



మీస్టర్ ఆర్.కె. ఉపేన్యాసాలు - 1



వేదమయ జీవనము

శ్వాస ధ్యానము

భారతీయ జీవిత విధానము

యమ నియమాలు

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D.



మాస్టర్ ఆర్.కె. ఉపన్యాసాలు - 1

ఎడిటర్: గురు సీతారామ్

శ్రీ ఖర నామ సంవత్సరం,
మూర్ఖశర పూర్ణిమ, శనివారం.
10.12.11

వెల: రూ. 210.00

ప్రతులకు:

పి. సీతారాముడు,
కోమటిగుంట,
కాళ్ళ మండలము,
పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా 534 237.
ఫోన్ నెం. : 08816 - 241359,
90106 47325

ఓ.పి.సి. :

ఇంద్ర, కోమటిగుంట.

పబ్లిషర్స్ :

విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, కోమటిగుంట.

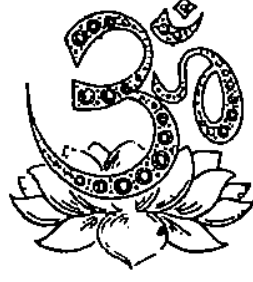
ప్రింటర్స్ :

సాయి ఆఫ్సెట్ ప్రింటర్స్, భీమవరం.



ఈ దిగువ పరిజనుల భాగస్వామ్యముతో ఈ పుస్తకము వెలువడినది

శ్రీమతి కె. సౌజన్య	విశాఖపట్నం
శ్రీమతి బి. అనూరాధ	రేపల్లె
శ్రీమతి ఏ.వి. మీనాభాయి	విశాఖపట్నం
శ్రీమతి జి. జయప్రద	హైదరాబాద్
డా॥ హైందవి (శ్రీమతి ఎస్. శారద)	పూణె
శ్రీ వి. శ్రీనివాసరాజు	హైదరాబాద్
శ్రీ జి. చెన్నకేశవరావు	ఉండవల్లి సెంటరు
శ్రీ పి. వేణుగోపాలరావు	హైదరాబాద్
శ్రీమతి ఏ. శారద	గుంటూరు
శ్రీమతి ఏ. శ్రీలక్ష్మి	హైదరాబాద్
శ్రీమతి కె. కుసుమారాంబాబు	మంత్రిపాలెం
శ్రీ జి.వి. సత్యనారాయణ	ముంబాయి
శ్రీ జి.ఎస్. రాజు	విజయవాడ
శ్రీమతి ఆర్. సుమాపతేల్	బెంగుళూరు
శ్రీ బి.ఎల్.ఎన్. మూర్తి	యర్రబాలెం
శ్రీమతి ఎన్.బి.టి. సుందరి	తెనాలి
శ్రీమతి ఎమ్.వి. సుబ్బులు	హైదరాబాద్
శ్రీ కె. మురళీకృష్ణ	హైదరాబాద్
శ్రీమతి టి.ఓ. నాగలక్ష్మి	భీమవరం
శ్రీ కె.జి.వి.కె. బసవరాజు	యలమంచిలి
శ్రీమతి కె. తేజశ్రీ	హైదరాబాద్
శ్రీ పి. రామకృష్ణ	అమలాపురం



విషయ సూచిక

1. వేదమయ జీవనము	6
గురువుల ప్రణాళిక	7
ధ్యానము	16
చందన ధారణ	28
మంత్రజపము	41
ప్రాణాయామము - నీరు - ప్రాణశక్తి	58
2. శ్వాస ధ్యానము	84
3. భారతీయ జీవిత విధానము	100
4. ధ్యానానికి మొదటి మెట్లు	
యమ నియమాలు	144
5. 10 ఆసనాలు	173





ఓం నాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం

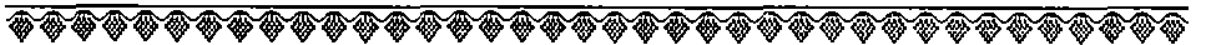
పరిజనులకు నమస్కారము!

గతంలో చిన్న పుస్తకాలుగా ప్రచురించిన మాస్టరుగారి (డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారి) సాహిత్యాన్ని “మాస్టర్ ఆర్.కె. ఉపన్యాసాలు” అనే పరంపరతో పెద్ద పుస్తకాలుగా వెలువరించాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ మొదటి పుస్తకాన్ని పాఠకులకు అందించడం జరుగుతోంది.

మాస్టరుగారి ద్వారా సమాజానికి అందజేయబడిన అపార జ్ఞాన సముద్రం నుండి కనీసం కొంత భాగాన్ని అయినా పుస్తక రూపంలో అందించడానికి ఈ ప్రయత్నం చేయబడుచున్నది.

ఈ ప్రయత్నంలో పరిజనులు వీలైనంత ఎక్కువగా భాగస్వామ్యం వహించవలసిందిగా కోరు చున్నాను.

గురు సీతారామ్



శాంతి, సుఖము, సమృద్ధులనొసగే
వేదమయ జీవనము

2002, జూలై 7, 8 మరియు 9 తారీఖులలో భీమవరంలో జరిగిన
 మేధా జాగరణ శిబిరములో మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసములు



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

గూరువల ప్రణాళిక

భీమవరంలో జరిగిన మేధా శాగరణ శిబిరములో
2002, జులై 7 న మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము



పృథ్విపై స్వర్ణావతరణ !

వేద సంస్కృతి పునర్జాగరణ !!

శాంతి, సుఖము, సంపద అందరికీ !!!

ఓం ఓం ఓం

గురుర్భక్త్య గురుర్వట్టుః గురుర్దేవో మహిశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః త్వా శ్రీగురువేదమః

అఖండమండలాకారం ఔత్త్రంయేన చరాచరమ్

యత్పదం దర్శితంయేన త్వా శ్రీగురువేదమః

ఆధ్యాత్మికతలో ఈనాడు ఎక్కువగా మనం గమనిస్తోన్నది ఏమిటంటే,

కోరికల లిస్ట్లతో గురువుల దగ్గరకి మనుష్యులు వెళ్ళటం.

☞ కానీ ఇక్కడ మనం గమనించాల్సింది ఏమిటంటే,

ఈ గురువులు అందరూ మీకు ఊహించినట్లుగానే వచ్చారా?

పురి గురువూ మెట్టుకునేది ఏమిటంటే,

“నా అవతార రహస్యాన్ని ఎవడూ పట్టించుకోవటం లేదు!”

☞ గురువులు అందరూ మన పనులు చేసి పెట్టటానికే వచ్చారనే అపోహను మనం ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో పోగొట్టుకోవాలి.

దీని తరవాత ఇంకొక విషయం ఏమిటంటే,

2001 డిశంబరు నెలలో గురువుల యొక్క ప్రణాళికలో భాగంగా తిరుపతిలో అశ్వమేధ యజ్ఞము జరిగింది. ఈ యజ్ఞము ఒక మహా యుద్ధానికి నాంది.

☉ కాలాన్ని మార్చదల్చుకున్నప్పుడు, పరిస్థితులను మార్చదల్చుకున్నప్పుడు అశ్వమేధ యజ్ఞం చేస్తారు.

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

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

ఎంచేతంటే,

✧ ఈనాడు జీవిస్తోన్న మనం అందరం కారణ జన్ములమే.

-- ప్రణాళికలో భాగంగానే మనల్ని ఆయా గురువులతో పాటు పుట్టించారు.



ఋష్యమూక పర్వతం వద్ద రాముడ్చి కలుసుకునేంత వరకు హనుమంతుడు సాధారణంగానే జీవించాడు. చిన్నప్పట్నుంచి హనుమంతుడికి వరాలు ఉన్నాయి.

అంత పెద్ద వరధారీ కూడ ఋష్యమూక పర్వతం మీద దాక్కున్నాడు.

సుగ్రీవుడు, హనుమంతుడు, వీళ్ళు అందరూ రామకార్యం చేయటం కోసం దేవతల అంశతో పుట్టిన కారణజన్ములే కదా! అటువంటి మహనీయులు కూడా ఒక కొండ మీద గుహలో తలదాచుకొన్నారు.

సరే, రామలక్ష్మణులు సీతను వెతుక్కుంటూ ఋష్యమూక పర్వతం దగ్గరకి వస్తారు. హనుమంతుడు రామలక్ష్మణుల్ని గుర్తించలేకపోతాడు. వాలి పంపించిన గూఢచారులేమో అనుకుంటాడు ముందు.

హనుమంతుడి యొక్క మాట తీరుని చూసి రాముడు హనుమంతుడ్చి వేదపారంగతుడు అని మెచ్చుకుంటాడు. తరవాత హనుమంతుడు రామలక్ష్మణుల్ని సుగ్రీవుడు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళి వాళ్ళిద్దరికి స్నేహం కుదురుస్తాడు.

రామ, సుగ్రీవులు స్నేహం చేయటం చూస్తే మనకి నవ్వు రావాలి అసలు. రాముడు రాజ్యాన్ని, భార్యను పోగొట్టుకున్నాడు. ప్రాణ భయంతో సుగ్రీవుడు ఋష్యమూక పర్వతం మీద దాక్కున్నాడు.

వీళ్ళు ఇద్దరు ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోవటానికి అగ్నిసమక్షంలో సంకల్పం తీసుకుంటారు.

అంచేత అగ్ని సమక్షంలో సంకల్పం తీసుకున్నారంటే,

☉ చేతకాని వాళ్ళు, సామర్థ్య రహితులు అగ్ని సమక్షంలో సంకల్పం తీసుకుంటే అది నెరవేరుతుంది.

మనం కూడా పూజ చేస్తున్నప్పుడు దీపం వెలిగిస్తాం. కాని ఆ అగ్నిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో అర్థం కావటంలేదు.

ఆ అగ్నిని ఏ విధంగా అయినా మీరు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

బ్లెడు అదే. అది చిన్న పిల్లవాడి చేతిలో ఉంటే ఒకలాగ, దొంగ చేతిలో ఉంటే ఒక లాగ ఉపయోగపడుతుంది. ఒకచోట నీకే హాని కలగొచ్చు. ఇంకొక చోట ప్రక్కవాడికి హాని కలగొచ్చు.

అదే బ్లెడు బ్రెయిన్ నర్జన్ చేతిలో ఉంటే?

☉ అంచేత మన ఉపాసనా విధానాలను మనం వాటిని ఏ విధంగా ఉపయోగించుకుంటున్నాం అనే దానిని బట్టి వాటి ఫలితాలు ఉంటాయి.

రామ రావణ యుద్ధం మధ్యలో రావణాసురుడు ఒక యజ్ఞం తలపెడతాడు. దానిని హనుమంతుడు వెళ్ళి ధ్వంసం చేస్తాడు. ఆ యజ్ఞం పూర్తి అయివుంటే రామరావణ యుద్ధఫలితం వేరేలా ఉండేది.

☹ ఈనాడు మనం రాముడు బదులు రావణాసురుడి భక్తులుగా ఉండేవాళ్ళం.



కానీ ఆ పరిస్థితిని గురువులు రానివ్వరు, అది వేరే విషయం.

తిరుపతిలో జరిగింది కూడా అటువంటి యజ్ఞమే.

✧ కాని అది గురువుల చేతిలో అశ్వమేధ యజ్ఞంగా మారింది.

-- ఈ తిరుపతి అశ్వమేధ యజ్ఞంతో గురువులు మానవజాతికి ఒక దిశను ఇవ్వటంతో పాటు, విశ్వ ప్రణాళికలోనే అద్భుతమైన అవకాశాన్ని మానవజాతికి కల్పించారు.

ఆ వివరాలు తెలియజేసి, అందుకు సంబంధించిన వ్యక్తులను సమీకరించటానికే ఈ మేధా జాగరణ యజ్ఞాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహింపబడుతున్నాయి.

రాముడికి సహాయపడే వాళ్ళు ఎక్కడెక్కడో పుట్టారు. తనకి సహాయపడే వాళ్ళను సమీకరించు కోవడం కూడా రాముడి వనవాసంలో ఒక భాగమే.

లంకలో ఉన్న రావణాసురుడి వైభవం హనుమంతుడికి చాలా ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. కాలికి చెప్పులు కూడా లేని రాముడు ఈ రావణాసురుడ్ని గెలవగలడా అని సందేహిస్తాడు. రావణాసురుడితో పోలిస్తే రాముడు ఆయనకి చాలా అల్పుడిగా కనిపిస్తాడు.

☉ మనమూ అల్పులుగానే కనిపించవచ్చు.

కానీ గురువుల అనుగ్రహం ఉంటే మనలో ఉన్న ఆ అనంతమైన సామర్థ్యాలు బయటకి వస్తాయి.

ఒకటి మాత్రం మీరు గుర్తుంచుకోండి,

☞ మీరందరూ గురువు యొక్క అనుగ్రహానికి పాత్రులు అయిన వాళ్ళే.

లేకపోతే ఈ మార్గంలో మీకు ఇంట్రస్ట్ రాదు.

-- మీరు ఏ గురువుకి సంబంధించిన వాళ్ళయినా మీరు విశేష లక్ష్యంతో పుట్టిన వాళ్ళే.

దానిని మీరు గుర్తించటానికి కొంత టైమ్ పట్టాచ్చు.

అది ఎంత త్వరగా గుర్తించగలిగితే అంత త్వరగా మీ జీవితం మారిపోతుంది.

☉ రాముడితో చేతులు కలిపిన వెంటనే హనుమంతుడి జీవితం మారిపోయింది.

అలాగే మీ జీవితాలూ మారిపోతాయి.

ప్రస్తుతానికి మీరు మీ నిత్యజీవితాన్ని ఎలా జీవిస్తున్నారో అలాగే జీవించండి.

☞ మీరు ఉన్నచోటనే మీ కార్యక్రమాలకి కావలసినవి మాత్రం నేర్చుకోంటూ ఉండండి.

ఎందుకంటే,

ఒక విశేషమైన కార్యక్రమాన్ని ప్రపంచానికి అందించటానికి మీరంతా పుట్టారు.



అ) కానీ ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన బాధ్యతలు మీకు గురువులు అప్పజెప్పరు.

కొటిని మీ అంతట మీరు తీసుకోవాలి.

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

అశ్వమేధ యజ్ఞం ఎలాంటి సరిస్థితుల్లో జరుగుతుంది అంటే,

యవో యవో తో ధర్మస్య గ్లాఝర్మపతి భరత

అభ్యుత్థైకమధర్మస్య తదైత్సైకం స్యుజ్జమ్మితం (భ.గీ. 4-7)

ఓ అర్జునా! ఎప్పుడెప్పుడు ధర్మము క్షీణించి, అధర్మము వృద్ధియగు చుండునో, అప్పుడప్పుడు నన్ను నేనే సృష్టించుకొనుచుందును.

పరిశ్రాంతయ సాధనాం ఖనానాయ చ దుష్కృతామ్

ధర్మ సంస్థాపనాత్థైయ సంభవోఽయ యగే యగే (భ.గీ. 4-8)

సాధు, సజ్జనులను సంరక్షించుట కొఱకును, దుర్మార్గులను ఖనానమునర్చుట కొఱకును, ధర్మమును లెస్సగ స్థాపించుట కొఱకును నేను ప్రతి యుగమునందును అవతరించుచుందును.

రామాయణంలో రావణ సంహారం అయిపోయిన తరువాత బ్రహ్మహత్యా దోషం నివారణకు అశ్వమేధం జరిగింది.

✧ అంచేత తిరుపతిలో అశ్వమేధం జరిగింది అంటే,
అవతారము ఒక పనిని పూర్తి చేసేనుకుని ఉండాలి.

ఏ అవతారము వచ్చినా అది రెండు పనులు చేస్తుంది.

① దుష్ట సంహారము

② శిష్ట సంరక్షణము

⊙ ఇప్పుడు ఈ దుష్ట సంహారం పూర్తయి పోయింది.

ఇంక దుష్టశక్తులు లేవు ప్రపంచంలో. కచ్చితంగా దుష్ట సంహారం అయిపోయింది.

అ) అంతే కాకుండా, అశ్వమేధ యజ్ఞం జరిగింది అంటే,
అవతారమూర్తి కూడా కచ్చితంగా భూమి మీదే ఉండివుంటాడు.

మరి ఆయనను మనం ఏర్పించగలమా?

కాంగ్రెస్ పార్టీలో కార్యకర్తగా ఉంటే, ఎప్పుడో అప్పుడు సోనియాగాంధీని కలుస్తారు. బీజేపీలో ఉంటే వాజపేయిని కలుస్తారు.



✧ అంచేత అవతారమూర్తి కార్యక్రమాల్లో మీరు చేసే పని తీరును బట్టి మీరు ఆయనకి బాగా దగ్గర అయిపోవచ్చు.

మినిస్టర్స్ అవుతారని ఏ మాత్రం నమ్మకం లేనివాళ్ళు కూడా సమ్మిళిత ప్రభుత్వంలో మినిస్టర్స్ అయిపోయారు. అంచేత అన్ని గురువుల వాళ్ళు కలిసిపోండి, అప్పుడు మీరూ మినిస్టర్స్ అయిపోవచ్చు.

ఎంచేతంటే,

ఏ గురువుకీ ప్రస్తుతం ప్రపంచం మీద గ్రీప్ లేదు.

శ్రీ అంచేత అందరు గురువుల ఫాలోయర్స్ కలిస్తేకాని, ప్రపంచంలో కావలసిన మార్పుల్ని మనం తీసుకురాలేం.

కానీ, "మీ కార్యక్రమాలకి మేము రాము, మీరు మాత్రం మా కార్యక్రమాలకి రండి" ఈ గందరగోళాలు తీసుకురాకండి.

శ్రీ గురువుల్ని మార్చుకోమని నేను మీకు చెప్పటం లేదు. గురువుని మీరు మార్చుకోలేరు కూడా.

ఎందుకంటే,

తల్లితండ్రులు ఒక జన్మకే పరిమితం. గురువు ఏ జన్మకూ మారడు.

✧ అలాగని మీకు ఎవరు గురువు అనేది కూడా మీరు గుర్తించలేరు. మీరు గురువుని గుర్తించగలిగితే, ఆయన మీ గురువుకాదు.

☉ అంచేత ఆసురీ సంహారం జరిగిపోయింది. మీకు కనిపిస్తోన్నది శేషము మాత్రమే. దుష్టశక్తులు ఇంక భూమి మీద కన్పించవు.

-- పృథ్వి మీద స్వర్గావతరణ కచ్చితంగా జరిగి తీరుతుంది.

ఇది మీరు గుర్తించగలిగితే, మీరు చేపట్టే కార్యక్రమాలు పృథ్విపై స్వర్గావతరణకి ఉపయోగపడ గలవేమో! కానీ మీరు చేపట్టే కార్యక్రమాలు గురువుల ప్రణాళికకు అనుగుణ్యంగా ఉండాలి.

గవర్నమెంట్ ప్రణాళిక ప్రకారమేకదా మినిస్టర్స్ పనిచేస్తారు.

ఇక్కడ గురుసత్తాయే గవర్నమెంట్.

గురువు దేవతలు కంటే గొప్పవాడు. దేవతలకి కోపం వస్తే గురువు రక్షించగలడు. గురువుకి కోపం వస్తే ఎవరూ రక్షించలేరు. వాళ్ళకి కోపంరాదు, అది వేరే విషయం.

✧ గురువుల మార్గంలో నడుస్తూ ఉన్నంత మాత్రాన బాధలు రావని కాదు.



ఓకొక్కసారి మనం ఏం అనుకుంటూ ఉంటామంటే,

“మనకంటే మిగతావాళ్ళే బాగున్నారేమో! గురువుల వల్లే కదా మనకి ఇలాంటి బాధలు!” ఇలాగ మనకి ప్రక్కవాడి పరిస్థితులు నచ్చుతాయి.

✧ మనస్సుని నిగ్రహించుకోకపోవటం వల్లే ఈ బాధలు వస్తూవుంటాయి.

☉ మనకి నచ్చినా, నచ్చకపోయినా మన పరిస్థితులు మనకు అవసరమైనవి అనేది గుర్తించండి.

☞ అంచేత పరిస్థితులు మార్చండి అని గురువుల్ని అడగకండి.

ఆత్మ సమర్పణ చేసుకుని ఆయన చెప్పిన పని చేయటానికి ప్రయత్నించండి.

గురువుల సన్నిధి చేయటానికి ప్రయత్నించడంలో మనం అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే,

☉ విశ్వ ప్రణాళికలో భాగంగా గురువులు ఏం చేయదల్చుకున్నారో దానిని సూక్ష్మ జగత్తులో నిలిపి ఉంచుతారు. అంటే బ్లూ ప్రింట్ రెడీ చేసి ఉంచుతారు.

☉ అశ్వమేధ యజ్ఞం ఎక్కడెక్కడ జరుగుతూ ఉంటుందో, అక్కడ అక్కడ గురువులు శిష్ట రక్షణ యొక్క బ్లూ ప్రింట్ రెడీగా ఉంచుతారు.

-- బ్లూ ప్రింట్ వచ్చాక ఇంక ఎన్నాళ్ళకి ఆ బిల్డింగ్ కడతాము అనేది మన చేతుల్లో ఉంటుంది.

అశ్వమేధం తరవాత ఆంధ్రప్రదేశ్ యొక్క భవితవ్యం నిర్ణయం అయిపోయింది.

ఆ బ్లూ ప్రింట్ ఏమిటి, ఏమని వాళ్ళు కోరుకుంటున్నారంటే,

3 రకాల పనులకి వాళ్ళు రూపకల్పన చేశారు,

వృద్ధిపై స్వర్ణావతరణ.

వేదసంస్కృతి పునర్జాగరణ.

శాంతి, సుఖము, సంపద అందరికీ.

✧ స్వర్గంలో ఎవరు జీవిస్తారు? దేవతలు జీవిస్తారు.

-- అంచేత వృద్ధిపై స్వర్ణావతరణ అంటే, మీరు దేవతలుగా మారాలి.

మీ ఆలోచనా విధానం దేవతల ఆలోచనా విధానంగా మారాలి.

ఎప్పుడో వ్రాయబోయే ఎంసెట్ పరీక్షకి ఇప్పట్నుంచే సిల్లవాడిని రెసిడెన్సియల్ స్కూల్స్ లో జాయిన్ చేసి, 20 ఏళ్ళ తరవాత ఇంజనీర్ అవ్వాలంటే ఇప్పట్నుంచే వాడి ఆలోచనా విధానం మారుస్తున్నాం.

✧ అంచేత అమరత్వం కోసం మన ఆలోచనలను ఏ విధంగా మారుస్తున్నామో గమనించుకుంటూ, ఇప్పట్నుంచే ఆ మార్పు కోసం ప్రయత్నించాలి.



ఈ ప్రయత్నానికి మనం దేవాలయాల్ని ఉపయోగించుకోవాలి.

☉ దేవాలయాలకి దేవతలుగా మారటానికి వెళ్ళండి. అడుక్కోవటానికి వెళ్ళకండి.

☽ కానీ దేవత్వము అనేది దేవాలయాల్లో మాత్రమే దొరుకుతుంది అనుకోకండి.

మా గుంటూరులో హిందూ కాలేజి ఉంది, క్రిస్టియన్ కాలేజి ఉంది, ముస్లిం కాలేజి ఉంది. మీరు ఏ కాలేజీలో చదువుకున్నా నేర్చుకునే విద్య మాత్రం ఒకటే.

✧ దేవతలు హిందువులూ కాదు, ముస్లిములూ కాదు.

అంచేత దేవత్వం దేవాలయాల్లోనే కాదు, మసీదుల్లో కూడా ఉంది.

సాయిబాబా మసీదులో కూర్చునే అనేక మందికి దేవత్వాన్ని ఆపాదించాడు.

ఈనాడు గురువులు అందరి కోరిక ఏమిటంటే, భూమిని స్వర్గంగా మార్చాలి.

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

ఆ దేవతగా మారటంలో మనం దేవాలయాలనే కాకుండా మసీదునీ ఉపయోగించుకుంటాం, గురుద్వారానీ ఉపయోగించుకుంటాం.

ఈ జన్మలో ఉపయోగించుకోకపోతే క్రిందటి జన్మలో ఉపయోగించుకుని ఉండుంటాం.

☉ క్రిందటి జన్మల్లో మీలో చాలా మంది ముస్లిములు, క్రిస్టియన్స్ గా పుట్టుంటారు.

మీలో చాలా మంది రాబోయే జన్మల్లో ముస్లిములు, క్రిస్టియన్స్ గా పుట్టబోతున్నారేమో!

✧ ఏ మతంలో పుట్టినా మానవ శరీరధారికి ఒకే ఒక ధర్మం ఉంది.

ఆ ధర్మమే శ్రీచక్రం. మానవ శరీరధారి ధర్మాన్ని తెలిపేదే "శ్రీవిద్య".

భారతీయుల అందరి పేరు ముందు "శ్రీ" ఉంటుంది.

ఎందుకంటే,

ఒకప్పుడు భారతీయులందరూ ఈ శ్రీ విద్యలో నిష్ణాతులుగా ఉండేవారు.

ఇప్పుడు శ్రీవిద్య పేరు తెలియకపోయినా శ్రీ చేరుస్తున్నాం, అది వేరే విషయం.

✧ కానీ, ఈ శ్రీచక్రం అంటే వేరే ఏం లేదు, మీ శరీరమే శ్రీచక్రము.

-- శ్రీవిద్యను మీ శరీరానికి ఆపాదించుకుని దానికి తగిన విద్యను మీరు నేర్చుకోవాలి.

శ్రీవిద్య పేరుతో మీరు నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే,

మానవ శరీరమే దేవతా నిలయము.

మీరు దేవతలుగా మారాలి.



⊙ ఒకప్పుడు భారతదేశంలో పుట్టిన ప్రతీ వాడూ ఆ స్థాయిలో ఉండేవాడు.

-- పిల్లలలో కూడ ఆ శక్తి ఉండేది.

అలాంటి జాతి మనది.

ఇప్పుడు కూడా మనం దేవతలుగా మారాలని ఎందుకు అనుకుంటున్నామంటే,

ఆ సంస్కారాలు మనలో ఇంకా ఉన్నాయి.

శ్రీ అడుక్కునే వాడికి దేవతగా మారాలని అనిపించదు.

అంచేత దేవతలుగా మారటానికి మనం చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలు చేస్తే చాలు.

◇ శక్తి అశ్వమేధానిది, ప్రయత్నం మనది.

-- మీరు స్వల్పంగా ప్రయత్నిస్తే దేవతలుగా మారిపోతారు.

శ్రీ కానీ దేవతలుగా మారాల్సిన వాళ్ళ జీవిత విధానం, సహజ జీవిత విధానంలో ఉండాలి.

-- ప్రకృతికి దగ్గరగా జీవించాలి.

◇ అంచేత దేవత్వం వైపు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం అంటే,

“కల్పి అవతారం” అనేది కూడా కచ్చితంగా మన మధ్యలో ఉండి ఉండాలి.

-- కానీ, ఆ కల్పి అవతారం ఎవరు అనేది మాత్రం అంత తేలికగా గుర్తించలేం.

శ్రీ మీ వరకూ మీ గురువు మీకు కల్పి అవతారమే.

అంచేత మీరు తీసుకోవలసిన మొట్టమొదటి చాఫ్తర సమీటంటే,

మీరు దేవతలుగా మారాలి.

⊙ మీరు దేవతలుగా మారాలి అంటే,

మీరు వేదమయ జీవితాన్ని జీవించాలి.

అంటే మీ జీవితం సహజంగా ఉండాలి.

ఈనాడు ఏ అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ చూసినా ఆయుర్వేదిక్ లేబుల్ ఉంటోంది.

అంటే ప్రకృతి మానవజాతిని సహజ జీవనం వైపు తోస్తోంది.

దీనినే మనం శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో నెక్స్ట్ క్లాసులు నుండి నేర్చుకుందాం.

సర్వ



ధ్యానము

భీమవరంలో జరిగిన మేధా జాగరణ శిబిరములో
2002, జులై 7 న మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము



సమం కాయశిరోస్త్రీవం ధోయన్నచలం స్థిరః

సంశ్లిష్ట్య నౌసకాగ్రం స్వం విశశ్చికవలోకయన్

(భ.గీ. 6-13)

(ధ్యానము చేయువాడు) శరీరం, శిరస్సు, కంఠము సమముగ (తిన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ ఉండి, దిక్కులను జూడక, నాసితాగ్రమును వీక్షించవలెను.

యం లఙ్కా చోదరం లోభం మన్వతే నౌభికం తతః

యస్మిన్ స్థితో స ముఖేన గురుణాపి విచోల్వతే

(భ.గీ. 6-22)

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

ఓం ఓం ఓం

గురుర్భక్ష్, గురుర్బ్రహ్మః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః తస్మై శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం త్రైపుంయేన చరాచరమ్
యత్కనం ఏర్చితంయేన తస్మై శ్రీగురవేనమః

ప్రాద్దున్న మనము గురువులు, వారి యొక్క ప్రణాళిక గురించి కొంచెం అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేశాం. ఆ అర్థం చేసుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నంలో మొట్టమొదట మనం ఒక అవగాహనకి వచ్చింది ఏమిటంటే,

✽ గురువులు కేవలము మన కోరికలు తీర్చటానికి మాత్రమే అవతరించలేదు.

-- మీ కోరికలు తీర్చటానికి వాళ్ళు శరీరం ఉంచుకుని పని చేయవలసినటువంటి అవసరం లేదు.

దానికి పెద్ద ఉదాహరణ శిరిడీ సాయి. ఆయన శరీరంతో ఉండగా జరిగిన దానికంటే శరీరం లేకుండానే ఎక్కువ మంది కోరికలు తీర్చగలుగుతున్నాడు.

అంచేత మీ కోరికలు తీర్చుకోవటానికి, మీ పిల్లల ఉద్యోగాలకి, పెళ్ళిళ్ళకి వాళ్ళు శరీరం ఉంచుకునే పని చేయక్కర్లేదు. అసలు వాళ్ళ జోలికే మీరు వెళ్ళక్కర లేదు. ఏ దేవుణ్ణి ఉపాసన చేసినా, మన అదృష్టం బావుంటే జరుగుతుంది, బావుండకపోతే జరగదు.

కాని ఇంత మంది మహాత్ములు మనదేశంలో వుట్టి శరీరం వదిలేసినా కూడా, మనం కొంచెం కూడా, ఒక అంగుళం కూడా వాళ్ళ యొక్క కోరికలు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం లేదు.

ఆ ప్రయత్నించటములో భాగంగా వాళ్ళ ప్రణాళికలో ముఖ్యమైనటువంటి మూడు ఉద్దేశ్యాలు మనం చెప్పుకున్నాం.

① మనము భూమిపై స్వర్గావతరణ చేయటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

దానికి నీ ప్రయత్నం ఏం చెయ్యాలి అంటే,

నువ్వు దేవతగా మారాలి.

✧ భూమి మీద స్వర్గావతరణ జరగాలి అంటే, భూమిని ఏం మార్చం మనం.

-- మనం దేవతలుగా మారితే నువ్వు ఉన్న చోట స్వర్గంగా ఉంటుంది.

② వేదవిజ్ఞానం అందరికీ తెలియ జేయటం.



వేద విజ్ఞానం అంటే అర్థం ఏమిటి?

సహజంగా బ్రతకటం.

శ్రీ భోజనం దగ్గర్నుంచి కూడా పూర్తిగా అసహజంగా బ్రతుకుతున్నాం మనం.

ఆ అసహజమైనటువంటి ప్రవృత్తుల్ని మానుకోలేక రకరకాలైన రోగాలు తెచ్చుకున్నాక కూడా ఆహారంలో వాటిలో కావలసిన మార్పులు మనం చేసుకోలేకపోతున్నాం.

ఇంక దానికి మనం కూడా మొండికెత్తి మారటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

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

ప్రతి దానికి మనం ఇచ్చే లాజిక్ ఏమిటంటే,

“ప్రక్కవాడు మారితేనేకదా నేను మారేది”.

వాడూ అదే అంటాడు, “నువ్వు మారితేనేకదా, నేను మారటం”.

ఇంతకీ ఎవరు మారతారు?

అంచేత మారటానికి కావలసింది ఏమిటంటే,

ముందు మనం మారటానికి తీవ్రమైనటువంటి ప్రయత్నం చేయటం. ఆ తీవ్రమైనటువంటి ప్రయత్నంలో భాగంగా ఒక ధ్యాన విధానాన్ని మనం తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం.

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

“ప్రొద్దున్న 5 నిమిషాలు చేశానండి, అయిపోయింది ధ్యానం” అనం. ఎప్పుడు మనకు గుర్తు వచ్చినా మనం ఆ మానసికస్థితిలో ఉండటానికి ప్రయత్నం చేస్తేనే మనకి లాభము.

అలాంటి వాళ్ళు ఎక్కడ దొరుకుతారా అని నేను ప్రయత్నం చేస్తున్నాను.

శ్రీ పెద్ద రష అక్కర్లేదు మనకి.

-- లక్షలాది మంది మనుష్యులు ఇక్కడకి వచ్చారంటే, మనం ఏదో మామూలు వ్యక్తులకి కావలసింది ఇస్తున్నాం తప్ప, దేవతా ప్రయత్నం చేసే వ్యక్తులకి మార్గం చూపించటం లేదు అని మనకి కొంచెం అనుమానం రావాలి.

ఎంచేకంటే,

లక్షలాది మందికి ఈ విజ్ఞానం ప్రస్తుతం అవసరం లేదు.

రాబోయే రోజుల్లో అందరూ మారతారు, అది వేరే విషయం.



అంచేత ఆ ధ్యాన విధానాన్ని మళ్ళీ ఒకసారి అవగాహన చేసుకుందాం.

✧ నడుం నిటారుగా ఉంచుకోండి.

ఇరుకులో కూర్చోవద్దు. రిలాక్స్డ్ గా ఉండండి.

-- భగవద్గీత లోని ఒక శ్లోకాన్ని నాతో పాటు ఉచ్చారణ చేయండి. ఆ శ్లోకాన్ని ఇవాళ నేర్చేసుకోండి.

అంచేత,

భగవద్గీత యొక్క మహాత్వం గురించి చెప్పు, ఒక శ్లోకం చదివినా, అర శ్లోకం చదివినా, ఒక పాదం చదివినా కూడా చాలా పుణ్యం వస్తుందని చెప్తాడు.

మరి మనం సంవత్సరాలు, సంవత్సరాలు భగవద్గీత చదివినా పుణ్యం వస్తాన్నట్టేం కనిపించటం లేదు.

అంచేత భగవద్గీత గురించి పురాణాలలో చెప్పినటువంటి, వ్యాసుడు చెప్పినటువంటి మాట అయినా అబద్ధం అయివుండాలి, లేకపోతే మనకి అయినా అది ఎలా ఆచరించాలో తెలియటం లేదు.

వ్యాసుడు అబద్ధం చెప్పడు కనుక, కచ్చితంగా మనమే ఎక్కడో తప్పు చేస్తున్నాం.

ఏమిటా తప్పు చేస్తున్నాం అంటే,

* శ్లోకాలు అయితే చదువుతున్నాం తప్ప,

శ్లోకాలలో చెప్పబడిన జీవిత విధానాన్ని మనం ఆచరించటం లేదు.

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

✧ అంచేత కళ్ళు మూసుకొని నాతో పాటు చెప్పండి,

సమం కాయశిరోన్రీపం ధోరయస్సచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నౌకానృం స్వం దిశశ్చైకవలోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

(ధ్యానము చేయువాడు) శరీరం, శిరస్సు, కంఠము సమముగ (తన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ ఉండి, దిక్కులను జూడక, నాసికాగ్రమును దీక్షించవలెను.

సమం - అంటే స్ట్రయిట్ గా.

కాయ - మొండెము

శిరో - శిరస్సు

న్రీపం - మెడ

అంచేత సమం కాయశిరోన్రీపం అనగానే మొండెము, శిరస్సు, మెడ స్ట్రయిట్ లైన్ లోకి వచ్చేయాలి. అప్పుడు ఆ శ్లోకాన్ని మనం విన్నట్టు, ఆచరించినట్టు అవుతుంది.



భోరయన్నదలం ఫిరూ

భోరయన్ - ధారణ చేస్తున్నాను.

అచలం - కదలకుండా,

ఫిరూ - స్థిరంగా.

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

* నేను చెప్తుంటే, నాతో పాటు మీరూ మనసులో అనుకోండి.

① ధ్యానానికి కూర్చున్న నేను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మరీ కళ్ళు తెరవను.

మనస్సులోనే అనుకోండి. ఇది మీ మనస్సుకు మీరు నచ్చ చెప్తున్నారు.

“బాబూ అల్లరి చేయకురా!” అని పిల్లల్ని ఎలా అంటామో, అలాగ మీ మనస్సుకు మీరు చెప్పుకుంటున్నారు.

① ధ్యానానికి కూర్చున్న నేను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మరీ కళ్ళు తెరవను.

దాన్ని ఇంకా, ఇంకా, ఇంకా అనుకోండి. ఆ విషయం మనస్సులోకి దూరాలి.

☆ ఈ ఒక్కటి మీరు ఈ రోజు నేర్చుకున్నా మీ మొత్తం జీవితం లైన్లో పడిపోతుంది. మీరు, మీ పిల్లలదీ కూడా. కాని ఆచరణ ముఖ్యం.

-- ఈ శ్లోకం ఎప్పుడయితే చదువుతామో, ఆ శ్లోకంతో పాటే ఈ సంకల్పం కూడా వచ్చేయాలి.

మళ్ళీ నాతో పాటు ఆ శ్లోకం చెప్పండి.

సమం శాయశిరోస్త్రివం భోరయన్నదలం ఫిరూ

సంప్రీక్ష్య నౌశిశ్రుం స్వం బిశశ్చైకవలోకయన్

దాన్ని మళ్ళీ అర్థం చేసుకోండి.

☆ శిరస్సు, మొండెము, మెడ స్ట్రయిట్గా ఉంచుకొంటాను.

-- శరీరాన్ని అచలంగా, కదలిక లేకుండా, స్థిరంగా ధరిస్తున్నాను.

దాంట్లో భాగంగా ఒక సంకల్పం మీరు కంటిన్యూ చేసుకుంటున్నారు.

① ధ్యానము పూర్తయ్యేంత వరకూ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కళ్ళు తెరవను.

అది బాగా మనస్సుకు ఎక్కేటట్టు ప్రతీ రోజూ ఒక ఐదారు సార్లు, 15 సార్లు, 20 సార్లు అనుకున్నాక మీరు ధ్యానం మొదలుపెడితే, మెల్లిమెల్లిగా మనస్సు కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.



ఒక్క రోజులో వచ్చేయదు. నిరాశ చెందకండి, గాబరా పడకండి. రావటంలేదే, చెయ్యలేకపోతున్నామే అనే ఆవేదనే వద్దు. సంకల్పం మాత్రమే చేసుకుని కూర్చుంటాం.

ఈ సంకల్పం తీసుకున్న తరవాత రెండో సంకల్పం తీసుకుందాం.

నేను చెప్పిన సంకల్పాన్ని మీరు మనస్సులోనే అనుకోండి.

② ధ్యానము పూర్తయ్యేంత వరకూ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శరీరాన్ని కదపను.

మొండికెత్తేద్దాం మనం. ఒక ఇరవై నిమిషాలో, అరగంటో, మీరు ఎంతసేపు ధ్యానానికి కూర్చోదల్చుకున్నారో ఇంక అంత సేపు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కూడా మనము కళ్ళు తెరవము, శరీరాన్ని కదపము. మధ్య మధ్యలో శిరస్సు, మెడ స్ట్రయిట్గా ఉందో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండండి.

తరవాత ఏం చేస్తాం,

సంప్రేక్ష్య నౌశాస్త్రం స్వం

సంప్రేక్ష్య అంటే బాగా చూడటము.

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

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

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

ఏం ఉండక్కడ!

☆ ముక్కులోంచి వస్తాన్నటువంటి గాలిని మనం గమనించుకోవాలి.

ఒక కథ మనం చదువుకుంటూ ఉంటాం. ఒక ఆశ్రమంలో క్రొత్తగా ఇద్దరు శిష్యులు జాయిన్ య్యారు. గురువుగారు క్రొత్తవాళ్ళు కదా, వాళ్ళకు కూడా పని నేర్పిద్దామని చెప్పి, ఆ రోజు 1 వ తారీఖు, ఆశ్రమానికి కావలసిన నెలకలు సరిపడా వస్తువులు అవీ అన్నీ కొనుగోలు చేసి, బండి నిండా నింపేసి, వాళ్ళకు చెప్పారు, “మీరు కాస్త జాగ్రత్తగా ఈ సామాను చూస్తూ ఆశ్రమానికి తీసుకురండి” అని. “సరే గురువుగారు” అన్నారు. గురువుగారు కారు మీద వెళ్ళిపోయారు.

సరే ఆశ్రమానికి ఒక గంట, రెండు గంటల్లో ఆ సామాను బండి వచ్చింది. సామాను చూసుకుంటే చాలా సామాన్లు దారిలో పడిపోయాయి. బండిలో లేవు.

“ఏమయ్యాయిరా?”

“పడిపోయాయండి!”



“అదేమిటి, పడిపోతే మీరేం చేశారు?”

“చూస్తూ ఉండమన్నారుకదా, పడిపోతూవుంటే మేము చూస్తూ ఉన్నామండి!”

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

శ్రీ శ్వాసను మనం పూర్తిగా గమనించాలి.

ఎలా ముక్కులోంచి లోపలికి వెళుతోంది?

అది వేడిగా ఉన్నదా, చల్లగా ఉన్నదా? దాని స్వభావం ఎలాంటిది?

ఇది కనుక మీరు 6 నెలలు బాలా జాగ్రత్తగా చేయగలిగితే దాని లాభాలు మీకే తెలుస్తాయి.

ఏదైనా కొన్ని రోజులు పాటు నియమం తప్పకుండా చెయ్యాలి.

* అంచేత కళ్ళు మూసుకుని,

-- శరీరాన్ని కదలకుండా ఉంచుకుని,

-- మెడ, మొండెము, శిరస్సు స్ట్రయిట్ లైన్లో ఉంచుకుని,

-- మీ దృష్టిని శ్వాస మీదకు తెచ్చుకోండి. దాన్ని గమనించుకోండి.

శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటకి వస్తోంది. ఇంక కళ్ళు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తెరవం మనం. ఏదో తిమ్మిరెక్కితే తప్ప సాధ్యమైనంత వరకూ శరీరాన్ని కూడా కదపం. లేకపోతే ఏదైనా చికాకుపరిచేటటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడితే కాస్త కాళ్ళు అడి జాపుకుంటాం.

కాని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ధ్యానము పూర్తి అయ్యేంత వరకు కళ్ళు తెరవము.

సమం కాయశిరోస్త్రికం ధోరయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నౌసినానం స్వం విశశ్చైకవలోకయన్

విశశ్చైకవలోకయన్ - ఇంక ఏ దిశలోనూ కూడా మనస్సుని వెళ్ళనివ్వము.

◇ ఈ 20 నిమిషాలో, అరగంటో, గంటో మీరు చెప్పుకున్న టైమ్ వరకు ఇంక ఏమీ ఆలోచించవద్దు.

మీ ఇంట్లో వాళ్ళను ‘ఈ టైమప్పుడు డిస్టర్బ్ చెయ్యొద్దు. కేవలము ఈ అరగంట నా జోలికి రాకండి’ అనైనా అడగండి, లేకపోతే వాళ్ళు లేవకముందు చేసేసుకోండి, లేకపోతే వాళ్ళు బయటకి వెళ్ళాక చేసుకోండి. అలారమ్ ఉంటే, ఒక గంటకో, అర గంటకో టైమ్ పెట్టేసుకోండి. అలారమ్ మ్రోగేంత వరకు మరి కదలొద్దు.

మళ్ళీ ఆ శ్లోకం నాతో పాటు చెప్పండి.

సమం కాయశిరోస్త్రికం ధోరయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నౌసినానం స్వం విశశ్చైకవలోకయన్



శ్వాసను గమనించుకోండి. ఆ క్వాలిటీ ముఖ్యం.

ఏం చెప్పాన్ అర్థం చేసుకోండి. మీరు ఏమీ చేయక్కర్లేదు, గాబరా పడక్కర్లేదు, ఆలోచించక్కర్లేదు. కేవలము శరీరమును స్థిరముగా ఉంచుకుని, నిటారుగా ఉంచుకుని, కళ్ళు తెరవను, శరీరాన్ని కదపను అనే సంకల్పం తీసుకోండి.

ఇప్పుడు ధ్యానం మొదలెట్టే ముందు మూడవ సంకల్పం తీసుకుంటాం.

③ మత్తులోకి వెళ్ళను, నిద్రపాళిను, ఉత్సాహంగా ఉంటాను, తూగను.

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

శ్రీ అంచేత ఈ శ్లోకాన్ని పాటిస్తున్నప్పుడు ఈ మూడు నియమాలు మర్చిపోవద్దు.

① ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కళ్ళు తెరవను.

② ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ శరీరాన్ని కదపను.

③ శ్వాసను గమనించుకొంటున్నప్పుడు మత్తులోకి వెళ్ళను, తూగను.

ఈ ధ్యేయం చేసుకుంటే ఏం అవుతుంది మీకు?

దానికీ ఆ జగద్గురువే జవాబు చెప్తున్నాడు. నాతో పాటు చెప్పండి.

యం లఙ్కా చోటరం లోభం మన్యతే నోభిం తతః

యస్మిన్ స్థితో న మఖేన గురుణా విచల్యతే (భ.గీ. 6-22)

దేనిని పొందిన పిదప ఇతరమగు ఏ లాభమును అంతకంటె గొప్పదానినిగా తలంపకుండునో, దేనియందున్నవాడై మహత్తర దుఃఖముచే గూడ చలించకుండునో (అదియే ఈ యోగస్థితి).

దీనిని మీరు ఇలాగే చేసుకుంటూ ఉంటే, ఏం జరుగుతుందని శ్రీకృష్ణుడు చెప్తున్నాడు అంటే, యం లఙ్కా చోటరం లోభం మన్యతే నోభిం తతః - ఏది పొందితే ఇంక ఇంతకంటే గొప్పదైన లాభము లేదని నీకు అన్పిస్తుందో అంత లాభం పొందుతారు. అది గ్యారంటీ!

* జగద్గురువు అయిన శ్రీకృష్ణుడు, మన గురు పరంపరలో ఉన్న గురువులు అంతా కూడా ఈ లాభానికి గ్యారంటీ.

మీకు దీని వల్ల ఎంత లాభం వస్తుందంటే,

ఇంక ఇంత కంటే పెద్దదైనటువంటి లాభం ప్రపంచంలో లేదు. అంత లాభం వస్తుంది.



అ అనుభూతి వచ్చేంత వరకు మీకు ధ్యానం కుదరలేదని అనుకుంటూ మీరు చేసుకుంటూ ఉండాలి. వస్తుంది. ఐదారు నెలల్లో ధ్యానం మీద మీకు ఆ పట్టు దొరుకుతుంది.

కేవలము శ్వాస లోపలికి వెళ్ళటం, శ్వాస బయటకి రావటం.

దాన్నే గమనించండి. ఇంక ఇటూ అటూ చూడొద్దు.

సమం కాయశిరోస్త్రికం ధిరయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం విశశ్చైకవలోకయన్

యం లఙ్ఘ్య చోటరం లోభం కున్యతే నోభిక్షం తతః

యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణోపి బిచోల్యతే

యస్మిన్ స్థితో - ఈ శ్వాసను గమనించేటటువంటి స్థితిలో ఉండిపోతే,

దుఃఖేన గురుణోపి - ఎంత భయంకరమైన దుఃఖం వచ్చినా కూడా

న బిచోల్యతే - విచలితుడు అవడు.

దీనితో ఆ స్థితి వస్తుంది. ఈ రెండు లాభాలు వస్తాయి.

① ఇంతకంటే పెద్ద లాభం ప్రపంచంలో ఏదీ లేదు అని అర్థమవుతుంది.

② ఎలాంటి కష్టం వచ్చినా కూడా మనం విచలితం కాము. గాబరా పడము.

అంచేత దీనిని మనస్సులో పెట్టుకుని ఈ శ్వాసను గమనించుకోండి.

మనకి ఆ స్థితి వస్తుంది.

నేను దీనిని సాధించి తీరతాను అనే ఆ మొండి పట్టుదల మనలో పెరగాలి.

ఆ శ్వాసని గమనిస్తే వచ్చే లాభాలు గురించి అనేక మంది గురువులు, అనేక మంది మహా నీయులు చెప్తున్నారు.

స్థిరముగా కూర్చుని, కళ్ళు తెరవను!

శరీరాన్ని కదపను, మత్తులోకి వెళ్ళను!

ఉత్సాహంతో శ్వాసను గమనిస్తాను అనే నిర్ణయంతో నేను కూర్చున్నాను!

ఆ శ్వాసను గమనిస్తాను!

ఇంక అదే తీసుకెళ్తుంది మిమ్మల్ని. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మత్తులోకి వెళ్ళొద్దు. పరిపూర్ణమైనటువంటి ఉత్సాహము, పరిపూర్ణమైనటువంటి చేతనత్వము, మొత్తము మీ దృష్టి శ్వాస మీద ఉండాలి.

ఎందుకు ఇది ఇంత గొప్ప ఫలితాలు ఇస్తుందో, దీని వెనకాతల ఉన్న కారణాలు కూడా మనం అర్థం చేసుకుందాం.

మైక్ పెట్టుకున్నాం, వైర్లు అన్నీ కనెక్ట్ చేశాం. ప్లగ్ పాయింట్ లూజ్గా ఉంది, ఒకసారి వినిపిస్తూవుంటుంది, ఒకసారి వినిపించదు. అప్పుడు మీరు మొత్తం సిస్టమ్ని సెట్ చేయక్కర్లేదు.

◇ ఆ ప్లగ్ పాయింట్ని కరెక్ట్ చేసుకోగలిగితే కరెంట్ కరెక్ట్గా ప్రవహించటం మొదలెడుతుంది.

అదే మనం ఇప్పుడు చేస్తున్నాం.

◇ మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి శ్వాస సమానంగా లేదు.

అనారోగ్యాల వల్ల, ఆలోచనల వల్ల, బాధల వల్ల, లూజ్ కనెక్టన్స్ వల్ల ఆ శ్వాస సవ్యంగా లేదు.

* మనం ఆ శ్వాసని గమనిస్తూ ఉంటే, దానిని అదే కరెక్ట్ చేసుకుంటుంది.

ఆహారం ఎక్కువ తినేశాం, అరగటం లేదు, ఆటోమేటిక్గా వాంతులు, విరోచనాలు అయిపోతాయి, శరీరం సెట్ అయిపోతుంది.

నువ్వేం కరెక్ట్ చేసుకోవక్కర్లేదు, దానికి తెలుసు ఏం చెయ్యాలో.

మనం ఏం చెయ్యాలి?

అది కరెక్ట్ చేసుకుంటోన్నప్పుడు ఇంకాస్త ఆహారం వేసి డిస్టర్బ్ చేయకూడదు.

* శరీరానికి తనను తాను ఎలాగ సవ్యమైనటువంటి, ఆరోగ్యకరమైనటువంటి, ఆనందదాయకమైనటువంటి మార్గంలో జీవించాలో దానికి తెలుసు.

-- మనం డిస్టర్బ్ చేస్తున్నాం.

◇ అలా డిస్టర్బ్ చేయకుండా మన శరీరాన్ని కరెక్ట్ చేయటానికి ఈ ధ్యానంలో మనం శ్వాసకు సమయం ఇస్తున్నాం.

* ఈ విధంగా మీరు చేస్తే వచ్చేటటువంటి అనేక భౌతిక లాభాలు గురించి మహేష్ యోగి సంస్థ వాళ్ళు 6,000 పేజీల పుస్తకం ప్రచురించారు.

6,000 పేజీలు! అది కూడా వాళ్ళ వాళ్ళ ఫీల్డ్స్లో చాలా పెద్ద పెద్ద సైంటిస్ట్లు, నోబుల్ ప్రైజ్ పొందినటువంటి సైంటిస్ట్లు చేసిన నిరూపణలు అందులో ఉన్నాయి.

* కాని చేశాక కదా నిరూపణ వచ్చేది. మీరు ఆచరించి దీనిని చేసుకుంటే ఆ లాభాలు వస్తాయో, లేదో తెలుస్తుంది కాని, వాళ్ళవరికో అన్ని లాభాలు వచ్చాయని తెలిస్తే ఏం లాభం?

అంచేత ఈ సూత్రాన్ని, భగవద్గీతలో చెప్పిన ఈ నాలుగు లైన్లు మనం ఆచరణలో పెడుతున్నాం.

సమం శాయశిరోస్త్రిపం ధోరయస్సచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నౌశాస్త్రం స్వం దిశశ్చైకవలోకయన్



యం ల్యాండ్ చొరం లోకం మన్యతే నోభిం తతా
యస్మిన్ స్థితో న ముఖేన గురుణా బిచోల్యతే

- ◇ ఆ శ్వాస ప్రవాహాన్ని గమనించండి.
అది అలాగ ముక్కులోకి వెళుతోంది, బయటకి వస్తోంది.
- ◇ మిమ్మల్ని దేవతలుగా మార్చేటటువంటి ప్రయోగం ఇది.
దేవతా శక్తులతో మీకు సంబంధం పెట్టే ప్రయోగం ఇది.
- ◇ ఒక శక్తి దగ్గరికి మనం వెళ్ళాక, చేసేదేదో అది చేస్తుంది తప్ప మనమేం చేయం.
అది అర్థం చేసుకోండి.
- మనకంటే శక్తివంతుల దగ్గరికి వెళ్ళాక మనమే చెప్తే ఇంక శక్తి ఏం ఉంది?
- అంచేత శ్వాసకి, ఆ శక్తికి లొంగిపోతున్నాం.
- ◇ శరీరంలో ఎక్కడా ఏ బాధా లేకుండా చూసుకోండి.
కేవలము మెడ, శిరస్సు, నడుము నిటారుగా ఉండాలి.
- ◇ శ్వాస మీదే దృష్టి ఉంచుకోండి. ఇంక ఏది వినిపించినా దానిని వినటానికి ప్రయత్నం చేయవద్దు.
మీ ఏకాగ్రత అంతా కూడా శ్వాస మీదే ఉండాలి.

- * ఇది ఒక మహా ప్రాణయజ్ఞం.
భగవద్గీత 4 వ అధ్యాయంలో ఈ యజ్ఞం గురించి చాలా స్పష్టంగా చెబుతాడు.

అపానో ఐహ్వతి ప్రాణం ప్రాణోఽపానం తథోపరే

ప్రాణాపానగతి రుద్ధ్వై ప్రాణాయామపరయతా

(భ.గీ. 4-29)

ప్రాణాయామతత్త్వరూపం కొందఱు ప్రాణాపానముల యొక్క గతులను (మార్గములను) నిరోధించి అపానవాయువునందు ప్రాణ వాయువును, ప్రాణవాయువునందు అపానవాయువును హోమము చేయుచున్నారు.

- * ఆ ప్రాణయజ్ఞాన్నే ఇప్పుడు మీరు చేస్తున్నారు. మీరు చేస్తున్నది మామూలు సాధన కాదు.

లోపలికి వెళుతున్నటువంటి శ్వాసను “ప్రాణము” అంటారు. బయటికి వస్తున్నటువంటి శ్వాసను “అపానము” అంటారు. ఈ ప్రాణాన్ని, అపానాన్ని, రెండింటినీ మీరు సమానంగా గమనిస్తున్నారు. ప్రాణాపానగతి రుద్ధ్వై - ఇంక ఆ గతిని ఏం చేస్తారు అన్నది మీరు చేసేదేం లేదు.

మీ శరీరానికి ఏ విధమైనటువంటి ఎలాంటి శ్వాస అవసరం ఉన్నదో, మీరు అడక్కపోయినా అది ఇన్నేళ్ళ బట్టి మీకు ఆ శ్వాస ఇస్తునే ఉంది.



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

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

◇ ఆ శ్వాస మనకి ఎంత స్ఫూర్తినిస్తోందో,
-- ఎంత ప్రేరణను ఇస్తోందో,
-- ఎంత జీవితాన్ని ఇస్తోందో,
-- మీ శరీరంలోకి వెళ్ళి అదేం చేస్తోందో,
-- మీ శరీరంలో అది 5 ప్రాణాలుగా ఎలా మారుతోందో,
ఇప్పుడు ఈ ధ్యానంలో మీకు అవంతా బోధపడతాయి.

5 ప్రాణాలు పేర్లు ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులు.

శ్వాసను చూస్తూవుంటే ఇదంతా దానంతట అదే మీకు అర్థం అవుతుంది.

సైంటిస్ట్లు ప్రయోగాలు, పరీక్షలు అవీ చేసి చూస్తూవుంటారు.

ఆ చూస్తూవుండటంలోనే వాళ్ళకు జ్ఞానం వస్తుంది.

మీరు కూడా పెద్ద సైంటిస్ట్లే,
శ్వాస విజ్ఞాన వైజ్ఞానికులు మీరు.

అంచేత ఈ శ్వాస విజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా గమనించుకోండి. ఒకొక్క ఇంచ్ శ్వాస లోపలికి ఎలా వెళుతోంది, ఒకొక్క మిల్లీమీటరు శ్వాస లోపలికి ఎలా వెళుతోంది, ఎలా బయటకి వస్తోందో గమనించండి.

|| మీరు ప్రాణాయామం చేయటంలేదు.
-- ఎక్కువ శ్వాసనీ పీల్చుకోవద్దు, తక్కువ శ్వాసనీ పీల్చుకోవద్దు.
-- గమనించండి అంతే.
-- కొన్ని నిమిషాలు ఇలాగ చేసి నెమ్మదిగా కళ్ళుతెరవండి.

స్వస్తి



చందన ధారణ

భీమవరంలో జరిగిన మేధా జాగరణ శిబిరములో
2002, జులై 8 న మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము



ఓం చందనస్య కుకత్పుణ్యం తఖత్రం పాపనాశకమ్
ఆటనింతరతే నిత్యం లక్ష్మీస్తిష్ఠతి సర్వదా

చందనస్య కుకత్పుణ్యం తఖత్రం పాపనాశకమ్ - పుణ్యాన్ని పట్టుకొని తీసుకొచ్చేటటువంటి శక్తి చందనంలో ఉంది. ఆకర్షిస్తుంది. అయస్కాంతము ఎలాగ అయితే ఇనుముని ఆకర్షిస్తుందో, అదే విధంగా చందనము పుణ్యాన్ని ఆకర్షిస్తుంది. పాపములను పోగొడుతుంది.

ఆటనింతరతే నిత్యం - ఏ విధమైన ఆపద ఉన్నా మీరు క్షేమం!
ఏ రోజుకి ఆ రోజు రక్షిస్తూ ఉంటుంది.

లక్ష్మీస్తిష్ఠతి సర్వదా - ధనము ఇంట్లోనే స్థిరముగా ఉంటుంది.

ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం ష్టోత్తయేన చరిచరమ్

యత్సవం పఠితంయేన తస్మై శ్రీగురవేనమః

నిన్న మనం కొన్ని విషయాలు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేశాం.

మెట్టమెండబడి ఏనుటంటే,

✽ ఎందుకు గురువులు సశరీరంగా మన మధ్య ఉన్నారు?

మన కోరికలు తీర్చటానికి వాళ్ళకి శరీరాలు అక్కర్లేదు, వాళ్ళ ఫోటోలు పెట్టుకున్నా చాలు అని శిరిడీ సాయి జీవితమే తెలుపుతోంది కదా!

మరి వాళ్ళు భూమి మీదకి ఎందుకొచ్చారు?

ఆ ప్రశ్న మనం వేసుకోవటం లేదు.

అంచేత ఆధ్యాత్మిక వృత్తిలో ఉన్న మనము మొదట ఈ ప్రశ్న వేసుకోవాలి.

అంతటి శక్తివంతులు ఎందుకు భౌతిక శరీరం దాల్చుకుని వచ్చారు అంటే,

వాళ్ళు మన భాషలో చెప్పే కాని మనకి వాళ్ళు చెప్పదల్చుకున్నది అర్థం కాదు.

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

✽ కానీ, వాళ్ళు మన మధ్యన తిరుగుతూ ఉన్నా మనం కూపస్థ మండుకాలవలె వాళ్ళు చెప్పింది వినం.

ఏం చెప్తాం, “మాకు ఈ బాధ్యతలు ఉన్నాయి, ఆ బాధ్యతలు ఉన్నాయి. మరి బాధ్యతలు నెరవేర్చకపోతే ఎలా?”

✧ నువ్వు ఉన్నా ఉండకపోయినా బాధ్యతలు అలాగే ఉంటాయి అనేది మనకి చాలా స్పష్టంగా తెలుసు. మనం ఉత్తినే పూసుకుని తిరుగుతాం అంతే.

మనం లేకపోతేనే పిల్లలకి బావుంటుందేమో అనే అనుమానం నాకు చాలా సార్లు వస్తూవుంటుంది. ఆశ్రమంలో నేను లేకుండా ఉంటే చాలా హాయిగా ఉంటారట వాళ్ళు. నేను ఉంటేనే వాళ్ళకి హాయిగా ఉండదు. అంచేత వాళ్ళ హాయి దృష్ట్యా కూడా మనం అనవసరం వాళ్ళకి. ఉత్తినే మనం గందరగోళం పడుతున్నాం.





దండ్రి ఆ జంజనాల్లో ఏమయ్యారు? జనకి ఆరంభం చేస్తున్నారు.

* వాళ్ళని అంత బతికించాక కూడా వాళ్ళకి ఉద్యోగం ఇచ్చి నాకుడు తేకడాడే ఆ పదవి పట్టే.

సంపాదక కమిటీలకు అభినందనలు తెలుపుతున్నాము

మనం బాగా తెలివైన పనిచేస్తున్నాం అనుకుంటున్నాం.

* ఈ అడుక్కుతినే పదవిలు బతికించుకుంటాము.

-- ఈ దరదరపు పదవిలు భారతదేశం నుండి వెళ్తాయి.

అది మరొకటి ఉన్నాలో అక్కడ ఈ అధికారాన్ని విద్యను నేర్చుకుని ప్రకృతి వాళ్ళకు నేర్పుతామంటే.

నాగా మరొకటి తెలియజేస్తున్నాము.

కార్యకర్తలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాము

మొదటి మరొకటి ఈ నిర్ణయానికి రావాలి.

ఏం చేయాలంటే. వాళ్ళి కోసం అని నేను చేయగలిగితే చేయాలంటే పనులు మానుకోవటం లేదు. నేనూ పనులు తీసుకుంటాను! నేనూ అక్షరంగానే పనిచేస్తున్నాను, నేనూ నా కుటుంబ బాధ్యతలు

కార్యకర్తలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాము

ఈ పనుల వంకతో ఈ మార్గంలో నడవడాడే నివృత్తిక ఇలాగే ఉంటాం.

మనం అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాము

మీకు ఆ పనులు ఏ జనలో అయినా ఉంటాయి.

ఏమంటాం? "మాకు ఇచ్చి పన్ను ఉన్నాయి కదా!"

కాని ఈ విద్యను అభ్యసించేటప్పుడు మనం ఆ మార్గంలోనే లోనవుతాం.

పైకి వెళ్ళిపోయాక వెళ్ళి!" అంటే "అంత టైమ్ లేదు నాకు" అంటారు.

అకడమి అన్వేషకుండా "నేను ముసలానా, బాబూ ఒక్క నాలుగేళ్ళు ఆగు నువ్వు, ముసలు

తండ్రి అనరు. అన్నా వాడు ఆగడు.

"అరెంట్ ముసలానానా కదా, ముసలేళ్ళి బతికించి నువ్వు వెళ్ళిపోతావా?" అని తల్లి,

ఎలా వెళతాను, నూ అన్నా, నాన్నా ముసలానానా, నేను అమెరికాకి ఎలా వెళతానని వాడు అనడు.

చేసుకుంటూ ముసలులు దూరం అయిపోతారు. అప్పటికే ఇదేం అలోచించం. బాధ్యతలు ఉన్నాయికదా రేపు అనేక కారణాల వల్ల ప్రాన్సిపల్స్ అయిపోయారు, విదేశాలలో పదవి కోసమూ, ఏదో

వెనక్కి తిరిగి వచ్చేస్తే మనం చెప్పుకునే జవాబు ఏమిటంటే, పాపం ఏం చేస్తాడు వాడు? ఇండస్ట్రీయే ఫెయిలయిపోయింది.

* ఇండస్ట్రీ ఫెయిలయిపోతే మిగతా వాళ్ళు బ్రతకటం లేదా? కానీ వీడు బ్రతకలేడు.

ఎందుకు బ్రతకలేడు అంటే,

వాడికి ఉద్యోగం ఇచ్చే నాథుడు లేకపోతే వాడు అడుక్కుని తినవలసిందే.

నిజంగా అడుక్కుని తినాల్సిందే.

మరి ఉద్యోగం చేయటం అంటే,

అదీ అడుక్కుని తినటమేగా!

నీ చేతిలో ఏం ఉంటుంది?

ఆఫీసర్ ఎప్పుడు చెప్పే అప్పుడు వెళ్ళాలి. కాదంటే, నాకు చిన్న పనుంది అంటే కుదరదు!

అంటే మన మానసికస్థితిని మీరు అర్థం చేసుకోండి.

-- బానిసత్వపు విద్యా విధానానికి మనం బానిసలం అయిపోయి, అది తప్ప ఇంకొక గతి లేదు అనుకొంటున్నాం.

నేను ప్రయత్నిస్తానని సమీక్షించండి,

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

అలా కానీ దానికి బదులుగా మన ఆధ్యాత్మిక విద్యను కనుక ప్రపంచానికి అందజేయగలిగితే, ప్రతీ మనిషి స్వేచ్ఛగా, సుఖంగా బ్రతకగలుగుతాడు.

-- అదొక పెద్ద కార్యక్రమం.

* కానీ, భారతదేశ స్వాతంత్ర్యంలో కూడా మొట్టమొదట అడుగు వేసింది ఆడవాళ్ళే.

ఆ కాలపు ఆడవాళ్ళు!

ఈ కాలపు ఆడవాళ్ళు అయితే, మీరు పెద్ద మాకు స్వాతంత్ర్యం ఉంది, అది ఉంది అని కదా ఇప్పుడు అంటున్నారు. మరి ఆ కాలపు ఆడవాళ్ళకి? 1850 వ సంవత్సరంలో ఆడవాళ్ళకి ఏం స్వాతంత్ర్యం ఉండేది? బయటకొస్తే కాళ్ళు విరక్కొట్టే వాళ్ళు.

మరి అలాంటప్పుడు కూడా భారత దేశ స్వాతంత్ర్యానికి నాందీ ప్రస్తావన రూపాన్ని లక్ష్మీబాయి చేసింది. అంచేత మీ ధైర్యం బట్టి ఉంటుందది.



* నేను ఏం చెప్పన్నానో మీకు అర్థం అయితే, చేయలేమని మీరు అనలేరు.

ఎంచేతంటే,

కబుర్లు చెప్పుకోవటానికి ప్రక్రియికి వెళ్ళినట్టే వెళ్ళండి అంటున్నాను తప్ప, ఇల్లు విడిచి మిమ్మల్ని ఎక్కడికీ వెళ్ళమనటం లేదు. ఆ వెళ్ళిన టైమ్లో ఆ ప్రక్రియివాడు ఏం చేశాడు, వీడు ఏం చేశాడు అనే ఆలోచనలు లేకుండా, ఇప్పుడు నేను చెప్తాన్నది కనుక మీరు ఆచరించి, మీ పిల్లలు చేత ఆచరింప చేస్తే, కచ్చితంగా మనకి అద్భుతమైనటువంటి సాధన సంపత్తి కలుగుతుంది

అనంతమైన సామర్థ్యం కలుగుతుంది.

* కాని అప్పుడెప్పుడో 1857లో భారత దేశ స్వాతంత్ర్యానికి ప్రయత్నం చేస్తే, ఒక వందేళ్ళ తరవాత స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. మనం ఇప్పుడు ప్రయత్నం చేస్తే ఎన్నాళ్ళకొస్తుందో!

దాని గురించి మనం ఆలోచించొద్దు.

మనం ఒక మంచి పని చేస్తున్నాం!

ఎలాంటి మంచి పని చేస్తున్నాం!

* ఋషులు చెప్పినటువంటి పని చేస్తున్నాం.

మహాత్ములు, చెప్పినటువంటి పని చేస్తున్నాం.

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

ఎందుకు అంటే, స్వాతంత్ర్యం కోసం.

ఇప్పుడు మనకి జైళ్ళల్లో మగ్గాలైన అవసరం ఏం లేదు. ఇప్పుడు మీరు మీ ఇళ్ళల్లో ఈ ప్రాణాయామాలు అవీ చేస్తూవుంటే మిమ్మల్ని ఎవరూ కొట్టరు.

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

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

అర్థమవుతోంది కదా. అంచేత నేను కోరుకునేది అది.

ఒక మహత్తరమైన అవకాశం లభించినప్పుడు ఆ అవకాశాన్ని పోగొట్టుకోకండి.

రెండవది ఏమిటి మీకు తెలియాలి,

మీ గురువులను మీరు హర్షిస్తున్నారేమి.

ఎందుకంటే,

ఏ గురువు అయినా ఒకటే.

మన యొక్క బ్రాంతి తప్ప, ఏ డాక్టరయినా ఒకటే. ఇప్పుడు భీమవరంలో నాకు కాస్త తలనొప్పిగా ఉంటే ఒక డాక్టరు దగ్గరికి వెళతాను. అమెరికాలో ఎవడికో తలనొప్పి వస్తే వాడు డాక్టరు దగ్గరికి వెళతాడు. వాడూ అదే మందు ఇస్తాడు, వీడూ ఇదే మందు ఇస్తాడు. వాడు డాలర్స్ లో డబ్బు తీసుకుంటాడు, వీడు రూపాయిలలో డబ్బు తీసుకుంటాడు. అంతేకదా!

వాడు కాస్త తెల్లగా, ఒద్దుగా, పొడుగ్గా ఉంటాడు. కళ్ళు నీలంగా ఉంటాయి. ఈ డాక్టరు మరి ఎలా ఉంటాడో, పొట్టిగా, నల్లగా బట్టతలతో ఉంటాడు. రకరకాలుగా ఉండొచ్చుకదా! కాని మందు? ఒకటే కదా!

* అంచేత, గురువుల్ని మార్చుకోవాలా? ఆ భ్రమలో అసలు ఉండొద్దు.

-- గురువుల్ని ఎవరు మార్చుకోమన్నాడు? మీ జీవిత విధానాన్ని మార్చుకోమంటున్నాం.

దానికి మూడు పనులు కచ్చితంగా మీరు చేసుకోవాలి.

ఒక పని నేను మీకు నిన్న చెప్పాను. దాన్ని మళ్ళీ ఒక 5 నిమిషాలు పాటు చేసుకుందాం. నేను ఉండగానే మీరు దాన్ని లైన్ లో పడేసుకుంటే తరవాత మీరు దాన్ని అభ్యసించగలరు.

ఎంచేతంటే, ధ్యానం చాలా మంచిది అని ఎన్ని సార్లు చెప్పినా ఒకటే. ఆచరణ ఎలా చేయాలో మీరు తెలియాలి కనుక, కళ్ళు మూసుకోండి, ఆ శ్లోకం చదివేయండి.

సఘం కాయశిరోస్త్రిపం ధోయస్సచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నౌశాస్త్రం స్వం విశశ్చైకవలోకయన్

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

① నేను ధ్యానానికి కూర్చున్నాను. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కళ్ళు తెరవను.

నేను అలా అనగానే కళ్ళు తెరిచేశారు. కళ్ళు మూయండి. కళ్ళు తెరవను అని నేను చెప్తావుంటే మీరు కళ్ళు తెరిస్తే ఎట్లా? అదీ ఆచరణలో వచ్చే కష్టాలు.



అంచేత ధ్యాన సమయము పూర్తి అయ్యేంత వరకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నేను కళ్ళు తెరవను. అదే 10 సార్లు, 15 సార్లు అనుకోండి. అనుకోమన్నప్పుడు అనుకోవాలి మీరు. ఆ చెప్పింది చెప్పినట్టు చేస్తేనే మీకు ఫలితాలు వస్తాయి.

“మెడ స్థిరంగా ఉంచుకుని, వెన్నుపూస స్థిరంగా ఉంచుకుని, శిరస్సు స్థిరంగా, ట్రయిట్ గా ఉంచుకుని, ధ్యానము పూర్తయ్యేంత వరకు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ నేను కళ్ళు తెరవను!”

ఇంటి దగ్గర చేసుకుంటోన్నప్పుడు కూడా మీరు ఈ నియమాన్ని వదలకండి.

కళ్ళు తెరవను అని సంకల్పం చేసుకుని కళ్ళు తెరుస్తున్నారు. తెరవొద్దు.

* మనస్సును లొంగతీయటానికే ఈ నియమాలన్నీ చెప్పేది.

దీన్ని బట్టే మీకు తెలుస్తుంది మీ మనస్సు ఎంత నిగ్రహంలో ఉందో. తెరవద్దు అనలు కళ్ళు.

② ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కూడా శరీరాన్ని కదపను.

దాన్ని మనస్ఫూర్తిగా చాలా సార్లు అనుకోండి.

ఆ నియమము, ఆ సంకల్పము మీకు అలవాటు అవ్వాలి. అందుకు ఇన్ని సార్లు చేయించేది.

③ ఉత్సాహంగా ఉంటాను. నిద్ర మత్తు రానివ్వను, తూలను.

ధ్యాన సమయంలో హూషారుగా ఉంటాను.

ఈ 3 సంకల్పాలు గుర్తుంచుకోండి. మీరు కలిసి చేసేటప్పుడు ఎవరో ఒకళ్ళు చెప్పండివి. మీరే చేసుకుంటూ ఉంటే, మీ అంతట మీరే అనుకోండి.

ధ్యాన సమయము పూర్తయ్యేంత వరకు కళ్ళు తెరవను, శరీరాన్ని కదపను!

ఉత్సాహంగా ఉంటాను, మత్తులోకి వెళ్ళను, తూలను!

మనం నిద్రపోవటానికి కూర్చో లేదు, ధ్యాన సాధన చేయటానికి కూర్చున్నాం.

ఏమిటా సాధన!

సంక్షేప్త సాధనం స్వం విశిష్టకవలోకయన్

శ్వాసను గమనించుకోండి. ఆ తీవ్రత అర్థం చేసుకోండి.

* ఇది చాలా సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ప్రతీ సమస్యను తీసివేస్తుంది.

మీ జీవితాలలో ఆచరించి చూడండి.

-- ఒక ఐదారు నెలలు దీనిని ఆచరించాక సమస్య తీరలేదన్న మాట ఉండదు.

ఏదో రకంగా పరిష్కారం అవుతుంది. ఏ విధమైన సమస్య అయినా కూడా.

* కొంచెం మంకుతనంతో, పట్టుదలతో ప్రార్థున్నా, సాయంత్రం కనీసం అర గంట సేపు మీరు కేవలము శ్వాసను గమనిస్తూ కూర్చోవాలి.

శ్వాస ముక్కు ద్వారా లోపలికెళ్తేంది, బయటకి వస్తోంది.

చాలా మెలకువతో ఉండండి, మత్తులోకి వెళ్ళకండి. ఉత్సాహం. పరిపూర్ణమైన గమనిక.

ఆ ఉత్సాహం మాత్రం మర్చిపోకండి. మధ్య మధ్య మీరు గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండండి.

|| ఇది చేస్తున్నప్పుడు ఏ మంత్రజపమూ చేయకండి.

-- శ్వాసను ప్రాణాయామంలాగ లోతుగా పీల్చుకుని వదలటం చేయకండి.

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

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

☺ కబుర్లు వినటానికి కాదు ఈ గురువు! ఈ గురువు పని చేయించే గురువు.

ఇక్కడికి వస్తే మీరు కష్టపడి నేర్చుకోవలసిందే.

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

యం ల్యాండ్ చొరం లోభం మన్యతే నౌభకం తతః

యస్మిన్ స్థితో న ముఖేన గురుణాపి బిచోల్యతే

దీని నిర్ల మికు వచ్చే లాభము ఎంత లాభంగా ఉంటుంది అంటే,

ఇంతకంటే పెద్ద లాభం మీ అనుభూతిలో ఉండదు అని శ్రీకృష్ణుడు వాగ్దానం చేస్తున్నాడు.

దాని తరవాత ఏం చేస్తాడు,

ఈ స్థితిలో కనుక ఇలాగ మీరు కళ్ళు మూసుకుని స్థిరంగా, శరీరాన్ని కదపకుండా అత్యంత ఉత్సాహముతో శ్వాసను గమనిస్తూ కూర్చుంటే యస్మిన్ స్థితో న ముఖేన గురుణాపి బిచోల్యతే, ఎంత కష్టం వచ్చినా కూడా, ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వాడు విచలితుడు కాడు.

అంత అద్భుతమైనటువంటి లాభాన్ని ఇచ్చే సాధనని అసలు ఇక్కడే సమానంగా కూర్చోలేకపోతున్నాం మనం. అదీ లొంగదీసుకోవాల్సింది.

అలవాటుతో వస్తుంది అంతా. ప్రయత్నం చేస్తే ఏదైనా చేసుకోగలుగుతారు. అందులో భారతీయులకి ఇదంతా అలవాటే. కొంచెం టైమ్ ఎక్కువ ఇచ్చుకోవాలి. రోజుకో అరగంట.



* “చదివింది గుర్తు ఉండటం లేదండి, పిల్లవాడికి మార్కులు రావటం లేదు!”

ఒక పది నిముషాలు వాడిని మీతో పాటు ఇలాగ కూర్చో పెట్టుకోండి,
వాడి జ్ఞాపకశక్తి ఎలా పెరుగుతుందో చూడండి.

ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలు వదిలేసి, మందులు దగ్గరికి వెళ్లే, ఏ మందులూ కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచవు, శక్తిని ఇవ్వవు అన్నది గుర్తుంచుకోండి.

-- నేను డాక్టరుగా చెప్తున్నాను. మీ అపోహ మాత్రమే అది.

-- అంచేత నీరసానికి, జ్ఞాపకశక్తికి మీరు మందుల జోలికి వెళ్ళకండి.

తాత్కాలికంగా ఏదైనా మందులు వేసుకుంటే వేసుకోండి కాని, పెర్మనెంట్ గా మీకు నీరసాలు, జ్ఞాపక శక్తులు ఇలాంటి వాటికి ఇది చేసుకోండి.

ఇప్పుడు మెల్లిగా కళ్ళు తెరిచేయండి. శరీరాన్ని కదపాద్దు. కళ్ళు తెరిచినా దృష్టి ఆజ్ఞాచక్రం మీదే ఉంచుకోండి. కళ్ళను కూడా అటూ ఇటూ త్రిప్పాద్దు. తెరవండి అంతే.

* చూపు బయట వైపు ఉన్నా, దృష్టి అంతర్దృష్టిగా ఉండి, ఆజ్ఞాచక్రం మీద ఉంచుకోండి.

ఇప్పుడు మెల్లిగా కదలండి. ఇదీ సాధన.

ఈ సాధన ఏం చేస్తుందో కూడా చెప్పానుకదా,

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

మనకి విదేశీయులు చెప్పేకాని ఒప్పుకోకదా! అంచేత నోబుల్ ప్రైజ్ గెలిచిన వాళ్ళు, ఫిజిసిస్టులు, కెమిస్టులు, బోటనిస్టులు దీని మీద రీసెర్చ్ చేసి 6,000 పేజీల పుస్తకం వ్రాశారు.

కచ్చితంగా ఇది అన్ని బాధలు తీరుస్తుంది అని రసాయనశాస్త్ర లేబొరేటరీలో, భౌతిక శాస్త్ర లేబొరేటరీలో, జీవ రసాయన శాస్త్ర లేబొరేటరీలో పూర్వ అయింది. ఈ ఎక్స్ పెరిమెంట్ అమెరికాలో జరిగింది, జపాన్ లో జరిగింది, ఇంగ్లాండ్ లో జరిగింది.

ఇలా కూర్చుంటే చాలు.

కాని కండిషన్ ఏమిటి?

ఇష్టమొచ్చినట్లు కూర్చుంటే కాదు, ఉత్సాహంతో కూర్చోవాలి. మత్తులోకి వెళ్ళకూడదు. ఎవేర్ నెస్ లో ఉండాలి. శ్వాస యొక్క ఎవేర్ నెస్ లో ఉండాలి.

శ్వాసను మాత్రమే మీరు చూడాలి తప్ప ఆ 20 నిముషాలో, 30 నిముషాలో, ఇంక దేని మీదకీ కూడా దృష్టి వెళ్ళకూడదు. ఇది ఒక్కటి మీరు సాధించగలిగితే చాలు.

- ౨) దేశ విదేశీయులైన శాస్త్రజ్ఞులు 6 వేల పేజీలు దాని మీద చెప్పే, మీరు చేయలేరు అంటే అర్థం ఏమిటో తెలుసా? మీకు సుఖం అక్కర్లేదు అనే అర్థం.

చదువుకుంటే మార్కులు వస్తాయి అని వాడు చదువుకోలేదంటే అర్థం ఏమిటి? మార్కులు అక్కర్లేదు. అంచేత మీరు ఆ మానసిక జాడ్యాన్ని వదులుకోగలగాలి.

“నాకు టైమ్ దొరకటం లేదు!”

పిల్లవాడు ప్రొద్దున్న నాలుగున్నరకి ట్యూషన్ కి వెళ్ళాలంటే వాడికి టిఫిన్ ఇవ్వటానికి మీకు టైమ్ ఎక్కడుంది వచ్చేస్తోంది? ఇంతా చేస్తే వాడికి ఆ చదువు వల్ల ఏమాతుందో కూడా మనకి తెలియదు.

- * కాని దీని వల్ల మీ జీవితాలు, మీ కుటుంబ జీవితాలే కాకుండా సమాజమే మారిపోవచ్చు. ఇలాంటి వాళ్ళు ఎక్కువ అయితే సమాజం యొక్క సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.

అంచేత ఈ నిర్ణయం మీరు తీసుకోండి.

దీని తరవాత ఇంకొక మంత్రం ఉంది.

- ⊙ ఈ రోజు రూపాయి యొక్క విలువ పడిపోతోంది. తెలుసుకదా మనకి. ఒక డాలర్ కి ఒక రూపాయి ఉండాలసలు.

మా ఫ్రండ్ ఒకతను వాళ్ళమ్మాయి, అల్లుడు అమెరికాలో ఉంటే వాళ్ళని చూడటానికి వెళ్ళాడు. సరే కాఫీ త్రాగటానికి హోటల్ కి వెళితే, కాఫీ 3 డాలర్లు అన్నాట్ట.

మూడు డాలర్లు అంటే ఎంత? 150 రూపాయలు.

150 రూపాయలు పెట్టి నేను కాఫీ ఎక్కడ త్రాగుతాను అని చెప్పి, త్రాగలేదట.

అప్పుడు వాళ్ళ అమ్మాయి చెప్పింది, “ఇక్కడ అంతే అది. మీకు 3 డాలర్లు అంటే 150 రూపాయలుకాని, మాకు అది మూడు రూపాయలే”.

- Ⓙ తేడా అర్థమవుతోందా?

మీరు కొంచెం ఆలోచించగలిగితే, అసలది ఎంత మూర్ఖత్వమో ఆలోచించండి.

కొడి రూపాయి మనకి 50 రూపాయలా?

అంత నీచులమా మనం?

అంత చేతకాని వాళ్ళమా మనం?

అసలు మీకు నేను చెప్పినటువంటి ఆ భావమే అర్థం కావటం లేదు.

- Ⓙ డాలర్లు కావాలని పిల్లలు అమెరికా వెళ్ళాలనుకుంటున్నారే తప్ప,

వాడి ఒక డాలర్ కి మన 50 రూపాయలు ఇవ్వటం ఏమిటి?
మనం అంత చేతకాని వాళ్ళమా అనే భావం రావటంలేదు.

|| ఆ భావం వస్తే అక్కడికి పోము. సిగ్గుపడతాం.

చైనా వాళ్ళకి అమెరికా వాళ్ళు 5000 టన్నులు గోధుమలు పంపించారు. అప్పుడు అక్కడ అకాలం వచ్చింది. “మాకు అక్కర్లేదు మీ గోధుమలు. ఛస్తే ఛస్తాం కాని ఆకలితో, మీ భిక్ష మాకు అక్కర్లేదు” అన్నారు వాళ్ళు.

ఆ మానసికస్థితి బట్టి మీకు సాధనలు చేసే స్థితి ఉంటుంది.

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

* నా కాళ్ళ మీద నేను నిలబడతాను,
నాకు గౌరవం ఉండాలి అనే వాతావరణాన్ని మనం తీసుకురాగలగాలి.

దాన్ని తీసుకుని రావటానికి మన ఋషులు ఒక మంత్రాన్ని కనిపెట్టారు.

అది మీలో చాలా మందికి తెలిసుంటుంది.

ఓం చంద్రస్వ కుతీక్షుణ్యం ట్రైత్రం పాత్రనౌశకమ్

ఆటదంతరతే నిత్యం లక్ష్మీస్తిపృతి సర్వణి

ఆ మంత్రం మాత్రం చదవం.

బొట్టు పెట్టుకుంటాంకాని, స్టిక్కర్లు పెట్టుకుంటాం. బొట్టు లేకుండా భారతీయత లేదు అని మనకు తెలుసుకదా! కాని ఆ బొట్టును ఉపయోగించుకోవటం లేదు.

“మన పిల్లవాడు బయటకి వెళ్ళాడు, ఈ కాలంలో ఏమిటో అడ్డదిడ్డంగా ఉంది, ఈ యాక్సిడెంట్లు అవీ అయిపోతున్నాయి, వాళ్ళు ఆనందంగా ఉంటారా, ఉండరా?”

ఆటదంతరతే నిత్యం - ఏ విధమైన ఆపద ఉన్నా మీరు క్షేమం! ఏ రోజుకి ఆ రోజు రక్షిస్తూ ఉంటుంది.

ఈ చంద్ర ధారణ ఇంకా ఏం చేస్తుంది?

లక్ష్మీస్తిపృతి సర్వణి - ధనము ఇంట్లోనే స్థిరముగా ఉంటుంది.

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

ఎందుకు చేయలేకపోతున్నారు? వాళ్ళ ఖర్చు అలా ఉంది.

* ధనం మీ మీ ఇళ్ళల్లో తిప్ప వేసి ఉండాలంటే ఈ మంత్రాన్ని నేర్చుకోండి.

ఈ మంత్రాన్ని ఇతరులకి కూడా నేర్పండి. ఇష్టం ఉన్నవాళ్ళు చేస్తారు, ఇష్టం లేనివాళ్ళు చేయరు. మీరే చేయకపోవచ్చు అది వేరే విషయం. కాని వచ్చి ఇరుక్కున్నారుకదా ఇక్కడ. ఇక్కడ నేను మిమ్మల్ని వదలనుకదా! అంచేత ఈ మంత్రాన్ని కూడా నేర్చుకోండి.

* ఈ మంత్రాన్ని నేర్చుకుంటోన్నప్పుడు ఉంగరం వ్రేలు రెండు కనుబొమల మధ్యలో, అంటే అజ్ఞాచక్రం దగ్గర పెట్టుకోండి.

బొట్టు పెట్టుకోకుండా ఏ పని మనం చేయం. పూజ చేసినప్పుడు ముందు బొట్టు పెడతాం. ఎవరైనా మన ఇంటికి వచ్చినప్పుడు బొట్టు పెడతాం. ఎందుకంటే లక్ష్మీదేవి స్థిరంగా ఉంటుందని. బొట్టు పెట్టకపోతే ఉండదని మనకు భయం కూడా. కాని ఈ రహస్యం తెలియదు.

కాని మన భారతీయ ఋషులు ఎంత గొప్పవాళ్ళు అంటే, అంతలాగ అలవాటు చేసేశారు. తెలిసి స్విచ్ వేసినా, తెలియక స్విచ్ వేసినా కరెంట్ వస్తుందికదా!

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

ఓం చంద్రవస్య మతోత్పజ్యం ఏభత్రం పాఠనోశనమ్

ఆఠదెంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్థితి సర్వదే

(3 సార్లు ఉచ్ఛ్వరణ)

ఆ మానసికస్థితిలో ఉండండి.

మీ కుటుంబములోనే కాదు, మీ చుట్టుప్రక్కల ఇళ్ళల్లో కూడా లక్ష్మీదేవి ఉండకుండా ఉండదు. చంచలత్వం పోయి ఆవిడ కచ్చితంగా ఉంటుంది. దాన్ని మీరు బాగా అవగాహన చేసుకోండి.

లక్ష్మీ అంటే డబ్బు అనే అనుకోకండి, వనరులు.

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

* ఒక విధంగా దీన్ని తాంత్రిక ప్రక్రియ అనొచ్చు. తాంత్రికం అంటే టెక్నాలజీ.

-- కాని ఈ ప్రక్రియ కచ్చితంగా మీ కుటుంబాల్లో ఉన్నటువంటి ఆపదల్ని పోగొడుతుంది.

మీ కుటుంబాలలోకి లక్ష్మీదేవిని తీసుకొస్తుంది.

ఇంకా ఏం చేస్తుంది?

మతోత్పజ్యం - చాలా పుణ్యాన్ని మీ దగ్గరికి తీసుకొస్తుంది.

ఎందుకు పుణ్యం గురించి మాట్లాడుతున్నాం?



మనకి సజ్జే కష్టాలన్న కూడా ధారణయే సంస్కృతి ఓం చెప్తుంది అంటే,

పూర్వ జన్మలో చేసినటువంటి పాపం అని చెప్పుకుంటాం. ఏదో తప్పు పని మనం చేసి ఉంటాం. ఆ తప్పు పని చేయటం వల్ల ఆ తప్పుకి ఈ బాధలు వస్తున్నాయి అని కదా!

చందనస్వమతాత్మజ్ఞం - పుణ్యాన్ని పట్టుకొని తీసుకొచ్చేటటువంటి శక్తి చందనంలో ఉంది. ఆకర్షిస్తుంది.

* అయస్కాంతము ఎలాగ అయితే ఇనుముని ఆకర్షిస్తుందో,

అదే విధంగా చందనము పుణ్యాన్ని ఆకర్షిస్తుంది. పాపములను పోగొడుతుంది.

అంచేత చందన ధారణ చేసే అలవాటు చేసుకోండి.

మన పూజల్లో చందన ధారణ మంత్రం ఉంది.

అదేం మూర్ఖత్వమో, ఆ మంత్రంతో భగవంతుడికి బొట్టుపెడతాం.

ఆ మంత్రం భగవంతుడికి కాదు, మీకు. ఆయనకి కావలసినంత ఐశ్వర్యం ఉంది.

ఐశ్వర్యం కావలసింది మనకి. సంపద కావలసింది మనకి.

ఆపదలు పోవలసింది మనకి. మంచి జరగవలసింది మనకి.

అంచేత ఈ చిన్న చిన్న ట్రిక్కులు అలవాటు చేసుకోండి.

ఈ చందన ధారణ వెనకాతల ఉన్న రహస్యం ఏమిటి? ఏ చక్రంలోంచి ఏ చక్రం లోకి వెళితే శరీరంలో ఏం మార్పు వస్తోందో మనకు ఎందుకు?

అది కుండలినీ సాధన చేసే వాళ్ళు నేర్చుకుంటే నేర్చుకుంటారు.

వాడు ఎవడో ఏసీ తీసుకొచ్చి ఫిట్ చేస్తాడు, టీవీ తీసుకొచ్చి ఫిట్ చేస్తాడు. ఈ స్విచ్ వేయండి ఏసీ ఆన్ అవుతుందంటాడు. ఎలా ఆన్ అయిందో మనకెందుకు? స్విచ్ వేసుకుంటాం, చల్లగా ఉంటుంది.

టీవీ స్విచ్ వేసుకుంటాం, బొమ్మలు కనిపిస్తాయి. మీకు ఆ టీవీలో వస్తాన్న బొమ్మలు నచ్చుతాయా, నచ్చవా తెలియదు. కాని స్విచ్ వేసుకుంటే బొమ్మలు మాత్రం గ్యారంటీగా వస్తాయి.

* అంచేత మీరు ప్రార్థనా సాయంత్రం సంధ్యాకాలంలో చందన ధారణ మంత్రంతో ఈ స్విచ్ వేసుకోండి.

మళ్ళీ నాతో పాటు చెప్పండి.

ఓం చందనస్వమతాత్మజ్ఞం తపత్రం పాపనాశనమ్

ఆపదాంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ సైత్యతి సర్వదే

స్త్రీ

❖❖*❖*

మంత్రజపము

భీమవరంలో జరిగిన మేధా జాగరణ శిబిరములో
2002, జూలై 8 న మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

ఓం నామ వేంకటేశ శ్రీరం ఓం



దైవీ సంకర్ణం



గురువుల ప్రేరణ



మానవజాతి ఆచరణ



ఓం ఓం ఓం

గురుర్భత్స గురుర్వట్టుః గురుర్దేవో మశాశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం వ్యోమయేన చరాచరమ్

యత్ననం దర్శితంయేన తస్మై శ్రీగురవేనమః

జప విధానంలో ఉన్న రహస్యం ఏమిటంటే,

ఏదో ఒక నామాన్ని మనం జపం చేస్తాం. రామనామం కావచ్చు, కృష్ణనామం కావచ్చు. లేకపోతే ఆ రెండు నామాల్ని మీరు కలపొచ్చు. రామా కృష్ణా అనుకోవచ్చు.

ఇదీ కాకపోతే వేదాలలో చెప్పబడిన మంత్రం ఒకటి తీసుకుంటాం.

ముఖ్యంగా గాయత్రీ మంత్రాన్ని.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం

భర్గోదేవస్య ధిమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఇదీ కాక శ్రీవిద్య మంత్రం ఒకటి ఉంది.

నిన్న నేను మీకు చెప్పాను, భారతదేశంలో మన పేర్ల ముందు ఎందుకు శ్రీ అని పెడతాం అంటే,

ఎమ్.బి.బి.యస్. చదివిన వాడి పేరు ముందు డాక్టర్ అని ఎందుకు పెడతాం? అతను మెడిసిన్ చదివాడు కనుక. అంచేత మన పేరు ముందు శ్రీ అని ఎందుకు ఉంటుంది అంటే, భారత దేశంలో అందరికీ కూడా ఒకప్పుడు శ్రీవిద్య పూర్తిగా వచ్చు. అంచేత మన పేరు ముందు శ్రీ ఉండేది.

1008 శ్రీ లు అంటే వాడు ఆ విద్యని అన్ని రకాలుగా అభ్యసించాడు అని.

108 శ్రీ లు వ్రాస్తారు, అది ఎప్పుడైనా పాంపైట్లో చూశారా? 108 శ్రీ ఫలానా అని ఒకళ్ళ మీద ఒకళ్ళు పోటీగా వేసేస్తారు. కాని 108 శ్రీ అంటే శ్రీవిద్యలో 108 రకాలు అభ్యసించినవాడు అని అర్థం. 1008 శ్రీ అంటే, శ్రీవిద్యలో 1008 రకాలు అభ్యసించినవాడు.

కాని ఇప్పుడు ఆ శ్రీ పేరు ముందు పెట్టిన వాడికి అసలు శ్రీవిద్య పేరే తెలీదేమో! అలా నాశనం అయిపోయాం మనం. మన వల్లే. మనమే చదవటం లేదు దానిని. అంచేత అందులో ఎవర్నీ వెక్కిరించాల్సిన పని లేదు. వాడికి తెలియదు అనుకో, అది గొప్పదని మనకి తెలిస్తే మనం నేర్చుకోవాలికదా!

ఆ శ్రీవిద్య గురించి ఈ క్లాసెస్లో నేను చెప్పలేనుకాని, మనం తరవాత ఎప్పుడైనా దానికి వేరుగా క్లాసులు పెట్టుకున్నప్పుడు నేర్చుకుందాం.

కాని, అందులో పంచదశీ విద్య అని ఒకటుంది.

క క క క ల క్రిం
క స క క ల క్రిం
స క ల క్రిం

ఈ పంచదశీ విద్యకు శ్రీం కలిపిన విద్యను శ్రీవిద్య అంటాం మనం.

క క క క ల క్రిం
క స క క ల క్రిం
స క ల క్రిం శ్రీం

శ్రీ మఠి కేవలము ఆ అక్షరాలను మనం జపం చేయడం ద్వారా అంత అద్భుతమైనటువంటి శక్తి వస్తుంది అంటే మనం చేయలేకుండా ఉన్నాం.

నా స్నేహితుడికి ఒకసారి వాడేదో కష్టంలో ఉంటే, గాయత్రీ మంత్రం చేసుకుంటే మంచిది అన్నాను. “ఎన్ని సార్లు చేసుకోవాలి?” అన్నాడు.

“108 సార్లు చేసుకుంటే మంచిదయ్యాలి! అంతకంటే తక్కువ అయితే మంత్రం సాధారణంగా పెద్ద ఉపయోగపడదు” అన్నాను. “108 సార్లు నాకు కుదరదు” అన్నాడు.

☺ కష్టం ఉంది, కాని 108 సార్లు చేసుకోవటానికి మాత్రం వాడికి కుదరదు.

“సరే, 54 సార్లు చేసుకో.” “కుదరదు.”

“పోనీ, 27 సార్లు చేసుకో.” “కుదరదు.”

“పోనీ, 3 సార్లు చేసుకో నాయనా!”

ఇది కూరగాయల బేరం అన్నమాట. ఇంజనీరింగ్ సీటుకి మాట్లాడుకుంటాంకదా, 2 లక్షలు అంటే కాదండీ, రెండు లక్షలు ఇచ్చుకోలేనండీ. లక్షా ఎనభై వేలు ఇస్తానండీ. అలాగ బేరం అన్నమాట. కాని అక్కడ లక్షల్లో వాటిల్లో వస్తే, ఇక్కడ బేరం ఎందులో ఉంది? ఒకట్లు, రెండుల్లో.

సరే 3 సార్లు చేసుకో అన్నాను. ఆ విధంగా నేనూ అతను ఒక నిర్ణయానికి వచ్చామన్నమాట.

ఓ 20 రోజులు తరవాత “ఏదో కొంచెం ఫలితం ఇస్తున్నట్టే ఉంది, కాని ఫలితం వచ్చినట్టే వచ్చి, పోయింది” అన్నాడు. “సరే ఏం చేశావ్?” అన్నాను.

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

ఏం ఫలితాలు వస్తాయి?

కానీ ఈనాడు మన ఇళ్ళల్లో చేస్తాన్న పూజ అలాగే ఉందో లేదో కాస్త ఆలోచించుకోండి. మనస్సు దాని మీద పెట్టం. ఏదో గంట వాయిచేస్తాం, ఊదొత్తి పెట్టేస్తాం కానీ, మనస్సు దాని మీద లగ్నం చేయం.

శ్రీ మనస్సు లగ్నం చేయకుండా ఎంత అద్భుతమైన సాధన అయినా అది ఫలితాలు ఇవ్వదు.

-- మనస్సు లగ్నం చేస్తే ఎంత చిన్నది అయినా ఫలితం ఇస్తుంది.

అంచేత జపంలో మొట్టమొదట మీరు గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే,

మనస్సు పెట్టి చేయటం.

ఇష్టపడి చేయటం.

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

మంత్రం మీద దృష్టి లేదు, అర్థమవుతోందా!

దృష్టి దేని మీద ఉంది? ఎప్పటికీ పూర్తవుతుంది?

శ్రీ ఉత్సాహంతో చేసుకోండి.

చేసేదేదో ఆనందంతో చేసుకోండి.

లాభం రావాలంటే, ఇష్టపడి చేయండి.

అదీ నేను కోరుకునేది. ఎలాగూ చేస్తున్నాం. మనలో పూజలు చేయని వాళ్ళు ఎవరూ లేరు. కాని అది యాంత్రికంగా చేస్తున్నాం. లేకపోతే ఇది చేస్తూ నెక్స్ట్ దాని గురించి ఆలోచిస్తాం.

ఇక్కడ వీడు పూజ గదిలో పూజ చేస్తున్నాడు. “నైవేద్యం తీసుకురా!”

అంటే మనస్సు దేని మీద ఉంది?

ఇక్కడ భగవంతుడికి దణ్ణం పెడుతున్నాడు. మనస్సు నైవేద్యం మీద ఉంది. భగవంతుడు పాపం భలే బాధపడతాడు.

నైవేద్యం తెచ్చాము, భగవంతుడికి నివేదన చేశాం. ఎంత సేపు చేస్తాం నివేదన? అసలు ఏం నివేదన పెట్టావో పాపం భగవంతుణ్ణి చూడడం కూడా చూడనివ్వవు, తినటం సంగతి తరవాత చూద్దాం.

కొంచెం అలాంటి అలవాట్లు మానుకోండి. మనస్ఫూర్తిగా చేయండి. పటం అనుకోవద్దు. ఆయన అక్కడ సశరీరముగా ఉన్నాడు. అలా చేసిన భక్తులకి ఫలితాలు వచ్చాయి.

మీ ఇళ్ళల్లో లేడనికాదు.

శ్రీ సర్వాంతర్యామి అయిన భగవంతుడు మీ ఇళ్ళల్లో ఎందుకుండడు? ప్రతీ చోటా ఉన్నాడు.

అంచేత మీ ఇళ్ళల్లో లేడనికాదు. మనం గుర్తించటం లేదు ఆయన్ని.

కొంచెం ఆ మానసికస్థితిని సవరించుకోండి.

శ్రీ భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నాక ఇంక మీరు భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నారు.

భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నాక ఎవరు పిలిచినా గబుక్కున వెళ్ళిపోతారా?

క్లాస్ లో పిల్లలు పాఠం వింటూ ఉంటారు. బయట వాళ్ళ నాన్న వస్తాడు.

లేచి వెళ్ళిపోతాడా, లేకపోతే పెర్మిషన్ అడిగి వెళతాడా?

శ్రీ ఆఫ్ఫరల్ ఒక స్కూలు పిల్లవాడికి ఉన్న కామన్ సెన్స్ మనకి లేదు.

-- భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నాం, ఏదో గుర్తొస్తుంది, లేచి వెళ్ళిపోతాం.

శ్రీ అసలు కదలాద్దు. ఏదో కుంపటి మీద పెట్టారు, మాడిపోతోంది, మాడిపోనివ్వండి.

ఈసారి జాగ్రత్తగా ఉంటాం, ఈసారి అలా స్టాప్ వెలిగించిరాము.

ఉదాహరణ అర్థమయిందా!

మీకు ఏం అర్థించాలి అంటే,

మీరు భగవంతుడు ముందు ఉన్నారు. పటం అనుకోవద్దు దాన్ని.

శ్రీ అది పటం కాదు కూడా. మీరు పటం అనుకుంటున్నారు కాబట్టి అది పటం కాని, మీలో ఆ భావం వస్తే అది ఇంక పటంగా ఉండదు, కచ్చితంగా అది భగవంతుడిగానే పని చేస్తుంది.

-- అందరి భక్తుల అనుభూతీ అదే.

మీలో ఎవరైనా నామదేవుడు పేరు విన్నారా? పంజాబ్ లో ఒక మహాభక్తుడు. చిన్నప్పుడు ఏడేళ్ళ వయస్సులో ఉన్నాడు. గోళికాయలు ఆడుకుంటున్నాడు. అతనికి పెద్ద చదువు అదీ లేదు, పల్లెటూర్లో ఉన్నాడు. వాళ్ళ తండ్రి వితల్ గుడిలో పూజారి. రోజూ భార్య ప్రసాదం తీసుకొచ్చి ఇస్తూ వుంటే, నివేదన చేసిన తరవాతే వాళ్ళింట్లో భోజనం చేయటం అలవాటు.

అంచేత ఆ నామదేవుడికి ఆ గంట వినిపించాలి. అంత వరకూ ఆడుకునేవాడు. ఇంక నైవేద్యం పెట్టే గంట వినిపించాక, హమ్మయ్య ఇంక మాకు భోజనం పెడతారే అని చెప్పి ఇంటికొచ్చేవాడు.

ఒకరోజు చాలా అర్థం అని పని మీద నామదేవుడు యొక్క తండ్రి ఏదో ఊరికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. భార్య ఇంట్లోకి రాకూడదు. నైవేద్యం పెట్టాలి. అంచేత నామదేవుణ్ణి “నువ్వు పెడతావురా?” అని అడిగారు. ఇలాంటి పని చెప్పే పిల్లలకి ఇష్టమేకదా, “సరే, నేను పెడతాను” అన్నాడు.



అమ్మ ప్రసాదం అదీ తయారుచేసి ఇచ్చింది, లోపలికి వెళ్ళాడు, తండ్రి చేసినట్టే గంట వాయింబాడు, తెరవేసేశాడు, తిను అన్నాడు. మంత్రం రాదు, ఏమీ రాదు. తిను అన్నాడు. ఏం తింటాడు?

ఇప్పుడితను చిన్నకుర్రాడుకదా! నాకు మంత్రాలు రావు, చదువు రాదు, నేను ఏదో తప్పు చేశాను కాబోలు, తినటం లేదు. “నువ్వు తినకపోతే అమ్మ నాకు తిండి పెట్టదు!”

వీడి బాధ వీడిది. ఎంచేత? వీడు ప్రతీ రోజు చూస్తాన్నది ఏమిటంటే, నైవేద్యం అయిన తరవాత ఇంట్లో భోజనం. అంచేత ఇతని బాధ ఏమిటి? భగవంతుడు తినేస్తే నేనూ వెళ్ళి తినొచ్చు అని.

తెలుసా మీకీ సంఘటన? ఇలాంటివి చాలా మంది భక్తుల చరిత్రలలో ఉన్నాయి.

చివరికి ఏమైంది? ఆయన వచ్చి తిన్నాడు. ఆయన వచ్చి తిన్నాడుకదా అని చాలా ఆనందంగా ఆ ఖాళీ గిన్నె తీసుకుని అమ్మ దగ్గరికి వెళ్ళాడు. “ఏదీ?”

ఆ నైవేద్యమే కదా వీళ్ళకి పెట్టాలి. భగవంతుడు తినేశాడాయే!

రోజూ పాపం భగవంతుడు మంచివాడు, ఏం తినేవాడు కాదు.

శ్రీ మన నైవేద్యం ఎలా తినటం లేదో, వాళ్ళదీ అలాగే తినేవాడు కాదు.

కానీ, ఈ పిల్లవాడి నైవేద్యం తినేశాడు.

అమ్మకి కోపం వచ్చింది. “అకలేస్తే నేను అడిగితే పెడతాను కదా, భగవంతుడికి నైవేద్యం చేసింది తినకూడదు!” “అవునమ్మా, నేనేం తినలేదు, ఆయనే తిన్నాడు” అంటాడు.

“ఆయనే ఎలా తిన్నాడు?” అంటుంది ఆవిడ. ఈ గందరగోళంలో రెండో మూడో అయింది. మామూలుగా అయితే అలా పెట్టి ఇలా తీయటమేగా మన నివేదన లాగ. ఇక్కడ ఎంత టైమ్ పట్టిందో ఈ గందరగోళం అంతటికీ. ఓ రెండు గంటలు ఎంతో పట్టి ఉంటుంది ఇదంతా అయ్యేసరికి.

ఈ లోపల తండ్రి వచ్చి కొట్టబోతే, “కొట్టకండి, నామదేవుడు అభర్థం చెప్పడు. కచ్చితంగా అక్కడ ఏదో జరిగి ఉంటుంది. పదండి లోపలికి వెళదాం” అందావిడ.

“ఆ రండి నేను చూపిస్తాను, ఆయనే తిన్నాడు, నేను తినలేదు!”

ఆయన ఎంత సేపటికీ రాడే! చివరికి అంటాడు, “వాళ్ళని తెర వెనకాతలకి వెళ్ళమను. నేను జ్యోతి రూపంలో కనిపిస్తాను కాని, సశరీరముగా వాళ్ళకు చూసే అదృష్టం లేదు. నీ తల్లితండ్రులు అయ్యారు కనుక ఆ మాత్రం అయినా కనిపిస్తుంది” అని.

శ్రీ అలాంటి దేశం మనది.

-- అలాంటి భగవత్ పటాలు మన ముందు పెట్టుకొని కూడా చేతకాని వాళ్ళలాగ అలాగే ఉన్నాం.

మరి ఎప్పుడు చేకొస్తుంది మీకు?



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

అది పది నిముషాలు కావచ్చు, 15 నిముషాలు కావచ్చు, మీకు ఓపిక ఉంటే రెండు గంటలు చేసుకోండి. సెలవు రోజుల్లోనో, పండుగ రోజుల్లోనో ఇంకా ఎక్కువ చేసుకోండి.

కాని కట్టతంగా మీ మనస్సు ఎలా ఉండాలి?

నేను భగవంతుడి సేవలో ఉన్నాను!

అ ఆ పూజ, పూజలాగ చేయకండి. అర్చితో చేయండి.

-- “విగ్రహానికి కాదు, భగవంతుడికే స్నానం చేయిస్తున్నాము!”

ఆ అర్చి మీరు ఎప్పుడైతే తెచ్చుకుంటారో, ఈ జపము ఫలిస్తుంది.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పాను అంటే,

పంచోపచార పూజ, షోడశోపచార పూజ అయ్యాక మనం జపం మొదలెడతాం.

అంచేత జపం ఎప్పుడు ఫలిస్తుంది అంటే,

మీరు ఫాటో ముందు కూర్చున్నారు అనుకుంటే ఫలించదు.

మీకు ఏం అనిపించాలి? ఎదురుగా ఆయనే ఉన్నాడు!

జీ ఉన్నాడు అన్నిచోట్లా. అంచేత ఆయన లేకపోవటం అంటూ ఏం లేదు. మన దృష్టి మారాలి.

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

ఇంకోటేం చెప్పుకున్నాం మనం,

గురువుకంటే, గురువు యొక్క నామానికి ఎక్కువ శక్తి ఉంది.

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

జీ అంచేత ఈనాడు భారతదేశంలో ఉన్న పరిస్థితులకి అనుగుణ్యంగా ముగ్గురు గురువుల నామాల్ని కలుపుకొని చేసుకోమని మనుష్యులకి సలహా ఇస్తున్నాను.

① సాయి. ఈ నామం యొక్క శక్తి గురించి మనం ఆలోచించి చూడక్కర్లేదుకదా!

② ఆంధ్రాలో ఉన్న మనకి వేంకటేశ్వర స్వామి.

③ శ్రీరం.



శ్రీరాం అనే పదము రెండు రకాలుగా మనకి స్పందన ఇస్తుంది.

ఒకటి ఏమిటంటే,

శ్రీరాముడు. రామో విగ్రహవాన్ ధర్మః పెళ్ళిళ్ళు ఎప్పుడు జరిగినా ఆ రామ నామమే మనకు ఆధారం. సీతారాములు లాగ వీళ్ళు జీవించాలి అని ఆ శ్లోకం వ్రాయకుండా మాత్రం మనం ఏ పెళ్ళిళ్ళు చేయం. ఆ రామనామం మీద మనకి అంత నమ్మకం.

అదే నామంతో శ్రీరామశర్మ ఆచార్య అనేటటువంటి పేరుతో గాయత్రీ మంత్రాన్ని ప్రపంచానికి అందించినటువంటి ఒక మహా గురువు హరిద్వార్లో ఉన్నారు. ఆయన పేరూ అందులో స్ఫురిస్తుంది.

ఒక వైపు అవతారమూర్తి యొక్క పేరు, ఇంకొక వైపు గురువు యొక్క పేరు.

అంచేత,

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీఠం ఓం

ఈ ముగ్గురు గురువుల మీద మనకి అత్యంత ప్రేమ, ప్రీతి ఉంది.

అంచేత ఈ మంత్రాన్ని కాసేపు అనుకున్న తరవాత ఈ మంత్రంలోని అర్థాన్ని వివరిస్తాను.

ఈ మంత్రాన్నే డైసిఫికేగా చేయటం ఎందుకు అంటే,

వేదమంత్రాలు అవీ ఇవీ అయితే, మేం అంత పెద్ద మంత్రాల్ని భేయలేకుండా ఉన్నాము, మంత్రం యొక్క అర్థం మీద దృష్టి నిలపలేకుండా ఉన్నాము అని రకరకాలుగా నన్ను అడుగుతున్నారు.

ఇంక ఇందులో నిలపవలసింది, తెలియనిది మీకేం లేదు.

సాయి అంటే మీకు తెలుసు. మీలో చాలా మందికి సాయితో పెర్సనల్ గా అనుభూతులు ఉండొచ్చు. వేంకటేశ, అసలు అది తెలియకుండా ఉండదు. మనవాళ్ళ పేర్లలో కచ్చితంగా వి. ముందో వెనకో అందరి పేర్లలో ఉంటుంది.

శ్రీఠం

అంచేత ఈ మంత్రాన్ని కళ్ళు మూసుకుని నాతో పాటు కలిపి చెప్పండి.

॥ ఆ ఆర్తి! ఆ గురువులు మన మధ్యే ఉన్నారు!

సాయి యొక్క సర్వవ్యాపకత్వము, వేంకటేశ్వరస్వామి యొక్క సర్వ వ్యాపకత్వము, శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులు యొక్క సర్వవ్యాపకత్వము మనకు తెలిసినదే.

అంచేత ఆ ఆర్తితో ఈ మంత్రాన్ని స్వీకరించండి.

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీఠం ఓం (3 సార్లు ఉచ్ఛేదం)



శ్రీ కళ్ళు మూసుకొని కొంచెం సేపు అలాగే కూర్చోండి. కదలాద్దు.

ఇప్పుడు శరీరాన్ని కదపకుండా నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

శ్రీ మీరు ఎప్పుడు ధ్యానం చేసినా, జపం చేసినా,
ఆ బయటకీ రావటం అన్నది చాలా నెమ్మదిగా జరగాలి.

ఆ తప్పు చేస్తే ఎలాగయితే సిమెంట్ వేయగానే గబుక్కున నీళ్ళు పోస్తే మీరు వేసిన సిమెంట్ క్రింద పడిపోతుందో అలాగ మీరు చేసిన జపం వేస్ట్ అయిపోతుంది.

అంచేత గబుక్కున కదలాద్దు. స్థిరంగా ఉండి స్లోగా కదలండి.

జులై 24 వ తారీఖున గురుపూర్ణిమ వస్తుంది. ఈ గురుపూర్ణిమ భారతదేశానికి చాలా ముఖ్యమైనటువంటి పండుగ. ఈ గురుపూర్ణిమలో ఈ ముగ్గురు గురువుల చరిత్రలు మీరు చదువుకోవచ్చు. సాయి చరిత్ర పారాయణ చేసుకోవచ్చు, వేంకటేశ్వర మహాత్మ్యం పుస్తకాలు మీరు చదువుకోవచ్చు. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవుల ఆత్మకథ చదువుకోవచ్చు.

లేదూ అంటే, శ్రీరాముడి కథ, రామాయణమే చదువుకోవచ్చు.

రాముడు కూడా గురువే.

గురు పాదుకలను పూజించేటటువంటి మొట్టమొదటి గురుపాదుకా పూజ భరతుడు చేశాడు. అంచేత రాముడు కూడ గురువే. మనం గురువుగా చూడం, అది వేరే విషయం.

కృష్ణుడ్ని కృష్ణం వందే జగద్గురుం అంటాం తప్ప, రాముడి యొక్క గురురూపం మనకి ఇంకా అవగాహన అవటం లేదు. కాని పాదుకా పూజలు గురువుకే కదా చేస్తాం. మరి భరతుడు ఏం చేశాడు? అంచేత భరతుడు రాముడిని అన్నగా చూడలేదు. గురువుగా చూశాడు.

అంచేత రామాయణం కూడా గురుచరిత్రే.

అంచేత ఈ రాబోయేటటువంటి గురు నవరాత్రులలో మీరు ఇందులో ఏ చరిత్ర పారాయణ అయినా చేసుకోవచ్చు. అందరిదీ అయినా చేసుకోవచ్చు.

మీకు ఓసిక ఉండి, టైమ్ ఉండి, పది మంది కలిసి వాటిని చదువుకోగలిగేటటువంటి ఏర్పాటు మీరు చేసుకోగలిగితే చాలా అద్భుత ఫలితాలు లభిస్తాయి.

ఇది కాకుండా భారతదేశానికి అనాదిగా వస్తోన్నటువంటి ఒక ఆచారం ఉంది. స్కాంద పురాణంలో వస్తుందది. గురుగీత పారాయణ. గురువు నామాన్ని ఎలా ఉప యోగించుకోవాలో, గురువుకి సేవ ఎలా చేయాలో, ఆ గురువు మనకి ఎన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడతాడో, మనం ఏమి చేయాలో అనేది అందులో స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.



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

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

శ్రీ గురువు అనే పదము భారతదేశములోనే ఉంది.

-- మిగతా చోట్ల గురువు అనే వ్యక్తి లేడు. టీచర్స్ ఉన్నారు. గురువులు లేరు.

గురువు అంటే ఎవరు?

శ్రీ జన్మ జన్మలకి మీ యొక్క బాధ్యతలు తీసుకునేటటువంటి వ్యక్తి.

ఆయన తీసుకొంటున్నాడని మీకు తెలియదు.

మనందరమూ కూడా కచ్చితంగా ఏదో ఒక గురువుకి సంబంధించిన వాళ్ళమే.

అంచేత ఆ గురువు యొక్క మహిమను గురుగీత ద్వారా అయినా చదువుకోండి. సాయి చరిత్ర ద్వారా అయినా చదువుకోండి. వేంకటేశ్వరస్వామి వైభవం ద్వారా అయినా చదువుకోండి. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య జీవితం ద్వారా అయినా, రామాయణం ద్వారా అయినా చదువుకోండి.

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

అంచేత కావలసింది ఏమిటంటే,

చెయ్యాలనే కోరిక ఉండటం. కోరికే లేకపోతే అసలు ఎవడూ ఏమీ చెయ్యలేడు.

కానీ ఆ కోరికకి రూపకల్పన ఇచ్చుకోండి. సవ్యమైనటువంటి దిశ ఇచ్చుకోండి.

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

సాయి ఫాట్ అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ఉంటుంది. రాముడి ఫాట్ అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ఉంటుంది. వేంకటేశ్వరస్వామి ఫాట్ అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ఉంటుంది. ఆ మూడూ మీరు పెట్టుకోవచ్చు.

శ్రీరామశర్మ ఆచార్య అనేటటువంటి గురువు గురించి మీకు తెలిసివుంటే, ఆ గాయత్రీ మంత్రం యొక్క విశిష్టత తెలిసివుంటే, రాముడి బదులు ఆయన ఫాట్ పెట్టుకోవచ్చు.

“కాదండీ, మేము ఇద్దరిదీ పెట్టుకుంటాం” అంటే, మరీ మంచిది. పంచాయతనంకదా! అంచేత ఇంకొక ఫాట్ ఓంకారం కూడా కలిపితే ఐదు ఫాట్లు అయిపోతాయి.



అంచేత ప్రశ్న ఏ ఫాటో పెట్టుకుంటున్నారు అని కాదు.

ఈ మూడూ పెట్టుకోకపోతే సాయిదే పెట్టుకోండి. “సాయి మాకు అసలు నచ్చడండి, మాకు సత్యసాయి నచ్చుతాడండి!” అంటే సత్యసాయిది పెట్టుకోండి.

“సత్యసాయి నచ్చటం లేదండి!”

తీసేయండి ఆయన ఫాటోని, వేంకటేశ్వరస్వామిది పెట్టుకోండి.

ఇదీ నచ్చలేదు, మీ గురువు ఫాటో పెట్టుకోండి.

అందరి గురువులలోనూ ఆ సాయి, ఆ భగవంతుడు ఉన్నాడనే కదా మనం విశ్వసిస్తున్నాం.

అంచేత ప్రశ్న ఏమిటంటే,

ఏ ఫాటో పెట్టుకుంటారని కాదు, ఎంత భావంతో పెట్టుకుంటారన్నది చాలా ముఖ్యము.

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

కాని ఆ ప్లాన్ కి కాసరిసరిపట్టినట్టి శక్తి అంతా కూడా ఎవడివ్వాలి మళ్ళా మనకి?

అంచేత ఆయన్నే ప్రార్థన చేసుకుందాం. “బాబూ మాకేం అర్థమవటం లేదు. మీరే చూసుకోండి మమ్మల్ని, మా జీవితాల్ని” అని నాన్ స్టాప్ గా ఒక పదిహేను నిమిషాల పాటు గురువుని ఊపేద్దాం.

ఓ.కె. కళ్ళు మూసుకోండి.

కళ్ళు తెరవను! శరీరాన్ని కదపను! నిద్రమత్తులోకి వెళ్ళను!

తూగొద్దు, హుషారుగా చేసుకుండాం మనం. మొదలెట్టండి.

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరం ఓం, ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరం ఓం, ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరం ఓం, ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరం ఓం,
ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరం ఓం,

☪ ఈ ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరం ఓం అనేది అష్టాక్షరీ మంత్రము.

-- అక్షర లక్షలు చేస్తే మంత్రానికి విశేషమైనటువంటి శక్తి వస్తుందని మంత్రశాస్త్రం యొక్క ఉవాచ.

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

☪ సాధారణంగా ఈ గురు నవరాత్రులలో మంత్రజపానికి ఇచ్చే విశేష సాధన ఏమిటంటే,

-- మీరు ఏ మంత్రాన్ని సాధన చేయదల్చుకున్నారో దాన్ని రోజుకు 33 మాలలు చేసుకోండి.



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

ఎండుకు 33 మాలులు అంటే,

మన శరీరంలో 33 రకాల దేవతలు ఉంటారు.

ద్వాదశ ఆదిత్యులు, ఏకాదశ రుద్రులు, అష్ట వసువులు, ఇద్దరు అశ్వినీ దేవతలు.

ఈ 33 రకాల దేవతలనే 33 కోట్ల దేవతలు అంటారు.

శ్రీ కోట్లు అంటే రకాలు అని అర్థం అక్కడ.

అంచేత ఈ 33 కోట్ల దేవతలకు ఒకొక్క మాల చొప్పున రోజుకు మనం చేసుకుంటూ, ఆ రోజుకు ఎంతయితే అంత పూర్ణాహుతి చేసుకుంటారు.

దీనికంటే ముందు, ఎప్పుడు ఏ మంత్రాన్ని చేసినా ముందు గాయత్రీ చేయటం అనేది భారతీయ సాంప్రదాయం. ఆఖరికి లలితా సహస్ర నామంలో కూడా పంచదశి మంత్రం మీరు చేయాలి అంటే, యథాశక్తి గాయత్రీ చేయమని చెప్తారు.

యథాశక్తి గాయత్రీ అంటే ఇక్కడ మీరు గాయత్రీ మంత్రాన్ని 24 సార్లు చేసుకోవచ్చు, 108 సార్లు చేసుకోవచ్చు, 3 సార్లు చేసుకోవచ్చు, మీ వీలును బట్టి.

శ్రీ స్విచ్ ఆన్ చేసుకోవటానికి ఆ గాయత్రీ మంత్ర తరంగాలు ఉండాలి.

ఎంత చేస్తారు అనేది మీ ఓపిక, మీ ఇష్టం.

ఇదంతా మనం చేసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు గురువరంపర యొక్క లక్ష్యం మనకి తెలియాలి కనుక, గురుగీతను కూడా పారాయణ చేయమని మా స్నేహితులని నేను అడుగుతున్నాను.

మీకు ఇంట్రస్ట్ ఉంటే, దాన్ని కూడా మీరు పారాయణ చేయొచ్చు. డైరెక్ట్ శ్లోకాలు పారాయణ చేసేసుకోవచ్చు. లేకపోతే మీలో ఎవరైనా కాస్త చెప్పగలిగేవాళ్ళు, మాట్లాడ గలిగేవాళ్ళు ఉంటే శ్లోకం చదవటం, అర్థం చదవటం, అంతకంటే పెద్ద విపులీకరణకు మీరు వెళ్ళక్కర్లేదు.

ఇదంతా చేస్తూవుంటే అసలు ఈ గురువుకి సంబంధించిన ఒక మహామంత్రం ఉంది. సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం కే కాకుండా ప్రతీ గురువుకీ వర్తిస్తుందది. అది గురుగీత లోనే చెప్పబడి ఉంది.

ఓం నమః శ్రీగురుదేవాయ పరమపురుషాయ సర్వదేశికై వశీకరాయ ।

సర్వవిద్యనామనామ సర్వపంతుఃసర్వనామ శైలోఽక్షం వశమానాయ స్వాహా ॥

శ్రీ అంటే మూడు లోకాలూ మీ వశంలోకి వస్తాయని కాదు. మీ మూడు లోకాలూ మీ వశంలోకి వస్తాయి. మీ మనస్సు, మీ వాక్కు, మీ ఆచరణ మీ వశంలోకి వస్తాయి.

శ్రీ అంతే తప్ప ఈ మంత్రం చేసేశాం కనుక మూడు లోకాలు నా వశంలోకి వస్తాయా అంటే రావు. కానీ ఈ మూడూ మీ వశంలో ఉంటే ప్రపంచం అంతా మీ వశం అవుతుంది.

గురువులు అందరి దగ్గరికీ సుస్థం ఎందుకు వెళుతున్నాం!

ఈ మూడూ వాళ్ళ వశంలో ఉన్నాయి కనుక. వాళ్ళ ఆచరణ, వాళ్ళ వాక్కు, వాళ్ళ ఆలోచన వాళ్ళ కంట్రోల్లో ఉన్నాయి కనుక మనందరం వాళ్ళ వెంటబడుతున్నాం.

అంచేత ఆ యాంగిల్లో ఆ మంత్రాన్ని రోజుకి 108 సార్లు చేయండి.

3 సార్లుకాని, 24 సార్లుకాని, 108 సార్లుకాని గాయత్రీ మంత్రము, ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం 33 మాలలు చేస్తే, గురుపూర్ణిమ దగ్గరలో ఉంది కనుక విశేషమైనటువంటి లాభాలు వచ్చే సంభావన ఉన్నది.

శ్రీ కాని ఆ మంత్రాన్ని మీరు ఇప్పుడు చేసినట్టు చేసుకోవాలి. అరగంట సేపు చేసుకుంటాం అనుకుంటే నాన్ స్టాప్ గా అరగంట సేపు చేసుకోవటమే.

ఇప్పుడు 15 నిమిషాలు చేసుకున్నాం కదా! మంత్రాన్ని ఎప్పుడూ అలా చేసుకోండి.

లీ చేసుకోగానే కదలవద్దు. అది చాలా ఇంపార్టెంట్.

మీరు కదిలారనుకోండి, ఇప్పుడే తెలిసుంటుంది, మీకు ఒక తల దిమ్మెక్కటం, కడుపు లోపలికి వెళ్ళటంలాంటి అనుభూతులు కొంతమందికి వచ్చుంటాయి.

మీరు గబుక్కున కదిలారనుకోండి, అది పోతుంది.

శ్రీ మంత్రజపం అయిపోయిన తరవాత స్థిరంగా కూర్చోండి. తరవాత కదలండి.

నరే మిగతా మామూలు నియమాలు అన్నీ మీకు తెలిసినవేకదా! దీపం వెలిగించుకోవటం, కలశం పెట్టుకోవటం, పువ్వులు పెట్టుకోవటం, అదంతా మామూలు. ఎవరి ఓపిక వాళ్ళది.

ఇదంతా చేయలేను అనుకున్నవాళ్ళు డైరెక్ట్ గా మంత్రానికి వెళ్ళిపోండి, ఏమీ అబ్జెక్షన్ లేదు.

అసలైనది ఏమిటంటే,

గురువు యొక్క అనుగ్రహం. దాని కోసం ఇదంతా చేసుకుంటూ ఉంటాం.

అంచేత దీనిని అవగాహన చేసుకోండి.

ఈ మంత్రాన్ని ఇవ్వటంలో కొన్ని విశేషమైన కారణాలు కూడా ఉన్నాయి.

మొన్న తిరుపతికి వెళ్ళినప్పుడు ఈ మంత్రం దర్శనం ఇచ్చింది అనుకోండి, స్ఫురించింది అనుకోండి, ఏదో జరిగింది అక్కడ. అది జరగటంలో అనేక అంతరార్థాలు ఉన్నాయి.



శ్రీ సాయి మహారాష్ట్రాకి సంబంధించిన వ్యక్తి. మహా, రాష్ట్రము. మహా తరవాత కామా ఉంది.

-- వేంకటేశ్వర్లు ఆంధ్రాకి సంబంధించిన వ్యక్తి.

-- శ్రీరామశర్మ ఆచార్య హిమాలయాలకి, ఉత్తరప్రదేశ్‌కి సంబంధించిన వ్యక్తి.

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

శ్రీ ఒకటి హృదయానికి సంబంధించింది,

ఒకటి కంఠానికి సంబంధించింది,

ఒకటి శిరస్సుకి సంబంధించింది.

అవే కదా మనకి కావాలి.

ఆలోచనలు కరెక్ట్‌గా ఉండాలి,

వాక్కు కరెక్ట్‌గా ఉండాలి,

ఆచరణ కరెక్ట్‌గా ఉండాలి.

అంచేత ఈ ముగ్గురు గురువులు, ముగ్గురు గురువులు అంటే మీకు వేంకటేశ్వరస్వామి గురువు కాదేమో అనిపిస్తుంది. కాని మీరు కాస్త ఆలోచిస్తే ఆయన గురువే అనేది అర్థమవుతుంది.

శిరిడీ సాయిబాబా సమాధి చెందిన తరవాత ఆయన సమాధి మీదే విగ్రహం పెట్టారు. ఇప్పుడు వస్తొన్న విగ్రహాలన్నీ ఆయన సమాధి మీద పెట్టిన విగ్రహం యొక్క ప్రతిరూపాలే కదా!

వేంకటేశ్వరస్వామి ఆంధ్రాలోనే సశరీరముగా తిరిగాడని మీకు అందరికీ తెలుసు.

తరవాత శిల అయిపోయాడు.

మరి శిరిడీసాయి కూడా శిల అయిపోయినట్టేగా! ఆయన శిల ఎలాగయితే అనేక గుళ్ళుగా మారుతోందో, వేంకటేశ్వరస్వామి యొక్క ఆ శిలా విగ్రహము అనేక గుళ్ళుగా మారుతోంది.

ప్రసాద గురువు యొక్క పెద్ద గొప్పతనం ఏమిటండే,

తన లాంటి శిష్యుల్ని చాలా మందిని తయారు చేస్తాడు. వేంకటేశ్వరస్వామి భక్తుల్లో అనేక మంది ఇప్పుడిప్పుడే ప్రకటితం అవుతున్నారు. అన్నమాచార్య ఈ మధ్యే ప్రకటితమయ్యాడు. కాని ఆయన ఎప్పటి వాడో కదా! అలాగే రామానుజులవారు. అసలు మొత్తము తిరుమలకి ఇప్పుడున్న సాంప్రదాయం పెట్టిందంతా శ్రీరామానుజాచార్య.

హాథీరామ్‌బాబా పేరు మీలో ఎవరైనా విన్నారా? ఎప్పుడైనా తిరుమలకి వెళితే చూడండి, అక్కడాయన జీవసమాధి ఉంది.



హాథీరామ్ బాబా కథ ఏమిటంటే,

ఒకసారి ఒక పాదుషాకి వేంకటేశ్వరస్వామి ఈయనతో పాచికలు ఆడతాడని నమ్మకం కలగలేదు. అప్పుడు ఏం చేశాడు? చెరుకు గెడలు చాలా పెట్టేసి, రాత్రికి రాత్రి నువ్వు ఇవి తినెయ్యాలి అన్నాడు. అప్పుడు వేంకటేశ్వరస్వామి ఏనుగు రూపంలో వచ్చి అవంతా తినేశాడని మనకి కథ తెలుసుకదా!

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

శిరిడీసాయి అంత వ్యక్తి ఆయన. హాథీరామ్ బాబా, ఆయన జీవనమాధి అక్కడ ఉంది. మొన్న తిరుమల వెళ్ళినప్పుడు నేను మూడు రాత్రులు అక్కడ గడిపాను.

అంచేత అస్తమానూ మీరు శిరిడీకే వెళ్ళక్కర్లేదు.

శ్రీ సమాధి చెందినటువంటి గురువులు అందరూ ఒకటే అని గుర్తుంచుకోండి.

నేను శిరిడీ సాయిని, ఆ హాథీరామ్ బాబాని వేరు చేయటంలేదు. వాళ్ళందరూ సమాధిస్థితిలో ఉన్నటువంటి వాళ్ళే. అందుకే వాళ్ళని సమాధిస్థితి అంటాం మనం.

శ్రీ అంచేత ఈ మంత్రం మన శరీరంలో ఉన్న ఆలోచనలను, సంకల్పాలను సవరిస్తుంది.

వాక్ శక్తిని సవరిస్తుంది.

మన ఆచరణను సవరిస్తుంది.

ఇది మనలో సవరించదడీతే, భారతీయ ఆధ్యాత్మికత ఏం చెప్తుంది అంటే,

భారతదేశం సవరింపబడుతుంది.

గురువులు హిమాలయాల్లో తపస్సు చేసుకుంటే వాటి ఫలితం మన దేశం మీద వస్తోంది అని మనకు తెలుసుకదా! ఎలా సవరిస్తారు అంటే, వాళ్ళ శరీరంలోనే ఇదంతా భావన చేసుకుంటారు.

శ్రీ “పిండాండ - బ్రహ్మాండ సమన్వయం” అని ఒక ఫార్ములా ఉంది.

ఆ ఫార్ములా మనకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా ఈ మంత్రాన్ని చేయటం వల్ల మన ఆలోచనలు, వాక్కు, హృదయము కరెక్ట్ అవటమే కాకుండా సంపూర్ణ భారతదేశం యొక్క ఆచరణ మారుతుందేమో! మార్చే బాధ్యత ఆ గురువులది.

శ్రీ ముందు మన జీవితాలు మారతాయి.

-- ఆ గురువుల ప్రేరణతో మన చుట్టు ప్రక్కల వాతావరణం మారుతుంది.

-- ఇలాంటి సంఖ్యను పెంచుకుంటూ పోతే మొత్తం భారతదేశం యొక్క స్వరూపమే మారిపోవచ్చు.

దనరికి ఇది అంతా ఎందుకు చెప్తున్నాకు అంటే,

అరవింద్ పేరు మీరు వినుంటారు. మహాయోగి. అతను ఒక ప్రీడిక్టర్ ఇచ్చాడు.

✧ భారతదేశము కచ్చితంగా జగద్గురు పీఠము వహిస్తుంది అని.

-- అంటే భారతదేశంలో ఉన్నటువంటి వ్యక్తులు అందరూ కూడా గురువులు అయిపోతారు అని.

ఇవంతా చేసుకుంటే అవుతారు. కానీ లెక్కర్ల కంటే ఆచరణ చాలా ముఖ్యం.

మూడు ఆచరణలు ఈ రెండు మూడు రోజులలో నేను చెప్పాను.

మొట్టమొదటిది నేను మీకు ఏం చెప్పాను?

ఆ శ్లోకం చెప్తాను, నాతో పాటు శ్లోకం అంటూ మీ శరీరాన్ని మార్చుకోండి.

సమం కాయశిరోస్రీవం ధోరయన్నచలం ఫ్లిరః

సంప్రేక్ష్య నాసినానం స్వం దిశశ్చైవవలోకయన్

యం ంశ్చై దోపరం లోభం మన్యతే నౌభికం తతః

యస్మిన్ ఫ్లితో న ముఖేన గురుణాపి విచోల్యతే

ఇది ఒకటి మనం నేర్చుకున్నాం. దీన్ని ధ్యానము అంటాం.

ఇంకొకటి ఏం చెప్పాను,

ఆర్థికంగా భారతదేశ వ్యవస్థే చిన్నాభిన్నం అవుతోంది. దానికి పెద్ద ఉదాహరణ డాలర్స్. నీ 50 రూపాయలు ఇస్తేకాని, వాడు ఒక డాలర్ ఇవ్వడు. అంటే అంత దిగజారిపోయింది.

ఈ ఆర్థిక వ్యవస్థతో పాటు మన కుటుంబాల యొక్క ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా అనుకున్నంత హుషారుగా లేదు. దానిని హుషారుగా తెచ్చుకోవటానికి ఋషులు ఒక మహామంత్రాన్ని అందించారు. దాన్ని కూడా మీకు నేను చెప్పాను. స్నానం అవగానే రెండు పూట్లా ఆ మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తూ ఉంగరం వ్రేలుతో ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర పెట్టుకోండి.

ఓం చందనస్య ముతాక్షుణ్యం తరిత్రం పాతనోశనమ్

ఆపదంతరతే నిత్యం లక్ష్మీస్తిప్తతి సర్వణి

మీరు బొట్టు ఎప్పుడు పెట్టుకున్నా ఈ మంత్రాన్ని జపం చేసుకుంటూ పెట్టుకోండి.

దీని వల్ల ఏమౌతుంది? ముతాక్షుణ్యం, అద్భుతమైన పుణ్యం మీలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

ఎందుకు ప్రవేశిస్తుంది అంటే,

ఆజ్ఞాచక్రము గురుస్థానం కనుక.

మీరు అక్కడ చెయ్యి ఎప్పుడు పెట్టారో, మీ చేతులు గురువు యొక్క పాదాలను స్పృశించినట్లు. ఆ భావంతో చేస్తే మరి నేచురల్ గా మీకు పుణ్యం వస్తుంది.

ఇంకా ఏమవుతుంది?

లక్ష్మీప్రకృతి సర్వదే - నిరంతరమూ కూడా లక్ష్మీదేవి స్థిరముగా ఉంటుంది.

శ్రీ లక్ష్మీదేవికి చంచల అని పేరు.

కాని ఈ మంత్రం చేసుకుంటూ ఉన్నటువంటి వాళ్ళు లక్ష్మీ స్థిరంగా ఉంటుంది.

లక్ష్మీ స్థిరంగా ఉంటుంది అనే మాటకి అర్థం ఏమిటంటే,

నేను ఎప్పుడు ఏది అవసరమో అది వస్తుంది అని.

గురువులకి అలాగే వస్తుందికదా! వాళ్ళు దగ్గర ఏమీ ఉండదు. వాళ్ళకి ఆ క్షణంలో ఏది కావాలంటే అది వస్తుంది. అదీ ఈ మంత్రం యొక్క ఎఫెక్ట్.

⇒ అంచేత మనం ధ్యానం నేర్చుకున్నాం.

⇒ అపదలు పోగొట్టి ఆర్థికస్థితిని పెంపొందించే మంత్రాన్ని మనం నేర్చుకున్నాం.

ఇంకొకటి ఏం నేర్చుకున్నాం?

⇒ ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం అనే ముగ్గురు గురువుల యొక్క కలయిక. అంటే దత్తాత్రేయస్వామి. దత్తాత్రేయుడికి మూడు ముఖాలు ఉంటాయికదా! అంచేత అది చాలా విచిత్రమైనటువంటి మంత్రం.

గురుచరిత్ర, సాయి చరిత్ర అదీ చదువుతూ ఉన్నప్పుడు దాని గురించి మీకే మెల్లిమెల్లిగా అవగాహన వస్తుంది.

అంచేత నా సలహా ఏమిటంటే,

నేను వెళ్ళిపోయాక, “హమ్మయ్య! ఈయన వెళ్ళిపోయాడు, ఇంక నేను రావక్కర్లేదు” అనుకోకుండా, కొంచెం దీనికి తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకుని మీరు దీన్ని ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటూ ఉంటే,

చూద్దాం ఏం జరుగుతుందో! ఫలితాలే చెప్తాయికదా!

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

స్వస్తి

శ్రీ*శ్రీ*శ్రీ

ప్రాణాయామము

నీరు - ప్రాణశక్తి

భీమవరంలో జరిగిన మేధా జాగరణ సిబిరములో
2002, జులై 9 న మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము



- ✧ పద్మాసనము
- ✧ చిన్నుద్ర
- ✧ నీరు - ప్రాణశక్తి
- ✧ వాటర్ ట్రీట్మెంట్
- ✧ సుఖ ప్రాణాయామము
- ✧ పంచదశీ విద్య

ఓం ఓం ఓం

గురుర్భక్త్య గురుర్వట్టుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః తస్మై శ్రీగురవేనమః
అఖండమండలాకారం చైత్యంయేన దరొదరమ్
యత్పదం ఏర్షితంయేన తస్మై శ్రీగురవేనమః

ఈ విశాల విశ్వం మొత్తాన్ని సంచాలనం చేస్తున్న ఒక కేంద్రస్థానం నుంచి ఈ గురువులందరూ వస్తూవుంటారు. చిన్న సైజు గురువు అయినా, పెద్ద సైజు గురువు అయినా, ఏ గురువు అయినా అక్కడ నుంచే వస్తాడు.

ఎలిమెంటరీ స్కూలు టీచరయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్, టెన్త్ క్లాస్ టీచరయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్, బియ్యోసీ లెక్చరర్ అయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్, ఎమ్మెసీకి చేప్పివాడయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్.

అంచేత చిన్న గురువా, పెద్ద గురువా అనేది పెద్ద ఇంపార్టెంట్ కాదక్కడ.

ఇంపార్టెంట్ ఏమిటంటే,

ఆ గురువు ఎక్కడ నుంచి వస్తున్నాడు అనేటటువంటిది మీకు తెలియాలి.

అంచేత ఒకటే ఉంది సోర్స్, అనేక యూనివర్సిటీస్ ఏమీ లేవు ప్రపంచంలో.

జొనాథాన్ "సమర్థ సమగ్రు సంస్థాన్" అని మనం పేరు పెట్టుకున్నాం.

ఆ పేరు ఏమిటో, ఆ గురువుల యొక్క ఆ సంస్థ యొక్క పేరు ఏమిటో మనలాంటి వాళ్ళము ఇంకా ఎక్కువ మంది అయితే అప్పుడు గురువులు బయటకి వచ్చి స్పష్టంగా చెప్తారు.

గురువులు బయటకి వచ్చి స్పష్టంగా చెప్తారు, పృథ్విపై స్వర్గావతరణ జరుగుతుంది అనే దానికి నిదర్శనం ఏమిటంటే, తుకారాం.

తుకారాం చరిత్రలో ఏం జరుగుతుంది,

నేను శరీరముతోనే స్వర్గానికి వెళుతున్నాను అని చివరి క్షణంలో తన భార్యకి చెప్తాడు. భార్య నమ్మదు. "మీకు ఇలాంటివి అన్నీ వస్తూనే ఉంటాయిలెండి. నాకు అది కనిపించింది, ఇది కనిపించింది అని రోజూ చెప్తూనే ఉంటారు, నాకు విని విని బోరెత్తి పోయింది" అంటుంది.

"కాదే, ఇవాళ వస్తుంది."

నమ్మదు. కానీ, తను ఏం చేశాడు? వాడు రాలేదు, వీడు రాలేదు, భార్య రాలేదు, ఇంట్లో వాళ్ళు రాలేదు అని ఆగలేదుగా!



మీకు కూడా నేను ఇచ్చే సలహా ఏమిటంటే,

శ్రీ నేను చెప్పినవి కేవలము మీ ఇంట్లో జరిగే పెళ్ళిళ్ళు, ఉద్యోగాలకి, కష్టాలకి మాత్రమే సంబంధించింది కాదు, ఇది ఇంకా పెద్ద విషయం.

-- కానీ, సహజంగానే ఇది వస్తే అన్నీ వస్తాయి. అంచేత అవన్నీ జరుగుతాయి.

శ్రీ మీరు కొంచెం ఆ నమ్మకం ఉంచుకుని, ఇప్పుడు చెప్తోన్న విషయాలను మీరు ఆచరణలో పెడితే, మీ జీవితాలు మారిపోవటమే కాకుండా మానవజాతి భవితవ్యత మారిపోతుంది.

ఎంచేత?

అలాంటివి తుకారాం మొదలుపెట్టాడు. ఏమిటి? శరీరముతోనే స్వర్గానికి వెళ్ళిపోవటము.

శ్రీ స్వర్గము అంటే ఆకాశంలో ఎక్కడో లేదు.

ఎక్కడో ఇక్కడే భూమి మీద ఉంది.

మనలాంటి వాళ్ళం వెళితే దాన్ని పాడుచేస్తాం అని చెప్పి రహస్యంగా ఉంచారు.

ఒకసారి యుధిష్ఠరుణ్ణి తీసుకెళ్ళారు. ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది గురువులు అక్కడికి వెళ్ళివచ్చారు. శిరిడిసాయి అయితే మూడు రోజులు అక్కడికి వెళ్ళి వాళ్ళు చెప్పినటువంటి కార్యక్రమాలను మనసులో పెట్టుకొని మళ్ళీ తిరిగి వచ్చాడు. క్రైస్ట్ కూడా అలాగ తిరిగి వచ్చిన వాడేగా!

అంచేత మన భారతీయులే కాదు, ప్రతి చోటా అలాంటి గురువులు ఉన్నారు. వాడు గొప్ప, వీడు గొప్ప అని పిచ్చివాళ్ళలాగా మనం కొట్టుకుంటాం. వీడూ గొప్పకాదు, వాడూ గొప్పకాదు.

ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చదివినా, నాగార్జునా యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చదివినా డిగ్రీ ఒకటే. కదా! అంచేత ఇది అర్థం చేసుకోండి.

శ్రీ భూమిపై స్వర్గావతరణకు ఇప్పుడు నేను చెప్తోన్న కార్యక్రమాలు మీకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

-- రానున్న రోజులలో ప్రపంచంలో ఉన్న అందరూ కూడా వీటిని యూనివర్సిటీలలో నేర్చుకుంటారు.

-- ఇప్పుడు ఇవి నేర్చుకోమని అందరికీ చెప్తున్నాంకానీ,

అప్పుడు ఎవరికీ చెప్పక్కర్లేదు, నేర్చుకుంటామంటూ వాళ్ళే వస్తారు.

కంప్యూటర్ కోర్సుల్లో మనల్ని ఎవరూ జాయినవమనలేదు, మనంతట మనమే జాయినయ్యాం. మనం జాయినయ్యే సరికల్లా డిగ్రీ కాలేజీల్లో కూడా ఆ కోర్సులు పెట్టేసి వాటిని హైటెక్ కోర్సులన్నారు, దానికి డబ్బులు ఎక్కువ తీసుకున్నారు.

రేపు ఇది హైటెక్ కోర్సు అవుతుంది. దానిని చెప్పేవాళ్ళు ఎవరవుతారు? మీరే. లేకపోతే మీ పిల్లలు. అప్పుడు ఈ జ్ఞానం చెప్పగలిగేవాళ్ళు ఇంక ఎవరూ ఉండరు.

ఎవరికయితే మీరు ఇప్పుడు ఈ విద్య పనికీరాదు అనుకుంటున్నారో, ఆ పిల్లల్నే అప్పుడు అందరూ పూజిస్తువుంటే,

“మేము చిన్నప్పుడే మా వాడిని బాగా ప్రోత్సహించేవాళ్ళ”మని చాలా గొప్పగా మీరు చెప్తారు. “మేము వద్దనే వాళ్ళమండి, వద్దన్నా వీళ్ళు మా మాట వినకుండా చేశారండి, అంచేత ఇంత గొప్పవాళ్ళు అయ్యా”రని అప్పుడు మీరు చెప్పరు. అప్పుడు “మేం ఒప్పుకున్నామండి. అంచేతే చేశారు, లేకపోతే వీళ్ళు చేయగలుగుదురా ఏమిటి!” అంటారు.

సరే, మనమేం అంటామన్న సంగతి గురించి మనం పట్టించుకోవద్దు.

భూమిపై స్వల్పకాలం కష్టతంగా జరుగుతుంది.

మంచి ఎప్పుడైనా జరుగుతుంది. ఈ రోజు కాకపోతే రేపు, రేపు కాకపోతే ఎల్లండి.

☞ దానికి ధ్యానము, జపము, ఈ రెండూ బాగా ఉపయోగపడతాయి.

జపం ఏం చెయ్యాలో చెప్పానుకదా,

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం

☞ ఈ మంత్రము శ్రీచక్రంతో, కుండలినీ జాగరణతో చాలా దగ్గర సంబంధం కలిగివుంటుంది.

చాలా మంది గురువులు వాటి గురించి చెప్తున్నదాన్ని సమన్వయం పర్చుకుని, వాళ్ళు చెప్పిన విషయాలనే మనం ఒక పద్ధతిలో పెట్టుకున్నాం. కాని దాని గురించి ఇప్పుడు నేను చెప్పలేనుకాని, మీరు నేను చెప్పినట్టు చేసుకుంటూ ఉంటే ఆ ఫలితాలు వస్తూవుంటాయి.

ఏం చెప్పాను,

✧ ఒకసారి మంత్రజపం మనం మొదలుపెట్టాక ఆపకండి.

మధ్యమధ్యన ఎప్పుడైనా శ్వాస పీల్చుకోవటానికి ఆగితే ఆగొచ్చుగాక, కాని నిరంతరము ఆ అరగంట సేపు ఒకే పద్ధతిలో మంత్ర జపం వెళ్లిపోతూ ఉండాలి.

దీర్ఘ ఘంటా నినాదవత్. ఘంట మీద ఘంట కొడితే ఎలాగయితే తరంగాలు లేస్తూ వుంటాయో, అలాగే ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం..... అంటే శ్వాస పీల్చుకుంటున్నప్పుడు కూడా మంత్రం చేసేస్తారు.

అర్థమయిందికదా! అలాగ మీరు అయిదారుగురు ఉంటే అసలు ఆ తేడా కనిపించదు కూడా. ఎవరో ఒకరి వాయిస్ దానిని సర్దేస్తుంది.

☞ సామూహికంగా చేస్తే చాలా లాభం వస్తుంది. ఇదొకటి గుర్తుంచుకోండి.



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

అంచేత మీ మంత్రజపంతో పాటు ఇతరుల మంత్రజపం యొక్క లాభం కూడా అందరికీ వస్తుంది అని మీకు అర్థమయితే కలిసి చేసుకోండి, ఎక్కువ లాభం వస్తుంది.

-- ప్రక్క ప్రక్క ఇళ్ళల్లో వాళ్ళు ఇంట్రస్ట్ ఉన్నవాళ్ళు కలిసి చేసుకోవచ్చు.

✧ బలవంతం మాత్రం పెట్టకండి. ఇది అసలు బలవంతంతో వచ్చేది కాదు.

ఎవరికైనా ఇంట్రస్ట్ లేకపోతే వాళ్ళని వదిలేయండి. వాళ్ళనేమీ బలవంతం పెట్టక్కర్లేదు. తల్లి, తండ్రి కావచ్చు, కొడుకు కావచ్చు, తమ్ముడు కావచ్చు. వాళ్ళిష్టం!

సిగరెట్ కాల్చటం మనకి ఇష్టం లేదని తెలిసినా వాళ్ళు సిగరెట్ కాలుస్తున్నారు కదా! మనమేం అంటున్నాం? త్రాగుడు త్రాగకూడదు అని అందరికీ తెలుసుకదా! గవర్నమెంటే బార్లు ఓపెన్ చేసేసి రాత్రి ఒంటి గంట తరవాత కూడా త్రాగొచ్చు అంటే మనం ఏం చేస్తున్నాం?

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

అలాగే, మీరు చేసుకుంటూ ఉంటే కూడా అడ్డుతగిలితే మాత్రం మీరు వినకండి.

-- సిగరెట్ త్రాగేవాడికి అడ్డు తగిలితే, వాడు వింటున్నాడా? నేను త్రాగుతాను అని త్రాగుతున్నాడుకదా! ఆ వెధవ అలవాట్లు ఉన్న వాళ్ళకి ఉన్నటువంటి మూర్ఖత్వం మనకి లేకపోతే ఎట్లా?

మంచి అలవాట్లు వాళ్ళు ఎలాగూ చేయలేరు. మనకి తెలుసు ఇది మంచిదని.

అంచేత ఈ సలహా మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఇంకొకళ్ళని బలవంతంగా ఈ దారి లోకి తీసుకు రావక్కర్లేదు, వాళ్ళని బ్రతిమాలుకోవాల్సిన పనిలేదు.

⇒ వాళ్ళ వాళ్ళ కర్మానుసారము వాళ్ళకి ఆ టైమ్ వచ్చినప్పుడు జరుగుతుంది.

-- అందులో గొప్పా లేదు, ఒప్పు లేదు. కోపమూ లేదు, ద్వేషమూ లేదు.

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

ఇది జరుగుతూ ఉంటే మీరు మాత్రమే ఎందుకు రోజు ? అందరూ రోజుగ్గా!

అలాగ రారు. ఎవరితో ఎవరికి ఏ విధమైనటువంటి ఋణానుబంధాలు ఉంటాయో, దాని ప్రకారమే ఇవంతా జరుగుతూ ఉన్నాయి అన్నది గుర్తుచేసుకుంటే మీకు బాధ ఉండదు.

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

మంచిదని తెలిశాక మానేయటం. మంచిదని తెలియకపోతే ఇంక గొడవేలేదు. దానిగురించి నేను బలవంతం పెట్టనుకాని, ఇంత మంచి మార్గానికి మిమ్మల్ని తీసుకెళుతుంది అంటే,

“ఇప్పుడు మా పరిస్థితులు ఇలా ఉన్నాయి!”

రాముడి పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నాయి? పాండవుల పరిస్థితులు ఎలా ఉండేవి? అప్పుడు పాండవులు ఏమనుకోవాలి? అడుక్కునితిన్నారుకదా!

అడుక్కు తిన్నంత మాత్రాన కృష్ణుణ్ణి కదిలేశారె లొక్క?

కానీ, ఇప్పుడు మనం ఎవరి గురించి చెప్పుకుంటున్నాం? వాళ్ళ గురించి చెప్పుకుంటున్నాం. అంచేత ఈ మంచి మార్గాన్ని మాత్రం ఎప్పుడూ వదలకండి.

అది మాత్రం ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి.

ఎంచేతంటే, మంచి ఎప్పుడైనా మంచిదే.

పరిస్థితులు టాగోలేదు కనుక అది చెడ్డదయిపోదు.

పరిస్థితులు బావున్నాయి కనుక అది మంచిదీ అయిపోదు. ఎక్కడున్నా కూడా మంచిది మంచిదే.

అంచేత ఆ మానసికస్థితిని మాత్రం మీరు ఉంచుకోండి. వదలొద్దు.

ఇంతా కష్టపడి నేర్చుకున్నాక వదిలితే లాభం ఏమిటి?

అంచేత ధ్యానము, జపము.

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం అనేది సప్తాహంగా చేసుకోవచ్చు, ఏకాహంగా చేసుకోవచ్చు, మీ ఇష్టం. రకరకాలుగా ఎలాగంటే అలాగ, ఏ విధంగా అయితే ఆ విధంగా అందరూ కలిసి చేసుకోవచ్చు.

కానీ ఫోటోలు మాత్రం ఉంచుకోండి.

నామము, రూపము అనేది సాధనలో ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి.

విష్ణువు మంత్రజపం చేస్తూ శివుడు ఫోటో పెట్టుకుంటామంటే పెట్టుకోవచ్చు కాని, మీకు దృష్టి కుదరదు.

మరి ఈ మంత్రానికి శిరిడి సాయియా, సత్యసాయియా?

మీ ఇష్టం. ఇద్దరూ ఒకటే. ఇది కాకుండా ఇంకో సాయి అవతారం రాబోతోంది, ప్రేమసాయి. ప్రేమసాయి బొమ్మ కూడా పెట్టుకోవచ్చు. ఆ బొమ్మ కూడా దొరుకుతోంది. ఈ మూడూ పెట్టుకుంటామంటే పెట్టుకోండికాని, బొమ్మ చాలా పెద్దదయిపోతుంది.

వరసాగ్గా బొమ్మల కొలువులాగ పెట్టుకోవలసి వస్తుందికదా! అందుకు వద్దంటున్నానుకాని, మీరు అందరి గురువులదీ పెట్టుకోవచ్చు.

వేంకటేశ, ఆ నిలువెత్తు అందమైన విగ్రహం ఉందికదా!

తరవాత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య.

ఈ ముగ్గురు గురువుల యొక్క ఈ మూడు ముఖాలు దత్తాత్రేయుడి యొక్క మూడు ముఖాలుగా కూడా మీరు భావించుకోవచ్చు.

దీని తరవాత,

ఓం చందనస్య మతత్కుఞ్చం తఖత్రం పాతనాశనమ్

ఆపదంతరతే నిత్యం లక్ష్మీస్తిపృతి సర్వదా

అని ఆ గురువులు, ఋషులు ఆ మంత్రాన్ని ఇచ్చాక మీకు కొంచెం చికాకుగా ఉంది, కష్టంగా ఉంది అంటే, ప్రతీ గంటకీ అనుకోండి. అంతకంటే ఎక్కువ చేసుకోవక్కర్లేదుకాని, అలా గుర్తు చేసుకుంటూ ఉండండి. వస్తుందది.

☆ మందు ఉన్నాక, దాన్ని వాడుకోకపోతే ఏ గురువు మాత్రం ఏం చేస్తాడు?

మెథడాలజీ చెప్తున్నాం, ఇంకా క్రొత్త క్రొత్త మెథడాలజీ వస్తోంది.

ఇది వరకు ఇలా చెప్పి వాళ్ళు కాదు. ఇప్పుడు అందరికీ అన్నీ తెలిసిపోతున్నాయి.

ఇంకొకటి, చాలా మంది “మీరు ఇది చెయ్యొచ్చు, ఇది చెయ్యకూడదు!” అని పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు మీ బుర్రల్లో పడేస్తారు.

నేను ఎలాగ చెప్పానో మీకు అర్థమయిందికదా! నేను చెప్పాను, మీరు చేసుకుంటున్నారు.

-- మిగతా వాళ్ళు చెప్పింది చేస్తే వాడు మీ గురువు అవుతాడు.

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

వెళ్ళొద్దు అని నేను అనటంలేదు. అప్పుడు వాడు చెప్పిన మార్గంలో వెళ్ళండి. అదీ మంచిదే.

అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. అన్ని మార్గాలు ఒకే చోటకీ చేరుస్తాయి.

కొన్ని ముందు, కొన్ని వెనక.

అంచేత ఈ మార్గంలో వెళుతోన్నప్పుడు మాత్రం నేను చెప్పినట్టే చేయండి.

ఇంకొక మార్గంలో వెళితే, వెళ్ళొచ్చు. అది తప్పు, ఇది ఒప్పు అని నేను అనటం లేదు. ఇంకొక గురువు చెప్పిన సాధన చేస్తావుంటే దానికి అ నియమాలు పాటించండి.

ఇది ఎందుకు చెప్తున్నాడు అంటే,

రేపు రాబోయే కన్ఫ్యూజన్స్ ఇలా వస్తే మళ్ళీ నన్ను అడగక్కర్లేదు.

అంచేత ఈ 3 సాధనలు మనం గుర్తుంచుకొంటున్నాం.

ఇప్పుడు మనం ప్రాణాయామం నేర్చుకుందాం.

- ✧ ఈ ప్రాణాయామం అనేది ఆహారం తీసుకున్న 2 గంటల తరవాత ఎప్పుడైనా మీరు చేసుకోవచ్చు.
- ✧ ఇది మీకు ఎలా అయిపోవాలి అంటే, సహజంగా అలవాటయి పోవాలి.
- ✧ ఈ ప్రాణాయామంలో చివరికి ఏ స్థితికి మీరు వెళ్ళాలి అంటే, మీరు మామూలుగా శ్వాస పీల్చు కునేది నేను ఇప్పుడు నేర్పబోయే ప్రాణాయామం టైప్ లో వెళ్ళిపోవాలి.

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఏం చేయమని చెప్తాడు,

ప్రాణాయామం చేయమని చెప్పలేదు.

కేవలము మీరు మీ శ్వాసని గమనించమన్నాను.

మమూలుగా వస్తే మామూలుగా వస్తుంది, లోతుగా వస్తే లోతుగా వస్తుంది.

- ⑥ కానీ శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఆ ప్రాణశక్తులను సవ్యంగా మార్గంలో పెట్టటానికి ఇప్పుడు నేర్పబోయేటువంటి ప్రాణాయామం చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

దీనికి గురువులు ఇచ్చినటువంటి పేరు ఏమిటంటే,

“సుఖ ప్రాణాయామము”.

ఆ పేరు పెట్టడంలో రెండు కారణాలు ఉన్నాయి.

- ① దీనిని మనం సుఖంగా చేయగలం.
- ② ఈ ప్రాణాయామము సుఖములను ఇస్తుంది, ప్లూరల్.

“ప్రాణాయామం చేస్తేనే సుఖం వస్తుందా?”

బాధతో ఉన్నవాడు మూలుగుతాడు. ఎలా మూలుగుతాడో ఎవరైనా కాస్త మూలిగి చెప్పగలరా?

“అమ్మా! అబ్బా!” ఇంకా! ఇంకా ఏమైనా మూలుగుతాడా?

ఆ మూలగడం ప్రాణాయామం అని మీకు అర్థమవుతోందా?

మనం అది చూడం. అది ప్రాణాయామమే.



“అబ్బా.....” అదేగా అనేది.

బాధ రాగానే “అమ్మా.....” గాలి ఎక్కువ వదులుతాం.

బాధ తగ్గలి అంటే దీర్ఘ బట్టి మనకి ఏం తెలుస్తోంది?

గాలి ఎక్కువ వదలాలా? తక్కువ వదలాలా?

✧ అదీ రహస్యం ఈ ప్రాణాయామంలో.

⑥ మీరు సుఖంగా ఉండాలి అంటే, పీల్చుకున్నదానికంటే గాలి ఎక్కువ వదలటం నేర్చుకుంటే, ఎప్పుడూ మీ జీవితాలు సుఖంగా ఉంటాయి.

⑦ కానీ మనకి పీల్చుకున్నది వదలటం అలవాటు లేదు. అదే మన జీవితంలో కూడా కనిపిస్తోంది.

-- పాత వస్తువు ఏదైనా ఇంట్లో ఉన్నా, దాన్ని బయట ఎవడికో ఉపయోగపడేవాడికి ఇద్దామని ఉండదు. మన దగ్గరే పెట్టుకుందామని ఉంటుంది.

ఎంచేతంటే, శ్వాస అలా ఉంది.

డాక్టర్లు రిసెప్ట్ చేసి చెప్పింది ఏమిటంటే,

మీరు పీల్చుకునే శ్వాసలో 1/4 వంతు వదుల్తారు.

3 వంతులు లోపలే ఉంచేసుకుంటున్నారు.

ఇప్పుడు నేను చెప్పిన మామూలు శ్వాస విధానం, సహజ ధ్యానంలో మీకు ఇది అర్థమవుతుంది.

కానీ మీరేం చేయక్కర్లేదు, అదే సర్దుకుపోతుంది.

⑧ మూలిగేవాడికి అలాగ మూలగమని ఎవడైనా చెప్పాడా? బాధపడగానే ఆటోమాటిక్ గా నువ్వు మూలుగుతావు, ఆటోమాటిక్ గా ఆ ప్రాణాయామం జరిగిపోతుంది.

⑨ అంచేత ఈసారి ఎప్పుడైనా బాధగా ఉంటే మూలగటం నేర్చుకోండి, సిగ్గు పడొద్దు. బాధపడినప్పుడు ఎంత బాగా మూలిగితే అంత మంచిది.

బాధలేకుండా మూలిగినా పర్వాలేదు, బాధ రాదు.

⑩ అంచేత ఈ ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి సాధనల్లో ఆత్మకు సంబంధించింది ఏం లేదు. అంతా మీ భౌతిక జీవితానికి సంబంధించిందే.

⑪ అంచేత ఇప్పుడు నేను మీకు మూలగటం నేర్పబోతున్నాను.

ఇంతకీ ఏమిటంటే, దాన్ని శాస్త్రీయంగా నేర్చుకుంటాం, పద్ధతి ప్రకారం మూలుగుతాం.

ఈ ప్రాణాయామము, ధ్యానము వాటిలో ఆసనాలకు కూడా చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది.

ఆసనాల గురించి నేను కావాలనే ఈ క్లాస్ లో ఏమీ చెప్పటంలేదు కానీ,
కొన్ని ఆసనాలు చాలామందికి తెలిసే ఉంటాయి. తెలియకపోతే నేర్చుకోండి.

పద్మాసనం ఒకటి మీరు బాగా నేర్చుకోండి.

పద్మాసనం ఎంత మంది వెయ్యగలరు? ఎవరికైనా వచ్చా? అబ్బో తనకు తెలుసు వెరీగుడ్.

నేను అదే చెప్పానుకదా, పిల్లల దగ్గర్నుంచి మనం నేర్చుకోవలసి వస్తుందని. ఇప్పుడు ఏ పిల్లల్ని మీరు ఇవంతా నేర్చుకోవద్దు అని చెప్తున్నారో, రేపు వాళ్ళే బయట వాళ్ళకి గురువులు అయినప్పుడు ఆ తల్లితండ్రులే చాలా గొప్పగా మేమే ఒప్పుకున్నామంటే అంటారు. వాళ్ళు ఎంత అడ్డుతగిలారో చెప్పరు.

పిల్లలకి అడ్డు తగలకండి. ఎంచేతంటే, వాళ్ళ శరీరం బాగా వంగుతుంది.

పద్మాసనం ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఆసనాలు వచ్చాక ప్రాణాయామం చెయ్యాలి.

అంచేత ఈ ఆసనం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి.

* స్థిరం, సుఖం, ఆసనం. ఇదీ ఫార్ములా యోగసూత్రాలలో.

-- మిమ్మల్ని స్థిరముగా ఉంచేది, మీకు సుఖాన్ని కలగజేసేది ఆసనం..

అంచేత మీకు ఏదైనా ఒక కోరిక తీరాలి అంటే,

ఒక ఆసనంలో కూర్చుంటే కోరిక తీరిపోతుంది.

ఏం చెప్పానో అర్థం చేసుకోండి.

☆ మీకు ఏదైనా ఒక కోరిక తీరాలి అంటే చేయవలసింది ఏమిటంటే,

-- మీరు గంటలు తరబడి ఒక ఆసనంలో కూర్చోగలగాలి. అంతే.

మనం స్థిరంగా కూర్చోలేం.

రావణాసురుడు, ఋషులు వీళ్ళంతా తపస్సు చేశారనికదా మనం చదువుతాం.

ఏం చేశారు తపస్సు అంటే? డ్యాన్స్ లు చేశారా, పాటలు పాడారా?

ఏం చూపిస్తాడు సినిమాలలో? కనీసం సినిమా జ్ఞానం అయినా ఉంది కదా మనకి.

ఏం చేశారు? కూర్చుండిపోయారు. కూర్చుండి పోయాక మరి కదలలేదు.

ఎంత వరకూ కదలలేదు?

వాళ్ళు దేనిని పొందుదామని అనుకున్నారో అది పొందేంత వరకూ కదలలేదు. అది 10 వేల సంవత్సరాలు కావచ్చు, 20 వేల సంవత్సరాలు, 40 వేల సంవత్సరాలు కావచ్చు. అదీ పట్టుదల అంటే.



కానీ ఆ సమయంలో కూర్చుంటే ఏం వస్తుంది?

ఆ విద్య రాబోయేటటువంటి రోజులలో యూనివర్సిటీల్లో నేర్పబడుతుంది.

కానీ ప్రస్తుతం మీరు ఇక్కడ నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే,

✧ పద్యాసనంలో కూర్చుంటే దేవతా శక్తులు మీ దగ్గరికి వస్తాయి.

దేవతల దగ్గరికి మీరు వెళ్ళిపోవక్కర్లేదు.

అంచేతే దేవతలు అందర్నీ దేనిమీద కూర్చున్నట్టు చూపిస్తాం మనం? పద్యాసనంలో ఉన్నారు వాళ్ళు.

కానీ పద్యాసనం అంటే అర్థం కాదు కనుక పద్యం బొమ్మ వేసేశారు. అదేగా దేవతా బొమ్మని చూస్తే మీకు కనిపించేది. ఆ గాయత్రీ విగ్రహాన్ని మీరు చూసినా, ఏ దేవతని మీరు చూసినా వాళ్ళు ఏ ఆసనంలో కూర్చుంటారు? పద్యాసనంలో కూర్చుంటారు. అంటే అర్థం ఏమిటి?

✧ మీరు ఈ సాధనలు అన్నీ చేయటానికి పద్యాసనం ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలి.

-- 15, 20 రోజులు అభ్యసిస్తే వస్తుంది.

✧ పద్యాసనంలో మీరు కూర్చుంటే కచ్చితంగా దేవతాశక్తి మీలోకి దిగుతుంది.

అది ఋషులు కనిపెట్టినటువంటి సూత్రం.

ప్లగ్ పాయింట్ పెడితే కరెంట్ వస్తుందని చెప్పే, ప్లగ్ పాయింట్ పెడితేనే వచ్చేస్తుందా అని అడిగారనుకోండి, నేనేం చేయగలను? వస్తుంది అని చెప్పారు.

అలాగ “ఆసనంలో కూర్చుంటేనే వస్తుందా?” అంటే, వస్తుంది అని ఋషులు చెప్పన్నారు.

విష్ణువు అయినా పద్యాసనంలోనే ఉంటాడు. లక్ష్మీదేవికి అయితే ఆవిడ రెండు చేతుల్లోనూ 2 పద్యాలు పెడతాం మనం. నించునేది కూడా పద్యం మీదే.

✧ అంచేత సాధ్యమైనంత వరకు ఎన్ని సార్లు ఎన్ని చోట్ల మీరు పద్యాసనంలో కూర్చోగలిగితే, అలా కూర్చోవటానికి ప్రయత్నం చేయండి. దాన్ని మరి సాధించాలంటే.

ఇప్పుడు మీ పిల్లవాడికి చదువు రావటం లేదు అంటే ఏమని చెప్తాం? చదవండి అంటాం. ఇంకా చదవకపోతే ట్యూషన్లు పెట్టిస్తాం. అంటే కాలేజీలో కూర్చుని విన్నదే కాకుండా ఎక్కడ కూర్చుని వినాలి? ఇంకొక చోట కూడా కూర్చుని వినాలి.

✧ కూర్చుని వినటమే ఆసనం అంటే.

కాలేజీకి వెళ్ళి వాడు నడుస్తూ వింటానంటే కుదరదు కదా! ట్యూషన్ మాస్టారు దగ్గరికి వెళ్ళి నేను నడుస్తూ వింటాను అంటే కుదరదుకదా! అంతే ఆసనం అంటే.



కానీ ఆ కూర్చునే విధానంలో చాలా మార్పులు ఉన్నాయి.

♣ 84 లక్షల రకాలుగా కూర్చోవచ్చు అని ఋషులు కనిపెట్టారు.

వాళ్ళ మేధస్సుకు జోహార్లు!

ఎన్ని రకాలుగా కూర్చోవచ్చు అంటే నాళ్ళు చెప్పింది ఏమిటంటే,

84 లక్షల రకాలుగా కూర్చోవచ్చు అని. ఇప్పుడు 84 లక్షల ఆసనాలు మనం వేద్దాం అనుకున్నా మనుకోండి, కనీసం, నేను చూపిద్దాం అనుకున్నాననుకోండి, ముందు నాకు రావు 84 లక్షలు. వచ్చినా అంత సేపు అసలు చూసే ఓపిక ఉండదు మీకు.

అప్పుడు మొదట మీరు ముగ్గురు చూడండి, ఇంకొక గంట తరవాత ఇంకొక ముగ్గురు, అన్నీ రిలేగా చూస్తాం అంటారు.

కానీ అది పూర్తి చేయటానికి నాకు ఎంత టైమ్ పడుతుందని మీ ఉద్దేశ్యం? 84 లక్షల ఆసనాలు చూపించాలి అంటే ఎంత టైమ్ పడుతుందో ఊహించగలరా?

నేను చూపిస్తూ ఉంటే సరిపోదుకదా, మధ్య మధ్యలో మళ్ళా ఫుడ్ కావాలి కదా, దాహం వేస్తుందిగా. అంటే కనీసం మూడు, నాలుగు సంవత్సరాలు అయినా అది కేవలం చూపించటానికి, మీరు రిలేగా చూడటానికి పడుతుంది.

✧ అంచేత ఇది కుదరదులే అని చెప్పి దాన్ని 84 ఆసనాలకు తగ్గించారు.

-- ఇంక అది కూడా కుదరదులే అని 10 ఆసనాలకు తగ్గించారు.

కానీ తగ్గించటం ఎందుకు తగ్గించారంటే,

మన చేతకానితనం వల్ల. నేర్చుకుంటే 84 నేర్చుకోవచ్చు.

⊙ అంచేత ముఖ్యంగా ఆ 10 ఆసనాలూ మీరు నేర్చుకోవాలి.

ఆ 10 ఆసనాలూ ఇక్కడ నేర్పటానికి టైమ్ ఉంటుందో, ఉండదో నాకు తెలియదు.

ఎంచేతంటే,

దానికి చాలా కండిషన్స్ ఉన్నాయి. మీరు భోజనం చేయకుండా రావాలి. ఈ ఆసనాలు నేర్చుకునే ముందు రెండు గంటలు ముందు నుంచీ కడుపులో ఏమీ ఉండకూడదు.

మరి ఆ కండిషన్స్ అంతా పాటించాలంటే మీరు ఇప్పుడే హమ్మా అంటారు. అంచేత నేను దాని గురించి పట్టించుకోవట్లేదు. కానీ, మీరు సీరియస్ గా దానిని నేర్చుకోవాలి అనుకునే తపన ఉన్నప్పుడు మీకు ఈ ఊళ్ళనే నేర్పేవాళ్ళు దొరుకుతారు. మళ్ళా నేనే నేర్పక్కర్లేదు.



కానీ కండిషన్ ఏమిటంటే ఈ ఆస్నాలకు,

❶ ఇవి మీకు పనిచేయాలి అంటే రోజుకు కనీసం 3 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగాలి.

దీనిని నేచర్ క్యూర్ హాస్పిటల్ లో లావు తగ్గటానికి చెప్తారు.

❷ రోజుకు 5 లీటర్ల నీళ్ళు ఒక నాలుగైదు ఏళ్ళు వరసాగా త్రాగితే శరీరంలో ఉండే అనేక రోగాలు పోతాయి. 5 లీటర్ల నీళ్ళు! కుండ పెట్టుకోవటం, త్రాగేస్తూ ఉండటం.

ఈ విధంగా మనం బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తాం అన్నమాట.

మనమూ బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తాం! రోజుకి ఎన్ని బోటిల్స్? ఐదు.

ఐదు ఖాళీ చేయలేమండి అంటే, నరే మూడు బోటిల్స్ ఖాళీ చేయండి. నరేనా!

అంచేత నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగండి. అదీ కండిషను.

రెండవది,

వీలైతే పద్మాసనంలో కూర్చోండి.

పద్మాసనంలో కూర్చోలేకపోతే ప్రస్తుతానికి మీకు ఏది సుఖంగా ఉంటే దాంట్లా కూర్చోండి. అంచేత ఇప్పుడు మీలో పద్మాసనం వేయగలిగేవాళ్ళు పద్మాసనం వేసుకోండి. మిగతా వాళ్ళు నేను కూర్చున్నట్టయినా కూర్చోండి, లేకపోతే మీకు ఎలా కూర్చుంటే బాగుంటుందో అలా కూర్చోండి.

కానీ స్థిరంగా కూర్చోండి, స్ట్రయిట్ గా కూర్చోండి.

మనం ప్రాణాయామం నేర్చుకోబోతున్నాం. దానికి నాంది ఇది.

❸ ప్రపంచంలో అందరికీ ధనం కావాలి. డబ్బులు కావాలి.

-- కానీ, ధనశక్తి, ప్రాణశక్తి రెండూ ఒకటే అని చాలామందికి తెలియదు.

❹ అంచేత ఈ ప్రాణశక్తి మనుష్యులలో ఎంత పెరుగుతుందో, వాడికి ఇష్టం ఉన్నా, లేకపోయినా వాడికి అంత ధనము పెరుగుతుంది.

❺ ధనము అంటే "వనరులు" అని అర్థం చేసుకోండి. డైరెక్ట్ గా మీకు డబ్బు ఉండక్కర్లేదు.

ఇప్పుడు కలెక్టర్ ఉన్నాడు, కలెక్టర్ జీతం ఎంతో కొంత ఉంటుంది. కానీ, జిల్లాలో ఉన్న వనరులు అన్నీ అతనివే. అంతేకదా! ఎవరు కావాలన్నా పలుకుతాడు. ప్రతీవాడు ఆయనకి కనుసన్నలలో ఉంటారు. అంటే ఏమిటి? ఆయన యొక్క ప్రాణశక్తి చాలా ఎక్కువగా ఉంది అని అర్థం.

అంచేత మీరు ఇది గుర్తుంచుకోండి.

❻ మనకి వనరులు కావాలి, కానీ వనరులు రావటం లేదు అంటే అది ప్రాణశక్తి యొక్క లోపము.

⊙ ఆ ప్రాణశక్తిని సవరించటానికి ఇది మొదటి మెట్టు.

దీనిని ఎంత ఎక్కువ సేపు మీరు చేసుకోగలిగితే అంత ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.

-- అంత ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది కనుక, కావలసినటువంటి వనరులు మీకు సమకూరుతాయి.

అంచేత నేర్చుకోవటానికి మీరు ఇక్కడ కొంచెం సేపు నేర్చుకున్నా,

నా కోరిక ఏమిటంటే,

24 గంటలూ మీ శ్వాస ఇలాగే ఉండాలని. సుఖ ప్రాణాయామం అంటున్నాంకదా, అంచేత నిరంతరమూ మీ యొక్క ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.

ధనము అనే దాని యొక్క అర్థము ఏమిటంటే,

ధునీభవంబడువంటి ప్రాణశక్తి

⊙ మీ యొక్క ప్రాణశక్తి ఘనీభవిస్తే అది ధనంగా మారుతుంది.

అందుకే ప్రాణం పోయినా డబ్బు మీద తీపి చావదు, డబ్బుని ప్రాణంలాగ చూసుకుంటాడు అంటాంకదా! ఒక పది రూపాయలు క్రింద పడిపోయింది అనుకోండి, ఎంత గాభరా పడిపోతాం?

ఎంచేత? అంత ప్రాణశక్తి తగ్గింది.

అంచేత అలా గాబరా పడేవాళ్ళను చూసి మీరు తప్పు పట్టకండి. వాడే కరెక్ట్. ఉత్తినే డబ్బు ఎవరైనా పారేసుకుంటాడా? మనం కావాలని ఒకళ్ళకి 1000 రూపాయలు ఇచ్చేయొచ్చు, అది వేరే విషయం. కానీ పోతే? బాధపడతాంకదా! బాధపడండి.

ఎందుకు బాధపడాలి అంటే,

మీ ప్రాణశక్తి పోతోంది అక్కడ.

ఈ ప్రాణశక్తిని ఎంత తమాషాగా ఈ రోజుల్లో ఉపయోగించుకుంటున్నామో అర్థం చేసుకోండి.

మనం నెల రోజులు కష్టపడితే మనకి వచ్చే జీతము, మన యొక్క ప్రాణశక్తికి ప్రతిరూపము. కానీ ఆ విలువలు ఈనాడు ఎంతలాగ మారుతున్నాయో మీరు ప్రపంచాన్ని చూస్తే అర్థమవుతుంది.

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

“ఉద్యోగం దొరకలేదు మా పిల్లవాడికి!”

దొరకకపోవటం కాదు, మీరు వాడిలో ప్రాణశక్తిని పెంచలేదు.



ప్రాణశక్తిని ఈ ప్రపంచం చాలా ఈజీగా కొలిచేస్తుంది. మీరూ నేనూ కొలవలేకపోయినా పరిస్థితులు కఠెక్టగా కొలుస్తాయి.

అంచేత మీకు ఎక్కడ జీవితాలలో ఏ విధమైనటువంటి లోపం ఉన్నా, అర్థం చేసుకోండి, లోపం ఎక్కడో యిది అంటే,

ప్రాణశక్తిలో లోపం వచ్చింది.

☉ మన శరీరంలో 5 రకాలైనటువంటి ప్రాణాలు ఉంటాయి.

ప్రాణము, అపానము, వ్యోమము, ఉదానము, సకానము.

☉ పూర్వకాలంలో మన ఆహార నియమాలు చాలా గొప్పగా ఉండేవి.

-- భోజనం చేసే ముందు ఈ ఐదు ప్రాణాలకీ ఆహారాలు వేసేవారు.

జీవితాలు చాలా ఆనందంగా ఉండేవి, చాలా సుఖంగా ఉండేవారు.

☹ డబ్బు కట్టలు ఇంట్లో ఉన్నాయా, లేదా అన్నది నేను మాట్లాడటం లేదు.

-- డబ్బు కట్టలు ఇంట్లో ఉంటాయని నేను ఇప్పుడూ చెప్పటం లేదు.

ఎవరికైనా అలాంటి అపోహ వస్తే, దాన్ని సవరించుకోండి.

-- డబ్బు గురించి నేను మాట్లాడటం లేదు,

సుఖం గురించి మాట్లాడుతున్నాను, కావలసిన వనరులు గురించి మాట్లాడుతున్నాను.

మీకు కావలసింది ఆ టైమ్ కి మీకు అందుతుంది.

అది ఉన్నప్పుడూ, ఉన్నట్టుండటం ఉన్నప్పుడూ?

చాలా డబ్బులున్నాయి, గ్యాస్ట్రోక్ ట్రబులు. కడుపులో ఆల్సరుంది, డాక్టరు ఆపరేషన్ చెయ్యాలంటాడు. తిండి తిను ఏం తింటావో! మంచినిచ్చు త్రాగితేనే వాంతి అయిపోతూవుంటే, ఎంత డబ్బు వుంటే ఏం లాభం!

అలాగని మంచి ఆరోగ్యం ఉంది, తినటానికి లేదు, అదీ బాధేకదా!

అంచేత ఈ ప్రాణాయామం ఏం చేస్తుందంటే,

☉ ఎప్పుడు మీకు ఎంత అవసరమో అది కచ్చితంగా మీకు అందజేస్తుంది.

-- ప్రపంచంలో ఏ శక్తి కూడా ఆపలేదు దాన్ని. అది మీరు అర్థం చేసుకోండి. ఆ నమ్మకం ఉంచుకోండి.

అఖండమండలకారం వైశ్రుంయేన చరాచరమ్

యత్సదం నర్జితం యేన త్స్థా శ్రీ గురవే నమః

ప్రాణశక్తి అద్భుతమైన ఉదాహరణ ఏమిటంటే,

గురువు. ఏం అడిగినా ఆయన దగ్గర్నుంచి వచ్చేస్తుంది.

ఎంచేతంటే, ఆయన దగ్గర అంత ప్రాణశక్తి ఉంది.

వాళ్ళలో ఆ ప్రాణశక్తి లేకపోతేనే కదా ఆ కోరిక తీరటం లేదు, ఆ ప్రాణశక్తి గురువు ఇచ్చేస్తాడు.

శని ఎన్నెళ్ళు మనం ఇంకొక్క మిద ఆధారపడి ఉంటాం?

ఆధారపడి ఉండవచ్చు కూడా. అందులో తప్పేం లేదు.

ఎంచేత? గురువు అఖండంగా ఉంటాడు. కాని ఆ నమ్మకం ఉంటే చాలు.

మీకు ఆ నమ్మకం ఉంటే అసలు ఈ సాధనలే అక్కర్లేదు.

శ్రీ గురువు ఎక్కడ ఉంచితే నేను అక్కడ ఉంటాను, ఇంక నేను ఏమీ చేయను అంటే, ఇంక గురువే చూసుకుంటాడు. కాని అంత ధైర్యం లేదుగా మనకి.

అంచేత ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం.

ఇప్పుడు చెప్పిన ఈ 5 ప్రాణశక్తులు మన చేతి 5 వ్రేళ్ళతో పనిచేస్తాయి.

⊙ అంచేత మీ 2 చేతులలోని చూపుడు వ్రేలు, బొటకన వ్రేలు కలిపి ఉంచుకోండి. అంటే స్విచ్ ఆన్ చేసుకున్నాం.

-- దీనినే జ్ఞానముద్ర, చిన్ముద్ర లేకపోతే గురువు యొక్క అనుగ్రహ ముద్ర అని కూడా అంటాం.

బస్సుద్రో ఉంటే లాభం ఏమిటంటే,

గురువు యొక్క అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

అంచేత ఇంకాస్త మీకు అవగాహన వస్తే అసలు మీరు రోజల్లా చిన్ముద్ర ఉంచుకోవచ్చు. నడుస్తూన్నా, కూర్చున్నా, అవసరం ఉన్నప్పుడు మామూలుగా చేతి వ్రేళ్ళు త్రిప్పితాం. లేనప్పుడు మామూలుగా కూర్చునే బదులు చిన్ముద్రలో కూర్చుంటాం.

ఇంక అదే మీలో ఉన్నటువంటి ప్రాణశక్తిని పెంచుతుంది.

కొంచెం ముందు మొండిగా దీన్ని అలవాటు చేసేసుకుంటే, అలవాటైపోయాక మీరు కూర్చో గానే వ్రేళ్ళు చిన్ముద్రలోకి వెళ్ళిపోతాయి. ఎవరో వచ్చి లాగినా మళ్ళా చిన్ముద్రలోకి వెళ్ళిపోతూ ఉంటాయి.

⊙ ముద్రలు అంటే స్విచ్ ఆన్ చేసుకోవటం, ఆఫ్ చేసుకోవటం లాంటి టెక్నిక్.

-- స్థిరంగా మీరు చిన్ముద్రలో కూర్చున్నా కూడా మీకు ప్రాణశక్తి ఆటోమాటిక్ గా పెరిగిపోతుంది.

మీరు ఒక 5 నిమిషాలు కూర్చుని చూడండి.



ఏమీ చేయం, కేవలం చిన్నుడ వేసుకుని కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోండి. ఏమాతోందో చూడండి. హాయిగా కూర్చోండి, మీరు ఏమీ సాధనలు చేయటం లేదు. కూర్చుని ఉన్నారు అంతే. ఏమీ చెయ్యొద్దు.

శ్వాస మీదకి దృష్టి వెళితే వెళ్ళనివ్వండి. గమనించుకోండి అంతే శ్వాసను. కాని మనం ఇప్పుడు ధ్యానం చేయటం లేదు. కూర్చున్నాం అంతే. అంచేత ఏం జరిగినా జరగనివ్వండి.

- ✧ ఈ చిన్నుడ ప్రభావాన్ని గమనించుకోండి. దానికి మిమ్మల్ని కూర్చోబెట్టింది.
- ✧ మీ చేతుల మీద దృష్టి ఉంచుకోండి. మనస్సు ఉంచుకోండి అంతే, దాన్ని చూడక్కర్లేదు. అక్కడేదో జరుగుతోంది మార్పు. దాన్ని గమనించుకోండి.
- మీ అరచేతులలో, వ్రేళ్ళలో, ముఖ్యంగా చేతులలో వచ్చే మార్పు గమనించుకోండి, చూసుకోండి.
- గట్టిగా బిగించక్కర్లేదు, స్పర్శ ఉంటే చాలు. వ్రేళ్ళు తగుల్తూ ఉంటే చాలు.

మెల్లిగా కళ్ళు తెరవండి.

శరీరాన్ని కదపకుండా కాసేపు అలాగ ఉన్నాక కదలండి.

చిన్నుడ ప్రాణాయామానికి మొదటిమెట్టు.

- ✧ అసలా చిన్నుడలోనే చాలా ఉంది. ఆ చిన్నుడ ద్వారానే గురువు మౌనంగానే తన ఆత్మశక్తి శిష్యునికి ఇచ్చేస్తారు అని శంకరాచార్యులవారు చెప్తారు.

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

కలగకపోవటానికి మెయిన్ కారణం ఏమిటంటే,

శరీరంలో కావలసినంత గీరు లేకపోవటం.

నీటికి, పూజాశక్తికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది.

ఇంకొక తప్పు ఎక్కడ జరుగుతోంది అంటే,

శ్రీ ఈ కార్పొనేటెడ్ డ్రింక్స్, కోకోలా, పెప్సీ, ఇవంతా కూడా ప్రాణశక్తిని నాశనం చేస్తాయి.

శ్రీ ముఖ్యంగా పిల్లలకి ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కోకోలా అవీ త్రాగే అలవాటు చేయకండి.

మొత్తం అందులో ఉండేది ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్, మీరు ఫార్ములా చూడండి. అంటే అదేదో గొప్ప అనుకుని, మీరు చాలా గొప్పగా పనులు చేస్తున్నాం అని చెప్పుకుని పిల్లలకి మీరు యాసిడ్ పోస్తున్నారని అర్థం.

పిల్లలకి అర్థమయ్యేటట్టు మీరు చెప్పే అసలు ముందు వాళ్లు మానేస్తారు.

ఒక ఎక్స్‌పిరిమెంట్ చేశారు,

శ్రీ విరిగిపోయిన పన్నుని కోకోకోలాలో పడేశారు.

మూడు రోజుల్లో ఆ పన్ను కరిగిపోయింది.

ఎక్కువ కలిగించేస్తుందని!

మీరేదో చాలా గొప్పది అని వాళ్లు ఎడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ చూసి త్రాగితే ఎట్లా?
అడగండి ఏ డాక్టర్‌ని అయినా, అది ఎంత ప్రమాదమో మీకు స్పష్టంగా చెప్తాడు.

మీరు త్రాగదల్చుకుంటే నిమ్మకాయ రసాలు, ద్రాక్షపళ్ళు రసాలు త్రాగండి. మంచివి త్రాగక, వెళ్ళి వెళ్ళి ఆ యాసిడ్‌లు త్రాగటం ఎందుకు? డబ్బిచ్చుకుని అసలు.

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

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

❁ నీరు బాగా త్రాగండి, బాగా తక్కువ త్రాగుతున్నాం మనం.

-- కనీసం 3 లీటర్లు, ఇంకా ఎక్కువ త్రాగదల్చుకుంటే 5 లీటర్లు.

శ్రీ అంతకంటే మాత్రం ఎక్కువ త్రాగటానికి ప్రయత్నించకండి.

కొన్ని పుస్తకాల్లో ఇంకా చాలా వ్రాశారు. కానీ, అతిగా దేనికీ వెళ్ళొద్దు. అది గుర్తుంచుకోండి.

-- అతి ఏదైనా ప్రమాదమే. మంచి అయినా ప్రమాదమే.

అంచేత మీరు 3, లేకపోతే 5 బోటిల్స్ పెట్టేసుకోండి. రాత్రి పడుకునే లోపల 5 బోటిల్లూ ఖాళీ చేసేయండి. మీరు కూడా గొప్పగా చెప్పుకోవచ్చు “మేము రోజుకు 5 బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తున్నాం. ఏ విధంగానూ మేము మీకంటే తక్కువ కాదు.”

త్రాగుడు త్రాగేవాళ్ళు బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తారుకదా! వాళ్ళు కూడా 5 బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తారని నేను అనుకోను. చేస్తారేమో, వాళ్ళతో ఎక్కువ పరిచయం లేదు నాకు. కానీ, మీరు ఆ ఫోజు కొట్టొచ్చు.

✧ మీకు ప్రాణాయామంలో పూర్తి లాభం కావాలి అంటే నీళ్ళు బాగా త్రాగండి.

నీళ్ళు త్రాగటానికి ఇబ్బందేం ఉంది?



మీలో ఎవరైనా మేం ఇంకా కష్టపడి చెప్పిన సాధనలు చేయగలం అంటే,

☉ తులసి! 5 లీటర్ల నీళ్ళు మరిగించేకుని, నీళ్ళు బాగా మరిగాక దాంట్లో 10, 15 తులసి ఆకులు వేసేసి మూత పెట్టేయండి. మూత పెట్టేశాక దింపేయండి.

10 నిమిషాల తరవాత ఆ తులసి ఆకులు తీసేయాలి.

☞ ఎక్కువ సేపు తులసి నీళ్ళల్లో ఉంచకండి. 10, 15 నిమిషాలు ఉంటే చాలు.

-- ఆ నీళ్ళు చల్లారబెట్టుకుని ఆ నీళ్ళని త్రాగండి. 5 లీటర్లు - తులసి నీళ్ళు.

తులసిలో ప్రాణశక్తి చాలా ఎక్కువ ఉంటుంది.

అందువల్లే మన భారతదేశంలో తులసి లేని ఇల్లు ఉండదు.

ఎంచేతంటే, ప్రాణశక్తి విలువ అందరికీ తెలుసు.

☉ ఇప్పుడు తులసి లేదు, ఆ సంపదా పోయింది.

-- అంచేత కనీసం సంపద కోసమయినా మీరు ఇంట్లో తులసి పెంచుకోండి.

తులసిలో ఇంకా చాలా లాభాలు ఉన్నాయి.

సంపద అనేది ఋషుల దృష్టిలో అంత ముఖ్యమైనది కాదు.

☞ మీ దగ్గర సామర్థ్యం ఉంటే సంపద అదే పరిగెట్టుకొంటూ వస్తుంది.

-- అంచేత ఈ ప్రాణశక్తిని పెంచే విద్యలో సంపద దానంతట అదే పెరుగుతుంది.

అంచేత మీ మీ ఇళ్ళల్లో కచ్చితంగా తులసి వేసుకోండి.

ఒక తులసి వనాన్ని వేసుకోగలిగితే ఇంకా మంచిది.

దాన్నే మనం "బృందావనం" అంటాం.

ఆ తులసి ఆకులు తీసుకుని మరిగిన తరవాత నీళ్ళు పొంగులు వస్తాయికదా, స్టాప్ ఆపేసి, తులసి వేయండి. వేసి మూత పెట్టేయండి. మూత పెట్టేశాక దింపేసి 10 నిమిషాల తరవాత తులసి ఆకులు తీసేయండి, లేకపోతే నీళ్ళని వడకట్టేయండి.

ఇంక మీకు అద్భుతమైనటువంటి ప్రాణశక్తిని ఇచ్చే పానీయం తయారై.

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

కానీ, ఒకరోజులో పెరుగుతుందా?

మరి ఇవంతా ఐదారు నెలలు మీరు చేస్తే ఏదైనా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

"రోజూ 3 లీటర్ల నీళ్ళు ఎక్కడ మరగబెట్టుకుంటామండి!"



ఇంటికి వచ్చినప్పుడల్లా నీళ్ళు, పాలు మరిగిస్తారు, టీ ఇస్తారు. “ఎన్ని సార్లండి మేం టీ మరగబెట్టేది?” అని 'ఎవడూ అడగడు. ఇంతా చేస్తే అది విషం. ఉపయోగపడదది.

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

☉ అంచేత మంచి పని చేయదల్చుకున్నప్పుడు దానికి కూడా కొంచెం శ్రమపడటం నేర్చుకోండి.

చెడు పనులు చేయటానికి మీరు ఎంత ప్రేమగా, ఇంటికి వచ్చిన వాళ్ళని టీ త్రాగకుండా పంపించరుకదా! మీ టీ నచ్చకపోయినా వాడు బలవంతంగా త్రాగుతాడు. మరి దానికి నీళ్ళు మరగ బెట్టాల్సిందేగా!

❖ గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబులు ఉన్న వాళ్ళు తులసితో పాటు పుదీనా ఆకులు వేసుకుంటే అద్భుతమైన యాంటీ గ్యాస్ట్రిక్ పానీయం తయారవుతుంది.

❖ మెంతులు వేసుకుంటే డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవుతుంది. ఆ నీళ్ళల్లోనే.

ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలు వదిలేసుకుని డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళి ఇంజక్షన్లు ఇచ్చుకుని నానా అవస్థలూ పడతామంటే ఓ.కె.

ఇవంతా దేని మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి?

ప్రాణశక్తి మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి.

నీళ్ళు, ప్రాణశక్తి ఒకటే అన్నది గుర్తుంచుకోండి. అందుకే బాగా అలిసిపోయిన తరవాత స్నానం చేస్తే మీకు ఓపిక వస్తుంది. ఎందుకొస్తుంది ఓపిక? అది ఎప్పుడూ ఆలోచించం మనం.

ప్రాణశక్తి ఉంది నీళ్ళల్లో

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

ఇక్కడ నీళ్ళ లేమి లేదుకదా! మరి ఇక్కడయినా ఎక్కువ నీళ్ళు పోసుకోండి.

☉ నీళ్ళతో మర్దనా చేసుకున్నట్టు చేసుకోండి.

స్నానం చేయటానికి ఒక అరగంటో, గంటో టైమ్ ఇవ్వండి.

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

☉ కానీ, అతిగా వద్దు. కామన్ సెన్స్ తో బేలన్స్ డ్గా చేసుకోండి. నీటిని ఎక్కువ ఉపయోగించుకోండి.

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

ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవటానికి ఇవి దైనందిన జీవితంలో వచ్చేటటువంటి మార్గాలు.

ఇవి చేసుకుంటూ ప్రాణాయామం చేస్తే మీకు ఎక్కువ లాభాలు వస్తాయి.

నీళ్ళు పోసుకోవటం నేర్చుకోండి. స్నానం చేయటం ఎలాగో మనకి రాదు.

☉ నీళ్ళు మొదట ఎక్కడ పోసుకోవాలో కూడా చాలా మందికి తెలియదు.

బొడ్డు మీద పోసుకోవాలి.

-- విష్ణువు యొక్క నాభి స్థానంలోంచి మొత్తం సృష్టి ఏర్పడుతుంది, బ్రహ్మ.

అందుకే ఇంకొక పెద్ద ట్రీట్ మెంట్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళకి మెన్ స్ట్రుల్ ట్రబుల్ అప్పుడు కడుపునొప్పులు వస్తాయి.

❖ వాళ్ళు బొడ్డు క్రింద నీళ్ళతో తడిపిన పట్టీ వేసుకుంటే నెక్ట్ సైకిల్ కి నొప్పి రాకపోవచ్చు.

☞ మీరు చేసుకుని చూడండివి. నీటిని ఉపయోగించుకోవటం రాదు.

చాలా పుస్తకాలు వస్తున్నాయి ఇప్పుడు. కానీ ప్రతీదీ గుడ్డిగా నమ్మేయకండి.

అంచేత నీటికీ, ప్రాణానికి ఉన్న సంబంధం చెప్తూ చెప్తున్నాను. అంచేత నీటిని బాగా ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోండి. వీలయితే ప్రతీసారి ప్రొద్దున్నా, సాయంత్రం కడుపు మీద పట్టీ లాగ వేసుకోండి నీటితో. నీటి పట్టీని ఎలా వేసుకోవాలో ఏ నేచర్ క్యూర్ డాక్టర్ ని అడిగినా చెప్తారు.

☉ ఏ మానసికమైన, శారీరకమైన బాధ ఉన్నా కూడా, బొడ్డు, పొత్తి కడుపు దగ్గర కనుక మీరు నీటి పట్టీ వేసుకుంటే చాలా బాధలు పోతాయి.

దాగి సుఖ్యుస్సైన్ కారణాలు ఏమిటంటే,

5 శక్తి కేంద్రాలు ఉన్నాయక్కడ. మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరకం, లివర్ సెంటర్, స్పైన్ సెంటర్ ఈ ఏరియాలోనే ఉన్నాయి.

మరి “ఒకరోజు వేసుకున్నాక తగ్గలేదండీ” అంటే నేనేం చేస్తాను!

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

మరి ఇక్కడ ఏం ఉంది, కేవలం తడిగుడ్డ వేసుకోవటమే. వేసుకుని మీ పనులు మీరు చేసుకోవచ్చు. టీవీ చూసేవాళ్ళు టీవీ చూడొచ్చు. న్యూస్ పేపరు చదువుకునే వాళ్ళు న్యూస్ పేపరు చదువుకోవచ్చు.

మీరు చేసే అంత అద్భుతమైన మంచి పనులు కూడా చేసుకోవచ్చు. కాదు ఇంతకంటే మంచి పనులు ధ్యానం అదీ చేసుకుంటాం అంటే, అదీ చేసుకోవచ్చు.

ఈ నీటి పట్టీ గురించి తెలుసున్న వాళ్ళని ఎవర్నడిగినా చెప్తారు. అనేక రోగాలకి ముఖ్యంగా నరాల బలహీనతకి ఇంతకంటే మంచి మందు లేదు. మీరు వేసుకుని చూడండి, వేయించి చూడండి.

ఫలితాన్ని బట్టి మీకే తెలుస్తుంది కదా!

ఎటొ-ల్లి ఆ గుడ్డ త్రికోణంలో ఉండాలి.

పొత్తి కడుపు మీద దానిని తడిపి వేసేసుకుని వదిలేయండి. 15, 20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ పెట్టుకోవద్దు. అతి వద్దు. ఏదైనా కామన్ సెన్స్ తో చేసుకోండి. పొద్దున్న ఒక 15 నిమిషాలు, సాయంత్రం ఒక 15 నిమిషాలు, మార్నింగ్ పెరిమెటెడ్ ఇది. నీటిని మీరు అంతలాగ వాడుకోవచ్చు.

☉ తరచూ తలనొప్పి వస్తుంది కొంత మందికి. వాళ్ళు ఎక్కడ వేసుకోవాలి? తల మీద వేసుకుంటారు.

వేసుకుని చూడండది. ఎన్ని సంవత్సరాల బట్టో తరచూ మీరు మాత్రలు మింగగలరు కదా! ఇది తరచు ఎందుకు వేసుకోలేరు? పొద్దున్న ఒక 15 నిమిషాలు, సాయంత్రం ఒక 15 నిమిషాలు!

ఇదంతా కూడా ప్రాణశక్తి యొక్క మేజిక్ లు. నీటికి ప్రాణశక్తికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. అంచేత ఆ సంబంధాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి కదా! ఎన్ని మేజిక్ లు చెయ్యొచ్చో వంటే ఏం లాభం?

ఋషులు ఇంకా అతికి వెళ్ళారు. వాళ్ళు ముక్కుతోనే నీళ్ళను పీలుస్తారు. ముక్కుతో నీళ్ళు త్రాగేవాళ్ళు ఉన్నారు.

☽ మరీ అంత విశేషమైన సాధన మాత్రం గురువు లేకుండా, తెలిసిన వాళ్ళు లేకుండా చెయ్యొద్దు.

కేవలం నేను ఎంత వరకూ దీనిని తీసికెళ్ళ వచ్చినో చెప్తున్నాను.

అంచేత నీటిని ఉపయోగించుకోవటం, నీరు ఎక్కువ త్రాగటం, చిన్నుడ్ర. ఇది మీకు చాలా తరచుగా అలవాటు అయితే, అప్పుడు ప్రాణాయామం మీకు చాలా ఎక్కువ ఫలితాలు ఇస్తుంది.

కేన్సర్ కి కొంత విశేషమైన కాంబినేషన్ ఉందికాని, ఇప్పుడు మనం అది డిస్కస్ చేసుకోవద్దు.

అంటే నీటితో ఎంత మ్యాజిక్ లు మీరు చేసుకోవచ్చో నేను చెప్తున్నాను. అది వదిలేసి మనం డాక్టర్ల దగ్గరకి పరిగెడతాం. మీకు ఏ బాధలు ఉన్నా కూడా నీరు, నీటితో చేసుకున్నటువంటి కషాయము.

ఇంకొకటి సుర్మిహాయాసు,

☉ మా గురువుగారు చేసిన సాధన, బార్లీ.

-- బార్లీ నీళ్ళు అద్భుతంగా ప్రాణశక్తిని పెంచుతాయి.



కిడ్నీ స్ట్రోన్స్ అవీ ఉన్నప్పుడు డాక్టర్లు బార్లీ నీళ్ళు బాగా త్రాగమని చెప్తారు. వాళ్ళ ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, అది త్రాగటం వల్ల కిడ్నీ స్ట్రోన్స్ బయటటి వచ్చేస్తుందని. కేవలం అంతేకాదు, బార్లీ నీళ్ళు త్రాగటం వల్ల శరీరంలో ప్రాణశక్తి చాలా పెరుగుతుంది.

ఎంత వెయ్యాలి బార్లీ? 3 లీటర్లకి చిన్న స్పూను.

అంటే 10, 15 గింజలు బార్లీ మరుగుతోన్నప్పుడు వేస్తే చాలు. మీకు ఆ ప్రాణశక్తి వచ్చేస్తుంది.

అంచేత ఇలాంటి చిట్కాలు ఇంకా దీనిని బట్టి మీరు చాలా ఆలోచించుకోవచ్చు.

అల్లం దేనికి వేసుకోవాలి,

జీలకర్ర దేనికి వేసుకోవాలి,

నాకంటే మీరే బాగా చెప్పగలరవి. మీరు నీటిని మాత్రం ఇలాగ వాడుకోవాలి.

కడుపు క్రింద భాగంలో మీరు తడి గుడ్డ రోజూ రెండు పూటలా వేసుకోవటం చాలా మంచిది. టైము కుదరదు అన్నవాళ్ళు నిద్రలేవగానే వేసేసుకోవచ్చు. లేకపోతే నిద్రపోయే ముందు వేసుకోవచ్చు.

అంచేత ఈ ప్రాణశక్తిని నీటి ద్వారా నిత్య జీవితంలో ఉపయోగించుకుంటూ, ఇప్పుడు అసలు ప్రాణాయామానికి వద్దాం.

✧ నడుము తిన్నగా పెట్టుకోండి, కళ్ళు మూసుకోండి, చిన్నుద్రలో ఉండండి.

-- లోతుగా గాలి పీల్చుకోండి. పూర్తిగా గాలి వదిలేయండి.

అలాగ 10, 15 సార్లు చేయండి.

స్పీడ్ కాదు కావలసింది, లోతుగా పీల్చుకోవటం, పూర్తిగా వదలటం కావాలి. ఎంత లోతుగా పీల్చుకోగలరు! ఎంత పూర్తిగా వదలగలరు! దాన్ని గమనించుకోండి తప్ప, ప్రక్క వాళ్ళతో మీకు సంబంధం లేదు. ఎవరి స్పీడు వాళ్ళది, ఎవరి లంగ్ కెపాసిటీ వాళ్ళది. ఎవరి బరువు వాళ్ళది.

✧ లక్ష్యం ఎప్పుడూ మర్చిపోకండి. పూర్తిగా గాలి పీల్చుకోండి. మీ ఊపిరి తిత్తులు పూర్తిగా నిండిపోవాలి.

అది మీ మనస్సులో పెట్టుకోండి.

మీ ప్రయత్నం సమీక్షించే,

మీ ఊపిరి తిత్తులు నిండిపోవాలి. నిండిపోయిన తరువాత వదలటం మొదలెట్టండి. ఊపిరి తిత్తులు ఖాళీ అయిపోవాలి. అలాగ ఒక 10 సార్లు చేయండి.

విధానం బాగా నేర్చుకోండి. కొంచెం మీకు ఆ ట్రిక్ అర్థమయిపోతే ఎవరైనా చాలా ఈజీగా చేసేసుకోగలరు. ఇది ఊపిరి పీల్చుకోవటమేగా! పూర్తిగా గాలి పీల్చుకోండి, పూర్తిగా వదలండి.

ప్రయత్నించి వదలండి. గాలి వదలటానికి మీరు ప్రయత్నించండి.

- ✧ పీల్చుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.
వదలటానికి ప్రయత్నించండి.

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

- శ్రీ బొటకన వ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు కలిసి ఉండాలి.
నొక్కుకోవక్కర్లేదు. జస్ట్ ఆ స్పర్శ, కాంటాక్ట్ ఉంటే చాలు.
ప్రాణాయామంలో అది ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. దానిని ఎప్పుడూ వదలొద్దు.
కావాలంటే ఊపిరి పీల్చుకుంటోన్నప్పుడు తల వెనక్కి తీసుకెళ్ళొచ్చు,
వదుల్తోన్నప్పుడు తల ముందుకి తీసుకురావచ్చు.
పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకోగలగాలి. అది చాలా ముఖ్యం.

- ☉ పూర్తిగా వదలం. ఎప్పుడూ లంగ్స్ ఖాళీ అవటంలేదు. ఆ విషం అలా ఉండిపోతోంది.
ప్రతీ శ్వాసతో అలా ఉండిపోయి చివరకు అనేక రోగాలుగా ప్రకటితమౌతోంది.

గాలి లోపలికి పీల్చుకుంటోన్నప్పుడు తల కొంచెం వెనక్కి తీసుకువెళ్ళండి. వదుల్తోన్నప్పుడు తల కొంచెం ముందుకు తీసుకొస్తే మీకు ఇంకా వీలౌతుంది.

కొంచెం ఆ లయ చూసుకోండి. తొందరపద్దు.
పూర్తిగా పీల్చుకోండి. పీల్చుకున్న తరవాత పూర్తిగా వదిలేయండి.
మెల్లిగా కళ్ళు తెరవండి.

ఇప్పుడు తేడా తెలుస్తోందా?
అలసట వచ్చిందా మీలో ఎవరికైనా?

మీరు ఎంత పరిగెట్టినా అంత అలసట రాదు. కూర్చుని అంత అలసట తెచ్చేసుకున్నారు.

- ❁ ఇది మీకు కనీసం రెండు మూడు కిలో మీటర్లు వాకింగ్కి సరిపడా ఎనర్జీ ఇచ్చేస్తుంది.
కరెక్ట్గా ఒక 10, 15 సార్లు ఇది చేస్తే మీరు రెండు కిలోమీటర్లు నడిచినట్లు.

ఎప్పుడు కళ్ళు తెరవమంటాడా, ఇక్కడికి ఎరక్కపోయి వచ్చాం అనిస్తుంది.

ఇది రెండవ స్టేప్.

ఈ స్టేప్ గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఈ సుఖ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఈ స్టేప్ ప్రకారం గుర్తు చేసుకుంటూ చేసుకోండి.

మొదటి స్టేజ్ లో చెప్పాను!

చిన్నప్పుడల్లా కూర్చుని మీ ఆరచేతుల్ని గమనించుకోండి.

చాలా మార్పులు వస్తాయి.

- ◇ ఎప్పుడైనా శ్రీచక్రం గురించి మనం చదువుకుంటే,
మన శరీరంలో ఆరు చక్రాలు కాకుండా 16 చక్రాలు ఉన్నాయని తెలుస్తుంది.
శ్రీవిద్య ఆ 16 చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

6 చక్రాలు మనకి తెలుసుకదా,

మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరకం, అనాహతం, విశుద్ధి, ఆజ్ఞ. ఇవి కాక సహస్రారం.

- ⊙ ఈ 7 చక్రాలు కాకుండా ఈ ప్రాణాయామం, వీటిల్లో ఇంకొక 9 చక్రాలు యాక్టివేట్ అవుతాయి.

⇒ రెండు చక్రాలు అరికాళ్ళల్లో ఉన్నాయి.

అందుకే పద్మాసనం వేసుకోమనేది. అందులో ఈ అరికాళ్ళు రెండూ పైకి వస్తాయి.

⇒ ఇంకొక రెండు చక్రాలు అర చేతుల్లో ఉన్నాయి.

పద్మాసనంలో ఈ 4 చక్రాలకి మధ్య సంబంధం ఏర్పడుతుంది.

⇒ ఇంకొక రెండు చక్రాలు మోకాళ్ళల్లో ఉన్నాయి.

మొత్తం 6 చక్రాలు అయ్యాయికదా!

⇒ ఇవి కాకుండా రెండు చక్రాలు ఒకటి లివరులోను, ఇంకొకటి స్నిగులోను ఉన్నాయి.

ఎన్నయ్యాయి? ఎనిమిది.

8+7 = 15, పంచదశి విద్య. కదా!

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

కాని ఇదంతా ఒక రోజులో రాదు, కొన్ని సంవత్సరాలు చేసుకుంటే వస్తుంది.

కాని ఎందుకు ఇది హిందూ ఇస్లామంటే,

ఆ యాంగిల్లో ఇంట్రస్ట్ర ఉన్నవాళ్ళు ఇది నేర్చుకోండి. లేకపోతే చివరకు ఒక బొమ్మగా మిగిలిపోతుంది తప్ప శ్రీవిద్య మీ శరీరం మీద పలకదు.

అంచేత ఈ చక్రాలను గుర్తుంచుకోండి. 8 + 7 = 15, ఇవి పంచదశి విద్య.

అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఈ 15 శక్తికేంద్రాలను ఉపయోగించుకోవటం. దీనిని తిథి మండల పూజితా అని లలితా సహస్రనామాలలో చెప్తాం.

☆ ఒకొక్క తిథినాడు ఒకొక్క చక్రం యాక్టివేట్ అవుతుంది.

-- 15 రోజులలో 15 చక్రాలూ యాక్టివేట్ అవుతాయి పూర్ణిమ వరకు.

-- మళ్ళీ పూర్ణిమ నుంచి అమావాస్య వరకు లయం అవుతూ వుంటాయి.

-- ఇదీ షోడశీ విద్య అంటే.

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

☆ ఇక్కడ మనకు 6 చక్రాలు కలిశాయి.

2 అరికాళ్ళల్లో, 2 అరిచేతుల్లో, 2 మోకాళ్ళల్లో. ఇదొక షట్చక్రము.

ఖాళీగా కూర్చున్నారు. మీరు ఖాళీగా కూర్చున్నా ఈ చక్రాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయికదా! దాన్ని గమనించుకోవాలి మీరు. మీరు దాన్ని పనిచేయమని చెప్పక్కర్లేదు, చిన్మూద్ర పెట్టగానే అది పనిచేయటం మొదలెడుతుంది. అది ఫస్ట్ స్టేజ్.

☆ చిన్మూద్ర, చిన్మూద్రతో గమనము.

శ్వాస! మీ శరీరంలో ఏం జరుగుతోంది, ఏం మార్పులు వస్తున్నాయి?

నీళ్ళకి మార్గిమమ్ 5 లీటర్లు. 3 లీటర్లు కంటే మాత్రము తక్కువ త్రాగకండి.

ఇంక ఆ చిట్కా వైద్యం మీలో చాలా మందికి తెలుసును కనుక మీ ఇళ్ళల్లో ఎవరికైనా బాధ ఉంటే, దానికి తగిన అనుపానం వేసుకోండి. 3 లీటర్లకి ఒక చిటికెడు చాలు. వామ్ము అయినా, జీలకర్ర అయినా, అల్లం అయినా, ఏది కావలసి వస్తే అది వేసుకోండి. అనేక రోగాలు పోతాయి.

కొంచెం ఓపిక పట్టాలంటే. త్రాగగానే పోవు. ఒక మూడు నెలలు మీరు కనుక అలాగ చేస్తే శారీరకమైనటువంటి రుగ్మతలు చాలా వరకు పోతాయి.

ముఖ్యంగా నెర్వస్ డిజార్డర్స్, మానసికంగా వచ్చేటటువంటి ఒత్తిడి ఇవన్నీ పోతాయి.

వాడేమనుకుంటాడో, ప్రక్రింటివాడు ఏం అనుకుంటాడో, అన్నీ మనకు చికాకులే కదా! ఈ మానసిక ఒత్తిడులు పోతాయి.

అంచేత ఇవన్నీ చేసుకుంటూ మీరు హాయిగా, సుఖంగా ఉండాలని ఆశిస్తూ,

స్వస్తి



శ్వాస ధ్యానము

సుకృతవిల్లా, గుంటూరులో జరిగిన నిరంతర గురుసాన్నిధ్య అనుభూతి సాధనాచారములో
19.8.1998 న మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము.



- శ్రీ చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ సాధన, శ్వాసను గమనించటమేనా అనుకోకండి.
- శ్రీ సైన్స్ లో ఫండమెంటల్ పార్టికిల్స్ ఆటమ్ లో కనిపెట్టినప్పుడు ఆటమ్ లిక్ ఎనర్జీ ఎలాగయితే కనిపెట్ట గలిగామో, ఈ శ్వాస విధానాన్ని మీరు అబ్జర్వ చేస్తే,
-- అంత అద్భుతమైన శక్తికి మీరు కచ్చితంగా వారసులు అవుతారు.
- శ్రీ ఎక్కడున్నా మాటలు తగ్గించండి.
సాధ్యమైనంత వరకూ శ్వాసని గమనించండి.
శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటకు వస్తోంది.
ఎలక్ట్రసిటీ కూడా అంతే. 60 సైకిల్స్ పెర్ సెకండ్ చొప్పున పల్సేషన్స్ మారుతూ ఉంటాయి, ఆల్ట్రానేట్ అవుతూ ఉంటాయి.
- శ్రీ మొత్తము సృష్టికే ఎలక్ట్రసిటీ శ్వాస.

ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః త్వా శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలార్కం వైశ్ణవ్యేన చరాచరమ్
యత్ప్రపం దర్శితంయేన త్వా శ్రీగురవేనమః

నిరంతర గురు సాన్నిధ్య సాధనలో మనం త్వరితగతిలో ముందుకు వెళుతున్నాం.

- అ) కార్యక్రమాలు కాని, సాధనావిధానాలు కాని స్పీడ్ గా ముందుకు వెళ్ళినప్పుడు కొన్ని విషయాలు మనం గమనించుకుంటూ ఉండకపోతే, ఎక్కడి వాళ్ళం అక్కడే ఉండిపోయే ప్రమాదం ఉంది.
- యుగయుగాలుగా చాలా మంది సాధకులు ఇప్పుడు మనము ఏ స్థితిలో ఉన్నామో అక్కడే ఆగిపోతున్నారు.
- శ్రీ) ఏ ఒక్కరో, ఇద్దరో అప్పుడు తీసుకోవలసినటువంటి విశిష్టమైనటువంటి సైప్ తీసుకోగలుగుతారు,
- వాళ్ళు గురువులుగా, వివేకానందులుగా, చంద్రగుప్తులుగా, హనుమంతులుగా, అర్జునులుగా మారతారు.
- అ) మీరందరూ ప్రస్తుతం ఆ సైప్ తీసుకోవలసిన స్థితిలోనే ఉన్నారు.
- మీరే కాదు, 90% ఆఫ్ హ్యూమానిటీ, భగవంతుడు ఉన్నాడు అని నమ్మని వాళ్ళు కూడా ఈ స్థితిలోనే ఉన్నారు.
- శ్రీ) భగవంతుని యొక్క ఉనికిని నమ్మాల్సినటువంటి పనిలేదు.

సూర్యుడు ఉన్నాడు అని నేను నమ్ముతున్నాను, నేను నమ్మను అనే ప్రశ్నే రాదు. కాని మన లో చాలా మంది ఎండాకాలంలో తప్ప సూర్యుడి ఉనికిని గమనించరు.

కాని, సూర్యుడు యొక్క ఉనికిని మీరు గుర్తించినా, గుర్తించకపోయినా, మీ జీవితాల యొక్క మొత్తము భవంతి, మీ జీవితాల యొక్క భవంతే కాదు, గ్రహాల యొక్క, గ్రహగతుల యొక్క మొత్తము ఆధారము సూర్యుడు మీద ఎలాగయితే ఆధారపడి ఉన్నదో, అదే విధంగా,

- శ్రీ) ఈ మొత్తము ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తోన్న అదృశ్యమైనటువంటి, కంటికి కనిపించనటువంటి శక్తిధారలు ఉన్నాయి.
- ఆ శక్తిధారలను మీరు గమనించినా గమనించకపోయినా అవి మిమ్మల్ని లాక్కెళ్ళుతూ ఉంటాయి.
- అవి ఏమిటో మీకు తెలియాల్సిన పని లేదు.



సాధకుడు ఎవడూ అంటే,

వాటిని గమనిస్తాడు.

అంచేత సాధకుడు యొక్క గొప్పతనం ఏమిటంటే, వాటిని గమనిస్తాడంటే.

ఆ శక్తిధారల్ని గమనించటం ఎలా?

ఇస్రీ పెట్టె ఉంది, కరెంటుపోతే పనిచేయదు.

టెప్రికార్డర్, కరెంటుపోతే పనిచేయదు.

ఫ్యాన్ ఉంది, కరెంటుపోతే పనిచేయదు.

టి.వి ఉంది, కరెంటుపోతే పనిచేయదు.

ట్యూబ్‌లైట్స్ ఉన్నాయి, కంప్యూటర్స్ ఉన్నాయి, ఇవన్నీ కూడా ఎలక్ట్రిసిటీ అనే ఒకానొక శక్తి లేకపోతే పనిచేయవు.

కాని వీటిని ఒక దానితో ఇంకొక దాన్ని పోల్చలేం. ఎలక్ట్రిక్ ఐరన్ తీసుకొచ్చి, కరెంట్‌తోనే పని చేస్తుందికదా అని దాని మీద నీళ్ళు పెడితే చల్లబడవు. కరెంట్‌తోనే పనిచేస్తుంది కదా అని ఫ్రిజ్‌ని తీసుకొచ్చి, ఇస్రీ పెట్టెగా వాడతాం అంటే వాడుకోలేవు. కరెంట్‌తోనే పనిచేస్తుందికదా అని ఫ్రిజ్‌ని టి.వీ.గా వాడదాం అంటే వాడలేవు.

శక్తి ఒకటే. అందులో డాటేం లేదు.

మన భారతీయ ధార్మికత ఎక్కడ దెబ్బతింది అంటే,

శ్రీ శివ కేశవుల్లో భేదం లేదు అనే మాటని కరెక్ట్‌గా అవగాహన చేసుకోకపోవటం వల్ల దెబ్బతింది.

ఎలక్ట్రిసిటీలో భేదం లేదు. కరెంట్ పోతే మొత్తం పోతాయి. కరెంటుతో పనిచేసే ప్రతీ వస్తువూ పనిచేయటం మానేస్తుంది. అంత వరకూ భేదం లేదు. కరెంట్‌తో పనిచేసే ప్రతీ వస్తువూ అది ఎలా పనిచేయాలో అలా పనిచేయటానికి కరెంట్ కారణం.

శ్రీ కాని కరెంట్ మాత్రమే కారణం కాదు. అది గుర్తుంచుకోవాలి మనం.

సాధనలో ఆ లోపం వచ్చే సరికల్లా, సాధన యొక్క ఎంత ఉచ్చస్థాయికి మనం వెళ్ళగలమో ఆ స్థాయిలకి వెళ్ళలేకపోతున్నాం.

శ్రీ ఎలక్ట్రిక్ సర్క్యూట్స్‌లో తేడా ఉంటే, ఏ విధంగా అయితే అదే కరెంటు విభిన్న రీతుల్లో తన ప్రభావాన్ని బయటికి చూపుతుందో,

-- మానవశరీరంలో కూడా సర్క్యూట్స్ మనం మార్చుకోగలిగితే, వివిధ రకాలైన ప్రభావాలను మనం పొందుతాం.

ఇది మీరు చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవాలి.

మీరు గాయత్రీ మంత్రం చేసినా, యజ్ఞం చేసినా, కాకువాయి ఆశ్రమానికి వెళ్ళినా, రామకృష్ణ పరమహంస ఆశ్రమానికి వెళ్ళినా, పాండిచ్చేరికి వెళ్ళినా, రమణ ఆశ్రమానికి వెళ్ళినా, తిరుపతి దేవాలయానికి వెళ్ళినా, బదరీనాథ్ కి వెళ్ళినా, కేధార్ నాథ్ కి వెళ్ళినా, అమరనాథ్ కి వెళ్ళినా,

ఒకే ఫలితాలు మీకు రావు.

మరి ఏం వస్తాయి? ఆ తేడా మీరు గమనించుకోగలగాలి.

శ్రీ ఆధ్యాత్మికమైన మార్పులు, ఆధ్యాత్మికమైన ఉన్నతి, సుఖము, శాంతి, తుష్టి, పుష్టి, ఇవన్నీ గ్యారంటీగా అన్ని చోట్లా మీకు వస్తాయి.

-- ఇవి ఎలక్ట్రానిక్ యొక్క నార్మల్ నియమాలు లాంటివి.

కరెంటు ప్లా అయితే ఒక ఎర్రబల్బు ప్రతీ ఇన్ స్ట్రుమెంట్ మీదా వెలుగుతుంది. ఇండికేటర్ బల్బ్ అంటాం కదా, అది అన్నింటికీ వెలుగుతుంది. కరెంటు రావటం మొదలెడితే మామూలుగావున్న ఆ మిషన్ కొంచెం వేడెక్కుతుంది. కరెంటు రావటం మొదలెట్టగానే ఎక్కడైనా ఆ సర్క్యూట్ లో కాస్త డిస్ట్రబెన్స్ ఉంటే ఇమ్మీడియేట్ గా మీకు తెలిసిపోతుంది. కరెంటు లేకపోతే మీకు తెలీదు కాని, కరెంట్ ఉంటే డిస్ట్రబెన్స్ తెలుస్తుంది. ఇవన్నీ ప్రతీ కరెంట్ ఇన్ స్ట్రుమెంట్ కి కామనే.

కాని, కరెంట్ తో పనిచేసేదేకదా అని బేపెరికార్డర్ పనిచేయటం లేదంటే రిఫ్రజిరేటర్ బాగుచేసే వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళం. “అదేమిటి, రెండూ కరెంట్ వేకదా, నువ్వెందుకు బాగుచెయ్యవు?” అని వాణ్ణి నిలదీసి అడగం మనం. ఫ్యాన్ పనిచేయటంలేదు, కోయిల్ చుట్టించాలి అని మామూలు మెకానిక్ షాపు వాళ్ళ దగ్గరికి వెళ్ళం.

కానీ, ఆధ్యాత్మికతలో మనం ఏ స్థితిలో ఉన్నామంటే,

మన శరీరాలు ఏ స్థితిలో ఉన్నాయి, తరవాత స్థితి ఏమిటి అన్నది లేకుండా, కామన్ గా గాయత్రీ చేసేసుకోండి, యజ్ఞాలు చేసేసుకోండి, రామనామం చేసేసుకోండి, శివ పంచాక్షరీ చేసేసుకోండి, లలితా సహస్ర నామం చేసేసుకోండి, విష్ణు సహస్రనామం చేసేసుకోండి, హనుమాన్ చాలీసా చదివేసుకోండి, సంతోషి మాత వ్రతాలు చేసేసుకోండి, సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతాలు చేసేసుకోండి అంటాం.

ఒకొక్కసారి ఆధ్యాత్మిక జగత్తును చూస్తే నాకు డాక్టర్లు గుర్తొస్తారు. డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళామనుకోండి, ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇస్తాడు, 1, 2, 3, 4, కనీసం 8 రకాలైన మందులైనా వ్రాయాలి, 2 టానిక్కులు వ్రాయాలి. తర్వాత కాంపౌండర్ ని మన షాపులో ఇంకా ఏమైనా మిగిలాయా అని అడుగుతాడు.

శ్రీ ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో కూడా మనం ఎందుకైనా మంచిది అని ఏ దేవతల్నీ వదలం.



ఏ ఏ మందులతో ఏ రోగం తగ్గిందో ఎవడికి తెలుసు! ఇప్పుడు డాక్టర్ ప్రిన్సిపల్స్ చూస్తే, అసలు వాడు దేనికి 'ప్రిస్క్రిప్ట్' చేస్తున్నాడు అని మనకి చాలా అనుమానంగా ఉంటుంది. డాక్టర్ని క్రిటిసైజ్ చేయటం కోసం చెప్పటంలేదు. మనకి అది అనవసరం కూడా.

కాని ఆ ఉదాహరణ ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో చాలా కరెక్ట్ గా సూటవుతుంది.

|| మనం చేస్తోన్న సాధనల్లో అన్ని రకాల సాధనలు చేయక్కర్లేదు,
అన్ని రకాల మంత్రాలు మీరు చేసుకోవక్కర్లేదు.

కాని ఊరికి ఏమే మంత్రమూ!

రోజు రోజుకీ మారుతుంది. అది గుర్తుంచుకోండి.

|| ఆ మార్పుని గుర్తించగలిగి, దానికి తగిన సాధనా విధానాలు రూపొందించే ప్రయోగశాల మనం ఇక్కడ నిర్మించు కుంటున్నాం.

ఇది మీరు చాలా స్పష్టంగా గుర్తుంచుకోండి.

|| మనం ఇక్కడ నిర్మించుకుంటోన్నది దేవాలయం కాదు, ఆశ్రమమూ కాదు,

ఒక ప్రయోగశాల.

ఋషులు అందించిన వేదవిజ్ఞానాన్ని మనం ఉపయోగించుకోవటం లేదు. వేదాల జోలికి మనం వెళ్ళటంలేదు. కానీ,

|| మనకి శాంతి కావాలంటే, మన ప్రపంచంలో సుఖశాంతులు కావాలంటే, ఆ వేదమూర్తులే అవసరం.

-- వేదవిజ్ఞానం లేకుండా ప్రపంచంలోకి, మీ జీవితాలలోకి శాంతి రాదు.

ఇది ఒక బ్రష్ గా, ఒక బాధ్యతగా, ఒక అవగాహనగా, మనం చేయవలసిన ఒక గురు నిర్దేశంగా మనం భావించుకోవాలి.

|| మాకు ఎందుకిది అనే వాళ్ళకి ఇక్కడ స్థానం లేదు.

ఇది దేవాలయం కాదు, ఆశ్రమమూ కాదు.

మీకు మనశ్శాంతిగా లేదుకదా అని ఇక్కడకొచ్చి కూర్చుంటాం అంటే నాకేం అబ్జెక్షన్ లేదుకాని, ఇక్కడి కార్యక్రమాలను ఉపయోగించుకునే అవకాశాన్ని కోల్పోతారు.

ఇది మీరు చాలా జాగ్రత్తగా వినటమే కాదు, పదిమందికీ చెప్పండి. ముఖ్యంగా మన వాళ్ళకి, ఇతర ఊళ్ళ వాళ్ళకి చాలా స్పష్టంగా చెప్పండి.

ఈ ప్రయోగశాల నుండి అప్పుకమైన వ్యక్తిత్వము రోవలసి ఉన్నది.

ఉత్తినే రారు.

ఒక కాలేజీకి లెక్చరర్ కావాలి అంటే ఎడ్వర్టయిజ్మెంట్ చేస్తారు. ఎందుకు ఎడ్వర్టయిజ్మెంట్ చేస్తాం మనం? అన్ని రకాల అనుకూలంగా తగిన అర్హత ఉన్నటువంటి వ్యక్తులు కోసం వెతుకుతాం మనం. వాళ్ళు మనకి కావలసిన స్థాయిలో చెప్పగలరా, చెప్పలేరా అని వాళ్ళని ఇంటర్వ్యూ చేస్తాం.

ఇక్కడ కూడా అదే పరిస్థితి 2, 3 నెలల్లో రాబోతోంది.

మిగతా వాళ్ళని ఆపమని, రావద్దని నేను చెప్పటం లేదు. మనశ్శాంతి కోసం వచ్చి మౌనంగా కూర్చోవచ్చు. ఈ గొడవలంతా నాకు ఎందుకయ్యా, యజ్ఞంలో కూర్చుంటాం, చేసుకుని పోతామంటే, ఓ.కె. రావచ్చు. మాకేమీ అక్కర్లేదు, ఒకసారి వచ్చి చూసి వెళ్ళిపోతాం అంటే, ఓ.కె.

జీ ఇక్కడున్న కార్యక్రమాల్ని కాని, ఇక్కడున్న వ్యక్తుల్ని కాని, డిస్ట్రబ్ చేయనంత వరకూ ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా రావచ్చు, కూర్చోవచ్చు, వెళ్ళిపోవచ్చు.

ఇది రిపీటెడ్గా నేను చెప్పినా మీకు అవగాహనకి రావటంలేదు.

కాని ఇది ఎందుకు అవగాహనకి రావాలని నేను కోరుకుంటున్నాను అంటే, నెక్ట్ మన్త్ నుంచి నేను కూడా మీ సాధనలో కూర్చుంటాను. అక్కడ మరి నేను ఇరిటేట్ అవుతాను. అక్కడ ఇలాగే ఉండను. వాళ్ళ ఏజెంట్గా పనిచేస్తాను.

వాళ్ళ ఏజెంట్ అంటే, నాకు రెండు రకాల వేడి ఉంటుంది. అప్పుడు మీరు బాధపడితే నేను చేయగలిగేది ఏంలేదు. ముందే చెప్తున్నాను కనక దానికి తగినట్టు మీరు ఇక్కడున్న వాతావరణాన్ని కాని, పరిస్థితుల్ని కాని మలుచుకోండి.

లీ గేటు లోపలికి వచ్చారంటే, మౌనమే.

-- డిస్కషన్స్ వద్దు. డిస్కషన్స్ కావాలంటే బయట చేసుకోండి.

-- ఈ నియమం చాలా అవసరం.

కాని మౌనం అంటే నోరు మూసుకుని కూర్చోమన్నానా?

మరి ఏదో పని చెయ్యాలి అంటే ఓ రెండు మాటలు మాట్లాడుకోండి. అలాగని ఇంక వచ్చిన దగ్గర్నుంచి మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే కుదరదు. కొంచెం ఆ అలవాటుకి ఈ ఏరియాలో స్వస్తి చెప్పాలి.

చెప్పేనుకదా, మీరు బాగా మాట్లాడుకోదల్చుకుంటే కావల్సినన్ని రోడ్లు ఉన్నాయి. వేణుగోపాల్ నగర్లో రోడ్లన్నీ పచార్లు చేస్తూ మాట్లాడుకోండి, డిస్కస్ చేసుకోండి, నాకేం అభ్యంతరం లేదు. ఇక్కడ డిస్కషన్స్ వద్దు.

ఎండుకది నేను మీకు చెప్తున్నాను!

ఎలక్ట్రానిటీ ఉదాహరణ చెప్పు, ఒకే శక్తి ఈ సంపూర్ణ సృష్టికి కారణము అని చెప్పాను.

జీ ఆ ఒకే శక్తి అనేక రూపాలలో, అనేక జాతులుగా ఆవిర్భవిస్తుంది.

జాతులుగా అంటే మానవజాతుల గురించి నేను మాట్లాట్టలేదు. జంతు జాలాలుగా, మిడతలుగా, పురుగులుగా, దోమలుగా, నల్లులుగా, ఏనుగులుగా, డైనోసార్స్ గా, రకరకాల జాతులుగా ఆవిర్భవిస్తుంది. డైనోసార్స్ లాంటి కొన్ని జాతులు ఇప్పుడు అంతరించిపోయాయి.

ఇక్కడ మీరు అవగాహన చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే,

కొన్ని విశేష ప్రాణి సముదాయాలు అంతరించిపోతున్నాయి.

కొన్ని నూతన ప్రాణి సముదాయాలు రాబోతున్నాయి.

నేను మీ సుంద కోరుకునేది ఏమిటంటే,

అంతరించిపోయినటువంటి ప్రాణి సముదాయాల యొక్క శరీరము, వాటి చేతనత్వము, వాటి ఆహార నియమాలనూ గమనించి, భగవద్గీతలో చెప్పినటువంటి,

యన్తైవోరఖిలోరస్య యన్తచేష్టస్య కర్మసు

యన్తస్వప్నాహాభాస్య యోగో భవతి దుఃఖతో.

(భ.గీ. 6-17)

మితమైన ఆహారము, నడతగలవాడును, కర్మలందు మితమైన ప్రవర్తన గలవాడును, మితమైన నిద్ర, జాగరణముగలవాడునగు మనుజునకు యోగము (జనన మరణాల సంసార) దుఃఖములను పోగొట్టునదిగ అగుచున్నది.

ఈ శ్లోకాన్ని అవగాహన చేసుకోండి.

ఒకే శక్తి కాలక్రమంలో డైనోసార్స్ లాంటి శరీరాలను కూడా నియమించింది. కొన్ని కారణాల వల్ల ఇప్పుడు ఆ శరీరాలు మనకి లభించటంలేదు.

అది గమనించుకుంటే,

మన శరీరాలలోనే ఒక విచిత్రమైన మార్పును మీలో చాలా మంది గమనించి ఉండవచ్చు.

మనం మన శరీరాల్ని గమనించకదా! గత 3 సంవత్సరాల నుంచి నేను చాలా మంది శరీరాలను గమనిస్తున్నాను, చాలా విచిత్రమైన మార్పులు వస్తున్నాయి. మీరు గమనించకపోతే దాని మీద నేను దృష్టి తీసుకురాదల్చుకోలేదు. ఎంచేతంటే, అది అనవసరంగా కంగారు పెడుతుంది.

ఫ్యూచర్ అని ఒక పుస్తకం ప్రింట్ అయింది. అందులో 2000 మంది సైంటిఫిక్ సంస్థల హెడ్స్, అందులో పనిచేస్తాన్న సైంటిస్ట్ల రీసెర్చ్ ఉంది.

వాళ్ళందరూ 1986 ఆ ప్రాంతంలో 3, 4 చోట్ల సమావేశమయ్యారు. ఒక నెల రోజుల పాటు వాళ్ళు సుదీర్ఘంగా చర్చించుకుని రాబోయే తరం ఎలా ఉంటుంది అని ఒక గీత గీశారు. సైన్స్ లో దాన్ని ఎక్స్ ప్లానోలేషన్ అంటారు. అంటే ఇప్పుడు ఇలా ఉంది, ఈ రిజల్ట్ ని ప్యూచర్ లోకి కనుక ప్రాజెక్ట్ చేస్తే ఫలితాలు ఎలా ఉండవచ్చు అనేది ఈ విధానం ద్వారా ఊహిస్తారు.

దాని గురించి కూడా నేను మిమ్మల్ని విసిగించడంకోసం కాని, కొంచెం మనం ఏమీ చదువుకోని వాళ్ళమైవా, సినిమాలు కనుక మనం చాలా జాగ్రత్తగా చూస్తూవుంటే కొన్ని విషయాలు మనకి అర్థమవుతాయి.

ఒకప్పుడు సినిమాల్లో బి.వి. పాసయి, గోల్డ్ మెడలిస్ట్ అయివుండి, చదువు మీద బాగా అభిరుచి ఉన్నవాడు హీరోగా ఉండే వాడు. ఇప్పుడు హీరోలు? పిక్ పాకెటర్స్, చదువురానివాళ్ళు, గుండ్రాలు.

ఒకప్పుడు ఎవరో ఒక కేరక్టర్ ని డైరెక్టర్ అలా ప్రక్కకి తీసేయాలనుకున్నాడనుకోండి, ఆ కేరక్టర్ కి టి.బి వచ్చేది. టి.బి వచ్చిందంటే సినిమాలో ఇంక ఆ కేరక్టర్ ఉండదు అని మీకూ నాకూ కూడా తెలిసిపోయేది.

ఇప్పుడేం వస్తుంది?

కేన్సర్ వస్తుంది. మళ్ళా ఆ కేరక్టర్ ని డైరెక్టరు తీసేయకూడదు అనుకున్నాడనుకోండి, తప్పు రిపోర్ట్ వచ్చింది, రిపోర్ట్ తారుమారు అయ్యాయి అంటాడు. అసలు అది మీకు రావలసిన రిపోర్ట్ కాదు, ఇంకొకడి రిపోర్ట్ మీకు వచ్చింది, నేను అనవసరంగా కంగారుపెట్టేశాను అంటాడు.

శ్రీ నేను చెప్తాన్న ఉదాహరణను మీరు గమనించుకోగలిగితే,

మన శరీరంలో వచ్చే అద్భుతమైనటువంటి మార్పులకి నేను సూచనలు ఇస్తున్నాను.

మీరు గమనించరు. వాటిని చెప్పటానికి మీకు ఏ గురువూ అక్కర్లేదు. మీరు కాస్త కళ్ళు తెరచి చుట్టుప్రక్కల ఏం జరుగుతోంది అన్నది గమనిస్తే, ఏం జరుగుతోందో మీకు అక్కడే అర్థమైపోతుంది.

ప్యూచర్ ని రీసెర్చ్ చేసిన ఆ ఆల్ ఓవర్ ద వరల్డ్ సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూషన్స్ కి సంబంధించిన 2000 మంది, ఓ విచిత్రమైన రోగాన్ని వాళ్ళు కనిపెట్టారు.

శ్రీ సివిలైజేషన్ మారుతోన్న కొద్దీ, మనుష్యులు జగన్నాటక రంగం నుంచి నిష్క్రమించటానికి ప్రకృతి అద్భుతమైన రంగులు కనిపెడుతుంది.

ఈ మధ్యనే నిష్క్రమణకి ప్రకృతి కనిపెట్టిన రంగు “ఎయిడ్స్”.

ఇంక అన్ని రకాల ద్వారాలు మూసేసిందన్నమాట. వాడు అటు నుంచి బయటకి వెళ్ళిపోవలసిందే. మళ్ళా లోపలికి వచ్చి ఈ నాటక పాత్రలు వేసుకోవటానికి వీలు లేదు.



జీ ఇది కాకుండా, సివిలైజేషను, సైంటిఫిక్ డిస్కవరీస్, రోగాలకి మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలను తెలుపుతూ, అతి త్వరలో ఒక క్రొత్త రోగము మానవ జాతి ఎదుర్కొనబోతోందని వాళ్ళు తెలిపారు.

-- దానికి "ఎయిక్స్" అని సైంటిస్టులు పేరు పెట్టారు.

AICS - Anti Integrated Circuit Syndrom.

కంప్యూటర్ తెలిసున్న వాళ్ళకయితే అదేంటో అర్థమవుతుంది. తెలియకపోయినా మీరేం కంగారుపడక్కర్లేదు.

ఇదంతా నేను ఎందుకు చెప్పకొచ్చానంటే, అంత స్పష్టంగా మనం ఎటు వైపు వెళుతున్నామో తెలుసుకోగలం. సర్వజ్ఞత్వం రావటానికి సాధనలు ఏం అక్కర్లేదు. మీ చుట్టుప్రక్కల ఏమవుతుందో అని కాస్త కళ్ళు తెరచుకొని ఉంటే చాలు.

ఆ మౌనాన్ని ఇక్కడ సాధించండి.

మీకు చూడటం ఎలాగో నేను నేర్చుతాను. మీ చుట్టుప్రక్కలే చూడాలి, ఇంక మీరు ఎక్కడికో వెళ్ళక్కర్లేదు.

జీ మీ శరీరంలోకి కనుక చూడగలిగితే, అంతర్ముఖ యాత్ర మీరు చేయగలిగితే, అసలు సంపూర్ణ సృష్టిలో ఎక్కడ ఎక్కడ ఏం జరుగుతోందో మీరు చెప్పేయవచ్చు. ఇటీజ్ పోజిబుల్.

డాక్టర్లు మీ శరీరం లోపలికేం వెళ్ళి పోవటంలేదు. లక్షణాలు బట్టే వాళ్ళు 90% చెప్పేయగలుగుతారు. ఈ స్కానింగులు ఇవి అంతా ఏమిటంటే, మరి పాపం వాళ్ళు ఆ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ పెట్టుకున్నాక వాటి ఖరీదు రావాలికదా అని చేయించటమే తప్ప, ఇది వరకు డాక్టర్లు ఎమ్.బి.బి.యస్. చదివినా వాళ్ళు ఏ రోగం ఉందో లక్షణాలు బట్టి చెప్పేసేవారు.

డాక్టర్లు ఇప్పుడూ చెప్పగలరు, వాళ్ళకు చేతకాదు అనేం అనుకోకండి.

మా కాలేజీ లెక్చరర్ ఒకాయన, వాళ్ళ అమ్మగారికి కేన్సర్ వచ్చిందని చెప్పి మెడ్రాస్ తీసుకెళ్ళాడు. "ఎమ్.డి., డి.ఎమ్., ఎక్స్.వై. జెడ్, ఎన్నో ఫారిన్ యూనివర్సిటీజ్ నుంచి ఆయన డిగ్రీలు తీసుకొచ్చాడు రామకృష్ణ, ఆయన చేత మందు ఇప్పించాను" అన్నాడు.

"నువ్వు అబద్ధం చెప్తున్నావ్!" అన్నాను. "అదేంటి అబద్ధం చెప్తున్నానంటున్నావ్, నేను వెళ్ళా నయ్యా, అపోలో హాస్పిటల్ బిల్స్ ఉన్నాయి" అన్నాడు.

కేన్సర్ ఉందని ఆ బ్లడ్ టెస్ట్ అదీ చేసి లేబరేటరీ టెక్నిషియన్ ఇచ్చిన రిజల్ట్ బట్టే కదా మందు వేస్తారు ఈ కాలం డాక్టర్లు. ఆ లేబరేటరీ టెక్నిషియన్ ఏం చదివాడో మనకు తెలీదు. 8వ క్లాసు ఫెయిలై, ఇంక చదువురాక, లేబరేటరీ టెక్నిషియన్ కోర్సు చేసి, దాన్ని బట్టి అతను ఆ రిజల్ట్ ఇస్తున్నాడేమో!

ఎందుకు ఇది చెప్తున్నావంటే,

థీరిటికల్ నాలెడ్జ్ బాగా పెరిగినా, ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ్ మీద ఆధారపడి చెప్పే వ్యక్తుల మీద ఆధారపడిన ఆ గ్రేట్ డాక్టర్స్, వాళ్ళకంటే చాలా తక్కువ చదువు చదివిన టెక్నిషియన్స్ మీద ఆధారపడి మందులు వేస్తున్నారు. కొంచెం అది గమనించుకోండి.

ఎమ్.డి., డి.ఎమ్. అదీ చదివిన డాక్టర్లకంటే టెక్నిషియన్స్ యొక్క మాట ఎందుకు అంత విలువ అయింది? లేట్ రిపోర్ట్లో పెద్దగా చదువురానివాడు బ్లడ్ ఎనాలసిస్ చేసి, దాని రిపోర్ట్ మీకు అందిస్తే, ఆ రిపోర్ట్ ప్రకారం ప్రిస్క్రిబ్ చేస్తున్నారు అంటే, దేనికి ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నాం మనం?

శ్రీ శరీరంలో లోపల జరుగుతున్న మార్పులు గమనించగలిగిన వ్యక్తులకు ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నాం.

బ్లడ్ ఎనాలసిస్, స్పూటమ్ ఎనాలసిస్, యూరిన్ ఎనాలసిస్, ఈ క్లినికల్ లేబరేటరీస్లో వర్క్ చేసే వ్యక్తులు పెద్దగా చదువుకోక పోయినా, లోపల జరుగుతున్న మార్పుల్ని యంత్రాల సహాయంతో పట్టుకోగలుగుతున్నారు కనక, ఆ మార్పులు మీద ఆధారపడి మనం ప్రిస్క్రిప్షన్స్ ఇస్తున్నాం.

శ్రీ ఇక్కడ ఈ ప్రయోగశాలలో కూడా మన శరీరాల్లోకి ఎలా వెళ్ళాలి, మన శరీరాల్లో జరిగే మార్పుల్ని ఎలా గమనించుకోవాలో మనం నేర్చుకోబోతున్నాం.

దీనిని నేర్చుకోవటానికి గాయత్రీ మంత్రము, షోడశీమంత్రము, యజ్ఞవిద్యతో పాటు మీరు ఇంకొక టెక్నాలజీ డెవలప్ చేసుకోవాలి. ఈనాడు దానికి కంప్యూటర్ తగిన వాతావరణం ఉంది.

శ్రీ అంతర్ముఖ యాత్ర అంటే మీరు లోపలికి వెళ్ళాలి కదా!

-- అంచేత బాహ్య ప్రపంచము ఎంత చీకటిగా ఉంటే అంత మంచిది.

◇ కళ్ళు మూసేసుకోండి, ఇంకా చీకటి అయిపోతుంది.

◇ నడుం నిటారుగా పెట్టుకోండి.

శ్రీ ఈ అంతర్ముఖ యాత్ర మనం శ్వాస ద్వారా చేస్తాం.

ఇక్కడికి వచ్చినటువంటి ప్రతీవ్యక్తి, రేపట్టుంచీ ఇతర పనులు ఏమీ లేకపోతే, నిర్మాణాత్మకమైన పనులుకాని, కన్స్ట్రక్షివ్ పనులుకాని, ఇక్కడ చేయవలసిన పనులు ఏమైనా, ఇక్కడున్నటువంటి కార్యకర్తలు చెప్తే తప్ప, మౌనంగా వచ్చి కూర్చోగానే వాళ్ళు చేయవలసిన పని ఏమిటంటే,

◇ కళ్ళు మూసుకోవటం, శ్వాస మీద వాళ్ళ మనస్సుని తీసుకెళ్ళటం.

-- మనస్సుని, దృష్టిని కాదు.

◇ శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటికి వస్తోంది.

దాన్ని గమనించండి.



జీ చెప్పిన సూచనల్ని ఎంత అక్షరాలా మీరు పాటిస్తే, అంత ఈజీగా మీరు అంతర్ముఖం అయిపోతారు.

అదేం పెద్ద కష్టమైన విద్యకాదు.

ప్రతీ రోజూ రాత్రి మీరు నిద్రలో ఇదే చేస్తున్నారు.

మీరు ఏమీ ఆలోచించకండి.

◇ మౌనంగా, సుఖంగా, స్థిరంగా సర్వమూ మరచి,

-- శ్వాసను మార్చకండి. లోతుగా పీల్చకండి, ఎక్కువగా పీల్చకండి, తక్కువగా పీల్చకండి.

◇ సహజంగా మీరు ఎలా గాలి పీలుస్తున్నారో అలా గాలి పీల్చండి.

-- శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటికి వస్తోంది.

-- మీరు ఏమీ ప్రయత్నం చేయకండి, చూడండి ఏమౌతుందో!

◇ ఆ శ్వాసలో లీనం అయిపోండి. మీరు ఏమీ ఆలోచించకండి.

అందుకని మీ చేత మౌనం ప్రాక్టీస్ చేయించాను.

నో థాట్స్. సింపుల్ ఎవేర్నెస్. జాగరూకత, నాసికా రంధ్రాలలోంచి గాలి బయటకు వస్తోంది, గాలి లోపలకు వెళుతోంది. మీరు ఏమీ చేయకండి. ఎక్కువగా పీల్చకండి, తక్కువగా పీల్చకండి.

◇ మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా వదలకండి, పీల్చకండి. శబ్దం రానివ్వకండి.

-- సహజంగా ఎలాగ గాలి లోపలికి వెళుతుందో, దాన్ని చూడండి. మీ శ్వాస, ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలలో లీనమైపోండి.

◇ వీలయితే రెండు చేతులు కలిపేసుకోండి. వీలయితే! అది అంత అవసరం లేదు.

ఎడమ అరచేయి క్రిందన, దాని పైన కుడి అరచేయి ఇంకా లాభసాటి.

ఎడమ చేతిని ఒడిలో పెట్టేసుకుని, దాని పైన కుడి చేయి పెట్టి, హాయిగా, రిలాక్స్డ్ గా ఉండండి. కళ్ళు తెరవకండి.

◇ మీరు శరీరాన్ని కదుపుకోవచ్చు. బిగుసుకుపోవక్కర్లేదు!

మీరేమీ శిక్షను అనుభవించటంలేదు.

ఒక అద్భుతమైన ప్రాకృతికమైన ప్రయోగంలో పాలుపంచుకొంటున్నారు.

కాళ్ళు జాపుకోవాలంటే జాపుకోండి, ఏమీ అభ్యంతరం లేదు.

◇ కళ్ళు తెరవకండి, శ్వాసని గమనించండి. నేను కోరుకునేది అంతే.

ఏ ఆలోచనా వద్దు.

శ్రీ ఈ సంపూర్ణ సృష్టి భగవంతుని యొక్క ఉచ్చాస, నిశ్వాసలు అని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. అది అతిశయోక్తి కాదు. అక్షరాలా అది నిజమే.

అంటే అర్థం ఏమిటి!

శ్రీ మీకు కనిపిస్తోన్న భౌతిక సృష్టి, మీకు కనిపించని మిగతా 14 భువనాలూ కూడా ఈ శ్వాసే. ఈ శ్వాస అంత ఫండమెంటల్.

ఎలక్ట్రానిటీ ఎలాగయితే ఈనాడు అనేక ఇన్స్టుమెంట్స్ కి ఆధారభూతమో,

శ్రీ 14 లోకాలలో ఉన్న ప్రతీ జీవకోటికీ, యక్ష, గంధర్వ, కిన్నెర, కింపురుష, నాగ, ఇతర అధోలోకాల్లో ఉన్న ప్రాణులకి వీటన్నిటికీ కూడా ఈ శ్వాసే బేసిస్.

శ్రీ అంత అద్భుతమైన, మౌలికమైన, ఆధారభూతమైన ఫండమెంటల్ బేసిక్ కాన్సెప్ట్ మీరు పట్టు కుంటున్నారు. మీరు ఆషామాషీ అయినటువంటి పని చేయటం లేదు.

శ్రీ ఈ శ్వాస గురించి తెలుసుకోవటానికి మీకు జాగరూకత ఉంటే చాలు.

మీ శరీరంలోకి అది వెళుతోంది, మీ శరీరం లోంచి బయటకు వస్తోంది. దానికి ఇంకొకళ్ళు ఎందుకు ఏదో చెప్పటం! లీనమైపోండి అందులో. ఏ ఆలోచనలూ వద్దు.

ఎక్కడ ఉన్నా, ఏమి చేస్తోన్నా, ఈ శ్వాసను గమనించుకోవటం అనే ట్రిక్ మీరు నేర్చుకోండి. ఇప్పుడు మీరు గమనిస్తున్నారే, అది మీరు నడుస్తూ ఉన్నా అలాగ శ్వాసను గమనించుకోగలగాలి. శ్వాసను గమనించటం ఆపకండి.

శ్రీ నా మాటలు విన్నా శ్వాసను గమనించుకోవాలి.

ఎదుటివాడితో మాట్లాడుతోన్నా శ్వాసను గమనించుకోవాలి.

గమనించుకోవాలి అంటే నా ఉద్దేశ్యం ఏమిటి,

శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, శ్వాస బయటకు వస్తోంది. ఇంతవరకూ మీకు తెలుస్తూనే ఉంది. ఇన్ హేలేషన్, ఎగ్జ్ హేలేషన్. లోపలికి వెళ్ళే శ్వాస - బయటికి వచ్చే శ్వాస.

దాన్నే ఉచ్చాస, నిశ్వాసలు అంటారు. ఏదైనా పేరు పెట్టండి దానికి.

యోగశాస్త్రము దానికి ప్రాణము, అపానము అని పేరు పెడుతుంది.

చాలా బాగుత్రగా ఈ తేడా గుర్తుంచుకోండి,

లీ లోపలికి వెళ్ళేటటువంటి శ్వాసను “అపానము” అంటాం.

బయటకు వచ్చేటటువంటి శ్వాసను “ప్రాణము” అంటాం.

ఇన్నాళ్ళూ మీరు దీన్ని రివర్స్ లో ఆలోచించి ఉండి ఉండేవారేమో!



యోగవిద్యలో చాలా జాగ్రత్తగా ఈ పదజాలాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

ఉచ్ఛ్వాస, ఇన్‌హేలేషన్, బయట నుంచి లోపలికి వెళుతోన్న శ్వాసను యోగ విద్యలో అపాన వాయువు అంటారు. తిరిగి బయటకు వస్తోన్న శ్వాసను ప్రాణవాయువు అంటారు.

“ఇన్నాళ్ళూ దీనికి వ్యతిరేకంగా అనుకున్నామే!”

అ కొన్ని కారణాంతరాల వల్ల ప్రకృతిలోని అనేక రహస్యాలను యోగులు కావాలనే దాచారు.

ఇప్పుడు కూడా నేను మిగతా మూడు ప్రాణాల గురించి చెప్పటంలేదు. అపానము, ప్రాణము అంటే ఏమిటో చెప్పాను కాని, సమాన, వ్యాన, ఉదానాలు గురించి నేను ఇప్పుడు కూడా చెప్పటంలేదు. కాని చెప్పింది ఏదో కఠిన్ గా చెబుదాం అనేటటువంటి తాపత్రయం నాది.

అంచేత అపాన వాయువు లోపలికి వెళుతోంది. ప్రాణవాయువు బయటికి వస్తోంది.

నిరంతరం మీరు మేల్కొన్న క్షణం నుంచి రాత్రి నిద్రపోయేంత వరకూ మీరు ఏ పని చేస్తానా దీనిని గమనిస్తూ ఉండండి. ఈ క్షణం నుంచి ఆటోమాటిక్ గా మీరు మాట్లాడరు. అనవసరమైనవి ఏమీ చేయరు. పరీక్ష రోజుల్లో సిల్లలు చదువుకోవటానికి ఎంత ప్రాముఖ్యత ఇస్తారో, దీనికి మీరు అంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి.

కొట్ల కొట్ల సంవత్సరాల తర్వాత వచ్చిన ఈ ఒకటిన్నర సంవత్సరాలలో నేను మీకు ఇస్తాన్నటువంటి టైమ్ 6 నెలలే.

ఈ 6 నెలల్లో మీరు ఎంత తీవ్రంగా దీన్ని సాధించగలరో అంతగా సాధించండి.

దయచేసి ఇంకొకటి గుర్తుంచుకోండి,

ఇక్కడ చెప్పిన ప్రతీ విషయమూ తక్షణమే మన పరివార్ సభ్యులందరికీ వెళ్ళిపోవాలి. ఈ బాధ్యత ఇక్కడ ఈ మాటలు వింటోన్న కార్యకర్తలది.

“మాకు ఇది తెలియలేదు మాస్టారు, మాకు ఇది చెప్పబడలేదు మాస్టారు” అంటే, మీరు ఒక అద్భుతమైన విద్యను కొంతమందికి అందకుండా చేసిన వ్యక్తులలో పాత్ర వహించినవాళ్ళవుతారు.

అ దానికి ప్రకృతి ఇచ్చే కర్మఫలము కూడా మీరు అనుభవించక తప్పదు.

నేను చాలాసార్లు మీకు చెప్పాను,

కుటుంబంలో గార్డియన్ తప్పు చేస్తే కుటుంబము మాత్రమే దెబ్బతింటుంది.

కాలేజీలో ప్రెసిడెంట్ తప్పు చేస్తే మొత్తం కాలేజీ దెబ్బతింటుంది.

ఛీఫ్ మినిస్టర్ తప్పు చేస్తే స్టేట్ మొత్తం దెబ్బతింటుంది.

ప్రెసిడెంటు, ప్రైమ్ మినిస్టరు తప్పు చేస్తే దేశం మొత్తం దెబ్బతింటుంది.



శ్రీ మీరు కనుక ఇప్పుడు అకర్మణ్యత, లేజనెస్, బాధ్యతా రాహిత్యంతో చేస్తే 24 కోట్ల సంవత్సరాల ఎవల్యూషన్ కి మీ వల్ల అడ్డు తగులుతుంది. దాని కాన్సిక్వెన్సెస్ కి నేను బాధ్యుణ్ణి కాదు.

మీకు పెద్ద ప్రయోగాలు చెయ్యాలని ఉంటుంది, పెద్ద పెద్ద బాధ్యతలు చేపట్టాలని ఉంటుంది. కాని, ఆ బాధ్యతలు చేపట్టటానికి తగిన మానసిక సంసిద్ధత, జాగరూకత, కర్తవ్య పరాయణత, తక్షణమే మెసేజెస్ అందచేసే బాధ్యత మీ మీద ఉన్నది.

శ్రీ మీకు నేను వార్నింగ్ ఇవ్వలేదు అని మాత్రం చెప్పకండి.

-- ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇక్కడ ఏ రోజు నేను చెప్పిన విషయాలు ఆ రోజు మన పరివార్ వాళ్ళందరికీ అందిపోవాలి. ఎలా అన్నది మీరు ఆలోచించుకోవాలి.

ఇంటర్నెట్ ని పెట్టిస్తారో, పేజింగ్ సిస్టమ్ పెట్టిస్తారో, డైరెక్ట్ ఎలక్ట్రికల్ ట్రాన్స్మిషన్ చేస్తారో, ఎలా డెవలప్ చేస్తారో మీ ఇష్టం. కాని, ఈ క్షణం నుంచీ మీరు ఈ సూచనను పాటించండి.

ఈ శ్వాసని గమనించడాన్నే లోమ, విలోమ ప్రాణాయామము అని కూడా శాస్త్రాలు చెప్తూ ఉంటాయి. ఒకే విధానానికి అనేక పేరులు.

కాని ఇదంతా ఎందుకు చెల్లినానంటే, నా కోరిక ఏమిటంటే,

నేను గమనిస్తున్నాను మాస్టారు అని మీరు నాకు రేపు చెప్పారనుకోండి, మీరు చేయలేదని నాకు అర్థమైపోతుంది.

శ్రీ మీరు నిజంగా గమనిస్తే మీలో ప్రతీ ఒక్కరికీ, మీ శరీర నిర్మాణానికి తగినటువంటి, వచ్చే మార్పుల వల్ల విభిన్నమైన అనుభవాలు వస్తాయి.

-- అవి రాలేదంటే, మీరు మనస్సు పెట్టి ఈ సాధన చేయలేదని అర్థం.

శ్రీ చాలా చిన్నగా ఉండే ఈ సాధన, శ్వాసను గమనించటమేనా అనుకోకండి.

శ్రీ మనిషి గమనించుకోకుండా ఉంటే సహజంగా నిముషానికి 16, 18 సార్లు గాలి పీల్చి, వదుల్తూ ఉంటాడు, 100 సంవత్సరాలు బ్రతుకుతాడు.

-- నిమిషానికి 5 సార్లు మాత్రమే గాలి పీల్చుకుని వదిలే తాబేలు, ఏనుగులు 500 సంవత్సరాలు బ్రతుకుతాయి.

-- నిముషానికి 20, 30 సార్లు గాలి పీల్చుకునే కుక్కలు, కుందేళ్ళు లాంటివి 20 సంవత్సరాలే బ్రతుకుతాయి.

శ్రీ మీ ఆయుస్సు, మీ జీవిత ప్రమాణము, మీ హెల్త్, మీ ఇతర సామర్థ్యాలన్నీ ఈ శ్వాస మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి.

పుట్టినప్పుడు శ్వాసను పీల్చుకోవడం మొదలెడతాం. ఆగేది ఎప్పుడు? శరీరం వదిలిన తర్వాత. మనం అంత ఆధారమైన ఫండమెంటల్ ప్రిన్సిపుల్స్ కి వెళుతున్నాం.

శ్రీ సైన్స్ లో ఫండమెంటల్ పార్టికిల్స్ ఆటమ్ లో కనిపెట్టినప్పుడు ఆటమిక్ ఎనర్జీ ఎలాగయితే కనిపెట్ట గలిగామో, ఈ శ్వాస విధానాన్ని మీరు అబ్జర్వ్ చేస్తే,

-- అంత అద్భుతమైన శక్తికి మీరు కచ్చితంగా వారసులు అవుతారు.

శ్రీ ఎక్కడున్నా మాటలు తగ్గించండి.

సాధ్యమైనంత వరకూ శ్వాసని గమనించండి.

శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటకు వస్తోంది.

ఎలక్ట్రీసిటీ కూడా అంతే. 60 సైకిల్స్ పెర్ సెకండ్ చొప్పున పల్సేషన్స్ మారుతూ ఉంటాయి, ఆల్ట్రానేట్ అవుతూ ఉంటాయి.

శ్రీ మొత్తము సృష్టికే ఎలక్ట్రీసిటీ శ్వాస.

మొత్తము దేశానికే కరెంట్ వస్తోంది కదా! సింపుల్ ఆల్ట్రానేషన్, ఇన్ అవుట్, సైన్ ఓ పేటర్స్ అంటూవుంటాం సైన్స్ లో. లేకపోతే తరంగము పైకి లేచి క్రిందపడుతోంది అంటూవుంటాం. మీరు రకరకాలైన ఉదాహరణలు వినుంటారు.

నాకు కావాలింది ఏమిటంటే,

శ్రీ మీకు ఈ శ్వాసను గమనించినప్పుడు ఏ విధమైనటువంటి భావాలు గుర్తుకు వస్తాయో దాన్ని రికార్డ్ చేయండి.

రికార్డ్ చేస్తూ శ్వాసను గమనించటం దయచేసి మానెయ్యకండి. “మేము రికార్డ్ చేస్తూ కూర్చున్నాం మాస్టారు! మాకెన్ని భావాలొచ్చాయో! పేజీలు నింపుతూ కూర్చున్నాం!”

ఆహా, మీరు వ్రాయకపోయినా పర్వాలేదుకాని, శ్వాసను గమనించటం ముఖ్యం.

☆ ఈ రోజు నుంచి మన పరివార్ వాళ్ళందరూ, ముఖ్యంగా ఈ కేంప్ కి వచ్చిన వాళ్ళందరూ ఏమి చేస్తోన్నా, యజ్ఞం చేస్తోన్నా, మంత్రజపం చేస్తోన్నా, గురు చరిత్రలు పారాయణలు చేస్తోన్నా శ్వాసను మాత్రం గమనిస్తూనే ఉండాలి అనేది ఒక కొత్త నియమము.

పై నియమాన్ని నిరంతరం మీరు జ్ఞప్తి ఉంచుకుంటూ, స్టెప్ బై స్టెప్ జూన్ నుంచి జూలై నుంచి నేను తీసుకొస్తోన్న మార్పుల్ని గమనించుకోండి.

శ్రీ విని ఊరుకోకండి. నోట్స్ లాగా వ్రాసుకోండి.

మీ అంతట మీరు ఇంపార్టెంట్ పాయింట్స్ కి నోట్స్ ప్రిపేర్ చేసుకోండి.

సాధనా విధానాలు ఏం చెప్పాను?

ఫార్ములాలు ఏం చెప్పాను?

గుర్తించుకోవలసినవి ఏం చెప్పాను? ఇవన్నీ ఎవరికి వాళ్ళు ఇంక నోట్స్ లాగా వ్రాసుకోకపోతే కచ్చితంగా మీరు నా స్పీడు అందుకోలేరు. మళ్ళా రిపీట్ చేయటానికి నాకు టైమ్ లేదు.

చాలా టైమ్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ తయారు చేయటానికి నేను ఉపయోగించాను. మీ కోసమే కాదు, నా కోసం కూడా.

కాని చెప్పేను కదా,

వ్యూ ఆర్ రేసింగ్ ఎగనెస్ట్ టైమ్.

కాలానికి విపరీతంగా మనం పరిగెట్టాల్సి వస్తోంది.

చాలా స్పీడ్ గా ఇక్కడ ఒక ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగశాలను మనం నిర్మించాల్సి వస్తుంది.

మన శరీరాలనే ప్రాయోగిక పృష్ట భూమిగా ఉపయోగించుకుంటూ,

దానికి మీరందరూ సహకరిస్తారని ఆశిస్తూ.

స్వస్తి

శ్రీ కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనిస్తూ కూర్చోండి.

పని ఉన్నవాళ్ళు లేచిపోండి.

ఆ రూల్స్ ఎప్పుడూ అంతే. దాని గురించి మళ్ళా మీరు కంగారు పడొద్దు.

-- మిలట్రీ రూల్స్ ఏం లేవు.

సాధకులు సాధనలు చేస్తూ ఉండండి.

బాధ్యతలు ఉన్నవాళ్ళు వాళ్ళ బాధ్యతలకి అటెండ్ కండి.

బాధ్యత అయిపోగానే వీలున్న వాళ్ళు మళ్ళా ఇక్కడకు వచ్చేస్తూ ఉండండి.

ఆల్ వేట్ వెల్ కమ్!

ఆల్ వేట్ ఓపెన్ !!

స్వస్తి



భారతీయ జీవిత విధానము

2002 సెప్టెంబరు 1 వ తేదీన భీమవరంలో
మాస్టరుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము



- ◇ పునర్జన్మ కర్మ, సిద్ధాంతాలను అర్థం చేసుకోండి
- ◇ సద్భావనలను నాటుకోండి
- ◇ ఓంకారం చేయండి
- ◇ శ్వాసను గమనించండి
- ◇ ఆసనాలు వేయండి
- ◇ ఆహారంలో మార్పులు తెచ్చుకోండి
- ◇ నీళ్ళు 3 లీటర్లు త్రాగండి
- ◇ "ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం" ఈ మంత్ర జపాన్ని చేసుకోండి
- ⊙ అందరూ సుఖంగా ఉండాలని ప్రార్థన చేస్తూ ఉండండి

ఓం ఓం ఓం

గురుర్భక్త్య గురుర్వట్టుః గురుర్దేవో మతొశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః తస్మై శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం చైత్రంయేన చరాచరమ్

యత్వనం నిర్లతంయేన తస్మై శ్రీగురవేనమః

భారతీయ ఆధ్యాత్మికతలోని కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు మనం చర్చించుకుందాం. మనం చాలాసార్లు కలుసుకుంటున్నాం, సాధనలు చేసుకుంటున్నాం. కాని ఒక స్పష్టమైన అవగాహనకి రావటంలేదు.

శ్రీ అనేక సాధనలు చేస్తున్నాం. కానీ మనం వాటిని అర్థం చేసుకుని చేయటంలేదు.

ఆహారం తీసుకుంటున్నాం, జీర్ణమవుతోంది. కానీ ఎలా జీర్ణమవుతోంది అనే కారణం కూడా తెలుసుకున్నవాడు సైంటిస్ట్. అవునా? ఈ ఉదాహరణ మీకు అర్థమవుతోందా?

ఇది అర్థమయితే తప్ప మీ సాధనలు, వాటికి ఫలితాలు రావు.

అంచేత మీరు కష్టపడాల్సిందే. మీకు చాలా సులభంగా అర్థమయిపోయేది చెప్పే నేను ఇంత దూరం రావలసినటువంటి అవసరం లేదు. కదా! మీకు తెలిసింది చెప్పటానికి నేను ఎందుకు?

శ్రీ కానీ, మీకు తెలిసినది చెప్పేనే కరెక్ట్ అనుకునేటటువంటి భ్రాంతి ఆధ్యాత్మికతలో ఉంది.

మీకు తెలిసిన విషయమే కరెక్ట్, ఇంకొకడు ఏం చెప్పినా కూడా అది తప్పు!

ఎవడైనా ఎడం చేత్తో హారతి ఇమ్మన్నాడు అనుకోండి, ముందు వాడి మీద విరుచుకుని పడి పోతారు, “ఎడంచేత్తో హారతి ఇవ్వకూడదు, కుడిచేత్తోనే ఇవ్వాలి.”

కుడి చేత్తోనే హారతి ఇవ్వాలి అని మీకు తెలిసినప్పుడు వాడి దగ్గరకి రావలసిన అవసరమే లేదు. అర్థమవుతోందా?

శ్రీ మీకు తెలిసున్న విషయాలే నేనూ చెప్పే, ఇంక మీరు నా దగ్గరకి రావటం ఎందుకు?

ముందు ఈ కన్ఫ్యూజ్డ్ స్టేట్ నుంచి బయటపడండి.

ఏమిటా కన్ఫ్యూజ్డ్ స్టేట్?

ఆధ్యాత్మికత గురించి మీకు చాలా తెలుసు, అందులో డౌటేం లేదు.

లే మీకు తెలిసున్న విషయాలను నేను చెప్పే ఈ క్లాస్ అయిపోయేంత వరకు వాటిని ప్రక్కన పెట్టుకోండి. కరెక్ట్ చెప్పాడా, చెప్పిన దాంట్లో విషయం ఏమైనా ఉన్నదా అని దాన్ని తరవాత పోల్చండి.

నేను ఇక్కడ సం చెప్తున్నాను,

ఆధ్యాత్మిక జీవితం మనం జీవించటం లేదు, నటస్తున్నాం.

☞ ముందు ఇది మనకు పూర్తిగా అర్థమయితే లైన్లో పడిపోతాం.

మనం ఆధ్యాత్మికలకు కాము.

అందుకే భగవంతుడి పేరు అదీ ఎత్తని వాడు మనకంటే సుఖంగా ఉన్నాడని మీకు అన్పిస్తోంది.

చాలా మంది నా దగ్గరకు వచ్చి “ఈ గొడవ అంతా ఏమిటండి! ఆసనాలు వేశారా లేదా, ప్రాణాయామం చేశారా, లేదా అని మీ దగ్గరకు వచ్చిన దగ్గర్నుంచి ప్రాణాలు తీస్తున్నారు. అక్కడ చూడండి, వాళ్ళు ఎంత హాయిగా బ్రతుకుతున్నారో కదా!” అంటారు.

అలా అనిపించింది అంటేనే అర్థం ఏమిటంటే, కరెక్ట్ గా భావం అర్థం కాలేదు!

☞ ఆధ్యాత్మిక జీవితం మీరు జీవించాలి తప్ప, ఆధ్యాత్మికతను మీ స్థితికి దిగజార్చకండి.

ఈ ఫార్ములా మీకు అర్థం అయితే ఇంక తప్పదు అడుగులు పడవు. ఇంక నేను చెప్పింది ఆధ్యాత్మికత అవునా, కాదా? దాని గురించి మనం తరవాత ఆలోచిద్దాం.

అంచేత ఈ మానసిక స్థితి ముందు మీరు అర్థం చేసుకోండి.

☞ కచ్చితంగా మీ యొక్క జీవితము, మిగతా వాళ్ళ జీవితం కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది. భిన్నంగా ఉండాలి!

సైన్స్ లో కూడా ఇంటర్మీడియట్ లో రెండు గ్రూపులు ఒకప్పుడు చాలా ఫేమస్. ఇప్పుడు అవంత ఫేమస్ కాదు. ఎమ్.పి.సి., బై.పి.సి., బై.పి.సి. ఇప్పుడు అస్సలు ఫేమస్ కాదు, ఎవడూ చేరటం లేదు. కాని నేను చెప్పే ఉదాహరణకు అది సరిపోతుంది.

ఎమ్.పి.సి. గ్రూప్ లో మేథమెటిక్స్, ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ ఉంటుంది. బై.పి.సి. గ్రూప్ లో బోటనీ, జువాలజీ, కెమిస్ట్రీ ఉంటుంది. కెమిస్ట్రీ క్లాస్ లో వీళ్ళిద్దరూ కలుస్తారు. మిగతా రెండు క్లాసుల్లో ఎవరి చదువు వాళ్ళది.

☉ అలాగే దైనందిక నిత్య జీవితంలో మీరు అందరితోనూ కలుస్తారు.

-- దైనందిక జీవితంలో ఆఫీస్ కి వెళ్ళాల్సిందే అందరిలాగ,

-- వంట చేసుకోవలసిందే అందరిలాగ,

-- భోజనం చేయాల్సిందే అందరిలాగ,

-- ఎక్కువ తినేసి కడుపునొప్పి తెచ్చుకోవలసిందే అందరిలాగ,



-- ఇంకా ఎక్కువ తినేస్తే రకరకాలైన గ్యాస్ట్రిక్ బ్రుబుల్స్ తెచ్చుకోవాలి, ఎవరి లాగ? అందరిలాగ. ఇదంతా కామనే.

లీ ఇది కాకుండా మీ జీవితంలో ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి జీవితానికి సంబంధించినటువంటి మార్పులు రాకపోతే అది ఆధ్యాత్మికత కాదు.

స్కూలుకి వెళ్ళారు కాని చదువుకోవటంలేదు అంటే ఏం లాభం?

చాలామంది క్లాస్ కి వెళతారు, క్లాస్ లో నిద్రపోతూ ఉంటారు. ఏమీ గుర్తుండదు. ఏం చెప్పారా అంటే, "ఏమోనండీ!" అంటారు.

అలాగే ఈనాడు ఉన్నటువంటి ఆధ్యాత్మికత నాకు సమర్థిస్తుందంటే,

ఇది కూడ వ్యసనమేనేమో!

వ్యసనం అంటే మీకు తెలుసుకదా,

చెడు అలవాటు.

* మనకున్న ఆధ్యాత్మికత కూడా ఒక చెడు అలవాటేమో అనిపిస్తుంది నాకు.

చెడు అలవాటుని ఆ మాట ఎందుకు అంటున్నానో జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి.

చెడు అలవాటని దేనిని అంటాం!

చెడ్డ ఫలితాలు ఇస్తే. చెడు అలవాటంటే అంతేకదా!

ఈనాడు ఈ చెడు అలవాటుని, చెడు ఫలితాన్ని ఎలర్జీ అనేటటువంటి పేరుతో పిలుస్తున్నారు.

అందరికీ పాలు మంచిదే, ఒకడికి మాత్రం పాలు త్రాగగానే ఆస్త్మా వచ్చేస్తుంది, ఆయాసం వచ్చేస్తుంది, గాభరా పడిపోతాడు.

అంటే మనందరికీ పాలు మంచి చేసినా, వాడికి మాత్రం పాలు చెడే చేస్తుంది.

జీ మన యొక్క ఆధ్యాత్మికత మనకు చెడు మాత్రమే చేస్తోంది,

మంచి చేయటం లేదేమో అనిపిస్తోంది నాకు.

అందుకని నేను ఈ క్లాసులు తీసుకుంటున్నాను.

లీ మీకు నచ్చినా, నచ్చకపోయినా నా మాటలు కొంచెం జాగ్రత్తగా వింటే మీ జీవితాలు మారిపోతాయేమో!

ఎంచేత? భారతీయత అనేది ధర్మము అనుకుంటాం మనం.

కానీ, భారతీయత అంటే ఏమిటో తెలీదు. ఒక్కరికీ తెలీదు.



భారతీయత అంటే ఏమిటి? చెప్పగలరా ఎవరైనా?

మనమందరం భారతీయులమే!

నా క్లాసులు విని బట్టి కొట్టిన వాళ్లు కాదు, నా క్లాసులు విననివాళ్ళు చెప్పాలి.

భారతీయత అంటే?

మీకు తెలిసింది చెప్పండి. కాని అడగ్గానే అంత ఆలోచిస్తున్నారు అంటేనే మనకు తెలియదని అర్థమవుతోందిగా! అంతేగా!

మనం అందరం భారతీయులమే.

జీ భారతీయులకి రెండు ముఖ్య లక్షణాలు ఉండాలి.

ఆ రెండు ముఖ్య లక్షణాలు ఉంటేనే వాడు భారతీయుడు.

ఒకటి ఏమిటంటే,

వాడికి పునర్జన్మ మీద నమ్మకం కాదు, పరిపూర్ణమైన అవగాహన ఉంటుంది.

నమ్మకం అంటే నువ్వు నమ్ముతున్నావు. నువ్వు నమ్మితే ఎంత, నమ్మకపోతే ఎంత! నీకు తెలియదు. పునర్జన్మ ఉందని నువ్వు నమ్ముతున్నావు తప్ప, క్రితం జన్మలో నువ్వు ఎవరో నీకు తెలుసా? రాబోయే జన్మల్లో ఎక్కడికి వెళుతున్నావో నీకు తెలుసా? తెలియదు కదా.

జీ నువ్వు పునర్జన్మ ఉందని నమ్ముతున్నావు. ఇంకొకళ్ళు పునర్జన్మ లేదని నమ్ముతున్నారు.

-- ఇంతకీ ఉందో లేదో ఇద్దరికీ తెలీదు.

అనేక మతాలవాళ్ళు పునర్జన్మ లేదు అని నమ్ముతారు. భారతీయులైన మనము పునర్జన్మ ఉంది అని నమ్ముతున్నాం. నమ్మకమేగా!

పునర్జన్మ ఉందో, లేదో మీకు తెలుసా?

తెలిస్తే ఇలా ఉంటామా? ఇలాంటి అలవాట్లు, ఇలాంటి ఆలోచనలతో జీవిస్తామా?

జీ మొదట ఏది నేర్చుకోవాలో అది నేర్చుకోకపోవటం వల్ల, జగద్గురు స్థితిలో ఉండి అనేక మందికి మార్గదర్శనం చేస్తూ ఉండవలసిన భారతదేశం ఇలా తయారైంది.

లీ అనేకమంది మన దేశానికి వచ్చి ఈ విద్య నేర్చుకోవలసింది పోయి, మనం వాళ్ళ దేశానికి వెళ్ళాలి అని వెంపర్లాట!

అనేక ఘోష్టు నాకు ఎందుకు వస్తాయంటే,

“మాస్టారు మేము వీసాకి వెళుతున్నాం.”

వాళ్ళు వీసాలకు వెళితే నేనేం చేయాలో నాకు ఇంత వరకు అర్థంకాలేదు.

అంటే వాళ్ళ ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

నేను వాళ్ళకి వీసా వచ్చేలా చూడాలి.

అంటే, భారతీయత గురించి చెప్తున్న నేను, కొళ్ళకి ఏం పాట్ల చేయాలి?

భారతదేశం నుంచి వెళ్ళిపోవటానికి హెల్ప్ చేయాలి.

అది నన్నే అడుగుతారు, తమాషా అది.

శ్రీ అంటే నేను చెప్పింది ఏమీ అర్థం కాలేదుగా!

అర్థమయితే నన్నెందుకు అడుగుతాడు.

నేనూ ఏం అనను. "నరే బాబూ వస్తుంది" అంటాను.

ఎంచేతంటే,

నాకూ తెలుసు, వాడికీ తెలుసు, జరిగేదేదో జరుగుతుంది తప్ప, నేను అనటం వల్లే వచ్చేస్తే, అందరూ కోటిశ్వరులు అయిపోవాలనుకుంటాను, నా సొమ్మేం పోయింది!

ఏం జరగను!

అదీ కర్మ సిద్ధాంతం, పునర్జన్మ సిద్ధాంతం అంటే.

మీకు మెట్టమెదట అసగానాన రావలసింది ఏమిటంటే,

శ్రీ మీ అర్హత బట్టే ఫలితాలు వస్తాయి తప్ప, ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ నీకు అర్హత లేనిదే ఇచ్చే గురువు ఉన్నా, దేవుడు ఉన్నా, వాడిని వదిలేయండి. వాడు చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యక్తి.

-- మీకు అర్హత లేనిదే ఏదైనా ఇచ్చేశాడనుకోండి,

రేపు నీకంటే ఎక్కువ ఎవడైనా పూజలు చేశాడనుకోండి, నీకు తీసేసి వాడికి ఇస్తాడు.

మరి మీకు అలాంటి భగవంతుడు ఎందుకు?

వాడు ఉపయోగపడనటువంటి భగవంతుడు.

శ్రీ అర్హతను సంపాదించుకుంటే తప్ప ఫలితము రాదు అని నమ్మేటటువంటి అద్భుతమైనటువంటి దేశం మనది.

మనం ఎవల్నీ అడుక్కోం! ఎవల్నీ అడుక్కోం!!

ఆఖరికి భగవంతుడిని కూడా మనం అడుక్కోం.

శ్రీ సాధన చేస్తాం, సాధిస్తాం!

నిధి పొందుతాం!!

సిద్ధి పొంది సాధించాం అంటే అర్థమేంటి?

మనకి అర్హత వచ్చింది, చచ్చినట్టు ఇవ్వాలి.

రాక్షసులు వాళ్ళు పూజలు చేస్తే బ్రహ్మదేవుడు ఇష్టపడి ఇచ్చాడా వరాలు?

ఇష్టపడి ఇవ్వలేదు, వాడు దాన్ని సాధించాడు.

మరి మనవో?

మనం అడుక్కుంటున్నాం.

శ్రీ అడుక్కునే వాడికి అడిగే హక్కు లేదు.

అడుక్కునే వాడు ఇతరుల యొక్క దయ మీద జీవిస్తున్నాడు.

వాడు వచ్చి అమ్మా అంటాడు. మీరు ఛీ, ఛో! అని అయినా అనొచ్చు, ఇష్టమయితే, చడ్డి పెట్టిలోంచి తీసి వెయ్యొచ్చు.

మీలో ఎంత మంది ఇళ్ళల్లో చడ్డి పెట్టెలు ఉన్నాయి?

నడ్డి పెట్టెలు అంటే ఏమిటో తెలుసా?

ఫ్రీజ్లు! ఎందుకు చడ్డి పెట్టెలు అని చెప్పున్నానో, అది కూడా అర్థం చేసుకోండి.

ఫ్రీజ్ ఉందా లేదా అని గాబరా పడుతున్నారే తప్ప, ఇంట్లో వాళ్ళు నవ నవ లాడుతున్న ఫ్రష్ కూరలు తీసుకొచ్చారు. క్రిందటి వారం తెచ్చినటువంటి కూరలు మీ ఫ్రీజ్లో ఎండిపోతున్నాయి.

మీరు ఏ కూర చేస్తారు? మీరు నవ నవ లాడుతున్న కూరలు చేయరు, చడ్డి పెట్టెలోంచి ఎండిపోయింది తీసి, ఫ్రష్ చడ్డి పెట్టెలో పడేసి, ఇది మళ్ళీ నాశనం అయిపోయాక చేసుకుంటారు, మనం చాలా గొప్ప వాళ్ళం అనుకుంటాం.

సవరించుకోండి, ఈ ఒక్కటి మీరు సవరించుకున్నా ఈ క్లాసుకి చాలు.

-- ఫ్రీజ్ని దేనికి ఉపయోగించుకోవాలో దానికి ఉపయోగించుకోండి తప్ప, కాయగూరలు అవీ స్టోర్ చేసుకోవటానికి కాదు.

అమెరికాకి మా స్నేహితుడు ఒకాయన వెళ్ళాడు. అక్కడ్నుంచి ఫోన్ చేశాడు. ఫోన్ చేస్తే, అంతా బాగానే ఉందా, భారతీయ భోజనం దొరుకుతోందా అంటే, "దొరుకుతోంది, ఏడు రోజుల క్రిందటి సాంబారు వేసుకుని ఇప్పుడు తింటున్నాను" అన్నాడు.

ఏడు రోజుల క్రిందటి సాంబారు ఎందుకు అంటే, ఫ్రీజ్లో తయారు చేసుకుని పెట్టుకున్నారుట. ఇష్టమయితే, అదీ బాగానే ఉంటుంది. మీ ఇష్టాయిష్టాలు గురించి నేను మాట్లాడటం లేదుకాని,

మన మానసిక స్థితి ఎంత దిగజారిపోయిందో ఆలోచించుకోండి.

యాతయామం గతరసం ధ్రుతి పర్వప్రకాశం చ యత్

ఉచ్ఛ్వాసమపి చోమేధ్యం భోజనం తామసత్రియమ్.

(భ.గీ. 17-10)

వండిన పిమ్మట ఒక జాము (3 గంటలు) దాటినదియు (లేక బాగుగా ఉడకనిదియు), సారము నశించినదియు, దుర్లభము గలదియు, పొదిపోయినదియు (వండిన పిమ్మట ఒక రాత్రి గడిచినదియు), ఒకరు తనగా మిగిలినది (ఎంగిలిచేసినదియు), అశుద్ధముగా నున్నదియు (భగవంతునకు నివేదంపబడనిదియు) అగు ఆహారము తమోగుణము గలవారికి ఇష్టమైనదియగును.

వండిన తరవాత 3 గంటలు దాటిపోతే అసలది తామసికమైన ఆహారము అని చెప్పావుంటే, 7 రోజులు దాటిపోయింది! అది ఇంక ఏ తామసిక ఆహారమో!

☺ అలాంటి భోజనాలు కూడా చేయగలమని అసలు శ్రీకృష్ణుడు ఊహించి కూడా ఉండివుండడు.

అంచేత అమ్మా అని వాడు ఆరిస్తే, చట్టిపెట్టెలోంచి, ఇంక వాసన వేసేసి, ఇంక మీరు తిన లేనటువంటి ఆ సాంబారో ఏదో ఉంటే, లేకపోతే 20 రోజుల క్రిందట చేసిన పచ్చడి ఏదైనా ఉంటే, దాన్ని ఫ్రిజ్లో పెడతాం కదా, అది వాడికి ఇస్తాం.

మీరు ఫ్రష్గా వండింది ఇస్తారా? నాకు తెలిసి ఇంత వరకూ ఎవడూ ఇవ్వలేదు.

ఒకవేళ మీరు ఇచ్చారనుకోండి, ప్రక్కవాళ్ళు ఇవ్వనివ్వరు.

“అదేంటమ్మా, నీకు బుద్ధుందా! నీ కోసం వండుకున్న దాన్ని వాడికి ఇస్తావా?”

అంటే మనం ప్రక్కవాడికి ఎట్లా ఇస్తాం!

మీకు ఉపయోగపడకపోతే మీరు ప్రక్కవాడికి ఇస్తారు.

మరి భగవంతుడు మీకు ఏం ఇవ్వాలి?

శ్రీ నాటు - కోసుకో, నేను కర్మ సిద్ధాంతం చెప్తున్నాను. మీరు ఏది నాటుకుంటారో అదే వస్తుంది తప్ప, మరి నువ్వు నాటుకుంటోన్నది ఏమిటి?

మరి అదే భోజనం నువ్వు చట్టి పెట్టెలోంచి తింటున్నావు.

అది నీకు అర్థంకావటం లేదంటే.

ఎంతేంటే,

కళ్ళు లేవు కనుక. బుద్ధి మాంద్యం ఉంది కనుక.

అది గొప్పేం కాదు ఫ్రీజ్.

శ్రీ అడుక్కునే వాడికి ఫ్రష్గా నువ్వు ఎప్పుడూ పెట్టలేదు కనుక, నువ్వు కూడా అలాగే తిను అన్నాడు, బాగా ఆనందంగా తింటున్నాం. అంతేగా!

మరి అది మీరు కరెక్ట్ చేసుకోవాలి. మీకు ఇవాళ ఆ ఆలోచనా విధానం వస్తే చాలు. మనం చేస్తాన్నది మీరు చాలా అదృష్టం అనుకుంటారు.

ఇప్పుడు అర్థమవుతోందా, మీకు అదేం అదృష్టం కాదది, దురదృష్టం.

అ) ఎప్పుడూ కూడా ఎవరికి ఏది పెట్టినా, మనం తినేది పంచిపెట్టాలి తప్ప, మనం వదిలేసింది పెట్టకూడదు. అది అర్థమవ్వాలి మనకి.

అండుకే సాయి, వెంకయ్యస్వామి నాళ్ళు ఏం చేస్తేవారు,

తెనెపటి కుండ నువ్వు తినేదేదో కుండు బయటకి తెళ్ళ పెట్టు.

“మనం తినేది పెడితే ఎట్టా, మనం వదిలేసింది పెట్టాలి!”

అ) వదిలేసినవే నీకు దొరుకుతాయి.

ఇతరులు వద్దన్న ఉద్యోగాలు,

ఇతరులు వద్దన్న పెళ్ళి కొడుకులు, అవే దొరుకుతాయి మనకి.

అంచేత మీ ఆచరణలో చిన్న మార్పు రాకుండా, ఎన్ని పూజలు చేస్తే ఏం లాభం?

రాక్షసులూ పూజలు చేశారు, మీరు అది మర్చిపోకండి. రావణాసురుడు చేసినటువంటి తపస్సు, ఏ ఋషి చేయలేదు. వాల్మీకి రావణాసురుడు గురించి చెప్తాడు, నభూతో న భవిష్యతి. రావణాసురుడులాంటి అద్భుతమైనటువంటి తపస్వి, పండితుడు మరి రాడు, రాబోడు. అసంభవం అది.

కానీ వాడిని మనం ఏమంటున్నాం? రాక్షసుడు అంటున్నాం.

మనం వాడినేం మెచ్చుకోవటం లేదు.

అంచేత మనం పూజలు చేసినంత మాత్రాన, జపాలు చేసినంత మాత్రాన, తపాలు చేసినంత మాత్రాన సవ్యమైనటువంటి మార్గంలో లేము.

ఏది నాటుకుంటామో, అదే కోసుకుంటాం.

రావణాసురుడు ఏది నాటుకున్నాడో, అదే కోసుకున్నాడుగా!

రాక్షసులు అందరూ ఏమి నాటుకున్నారో, అదే కోసుకున్నారుగా!

మరి మనమేం చేస్తున్నాం? మనమేం నాటుకుంటున్నాం?

మనమేమీ నాటుకోవటం లేదని నాకు ఒకొక్కసారి అనిస్తుంది.

ఎంచేతంటే,

నాటుకోవటానికి అయినా కనీసం భూమి ఉండాలి. ఆ భూమి సారవంతమైనదై ఉండాలి.

రాయి మీద ఏం నాటతాం?

సైన్స్ ఇంత డెవలప్ అయిందికదా, అమెరికా వాళ్ళని బండరాయి మీద నాటి చూపించమనండి!

జో మరి మన జీవితాలు అలాగే బండరాళ్ళ లాగ అయిపోయాయేమో!

జో ఫలితాలు వస్తాన్నా, ఆ ఫలితాలు మనకి ఇతరుల వల్ల వస్తున్నాయని అనుకుంటున్నారే తప్ప, నేను చేసినటువంటి పనుల వల్ల ఈ కష్టాలు వస్తున్నాయి అని ఎవడూ అనుకోవటంలేదు.

ఈ ఆలోచనా విధానంలో మూర్ఖ భారతీయత.

కర్మ సిద్ధింతం! ఏమి నొటుకుంటావో, అదే నీకు వస్తుంది.

జో అంచేత మీరు ఏం నాటుకుంటున్నారో జాగ్రత్తగా గమనించుకోండి.

-- నీ దగ్గర ఉన్న చాలా విలువైనటువంటిది దేవుడికి ఇస్తే,
ఆ విలువైనటువంటి దాన్ని అనేక రెట్లు ప్రాది చేసి భగవంతుడు మనకు ఇస్తాడు.

మనకు దేవాలయాలు ఉన్నాయి. పూర్వం రాజులు వాళ్ళు ఎన్నెన్ని రత్నాలు అవీ వాటికి ఇచ్చేసేవారో! అంచేత వాళ్ళకి కూడా సంపద పెరుగుతూ ఉండేది.

మనకి పనికిరానిది ఇచ్చేసి మేము నాటుకున్నాం అంటే, ఆ పనికిరానిదే మీరు నాటారు కనుక, అదే ప్రాది చెందుతుంది. అది మీరు అర్థం చేసుకోండి.

ఒకడు కాశీకి వెళ్ళాక ఏదో ఒకటి వదిలేసి వచ్చాడు. "ఏం వదిలేశావురా?" అంటే, "నేనసలు కాకరకాయ తిననండి, దాన్ని కాశీలో వదిలేశానండి."

ఎందుకు వదిలేశావు అంటే, అది నీకు ఇష్టం లేదు కనుక. ప్రమాదవశాస్త్రా ఎప్పుడైనా తినవలసి వచ్చినా తినకుండా ఉండటానికి నువ్వు కాశీలో వదిలేసి వచ్చావు.

⇒ అలాంటివి, నీకు అక్కర్లేనిది వదిలేస్తే ఏం జరుగుతుంది?

-- అదే నీ దగ్గరికి తిరిగొస్తుంది. మీరు చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండది.

➔ అంచేత మన దగ్గరకి ఏం వచ్చిందో,
దానికి మనకి పరిపూర్ణమైనటువంటి అర్హత ఉన్నది అని గుర్తుంచుకోండి.

రోగం వచ్చినా, యూ డిజెర్వ్డ్ ఇట్.

ఆనందం వచ్చినా యూ డిజెర్వ్డ్ ఇట్.

అంచేత సుఖం వచ్చినా ఓకె.,

దుఃఖం వచ్చినా ఓకె.

ఎందుకు ఓకె. అంటే,

అంతే అది. ప్రకృతి నియమం అది.

ఇది కనుక మీరు అర్థం చేసుకోగలిగితే, మీరు మారటానికి ట్రై చేస్తారు.

జీ మీరు ఎప్పుడైతే మారతారో, ప్రపంచం మారినా, మారకపోయినా మీరు ఆనందంగా వుంటారు.

చాలా మంది నాతో చెప్తువుంటారు, “మేము సాధన చేస్తున్నాం, మీరు చెప్పినట్టే చేస్తున్నామండి. మరి ఊహా, ఎక్కడున్న వాళ్ళం అక్కడే ఉన్నాం” అని.

మనస్సు మారలేదుగా!

మనస్సు మారకుండా భారతీయ ఆధ్యాత్మికత ఏమి చేయలేదు.

అంచేత ఇది అర్థం చేసుకోండి, ఏది నాటుకుంటున్నాం? మాట ద్వారా కూడా.

జీ నువ్వు ఏ మాట అంటే అదే మాట మీకు తిరిగి వస్తుంది. అంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

-- సుదర్శన చక్రం అదీ అంటే అర్థం అది. అలాగ వెళ్ళి మళ్ళా తిరిగి మీ దగ్గరికే వస్తుంది.

⊙ కృష్ణుడు దగ్గరే కాదు, నీ దగ్గరా ఉంది సుదర్శన చక్రం.

నువ్వు దాన్ని గుర్తించటం లేదు.

అంచేత భారతీయత యొక్క మొదటి లక్షణం,

జీ పునర్జన్మ ఉంటుంది. ఆ పునర్జన్మలో భగవంతుడి యొక్క అనుగ్రహంకాని, గురువు యొక్క అనుగ్రహంకాని ఏమీ పనిచెయ్యదు, నీ యొక్క కర్మలే పనిచేస్తాయి.

-- నువ్వు ఎలాంటి కర్మ చేసుకుంటే, అలాంటి చోట మాత్రమే పుడతావు.

“వాడికి ధబ్బుందండి, నాకు లేదండి, వాడికి ఏం ఎక్కువ యోగ్యత ఉంది? ...”

కొడికి ఎక్కువ యోగ్యత ఏం ఉందో ప్రకృతికి తెలుసు! నోకూ నోకూ ఏం తెలుసు?

జీ ప్రకృతి తప్పు చెయ్యదు. అది కూడా నమ్మకం ఉంచుకోండి.

ప్రకృతి తప్పు చేసే ప్రసక్తే లేదు. తప్పు చేసేది మనం.

① అంచేత భారతీయత యొక్క మొదటి లక్షణం, పునర్జన్మ - కర్మ సిద్ధాంతం.

-- ఈ రెండూ ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి.

② రెండవది, భారతీయ ఆధ్యాత్మికతలో ఉన్న చాలా గొప్పతనం ఏమిటంటే,

-- ఈ భౌతిక జగత్తుకంటే చాలా అద్భుతమైన లోకాలు చాలా ఉన్నాయి.

మీరు ప్రయత్నిస్తే, ఆ అద్భుతమైన లోకాలలోకి మీరు కూడా వెళ్ళగలరు.

ఇప్పుడు మనం ప్రయత్నిస్తే ఎలాగ అమెరికాకు వెళ్ళగలుగుతున్నామో, మన దృష్టిలో అమెరికా అద్భుతమైన లోకమేకదా!

కానీ ఎంత అద్భుతమైన లోకమో నేను చెప్తాను,

ఇందాక 7 రోజుల క్రిందటి సాంబారు తింటున్నాను అని చెప్పుకుని బాధపడ్డాడని మా రిటైర్డ్ ఎలక్ట్రికల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ గురించి చెప్పానే, ఆయన్ని వాళ్ళ అబ్బాయి కారులో సూపర్ బజార్ కి తీసుకెళ్ళాడు. కారు లాక్ చేశాడు, ఈయన దిగబోతున్నాడు.

“దిగొద్దు నాన్నా, గుండెసి కొట్టేస్తారు, నిన్ను చంపేస్తారు!”

చైత్ర మొదటం కనిపిస్తే అంత భయం అక్కడ!

“వీడెవడో!” అంచేత ముందు ప్రశ్నలు అడగటం అదేం ఉండదు ఆ ఏరియాలో. క్రొత్త మొహం కనిపిస్తే నువ్వు కారు దిగగానే ముందు గుండెసి కొట్టేస్తారు. ఎంచేతంటే, నువ్వు ఏ బాంబు వేస్తావో! నిన్ను గురించి అడిగే లోపల నువ్వు బాంబు వేసేస్తే?

అంత భయంకరమైన పరిస్థితి అక్కడ.

ఇంకా ఏంటక్కడ అద్భుతమైన పరిస్థితి,

మెంటల్ హాస్పిటల్ లో, మెంటల్ హాస్పిటల్ అంటే మీకు అర్థంకాదేమో, పిచ్చానుపత్రిలో నీటు లేక, “మామూలు పిచ్చివాళ్ళని మేము చేర్చించుకోము. మీ ఇంట్లో వాళ్ళని ఎవరినైనా పంపించండి, మేము ట్రైనింగ్ ఇస్తాం. మీరు ఆ పిచ్చివాణ్ణి మీ ఇంట్లో భరించండి” అని చెప్తున్నారుట.

అసీ అక్కడి పరిస్థితి.

దానికి మన వెంపర్లాట.

అంటే, మనం ఎంత సిద్ధమైతేనే ఊహించుకోండి.

అక్కడెక్కడో ఉద్యోగం ఉంది, వెళ్ళమంటే, అక్కడ నక్సలైట్స్ ఉంటారండి, వెళ్ళను అని ఒకాయన చెప్పాడు. ఉద్యోగం వస్తే వదులుకున్నాడు. కానీ అమెరికాకి పరిగెడుతున్నాడు.

అంతా అలాగే ఉండె?

అంతా అలాగ లేదు. ఇక్కడ మనం హాయిగా మాట్లాడుకోవటంలేదా? కానీ, కొట్టుకునేవాళ్ళు కొట్టుకుంటున్నారుగా!

అంటే ఆ మానసిక నిర్ణోధం ఎంత ఘోరంగా తయారయిందంటే,

మెంటల్ హాస్పిటల్ లో చేర్చించుకోవటానికి మంచాలు లేక “పిచ్చి పెద్దగా ముదిరిపోతే నా దగ్గరికి రండి, ఈ లోపల మేము ట్రైనింగ్ ఇస్తాం, మీరు పిచ్చివాళ్ళను మీ ఇంటి దగ్గర భరించుకోండి.”



పిచ్చి ఎంత ముదిరిపోకపోతే హైస్కూల్లో వాడు స్టైన్ గన్నూ, మెషిన్ గన్ లూ పెట్టి పిల్లల్ని కాల్చేస్తాడు? చదివారా పేపర్లో, లేదా? చదివారా ఇది? చదివినట్టు గుర్తులేదా?

ఇలాంటివి చదవం మనం.

న్యూయార్క్ రైల్వే స్టేషన్ లో ఒకడు దిగాడు, గబ గబ గబా ఒక ఇరవైమందిని కాల్చేశాడు. ఎందుకు కాల్చేశావు అంటే, కాల్చాలనిపించింది అన్నాడు.

ఆ దేశానికి వెళ్ళటానికి మనం వెంటర్లొడుతున్నాం.

సిగ్గు కూడా పడటం లేదు.

“వెళ్ళకపోతే ఎట్టా అండీ!” అంటాం.

జో మానసికస్థితి! నువ్వు నాటుకున్నదే నీకు వస్తుంది.

నువ్వు ఇష్టపడినా, ఇష్టపడకపోయినా ఏమీ చేయలేము.

“అయితే విదేశాలకు వెళ్ళాలా, వద్దా మాస్టారు?” అని నాకు ఫోన్లు చేస్తూనే ఉంటారు.

వెళ్ళే వాళ్ళు “మాస్టారు మీ అనుగ్రహం వల్ల ఫారిన్ వెళ్ళా”నని నాతో చెప్తూనే ఉంటారు.

నాకు చిరా చిరా వేస్తుంది.

లీ నా అనుగ్రహమే కరెక్ట్ గా ఉంటే,

అసలు ఫారిన్ వెళ్ళబోయేవాడు ఆగిపోతాడు.

కానీ నేను ఏం చేసేది? అలా నాటుకుంటున్నాడంటే.

నేను ఏం అనను పాపం. ఆనందిస్తాను.

మీ వల్లే తెళ్ళకంటే నా సోషల్ జోయింబి!

అంచేత ముందు ఈ మానసికస్థితి సవరించుకోండి.

ఏది ఉచితమో, ఏది అనుచితమో మీరు నిర్ణయించుకోవాలి తప్ప, బయటవాళ్ళని అడిగితే వాడు అమెరికాయే పంపించమంటాడు. బయటకెళ్ళాక మా మాస్టారు ఇలా చెప్పారని మీరు చెప్పారనుకోండి, “వాడెవడో వెర్రాడండి, అమెరికాకి వెళ్ళకపోతే ఎట్టా? డబ్బెలా వస్తుంది?”

కొరజ్జోక్షుడు, కొరజ్జోక్షుడు.

హరజ్జోక్షుడు అంటే,

వాడి దృష్టి ఎప్పుడూ కూడా డబ్బు మీదే ఉంటుంది.

ఏక్స్ ప్లెన్, అంటే వాడు ఆలోచించే విధానం అంతా ఎలా ఉంటుందంటే, “ఎంత లాభం?”

మరి మనం ఎలా ఆలోచిస్తున్నాం?

చాలా మంది పేరెంట్స్ జూన్ నెలలో నా దగ్గరికి వచ్చి అడుగుతారు, “ఇంతకీ మాస్టారు ఏ కోర్స్ లో చేర్పించమంటారు? మా వాడితో ఎంసెట్ వ్రాయించాను, సీటు రాలేదు. రెండవ సారి వ్రాయించాను, సీటు రాలేదు. మూడవసారి లాంగ్ టెర్మ్ కోచింగ్ ఇప్పించాను, సీటు రాలేదు. ఐదు సార్లు ప్రయత్నం చేశాం. రాలేదు. మేం ఇంటి దగ్గర కూర్చోబెట్టి అన్ని రకాలైన వసతులు ఇచ్చాం.

ప్రాద్దున్నొక ట్యూషను, మధ్యాహ్నం ఒక ట్యూషను, రాత్రి ఒక ట్యూషను.”

|| మీకు అర్థం కావటం లేదు, అలాగ పిచ్చిగా చదివిస్తే, పిచ్చెక్కుతుంది తప్ప, చదువురాదు.

-- పిల్లల్ని ఈ రెసిడెన్షియల్ కాలేజీల్లో తల్లితండ్రులు ఎందుకు జేర్పిస్తారో నాకు అర్థమే కాదనలు.

“చదువు బాగా చెప్పున్నారండి!”

పిచ్చెక్కిస్తున్నారూ వెళ్ళి.

వాళ్ళకి పిచ్చెక్కుతుందని మీకు అర్థం కావటం లేదా?

“ప్రాద్దున్ను 5 గంటలు నుంచి 9 గంటలు వరకూ చదివిస్తారటండి. మళ్ళా 10 నుంచి 4 గంటలు వరకూ చదివిస్తారటండి. మళ్ళా 6 నుంచి రాత్రి 9 వరకూ చదివిస్తారటండి. అందుకు జేర్పించాం.”

ఏమసారి ఋషుల్ని? తల్లితండ్రులు అసలె, ఏమసారి?

ఏం చేశారు మీరు, వాళ్ళకి పిచ్చెక్కిస్తున్నారు.

|| మీమ్మల్ని చదవమంటే మళ్ళా మీరు చదవరు అలాగ! అదీ తమాషా.

-- ఏదీ మీరు చదవండి అలాగ.

ధ్యానం చేసుకోవడం చెప్తానుకదా. మరి ప్రాద్దున్నో 4 గంటలు, మధ్యాహ్నమో 4 గంటలు, సాయంత్రమో 4 గంటలు చేయండి. “వణికిపోతున్నాం మాస్టారు, మాకు చేతకావటంలేదు మాస్టారు!”

మీరు చేయలేరు. మీ పిల్లలు మాత్రం చెయ్యాలి!

పిచ్చెక్కి ఏమవుతుంది వెళ్ళి?

కాని వాళ్ళు మనకంటే తెలివైనవాళ్ళు, వినరు. లెక్చరర్ పాఠం చెప్తావుంటే, వీడు చెవులు మూసుకుని, కళ్ళు తెరిచి నిద్రపోతాడు. మరి పాసేం అవుతాడు? పాస్ కాకుండా చేసింది నువ్వు.

⇒ చదువు మీద ఇంట్రస్ట్ కలగచేస్తే మీరు బలవంతంగా డబ్బులు 40 వేలు ఇచ్చుకుని అక్కడ కూర్చోబెట్టి చదివించక్కర్లేదు. వాడు వద్దన్నా చదువుతాడు.

వాడికి ఇంట్రస్ట్ కలగచేస్తే చదవద్దూ బాబు అన్నా కూడా చదువుతాడు.

ఎందుకు చెప్తున్నావో ఆ భావం అర్థం చేసుకోండి. అందరూ జేర్చిస్తున్నారుకదా అని జేర్చించేస్తే నేను కెమిస్ట్రీ లెక్చరర్ గా నా అనుభవంతో చెప్తున్నానిది. వాళ్ళకేం రాదు సబ్జెక్ట్.

సబ్జెక్ట్ బలవంతంగా ఏం రాదు. దాని మీద రుచి కలగచేయాలి. రుచి కలగచేయాలంటే దానికి మీకు చాలా ఓపిక కావాలి. దానంతట అది ఆ రుచి ఎలా వస్తుంది?

“మరి మేం చేస్తున్నాం కదండి ఆధ్యాత్మికత సాధనలు.”

ఇష్టపడి చేస్తున్నారా? కాస్త జాగ్రత్తగా ఆలోచించి మీ మనస్సుకి మీరే చెప్పుకోండి, ఇష్టపడి చేస్తున్నారో, అలవాటు పడి చేస్తున్నారో, లేకపోతే భయంతో చేస్తున్నారో!

“చెయ్యకపోతే దేవుడు ఒక మొట్టి కాయ వేస్తాడేమో!”

జో దేవుడికి ఇదే పని, నువ్వు నైవేద్యం పెట్టావా లేదా, నువ్వు మంత్ర జపం చేశావా లేదా అని చూస్తూ, నువ్వు చెయ్యకపోయే సరికి నిన్ను ఒక మొట్టి కాయ మొట్టడం.

కొడికేంటి ట్టె?

అ వాడొక నియమం పెట్టేశాడు, కర్మ సిద్ధాంతం.

-- నువ్వు ఏది నాటుకుంటావో, ఏది చేసుకుంటావో, అదే వస్తుంది.

అది తప్ప ఇంకేమీ రాదు మీకు.

మీకు ఇది బాగా బుర్రకెక్కాలి. నేను అందుకు ఇన్ని సార్లు చెప్పేది.

జో మీకు అర్థం అయితే ఇక్కడ నుంచి బయటకు వెళ్ళగానే మీ జీవితాలు మారిపోవాలి.

“సిగరెట్ మానెయ్యాలి అని వుంది మాస్టారు, మానలేకపోతున్నాను. త్రాగుడు మానెయ్యాల నుంది, మానలేకపోతున్నాను.”

నిజమా? నిజంగా మానెయ్యాలని ఉంటే మానలేవూ?

మానెయ్యాలని లేదు గురు. మానాలి అనే నటన ఉంది.

మానాలి ఉంటే తక్షణం మానేస్తావు.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన క్రొత్తలో అన్నీ మానేస్తారు. త్రాగుడు మానేస్తారు, సిగరెట్ మానేస్తారు. మళ్ళా కొంచెం ఓపిక వస్తుంది కదా, మళ్ళా మొదలు.

ఎంచేత? అనుభవం పోయే!

జో అలాగే మీకు కూడా ఆ బయట వాళ్ళ యొక్క ఆలోచనాసరళి, జీవితం అలవాటు అయిపోయి, అలా జీవించటమే కరెక్ట్ అనుకుంటున్నారు. అది కరెక్ట్ అయితే వాళ్ళు అలా ఉండరు.



ఋషులు చాలా తక్కువ ఉంటారు,
రాక్షసులు చాలా ఎక్కువ ఉంటారు.

రాక్షసులకి ఋషులకి ఉన్నటువంటి ఇంకొక తేడా ఏమిటి?

రాక్షసులు తపస్సు చేశాక వరాలు పొందుతారు. కదా! తపస్సు చేశాక వరాలు పొందని రాక్షసుడి పేరు ఒక్కటి చెప్పగలరా మీరు? ఏదో ఒక వరం పొందుతాడు.

తరవాత ఆ వరం వల్లే చస్తారు వాళ్ళు. అదీ మనకు తెలుసుకదా!

❁ ఋషులు! వాళ్ళు కూడా తపస్సు చేశారు.

ఏ ఋషి తపస్సు చేసిన తరవాత ప్రత్యక్షమైన దేవతను వరం అడిగాడో చెప్పండి నాకు.

ఈ వరం అడిగాడు అని ఒక్క ఋషి పేరు చెప్పండి.

ఋషులకు కూడా దేవతలు ప్రత్యక్షమయ్యారుకదా! వాళ్ళేదైనా వరం అడిగారా? ఒక్కళ్ళు వరం అడిగినట్టు చూపించండి.

ఒకవేళ ఎట్టదైనా అడిగితే ఏం అడిగి ఉంటారు,

“నీ మీద భక్తి చెదరకుండా ఉండనిమ్ము!” అంటే, ఇంకేం అడిగి ఉండరు. లేదూ, ఇంకాస్త భక్తుడు టైప్ లో ఉన్నవాడయితే “ఇంత కఠోరమైన పరీక్షలు ఇతరులకు పెట్టకు. నన్నయితే ఇంతగా నువ్వు శోధించావు. వద్దు బాబు, ఇంత కఠోరమైన పరీక్షలు ఇతరులకు పెట్టకు” అని చెప్పారు.

ఇవి ఋషులు అడిగేటటువంటి వరాలు.

రాక్షసులు అడిగేటటువంటి వరాలు, “నాకు!”

❁ మరి మీరు నాకు కావాలని అడుగుతున్నారా,
లేకపోతే ఇతరులు సుఖపడాలని అడుగుతున్నారా?

ఇతరుల కోసం అడిగిన ఒక పూర్ణక మీరు చెప్పండి!

“నేను ప్రక్రింటి వాళ్ళ కోసం అడిగానండి, మీకు తెలీదు మాస్టారు, మమ్మల్ని పట్టుకుని తిట్టేస్తున్నారు మీరు. నేను రాత్రల్లా పూజచేసి ప్రక్కవాడు సుఖంగా ఉండాలి, వాడి ఆరోగ్యం బాగుపడాలి అని కోరుకున్నాను, వాడి బాధతోపాటు మెలకువగా ఉన్నాను” అని ఎప్పుడైనా చేశామా మనం?

రాక్షసులమే మనం. మరి భారతీయులమని ఎందుకు పేరు పెట్టుకోవటం?

❁ మన యొక్క నిజ స్వరూపం మనకు అర్థమైతే, మారటం సులభం.

అందుకు ఇదంతా చెప్పేది.



సవ్యమైనటువంటి మార్గంలో మన ఆలోచనా విధానాలు లేవు.

జీ ఋషుల సంతతి అని మనం చెప్పుకుంటూ గోత్రనామాలు చెప్పుకుంటాం. మన గోత్రంలో ఉన్న ఋషి ప్రపంచానికి ఏం అందచేసాడో మర్చిపోయాం.

మీ గోత్రాలు మీకు గుర్తున్నాయా? ఇప్పుడు చాలా మందికి గోత్రాలు కూడా తెలీదు. మా గోత్రం ఏమిటో చెప్తాను ఉండండి అని పుస్తకాలు తీస్తున్నారు.

మీలో చాలా మందికి మీ గోత్ర ఋషుల పేర్లు తెలిసుంటాయి. కనీసం ఆ మాత్రం ఉంది ఇంకా భారతీయతలో. కాని మీ గోత్రనామాలలో ఉన్న ఋషి ఏం చేశాడో చెప్పగలరా?

ఒక ఇద్దరు, ముగ్గురు ఋషుల గురించి మనం చెప్పుకుంటూ ఉంటాం. “విశ్వామిత్రుడు మాకు తెలుసండి, గాయత్రీ మంత్రం చేశాడు.”

మరి వశిష్ఠుడు ఏం చేశాడు? “వశిష్ఠుడు కూడా గాయత్రీ మంత్రమే చేశాడు.”

జీ మరి విశ్వామిత్రుడూ గాయత్రీ మంత్రమే చేసి, వశిష్ఠుడు కూడా గాయత్రీ మంత్రమే చేస్తే, అదేంటది? అంతకు ముందు చేసిన రీసెర్చ్ చేస్తే వాడిని సైంటిస్ట్ అనం, కాపీ కొట్టాడంటాం.

మరి ఇంతకీ విశ్వామిత్రుడు కూడా ఏం చేశాడో ఎవరికీ తెలీదు. వశిష్ఠుడు ఏం చేశాడో ఎవరికీ తెలీదు. భగీరథుడు గురించి కాస్త వింటాం. ఏం చేశాడు అంటే, గంగను దింపాడు.

ఎలా దింపాడు? తెలీదు. తపస్సు చేశాడటండి. కరోరమైనటువంటి తపస్సు సంవత్సరాలు, సంవత్సరాలు చేసి గంగను దింపాడు.

ఎవరి కోసం దింపాడు?

మనం వాడుకుంటున్నాం ఇప్పుడు.

కురి మీరు చేసే ధూజలు, తపస్సులు ఎవరి కోసం చేస్తున్నారు?

అదీ తప్పు జరుగుతోన్నది. అది కరెక్ట్ చేసుకోకుండా మీకు నచ్చిన మాటలు చెప్పాలి అంటే, అది నేను చెప్పను అని ముందే చెప్పాను.

లీ మీరు చేస్తున్న తపస్సులు ఎత్తి చూపించకపోతే నేను రావటం ఎందుకు ఇంక?

“మీరు చాలా మంచివాళ్ళుండీ, ఓహో! మీ అంత ఉత్తములు ఉండటంవల్లే ఇంకా భారతదేశం ఇలా ఉంది!”

☹ కచ్చితంగా మీవల్లే భారతదేశం ఇలా ఉంది! అందులో మాత్రం డౌట్ లేదు.

దేవాలయాలకి వెళ్ళం, దేవాలయాల్ని మనం ఉపయోగించుకోం.

దేనికి ఉపయోగించుకుంటాం!

ఏదైనా పండుగలు అవీ వచ్చినప్పుడు వెళ్ళి ఇంకో ప్లేస్ ఎక్కడా లేనట్టు అక్కడ కుటుంబ విషయాలు మాట్లాడుకుంటాం. "మీ వాడు ఫారిన్ వెళతానన్నాడు వెళ్ళలేదా, మావాడు వెళ్ళిపోయాడు!"

చెప్పటంలో మెయిన్ ఇంపార్టెంట్ అదే, "మీ వాడు వెళ్ళలేదు, మా వాడు వెళ్ళాడు." లోపల ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, మీ వాడు వెళ్ళాడా, లేదా అని అడగటం ఇంపార్టెంట్ కాదు.

ఏది ఇంపార్టెంట్ అక్కడ,

మావాడు వెళ్ళిపోయాడు, ఇంకా మీ వాడు వెళ్ళలేదు అని ఎత్తి చూపించటం.

మీకు తెలియకపోయినా మీ మాటల ధోరణి అలాగే ఉంటుంది.

అదీ ఎక్కడకి వెళ్ళి, దేవాలయానికి వెళ్ళి.

దేవాలయంలో ఉండే చాలా ప్రమాదకరమైన సరిస్థితి ఏమిటంటే,

☉ నువ్వు ఏం ఆలోచిస్తావో, అది అనేక రెట్లు పెరుగుతుంది అక్కడ.

అందుకు దేవాలయాలకి వెళ్ళాలి.

☽ భగవంతుడు అన్నిచోట్లా ఉన్నాడు అని వేషాలు వెయ్యొద్దు.

అన్ని చోట్లా మీకు ఆ భావం రాదు, ఆ ఫలితాలూ రావు.

అంచేత మనం దేవాలయాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఏ భావన నాటుకోవాలి అనే దానికి ఋషులు అద్భుతమైనటువంటి మంత్రం ఒకటి ఇచ్చారు.

స్వస్తి ప్రణామ్య పరిపాలయంతై
 న్యాయేన మాధేః కుశోం కుశోః
 గోబ్రాణ్ణోభ్యో శుభమస్తు నిత్యం
 లోకాస్థుమస్తా సుఖినో భవన్తు
 కారో వర్షతు పర్షన్య తృప్సి సస్యశాలినీ
 దేశోయం క్షోభ రతొత్ బ్రాణ్ణోస్థున్తు నిర్భయాః
 సర్వే భవన్తు సుఖినః సర్వే సన్తు నిరొమయాః
 సర్వే భవన్తి పశ్యన్తు మాకశ్చిత్ ముఖా మాఘ్నుయాత్
 అభ్రుశ్చైః బ్రుత్తిశ్చున్తు బ్రుత్తిశ్చున్తు శౌత్తిః
 నిర్భవో సభవో సన్తు శేవన్తు శరణం శతం
 ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

లోకాస్థుమస్తా సుఖినో భవంతు - అదీ మన భావం.

కాలే వర్షతు వర్షస్య - సకాలంలో వర్షాలు పడాలని ఎప్పుడైనా కోరుకుంటే కదా వర్షాలు పడటానికి. పాలిటికల్ లీడర్స్ వాళ్ళు ఎంత గోలపెడితే ఏం లాభం! వాళ్ళూ కోరుకోరు, మీరూ కోరుకోరు.

కాలే వర్షతు వర్షస్య ట్యూఫ్స్ సస్యశాలిని - “పూర్వకాలంలో ఓ 20 ఏళ్ళ క్రిందట పప్పులు ఎంత రుచిగా ఉండేవో, ఇప్పుడనలు రుచే పోయిందండి!”

❶ పొక ఏమవుతుంది? ప్లాట్స్ వేసేసి అమ్మేస్తానంటావే తప్ప, భూమి సస్యశాలినిగా ఉండాలి అని నువ్వు ఎప్పుడైనా అడిగావా ఏమిటి?

❷ పండుతోన్నటువంటి పొలాన్ని, మనకు ఆహారం ఇచ్చేటటువంటి పొలాన్ని ప్లాట్స్ వేసేస్తావు, అమ్మేస్తావు.

అక్కడ వాడు ఏం చేస్తాడు,

సిమెంట్ జంగల్!

జంగల్ అంటే అర్థం తెలుసుకదా, సిమెంట్తో కట్టినటువంటి జంగల్స్.

అందులో ఎవరుంటారు?

❸ అడవిలో ఎవరుంటారో, వాళ్ళే ఆ ఇళ్ళల్లో ఉంటున్నారు.

మానవ శరీరధారులమైనంత మాత్రాన మనుష్యులమా ఏమిటి మనం!

మీరు కోరుకోవటం లేదు.

కాలే వర్షతు వర్షస్య ట్యూఫ్స్ సస్యశాలిని - ఇది ఎప్పుడైనా అడిగామా అసలు?

పృథ్వి మీద మనం ఉన్నాం, ఈ దేశంలో ఉన్నాం. ఇది సుభిక్షంగా ఉండాలి, పంటలు రావాలి అని నువ్వు అడక్కుండా ఎలా వస్తుంది? నువ్వు అడగవు కదా!

పూర్వకాలంలో దేవాలయాల్లో ఆ ప్రార్థనలు జరిగేవి.

ఇప్పుడు కూడా ఏదైనా కరెక్ట్ గా లేకపోతే అందరూ దేవాలయాలకే పరిగెడుతున్నారు.

రష్యావాళ్ళు భగవంతుణ్ణి నమ్మరు, నమ్మితే చాలా ప్రమాదం వాళ్ళకి.

అపోలో 13 గురించి విన్నారా మీరు? అపోలో 13 అని చంద్రమండలం లోకి వెళ్ళేటటువంటి ఒక రాకెట్ ఫెయిలయింది. వాళ్ళు తిరిగి మళ్ళా భూమి మీదకి వస్తారో, రారో తెలియకపోతే రష్యాలో కూడా ప్రార్థనలు మొదలెట్టారు.

ఎందుకు ప్రార్థనలు చేస్తున్నామో అర్థమైందా ఇప్పడూ!

మన చేతిలో ఏమీ లేదు అని తెలిసినప్పుడే వాడు గుర్తొస్తాడు.

నీ చేతిలో ఉన్నంత వరకూ నువ్వు ఘోజులు కొడుతూనే ఉంటావు.



దేశాయం క్షోభ రకైత్ - ఈ దేశంలో క్షోభ ఉండకూడదు, నక్సలైట్స్ ఉండకూడదు, గుండాలు ఉండకూడదు, బాధ పెట్టేవాళ్ళు ఉండకూడదు. క్షోభ రకైత్. ఇది ఎప్పుడైనా అడిగామా మనం?

“అంతా కష్టాలే వచ్చేస్తున్నాయండి, వెధవ దేశం, వెధవ దేశం, వెధవ దేశం!” ఇదీ మనం నాటిది. ఈ దేశం ఎందుకూ పనికిరాదని నువ్వు నాటుతోన్నది అంతేకదా! ఏమవుతుంది, అనండి.

దేశాయం క్షోభ రకైత్ 'త్రొళ్ళణ్ణిస్తు నిర్ణయా - బ్రాహ్మణాః అంటే బ్రాహ్మజ్ఞానం గురించి తపస్సు చేసేవాళ్ళు. బ్రాహ్మజ్ఞానం గురించి తపస్సు చేస్తే అడుక్కు తిను అంటున్నాం.

పూర్వకాలంలో వాళ్ళు బ్రాహ్మజ్ఞానం గురించి సాధనలు అవీ చేస్తుంటే ఊరు మొత్తం వాళ్ళకి వసతి కల్పించి, టైమ్ కి భోజనం పెట్టి వాళ్ళ బాగోగులు చూసుకునేది.

శ్రీ ఇప్పుడు “నేను సాధనలు చేస్తున్నాను, ఇక్కడ కూర్చున్నాను” అంటే,

“కూర్చో, మాకేంటి? నువ్వు తోచక కూర్చున్నావు, మేమేం చేసేది?

నీకు ఒళ్ళు తిమ్మిరెక్కి కూర్చుంటే మేమేం చేస్తాం, మేం తిండి పెడతామేంటి నీకు?”

త్రొళ్ళణ్ణిస్తు నిర్ణయా - భగవత్ మార్గంలో వెళుతోన్నటువంటి వాళ్ళకి, ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి మార్గంలో వెళుతోన్న వాళ్ళకి, నిర్ణయా - మాకు ఆహారం ఎక్కడుంది వస్తుంది, మేం ఎలా తింటాం అనే పరిస్థితి రాకూడదు.

ఇప్పుడు ఆ మార్గంలో వెళుతున్నాం అని నటనలు చేసే వాళ్ళు ఎక్కువైపోయారు. అంచేత కూడా మనం భయపడుతున్నాం.

కాని నటనలు చేసేవాళ్ళు ఎందుకు ఎక్కువైపోయారు?

నువ్వు నటిస్తున్నావు కనుక. అది మనకు అర్థం కావటంలేదు.

న దగ్గరకు ఒక దొంగ గురువు వచ్చాడంటే, దానికి కారణం ఏమిటంటే,

నువ్వు దొంగ భక్తుడివి కనుక.

లేకపోతే దొంగ గురువు అప్పుడే తేలిపోతాడు.

ఇద్దరూ దొందుకు దొందే. వీడూ చాలా ఆదర్శాలు చెప్తువుంటాడు, వాడూ చాలా ఆదర్శాలు చెప్తువుంటాడు. కాని లోపల ఇచ్చి పుచ్చుకోవటాలే.

అంచేత కనీసం మనమైనా మన జీవితాలలో ఈ నటన మానేద్దాం.

బయట మామూలుగానే ఉండండి.

శ్రీకృష్ణుడు చెప్పింది అదేకదా! అందరూ ఎలా జీవిస్తున్నారో అలాగే బయట మీరు మామూలు గానే జీవించండి. మిమ్మల్నే మారిపోమనటంలేదు. లేకపోతే మీకు చాలా చికాకు వస్తుంది.



☉ కాని మీ వ్యక్తిగత జీవితంలో ఈ మోసాలు చేసుకోకండి.
వ్యక్తిగత జీవితాలలో మాత్రం ఇది నాటుకోండి.

-- ఇది నాటుకోవటానికి బయటవాళ్ళకి సంబంధం ఏముంది?

కాలే వర్షకు పర్వస్త్రా ట్రాఫ్స్ సస్యశాలిని
షేషాయం ఝోఫ రకొతో బ్రొళ్ళిణ్ణు నిర్ణయా

ఇంక అక్కడితో ఆగలేదు వాళ్ళు.

అప్రత్రై: ప్రతిజ్ఞను - పిల్లలు లేని వాళ్ళకి పిల్లలు కావాలి అని నువ్వు కోరుకుంటే కదా నీకు పిల్లలు వచ్చేది. నాకు కావాలి అంటే ఎలా వస్తుంది?

ప్రతిజ్ఞను శాత్రుః - పిల్లలు ఉన్నారు, వాళ్ళకి మనమలు రావాలి.

నిర్ణయో సభనో సస్తు - డబ్బు లేనటువంటి వాళ్ళకి డబ్బు రావాలి.

జీవన్ము శరణెం శతం - అందరూ కూడా వందేళ్ళు సుఖంగా ఉండాలి అనేటటువంటి ఈ ప్రార్థన రోజూ మనస్ఫూర్తిగా చేసుకోండి. కరెక్ట్ అధ్యాత్మిక లైన్లోకి వస్తారు. ఇది తప్ప అన్నీ చేస్తాం.

-- ఇది వదలకండి.

అంచేత అనుకోగానే చేసుకోవటం అనే ఒక లక్షణం అలవాటు చేసుకోవాలి కనుక ఒకసారి ఈ ప్రార్థన చేసుకుందాం.

ఇప్పుడు చెప్పింది అర్థం అందికదా,

మీ మనస్సులో మార్పులు రావాలి. సవ్యంగా ఆలోచించటం రావాలి. మీకు ఏ విధమైనటువంటి కష్టం వచ్చినా అది మనం నాటుకున్నదే తప్ప భగవంతుడు యొక్క కోపం వల్ల రాదు.

☉ దయామయుడు, కరుణామయుడు అయినటువంటి వాడు మీకు కష్టాలు ఇవ్వడు.
వాడి చేత కూడా కష్టాలు ఇప్పించుకుంటే, మనం ఎంత గొప్ప వాళ్ళమో ఆలోచించుకోండి.

ప్రకృతిం స్వామకప్రభ్య నిస్యజిబు ప్రసః ప్రసః

భూతగ్రాకుబుకుం కృత్తుకువశం ప్రకృతేర్వశాత్. (భ.గీ. 9-8)

ప్రకృతికి (మాయకు లేక స్వకీయకర్తకు) అధీనమై యుండుట వలన అస్వతంత్రమైనట్టి ఈ సమస్త ప్రాణిసముదాయమును నేను స్వకీయ ప్రకృతిని అవలంబించి మఱల మఱల సృష్టించుచున్నాను.

దయామయుడు, ప్రేమమయుడు అయిన భగవంతుడు కూడా అవశం ప్రకృతే ర్వశాత్ - అవశుడైపోయి మనకు కష్టాలు ఇవ్వాలి వస్తోంది.

ఎంచేతంటే, మనం లైన్లో పడటంలేదు కనుక.

అంచేత ఈ ప్రార్థన మనం చేసుకుందాం. తిన్నగా కూర్చోండి. ఆర్థితో పిలుద్దాం. ఇప్పుడైనా నటించవద్దు. అందరూ సుఖంగా ఉండాలని నిజంగా కోరుకుందాం.

అందరూ సుఖంగా ఉంటే మనం ఆటోమాటిగ్గా సుఖంగా ఉంటాం.

స్వస్తి ప్రణామ్యం పరిపాలయంతైం
 న్యాయేన మార్గేణ మహిం మహిషాః
 గోబ్రహ్మణ్యేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం
 లోకాస్థమస్తా సుఖినో భవస్తు
 కాలే వర్షతు పర్వస్య తృప్తి స్వస్వశాలినీ
 దేశోయం క్షోభ రక్షితో బ్రహ్మణ్యస్సు నిర్భయాః
 సర్వే భవస్తు సుఖినః సర్వే సస్తు నిరమయాః
 సర్వే భవతు పశ్యస్తు మాక్ష్మిక దుఃఖ మాత్మయోత్
 లప్రత్యైః ప్రతిజస్సు ప్రతిజస్సు శాత్రిణః
 నిర్భవో సభవో సస్తు శేవస్తు శరణం శతం
 ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇది ఆధారంగా మీ ఆలోచనా విధానంలో మార్పు రావాలి.

సవ్యంగా ఆలోచించటం రావాలి.

సవ్యంగా ఆలోచించటం అంటే ఏమిటి?

ఇతరులు కూడా బాగుపడాలి.

ఇతరులు కూడా. వాళ్ళే బాగుపడాలి అని అడగమనటంలేదు. ఇతరులు కూడా బాగుపడాలి అని అడగండి. ఇది అలవాటు చేసుకోండి. అప్పుడు మీరు సవ్యమైన ఆధ్యాత్మికతలో ఉంటారు తప్ప, పూజలు అవీ చేసేయటం వల్ల మీరు ఆధ్యాత్మికులు కారు. ఇంకా రాక్షసులు అయ్యారనే అనుకోండి.

ఈ పాయింట్ అర్థమైంది కదా! ఇప్పుడు రెండో పాయింట్ కి రండి.

అసలు భగవంతుణ్ణి కొలవటం ఎలా? అది మర్చిపోయాం మనం.

చిన్నప్పుడు మా తాతగారు ఒక కథ చెప్పేవారు. ఈగ ఇల్లు అలుక్కుంటూ, అలుక్కుంటూ తన పేరు మర్చిపోయిందట. సరే, ఆ కథ నాకు పూర్తిగా గుర్తులేదు, ఏదో అన్ని చోట్లకి వెళ్ళి, చివరికి నేను ఈగని అని గుర్తుకొచ్చింది.

అలాగ మనం కూడా ఈ జీవిత వ్యాపారం అనేటటువంటి గందరగోళంలో పడిపోయి మొత్తం మర్చిపోయాం. మర్చిపోయాం, అది గుర్తుంచుకోండి.



సుర్తిపోయాం అంటే అర్థం ఏమిటి,

ఉందది. గుర్తు చేసుకోవాలి.

అది గుర్తు చేసుకోండి. మీరేం సాధనలు చేసేయక్కర్లేదు, గాభరా పడిపోవక్కర్లేదు. సాధనలు చేయలేకపోతున్నాం అనే బాధ ఏం పడక్కర్లేదు.

మొత్తం భగవద్గీత ఈ ఒక్క మాట మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. భగవద్గీతలో అది చదవం. మొత్తం అంతా చెప్పేసిన తర్వాత “చాలా జాగ్రత్తగా విన్నావా నాయనా! నేను చెప్పినదంతా నీకు అర్థమైనదా?”

కర్ణదేవద్యుతం పార్థ త్వయైశాగ్రేణ చేతసా

కర్ణదజ్ఞివసవైతాః ప్రసవ్యస్తే ధనంజయు.

(భ.గీ. 18-72)

ఓ అర్జునా! నా యీ బోధను నీవు ఏకాగ్ర మనస్సుతో వింటివా? అజ్ఞానజనితమగు నీ యొక్క భ్రమ సంపూర్ణముగా నశించినదా?

అజ్ఞానంతో వచ్చిన మోహం నాశనమైందా అని కృష్ణుడు అడిగితే, కృష్ణుడు మీద అర్జునుడు ఏ మాత్రం కృతజ్ఞత చూపించడు. నువ్వేంటయ్యా చెప్పేది నాకు అన్నాడు.

సత్త్వ మోక్షా స్ఫుతిర్లభ్యో వ్యక్త్రుసానోస్థయాఽచ్యుత

స్థితోఽస్మి గతసందేహో కలష్యే వచనం తవ.

(భ.గీ. 18-73)

ఓ శ్రీకృష్ణా! నీ యనుగ్రహము వలన నా యజ్ఞానము నశించినది. జ్ఞానము (అత్యస్పృతి) కలిగినది. సంశయములు తొలగినవి. ఇక నీ యాజ్ఞను నెరవేర్చెదను.

నాకు గుర్తొచ్చింది అంటాడు. అంటే ఇంతసేపు కృష్ణుడు పడిన కంఠశోష వేస్ట్. అర్జునుడికి కొత్తగా జ్ఞానం ఏం రాలేదు.

ఏం వచ్చింది!

స్పృతి వచ్చింది. గుర్తు వచ్చింది.

శ్రీ నేను ఇవాళ చెప్పింది మీకు గుర్తు ఉండిపోతే, ఇంక మీ జీవితం లైన్ లో పడిపోతుంది.

శ్రీ కాని ఇవాళే విత్తనాలు వేసుకుని ఫలాలు కోసేసుకోవాలి అంటే ఫలం రాదు అన్న కామన్ సెన్స్ మీకు భౌతిక జగత్తులో ఉన్నప్పుడు, ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో ఇవాళే విత్తనం వేసుకుని ఇవాళే కోసేసుకోవాలంటే ఎలా కుదురుతుంది? మరి అది గుర్తు ఉండాలి.

ఎంత పెద్ద చెట్టు అయితే, అది ఎదగటానికి అంత ట్రైమ్ పడుతుంది .

ఒక చిన్న గడ్డి మొక్క ఉందనుకోండి, ఇవాళ నాటితే ఇంకొక గంటలోనో, రేపటిలోనో అది

మొలకెత్తేస్తుంది. అదే మామిడి టెంకో ఏదో నాటామనుకోండి, అది అంత తొందరగా ఏం మొలకెత్తదు. మొలకెత్తిన తరవాత మేకలు అవీ తినెయ్యకుండా దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా పోషించాలి.

శ్రీ మహావృక్షం అయిపోయిన తరవాత అనేక మేకలు అక్కడే తలదాచుకోవచ్చు, అది స్థైరీ విషయం.

⊙ ఆధ్యాత్మికత అనేది ఒక మహావృక్షం లాంటిది.

అంచేత టైమ్ పడుతుంది.

శ్రీ కానీ మీకు అర్థమైతే ఇవాళ నేను చెప్పే ఈ అరగంటలో మీకు భగవద్దర్శనం అయిపోతుంది, బీజరూపంలో.

శ్రీ తర్వాత దాన్ని మీరు ప్రోది చేసుకోవాలి.

-- ప్రోది చేయటంలో మాత్రం ఏ గురువు ఏం చేయలేడు.

విత్తనం వేయగలడంతే.

ఎక్కడ ఎలా విత్తనం వేస్తాం, భగవత్ స్వరూపం ఎలా ఉంటుంది అనే దానికి చాలా మొట్టమొదట లక్షణం ఏమిటంటే, అసలు భగవంతుడు మన శరీరంలో ఎక్కడైనా పనిచేస్తున్నాడా, లేదా?

ముందు అది పట్టుకోవాలి.

భగవంతుడు ఎక్కడ దొరుకుతాడో, లలితా సహస్రనామంలోనూ చాలా సార్లు మనం చదువుతాం, గురువులు అందరూ కూడా మనకి చెప్తునేవుంటారు,

బహిర్ముఖ సుదుర్గభా.

శ్రీ బయట నువ్వు భగవంతుణ్ణి వెతికితే దొరకడు.

నువ్వు వెతుక్కుంటూ ఉండు, దొరకడు. అసంభవం అది.

మా గురువుగారు మాకు దీని గురించి చెప్తున్నప్పుడు ఒక కథ చెప్పేవారు. ఒకసారి భగవంతుడు “నారదా! భీమవరంలో భక్తులు చాలా ఎక్కువైపోయారు, వాళ్ళు పిలిచేస్తున్నారు, నేను ప్రత్యక్షమైపోవాల్సి వస్తోంది. రకరకాలైనటువంటి విగ్రహాలతో పూజించేస్తున్నారు. ఇప్పుడు జగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీ దేవి అని ఏదో క్రొత్త దేవిని ప్రవేశపెట్టారు. ఏదో 7 తలకాయలు ఉన్నాయట! అసలు ఎంత మందికని ప్రత్యక్షమౌతాను, నేను చాలా విసిగిపోతున్నాను. ఎక్కడైనా దాక్కోవటానికి ఒక మంచి ప్లేస్ నాకు చూపించు. ఎక్కడకి పడితే అక్కడికి వచ్చేస్తున్నారు వీళ్ళు” అంటే, ఏదో గ్రహాలులో దాక్కోమన్నాడు.

“ఈ గ్రహాలు అంటే లాభంలేదు, ఈ అమెరికా, రష్యావాళ్ళు చాలా ప్రమాదకరమైన రీసెర్చ్లు చేస్తూ వెళ్ళిపోతున్నారు. చంద్రమండలంలోకి వెళ్ళిపోయారు. మిగతా గ్రహాలలోకి కూడా ఎప్పుడో అప్పుడు వచ్చేస్తారు. ఈ గ్రహాలు అక్కడా అయితే లాభం లేదు” అన్నాడు.



నేను ఆలోచించి జాగ్రత్తగా చెప్తాను అని కొంచెం సేపు ధ్యానం చేసి నారదుడు భగవంతుడికి చెవిలో చెప్పాడట. ఎంచేతంటే, మనుష్యులు చాలా తెలివైనవాళ్ళు, నోటితో అంటే ఎవరైనా పట్టేసు కుంటారు అని చెవిలో చెప్పాడట.

ఆ రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు భగవంతుడు చాలా హాయిగా ఉన్నాడట.

ఎంచేతంటే,

ఎవడూ అక్కడికెళ్ళి చూడటంలేదు.

నారదుడు ఇంతకీ ఏం చెప్పాడు,

మన హృదయంలో దాక్కోమని.

బయట చూస్తాం తప్ప, హృదయంలో ఉన్న భగవంతుడిని మనం చూడం.

భగవంతుడికి గొడవ వదిలిపోయింది.

అంచేత ఇవాళ అక్కడ చూడటం నేర్చుకోండి.

శ్రీ కానీ మీ ఆలోచనా విధానంలో మాత్రం కచ్చితంగా మార్పు చేసుకోవాల్సింది.

-- ఆలోచనావిధానంలో మార్పు లేకుండా మీరు ఈ సాధన చేశారనుకోండి, రాక్షసులు అవుతారు.

శక్తి వస్తుంది. శక్తి ఎందుకు రాదు? శక్తి శక్తీకదా!

ఏమిటక్కడ మీరు నేర్చుకోవలసింది?

మన జీవితం ఎందుకల్ల ఉన్నది?

శ్వాస వల్ల ఉంది.

శ్వాస లేకపోతే చనిపోయినట్టేకదా!

కోమాలో ఉన్నారు అని చెప్తారు చాలా మంది. కోమా అంటే మీకు తెలుసుకదా, ఎందుకూ పనికిరాదు వాడు. వాడిది ఏ ఇంద్రియము పనిచేయదు. కేవలం శ్వాస ఆడుతుంది. కోమాలో ఉన్నా బ్రతికున్నాడనే అంటాం.

60 ఏళ్ళ బట్టి కోమాలో ఉన్న వాళ్ళు అమెరికాలో ఉన్నారని నాకు చాలా ఆశ్చర్యంగా చెప్తారు.

మనం కోమాలో రేమో ఏమిటి?

మనం ఇప్పుడూ కోమాలోనే ఉన్నాం. మనకు మాత్రం ఏం తెలుసు?

మీ చేతులు, కాళ్ళు కదుల్తున్నాయి కనుక మీకు జ్ఞానం ఉందనుకుంటే ఎట్టా?

ఇంకా వాడు కోమాలో ఉన్నాడని ఒప్పుకుంటున్నాం. మనం కోమాలో ఉన్నామని అసలు ఒప్పుకోం.



కోసూ అంటే అర్థం ఏమిటి?

జ్ఞానం లేకపోవటం.

జ్ఞానం ఏం ఉంది మనకి?

జ్ఞానంతో ఏ పని చేయటంలేదు.

అంతా అజ్ఞానంతోనే చేస్తున్నాం, అటోమాటిగ్గానే జరుగుతోంది.

కాని కోసూరో ఉన్న వ్యక్తికి, చనిపోయిన వ్యక్తికి తేడా ఏమిటి?

శ్వాస. శ్వాస ఆడుతోన్నంత వరకూ మనిషి బ్రతికే ఉన్నాడు అని డాక్టర్లు చెప్తారు. శ్వాస ఆగిపోతే డాక్టర్లు ఏమంటారు? డాక్టర్లే కాదు, మీరు కూడా!

నువ్వు లేకపోతే మేము ఏమైపోతామని ఒక రోజు క్రిందట ఏడ్చిన వాళ్ళే, ఈ రోజు వాడు ఇంట్లో ఉంటే ఎట్లా అంటారు.

ఎప్పుడు?

శ్వాస లేకపోతే.

శ్వాసే భగవంతుడు అనేది ఇంకా అర్థం చేసుకోండి.

అక్కడ తప్ప అన్ని చూస్తారు మీరు.

ఇందాక నేను చెప్పిందే. ఇప్పుడు నేను చెప్పినా చూడరు మీరు.

ఎంచేతంటే, నారదుడు ఇచ్చిన బోధ అది. నారాయణ, నారాయణ అంటూ ఆ నారదుడు ఏం చేస్తాడు? ఓ ఇద్దరి మధ్య పుల్లలు పెడుతూ ఉంటాడు. మరి ఆయన ఇచ్చిన ఉపదేశం ఆయె అది. అంచేత ఎన్ని సార్లు చెప్పినా, ఎన్ని రకాలుగా చెప్పినా అక్కడ చూడం.

❶ భగవంతుడు గురించి మీరు వెతకక్కర్లేదు.

శ్వాసే భగవంతుడు.

అది ఉన్నంత వరకూ నువ్వు జీవించి ఉంటావు, అది లేకపోతే నువ్వు చనిపోతావు. భగవంతుడు వల్లే కదా మనం జీవించి ఉండేది అన్న ఈ సింపుల్ థింక్ మర్చిపోయాం. అంచేత అక్కడ గమనించండి.

జీ కని గమనించం అని వాళ్ళే వేరే విధానాలు చెప్తున్నారు. శాస్త్రాలే చెప్తున్నాయి.

ఇంత చెప్పినా కూడా ఆ దేవాలయంలోకి వెళ్తాం, ఈ దేవాలయంలోకి వెళ్తాం, తిరుపతికి వెళ్తాం, హరిద్వార్‌కి వెళ్తాం!

వెళ్ళొద్దు అని నేను అనటంలేదు. వెళ్ళాలి కూడా. కాని చూడవలసిన చోట చూస్తూ వెళ్ళండి.

ఎక్కడ చూడాలి మీరు?

మీ శ్వాసని చూడాలి.

ఆ శ్వాసని చూడటం అంటే,

కళ్ళు మూసుకుని మీరు ఆ శ్వాసను చూస్తున్నప్పుడు ఆ శ్వాస వల్ల కదా మనం బ్రతికి ఉన్నాం అనే ఆ కృతార్థత!

శ్వాస గురించి మనం ఎంత కేర్లెన్ గా ఉంటామో! అసలు గమనించం దాన్ని.

☉ శ్వాసను గమనించటం నేర్చుకుంటే మిగతా లాభాలు ఏం ఉంటాయో, ఉండవో నేను చెప్పలేను కాని, మీకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కష్టాలు రావు. గ్యారంటీ అది.

యం లభ్యై చోదరం లోభం మన్వతే నోభిక్షం తతః

యస్మిన్ ప్లితో న ముఖేన గురుణాపి విచోల్యతే.

(భ.గీ. 6-22)

దేనిని పొందిన పిదప ఇతరమగు ఏ లాభమును అంతకంటే గొప్పదానినిగా తలంపకుండునో, దేనియందున్నవారై మహత్తర దుఃఖముచే గూడ చలంపకుండునో (అదియే ఈ యోగస్థితి).

శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో దీని గురించి చెప్తూ చెప్తాడు, ఇది మాత్రం చదవం.

సమంశాయ శిరోస్త్రిపం ధోరయన్నచలం ప్లిరః

సంప్రేక్ష్య నౌశాస్త్రం స్వం విశశ్చైకకలోకయన్.

(భ.గీ. 6-13)

(ధ్యానము చేయువాడు) శరీరము, శిరస్సు, కంఠము సమముగ (తిన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ ఉండి, విక్కులను జూడక, నాసికాగ్రమును వీక్షించవలెను.

☿ ఎప్పుడూ స్ట్రయిట్ గా కూర్చోవాలి.

-- "వెన్నెముక స్ట్రయిట్ గా ఉంటే రోగాలు రావు, సంపదలు వస్తాయి."

ఈ మాట మీరు విన్నారు కదా! హాలీవుడ్ లో 500 డాలర్లు ఇస్తేనేకాని ఈ మాట చెప్పటంలేదు. ఒక గంట క్లాస్ చెప్తాడు, ఇదే చెప్తాడు. స్ట్రయిట్ గా కూర్చోవాలి. శిరస్సు, గ్రీవము, కాయము స్థిరంగా ఉండాలి. దానికి అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్ అని పేరు.

ఆ విదేశీ పేరు చెప్తేనే కాని మనకు నచ్చదుకదా, వచ్చిన పెద్ద బాధ అది. అంచేత భగవద్గీత చెప్తోన్నా కూడా మగర్ కోటెడ్ పిల్ లాగ మళ్ళా విదేశీ భాష వాడితే తప్ప మీకు నచ్చదు.

భగవద్గీతలో చెప్పాడంటే ఎవడూ వినడు, అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్ అంటే వింటారు.

అంచేత మీరు బయటకి వెళ్ళాక "మాస్టారు ఏం చెప్పారు?" అని అడిగితే, ఇదంతా చెప్పకండి. అలెగ్జాండర్ టెక్నిక్ చెప్పారని చెప్పండి, ఎంత మంది నేర్చుకోవటానికి మీ వెంట పడతారో చూడండి.



సమం కాయ శిరోగ్రీవం అని భగవద్గీతలో చెప్పారంటే, అదెందుకయ్యా అంటారు. రెండూ ఒకటే.

- ⊙ జీవితవిధానంలో స్ట్రయిట్‌గా కూర్చోవటం నేర్చుకోండి.
- మీ పిల్లలకు అది నేర్పితే వాళ్ళు ఎప్పుడూ అడుక్కు తినరు.
- స్ట్రయిట్‌గా కూర్చుంటే వాళ్ళు ఉద్యోగం కూడా అడుక్కోవక్కరలేదు.
- మీకు ఆ బెక్కిక్ అర్థం కావటంలేదు.

అయస్కాంతం అంటే మీకు తెలుసు కదా, ఇనుముని ఆకర్షిస్తుంది. మాగ్నెట్ కనుక కరెక్ట్‌గా పనిచేస్తావుంటే, ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఇనుము ఉన్నా దాని దగ్గరకి వచ్చేస్తుంది.

అదే ఆకర్షిస్తుంది, నువ్వేం వెళ్ళక్కర్లేదు.

- ⊙ సంపద ఎక్కడున్నా కూడా స్థిరంగా కూర్చున్నవాడి దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది.
- తపస్సు అంటే అదే.

తపస్సు చేయటం అంటే ఏమిటి?

స్థిరంగా కూర్చోవటమే. కాదా?

ఇన్ని సినిమాలు చూసినా మీకు తెలియలేదా?

తపస్సు చేయటానికి వెళ్తే ఏం చూపిస్తాడు?

ఓ చెట్టు క్రింద కూర్చోవటం చూపిస్తాడు. చెట్టే ఉండాలి.

ఎందుకు చెట్టు ఉండాలి?

అది స్ట్రయిట్‌గా ఉంటుంది కనుక. తపస్సు చేసుకోవటానికి అడవిలోకి ఎందుకు వెళతారు అంటే, వాతావరణం కోసం. లైక్ మైండెడ్. చెట్లన్నీ కూడా తిన్నగా ఉంటాయి.

ఆ తిన్నగా ఉన్నటువంటి వాటి మధ్య వీడు వంకరగా ఉందామన్నా ఉండలేదు. అంచేత ఆ వాతావరణం కోసం వెళతాడు. ఎందుకు వెళ్ళాడో మర్చిపోయి అక్కడ నిద్రపోతాడు.

ఎందుకు అడవికి వెళ్ళాలో తెలీదు.

☞ చెట్లలో ఉన్న అద్భుతమైనటువంటి శక్తి ఇంకొకటి ఉంది.

అది ఎప్పుడూ కూడా సూర్యుడు వైపుకే వెళ్తుంది.

దీనికి బోటనీలో చేసే ప్రయోగం ఏమిటంటే, ఒక పెట్టెలో ఒక మొక్కని పెట్టి అన్ని వైపులా మూసేసి, ఒక చిన్న రంధ్రం చేస్తే, ఎటు రంధ్రం చేశారో, అటు వైపు మొక్క ఆటోమాటిక్‌గా వంగుతుంది. మీరు క్రింద కన్నం చేస్తే, మొక్క క్రిందకి వంగి ఆ రంధ్రం గుండా సూర్యుడు వైపు చూస్తుంది.

జీ అంటే చెట్లలో సహజంగానే సూర్యుడు వైపు వెళ్ళేటటువంటి లక్షణం ఉంది.

-- ఆ సహజ లక్షణాన్ని ఉపయోగించుకోవటానికి అడవికి వెళ్ళేవారు.

ఇప్పుడసలు అడవులే ఉండటంలేదు.

ఎందుకు ఉండటంలేదు?

సిగరెట్ తయారుచేయటానికి టుబాకోని బార్నింగో, క్యూరింగో, ఏదో అంటారు, నాకు పేరు గుర్తులేదు. దానికి ఆ విశేషమైన వాసన ఏదో కలగచేయటానికి కొన్ని కోట్ల చెట్లను నరికి దాన్ని హీట్ చేస్తే తప్ప అది ఆ స్థితికి రాదు.

శ్రీ ఇదో వెధవ అలవాటు, టుబాకో.

ఈ వెధవ అలవాటు కోసం కొన్ని కోట్ల చెట్లను నరుకుతున్నాం.

ఎకడిక్ ఏమీ పట్టటం లేదు,

మనకుందరం భక్తులం.

కనీసం ఈ విషయాలు చెప్పుకునే ధైర్యం కూడా లేదు.

కనీసం చెప్పుకుంటే ఎవడికో ఒకడికి వేడి పుట్టి వాడైనా చేస్తాడు.

అంచేత ఆ మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకోండి.

సమంశాయ శిరోస్త్రిపం ధోరయన్నచలం ఫిరః

సంప్రేక్ష్య నౌకాగ్రం స్వం బిశ్శ్చైకవలోకయన్.

మన శిరస్సు పైకి అయినా, లేదా క్రిందకి అయినా ఉంటుంది.

తల క్రిందకు వంచేసుకుని అలా రోడ్డు మీద నడవండి, గ్యారంటీగా ఎవరినో ఒకరిని మీరు ఢీ కొట్టేస్తారు. లేదూ, పైకి పెట్టుకుని నడవండి, గొడవే లేదసలు.

సమంశాయ శిరోస్త్రిపం - కరెక్ట్ గా ఉండాలి. మెడ క్రిందకీ ఉండకూడదు, పైకీ ఉండకూడదు.

అటోమాటిగ్గా మీ జీవితాలలో నువ్వు చేసే పన్ను కరెక్ట్ అయిపోతాయి.

ప్రకృతి నియమం అది. దీన్ని ఆసనాలు అంటారు.

కాని ఈ ఆసనాలలో నువ్వు చేసేదేమీ లేదు, నువ్వు తిన్నగా కూర్చుంటే చాలు.

సమంశాయ శిరోస్త్రిపం ధోరయన్నచలం ఫిరః - కూర్చున్నాక ఇంక కదలొద్దు. స్థిరంగా కూర్చో.

అప్పుడు ఏం చేయమన్నాడు,

సంప్రేక్ష్య నౌకాగ్రం స్వం బిశ్శ్చైకవలోకయన్ - శ్వాసని చూడండి. ఇంక ఇటు, అటు చూడొద్దు.



చూస్తాన్నప్పుడు భగవంతుణ్ణి మీరు చూస్తున్నారు అనే ఆ గొప్ప భావం!

ఆ శ్వాస భగవత్ శక్తి! కాదా?

ఇన్ని రకాలుగా ఆలోచించినా అది భగవత్ శక్తి అని మీకు అర్థం అవటంలేదా?

⊙ ఆ భగవత్ శక్తి నువ్వు అనుకుంటే వచ్చేది కాదు.

నేను శ్వాస పీల్చుకోవాలి అనుకుంటే పీల్చుకోగలవా?

-- ఎప్పుడు అది ఆగిపోవలసిన టైమ్ వస్తుందో, అప్పుడు అది ఆగిపోతుంది.

ఇంక నువ్వు చేయగలిగేది ఏమీ లేదు.

అంటే ఈ శక్తి ఎవరిది?

వాడిది.

అంచేత డైరెక్ట్ గా కలెక్టర్ ని పట్టుకోలేకపోతే కలెక్టర్ పి.వి.ని పట్టుకో. ఒకొక్కసారి చాలా పనులు అసలు పి.వి.ని పట్టుకున్నా, డ్రైవర్ ని పట్టుకున్నా అయిపోతూవుంటాయి. మనకి ఆ అనుభవం ఉందికదా!

⊙ అంచేత ఇది ఆ భగవంతుడు యొక్క "మెసెంజర్".

-- అది మన శరీరంలో ఉన్నంత వరకూ ఈ శరీరం ఎన్ని తినకూడని పదార్థాలు తింటున్నా, ఎన్ని చేయకూడని పనులు చేస్తున్నా కూడా జీవించే ఉంటుంది.

- ఇది ఎప్పుడైతే వెళ్ళిపోతుందో !

☞ అంచేత ఆ మానసిక స్థితిలో కనుక మీరు శ్వాసని చూసుకుంటూ ఉంటే, మీ భావతీవ్రతను బట్టి మీకు ఎప్పుడో అప్పుడు దర్శనం అయిపోతుంది.

కచ్చితంగా అయిపోతుంది. ఎంచేత అవుతుందో కూడా మీకు అర్థమయిందికదా! ఇంక అది తప్ప ఇంకో మార్గంలేదు మీకు. అది తప్ప మిగతా సాధనలన్నీ చేస్తాం మనం.

అంచేత ఈ రెండూ మీరు అలవాటు చేసుకోండి.

మొదటిది,

ఆలోచనలో మార్పు రాకుండా ఇది ఏం చేసినా ఒకటే.

అది మాత్రం బాగా వంట బట్టించుకోండి.

ఆలోచనలో ఏ మార్పు రానాలని చెప్తున్నాను,

☞ మీకు ఉన్నటువంటి పరిస్థితులు మీ వల్లే ఏర్పడ్డాయి తప్ప, ఇతరుల వల్ల ఏర్పడలేదు. భగవంతుడు వల్ల ఏర్పడలేదు.

-- మీ మీద ఎవడో కక్ష కట్టి, ఆ గ్రహాలన్నీ మిమ్మల్ని కష్టపెట్టాలని ఆ పరిస్థితులు తీసుకురాలేదు.



-- మీకు సుఖాలు ఉన్నా, మీ వల్లే వస్తున్నాయి.

దుఃఖాలు వచ్చినా, మీ వల్లే వస్తున్నాయి.

జో కానీ చెప్పినంత తేలిగ్గా మనస్సులు మారవు. వచ్చిన తమాషా అది.

ఎంచేత, అలవాటు పడిపోయాం.

చాలా సీరియస్ గా రోగం వచ్చింది, డాక్టర్ దగ్గరికి వెళితే హాస్పిటల్ లో జాయిన్ చేసుకుని ఏదో మందు ఇచ్చాడు, నయం అయిపోయింది. బిల్ ఇచ్చాడు. బిల్ ఇచ్చి ఆ డాక్టర్ ఏం చెప్తాడు, "ఈ సీరియస్ రోగాన్ని నేను నయం చేశాను" అని చెప్తాడు.

మీరేం చెప్తారు, "ఆయన చాలా మంచి డాక్టరండి, ఆయన దగ్గరకు వెళ్ళాను, చాలా మంచి హస్తవాసి, నా రోగం తగ్గించాడు" అని.

లేదు, కారణవశాస్తు డాక్టరు మందు అంతా వేసినా కూడా రోగి బ్రతకలేదు, బ్రతక్కపోతే డాక్టర్ ఏం చెప్తాడు? నేను మందులు వేశాను కనుక చచ్చాడు అంటాడా? అంటే ఆ డాక్టర్ ని జైల్లో పెడతారు. "టైమ్ వచ్చింది, చచ్చిపోయాడు, నేనేం చేసేది!" అంటాడు.

జో మరి బ్రతికించినప్పుడు, బ్రతకాల్సి ఉంది కనుక బ్రతికాడు అని ఎందుకు అనటంలేదు?

ఆలోచనా విధానంలో తప్ప.

అంటే నేను ఇప్పుడు మందులు వాడమన్నానా, వాడొద్దు అన్నానా? మందులు వాడండి, మందులు వాడొద్దు అని నేను అనటంలేదు. కాని మందులు వాడినా చనిపోతేనేమో ఖర్చు. మందులు వాడితే బ్రతికితే డాక్టరు గొప్పా?

ఆలోచనా విధానంలో తప్ప.

డాక్టర్లు ఉండాల్సిందే, మీరు వెళ్ళండి వాళ్ళ దగ్గరికి, నేనేం వద్దనటంలేదు.

కాని ఇది అర్థం చేసుకోండి.

జో నీకు ఏది అర్హత ఉందో అదే పొందుతావు.

అది అర్థమవటానికి ఈ ఉదాహరణ చెప్పాను. ఆ మానసిక స్థితి గుర్తుంచుకోండి.

జో నీకు ఆరోగ్యం పొందే అర్హత ఉంది, పొందుతావు.

చచ్చే యోగ్యత ఉంది, భస్తావు.

కష్టాలు వచ్చే యోగ్యత ఉంది, వచ్చాయి.

అత్త బాధలు పెట్టాలి, పడుతున్నావు. కోడలు బాధ పెట్టాలి, బాధ పెడుతోంది.

చేయగలిగేది ఏం లేదు.

⇒ కాని ఈ శ్వాసని కనుక మీరు గమనించుకుంటూ ఉంటే, ఇస్త్రీపెట్టె పెట్టి ఇస్త్రీ చేస్తే ఎలాగైతే ఆ ముడతలు అన్నీ చదునయిపోయి నీట్గా ఉంటాయో, మీ జీవితాలు కూడా అలా చదునయిపోతాయి.

➔ ఏ కష్టాలు ఉండవు, ఏ బాధలూ ఉండవు. అందరూ కలసి మెలసి జీవించగలుగుతారు.

అధ్యాత్మికత పేరుతో మనం అది తప్ప అన్నీ చేస్తున్నాం, అది గమనించండి. అంచేత 5 నిమిషాలు మీరు శ్వాసను గమనించండి.

ఎంచేతంటే,

లెళ్ళర్లు అందరూ ఇచ్చేదే.

శ్రీ కనీసం ఒకసారైనా మీరు ఇప్పుడు చేస్తే, ఈ బీజాలు ఇప్పుడు మొలకెత్తకపోయినా ఎప్పుడో మొలకెత్తుతాయి.

-- ఇప్పుడే మొలకెత్తాయనుకోండి, చాలా అదృష్టం.

అంచేత తిన్నగా కూర్చోండి. చేతులు, మీ ఇష్టం ఎలా అయినా పెట్టుకోండి.

కాని శస్త్రాలు సాధారణంగా ఏం చేస్తాయి అంటే,

జ్ఞానముద్రలో ఉంచుకోవటం చాలా మంచిది అని.

జ్ఞానముద్ర అంటే చూపుడువ్రేలు, బొటకన వ్రేలు కలిపి ఉంచుకోవాలి.

మాట వచ్చింది కనుక చెప్తున్నాను,

“మా పిల్లలకి చదువు సరిగా రావటం లేదంటే, చదివింది గుర్తుండటం లేదంటే!”

శ్రీ వాళ్ళ చేత ఈ జ్ఞానముద్ర పెట్టించండి.

అడుకుంటున్నా జ్ఞానముద్ర పెట్టుకుని ఉండొచ్చు.

ఒక గంటసేపు ఉంటే చాలు. ఒక చాక్లెట్ ఇస్తాననండి.

కానీ చాక్లెట్ మంచిది కాదు, మన శాస్త్రం ఒప్పుకోదు. అంచేత నిమ్మకాయ నీళ్ళు త్రాగిస్తాననండి.

అప్పుడు అసలు పెట్టేవాడు కూడా పెట్టడేమో. మంచిది ఇస్తామంటే ఒప్పుకోడుగా!

కాని నేను చెప్పింది అర్థమైంది కదా,

ఏదో ఒకటి లంచం ఇవ్వండి. జ్ఞానముద్రలో చేయి పెట్టుకుని స్ట్రయిట్గా కొన్ని గంటలు వాళ్ళలా రోజూ కూర్చుంటే అన్నీ లైన్లో పడిపోతాయి.



ప్రకృతి యొక్క శక్తి పరిచేస్తుంది,
మనం కాదు చేసింది.

శ్రీ ఈ జ్ఞానముద్ర ఉన్నవాడి దగ్గరకు వెళితే, వాడు కరెక్ట్ గా ముద్ర వేసుకుని కూర్చోగలిగితే,
వాడి దగ్గరకు వెళ్ళగానే మీ సంశయాలు పోతాయి.

మౌనవ్యాఖ్యా ప్రకటిత పరబ్రహ్మ తత్వం యువానాం. ఆయన కూర్చుంటాడు అంతే. కాని
ఆయన కూర్చునే దాన్లో జ్ఞాన ముద్ర ఉంది. అంచేత ఆ ప్రవాహం స్టాప్ అయిపోతుంది. వాళ్ళ దగ్గరికి
వెళ్ళేసరికల్లా ఆటోమాటిగ్గా జ్ఞానం వస్తుంది.

శ్రీ భారతదేశంలో ఋషులు కనిపెట్టిన ఈ చిన్న చిన్న ట్రిక్ లు మీ పిల్లల చేత చేయించండి.

అంచేత జ్ఞానముద్రలో కూర్చొని ఇంక మీరు శ్వాసని చూసుకోవటం మొదలెట్టండి.

శ్రీ శ్వాసలో నేను చెప్పిన ఆలోచనా సరళి రావాలి. కూర్చుని నిద్రపోవటం కాదు.

ఆ పరబ్రహ్మ శక్తి, ఆ భగవత్ శక్తి మీలోకి ప్రవేశించి మిమ్మల్ని జీవింపజేస్తోందనే భావనతో చేసుకోండి.

-- కళ్ళు మూసుకుని పూర్తిగా శ్వాసను గమనించండి.

శ్వాస మీద మనస్సు పూర్తిగా లగ్నం చేసుకోండి.

అది ఎంత గొప్పదో అర్థం చేసుకోండి. మత్తులోకి వెళ్ళటం కాదు.

❖ ఒక కలెక్టర్ ఎవరో వస్తే మీరు ఎంతగా చేతులు కట్టుకుని నించుంటారో!

-- ఆ కృతజ్ఞతాభావం, ఆ అహోభావం, ఆ పులకింతతో శ్వాసని గమనించండి.

భారతదేశంలో ఈ విషయాలు తెలియక కాదు, అచరణ లేక కష్టపడుతున్నాం. ఇవి అందరికీ
తెలుసు. ఇప్పుడు క్రొత్త విషయం ఏం చెప్పాను? 5 వేల సంవత్సరాల బట్టి ఇది భగవద్గీతలో ఉంది.

ఇది కాకుండా ఓంకార సాధన అని ఒక సాధన ఉంది.

శ్రీ ఓంకారము, భారతీయ ఆధ్యాత్మికత రెండూ ఒకటే.

భారతీయ యోగ దర్శనం అన్నా, ఓంకారం అన్నా ఒకటే.

కాని ఓంకారం అంటే ఏమిటో మర్చిపోయాం. ఇందాక ఈగ కథ చెప్పేనుకదా, పేరు
మర్చిపోతూ ఉంటాం.

ఓంకారము అంటే సంపూర్ణ సృష్టి

శ్రీ ఈ సంపూర్ణ సృష్టి మూడు లోకాలుగా విభజింపబడి ఉంటుంది.

జాగ్రద, స్వప్న, సుషుప్తి లోకాలు.

❖ ఎక్స్‌పాన్షన్‌కి అంతేం ఉండదు.

అంచేత దీని మీద మనం ఎక్కువ కాన్‌సన్‌ట్రేట్ చెయ్యొద్దు.

❖ స్వాప్తిక జగత్తు ఎంతైనా స్వాప్తిక జగత్తేగా, స్వప్నాలేగా!

అంచేత దాన్నీ ఎక్కువ పట్టించుకోకుండా, బిందువులోకి వెళదాం.

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

అర్థమైందా, మీరు ఏ లోకానికైనా వెళ్ళొచ్చు. ట్రిక్ ఇదే, బేస్‌డ్ ఆన్ సౌండ్.

కానీ నేను ఇచ్చే సలహా ఏమిటంటే,

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

తేడా తెలుస్తోందా, దీనితో మీరు శ్వాస గమనిస్తున్నారా?

⊙ మ్ అన్నాక మళ్ళా శ్వాస లోపలికి వెళుతోందికదా, ఆ శ్వాసను గమనించండి.

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

బొడ్డు లోపలికి వెళుతోందికదా!

⊙ లోపలికి వెళ్ళిపోతే మీకు డయాబిటీస్ ఉండదు, బి.పి ఉండదు.

శారీరకంగా వచ్చే లాభాలు నేను చెప్తున్నాను.

❖ ఆధ్యాత్మిక లాభాలు, అసలు దానికి అంతే లేదు.

అనంతమైనటువంటి లాభాలు ఉన్నాయి.

కానీ “ఇది రోజూ చేసుకోవాలా, వారానికి ఒకసారి చేసుకుంటే చాలా?” అని అడిగేవాళ్ళున్నారు.

నేను చేయగలిగేది ఏం లేదు, మీ కర్మ, మీరు నాటుకునేది. నేనేమీ చెప్పలేను దానికి.

కానీ విధానం మాత్రం ఇది. అర్థమైంది కదా! అంచేత ఇది ఒక 21 సార్లు చేసుకుందాం మనం. దాని తర్వాత 3 వ విషయం కూడా చెప్పి క్లాస్ ఆపేస్తాను.

ఆధ్యాత్మికత అంతా కూడా ఒక విజ్ఞానం. సైన్స్ ప్రాక్టికల్ తప్ప లెక్చర్ల వల్ల ఏం రాదు. ఇంక ఇదంతా విన్న తరువాత మీరు దాన్ని చేసుకోవలసిందే.

కానీ డయాబిటీస్ ఉంది, బి.పి. ఉంది, పుగర్ ఉంది, లేకపోతే క్యాన్సర్ ఉంది అంటారు తప్ప, ఇది చేసుకుంటే సాతుంది అంటే వినరు.

కాని ఇది చెప్పింది ఎవరో తెలుసా?

ఋషులే కాదు, మీరు పేరు విన్నారో లేదో, వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ అని ఒక ఆర్గనైజేషన్ ఉంది. ప్రపంచంలో ఉన్నటువంటి గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లు ఆ సంస్థలో మెంబర్లుగా ఉంటారు. వాళ్ళల్లో ఒకాయన ప్రెసిడెంట్ గా ఉంటాడు. వాళ్ళందరూ కూడా ప్రపంచంలో ఈ రోగాల నివారణకి ఏం చేయాలి అనేది ఆలోచిస్తూవుంటారు. ఆ ప్రెసిడెంట్, ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో ఇప్పుడు నేను చెప్పిన సాధన గురించి మాట్లాడాడు. ఏం చెప్పాడు,

ప్రపంచంలోని నాలుగు మూలలు నుండి పిల్లలు లేని 800 మంది దంపతులను వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ వాళ్ళు ఎన్నుకున్నారు. భార్యని టెస్ట్ చేశారు, భర్తని టెస్ట్ చేశారు. ఇంక ఈ దంపతులకి పిల్లలు పుట్టరని అన్ని విధాలా ఆ డాక్టర్లు నిర్ధారణ చేసుకున్నాక వాళ్ళ చేత ఈ సాధన చేయించారు.

❁ ప్రొద్దున్న ఒక అరగంట, సాయంత్రం ఒక అరగంట చేస్తే,
3 నెలలలో నూటికి 80 మందికి గర్భం వచ్చింది. 3 నెలలలో!

“అంత టైము మాకు ఎక్కడుంది మాస్టారు!”

☹ కాని పిల్లలు కావాలి! నువ్వు రోజుకి ఒక గంట ఇవ్వలేనివాడివి, పిల్లలు పుడితే మాత్రం వాళ్ళకి ఏం సేవ చేస్తావు అనే పిల్లలు పుట్టలేదేమో!

ఇంక ఆ కర్మ, నాటుకోవటం అని ఇందాక చెప్పానే, అంచేత అది చూసుకోండి మళ్ళా. ఇదంతా చేసినా మళ్ళా మీరు నాటుకున్న దాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

అందుకని చాలా సింపుల్ గా ఏమని నాటుకోమని చెప్పేవో అది కలిసి చెప్పండి.

స్వస్తి ప్రాణాభ్యుపరిశాలయజైం
న్యాయేన మార్గేణ మహిం మహిశా
గోత్రిక్షణోభ్యో శుభమస్తు నిత్యం
లోకాస్మకుస్తా సుఖినో భవస్తు
కాలే వర్షతు తర్జన్య తృప్తి స్వస్తిశాలి
దేశాయం క్షోభ రజితో త్రిక్షణస్మస్తు నిర్భయా
సర్వే భవస్తు సుఖినః సర్వే స్మస్తు నిరౌమయా
సర్వే భవతి తిశ్యస్తు మాకశ్చిత్ ముఖ మాత్మయోత్
అప్రత్రైః ప్రత్రైః సుస్మ ప్రత్రైః సుస్మ ప్రత్రైః
నిర్భవో సధవో స్మస్తు శేవస్తు శరణం శతం
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇది నాటుకోండి. నకాలంలో వర్షాలు కురవాలి, రామరాజ్యంలాంటి రాజ్యం రావాలి. పృథ్వి సస్యశ్యామలంగా ఉండాలి. పిల్లలు లేనివాళ్ళకి పిల్లలు, పిల్లలు ఉన్నవాళ్ళకి మనుమలు ఉండాలి. అందరూ ధనంతో వందేళ్ళు హాయిగా బ్రతకాలి అని నాటుకోండి.

కాని చాలాసుంది ఏం చేస్తారో తెలుసా?

నా క్లాస్ లో కూడా, మిగతాదంతా వదిలేద్దాం.

స్వస్తి ప్రజాభ్యుదయ: అనగానే మైక్ వాడు వచ్చి మైక్ తీసేస్తాడు, లేచిపోయి చాపలు చుట్టేస్తూ వుంటారు. మనస్సు స్వస్తి ప్రజాభ్యుదయ: మీద ఉండదు, అయిపోయింది!

అసలు నాటుకోవలసింది అర్థదిద్దంగా నాటితే ఏమవుతుంది? చెప్పింది అదే శ్లోకం, అంతే టైమ్ పడుతుంది. ఏకాగ్రతతో, మనస్ఫూర్తిగా మీరు అనుకుంటే, మీ జీవితాలు కరెక్ట్ అవటమే కాకుండా దేశం బాగుపడుతుంది. మనస్సు యొక్క శక్తి అది. అంచేత ఇది మొదట నేను చెప్పింది.

రెండవది ఏం చెప్పాను,

శ్వాసను గమనించుకోండి.

శ్వాసే భగవంతుడు అని చెప్పాను. ఎలా గమనించుకోవాలో చెప్పాను.

ఇప్పుడు ఓంకారం చెప్పాను. 21 సార్లు చేద్దాం. మనస్ఫూర్తిగా చేద్దాం. నటన వద్దు. కడుపు లోపలికి వెళ్ళటం గమనించండి మీరు. పైకి లేవటం గమనించండి. మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్. ఎంత లోపలికి తీసుకెళ్ళితే అంత లోపలికి తీసుకెళ్ళండి.



బ్యూటీ క్లినిక్ కి వెళ్ళక్కర్లేదు,

ఆటోమాటిగ్గా కడుపు, అక్కడ ఉన్న కండరాలు పలచబడిపోతాయి.

అవి పలచబడతాయిని మీకు తెలియటంలేదా? కరెక్ట్ గా చేస్తే తెలియటానికి పెద్ద డాక్టర వ్వాలా? కానీ, 'అ, ఉ, మ్' అని నటించకండి. ఎందుకు నటన?

చేసేదేదో కరెక్ట్ గా చెయ్యండి, కచ్చితంగా లాభాలు వస్తాయి.

ఎందుకు నటనని నేను కోప్పడుతున్నారంటే,

దీని వల్ల చేసేవాళ్ళకి అడ్డు తగుల్తాం.

“నువ్వు చేస్తే ఏం రాలేదుగా, నేనెందుకు చేయటం?” అంటారు.

ఎలా వస్తుంది ఇలా చేస్తే?

ఎలాగూ చేద్దాం అనుకుంటున్నాం, మనస్ఫూర్తిగా చేసుకుని చూడండి. దాన్ని పట్టుకుని పిండేస్తూ ఉంటే, ఫలితాలు రాక ఛస్తాయా అవి! ఎవడి కోసం వస్తాయి!



కాని కనీసం ఒక 20 నిమిషాలు, అర గంట సేపు చేసుకోండి. ఇప్పుడైతే నాకు టైమ్ లేదు, ట్రిక్ మీకు అర్థమైపోతే, మీకు తెలియనిదేం కాదని ముందే చెప్పానుకదా! కొంచెం ఇంత కటువుగా ఎందుకు మాట్లాడతానంటే, అప్పుడయినా మీరు లైన్లో పడతారేమోనని. అంతకంటే ఇంకేంలేదు.

21 సార్లు చేసుకుందాం. శ్వాస పీల్చుకోండి. శ్వాస పీల్చుకున్నప్పుడు ఇందాక చెప్పింది గుర్తుంచుకోండి. శ్వాస వల్లే మనం జీవించి ఉన్నాం, శ్వాసే భగవత్ స్వరూపం, ఆ శ్వాసే లోపలికి వెళ్ళింది. వెళ్ళగానే మనం ఈ సాధన చేసుకుంటున్నాం, అంతే.

భగవంతుడు మనల్ని మొత్తం ఇస్త్రీ చేసి పెడతాడు.

ఇస్త్రీ చేయించుకుందాం. భగవంతుడు చేస్తే ఎంత బాగా చేస్తాడో!

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

అఅ ఉఉ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్ మ్.

.....

మెల్లిగా కళ్ళు తెరిచేయండి. 21 సార్లు అవలేదుకాని, టైమ్ అయిపోతోంది. నేను 12 గంటలకి బయల్దేరాలి. ట్రిక్ అర్థమైంది కదా, అంచేత దీన్ని ఇలాగ చేసుకోండి.

ఇంకొకటి నా సలహా ఏమిటి,

☞ ఇంటి దగ్గర చేసుకోకండి, కలిసి చేసుకోండి.

ఇంటి దగ్గర మీరు రెగ్యులర్ గా చేయలేరు.

మీ పిల్లవాణ్ణి ఏడిపించి స్కూల్ కి ఎందుకు పంపిస్తారు? ఇంటి దగ్గర చదివించొచ్చుకదా?

☉ కలిసి చేస్తే లాభాలు ఎక్కువ.

కలియుగంలో శక్తి సంఘటనలో ఉంది. కలౌ సంఘే శక్తి: యుగధర్మం అది.

అంచేత, “మేము ఇంటి దగ్గర కూర్చుని చేసుకుంటామండి!”

మీరు చేసుకోలేరు. వేషాలు వెయ్యకండి!

అంచేత ఏదో ఒక టైమ్ పెట్టుకుని అందరూ కలిసి చేసుకోండి.

“మాకు వీలు దొరకదండి.”

దాన్ని బట్టి మీరు నాటుకుంటోన్నదేమిటో అర్థమైపోయిందికదా! ఇది చేసుకుంటే మీకు ఇన్ని లాభాలుంటాయి అని చెప్పినా మీరు నాటుకోలేకపోతే ఎలా?

మరి కొంచెం కష్టపడాలి. పిల్లల్ని ఏడిపించి స్కూలుకు పంపించటం లేదా? మరి అలాగే మీరు కూడా. మిమ్మల్ని మీరు ఏడిపించుకుని కష్టపడి చెయ్యండి.



త్వరగా ఫలితాలు రావాలంటే మీరు ఆహారంలో కొన్ని చిన్న చిన్న మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. ఆ చిన్న చిన్న మార్పులకి వివరణ, ఎందుకు అలా చెయ్యాలి అన్నది ఇవ్వలేను కాని, చిన్న చిన్న కామన్ సెన్స్ ఉదాహరణలు మీరే చెప్పుకోవచ్చు.

☞ కొలత పెట్టుకుని రోజుకి 3 లీటర్లు నీళ్ళు కచ్చితంగా త్రాగండి.

ఇది నా నీళ్ళు అని దెబ్బలాడండి. ఎవర్నీ ఆ నీళ్ళని ముట్టుకోనివ్వకండి. “నా నీళ్ళు ముట్టుకోవద్దు!” అనండి.

☞ ఎండిపోయిన చెట్టుకి, నీళ్ళు పోసిన చెట్టుకి ఎంత తేడా ఉంటుందో, మన జీవితాలకి అంత తేడా వస్తుంది.

☞ నీళ్ళే సంపద అన్నది గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఎంత నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగగలిగితే మీకు అంత సంపద వస్తుంది.

ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగితే ఎక్కువ సంపద వస్తుంది అని చెయ్యకండి. ఎక్కువ నీళ్ళు పోస్తే కుళ్ళిపోతుంది. అతి సర్వత్ర వర్షయేత్. 3 లీటర్లు చాలు రోజుకి.

☞ అన్నిటికంటే పెద్ద గొప్ప లాభం ఏమిటంటే, నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగితే సహజంగా లావు తగ్గుతారు.

-- నేను దీనికి సైంటిఫిక్ ప్రూఫ్ కొన్ని గంటలు చెప్పగలను.

చెప్పగలను అనుకుని వినేసి మీరు ఒప్పేసుకోండి. ఎంచేతంటే, చెప్పే బైమ్ లేదు కనుక.

మీ వీలు, ఎలా తాగుతారో అలాగ. నిద్రలేవగానే ఒకేసారి త్రాగేస్తారో, గ్యాప్ ఇచ్చుకుని త్రాగుతారో మీ ఇష్టం.

ఇంకొకటి ఏమిటి,

☞ భోజనం చేస్తున్నప్పుడు నీళ్ళు త్రాగొద్దు.

మనం కంచం పెట్టగానే గ్లాసుడు నీళ్ళు పెడతాం. అన్నీ తప్పుడు అలవాట్లే. నీళ్ళు దేనికి పెట్టుకోవాలంటే, పరిషించుకోవటానికి, ఆ విశేషమైన కర్మకాండ తెలిసున్న వాళ్ళు చేసుకోండి. లేకపోతే నీళ్ళు అసలు పెట్టుకోవద్దు, ముట్టుకోవద్దు.

☉ భోజనం చేస్తున్నప్పుడు నో నీళ్ళు.

-- భోజనానికి అరగంట ముందు నుంచి భోజనం అయిపోయాక ఒక గంట వరకు నీళ్ళు ముట్టుకోకండి. తరవాత నీళ్ళే ముట్టుకోండి, ఆహారం ముట్టుకోకండి. ఇది ఒక నియమం.

☉ రెండవది, ఆహారంలో కాయగూరల పాళ్ళు ఎక్కువ చేసుకోండి. కూరలు, పళ్ళు ఎక్కువ తినండి. మిగతావి తగ్గించుకోండి. పప్పు బాగా తగ్గించండి.

ఇదంతా ఆరోగ్య సూత్రాల గురించి నేను చెప్పున్నాను.

పిల్లలకి కూడా అదేనా?

పిల్లలకి కూడా అదే వర్తిస్తుంది.

కాయగూరలు ఎక్కువ పెట్టండి.

- టిఫిన్ల బదులు ఉడకబెట్టిన కాయగూరలు టిఫిన్లాగ తినగలిగితే చాలా మంచిది. చేయటం చేతకావాలే కాని, కాయగూరల్ని టిఫిన్ బదులు చాలా కమ్మగా చేసుకోవచ్చు.

పిల్లలకి అది టిఫిన్గా ఇస్తే వాళ్ళ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

అందులో మీరు ఉప్పు వేసుకోవచ్చు.

- ఎండు మిరపకాయ, చింతపండు, నూనె పనికిరాదు.

మా లెక్చరర్ ఒకరితో ఈ మాట అంటే అతను ఏమన్నాడో తెలుసా, “అయితే ఇంక బ్రతకటం ఎందుకు?” అన్నాడు. అంటే ఎండు మిరపకాయ, చింత పండు, నూనె లేకపోతే ఇంక బ్రతకనే అక్కర లేదన్నాడాయన. ఆయన నాటుకున్నదది.

కాని అవి లేకుండా కూడా చాలా కమ్మగా చేసుకోవచ్చు, పిల్లలకి పెట్టవచ్చు. కాయగూరలు ఎక్కువ చేసుకోండి. ఆహారంలో నేను చెప్పే మార్పులు అవి.

- ఇంకొకటి చాలా ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, ఆసనాలు.

-- 10 ఆసనాలు అయినా ప్రతీ వ్యక్తికి వేయటం రావాలి. నేను నేర్పిన 10 ఆసనాలైనా మీరు మన వాళ్ళ దగ్గర నేర్పుకోవచ్చు. లేకపోతే మీకు నచ్చిన ఏ పది ఆసనాలైనా.

● కాని పుస్తకం చూసి చేయటం మాత్రం ఒప్పుకోను. అది చాలా ప్రమాదం.

అంచేత అవి తెలిసున్న ఎవరి దగ్గరైనా 10 ఆసనాలు నేర్చుకోండి.

ఇదంతా కాకుండా “ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం” అనేటటువంటి ఒక మంత్రం ఉంది.

సాయితత్వం మీకు తెలుసు,

వేంకటేశ్వరస్వామి మనకు తెలుసు.

శ్రీరామశర్మ ఆచార్య అని ఇంకొక మహావ్యక్తి ఉత్తర హిందుస్థానంలో గాయత్రి మంత్రాన్ని ప్రచారం చేయటమే కాకుండా, అశ్వమేధ యజ్ఞాలను కూడా స్టార్ట్ చేశారు.

మీకు తెలుసు, మొన్న (2001) డిశంబర్లో తిరుపతిలో అశ్వమేధ యజ్ఞం జరిగింది. అశ్వమేధ యజ్ఞం ఎప్పుడు చేస్తామో కూడా మనకు తెలుసుకదా!

ఎప్పుడు చేస్తాం,

యుగ పరివర్తన జరుగుతోన్నప్పుడు అశ్వమేధ యజ్ఞాలు చేస్తాం.

అలాంటి యజ్ఞాలు చేసినటువంటి వ్యక్తి శ్రీరామశర్మ ఆచార్య. అంచేత,

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీకం ఓం.

మళ్ళా సాయి అంటే శిరిడీసాయి గొప్పా, సత్యసాయి గొప్పా అని అడక్కండి.

నా దృష్టిలో ఇద్దరూ ఒకటే. మీ దృష్టిలో ఏమిటో నాకు తెలీదు.

- ⊙ అంచేత “ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం” అనే మంత్రంతో ఈ దేశ కాల పరిస్థితుల్ని బట్టి ఇందరు మహనీయుల్ని తలచుకుంటున్నాం కనుక మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుందని మన వాళ్ళకు చెప్తున్నాను. దాన్ని చేసుకోండి.

అన్నిటికంటే సంఖ్యమైతరది ఏమిటంటే,

కలిసి చేసుకోవటం అవసరం.

అంచేత,

- ✧ ఓంకారం చేసుకోండి.
- ✧ శ్వాసను చేసుకోండి.
- ✧ ఆసనాలు వేసుకోండి
- ✧ ఆహారంలో మార్పులు తెచ్చుకోండి.
- ✧ నీళ్ళు 3 లీటర్లు త్రాగండి.
- ✧ వీలుండి, ఈ వ్యక్తుల మీద నమ్మకం ఉంటే, “ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం” ఈ మంత్రజపాన్ని చేసుకోండి.
- ⊙ అందరూ సుఖంగా ఉండాలని ప్రార్థన చేస్తూ ఉండండి.

సప్త



ధ్యానానికి మొదటి మెట్లు యమ, నియమాలు

యమములు

అభయ ముద్ర	- అహింస
గద	- సత్యము
అక్షయ పాత్ర	- అస్తేయము
పద్మము	- అపరిగ్రహము
చక్రము	- బ్రహ్మచర్యము

నియమములు

వరద ముద్ర	- శౌచము
పాశము	- సంతోషము
కొరడా	- తపస్సు
గొడ్డలి	- స్వాధ్యాయము
శంఖము	- ఈశ్వర ప్రణీధానము



* అస్తేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస, సత్యము.

ఇవి బాహ్యజగత్తులో ఇతరులతో మనం ఆచరించవలసిన నియమావళి.
వీటిని “యమములు” అంటారు.

* మనం ఎలా ఉండాలి అని చెప్పేవి నియమాలు.

శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణీధానము. ఇవి “నియమాలు”.

☉ కేవలం ఈ యమ నియమాలు పాటించగలిగితే, బిగినింగ్లోనే మీకు చాలా సిద్ధులు వచ్చేస్తాయి.

ఓం ఓం ఓం

గురుర్భుక్త్యో గురుర్బుద్ధ్యః గురుర్దేవో మహేశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మణః త్స్మా శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం శైత్రంయేన చరాచరమ్

యత్సనం దర్శితంయేన త్స్మా శ్రీగురవేనమః

* ధ్యానం అంటే ఒకే విషయం గురించి అనేక కోణాలలో ఆలోచించటం.

-- కానీ ధ్యానంలో కళ్ళు మూసుకుని ఆలోచించే ముందు ఆ విషయం మీద ఆ వ్యక్తి ఎక్స్‌పర్ట్ అయివుండాలి. లేకపోతే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నంత మాత్రాన ఏమీ తెలియదు.

స్వామి రామతీర్థ పేరు మీరు వినేవుంటారు. ఆయన మేఘమెటిక్స్‌లో ఎమ్.ఎ. చేశాడు. మేఘమెటిక్స్ ప్రొఫెసర్‌గా కూడా చేశాడు. చదువుకునే రోజుల్లో పరీక్ష పేపర్లు వ్రాస్తాన్నప్పుడు ఆయనకి ఒక విచిత్రమైన అలవాటు ఉండేది.

సాధారణంగా క్వశ్చన్ పేపర్‌లో 8, 9 క్వశ్చన్స్ ఇచ్చి ఆన్సర్ ఎనీ ఫైవ్ అంటారు. స్వామి రామతీర్థ అలవాటు ఏమిటంటే, క్వశ్చన్ పేపర్ అంతా ఆన్సర్ చేసేసి మీ ఇష్టం వచ్చిన ఐదు క్వశ్చన్స్‌కి మార్కులు వేయండి అనేవాడు. అన్ని క్వశ్చన్స్‌కి కరెక్ట్ ఆన్సర్ వ్రాసేవాడు. సెంట్ పర్సెంట్ వచ్చేది.

ఆయన ఎమ్.ఎ. పరీక్షలకి ప్రిపేర్ అవుతూ ఒక క్వశ్చన్ సాల్వ్ చేసుకుంటున్నాడు. ఆన్సర్ రాలేదు. ఇంక ఎంతో ప్రయత్నం చేశాడు, ఆన్సర్ రాలేదు. ఆయనకి ఒళ్ళు మండింది. కత్తి తీసి, ఇంక ఎందుకు, నా ప్రాణాలు ఇచ్చేసుకుంటానని కత్తి మెడ మీద పెట్టుకున్నాడు. బంగారపు అక్షరాలలో దాని సొల్యూషన్ ఆయనకి కనిపించింది.

“ఇదేదో బావుంది మాష్టారు! మేమందరం ఇది మా పిల్లలకి చెప్తాం!”

“నువ్వు కత్తి తీసుకో, మెడ మీద పెట్టుకో. నాకు జవాబు వస్తుంది అనుకోగానే జవాబు వస్తుంది. నువ్వు వ్రాసేయ్ పరీక్షలో. మళ్ళా కత్తి పెట్టి పొడుచుకోకు నాయనా! జాగ్రత్త, గుచ్చుకుంటుంది.”

రాదుకదా!

మరి ఆయనకు ఎందుకు వచ్చింది?

* ధ్యానం చేయడానికి ముందు ఆ నబ్బక్ట్ మీద మీరు చాలా స్వాధ్యాయం చేసుకుంటే తప్ప ధ్యానం యొక్క రిజల్ట్ రాదు.

మనం చేసే తప్పు అది.



ధ్యానం చేయటానికి ముందు నువ్వు మననం చేసుకుని ఉండాలి. ఆ సబ్జెక్ట్ మీద ఎంత విజ్ఞానాన్ని సేకరించగలవో అంత విజ్ఞానాన్ని సేకరించిన తరువాత ధ్యానం చేయాలి.

పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్, మాస్టర్స్ డిగ్రీ అయిన తరువాత రీసెర్చ్ చేస్తారు.

మాస్టర్స్ డిగ్రీ అంటే ఏమిటి?

ఆ సబ్జెక్ట్ మీద ఆనాడు ప్రపంచంలో ఉన్న మొత్తం విషయాలు కూలంకషంగా అవగాహన చేసుకునే జ్ఞానం ఇస్తారు. కెమిస్ట్రీలో ఎమ్మెస్సీ చేశాడు అంటే, మొత్తం కెమిస్ట్రీ పుస్తకాలు అన్నీ చదవలేడు కాని, అతనికి ఏమాత్రం జ్ఞానం వస్తుందంటే, కెమిస్ట్రీలో ఏ పుస్తకం చదివినా, మొదటిసారి చదివినా అతనికి అర్థమవుతుంది.

* అటువంటి వాళ్ళు ధ్యానం చేస్తే కొత్త విషయాలు కనిపెట్టగలరు.

-- దాన్నే పి.హెచ్.డి. అంటారు. రీసెర్చ్ అంటారు.

అంచేత మేము 10వ క్లాసు తరువాత రీసెర్చ్ చేసేస్తామండీ అంటే చేయలేరు కదా!

అంచేత ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో

ధ్యానము పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ లాంటిది.

జపము హైస్కూల్ లాంటిది,

ప్రాణాయామము డిగ్రీ లాంటిది.

కానీ ఈ మూడూ కావాలి. పి.హెచ్.డి. చేసినవాడు ఎప్పుడో అప్పుడు టెన్త్ క్లాస్ చదివే ఉంటాడు. గ్రాడ్యుయేట్ అయ్యేవుంటాడు.

* అంచేత జపము, ప్రాణాయామము లేకుండా ధ్యానంలోకి మనం ప్రవేశించలేం.

కానీ ఈ ప్రవేశించటానికి ముఖ్యంగా మీకు కావలసింది ఏమిటంటే,

ముందు మీరు ఆలోచించటం నేర్చుకోవాలి.

మాకు ఆలోచించటం రాదా అని చాలా మందికి కోపం వస్తుంది. కచ్చితంగా రాదు మనకి.

సిగరెట్ స్మోకింగ్ ఈజ్ ఇన్స్ట్యూరియస్ టూ హెల్త్ అని వ్రాశాక, నువ్వు 20 రూపాయలు ఇచ్చి ఆ సిగరెట్ పేకెట్ కొని త్రాగుతున్నావంటే, నీకు బుద్ధి ఉన్నట్టా, లేనట్టా? మీరే చెప్పండి.

“మాస్టారూ! మీకు ఎంత ధైర్యం! మమ్మల్ని మూర్ఖులు అంటారా, తిడతారా!” అని మీకు కోపం రావచ్చు. నాయనా నువ్వు త్రాగితే ఫస్తావురా అని వాడు చెప్తావుంటే, గొప్పగా వెళ్ళి నువ్వు త్రాగటమే కాకుండా నీ స్నేహితులకు కూడా ఇస్తావుంటే, మీకు ఆలోచించటం వచ్చినట్టా, రానట్టా?



మనము బుద్ధిహీనులము.

చాలా మంది నన్ను అడుగుతూ ఉంటారు, “త్రాగుడు ఇలాంటి వాటిని గవర్నమెంట్ బ్యాన్ చేసేయొచ్చు కదండీ!”

దాన్ని గవర్నమెంట్ బ్యాన్ చేయటం ఎందుకు?
నువ్వు త్రాగటం మానేస్తే అసలు వాళ్ళు అమ్మరు.

ఇవాళ నుంచి మేమందరము ఆవు పాలే త్రాగుతాము అని వైజాగ్ వాళ్ళందరూ నిర్ణయించు కున్నారు అనుకోండి, కచ్చితంగా వైజాగ్ లో ఆవు పాలే దొరుకుతాయి. అది గ్యారంటీ. దానికి గవర్నమెంట్ ఒక జీవో పాస్ చేసి, కొన్ని లక్షల మంది స్టాప్ ని పెట్టి చేయక్కర్లేదుకదా!

✧ అంచేత గవర్నమెంట్ కాదు మారాల్సింది, నువ్వు మారాలి.
నువ్వు మారేవనకో, చుట్టూరా ఉన్న వాళ్ళు నిన్నేం చేయలేరు.

హిరణ్యకశిపుడు లాంటి తండ్రి. మామూలు తండ్రి కాదుకదా అతను. 3 లోకాల్ని జయించి నటువంటి తండ్రి. 5 ఏళ్ళ పిల్లవాణ్ణి చావగొట్టి చెవులు మూయటానికి ట్రై చేశాడు. వాడు పోయాడు తప్ప ఈ బచ్చాగాడిని ఏం చేయలేకపోయాడు.

☺ కానీ ఇంత మంది గురువులు వచ్చి మనలాంటి బుద్ధిశాలుర్ని ఏమీ మార్చలేకపోతున్నారు.
తప్ప ఎక్కడుందో అర్థమవుతోందా?

అలోచించటం నేర్చుకోండి.

ఇది మనకు రాదు.

* ఇటీజ్ ఏన్ ఆర్డ్ టూ బీ లెర్నెడ్.

-- సైక్లింగ్ ఎలా నేర్చుకోవాలో, డ్రైవింగ్ ఎలా నేర్చుకోవాలో,
అలాగే ఆలోచించటం కూడా నేర్చుకోవాలి.

⊙ ఆ ఆలోచించటం ఎలా అనేది నేర్పే విద్య ఆధ్యాత్మికత.

అది గుర్తుంచుకోండి.

* ఆధ్యాత్మికత ఈజ్ ఏ సైన్స్.

భగవంతుడికి దానికి ఏమీ సంబంధం లేదు. మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఇది గుర్తుంచుకోండి.

మనం ఎందుకో భగవంతుడికీ, ఆధ్యాత్మికతకీ సంబంధం పెట్టేస్తాం.

సంబంధం లేదసలు.

ఎంచేతంటే,

రాక్షసులూ ఆ భగవంతుణ్ణే ఉపాసన చేశారు.

ఋషులూ ఆ భగవంతుణ్ణే ఉపాసన చేశారు.

రావణాసురుడుకంటే గొప్ప తపస్వి మనకి దొరకడు. వాల్మీకి లాంటి ఋషి, ఋషి అంటే ఆయన చెప్పింది సత్యము అని. ఒకవేళ ఆయన చెప్పింది అబద్ధం అయినా, ఋషి చెప్పాడు కనుక అది సత్యమైపోవాలి. ఋషి యొక్క వాక్కులో అంత పవరు ఉంటుంది.

అలాంటి ఋషి ఏం చెప్పాడంటే,

న భూతో న భవిష్యతి. రావణాసురుడు లాంటి తపస్వి మరి రాడు.

మామూలు వ్యక్తి కాదతను.

అతనికి రెండే కోరికలు ఉన్నాయట.

① స్వర్గానికి మెట్లు వేద్దామని.

② అసలు భూమిని స్వర్గంగా మార్చేద్దాం అని.

ఈ రెండూ ఒక దాని మీద ఒకటి ఆధారపడిన కోరికలు.

ఈ రెండూ ఆయన నిర్ణయించుకోలేకపోయాడు. స్వర్గానికి మెట్లు వేద్దామా, లేకపోతే భూమిని స్వర్గంగా మార్చేద్దామా? ఏది మంచిదో పాపం ఆయన తేల్చుకోలేకపోయాడు.

చివరికి ఆయన వెళ్ళిపోయాడు.

ఎందుకు చెప్తున్నాను ఇది?

ఏదైనా ఒక మంచి విషయం వింటే, మీరు దాన్ని తక్షణం అమలు పరచకపోతే ఆ ఐడియా దాటిపోతుంది. మళ్ళీ మీరు అమలు చేసుకోలేరు.

* మళ్ళీ మీరు అమలు చేసినా, ఆ ఫలితాలు రావు.

పరీక్ష ఈ సంవత్సరం వ్రాయలేదు మీరు, నెక్స్ట్ ఇయర్ వ్రాస్తాం అనుకుంటారు. కానీ నెక్స్ట్ ఇయర్ మీరు పరీక్ష వ్రాస్తే ఈ సంవత్సరం పరీక్ష వ్రాసిన రిజల్ట్ మీకు రాదు. కొన్ని లక్షల మంది మీకు ముందు వెళ్ళిపోయివుంటారు. అంతేకదా!

అలోచించటం నేర్చుకోండి.

* మనకి అలోచించటం రాదు.

-- వ్రలీ అవటం వచ్చు, వ్యధ చెందటం వచ్చు, బాధ పడటం వచ్చు.



వాధిపడటం అంటే,

సమస్యని ఆలోచిస్తూవుంటాం తప్ప, ఆ సమస్యకి విరుగుడు ఆలోచించం.

నాకు ఉద్యోగం లేదు, నాకు ఉద్యోగం లేదు, మా అమ్మాయికి పెళ్ళి కావటం లేదు, మా అమ్మాయికి పెళ్ళి కావటం లేదు, ఇది వ్యధ.

ఆ ఆలోచన కార్యరూపం దాల్చటానికి నువ్వు ఏం చేయాలి అనేది ఆలోచించటం మొదలెడితే నీకు బాధ ఉండదు. ఆధ్యాత్మికత అది చెప్తుంది.

* నువ్వు ఆధ్యాత్మిక జగత్తులోకి వెళ్ళి, ఆధ్యాత్మికంగా ఆలోచనా విధానం నేర్చుకున్నావు అన్నదానికి నిదర్శనం ఏమిటంటే,

నువ్వు ఏమనుకుంటే అది జరుగుతుంది.

అందులో స్పిరిట్యులిజము, కంటికి కనిపించని శక్తి ఏం లేదు, నీ ఆలోచనే.

* సవ్యంగా ఆలోచించగలిగితే రిజల్ట్ గ్యారంటీగా వస్తాయి.

కానీ ఆ ఆలోచనా విధానం మనకి తెలియాలి.

హౌ టూ థింక్ మనకి తెలియాలి.

* ఆ హౌ టూ థింక్ తెలియటానికి ధ్యాన విధానంలో నాలుగు స్టేప్లు చెప్పారు ఋషులు.

-- ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి. 4 స్థితులు ఇవి.

-- ఈ 4 స్థితులు కంటే ముందు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామాలు అని చెప్పారు.

* ఇవన్నీ వదిలేసి డైరెక్ట్ గా ధ్యానం నేర్చుకుంటాం అంటారు చాలా మంది.

-- మీరే చెప్పండి, మనం తెలివైన వాళ్ళమో, మూర్ఖులమో!

నువ్వు ఎలా నేర్చుకోగలవు?

“ఆ, ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో డైరెక్ట్ గా ఎమ్.ఏ. చదివేయొచ్చు” అంటున్నావు.

నువ్వు ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో చదివినా, నీకు అక్షరాలు తెలియకపోతే అక్షరాల దగ్గర నుంచి మొదలెట్టాల్సిందే. ఆ స్థితికి వెళ్ళాకే నీకు ఆ పరీక్ష రిజల్ట్ వచ్చేది.

అంచేత ధ్యానం చెయ్యాలి అంటే ఈ క్రిందన ఉండే స్టేప్ మనం పూర్తిగా మర్చిపోయాం. ఆ క్రింద స్టేప్ ని ఎవరూ పట్టించుకోవటంలేదు, దాని గురించి ఎవరూ మాట్లాడటం లేదు.

* యమ, నియమాలు - ఇవి మనస్సుకి సంబంధించినవి.

-- ఈ యమ నియమాల గురించి అసలు ఎవరూ మాట్లాడరు. అవి ఫస్ట్ రెండు స్టేప్లు.



* యమ, నియమాలు అయ్యాక ఆసనం.

ఆసనం అయ్యాక ప్రాణాయామం.

ప్రాణాయామం అయ్యాక ప్రత్యాహారం.

ప్రత్యాహారం అయ్యాక ధారణ.

ధారణ అయ్యాక ధ్యానము.

ధ్యానము అయ్యాక సమాధి.

సైప్వైజ్ నేర్చుకోవాలి.

అంచేత చాలా హైలెవెల్ ఇంటిలెక్చువల్ బీయింగ్స్ కే ఈ క్లాసుల్లోవున్న రుచి అర్థమవుతుంది. కానీ ఆ రుచి అర్థమయ్యాక, మొదలెట్టటం మళ్ళా ఎక్కడుంచి మొదలెట్టాలో మాత్రం గుర్తుంచుకోండి.

ఎక్కడుంటా మొదలెట్టాలి!

యమ, నియమాల దగ్గర్నుంచి మొదలెట్టాలి.

అది ఎవ్వడూ మాట్లాడటంలేదు. తప్పు అక్కడ జరుగుతోంది.

* పండమెంటల్స్ లేకుండా నేను పైకి వెళ్ళిపోతాను అంటే రాక్షసుడివైపోతావు.

-- యమ, నియమాలు లేకపోవటంవల్లే రావణాసురుడు రావణాసురుడు అయ్యాడు.

|| అంచేత మన ఆలోచనా విధానం కరెక్ట్ గా ఉండటంలో ఫస్ట్ కండిషను,

-- ఈ యమ నియమాల యొక్క ప్రాముఖ్యత మనం మర్చిపోకూడదు.

యమ, నియమాలలో యమములు అంటే,

అహింసా సత్యమైయ బ్రహ్మచర్యోవ్రతా యమా

(ఉ.యో.సూ., సా.శా. - 29 సూ.)

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము.

ఇందులో మొట్టమొదట నేర్చుకోవల్సింది అపరిగ్రహం.

అపరిగ్రహము అంటే ఏమిటి?

మనది కానిది మనం ముట్టుకోకూడదు.

మనది కానిది మనం ముట్టుకోము. మనదైతే మనం ఎలాగూ ముట్టుకుంటాం, వాడుకుంటాం.

నాది అయిన వస్తువునే నేను ముట్టుకుంటాను, నాది కాని దానిని నేను ముట్టుకోను అనేది మీకు కంట్రోల్ లోకి వచ్చిందా, లేదా అనే దానికి పతంజలి పూర్వ ఏమిస్తాడు అంటే,



* నువ్వు కరెక్ట్ గా అపరిగ్రహము చేస్తే, నీ పూర్వజన్మ వృత్తాంతం నీకు తెలిసి పోతుంది.

అటలస్రూత సైర్యే చన్ద్రశుభ్రైస్సంబాధః

(ట.యో.సూ., సా.శా. - 39 సూ.)

మీకు అదే టెస్ట్. ఇంక మీరు ఎవర్నీ అడగక్కర్లేదు. మీ పూర్వజన్మలు మీకు అర్థమయ్యాయి అంటే, మీరు అపరిగ్రహం చేసుకున్నారు అని అర్థం.

అస్తేయము అంటే ఏమిటి?

దొంగతనం చేయకుండా ఉండటం.

* దొంగతనం చేయకుండా ఉండే మానసిక స్థితి నీలో ఉంటే, భూమిలో ఎక్కడెక్కడ ఏయే రత్నాలు ఉన్నాయో, ఎక్కడెక్కడ ఏ ఖనిజాలు ఉన్నాయో మీకు అర్థమైపోతుంది.

⊙ కేవలం ఈ యమ నియమాలు పాటించగలిగితే, బిగినింగ్ లోనే మీకు చాలా సిద్ధులు వచ్చేస్తాయి.

అందుకని ఈ సిద్ధుల్ని గురువులు చాలా హేయభావంతో చూస్తారు. ఎంచేత అంటే, ఒకటో క్లాసులో వచ్చిన దాన్ని రీసెర్చ్ లో పట్టుకుని తిరగం కదా! ఎంచేతంటే, అవి కంటిన్యూ అవుతాయి.

జంషెడ్ జీ టాటా అనుకుంటాను, టాటానగర్ లో స్టీల్ ప్లాంట్ కట్టినాయన. ఆయన బ్రిటిష్ గవర్నమెంట్ నుంచి స్టీల్ ప్లాంట్ ఓపెన్ చేయటానికి పర్మిషన్ తీసుకోవటానికి ఇంగ్లాండ్ వెళ్ళాడు. లక్కీగా అప్పుడు వివేకానంద కూడా ఇంగ్లాండ్ లో ఉన్నాడు. ఈయన బి.ఏ. చదివాడు.

నేను రిజైన్ చేసి ఒక సంవత్సరమే అయింది. మొన్న ఎవరో దారిలో కెమిస్ట్రీ గురించి అడిగితే అసలు మొత్తం మర్చిపోయాను. మరి ఆయన బి.ఏ. చదివిన ఎన్నేళ్ళకో అమెరికా, ఇంగ్లాండ్ వెళ్ళాడు. అంచేత అంతా మర్చిపోయింటాడు బి.ఏ. కూడా.

ఆయన ఈయన్ని “స్వామీజీ! నేను స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ పెట్టబోతున్నాను, ఎక్కడ పెట్టాలి?” అని అడిగాడు. కొంచెం సేపు కళ్ళు మూసుకుని బీహార్ లో ఇప్పుడు టాటానగర్ ఎక్కడుందో అక్కడ పెట్టు అన్నాడు. అస్తేయము!

అన్ని స్టీల్ ప్లాంట్ లు లాస్ లో నడుస్తూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా గవర్నమెంట్ స్టీల్ ప్లాంట్స్. కానీ అదేంటో, ఆ స్టీల్ ప్లాంట్ ఎప్పుడూ ప్రాఫిట్ లో నడుస్తూ ఉంటుంది. మరి ఆయన బి.ఏ. చదివాడు, ఆయనకు జాగ్రఫీ తెలుసా, జూయాలజీ తెలుసా, మైనింగ్ తెలుసా, ప్లస్ బీహార్ ఎప్పుడైనా వెళ్ళాడా ఆయన? టాటానగర్ ఎక్కడుందో కూడా అప్పుడు ఆయనకు తెలీదుకదా!

అస్తేయము.

దొంగతనము చేయకుండా ఉంటే అన్ని రత్నాలు ఎక్కడున్నాయో మీకు తెలిసిపోతాయి.



నిజంగా నువ్వు అస్త్రేయం మానసికస్థితి తెచ్చుకుంటే నీకు ఆ రత్నాలు అక్కర్లేదు. ఆ రత్నాలు కూడబెట్టేవాళ్ళు నీ దగ్గరకు వచ్చి నీ పాదసేవ చేస్తారు అని అర్థమవుతోంది కదా!

అంచేత ఈ మానసిక స్థితిని డెవలప్ చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయండి.

ఈ మానసిక స్థితి డెవలప్ చేసుకున్న వాళ్ళకి ఆ ఫలితాలు రావటం నేను ఈనాడు కూడా కళ్ళారా నా స్నేహితులలోనే చూశాను.

✧ అది పెద్ద కష్టమేమీ కాదు.

-- నీది కాని వస్తువుని అసలు నువ్వు ఎందుకు ముట్టుకోవాలి?

అలాగే దొంగతనము చేయకుండా ఉండటం. దొంగతనం చేయకుండా ఉండటానికి శ్రీ కృష్ణుడు ఒక పెద్ద బండరాయి మన నెత్తి మీద వేశాడు.

ఇచ్చాన్ భాగన్ తొ వో దేవో దిస్వస్తే యజ్ఞభావతః

తైర్దైకప్రదియైభ్యో యో భుక్త్యై సైక ఏవ సః

(భ.గీ. 3 - 12)

సైక ఏవ సః నువ్వు నీ కోసమే వండుకున్నావు అంటే, నువ్వు దొంగవే అన్నాడు.

ఇతరుల కోసం వండి, ఇతరులకి పెట్టాక నువ్వు తినాలి అనేది ఒక చిత్రమైన భారతీయ సంస్కృతి. అతిథి దేవోభవ. ఇప్పుడు ఆ సంస్కారాలు పోయాయి.

ఆ సంస్కారాలు తీసుకురాలేం కూడా మనం. ఎంచేత?

మీరు ఇలాగ నేను వండినది అతిథికి పెడతాను అంటే, మీ ఇంటి ముందు పెద్ద క్యూ ఉంటుంది. వాళ్ళకి తిండి మీరే కాదు కదా, గవర్నమెంట్ కూడా పెట్టలేదు.

ఎంచేత?

అపరిగ్రహం ఉండాలి మళ్ళా.

* మాది కానిది మేము ముట్టుకోము అనే వ్యక్తులు ఉన్నప్పుడు ఈ అతిథి పూజ చాలా గ్రాండ్గా పని చేస్తుంది.

-- ఎంచేతంటే, పెడుతున్నారు కదా అని భోజనం చేయటానికి ఎవడు పడితే వాడు వచ్చేయడు.

అంచేత శిరిడీసాయి చెప్పింది గుర్తుంచుకోండి. దీనిని ఆచరించేవాళ్ళని ఈ మధ్య నేను అక్కడక్కడ చూస్తున్నాను. నేను ఇది గత నాలుగైదేళ్ళుగా చెప్తున్నాను. మీరు చేస్తారేమో చూడండి.

† భోజనానికి కూర్చున్న తరువాత వడ్డించిన పదార్థాల్లో కమ్మగా ఉండి, కారం ఎక్కువ లేకుండా ఉండే పదార్థాలు ఒక ముద్ద కలిపి, లేచి వెళ్ళి బయట పెట్టరండి.

-- అది ధైర్యం కాదు సూ అనే శ్రీకృష్ణుడు యొక్క మాటని క్లాష్ చేస్తుంది.

మీ కోసం మాత్రమే అన్నము వండుకుంటే, మీరు దొంగలే అన్నాడాయన.
దొంగలు అయితే రత్నాలు రావు.

ఒకప్పుడు వెండి కంచాలు నాకు తెలిసి చాలా మంది ఇళ్ళల్లో చూసేవాడిని.
బంగారమూ ఉండేది చాలా మందికి.

ఇప్పుడు వెండి, బంగారం ఎందుకు లేదు అంటే,

నువ్వు నీ కోసం వండుకుంటున్నావు.

ఎవడైనా భోజనం చేసే టైముకి వచ్చాడనుకోండి, ఎలాగో అలాగ టైమ్ గడుపుతూ ఉంటాం.
వాడికి అర్థమయి వెళ్ళిపోతాను అంటే, ఆ వెళ్ళిపో, వెళ్ళిపో అంటాం.

మనతో పాటు ఇంకొక మనిషి కలిసి కూర్చుని తింటే ఏమవుతుంది?

ఒక పూట కాస్త తక్కువ తింటే ఏమవుతుంది?

* మన దారిద్ర్యానికి అదొక కారణం.

దాని తరవాత డబ్బున్న వాళ్ళకి ఇంకొక రోగం వస్తుంది. వాళ్ళ ఆలోచనలన్నీ సవ్యంగా
ఉండి పాపం డబ్బు సంపాదించుకోగలుగుతారు. డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర కూర్చుంటారు, రకరకాల
వంటలు చేసి ఉంటాయి. కానీ ఈయన దగ్గర మంచినీళ్ళు పెడతారు.

ఎందుకంటే, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్. ఏదైనా తింటే కడుపు మండుతుంది.

* ఒక ముద్ద అన్నం బయట పెట్టటం అలవాటు చేసుకుంటే,

మీ కుటుంబంలో ఎవరికీ గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ ఉండవు.

-- గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ ఉన్న వాళ్ళు చేసి చూడండి.

“మా నౌకరికి చెప్తానండీ పెట్టేయమని.”

* నౌకరికి గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ ఉండదు.

ఆ ఆలోచనా విధానం మార్చుకోండి. ఇతరులకి మనస్ఫూర్తిగా పెట్టడం నేర్చుకోండి.

* మీరు వండిన ఆహారంలో ఒక ముద్ద బయట ఏ జీవినైనా ఇస్తే మీరు అతిథి పూజ చేసినట్టే,
భగవంతుడికి వండి పెట్టినట్టే.

శిరిడీ సాయి చరిత్రలో లక్ష్మి అనే ఆవిడ గురించి చెప్పుకుంటూ ఉంటాం కదా! బాబా
ఎక్కడ ఉన్నా కూడా ఆవిడ వెతుక్కుంటూ వెళ్ళి పెట్టేది. చివరికి ఆవిడకు కష్టమౌతోంది అని చెప్పి

ఆయన ద్వారకామాయిలో స్థిరపడిపోయాడు. కేవలం ఆవిడ కోసం. అది మనకు పెద్ద అదృష్టంగా మారింది. ఆయన ద్వారకామాయిలో ఉండకుండా అడవిలో అలా తిరుగుతూవుంటే ఆవిడ గ్యారంటీగా వెతుక్కుంటూ వెళ్ళి పెట్టివుండేది.

ఇది ఎందుకు చెప్తున్నాను?

☆ ఆలోచన. నీకు ఆ విధంగా ఆలోచించటం వచ్చేస్తే,
ఆ ఆలోచన నిన్ను ఎంతో దూరం తీసుకెళ్ళిపోతుంది.

ఒక స్టేషన్లో 2 రైళ్ళు ప్రక్కప్రక్కనే ఉన్నాయి. కానీ ఒక రైలు ఈస్ట్ వైపు, ఇంకొక రైలు వెస్ట్ వైపు వెళ్తున్నాయి. ఒక రైలు గంటలో 60 మైళ్ళు వెళ్ళితే, ఇంకొకటి కూడా అదే గంటలో 60 మైళ్ళు వెళ్ళ గలిగింది. కానీ రెండింటి మధ్య దూరం ఎంత అయిపోయింది? 120 మైళ్ళు.

* మీ జీవిత విధానం మారిపోతే, అసలు మీరు వెళ్ళే దిశ మారిపోతుంది.

అంచేత ముందు ఆలోచన మారాలి.

దానికి యమ, నియమాలు చాలా ముఖ్యం.

యమ, నియమాల్లో కూడనిది, మీరు చేయలేనిది, ఇది చాలా కష్టమైనది అనే మాట ఎక్కడుంది?

దక్షిణేశ్వర్లో కాళికామాత ఆలయానికి ప్రక్కన ఉన్న ఒక తోటలో హోమియోపతి డాక్టర్ ఒకాయన ఉండేవాడు. రామకృష్ణ పరమహంస మందు కోసం అక్కడికి వెళుతూ ఉండేవాడు. ఒకరోజు ఈయన మందు తెచ్చుకోవడానికి తోటకు వెళ్ళాడు. "రేపు నేను రాలేను. అంచేత రేపటి డోస్ కూడా నాకు ఇచ్చేయండి" అన్నాడు. డాక్టర్ మందు కట్టి ఇచ్చాడు. ఈయన బయటకు వచ్చాడు.

బయటకు వస్తే, గేటు ఎక్కడుందో ఆయనకు కనిపించలేదట.

అపరిగ్రహం!

* రేపటికి కావలసింది నువ్వు ఇవాళే మూట కట్టుకుంటున్నావే, అది తప్ప.

రామకృష్ణ పరమహంసకు గేటు ఎక్కడుందో కనిపించలేదు. ఒక అరగంట సేపు అలా తిరుగుతూనే ఉన్నాడట. అంటే, ఆయన అపరిగ్రహము ఏ స్థితిలో ఉందో ఆలోచించుకోండి.

☺ మనం పరిగ్రహమే పరిగ్రహం కనుక మనకి అన్నీ కనిపిస్తూనే ఉంటాయి.

అపరిగ్రహము అంటే నిన్ను సంపాదించుకోవద్దు అనలేదు, నిన్ను కూడబెట్టుకోవద్దు అనలేదు.

నీది కానిది నువ్వు ముట్టుకోకు అంతే. చాలు.

ససుఖుడుండో తెలుసా?

మీ పూర్వజన్మ వృత్తాంతాలు తెలుస్తాయి.



“పూర్వజన్మ వృత్తాంతాలు తెలిసి ఏం చేసుకుంటాం మాస్టారు?”

దానికి ఇంక నేనేమీ చేయలేను

మాకు తెలిసున్న ఒకాయన ఉన్నాడు. నేను ఇలాగే క్లాస్ చేస్తూ, బాబూ కరెక్ట్ గా జీవించకపోతే మనిషి నీచ యోనులలోకి వెళ్ళే ప్రమాదం ఉంది, జంతువుగా పుట్టే ప్రమాదం ఉంది అన్నాను.

“పుడితే ఏంటిట సార్!” అన్నాడు.

బాగా చదువుకో నాయనా! లేకపోతే ఫెయిలయిపోతావు అని చెప్తాను. ఫెయిలైపోతే ఏంటిట అన్నాడనుకోండి స్టూడెంట్, ఫెయిలైపోతే ఏమవుతుంది? ఏమీ అవదు. నిజంగా ఏమీ అవదు.

* నువ్వు నిజంగా ఆ మానసిక స్థితిలోనే ఉంటే అదృష్టవంతుడివే కదా!

అంచేత కొంచెం ఆలోచించటం నేర్చుకోండి.

అపరిగ్రహం అనేది పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. ఎవ్వరైనా చేయచ్చు.

నీది కానిది ముట్టుకోకు.

తమాషా ఏమిటో తెలుసో?

అప్పుడు నీదైనవి అన్నీ నీ దగ్గరకు వస్తాయి.

ప్రకృతి నియమం అంతే అది.

అపరిగ్రహము తరవాత అస్తేయము.

తరవాత బ్రహ్మచర్యము.

శారీరకమైన బ్రహ్మచర్యము అవసరమే.

కానీ అంతకంటే చాలా సంఖ్యమైనది ఏమిటంటే,

ఒకానొం ఒక్కొక్కనై జ్ఞానానైం ప్రపద్యతే

వెసుదేవస్వర్వముతి స మతోశ్చ సుదుర్లభః

(భ.గీ. 7-19)

అనేక ఇచ్చెల యొక్క అంతమున మనుజుడు జ్ఞానవంతుడై సమస్తము వాసుదేవుడే (భగవంతుడే) యను నద్బుద్ధిగల్గి నన్ను పొందుచున్నాడు - అట్టి మహాత్ముడు లోకములో చాలా అరుదు.

* అన్ని చోట్లా కూడా ఆ బ్రహ్మే ఉన్నాడు. ఆ బ్రహ్మ యొక్క రూపకల్పనే ఇది అనేటటువంటి మానసిక స్థితి తెచ్చుకోవటం నిజమైన బ్రహ్మచర్యము.

అ కానీ ఇది నిజమైన బ్రహ్మచర్యము అన్నానని శారీరక బ్రహ్మచర్యము ఇంపార్టెంట్ కాదనుకోకండి.

-- శారీరక బ్రహ్మచర్యము నుంచే అంతా స్టార్ట్ అవుతుంది.

ఫౌండేషన్ లేకుండా మీరు హై లెవల్ కి వెళ్ళలేరు.



బ్రహ్మచర్యములో ఈ ఒక్క శ్లోకాన్ని అరవిందో పట్టుకున్నాడు. బాంబ్ కేసులో అరవిందో ఇంకొక ఇద్దరు ఇరుక్కున్నారు. జైల్లో ఉన్నారు. ఆ కాలంలో బాంబ్ కేసు అంటే ఉరిశిక్షే కదా! అందులో ఈయన భారతదేశ స్వాతంత్ర్యానికి పాటుపడుతోన్న వ్యక్తి. జడ్జిమెంట్ కి ఇంకా 3 రోజులు ఉంది.

ఆ రోజు సాయంత్రం ఒక పొట్టంలో ఈయనకి పెట్టిన ఆ రొట్టెలేవో తిన్నాడు. ప్రక్కన ఉన్న కాగితాన్ని ఉత్తినే ఎత్తి చూస్తే దాని మీద ఈ శ్లోకం ఉంది,

శ్రీమదేవస్మర్వముని స మహాత్మా సుదుర్లభః

ఈ ఒక్క శ్లోకాన్ని పట్టుకున్నాడు. చావు భయం. గ్యారంటీగా తెలుసు ఉరిశిక్ష వేస్తారని. ఇంకా 3 రోజులే ఉంది జీవించటానికి. ఆ శ్లోకం అంతు తేల్చుకోవాలనుకున్నాడు.

అన్ని చోట్లా ఆ వాసుదేవుడే ఉన్నాడు. అలాంటి మహాత్ముడు చాలా దుర్లభం అని భగవద్గీత చెప్తోంది. అంత వరకు అర్థమైంది ఆయనకి.

మరి దాన్ని ఎలా ప్రాక్టీస్ చేయాలని చాలా తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేస్తుంటే, ఇలా చేసుకో అని ఆయనకు వివేకానంద గొంతు వినపడింది. చేసుకోవటం మొదలెట్టాడు.

మెల్లిమెల్లిగా రెండు రోజులు అయిపోయే సరికి మూడవ రోజు ప్రొద్దున్న,

✧ కిటికీ ఊచల్లో కృష్ణుడు కనిపించటం మొదలెట్టాడు.

-- సెంట్రల్లో కృష్ణుడు కనిపించటం మొదలెట్టాడు.

-- ఆ టైల్స్ లో కృష్ణుడు కనిపించటం మొదలెట్టాడు.

✱ ఆయనకి అన్ని చోట్లా కృష్ణుడే కనిపిస్తున్నాడు.

కానీ ఊచలూ కనిపిస్తున్నాయి.

ఆ స్థితి అర్థం చేసుకోండి.

ఊచలూ ఉన్నాయి అక్కడ. కానీ ఆ ఊచలలో శ్రీకృష్ణుడు కనిపిస్తున్నాడు.

బ్రహ్మానందముతో నిండిపోయింది నా జీవితము అని వ్రాసుకున్నాడాయన.

సరే బయటకు తీసుకొచ్చి సంకెళ్ళు వేస్తుంటే, ఆ సంకెళ్ళలోనూ శ్రీకృష్ణుడు కనిపిస్తున్నాడు. రోడ్డు మీద నడిపించి తీసుకెళుతూవుంటే, ఆయనకు అందరూ శ్రీకృష్ణులే కనిపిస్తున్నారు. ఆఖరికి జడ్జి లోనూ కృష్ణుడే కనిపిస్తున్నాడు. ఇక భయమేం ఉంటుంది?

సరే ఏదో సమ్ ఫ్రీక్ అది, ఆయన్ని వదిలేసారు.

శ్రీమదేవస్మర్వముని స మహాత్మా సుదుర్లభః అని ఒక్క మాట పట్టుకుని అరవిందో అంత గొప్పవాడు అయిపోయాడు. అదే భగవద్గీతని మనం పారాయణ మీద పారాయణ చేస్తూవుంటాం.

సునకెందుకు రాదు!

ఇవి లేక, ఈ ఫండమెంటల్స్ ఉండాలి.

అపరిగ్రహము, అస్త్రేయము, బ్రహ్మచర్యము. దాని తరవాత అహింస.

ఈ అహింస అనే దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి.

* దోమలు, నల్లులు, ఇవంతా భగవత్ సృష్టి కాదు.

ఇవంతా మన సృష్టి అని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

ఒకొక్కసారి మిడతల దండు వచ్చి పాలాల్ని నాశనం చేసి పారేస్తూ ఉంటాయి.

అదంతా భగవత్ సృష్టి మాత్రం కాదు.

* ఇవంతా మీ ఆలోచనల ద్వారా వచ్చినటువంటివే అంటాడు జ్వాలాకూల్ మహర్షి.

నెట్ న్యూస్.ఆర్గ్ అని ఒక వెబ్ సైట్ ఉంది.

అందులో ఆయన పుస్తకాలు అన్నీ మీకు దొరుకుతాయి.

⊙ జ్వాలాకూల్ మహర్షి ఇప్పటికీ జీవించే ఉన్నాడు.

ఆయన, శ్రీకృష్ణుడు కలిసి ఒకే స్కూల్లో చదివారు.

శ్రీకృష్ణుడు శరీరం వదిలేసేటప్పుడు “నాయనా! రాబోయేది కలికాలం. ఈ జ్ఞానం అంతా పోతుంది. ఈ జ్ఞానాన్ని రక్షించే బాధ్యత నీది అని ఆయనకు చెప్పి శరీరం వదిలేశాడట. అప్పటి నుంచీ ఆయన ఆ బాధ్యత తీసుకుని, ఈ జ్ఞానాన్ని అప్పుడు ప్రపంచంలో ఉన్న భాషలలోకి అనువదించ చేస్తూ అందచేస్తున్నాడు. ఒక్కడైనా ఉంటాడు కదా ఇంట్రస్ట్ ఉన్నవాడు.

* ఇక్కడ వైజాగ్లో ఆ పుస్తకాల గురించి తెలిపిన మహనీయుడు ఎక్కిరాల కృష్ణమాచార్య.

ఆ పుస్తకాలు ఉన్నాయని ఆయన ద్వారా తెలుసుకున్నాను. ఆయన దగ్గరకి వెళ్ళి ఆ పుస్తకాల గురించి అడిగితే “ఇండియాలో ఆ పుస్తకాలు ఎక్కడా దొరకవు బాబూ! యూసెస్ బుక్ ట్రస్ట్ అని ఒకటుంది. ఆయన పబ్లిష్ చేస్తూ ఉంటాడు. వాళ్ళేమైనా ఇస్తే నీకు దొరుకుతుంది, లేకపోతే దొరకవు ఆ పుస్తకాలు” అని చెప్పారాయన.

ఇప్పుడు మనకి అదృష్టం ఏమిటంటే, వెబ్ సైట్ లో ఉంది అది. మీరు ఫ్రీ డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

* ఆయనేం వ్రాశాడంటే, మీ మాటల వల్ల సృష్టి జరుగుతోంది, అది మీకు అర్థం కావటంలేదు.

మీ మాటల్ని మీరు చాలా తేలికగా వాడేస్తున్నారు.

10 రూపాయలు ఇలా పడేయమంటే పడేయలేరు.

అమూల్యమైన మాటల్ని ఎంత నీచంగా మీరు ఉపయోగించుకుంటున్నారో!



* ఈ సృష్టిలో ఉన్న మొత్తం గందరగోళం అంతా కేవలం వాక్కు వల్లే వస్తుంది.

ఈ దోమలన్నీ మన వాక్కులే.

మన మాటలన్నీ ఎదుడినాళ్ళని ఏం చేస్తూవుంటాయి!

దోమ కుట్టినట్టే కుడతాం మనం.

* మనము మెచ్చుకునేటప్పుడు కూడా అందులో ఏదో ఒక వ్యంగ్యము ఉంటుంది. క్రిటిసిజమ్.

అవన్నీ ఎక్కడకు పోతాయని మీ ఉద్దేశ్యం?

సృష్టిలో నథింగ్ కెన్ బీ డిస్ట్రాయిడ్ అని సైన్స్ చెప్తుంది.

ఎనర్జీ కెన్ బీ ట్రాన్స్ఫార్మ్డ్, మేటర్ కెన్ బీ ట్రాన్స్ఫార్మ్డ్.

రెండూ నాశనమవువు. ద్రవ్యమూ నాశనమవుదు, శక్తి నాశనమవుదు.

* మరి వాక్శక్తి నాశనమవుదు కదా!

-- మాటలతో బాధించినందుకు దోమలతో బాధింపబడుతున్నాం.

మీరొక నవ్వు నవ్వి, "ఎంత మూర్ఖులో మాస్టారు మీరు! నన్ను దోమలేం కుట్టటము లేదు!"

ఎందుకు కుట్టటంలేదు?

"ఆల్ అవుట్ పెట్టుకున్నాం." ఇంకా అదేంటది, మిథియాన్ కెమికల్, "టార్టాయిస్ పెట్టుకున్నాం."

నీకు తెలుసా ఏం చేసుకుంటున్నావో?

దోమలు కుట్టటం మాన్పించుకోవటానికి విషం పీల్చుకుంటున్నావు.

"ప్రస్తుతానికి దోమలు కుట్టకపోతే చాలు మాస్టారు!"

ఎంత నీచమైన మానసికస్థితో అర్థమవుతోందా? ప్రస్తుతానికి మీకు దోమలు కుట్టకపోతే పరవాలేదు. కానీ నువ్వు ఆ విషం పీల్చుకుని తరవాత ఏదైనా రోగం వస్తే, ఆ రోగానికి కారణం మీ ఆల్ అవుటని ఒప్పుకోరు.

పరమహంస యోగానంద పేరు విన్నారుకదా! నేను చెప్పిన శ్వాస మహావిజ్ఞాన్ వాటికి ఆధారం లాహిరీ మహాశయ జీవిత చరిత్ర. ఆయన డైరీ అది. అది బెంగాలీ భాషలో ఉంది. దాన్ని తెలుగులో ట్రాన్స్లేట్ చేశారు. ఆయన ఇచ్చే దీక్ష కూడా అదే. శ్వాస గురించే దీక్ష ఇస్తారు.

యుక్తేశ్వరగిరి లాహిరీ మహాశయ శిష్యుడు. ఆ యుక్తేశ్వరగిరి శిష్యుడు పరమహంస యోగానంద.

ఒకసారి పరమహంస యోగానంద, యుక్తేశ్వర్ గిరి కూర్చుని మెడిటేషన్ చేస్తున్నారు. గురువు కళ్ళు తెరవకూడదు అన్నాడు. కానీ ఈయనకేమో దోమలు కుడుతున్నాయి, అంచేత కళ్ళు తెరిచేశాడు.



కళ్ళు తెరిచి చూస్తే ఎదురుగా యుక్తేశ్వర్ గిరి కనిపించటం లేదు. చుట్టూ ఒక తెరలాగా ఆయన్ని దోమలు కమ్మేశాయి. కానీ ఆయన్ని అవి కుట్టటంలేదు.

✱ నువ్వు అహింస పాటిస్తే, మాటల ద్వారా నువ్వు ఇతరులను బాధించకుండా ఉంటే, దోమలు నిన్ను కుట్టవు.

-- అందుకు ఇదంతా చెప్పకొచ్చేది. నువ్వు ఆలవుట్లు అవీ పెట్టుకోవక్కర్లేదు.

ఇంకొక తమాషా కూడా జరుగుతుంది,

ఎప్పుడైతే నువ్వు అహింసలో ఎక్స్‌పర్ట్‌వయిపోతావో,

అకొంసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిహౌ శైరత్యైః

(ఉ.యో.సూ., సా.పా. - 35 సూ.)

అతని సన్నిధానంలో వైరం ఉండదు.

దానికి పెద్ద ఎగ్జాంపుల్ మహాత్మాగాంధీ.

స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం అంతా అయిపోయి ఇండిపెండెన్స్ వచ్చేశాక కల్కతాలో భీషణమైన మారణకాండ జరుగుతోంది. కొన్ని వేల మంది చంపేసుకున్నారు. నెహ్రూ, పటేల్ వీళ్ళందరూ మిలట్రీని పంపిద్దామా, అక్కడేం చేద్దాం, ఎలా చేద్దాం అని గాభరాపడుతూ ఉంటే, “వాళ్ళు అక్కడ భస్మావుంటే మీరు ఇంకా ఆలోచిస్తారేంటి?” అని చెప్పి ఎవరికీ చెప్పకుండా ఆయన ఒక్కడూ వెళ్ళిపోయాడు.

ఈయన అక్కడకి వెళ్ళగానే అందరూ వాళ్ళ వాళ్ళ ఆయుధాలు పాడేశారు. ఆయన్ని తిట్టారు, “నువ్వు వచ్చేవు అనవసరంగా. మాకు ఎంత కసి ఉందో నీకు తెలీదు. చంపేసి ఉండేవాళ్ళం.”

✧ తత్సన్నిహౌ శైరత్యైః - పొడుచుకుంటున్న వాళ్ళు పొడవకపోతే, దోమ మనల్ని కుడుతుందా?

⊙ ఈ యాక్సిడెంట్స్ అన్నింటికి కారణం హింసే.

వాటిని మీరు చాలా నేచురల్ అనుకుంటారు. నేచురల్ కాదవి.

-- మీ క్రిటిసిజమే వాటికి కారణం.

నన్ను చాలా మంది అడుగుతారు. “మాస్టారు! మా పిల్లల్ని చావగొట్టకపోతే వాళ్ళు ఎలా మంచి మార్గంలో పడతారు?”

నువ్వేమైనా పడ్డావా? చిన్నప్పుడు నీ తల్లితండ్రులు నిన్ను చావగొట్టారు కదా! నువ్వేమైనా మంచి మార్గంలో పడ్డావా? ఏం పడలేదు కదా!

అంచేత పిల్లల్ని చావగొట్టి చెవులు మూయక్కర్లేదు.

ప్రేమగా చెప్పు చాలు.

* వాళ్ళ ప్రారబ్ధం ఎలా ఉందో వాళ్ళు అలాగే ఎదుగుతారు తప్ప,

-- నీ దండనతో నువ్వు మార్చగలిగితే ఈ పాటికి ప్రపంచమే ఎంతో మారిపోయి ఉండేది.
జైళ్ళలో ఇంతమంది ఉండేవారు కాదు.

అహింస గురించి చెప్తు చెప్తున్నాను. అంచేత అస్త్రేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస, లాస్ట్ది సత్యము.

ఈ సత్యము అనే దాన్ని కొంచెం ప్రక్కన పెడదాం.

ఎంచేతంటే, సత్యము గురించి డిస్కషన్ చేయటం చాలా కష్టం.

సత్యాన్నాస్త్రీ పరోధర్యః అంటారు.

* మనం సత్యం అని దేన్ని అనుకుంటున్నామో, యాక్చువల్గా అది సత్యం కాదు.

నీ దృష్టిలో అది సత్యము.

యాక్చువల్గా సత్యం అంటే ఏమిటో మనకి తెలీదు. సత్యము ఎప్పుడూ నీ దృష్టిలో కలరయి ఉంటుంది. విప్లవకారులు గెలవకపోతే దేశద్రోహులు. గెలిచిపోయాక వాళ్ళే రాజులు అవుతారు.

* ఇంతకీ వాళ్ళు దేశద్రోహులలా, రాజులలా? మీ దృష్టికోణం బట్టి ఉంటుంది.

అంచేత సత్యం గురించి వుయ్ కాస్ట్ డిస్కస్. అంచేత దాన్ని అలా ప్రక్కన పెడదాం.

సత్యాన్నాస్త్రీ పరోధర్యః అన్నిటికంటే పెద్ద ధర్మం ఏమిటంటే, సత్యము అని ఋషులు ఒక మూల సూత్రం ఇచ్చారు. దాన్ని గుర్తుంచుకుందాం.

* అస్త్రేయము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస, సత్యము.

ఇవి బాహ్యజగత్తులో ఇతరులతో మనం ఆచరించవలసిన నియమావళి.

-- వీటిని "యమములు" అంటారు.

ప్రపంచంలో బాహ్య వ్యక్తులతో సునకున్న సంబంధ బాంధవ్యాల్లో

మనది కానిది మనం ముట్టుకోవద్దు.

దొంగతనం చెయ్యవద్దు.

మాట ద్వారా కూడా ఇతరులని బాధ పెట్టవద్దు.

మాట ద్వారా అంటే కొట్టమని కాదు. మాట ద్వారానే వద్దంటే ఇంక కొట్టటమెలా?

ఇక్కడ కొన్ని తమాషా తమాషా సంఘటనలు నా జీవితంలో జరిగినవి చెప్తాను.

అక్కడ జెర్రి నెళుతోంది. చంపాలా, వద్దా?

చంపేయటమే.

ఎందుకంటే, దుష్టుడు దుష్టుడే.

నువ్వు చూశావు, ఇంకొకడు ఎవడో చూడడు. వాడిని కుట్టేస్తుంది, వాడు భస్తాడు.

* నువ్వు చూసి దాన్ని చంపకపోతే, వాడు చావటం వల్ల వచ్చే కర్మ నీ నెత్తిన చుట్టుకుంటుంది.

ధర్మసూక్ష్మాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

1 దుష్టుల్ని వాయించేయొచ్చు మీరు.

-- అహింస అని చెప్పి దుష్టులు ఎవరో వస్తే వాళ్ళని కొట్టకూడదు అనొద్దు.

-- చితక్కొట్టటమే వాళ్ళని.

ఆ ధర్మసూక్ష్మాలు తెలియాలంటే, ఇలాంటివి వినటమే. పతంజలి యోగ సూత్రాలు, గురువుల అత్యుత్తమ, ఇలాంటివి చదివితే ఆటోమాటిగ్గా అది వచ్చేస్తుంది.

అంచేత ఈ ఐదూ బాహ్యజగత్తులో ఇతరులతో మనం పాటించవలసినటువంటివి.

మరి మీరు ఎలా ఉండాలి?

వాటిని "నియమాలు" అంటారు.

శౌచ సన్దౌష తపస్వస్యాయేశ్వర ప్రతిఙ్గెనా నియమాః

(ఓ.యో.సూ., సా.పా. 32 సూ.)

నియమాలలో మొదటిది శౌచము.

కైన్దీనెస్. పెర్ఫెక్ట్ కైన్దీనెస్.

1 మీరు ఎంత క్షీన్గా ఉంటే, మీకు అంత తొందరగా వైరాగ్యం వస్తుంది.

ఇందాక చెప్పాను కదా, ఈ 5 యమాల వల్ల కొన్ని విశిష్టమైన సిద్ధులు పొందుతారని. ఇందాక నేను సత్యం యొక్క సిద్ధి గురించి చెప్పలేదు.

* సత్యం ఎప్పుడైతే నీలో ప్రతిష్ఠితమవుతుందో,

-- మీరు ఏది అంటే అది జరిగిపోతుంది. సూర్యుడ్ని ఆగిపో అంటే ఆగిపోతాడు.

సత్యబ్రతిష్ఠాయాం శ్రీయాభలాశ్రయత్వమ్

(ఓ.యో.సూ., సా.పా. - 36 సూ.)

అంచేత అనసూయా వాళ్ళు సూర్యుడ్ని ఆపేశారు అంటే అవేం కట్టుకథలు అనేం అనుకోవద్దు మీరు. సత్యవాక్ ప్రతిష్ఠ జరిగినప్పుడు నువ్వు ఏమంటే అది జరిగిపోతుంది.

* దానికి నువ్వు యంత్రాలు, తంత్రాలు, మంత్రాలు అసలు చేయక్కర్లేదు.



“సిద్ధి పొందాలని మంత్రజపం చేస్తున్నానండి.”

అ) ఏం అక్కర్లేదు. ఇవి ప్రాక్టీసు చేసుకుంటే చాలు.

అంచేత వీటిని ఆచరణలో పెట్టుకోండి. ఎంచేతంటే, ఆచరణలో పెట్టకపోతే ఇవంతా వేస్తే.

కానీ ఆచరణలో మనం ఒకేసారి పెట్టుకోలేకపోవచ్చు. ఒక జన్మలో పెట్టుకోలేకపోవచ్చు.

ఎందుకు కొందరు సులభంగా ఆచరణలో పెట్టుకోగలుగుతారో, ఎందుకు కొంత మంది కష్టంగా ఆచరణలో పెట్టుకోగలుగుతారో, దానికి నేను కారణాలు చెప్తాను.

✧ కానీ కష్టమైనా మొండి పట్టుదల ఉంటే వీటిని చేసేయ్యొచ్చు.

-- ఇందులో మనం చేయలేనివి అంటూ ఏమీ లేవుకదా!

నియమాలలో మొదటి నియమము క్లెన్లినెస్. పరిపూర్ణమైనటువంటి క్లెన్లినెస్.

అంతఃశౌచము, బహిః శౌచము. ఈ రెండూ కూడా మీరు ఎంత ఎక్కువ చేసుకుంటారో, అంత తొందరగా వైరాగ్యం వస్తుంది.

శౌచోత్సృజ్జ ఇగుప్తా ధరైరసంసర్గః

(ఓ.యో.సూ., సా.పా. - 40 సూ.)

శౌచము తరువాత సంతోషము.

సంతోషము అంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కూడా మీరు ఆనందంగానే ఉండటం.

ఈ ఆనందంగా ఉండటం యొక్క సైకాలజీ మీరు అర్థం చేసుకోండి

ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులూ అవీ వచ్చి, చేతులూ అవీ వంకర అయిపోయి, చేతులు, కాళ్ళు ఇంక వాడు కదపలేడన్న మాట. జామ్ అయిపోతుంది. ఆ రోగానికి మందు లేదు. ఏదో నెప్పికి తాత్కాలికంగా మీరు మందు వాడుకోగలరే తప్ప, దానికి మందు లేదు.

ఇప్పుడు చెప్తోన్న సంఘటన రీడర్స్ డైజెస్ట్లో పడింది. అటువంటి రోగంతో బాధపడుతోన్న ఒకావిడ ఏంచేసింది అంటే, చార్లీ చాప్లిన్ సినిమా తెచ్చుకొంది. చార్లీ చాప్లిన్ అంటే హాస్య నటుడు. ఆయన సినిమాలు మిమ్మల్ని కడుపుబ్బా నవ్విస్తాయి. ఆవిడ ప్రొద్దున్న ఒక సినిమా, సాయంత్రం ఒక సినిమా చూసేది. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగేది. 6 నెలల్లో రోగం క్యూర్ అయిపోయింది.

☺ మీకు నవ్వటం వస్తే, మీకు రోగాలు ఉండవు.

సన్తోషాదసుత్తమ సుఖలోభః

(ఓ.యో.సూ., సా.పా. - 42 సూ.)

సంతోషము. నువ్వు సంతోషంగా ఉన్నావని ఎప్పుడు అర్థమవుతుంది?

నవ్వు మొహంతో ఉంటే సంతోషంగా ఉన్నట్టు. కదా!

శ్రీ మీకు ఏ అనారోగ్యం చేసినా దానికి కారణం ఏమిటంటే,

-- మీరు సంతోషంగా లేకపోవటమే.

శ్రీ ఆఖరికి రొంపకి కూడా కారణం అదే. ఈ వైరస్ అవీ కారణాలు కావు.

దానికి కారణం ఏమిటంటే,

ఎక్కడో సంతోషంగా లేదు.

* సంతోషంగా లేని స్థితి ఏదో ఒక రోగంగా బహిర్గతం అవుతుంది.

శ్రీ ఉన్న దానితో సంతోషంగా ఉండగలిగితే మీకు రోగాలు రావు.

పూర్వకాలంలో రోగాలు రాకపోవటానికి, ఈ కాలంలో రోగాలు రావటానికి కారణం ఏమిటంటే,

పూర్వకాలంలో టీవీలు లేవు, టెలిఫోన్లు లేవు, మొబైలు లేవు.

ఇవేమీ లేవు కనుక వాడికుంది కనుక నాకు ఉండాలి అనే రోగం లేదు.

కానీ ఇప్పుడు టీవీలు అవంతా వచ్చే సరికల్లా అది నాకూ కావాలనిపిస్తోంది.

అంచేత రోగాలు ఎక్కువయ్యాయి.

మీరు చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి. రాబోయే 10, 15 సంవత్సరాలలో గ్యారంటీగా దీన్ని మెడికల్ టెక్నాలజీ ప్రూవ్ చేసి చెప్పబోతోంది. ఇప్పటికే చాలా సార్లు ప్రూవ్ చేసింది.

ప్రూవ్ చేయటమే కాదు, అది ఎడ్యుయిజ్ చేస్తోంది, లాఫింగ్ క్లబ్.

వైజాగ్ లో కూడా ఉందా? మరి మీలో ఎంత మంది దాంట్లో మెంబర్స్?

నయం కాని రోగాలన్నీ కూడా దాంతో నయమైపోతాయి.

కానీ మీరు నవ్వటం నేర్చుకోవాలి.

మనం నవ్వటం మర్చిపోయాం.

మనఃస్ఫూర్తిగా మీరు నవ్వినట్టు ఎప్పుడైనా గుర్తుందా మీకు?

పోనీ ఇప్పుడు నవ్వుతారా? నవ్వండి! తప్పేముంది, గట్టిగా నవ్వండి!

☺ ఓఓఓహాహాహ్లాహ్లాహ్లా

హమ్మయ్యా! హాయిగా నవ్వుకోండి.

మేకిట్ ఏ హేబిట్. నవ్వు క్రియేట్ చేసి నవ్వుకోండి.



జిందల్లోని నేచర్ క్యూర్ హాస్పిటల్ కి చాలా మంది వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బాంబే ఫిల్మ్ స్టూడియో వాళ్ళు సంవత్సరానికి ఒక నెల రోజులు జిందల్ కి వస్తారు.

అక్కడ వాళ్ళు మిస్ కానిది ఏమిటంటే, లాఫింగ్ క్లబ్.

ఆ యాక్టర్స్, ముఖ్యంగా ఫిమేల్ యాక్ట్రెస్ సె చెప్పేదేమిటంటే, “ఈ నవ్వు వల్లే మేము గ్లామర్ మెయిన్ టెయిన్ చేసుకుంటున్నామండి!” “సరే, మంచిది!” అన్నాను.

3 రకాలుగా నవ్వుకోవచ్చు మీరు.

- ① పిచ్చి నవ్వు
- ② కుళ్ళు నవ్వు
- ③ సింహం నవ్వు.

వీలయితే సాయంత్రం మనం నవ్వుకుందాం. మనస్ఫూర్తిగా నవ్వుకోవటమే.

మీకు తెలుసా,

నవ్వుతే ఫేసియల్ మజిల్స్ లో ఉన్న 330 కండరాలు కదుల్తాయట.

అప్పుడు మీరు ఈ ఫెయిర్ అండ్ లవ్లీ అదీ వాడుకోవక్కర్లేదు.

అసలు ఏ దేవత చిత్రమైనా నవ్వు మొహంతో లేకుండా మీరు చూశారా ఎప్పుడైనా? కోపంగా ఉండేది ఒక్క కాళికాదేవి కనిపిస్తుంది. అది వదిలేయండి. ఎక్స్ ప్రెషన్స్ ఉంటాయి అన్నిటికీ. కోపంగా ఉన్న దేవుడు లేడు. నవ్వుగా ఉండి, ఆనందంగా ఉండే దేవుడే కానీ.

మరి ఆ దేవతను ఉపాసన చేస్తూ మీరు సీరియస్ అయిపోతే ఎట్టా?

ఇది సంతోషానికి చెప్పున్నాను.

☺ నవ్వుటం అనేది మీ లోపల ఉన్నటువంటి అనేక కషాయ కల్మషాలను అది బయటకు నెట్టేస్తుంది.

కెల్వినియర్ ఫాటోగ్రఫీ అని కొంత మంది మీలో ఆ ఫాటోగ్రఫీ పేరు వినుండొచ్చు.

అందులో మీ చుట్టూ ఉండే తేజో వలయము ఫాటోగ్రాఫ్ తియ్యొచ్చు.

జో నవ్వి నప్పుడు ఒక నల్లటి ధార మీ శరీరంలోంచి బయటకు వెళ్ళిపోవటాన్ని వాళ్ళు ఫాటోగ్రాఫ్ తీసారు. అనేక మాలిన్యాలు నవ్వుతో పోతాయి.

అంచేత మనం ఏం చేసుకోవచ్చు అంటే,

మనం ఉన్న చోట ఏదో ఒక కరెక్ట్ టైమ్ పెట్టుకుని పిచ్చిగా, గట్టిగా నవ్వుకుందాం.

చుట్టు ప్రక్కల వాళ్ళు ఏదో అనుకుంటారని సిగ్గుపడకండి.



నవ్వుటానికి సిగ్గుపడే రోజులు వచ్చాయి.

మీరు ఆలోచించుకోండి, మనం ఎంత మొహమాటం పడుతున్నామో! మొహమాటం పడకండి.

ముఖ్యంగా యోగసాధన చేస్తాన్న వాళ్ళకి నవ్వు చాలా ముఖ్యము.

☉ కానీ నవ్వుకంటే చాలా ముఖ్యము ఏమిటంటే, ఉన్న దానితో సంతృప్తి పడే మానసికస్థితి.

అంచేత సంతోషము వల్ల స్వాస్థ్యః లాభః ఆరోగ్యం వస్తుంది.

ఈనాడు అనారోగ్యంగా ఉండటానికి కారణం మీరు నవ్వులేకపోవటమే.

ఈనాడు సమాజం చూడండి, ఎప్పుడైనా నవ్వు మొహంతో ఉన్న వాళ్ళని మీరు చూశారా? ఎవడైనా ఆఫీసర్ అయ్యాడంటే, చచ్చామే. నవ్వితే వాడికి భయం. నవ్వు మొహం పెడితే క్రిందవాళ్ళు పని చేయటం మానేస్తారని సీరియస్ అయిపోతాడు.

సంతోషం తరవాత తపస్సు.

మీలో ఎంతమందికి తపస్సు చేయటం వచ్చు?

హిమాలయాలకు వెళ్ళి తపస్సు చేసుకోవాలని కోరిక నాకు. నేను దీన్ని తరచూ అంటూ ఉంటాను. తక్షణం నేను చేయని పని అది ఒక్కటే. కుదరటం లేదు. గురువు గారితో పరిచయమయ్యాక అసలు కుదరటం లేదు. “హిమాలయాలకి వెళ్ళి ఏం చేస్తావయ్యా నువ్వు, చేసేదేదో ఇక్కడే చెయ్యాల్సి కానీ, హిమాలయాలలో ఏముంది చెట్లు, చేమలు, అంతేగా!” అంటారాయన.

సరే నా కోరికను కొందరు విన్నారు. “మాస్టారు! మీరు హిమాలయాలకి వెళ్తాన్నప్పుడు మాతో చెప్పండి, మేమూ వస్తాము” అన్నారు. నేను అనుకుంటాను, “మీరు వస్తే ఇంక తపస్సు నేనేం చేస్తానయ్యా!” అని. పాపం వాళ్ళతో అనలేదులెండి.

సరే బాబూ, టైమ్ నేను చెప్పలేను కాని, మనం ఎప్పుడో బయల్దేరదాం. అంచేత మీరు ముందు తపస్సు ప్రాక్టీసు చేసుకోండి అన్నాను.

ఒక్కడూ నన్ను తపస్సు ఎలా చేసుకోవాలి అని అడగలేదు.

తపస్సు చేయటం అంటే మీకు తెలుసా?

* తపస్సు అంటే శ్రీరామశర్మ ఆచార్య చెప్పిన శివా (SIVA) ఫ్రెన్స్ పుల్ గుర్తుంచుకోండి.

S - సమయ సంయమనము

I - ఇంద్రియ సంయమనము

V - వాక్ సంయమనము

A - అర్థ సంయమనము



* ఈ 4 సంయమాలు పాలించేవాడు తపస్వి.

అబ్రహాం లింకన్ ప్రెసిడెంట్ గా ఉన్నప్పుడు కూడా ప్రొద్దున్నే నడిచే అలవాటును మానుకోలేదు. అంచేత ప్రొద్దున్నే ఆయన నడుస్తూ వెళ్ళేవాడు. ఆయన వాకింగ్ చేస్తూవుంటే ఆ రోడ్డులో ఉండే వాళ్ళు అబ్రహాం లింకన్ ఈ టైమ్ కి ఈ రోడ్డు దాటతాడు అని గడియారం కరెక్ట్ చేసుకునేవారట. అంత కరెక్ట్ గా పాలించేవాట్ల టైము. సమయ సంయమనము, S

రెండవది, ఇంద్రియ సంయమనం.

ఇంద్రియ సంయమనంలో చాలా ముఖ్యమైనది స్వాదేంద్రియం.

* నాలిక మీద కంట్రోల్ లేక రోగాలు వస్తున్నాయి.

|| పళ్ళు, ఆకుకూరలు తింటోన్న వాడికి గ్యారంటీగా డయాబెటీస్ పోతుంది.

పళ్ళు రోజల్లో!

నెక్ట్ డే. నెక్ట్ డే పోతుందది.

డయాబెటీస్ పేషెంట్స్ ఇంతమంది ఉన్నారు కదా, వాళ్ళను చేయమనండి నేను చూస్తాను!

పళ్ళు చేదుగా ఏం ఉండవు కదా! నిజం చెప్పాలంటే పళ్ళు కంటే తీపి, రుచికరమైనటువంటి పదార్థం ఇంకొకటి ఉండదు. కూరలు కూడా కరెక్ట్ గా వండుకుంటే అవీ రుచిగానే ఉంటాయి.

|| పళ్ళు, ఆకుకూరలు మీరు తింటూ ఉంటే, ఈ రోజే మీరు డయాబెటీస్ మాత్రం మానేయవచ్చు.

-- గ్యారంటీ నాది.

మళ్ళా బియ్యం, గోధుమలు తింటామండీ అంటే, అవేం పనికి రావు.

పళ్ళు కడుపు నిండా తినొచ్చు మీరు.

* కానీ ఆ పళ్ళల్లో 5 రకాల పళ్ళు తినకూడదు మీరు.

-- మామిడి, పనస, అరటి, సపోటా, శీతాఫలము తినకూడదు.

మిగిలిన పళ్ళు మీరు ఎంతైనా తినొచ్చు.

మిగతా పళ్ళు స్వీట్ గానే ఉంటాయి కదా, అన్నీ తినొచ్చు మీరు. ఇవి తింటూ ఉంటే మీకు ఏ స్టేజ్ ఆఫ్ డయాబెటీస్ ఉన్నా మీరు ధైర్యంగా మందులు మానేయవచ్చు. ఇప్పుడు మొదలెట్టండి, ఇవాళే మందులు మానేయండి. నేను చేసి చూశానది.

మీతో నిన్న కూడా చెప్పాను, 75 యూనిట్స్ ఇన్సులిన్ తీసుకునేవాడిని. 4 టేబ్లెట్స్ వాడాల్సి వచ్చేది. ఈ ఆహారం మార్చాను, రెండో రోజు నార్మల్. అప్పట్నుంచి ఇప్పటి వరకూ నార్మల్.



హార్డ్ ట్రబుల్స్ ఉన్నవాళ్ళకి ప్రాణాయామము, ఆసనాలు ఈ ఫుడ్లో చేస్తే హార్డ్ ట్రబుల్ ఉండదు. గ్యారంటీ అది. దాని మీద అనేక పుస్తకాలు ఉన్నాయి.

రాజస్థాన్లో ఒక డాక్టరు 2,000 మంది పేషెంట్స్ని కేవలం ప్రాణాయామం, ఆసనాలతో క్యూర్ చేశాడు. కానీ అన్నిటి కంటే మెయిన్ ఏమిటంటే ఫుడ్.

* ముందు మీరు బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు మానండి.
ఏ రూపంలో అయినా సరే ధాన్యం మానేయాలి.

ఇంకొకటి మీరందరూ కూడా గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే, జెర్మిటాలజీ అని ఒక సైన్స్ ఉంది.

* అందులో వాళ్ళు తిండి ఎక్కువ తినడం వల్ల ముసలితనం వస్తుంది అని ప్రూవ్ చేశారు.
-- అది ప్రూవ్ చేయటమే కాకుండా, వాళ్ళు ఇంకోటి ప్రూవ్ చేశారు. ఇప్పుడు మనం తింటోన్న తిండిలో వన్ ఫోర్త్ తినటం మొదలెడితే మళ్ళీ మీకు రివర్సల్ వచ్చే పాజిబులిటీ ఉంది.

వస్తుంది అని గ్యారంటీ లేదు. వచ్చే పాజిబులిటీ ఉంది. అంటే ఇప్పుడు మీరు తినేటటువంటి ఆహారాన్ని వన్ఫోర్త్కి తగ్గించాలి. అంటే 75 పర్సెంట్ వదిలేయాలి.

మనం ఎంత ఎక్కువ తింటున్నామో దాన్ని బట్టి అర్థమవుతోంది కదా! డాక్టర్ల ఒప్పుకుంటున్నారు అది. ఆ నియమాలు కూడా మీరు ప్రయత్నించుకోవచ్చు.

☞ ఆహారాన్ని మీరు ఎంత తక్కువ తీసుకోగలరో, అంత తక్కువ తీసుకోండి.

మీరేం బెంగపడకండి. చూడండి, మీరు ఇంకా హెల్తీగా ఫీలవుతారు.
ఇంకా ఎక్కువ ఓపిక వస్తుంది మీకు. అన్ నెససరీ ఫాట్ ఎక్కుములేట్ అవదు.
భౌతికమైన లాభాలు చెప్తున్నాను. ఇది కాకుండా అసలు లాభం తపస్సు.
ఈ కాయగూరలు తినటం, ఇదంతా తపస్సులోకే వస్తుంది.

ఋషులు కాయగూరలు తింటారు అని చెప్తారు కదా! పార్వతీదేవి అయితే అపర్ల. ఆవిడ తపస్సు చేస్తోన్నప్పుడు ముందు ఆకులు తినేది. తరవాత తరవాత ఆకులు కూడా మానివేసింది.

* తపస్సులో ఇవంతా భాగాలే.

-- అంతే తప్ప తపస్సుంటే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని జపం చేస్తే, అది తపస్సు కాదు.

మొదటిది, టైమ్ ప్రకారం చేయటం.

రెండవది, ఇంద్రియాలు.

☞ ముఖ్యంగా స్వాదేంద్రియము, జననేంద్రియము, ఇవి రెండూ ఫుల్ కంట్రోల్లో ఉండాలి.



దానికి కావలసిన నియమాలు అవీ కావలసినన్ని పుస్తకాలలో దొరుకుతాయి. కావలసినవి మనమే ఆలోచించుకొని చేసుకోవచ్చు.

యోగీక్ అనాటమీ ప్రకారం,

స్వాదేంద్రియం జలతత్వానికి జ్ఞానేంద్రియం.

జననేంద్రియం జలతత్వానికి కర్మేంద్రియం.

కళ్ళు అగ్నికి జ్ఞానేంద్రియం,

కాళ్ళు అగ్నికి కర్మేంద్రియం.

శరీరంలో ఉన్న మన శరీర అవయవాలు జ్ఞానేంద్రియాలకి, కర్మేంద్రియాలకి, పంచతత్వాలకి చాలా డైరెక్ట్ లింక్ ఉంది.

* మన శరీరంలో ఉన్న జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలను ఉపయోగించి ఈ పంచతత్వాలను కంట్రోల్ చేయటం అనేది తపస్సు.

తపస్సు అనేది దానికి ఉపయోగపడుతుంది.

“అనవసరంగా ఇవాళ క్లాస్ కి వచ్చాం. తిండి మానేయమంటున్నాడు. పళ్ళు, కాయగూరలు తినమంటున్నాడు.”

వారం రోజులు మీరు తిని చూడండి, ఆ తర్వాత మీరు అసలు మామూలు ఫుడ్ తినలేరు. కొన్ని పరిస్థితుల్లో తప్పక తింటారు తప్ప, మీరు అసలు ఆ కుక్డ్ ఫుడ్ తినలేరు. ఇది అలవాటు అయిపోతుంది. కాని హెల్త్? అద్భుతంగా ఉంటుంది హెల్త్. అసలు ప్రోబ్లమ్ ఉండదు మీకు.

తపస్సు యొక్క లాభం అది.

సమయ, ఇంద్రియ సంయమనాల తరవాత వాక్ సంయమనము.

¶ వాక్ ని బాగా అవసరమైతే తప్ప ఉపయోగించకండి.

అది కూడా ఎదుటివారిని ఉత్సాహపర్చటానికి మాత్రమే ఉపయోగించండి.

అలాగని పనివాళ్ళతో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే రెండో రోజు నుంచీ మీ నెత్తికెక్కి కూర్చుంటుంది. అంచేత వాళ్ళను నెత్తికెక్కించుకోవద్దు.

కామన్ సెన్స్ మాత్రం ఎప్పుడూ ఉపయోగించండి స్పిరిట్యులిజంలో.

మాస్టారు చెప్పారుకదా అని ఎవర్ని పడితే వాళ్ళని ‘మీరు చాలా మంచి వాళ్ళుండి, మీరు చాలా అద్భుతమండీ’ అంటే పనులు జరగటం ఆగిపోతాయి. అంచేత పనులు జరిగే చోట ఎవరితో ఎలా ప్రవర్తించాలో, అలాగ కామన్ సెన్స్ తో ప్రవర్తించండి.

కానీ ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో మాత్రము ఈ రూల్స్ స్ట్రిక్ట్ గా పాటించండి.

వాక్ సంయమనం తరువాత అర్థ సంయమనం, డబ్బు ఖర్చు పెట్టటం.

- * డబ్బుని అవసరమైన వాటికి మాత్రమే ఖర్చు పెట్టటము,
అవసరము లేని వాటికి ఖర్చు పెట్టకుండా ఉండటము అనేది ఆధ్యాత్మిక తపస్సు.

అవసరము అంటే ఏమిటి?

అది లేకపోతే మీరు జీవించలేరు అనేది.

తన ఆత్మకథలో గురువుగారు ఇచ్చిన అవసరం యొక్క డెఫినిషన్ అది.

అంచేత టివీ లేకపోతే బ్రతకలేమా?

ఏ.సీ. లేకపోతే బ్రతకలేమా?

కారు లేకపోతే బ్రతకలేమా?

ఇక్కడ మళ్ళా కామన్ సెన్స్ అని చెప్తాన్నేను.

- * కారు ఉన్నా నడిచే వెళతాను అంటే మూర్ఖత్వం.
కానీ కారు లేదు కనుక నేను వెళ్ళను అనటం అది మహా మహా మూర్ఖత్వం.

అంచేత కామన్ సెన్స్ ఉపయోగించండి.

మన పూర్వజన్మ సుకృతం వల్ల, మనం ఈనాడు చేసుకునే ఆచరణ వల్ల కొన్ని సుఖాలు, కొన్ని వనరులు మీకు ఉంటే యూజ్ దెమ్ ఆర్ యుటిలైజ్ దెమ్.

దాన్ని ఇంకా మంచి ఉపయోగానికి పెట్టుకోండి. మీరే ఉపయోగించుకోవటం ఎందుకు? ఇంకా మంచి ఉపయోగానికి పెట్టవచ్చు. దాన్ని కామన్ సెన్స్ తో చూసుకోండి.

ఇది తపస్సు అంటే. సమయ సంయమనము, ఇంద్రియ సంయమనము, వాక్ సంయమనము, అర్థ సంయమనము.

- * ఇది ఎక్కడ జరుగుతుందో, అక్కడ తపస్సు జరుగుతూ ఉంటుంది.

అంచేత తపస్సుకి మీరు హిమాలయాలకేం వెళ్ళక్కర్లేదు. కానీ అక్కడ ఉంటే వాక్ సంయమనం ఆటోమాటిగ్గా వచ్చేస్తుందేమో! మాట్లాడటానికి ఎవడూ ఉండడు కదా! అంచేత ఎక్కువ మాట్లాడవు. అలాగే ఈ కార్లు, ఈ ఏ.సీ.లు అవీ ఉండవు. ఆ విధమైన తపస్సు అవుతుందేమో!

కానీ అది మనం ఇక్కడా చేసుకోవచ్చు.

తపస్సు తరువాత స్వాధ్యాయము. మనం చేసుకుంటోన్న ఇదంతా కూడా స్వాధ్యాయమే.



లాస్టిది చాలా ముఖ్యమైనది.

అసలు ఇదొక్కటి చేస్తే మిగతా 9 మీరు చేయక్కర్లేదు. ఈశ్వరప్రణిధానము.

శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయం తరవాత ఈశ్వరప్రణిధానము.

సరెండర్ టూ ఐ లార్డ్.

సర్వఫర్లెస్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం ప్రాజ

అథాం త్వి సర్వపాపేభ్యః మోక్షయిష్యామి మామహః

(భ.గీ. 18-66)

సమస్త భర్తములను విడిచిపెట్టి నన్నొక్కని మాత్రము శరణుబొందుము. నేను సమస్త పాపముల నుండియు నిన్ను విముక్తునిగ జేసెదను.

✽ మీరు భగవంతునికి ఈ సమర్పణ చేయగలిగారనుకోండి, ఇంక మిగతా 9 చేయక్కర్లేదు.

కానీ మీరు సమర్థుల చేశాక తమాషా ఏమిటండీ,

ఈ 9 మీరు చేయలేరు.

భగవంతుడికి సమర్పణ చేసుకున్న తరవాత ఇంక మీరు ఏం చేస్తారు?

ఆయన ఎక్కడ ఉంచితే అక్కడ ఉంటారు.

ఆయన ఏం చేయిస్తే అది చేస్తారు.

అంచేత ఇంక మీ అంతట మీరేం కదలరు.

“ఈశ్వర సమర్పణ చేసుకుని ఇక్కడ కూర్చుండిపోయాక ఇంక నేను కదలకూడదు. ఆయన వచ్చి నన్ను కదలమని చెప్పాలి. నాకు దాహం వేస్తే నేను మంచి నీళ్ళు త్రాగకూడదు. ఆయనొచ్చి నా నోటిలో పెట్టాలి.” అప్పుడు ఈశ్వర సమర్పణ చేసినట్టు.

“నేను సమర్పణ చేసేసుకున్నానండీ, ఇంక అంతా భగవల్లీల!” నోటితో చెప్పటం కాదు. ఇంక మీ అంతట మీరేం చేయరు. అలా పడి ఉంటారంతే. ఆయనొచ్చి కదుపుతాడు.

మరి అది కష్టంకదా!

✧ అంచేత “ఇవాళ నేను మీ సమ్ముఖంలో ఈశ్వర సమర్పణ చేసేసుకున్నానండీ మాస్టారు! అంచేత మిగతా 9 నేను చేయను” అనొద్దు.

మిగతా 9 మీరు చేసుకోండి.

అప్పుడు ఈశ్వర సమర్పణ లాస్ట్లో జరుగుతుంది.

|| ఈ మానసిక స్థితులు మీలో ఉన్నాక,

అప్పుడు అసనాలు స్టార్ట్ చేయాలి.

* అంటే అంతకు ముందు చేసిన ఆసనాలు ఎఫెక్ట్ ఇవ్వవా?

-- శారీరకంగా ఇస్తాయి.

మానసికంగా అవి ఎఫెక్ట్ ఇవ్వవు.

* కానీ మీరు ఈ నియమాలు పెట్టుకుని చేస్తే,
ఈ ఆసనాలు మీ మనసుని కూడా మార్చేస్తాయి.

భగవద్ విగ్రహాలు అవీ పెట్టినప్పుడు వాటికి వాహనాలు ఉంటాయి. విష్ణువుకి గరుత్మంతుడు, గాయత్రీదేవికి హంస, ఇవన్నీ కూడా ఆసనాలు. హంసాసనము, గరుడాసనము.

మీరు ఇవంతా (యమ, నియమాలు) చేస్తూ గరుడాసనం కనుక వేస్తే,
విష్ణువు యొక్క సామీప్యం మీకు తొందరగా లభిస్తుంది.

* ఆసనాలకి, భగవంతుడికి ఉన్న లింక్ మనము మర్చిపోయాం.

మయూర ఆసనం అని ఒక ఆసనం ఉంది. ఆ మయూర ఆసనానికి సుబ్రహ్మణ్య స్వామికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. గోముఖ ఆసనం అని ఒక ఆసనం ఉంది. దానికి కృష్ణుడికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. అంచేత ఇది ఒక సైన్స్.

తరవాత మనం మెల్లిగా ఆ సైన్స్ ని డెవలప్ చేసుకోవచ్చు కాని, ఇక్కడ చెప్పిన పాయింట్స్ మీరు గుర్తుంచుకోండి. తపస్సు చేయటం మాత్రం మీరు చేసుకోండి.

అన్నిటికంటే పెద్ద తపస్సు ఏమిటంటే,

సమయ సంయమనము. చెప్పిన టైమ్ కి, చెప్పిన చోట, చెప్పినట్టు రావటం.

ఇండియన్ స్టాండర్డ్ టైమ్ అని ఒక మాటే అయిపోయింది, లేట్ గా రావటం.

మనం లేటవ్వద్దు. లేట్ గా వస్తే వీడు దొరకడు అని మనుష్యులకి మనం ఒక ఫీలింగ్ కలగ జేద్దాం. చెప్పిన టైమ్ కి రాకపోతే ఇంక అంతే.

ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు నేను ఆ విషయంలో చాలా సీరియస్ గా ఉంటాను.

చెప్పిన టైమ్ కి ఎవరయినా రాకపోయినా, నేను వస్తానన్న టైమ్ కి, వాళ్ళు వస్తానని చెప్పి వాళ్ళు ఉండకపోయినా నేను వాళ్ళని కలవను.

ఎంచేతంటే,

ఆ మాత్రం శ్రద్ధ లేని వాడికి నన్ను కలవాల్సిన పని లేదు.

టైమ్ సెన్స్! చాలా డ్రీక్ట్ గా పాటించండి.



శాస్త్రాలోక క్షయకృత్ప్రకృష్ట
 లోకాన్తరము బుధప్రకృష్టః ।
 ఋతేపి త్విం సభవప్యంతి సర్వే
 యేవస్థితాః ప్రత్యుదేషు యోధాః ॥

(భ.గీ. 11-32)

నేను లోకసంహారకుడనై విజృంభించిన కాలుడను అయియున్నాను. ప్రాణులను సంహరించు నిమిత్త మీ ప్రపంచమున ప్రవర్తించుచున్నాను. ప్రతిపక్షస్థైర్యములందుగల వీరులు నీవు లేకపోయినను (యుద్ధము చేయుకున్నను) జీవించియుండరు (మృతినొందక తప్పరు).

అసలు ఈ మొత్తము ప్రపంచము కాలము యొక్క కోరల్లో ఇరుక్కుని ఉంది. నీకు ఇష్టం ఉన్నా, లేకపోయినా నువ్వు అందులో ఇరుక్కుని ఉన్నావు. నువ్వు దాన్ని కంట్రోల్ చేసుకోలేవు. నీకు నచ్చినా, నచ్చక పోయినా ఈ రోజు అది వెళ్ళిపోతుంది.

* ఈ రోజు వెళ్ళిపోయాక, చచ్చినా ఈ రోజు మళ్ళా నీ జీవితంలో తిరిగి రాదు.

తిరిగి రాని ఈ ఒక్క రోజుని నువ్వు ఉపయోగించుకోలేకపోయాక నువ్వు ఎంత కష్టపడ్డా మళ్ళా దీనిని ఉపయోగించుకోలేవు. ఇట్ హేజ్ గాన్ ఫరెవర్.

కోట్లాది రూపాయలు ఇస్తాను నాకు ఒక్క నిమిషం ఎక్స్ట్రా టైమ్ ఇప్పించండి అని ఏ డాక్టర్ని అడిగినా ఏమీ చేయలేడు.

* అంత విలువైన ఆ టైమ్ని మనం వేస్ట్ చేసుకోవద్దు.
 ప్రజాళికాబద్ధంగా జీవించటం నేర్చుకుందాం.

నేను నా కాలాన్ని ఉపయోగించుకోవటం వల్ల రోజుకి 125 గంటలు ఉన్నవాడు ఎంత లాభం పొందుతాడో, అంత లాభం నేను నా జీవితంలో పొందాను అని గురుదేవులు ఆత్మకథలో వ్రాశారు. మీ లైఫ్ని కూడా మీరు అలా మార్చుకోవచ్చు.

⊙ మీ రోజుకి 24 గంటలు కాదు, 125 గంటలు ఉంటాయి.

-- అంటే మీరు 60 సంవత్సరాలు బ్రతికారు అంటే,
 300 సంవత్సరాలు బ్రతికిన వాడి కంటే ఎక్కువ అవుట్ పుట్ ఉండాలి.

అది మిగతా క్లాసుల్లో మనం చూసుకుందాం.

స్వస్తి



దశావతారాల చేతనత్వంతో యోగాన్ని కలుగజేసి

10 ఆసనాలు

84 లక్షల జీవరాశులకు ఉన్న 84 లక్షల ఆసనాలలో ముఖ్యమైనవి 84.

వాటిలో 10 ఆసనాలు మనకు దశావతారాల చేతనత్వాలతో సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. అవి,

పడుకోని పాదాలు :

1. అర్ధ హాలాసనము, 2. అర్ధ పవన ముక్తాసనము,
3. కటి చాలనాసనము, 4. ఉత్తాన తాడాసనము.

కూర్చుని పాదాలు :

5. పర్వతాసనము, 6. కటి వక్రసాసనము, 7. గోముఖాసనము

నిలబడి పాదాలు :

8. తాడాసనము, 9. కటి త్రికోణాసనము, 10. కటి చక్రాసనము

1. అర్ధహాలాసనము

- ☉ **ఆసనం స్థితి :** పడుకుని వేసే 4 ఆసనాలకు ఈ స్థితి వర్తిస్తుంది.
- ⊕ నేలపై వెల్లికలా పడుకొని రెండు కాళ్ళ మడిమలు, బొటనవ్రేళ్ళను కలిపి, పాదాలు ముందుకు సాగదియ్యాలి.
- రెండు చేతులు స్ట్రయిట్గా నడుముకు ఇరువైపులా ఉంచి, అరచేతులు నేలను అదిమి పెట్టి ఉంచాలి.
- ✧ శ్వాసను పీలుస్తూ, కుడి కాలును ఒంచకుండా నెమ్మదిగా నిటారుగా పైకి (వీలైతే భూమి 90°) ఎత్తాలి. దృష్టి బొటనవ్రేలు మీద ఉండాలి.
నేలపైవున్న ఎడమ కాలు స్ట్రయిట్గా ఉండాలి.
శ్వాస మామూలుగా పీలుస్తూ వీలయినంత సేపు ఈ స్థితిలో ఉండాలి.
- ✧ గాలి వదులుతూ, కాలును స్ట్రయిట్గా ఉంచి నెమ్మదిగా క్రిందకి దించాలి.
- ❁ ఇదే విధంగా ఎడమకాలుతో చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : దైవభక్తి పెరుగుతుంది. వెన్నుపూస, కడుపు క్రింది భాగం ధృఢపడతాయి. సయాటికా, పీరియడ్ పెయిన్స్ రావు. మూలాధార, స్వాధిష్ఠిన చక్రాలు యాక్టివేట్ అవుతాయి.

2. ఆర్థ పవన ముక్తాననము

☉ మొదట ఆసనం స్థితిలో ఉండాలి.

✧ శ్వాస పీలుస్తూ కుడి కాలును నిటారుగా పైకి ఎత్తాలి.

-- శ్వాసను వదులుతూ కాలును మడిచి రెండు అరచేతులను కలిపి కాలుపై పెట్టి, కాలితో పొట్టను గట్టిగా ప్రెస్ చెయ్యాలి. పొట్టను ప్రెస్ చేస్తూ ఉన్నప్పుడు శ్వాసను విడుస్తూవుండాలి.

-- శ్వాసను వదుల్తూ నెమ్మదిగా తలను ముందుకు తీసుకొచ్చి నుదురును మోకాలికి ఆన్పాలి.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

✧ శ్వాసను పీలుస్తూ తలను నేలపైకి తీసుకురావాలి. చేతుల్ని నడుము రెండు వైపుల పాజిషన్ లోకి తీసుకొస్తూ, కాలును పైకి నిటారుగా తీసుకురావాలి.

-- శ్వాసను వదులుతూ కాలును స్ట్రయిట్ గా ఉంచి నెమ్మదిగా క్రిందకి దించాలి.

❁ ఇదే విధంగా ఎడమకాలుతో చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : శరీరంలోని ప్రాణవాయువుల్ని కరెక్ట్ చేస్తుంది. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, అల్సర్స్, అజీర్తి, మల బద్ధకం, నీరసం వీటిని రానివ్వదు. లివర్, స్ప్లీన్, కిడ్నీస్, ఫాంక్రియాస్ లను యాక్టివేట్ చేస్తుంది.

3. కటి చాలనాననము

☉ మొదట ఆసనం స్థితిలో ఉండాలి.

రెండు అరచేతుల వ్రేళ్ళకు రెండు పాదాలు తగిలే విధంగా కాళ్ళను మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి ఉంచాలి. రెండు చేతుల్ని పరస్పరం వ్రేళ్ళతో లాకచేసి, వాటిని తలక్రింద పెట్టుకోవాలి.

✧ శ్వాస వదుల్తూ మోకాళ్ళను కుడివైపు నేల పైకి ఆన్పాలి.

ఎడమ మోకాలితో కుడి పాదాన్ని నొక్కాలి. తలను ఎడమ వైపుకు త్రిప్పాలి.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

✧ శ్వాస వదుల్తూ మోకాళ్ళను పైకి తీసుకు రావాలి.

❁ ఇదే విధంగా ఎడమవైపుకు చేయాలి.

తరవాత ఆసనం స్థితిలోకి రావాలి.

ప్రయోజనాలు : నడుంనొప్పి, తుంటినొప్పి, జాయింట్లు, వెన్నునొప్పులు. సయాటికా, మలబద్ధకం, డయాబెటిస్, లోబీ.పీ., ఎనీమియాలను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. మోకాళ్ళు, భుజాలు, వెన్నుపూస, భాతీలకు మంచి వ్యాయామము.

4. ఉత్తాన తాడాసనము

☺ మొదట ఆసనం స్థితిలో ఉండాలి.

◇ గాలి పీలుస్తూ చేతులు నెమ్మదిగా పైకి ఎత్తుతూ సమాంతరంగా వెనుక వైపు నేల మీద ఆన్వాలి.

-- కాళ్ళు చేతుల్ని వీలైనంతగా సాగదీయాలి.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

◇ గాలి వదుల్తూ చేతులను యధాస్థానానికి తీసుకురావాలి.

ప్రయోజనాలు : పొడవు పెరగటానికి ఉపయోగపడుతుంది. పొట్ట లోపలి క్రొవ్వు కరుగుతుంది. చక్కని ఆకారం ఏర్పడుతుంది. బ్రోంకైటిస్, హార్ట్ ట్రబుల్, వెన్నునొప్పి, భుజాలలో నొప్పి, హైపర్ టెన్షన్లను తగ్గిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులను బలపరుస్తుంది.

5. పర్వతాసనము

◇ వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. గాలి పీలుస్తూ చేతుల్ని నెమ్మదిగా పైకి ఎత్తాలి.

-- అరచేతుల్ని కలిపి ఉంచి బాగా పైకి సాగదీయాలి.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

◇ గాలి వదుల్తూ చేతుల్ని నెమ్మదిగా క్రిందకు దించాలి.

ప్రయోజనాలు : పర్వతము వలె స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. పొడవు ఎదుగుతారు. హై.బీ.పీ., లంగ్స్ ట్రబుల్స్, గుండె పెరగడం. లివర్ ట్రబుల్, సెర్వికల్ స్పాన్డిలైటిస్లని తగ్గిస్తుంది.

6. కటి వక్రాసనము

◇ చేతుల్ని వెనక్కి వాలుగా ఉంచి, కాళ్ళు చావుకొని కూర్చుని, పాదాలకు సంబంధించిన ఎక్స్ట్రెమిటీలు చేయాలి.

-- గాలి పీలుస్తూ ఎడమ మోకాలు వ్రక్కన 4 అంగుళాల దూరంలో పాదం ఉండే లాగ కుడి కాల్ని మడిచి నిలబెట్టాలి.

-- గాలి పీలుస్తూ ఎడమ చేయిని పైకి లేపి, గాలి వదులుతూ చేతితో కుడి పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. అదే సమయంలో తలను నెమ్మదిగా కుడివైపుకు త్రిప్పి భుజం మీదుగా వెనక్కి చూడాలి.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

- ✧ గాలి పీలుస్తూ తలను ముందుకు తీసుకొస్తూ, ఎడమ చేతిని ఎత్తాలి.
- గాలి వదుల్తూ చేతిని వెనక్కి తీసుకు వెళ్ళాలి.
- ❖ ఇదే విధంగా ఎడమ కాలు, కుడి చేతితో చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : డయాబెటిస్, లివర్ గట్టిపడుట, మూత్ర పిండాలు పనిచేయక పోవటం, మల బద్ధకం, హైపర్ టెన్షన్లను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా మోకాలి నొప్పుల నివారణకు ఇది చాలా మంచిది.

7. గోముఖాసనము

- ✧ నేలపై కూర్చుని ఎడమ పాదాన్ని కుడి పిరుదు క్రింద భాగంలో ఉంచాలి. అలాగే కుడి పాదాన్ని మడిచి ఎడమ పిరుదు దగ్గరగా ఉంచాలి.
- ✧ రెండు మోకాళ్లు గోముఖం ఆకారంలో (ఒకే లైన్లో) ఉండాలి.
- ✧ (కుడి కాలు పైన ఉంది కాబట్టి) గాలి పీలుస్తూ కుడి చేతిని నెమ్మదిగా ఎత్తి మడిచి కుడిభుజం మీద ఉంచాలి. ఎడమ చేతిని మెలి త్రిప్పి వీపు వెనక్కి తీసుకొచ్చి రెండు చేతుల్ని వ్రేళ్ళతో లాక్ చెయ్యాలి. వెన్ను, తల నిటారుగా ఉంచాలి.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

- ✧ గాలి వదుల్తూ, చేతులు లాక్ తీసి మామూలు పాజిషన్లోకి రావాలి.
- ❖ ఇదే విధంగా ఎడమకాలు, ఎడమ చేయి పైకి వచ్చే విధంగా రిపీట్ చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : గోవుకు ఉన్నంత పవిత్రత వస్తుంది. 72 వేల నాడుల్ని శుద్ధి చేస్తుంది. సెర్వికల్ స్పాండిలైటిస్కి ఇది రామబాణమే. డయాబెటిస్, హార్ట్ ట్రబుల్స్, నయాటికా, పైల్స్, వీపు నొప్పి (కండరాలు), టెస్టికల్స్ వాపు, భుజాల జాయింట్స్లో కాల్షియం పెరగటం, శ్వాస సంబంధమైన రోగాలను తగ్గిస్తుంది. అండ వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది.

8. తాడాసనము

- ✧ 2 పాదాలు కలిపివుంచి నిలబడాలి.
- ✧ 2 చేతుల వ్రేళ్ళను లాక్ చేసి, గాలి పీలుస్తూ చేతులు పైకి ఎత్తాలి. అర చేతులు ఆకాశం వైపు చూస్తూ వుండాలి. చేతుల్ని సాగదియ్యాలి.
- ✧ గాలి పీలుస్తూ నెమ్మదిగా పాదాలను ఎత్తి బొటన వ్రేళ్ళ మీద నిలబడాలి.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

◇ గాలి వదుల్తూ చేతులు కాళ్ళను దించాలి.

ప్రయోజనాలు : పొట్టి వాళ్ళు పొడుగు అవుతారు. కండరాలు వద్ద నొప్పి, చేతుల నొప్పి, ఎముకలు పట్టుకొనుట నివారించబడుతుంది. శరీరము నాజాకుగా వస్తుంది.

9. కటి త్రికోణాసనము

◇ కాళ్ళను రెండు అడుగుల దూరంగా ఉంచి నిలబడాలి.

◇ గాలి పీలుస్తూ కుడిచేతిని ఎత్తి, కుడి చెవికి ఆస్తి నిటారుగా ఉంచాలి.

◇ ఎడమ చేతిని లూజుగా నడుం ప్రక్కన ఉంచి, ఎడమ వైపుకు వంగాలి. కుడి మోచేయి, రెండు మోకాళ్ళు వంచకూడదు.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమచేతితో కుడివైపుకు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : నడుము సన్నబడుతుంది. నయాటికా, మడమల నొప్పి, డయాబెటిస్, బీ.పీ., మెడ నొప్పి, చేతులలో రక్త ప్రసారం, చేతుల వద్ద క్రొవ్వు తగ్గుతుంది.

10. కటి చక్రాసనము :

◇ కాళ్ళను ఒక అడుగు దూరంలో ఉంచి నిలబడాలి.

◇ గాలి పీలుస్తూ రెండు చేతుల్ని భుజాల ఎత్తులో సమాంతరంగా సాచి ఉంచాలి.

◇ దృష్టిని బొటనవ్రేళ్ళ మీద ఉంచి, గాలి వదుల్తూ తలను, రెండు చేతులను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు త్రిప్పుతూ వీపు వెనుకకు తిరగాలి.

ఈ స్థితిలో కుడి చేయి పూర్తిగా సాగి ఉండి, ఎడమ చేయి మడవబడి చాతీ దగ్గర ఉండి, బాణం ఎక్కువెడుతోన్నట్టుగా ఉంటాం. దృష్టి కుడి చేతి బొటనవ్రేలు మీద ఉంటుంది.

సహజ శ్వాసతో వీలైనంత సేపు ఉండాలి.

◇ గాలి పీలుస్తూ తల, చేతుల్ని ముందుకు తీసుకు రావాలి.

❖ ఇదే విధంగా ఎడమవైపుకు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : వెన్నుపూస చుట్టూ ఉన్న కండరాలు, సంధి బంధాలు మెత్తబడి చక్కగా వంగుతాయి. నడుము, వెన్నుల్లోని నొప్పులు తగ్గి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.





ఏ అవతారము వచ్చినా అది రెండు పనులు చేస్తుంది.

① దుష్ట సంహారము

② శిష్ట సంరక్షణము

☉ ఇప్పుడు ఈ దుష్ట సంహారం పూర్తయి పోయింది.

ఇంక దుష్టశక్తులు లేవు ప్రపంచంలో. కచ్చితంగా దుష్ట సంహారం అయిపోయింది.

మీకు కనిపిస్తోన్నది శేషము మాత్రమే.

దుష్టశక్తులు ఇంక భూమి మీద కన్పించవు.

-- పృథ్వి మీద స్వర్గావతరణ కచ్చితంగా జరిగి తీరుతుంది.



☉ విశ్వ ప్రణాళికలో భాగంగా గురువులు ఏం చేయదల్చుకున్నారో దానిని సూక్ష్మ జగత్తులో నిలిపి ఉంచుతారు. అంటే బ్లా ప్రింట్ రెడీ చేసి ఉంచుతారు.

-- బ్లా ప్రింట్ వచ్చాక ఇంక ఎన్నాళ్ళకీ ఆ బిల్డింగ్ కడతాము అనేది మన చేతుల్లో ఉంటుంది.

ఆ బ్లా ప్రింట్ ఏమిటి, ఏమిని నాళ్ళ కోరుకుంటున్నారంటే,

3 రకాల పనులకి వాళ్లు రూపకల్పన చేశారు.

వృద్ధిపై స్వర్గావతరణ.

వేదసంస్కృతి పునర్జాగరణ.

శాంతి, సుఖము, సంపద అందరికీ.

◆ స్వర్గంలో ఎవరు జీవిస్తారు? దేవతలు జీవిస్తారు.

-- అంచేత పృథ్విపై స్వర్గావతరణ అంటే, మీరు దేవతలుగా మారాలి.

మీ ఆలోచనా విధానం దేవతల ఆలోచనా విధానంగా మారాలి.

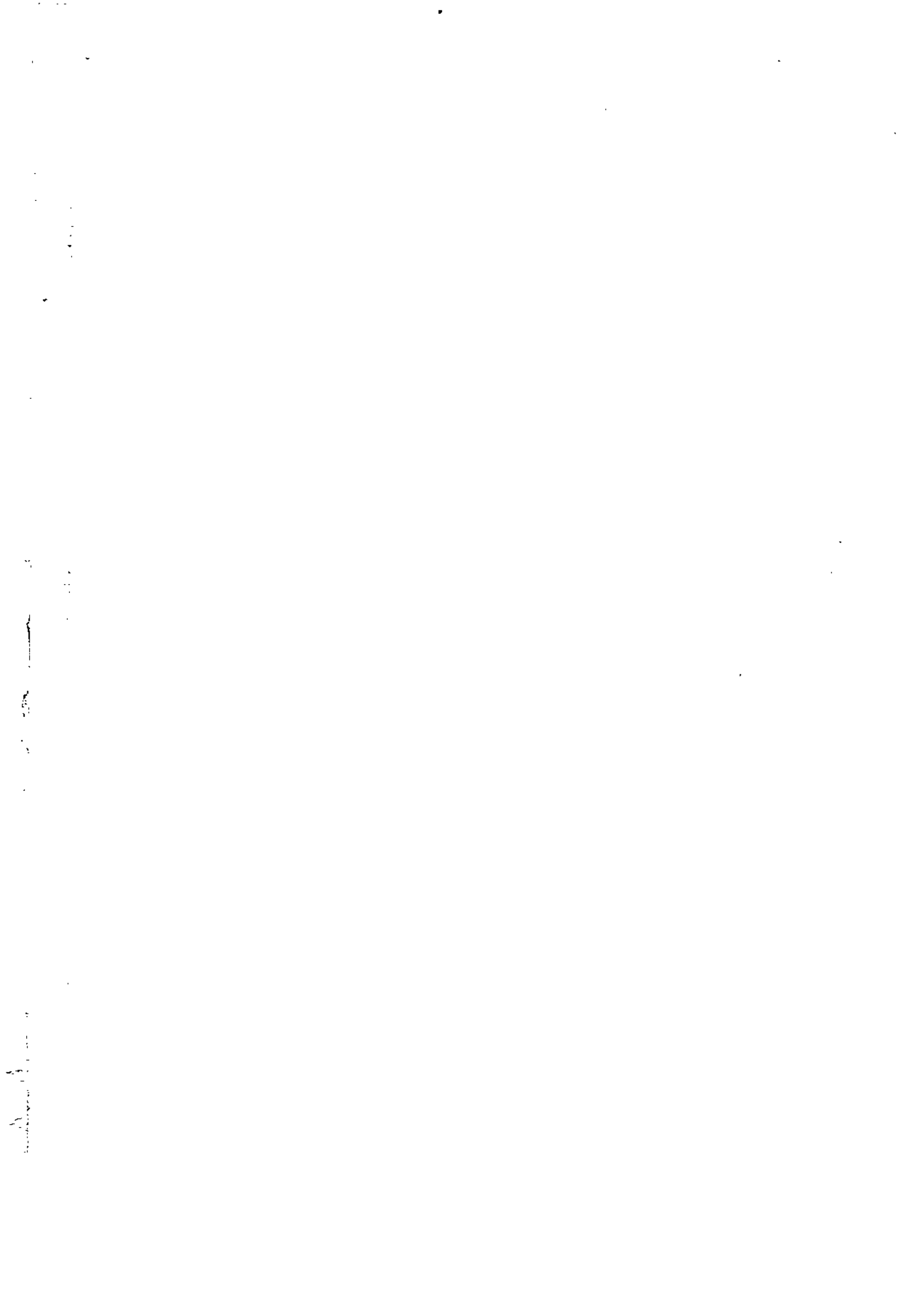
☉ మీరు దేవతలుగా మారాలి అంటే, మీరు వేదమయ జీవితాన్ని జీవించాలి.

అంటే మీ జీవితం సహజంగా ఉండాలి.

◆ భూమి మీద స్వర్గావతరణ జరగాలి అంటే, భూమిని ఏం మార్చం మనం.

-- మనం దేవతలుగా మారితే నువ్వు ఉన్న చోట స్వర్గంగా ఉంటుంది.





సాహిత్యం టెవరాలు

1. మాస్టర్ ఆర్.కె. ఉపన్యాసాలు - 1 (వేదమయ జీవనము, శ్వాస ధ్యానము భారతీయ జీవిత విధానము, యమ నియమాలు)	210.00
2. శ్రీమహాకాల చక్రవర్తి యంత్ర ధ్యానము	100.00
3. నవ్యయుగావతరణకు ఏకాదశ పుష్పాలు	140.00
4. నవయుగ సాహిత్యము	180.00
5. పరివ్రాజకుల కరదీపిక	180.00
6. ఐశ్వర్యము యొక్క మానసికస్థితి	160.00
7. యూనివర్సల్ మైండ్	130.00
8. అమృతత్వ విద్య	120.00
9. పతంజలి యోగసూత్రాలు	150.00
10. సీక్రెట్ డాక్ట్రీన్ ఉపన్యాసాలు	375.00
11. సావిత్రి ఉపన్యాసాలు	210.00
12. నవయుగాన్ని నిర్మించే సావిత్రి సాధన	150.00
13. భగవద్గీత ఉపన్యాసాలు 5 భాగాలు	670.00
14. ఆణిముత్యాలు (పై 5 భాగాల ముఖ్యాంశాలు)	130.00
15. మాస్టర్ ఆర్.కె. లెటర్స్	150.00
16. ఆత్మకథ	60.00
17. విశిష్ట యోగసాధనలు	40.00
18. అనుగ్రహ మాలామంత్రము	30.00
19. ప్రకృతి ఎల్లప్పుడూ కరెక్ట్	15.00
స్వర్ణయుగము మానపత్రిక సంవత్సర చందా	240.00

ప్రతుంకు :

✧ పి. సీతారాముడు, తోమటిగుంట, కాళ్ళ మండలము, ప.గో. జిల్లా, 534 237

ఫోన్ నెం. : 90106 47325, 08816 - 241359

✧ శ్రీమతి బి. అనూరాధ రేపల్లె 90309 80315

✧ శ్రీమతి కె. సౌజన్య విశాఖపట్నం 98858 74477