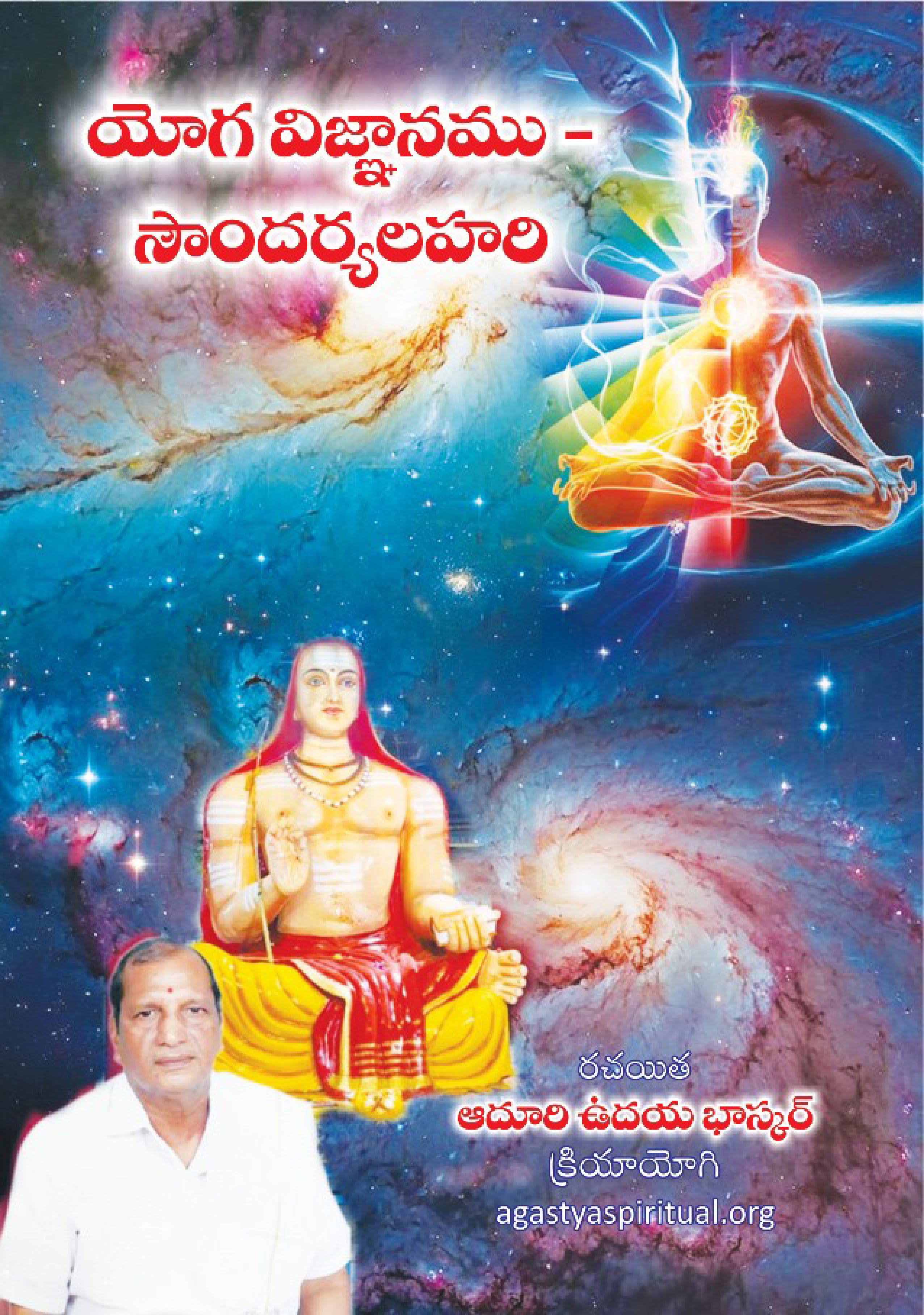
యోగ విజ్ఞానము - సౌందర్యలహరి



రచయిత
ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్
క్రియాయోగి
agastyaspiritual.org

SRI AGASTYA BAGHAWAN

యోగ విజ్ఞానము - సౌందర్యలహరి

రచయిత

ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్

క్రియాయోగి

agastyaspiritual.org

యోగ విజ్ఞానము-సౌందర్యలహరి

33వ పుస్తకం	:	30 జూన్, 2025
రచయిత	:	ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్
సందర్భం	:	ఆర్.కె. మాస్టారుగారి 11వ ఆరాధన తేది 30 జూన్, 2025
ప్రతులకు, వివరాలకు	:	agastyaspiritual.org
వెల	:	రూ.100/-లు
డి.టి.పి. & ముద్రణ	:	చెరుకుపల్లి అరుణప్రసాద్ న్యూ నల్లకుంట, హైదరాబాద్. సెల్ : 9966953476, 8919138512

ఈ పుస్తకమాల ప్రచురణకు తమ అంశదానము అందించిన ఆత్మబంధువులు

1. Smt. Swarna Latha Kothapally (Australia)
2. Sri Mallikarjuna Edam (India)
3. Smt. Swetha Charlakola (U.S.A.)
4. Smt. Perugu Sudha Sesha Saila (U.S.A.)
5. Sri Ram Kumar Allu (U.A.E.)
6. Smt. Usike Chandrakala (India)

ఈ సూచించిన వారికి మరియు వారి కుటుంబసభ్యులకు, నాకు సహకరిస్తున్న నా కుటుంబానికి, నా ఆత్మీయులకు అందరికీ హిమాలయా మాస్టర్స్ అనుగ్రహం సంపూర్ణంగా కలగాలని ఆశీర్వదిస్తున్నాను.

- ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్, క్రియాయోగి

విషయసూచిక

1.	ముందుమాట	4
2.	మానవ దేహంలో శ్రీ ఆంజనేయ శక్తి **VAGUS NERVE**	5
3.	యోగ రహస్యాలు - యోగానుబంధం	12
4.	స్వర యోగంతో దివ్యజ్ఞానము	18
5.	"బీజ గాయత్రి" మంత్ర సాధన	33
6.	యోగ తారావళి	36
7.	స్వామి రామ	47
8.	సౌందర్యలహరి	59
9.	**GREEN JUICE** (గ్రీన్ జ్యూస్)	112
10.	కీళ్ళ నొప్పులు-మోకాళ్ళ నొప్పులు	115
11.	పెద్ద ప్రేగులలో సమస్యలు-పరిష్కారాలు	116
12.	మానవ దేహంలో ప్రాణ సంచాలనం	118
13.	**VITAMINS vs DISEASES**	119
14.	(మహా) శుభకామన	120

ముందుమాట

శ్రీ మాతృదేవోభవా, శ్రీ పితృదేవోభవా

శ్రీ గురుః పరమ కారణ భూతాశక్తికి నా పాదాభివందనములు సమర్పించు కుంటున్నాను. నా ఈ గత 25 సం॥రాల ఆధ్యాత్మిక – శ్రీవిద్యాపరమైన క్రియాయోగ అనుభవంతో మరియు ఇప్పటివరకు వ్రాసిన 32 పుస్తకాల అనుభవంతో దీక్షగా ఈ పుస్తకం వ్రాయడం జరిగింది. హిమాలయా పరమ గురువుల (మాస్టర్స్) సూచన మేరకు ప్రస్తుత కాలానికి, విజ్ఞానానికి కాలానుగుణంగా అందరికీ ఉపయోగపడేలా వ్రాయడం జరిగింది. వారందించిన విజ్ఞానాన్ని ఒకేసారి రెండు పుస్తకాలుగా 2వది ఆగ్లంలో "The Inner Universe" నాచే వ్రాయించారు మాస్టర్స్. కనుక ఈ రెండు పుస్తకాలు సాధకులు అధ్యయనం చేసి ప్రాక్టీస్‌లో పెడితే వారు యోగా టీచర్స్‌గా అభివృద్ధిలోకి వస్తారు తప్పకుండా.

ఈ పుస్తకంలో సులభంగా ఆచరించే స్వరయోగము, మంత్ర ధ్యానము, క్రియో యోగము, యోగ తారావళి మరియు సౌందర్యలహరిలోని విశేషాలన్నీ ఉన్నాయి. శారీరిక, మానసిక, సాంఘిక చైతన్యముల యొక్క ఏకోన్ముఖమే జగద్గురువులు మానవాళికి అందించిన సౌందర్యలహరి. ప్రాణవిద్య, సూర్య నమస్కారములు, గాయత్రి విజ్ఞానము, కుండలినీ విద్య, త్రాటకం మొదలగునవన్నియు మనలోని వేగస్ నరమును (Vagus Nerve) శక్తివంతము చేసేవే. Human Brain గురించి English పుస్తకంలో వ్రాయడం జరిగింది. ఈ రెండు పుస్తకాలు వ్రాయడంలోని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం Science & Spirituality should be combine.

ఆనందమే పరబ్రహ్మ స్వరూపం, మీరందరూ కూడా ఆనంద స్వరూపులే.

సర్వేజనా సుఖినోభవంతు

పరమ గురువులకి నా పాదాభివందనం.

ఇట్లు

ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్

క్రియా యోగి

2. మానవ దేహంలో శ్రీ అంజనేయ శక్తి

VAGUS NERVE ద్వారా పని చేస్తుంది

వాయుపుత్రుని వాలము: నౌళి సాధన చేయు సాధకులను, యోగులు యోగచక్రవర్తులుగా గుర్తించెడివారు. మన శరీరమునందలి అజీర్ణ స్థితి అన్ని అనారోగ్యములకు ముఖద్వారము వంటిది. పుట్టినప్పటి నుంచి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యములు చెడుటకు అజీర్ణము ముఖ్య కారణము. ప్రేగుల వ్యవస్థ చెడి గ్యాస్ పెరుగును. ఇది అన్ని అవయవములుపైన వత్తిడి పెంచును. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించుట కొరకు యోగులు నౌళి ప్రక్రియను సాధన చేయించెడివారు. 30 సంవత్సరములు దాటిన వారికి ఈ సాధన ప్రమాదము. అందువలన దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా యోగులు వేగస్ నరముపైన ధ్యానము చేయంచెడివారు. ఇది కూడా నౌళితో సమాన ఫలితములు ఇచ్చును. రెండు సాధనలలో ఉద్దీపింపబడునవి VAGUS-DIAPHRAGAM 1945 లలో Pune Medical College - Dr.VASANT GRELI శాస్త్రజ్ఞుల సమక్షములో ఒక యోగి ఆరు అడుగులు దూరములో వ్రేలాడగట్టబడిన తల వెంట్రుకను బాణముతో రెండుగా చీల్చాడు. చరిత్రలో అసమాన ప్రతిభ చూపిన యోగులు అందరూ వేగస్ సాధకులే. ప్రాణవిద్య–సంజీవిని–వేగస్ అన్నీ ఒక్కటే. మిత్రులారా! స్వయం సాధనా అనుభవంతో చెప్పుచున్నాను. ఈ సాధన మీ జీవితాన్ని బంగారముగా మారుస్తుంది. మీరు చిరంజీవులు అవుతారు.

వాయుపుత్రిని వాలమే వేగస్ నరముగా కొందరి యోగ సాధకుల ప్రగాఢ నమ్మకం.

1. వెచ్చని (వేడినీళ్ళు) స్నానము తర్వాత చల్లని నీళ్ళు స్నానము చేస్తే VAGUS నాడిని ఉత్తేజ పరచవచ్చు.

2. గుండె కొట్టుకోవటం, దాని వేగం, జీర్ణక్రియలు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మొదలైనవి వేగస్ సరాల నియంత్రణలోనే ఉంటాయి.

3. అనారోగ్యానికి అజీర్ణం ముఖ్య కారణం.

ప్రతి మతము ఒక జీవిత విధానమునకు చెందినదే. ఇవి వారి యొక్క గత అనుభవముల పునాదులపై (RELIGION & MYTHOLOGY) ఏర్పడినవే. వీటి ధ్యేయము మనో వికాసమే. వీటిలో ఎక్కువ తక్కువలు ఏమియు లేవు. మానవ వికాస విద్య ప్రపంచమునకు చెందినదే గాని ఒక కుల మతములకు మాత్రమే పరిమితము గాదు.

జీవుని యొక్క శక్తినే కుండలిని అందురు. దీనినే శేషుడు అని కూడ అందురు. యోగదర్శన సూత్రకర్త పతంజలియను ఋషియు ఆదిశేషుని యవతార మందురు. అతడు శరీర స్వాస్థ్యమునకై ఆయుర్వేద సంహితము, శబ్ద సంస్కారమునకై పాణినీయ సూత్రభాష్యమును, మనోనిరోధబోధకై యోగ దర్శనము రచించెనని మహర్షులు తెల్పుచున్నారు.

శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు సౌందర్యలహరిని వ్రాసి ముముక్షువులకు పరమానుగ్రహము జూపిరి. దీనియందు భగవతీ స్తవనమను మిషచే, శ్రీవిద్యామహిమను; ఉపాసన విధులు; మంత్రోద్ధార రహస్యములు; శ్రీచక్ర షట్చక్ర సంబంధము, షట్చక్రవేదము; దానికగు దార్శిక విచారములను ప్రకాశింపజేయుచు అద్వైత; బ్రహ్మాత్మైక్య – అపరోక్షానుభూతి; ప్రాప్తికగు దారులను చక్కగా చూపించిరని అనుభవజ్ఞులు తెల్పుచున్నారు. కావున సౌందర్యలహరి యొక్క ధ్యేయము మానసిక వికాసము ద్వారా సాంఘిక శ్రేయస్సు. స్వర్ణభస్మము, తేనె, మినపగారెలు, త్రిమధురము వాడుచు ప్రాణవిద్య సాధన చేయువ్యక్తి పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వ వికాసము చెందును.

పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వమునకు చేరిన వ్యక్తికి లక్ష్మీదేవి (ECONOMY), సరస్వతీ దేవి (KNOWLEDGE) తేజస్సు, వర్చస్సు (DYNANISAM) పరిపూర్ణముగా యుండును.

బిందువనగా మూలాధారాది చక్ర షట్కము. సహస్రార కమలము మధ్యనున్న శివతత్త్వమును నాద మందురు. నాదబిందు లయమే సాధకుని ధ్యేయము.

సమస్త కల్పిత వస్తు సముదాయాన్ని (ILLUSIONS) దూరంగా త్రోసి వేసినంతనే మానవుడు పూర్ణము అయిన బ్రహ్మమే అవుతాడు.

Brain Stem is Engine of Consciousness

సృష్టిలోని గ్రహముల యొక్క దుమ్మే (డస్ట్) మన దేహము. దేహమే దేవాలయము. అందులోని జీవుడే (కాన్షియస్) దేవుడు - ఇది అర్థమైన యెడల నువ్వే దేవుడవు. అపరిమితమైన ఆనందమే దైవము! దైవత్వము ఒక మానసిక స్థితి మాత్రమే!

స్పైన్ (వెన్నుపూస) చివరయున్న బ్రైన్ స్టెమ్ మన శరీరములో జరుగుతన్న ప్రతిచర్యకు ఇంజన్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్‌బాధ్యతతో పనిచేయుచున్నది. శరీరములోని సమాచారము మొత్తము ఫైవ్ సెన్స్ ద్వారా వెగన్ నెర్వ్‌కు చేరును. అక్కడినుండి బ్రైన్ స్టెమ్‌కు - అక్కడినుండి థలమస్‌కు - అక్కడి నుండి నిర్ణయములు తీసుకొనెడి సెంట్రల్ బ్రైనుకు చేరును. నిర్ణయములు తీసుకొనెడి సెంట్రల్ నెర్వస్ సిస్టమ్ ద్వారా శరీరమంతా పంపిణీ చేయబడును. ఇదే మన జీవనచర్య. బ్రైన్ స్టెమ్‌లోని న్యూరాన్‌లోని న్యూక్లియస్ అనెడి జీవాలు కేంద్రములు కాన్షియస్‌నెస్‌ను నడిపించుచున్నవి.

Nervous System-Neuron

ఓంకార సాధన జ్ఞాపకశక్తిని రూపొందిస్తుంది. ప్రాణాయామము, రక్త ప్రసరణని, Oxygen percentage increase చేస్తుంది.

మన ఫిజికల్ బాడీలో ఎముకలున్నాయి. బ్లడ్ వెస్సెల్స్ ఉన్నాయి. నెర్వస్ సిస్టమ్ ఉంది. నెర్వస్ సిస్టమ్ ఈజ్ ద మోస్ట్ డెలికేట్. మోస్ట్ ఇంపార్టెంట్ అని సైంటిస్టులందరికి తెలుసు. నెర్వస్ సిస్టమ్ ఈజ్ కంట్రోల్డ్ బై ఎలక్ట్రికల్ ఇమ్‌పల్సెస్, వాటికి కారణమైనటువంటి ఈథరిక్ కణాలు మనకి కంటికి కనిపించవు. కాని అవి ఉండటం వల్లనే ఇది ఏర్పడుతోంది.

ఓంకార సాధన :

ఓంకారాన్ని 21 సెకనులు తక్కువ కాకుండ, 24 ఓంకారాలు చేయ వలయును. దీనివలన మన మెదడులో తీటావేవ్స్ పెరిగి సృజనాత్మకశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. గుర్తుకు రాని చాలా విషయములు వెంటనే గుర్తుకు వచ్చును. కల్పనాశక్తి పెరుగుట వలన మీ టీచరు చెప్పిన పాఠములు తేలికగా అర్థమగును.

ప్రాణాయామము

వయస్సు పెరుగుచున్నకొద్ది మన శరీరములో మెటబాలిక్ రేట్ తగ్గును. మైటోకాండ్రియా యొక్క నైపుణ్యము తగ్గును. ప్రాణాయామము వలన రక్తములో ఆక్సిజన్ పెరిగి, రక్త ప్రసరణ పెరిగి, మైటోకాండ్రియాస్ అత్యధికముగా పనిచేయును. ఆల్ఫ్యాక్టరీలోబ్ శక్తివంతమైన కొత్త నరములు పుట్టించుట ద్వారా పంచేంద్రియముల యొక్క పనితము పెరుగును, సైనస్ పొరల క్రింద ఉన్న నరముల పనితనము పెరుగును. ఊపిరితిత్తులు కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ను బయటకు సక్రమముగా పంపించును. అసిడిక్ కండిషన్ మరియు బేస్ ఎలిమెంట్స్‌ను న్యూట్రలైజ్ చేయును. రక్తములోని ప్లేట్‌లెట్స్‌ను పెంచును. అత్యవసర పరిస్థితిలో ఎర్ర రక్త కణములు రక్తమును తయారుచేయును.

నరములు శక్తివంతమై లాంగ్ మెమరీ పెంచును. రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతము చేయును.

Breathing Technic

జ్ఞానము అంటే నాలెడ్జ్. విజ్ఞానము అంటే సైన్స్. విశ్వాసము అంటే విశిష్టమైన శ్వాస. స్పెషలైజ్డ్ శ్వాస. కనుక విశ్వాసము Means you know how you are breathing. ఆటమ్ అంటే బ్రీతింగ్ ఇన్–బ్రీతింగ్ అవుట్. ప్రతి శ్వాస లోపలికి వెళ్ళి బయటకు వస్తుంటే జననము–మరణము జరుగుతూనే ఉంది. శ్వాస తీసి వదులుతున్నప్పుడల్లా మీరు వృద్ధాప్యం వైపు వెళ్తున్నారు. అది అర్థం చేసుకోండి మొదలు. మీరు మీ శ్వాస తీసుకొని వదులుతున్నప్పుడల్లా మీ శరీరములో ఉన్న టాక్సిన్స్/విషాలు పూర్తిగా బయటకు వెళ్ళటం లేదు. ఎంతో కొంత మిగిలిపోతోంది లోపల.

ఇది పట్టుకుంటే అసలు జీవితం అంటే ఏమిటో అర్థం అయిపోతుంది. Best Technic ఏమిటంటే ముందు మీరు సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోవడం నేర్చుకోండి. ప్రాణాయామము తర్వాత ముందు డీప్ బ్రీతింగ్ అలవాటు అవ్వాలి. బ్రీత్ ఇన్ స్లో, డీప్, డీప్, డీప్ అండ్ బ్రీత్–అవుట్ స్లో, స్లో, ఫర్ లాంగ్ టైమ్ Time till the total Air goes out.

గాలి ఎంత పీల్చారు అని అడగటం లేదు. వదులుతున్నప్పుడు చాలా నెమ్మదిగా వదలాలి. పూర్తిగా వదలాలి. పొట్ట దానంతట అది లోపలికి, బయటకు వెళ్ళా తప్ప మీరు ప్రయత్నించ వద్దు. హాయిగా చేయండి. మీరు తప్పు ఎక్కడ చేశారో చూసుకున్నారా? గాలి వదలటం చాలా కష్టం అయ్యింది. నెమ్మదిగా వదలటం చాలా కష్టం. అది అర్థం అయ్యిందా? ఇది మీ చేతుల్లో లేదు. శ్వాస వదులుతున్నప్పుడు మీ పొట్ట కదిలింది. కాని శ్వాస పూర్తిగా వదల లేదు. మీరు అనుకుంటున్నారు వదిలామని, కాని మీరేమి వదల లేదు. అందువల్ల వృద్ధాప్యం వస్తోంది. ఆ తప్పు జరుగుతోంది. వదలటం చేతకావటం లేదు. పొట్టతో కాదు ఊపిరితిత్తులతో చెయ్యాలి. అవి కదలటం

లేదు. అవి కదలాలి. శ్వాస తీసుకున్న తర్వాత ఊపిరితిత్తుల నుండి చాలా నెమ్మదిగా పూర్తిగా గాలి బయటకు వదలాలి. గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారు పతంజలి యోగశాస్త్రం అనే పుస్తకంలో ఇచ్చిన టెక్నిక్ ఇది. ఇది ఇంతకు ముందు ఎవరూ ఎక్కడా చెప్పలేదు. మాతో మా గురువుగారు చేయించేవారు.

నెక్ రొటేషన్ ఎక్సర్‌సైజ్ చేయుట వలన వాగస్ నెర్వ్ బ్రైన్ స్టెమ్, సెంట్రల్ నెర్వస్, మెడ యందలి రక్తనాళములు శక్తివంతమగును. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ పెంచును.

డి.యన్.ఏ.లోని సమాచారమును తను తయారు చేసుకొనియున్న బయోఫోటాన్స్ ద్వారా, తక్షణమే శరీరమంతా వ్యాప్తి చేయును. టి.ఆర్.ఎన్.ఏ. ద్వారా సమాచారము చేరుటకు కొంత సమయము పట్టును. బయో ఫోటాన్ శరీరము దాటి బయటకు రాదు. కాని దాని ప్రతిరూపమైన టార్సన్ ఎనర్జీ సృష్టి మొత్తములో ప్రయాణించును.

ఖేచరిముద్ర

నాలుక చివరి భాగమును వంచి పై అంగటితో నొక్కిపెట్టి ఉంచుటయే ఖేచరి. మెడయందు మెదడుతో సంబంధమున్న నాలుగు రక్తనాళముల యందు ఒత్తిడిని నమతుల్యము చేయును. నిద్రను కంట్రోల్ చేయును. చదువుకునేటప్పుడు వచ్చెడి నిద్రను ఖేచరి నియంత్రించును.

భ్రామరి ప్రాణాయామము

బ్రైన్ నందు తీటా వేవ్ పెరిగి సృజనాత్మక శక్తి, లాంగ్ మోమోరీ పెరుగును. ఏ విషయమైన వెంటనే గుర్తుకు వచ్చును. నాదము వచ్చును. ధ్యాన సాధనతో వచ్చు ఫలితములు అన్నియూ వచ్చును. షేరింగ్ ది నాలెడ్జ్ అన్నది చాలా ముఖ్యము. మీకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచుకొనుట వలన మీ జ్ఞానము అపరిమితముగా పెరుగుతుంది-ఇది ప్రకృతి ధర్మము.

నిద్ర : ప్రతి రోజు 7–8 గంటలు నిద్రపోవలయును. నిరంతర పనితో న్యూరాన్స్ డెంట్రిడ్స్ సాగిపోవును. సినాప్సిస్ ఉబ్బును. నిద్రయందు ఇవి యధాస్థితి పొందును. సినాప్సిస్ దృఢముగా ఉన్న యెడల లాంగ్ మెమెరీ, ఎథిక్స్, మోరాలిటీస్ సహజ సిద్ధముగా పెరుగును. ధ్యానముతో ఈ లాభములు పొందగలము. చిన్న కునుకుతో కూడా పొందగలము.

Organic Health Team

కాయగూరలు, పండ్ల వల్ల రోగ నివారణ

1. జామపళ్ళు హార్మోన్ల హెచ్చు తగ్గులను నివారిస్తుంది.
2. బ్లాక్ టీ మధుమేహాన్ని దూరంగా ఉంచుతుంది.
3. మామిడి పండుకి మూత్రపిండాల్లోని రాళ్ళను కరిగించే శక్తి ఉంది.
4. దానిమ్మరసం కామెర్లకు మంచి మందుగా పని చేస్తుంది.
5. కీరదోసకాయలో ఉండే సిలికాన్, సల్ఫర్లు శిరోజాలకు మేలు కలిగిస్తాయి.
6. నేరేడు పండ్ల గింజల్లో ఉండే జంబోలన్ అనే గ్లూకోసైట్, మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది.
7. సజ్జల్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే, పైల్స్ బాధనుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
8. అల్లం కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. మల బద్ధకాన్ని కూడా కదిలిస్తుంది.
9. పుచ్చకాయ మరియు తిప్పతీగ రసము చర్మవ్యాధులకు, జీర్ణకోశ సమస్యలకు బాగా పని చేస్తుంది.
10. చిలకడదుంప కూడా చర్మవ్యాధులకు బాగా పని చేస్తుంది.

***

3. యోగ రహస్యాలు - యోగానుబంధము

"అథయోగానుశాసనమ్" - పతంజలి మహర్షి. ఎవ్వరైతే అష్టాంగ యోగాలను పాటిస్తూ, క్రమశిక్షణాబద్ధమైన జీవితం గడుపుతారో అదియే, యోగము, యోగము వలన భోగము (సంపూర్ణమైన జీవితము) లభించును. లేని యెడల రోగము లభించును. ప్రస్తుత ప్రపంచములో గృహస్థునికి తప్పనిసరిగా యోగవిద్య కావలయును.

"అన్ని ఆశ్రమములలో గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్టమైనది"

- లాహిరి మహాశయులు

"దేన్ని పొందడానికి సాధువులు, సన్యాసులు గోచి గుడ్డతో సహా అన్నీ త్యాగం చేయవలసి వస్తుందో దాన్ని లాహిరి మహాశయులు గృహస్థాశ్రమములో ఉండి, పొందారు" అన్నారు - మౌనస్వామి (లాహిరి జీవితచరిత్ర)

MEDITATION

ధ్యానము రెండు రకములుగా చేయవచ్చును.

1. Fission (Atom Bomb) - ఉదా: క్రియాసాధన

2. Fussion (Hydrogen Bomb) - ఉదా: లయసాధన

Rohit Mehta (The Science of Maditation)

సర్వసంగ పరిత్యాగి, మహర్షి సత్యానంద సరస్వతి వద్ద భోలానాథ్ అనెడి భైరవుడు కలడు. ఒక యోగి సాధన చేసేటప్పుడు ఎనిమిది దిక్కుల నుంచి ఏ విధమైన అడ్డంకులు రాకుండా అష్టభైరవులు కాపాడుతూ ఉంటారు. మహర్షి తన యోగశక్తితో భోలానాథ్‌లో అష్టభైరవులను ఉత్తేజింప చేసినారు. మహర్షి ధ్యానములో ఉన్నప్పుడు భోలానాథ్ స్వామికి ఒక కిలోమీటరు దూరములో ఎవ్వరు రాకుండ, కనురెప్ప వేయకుండ తన భయంకరమైన రూపాన్ని ప్రదర్శించుచు కాపలా కాస్తుందేవాడు.

- Yoga, Bihar School of Yoga

మహర్షులకు – ఎక్కువ కాలము ధ్యానము చేసిన వారికి వారి ధ్యానమందు రోగి యొక్క చక్రము, అనారోగ్యము, వాడవలసిన మందు, వారి యొక్క INTITUTION తెలియబడును. *- Swami Rama*

KAPALIBHATI సాధనతో మెదడులో రక్త ప్రసరణ పెంచి, మెదడు నందలి ట్యూమర్స్ కరిగించవచ్చును. *- Maharshi Sathyanda Saraswathi*

యోగ సాధనతో ACETYECHOLINE పెంచవచ్చును. ఆయుర్వేద మందులైన SHANKUPUSHI, BRAHMI; ASWAGANDHAవాడకము ద్వారా ACETYECHOLINEOA పెరిగి, NERVVOUSNESS: INSOMINA, DYSCEPSIA PALPATION, WEEKNESS, GENERAL FEELING FATIGUE 2 ను తగ్గించును.

- Prof. K.N.Udupa - Stress and its Management by Yoga

యోగాసనాలు అన్నియు సూర్యనమస్కారముల నుంచి ఏర్పరచినవే!

- Yoga International

KUNDALINI & NADAM

మానవులకు తమ శరీరము నందలి అటానమస్ నెర్వస్ మీద ఏ మాత్రము నియంత్రణ శక్తి యుండదు. సాధనతో పెంచుకున్న నియంత్రణ శక్తియే కుండలిని. *- Dr. Hiroshi Motoyama*

పతంజకి మహర్షికి ముందు కాలమునందు కొందరు పాఠకులు కుండలిని విద్యను దుర్వినియోగపరచుట అప్పటి సంఘము కుండలిని విద్యను కఠినముగా బహిష్కరించినది. తరువాత పతంజలి మహర్షి కుండలిని విద్య అనే పేరు మార్చి "యోగసూత్రములు" గా రచించినారు. పతంజలి యోగ సూత్రములు అన్నియుకుండలిని విద్యయే. *– Swami Rama*

Biofeed back machine ద్వారా నాదము వింటూ readings పరిశీలిస్తే G.S.R., Pulse, Respiration, Body temparature అన్ని ఐదు నిమిషాల లోపల below normal కి Brain Theata waves (సెకనుకు 8 అలలు) పెరుగుచున్నవి. Theata wavesలో ఉన్నప్పుడు సృజనాత్మకశక్తి 50 రెట్లు పెరుగునని Brazil Scientists నిరూపించారు.

కావున నాదము విన్నప్పుడు Brain లో Theata waves develop అగును.

"తస్యవాచకః ప్రణవః" అని పతంజలి మహర్షి ఓంకారము యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని తెలిపారు.

ప్రతి ఓంకారాన్ని 21 సెకనులు తక్కువ కాకుండ ఉచ్చరించుచు ఇదే విధముగా 24 ఓంకారములును (క్రియా యోగం) ఒకే ఆసనములో ఉండి ఉచ్చరించిన వారి మెదడులో Theata waves పెరిగినట్లు కనుగొనబడినది.

- Bihar School of Yoga

ఓంకారములోని "ఓ" ని ఎక్కువగా ఉచ్చరించుట వలన మెదడులో Alpha waves ఓంకారములోని "మ్" ని ఎక్కువగా ఉచ్చరించుట వలన Theata waves పెరుగుట కనుగొనబడినది. *- Swami Rama*

షిర్డి బాబా గారు నాదయోగి (కబీరుపంథ్) చెవులు కుట్టించుకొనుట నాదయోగ సాంప్రదాయము.

చక్రవర్తి సభకు విచ్చేసే ముందు వినిపించెడి మంగళవాయిద్యముల వలె, కుండలిని మహాశక్తి వచ్చే ముందు నాదమును వినవచ్చును.

– శారదామాత

నాదములో వెయ్యి గంటలు లయించిన నాడు పరిపూర్ణత్వము పొందును. ఇది నా స్వయం అనుభవం. *– యోగిని సీతమ్మ గారు, పెనుమత్స*

నాదబ్రహ్మం కూడ స్వచ్ఛ మహాకాశంలోంచి, అంటే బ్రహ్మాకాశంలో నుంచి వెలువడుతుంది. *– లాహిరి మహాశయుడు*

HEALING

హీలింగు సాధన చాలా కష్టతరమైనది. ఇది ఎన్నియో సంవత్సరముల సాధన వలన గాని సిద్ధించదు. సాధకునకు రోగి యొక్క కర్మను నాశనము చేయకల్గిన శక్తి దీనికున్నది. సాధకుడు తన ప్రాణశక్తిని (Bloplasmic Energy) పెంచుకొను శక్తి కలిగి ఉండవలయును. ఆధునిక విజ్ఞానము ఇంతవరకు ప్రాణశక్తిని నిర్వచించు ప్రయత్నములోనే ఉన్నది అని California లోని J.B.Rane Project లో Prana మీద Research చేయుచున్న Ex-Andhra University Registrar అయిన Rama Krishna గారు చెప్పినారు. ఇప్పటి 1. Gravitational Energy 2. Bioplasmic Energy 3. Energy of the constructive of the Atom. 4. Distruction of the Atom అని 4 లక్షణాలు ఉన్నవని వివరణ ఇచ్చినారు.

Healer రోగి యొక్క కర్మను స్వీకరించి, ఆ కర్మను నాశనము చేయకల్గి యుండవలయును.

ఇతరులకు వచ్చిన రోగాలను గాని, పాపాలను గాని నశింప చేయటానికి లాహరి మహాశయుడు వాటిని తామే స్వీకరించిన సందర్భాలు అనేకమార్లు కనిపించాయి. ఈ కారణముగానే వారు అప్పుడప్పుడు జబ్బుపడుతుండేవారు. యోగి రాజులు దీక్ష ప్రదానంచేసే సమయంలో భక్తుల దగ్గర మాత్రం ఐదు రూపాయలు, వితంతువుల దగ్గర పది రూపాయులు ప్రాయశ్చిత రూపములో తీసుకునేవారు. *– లాహిరి జీవిత చరిత్ర నుంచి*

ఇటువంటి సంఘటనలు షిర్డి బాబాగారి జీవితమునందు సత్య సాయిబాబా గారి జీవితమునందు లెక్కలేనన్ని కలవు.

Chakra's Instrument ద్వారా చక్రము యొక్క Energy field కనిపెట్టుట ద్వారా చక్రాన్ని నిర్ణయించి, Accupuncture ద్వారా మరియు Eastern Medicines ద్వారా Treat చేయుట Dr.Hiroshimotoyama పద్ధతి. ఈ విధానమును Bihar School of Yoga మరియు Andhra University యందు Display చేయబడినది.

- Dr.Hiroshi Motoyama Ph.D. (Psy; Para)

Healer Cupric chloride solution colour ను Green నుంచి torquoise blue గాను మరియు Trypsin enzyme యొక్క quantity ని మార్చగలరు.

నీ ప్రాణము యొక్క Quality పెంచుకొనుము, పాత బ్యాటరీపై Tape Recorder నడిపిన ఎట్టి విధమైన శబ్దము వచ్చును?

కొత్త Battery వేసిన లేక ఉన్న Battery Charge చేసిన ఎట్టి విధమైన శబ్దము వచ్చును?

Battery మార్చుటానికి ఎవ్వరూ ఒప్పుకొనరు కావున నిర్వీర్యమైన Batteryని ప్రాణవిద్యతో charge చేసుకొని తరువాత Healing చేయుము.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను నలభైసార్లు చేసి గాలిని కుంభించి, కుంభకములో ఉండి ఆజ్ఞాచక్రము ద్వారా ప్రాణాన్ని రోగి యొక్క శరీరములోనికి ప్రవహింప జేయుము.

ప్రాణ ఉత్పత్తి మరియు చలనములకు సంబంధించిన Video Film Dh. Hiroshi Motoyoma Institute నందు కలదు.

ఈ ప్రాణవిద్యతో Tasmania యందు యున్నటువంటి ఒకామె Tumors & Cancers తగ్గించిన సాక్ష్యాధారములు కలవు.

- Maharshi Sathyanda Saraswathi

Yoga Magzie Bihar School of Yoga

ఆయుర్వేదము

ఆయుర్వేదము యోగములోని ఒక అంగము. ఇది శారీరక మానసిక స్థితులను సమతుల్యము చేసి, ఆయుష్షును పెంచును. ఈ విద్య సాధకులకు ఒక సిద్ధి.

"జన్మౌషధ మన్త్రతపః సమాధిజాః సిద్ధయః" – *పతంజలి*

లాహిరి చరక సంహితపై గంభీరమైన వ్యాఖ్య రాసి, దాని రహస్యార్థాన్ని వెల్లడించినారు.

కుండలిని విద్యకు ఆదిగురువు శివానంద మహర్షికి మూలికల వినియోగముపై సంపూర్ణ పరిజ్ఞానము కలదు.

యోగ సాధకులకు సాధన కాలమందు కల్గెడి శారీరక, మానసిక అడ్డంకులకు అధిగమించుటకు యోగులు షట్ క్రియలు ఏర్పరచినారు. వీటినే ఆయుర్వేదములో పంచకర్మలుగా చెప్పుచున్నారు. ఈ షట్ క్రియల యొక్క పనిని ఆయుర్వేద మందుల ద్వారా సాధించవచ్చును.

1. Kapalabhati Shankupusphi, Brahmi, Aswagandha. 2. Tratakam Chandrodaya Vart 3. Neti: Shat Bindu Tail 4. Dhauti: Bh. Swasa Chintamani Ras: Sitopaladi Churna: Sw Mahalakshmi Vila Ras. 5. Nauli: 21 days Parpati Prayoga. 6. a) Vajroli: Silajit, Chandra prabha: Goshura, b) Basti: Kabjahara, Easuf Goal.

***

4. స్వరయోగంతో దివ్యజ్ఞానము

కుయోగోనాస్తి హేదేవి! భవతా వా కదాచన ।
ప్రాప్తే స్వరబలే శుద్ధే సర్వమేవ శుభం ఫలం ॥

హే పార్వతీ! ఈ స్వరయోగములో కుయోగం ఎప్పుడూ కాదు. ఎందుకంటే స్వరబలాన్ని శుద్ధం చేసుకొంటే అన్ని కార్యాలు శుభకరమవుతాయి.

వామం వా దక్షిణాం వాఽపి యత్ర సంక్రియతే శివః ।
కృత్వా తత్పాదమాదౌ చ యాత్రా భవతి సిద్ధిదా ॥

యాత్రా సమయంలో కుడి, ఎడమ స్వరం ఏది నడుస్తున్నా ఆ వైపు కాలు ముందుంచి ప్రయాణించండి. ఆ యాత్ర సిద్ధి కలిగించేది అవుతుంది.

చంద్రః సమపదః కార్యో రవిస్తు విషమఃసదా ।
పూర్ణపాదం పురస్కృత్య యాత్రా భవతి సిద్ధిదా ॥

చంద్ర (ఎడమ ముక్కు) స్వరం నడుస్తుంటే సరి సంఖ్యలో (2,4,6) సార్లు ఎడమకాలు ముందుంచి ఝాడించాలి (ఎత్తి కిందవేయు), ఒకవేళ సూర్య (కుడి ముక్కు) స్వరం నడుస్తుంటే బేసి సంఖ్యలో (1,3,5) కుడికాలు ముందుంచి ఝాడించి (ఎత్తి కిందవేయు) ముందుకు సాగాలి. యాత్ర సిద్ధిస్తుంది.

చంద్ర బారే చతుష్పాదం పంచపాదస్తు భాస్కరే ।
ఏవం చ గమన శ్రేష్ఠం సాధయేద్ భువన త్రయమ్ ॥

చంద్రనాడి స్వరం నడుస్తుంటే ఎడమకాలు 4 సార్లు ఝాడించి ముందుకు వేస్తూ, సూర్యస్వరం నడుస్తుంటే 5 సార్లు కుడికాలు ఝాడించి ముందుకు ప్రయాణిస్తారో వారు మూడు లోకాల్లో సిద్ధి పొందుతారు.

పరదత్తే తథా గ్రాహ్యే గృహాన్నిరమనేఽపిచ ।
తదంగే బహతే నాడీ ప్రాయం తేన కరాంఘ్రిణా ॥

న హాని కలహేనైవ కంటకైరాపి భిద్యతే ।
నివర్తతే సుఖీ చైవ సర్వోపద్రవ వర్జితః ॥

ఇతరులకు ఇచ్చేటప్పుడు, ఇతరుల నుండి తీసుకొనేటప్పుడు, ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు ఏ వైపు స్వరం నడుస్తున్నదో ఆ వైపు చేయి, కాలు ఝాడిస్తూ కార్యం మొదలుపెట్టాలి. అప్పుడు హాని, కలహము, కంటక సమాన వ్యతిరేకతల బారినపడడు. ఎల్లవేళలా సుఖంగా ఉపద్రవాల నుండి రక్షించబడి కార్యసిద్ధి కలుగును.

యత్రాంగే బహతే నాయుస్తుదంగస్య కరస్తలమ్ ।
సుప్తోత్థితో ముఖం త్రుస్ఫ లభతే వాంఛితమ్ ఫలమ్ ॥

ఎటువైపు స్వరం నడుస్తున్నదో అటువైపు అరచేయితో ప్రక్కనుండి లేచి, ముఖాన్ని స్పృశిస్తే వాంఛిత ఫలం లభిస్తుంది.

***

స్వర విషయమై కొన్ని తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసినవి

స్వరశాస్త్రానుసారము శ్వాస-నిశ్శ్వాస మార్గములను నాడులను అంటారు. శరీరములో అటువంటి నాడుల సంఖ్య 7200. వీటిని నరములుగా భావించకూడదు. స్పష్టముగా వీటిని ప్రాణవాయువు యొక్క రాకపోకల దారులని తెలుసుకోవాలి. నాభిలో ఇదేవిధంగా ఒక కుండలాకారములో ఉన్నది. దాని నుండి 1) ఇడ 2) పింగళ 3) సుషుమ్న 4) గాంధారి 5) హస్తి జిహ్వ 6) పూషా 7) యశస్విని 8) అలంబుషా 9) కుహు 10) శంఖిని పేర్లుగల దశనాడులు వెటువడతాయి. శరీరంలో విభిన్న భాగాలవైపు వెళ్తూ ఉంటాయి.

వీటిలో మొదటి మూడు ప్రధానమైనవి. 'ఇడ' నాడిని 'చంద్ర నాడి అని అంటారు. ఇది ఎడమ ముక్కులో ఉంటుంది. 'పింగళ'ను సూర్య నాడి అని అంటారు. కుడి ముక్కులో ఉంటుంది. 'సుషుమ్న'ను 'వాయు' అని అంటారు. ఇది రెండింటి మధ్య ఉంటుంది. ఏవిధంగా ప్రపంచములో సూర్యచంద్రులు నియమిత రూపంలో చేస్తూ ఉంటారో, అదేవిధంగా ఈ నాడులు కూడా ఈ జీవితంలో తమ తమ కార్యాన్ని నియమిత రూపంలో చేస్తుంటాయి. ఈ మూడుగాక మిగిలిన ఇతర ఏడు ప్రముఖ నాడుల స్థానాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి – గాంధారి ముక్కులో, హస్తజిహ్వ కుడికంటిలో, పూషా కుడిచెవిలో, యశస్విని ఎడమచెవిలో అలంబుష ముఖంలో కుహు లింగ స్థానంలో, శంఖిని గుదంలో ఈ విధంగా శరీరం యొక్క దశద్వారములలో దశనాడులు ఉన్నాయి.

శ్వాస పీల్చుకునే ఉపయుక్త పద్ధతి ఏమంటే– అది బొడ్డుదాకా పోవాలి. పొట్ట ముడుచుకుంటూ, విప్పుకుంటూ ఉండాలి. డయాఫ్రమ్ కూడా పనిచేస్తూ ఉండాలి. శ్వాస నాభి దాకా కొనసాగాలి. ఇలా చేయకపోతే ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ నష్టం కలుగుతుంది. భారతదేశంలో ఋషుల, మునుల నిర్ధారణ ఏమంటే, ఊపిరితిత్తుల వరకే గాలి పీల్చుట సగం పనే. దీనితో జీవన వికాసం ఎంతో ఆగిపోతుంది. ప్రాణాయామం యొక్క గుప్త రహస్యం ఏమంటే నాభి యొక్క కుండలిని దాకా పూర్తి శ్వాసచేరి దానినుండి బయలుదేరి పదినాడులలో తగినంత ప్రాణం ప్రవహించి అవి పది ద్వారాలను కూడా సరిగ్గా రక్షించాలి.

రెండు స్వరాలు ఒకేసారి నడువవు. అనగా రెండు ముక్కుపుటాలలో ఒకేసారి వాయువు ప్రవహించదు అనేది ధ్యానముంచితేనే తెలియవస్తుంది. స్వరం మారే సమయంలో కొద్ది క్షణాలు రెండు స్వరాలు ఒకేసారి నడుస్తాయి. దానిని సుషుమ్నా యొక్క ప్రవాహమని అంటారు.

ఏ విధంగా సముద్రపు అలలపై సూర్యచంద్రుల ప్రభావం పడుతుందో అదేవిధంగా మన శ్వాసమీద కూడా ప్రతి శుక్ల లేదా కృష్ణ పక్షంలో శ్వాసగతి

మారుతుంది. షుమారు ఒక నాసిక నుండి ఒక గంట శ్వాస నడిచిన తర్వాత మారుతుంది. శుక్లపక్ష పాడ్యమి సూర్యోదయ సమయంలో ఇడ అనగా చంద్రనాడి (ఎడమవైపు) స్వరం నడవాలి. అదేవిధంగా కృష్ణపక్షం పాడ్యమిన సూర్యోదయ సమయంలో పింగళ అనగా సూర్యనాడి (కుడివైపు) స్వరం నడవాలి. ఈ విధంగా నియమ పూర్వకంగా జరుగుట శారీరిక, మానసిక స్థితి సరిగ్గా ఉన్నదనుటకు గుర్తు. శరీరం నిర్వికారంగా ఉన్నప్పుడు అంతా ఆనందంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ ప్రకటితంగా లేదా అప్రకటితంగా శారీరిక దశ సరిగ్గా లేకపోతే కష్టపడవలసి ఉంటుంది. స్వరశాస్త్రం చెప్పేదేమంటే నియమ పూర్వకంగా నాడీ గమనము ఉంటే మనుష్యునికి ఆ పక్షములో శుభ దాయకము, విపరీత దిశ అయితే అశుభము అని.

పదిహేను రోజులూ పూర్తిగా ఒకే గతిలో స్వరం నడుస్తుందని అనుకో కూడదు. చంద్రుని కళలలో సూక్ష్మ పరివర్తన ప్రతి పక్షంలో కొంత కనిపిస్తుంది. పాడ్యమినాడు ఆరంభమై ప్రతి మూడు రోజులకు సూర్యోదయ సమయంలో ఈ క్రింది విధంగా స్వరం మారుతుంది.

శుక్ల పక్షం

ఇడా నాడి - 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14 పూర్ణిమ తిథులలో

పింగళా నాడి - 4, 5, 6, 10, 11, 12 తిథులలో

కృష్ణ పక్షం

పింగళా నాడి - 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14 అమావాస్య తిథులలో

ఇడా నాడి - 4, 5, 6, 10, 11, 12 తిథులలో కృష్ణపక్షం

సూర్యచంద్రుల అదృశ్యరశ్మిల ప్రభావం స్వరాలపై పడుతుంది. చంద్రుని గుణం శీతలం. సూర్యుని గుణం ఉష్ణమని అందరికీ తెలిసినదే. శీతలత్వముతో

స్థిరత్వము, గంభీరత, వివేకం మొదలైన గుణాలు; ఉష్ణముతో తేజస్సు, శౌర్యము, చంచలత్వము, ఉత్సాహము, క్రియాశీలత, బలము మొదలైన గుణాల ఆవిర్భావం కలుగుతుంది. మనుష్యుడు ప్రపంచంలో జీవిస్తూ సాత్త్విక, రాజసిక కార్యములను నిర్వహించవలసి వస్తుంది. ఏ పనికైనా అంతిమ పరిణామం దాని ఆరంభం మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. "శుభారంభంలో సగం పని పూర్తియైనట్లే" అందువలన వివేకవంతులు ఏదైనా పని ప్రారంభించేటప్పుడు ఆ పనిచేయుటకు తమ శారీరిక, మానసిక స్థితి దానికి అనుకూలంగా ఉన్నదా లేదా అని చూస్తారు. ఒక విద్యార్థికి పాఠం వల్లె వేయమని రాత్రి చేప్తే, అతని స్వాభావిక స్థితి నిద్రను కోరుతూ ఉంటే ఆ పాఠాన్ని అతడు సరిగ్గా గుర్తుంచుకోలేకపోతాడు. అదే పాఠం అతనికి అనుకూల స్థితిలో ప్రాతఃకాలం అప్పగిస్తే సులువుగా సఫలత లభిస్తుంది. ధ్యానము, భజన, పూజ, మననము, చింతనకు ఏకాంతము అవసరము. అదే ఉత్సాహము నింపుటకు యుద్ధోన్ముఖులుగా చేయుటకు కోలాహల పూర్ణ వాతావరణం, జయఘోషలు, నగారా మ్రోతలు అవసరం. ఆ విధంగా తగిన స్థితులలో చేసే పనులు తప్పక ఫలవంతమవుతాయి. ఈ దృష్టి కోణంలోనే స్వరయోగులు వివేకపూర్ణము, స్థాయీ కార్యములు చంద్రస్వరంలో చేయమని ఆదేశించారు. వివాహము, దానము, మందిరము, చెరువు, బావి నిర్మించుట, నూతన వస్త్రధారణ, నగలు చేయించుకొనుట, శాంతిపుష్టి కొరకు చేసేవి, ప్రతిజ్ఞ, ఔషధము ఇచ్చుట, రసాయనము. తయారుచేయుట, మైత్రి, వ్యాపారము, విత్తనములు విత్తుట, విద్యారంభం, దూరయాత్ర, ధార్మిక కార్యకలాపాలు, యజ్ఞము, దీక్ష, మంత్రము, యోగక్రియ మొదలగు అధిక గంభీర పూర్వకంగా, బుద్ధికుశలతతో చేయవలసినవి. అందుకే ఇటువంటి వాటిని శరీరం యొక్క సూక్ష్మ కోశాలు చంద్రుని శీతలత్వం గ్రహించేటప్పుడు ప్రారంభించాలి.

ఉత్తేజకరము, ఆవేశము, ఉత్సాహముతో చేయవలసిన వాటికి సూర్య స్వరం ఉత్తమమని చెప్పారు. క్రూరకర్మలు, కామకలాపాలు, భ్రష్టకార్యము, యుద్ధము, ధ్వంసము, వేట, మద్యపానము, కట్టెలు–రాళ్ళు–రత్నములు పగులగొట్టుట, పునాదులు త్రవ్వుట, వ్యాయామము నదిని దాటుట మొదలైనవి. శాస్త్రకారుడు ఈ కఠోర కార్యములను సమర్థించుట, నిషేధించుట రెండూ చేయుటలేదు. శాస్త్రకారుడు ఒక వైజ్ఞానికుని వలె విశ్లేషణ మాత్రము చేస్తున్నాడు. సూర్యుని ఉష్ణ ప్రభావంతో జీవనతత్త్వం ఉత్తేజితమైనప్పుడు ఇటువంటి ఉద్వేగ పనులు చేయగలం. శాంతి నిండిన మస్తిష్కంతో ఇటువంటి పనులు చేయజాలరు.

స్వరం మార్చుకొనుట

ప్రయాణించే సమయంలో నడిచే స్వరం వైపు శరీరభాగాన్ని చేతితో స్పృశించి ఆ వైపు అడుగు ముందుకు వేసి వెళ్ళాలి. చంద్రనాడియైతే 4 సార్లు, సూర్య స్వరం అయితే 5 సార్లు అటువైపు కాలు నేలపై ఝూడించి ప్రయాణం ప్రారంభించాలి.

1. ఏ స్వరం నడుచుట లేదో బొటనవేలితో అదిమి ఏ ముక్కు పుటం వైపు శ్వాస నడుస్తుందో దానితో గాలి గట్టిగా పీల్చి, దానిని అదిమి మొదటి ముక్కుపుటం ద్వారా అనగా ఏది నడవాలో దాని ద్వారా శ్వాస వదలి పెట్టాలి. ఈ విధంగా కొంతసేపటి దాకా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాలి. శ్వాస గతి మారిపోతుంది.

2. ఏ వైపు శ్వాస నడుస్తున్నదో ఆ వైపు తిరిగి పండుకోవాలి. స్వరం మారిపోతుంది. ఇలా చేస్తూ మొదటి ప్రయోగం కూడా చేస్తే స్వరం చాలా త్వరగా మారిపోతుంది.

3. ఏ వైపు స్వరం నడుస్తున్నదో ఆ వైపు చంకలో ఏదో ఒక గట్టి వస్తువును అదిమి ఉంచండి, స్వరం మారిపోతుంది. మొదటి రెండింటితో పాటు దీనిని కూడా జతచేస్తే పని శీఘ్రమే అవుతుంది.

4. నేయి తింటే ఎడమవైపు, తేనె తింటే కుడివైపు స్వరాలు నడుస్తాయి.

5. స్వరం నడుస్తున్న వైపు పాతది, స్వచ్ఛమైన దూదిని ఉండచేసి పెడితే స్వరం మారిపోతుంది.

తిథులు, వారాల ప్రకారం నియమిత రూపంలో స్వరం ఉదయించక పోతే అప్పుడు కూడా రోగ దశలో శరీరాన్ని రోగ విముక్తం చేసేందుకు ఏ విధంగా చికిత్స చేయిస్తామో అదేవిధంగా స్వరాన్ని సరిగ్గా పనిచేయించేందుకు ఈ ఉపాయాలను ఉపయోగపెట్టు కోవాలి.

ఏ వైపు సూర్యచంద్రులు ఉంటారో లేదా గాలి వీస్తుందో ఆ వైపు ముఖము ఉంచి మలమూత్ర విసర్జన చేయకూడదు. సూర్యుని వైపు ముఖము ఉంచి చేస్తే శిరోరోగం, చంద్రుడు లేదా గాలి వైపు విసర్జిస్తే మూత్రాశయ రోగాలు సంభవిస్తాయి. నిలబడి మూత్ర విసర్జన చేస్తే వెన్నెముకలో బలహీనత వస్తుంది. పాఠకులు పాశ్చాత్య సభ్యత వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. జల వాయువులపై ఇది ఆధారపడి ఉండటం మరచిపోతున్నారు. వాయు ప్రవాహం ఉన్న వైపు ముఖం ఉంచి దీర్ఘశ్వాస తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే దానితో పాటు అనేక కీటాణువులు (ఎగురుతూ) శ్వాస ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించి రోగాలు కలిగిస్తాయి.

విశేష ప్రయోజనం లేకపోయినా తత్త్వము, స్వరములు పరీక్షించుకుంటూ ఉండుట మంచిది. దీనివలన విశేష ప్రయోజనం ఉంటుంది.

భగవాన్ శంకరులు ఇలా అంటున్నారు...

చంద్ర సూర్య సమభ్యాసం యే కుర్వన్తి సదా నరాః ।
అతీతానాగత జ్ఞానం తేషాం హస్తగర్తం భవేత్ ॥

ఏ మనుష్యులు చంద్ర సూర్య స్వరాలను చక్కగా ఎల్లప్పుడూ అభ్యాసం చేస్తారో వారికి పరోక్షజ్ఞానం హస్తగతం అవుతుంది. అనగా గుప్త విషయాలు తెలియవస్తాయి.

ముఖ్యాంశాలు

1. శ్వాసను అర్థవంతంగా తీసుకొంటాను. ప్రతిసారి నాభి వరకు పూర్తిగా శ్వాసిస్తాను.

2. ఎప్పుడూ వంగి కూర్చొనను. వెన్నుముక నిటారుగా ఉంచుకుంటాను.

3. మస్తిష్కంలో ఉద్రేకపూరితమైన అభిప్రాయములను రానివ్వను. కామక్రోదాదులకు తావివ్వను. ఈ 3 సూత్రాలు స్వరయోగంలో చాలా మహత్వపూర్ణమైనవి. నాభివరకు శ్వాస తీసుకుంటే ఒకవిధంగా కుంభకం అవుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య రేటు తగ్గుతుంది. మేరుదండంలో ఒక విధమైన సరళ (నిరంతరం కదులునట్టి) జీవనతత్త్వము ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఇది సుషుమ్నను శక్తివంతం చేస్తుంది. మస్తిష్కాన్ని పుష్టివంతం చేస్తుంది.

4. మనం శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు సుమారు 10" పొడవు ఉంటే, వెలువడేటప్పుడు 12" ఉంటుంది. తీసుకునేటప్పుడు కంటే విడిచేటప్పుడు 2" అధికం. ప్రతి సాధారణ వ్యక్తికి తెలిసినదేమంటే రాబడికంటే ఖర్చు ఎక్కువైతే ఏదో ఒకరోజు పడవ తిరుగబడుతుంది. దుకాణం మూతబడుతుంది. మరేమీ లేదు. ఇదే మృత్యువు.

5. నిద్రించేటప్పుడు తిన్నగా పండుకోవద్దు. దీనివలన సుషుమ్న స్వరం నడిచి విఘ్నం కలిగించే అవకాశం వుంది. ఆ దశలో అశుభం, భయానక స్వప్నాలు వస్తాయి. అందుకే భోజనానంతరం మొదట ఎడమవైపు తర్వాత కుడివైపు తిరిగి పడుకోవాలి. భోజనం తర్వాత కనీసం 5 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాతే ప్రయాణం చేయాలి.

6. మనం మేల్కొనేటప్పుడు ఏ స్వరం నడుస్తుందో గమనించి, నడుస్తున్న స్వరం వైపు ఉన్న చేతిని మనం ముఖంపై త్రిప్పి, దానిని చూసి, శ్వాస లోపలికి తీసుకునేటప్పుడు అదే వైపు ఉన్న కాలు క్రిందపెట్టి దిగాలి. అలా చేయుట వలన బద్ధకం పోయి స్ఫూర్తి వస్తుంది. రోజంతా మనస్సు ప్రసన్నంగా ఉంటుంది. నడుస్తున్న స్వరానికి శరీరంపై అధికారం ఉంటుంది.

7. భోజనానంతరం వెంటనే మూత్ర విసర్జన చేయాలి. దీనివలన ఏ జబ్బూ రాకుండా ఉంటుంది. ఎడమ స్వరంలో మూత్రవిసర్జన, కుడి స్వరములో మలవిసర్జన చేయాలి.

ఆరోగ్యకర ప్రాణాయామం

శ్రీ పండిత భోజరాజాజీ శుక్లా ఒకచోట ఇలా వ్రాశారు "ఏ ఆసనము అభ్యాసమో, ఆ ఆసనంలో సుఖంగా ఉండి, మీ వెన్నుముకను తిన్నగా ఉంచుకోండి. ఏవైపూ ఒరగవద్దు, గడ్డమును ఛాతీకి ఆనించి, దృష్టిని అగ్రభాగముపై ఉంచి, చేతి బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కును అణచి, ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చి పొట్టలో నింపుకోవాలి. కొంతసేపు గాలిని అలాగే ఉంచాలి. అనామిక, చిటికిన వ్రేళ్ళతో ఎడమముక్కును మూసివేయాలి. అదే సమయంలో ప్రణవము (ఓం) జపిస్తూ ఉండాలి లేదా మీ ఇష్ట మంత్రము.

దీనిని అంతః కుంభకము అంటారు. వాయువును కొద్దిసేపు ఆపిన తరువాత కుడివైపు బొటనవేలు తీసి ఉదరములోని వాయువును నిదానంగా బయటకు పంపి, బయటే ఉంచి తిరిగి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కును మూసివేయాలి. దీనిని బాహ్యకుంభకము అంటారు. జపం కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి. తర్వాత రెండు ముక్కు రంధ్రాలు తెరచి వాయువును నిదానంగా ఉదరంలోకి నింపాలి. ఇది ఒక ప్రాణాయామం అయింది. ఈ విధంగా కనీసం 3 సార్లు చేయాలి. అభ్యాసం చేస్తూ వాయు నిరోధశక్తిని పెంచుకోవాలి. అతిగా హఠం చేసి వాయువును నిరోధిస్తే కుపితమయ్యే అవకాశం వుంది. దానివలన ఎక్కిళ్ళు, ఆయాసం, దగ్గు, చెవి శిరోసంబంధ రోగాలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. ప్రాణాయామం నియమ పూర్వకంగా, సామర్థ్యానుసారము, స్వచ్ఛమైన గాలిలో ఉండి చేస్తే జఠరాగ్ని పెరిగి, ఆరోగ్యము ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతాయి. పైన చెప్పిన ప్రాణాయామ విధికి విపరీతంగా రేచకము - పూరకము క్రియలు కూడా చేయాలి. అనగా కుడివైపు నుండి శ్వాసపీల్చి ఎడమ నుండి గాలి వదలుట. పూరకం, కుంభక, రేచకం చేసే సమయంలో ప్రణవ జపం పదిసార్లు చేయాలి. 15 రోజుల వరకు 20 సార్లు ఓంకారము, నెలరోజుల తర్వాత 30 సార్లు చొప్పున జపించాలి. ఇదే విధంగా క్రమంగా జపసంఖ్య పెంచుకోవచ్చు.

అగ్ని నివారణ కౌశలం

(యోగీ గురువు నుండి గ్రహించబడింది)

దాదాపు ప్రతి సం॥ అగ్ని ప్రమాదాలు జరిగి ఎంతో నష్టం కలుగుతుంది. అటువంటి సమయంలో ఈ ఆశ్చర్య జనక ప్రయోగం చేసిచూడవచ్చు. అగ్ని అంటుకున్న తర్వాత దాని జ్వాలలు ఎటు వెళ్తున్నాయో అటువైపు నిలబడి, ఎటువైపు స్వరం నడుస్తుందో, అటువైపు నుండి గాలి పీల్చుకొని, ముక్కు ద్వారా నీళ్ళు త్రాగాలి. తర్వాత ఈ క్రింది మంత్రము చెబుతూ (7 సార్లు)

నీళ్ళు ఉమ్మివేసినట్లు అగ్నిలో ఊయాలి. తప్పనిసరిగా అగ్ని ప్రకోపం త్వరలోనే శాంతిస్తుంది.

మంత్రము

ఉత్తర స్వాంచదిగ్ భాగే మరీచోః నామరాక్షసః ।
తస్య మూత్ర పురీషాభ్యాం హుతఃవహ్ని స్థంభస్వాహా ॥

అమృతవర్షిణి మలహరీ రాగాలాపన ద్వారా అగ్ని ప్రకోపం శమించి వర్షము కురియడం, ప్రకృతి శాంతించడం అందరు ఎఱిగినదే కదా!

స్వర పరివర్తనం వలన హాని-లాభాలు

ఏ సమయంలో ఏ స్వరం నడవాలో, నియమాలు ఏవైతే ఉన్నాయో అవి చంద్రుని, సూర్యుని గతిననుసరించి శరీరంపై పడే ప్రభావం ఆధారంగా ఉన్నాయి. నియమిత సమయంలో నియమిత స్వరం నడచుట ఆరోగ్య సూచకం. దీనికి భిన్నమైన స్వరగతివల్ల విభిన్న ప్రకారములైన హానులు కలుగుతాయి. కొన్ని ఈ క్రింద ఇస్తున్నాము.

కేవలం పక్షంలోని తిథులలోనే సూర్యచంద్రులు ద్వారా ఈ స్వర పరివర్తన కలుగదు. అన్యగ్రహాలు కూడా వాటిపై తన ప్రభావం చూపించవచ్చు. తదనుసారము కొన్ని వారాలలో కూడా విశిష్ఠ పరివర్తన కలుగుతుంది. **సోమవారం, బుధవారం, గురువారం, శుక్రవారములలో విశేషించి శుక్ల పక్షములలో ఎడమనాడి నడచుట శుభము. ఆది, మంగళ, శనివారములలో ప్రత్యేకించి కృష్ణపక్షంలో దక్షిణ (కుడి) నాడి నడచుట శుభము. ఆదివారము సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యనాడి, సోమవారం సూర్యోదయ సమయంలో చంద్రనాడి నడచుట శుభంగా భావించబడుతుంది.** ఆకాశంలోని ప్రధాన గ్రహముల ప్రభావము పృథ్వి యొక్క గతిననుసరించి భూమండలంపై

పడుతుంది. తన కక్ష్యలో తిరుగుతూనే ఒక నిర్ధారిత మార్గంలో ప్రధాన గ్రహాల యొక్క కొన్ని మహత్వపూర్ణ కిరణాలు బహుశః ఒకదాని తర్వాత మరొకటి స్పష్టరూపంలో ముందు కొస్తాయి. ఇతర రోజులలో ఆ కిరణాలు అన్యగ్రహాల అడ్డుతో ఆగిపోతాయి. ఈ అత్యంత సూక్ష్మ తత్త్వజ్ఞానం అర్థం చేసుకొని ప్రాచీన విద్వాంసులు వారముల పేర్లు, వాటి అధిపతి గ్రహాల ప్రాముఖ్యత ఆధారంగా పెట్టారు. సూర్యచంద్రనాడుల మీద (స్వరాలపై) శుక్లపక్షం, కృష్ణపక్షం యొక్క ఋణ, ధన విద్యుత్తు మరియు వారముల అధిపతి గ్రహాల ప్రభావం ఉంటుంది. దానిని ప్రాతఃకాలం గమనించవచ్చు. పైన చెప్పిన వారములలో స్వర నాడులలో భిన్నత గోచరించుటకు కారణం మనుష్య శరీరాలపై పడే అన్యగ్రహాల యొక్క సూర్యచంద్రయుక్త ప్రభావమే. ఏ గ్రహం సూర్యునితో అనుకూలత కలిగి ఉంటుందో అది సూర్యస్వరాన్ని, ఏది చంద్రునితో అనుకూలత కలిగి ఉంటుందో అది చంద్రస్వరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీరంలో ప్రాణశక్తి ఉంటే అది గ్రహాల ప్రభావాన్ని సరిగ్గా స్వీకరిస్తుంది. నిర్బలము, నిస్తేజము, నిర్జీవమైతే ప్రభావితం కాదు. శుభాశుభ శబ్దాల ప్రయోగం ఈ అర్థంలో ఉపయోగించబడ్డాయి. శరీరం ప్రాణయుక్తమగుట శుభము, శక్తిహీనమగుట అశుభము అనేది స్పష్టము. ఎందుకంటే దీనిపై ఆధారపడే ఇతర కార్యాల సఫలత, అసఫలత కలుగుతుంది. ఈ దృష్టితో **సూర్యోదయంలో చంద్రస్వరం, అస్తమయంలో సూర్యస్వరం అశ్రేష్ఠమని భావించబడింది.** శుక్లపక్షంలో నెలపొడుపులో చంద్రస్వరం శుభసూచకమని చెప్పబడింది.

చంద్రస్వరంలో సూర్యోదయం, సూర్యస్వరంలో సూర్యాస్తమయం అయితే ఆ విపరీత సమయంలో ఏ కార్యమూ సిద్ధించదు. **సూర్యోదయంలో సూర్యస్వరం, చంద్రోదయంలో చంద్రస్వరం ఉంటే పగలు రాత్రి, శుభం అన్ని పనులు నెరవేరుతాయి.**

శుక్లపక్షం పాడ్యమి కుడివైపు స్వరం నడిస్తే ఆ పక్షంలో ఉష్ణ సంబంధమైన ఏదైనా రోగం, కలహము, హాని కలిగే అవకాశమున్నది. కృష్ణపక్ష పాడ్యమి ఎడమస్వరం నడిస్తే ఆ పక్షములో శీతల రోగములు, ఇతర విధాలైన కష్టాలు సంభవించవచ్చు. వరుసగా రెండు పక్షములు ఈవిధంగా వ్యతిరేక స్వరాలు నడిస్తే రెట్టింపు కష్టాల భయం ఉంటుంది. ఒకవేళ మూడు పక్షములు వరుసగా ఇలాగే ఉంటే మూడురెట్లు కష్టాలకు అవకాశం ఉన్నట్లు. ప్రతి ఒక్క స్వరం ఒక గంట నడిచిన తర్వాత మారుతుందని చెప్పబడింది. ఒకవేళ అది ఎక్కువ కాలం నడిస్తే హానికరం. ఎడమ స్వరం వరుసగా 17 ఘడియలు నడిస్తే శరీరానికి కష్టం కలుగుతుంది. 12 ఘడియలు నడిస్తే శత్రువులు పెరుగుతారు. 1,2,3 రోజులు నడిస్తే జబ్బు చేస్తుంది. 5 రోజులు నడిస్తే వ్యాపారంలో ఆటంకం, ఒక సంవత్సరం నడిస్తే ధననాశనం కలుగుతుంది.

ఒక్కొక్కసారి అధిక సమయం స్వరం నడిస్తే దాని అంతర్గతంగా కొన్ని అంతరంగిక ప్రతిక్రియలై, వాటివలన హానిలో కూడా లాభం ఉత్పన్నం కావచ్చు. అలాగే వామ (ఎడమ) స్వరం వరుసగా 4 ఘడియలు నడిస్తే అచింత్య వస్తు ప్రాప్తి, 8 ఘడియలైతే సుఖం, 14 ఘడియలైతే ప్రేమ, మైత్రి మొదలగువాటి ప్రాప్తి. ఒకరోజు రాత్రంతా నడిస్తే ఐశ్వర్యము – వైభవముల ఉపలబ్ధి, 4,8,12 రోజులు రాత్రి పగలు చంద్రస్వరం నడిస్తే దీర్ఘాయువు, ఐశ్వర్యము.

ఉదర శుద్ధికి కొన్ని ఉపాయాలు

నిద్ర నుండి లేచేముందు పక్కమీద చేతులు చాచి, శరీరం వదులుచేసుకోని వెల్లకిలా పడుకొనండి. రెండు మోచేతులతో ప్లీహము, కాలేయములను ఒత్తిపెట్టి కాళ్ళు ముడుచుకోవాలి. మళ్ళీదాచుకోవాలి. ఇలా 3–4 సార్లు చేసిన తరువాత 5–7 సార్లు అటువైపు ఇటువైపు ప్రక్కకు మళ్ళుతూ బద్ధకం

పోగొట్టుకోవాలి. తర్వాత 1,2 నిమిషాలు పొట్టమీద పండుకొని, వెంటనే పై స్వర నియమం అనుసరించి ప్రక్క నుండి లేవాలి. ఈ క్రియ వలన మలం వదులు అవుతుంది. ప్లీహము, గుండె బలపడతాయి. ఎవరికైనా గుండె, ప్లీహముల సమస్య ఉంటే ఈ ప్రయోగం చేయకుండా ఔషధ లాభం పొందలేరు. పై సమస్యలేమీ లేకపోయినా దీనివలన లాభం ఉంటుంది. వారంలో 2-3 సార్లు చేసినా మంచిదే. ప్రక్క వదలటానికి ముందు (బోర్లా) పొట్టమీద తప్పక పరుండాలి. నిద్ర నుండి లేవగానే, భోజనం తర్వాత కుడివైపు నుండి 2,3 సార్లు మస్తిష్కాన్ని పట్టుకోవాలి. శాస్త్రములో దీనిని కపాలభాతి అని అంటారు. దీని వలన కఫ దోషాలు నశిస్తాయి. నిద్రనుండి లేవగానే, సంధ్యా సమయంలో చూపుడు వేలు చెవిలోపెట్టి దురద ఉన్న వాని వలె త్రిప్పాలి. శాస్త్రములో దీనిని కర్ణభాష అంటారు. ఈ క్రియవలన చెవిరోగాలు సరియవుతాయి. ప్రారంభంలో వెల్లకిలా పరుండుట వలన జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. **భోజనం అరగించుకొనుటకు దక్షిణ (కుడి) స్వరం నడచుట అవసరం, అందుకని ఎడమవైపు పరుండుట ఉత్తమం. అందుకే రాత్రి ఎంత ఎక్కువ సమయం పింగళ (సూర్య) స్వరం నడిస్తే అంత మంచిది. ఇలా చెప్పబడింది.**

దిన్‌మే జోచందా చలే, రాత్ చలావే సూర్ ।
తో యహ్ నిశ్చయ జానియే । ప్రాణ్ లమన హై దూర్ ॥

ఎడమవైపు తిరిగి పరుండిన గుండె మీద వత్తిడి పడుతుంది. దాని గతి మందగిస్తుందని ఎవరైనా సందేహించవచ్చు. కానీ ఇది భ్రమ మాత్రమే. ఎందుకంటే జీర్ణక్రియ సర్గిగా జరిగితే హృదయగతి ఎన్నటికీ శిథిలం కాదు.

ఆమాశయము (అన్నకోశము) ఆమ్ల సంబంధ రోగాలలో గాలి విడుస్తూ నాభి గ్రంథిని మేరుదండము (వెన్నుముక)తో అతుక్కునేటట్లు ప్రయత్నించాలి. శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు పొట్టను బాగా ఉబ్బించుట, వదిలేటప్పుడు పొట్టను

అదుముట ఈ విధంగా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయుట వలన పొట్టకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గిపోతాయి. జీర్ణక్రియ సరవుతుంది.

జ్వరము: అపరాజిత లేక పొగడ (మోలసిరి) ఆకులు కొన్ని చేతిలోకి తీసుకొని నలిపి ఒక్క చిన్న రుమాలులో పెట్టి, దాని వాసన పీలుస్తుంటే విషమ జ్వరం ఉపశమిస్తుంది.

తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి: దీనిలో ముక్కు ద్వారా నీళ్ళు తీసుకొనుట మంచిది. దీనితో తలకు సంబంధించిన అన్నిరోగాలు తగ్గిపోతాయి. ఎటువైపు ఎక్కువ నొప్పి ఉన్నదో దానికి వ్యతిరేక దిశలోని ముక్కు రంధ్రంలో కొద్దిగా స్వచ్ఛమైన ఆవునెయ్యి బొట్లు వేస్తే లాభం కలుగుతుంది.

దీర్ఘజ్వరం: ఉదయము, సాయంకాలం వేప ఆకులు వాసన చూస్తే ధాతుగత, జ్వరాలు తగ్గిపోతాయి.

ఆలసట: ఎక్కువ శ్రమ చేసిన తర్వాత బాగా అలిసిపోతే కుడివైపు తిరిగి పరుండిన చంద్రస్వరం నడిచి అలసట త్వరలో తొలిగిపోతుంది.

స్వర విజ్ఞానాన్ని అనుసరించి విభిన్న రోగాలలో వేరువేరు విషయాలు, విధానము, చికిత్స తెలుసుకోనక్కర లేదు. ఏ స్వరం నడిచేటప్పుడు బాధ ఉన్నదో తెలుసుకొని దానిని మార్చుకోవాలి. రోగానికి అనుకూల శరీరతత్త్వము ఏది ఉందో అది మారిపోతుంది.

– పండిత శ్రీరాశర్మ ఆచార్య గురుకృప.

***

5. "బీజ గాయత్రి" మంత్ర సాధన

ఈ ప్రాణం ఎక్కడనుంచి వస్తుంది?

జ: అనంత జగత్తునుంచి ఈ ప్రాణం వస్తుంది. అన్నిచోట్లా ఈ ప్రాణం ఉంటుంది. అన్నిచోట్లా దీని రాహిత్యం కూడ ఉంటుంది. ప్రాణాన్ని పట్టుకోవటం చేతకాకపోతే ప్రాణరాహిత్యం. ఈ ప్రాణము **'ఓం'**కార స్వరూపంగా, నాద, బిందు, కళాత్మకంగా, త్రిపురా పరాదేవతగా, పరాశక్తిగా సర్వ జగత్తునందు నిండి ఉన్నది. అది బాహిర జగత్తు. నీ లోపల మరి ఒక జగత్తు ఉన్నది. దాని పేరు అంతర జగత్తు. నాసా రంధ్రంలోంచి బయటి ప్రాణం – దాన్నే బహి ప్రాణం అనవచ్చు లేదా సమష్టి ప్రాణం అని అనవచ్చు లేదా సమష్టి కుండలిని అనవచ్చు. అట్టి సమష్టి ప్రాణాన్నే గాయత్రి అని పెద్దలు పూర్వం నుండి పూజ చేస్తూ వచ్చారు. **గాయం త్రాయత ఇతి గాయత్రి.** గాయం అంటే ఆథర్వణ వేదంలో శరీర గ్రామము అని అర్థము. దాన్ని రక్షించేది గాయత్రి, కాబట్టి గాయత్రి అంటే ప్రాణము అని అర్థము. గాయత్రి పూజ అంటే ప్రాణ పూజ అని అర్థము. దీనివల్ల తేలిన పిండితార్థం ఏమంటే ప్రతి ధ్యానీ కూడ గాయత్రీ ఉపాసకుడే అవుతాడు. అది మరెవ్వరూ చెప్పనక్కరలేదు. బాహిర జగత్తులో ఉన్న ప్రాణ స్వరూపిణి అయిన గాయత్రిని ప్రణవ స్వరూపిణి లేక 'ఓం'కార స్వరూపిణి అని అంటున్నాము. ఆమె నామ, రూపాత్మక జగత్తును పరిణామక్రమమగా సృష్టిస్తున్నప్పుడు 'హ్రీం'కార స్వరూపిణి అవుతుంది. 'ఓం'కారం సంవిత్కళ. 'హ్రీం'కారము మాయా కళ. లోపలకు వెళ్ళిన ప్రాణము మనలో నామ రూపాత్మక పరిణామాన్ని చేస్తుంది. కనుక లోపలి ప్రాణాన్ని 'హ్రీం'కారం అని భావించాలి. మరల తన పని అయిపోయిన తరువాత ఈ

ప్రాణము అనంత విశ్వంలోకి నిశ్వాసరూపంగా జయటికి వెళుతుంది. అప్పుడు మళ్ళీ అది 'ఓం'కారంలో కలుస్తుంది. కనుక 'ఓం'కారమే అవుతుంది.

ఈ 'ఓం హ్రీం ఓం' మంత్రమే ప్రతి ధ్యాని ప్రాణమంత్రంగా స్వీకరించాలి. శ్వాసచేత ఈ మంత్రాన్ని పలికించాలి. ఈ మంత్రములోని మొదటి 'ఓం' ను పూరకము అంటాము. రెండవ బీజమైన 'హ్రీం'కారాన్ని కుంభకము అని అంటాము. మూడవ బీజమైన 'ఓం'కారాన్ని రేచకము అని అంటాము. ప్రాథమిక అవస్థలో ప్రాణాన్ని కుంభక, పూరక, రేచకములతో ఒక పద్ధతికి తెచ్చుకున్న తరువాత ధ్యాని యొక్క మనస్సు కొంత ప్రశాంతతని పొందుతుంది. అయినా మనోవృత్తి స్థూలంగానో, సూక్ష్మంగానో నడుస్తూనే ఉంటుంది. లోపలికి వెళ్ళిన ప్రాణాన్ని మళ్ళీ నియమించాలి. అంటే 'హ్రీం'కార బీజము యొక్క పూజ చేయాలి అని అర్థము. అదే శక్తి యొక్క ఆసనం నీ అంతర జగత్తులో. అందుకే అమ్మవారిని **"హ్రీంకారాసన గర్భితానల శిఖాం"** అని అన్నారు.

మనలో దృష్టులు మూడురకాలు. ఒకటి **అమావస్య దృష్టి.** అంటే పూర్తిగా కంటిరెప్పలను బంధించి లోపలి కన్ను బయటి ప్రపంచాన్ని ఏమీ చూడకుండా చేయటం. రెండవది పూర్ణిమా దృష్టి. పూర్తిగా కనులను తెరచి కంటిరెప్పలు ఆర్పకుండా తదేకంగా ఏదో ఒక ప్రతీకని చూస్తూ ఉండటం. మూడవది **ప్రతిపతీ దృష్టి,** అంటే పాడ్యమినాటి చంద్రకళ. అంతగా కన్నులను తెరచి ధ్యానించటం. మనో, ప్రాణ దృష్టులని ఇందాక చెప్పాను. దృష్టి బ్రతకాలన్నా ప్రాణమే ముఖ్యం. మనస్సు బ్రతకాలన్నా ప్రాణమే ముఖ్యం. మనస్సు–బాల, ప్రాణము–త్రిపుర, దృష్టి–సుందరి. ఈ రీతిగా మనో, ప్రాణ దృష్టుల్ని తెలుసుకున్న వారికి త్రిపురా రహస్యం అర్థం అవుతుంది. ఈ మూడింటిని జయించటమే ధ్యాన పరమాత్మ.

***

సూర్య నమస్కారములు

(లఘు మార్గము)

(శ్రీ సూర్య భగవానునికి ఎదురుగా నిలబడి గణపతిని, సూర్యుని "ధ్యానించి" ఆచమనం చేసి, తరువాత ప్రాణాయామము గావించి, సంకల్పము గావించి సంకల్పము నందు గోత్రనామాదులు వరకు చెప్పి దానికి ఈ క్రింది దానిని సంపుటి చేసి చెప్పవలయును). అహం శ్రీ సవిత్ర సూర్యనారాయణ ప్రీత్యర్థం దీర్ఘాయురారోగ్య ధన ధాన్యాభి వృద్ధ్యర్థం **శ్రీ సూర్యనారాయణ నమస్కారాఖ్యం కర్మ కరిష్యే.** (ఉదకమును స్పృశించి, సమస్మరించుచు).

ధ్యానము: ధ్యేయ స్సదా సవితృ మండల మధ్యవర్తి
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరిటీ
హరీ హిరణ్మయవపుః ధృత శంఖ చక్రః

(తరువాత ఈ క్రింది ఒక్కొక్క మంత్రమునకు ఒక్కొక్క సాష్టాంగ దండ ప్రమాణము చేయుచు ఉచ్చరించవలయును).

1. ఓం మిత్రాయ నమః
2. ఓం రవయే నమః
3. ఓం సూర్యాయ నమః
4. ఓం భానవే నమః
5. ఓం ఖగాయ నమః
6. ఓం పూష్ణే నమః
7. ఓం హిరణ్య గర్భాయ నమః
8. ఓం మరీచయే నమః
9. ఓం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం సవిత్రే నమః
11. ఓం అర్కాయ నమః
12. ఓం భాస్కరాయ నమః

ఓం మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీచి ఆదిత్య సవితృ అర్క భాస్కరేభ్యో నమః

"సూర్యారాధన" చేస్తే మనకి ఆరోగ్యంతోపాటు మన ఇంట్లో అన్న పానాదులకు లోటు ఉండదు.

6. యోగ తారావళి

(జగద్గురు శంకరాచార్య కృతా)

వివిధ యోగ విధానాలను సమన్వయపరచి సరళీకరించి సాధకులు సామాన్య స్థాయి నుంచి సాయుజ్య స్థాయి దాకా ఎదిగేందుకు ఆదిశంకరులు అందించినదే యోగతారావళి. ఈ మార్గాన్ని స్వామి వివేకానంద లాంటి వారెందరో ఆచరించి తరించారు. అందులో ఒకరు శ్రీ జనార్దనానంద సరస్వతీ యతీంద్రులు, వారందించిన దానిలోని అంశాలు ఇవి.

తారావళి అంటే నక్షత్రమాల. 27 శ్లోకాలలో వివిధ యోగ విద్యలను ఇందులో ప్రతిపాదించారు. వాటిలో లయయోగము, హఠయోగము, రాజయోగములనే మూడు ప్రధాన యోగ విధానాలను ఉపదేశించారు.

జగద్గురు శంకరాచార్యకృతా యోగతారావళీ (శ్రీ జనార్దనానన్ద సరస్వతీ స్వామివారి బోధల ననుసరించి తెలుగు వివరణ).

యోగవిద్య గురుభక్తి మీద ఆధారపడి ఉంది కనుక, ఆచార్య స్వామివారు మున్ముందుగా గురునమస్కార విధానాన్ని ఈ శ్లోకం ద్వారా మనకు అందిస్తున్నారు.

శ్లో॥ వన్దే గురూణాం చరణారవిన్దే
సందర్శిత స్వాత్మ సుభావబోధే ।
జనస్య యే జాంగలికాయమానే
సంసార హాలాహల మోహ శాన్త్యై ॥1॥

తాత్పర్యము: మా గురుదేవుల పాదారవిందాలు ఎటువంటివంటే...

అ. సంసారమనే కాలకూట విషంవల్ల తెలివి తప్పి ఉన్నవాడికి అవి విష వైద్యులవంటివి.

ఆ. అవి సంసార విషం తొలగించి, జ్ఞానానందములే నీ నిజస్వరూపాలు అనే అనుభవాన్ని నాకు కలిగిస్తాయి.

అట్టి మా గురుదేవుల పాదాలకు నమస్కారము.

వివరణ: ఇలా చెప్పడంవల్ల ఈ యోగతారావళిలో చెప్పబోయే యోగ ప్రక్రియలన్నింటికి ఆత్మ తత్త్వానుభవమే అసలైన ప్రయోజనమని తెలుస్తున్నది.

లయ యోగము-అవతారిక: లయము అనగా చిత్తమును ఒకానొక నిర్దిష్ట విషయంలో ఏకాగ్రం చేయటం. దానికే మరో పేరు యోగము. చిత్రాన్ని ఏకాగ్రం చేసేందుకు ఉపాయాలు అనేకం ఉన్నా, వాటిలో నాద యోగమే ఉత్తమమని ఆచార్య స్వామివారు ఈ శ్లోకంలో బోధిస్తున్నారు.

శ్లో॥ సదాశివోక్తాని సపాదలక్ష
లయావధానాని వసన్తి లోకే ।
నాదానుసంధాన సమాధిమేకం
మన్యామహే మాన్యతమం లయానామ్ ॥2॥

తాత్పర్యము: సదాశివుడు లక్షా ఇరవై ఐదువేల రకాల లయయోగాలు చెప్పాడు. వాటన్నింటిలోకి నాదానుసంధాన సమాధి ఒక్కటే ఉత్తమమైనదని మేము భావిస్తున్నాము.

వివరణ: ఇక్కడి పరిభాష ప్రకారం - యోగమన్నా, సమాధి అన్నా ఒకటే అర్థం. ఈ శ్లోకంలో ఆచార్య స్వామివారు చెప్పిన యోగం పేరు నాదానుసంధాన యోగం. దీన్నే సంగ్రహంగా నాదయోగమనీ, లయ యోగమనీ, స్వర యోగమనీ కూడా వ్యవహరిస్తారు.

శ్లోక తాత్పర్యము: యోగ శాస్త్రంలో చెప్పిన రేచక, పూరక, కుంభక ప్రక్రియల చేత శరీరంలో ఉండే నాడులన్నీ శుద్ధి పొందేటట్లు చేయాలి. నాడులన్నీ పూర్తిగా శుద్ధమైతే, శరీరంలోపల అనగా హృదయంలో, దానంతటదిగా ఒకానొక నాదం బయలుదేరుతుంది. ఈ నాదాన్నే అనాహత నాదము అంటారు. ఇది రకరకాల ధ్వనులతో వినబడుతూ ఉంటుంది. (దాని మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యాలి).

వివరణ: ఈ శ్లోకంలో ప్రాణాయామం చెయ్యాలని చెప్పారే గానీ, ప్రాణాయామ లక్షణాలను వివరించలేదు. ఆ వివరాలను మనం యోగశాస్త్రం నుంచి గ్రహించాలి. ప్రాణాయామాన్ని నూటికి నూరు శాతం నాడీ శుద్ధి కలిగే దాకా చెయ్యాలని చెబుతున్నారు. అలా నాడీ శుద్ధి జరిగినదనటానికి గుర్తేమిటి? అంటే–లోపల తనంత తానుగా అనాహత నాదం ఉద్భవించాలి అని చెబుతున్నారు. అది గూడా వివిధ రీతులుగా హృదయంలో వినిపించాలని చెబుతున్నారు. కాగా, చిరకాలం ప్రాణాయామాభ్యాసం చెయ్యటంవల్ల హృదయంలో ఆవిర్భవించిన అనాహత నాద పరంపరమీద చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చెయ్యటం పేరే నాదానుసంధానము అని ఆచార్యస్వామివారు ఇక్కడ నిర్వచనం చేస్తున్నారు.

అవతారిక: ఈ రకమైన అనాహత నాదాను సంధానానికి ప్రయోజనం ఏమిటో వివరిస్తున్నారు.

శ్లో॥ నాదానుసంధాన ! నమోస్తు తుభ్యం
త్వాం సాధనం తత్త్వపదస్య జానే ।
భవత్ర్పసాదా త్పవనేన సాకం
విలీయతే విష్ణుపదే మనో మే ॥

తాత్పర్యము: ఓ నాదానుసంధానమా! నీకు నమస్కారము. పరమ తత్త్వాన్ని చేరటానికి నువ్వే సాధనమని నాకు తెలుసు. ఎందుకంటే, నువ్వు

అనుగ్రహిస్తే నా ప్రాణవాయువుతోపాటు నా మనస్సు కూడా ఆ విష్ణుపదంలో తాదాత్మ్యాన్ని పొందగలదు.

వివరణ: 1. ప్రాణాయామాభ్యాసము 2. నాడీ శుద్ధి 3. అనాహత నాద శ్రవణం. ఇవి వరుసగా మూడు మెట్లు. వీటి తరువాత ఇంతకంటే కష్టమైన మెట్టు మరొకటి ఉంది. అది అనాహత నాదానుసంధానం. అంటే, యోగి తాను ఏ పని చేస్తున్నా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ లోపల వినిపించే అనాహత నాదంతో నిత్యానుసంధాన స్థితిలో ఉండాలి. ఇది 4వ మెట్టు. ఇది అందితే ఈ యోగానికి చరమసిద్ధి లభించినట్లే. అందుకే నువ్వు అనుగ్రహిస్తే నాకు మనోలయం సిద్ధిస్తుంది అంటున్నారు.

యోగి తన మనస్సుకు అనాహత నాదంతో నిరంతరానుసంధానం కలిగించగలిగితే, అప్పుడు అతని ప్రాణవాయువు ఇడా పింగళా నాడులను వదిలిపెట్టి, సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవేశించి, తద్వారా అనాహత చక్రం దగ్గరగల హృదయాకాశంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీనినే హార్దాకాశము అంటారు. సృష్టి ప్రక్రియలో పరమాత్మ నుంచి ఆకాశం, ఆకాశం నుంచి వాయువు జన్మించాయి. కనుక, యోగి యొక్క ప్రాణవాయువు అతని హృదయాకాశం దగ్గరకు చేరేసరికి, అది తనకు కారణభూతమైన ఆకాశంలో అప్రయత్నంగా లయించిపోతుంది. (దీనినే కార్యం కారణంలో లయించటం అంటారు).

ప్రాణము, చిత్తము అనేవి ఒకే కాసుకు బొమ్మా బొరుసుల వంటివి. అందువల్ల ఎప్పుడైతే ప్రాణ వాయువు హృదయాకాశంలో లయించిందో, అప్పుడు దానిని అంటిపెట్టుకుని ఉన్న చిత్తం కూడా దానితోపాటే హృదయాకాశంలోనే లయించక తప్పదు. ఎప్పుడైతే మనస్సు ఆకాశంలో లయించిందో అప్పుడు మనస్సుకి సహజంగా ఉండే ప్రాకృత విషయ సంబంధం తెగిపోతుంది. అంటే ఇక ఆ మనస్సు ఆకాశాది ప్రకృతి వస్తువులకు విముఖమై పరమాత్మ వైపు ప్రయాణం చేస్తుందన్నమాట.

అట్టి పరమాత్మ యొక్క స్థానం పేరే విష్ణుపదం. విష్ణుపదం అనే పదానికి ఆకాశమనీ, మోక్షమనీ అర్థాలున్నాయి. అందువల్లే ఆచార్యస్వామివారు ఈ శ్లోకంలో ప్రాణము, మనస్సు రెండూ కలిసి విష్ణుపదంలో లయించిపోతున్నాయి అని చెప్పారు. ప్రాణవాయువు హృదయాకాశరూపమైన విష్ణుపదంలో లయించగా, మనస్సు మోక్షరూపమైన విష్ణుపదంలో లయిస్తుందని మనం గ్రహించాలి.

కాగా, ఈ నాద యోగాన్ని ఇలా అనుసంధానం చేస్తే, సూటిగా మోక్షమే అందగలదని శంకర భగవత్పాదులవారు మనకు బోధిస్తున్నారు.

హఠయోగము–కేవల కుంభక యోగము. ప్రాణ నిశ్చలస్థితిని బాగా అభ్యాసము చేయగా చేయగా ప్రాణంతోపాటు మనస్సులోని వృత్తి కూడా నిశ్చలమవుతుంది. (మూడు బంధాలను బాగా అభ్యాసము చేయగా చేయగా) ప్రాణం నిశ్చలం కావడం వల్ల మనస్సు కూడా నిశ్చలం కావలసిన పరిస్థితి మనస్సు మీద పడేసరికి, అది బాహ్య రసాలను వదలి లోపలవున్న అంతర్రసాన్ని పట్టుకుంటుంది. అంటే జీవుని యొక్క స్వరూపస్థితి, నాలోనే దైవం ఉన్నది అన్న జ్ఞానమే జీవులలోని అంతర రసం. జీవుని యొక్క చిత్తవృత్తి ఈ అంతర రసాన్ని అందుకోగలిగితే ఆ స్థితి పేరే కేవల కుంభకం.

మనస్సు అనాహత చక్రంలో నిలిపి, ఏకాగ్రం చేసి నిరంతరాభ్యాసం చేస్తే శ్వాస యొక్క సంచారంతోపాటు మనస్సు యొక్క సంచారం కూడా ఆగిపోతుంది. అదే కేవల కుంభకం. అనాహత నాదానుసంధానం పరాకాష్ఠకు చేరితే ప్రాణ, మనస్సులు రెండూ కూడా హృదయాకాశంలో (విష్ణుపదంలో) లయిస్తాయి. ఈ స్థితిలో యోగి తన యోగసాధనతోపాటు జ్ఞానసాధన కూడా పెంచాలి. అంటే వేదాంతశాస్త్ర అధ్యయనం ద్వారా పరమాత్వతత్త్వాన్ని మళ్ళీ అనుసంధానం చేయటం. దీన్నే వేదాంతులు శ్రవణ, మనన, నిధి ధ్యాసనలు అని పిలుస్తారు.

ఆ స్థితినే **"తథాద్రష్టః స్వరూపే అవస్థానమ్"** (పతంజలి 1-3 సూత్రం)

ఈ విధంగా బంధత్రయ యోగం, కేవల కుంభక యోగం కలిపి ఆత్మానుభూతిలోకి పర్యవసానం చెందుతున్నాయి. ఇదే కేవల కుంభక యోగానికి పరమసిద్ధి.

రాజయోగము: ఇప్పటి వరకు చెప్పిన మూడు యోగ ప్రక్రియలకు ప్రాణాయామంతో సంబంధం ఉంది. మనస్సును ఒక లక్ష్యం మీద నిలబెట్టే ప్రక్రియలతో కూడా సంబంధం ఉంది. వీటికి భిన్నంగా మనస్సును మనస్సుతోనే నిగ్రహించే యోగప్రక్రియ రాజయోగము.

యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః. 1-2 సూత్రం.

లోపల చిత్తవృత్తుల నిరోధం అనే ప్రక్రియ చేస్తే అదే రాజయోగం. దీనికి 1. చిత్తంలో విషయ వృత్తులు లేకుండా చేసుకోవాలి. 2. అప్పుడు దృశ్య పదార్థాలన్నింటిని కూడా వదలి వేసినట్లవుతుంది. 3. అప్పుడు ఈ స్థితి పేరే రాజయోగం.

ఈ విధంగా లోపలి చిత్తవృత్తులను నిరోధించటమనే చిన్న ప్రక్రియ చేస్తే, మెలకువా, నిద్రా కానిది, జీవితమూ మరణమూ కాని, రాజయోగస్థితి సుసాధ్యమేనని మనకు యుక్తి బలం వల్ల అర్థమవుతోంది.

ఆత్మజ్ఞానంతో శరీరేంద్రియాల మీద నేను అనే అభిమానాన్ని పూర్తిగా వదిలిపెడితే దేహ భ్రాంతి తొలగితే రాజయోగము అందుకుంటుంది. మనస్సులో వృత్తి లేకపోవడం వల్ల ప్రాణంలో కూడా వృత్తి ఆగిపోతుంది. అందువల్ల అతనికి కుంభకం అప్రయత్నంగా సిద్ధిస్తుంది. ఇతర ప్రక్రియల్లో ప్రాణవాయువును నియంత్రించడం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ రాజయోగ ప్రక్రియలో సూటిగా మనోబలంతోనే చిత్త వృత్తి నిరోధం.

వృత్తి అంటే జీవనాధారము. చిత్తవృత్తి అంటే చిత్తానికి జీవనాధారం. దాని పేరే ఆలోచన. అది ఉంటేనే చిత్తం బ్రతికి ఉంటుంది. అందుకే దానికి చిత్తవృత్తి అని పేరు. దీనికి ఆధారం సంకల్పం (నిస్సంకల్పో భవార్జున–గీత) సంకల్పం లేని స్థితిలో ఉండాలి. దీన్నే ఉన్మనీ విద్య అంటారు. ఈ విద్యను అందుకోవలసిన యోగి తన చిత్తవృత్తికి మూలకారణమైన సంకల్పాన్ని తొలగించుకో గలుగుతాడు. (సత్యమైన దానిని గ్రహించి, ఆత్మా అనాత్మ విచారణతో) సంకల్పమూ, చిత్తవృత్తి, చిత్తము ఒకదాని వెంట ఒకటిగా శమింప బడతాయి మనోబలంతో, చివరకు ఆ మనస్సు కూడా శమింపపడి పోతుంది. దీని పేరే చిత్తశాంతి ఉన్మనీ విద్యకు ఇదే ఫలం.

అమనస్క యోగము: మనోన్మనీ ఉన్మనీ, అమనస్కమన్న – ఈ మూడు విద్యలు చాలా సన్నిహితమైనవి. ఒకదానికీ మరొక దానికీ ఉన్న బేధం చాలా స్వల్పం. ఇటువంటి యోగప్రాప్తి కలిగిన యోగి ఎలా ఉంటాడో వివరిస్తున్నారు. ఆ చిహ్నాలు మూడు. యమ, నియమాలు పాటించిన యోగి...

1. ఆ స్థితిలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ఆగిపోవటం. లోపల నాడులలో ఉండే ప్రాణవృత్తి కూడా ఆగిపోతుంది. అతని చిత్తంలో వృత్తులూ, వాటికి మూలమైన సంకల్పాలూ కూడా పోతాయి.

2. నిభృత శరీరం – అనగా వెన్ను బిగదీసుకుని నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా ఎంతసేపైనా కూర్చోవటం, దీనినే...

   సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్న చలం స్థిరః
   సంప్రేక్ష నాసికాగ్రం ॥ (గీత–6–13 శ్లో.)

   వెన్ను, మెడ, తల ఒకే నిలువు గీతలో ఉండటం.

3. అర్ధనిమీలిత నేత్రాలు, సహజ సిద్ధంగా కన్నులు సగం మూసుకు పోవటం. నియమాలు పాటిస్తు, సర్వేంద్రియ మౌనసాధన చేసిన యోగి ఈ అమనస్కమన్న యోగంలోకి ప్రవేశిస్తాడు.

యోగనిద్ర: రాజయోగంలో ఉన్న మూడు విద్యలను ఇప్పటికే ఉపదేశించి ఆ రాజయోగ ఫలితాన్ని యోగనిద్ర ద్వారా ఉపదేశిస్తున్నారు. జీవాత్మయొక్క తత్త్వాన్ని గూర్చి బాగా లోతుగా విమర్శ చేయగా చేయగా యోగికి తన మనస్సులో ఉన్న పూర్వ వాసనలన్నీ దూరంగా పారిపోతాయి. ఈ జ్ఞానము కలగకుండా ఇంతకాలమూ అడ్డుపడ్డవి ఏవి? అని విచారిస్తే అవే పూర్వ సంస్కారాలు లేక పూర్వ వాసనలు అని తేలుతుంది. ఇప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మలు ఒక్కటే అనే జ్ఞానం కలిగింది. కనుక, ఇంతకాలమూ అడ్డుపడిన పూర్వ సంస్కారాలు అప్రయత్నంగా తొలిగిపోతాయి. దీనినే వాసనా క్షయము అంటారు. ఈ యోగనిద్రా విద్యలో వాసనా క్షయాన్ని గూర్చి వివరించారు. దీన్నే జ్ఞాన నిద్ర అని అంటారు. మొత్తం మీద సారాంశమేమంటే జ్ఞాన యోగ సాధనకు చిట్టచివరి ఫలితంగా లభించే జ్ఞాన సమాధి పేరే యోగనిద్ర.

మనస్సులో కలిగే సంకల్ప వికల్పాలకు మూలకారణమైన అవిద్యను తోసివెయ్యాలి. ఆ తరువాత తనకు గల సంచిత, ప్రారబ్ధ, ఆగామి కర్మలను నిర్మూలన చెయ్యాలి. ఈ రెండు సోపానాలను చాలాకాలం అభ్యాసం చేస్తే చివరికి ఆ యోగిలో అత్యంత మంగళప్రదమైన యోగనిద్ర బయటికి వస్తుంది. **యోగనిద్ర అంటే ఆత్మానందానుభూతి** అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రతి మనిషి ఆనందం కోసం ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. కాని, అజ్ఞానం కారణంగా సుఖదుఃఖాల వెంటే జీవితమంతా ప్రయాణిస్తున్నాడు. అసలు ఆనందం మన లోపలే ఉంది. అది సత్ విచారణ ద్వారానే సాధ్యం. దాన్నే సాధనా చతుష్టయం అంటారు. అటువంటి ఆత్మానందాన్ని పొందిన వాళ్ళకి మాలిన్యంలేని దృష్టి

ఉంది. దృష్టి అంటే జ్ఞానం. అంటే జ్ఞానమయమైన దృష్టితో వాళ్ళు చూస్తున్నారు. అజ్ఞానం వల్ల కలిగే ద్వైత వస్తు దర్శనం ఆ మహాత్ముడికి ఉండదు. మనోలయం అనే పదానికి అవిద్యా నాశనము అని అర్థం.

ఆత్మ తత్త్వజ్ఞానం కలిగితే అవిద్య నశిస్తుంది. అది నశిస్తే పరబ్రహ్మం నేనే అనే అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇదే మానవులందరికి పరమ లక్ష్యం.

యోగ తారావళి అనే గ్రంథం ద్వారా ఆచార్యస్వామివారు మనకు ఎనిమిది రకాల యోగ ప్రక్రియలను బోధించారు. వీటినే మూడు భాగాలుగా లయయోగము, రాజయోగము, హఠయోగము అని అన్నారు. దాని ప్రకారం కేవల కుంభకం అనేది హఠయోగములోని భాగం. అలాగే మనోన్మనీ, ఉన్మనీ, అమనస్క యోగ నిద్రలు నాలుగు రాజయోగంలోని అంతర్భాగాలు, ఇక లయయోగం, నాదానుసంధానం విధానం ఒక్కటే ఉత్తమోత్తమ విద్య అని ఆచార్యస్వామి వారు చెప్పారు. హఠయోగ ప్రక్రియల్లో అనేకం ఉంటాయి. వాటిలో రెండే ప్రక్రియలు ఆచార్యులవారు సూచించారు. అవి 1. బంధత్రయ యోగము 2. కేవల కుంభక యోగము. ఇక మూడవది రాజయోగము. శంకరాచార్యుల వారి అభిప్రాయంలో జ్ఞానయోగమే అసలైన రాజయోగమని చెప్పారు. చిత్తాన్ని అచిత్తంగా చేయటమే యోగము. దానికి రెండు మార్గాలు సూచించారు.

1. మొదటి మార్గం–ప్రాణస్పంద నిరోధం. దీనికి రెండు విధాలు హఠయోగము, అష్టాంగ యోగము.
2. ఇక రెండవ మార్గం–వాసనా పరిత్యాగము. ఇదే జ్ఞానమార్గం. వశిష్ఠ మహర్షి యోగవాశిష్ఠంలో ఒకచోట ఇలా అన్నారు.

శ్లో॥ వాసనా సంపరిత్యాగాత్ చిత్తం గచ్ఛత్య చిత్తతాం ।
ప్రాణ స్పంద నిరోధాచ్ఛ యథేచ్ఛసి తథాకురు ॥

6. రామా! వాసనా పరిత్యాగం వల్ల ప్రాణస్పంద నిరోధం వల్లా చిత్తం చిత్తం కాకుండా పోతుంది. చిత్తం అచిత్తం అవుతుంది. ఈ రెండు మార్గాలలో ఏది కావాలంటే అది చెయ్యి. దీన్నే ఆచార్యస్వామి జ్ఞానయోగం/రాజయోగం అన్నారు.

ఆచార్యస్వామి పై మూడు యోగసాధనలని కూడా ఒక వరుసలో పెట్టి వీటిని ఈ విధంగా సమన్వయపరిచారు.

1. యోగ సాధకుడు మొదట్లో ఆసన, ప్రాణాయామ సాధన చేసి నాడీ శోధనను ఆచరించి, ఆ తరువాత ఇతర ప్రక్రియల్లోకి పోకుండా సూటిగా నాదానుసంధానంలోకి వెళ్ళాలి.
2. ఈ ప్రయత్నం జరుగుతూ ఉండగానే యోగి బంధత్రయాభ్యాసం చెయ్యాలి.
3. దానిలోంచి కేవల కుంభకాభ్యాసంలోకి ప్రవేశించాలి.
4. దాని సిద్ధికోసం ఎదురు చూడకుండానే, సాధకుడు మరో వంక తత్త్వశాస్త్ర అధ్యయనం చేస్తూ జ్ఞానదృష్టిని పెంచుకోవాలి. ఎప్పుడైతే తత్త్వ విషయంలో మనస్సు సందేహరహితమవుతుందో అప్పుడా యోగి సునాయాసంగా రాజయోగంలోకి ప్రవేశించగలుగుతాడు.
5. అప్పటికే ఆ యోగి కొంత నాడీ శుద్ధిని, కొంత కుంభక శుద్ధిని సాధించి ఉన్నాడు. కనుక ఇప్పుడు జ్ఞానయోగ సాధన ద్వారా వాసనా పరిత్యాగము కోసం కృషి చేస్తే అతనికి త్వరలోనే శ్వాస ప్రసారం ఆగిపోతుంది.
6. ఆ విధంగా కేవల కుంభకాన్ని సాధించి, జీవాత్మ పరమాత్మల తత్త్వాన్ని విమర్శించే ప్రక్రియని కొనసాగిస్తే, అతని ప్రాచీన వాసనలన్నీ

సమూలంగా తొలగి, మనోన్మనీ, ఉన్మనీ, అమనస్క విద్యల ద్వారా యోగనిద్రా స్థితి త్వరితగతిన అందుబాటులోకి వస్తుంది.

యోగ తారావళి గ్రంథం మనకు ఉపదేశించే అద్భుత యోగ సమన్వయం ఇదే. ఇది ఇతర యోగ గ్రంథాలలో ఎక్కడా మనకు లభించదు. అందువల్లనే అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలు తమ శిష్యులకి ప్రాణాయామ ప్రక్రియలతో పాటు ధ్యానయోగ ప్రక్రియలను, ఈశ్వర ప్రణిధాన ప్రక్రియలను కూడా జోడించి, వాటితోపాటు తత్త్వజ్ఞానాన్ని అందించే కృషి చేస్తు ఉంటారు.

జగద్గురువులకు పాదాభివందనం.

***

7. స్వామి రామ

స్వామి రామ తమ జీవితాన్ని అంతయు యోగవిద్యను, నవీనశాస్త్ర విజ్ఞానమునకు దగ్గరగా మలచి సామాన్య మానవునకు కూడ చాల తేలికగా అర్థమగునట్లు చేసిన కృషి ఏ THE HIMALAYAN INTERNATIONAL INSTITUTE OF YOGA SCIENCE AND PHILOSOPHY వీరు కొంతకాలము ఆదిశంకరులచే స్థాపింపబడిన కవివీర శక్తిపీఠమునకు అధిపతి పదవిని నిర్వర్తించినారు.

MYTHOLOGY IS THE DNA OF THE EVOLUTION అని ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. పవిత్ర గ్రంథాలు అన్నియు మహర్షులు ధ్యానములో దర్శించి, మానవాళి ఉపయోగము కొరకు వ్రాసినవే. ఇవి అన్నియు చైతన్యాన్ని పెంచునవే, మరియు ఆచరణయోగ్యమైన శాస్త్రములే. సాంఘిక పురోభివృద్ధియే వీటి ఏకైక ధ్యేయం. వీటిని ఆధునిక విజ్ఞానముతో జతపరచిన అద్భుతములు చేయవచ్చును.

WORLD HEALTH ORGANIZATION వారు ఆరోగ్యమును ఈ విధముగా నిర్వచించినారు.

HEALTH IS A STATE OF COMPLETE PHYSICAL MENTAL AND SOCIAL WELLBEING AND NOT MERELY THE ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY.

సౌందర్యలహరిలో కొంతభాగమును ఆనందలహరి అని కూడా అంటారు. లహరి అనగా అల అర్థము.

CYBERNETICS HY ప్రకారము హృదయములోని CINUS NODE ఇచ్చు ప్రకంపనలు లేక అలలు వలనే హృదయము పనిచేయుచున్నది. కావున జగద్గురువులు చైతన్యానికి సంకేతముగా అలలను నిర్ణయించినారు.

శారీరిక చైతన్యమే సౌందర్యలహరి.

మానసిక చైతన్యమే ఆనందలహరి.

శారీరిక, మానసిక, సాంఘిక చైతన్యముల యొక్క ఏకన్ముఖమే జగద్గురువులు మానవాళికి ప్రసాదించిన సౌందర్యలహరి గ్రంథము.

సనాతన విజ్ఞానాన్ని నూతన విజ్ఞానముతో జతపరచి మానవాళి వినియోగించుకొనుటయే నా ఈ చిన్ని ప్రయత్నము.

ప్రాణవిద్య ప్రకారము కుండలిని (అగ్ని) పుట్టుట, స్వాధిష్ఠానము (జలము) వద్దనే; కాని ఈ నిల్వ అంతయు మణిపూరకము వద్ద యుండును. **Dr.HIROSHI MOTO YAMA** ఈ విషయాన్ని ప్రయోగశాలలో నిరూపించినారు. స్వామి శివానంద LEAD BEATER వంటి సాధకులు ఈ విషయాన్ని సుదృఢముగా చెప్పినారు. కావున సాధకులు ఏవిధమైన గందరగోళము లేకుండా స్వాధిష్ఠానము జలతత్త్వముగాను, మణిపూరకము అగ్నితత్త్వముగాను సాధన చేయవలసినదిగా కోరుచున్నాను.

యోగవిద్య ప్రకారము మనిషి పంచభూతములు మరియు చైతన్యముల యొక్క కలయిక. సాధకుని సౌలభ్యము కొరకు వీటిని మరల చాలా భాగములుగా విభజించినారు. జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు, సప్త ధాతువులు, పంచప్రాణములు, పంచకోశములు మొదలగునవి.

మానవదేహము ఘనపదార్థములను మూలాధారము (మలద్వారము) ద్వారా, జలమును స్వాధిష్ఠానము ద్వారా (జననేంద్రియముల), అగ్నిని మణిపూరకము ద్వారా (లివర్, పాంక్రియాస్ స్రవించు కెమికల్ ద్వారా వేడి పుట్టుక) వాయువు అనాహత ద్వారా (హృదయము, ఊపిరితిత్తులు బ్రాంకల్) ఆకాశతత్త్వము విశుద్ధి ద్వారా (ఆకాశతత్త్వమైన శూన్యాన్ని శరీరములో

థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క ప్రేరితమై బయోలాజికల్ పద్ధతి ద్వారా) చైతన్యాన్ని ఆజ్ఞ ద్వారా (పిట్యుటరీ, పీనల్ మరియు అటానమస్ నెర్వ్ కంట్రోల్ ద్వారా) వెలువడును.

సౌందర్యలహరి ఒక వ్యక్తిత్వ వికాస శాస్త్రము (సైన్సు). ఇది మానవ జీవితములో ఎరుకను పెంచి, సృజనాత్మకశక్తి పెంపుదలకు దోహదము చేసి, జీవితమును సంపూర్ణము చేయును. ఈ విద్యలను తంత్రమందురు. తంత్రమనగా సాధనకు పనికివచ్చెడి శాస్త్రమని అర్థము. తనోతి అనగా, జీవితములో ఎరుకను పెంచుకుని; త్రయంతి అనగా జీవితములో వచ్చెడి కష్టనష్టములనుండి పరిపూర్ణముగా విడుదల అగుట అని అర్థము.

తంత్రసాధనను మూడు భాగములుగా పేర్కొందురు.

1. తంత్రము : ఈ విధానములో రూల్సు, ప్రిన్సిపల్సు.
2. మంత్రము : చైతన్యానికి ఒక వాహనము లేక మీడియా.
3. యంత్రము : చైతన్యానికి ఒక రూపము, డ్రాయింగు.

తంత్రమనగా జీవితశాస్త్రమని అర్థము మరియు దీనిని భుక్తిముక్తి కారణిక అని కూడ అందురు.

1960 స్విస్ సైంటిస్టు శబ్దము ఒక పదార్థము యొక్క రూపాన్ని, నిర్మాణాన్ని మారుస్తుందని నిరూపించినారు. ప్రతి ఓంకారము 20 సెకనులలో తగ్గకుండ, 24 ఓంకారములు చేసినప్పుడు మెదడులో తీటా అలలు పెరగటాన్ని బీహర్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగా వారు నిరూపించివారు. ఓంకారములోని "ఓ"ని ఎక్కువగా ఉచ్ఛరించుట వలన ఆల్ఫా; "మ్" ని ఎక్కువగా ఉచ్ఛరించుట వలన తీటా వేవ్ పెరుగుచున్నది. అందువలన వీటిని లో & హై బి.పి.కి నివారణకు సాధకులు వాడుచున్నారు.

ఆసనములు, ప్రాణాయామము, కర్మయోగము, భక్తియోగము, కుండలిని యోగము, హఠయోగము, మంత్రయోగము, క్రియాయోగము ఇవి అన్నియు తంత్రములోనివే అయి ఉన్నవి. తంత్రము ఒక సైన్సు. దీనికి ప్రస్తుత జీవితములో అన్వయించుకొనుట వలన జీవితము పరిపూర్ణము చెందును. తంత్రసాధన వలన అద్భుతాలు, అభూత కల్పనలు ఏవీ రావు. సాధకునికి సాధనలో ఎరుక పెరుగుట వలన మెదడులో సృజనాత్మకశక్తి పెరిగి, కండరములు మరియు వినాళగ్రంథుల వద్ద రక్తప్రసరణ సమతుల్యమగుట వలన శారీరక శక్తి పెరిగి, ఆలోచనలో POSITIVE THINKING పెరుగుట వలన సాంఘికముగా శక్తివంతుడై వ్యక్తిత్వ వికాసము పెరుగుట ద్వారా పరిపూర్ణ మానవుడుగా పరిణామము చెందును. ఈ ఉద్దేశ్యముతోనే మహర్షులు తంత్రములను ఏర్పరచినారు.

RTA ద్వారా మెదడులో అన్ని విషయములు ఒక డ్రాయింగు ద్వారా నిల్వ ఉంచబడును. వాటిని విశ్లేషించవలయునన్న ఒక డ్రాయింగు రూపము కావలయును. అదియే యంత్రము, ఒక నిర్దిష్టమైన డ్రాయింగుపై ధారణ చేయుట వలన అంతఃచేతనములో మార్పులు వచ్చును. స్కిజోఫ్రేనియాకు నివారణ చర్యగా (త్రాటకము) వాడుచున్నారు. మహర్షులు తెల్పిన శాస్త్రములు అన్నియు సత్యములు మరియు ఆచరించుటకు అనువుగా ఉండి, మానవుడు పరిపూర్ణ జీవితమును పొందుటకు దోహదము చేయును. ప్రస్తుతము మనకు అందుబాటులో ఉన్న శాస్త్ర గ్రంథములలో పతంజలి యోగశాస్త్రము, యోగవిద్యపై సంపూర్ణ అధికారము కలిగిన గ్రంథము, పతంజలి మహర్షి కూడ ఈ యోగసూత్రాలను సంకలన పరిచినవే కాని (కొత్తగా) నూతనముగా కనిపెట్టబడినవి కావు. యోగవిద్య సనాతన కాలము మంచి మానవ పరిణామములో మిళితమై ఉన్నదని తెల్పుట సత్యము.

పతంజలి మహర్షి మొదటి సూత్రములో...

"అథయోగానుశాసనమ్" అని తెల్పినారు.

క్రమశిక్షణాబద్ధమైన జీవితమే యోగము.

మహర్షిని భగవత్ తత్త్వమును గూర్చి వివరించమంటే...

"తస్య వాచకః ప్రణవః" అని తెల్పినారు.

ఓంకారము చేసినప్పుడు మెదడులో తీటా అలలు పెరిగి, శరీరములోని సింపతిక్ మరియు పారా సింపతిక్ నెర్వ్ సమతుల్యత చెందిన వ్యక్తి అపరిమిత ఆనందము పొందును. ఈ బ్రహ్మానందమయ స్థితినే దైవస్థితిగా పేర్కొందురు. ప్రతి ప్రాణి ఆనందములో పుట్టుచున్నది. ఆనందములో జీవించుచున్నది. ఆనందములో మరణించుచున్నది.

మనిషి పరిపూర్ణ చైతన్యము లేక సిద్ధత్వము పొందుటకు "జన్మౌషధ మన్త్ర తపః సమాధిజాః సిద్ధయః" అని తెల్పినారు.

1. జన్మ = పుట్టుకలో లేక జన్యువులలో
2. ఓషధి = మందులు
3. మన్త్ర = శబ్ద ప్రకంపనలు
4. తప = తంత్రము లేక యోగము
5. సమాధి = మానసిక శారీరక సమతుల్యత (రాజయోగము) వలన పొందవచ్చును.

అందువలనే సౌందర్యలహరిలో ప్రతి శ్లోకమునకు యంత్రము; మంత్రము; ప్రసాదము (ఔషధము); ప్రయోగము కలవు. మనిషి శారీరక వ్యవస్థ అంతయు ఎలక్ట్రో కెమికేల్ చర్యల వలనే జీవించుచున్నది. శరీరములోని జీవకణములు విభజనానంతరము చనిపోవుటయే మనిషి మరణము. ఇలా

మానవ శరీరములో నిర్వీర్యము కాని కణములు రెండు చోట్ల కలవు. అవి జర్మిలైను కణాలు, అంటే గుడ్డు (ఎగ్ కణాలు) (స్త్రీ); పురుష బీజకణాల్ని ఉత్పత్తి చేసే జీవజన్యువులు. ఇవి నిత్య యవ్వనులు, వీటికి వృద్ధాప్యము లేదు. చావు లేదు. వాత్సాయుని కామసూత్రములు కూడ తంత్రమే. స్త్రీనిగాని పురుషుడిని గాని 64 శరీర స్థానములు ఆపోజిట్ సెక్స్ వారు ఈ స్థానములును, చూచుటగాని స్మరించుట వలన గాని శరీరములో ఒక విధమైన శక్తి (చర్య) ఉద్భవించును. దీనినే యోగ నిద్ర అని అందురు. ఈ శక్తినే సాధనలో వినియోగించుదురు. దీనినే ఊర్ధ్వరేతస్సు అని అందురు. అందువలననే సౌందర్యలహరిలో స్త్రీని అంగాంగము వర్ణించినారు. ఇది తంత్రములో ఒక పద్ధతి. పురుషులు వ్రాయుట వలన స్త్రీలను వర్ణించిరి. స్త్రీలు వ్రాసిన పురుషుడుని వర్ణించెడివారు.

మానవశరీములోని అటానమస్ నెర్వస్‌పై మానవునికి ఏవిధమైన నియంత్రణ శక్తి ఉండదు. సాధకుడు కొంతకాలము సాధనలో కొంత నియంత్రణ శక్తి పెంపొందించు కొనవచ్చును. ఈ సాధనా శాస్త్రాన్ని కుండలిని. అని అందురు. ఈ సాధనలో మనిషి ఎటువంటి స్థితిలోనైనా సమతుల్యత' సాధించును. ఈ సమతుల్యతనే సమాధి అని అందురు.

కుండలిని విద్య యందు సాధన సౌలభ్యము కొరకు శరీరములో ముఖ్యమైన నరముల కేంద్రములను చక్రములుగను; ఆ కేంద్రములో ఉన్న నాడులను పూరేఖలగను; ఈ కేంద్రమునకు ఒక యంత్రము; ఒక బీజాక్షర మంత్రము; ఒక దైవము (POSITIVE THINKING) మరియు ఒక జంతువు (NEGATIVE THINKING) ఒక రంగు, ఒక ఆహారము, రెండు ధ్రువములను; మహర్షులు నిర్ణయించివారు. కొన్ని యంత్రముల సాధన యందు త్రిశూలము సంకేతముగా కలదు. అనగా ఇడపింగళలను ఏకోమ్మకము చేసి సుషుమ్న

యందు యుంచుట, నాదము వింటూ సాధన చేయుట వలన సుషుమ్న పనిచేయును. దీనినే నాదయోగమందురు. అఘోరి విమలానందగారు శక్తి లేక ప్రాణము ఉన్న చోటునే నాదము ఉండును అని తెల్పిరి. నాదము చైతన్యము యొక్క ప్రవాహము. నిరంజనానంద – హృదయ స్పందనం సంగీతమునకు తాళము. KAY GARONER; ప్రతి ఆటమ్‌లోను న్యూక్లియసు చుట్టూ తిరుగుచున్నా ఎలక్ట్రానులు మరియు ప్రోటాను, వాటి ధ్రువముల వద్ద ఉద్భవించు శక్తి యొక్క శబ్దమే నాదము. SWAMI GNANA PURNANDA SAHTI. శనిగ్రహము యొక్క కదలిక శబ్దము (భ్రమరము) నాదము వలె ఉండును. భైరవరాగము వలన శరీరములోని కఫవాతపిత్తములు సమతుల్యమగును.

మానవ మస్తిష్కం పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందిన తరువాత స్థిరంగా ఉంటుందని సాధారణంగా వైద్యుల నమ్మకం. కాని వ్యాయామం మంచి ఆరోగ్యాన్నివటమే కాదు; మస్తిష్క సామర్థ్యాన్ని రెండింతలు పెంచుతుంది; ఎందువలననగా ఇందులోని జీవకణములు రెండింతలుగా పెరిగాయని; లాజొల్లా (క్యాలిఫోర్నియా) లోని సాల్ ఇన్‌స్టిట్యూటుకు చెందిన న్యూరాలజిస్టు ఫ్రెడిగేజ్ తెలిపారు (1999). అందువలన శరీరములోగాని మెదడులోగాని నిర్దిష్టమైన స్థానములో ధ్యానము చేయుట వలన, ఆ స్థానములో రక్త ప్రసరణ పెరిగి, అక్కడ కొత్త జీవకణములు పెరుగుతాయని తెలియబడుచున్నది. మస్తిష్కంలో ఉన్న జీవకణములు తగ్గుట వలనే అనారోగ్యము మరియు మరణము సంభవించుచున్నది. ఆసనాలు మరియు ధ్యానము చేయుట వలన నిర్దిష్టమైన శరీర స్థానము మరియు దానికి సంబంధించిన మస్తిష్క స్థానములో రక్తప్రసరణ పెరిగి, మస్తిష్క స్థానములో కొత్త జీవకణములు పెరుగుట ద్వారా శరీర వ్యవస్థ అంతయు శక్తివంతమగును.

శ్రీమత్సంకరాచార్యుల వారి కాలము నుంచే మహర్షులు కనుక్కొని ప్రపంచోపయోగకరాలుగా చెప్పిన భౌతిక విద్యలన్నీ క్షీణించడము జరిగినవని శ్రీ డి.గోపాలాచార్యులుగారు అభిప్రాయపడ్డారు.

క్రీస్తు పూర్వము నుంచి కూడ దేవాలయాలు సాంఘిక సేవా కేంద్రములుగా ఉండెడివి. ఇందులో ఆయుర్వేద ఆచార్యులను ఏర్పరచి ప్రజల యొక్క ఆరోగ్య రక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చెడివారు. రస ఔషధములలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన నాగార్జునుడు శ్రీశైలములో చేసెడివారు. పెద్ద తిరుపతి దేవస్థాన ప్రసాదమైన లడ్డు మరియు గారెల యందు వనౌషధులు ఉండుట వలన ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణకు ఎంతయో ఉపయోగపడెడివి. బౌద్ధమతమును అవలంబించి ఆదరించిన చక్రవర్తులు తమ రాజ్యపరిపాలన కాలములో ఆయుర్వేదాన్ని పోషించి మహోన్నత స్థితిలో ఉంచినారు. ఆయుర్వేదశాస్త్రం బౌద్ధమత ప్రచారానికి ఒక ఉపకరణం అయింది. ద్రాక్షారామము భీమేశ్వరాలయ శాసనములో వంగౌతమకేశవార్యుడు అనే వైద్యేంద్రుడు ఉండేవాడని, ఆ కాలమందు అభ్యంగానికి (తలంటి పోయడం) ఎంతో ప్రచారముయుండెడిదని తెలియుచున్నది. కలువచేరు గ్రామాన్ని "అనితల్లి" అనే ఆమె కాశీనాథ భట్టుపుత్రుడు పరహితాచార్య వైద్యునికి క్రీ.శ.1423లో ఈ గ్రామాన్ని దానం చేసినదని శాసనం తెలుపుచున్నది. ఈ కలువచేరు గ్రామమే ప్రస్తుత "అన్నవరం" పుణ్యక్షేత్రము. మహర్షులు ఆయుర్వేదము మరియు కుండలిని విద్య ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యము మరియు మానసిక వికాసమును మానవాళికి ప్రసాదించినారు.

దైవ లక్షణములన్నియు స్త్రీలో కలవని, స్త్రీయే కన్పించెడి దైవము (అమ్మ తల్లి) అనెడి సదుద్దేశ్యముతోనే కుండలిని విద్యను మహర్షులు, అంతర్గత సాధన కొరకై స్త్రీ యొక్క అంగాంగం వర్ణించినారు. ఎటువంటి కాముక

ఆలోచనలునైన అయిన అమ్మ అనెడి శబ్దము సంపూర్ణముగా నియంత్రిస్తుంది. (ప్రత్యాహారము) సాధకులకు రామాయణములోని సుందరకాండ ఒక మంత్రశాస్త్ర రహస్యార్థ రత్నకోశము. సుందరకాండ అంతయు కుండలిని విద్యయే. 'అస్యసుందర కాండస్య సమం మంత్రం న విద్యతే' అని బ్రహ్మాండ పురాణ వచనము. సుందరకాండకు సౌందర్యకాండయని నామాంతరము కలదు. **సుందరకాండ యందలి సౌందర్యమునే శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు గ్రహించి సౌందర్యలహరిని రచించారని విజ్ఞుల ఊహ.** రాముడు ఆజ్ఞా చక్రము (ఆజ్ఞ+అనాహత), సీత మూలాధారము లక్ష్మణుడు ఆదిశేషుని అవతారమైన కుండలిని శక్తి; ఆంజనేయుడు అనాహతము; రావణుడు మణిపురచక్రము; VAGUS NERVE (వానరములు). **వాయుపుత్రుని వాలమే వేగస్ నరముగా కొందరి యోగ సాధకుల ప్రగాఢ నమ్మకం.**

ఈ సృష్టిలో ప్రతి పరమాణువునందు కూడి చైతన్యము (కుండలిని) ఎనిమిది అంకెవలె; మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞ; ఆజ్ఞ నుంచి మూలాధారము వరకు వలయమువలె తిరుగుతున్నది. ఈ వలయము పూర్తి కానప్పుడు అందులోని కుండలిని శక్తికే కదలిక లేనట్లే. నిత్య జీవితములో మనలో బ్రతకవలెననెడి ఘర్షణ (STRUGGLE FOR THE SERVIVELENCE) అన్ని చక్రముల ద్వారా ప్రవహించుచు, అందులోని చెడు లక్షణములను వదిలి, మంచిని గైకొని చివరకు జ్ఞానమునకు అధిష్టానమైన ఆ చక్రమునకు చేరి పరిపూర్ణమగును. అందువలననే “8” నెంబరులో వాకింగ్ చెయ్యమని చెబుతారు. తద్వారా హృదయానికి, మెదడుకి రక్తప్రసరణ జరుగును.

మూలాధారమునందలి పశుతత్వము, దొంగబుద్ధి, స్వాధిష్టానము నందలి చంచలత్వము, సెక్స్, జాతి అభివృద్ధి కాంక్ష, మణిపురమునందలి ఈర్ష్య, అసూయ, అధికారకాంక్ష, మూర్ఖత్వము, అవాహత యందలి మత మాధ్యము, ప్రతికారచర్య, ఉద్రేకము, విశుద్ధిమందలి వాచాలత్వము, దురాశ, ఆజ్ఞ అందలి అహంకారము, తొందరపాటులను శక్తిచాలనము వడగొట్టును. ఈ చర్య ప్రతి సాధకుని శరీరములోను అనుక్షణము జరుగుచునే యుందును.

మూలాధారము నందలి కుండలిని రూపమైన సీత అన్ని చక్రముల ద్వారా ప్రయాణించి ఆజ్ఞయందలి రాముడును కలువ వలయును. ఇదియే మొదటి శ్లోకములోని శివశక్తుల కలయిక. గృహస్థ జీవన విధానమే కుండలిని. కావున గృహస్థులు తెలిసో తెలియకయో అనుక్షణము కుండలిని సాధన చేయుచునే యున్నారు.

మూలాధారము నందలి చైతన్యమైన సీత రాముడి వద్దకు ప్రయాణించు చుండగా పది తలల రావణుడు (మణిపురనందలి పది దళములు) సీతను తన స్వలక్షణములైన ఈర్ష్య, అసూయ, పదవీకాంక్ష, మూర్ఖత్వము,

భయములతో బంధించి యుంచినప్పుడు, చైతన్య వలయము ఆగిపోయి శరీరము అనారోగ్యముల పాలగును.

కుండలిని వలయములోని ముందుభాగాన్ని వేగస్ నెర్వ్ గాను, వెనుక భాగాన్ని సెంట్రల్ నరముల వ్యవస్థగాను భావించవలయును. రావణుడు మణిపురచక్రము అనగా మిడ్ సెక్షనుగా భావించవచ్చును. ప్రస్తుత ప్రపంచములో మానవాళి MID SECTION TROUBLE తో 75% బాధపడు చున్నారు. గ్యాస్ట్రిక్, అల్సర్స్, డయాబెటిస్, లివర్ జబ్బులు, హృదయసంబంధ వ్యాధులు, ఆస్మా, పక్షవాతము, కళ్ళు, మలబద్ధకము, పోటీతత్వము, అధికార కాంక్ష, పరమ మూర్ఖత్వము వీటితో బాధపడుచున్నారు.

చైతన్య వలయము ఆగిన వెంటనే ఆంజనేయుడు (అనాహత చక్రము నందలి రోగనిరోధక వ్యవస్థ; థైమసుగ్రంధి) లంక అయిన శరీరములో వెదకి, చైతన్యము (సీత) మణిపురచక్రమునందు ఆగియున్నదన్న సంకేతమును రాముడు అయిన ఆజ్ఞకు తెలియపరిచిన వెంటనే, రాముడు అయిన ఆజ్ఞ (వినాళ గ్రంథులు, నరముల సహాయము) బాణముతో మణిపురమును సరిచేసి చైతన్యశక్తిని తనలో కలుపుకొని వలయమును పూర్తిచేసిరి. ఈ అంతర్గత సుందరకాండ మన శరీరములో నిత్యము 21 వేల 600 సార్లు శ్వాసక్రియగా పారాయణము జరుగుచునే యున్నది. నాదము ద్వారా ప్రాణమును విని బ్రహ్మానందము పొందండి. బాహ్యముగా వెదకిన ఏమీ యుండదు. సౌందర్యలహరియందు 27 సాధనలు మణిపురసాధనలే అయి ఉన్నవి. (2+7=9) వీటినే ప్రాణసాధనలు లేక వేగస్ సాధనలుగా పేర్కొనవచ్చును. లేక సుందరకాండ సాధనగా పేర్కొనవచ్చును.

గుండె జబ్బులకు కారణాలు :

ఛాతిలోనో, చేతిలోనో నొప్పులు రావడం లాంటివి గుండె జబ్బు లక్షణాలని భావిస్తూ వచ్చిన వైద్యనిపుణులు గుట్టుచప్పుడు కాకుండ సంభవించే మరో

రకం హృద్రోగం తాలూకా లక్షణములుగా తెలుసుకున్నారు. ఈ వ్యాధిగ్రస్థులు తరచు తలనొప్పితో బాధపడుతున్నట్లు ఓల్డ్ హోమా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డాక్టర్ ఛాండ్లెర్ (Dr.Chandler), డాక్టర్ రాబర్టపోర్‌మన్ (Dr.Robert Foreman)లు గుర్తించారు. మస్తిష్క కుహరాన్ని గుండె ఇతర అవయవాలను అనుసంధానించే "వేగస్" అనే నరం ఇలాంటి సందర్భాలలో చురుకుగా పనిచేసి, ఇతర నరాల నుండి అందే సంకేతాలను అణచివేస్తుందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. **వేగస్ నరము అతిగా పనిచేయుట వలన ఇతర అవయవాల నుంచి కేంద్ర నాడీ మండలమునకు చేరవలసిన సంకేతాలను త్రొక్కిపట్టుట వలన, రోగి నొప్పిని గ్రహించలేకపోవుటచే గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. కావున VAGUS ఎక్కువగా పనిచేసిన, తక్కువగా పనిచేసిన కూడ ప్రమాదమే. అందువలన ఒకే చక్రముపై ఎక్కువ కాలము ధ్యానము చేయవద్దు.**

***

శ్రీః

8. సౌందర్యలహరి

(జగద్గురు శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల విరచితము)

శ్రీ మహాత్రిపురసుందర్యైనమః

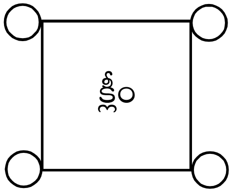
ఋష్యాది : అస్యశ్రీ సౌందర్యలహరి స్తోత్రమహ మంత్రస్య గోవింద ఋషిః అనుష్టుప్ ఛందః శ్రీమహాత్రిపురసుందరీ దేవతా "శివః శక్త్యాయుక్తోః ఇది బీజమ్, సుధాసింధోర్మధ్యే" ఇతి శక్తిః జపోజల్పః శిల్పమ్ ఇతి కీలకమ్. శ్రీలలితా మహాత్రిపురసుందరీ ప్రీత్యర్థే స్వాభీష్ట సిద్ధర్థ్యేపారాయణే (జపే) వినియోగః

1వ శ్లో॥ శివశ్శక్త్యా యుక్తో యది భవతి శక్తః ప్రభవితుం
న చే దేవం దేవో నఖలు కుశలః స్పందితు మపి ।
అతస్త్వా మారాధ్యాం హరిహర విరించాదిభి రపి
ప్రణంతుం స్తోతుం వా కథ మకృత పుణ్యః ప్రభవతి ॥

తాత్పర్యము: తల్లీ! పర్వమంగళాదేవివైన నిన్ను జేరినపుడే సర్వ ప్రాభవోపేతుడై శివుడు ప్రపంచనిర్మాణ సమర్థుడగుచున్నాడు. అట్లు నీతో కూడియుండని నాడా దేవుడు ఏమాత్రం కదులుటకును సమర్థుడు కాడు గదా! ఇందువలన హరిహరబ్రహ్మాదుల చేతను కొలువదగిన నిన్ను మ్రొక్కుటకు గాని, పొగడుటకు గాని పుణ్యము చేయనివాడెట్లు సమర్థుడగును?

ప్రయోగము : ఈ శ్లోకమునకు బీజాక్షరము 'క్లీం'.

ఈ బీజాక్షరమును సమచతురస్రాకారముగా మూలలందు కుండల చతుష్టయములో నున్న యంత్ర మధ్యమున వ్రాసికొనవలెను. యంత్రమును క్రింద చిత్రమున చూపుచున్నాము.



1. ఈ యంత్రమును పరిశుద్ధము చేయబడిన వేదికపైన (లేక పీటపైన) వ్రాసి దాని చుట్టూ నాలుగు దిక్కులందు నేతి దీపములను ఉంచి పండ్రెండు దినములు పూజించి, ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపించవలెను. (అనుష్ఠాన క్రమము ముందు చెప్పబడినది). ఇట్లు కావించిన చింతిత సకలకార్య జయము లభించును.

2. ఈ యంత్రమునే బంగారు రేకుపైన వ్రాసికొని, తూర్పుముఖముగా కూర్చుండి, యంత్రమును ఎదురుగా పెట్టుకొని పండ్రెండు దినములు పూజించి, ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపము చేయవలెను. పిమ్మట ఈ యంత్రమును కంఠమున ధరింపవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన సకల శ్రేయోభివృద్ధి కలుగును.

పై రెండు విధానములందు నైవేద్యము త్రిమధురము. త్రిమధుర మనగా బెల్లము, కొబ్బరి, అరటిపండ్లు కలిపి తయారుచేసిన మిశ్రమ ద్రవ్యము.

ప్రయోగ వాఙ్మయమునందున్న వివరములకు సంగ్రహముగా నిచట తెలుపుచున్నాము. అవలంబించుట గురూపదేశము పొంది, విధాన పద్ధతులను మరింత విపులముగా అనుభవజ్ఞుల వలన తెలిసికొనుట మంచిది.

ఈ శ్లోకమునందు శక్తి యొక్క రెండు ధ్రువముల యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించినారు. సృష్టియందు దేనికైన రెండు విరుద్ధ ధ్రువములు యుండును. ఈ రెండు ధృవములు యొక్క కలయిక వలనే శక్తి లేక ప్రాణము పుట్టును. కరెంటునందు కూడ రెండు ధ్రువములు ఉండును. సూర్యనాడి పురుషుడుగను, చంద్రనాడి స్త్రీ గాను పేర్కొందురు. సాధనయందు ఈ రెండు నాడులును

కలిపినప్పుడు సుషుమ్న నాడియందు శక్తి ప్రవేశించును. ఈ శక్తియే ప్రపంచమును నడిపించుచున్నది. అందువలన (ఆదిదంపతులు) పార్వతీ పరమేశ్వరులను సూర్య మరియు చంద్ర నాడులుగా పేర్కొనినారు. సూర్య మరియు చంద్రనాడుల వలనే దేహ వ్యవస్థ పనిచేయుచున్నది.

యంత్రము మూలాధారము. నాలుగు దిక్కులయందు ఉంచిన నేతి దీపములు మణిపూరకము, మధ్యలో ఉంచిన 'క్లీం' బీజము అనాహతము. ఈ యంత్రము పై మనస్సులో ధ్యానించుట వలన మానసిక ఉద్రేకములు చాలావరకు తగ్గును. మూలాధారమునందు విపరీతమైన భయములు, ఫోబియాస్ ఉండును. మణిపూరకమునందు పోటితత్వము; ఈర్ష్య, అసూయలు ఉండును. అనాహతయందు విపరీతమైన ఉద్రేకము, దెబ్బలాటల యందు ముందు ఉండుట (INITIAL ATTACK). ఈ మూడు చక్రముల నెగిటివ్ లక్షణముల వలన మానసిక సమతుల్యత చెడును. ఈ యంత్రమును, బీజమును మనస్సులో ధ్యానించుట వలన ఈ చక్రములకు (నాడి కూటములకు) వేగస్ నరము ద్వారా రక్తప్రసరణ పెరిగి, మెదడులో వీటి అనుసంధాన కేంద్రములు పాజిటివ్‌గా పనిచేసి, మానసిక సమతుల్యతే పొందవచ్చును.

నెయ్యికి నరములకు శక్తినిచ్చు లక్షణము మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచు లక్షణము కలదు. దీపారాధన వాసన వలన కూడ ఇదే చర్య జరుగును. యజ్ఞము మరియు హోమముల యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము ఇదే అయి ఉన్నది.

పూర్వకాలమున స్వర్ణభస్మాన్ని క్రిమిసంహారముగాను మరియు రోగ నిరోధక శక్తి పెంచునదిగాను వాడెడివారు. ఈ కాలము నందు ఖరీదు దృష్ట్యా స్వర్ణభస్మము బదులు తక్కువ ఖరీదులో ఉండు స్వర్ణమాక్షిక భస్మము

వాడవచ్చును. ఈ యంత్రమును ధ్యానము చేసినంతకాలము ఈ భస్మమును ఔషధివలె వాడవలయును. మూలాధార చక్రమునకు ధాతువు–ఎముక, లోహము–బంగారము. మూలాధారమునకు రెండవ చక్రము ఆజ్ఞ. మూలాధారముపై సాధన వలన ప్రతిచర్యగా ఆజ్ఞాచక్రము పనిచేయును. ఆజ్ఞ నరముల వ్యవస్థకి, వినాళగ్రంథులకు, ఎముకలోని మజ్జకు, మానసిక స్థితికి అధిపతి. ఈ యంత్ర ధ్యానము వలన ఈ వ్యవస్థలన్నింటికి రక్తప్రసరణ పెరుగును.

"క్లీం" బీజము జపము వలన అనాహత చక్రము శక్తివంతమయి రోగనిరోధక వ్యవస్థ పెరిగి ఇచ్ఛాశక్తి (WILL POWER) పెరుగును. అనాహత చక్రము యొక్క కర్మేంద్రియము SEX ORGANS. ధ్యానము వలన సెక్స్ కంట్రోల్ అగును మరియు జననేంద్రియములు కూడ ఆరోగ్యవంతమగును. ఈ చక్రధాతువైన రక్తము కూడ పరిశుద్ధమగును.

ఈ మొదటి చక్రధ్యాన కాలమునందు త్రిమధురములు ఆహారముగా వాడవలయును. బెల్లమునందు విపరీతమైన శక్తి IRON, B_{12} కలవు. కొబ్బరి యందు PLATINUM VITAMIN-A కలవు. అరటిపండులో POTASH మరియు MELOTONIN అనెడి హార్మోనులు కలవు. ఇవి బిందు చక్రమును శక్తివంతము చేసి మానసిక బ్రహ్మానందము కల్గించును. మానసిక బ్రహ్మానందమే చైతన్యము. కావున ఈ చక్రము బీజము యొక్క ధ్యానము మానసిక పురోభివృద్ధికి మరియు మానసిక అనారోగ్యమును సరిచేయుటకు సహకరించును.

ధ్యానము ఎప్పుడు చేసినను గూడ నలభై అయిదు నిముషములు తక్కువ కాకుండ సాధన చేయవలయును. మన మెదడులోని అలలు స్థితి ప్రతి నలభై అయిదు నిముషములకు మారుచుండును. అందువలన ఏ ధ్యానమును నలభై అయిదు నిముషములు తగ్గకుండ చేయుట వలన మంచి ఫలితము వచ్చును.

అనేక శాస్త్రాలు చదివి వ్యాఖ్యానించవచ్చు, యాగాలు, శుభకర్మలు చేయవచ్చు. దేవతలను పూజించవచ్చు. ఎన్ని చేసినప్పటికి జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వాన్ని గూర్చిన జ్ఞానం (సోహం) తెలిసినప్పుడు సాధకుడు సంపూర్ణ చైతన్యవంతుడగును. (వివేక చూడామణి–6)

***

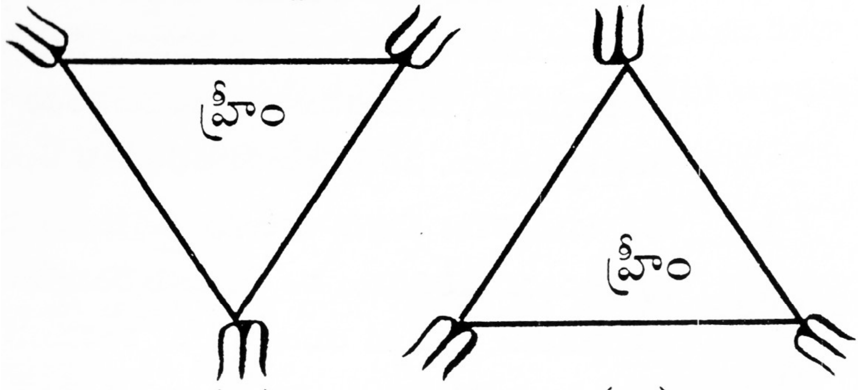
అవతారిక : మొదటి శ్లోకమున అకృత పుణ్యుడు భగవతిని ప్రణుతి చేయుటకుగాని, స్తుతించుటకుగాని యెట్లు యోగ్యత కలవాడగునని, శ్రీదేవి యొక్క రూపమును, ఆమె ప్రభావమును తెలిసికొని స్తుతి చేయవలెనని – ఆమె రూప ప్రభావము లెట్లున్నవో శ్రీభగవత్పాదులు వివరించుచున్నారు.

2వ శ్లో॥ తనీయాంసం పాంసుం తవ చరణ పంకేరుహ భవం
విరించి స్సంచిన్వన్ విరచయతి లోకా నవికలమ్ ।
వహత్యేనం శౌరిః కథమపి సహస్రేణ శిరసామ్
హరః సంక్షుద్యైనమ్ భజతిస్మోద్ధూళన విధిమ్ ॥

తాత్పర్యము: తల్లీ! బ్రహ్మ నీ యొక్క చరణ కమలములందు తగిలి యున్న ధూళినే అణుమాత్రము సాధనముగా గ్రహించుచున్నవాడై చరాచర సహితమైన సకల లోక సృష్టిని సమగ్రముగా గావించుచున్నాడు. ఆ పరాగ కణమునే వేయి తలలతో అతికష్టముగా అనంతరూపుడైన విష్ణువు మోయు చున్నాడు. దానినే ఈశ్వరుడు చక్కగా మెదిపి శరీరము నందంతటను భస్మధారణము చేయుచున్నాడు.

(అనగా శ్రీదేవి యొక్క పాదధూళయే బ్రహ్మ–విష్ణు–శివులకు సృష్టి–స్థితి–లయ శక్తులను అనుగ్రహించుచున్నది. మహామాయా గుణములైన రజస్సత్త్వ తమో గుణములైన త్రిగుణములే త్రిమూర్తుల కృత్యముల కాధారములు).

ప్రయోగము : ఈ రెండవ శ్లోకమునకు యంత్రము సమభుజ త్రికోణము. త్రిశూల సహితము. హ్రీం బీజయుక్తము. అయితే, ఈ త్రికోణయంత్రము రెండు విధములుగా ప్రచారమునందున్నది. ఈ పద్ధతులయందే ఏదో ఒక పద్ధతి యంత్రమును గ్రహింపవచ్చును.



(అ) (ఆ)

ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసి ఉత్తర దిక్కుగా కూర్చుండి యంత్రమును ఎదురుగా పెట్టుకొని ఏబదియైదు దినములు పూజించి ఈ శ్లోకమును ప్రతిదినము వేయిమారులు జపింప వలయును. పిమ్మట యంత్రమును కంఠమందు ధరింపవలెను. సర్వలోక వశ్యతయును, ప్రకృతి విజయమును దీనికి ఫలము. పూజించినపుడు నైవేద్యము ఆవుపాల పరమాన్నము.

సుందరకాండ సాధన (VAGUS NERVE)

ప్రతి చక్రమునకు ఒక పంచభూతము, జ్ఞానేంద్రియము, కర్మేంద్రియము, ధాతువు, తన్మాత్ర ఉండును. ఈ శ్లోకమునందు మూలాధార చక్రమునకు కర్మేంద్రియము అయిన పాదములను వర్ణించుచున్నారు. చైతన్యాన్ని అమ్మవారి రూపమువలె భావించి ఒక్కొక్క చక్రమును వర్ణించుచున్నారు. ఈ సృష్టిలో కణము యొక్క ప్రాముఖ్యతను వర్ణించుచున్నారు. కణమును (ATOM)

కుండలినిగా పోల్చి, వేయి తలల విష్ణువును సహస్రారముగా పోల్చి, ఈ చైతన్య శరీరమంతయు విభూతివలె ప్రవహించినప్పుడు ఆ శరీరమునకు ఈశ్వరతత్త్వము వచ్చి శుభములు కల్గును. చైతన్యము (కుండలిని) సృష్టికి మూలమై ఇచ్ఛాశక్తి, జ్ఞానశక్తి, క్రియాశక్తిలలో సృష్టిని నడిపించుచున్నది.

యంత్రము మణిపురచక్రము. హ్రీం విశుద్ధ బీజము. త్రిశూలము నాదమునకు చిహ్నము. నాదము వింటూ మనోఫలకముపై మణిపుర చక్రమును, మధ్యలో హ్రీం బీజమును ధ్యానించవలయును. దీనివలన శరీరములోని VAGUS NERVE శక్తివంతమయి, థైరాయిడ్ మరియు పారాథైరాయిడ్ గ్రంథులలో రక్తప్రసరణ పెరిగి, శరీరమందలి బయలాజికల్ క్లాక్ సరిగ్గా పనిచేయును.

స్వర్ణభస్మము రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచును. బదులుగా స్వర్ణమాక్షిక భస్మము వాడవచ్చును. ఆవుపాలు, పరమాన్నము – ఇవి విశుద్ధ చక్రమునకు శక్తినిచ్చు ఆహారములు. పాదములు వ్యాపకశక్తికి చిహ్నములు, (EXPANSION) ఈ సృష్టిలోని ప్రతి అణువు, జీవి కూడ సంకోచవ్యాకోచ స్పందనలతో జీవించుచున్నది. ఈ జీవనశక్తియే చైతన్యము (కుండలిని). దీనికి విపరీతమైన వ్యాపక శక్తి కలదు. ఈ చైతన్యమునకే సృష్టి (బ్రహ్మ), స్థితి (విష్ణు), లయ ((మహేశ్వరుడు) (CREATION, ADMINISTRATION DISTRUCTION) లక్షణములు కలవు. సత్త్వతమోరజోగుణములు కలవు. సృష్టిలో కుండలిని దేవి యొక్క ఆధిపత్యమును వివరించుచున్నారు. ప్రాణము ఎక్కువ నిల్వతో మణిపుర–ఆజ్ఞ మధ్య తిరుగుచుండును. ఇది ఒక నిర్దిష్టమైన కక్షలో కాకుండా ఇష్టము వచ్చినట్లు తిరుగుచుండును. ఈ విషయమును PROF. HIROSHI MOTOYAMA ప్రయోగశాలయందు నిరూపించినారు. ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాలు చదవండి. సౌందర్యలహరి యందు చాలా సాధనలు నాద

యుక్తముగా మధ్య ఉండును. అందువలననే శ్రీభగవత్పాదులు ఈ సాధనను ఎక్కువగా సూచించిరి. మణిపురము, విశుద్ధిల మధ్య సాధన ప్రాణవిద్య లేక వేగస్ సాధనగా పేర్కొనవచ్చును. సాధకుడు ఈ సాధన వలన వ్యక్తిత్వ వికాసము పెరిగి, ప్రకృతి యెడల అవగాహన శక్తి పెరిగి సామాజిక దృక్పథము పెరుగును.

బాహ్య భోగాలను వదిలివేసి మహాత్ముడైన సద్గురువు (AJNA) శరణుజొచ్చి సంపూర్ణ చైతన్యము పొందవచ్చును. (వివేకచూడామణి 8 చూడండి.)

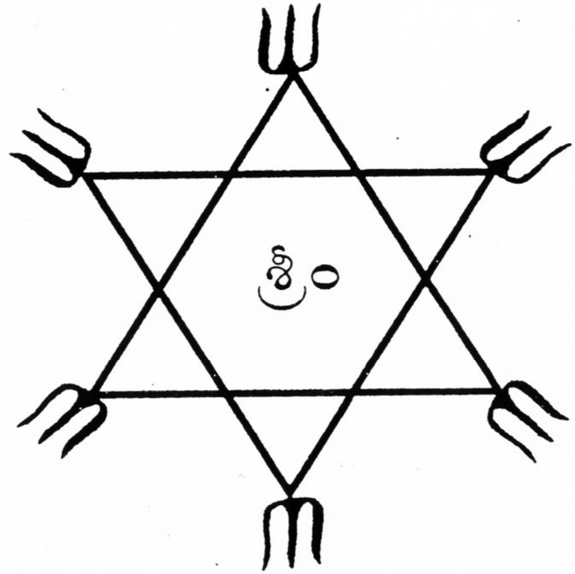
***

అవతారిక : శ్రీదేవి దివ్య స్వరూపము నెఱుంగని మూర్ఖుడు, అజ్ఞుడు, జడుడు, దరిద్రుడు, అనవరత సంసారాసక్తుడు, జనన మరణాది క్లేశ సముద్రమగ్నుడు ఎట్లు శ్రీదేవిని స్తుతించగలడు? సమాధానముగా శ్రీభగవత్పాదులు శ్రీదేవి పాద కమల పరాగ లేశమునే స్తుతించుచున్నారు.

3వ శ్లో॥ అవిద్యానా మంతస్తిమిర మిహిర ద్వీపనగరీ
జడానామ్ చైతన్య స్తబక మకరంద స్రుతి ఝురీ ।
దరిద్రాణామ్ చింతామణి గుణనికా, జన్మజలధౌ
నిమగ్నానాం దంష్ట్రా మురరిపు వరాహస్య భవతి ॥

తాత్పర్యము : అమ్మా! నీ పాద కమల పరాగ రేణువు లోపల అజ్ఞానమన్న చీకటిలో ఉన్నవారికి సూర్యుడుదయించెడు పట్టణము వంటిది. అనగా సూర్యోదయమున కాంతివలన చీకటి నశించునట్లు నీ పాద కమల పరాగ లేశము చేత లోపలనున్న అజ్ఞానమను చీకటి నశించును. మందబుద్ధులకు చైతన్యమనెడు కల్పవృక్ష పుష్పగుచ్ఛము యొక్క తేనె జాలు, దారిద్ర్యము వలన నొగులుచున్న దీనులకు చింతామణి గుణముల ప్రోవు, జనన మరణ సంసార సముద్రమున మునిగిన వారికి యజ్ఞ వరాహ రూపుడైన విష్ణువు యొక్క దంష్ట్రము.

ప్రయోగము: ఈ మూడవ శ్లోకమునకు యంత్రము షట్కోణము. త్రిశూల షట్కముతోనున్నది. శ్రీం బీజయుక్తము.



కనకమహాలక్ష్మి సాధన

1. ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపైన వ్రాసి ఈశాన్య దిక్కుగా కూర్చుండి, యంత్రమును ఎదురుగా పెట్టుకొని పదునైదు దినములు పూజింప వలెను. ఈ శ్లోకమును ప్రతిదినము వేయి పర్యాయములు జపింపవలెను. యంత్రమును కంఠమునందు ధరింపవలెమ. సకలైశ్వర్యములు, సర్వ విద్యలును లభించుట ఫలము.

2. ఈ యంత్రము ఏబది నాలుగు దినములు పూర్వమువలెనే పూజించుచు ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును రెండువేల పర్యాయములు జపింపవలెను. పిమ్మట యంత్రమును కంఠమున ధరింపవలెను. అట్లు సాధన చేసినయెడల సకల విద్యావేత్త, వేదవేత్త అగును.

ఈ శ్లోకమునందు మూలాధారమునందు నిద్రించుచున్న కుండలిని శక్తిని ఉదయించెడి సూర్యునితో పోల్చినారు. కుండలిని తెలుసుకున్న వ్యక్తికి అవిద్య, జడత్వము, దారిద్ర్యము, జన్మ మరణాది క్లేశములు ఉండవు. ఇచ్చట అనాహత చక్రము, అందులోని కల్పవృక్షముల యొక్క ప్రాముఖ్యతను వర్ణించినారు.

చక్రము అనాహతము. త్రిశూలము నాదమునకు సంకేతము. శ్రీం బీజము సహస్రారము. మనోఫలకముపై అనాహత చక్రమును మరియు శ్రీం బీజమును నాదము వింటూ ధ్యానించవలయును. ఈ విధముగా చేయుట వలన విల్‌పవర్ (WILL POWER) పెరిగి, మెదడుకు రక్తప్రసరణ పెరుగుట ద్వారా సృజనాత్మక శక్తి పెరుగుట ద్వారా ఏ విద్యనైన నేర్వవచ్చును.

బంగారము బదులు స్వర్ణమాక్షికము వాడవచ్చును.

సాధనయందు ఆహారము మినపగారె. ఇది మిక్కిలి శక్తినిచ్చును మరియు శరీరమందలి వాతమును హరించును.

అనాహత చక్రమందలి రెండవ చక్రము కల్పవృక్షము. ఇది మన శరీరములో డయాఫ్రమ్ వద్ద ఉండును. ఈ డయాఫ్రమ్ జీర్ణవ్యవస్థను, వాయుమండల వ్యవస్థను సరిచేయును. ఈ సాధన హీలింగ్‌కు కూడా పని చేయును. అనాహతమందలి జీవనజ్యోతి (అఖండ దీపము) అజ్ఞానమనెడి చీకటిని పాలద్రోలుటకు సంకేతము.

విష్ణుమూర్తి అనగా వ్యాపకశక్తి,

అధికారియైన వానికి (సాధకునికి) మాత్రమే ఫలసిద్ధి అనేది కల్గుతుంది.

***

దాసత్వము - శ్రీచక్ర వివరణ

అవతారిక : ధ్యాన మహిమ చెప్పనెంచి ముందు నామస్మరణ మహిమను చెప్పుచున్నారు.

ఈ శ్లోకములో అపవర్గ కాములకు శ్రీదేవి దాతృత్వమును చెప్పుచున్నారు.

22వ శ్లో॥ భవాని త్వం దాసే మయి వితర దృష్టిం సకరుణాం
ఇతి స్తోతుం వాంఛన్ కథయతి భవాని త్వ మితియః ।
తదైవ త్వం తస్మై దిశసి నిజసాయుజ్య పదవీం
ముకుంద బ్రహ్మేంద్ర స్ఫుట మకుట నీరాజిత పదామ్ ॥

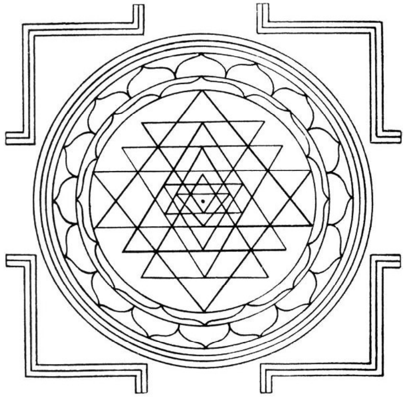
తాత్పర్యము: తల్లీ! భవానీ! నీవు నీ దాసుడగు నాపై కరుణయుక్తమైన దృష్టిని ప్రసరింపుమా అని చెప్పుటకు వాంఛ గలవాడై ఏ సాధకుడు అట్లు స్తోత్రము చేయదలచినవాడై నిన్ను గూర్చి భవాని నీవు అను రెండు పదములు పలికి వాక్యమును పూర్తిచేయక మునుపే మహావిష్ణువు, బ్రహ్మ, దేవేంద్రుడు మొదలగు దేశతా ప్రముఖులు కిరీట మణులచేత నీరాజనము చేయబడుచున్న నీ పాదపద్మములు గలదైన సాయుజ్య పదవిని వానికి అనుగ్రహించుచున్నావు.

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము శ్రీచక్రమే.

ఈ చక్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసి యేదేని ఒక పుణ్యతీర్థమందో, పుణ్యక్షేత్రమందో లేక దేవి సన్నిధియందో కూర్చుండి నలుబదియైను దినములు పూజింపవలెను. ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును వేయిమార్లు లావృత్తి (జపించవలెను) చేయవలెను.

ఫలము: ఐహిక సర్వాభీష్ట ప్రాప్తి, సకలైశ్వర్య ప్రాప్తి, సామ్రాజ్య ప్రాప్తి.

నైవేద్యము: తేనె, త్రిమధురము, పెరుగు, పాల పాయసము, చిత్రాన్నము.



కనకదుర్గ సాధన

ఆరుచక్రముల కలయికయే సహస్రారము. సహస్రారములో ఒక్కొక్క చక్రము ఇరువదిరెట్లు ఎక్కువగా పనిచేయును. సహస్రారమే శ్రీచక్రము. దీని ధ్యానము వలన శరీరములోని అన్ని వ్యవస్థలు, మెదడులోని అన్ని కేంద్రములు శక్తివంతమగును. మన శరీరములోని ప్రతి కణమునకు సంబంధించిన కేంద్రము మెదడులో కలదు. మనకు కావలసిన జ్ఞానేంద్రియము కాని కర్మేంద్రయముపై గాని ధ్యానించిన మెదడులో వీటికి సంబంధించిన కేంద్రము ఉత్తేజితమగును. ఈ సాధన ద్వారా మన శరీరములోని పంచేంద్రియములపై కొంత కంట్రోలు సాదించవచ్చును.

మూలాధారమునకు జ్ఞానేంద్రియము ముక్కు, కర్మేంద్రియము పాదములు. ముక్కుపై ధ్యానించుచు కొన్ని మంచి వాసనలు, కొన్ని చెడు వాసనలపై నలుబది ఐదు నిముషములు తక్కువ గాకుండ చేయుటవలన మెదడులోని వాసనలకు సంబంధించిన కేంద్రము శక్తివంతమగును.

స్వాధిష్ఠానమునకు జ్ఞానేంద్రియము నాలుక, కర్మేంద్రయము చేతులు. నాలుకపై కొన్ని మంచి మరియు చెడు రుచులపై ధ్యానించుట వలన మెదడులోని రుచుల కేంద్రము శక్తివంతమగును.

మణిపురమునకు జ్ఞానేంద్రియము కళ్ళు, కర్మేంద్రియము మలద్వారము. కళ్ళపై కొన్ని మంచి మరియు చెడు దృశ్యములపై ధ్యానించవలయును. మెదడులోని PETAL LOBE శక్తివంతమగును. అనాహత జ్ఞానేంద్రియము చర్మము. కర్మేంద్రియము జననాంగములు.

అనాహత చక్రములోని స్పర్శ కొన్ని గట్టి వస్తువులు, మెత్తని వస్తువులపై ధ్యానించ వలయును. మెదడులోని స్పర్శ కేంద్రము శక్తివంతమగును.

విశుద్ధ జ్ఞానేంద్రియములు చెవులు, కర్మేంద్రియములు పెదిమలు.

విశుద్ధలో మంచి చెడు శబ్దములపై ధ్యానించుట వలన మెదడులోని శబ్ద కేంద్రము శక్తివంతమగును. ఈ సాధన అంతయు వేగస్ (కుండలిని) నరము వలన జరుగును. ఈ విధముగా పంచేంద్రియములపై ఆధిపత్యము సాధించవచ్చును.

పతంజలి మహర్షి కూడ యోగసాధన వలన మన మెదడులోని చిత్త వృత్తులను నిరోధించునని తెల్పినారు.

పంచేంద్రియములకు కొన్ని సహజ లక్షణములు ఉండును. ఈ ధ్యానము వలన ఇంద్రియముల స్వ-లక్షణములు కూడ సమతుల్యమగును.

మూలాధారమునందు అహంకారము, స్వాధిష్ఠానమునందు విరుద్ధ భావములు, మణిపూరమునందు బుద్ధి, అనాహతనందు మనస్సు, విశుద్ధ నందు పరిపూర్ణ ఆత్మతత్త్వముండును. మూలాధార-స్వాధిష్ఠానములందు సెక్సుకు సంబంధించిన కర్మలు, మణిపూరమునందు అధికారదాహ కర్మలు, అనాహతయందు ఏ పని అయిన తక్షణము జరగవలెననిడి కర్మ, విశుద్ధ యందు ఇతరులను ప్రేమించెడి కర్మలు ఉండును.

ప్రతి చక్రమునకు సంబంధించిన ఆహారము ఉండును. వాటిని స్వీకరించుట వలన చక్రము మరియు వీటి సంబంధించిన మెదడులోని కేంద్రములు శక్తివంతమగును.

మూలాధారమునకు పెసరపప్పుఅన్నము, స్వాధిష్ఠానమునకు పెరుగు అన్నము, మణిపూరమునకు బెల్లము, నెయ్యి కలిపిన చక్రపొంగలి అన్నము. అనాహతకు నెయ్యి కలిపిన అన్నము, విశుద్ధికి పాలు-అన్న పాయసము, ఆజ్ఞాచక్రమునకు పులిహోర అన్నము కలదు.

ఈ శ్లోకమందు ప్రాణశక్తి యొక్క గొప్పతనాన్ని, వాటి అనుగ్రహములు, శ్రీచక్రములోని మొత్తము ఏడు చక్రములపై ధ్యానించుట వలన మానసిక, శారీరక, సర్వాభీష్ట, ఐశ్వర్య మరియు మానసిక సామ్రాజ్య ప్రాప్తి గురించి తెల్పినారు. కుండలినిశక్తి పరిపూర్ణత్వమే సహస్రార ధ్యానము. దీని ఫలము "శివసాయుజ్యపదము". శ్రీచక్రమే సహస్రారము. సహస్రారముపై ధ్యానించిన సాధకునికి మానసిక శక్తులు తోడ్పడి అతనిలోని వ్యక్తిత్వమును వికసింప జేయును.

అజ్ఞానమనే సర్పంవల్ల కాటువేయబడిన వానికి బ్రహ్మజ్ఞానం (SUPER CONSCIOUSNESS) అనే ఔషధం వాడవలయును తప్ప వేదాలవల్ల, శాస్త్రాలవల్ల, మంత్రాలవల్ల, ఇతర మందులవల్ల ఏమి ప్రయోజనం ఉంటుంది? అవన్నీ నిష్ఫలం.

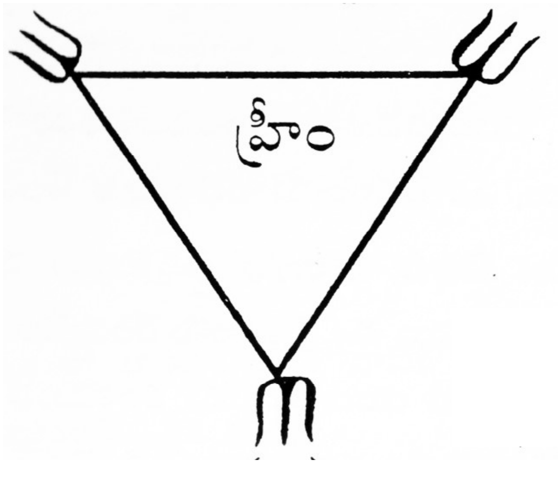
***

సర్వసమర్పణ (క్రియా యోగం) (యోగనిద్ర)

అవతారిక: పరదేవత-స్వాత్మత్వమున భావించుట వలన ఫలితము ప్రార్థనా రూపముచే వివరించుచున్నారు.

27వ శ్లో॥ **జపోజల్ప శ్శిల్పం సకలమపి ముద్రా విరచనా,**
గతిః ప్రాదక్షిణ్య క్రమణ మశనా ద్యాహుతి విధిః ।
ప్రణామ స్సంవేశ స్సుఖమఖిల మాత్మార్పణ దృశా
సపర్యా పర్యాయ స్తవభవతు యన్మే విలసితమ్ ॥

తాత్పర్యము: తల్లీ! ఆత్మ సమర్పణ దృష్టితో నేను నోటితో పలికిన పలుకులెల్ల మాతృకా నిర్మితములే కావున అది నీ మంత్రజపమే అగును గాక! ఈ శరీరము నీ వొసంగినదే కావున నా చేయి హస్తవిన్యాసాది క్రియా కలాపము నీ ముందు ముద్ర విరచనకరణము. నీవు సర్వవ్యాపివి కావున నేను చేయు సంచార గమనము నీకు గావించు ప్రదక్షిణము. నా అంగ భంగిమలు నీకు ప్రణామము. నీవు జఠరాగ్నివి కావున నేను గ్రహించు అన్నపానాదికములు నీ ప్రీతికై నేను చేయు హోమము. శబ్దస్పర్శాదుల సుఖము నిచ్చు సుఖ వస్తు సామాగ్రితో నేను చేయు చేష్టావిలాసమంతయు నీకు సపర్యా విశేషము.



ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు మంత్రము ఊర్ధ్వముఖియైన సమభుజ త్రికోణము. త్రిశూలత్రయ యుక్తము. హ్రీంబీజ యుక్తము.

ఈ మంత్రమును బంగారు రేకుపైన వ్రాసికొని నలుబది ఐదు దినములు పూజింపవలెను. ప్రతి దినము ఈ శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపించ వలెను. పిమ్మట యంత్రమును ధరింపవలెను.

ఫలము: ఆత్మజ్ఞాన లాభము, మంత్రసిద్ధి, భగవతి ప్రత్యక్ష దర్శనము.

నైవేద్యము : బెల్లము పరమాన్నము.

సుందరకాండ సాధన (VAGUS NERVE)

అనారోగ్యముగా ఉన్న వ్యక్తికే వైద్యుడు అవసరము. ఆరోగ్యముగా ఉన్న వ్యక్తికి వైద్యునితో అవసరమేముంది అని చాలామంది తలంతురు. కాని ఆరోగ్యముగా ఉన్న వ్యక్తి ఆనారోగ్యముపాలు కాకుండ వలయునన్న వైద్యుని సలహా తప్పక పాటించ వలయును. ఇదేవిధముగా ఒక సామాన్య వ్యక్తి తన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యములు కాపాడుకొనవలయునన్న పతంజలి మహర్షి యొక్క అష్టాంగ యోగమే ఏకైక మార్గము. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయాము, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి ఈ ఎనిమిది మెట్లు సాధకుణ్ణి పరిపూర్ణ చైతన్యమునకు చేర్చును. **ఈ ఎనిమిది మెట్లే కల్పవృక్ష చక్రములోని ఎనిమిది దళములు.**

సమాధి అనగా శరీరము సమతుల్యముగుట. అనగా శరీరములోని అన్ని వ్యవస్థలు సరిగ్గా పనిచేయుట. సాధకులు సమాధి కొరకు రకరకముల సాధనలు చేయుదురు. వాటిలో అతి తేలిక అయినవి లయ యోగము మరియు యోగనిద్ర. యోగనిద్ర గురించి తెలుసుకుందాము.

యోగనిద్ర వలన మానసిక, శారీరక వ్యవస్థలు విశ్రాంతి నొందును, శక్తివంతమగును. మానసిక అలసట వలన కలుగు అనారోగ్యములు రక్తపోటు, షుగరు వ్యాధి, ఆస్మా, కీళ్ళనొప్పులు, నరముల సంబంధిత వ్యాధులు, ఎలర్జీలు

తగ్గును. నిద్ర ఆవశ్యకతను తగ్గించును. నిద్ర లేనివారికి పెంచును. మానసిక ఏకాగ్రత పెంచును. జీవితములో ఆనందములు, పురోభివృద్ధులు సమకూరుటకు దోహదము చేయును. మానసిక భయములు, ఆందోళనలను దూరము చేయును. తనపై తనకు నమ్మిక పెరుగును. ధ్యాన సాధన పెరుగును. గ్రహణశక్తి పెరుగును. అంతఃచేతనములో ఉన్న సృజనాత్మక శక్తిని వెలికి తీయును. శవాసనములో ఉండి, శరీరం మొత్తమును 64 భాగములుగా కాలివేళ్ళ నుంచి తల వరకు గుర్తించ వలయును. వరుసగా ఒక్కొక్క భాగముపై నాదయుక్తముగా ధ్యానించవలయును. మొత్తము అన్ని భాగములపై ధ్యానించుటకు గంటకన్న ఎక్కువ కాలము పట్టును.

మన శరీరమందలి అన్ని కణములలోను చైతన్యము మేల్కొలిపి సృష్టిలోని మహాచైతన్యములో కలియుటయే ఈ శ్లోక ముఖ్య ఉద్దేశ్యము.

యంత్రము మణిపూరము, త్రిశూలము నాదయుక్తము. హ్రీం విశుద్ధ బీజము, మణిపూర చక్రముపై నాదయుక్తముగా హ్రీం బీజ ధ్యానము చేయవలయును. స్వర్ణభస్మము, చక్రపొంగలి వాడవలయును.

సాధకునికి ఆత్మజ్ఞాన, ఆత్మసందర్శన, సంకల్పసిద్ధికి అవకాశములు కలవు. ఈ సాధన కూడ ప్రాణవిద్య సాధనయే. (VAGUS NERVE).

మునియైన వానికి శ్రవణ, మనన నిధి ధ్యాసలు, చిరకాలం ఎల్లప్పుడు ఆత్మతత్వాన్ని ధ్యానం చేస్తూ ఉండాలి. (జీవితకాలం సాధన చేయవలయును)

***

మంత్రోపాసన

(ఇచట ఇది తత్త్వ విషయము. సమయాచారమున మంత్ర పురశ్చరణము – అనగా జపము లేదు. బాహ్యమైన హోమము లేదు. బాహ్యా పూజా విధులు

కూడా లేవు. (స్మరం యోనిం లక్ష్మీం). కేవలం హృదయ కమలమునందే సకలము అనుష్ఠింప తగినదై ఉన్నది).

33వ శ్లో॥ స్మరం యోనిం లక్ష్మీం త్రితయ మిద మాదౌ తవ మనోః
నిధాయైకే నిత్యే నిరవధి మహాభోగ రసికాః ।
భజంతి త్వాం చింతామణి గుణ నిబద్ధాక్ష వలయాః
శివాగ్నౌ జుహ్వన్త స్సురభి ఘృత ధారాహుతి శతైః ॥

అవతారిక: ఈ శ్లోకమున కామరాజ విద్యను ఉద్ధరించుచున్నారు. బాహ్యపూజ జప నిషేధ పూర్వకముగా ఐశ్వర్య కాముకులకు జప ప్రకారము సూచించుచున్నారు.

తాత్పర్యము: ఆద్యంత రహితయైన నిత్యాస్వరూపదేవీ! నీ మంత్రమునకు మొదటి కామరాజ భువనేశ్వరీ లక్ష్మీబీజములను (క్లీం హ్రీం శ్రీం) మూడిటిని చేర్చి అపరిచ్ఛిన్నమైన, అఖండమైన, మహాభోగరూపమైన నిత్య సుఖానుభవమును పొందిన పరమ యోగీశ్వరులు ఏ కొందఱు మాత్రమో సమయాచారపరులు, చింతామణులచేత సమకూర్చబడిన అక్షమాలలను హస్తములందు ధరించినవారలగుచు (లేక తామరపూసల జపమాలలు కలవారగుచు) త్రికోణ రూపమగు బైందవ స్థానమునందు అచటనే సంస్కరింపబడిన కామధేనువు యొక్క నేతి ధారలను సహస్ర సంఖ్యచే నిన్ను హృదయకమలమునందుంచుకొని హోమము చేయుచు, నిన్ను సంతృప్తి చేయుచు నిన్ను సేవించుచున్నారు.

వ్యాఖ్యానము: ఈ శ్లోకమునకు వీరు చెప్పు విశేష తాత్పర్యము ఏమనగా – స్వర (క) యోని (ఏ) లక్షీబీజము (ఈ) అనేవి కాదివిద్య (కఏఈలహ్రీం – హసకహలహ్రీం – సకలహ్రీం) మితిలేని మహాభోగమును (అనగా మోక్ష సామ్రాజ్యమును) అనుభవింపగోరిన మహాత్ములు చింతామణి గుళికలను

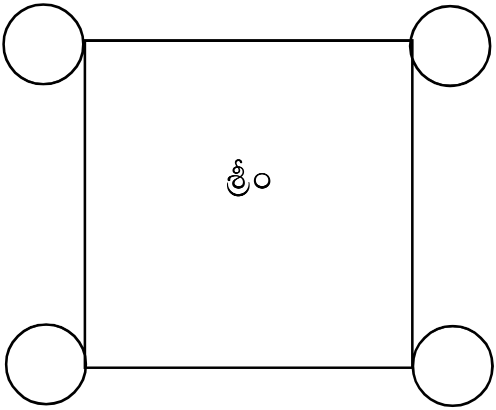
పోలిన మాతృకావర్ణముల మాలను (ప్రణవపూర్వ నమోంతములుగా చేసి) పూని శ్రీదేవిని జపింతురు – అనియు జపవేళ సహస్రారగత త్రికోణమను పేరుగల శివాగ్నియందు (చిదగ్నియందు) సర్వమైన వాసనలను సమర్పింతురని అర్థం. అంతర సాధక జీవుడు వాసనక్షయము పొందిన వాడగును. వానికి "శివోహం" అను మహావాక్యార్థ అనుభవము లభించును. సర్వ వాసనలు పరిత్యజించి "శివోహమ్మను" మహావాక్యార్థానుభవముతో పరమానందము పొందుటే. ఇది అంతర్యాగము. అధికార యోగ్యతను బట్టి మహాభోగము, సర్వసౌఖ్యానుభవమని సూచనము. ఇది యోగి గమ్య పరమానందమని తాత్పర్యము.

ఈ మంత్రమున మూడు కూటములలో మొదటిది వాగ్భవకూటము – దానివల్ల సకల విద్యాప్రాప్తి. రెండవది కామరూజకూటము. ఇది సకలార్థ కామప్రదమైన మహాభోగ సాధనము. మూడవది పరాకూటము – మోక్షప్రదము.

యోగార్థము : మనస్సు చేత భావింపబడు వర్ణములచే మూలాది బ్రహ్మ రంధ్రాతం కుండలినీ రూపమును చింతించి స్థిరాసనమునందుండి ఉన్మని మార్గమున సువాసనా ధర్మాధర్మానుబంధ స్నేహ పరంపరను – సోహం అను శివాగ్నియందు పూర్ణాహుతి చేయుచు అంతర్యాగము వలన ఈ విద్య పరమైన సిద్ధిని పొందుచున్నారు అని తాత్పర్యము.

మహైశ్వర్యాన్ని కాంక్షించేవారు సైతము మానసికమైన హోమాదులు చేయవలెనని ఉపదేశము. శ్రీదేవీ మంత్ర జపకాలమందే (గురూపదేశ పూర్వకంగా) మహైశ్వర్యా ప్రాప్తి లభించునని చెప్పుటనే సురభి (కామధేను) చింతామణి పద ప్రయోగములు చేసినారు.

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము సమచతురశ్రము. చతుర్కర్ణికా యుక్తము, శ్రీం బీజయుతము.



ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని దానియందు వెండి పాత్రనుగాని, వెండి నాణేమునుగాని ఉంచి నలుబదియైదు దినములు పూజింపవలెను. ఈ శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపించ వలయును.

ఫలము: అధిక ధనలాభము.

నైవేద్యము: పెసరపప్పు అన్నము, తేనె.

ఆదిశంకరులు ఈ శ్లోకమందు అంతరంగ సాధనలు గూర్చి తెల్పినారు. గత శ్లోకములలో తెల్పినట్లు మనము శరీర కేంద్రముల వద్ద ప్రాణాయమాము, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు సాధన చేసినప్పుడు ఈ శరీర కేంద్రములకు సంబంధించిన మెదడు కేంద్రములలో విద్యుత్ రసాయనిక మార్పులు జరిగి సాధకునికి సృజనాత్మక శక్తి పెరుగును. ఇది నరముల వ్యవస్థ యొక్క చర్య, ప్రతిచర్యల ద్వారా జరుగును. పూజా విధానమువలె యజ్ఞము కూడ మానసిక వికాసము కల్గించెడి ప్రక్రియ. మహర్షులు ఎన్నో వేల సంవత్సరముల స్వయం అనుభవముతో ఈ విధానమును ఏర్పరచినారు. ఆవుపిడక, గుగ్గిలము, బియ్యము కలిపి మండించినప్పుడు 700^{0}C వరకు వేడి పుట్టును. ఈ వేడిలో ఆవు నేతిని, వన ఔషధులను వేసిన యెడల అతి సూక్ష్మరూపము ఏర్పడి, ఇవి గాలి ద్వారా మెదడులోని న్యూరాన్సుకు చేరును. ఈ విధానములో రోగులకు వైద్యము చేయవచ్చును.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారిని యజ్ఞ గుండము చుట్టు కూర్చుండబెట్టి మేడి కర్రలను నేతిలో ఆహుతి ఇప్పించ వలయును. మేడికి డయాబెటిస్ తగ్గించు గుణము కలదు. ఇదేవిధముగా హృదయసంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవారికి తెల్ల మద్ది చెక్కలు, ఆస్మా సంబంధిత వ్యాధులు కలవారికి దిరిసెన చెట్టు బెరడు నేతితో ఆహుతులుగా ఇప్పించ వలయును. **పశ్చిమ జర్మనిలోని అగ్ని హోత్ర కేంద్రమువారు ఇటువంటి ప్రయోగములు ఎన్నియో చేయుచున్నారు.**

అంతర్గత యజ్ఞము గూర్చి తెలుసుకుందాము. మన శరీరములో ప్రాణము ఐదు విధములుగా పనిచేయును. ప్రాణ, అపాన, సమాన, ఉదాన, వ్యాన వాయువులుగా పనిచేయును. ఇందులో ముఖ్యమైనవి ప్రాణ, అపానములు. ప్రాణము అనాహతయందు, అపానము స్వాదిష్ఠాన మూలా ధారయందుండును. అంతర కుంభకము చేసి మూలా, ఉఢ్యాణ, జలంధర బంధములు వేసినప్పుడు అనాహతయందలి ప్రాణము, మూలాధారమందలి అపానము ఈ రెండు మణిపురమునందు కలిసి విపరీతమైన వేడిపుట్టి మణిపురమునందలి 72 వేల నాడులు కంపించును. శరీరమందలి ప్రతి కణము స్పందించును. ఈ వేడినే యోగాగ్ని అని అందురు. యోగాగ్నికి ఎట్టి విధమైన అనారోగ్యము కల్గించు క్రీములనైనను నాశనము చేయు శక్తి కలదు. బాహ్య యజ్ఞముకన్న అంతర్గత యజ్ఞము ఎన్నో రెట్లు శక్తివంతమైనది. **యజ్ఞగుండమే మణిపుర చక్రము. సమిధులు ప్రాణ, అపానములు, అగ్నియే యోగాగ్ని.** కొంతమంది సాధకులు గాయత్రి మంత్రమును ఆహుతులుగా చేయుదురు. చింతలను తీర్చు చింతామణి మణిపుర చక్రము పైన ఆనాహత యందలి కల్పవృక్షమునందు కలదు. త్రికోణము, బైందవ స్థానము, యోని – ఈ పేర్లన్నియు మణిపూర చక్రమునకు చెందినవే. మణిపురచక్రమునందలి యోగాగ్ని, అనాహతయందలి హృదయ కమలము విప్పారి కల్పవృక్షమునందలి చింతామణి సాధకునికి చేరువగునని శ్లోక అర్థము.

అనాహత మరియు కల్పవృక్షముపై సంయమనము చేయువారు తామరపూసల జపమాల వాడుదురు.

యంత్రము మూలాధారము, బీజము సహస్రారము. సోహం ధ్యానము చేయవలయును.

సాధనా కాలమందు స్వర్ణ, రజిత భస్మములు, పెసరపప్పు అన్నము, తేనె వాడవలయును.

స్వర్ణభస్మము మూలాధారమునకు, రజతభస్మము స్వాదిష్ఠానమునకు చెందినవి. ఇవి వాడుట వలన వీటి లక్షణములైన బ్రతకవలెననెడి ధృడమైన ఇచ్ఛ, రోజుకు 18 గంటలు పనిచేయకల్గిన శక్తి సాధకునికి లభించును. ఈ రెండు ఉన్న వ్యక్తి ప్రపంచములో దేనినైనా సాధించగలడు. ఈ సాధన వలన జీవితము యెడల మానసిక భయములు, విరుద్ధభావములు తగ్గి సాధకుని చిత్తము ఏకాగ్రత చెందును.

బుద్ధియందు ప్రవృత్తమౌతూ ఉండు వాటిని బుద్ధీంద్రియములుగను, కర్మయందు ప్రవృత్తమౌతూ ఉండు వాటిని కర్మేంద్రియాలందురు.

(SENSES OF WISDOM & ACTION)

***

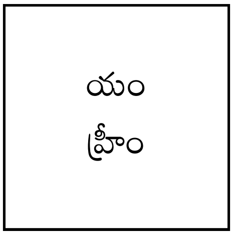
మూలాధార చక్రము

అవతారిక: మూలాధార చక్రగత దేవదేవులను ప్రస్తుతించుచున్నారు.

41వ శ్లో॥ తవాధారే మూలే సమయయా లాన్యపరయా
నవాత్మానం మన్యే నవరసమహాతాండవనటమ్ ।
ఉభాభ్యామేతాభ్యా ముదయవిధి ముద్దిశ్య దయయా
సనాథ్యాభ్యాం జజ్ఞే జనక జననీమజ్జగ దిదమ్ ॥

తాత్పర్యము : ఓ తల్లీ! నీ యొక్క మూలాధారచక్రమునందు లాస్య రూపమైన నృత్యమునందు మిక్కిలి ఆసక్తురాలై సమయ అను పేరు గలదైన ఆనందభైరవి (మహాభైరవి) యను శక్తితో గూడి, శృంగారాదులగు నవ రసములతో నొప్పు తాండవ నృత్యమును నటించునటుడైన వానిని నవాత్ముడైన ఆనంద భైరవునిగా తలచెదను. ఏలననగా దగ్ధమైన జగత్తును మరల పుట్టించ వలెనని దయచేత కలిసికొన్న ఈ అనందభైరవీ మహాభైరవులిద్దరి చేతను ఈ జగత్తు తల్లిదండ్రులు గలదై పుట్టును.

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము యం హ్రీం బీజయుక్తమైన సమచతురశ్రము.



ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని ముప్పది దినములు పూజింపవలెను. ఈ శ్లోకమును, మంత్రాన్ని ప్రతిదినము నాలుగువేల పర్యాయములు జపింపవలెను. పిమ్మట యంత్రమును ధరింపవలెను.

ఫలము: అన్నివిధములైన ఉదర రోగములు నివారణమగును.

నైవేద్యము: తేనె.

మూలాధార చక్రమును ఆధారచక్రము అని కూడ అందురు. ఇది శరీరములో జననేంద్రియము, మలద్వారముల మధ్యయున్న కండరమందు ఉండును. ఈ స్థానమును కందము అని అందురు. ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రమందు దీనిని PERNIUM అని అందురు.

శరీరములోని నరముల వ్యవస్థ యొక్క చివరి ముడియే PERNIUM. దీనికి, ఆజ్ఞకి (పిట్యూటరీ) డైరెక్ట్ సంబంధము ఉండును. దీనికి ఎరుపు రంగు కల్గిన నాల్గు దళములుండును. 'లం' ప్రధాన బీజము. ఇందులోని జంతువు అడివి ఏనుగు. సాధకులు ఈ చక్రమును గణపతి చిహ్నముగా ఎఱ్ఱ మందార పూలతో, ఎఱ్ఱ మందార పూల చెట్టు క్రింద సాధన చేయుదురు. ఈ చక్రమునకు MAIN SWITCH అశ్వనిముద్ర మలద్వార కండరమును బిగించుట–వదులుట సాధనను అశ్వనిముద్ర అందురు. ఈ క్రియవలన మలద్వార కండరములకు, జననేంద్రియములకు రక్తప్రసరణ పెరిగి మలబద్ధకము, పైల్స్, స్త్రీల నెలసరి అనారోగ్యములు, సంతాన సఫలత, పురుషులు స్పెరమ్ కౌంట్ పెరుగుట, పురుషులకు ప్రోస్టేటు సంబంధమైన వ్యాధులు తగ్గును. **గుఱ్ఱములు చురుకుగా ఉండుటకు కారణము, అవి ఎల్లప్పుడూ మలద్వారమును బిగించి–వదులుట చేయును. అందువలన యోగులు ఈ క్రియకు అశ్వనిముద్ర అని పేరు పెట్టిరి.** కుండలిని శక్తి ఇక్కడి నుంచి శరీరమంతయూ ప్రసరించుట వలన దీనిని శివతాండవముతో పోల్చుచున్నారు. పరమాణువు యొక్క చలనము, శరీరములోని ప్రాణము యొక్క నడక శివతాండవమును పోలి ఉండును. ఈ చలనములోని రెండు ధ్రువములే శివపార్వతులు. శివ అనగా శుభమును కల్గించునది అని అర్థము. అనగా శుభమును కల్గించెడి నడక లేక చైతన్యము యొక్క నడక అని అర్థము. దీనిని సృష్టిలో ప్రతి అణువులో మనము చూచుదుము. కానీ దీని యెడల మనము ఎరుక కల్గి ఉండము. ఈ శివతాండవము యొక్క సాక్షాత్కారము, తంతుల టిమిటిమి యందును, మృదంగాదుల డిమిడిమి ఝుంతరికిటల యందును, గ్రహముల నృత్యమందును, సూర్యుని చక్షురుల్లాసమందును, పృథ్వియందు, షడృతుశ్శృంగార నాట్యమందును, చంద్రుని కళలందును, మెఱుపుల చమకులందును, వసంతమందపవన సుగంధి వాయు చలన

మందును, పుష్పవికాసమందును, సముద్ర తరంగములందును, తుఫానుల ద్రుతగతి యందును, నదుల కలకల నినాదమందును, కానవ శృంగారమందును, సస్యశ్యామలమగు పంటలయందును, పిట్టల నిలకడలేని ఎగురులందును, నరుల నడతల యందును, ఇందందననేల యెల్లడను గానవచ్చును. ఆధారచక్రమునందు ప్రాణనిరోధము కాగా యోగి (సాధకుడు) నృత్యము చేయుట ప్రారంభించును. ఈ శివతాండవమే సృష్టిని మరల మరల పుట్టించుచున్నది.

యంత్రము మూలాధారము. యం అనాహత బీజము, హ్రీం ఆజ్ఞదళ బీజము. మూలాధారముపై ధ్యానము చేయుచు యం, హ్రీం బీజములను జపించవలయును. సాధనాకాలమందు స్వర్ణభస్మము, తేనె వాడవలయును.

శరీరమునందలి శివతాండవము లేక శరీరమునందలి చైతన్యముపై ఎరుక పెరిగినప్పుడు అనారోగ్యమే ఉండదు.

ప్రతినిత్యము సాఫీ విరోచనము జరిగిన యెడల ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులుండవు. సాధకులు ఎనిమా: చక్రి క్రియ, గణేశ క్రియ, బస్తి క్రియలు సాధన చేయుదురు.

వేడి నీటిలో త్రిఫల చూర్ణము వాడిన పై క్రియల అవసరముండదు.

MULADHARI CHAKRA SACRIL AND COCCYGEAL PLEXUSES

తమో గుణంచేత కప్పబడినవాడు ఎంత బుద్ధిమంతుడైనా, ఎంత గొప్ప విద్వాంసుడైనా, నేర్పరి అయినా, అనేక శాస్త్రాలలోని సూక్ష్మార్థాలను గ్రహించ గలవాడైనా తమోగుణం కారణంగా భ్రమవల్ల (ILLUSION) ఆరోపితమైన వస్తువునే సత్యమని భావించి వాటి గుణాలనే ఆశ్రయిస్తాడు.

***

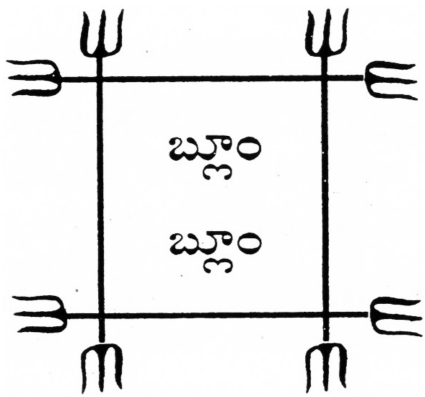
నిమేషోన్మేషములు త్రాటకం (క్రియా యోగ)

అవతారిక: శ్రీదేవి కన్నుల నిమేషోన్మేషములను వర్ణించుచున్నారు.

55వ శ్లో॥ నిమేషోన్మేషాభ్యాం ప్రళయ ముదయం యాతి జగతీ
తవేత్యాహు స్సంతో ధరణిధరరాజన్య తనయే ।
తదున్మేషాజ్జాతం జగదిద మశేషం ప్రళయతః
పరిత్రాతుం శంకే పరిహృతనిమేషా స్తవ దృశః ॥

తాత్పర్యము: తల్లీ, పర్వతరాజ కుమారికా! నీ కనుఱెప్పలు మూతపడుటచేత జగత్తునకు ప్రళయమై నశించును. మఱల నీవు నీ కనుఱెప్పలను తెరచుట చేత జగత్తు ప్రభవించును. ఈ ప్రకారము జగదుత్పత్తి, నాశములు జరుగుచున్నవని వ్యాసాదులైన సత్పురుషులు చెప్పుచున్నారు. అందువలననే నీ ఱెప్పలు వికసించుట వలన జనించిన ఈ యావత్తు జగత్తును నాశనము పొందకుండ కాపాడుటకై నీవు నీ కనుఱెప్పలను పరిహరించితివని (అనగా ఱెప్పవాటు లేకుండ, మూత లేకుండ చూచుచున్నావని) నేను తలంచెదను.

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము అష్ట త్రిశూల సమ చతురశ్రము, బ్లూం బీజద్వయ యుక్తము.



1. ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని నలుబదియైదు దినములు పూజింపవలెను. ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును రెండువేల అయిదు వందల పర్యాయములు జపించవలెను.

2. ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని పూజించి ఈ శ్లోకమును వేయిమారులు జపించి యీ యంత్రమును ధరింపవలెను. తాడి (కలిద్రుమ) కాయను ఈ శ్లోకముతో అభిమంత్రించి కట్టుకొన్నను సరియే.

ఫలము: ఇందువలన అండవ్యాధులు నశించును.

ఉభయ విధానములలో నైవేద్యము: పాల పరమాన్నము, అరటిపండ్లు, తేనె, తాంబూలము.

మలయాళ ప్రాంతమున ప్రచారమందున్న గ్రంథములలో 'బంలా', 'సంలా' అను బీజాక్షరములుండినవి.

శ్రీభగవత్పాదులు ఈ శ్లోకమందు త్రాటకమును గూర్చి వివరించినారు. క్రియా యోగ అభ్యాసమునందు షట్క్రియలు కలవు. దీనిలో త్రాటకము ముఖ్యమైనది. త్రాటకమువలన పీనల్ గ్రంథి, హైపోథేలమస్, సింపథిక్ మరియు పారసింపథిక్ నరముల వ్యవస్థ శక్తిని పొంది సాధకుని సమతుల్యతకు (సమాధికి) చేర్చును. సాధారణ అనారోగ్యములు చాలావరకు నరముల సమతుల్యత చెడుట వలనే వచ్చును. ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రము కూడ త్రాటకము యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి వినియోగించుకొనుచున్నది. త్రాటకము కళ్ళ ద్వారానే సాధన చేయవలయును. అందువలనే ఎక్కువగా ధ్యానము చేయు వారు కళ్ళుతెరిచి ధ్యానము చేయుదురు. ఈ కారణమువలనే ఆదిశంకరాచార్యులు అమ్మవారి కళ్ళను ఎక్కువగా వర్ణించి త్రాటక క్రియ యొక్క ప్రాముఖ్యతను

నొక్కి చెప్పుచున్నారు. యంత్రము మూలాధారము, త్రిశూలములు నాదము, అష్టత్రిశూలములు కల్పవృక్ష చక్రసంకేతము, బీజాక్షరములు మూలాధారమునకు, స్వాధిష్ఠానమునకు చెందినవి.

మూలాధారముపై నాదయుక్తముగా "బ్లూం" బీజమును జపించుట వలన మూలాధారమునకు రెండవ చక్రము ఆజ్ఞ. అందువలన నరముల వ్యవస్థ మొత్తము శక్తివంతమగును.

స్వర్ణభస్మము ఆయుర్వేదమునందు సర్వరోగ నివారిణి.

తాణికాయ శరీరమందు శ్లేష్మమును తగ్గించి వీర్యమును పెంచి, అండాశయములను ఆరోగ్యముగా ఉంచును. ఇదే పనిని స్వర్ణభస్మము కూడ చేయును. పాలు, పరమాన్నము, అరటిపండు, తేనె, తాంబూలము శరీర మందలి త్రిదోషములను తగ్గించును. త్రిఫలములు కూడ త్రిదోషములను తగ్గించును. తాణికాయ త్రిఫలములలో ఒకటి.

మూలాధారముపై నాదయుక్తముగా ధ్యానము చేయుచు "బ్లూం" బీజాన్ని జపించుచు స్వర్ణభస్మము, తాణికాయ, పాలు, పరమాన్నము, అరటిపండు, తేనె, తాంబూలము వాడుట వలన బాహ్యముగా **త్రాటకము సాధన చేయుట వలన అండాశయ వ్యాధులు నివారణమగునని** ఆదిశంకరులు తెలుపుచున్నారు.

ఐదు కర్మేంద్రియాలతో కూడిన ప్రాణమే ప్రాణమయ కోశం అని వ్యవహరించబడుతున్నది. ఈ ప్రాణం వల్లనే అన్నమయకోశం అన్నంతో తృప్తి చెంది, సమస్త కర్మలయందు ప్రవృత్తమౌతున్నది.

***

నేత్రములు

అవతారిక: శ్రీదేవి నేత్రముల సోయగమునే మరల వర్ణించుచున్నారు.

56వ శ్లో॥ తవాపర్ణే కర్ణే జపనయన పైశున్య చకితాః
నిలీయంతే తోయే నియతమ నిమేషా శ్శఫరికాః ।
ఇయంచ శ్రీ ర్బద్ధచ్ఛదపుట కవాటం కువలయం
జహాతి ప్రత్యూషే నిశిచ విఘటయ్య ప్రవిశతిః ॥

తాత్పర్యము : ఓ అపర్ణా! పార్వతీదేవి! నీ చెవుల సమీపమును చేరిన నీ కనుదోయి, ఆ చెవులకు తమ రహస్యమును వెల్లడించునేమోయని భయపడినవై ఆడు బేడిస చేపలు ఱెప్పపాటు లేకుండ నీటియందు తమ రూపు కన్పించకుండా దాగికొని యున్నవి. (శ్రీదేవి కనులకున్న ఱెప్పపాటును దొంగిలించుకొని పోయిన రహస్యమును చెవులకు కన్నులు వెల్లడిగా చెప్పునేమోయని భయపడి దాగికొన్నవట!). మఱియును నీ నేత్రములను పొందిన కాంతి సౌభాగ్యలక్ష్మి ప్రొద్దుటి వేళలలో మూయబడిన దొప్పలవంటి రేకులను తెఱచుకొని ఆ కలువలలో ప్రవేశించుచున్నది. (శ్రీదేవి కనులు ఆకర్ణాంత విశాలములని, అనిమేషములని, ఆసిలసుందరములని భావము).

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము ద్రవిడాక్షరాకారమున నున్నది. యం బీజత్రయ యుక్తము.

ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని మకర, మత్స్యదంతము (ఎముక) మీద గాని వ్రాసికొని నలుబదియైదు దినములు పూజింపవలెను. ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును ఇరువదివేల పర్యాయములు జపించవలెను. పిమ్మట యంత్రమును ధరింపవలెను.

ఫలము: సుకరముగా సర్వమందిర ప్రవేశము. ద్వారపాలకులు పారిపోయి లోనికి పోనిత్తురు. తాళము వేసియున్న తలుపులు తెఱచుకొనును. అనావృష్టి బాధ నివారణమగును.

నైవేద్యము: తేనె.

ఈ శ్లోకమందు కూడ ఆదిశంకరులు మరల కళ్ళను గూర్చి వర్ణించినారు. త్రాటకము యొక్క (కనురెప్ప వెయ్యకుండ) ప్రాముఖ్యతను మరల వివరించినారు. ఈ శ్లోకము మరియు యంత్రము సాధన చేసిన సాధకునికి మందిర ప్రవేశము, ద్వారపాలకులు పారిపోవుట, అనావృష్టి నివృత్తి జరుగునని తెల్పినారు. సాధకునికి సర్వమందిర ప్రవేశము అనాహత చక్రసాధన వలనే జరుగును. ఆంజనేయస్వామి అనాహతచక్రము. వీరు లంకలో మొదట ప్రవేశము జరుగుటయే చక్కని ఉదాహరణ. ఆనాహతచక్రము దగ్గరలోనే మరియొక చక్రము కలదు. దీనినే ఆనందకందము, కల్పవృక్షము, కల్పతరువు, చింతామణి అని పేర్కొందురు. ఈ రెండూ కలిసియే ఉండును. **చింతామణి చక్రసాధన వలన అనావృష్టి బాధ ఉండదు.** త్రాటకము సాధన కొందరు జ్యోతిపై చేయుదురు. కళ్ళు మూసుకున్న తరువాత ఈ జ్యోతిని మనస్సులో నిలుపుటకై ప్రయిత్నించెదరు.

అనాహత చక్రము మధ్యలో జ్యోతి ఉండును. దీనినే మహర్షులు జీవాత్మగను, ఆఖండ జ్యోతిగను పేర్కొందురు.

అనాహత చక్రసాధనయందు నాదము వచ్చును.

ఈ శ్లోకమందు నేత్రములు, చెవుల రహస్యము, త్రాటకము, తెరుచుకొనిన కలువల యొక్క వివరణ ఇదియే యున్నది.

యంత్రము విశుద్ధి. బీజము అనాహతము. త్రయము అనాహత సంఖ్య. అనాహత చక్రముపై "యం" బీజమును సాధన చేయుచు, చెవులలో నాదము వినుట వలన, సాధకుని మెదడు తీటా అలలు ఎక్కువ కల్గి యుండి, అతనిలో సృజనాత్మక శక్తి పెరిగి, పదహారు కళలయందు ప్రావీణ్యత పెరుగును. చింతామణి చక్రము వలన ఇచ్ఛాశక్తి (WILL POWER) విపరీతముగా పెరుగును. అనాహత చక్రము వలన (PRACTICAL ABLITY) (సర్వమందిర ప్రవేశము), క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి (KNOWLEDGE) పెరుగును.

ఇచ్ఛా, క్రియ, జ్ఞాన ఈ మూడు శక్తులు కల్గిన వ్యక్తికి అనావృష్టి ఉండదు. పదహారు కళలయందు సంపూర్ణ ప్రవేశముండును.

స్వర్ణభస్మము, తేనె, అనాహత చక్రమునందలి రోగనిరోధక వ్యవస్థ (THYMUS GLAND), హృదయమునకు చలనము కలిగించు (SINUS NODE) విద్యుల్లేఖ శక్తివంతమగును.

సాధన చేయుటవలన మనలో అంతర్గతముగా నిభిడీకృతమైయున్న మానసిక శక్తులు మేల్కొని, నిత్య జీవితములో మనని పూర్ణ జీవితమునికు చేర్చును.

ప్రాణమయకోసం ఆత్మ కాదు.

***

దృష్టి (క్రియాయోగ)

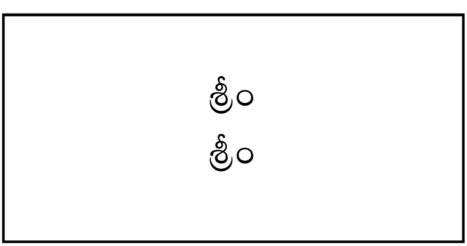
అవతారిక: శ్రీదేవి కడగంటి చూపు కొఱకై అర్థించుచున్నారు.

57వ శ్లో॥ దృశా ద్రాఘీయస్యా దరదళిత నీలోత్పలరుచా
దవీయాంసం దీనం స్నపయ కృపయా మామపి శివే ।
అనే నాయం ధన్యో భవతి నచతే హానిరియతా
వనేవా హర్మ్యేవా సమకరనిపాతో హిమకరః ॥

తాత్పర్యము: తల్లీ, పార్వతీదేవి! మిగుల దీర్ఘమైన దరవికసిత నీలోత్పలము యొక్క కాంతి గలిగిన నీ కడగంటి చూపులోని కృపారసముచేత కడు దూరమున నుండి దరిద్రుడనై ఇతరులవలె సామాన్యుడనై కూడ నొకమారు కొంచెము తడుపుము. నీవు కడగంటి చూపులోని కృపారసముతో తడిపినంత మాత్రముననే నేను ధన్యుడనగుచున్నాను. ఈ మాత్రము నీవు నన్ను కనికరించుట వలన నీకేవిధమైన ద్రవ్య హానియు లేదు. అతి శీతకిరణుడైన చంద్రుడు రాజప్రాసాదమునందుగాని, అరణ్యమునందుగాని సమానముగనే తన కిరణములను ప్రసరింపజేయుచున్నాడు కదా!

(స్వచ్ఛమైన అంతఃకరణము గలవారలకు అందరియందును సమానముగ వర్తించుట సర్వసాధారణముగ స్వభావ సిద్ధమేనని భావము).

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము దీర్ఘచతురస్రము. శ్రీం బీజ ద్వయ యుక్తము.



ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని ఆరు రోజులు పూజింప వలెను. ఈ శ్లోకమును ప్రతిదినము వేయిమారులు (2,510 పర్యాయములని అభిప్రాయ భేదము) జపించవలెను. పిమ్మట యంత్రమును ధరించవలెను.

ఫలము: సాధకుడు భాగ్యవంతుడగును.

నైవేద్యము: తేనె, పాలపరమాన్నము.

ఈ శ్లోకమునందు గూడ మరల శ్రీదేవి యొక్క కడగంటి చూపును వర్ణించినారు. నరముల వ్యవస్థ సమతుల్యమయి, మేధస్సు యొక్క సృజనాత్మక శక్తి పెంపొందింపుటయే ధ్యానము యొక్క ఉద్దేశ్యము. ప్రధానమైన నాడులు సింపథిక్ మరియు పారాసింపథిక్ – వీటిని యోగ పరిభాషలో సూర్య చంద్ర నాడులుగా పేర్కొందురు. వీటి సమతుల్యత చెడుటయే అనారోగ్యమునకు ముఖ్యకారణము.

సూర్యనాడి ఎక్కువగా పనిచేయుట వలన, జీర్ణమండలమునకు సంబంధించిన అనారోగ్యములు, లివర్, షుగర్, హైబిపి, జననేంద్రియ, పెద్దపేగుకి సంబంధించిన అనారోగ్యములు వచ్చును. సమాన, అపాన వాయువులు సరిగ్గా పనిచేయవు. చంద్రనాడి ఎక్కువగా పనిచేయుట వలన ఊపిరితిత్తులు, గుండె వ్యవస్థలు, ఆస్మా, టి.బి, లోబిపి, మానసిక అనారోగ్యములు ఏర్పడి ప్రాణ, ఉదాన వాయువులు సరిగ్గా పనిచేయవు.

మహర్షులు సామాన్య మానవునికి కూడ తేలికగా ఈ వలయము నుంచి విడువడుటకు 'ఓం' అను బీజాక్షరమును ఒక వరముగా అందించిరి. ఓంకారము మొత్తము ఉచ్చరించు కాలము 20 సెకములపైన ఉండ వలయును. ఇటువంటివి 24 ఓంకారములకు తగ్గకుండ ఉచ్చరించ వలయును. అప్పుడు సాధకుని మెదడులో తీటా అలలు పెరుగుటను బీహార్ స్కూల్ ఆఫ్ యోగా వారు నిరూపించిరి.

ఓం ఎక్కువసేపు ఉచ్ఛరించుట వలన ఊపిరితిత్తులలోని అనారోగ్య కారణమైన చెడు గాలి అంతా బయటకు పోయి కొత్తగాలి లోపలికి వచ్చును. దీనివలన ఊపిరితిత్తుల యొక్క వ్యాకోచశక్తి పెరుగును.

సహజముగా ఒక ఉచ్ఛ్వాసమునకు అర లీటరు గాలి పీల్చుదురు. మంత్రోచ్ఛరణ, సంగీత సాధకులు, ప్రాణయామము చేయువారు ఒక ఉచ్ఛ్వాసములోనే మూడున్నర లీటర్ల గాలిని పీల్చగలరు. అనగా సామాన్యము కన్నా ఏడురెట్లు ఎక్కువ. అందువలననే పతంజలి మహర్షి భగవంతుని లక్షణములు ఓంకారములో ఉన్నవని తెల్పినారు. సామాన్యముగా ధ్యానము మొదలుపెట్టిన కొంతసేపటికి ఎడమ ముక్కు అనగా చంద్రనాడి వైపు నుంచి ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు ఎక్కువగా జరుగును. అందువలననే ఆదిశంకరులు సాధకునిపై చంద్రకిరణముల గూర్చి ప్రస్తావించినారు.

ఆయుర్వేద ఔషధములకు చంద్రకిరణములు ప్రాణశక్తిని ప్రసాదించునని శాస్త్రములు తెల్పుచున్నవి.

యంత్రము మూలాధారము. బీజము సహస్రార బీజము. రెండవ బీజము శక్తిచాలన సంకేతము.

మూలాధారము నుంచి సహస్రారము, సహస్రారము నుంచి మూలాధారము వరకు ప్రాణమును ఉచ్ఛ్వాశనిశ్వాసములతో నడుప వలయును. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలకు సోహం బీజమునుగాని, ఓం బీజమునుగాని జతచేసి సాధన చేయవలయును. **తరువాత మూలాధార-సహస్రారముల మధ్య ప్రాణమును ఎనిమిది అంకె వలె త్రిప్పవలయును. దీనినే శక్తిచాలనమని అందురు.**

స్వర్ణభస్మము, తేనె, పాలపరమాన్నము వాడుచు శక్తిచాలనము సాధన చేసిన సాధకునికి బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర గ్రంథులు సమతుల్యము చెంది అతనిలోని

ఇచ్ఛా, క్రియా, జ్ఞాన శక్తులు సంపూర్ణముగా పనిచేయును. ఈ మూడు శక్తులు పూర్ణముగా పనిచేయు సాధకునికి భోగభాగ్యములలో లోటు ఉండదు.

నేను, నాది, మొదలైన వికల్పాలకు హేతువు మనోమయ కోశమే!

***

కణతలు (సైనస్ సమస్యలకు ఈ శ్లోకం నివారణ)

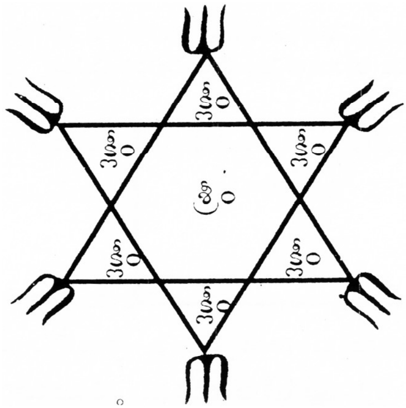
శ్రీదేవి కణతలను వర్ణించుచున్నారు.

58వ శ్లో॥ అరాళం తే పాళీయుగళ మగరాజన్యతనయే
న కేషా మాధత్తే కుసుమశర కోదండ కుతుకమ్ ।
తిరశ్చీనో యత్ర శ్రవణ పథ ముల్లంఘ్య విలసన్
అపాంగ వ్యాసంగో దిశతి శరసంధాన ధిషణామ్ ॥

తాత్పర్యము: తల్లీ, పర్వతరాజపుత్రీ! వంకరగానున్న నీ కణతలజంట (నీ చెవి కమ్మల జంట) మన్మథుని ధనుస్సు చెలువము నెవ్వరి మనస్సునకు కలిగింపదు! చూచిన వారెల్లరకు ఆ సొబగును తోపజేయును). ఏలనగా నీ కనుగొనల యొక్క కటాక్ష ప్రసారము అడ్డముగా తిరిగి చెవి త్రోవను దాటి మెలయుచున్నదై బాణములు సంధింపబడుచున్నవన్న ఊహను కలిగించున్నది (అపాంగ వీక్షణము మన్మథుని పూలబాణములనియు, శ్రీదేవి చెవి కణతలను మన్మథుని విల్లనియు భ్రమ కలుగుచున్నది).

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము షట్కోణము. క్లీం బీజషట్క యుక్తము. శ్రీ బీజ సహితము. త్రిశూల షట్కయుతము.

ఈ యంత్రమును కుంకుమ చూర్ణముపై వ్రాసికొని శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపించి ఆ కుంకుమను తిలకముగా ధరించవలెను. అట్లు నలుబది యైదు దినములు చేయవలెను.



ఫలము: సకల రాజవశ్యత. సర్వ వ్యాధి నివారణము.

(యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని నలుబదియైదు దినములు పూజ, అనుదినము అయిదువేల జాపము అని అభిప్రాయము కలదు.)

నైవేద్యము : తేనె.

కనకమహాలక్ష్మి సాధన

ఆదిశంకరులు ఈ శ్లోకమందు శ్రీదేవి యొక్క కణతల జంట, కనుగొనలు, చెవులు యొక్క అందమును, మన్మథుని విల్లు మరియు బాణములతో పోల్చినారు. యంత్రసాధనయందు ఫలమును సర్వవ్యాధి నివారణగా సూచించినారు. కావున ఈ శ్లోకము సాధనను వైద్యపరముగా వివరించుచున్నాను. కణతలు, బుగ్గలు, కుదురు, చెవులు ఆరోగ్యముగా ఉన్నప్పుడు తేజస్సు కలిగి మదనుడి సంకేతములుగా ఉండును.

SINUS PROBLEMS ఉన్నప్పుడు ముఖము అందవిహీనముగా ఉండును. సైనస్ గదులలోని రొంప చీముగా మారినప్పుడు ముఖము ఉబ్బరము, చెవుల నొప్పులు, గొంతుక నొప్పులు, బ్రాంకల్ ఆస్మా, టి.బి. కళ్ళ నొప్పులు వచ్చును. వీటినే ఆటో ఇమ్యూనల్ అనగా శరీరమందలి రోగనిరోధక వ్యవస్థ చెడుట వలన వచ్చెడి జబ్బులుగా పేర్కొందురు.

చక్రము అనాహతము. క్లీం బీజము అనాహతము. శ్రీం బీజము సహస్రారము. త్రిశూలము నాదయుక్తము.

ఈ సాధన వలన సాధకునికి సర్వవ్యాధి నివారణ కల్గునని తెల్చిరి. స్వర్ణభస్మము వాడుట వలన ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారము సర్వవ్యాధి నివారణ జరుగును. అనాహత చక్రమందు థైమస్ గ్రంథి కలదు. ఇది ఉత్తేజింపబడుట వలన రోగనిరోధక వ్యవస్థ శక్తివంతమగును. నాదము వలన రోగనిరోధక వ్యవస్థ శక్తివంతమగును.

అనాహత చక్రము నుంచి ప్రాణమును సహస్రారము వరకు నాద యుక్తముగా నడుపుచు తేనె, స్వర్ణభస్మము వాడుట వలన సాధకుని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పెరిగి, సైనస్ గదులు ఆరోగ్యముగా ఉండి ముఖము, బుగ్గలు, కణతలు తేజస్సు కలిగి ఉండి, ఏ పనినైనా నిర్వర్తింపగలనన్న మానసిక స్థైర్యము సాధకునికి ఏర్పడును.

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో వాతావరణము, ఆహారము, నీరు అన్నీ కలుషితముగా ఉన్నవి. వీటి వలన రోగనిరోధక వ్యవస్థ చెడి సర్వరోగములు వచ్చుచున్నవి. ప్రస్తుత విద్యార్థులలో అరవై శాతము సైనస్‌తో భాదపడు చున్నారు. దీనివలన వారికి ఏకాగ్రత లోపించి ఏ విషయమందైన ముందంజ వేయలేకపోవుచున్నారు. దీనివలననే జుట్టు తెల్లబడుటకు ఎక్కువ అవకాశము కలదు. సైనస్ వలనే దాంపత్యశక్తి తగ్గును. ప్రస్తుత ప్రపంచములో ఇది అందరికీ అత్యవసరమైన సాధన.

ఆయుర్వేదమునందు బంగారము కలిపిన మహాలక్ష్మి విలాసరసము, గోదంతి, చ్యవన్‌ప్రాశ్ వాడుటవలన, సైనస్ పూర్తిగా నివారణ పొంది ముఖము నందు తేజస్సు కలిగి మన్మథుని రూపము పొందవచ్చును.

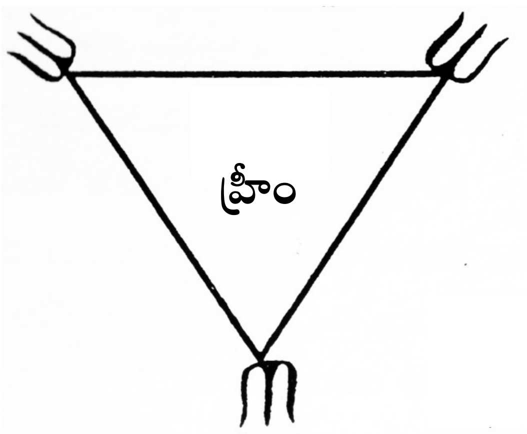
మనస్సును మించిన అవిద్య ఇంకేది లేదు. మనస్సు నశిస్తే ఏమీ ఉండదు. (మనస్సును శూన్యం చేయుట).

***

అవతారిక: శ్రీదేవి సర్వశక్తి స్వరూపిణియని చెప్పుచున్నారు.

97వ శ్లో॥ గిరా మాహు ర్దేవీం ద్రుహిణ గృహిణీ మాగమవిదో
హరేః పత్నీం పద్మాం హరసహచరీ మద్రి తనయామ్ ।
తురీయా కాపి త్వం దురధిగమనిస్సీమ మహిమా
మహామాయా విశ్వం భ్రమయసి పరబ్రహ్మ మహిషి ॥

తాత్పర్యము: పరబ్రహ్మ మహిషివగు తల్లీ! ఆగమవిదులు నిన్నే బ్రహ్మదేవుని భార్యయగు వాక్కులకు అధిష్టాత్రియైన సరస్వతీదేవిగాను, నిన్నే విష్ణువునకు భార్యయగు లక్ష్మీదేవిగాను, నిన్నే హరునికి సహచరియైన పార్వతీదేవిగాను వర్ణించలేని దానవు. నీవు ఈ ముగ్గురు దేవేరుల కంటె నాల్గవదియును, వర్ణించలేనిదానవు, అతికష్టము చేత బొందశక్యమైన అపారమగు మహిమ గలదియును అను శుద్ధ విద్యాంతర్గమైన మాయాతత్త్వ ప్రపంచమును భ్రమింపజేయుచున్నావు.



ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము అథోముఖ సమభుజ త్రికోణము. త్రిశూలత్రయ సహితము. హ్రీం బీజయుక్తము.

సుందరకాండ సాధన (VAGUS NERVE)

ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపైన వ్రాసి గాని, రాగి రేకుపైన గాని వ్రాసికొని యెనిమిది దినములు పూజించి, ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపించి యంత్రమును ధరించవలెను.

ఫలము: వాక్సుద్ధి, వాగ్ధాటి లభించును. కాయము దృఢమగును.

నైవేద్యము: తేనె, వరి అన్నము.

ఈ సృష్టికి మూలమైయున్నది మహాచైతన్యము, మహాప్రాణము మహామాయ. మనలో ఉన్నది అందులోని అంశము మాత్రమే మేగ్నెటుకు రెండు విరుద్ధ ధ్రువములుయున్న గాని పనిచేయదు. అదేవిధముగా చైతన్యమునకు రెండు విరుద్ధధ్రువములుండును. అవియే చర్య-ప్రతిచర్య. మన శరీరములో అవియే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు. మనలోని చైతన్యము పై ఎరుక సాధించుట ద్వారా ప్రకృతిలోని మహాచైతన్యము యెడల అవగాహనా శక్తి పెంచుకొనుటయే సాధన ధ్యేయము.

అంతర్గత ఎరుకను పెంచు సాధనను కుండలిని విద్య అని అందురు. సాధన సౌలభ్యము కొరకు సూర్యచంద్ర నాడులను భర్త-భార్య గాను, నాడీ కేంద్రములను చక్రములుగను, రెండు చక్రములను ఒక జంటగను విభజించిరి. మూలాధార-స్వాధిష్ఠానములను బ్రహ్మగ్రంథిగను ఇందులో సూర్యనాడి బ్రహ్మగను, చంద్రనాడిని సరస్వతిగను, మణిపుర అనాహతలు విష్ణుగ్రంథిగను, ఇందులో సూర్యనాడి విష్ణువుగను, చంద్రనాడి లక్ష్మీదేవిగను; విశుద్ధ ఆజ్ఞలు రుద్రగ్రంథిగను; ఇందులో సూర్యనాడి రుద్రుడుగను, చంద్రనాడి పార్వతీదేవి

గను విభజించిరి. సూర్యనాడి PHYSICAL STRENGTH చంద్రనాడి MENTAL STRENGTH ఇచ్చును.

ఉదా: విష్ణుగ్రంథి చక్రము మణిపురము, మణిపురములోని సూర్యనాడి కండర బలమునిచ్చును, చంద్రనాడి LONG MEMORY ని ఇచ్చును. అనాహత యందలి సూర్యనాడి రక్తమును శుద్ధి చేయును. చంద్రనాడి మెదడునందు ప్రేమ, ఆప్యాయతలను పెంచుము.

బ్రహ్మగ్రంథి: మూలాధారమునందలి సూర్యనాడి ఎముకలను శక్తివంతము చేయును. చంద్రనాడి మానసిక భయాందోళనల నుంచి కాపాడును. స్వాధిష్ఠానము నందలి సూర్యనాడి శరీరమందలి కొవ్వును తయారుచేయును. చంద్రనాడి మానసిక చిత్త చాంచల్యమును తగ్గించును.

రుద్రగ్రంథి: విశుద్ధియందలి సూర్యనాడి చర్మమును తయారుచేయును. చంద్రనాడి లలితకళలను అభివృద్ధి చేయును.

ఆజ్ఞయందలి సూర్యనాడి ఎముకయందలి మూలుగును తయారు చేయును. చంద్రనాడి ఏకాగ్రతతో కూడిన పరిశీలనా శక్తిని ఇచ్చును.

ఈ సృష్టియందు ఉన్న చైతన్యము ఒక్కటే. కానీ దానికి రెండు ధ్రువములు. రెండు ధ్రువములు వేరువేరు చోట్ల వేరువేరు పనులు చేయుట అంతా ఒక మాయగా ఉండును.

కరెంటు ఒక్కటే. కాని, దానికి రెండు ధ్రువములుండును. అది వేరువేరు పనిముట్లయందు వేరువేరు పనులు చేయును. ఈ విషయములను ఎరుక కల్గి అర్థము చేసుకున్న యెడల జ్ఞానముగను, అర్థము చేసుకోలేని యెడల మాయగాను ఉండును. **ఏ విషయమునైనా అర్థము చేసుకొనలేకపోవుట మాయగా భావించవలయును.** విషయమందు అవగాహన, ఎరుక కలిగి

యుండిన సాధకునికి వాగ్ధాటి, వాక్శుద్ధి కల్గును. ధాతు నిర్మాణ వ్యవస్థ తెలిసిన సాధకులకు కాయము దృఢమగును.

స్వర్ణభస్మము, తేనె వాడుచు వరి అన్నమును ఆహారముగా స్వీకరించుచు ప్రాణమును నాదయుక్తముగా మణిపుర ఆజ్ఞల మధ్య రాపాడించుచు (ప్రాణవిద్య) సాధన చేయవలయును.

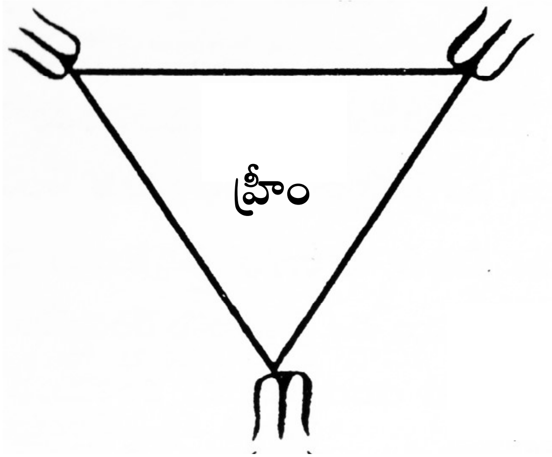
చిత్తాన్ని నీ లక్ష్యమైన బ్రహ్మాయందు దృఢంగా స్థిరంగా ఉంచుకొని, ఇంద్రియాలను వాటి విషయాల నుండి మరలించి, వాటివాటి గోళకాల్లో, స్థానాల్లో స్థిరంగా ఉంచు. నీ ధ్యానాన్ని స్థిరంగా ఉంచు. తన్మయత్వ భావంతో, ఆఖండ వృత్తితో రాత్రింబవళ్ళు మనస్సులోనే బ్రహ్మానంద (BLISS) రసాన్ని అనుభవించు.

***

అవతారిక: శ్రీదేవి పాదజల మహిమను చెప్పుచున్నారు. (Healing)

98వ శ్లో॥ కదా కాలే మాతః కథయ కలితాలక్తకరసం
పిబేయం విద్యార్థీ తవ చరణ నిర్ణేజన జలమ్ ।
ప్రకృత్యా మూకానా మపి చ కవితాకారణతయా
కదా ధత్తే వాణీముఖకమల తాంబూల రసతామ్ ।

తాత్పర్యము: తల్లీ! రంజకత్వము కొఱకు పాదములకు పూతగా పూసికొన్న ఎఱ్ఱని లత్తుక రసముతో గూడిన నీ చరణములను కడిగిన పాద్యోదకమును బ్రహ్మవిద్య నర్థించు విద్యార్థినైన నేను మరణించు లోపల ఏ సమయమునందు పుచ్చుకొనగలుగుదునో చెప్పుము. ఆ నీ పాదోదకము స్వభావముగానే చెవిటివారికి వినుశక్తిని, మూగవానికి మాటాడు శక్తిని కలిగించి వారికి కవనమునకు హేతువగుట చేత వాణీ ముఖకమల తాంబూల రస సారస్యమును ఎప్పుడు స్వీకరించునో కదా!



ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము అధోముఖ సమభుజ త్రికోణము. హ్రీం బీజయుక్తము. త్రిశూలత్రయ యుక్తము.

ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని పదునాఱు దినములు పూజించి, ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును వేయిమారులు జపించి ధరించవలెను.

ఫలము: పురుషులకు వీర్య వృద్ధి, స్త్రీలకు గర్భ ధారణము.

నైవేద్యము: తేనె.

సుందరకాండ (VAGUS NERVE)

ఉత్తముడైన సాధకుడు బ్రతికి ఉన్నంతకాలము విద్యార్థిగానే ఉడం వలయునని ఈ శ్లోక ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. సాధకుడు జీవితాంతము నేర్చుకున్న ప్రకృతిలో అతను నేర్చుకొనగల్గినది సముద్రములో ఒక నీటి బిందువంత. ప్రకృతియే గురువు, సాధకుడే విద్యార్థి. సాధకుడు జీవితాంతము విద్యార్థిగనే ఉన్న యెడల తన జీవితకాలమును పరిపూర్ణముగా వినియోగించుకొనగలడు. ఉచ్ఛ్వాశనిశ్వాసలు బ్రతికి ఉండుటకు ఎంత ముఖ్యమో, జీవితాంతము విద్యార్జన జీవిత ధ్యేయమునకు ముఖ్యము.

కుండలిని విద్యయందు సహస్రార కమలమునకు ఒక నిర్దిష్టమైన వివరణ లేదు. ఎందువలెననగా అన్ని చక్రములయొక్క సమ్మేళనమే సహస్రారము (CEREBREL CARTEX). అన్ని చక్రముల కేంద్రములు ఇందులో ఉండును. క్రింద ఉన్న ఆరు చక్రములు ఒక్కొక్కటి ఇచ్చుట 20 రెట్లుగా పనిచేయుట వలన (50=×20=1000) సహస్రారము లేక వెయ్యి దళముల చక్రము అని అందురు. వెన్నుపూస బారున ఆరుచక్రములుండును. చివర మెదడులో సహస్రార (నరముల కేంద్రము) ఉండును. **మెదడు మరియు వెన్నుపూస CEREBRO FLUIDలో తేలుచుండును.** దీని ఆకారము నీటిలో తేలుచున్న ఒక పామువలె ఉండును. అందువలననే మన పురాణములందు నారాయణుడు అనగా నీరము కలిగినవాడు (సర్వవ్యాపకుడు). (ప్రాణము) ఆదిశేషుడు (వెన్నుపూస) పై యోగనిద్ర (మానసిక శారీరక శక్తుల ఏకోన్ముఖము)తో ఉన్నట్లు వర్ణింతురు. సూర్యనమస్కారములు మరియు FULL BREATHE కుండలిని సాధనలో CEREBRO FLUID వెన్నుపూస, కేంద్ర నరముల వ్యవస్థను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యములో ఉంచవచ్చును. అట్లుంచ వలయునన్న నిరంతర సాధన (విద్యార్థి) ఉండవలయును.

సహస్రారమందు బిందు చక్రము ఉండును. సరిగ్గా తల వెనుక భాగములో పిలక ఉండు చోటు. బిందు చక్రము (PEANAL) సూర్యునిపై ఆధారపడి ఉండును. సూర్యునిలోని నల్లమచ్చలు, అంతర్గత మార్పులకు బిందుచక్రము స్పందించును. అనగా బిందు చక్రము మెదడుకు ఒక ఏంటెన్నావలె పనిచేయును. **బిందు చక్రమే స్త్రీ పురుషుల యందు సెక్సును నియంత్రించును.** అందువలననే ఆయుర్వేదమునందు శుక్రధాతువు సహస్రారమందు తయారగునని తెల్పెదరు.

కుండలిని సాధన యందు (శక్తిచాలనము) ఎరుకను అన్ని చక్రముల మధ్య పైకి క్రిందికి తిప్పి సాధన చేయుదురు. దీనివలన చక్రములకు మొత్తము

నరములకు, మెదడుకు, సెరిబ్రోఫ్లూయిడుకు రాపిడి (క్షీరసాగర మథనము) జరిగి, అన్నిచోట్లకు రక్తప్రసరణ పెరుగుట ద్వారా అచ్చట ఉన్న ప్రాణము పెరిగి మూగవాడు మాట్లాడును, చెవిటివాడు వినును (అవయవ లోపము ఉండగూడదు). విశుద్ధి చక్రముపై ధ్యానము చేయుట వలన మూగ, చెవిటితనములు తగ్గును.

బిందుచక్రముపై ధ్యానించుట వలన వీర్య (SEX HARMONES) వ్యవస్థ బాగుగా పనిచేసి సంతానము కల్గుటకు అవకాశము కలదు. ఈ సాధనలు అన్నియు పరిపూర్ణముగా (INTEGRAL) ఉండవలయును. అనగా సాధన ఆయుర్వేద మందులు మరియు సాధన నిరంతరము (విద్యార్థిగా) ఉన్న యెడల ఎటువంటి అవరోధమునైన జయించవచ్చునని శంకరుల అభిప్రాయము.

ఆయుర్వేదమునందు స్వర్ణభస్మము శుక్రమును పెంచుటలో (SEX HORMONES) ప్రసిద్ధి అయినది. దీనితోపాటు అశ్వగంద లేహ్యము, శిలాజిత్తు వాడిన ఎడల తప్పక సంతావంతులగుదురు.

ఇక్కడ సాధన గూడ ప్రాణ సాధనయే. (మణిపూర ఆజ్ఞల మధ్య).

స్వర్ణభస్మము, తేనె వాడుచు ప్రాణవిద్య సాధన చేయు వ్యక్తికి ప్రాణము సమానముగా శరీరమంతయు వ్యాపించి శరీర ఋగ్మతల నుండి విముక్తి చెందును. సంకల్ప మాత్రమున ఇతరుల ఋగ్మతల నుంచి విముక్తి చేయగలడు. ధనమున్న వ్యక్తి దానము చేయగలడు. నిరంతరము దానము చేయవలయునన్న ధనార్జన ఉండవలయును. ఇదేవిధముగా ప్రాణదానము చేయవచ్చును. (HEALING) కాని నిరంతరము ప్రాణాన్ని ఆర్జించుచుండ వలయును సాధన ద్వారా మరణించు లోపల చైతన్యమందు ఎప్పుడు చేరుకోగలను అనేది ఆర్తితో సాధకుడు తపించవలయును.

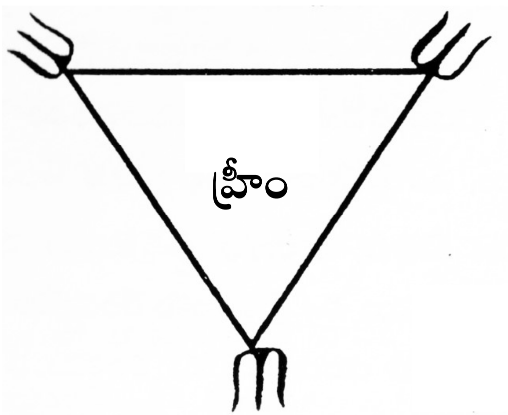
తానే స్వయముగా బ్రహ్మ (CREATOR), తానే విష్ణువు (ADMINI-STRATOR), తానే శివుడు (DISTROYER WELL WISHES), ఈ సమస్త విశ్వమే స్వయంగా తానే తనకంటే భిన్నమైనదంటూ ఏదీ లేదు.

***

అవతారిక: షట్కమల భేద సిద్ధాంతమును నిరూపించుచున్నారు.

99వ శ్లో॥ సరస్వత్యా లక్ష్మ్యా విధివారి సపత్నో విహరతే
రతేః పాతివ్రత్య శిథిలయతి రమ్యేణ వపుషా ।
చిరం జీవన్నేవ క్షపిత పశుపాశవ్యతికరః
పరానందాభిఖ్యం రసయతి రసం త్వద్భజనవాన్ ॥

తాత్పర్యము: తల్లీ,! భగవతీ! నిన్ను భజించు నీ భక్తుడు సరస్వతీ దేవితోను, లక్ష్మీదేవితోను చిరంజీవియై విహరించువాడై, బ్రహ్మకును, విష్ణువునకును అసూయ పుట్టించును. మన్మథుని సౌందర్యముతో తుల్యమైన కాంతి సౌందర్యము పుట్టించి ఆమె పాతివ్రత్యమునకు భంగము కలిగించు వాడగును. చివరకు జీవసంబంధమును, అవిద్యా సంబంధమును విదలించుకొన్నవాడై జీవన్ముక్తుడై సదా శివతత్త్వాత్మకుడై పరమానందరస సౌఖ్యమును అనుభవించు చున్నాడు.



(అతి సౌందర్యవంతుడు (తేజస్వి, వర్ఛస్వి) అగునని, విద్యా పారంగతు డగునని, ఐశ్వర్యవంతుడగునవి తాత్పర్యము.)

ప్రయోగము: ఈ శ్లోకమునకు యంత్రము త్రిశూల సహిత సమభుజ అథోముఖ త్రికోణం. హ్రీం బీజయుక్తము.

ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని పదునారు దినములు పూజించి, ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపించి, ధరించ వలెను.

ఫలము: ఆరోగ్యము లభించును, సకల సౌఖ్యములు కలుగును, శూరత్వము కలుగును.

నైవేద్యము: మినపగారెలు, తేనె, త్రిమధురము

సుందరకాండ సాధన (VAGUS NERVE)

ఈ సనాతన విద్య యొక్క ధ్యేయమేమనగా సాధకుడు తనలోని వ్యక్తిత్వమును వికసింపజేసుకొనుటకే. ఈ సృష్టియందు అందరూ సమానులే. కాని వారిలో అంతర్గతముగా నీభిడీకృతమైయున్న వ్యక్తిత్వమును స్వయం కృషితో వికసింపజేసుకొనవలయును. జ్ఞానము అభివృద్ధి చెందిన వ్యక్తికి ప్రపంచము సంపూర్ణముగా అర్థమగును.

పంచేంద్రియములతోనే ప్రపంచమును పరిశీలించు వ్యక్తి కొన్ని పరిధులకు లోబడి ఉండును. పంచేంద్రియములలో ప్రపంచమును చూచుచున్న జీవుణ్ణి పశువని అందురు. పంచేంద్రియములకన్న శక్తివంతమైనది ఆరవ ఇంద్రియమున్నది (SIXTH SENSE). దీనికి పరిమితులు లేవు. ప్రపంచము ఒక పాఠశాల, మనము ఇందులో విద్యార్థులము. ప్రతి వ్యక్తికి పుట్టుకతో రకరకముల జీవిత వలయములు (BIO RYTHMS) ఉండును. వీటిని

ఛేదించుకొని అపరిమిత ఆనందము (BLISS) చేరవలయువన్న SIXTH SENSE అనేటటువంటి వజ్రాయుధము కావలయును.

ఈ సృష్టిలో ప్రతి ప్రాణికి జీవించే ప్రాథమిక హక్కు ఉన్నది. పరమానందమయ జీవితమును గడుపుటయే జీవుని ధ్యేయము. పరమానందమే శివత్వము లేక దైవత్వము (BLISS IS THE GOD). పంచభూతములు అందరికి ఏ విధముగా అందుబాటులో ఉండునో, పరమానందము కూడ అందరికి అందుబాటులో ఉండును. ఇది ప్రతి వ్యక్తికి వారి ఆత్మలో ఉండును. దీనిని ఆరవ ఇంద్రియముతో వెలుపలికి తెచ్చుకొని జీవితమును సద్వినియోగపరచు కొనవలయును. NATURAL LAW ని అర్థం చేసుకొని, ఎవరి వృత్తి ధర్మమును వారు సవ్యముగా నిర్వర్తించిన ఈ ప్రపంచమే స్వర్గము.

యోగి అన్న – వ్యక్తికి తనకు తానే గురువు, తనకు తానే దైవము. ప్రతి విషయమును తన లోపల తానే పరిశీలించుచుందును. ఈ పరిశీలన నిరంతరము జరుగుచుండును. ఈ అంతర్గత సాధన చేయుచున్న వ్యక్తికి బాహ్య ప్రకృతి తప్పక సహకరించును. ఆభూతకల్పన లేకుండ సత్యమునకు దగ్గరగా నిరంతర సాధనలో జీవించవలయును.

మానవుడు తన జీవిత అనుభవములను తరువాతి తరముల వారికి అందించుచున్నాడు. తరువాతి తరములు వారు ఆ విద్యను కొంత పురోభివృద్ధి పరచి వచ్చే తరముల వారికి అందించుచున్నారు. ఇది ఒక RELAY GAME CHAIN GAME వంటిది. ఇది జరుగుచునే ఉండును. సాధన సౌలభ్యము కొరకే చక్రములు, నాడులు, యంత్రములు, మంత్రములు దైవరూపములు ఏర్పరచినారు. ధ్యేయము మానసిక వికాసమే! అందువలననే PROF.K.N UDAPA గారు దైవపూజా విధానాన్ని ఒక అద్భుతమైన మానసిక చికిత్సా విధానముగా తెల్పిరి.

ఆధునిక మానసిక శాస్త్రమును విస్తృతముగా అభివృద్ధిపరిచిన వ్యక్తి. CARL JUNG, SEISS 1875-1961. THE SON OF A PROTESTANT MINISTER. CARL JUNG ALWAYS EVINCED A STRONG INTEEST IN RELITION AND IN MYTHOLOGY. అందువలననే ఆయన భారతదేశము వచ్చి కుండలిని విద్యను క్షుణ్ణముగా పరిశీలించిరనియు, ఆ పరిశీలనా పత్రములు అముద్రితములుగా ఉన్నవని స్వామి రామ తెల్పిరి.

COLLECTED WORKS OF C.G.JUNG VOL-9, PART-1. THE ARCHETYPES AND THE COLLECTVE UNCONSCIOUS; TRANS, R.F.C. HULL, PRINCETON, PRINCETON UNIVERSITY PRESS, 1969, p3.

ప్రతి మతము ఒక జీవన విధానమునకు చెందినదే. ఇవి వారి యొక్క గత అనుభవముల పునాదులపై (RELIGION & MYTHOLOGY) ఏర్పడినవే. వీటి ధ్యేయము మనోవికాసమే. వీటిలో ఎక్కువ తక్కువలు ఏమియు లేవు. మానవ వికాస విద్య ప్రపంచమునకు చెందిననే గాని ఒక కులమతములకు మాత్రమే పరిమితముగాదు.

జీవుని యొక్క శక్తినే కుండలిని అందురు. దీనినే శేషుడు అని కూడ అందురు. యోగదర్శన సూత్రకర్త పతంజలియను ఋషియు ఆదిశేషుని అవతారమందురు. అతడు శరీర స్వాస్థ్యమునకై ఆయుర్వేద సంహితము శబ్ద సంస్కారమునకై పాణినీయ సూత్రభాష్యమును; మనోనిరోధ బోధకై యోగ దర్శనము రచించెనని మహర్షులు తెల్పుచున్నారు.

శ్రీభగవత్పాదులు సౌందర్యలహరిని వ్రాసి ముముక్షువులకు బరమాను గ్రహము జూపిరి. దీనియందు భగవతీస్తవమను మిషచే శ్రీవిద్యా మహిమను, ఉపాసని విధులు, మంత్రోద్ధార రహస్యములు, శ్రీచక్ర-షట్చక్ర సంబంధము,

షట్చక్రవేదము, దానికగు ధార్మిక విచారములను ప్రకాశింపజేయుచు సద్వైత, బ్రహ్మాత్మైక్య – అపరోక్షానుభూతి, ప్రాప్తికగుదారులను చక్కగా జూపిరని అనుభవజ్ఞులు తెల్పుచున్నారు. **కావున సౌందర్యలహరి యొక్క ధ్యేయము మానసిక వికాసము ద్వారా సాంఘిక శ్రేయస్సు.**

స్వర్ణభస్మము, తేనె, మినపగారెలు, త్రిమధురము వాడుచు ప్రాణవిద్య సాధన చేయువ్యక్తి పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వ వికాసము చెందును.

పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వమునకు చేరిన వ్యక్తికి లక్ష్మీదేవి (ECONOMY) సరస్వతిదేవి (KNOWLEDGE) తేజస్సు, వర్ఛస్సు (DYNANISAM) పరిపూర్ణముగా ఉండును.

బిందువనగా మూలాధారాది చక్రషట్కము. సహస్రార కమలము మధ్య నున్న శివతత్త్వమును నాదమందురు. నాదబిందు లయమే సాధకుని ధ్యేయము.

సమస్త కల్పిత వస్తు సముదాయాన్ని (ILLUSIONS) దూరంగా త్రోసి వేసినంతనే మానవుడు పూర్ణము అయిన బ్రహ్మమే అవుతాడు.

***

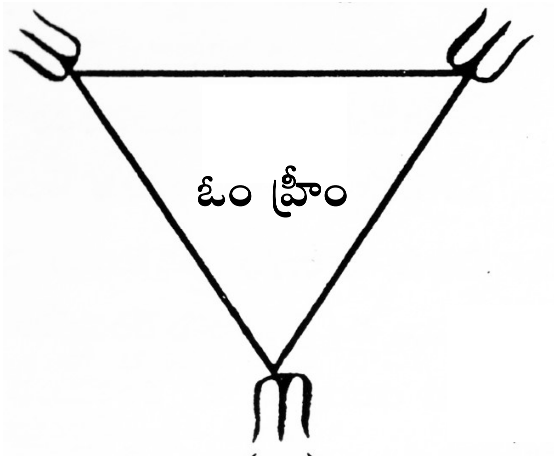
అవతారిక: స్తుతిని ముగించుచు సమర్పణ చేయుచున్నారు.

100వ శ్లో॥ ప్రదీపజ్వాలాభి ర్దివసరకర నీరాజన విధిః
సుధాసూతే శ్చంద్రోపలజలలవై రర్ఘ్యరచనా ।
స్వకీయై రంభోభి స్సలిలనిధి సాహిత్య కరణం
త్వదీయాభి ర్వాగ్భి స్తవ జనని వాచాం స్తుతి రియమ్ ॥

తాత్పర్యము: వాక్ప్రపంచమునకు తల్లివగు ఓ దేవీ! నీవిచ్చిన నీ స్వరూపములైన వాక్కుల చేత నిన్ను గొనియాడుచు స్తోత్రము చేయుట –

తనవియగు దివ్విటీల యొక్క జ్వాలల చేత సూర్యునికి నీరాజనము నిచ్చుట వంటిది. (శ్రీదేవి పరాదేవియని ఆమెను స్తుతించుశక్తి యెవ్వరికిని లేదని - అహంకారమును త్యజించి సర్వము శ్రీదేవి కరుణయని భగవత్పాదులు స్తోత్రమును ముగించుచున్నారు.)

ప్రయోగము: నూఅవ శ్లోకమునకు యంత్రము - త్రిశూలసహిత, ఓం హ్రీం బీజము యొక్క అథోముఖ సమభుజ త్రికోణము. బీజయుక్తము.



ఈ యంత్రమును బంగారు రేకుపై వ్రాసికొని పదునారు దినములు పూజించి, ప్రతిదినము ఈ శ్లోకమును వేయి పర్యాయములు జపించి యంత్రమును ధరించవలెను.

ఫలము: సకల కార్యసిద్ధి.

నైవేద్యము: అరటిపండు, టెంకాయ.

సుందరకాండ సాధన (VAGUS NERVE)

ఈ శ్లోకమందు కుండలిని శక్తికి కృతజ్ఞత తెల్పుచు సౌందర్యలహరిని ముగించుచున్నారు. అమ్మవారు ఇచ్చిన వాక్‌తోనే అమ్మవారిని పొగిడినట్లు

తెల్పినారు. **వాక్ ఆరవ ఇంద్రియము లేక అయిదు ఇంద్రియములు కలసి ఆరవ ఇంద్రియముగా ఏర్పడినది.** మూలాధారము యొక్క జ్ఞానేంద్రియమైన ముక్కులోని SINUS CAVITYS సహాయముతో నిర్దిష్టమైన శబ్దము కల్గి, స్వాధిష్ఠానము జ్ఞానేంద్రియమైన నాలుక కదలికలలో, మణిపూరమునకు చెందిన బుద్ధిని కల్గి, అనాహతకు చెందిన జ్ఞానేంద్రియమైన స్పర్శ, పెదిమల మధ్య, నాలికతో అంగిట్లో కల్గి, విశుద్ధి చక్రమునకు చెందిన ఊపిరితిత్తులలోని గాలితో, స్వరపేటికల యొక్క ప్రకంపనలతో, చెవియొక్క వినికిడి శక్తితో అన్నింటిని కలిపి వచ్చినదే వాక్. **ఈ వాక్‌యే కుండలిని శక్తి.** అందువలన కుండలిని శక్తితోనే కుండలినికి నీరాజనములిచ్చినారు. అగ్నితో అగ్నికి, నీటితో నీటికి నీరాజనము లిచ్చినారు. గతములో వివరించిన విధముగా **మన శరీరమునందలి వేగస్ నరముపై కొంత నియంత్రణ కల్గి ఉండుటయే కుండలినీ శక్తి**, మణిపురము నుంచి ఆజ్ఞ వరకు ప్రాణసాధన అనగా వేగస్ నరము సాధన అయి ఉన్నది.

మెదడు కాండం నుంచి అంతర్గత అవయవాలన్నింటికి విస్తరించే ఒక నాడి జ్ఞాపకశక్తిని ప్రేరేపించే నాడిగా **అమెరికా, కార్బండేల్‌లోని సదర్ ఇల్లినాయిస్ యూనివర్శిటీలో మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త రాబర్ట్ ఎజన్సన్ తదితరులు నిరూపించారు.** ఈ నాడి పేరు “వేగస్”. వీరి ఆవిష్కరణ గుండెపోటు, తదితర కారణముల వలన పక్షవాతమునకు గురైనవారు త్వరగా కోలుకోవడానికి దోహదపడవచ్చు. మనిషి ఉద్విగ్నమయినప్పుడు అడ్రినల్ వంటి హార్మోనులు ఎక్కువగా విడుదలై రక్తంలో కలుస్తాయనే విషయము తెలిసిందే. ఈ హార్మోనులు మెదడులోనికి వెళ్ళవు గనుక, ఇవి తక్షణ ఉద్వేగాన్ని మాత్రమే వివరించకల్గుతాయి. ఈ స్పందనను దీర్ఘకాలము జ్ఞాపకముగా నిలువ చేసేది మాత్రం వేగస్ అనే నాడియే. వేగస్-టు-వే రోడ్డు వంటి నాడి ఇది మెదడు ఆజ్ఞలను చేరవేసి గుండె కొట్టుకోవడం వంటి ప్రక్రియలను సమన్వయం

చేస్తుంది. అదే సమయంలో అవయవాలలో ఏం జరుగుచున్నదో మెదడుకు తెలియజేస్తుంది. మెదడు ఏది జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి, దేన్ని మరిచిపోవచ్చు, హార్మోనుల విడుదలను నిర్ణయిస్తుంది. వేగస్ నాడిని ప్రేరేపించే కృత్రిమమైన ఇంప్లాంట్స్‌వల్ల మూర్ఛ తరహా జబ్బుల వలన కోల్పోయిన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని రోగులపై చేసిన క్లినికల్ ప్రయోగములలో తేలిందని 1999లో ఆధునికి విజ్ఞానము తెల్పుచున్నది. కాని యోగులు కుండలిని శక్తిని రోగ నివారణకై ఎన్నియో వేల సంవత్సరముల నుంచి వినియోగించుచున్నారు. **అగ్నిసార క్రియలు, నౌళి, డయాఫ్రం బ్రీత్, కుండలిని ధ్యానము, సూర్య నమస్కారములు, త్రాటకం మొదలగునవి అన్నియు వేగస్ నరమును శక్తివంతము చేయును.**

కుండలిని విద్య తెలిసిన సాధకుడు తన మేధస్సును ప్రపంచములో అతి శక్తివంతమైన కంప్యూటన్‌వలె వినియోగించుకొనవచ్చును. మూలాధారముపై ధ్యానించుట వలన CIVIL, MILITARY, AGRICULTURE DRAWINGE; స్వాధిష్ఠానముపై ధ్యానించుట వలన కవిత్వము, సంగీత వాయిద్యములు, MILITARY & POLICE; మణిపూరముపై ధ్యానించుట వలన పరిపాలన, పరిశ్రమలు; అనాహతపై ధ్యానించుట వలన వైద్యము, మందులు; విశుద్ధిపై ధ్యానించుట వలన లలితకళలు, సంగీతము, భోదనాశక్తి, రాజకీయము; ఆజ్ఞపై ధ్యానించుట వలన శాస్త్రవేత్త లక్షణములను వేగస్ నరము మెదడులోని ఆయా సంబంధిత కేంద్రములను ఉత్తేజపరుచుట ద్వారా పెంపొందును. చక్రము యొక్క దళములు వేగస్ నరము నందు, కర్ణికలు వెన్నుపూస యందలి కేంద్రనాడి మండల మందు కలవని గత శ్లోకములలో వివరించినారు.

ఇదేవిధముగా మూలాధారము ఎముక ధాతువుని, స్వాధిష్ఠానము కొవ్వు ధాతువును, మణిపురము కండర ధాతువుని, అనాహతరక్త ధాతువుని,

విశుద్ధి చర్మధాతువుని, ఆజ్ఞ ఎముకలోని మూలుగ ధాతువుని, సహస్రారము శుక్రధాతువుని, వేగస్ నరము ద్వారా (కుండలిని) నియంత్రించును. మీ శరీరమందలి అంతర్గత శక్తులు మీ ఆధీనములో ఉన్నప్పుడు బాహ్యశక్తులపై ఆధారపడవలసిన అవసరము లేదు. ఇదియే యోగి యొక్క దృక్పథము.

శివశక్తుల మేళనమే నాదబిందు కళాతీతము.

బిందువనగా మూలాధారాధి చక్రషట్కము.

చక్రముల మధ్యనున్న కర్ణికాగతమైన శివతత్త్వమును నాదమని చెప్పుదురు.

సాధకునికి నాదమనగా శరీరములోని అతి సున్నిత శబ్దమైన రక్తప్రసరణ శబ్దము. సాధనలో ఎరుక పెరుగుట వలన సాధకుడు నాదము వినగలడు.

సాధారణముగా చెవులలో గంగురుమనే శబ్దమును టిన్నిటస్‌గా (Tinnitus) పేర్కొందురు. కావున చెవులో వచ్చే శబ్దము రోగమో! నాదమో! అనుభవజ్ఞుని ద్వారా తెలుసుకొనండి.

భగవత్పాదులు చెప్పుచున్నదేమనగా "ధారణాపరిజ్ఞానాన్ముక్తి".

నిజ స్వరూపంలో చిత్తాన్ని స్థిరం చేసుకుని, అఖండైశ్వర్య సంపన్నమైన ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందు. సంసార వాసనలతో కూడిన బంధనాన్ని తెంపి వేయ్, ప్రయత్నంతో నీ మానవజన్మను సఫలీకృతం చేసుకో!

***

9. GREEN JUICE (గ్రీన్ జ్యూస్)

దీర్ఘకాలిక శారీరిక సమస్యలకు పరిష్కారంగా పచ్చి కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో చేసిన జ్యూస్ ఉదయం (అల్పాహారానికి ముందు), సాయంత్రం రెండు పూటలు తీసుకోవాలి.

గమనిక: Raw Juice (రా జ్యూస్) పచ్చి కూరగాయలు, ఆకుకూరల రసాన్ని థైరాయిడ్, అతిసార వ్యాధి ఉన్నవారు మాత్రం త్రాగకూడదు. వారు ఉడికించినది తీసుకోవచ్చు. గ్రీన్ జ్యూస్ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోవడం వల్ల ఉపయోగాలు.

1. మీ బి.పి. నియంత్రణలో ఉంటుంది.
2. మధుమేహ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
3. మీ జీర్ణకోశం బాగా పనిచేస్తుంది.
4. మీ కీళ్ళనొప్పులు నయం చేసుకోవచ్చు.
5. మీ మలబద్ధకం సమస్య నివారించుకోవచ్చు.
6. మీ కిడ్నీలు బాగా పనిచేస్తాయి (వాటిలోని స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి).
7. మీ శరీరంలో ఉండే అధిక క్రొవ్వు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
8. మీ పాంక్రియాస్ రెగ్యులేట్ అవుతాయి.

ఏ సమస్యా లేనివారు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండటం కోసం, జీర్ణకోశం బాగా పనిచేయటం కోసం కూడా దీన్ని వాడవచ్చు.

గ్రీన్ జ్యూస్ తయారుచేయు విధానం :

ఒక మనిషికి తీసుకోవలసినవి – 1. కొత్తిమీర 2/3 కట్టలు+పుదీనా–2 కట్టలు+ దొరికితే తులసి ఆకులు.

ముందుగా ఈ ఆకుకూరలని ఉప్పువేసిన నీళ్ళలో కడగండి. తరువాత మిక్స్ చేసి ఈ రసాన్ని వడకట్టి ఆ రసంలో నిమ్మకాయ, తేనె కలపండి. ఈ రకంగా ఒక పెద్ద గ్లాసును ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోండి. మీ శరీర తత్వాన్ని బట్టి మీకు ఏ జ్యూస్ పడుతుందో చూసుకొని వాడండి.

2. పాలకూర+కరివేపాకు (దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు పరిష్కారం)

3. క్యారెట్+బీట్‌రూట్ (రక్తహీనతని నివారిస్తుంది)

4. మునగ ఆకు+కరివేపాకు (ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి, విటమిన్-ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది).

5. మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ జ్యూస్ (బరువు తగ్గటానికి బాగా పనిచేస్తుంది).

6. గోధుమగడ్డి రసం (క్యాన్సర్‌తో సహా అన్నిరకాల రోగాలకు పనిచేస్తుంది).

వీటితోపాటు నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగండి. ఆహారంతో సమానంగా పండ్లు తీసుకోండి. పుల్లటి పండ్లు ఉదయాన్నే తీసుకోండి. ఈవిధంగా ఆచరిస్తే మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంటుంది.

గోరువెచ్చని నీళ్ళలో తేనె, నిమ్మరసం (రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టనిది) తీసుకుంటే కచ్చితముగా నెలకి ఒక కిలో బరువు తగ్గుతారు. చల్లటి నీళ్ళతో తీసుకుంటే సన్నగా ఉన్నవారు లావుగా అవుతారు.

పాలకూర జ్యూస్

ఏ సమస్యా లేనివారు కూడా ఆరోగ్యం ఉండటం కోసం, జీర్ణకోశం బాగా పనిచేయటం కోసం కూడా దీన్ని వాడవచ్చు. గ్రీన్ జ్యూస్ తయారు చేయు విధానం.

పాలకూర - 3 కట్టలు/200 గ్రాములు, బెండకాయలు-100 గ్రాములు

కొత్తిమీర - 50 గ్రాములు, అల్లము-30 గ్రాములు

వెల్లుల్లి - 10 పాయలు, పసుపు కొద్దిగా

ఒకటిన్నర లేదా రెండు లీటర్ల నీళ్ళలో పోసి స్టీల్ గిన్నెలో వేసి బాగా ఉడికించాలి. ఒక లీటర్ అయ్యేంత వరకు ఉడికించాలి. దానిలో సైంధవ లవణం వేయాలి. వేడి తగ్గాక నిమ్మరసం కలపాలి మరియు Unfiltered Apple Cider Vineger 2 Tea Spoons కలిపి 250 గ్రాముల చొప్పున ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం త్రాగాలి. ఇలా ఉడికించినది అందరూ త్రాగవచ్చు. ఉదయం పూట పులుపు పండ్లని-బత్తాయి, సంత్రా, దానిమ్మ రసం తీసుకోవచ్చు. 1 లీటర్ చొప్పున ఒక నెల రోజులు వాడండి. పండ్లు-ఆహారమునకు మధ్యన గ్యాప్ ఉండాలి. కలిపి తీసుకోకూడదు. తద్వారా మీ లివర్, ఇంటస్టెయిన్ క్లీన్ అవుతాయి.

***

10. కీళ్ళ నొప్పులు - మోకాళ్ళ నొప్పులు

వీటికి కారణాలు - సమాధానాలు

ఈ కీళ్ళ నొప్పులు దేహంలో ఏ భాగంలో ఉన్నా అక్కడ Lactic Acid అనే రసాయనాలు చేరటమే కారణం. ఆ ప్రాంతంలో అవి పేరుకు పోయినాయి. రక్తప్రసరణ సరిగా లేదు. తగినంత ఆక్సిజన్ అందటం లేదు.

కనుక నొప్పిని కలిగించే చోటికి ఆక్సిజన్‌ని పంపిస్తే అప్పుడు ఆ Lactic Acid రిలీజ్ అవుతుంది. అటువంటి వాటికి కుర్చీలో కూర్చొని అయినా యోగమార్గంలో Relaxed Exercises చేయాలి. ఉదా: భుజం నొప్పి పోవాలంటే అక్కడ Deltoid Muscle కండరం మరియు Trapegius కండరం Free అయితే నొప్పి పోతుంది. దాన్ని శాస్త్రీయ యోగా ద్వారా మరియు ఈ క్రింద సూచించిన విషయాలు పాటిస్తే మనకు తప్పకుండా కావలసిన ఉపశమనం లభిస్తుంది. MCT Oil (Capoylic C-8, Captic C-10) Helpful for Knee pains, Joint pains problems దీనివల్ల అక్కడ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది.

తీసుకోవలసిన Nutrition Supplements

1. Hyaluronic Acid (Tabs) 50 gm. 3 times daily.

2. Bio Collagen Type-II

3. Glucosomine Sulfate 500 mg. Joint Experts

4. ఆయుర్వేదంలో Shallaki-2 Tabs చొప్పున రోజూ మూడుసార్లు వాడాలి. కొన్నిరోజులు 1. పాల పదార్థాలను Milch Products మానాలి. 2. చక్కెర వాడకాన్ని మానాలి. 3. పిండి పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించాలి. 4. Daily 30 to 40% Protein తీసుకోవాలి. బెండకాయ రసం రోజూ తీసుకోవాలి.

200 గ్రాముల బెండకాయలు, 50 గ్రాముల అల్లము, వెల్లుల్లిపాయలు (5), అవిశెనూనె, పసుపు, సైంధవ లవణము బాగా నీరుపోసి ఉడకబెట్టి 750 గ్రాములు వేసుకొని రోజు మూడుసార్లు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం 250 గ్రాముల చొప్పున త్రాగాలి.

కొర్ర బియ్యం, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, పిండి చేయకుండా అలాగే వాటిని బాగా నానబెట్టి, ఉడకబెట్టి తినాలి. వాటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

***

11. పెద్ద ప్రేగులలో సమస్యలు - పరిష్కారాలు

మన దేహంలోని సమస్యలన్నింటికి మూలకారణం మూధారం. అక్కడి పెద్ద ప్రేగులలోని సమస్యలే. దీనివల్లనే అజీర్తి, చర్మరోగాలు, మలబద్ధకం, పొట్ట బరువుగా ఉండటం, గ్యాస్ సమస్యలు.

కారణాలు :

1. (Wrong combination) ఆహారము క్రమ పద్ధతిలో తీసుకోకపోవటం వల్ల కూడ వస్తాయి. దీనివల్ల ప్రేగుల సంకోచ వ్యాకోచాలు దెబ్బతింటాయి.
2. మీ పొట్టలో తగినంత జఠర రసం ఉత్పత్తి కావటం లేదు.
3. మనం ఆహారాన్ని సరిగ్గా నమిలి తినటం లేదు. ఆహారాన్ని 10-15 నిమిషాల మధ్యలో బాగా నమిలి తినాలి. అప్పుడు లాలాజలం ద్వారా జీర్ణప్రక్రియకు ఉపకరించే ఎంజైమ్స్ బాగా ఉత్పత్తి అవుతాయి.
4. మనం తినే పదార్థంలో మన దేహానికి సరిపడా ఫైబర్ అందటం లేదు. తగినంత నీరు మనం త్రాగటం లేదు.

5. మలమూత్రాలని బలవంతంగా ఆపకూడదు. ప్రయాణంలో ప్రతి గంటకు ఒకసారైనా నీరు త్రాగాలి. అలాగే మూత్ర విసర్జన చేయాలి.

పరిష్కారాలు :

1. మనం తీసుకునే ఆహార పానీయాలే మంచి ఔషధంగా పని చేయాలి.
2. ఉదయం పూట ప్రతిరోజు Orange Juice (100% no added sugar) 1 లీటరు చొప్పున నెల రోజులు వాడాలి. లేదా Fresh పండ్లు పుల్లవి బత్తాయి, దానిమ్మ లాంటివి 1 లీటరు రసం త్రాగాలి.
3. సువర్ణముఖి ఆకు Senna Powder వారానికి ఒకసారి రాత్రి పడుకునేముందు నీళ్ళలో కలిపి త్రాగాలి. ఇది ప్రేగుల్ని శుభ్రపరుస్తుంది.
4. త్రిఫలా చూర్ణం Fine Powder ప్రతిరోజు రాత్రి పడుకునేముందు నీళ్ళలో కలిపి వాడవచ్చు. కాయం చూర్ణం మూడు రోజులే వాడాలి.
5. పంచషాకార్ రాత్రిపూట నిద్రకు ముందు తీసుకోవచ్చు.
6. Probiotic Capsules అన్నం తిన్న ఒక అరగంట తరువాత వేసుకోవాలి.
7. ఎసిడిటి ఉండే పదార్థాలు తీసుకోకూడదు.
8. వాటర్‌మిలన్ (పుచ్చకాయ) మధాహ్నం, సాయంత్రం తీసుకోవాలి.
9. ఆపిల్ పండ్లు రాత్రిపూట తీసుకోకూడదు.

***

12. మానవ దేహంలో ప్రాణ సంచాలనం

ఎలాగైతే సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయాలు స్టాండర్డో అలాగే మన హ్యూమన్ బాడీలో ప్రతిరోజు కరెక్ట్‌గా 21,600 సార్లు శ్వాస తిరుగుతుంది. 6.00 A.M. టు 6.00 A.M. . ఇవి ఫిక్స్‌డ్ టైమింగ్స్. ఇవి మారవు.

వివిధ చక్రాలలో నడిచే శ్వాసల యొక్క సంఖ్యా కాలము

6.00 A.M. - 6.40 A.M.	మూలాధారము	0600
6.40 A.M. - 1.20 P.M.	స్వాధిష్ఠానము	6,000
1.20 P.M. - 8.00 P.M.	మణిపూరకము	6,000
8.00 P.M. - 2.40 A.M.	అనాహతము	6,000
2.40 A.M. - 3.47 A.M.	విశుద్ధి	1,000
3.47 A.M. - 4.54 A.M.	ఆజ్ఞ	1,000
4.54 A.M. - 6.00 A.M.	సహస్రారము	1,000

ఉదయం 3.46 నుంచి 6.00 గంటల వరకు కూడా మన ఆజ్ఞ, సహస్రారము దగ్గర శ్వాస ఉంటుంది. కనుక దీన్ని బ్రాహ్మీ ముహూర్తం అన్నాం. అసలు సాధన రాత్రి 8 గంటల నుండి హృదయస్థానంలో ప్రారంభ మవుతుంది. దేహ అవసరాలకు ఉదయం 6.00 గంటల నుంచి రాత్రి 8.00 గంటల వరకు ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఇవి గమనించాలి.

ఓం పరమహంసాయ విద్మహే ।

మహా హంసాయ ధీమహి । తన్నో హంసః ప్రచోదయాత్ ॥

***

13. VITAMINS vs DISEASES

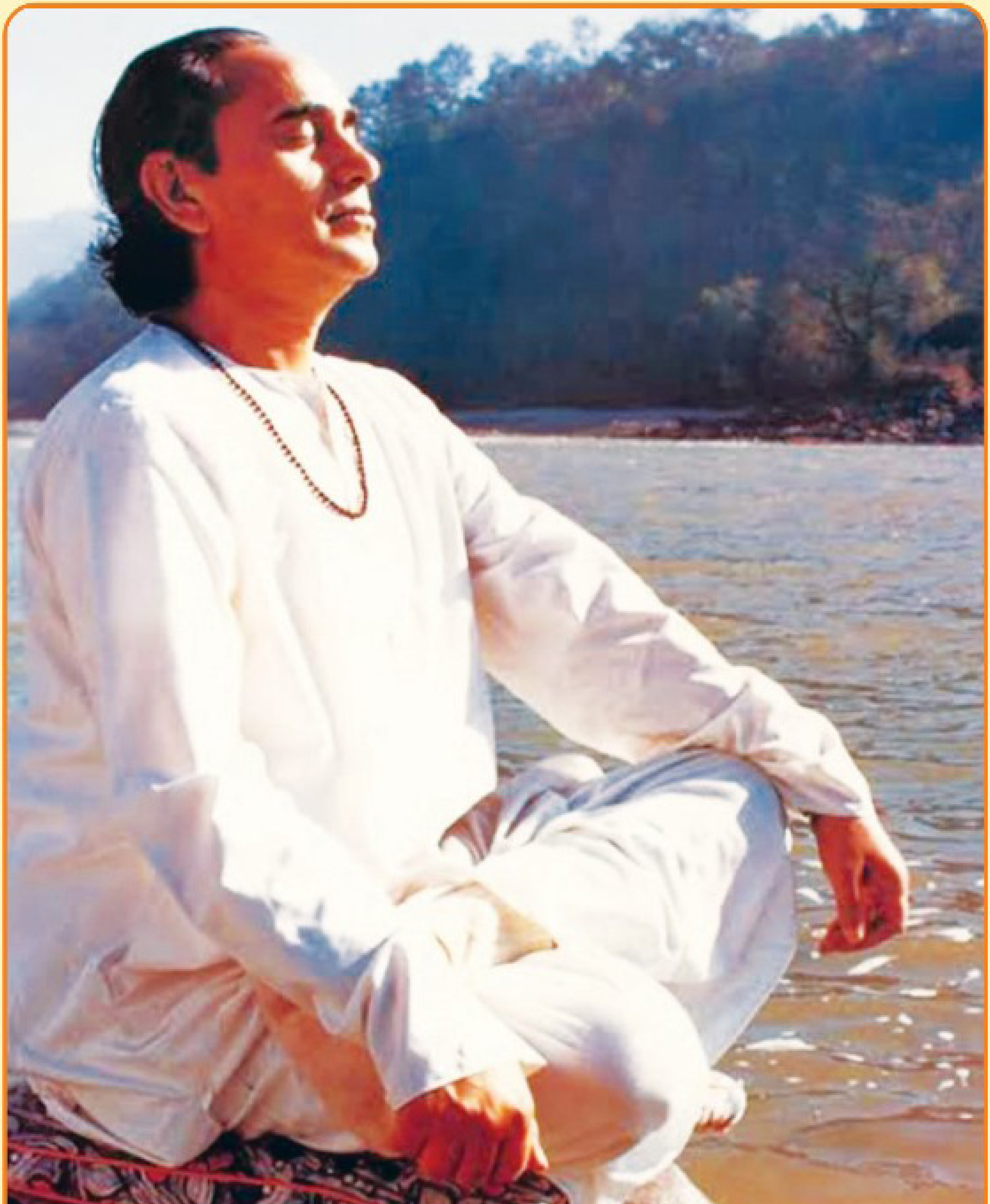
(Diseases for which Vitamins are recommended)

Disease	Vitamin	Disease	Vitamin
Arthiritis	C	Hair	B-F
Anaemia	B_6 & D	Hardening of Arteries	B_6
Appetite	B_1	Heart	E
Arteries (Hardening)	B_6	Infection	C
Beri-Beri	B_1	Irritability, Insomnia	B_6
Bleeding	C	Kidney Stone	A
Blindness	A & D	Limbs (Bleeding)	C
Blood Clotting &		Menses	E
Liver Problems	K	Muscles (Pain)	E & B_1
Blood Pressure	E	Myopia	D
Cataract	C	Nails	B_1
Calcium Deficiency	D	Nervous Tension	
Children		Body Pain	E
For strengthening	A	Pernicious Anaemia	B_{12}
Cramp in muscles	B-Complex	Reproduction	A & E
Constipation	B_1	Retina (Detachment)	A & E
Colds	C	Diarrhoea	B_6
Resistance	A,B_6 &C	Rickets	C
Dry Skin, Eczema	A & C	Skin	B_1&B_2
Emotional Disturbance	B_6	Stone (Kidney)	A
Eyes	A,B_2&E	Stone (Gall Blader)	B_6
Fatigue	B_1	Tiredness	B_{12}
Gall Blader Stone	B_6	Thyroid Gland	B_1
Genitals	A & E	Weakness	D&B_6
Gums (Bleeding)	C	Weak Bones	D

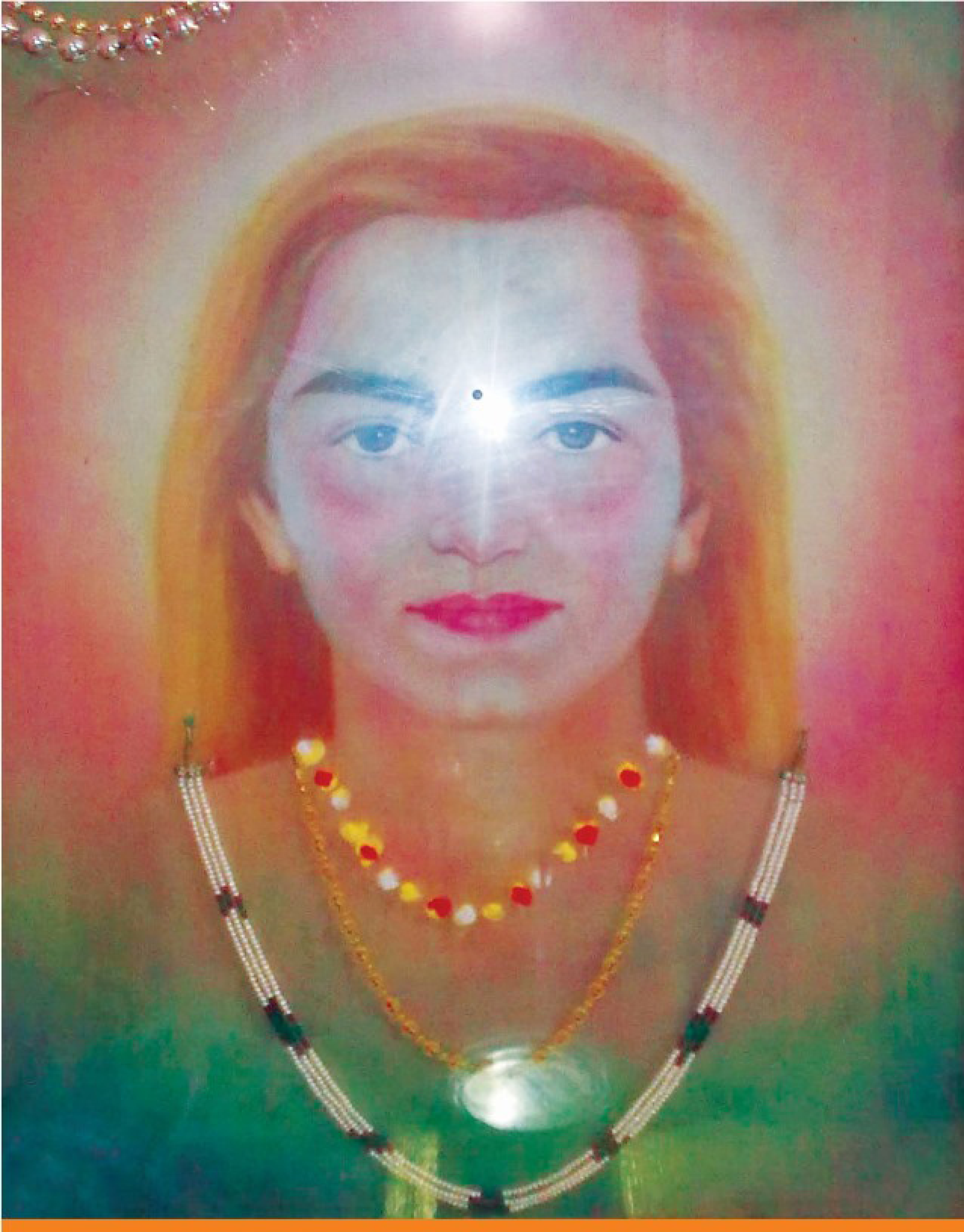
14. (మహా) శుభ కామన

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం న్యాయేన మార్గేణ మహీ మహీశాః
గ్రోబ్రాహ్మణేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం, లోకా సమస్తాః సుఖినోభవంతు
కాలేవర్షతుపర్జన్యః పృథ్వీ సస్యశాలినీ
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణా సంతు నిర్భయాః
సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాప్నుయాత్
అపుత్రాః పుత్రిణః సంతు పుత్రిణః సంతుపౌత్రిణః
నిర్ధనాః సధనాః సంతు జీవంతు శరదాం శతం
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అసతోమా సద్గమయా
తమసోమా జ్యోతిర్గమయా
మృత్యోర్మా అమృతంగమయా
స్వార్థం మా పరమార్థంగమయా
అవ్యవస్తాం మా సువ్యవస్థాంగమయా
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః



SRI SWAMY RAMA
Himalayan institute



MAHAVATHAR BABAJI
agastyaspiritual.org