

**సాహిత్యం వివరాలు**

1. సీక్రెట్ డాక్ట్రీన్ ఉపన్యాసాలు - 3 భాగాలు	750.00
2. బళ్ళర్యము యొక్క మానసికస్థితి	320.00
3. పరివ్రాజకుల కరదీపిక	180.00
4. నవయుగ సాహిత్యము	180.00
5. నవ్యయుగావతరణకు ఏకాదశ పుష్పాలు	140.00
6. ఆహార విజ్ఞానము	110.00
7. రహస్య జ్యోతిర్విద్య	60.00
8. గహనా కర్మణో గతిః	50.00
9. ప్రాక్తికల్ ధియాసఫీ	50.00
10. పథ్యములు - అపథ్యములు	50.00
11. టైమ్ మేనేజీమెంట్	25.00
12. విశిష్ట యోగసాధనలు - 1	25.00
13. త్రిముఖి గాయత్రీమాత ధ్యానవిధానము	25.00
14. శ్రీసూక్తము	20.00

**ప్రతులకు :**

◇ గురు సీతారామ్	భీమవరం	90106 47325
◇ శ్రీమతి జి. అనూరాధ	రేపల్లె	90309 80315
◇ శ్రీమతి కె. సౌజన్య	విశాఖపట్నం	98858 74477
◇ శ్రీమతి ఎమ్.వి. సుబ్బలు	హైదరాబాద్	94909 94835

ఈయి పుస్తకముగా కవచకల్పశక్తి  
కవచకల్ప సాధనం నవలసివ  
5 లక్షలు

ఎఫ్.జి - సూక్ష్మకరణాల శక్తి  
ఎఫ్.కె.కె. - దేహములే దేహాలయాల  
ఎఫ్.కె.కె. - బద్ధులు లేని యుద్ధాలు లేని ప్రపంచము  
ఎఫ్.కె.కె. - ప్రేమ, మౌనము  
ఎఫ్.కె.కె. - ఒకే నిమిషము సాధనము

**స్వీరయగము**  
విశ్వా  
నూతన యుగపు మానవత్రిక



రూ. 20.00

సెప్టెంబరు 2014

**విషయ సూచిక**

◆ స్మృత్యంజలి 4

◆ అనంత ఐశ్వర్యంతో నిండివున్న ఖజానాలు  
పంచ కోశాలు 7

1. అన్నమయ కోశము 9

2. ప్రాణమయ కోశము 12

3. మనోమయ కోశము 15

4. విజ్ఞానమయ కోశము 18

5. ఆనందమయ కోశము 20

◆ అనంత ఐశ్వర్యాన్ని ప్రసాదించే  
పంచ కోశ అనావరణ సాధన 23

సంపుటి - 9	సంచిక - 9	నంది రింటింపింపలసిన కారుకొకా :
స్వర్ణయుగము మాసపత్రిక		పి సీతారాముడు
సంపత్తర చందా : రూ. 240.00		కోమటిగుంట, సీసలి (పోస్టు).
కంట్రీబ్యూషన్ 1000.00		కాళ్ళ మండలం, ప.గో. జిల్లా - 534 237
ఫోన్ నెం. : 90106 47325		అంధ్రా బ్యాంక్ ఆన్లైన్ ఎకౌంట్ నెం.
78421 33860		00461 00110 20050
		IFSC-Code : ANDB 0000046

Printed and Published by P. Sita Ramudu and Printed at Akhanda Gurusaltta Printers, Komatigunta and Published at Komatigunta, Kalla Mandal, W.G. Dt., A.P.  
Editor : P. Sita Ramudu



విశాఖపట్టణ వాస్తవ్యులు  
శ్రీ కె.ఎన్.జి. చౌదరి, సౌజన్య దంపతులు  
మరియు వారి కుమార్తె, అల్లుడు  
హరిక, పవన్ కుమార్ దంపతుల సౌజన్యంతో  
ఈ సంచిక వెలువడినది  
వారికి మాస్టరుగారి యొక్క శుభాశీస్సులు  
నిరంతరము లభించునుగాక!

గురు సీతారామ్





## స్మృత్యంజలి



ఈనాటి ఆధ్యాత్మిక రంగంలో చాలా మంది గురువులకు, మహాత్ములకు వేలాది మంది, లక్షలాది మంది అనుయాయులు (ఫాలోవర్స్) ఉంటున్నారు.

వారికి ఉండే అనుయాయుల సంఖ్యను బట్టి ఆ గురువు యొక్క స్థాయిని కూడా మనం అంచనా వేస్తూవుంటాం.

ఏదో ఒక విశేష లక్షణం లేకపోతే ఏ గురువుకీ ఈ విధంగా వేలాది మంది, లక్షలాది మంది అనుయాయులు ఏర్పడరు.

సమకాలీన ప్రపంచములోని మిగతా గురువులతో పోలిస్తే, మాస్టరుగారి (డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారి) యొక్క అనుయాయుల సంఖ్య చాలా తక్కువ అనే చెప్పాలి.

మాస్టరుగారి అనుయాయులే కాకుండా, మిగతా గురువుల యొక్క ఫాలోవర్స్ కూడా మాస్టరుగారు అందజేసిన జ్ఞానాన్ని, ఆయన యొక్క స్థాయిని చాలా అద్భుతంగా కొనియాడుతూ ఉంటారు.

✽ ఆయన స్థాయికి తగిన అనుయాయుల సంఖ్య ఆయన చుట్టూ ఏర్పడలేదు అనే అందరూ భావిస్తూవుంటారు.

డాక్టర్ కారణం ఏమిటండీ,

మాస్టరుగారు అనామకునిగా జీవించడానికి ఇష్టపడ్డారు.

ఒక అనామకుడి యొక్క కార్యక్రమాలకు, ఒక ప్రఖ్యాత వ్యక్తి యొక్క కార్యక్రమాలకు సమాజం ఇచ్చే విలువను అర్థం చేసుకోవడానికి 29.8.14 న "సాక్షి" దినపత్రికలో వెలువడిన ప్రయాగ రామకృష్ణగారి ఉదాహరణ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

అమెరికాలోని "వాషింగ్టన్ పోస్ట్" అనే పత్రికకు ఒక కుతూహలం కలిగింది. ఒక ప్రఖ్యాత కళాకారుడు, సాధారణ కళాకారుడిగా ప్రజల ముందుకు వెళితే, అతని కళని ప్రజలు ఏ విధంగా ఆస్వాదిస్తారో తెలుసుకోవాలి అనుకుంది.

అందుచేత జోషుయా బెన్ అనే ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సంగీత విద్వాంసుడ్ని ఈ ప్రయోగానికి ఎన్నుకుంది.

జోషుయా బెన్ పేరు బయటకు చెప్పకుండా, వాషింగ్టన్ డీసీ మెట్రో స్టేషన్లో ఆయన చేత ఒక సంగీత కచేరీ ఏర్పాటుచేశారు.

ఒక గంట సేపు ఆ సంగీత కచేరీ జరిగింది. ఎవ్వరూ ఆ కచేరీని పట్టించుకోలేదు. ఎవరి ప్రయాణం హడావుడి వాళ్ళది. ఆ కచేరీని పూర్తిగా ఆస్వాదించిన వాళ్ళు పది మంది కూడా లేరట.

అక్కడ వచ్చిన డబ్బులు కూడా 50 డాలర్లు లోపే.

రెండు రోజుల తరువాత బోస్టన్లో ఆయన సంగీత కచేరీ ఏర్పాటు చేస్తే, అదే సంగీతాన్ని వినడానికి జనం వెళ్లిగా ఎగబడ్డారట.

టెకెట్లు కోసం తన్నుకున్నారు. "థియేటర్ హౌస్ ఫుల్ అయింది, సీట్లు లేవు మహాప్రభో" అంటే, ఫరవాలేదు, నిలబడి వింటాం అన్నారు.

ఒకే వ్యక్తి అనామకుడిగా పాడితే, ఆయన్ని పట్టించుకోలేదు.

అదే వ్యక్తి ప్రఖ్యాత పురుషుడిగా పాడితే ప్రజలు ఎగబడ్డారు.

మాస్టరుగారి విషయంలో కూడా అదే జరిగింది. ఆయన ప్రచారానికి దూరంగా ఉండటం వలన సమాజం ఆయన్ని వట్టింపుకోలేదు.

శ్రీ కానీ మాస్టరుగారు తాను అనామకుడిగా జీవించడానికి ఇష్టపడ్డారుకానీ, తన అనుయాయులు లీడర్స్ గా జీవించాలి అనే కోరుకునేవారు.

-- తన అనుయాయులు ప్రపంచాన్ని శాసించాలి అనే తపాతపాలాడేవారు.

**కానీ దురదృష్టం ఏనుటంటే,**

మాస్టరుగారి అనుయాయులు కూడా ఆయనలాంటి వారే.  
వాళ్ళకి కూడా పేరు ప్రఖ్యాతులు అంటే అంతగా ఇష్టం ఉండదు.

**కానీ మాస్టరుగారి ఆశయాలు, ఆకాంక్షలు, లక్ష్యలు సెరవేదాలి అంటే,**

ఆయన అనుయాయులు, అభిమానులు  
ఈ "అనామక జీవితం" నుండి బయటపడాలి.

కానీ "అనామక జీవితం" నుండి బయటపడటం అంత తేలికం కాదు.

ఋష్యమూక పర్వతం మీద హనుమంతుడు, వనవాస కాలంలో పాండవులు అనామక జీవితాన్నే జీవించారు. రామ-రావణ యుద్ధం, మహాభారత యుద్ధం తరవాత మాత్రమే వాళ్ళు ఆ అనామక జీవితం నుండి బయటపడ్డారు.

అందుచేత ఈ అనామక జీవితం నుండి బయటపడాలి అంటే,  
మనం కూడా అదే స్థాయి ప్రచార యుద్ధాలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

మాస్టరుగారి జ్ఞానాన్ని, సాధనావిధానాలను మనం ఎంతగా ప్రచారం చేస్తే, అంతగా ఈ అనామక జీవితం నుండి బయటపడి,  
సమాజాన్ని శాసించే నేతలుగా ఎదగగలుగుతాం.



## అనేంతే ఐశ్వర్యంతో గిండివున్న భుజానాలు పించే కాశాలు

సమాజాన్ని శాసించే అధికారాన్ని హస్తగతం చేసుకోవాలి అంటే, ధనం చాలా అవసరం అనే విషయం మన అందరికీ తెలిసిందే.

పంచాయితీ వార్డు మెంబరు నుండి పార్లమెంట్ సభ్యత్వం వరకు ఏ స్థాయిలో అయినా నరే, ఎవరు బాగా ధనం ఖర్చుచేయగలరో, వాళ్ళే అధికారాన్ని పొందుతూ ఉన్న కాలం ఇది.

అధికారంలోకి వచ్చాక ఎవరు ఎక్కువ తాయిలాలు ఇస్తామని చెబుతున్నారో, వాళ్ళే ప్రభుత్వాధినేతలు అవుతూ ఉన్న కాలం ఇది.

◇ అందుచేత ఈనాటి భౌతికవాదపు ప్రపంచంలో ఆధ్యాత్మికతను ప్రచారం చేయాలి అన్నా,

-- భౌతికవాదం కంటే ఆధ్యాత్మికత గొప్పది అని నిరూపించాలి అన్నా,

-- ఆధ్యాత్మికత ఆధారంగా ప్రపంచాన్ని శాసించాలి అన్నా చాలా ధనం అవసరం.

మరి అంత ధనం మనకి ఎక్కడ నుండి వస్తుంది?

**డానికి గురువులు, సుబోక్యులు ఏం చెబుతున్నారు అంటే,**

"ధనం కోసం మీరు ఏమీ గాబరా పడకండి.

"అనంత ఐశ్వర్యంతో గిండివున్న భజనాలను భగవంతుడు మీ కోసం సృష్టి ఆరంభంలోనే ఏర్పాటు చేసివుంచాడు.



“మీకు నిజంగా భగవంతుని ప్రతినిధిగా జీవించాలి అని ఉంటే,

“భగవంతుని శాసనాన్ని భూమి మీద వర్తించజేయాలి అని వుంటే,

“ఆ ఖజానాల తాళంచెవులను బంగారు పళ్ళెంలో పెట్టి అందించడానికి భగవంతుడు మీ కోసం తహతహలాడుతూ ఉన్నాడు.”

అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకులుగా కీర్తించబడుతోన్న యోగులు అందరూ కూడా ఆ ఖజానాలను వారసత్వంగా పొందినవారే.

ఒకటి కాదు, రెండు కాదు, ఐదు ఖజానాలను భగవంతుడు మన కోసం ఏర్పాటు చేసివుండాడు.

ఆ ఐదు ఖజానాల మీద స్వామిత్వాన్ని సాధించే స్థితికి తన బిడ్డలైన మానవులు ఎదగాలి అనే భగవంతుడు పరితపిస్తున్నాడు.

ఆ ఐదు ఖజానాలనే యోగశాస్త్రాలు ఐదు కోశాలు, పంచ కోశాలు అనే పేరుతో పిలుస్తున్నాయి.

తన బిడ్డలైన మానవుల కోసం భగవంతుడు ఏర్పాటు చేసిన ఆ ఐదు కోశాలు ఏమిటంటే,

- అన్నమయ కోశము,
- ప్రాణమయ కోశము,
- మనోమయ కోశము,
- విజ్ఞానమయ కోశము,
- ఆనందమయ కోశము.

ఈ ఐదు కోశాలకు సంబంధించిన సమగ్రమైన వివరణను పూజ్య గురు దేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యు తెలియజేశారు.

“గాయత్రీ ఏకముఖి - పంచముఖి” అనే పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన ఆ వివరణను ఈ దిగువ పేరాల నుండి అవగాహన చేసుకుందాం.

(ప్రారంభం .....

ప్రతి జీవికి ఐదు శరీరాలు ఉన్నాయి.  
 మనకు ఒకే శరీరం కనిపిస్తున్నప్పటికీ,  
 మిగిలిన నాలుగు శరీరాలు కంటికి కనిపించనప్పటికీ,  
 వాటి సామర్థ్యాలు ఒక దానిని మించి ఒకటి ఉంటాయి.

✧ ఈ శరీరాలను వికసింప చేసుకొన్నట్లయితే,  
 తుచ్చుడు మహానుడుగా అవుతాడు.  
 ఆత్మ పరమాత్మ అవుతుంది.

అన్నమయ కోశము, ప్రాణమయ కోశము, మనోమయ కోశము, విజ్ఞానమయ కోశము, ఆనందమయ కోశము అనబడే ఈ ఐదు శరీరాల యొక్క సంక్షిప్త వివరణ ఈ క్రింద ఇవ్వబడినది.

### 1. అన్నమయ కోశము

గాయత్రీ మాత యొక్క పంచ ముఖములలో,  
 ఆత్మ యొక్క పంచ కోశములలో మొదటిది అన్నమయకోశము.

✧ అన్నము అంటే పృథ్వి యొక్క రసము.

పృథ్వి నుండి జలము, ఫలములు, కూరగాయలు, గడ్డి మొదలైన పదార్థాలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. వీటి వల్ల పాలు, నెయ్యి, మాంసము మొదలైనవి తయారవుతాయి. వీటి అన్నింటినీ అన్నం అనవచ్చు.

వీటి వల్లనే శరీర నిర్మాణము జరుగుతుంది.

అన్నం వల్లనే దేహం పెరుగుతుంది.

పుష్టిగా తయారవుతుంది.

- ◇ అన్నం వలన ఉత్పన్నమైన శరీరము “అన్నమయ కోశము” అని పిలువబడుతుంది.

ఇక్కడ ఒక మాట గుర్తుంచుకోవాలి.

- ♣ రక్త మాంసాలతో నిర్మించబడి, మనకు కనిపించే శరీరము అన్నమయ శరీరము కాదు.

- అది అన్నమయకోశము యొక్క ఆధీనంలో ఉంది.

- ◇ మృత్యువు సంభవించినప్పుడు దేహం నశించిపోయినప్పటికీ అన్నమయ కోశము నాశనము కాదు. అది జీవునితోనే ఉంటుంది.

భౌతిక శరీర సంచాలనము జరిపేది అన్నమయ కోశమే.

దీనిని “సూక్ష్మ శరీరము” అని కూడా అంటారు.

రోగము వచ్చినపుడు డాక్టర్లు మందుల ద్వారా, ఇంజక్షన్ ద్వారా రోగ నివారణ చేస్తారు. ఇటువంటి పద్ధతుల ద్వారా స్థూల శరీరానికి వచ్చిన రోగాలు మాత్రమే నివారణ అవుతాయి.

- ◇ కాని అనేక రోగాలు అన్నమయ కోశ వికృతి వల్ల ఉత్పన్నం అవుతాయి. ఈనాటి శరీర చికిత్సకులు వీటిని నివారణ చేయలేరు.

వీటి యొక్క నివారణ అన్నమయ కోశ సాధన ద్వారా మాత్రమే సంభవం.

శరీరము అన్నము వలన తయారవుతుంది.

అన్నము వలన పెరుగుతుంది.

- ◇ అన్నములో సూక్ష్మజీవన తత్వము ఉన్నది. దాని వలన అన్నమయ కోశము తయారవుతుంది.

- ◇ జీవునికి ఎలాగ పంచ కోశాలు ఉన్నాయో, అలాగే అన్నానికి కూడా మూడు కోశాలు ఉన్నాయి.

- వాటి పేర్లు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు (కోశాలు).

- ◇ స్థూల శరీరంలో బరువు, రుచి, సూక్ష్మ శరీరంలో ప్రభావము, గుణము, కారణ శరీరంలో సంస్కారము ఉంటాయి.

- ◇ మాంసము మొదలైన పదార్థాలు తినటానికి రుచిగా ఉండవచ్చు. కాని వీటి సూక్ష్మ సంస్కారాల వలన అన్నమయ కోశము వికృతం అవుతుంది.

- దీని పరిణామము ఆకస్మిక రోగాలుగా, జన్మ జన్మాంతరముల వరకు కురూపతగా ఉంటుంది.

- ♣ అందువలన ఆత్మ విద్యాజ్ఞాత ఎల్లప్పుడు సాత్విక సుసంస్కార ఆహారం తీసుకోవాలి.

అన్నమయకోశ పుష్టికి అనేక సాధనలు గాయత్రి మహావిజ్ఞాన రెండవ భాగంలో ఇవ్వబడ్డాయి.

- ◇ సత్వగుణము కలిగిన ఆహారం వలన ఈ కోశము వృద్ధి చెందుతుంది.

- ◇ కష్టపడి సంపాదించిన ధనముతోనే ఆహారం తీసుకోవాలి.

- స్వచ్ఛమైన మనస్సుతో తయారు చేయబడిన, శాంత చిత్తముతో, నియమిత సమయమున, తగు మాత్రము తీసుకోబడిన సాత్విక ఆహారం వలన అన్నమయ కోశానికి ఉన్నతి లభిస్తుంది.

- ☆ అన్నమయ కోశ సాధన వలన మనిషి రోగం లేకుండా దీర్ఘజీవిగాను, సుందరమైన ఆకర్షణీయమైన రూపంతో, ప్రభావశాలిగా తయారవుతారు.
- ఏ పని చేసినా సఫలత పొందుతారు.

## 2. ప్రాణమయ కాశీశము

ప్రాణశక్తి సామర్థ్యానికి ప్రతీక.

- ☆ ఈ మహాశక్తి వల్లనే విద్య, తెలివితేటలు, దూరదృష్టి, సాహసము, ధైర్యము, పరాక్రమము, పురుషార్థము లభిస్తాయి.
- ఆధ్యాత్మిక భాషలో దీనినే "ప్రాణశక్తి" అంటారు.  
ప్రాణవంతులైనవారి వాణి చాలా మధురంగా ఉంటుంది.  
వినేవారి మానసిక తలుపులు తెరచుకుంటాయి.
- ☆ నలువైపులా నిరాశాజనకమైన అంధకారం ఉన్నప్పటికీ, ప్రాణశక్తివంతులలో ఆశాజ్యోతి వెలుగుతూనే వుంటుంది.
- మరుభూమిని పూదోటగా చెయ్యాలనే ప్రయత్నం, అసంభవాన్ని సంభవం చేసే సామర్థ్యం కేవలం ప్రాణవంతులకు మాత్రమే సంభవం.  
ప్రాణశక్తి స్వల్పంగా ఉన్నవారు పరాధీనులు అవుతారు.  
తమ కష్టాలకు ఇతరులను తప్పుపడతారు.  
తమ సామర్థ్యం మీద వాళ్ళకు విశ్వాసం ఉండదు.  
నాయకులపై, ఆఫీసర్లపై, ధనికులపై, నిధి పురుషులపై, దైవీశక్తుల సహాయం మీద మాత్రమే వారి ఆశలు కేంద్రీకృతం అవుతాయి.

- ☆ ప్రాణశక్తి ద్వారానే శ్రద్ధ, నిష్ఠా, ధృఢతా, ఏకాగ్రత ప్రాప్తిస్తాయి.  
ఇవే భవబంధాలను క్రొంది ఆత్మను పరమాత్మతో కలుపుతాయి.  
ప్రపంచంలో సుఖ సాధనాలు సంపాదించాలి అంటే,  
వివేకము, ప్రయత్నము, పురుషార్థము ఉండాలి.
- ☆ ముక్తి కోసం వీటి అవసరం ఇంకా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.  
ముక్తి అనేది సాహస, శూరవీరులకు మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది.  
భగవంతుడు ఎవరికి బంధముకాని, ముక్తికాని ఇవ్వడు.
- ☆ స్వర్గము, ముక్తి బలహీనులకు ప్రాప్తింపదు.  
ఎలాగయితే ఈశ్వరుని మహిమామయి గాయత్రి శక్తి సర్వత్ర వ్యాపించి వున్నదో, అలాగే ప్రాణము యొక్క చైతన్య సముద్రము సర్వత్ర నిండివున్నది.
- ☆ శ్రద్ధ, సాధనల ద్వారా ప్రాణమయ కోశాన్ని చైతన్యవంతం చేసి, విశ్వ వ్యాప్తంగా ఉండే ప్రాణత్యాన్ని కావలసినంతగా లాక్కినవచ్చును.
- ☆ ఈ ప్రాణశక్తి భండారము ఎంత పెద్దది అయితే, దానికి తగినట్టుగా ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక సంపత్తి ప్రాప్తిస్తాయి.
- ☆ స్ఫూర్తి, ఉత్సాహం, ధృఢత, సాహసం, ధైర్యం, క్రియాశీలత, కష్టాలను ఓర్పుకొను శక్తి, బుద్ధి సూక్ష్మత మొదలైనవి "ప్రాణశక్తి" అనే పూల చెట్టు యొక్క చిన్న చిన్న పుష్పాలు.  
మేరుదండం కుడి ఎడమ ప్రక్కల నాడీ గుచ్చములలో మొదటి శృంఖలా లను "ఇడ, పింగళ" అని యోగములో అంటారు.

రక్త ప్రసరణము, శ్వాస క్రియ, జీర్ణ క్రియ మొదలైన జీవక్రియల యొక్క బాధ్యత ఈ నాడీ గుచ్ఛముల మీద ప్రముఖంగా ఉంటుంది.

✧ ప్రాణమయకోశ సాధనతో ఇడా పింగళ నాడులు బలపడడంతో, వీటికి సంబంధించిన శరీరంలోని వికారాలు తొలగిపోయి ఆనందమయమైన స్వాస్థ్యత ప్రాప్తిస్తుంది.

శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు నాశికల ద్వారా ప్రాణతత్వంలో ఒక అంశము ఆక్సిజన్ రూపంలో తీసుకుంటాం.

✧ విశ్వస్వాస్త్యమైన, సచేతనమైన ప్రాణాన్ని వైజ్ఞానిక పద్ధతిలో అధికంగా తీసుకోగలిగితే, భౌతిక శరీరం అత్యంత శక్తివంతం అవుతుంది.

-- ఇటువంటి వ్యక్తి ఎంత కష్టస్థాధ్యమైన కార్యాన్ని అయినా చాలా తేలికగా పూర్తిచేస్తాడు.

ప్రాణశక్తి లౌకిక జీవనంలో ఎంత అవసరమో, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా అంతే అవసరం.

షట్ చక్ర బేధనము,

బ్రహ్మగ్రంధి, విష్ణుగ్రంధి, రుద్రగ్రంధి విమోచనము, కుండలినీ జాగరణ,

తంత్రోక్త సాధన మొదలైన ఉచ్ఛస్తరీయమైన సాధనలు ప్రాణశక్తి అధికంగా ఉండేవారికి మాత్రమే సాధ్యం అవుతాయి.

✧ ప్రాణశక్తి అభివృద్ధనకు 24 రకాల ప్రాణయామ పద్ధతులు, మరియు ఇతర పద్ధతులు కలవు.

సాధకులకు అనుభవం గల మార్గదర్శకుడు, సాధకుని అంతరంగ పరిస్థితిని అనుసరించి అభ్యాసం చేయిస్తారు.

### 3. మనోమేయ కాశీమే

దీనిని గాయత్రి యొక్క తృతీయ ముఖం అని కూడ అంటారు.

మానవుడిని పతితుడిని చేయాలన్నా, భూసురుడిగా చేయాలన్నా అది మనస్సు యొక్క లీలయే.

✧ మనస్సులో ప్రచండమైన "ప్రేరక శక్తి" ఉంది.

మనస్సు ఈ ప్రేరక శక్తితో కల్పనా చిత్రాలను సృష్టిస్తూ ఉంటే, మనిషి చిన్నపిల్లవాడిలాగా వాటి కోసం పరిగెత్తటం మొదలుపెడతాడు.

✧ ఈ విధంగా మనస్సులో ఎటువంటి కల్పనలు, ఇచ్చలు, కోరికలు, ఆకాంక్షలు, తృప్తలు లేస్తూవుంటాయో,

-- ఆ దిశలోనే శరీరం వెళ్ళవలసి వస్తుంది.

ఇంద్రియ భోగంలో, అహంకార తృప్తిలో మనస్సు సుఖాన్ని వెదకుతుంది. వీటిని పొందటానికి ఉచితానుచితాలు పట్టించుకోకపోతే, మనస్సు చెడుమార్గంలో పయనించినట్లే.

కాని మనస్సు బుద్ధివశంలో ఉన్నట్లయితే ఇలా జరుగదు.

✧ మనస్సును వశంలో ఉంచుకోవటం అంటే, బుద్ధి యొక్క నియంత్రణలో మనస్సు ఉండటం.

బుద్ధి ఏ విషయాన్ని ఔచిత్యం అని భావిస్తుందో, ఆ ఆత్మలాభాన్ని అర్థం చేసుకొని, దానికి తగిన విధంగా కల్పనలు చేయటం, ప్రణాళికలు వేయటం, ప్రేరణ ఇచ్చే వనిని చేయటానికి మనస్సు తయారయితే, అప్పుడు మనస్సు వశంలో ఉంది అని అర్థం.





### 4. విజ్ఞానమయే కాశేము

అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశముల తరువాత నాలుగవది విజ్ఞానమయ కోశము. దీనినే గాయత్రి యొక్క 4 వ ముఖము అంటారు.

ఆత్మోన్నతికి విజ్ఞానమయ కోశ సాధన 4 వ భృమిక అవుతుంది.

విజ్ఞానము అంటే విశేషమైన జ్ఞానము.

సాధారణ జ్ఞానము ద్వారా మన శారీరక, వ్యాపారిక, సామాజిక, కళాత్మక సమస్యలు అర్థం చేసుకుంటాం. స్కూళ్ళలో ఈ జ్ఞానం చెప్పబడుతుంది.

ఎవరి దగ్గర ఈ జ్ఞానం ఎక్కవగా ఉంటుందో, అతడు సామాన్య జీవనం లో ఉన్నతీ, యశస్వి, సంపన్నుడు, ఐశ్వర్యవంతుడు అవుతాడు.

జ్ఞానము అంటే తెలుసుకోవటం.

✧ విజ్ఞానము అంటే అర్థం ధారణము, మాన్యత, అనుభూతి.

ఆత్మవిద్యలో జిజ్ఞాస ఉన్నవారికి ఆత్మ అమరము అని, శరీరము కన్నా భిన్నము అని, సచ్చిదానంద స్వరూపము అని తెలుసు.

✧ కాని ఈ తెలియటం కొంచం కూడా అనుభూతిలో ఉండటం లేదు. శారీరక లాభం కోసం ఆత్మలాభాన్ని ఉపేక్షించటం ప్రతిక్షణం జరుగుతోంది.

లే మరి ఆత్మ యొక్క అమరత్వం, శరీరము యొక్క భిన్నత, ఈశ్వరుని అంశంపై శ్రద్ధ, విశ్వాసం ఏమయినాయి?

సామాన్యంగా శరీరాన్నే "నేను"గా భావిస్తూ ఉంటారు, అలాగే పరిచయం చేస్తారు.

- ✧ కాని విజ్ఞానం ఈ అజ్ఞానరూపమైన అంధకారం నుండి రక్షిస్తుంది.
- ✧ ఏ మనోభూమిలో ప్రవేశిస్తే, జీవికి "నేను ఆత్మను, శరీరాన్ని కాదు" అనేది అనుభవంలోనికి వస్తుందో, దానినే విజ్ఞానమయ కోశం అంటారు.
- ① జీవి అన్నమయ కోశంలో ఉన్నప్పుడు - పురుషుడు, స్త్రీ, మనిషి, లావు, నవ్వు, నల్లగా, తెల్లగా మొదలైన శారీరక బేదాలని గుర్తిస్తాడు.
- ② జీవి ప్రాణమయ కోశంలో వున్నప్పుడు వ్యక్తులను గుణాలను బట్టి గుర్తిస్తాడు. శిల్పి, సంగీతజ్ఞుడు, వైజ్ఞానికుడు, మూర్ఖుడు, వక్త, మొదలైనవి.
- ③ జీవి మనోమయ కోశంలో ఉన్నప్పుడు వ్యక్తులను స్వభావాలను బట్టి గుర్తిస్తాడు. లోభి, దొంగ, నాస్తికుడు, ఉదారవంతుడు, సంయమము గలవాడు, దయగలవాడు మొదలైన ధర్మానికి, బేచిత్యానికి సంబంధించిన మాన్యత ను బట్టి వ్యక్తులను గుర్తించటం జరుగుతుంది.
- ④ జీవి విజ్ఞానమయ కోశంలో ప్రవేశించినప్పుడు "నేను శరీరము కన్న, గుణము కన్న, స్వభావము కన్న చాల ఉన్నతము. "నేను ఈశ్వరుని రాజకుమారుడను. అవినాశి ఆత్మను" అనే అనుభవం కలుగుతుంది.
- ✧ విజ్ఞానమయ కోశ జాగరణ ద్వారా సాధకునికి స్వర్గమునందు, ముక్తి వలన కలిగే ఆనందము, బొందిలో ఉండగానే లభిస్తాయి.

వీటి కొరకు వేరే లోకానికి వెళ్ళనక్కర లేదు.  
మృత్యువు కోసం వేచివుండాల్సిన అవసరం లేదు.

విజ్ఞానమయకోశ సాధనలో

- 1) సోహం సాధన, అజప జపం
  - 2) ఆత్మానుభూతి
  - 3) స్వర సంయమము
  - 4) గ్రంథి భేదనం
- ఈ నాలుగు తపశ్శ్రుతులు చేయవలసి వుంటుంది.

### 5. ఆనందమయ కాశీశేమీ

గాయత్రీ యొక్క 5 వ ముఖము ఆనందమయ కోశము.

- ◇ ఆనందమయ కోశంలో ప్రవేశించినపుడు ఆత్మకు ఆనందం కలుగుతుంది.
- అక్కడ శాంతి, సువిధ, స్థిరతా, నిశ్చింతత, అనుకూలత ప్రాప్తిస్తుంది.
- ◇ భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయంలో స్థితప్రజ్ఞుడికి ఏ లక్షణాలు చెప్పబడ్డాయో, ఆ గుణ కర్మ స్వభావాలు ఆనందమయస్థితిలో జరుగుతాయి.

ఏ విషయాల గురించి మనిషి దుఃఖిస్తాడో,  
ఆ స్థితిని స్థితప్రజ్ఞుడు ఒక విసోదంగా అర్థం చేసుకుంటాడు.

దానిని ఉపేక్షిస్తాడు.

ఆత్మిక భూమిలో తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకుని శాంతిని అనుభవిస్తాడు.

భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయంలో స్థితప్రజ్ఞుడు గురించి - అతడు  
విల్లప్పుడు ఆత్మస్థితిలో రమిస్తాడు అని చెప్పబడింది.

అతడు సుఖదుఃఖాలను, ప్రీయ అప్రీయాలను సమానంగా చూస్తాడు.  
ఇంద్రియాల ప్రభావము ఆత్మపై పడకుండా చూస్తాడు.

ఆనందమయ కోశ స్థితి పంచమ భూమిక.  
దీనినే "సమాధి" అంటారు.

సమాధి స్థితులలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. వీనిలో కష్టసమాధి, భావ  
సమాధి, ధ్యాన సమాధి, సహజ సమాధి మొదలైన 24 సమాధి స్థితులు ఉన్నాయి.

- ◇ ఈ 24 సమాధి స్థితులలో నేటి దేశకాల పరిస్థితులను అనుసరించి  
"సహజ సమాధి" సులభము, సుఖ సాధ్యము.

కవీర్ మహాత్ముడు సహజ సమాధికి అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇచ్చారు.  
వారి అనుయాయులకు ఈ సాధనకే ప్రేరణ ఇచ్చారు.

ఈ సహజ సమాధి సహజమైనది, సులభమైనది.

సహజ యోగము యొక్క తాత్పర్యము సిద్ధాంతమయ జీవనము,  
కర్తవ్యపూర్ణ కార్యక్రమము.

సాత్విక సిద్ధాంతాలను జీవితానికి ఆధారం చేసుకొని తదనుసారం  
ఆలోచనలు, పనులు చేస్తూ ఆత్మ తత్వంలో రమించటం అభ్యసించాలి.

ఈ అభ్యాసం పరిపక్వతనొందినప్పుడు సహజ యోగము యొక్క రసా  
స్వాదన సాధకుడు చేస్తాడు. దాని వల్ల ఆనందం అనుభవిస్తాడు.

అధిక దృఢత, శ్రద్ధ, విశ్వాసం, ఉత్సాహం, సాహసం వల్ల అతని స్థితి  
చాలా ఉచ్చమైనదిగా ఉంటుంది. అతని ప్రసన్నత, సంతృప్తత అసాధారణంగా  
ఉంటాయి. ఈ స్థితినే సహజ సమాధి స్థితి అంటారు.

- ◇ ఆనందమయ కోశ జాగరణ అయినప్పుడు అన్ని కష్టాలు దూరమవుతాయి.

దృష్టి దోషమే సమస్త దుఃఖాలకు కారణం. అజ్ఞానము, మోహము,  
స్వార్థము అనే అంధకారంలో జీవుడు కష్టాలపాలవుతాడు.



ప్రకాశం ఉదయించినప్పుడు అంధకారం వలన కలిగిన కష్టాలు దూరమవుతాయి. అదే విధంగా దృష్టి కోణము పరిష్కృతమైనప్పుడు దుఃఖము, కష్టము, క్రోధ, వ్యధ, శోకము, సంతాపము, క్షేమము, కలహము మొదలైన వాటిని ఎదుర్కోవలసిన అవసరం ఉండదు.

ఈ నిరామయ స్థితిని "బ్రాహ్మీ స్థితి" అంటారు.

- ✦ ఈ బ్రాహ్మీ స్థితిలో దివ్యదృష్టి ప్రాప్తించి, భగవంతుని దర్శనము నిరంతరం సర్వత్ర ప్రాప్తిస్తుంది.
- ✦ ఈ స్థితిలోనికి చేరుకున్న వ్యక్తి మనిషి ఆకారంలో ఉన్నప్పటికీ, ఈశ్వరుని కార్యక్రమాలు నిర్వర్తిస్తూ, పరమేశ్వరుని అనంతమైన ఐశ్వర్యాన్ని ఉపయోగించే, అనుభవించే సామర్థ్యాన్ని పొందుతాడు.

☆☆☆

## అనేంత ఐశ్వర్యాన్ని ప్రసాదించే పంచే కాశీ అనావరణ సాధన

ఈ మొత్తము విశ్వము భగవంతుని యొక్క సాకార రూపము.

మానవ శరీరం ఈ విశ్వము యొక్క సంక్షిప్త రూపము అని మన యోగ శాస్త్రాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

✦ మానవ శరీరానికి, విశ్వానికి మధ్య ఉన్న ఈ సారూప్యత వలన మన శరీరం ద్వారా విశ్వంతో అనుసంధానం ఏర్పరచుకోవచ్చును.

మన ఇంట్లో వున్న ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్ ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంటర్నెట్ ఉన్న సమాచారాన్ని ఏ విధంగా పొందగలుగుతున్నామో,

✦ అదే విధంగా మన శరీరాన్ని విశ్వంతో అనుసంధానం చేసుకుని, విశ్వంలో ఉన్న సమస్త ఐశ్వర్యాన్ని మనం ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఈ విషయాన్ని మన యోగశాస్త్రాలే కాదు, ఆధునిక కంప్యూటర్ రంగం లోని నిపుణులు కూడా ధృవీకరిస్తున్నారు.

ఈనాటి ఇంటర్నెట్ యుగంలో ఈమెయిల్ యొక్క పాత్ర మనకు తెలిసిందే. దానిని అవిచ్ఛరించిన శ్రీ వివిధ అయ్యాదురై ఇటీవల కాలిఫోర్నియాలో జరిగిన ఒక వైజ్ఞానిక సదస్సులో మాట్లాడుతూ, అసలైన సిస్టమ్ ఇంజనీర్లు మన ప్రాచీన యోగులే. శరీరంలో విశ్వాన్ని అనుసంధానం చేయవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

1.9.14 న ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికలో వెలువడిన ఈ వార్తాంశాన్ని ఈ దిగువ పేజీలలో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.



“అయుర్వేదం, సిద్ధ వునాదులను నేను కనుగొన్నాను.

“మరీ ముఖ్యంగా, పాశ్చాత్య నియంత్రణ వ్యవస్థల ఇంజనీరింగ్ సిద్ధాంతాలు అన్నిటిని మన ప్రాచీన మునులు, యోగులు ఐదు వేల సంవత్సరాల క్రిందటే కనుగొన్నారు” అని ఆయన ఆ సదస్సులో వివరించారు.

(..... మీగంధ్ర)

మానవ శరీరం ద్వారా విశ్వంతో అనుసంధానం అవటం 14 విధానాలు ద్వారా జరుగుతుంది అని మాస్టరుగారు చెప్పారు.

**ఆ 14 విధానాలు ఏమిటంటే,**

పంచ (5) కోశ అనావరణం,

షట్ (6) చక్ర జాగరణం,

త్రి (3) గ్రంథి భేదనము.

$5+6+3 = 14.$

- ✽ ఇందులో కేవలం పంచకోశ అనావరణంతోనే సమస్త విశ్వంలోని ఐశ్వర్యం మీద మనకు స్వామిత్వం వస్తుంది.

**పంచ కోశ అనావరణ అంటే,**

- ✽ వ్యక్తిగా మనకు ఉండే అతి చిన్న సామర్థ్యంతో కూడిన పంచకోశాలను, విశ్వం యొక్క పంచకోశాలలో లీనం చేయడం.
- తద్వారా విశ్వం యొక్క పంచకోశాలతో అనుసంధానం చేసుకోవడం.

ఈ పంచ కోశ అనావరణకు చేయవలసిన వివిధ సాధనలను పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య తెలియజేసిన వివరణలో ఈ క్రింది విధంగా పేర్కొన్నారు.

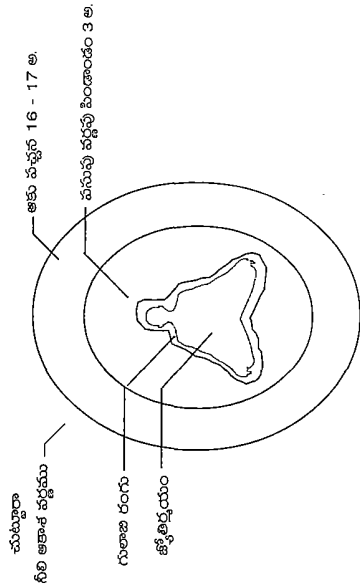
- ① అన్నమయ కోశము
  - అసనాలు, ఆహార నియమాలు
- ② ప్రాణమయ కోశము
  - 24 రకాల ప్రాణాయామ పద్ధతులు
- ③ మనోమయ కోశము
  - ధ్యానము, జపము, త్రాటకము, తన్మాత్ర సాధన
- ④ విజ్ఞానమయ కోశము
  - సోపాన సాధన (అజప జపం), ఆత్మానుభూతి, స్వర సంయమనం, గ్రంథి భేదనం
- ⑤ ఆనందమయ కోశము
  - 24 రకాల సమాధి స్థితులు, సహజ సమాధి స్థితి, నాద, బిందు యోగాలు.

ఈ పంచ కోశ అనావరణకు చాలా సులువైన సాధనను “సీక్రెట్ డాక్ట్రీన్ ఉపన్యాసాలు” సందర్భంగా మాస్టరుగారు అందజేశారు. ఈ సాధనలో వివిధ కోశాలకు సంబంధించిన రంగులను ధ్యానం చేయడం జరుగుతుంది.

ఆ సాధనా విధానాన్ని మాస్టరుగారి మాటలలోనే ఈ దిగువ పేరాల నుండి అవగాహన చేసుకుందాం.

**(ప్రారంభం .....**)

- ✽ ప్రాద్దున్నే నిద్రలేవగానే ఈ సాధన చేయాలి. ఇలాగ పద్మాసనం వేసుకుని నేను కూర్చున్నాను. నేను అంటే అందరి నేను. “మీలో ఉన్న నేను” అన్నమాట.



మనలో ప్రతీ ఒక్కడు పద్మాసనం వేసుకుని ఇలా కూర్చున్నాం. ప్రొద్దున్నే నిద్రలేవగానే చేయాలిది.

- ① అన్నమయ కోశము
  - పద్మాసనంలో కూర్చున్నాక ఒక సర్కుస్ లైట్ పై నుంచి క్రిందకి ఇలా ఫోకస్ చేశాం అనుకోండి, మీకు ఎలా కన్పిస్తుంది? శరీరం అంతా తెల్లబడిపోతుందికదా!
  - అలాగ మీ శరీరము మొత్తము ఏ పేప్ లో మనం కూర్చున్నామో, ఆ పేప్ లో తెల్లగా మారిపోయింది అనేటటువంటి భావన చేసుకోండి మీరు.
- ② ప్రాణమయ కోశము
  - శరీరాన్ని తెల్లగా భావన చేసుకున్న తరవాత సుమారు 3 అంగుళాలు బోడీ కాంటూర్స్ ని చూసుకుంటూ గులాబీ రంగులో ఒక తేజోవలయము మన చుట్టూ ఏర్పడింది అనేటటువంటి భావన చేసుకోండి.

కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నారు, మొత్తం శరీరము తెల్లగా మారిపోయింది. తెల్లగా మారిపోయింది అంటే తెలుపు రంగుగా కాదు, జ్యోతిర్మయంగా మారింది. ఈ జ్యోతిర్మయంగా మారిపోయిన ఈ శరీరము యొక్క ఆవరణము చుట్టూ కూడా గులాబీ రంగు సుమారు 3 అంగుళాలు భావన చేసుకోండి.

☀ రష్యన్ సైంటిస్టులు బెంగుళూరులో ఒకసారి సత్యసాయిబాబా ఫాటో తీశారు. తీస్తే ఇక్కడ నేను 3 అంగుళాలో ఎంతో చెప్తున్నానుకదా, 2 కిలోమీటర్ల దూరం వరకు ఈ గులాబీరంగు లైటుని వాళ్ళు చూడ గలిగారు.

అరవింద్ లైఫ్ లో కూడా మీరు చూస్తే మదర్ ఫస్ట్ టైమ్ పొందిచ్చేరికి వస్తున్నప్పుడు 2 కిలోమీటర్ల దూరంలోనే she could sense this Prana Sakti.



ఈ గులాబి రంగు, అరవింద్ యొక్క వైబ్రేషన్స్ 2 కిలోమీటర్లు దూరంలోనే, ఆవిడ సిప్ లో ఉన్నప్పుడే, మీరా అనుకుంటు అప్పుడావిడ పేరు. ఆవిడ sense చేయగలిగిందిట.

వాళ్ళ స్థాయి ఆ స్థాయిలో ఉంది.

మనది మామూలుగా 3 అంగుళాల దూరంలో ఉంటుంది.

ఇక్కట్టుంచి మనం ఇందాక పిండాండం అని చెప్పుకున్నామే, అది వస్తుంది ఇక్కడ.

మంచం మీద మనం కూర్చొని ఉన్నామనుకోండి, మంచం మీద మనం కూర్చొని ఉన్నామంటే తెల్లని జ్యోతిర్మయ శరీరము, అక్కడ నుంచి 3 అంగుళాల దూరము గులాబి రంగు.

③ అక్కడ నుంచి సుమారు 3 అడుగులు పిండాండము, yellow color లో. (మనోమయ కోశము)

④ అక్కడ నుంచి సుమారు 16, 17 అడుగుల దూరం వరకూ కూడా గ్రీన్ కలర్ లో, మీరు ఏ గదిలో కూర్చున్నారో ఆ గది అంతా కూడా ఆకువచ్చని కలర్. (విజ్ఞానమయ కోశము)

⑤ ఇంకాస్త దూరం మీరు వెళ్ళండి, నీలి రంగు భావన. ఈ ఆకాశం మన చుట్టూరా ఉందే, ఇది మన ఎన్వలప్స్! మన పిండాండము యొక్క expanded రూపమే ఆ నీలి ఆకాశం అనే భావన చేసుకోండి. (ఆనందమయ కోశము)

ఇది 5 stages వచ్చాయికదా!

(..... ముగింపు)

ఈనాడు ప్రపంచాన్ని రాజకీయ నేతలు, వ్యాపారవేత్తలు, శాస్త్రవేత్తలు, పాఠశాలలు, రచయితలు అనే ఐదు రకాల ప్రతిభావంతులు శాసిస్తున్నారు.

✿ ఈ ఐదు రకాల ప్రతిభావంతులకు కేవలం అన్యమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశాలలోని చాలా కొద్ది భాగం మాత్రమే వికశిస్తాయి.

విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశాలలోకి వాళ్ళు అసలు అడుగుపెట్టలేరు. ఆ స్వల్ప సామర్థ్యంతోనే వాళ్ళు ప్రపంచాన్ని శాసించగలుగుతున్నారు.

గురువుకి, భగవంతుడికి సంపూర్ణ నమస్కరణ చేసుకున్న యోగసాధకులు ఈ ఐదు శరీరాలను పూర్తిగా వికశింపజేసుకుని యోగిగా పరిణతి చెందగలరు.

✿ సర్వ సమర్థులైన అటువంటి యోగుల మార్గదర్శనంలో ఈ "భూమిని స్వర్గంగా మార్చాలి" అనేది భగవంతుడి యొక్క నంకల్యం అని మాస్టరుగారు చెప్పేవారు.

✧ సమీప భవిష్యత్తులో గురువుల యొక్క అనుగ్రహం వలన 2 కోట్ల మంది సాధకులు యోగులుగా పరిణతి చెందుతారు అని,

ఆ 2 కోట్ల మందిలో మనం కూడా ఉండాలి అని మాస్టరుగారు వాంఛించేవారు.

✿ స్వక్రిగత స్మార్టాన్ని ప్రక్కన పెట్టి,

-- భూమి స్వర్గంగా మారాలి అనే గురువుల ఆకాంక్షకు మనం స్పందించి,

-- మన జీవిత విధానాన్ని అందుకు అనుగుణ్యంగా తీర్చిదిద్దుకుంటూ,

-- ఈ సాధనా విధానాలను అనుసరించగలిగితే,

అతి త్వరలో మనం యోగులుగా పరిణతి చెందటమే కాకుండా,

మాస్టరుగారి యొక్క ఆనందానికి కూడా మనం కారకులం అవుతాం.

