సాధకులైనవారిని మూడుపూటలా క్రింది సాధనలను పాటించాలి :

సుమారు 5,000 వేల సం॥లనుంచి మానవజాతి ఎదురు చూస్తున్న తరుణము ఆసన్నమైనది. ఈ నిజాన్ని మనము గుర్తుంచుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక విద్యలో సోకాల్డ్ ఆధ్యాత్మికతలో ఒక అయోమయం ఏర్పడింది. దానికి మొదటి కారణము ఆధ్యాత్మిక విద్యను మనము ఒక విద్యగా గుర్తించటములేదు. ఒక డాక్టర్ వైద్య విద్యను అభ్యసించాలంటే దానికి కావలసిన ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళిక ఉంటుంది దానిని బట్టి ఫలితాలు ఉంటాయి. అలానే ఇంజనీయర్ ్స, లాయర్స్, మొదలైనవారు. ఈ విద్యారంగములో ఈ రకమైన మార్పురావటానికి మనకు చాలాకాలం పట్టింది అనే విషయము మనము మర్చిపోయాము. 50సం॥క్రితం విద్యారంగములో ఇంత అభివృద్ధి చెందలేదు. ఆడవారికి విద్యను అభ్యసించటానికి అవకాశాలు అంతగా లేవు కాని కొంతమంది ఇబ్బందిపడి అయినా విద్యను నేర్చుకున్నారు. ఎందుచేత ? ఆకాలంలో ప్రజాభిప్రాయము దానికి వ్యతిరేకముగా ఉన్నది. (పబ్లిక్) ఈనాడు ఆధ్యాత్మికతకు ప్రజాభిప్రాయము(పబ్లిక్) అస్సలు లేదు. చదువులేని పల్లెటూరువాడైనా వ్యాధులు వస్తే ఆవూరిలో ఉన్న డాక్టర్ దగ్గరికి వెళితే వారియొక్క భౌతిక రుగ్మతలు అన్ని తగ్గుతాయి అని తెలుసు. అలానే గృహములు కట్టడానికి ఇంజనీర్, బియే చదివినవాడికి సైన్సు రాదని, ఎమ్.యస్.సి చదివినవాడికి ఆర్ట్సురాదని, బియే కంటే ఎమ్.యస్.సి గొప్పచదువని, ఇంటర్‌చదివినవాడిని విద్యలో చిన్నవాడని తెలుసు. కాని ఆధ్యాత్మిక రంగములో స్టెప్పు, సోపానాలు(పద్ధతులు) ఉన్నాయి. కాని అవి పబ్లిక్‌కు తెలియదు. ఉదా: - ఒక సైన్సువిద్యను చదివేవాడికి ఆవిద్యలో వున్న లోతులు తెలుస్తాయి కాని ఒక మాములు వ్యక్తికి తెలియదు. గ్యాస్ ప్రమాదకరమని తెలిసినా మనము వంటచేయటకు గ్యాస్‌ను ఉపయోగిస్తున్నా దానికి కావలసిన జాగ్రత్తలు(ప్రికాషన్స్) తీసుకోము. ఎనర్జీ గురించి మనము చదువుకుంటున్నప్పుడు ప్రికాషన్స్ చాలా అవసరము. అందుకే మన విద్యాలయాలలోవున్న ప్రయోగశాలలో ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక విద్యలో మనకు ప్రికాషన్స్ తెలుసు కాని సబ్జెట్ మర్చిపోయాము. అందుచేత నేనుచెప్పే ఆధ్యాత్మిక విద్యలో ఆధ్యాత్మికత అనేది "మానవుడు ఎలా జీవించాలి"? అనే విషయము వుంటుందికాని ఉచ్ఛలోకాలు, ఊర్ధలోకాలు గురించి, దాని తరువాత ఏముంటాయి, ఏమి జరుగుతుందో అనే విషయములు నాకు తెలియవు. నా గురువుకి అసలుతెలియదు ! మాకు తెలిసినది ఏమిటంటే జీవించేవిధానము ఒకటే తెలుసు. మానవులు విద్యలు అభ్యసించి ఇంజనీయర్లు, డాక్టర్లు, లాయర్లు అవుతున్నారు కాని వారికి జీవించేవిధానము తెలియదు. ఆధ్యాత్మికత అంటే నీవు ఎలా జీవించాలి అనే విద్యను నేర్పేది అని ఒక అవగాహన మనకు రావాలి. ఆ విషయము మర్చిపోయి మనము ఇప్పుడు ఒకమాట వాడుతున్నాము. "జీవించేకళ" అని చేపుతున్నారు. అది చెప్పటము తప్పుకాదు కాని అసలు ఆధ్యాత్మికత అనే పేరే ఎత్తద్దు అని అంటున్నాము. ఇప్పుడు ఇంకోమాట ఏడ్ అవుతుంది "దసైన్స్ఆఫ్ లీవింగ్ ." ఈ రెండిటికి తేడా మీకు తెలుసు.

ఆర్ట్ ఆఫ్ లీవింగ్ :- డాక్టర్స్ అందరూ ఒకటే కాని వారి వైద్యము చేసే విధానాలలో తేడాలుంటాయి. అలానే సైన్సు విద్యారంగము లోతులకి వెళ్ళి ఎలక్ట్రాన్స్, న్యూట్రాన్స్, అణువులు, పరమాణువులు మొదలైన విషయాలు తెలుసుకున్నారు. అలానే నేను నొక్కి చెపుతున్న విషయంము ఏమిటంటే సైన్స్ తెలియాలి అంటే ఆవిద్య యొక్క సూత్రములు తెలియాలి. మరి మన జీవనవిధానములో సూత్రములు(ఫండమెంటల్స్)

ఏమిటి ? దానికి మనము ఎలా ఊపిరి తీసుకుంటాము అనే దానిని బట్టి మన జీవితాలు ఉంటాయి. కోపంగావున్న వాడి శ్వాస, లేనివాడి శ్వాస వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఒక నటుడు తను కోపంగా నటించాలి అంటే ఆటోమేటిక్‌గా కోపం తెచ్చుకుంటాడు. లేకపోతే వాడు నటించలేడు. మీరు శాంతముగా ఉండి కోపము నటించండి ! అందువలన కోపం నటించాలన్నా మీరు కోపము తెచ్చుకోవలసినదే ! ఈ సూత్రము మీదనే ఆధ్యాత్మికత మొత్తము ఆధారపడి ఉన్నది. నీవు ఉన్నచోట దుర్వాసన వస్తే ముక్కుమూసుకుని అక్కడినుంచి తప్పుకుంటావు. సువాసన వస్తే చాలా ఆనందపడతావు ! శ్వాస యొక్క సూత్రములను బట్టి మీ ఆలోచనలు మారుతాయని తెలిస్తుంది కదా! మన పూజామందిరాలలో అగరుబత్తి లేనిదే మనము ధ్యానము చేయలేము. ఆ అగరుబత్తీ నుంచి వచ్చే సువాసన మనకు నచ్చాలి! చివరికి మనము వాడే మందులలో కూడా మనకు ఆ వాసన నచ్చకపోతే వేసుకోబుద్ధి కాదు! ప్రతి మానవునికి నిద్రలో ఒక రకమైన శ్వాస, నిద్రలేచాక ఇంకోరకముగా ఉంటుంది. అలాకాక నిద్రపోయేటప్పుడు ఉన్న శ్వాస నిద్రలేచాక కూడా ఉంటే అతని స్థితి ఎలా ఉంటుంది? ఆ స్థితినే సమాధిస్థితి అంటారు. ప్రతి మానవుడికి వాడికంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన శ్వాస ఉన్నది. ఒకడికి సమాధిస్థితి కలిగితే అదేవిధముగా పక్కవాడికి కలగాలని లేదు. ఒక్కసారి నీవు ఆ స్థితిలోకి వెళ్ళగలిగితే ఆ స్థితి నీకు కంటిన్యూ అవుతుంది. అందుకే మనము గురువుల సమాధుల దగ్గరికి వెళతాము. కాని మనము అక్కడికి ఏ మానసిక స్థితిలో వెళతాము? సినిమాకి, షాపింగ్‌కి వెళ్ళినట్లు వెళతాము ! విద్యార్థి కాలేజీకి అని వెళ్ళి ఫలహారానికి (క్యేటిన్‌కి) వెళ్ళినట్లు! ఇప్పుడు అందరూ విద్యార్థులు అలానే చేస్తున్నారు కాని అది పద్ధతికాదు కదా ! ఆ సమాధుల దగ్గర మీరు మూడు రాత్రులు ఉండి ఈ సాధన నేర్చుకోవచ్చు. దేనిని గురించి మీకు నేను చెపుతున్నాను? విశ్రాంతిస్థితిలో మీ మైండ్‌ను ఉంచే స్థితిని గురించి చెపుతున్నాను. అంతకన్నా స్థితి మీకు అవసరము లేదు. కాని కండీషన్ ఏమిటి ? ఈ స్థితిని మీరు ఆ గురువుల యొక్క సమాధుల దగ్గర ఉండి నేర్చుకోవాలి. ఈ సాధన మీరు నేర్చుకోవాలంటే మొదట ఆ స్థితికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవాలి, మీ శ్వాసను మీరు అనుకున్న విధముగా మార్చుకునేటట్లు కూడా మీరు నేర్చుకోవాలి (దానికోసం ప్రాణాయామము చేయాలి). రామ్‌దేవ్ మహరాజ్ 7రకముల ప్రాణాయామములు చెపుతున్నాడు. కాని అవి ఎలా చెయ్యాలో చెప్పటములేదు టైమ్ లేక. కాని నేను ఆ ప్రాణాయామముల వివరణ (లోతులు) చెప్పగలను అని అంటున్నాను. కనుక ఏ ధ్యానమును నేర్చుకోవటానికి దాని యొక్క జ్ఞానము కావాలి, ఆసాధనలు ఫలించటానికి అగరొత్తులు కావాలి.

సాధకుడు జ్ఞానమును సంగ్రహించుకోవాలంటే; దానికి ముందు కాంతిని యెలా వుపయోగించుకోవాలో తెల్సికోవాలి. డేవిడ్‌హ్యూమ్ అనే శాస్త్రవేత్త యేమి చెప్పాడంటే - ప్రకృతిలో కనిపించేదంతాకూడా ఘనీభవించిన జ్యోతియే!! అని. ఆధునికవిజ్ఞానము కనిపించేదంతాకూడ ఘనీభవించిన జ్యోతి అని ఒప్పుకుంటోంది. చలనచిత్రములు యీ విషయమును నిరూపిస్తున్నాయి. చలనచిత్రంలో కనిపించేదంతా కూడా కాంతియే!! తెరమీద యేమి అంటుకోవు. అయినా అదంతా కాంతియే. త్రిడైమెన్షనల్‌ల్లో యేది సరైనదో అది టూడైమెన్షనల్‌ల్లోకూడ సరైనదే. మన ఋషులు త్రిడైమెన్షనల్‌ల్లో ఈ సూత్రమును ఆపాదించారు. యజ్ఞవిద్యలోగాని, పూజాది కార్యక్రమాలలోగాని మనము యెందుకు

దీపము వెలిగిస్తామంటే - కాంతిని ఎలా వుపయోగించుకోవాలో తెల్సుకునేందుకు. దానితో కంటిని వుపయోగించుకోవడము నేర్చుకుంటాము. అగరొత్తులు ఎందుకు వెలిగిస్తాము? సువాసనను వుపయోగించుకునేందుకు. గంట కొడతాము. ఎందుకు? అది కార్యక్రమంయొక్క అంతమును సూచిస్తుంది. పూజ చివరలో ఆరతిచ్చి గంటకొడతాము. అంటే పూజ పూర్తయినట్లు లెక్క. మనకు ఒక లక్ష్య ముంటేనేకదా పూర్తయ్యేది. గంట కొట్టేది. ఆ లక్ష్యమును పట్టుకోవాలి. లక్ష్యము వుంటే దానికొక రుచి వుంటుంది. కాబట్టి మీ అభిరుచి యేమిటి? అనేదాని మీద లక్ష్యము వుంటుంది. జీవితంపట్ల మీ అభిరుచి యేమిటి? అనేది నీరు సూచిస్తుంది. కలశస్థాపన అభిరుచిని తెల్సుకునేందుకు చేస్తాము. అయితే మనిషి అభిరుచులను మార్చుకోవచ్చు. రసమును పట్టుకోవడం ఎలా అనేదికూడ నీరు తెలియజేస్తుంది. ఆధ్యాత్మికతలో అంతా సంకేతాత్మకంగా వుంటుంది. ఋషులు అలా యేర్పరచారు. మనిషి శరీరంలోకి శ్వాస ఎడమ, కుడి ముక్కురంధ్రాలలో ఏదో ఒకదానిగుండా ప్రవేశిస్తుంది. మనిషి జీవితము ఆ శ్వాసమీద ఆధారపడివుంటుంది. అలాగే మనిషి శరీరంలో రక్తప్రవాహంకూడా సరిగ జరగాలి. లేదంటే మనిషి ఆరోగ్యము దెబ్బతింటుంది. కలశంలోని నీరు దానిని కూడ సంకేతిస్తుంది.

పంచోపచారపూజలో అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది భావము. మీరు యేదైనా విషయమును నేర్చుకునేటప్పుడు ఆ విషయము మీ హృదయమును స్పృశించాలి. లేదంటే ఆ చెప్పబడిన విషయము అర్థము కాదు. స్పర్శ దీనిని సూచిస్తుంది. మన హృదయంలో ఆ చెప్పబడుతున్న విషయము పట్ల ఆసక్తి లేకపోతే వున్నట్లు నటిస్తాము. అలా చేయడము తప్పు. ఆధ్యాత్మికజగత్తులో ఆ తప్పు చెయ్యకూడదు. పుష్పములను స్పర్శకు సంకేతంగా పూజలో వుపయోగిస్తాము. పువ్వు లాంటి మనస్సు వుండాలి.

కనుక పంచోపచారపూజను సరిగా నిర్వహిస్తే ఋషులు చెప్పిన ఫలితము వచ్చితీరుతుంది. ఈ పూజ దేనిమీద ఆధారపడివున్నది?శ్వాస మీద. శ్వాసే లేకపోతే మనిషి శరీరంలోని పంచేంద్రియాలు పనిచేయవు. అందుచేత ఋషులు శ్వాస విద్యనుఅందించారు. అందులో ముఖ్యమైనది గాయత్రీమహామంత్రము. శ్వాసను వుపయోగించుకునేందుకు ఋషులు అందించిన అత్యుత్తమ మంత్రము యిది. గాయత్రికి - శ్వాసకు మధ్య వున్న సంబంధమును మర్చిపోయి సంధ్యావందనము చేయడం, జపము చేయడం వలన అనుకున్న ఫలితములను పొందలేకపోతున్నాము.

"గాయత్రిమంత్రజపము చేస్తున్నప్పుడు సాధకుడు తనలోని శ్వాస ఎలా మారుతోందో గమనించుకోవాలి. మనుష్యులు గమనించుకున్నా లేకపోయినా మేము శ్వాసను పట్టుకునేందుకు గాయత్రీమహామంత్రమును ఒక సూత్రముగా అందించాము. దాన్ని జపిస్తూవుంటే ఆధ్యాత్మికజగత్తులో ముందుకు వెళ్ళడానికి శ్వాస దానంతట అదే మారిపోతుంది" అని చెప్పారు ఋషులు.

గాయత్రీ అనే సూత్రమును అనుష్ఠానములలో జపించుట ద్వారా శ్వాసలో అనేక మార్పులను కలుగజేసుకోవచ్చు. శ్వాస అధీనంలోకి వచ్చిన సాధకుడు అనేక అద్భుతములను చేయగలడు అనే విషయము సర్వవిదితము. మనిషిలోంచి వాక్కు బయటకు రావాలంటే శ్వాస వుండాలి. గాలి లేకుండా మాట్లాడలేము. గాలి లేకుండా మాట్లాడటం అసంభవము. మాటలు దేనివల్ల వస్తున్నాయి? శ్వాస వలన. కనుక భారతీయ ఋషులు ప్రపంచమునకు అందించిన అతి

మహత్వపూర్ణమైన, అత్యుత్తమమైన వరము గాయత్రీమంత్రము. ఈ విషయము తెల్సి చేసినా, తెలియక చేసినా గాయత్రీ అనుష్ఠానములను క్రమంతప్పకుండా చేస్తూవుంటే మనిషిలోని శ్వాస దానంతట అదే మారి అతనిని వున్నతస్థాయికి కొనిపోతుంది.

జపము చేస్తుంటే పంచేంద్రియాలలో గొప్ప మార్పు సంభవిస్తుంది. అంటే మనిషి ఐదు దిశలలో అభివృద్ధిని సాధిస్తాడు. గాయత్రిమాతయొక్క పంచముఖములు పంచజ్ఞానేంద్రియములను సూచిస్తాయి. ప్రపంచములో మనకి యే జ్ఞానము రావాలన్నాకూడ అది యీ ఐదు ఇంద్రియములద్వారానే వస్తుంది. ఈ జ్ఞానము తెల్సి గాయత్రిని జపిస్తే తొందరగా ముందుకు వెళతాము. లేకపోతే ఆలస్యంగా వెళతాము. అంతే తేడా. తెల్సిచేసినా, తెలియక చేసినా శ్వాస మారుతుంది. దానితో యింద్రియములు బలమును పొందుతాయి. గట్టిపడతాయి. అయితే తెలిసి చేస్తే? ఒక కూలి బరువులు మోస్తాడు. ఒక వస్తాదుకూడ బరువులు మోస్తాడు. రెండిటికి తేడా వున్నదికదా? ఇక్కడా అంతే. మనిషిలోని ఐదు ఇంద్రియములు బలమును పొందటానికి గాయత్రీ మంత్రమును ఋషులు అందించారు. శ్వాసను మార్చుకుంటూ గనుక గాయత్రీజపము చేస్తే శ్వాస ఇంకా తొందరగా మారి అనుకున్న ఫలితములను పొందగలము. మన లక్ష్యము యేమిటంటే శ్వాసను మార్చుకోవడము.

ఈ జ్ఞానమును సార్వజనీనము చేయాలి. ఈ జ్ఞానమును పొందిన ప్రపంచవ్యాప్త మనుష్యులు తమతమ జ్ఞానమును వుపయోగించుకోగలిగితే అదే ఒక విశాల ఒకే ప్రపంచమును అందిస్తుంది. అందుకే గాయత్రీమంత్రమును సామూహికంగా చేయాలి. ఏదైనాసరే సమూహంగా చేస్తే ఫలితము తొందరగా వస్తుంది. వ్యక్తిగతంగా చేస్తే ఆలశ్యంగా వస్తుంది.

గాయత్రీజపము చేస్తూ మన జీవితమును శాంతిమయం మఱియు అభివృద్ధి సాధించేందుకు వుపయోగించుకోవాలి. అలాగే ఒక విజయవంతమైన జీవితమును సాధించాలి. ఆధ్యాత్మికతలో విజయము అంటే మనము యేది పొందాలనుకుంటున్నామో దాన్ని పొందితీరుట. ఏది ఆలోచిస్తే దాన్ని పొందితీరాలి. గాయత్రీని కల్పవృక్షము అంటారు. గాయత్రీ జపము చేస్తూ ఏది ఆలోచిస్తే దాన్ని పొందుతాము. గాయత్రీ చేస్తే నువ్వు యేది కోరుకుంటే అది పొందుతావు. అయితే సరైన ఆలోచనలు చేయడం రావాలి. సరైన కోరికలు కోరుకోవడం రావాలి. సరిగా ఆలోచించాలి, సరైన కోరికలు కోరుకోవాలంటే యమనియమాలు పాటించాలి. జీవితంలో గాయత్రీ కల్పవృక్షము ఫలితము నివ్వాలంటే యమనియమాలు పాటించితీరాలి.

యమనియమాలు పాటిస్తూ ఆలోచనలను నియంత్రలో పెట్టుకోలేకపోతే గాయత్రీమంత్రము ఫలితముల నియ్యదా? ఇస్తుంది. గాయత్రీ చేస్తే ఏవిధమైన చెడు ఫలితములు పొందము. అందుచేతనే ఋషులు ఐదు సంవత్సరములకే ఉపనయనము చేయమని చెప్పారు. పూర్వకాలంలో విద్యాభ్యాసం ముందే గాయత్రీ మంత్రోపదేశం చేసేవారు. నువ్వు యేవిధమైన పరిస్థితులలో చేసినా గాయత్రీ వ్యతిరేక ఫలితముల నియ్యదు. ఇంక యేవిధమైన మంత్రములకు యీ శక్తి లేదు. అందుచేతనే గాయత్రీ సర్వోత్తమమైన మహామంత్రము. విశిష్టమైనదికూడ.

గాయత్రీమంత్రము సాధకునిలో ఆధారభూతమైన శ్వాసను మారుస్తుంది. ఆ శ్వాసను మార్చుకోవడం కోసం

పంచోపచారపూజను వుపయోగించుకోవాలి. కనుక సాధకుడైనవాడు కచ్చితంగా పంచోపచారపూజ చేసితీరవల్సినదే.

అయితే గాయత్రీకి అజపాగాయత్రీకి తేడా యేమిటంటే - ఒక విద్యను మనము నేర్చుకోవాలంటే ఆ విద్య తెలిసున్న వ్యక్తి కొన్ని పదముల నుపయోగించి ఆ విద్యను మనకు నేర్పుతాడు. దానితో మనకు ఆ విద్య వస్తుంది. కళాశాలలో విద్యను ఆవిధంగానే బోధిస్తారుగదా? అంటే మాటలు చెబుతారు - మాటలు వింటారు. పుస్తకాలు అనేవి మాటలు అక్షరరూపంలో ముద్రింపబడిన రూపము.

గురుదేవులు శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు ప్రపంచవిద్యల మీద ఒక పరిశోధన చేశారు. ఆ పరిశోధనలో భాగంగా ఆయన ఒక విషయమును గమనించారు. పూర్వకాలంలోలాగ యీనాడు మనుష్యులకు తీవ్రతపస్సులు చేయడానికి సమయము లేదు అని. అందుచేత గురుదేవులు ఒక విధానమును అభివృద్ధి చేశారు. సాధకులైనవారిని మూడుపూటలా క్రింది సాధనలను చేయమన్నారు.

ఉదయము చేసే జపము మనిషిలోని మూడు శరీరములు అనగా స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరముల (ఎండోక్రైనాలజీసిష్టమ్‌మీద, హార్మోన్స్‌మీద) మీద పనిచేస్తుంది. ఈ సాధన 20 నిమిషాలు చేయాలి. దీనిని గురుదేవుల మాటలలో విని సాధన చేయండి. ఎందుకంటే మాటల ద్వారా భావప్రసారము జరుగుతుంది. భావములు మాటలకంటే చాల ముఖ్యం కనుక.

తర్వాత మధ్యాహ్నం చేసే జపము కాంతిని దింపుకునేందుకు వుపయోగపడుతుంది. కాంతి అనగా జ్ఞానము. ఈ జ్ఞానము సముపార్జించేందుకు 20 నిమిషములు సాధన చేసుకోవాలి. ఈ సాధనను మాతాజీ చెప్పిన మాటలలో వినండి.