జె. సి. కామేశ్వరరావు, డి.యస్‌సి.,

దేవుడున్నాడని నాకు నిరూపించిన

శ్రీ తిరుమల వేంకటేశ్వరస్వామి

చరణ కమలాలకు అంకితం

ముందుమాట

భారతీయులు ప్రాచీనకాలంలోనే గణిత, భౌతిక, ఖగోళ, వైద్యశాస్త్రాల్లో అపారమైన కృషిచేశారు. వారు మానసిక శాస్త్రాలలో అపూర్వ రహస్యాలను కనిపెట్టి ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి ఎంతో తోడ్పడినారు. కాని, ఆధ్యాత్మికరంగంలో ఆనాటి శాస్త్రపరిశోధనలమీద నేటి భారతీయులకు అభిమానం, ఆసక్తి చాలవరకు తగ్గిపోయింది. దానికి రెండు కారణాలు ప్రధానంగా కనపడుతున్నాయి; ఒకటి: మనకు స్వాతంత్ర్యం పోవటం. దానివల్ల వైజ్ఞానికంగా పురోభివృద్ధి సాధించలేని మాంద్యం ఏర్పడటమే కాకుండా మన ప్రాచీనులు చెప్పినదానికంటె మనం కొత్తగా చెప్పగలిగేది యేమీలేదనే అలసభావం మనవారిలో జీర్ణించుకపోయింది; రెండు: బ్రహ్మమే నిత్యం, జగత్తంతా మిథ్య అనే వేదాంతం జీవితంలో ప్రవేశించటంచేత భౌతికంగా సాధించిన శాస్త్రపరిశోధనలకన్నింటికీ ఇవ్వవలసినంత విలువ ఇవ్వలేకపోవటం. మొదటిది మూలానికి మొప్పంతెస్తే, రెండవది రెంటికి చెడ్డ రేవళ్ళను చేసింది. ఒకనాడు భారతీయులు ప్రపంచానికి మార్గదర్శకులు. ఈనాడో పాశ్చాత్యులకు అనుయాయులు. ఇది శోచనీయమైన విషయం.

మనకిప్పుడు స్వాతంత్ర్య వచ్చింది కాబట్టి, శాస్త్రాల్లో, కళల్లోనూ భారతదేశం మరలా ప్రపంచంలో అగ్రగామిగా అయ్యేటట్టు కృషిచేయవలసిన బాధ్యత మనమీద ఉంది. బ్రిటిషువారు మనదేశానికి తీరని అపకారంచేసినా, ప్రపంచవ్యాప్తమైన ఇంగ్లీషుభాషను మనకు పరిచయంచేశారు; వెనకాడుతూనైనా ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రాన్ని మనదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు. భారతీయులు శాస్త్రాధ్యయనాన్ని సత్వరంగాచేసి, గణనీయమైన అభ్యుదయాన్ని శాస్త్రజ్ఞానానికి సంతరించి పెట్టినారు. స్వాతంత్ర్యం తరువాత జరిగిన శాస్త్రజ్ఞానాభ్యుదయం అధికంగానే వున్నది గాని మన గతశాస్త్రజ్ఞానాభివృద్ధితో సమంగా లేదేమో అని అనిపిస్తుంది.

మనమిన్ని సంవత్సరాలుగా చదువుతున్న శాస్త్రం మనశరీరానికి బాహిరమైన విషయాలనుగురించే చెపుతుంది. మనశరీరానికి బాహిరంగా ఎంత విజ్ఞానముందో అంతరమైన విజ్ఞానం అంత ఉంది. మనశరీరానికి ఆత్మ కేంద్రం. మహర్షులు దానిని విశ్వాత్మకు ప్రతిబింబమన్నారు. బహిర్విశ్వం ఎంత అనంతమైనదో

వచ్చు. విశ్వసించి తలకూపే కట్టుకథ కాదు.

తంత్రశాస్త్రం మరో విస్తృతశాఖ. దాని ఫలితాలను సమగ్రంగా పొందాలంటే దానిలో పునఃపరిశోధన జరగాలి. ఈ గ్రంథంలో దాన్ని గురించి పరిమితంగానే పరిచయం చేయటం జరిగింది. సర్ జాన్ వుడ్‌రాఫ్ (Sir John Woodroffe) ఈ శాస్త్రం విస్మృతిలో పడిపోకుండా ఉద్ధరించటానికి ఎంతో ప్రయత్నించాడు. ప్రత్యక్ష దర్శనం చేయలేనివారికి నాదయోగం సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే అనాహతనాదాలను వింటూ, వాటిని సమాహిత చిత్తంతో ఉపాసించి బ్రహ్మానందస్థితిని సాధకుడు సాధిస్తాడు. మంత్రయోగం మనదేశంలో బాగా వ్యాప్తిచెందినశాస్త్రం. గురుముఖతః మంత్రాన్ని పొంది జపించి, తరించటం మనదేశ సంప్రదాయం. మంత్రం సమాహితానికి చక్కని, సులభమైన ఉపాయం; శీఘ్ర ఫలితాలు ఇందులో అందుతాయి.

భగవద్గీత కర్మయోగాన్ని వేనోళ్ళ ప్రశంసించింది. ఫలాభిసంధి రహితమైన కర్మద్వారా మోక్షాన్ని పొందవచ్చునని గీత చెపుతున్నది. భక్తియోగంలో భగవంతునిపై భక్తి, విశ్వప్రేమ ముఖ్యసూత్రాలు. ప్రతిమనిషిలో మాధవుణ్ణి దర్శించే మహనీయ దృష్టిని భక్తియోగం ప్రసాదిస్తుంది. అదే భగవంతుని చేర్చే మధురమార్గమౌతుంది. జ్ఞానయోగం తత్త్వచింతనతో కూడి జ్ఞానులకుమాత్రమే సాధ్యమౌతుంది. నిరంతర తత్త్వోపాసనతో జ్ఞానయోగి బ్రహ్మైకనిష్ఠ దౌతాడు.

ఈ గ్రంథంలో 'అంజన విద్య'ను గురించి ప్రత్యేకంగా కృషిచేసివ్రాశాను. ఈ విద్యనుగురించి చాలమందికి తెలియదు. 6 నుండి 12 ఏండ్ల వయస్సున్న పిల్లలు అంజనవిద్యద్వారా, దేవతలను చనిపోయినవారి భూతాలను చూడగలుగుతున్నారు, మాట్లాడగలుగుతున్నారు. దీనివలన, హిందూ దేవతలు అభూత కల్పనలన్న అపోహ తొలగి పోతున్నది. పునర్జన్మ సిద్ధాంతం సత్యమని తేలుతున్నది. బాలబాలికలు అంజన విద్య ద్వారా దేవతలనుంచి గాన నాట్య కళలను కూడ అభ్యసింపగలరు. ఎంత దూరంలో నున్న వస్తువునైనా, స్థలా

1. మన ప్రాచీనుల శాస్త్ర సేవ 1
2. హిందూధర్మం మతప్రమేయం లేనిది 8
3. శాస్త్రీయ దృక్పథం 18
4. సూర్యనమస్కారాలు 25
5. యోగం 30
6. హఠయోగం 34
7. ఆసనాలు 36
(i) సిద్ధాసనం (ముక్తాసనం, గుప్తాసనం, వజ్రాసనం) 36
(ii) పద్మాసనం 37
(iii) బద్ధపద్మాసనం, జగన్నాథాచారిగారి పద్మాసనం 38
(iv) కుక్కుటాసనం 39
(v) ఉత్థిత పద్మాసనం 40
(vi) గర్భాసనం, యోగనిద్ర 40,41
(vii) స్వస్తికాసనం 41
(viii) గోముఖాసనం 42
(ix) బద్ధాసనం 44
(x) వజ్రాసనం 44
(xi) శీర్షాసనం 44
(xii) సర్వాంగాసనం 47
(xiii) మత్స్యాసనం 48
(xiv) హలాసనం 50
(xv) భుజంగాసనం 51
(xvi) శలభాసనం 52
(xvii) ధనురాసనం 53
(xviii) చక్రాసనం 54
55

11. రాజయోగం 88
(1) ప్రవేశం. మాగురువులు 88, 93
(2) త్రాటకం ... 94
(3) దక్షిణామూర్తి విద్య 97
(4) శాంభవి, ఖేచరి 102
(5) మండల విద్య, భూచరి 104
(6) బృహత్ జ్యోతి 105
(7) పంచమహా భూతవిద్య 106
(8) మూర్ధ జ్యోతి 110
(9) విషయవతీ విద్య 110
(10) మాతృకా విద్య 111
(11) ధాతు విద్య 112
(12) తీర విద్య 114
(13) ఛాయా పురుషవిద్య 114
(14) ప్రాణవాయు విద్య 115
(15) షట్చక్రాలు 117
(i) మూలాధార చక్రం 117
(ii) స్వాధిష్ఠాన చక్రం 117
(iii) మణిపూరక చక్రం 118
(iv) అనాహత చక్రం 118
(v) విశుద్ధ చక్రం 121
(vi) ఆజ్ఞా చక్రం 122
(vii) సహస్రదళం 122
12. తంత్రం 124
13. నాదయోగం 129
14. మంత్ర యోగం 131
15 కర్మ యోగం 149

1. మన ప్రాచీనుల శాస్త్రసేవ

భారతదేశం మన మాతృభూమి. అది మహర్షులకూ, ప్రవక్తలకూ ప్రసిద్ధి కెక్కింది. వారీ దేశాన జీవించి ఒక మహత్తరమైన సంస్కృతిని మనకు వారసత్వంగా ప్రసాదించి పోయారు. అత్యంత ప్రాచీన కాలంనుంచీ నేటి ఆధునిక యుగం వరకూ ఆట్టి సంప్రదాయాన్ని పరంపరానుగతంగా మన కందించే మహాత్ములు మనదేశంలో అవతరించారు.

వారెప్పుడూ ముక్కు మూసుకొని మోక్షచింతలో మునిగి ఉండేవారని అనుకోవటం పొరపాటు. వారు భగవద్విషయాలను దర్శించినా, భౌతిక విషయాలను విస్మరించినవారు కారు. వారు ఇహలోక జీవితంలో అందుబాటులో ఉన్న అన్ని సుఖాలనూ అనుభవిస్తూనే ఆదర్శ జీవితాన్ని నడపినవారు. కాని, వారు మోక్షలక్ష్యాన్ని మాత్రం విడువకుండా నియమబద్ధమైన జీవితాన్ని సాగించారు. కాబట్టి వారి వైజ్ఞానిక ప్రగతి, వారి ధార్మిక ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యంతో పాటు పారమార్థికంగా కూడా ప్రత్యక్ష మవుతుంది. మన వేదాల్లో ఉపనిషత్తుల్లో పురాణాల్లో కనపడే గాథలలో ప్రాచీన మహర్షులూ, మహాత్ములూ దేవతలతో పరస్పర సంబంధాలు కలిగి ఉన్నట్లు వారివలన భౌతిక జీవితావసరాలను సాధించుకున్నట్లు కనపడుతున్నది. వారు చేసిన యజ్ఞయాగాలు, అధిభౌతిక ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవిషయాలలో కావించిన ప్రయోగ విశేషాలే ఆ సత్సంప్రదాయం తరతరాలుగా సాగివచ్చి శంకరాచార్య, నాగార్జునాచార్య, రామకృష్ణ పరమహంసాదులగు మహాత్ముల ద్వారా ఆధునిక యుగానికి అంది వచ్చింది. రామకృష్ణ పరమహంస ప్రతివిషయాన్ని ప్రత్యక్షంగా కాళీమాతతో సంప్రతించటం మనకు తెలుసు. రమణ మహర్షి, అరవింద ఘోషులు జీవన్ముక్తుల జీవిత పథాన్ని మనకు చూపించిన ఆధునిక మహర్షులు. జాతిపిత గాంధీ లౌకిక ఆధ్యాత్మిక జీవితాలకు అమరమైన వారధిని కట్టి చూపించిన మహాత్ముడు. ఆయన నాలుక పై రామనామం జపిస్తూనే మనసులో అంతరాత్మని దర్శించిన మనీషి.

దయాన్ని కించపరచటంలేదు. వారు టెలిగ్రాఫ్, టెలిఫోన్, ఏరోప్లేన్, రేడియో, అటంబాంబు, హైడ్రొజెన్‌బాంబు, రాకెట్లు- మొదలైన శాస్త్రవిషయాల్లో సాధించిన అపూర్వవిజయాలకు మనం ఆశ్చర్యచకితులమైపోయాము. మనకు మన ప్రాచీన శాస్త్ర పరిచయం లోపించటంవల్ల మనవారుకూడా ప్రాచీనకాలంలో అటువంటి శాస్త్రాలతో పరిచయం కలవారనీ, కొన్నిట్లో వారు నిష్ణాతులనీ తెలుసుకోలేక పోయాము. మనలోనే కొందరు వీటిని కట్టుకథలనీ, అభూతకల్పనలనీ త్రోసి వేస్తున్నారు.

మన ప్రాచీనులు సాధించిన వైజ్ఞానిక ప్రగతిని సంగ్రహంగా ఈ సందర్భంలో మనవి చేస్తాను. మనమిప్పుడు వాటిలో కొన్నింటిని పాశ్చాత్యుల నుండి తిరిగి నేర్చుకుంటున్నాము. బి.యన్.సిల్ తన 'Positive Seiences of the Ancient Hindus' అనే గ్రంథంలోనూ, పి. సి. రాయి పి. ఆర్. రాయి గారలు 'History of Indian Chemistry' అనే గ్రంథంలోనూ Cultural heritage of India వాల్యూం 3 లోని వ్యాసాల్లోనూ, జి. వి. రాఘవరావుగారి 'Scriptures of the Heavens' అనే చిన్న గ్రంథంలోనూ నేను చెప్పబోయే కొన్ని అంశాలు ఇదివరకే ఉటంకింపబడి ఉన్నాయి.

చాందోగ్యోపనిషత్తులో నారదుడు తాను బహుశాస్త్ర విషయాలను చదివానని సనత్కుమారుడితో చెప్పాడు. వాటిలో ఈ క్రింది అంశాలు మనం గమనింపదగ్గవి. అవి రాశివిద్య (గణితం, బీజగణితం) దైవ విద్య (ప్రకృతికి సంబంధించిన శాస్త్రము), నిధి (కాలశాస్త్రం లేక ఖనిజశాస్త్రం), క్షత్ర విద్య (ధనుర్వేదం, యుద్ధశాస్త్రం), నక్షత్ర విద్య (ఖగోళశాస్త్రం) మొదలైనవి. దీన్నిబట్టి అతి ప్రాచీన కాలంలోనే భారతదేశంలో ఆయా శాస్త్రాలు అధ్యయనం చేయబడుతున్న వని స్పష్టమౌతున్నది కదా!

వేదకాలం నుంచి హిందువులు గణితంలో దశాంశ పద్ధతిని అనుసరించినట్లు మనకు ప్రమాణాలున్నవి. 1, 10, 10^2, 10^3, 10^4 మొదలైన వాటి

ఏకేన నిమిషార్ధేన క్రమమాణ నమోస్తుతే'॥

కాంతికిరణం నిముషార్ధంలో 2202 యోజనాలు పయనిస్తుందని దీని తాత్పర్యం.

భాగవత పురాణ-ద్వితీయ స్కంధంలో (11.3.10) కాలమానం ఇవ్వబడింది. దాని ప్రకారం నిమిష మంటే $16/_{75}$ సెకను. యోజన మంటే 16,000 గజాలు-లేక $9\ 1/_{11}$ మైళ్లు. పైన పేర్కొన్న 2202 యోజనాలంటే $2202\times9\ 1/_{11}$ మై. ఒక సెకను కాలంలో కాంతిప్రసార వేగం $2202\times 9\ 1/_{11}\times75/_8=1,87,670$ మై. ఈ నిర్ణయం ఆధునిక శాస్త్రవేత్తల పరిశోధన ఫలితాలకు చాల దగ్గరగా ఉంది. నా మిత్రులు కి. శే. జి. వి. రాఘవ రావు గారీ యంశాన్ని మొదట ప్రకటించారు 11 వ శతాబ్దంలో భారతాన్ని తెలుగులోనికి అనువదించిన నన్నయభట్టారకుడు, మూలంలో లేని యీ కాంతి వేగాంశాన్ని స్పష్టంగా తన రచనలో పేర్కొన్నాడని ఆయన నిరూపించారు.

2 జలనిష్పత్తి :- తైత్తిరీయోప నిషత్తులో ఈ విధంగా ఉంది.

'అగ్నిః పూర్వరూపమ్ ఆదిత్య ఉత్తర రూపమ్
అపః స్పన్దిః వైద్యు త్సంధానమ్'.

మొదటిది అగ్ని-అంటే మండేది-ఉదజని (hydrogen) తరువాతిది ఆదిత్యం-అగ్నికి ఆధారం (supporter of Combustion - Oxygen) - విద్యుత్ సంధానంవల్ల జలం ఉద్భవిస్తుంది. ఇది విద్యార్థులకు తెలిసిన విషయం.

3. **ఆకాశయానం** :- భరద్వాజుడు యంత్ర చింతామణి అనే గ్రంథాన్ని వ్రాశాడు. అందులో బృహద్విమానశాస్త్ర మొక భాగం. అందులో విమానాల నిర్మాణం, విమాన చోదకుని ఆహార విహారాలు, వస్త్రధారణ-మొదలైన అంశాలతో పాటు విమాన యుద్ధ విశేషాలు కూడా చెప్పబడి ఉన్నాయి. ఆ గ్రంథానికి రెండు వ్యాఖ్యానాలున్నాయి. కాని, అందులోని సూత్రాలు, వ్యాఖ్యానాలూ అప్పటి శాస్త్రీయ పరిభాషతో నిండి ఉండుటచేత వాటి నిప్పుడు అర్థం

నియం, సీసం ఉండే పరిమాణాల్ని బట్టి భూమి వయస్సును నిర్ణయించటానికి వీలౌతుంది. శాస్త్రజ్ఞులీ పద్ధతిని బట్టి భూమివయస్సు 1600 నుండి 3000 మిలియన్‌ల సంవత్సరాలై యుండవచ్చునని భావించారు. (ఒక మిలియన్ పది లక్షలకు సమానం). ఈ అంచనా మన ప్రాచీనుల నిర్ణయానికి దాదాపు సరిపోతున్నది. ఆధునిక పరిశోధనల వలన భూమి మరొక వేయి మిలియన్‌ల సంవత్సరాల పురాతనమైనదని తేలుతున్నది.

భారతీయుల భౌతిక శాస్త్రాభ్యుదయం నిరంతరాయంగా సాగలేదు. నడుమ నడుమ ఎన్నో విఘాతాలూ, విరామాలూ ఏర్పడ్డవి. ఆ విరామాల నడుమ సమన్వయ సూత్రాలను అన్వేషించటం ఎంతో ప్రయాసతో కూడిన పని. కాని, మన అదృష్టవశాత్తు మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలలోని పురోగతి భౌతిక శాస్త్రంకంటె నిరంతరాయంగా సాగింది.

మనకు దొరికినంతలో నాగార్జునుడు, నిత్యనాధుడు మొదలయినవారు రచించిన రసరత్నాకరం మొదలయిన శాస్త్ర గ్రంథాలు ఆధునిక ప్రమాణాలుగా పరిగణింపవచ్చు. నిత్యనాధుడు పునర్యౌవ్వనాన్ని పొందే విధమూ, రస విద్యకు సంబంధించిన విధమూ వివరించే ఒక గ్రంథాన్ని వ్రాశాడు. అందులో ప్రయోగాత్మకంగా ఫలవంతాలైన ప్రయోగాలనే పేర్కొన్నానని ఆయన వ్రాసి కొన్నాడు. 'ఆనంద కంద'మనే మరొక విలువయిన గ్రంథం ఉంది. అందులో వారు చెప్పిన ప్రయోగాలు ప్రయత్నించి వాటి ఫలితాలు నిజాలో కావో ఇంత వరకూ ఎవ్వరైనా పరిశీలించారా? లేదు. అంతేకాదు,-అధర్వ వేదంలో ఎన్నో తంత్రాలు ఎన్నో రహస్యాలను ఉద్ఘోషిస్తున్నవి. వాటిని పునరుజ్జీవింపచేసే, పరిశోధించే తగిన నాథుడు నేడు లేకుండా పోయాడు. ఇది చాల విచార కరమయిన పరిస్థితి. ఈ సందర్భంలో మన తంత్ర శాస్త్రాల్లో మహా రహస్యాలెన్నో ఉన్నాయనీ, అవన్నీ భారతీయుల విజ్ఞాన నిధులనీ ఎలుగెత్తి చెప్పిన పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్త సర్‌జాన వుడ్‌రాఫ్‌ను మనం స్మరింపవలసి ఉంది.

భారత ప్రభుత్వం జాతీయ ప్రయోగశాఖలు.పరిశోధన సంస్థల మీద కోట్ల రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నది. అది అత్యవసరమే. మన ప్రాచీన శాస్త్రాల్లోని

నియం, సీసం ఉండే పరిమాణాల్ని బట్టి భూమి వయస్సును నిర్ణయించటానికి వీలౌతుంది. శాస్త్రజ్ఞు లీ పద్ధతిని బట్టి భూమివయస్సు 1600 నుండి 3000 మిలియన్‌ల సంవత్సరాలై యుండవచ్చునని భావించారు. (ఒక మిలియన్ పది లక్షలకు సమానం). ఈ అంచనా మన ప్రాచీనుల నిర్ణయానికి దాదాపు సరిపోతున్నది. ఆధునిక పరిశోధనల వలన భూమి మరొక వేయి మిలియన్‌ల సంవత్సరాల పురాతనమైనదని తేలుతున్నది.

భారతీయుల భౌతిక శాస్త్రాభ్యుదయం నిరంతరాయంగా సాగలేదు. నడుమ నడుమ ఎన్నో విఘాతాలూ, విరామాలూ ఏర్పడ్డవి. ఆ విరామాల నడుమ సమన్వయ సూత్రాలను అన్వేషించటం ఎంతో ప్రయాసతో కూడిన పని. కాని, మన అదృష్టవశాత్తు మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలలోని పురోగతి భౌతిక శాస్త్రంకంటె నిరంతరాయంగా సాగింది.

మనకు దొరికినంతలో నాగార్జునుడు, నిత్యనాధుడు మొదలయినవారు రచించిన రసరత్నాకరం మొదలయిన శాస్త్ర గ్రంథాలు ఆధునిక ప్రమాణాలుగా పరిగణింపవచ్చు. నిత్యనాధుడు పునర్యౌవ్వనాన్ని పొందే విధమూ, రస విద్యకు సంబంధించిన విధమూ వివరించే ఒక గ్రంథాన్ని వ్రాశాడు. అందులో ప్రయోగాత్మకంగా ఫలవంతాలైన ప్రయోగాలనే పేర్కొన్నానని ఆయన వ్రాసికొన్నాడు. 'ఆనంద కంద'మనే మరొక విలువయిన గ్రంథం ఉంది. అందులో వారు చెప్పిన ప్రయోగాలు ప్రయత్నించి వాటి ఫలితాలు నిజాలో కావో ఇంత వరకూ ఎవ్వరైనా పరిశీలించారా? లేదు. అంతేకాదు,-అధర్వ వేదంలో ఎన్నో తంత్రాలు ఎన్నో రహస్యాలను ఉద్ఘోషిస్తున్నవి. వాటిని పునరుజ్జీవింపచేసే, పరిశోధించే తగిన నాథుడు నేడు లేకుండా పోయాడు. ఇది చాల విచార కరమయిన పరిస్థితి. ఈ సందర్భంలో మన తంత్ర శాస్త్రాల్లో మహా రహస్యాలెన్నో ఉన్నాయనీ, అవన్నీ భారతీయుల విజ్ఞాన నిధులనీ ఎలుగెత్తి చెప్పిన పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్త సర్ జాన్ వుడ్‌రాఫ్‌ను మనం స్మరింపవలసి ఉంది.

భారత ప్రభుత్వం జాతీయ ప్రయోగశాఖలు-పరిశోధన సంస్థల మీద కోట్ల రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నది. అది అత్యవసరమే. మన ప్రాచీన శాస్త్రాల్లోని సత్యాలను అన్వేషించి పరిశోధించే ప్రణాళికలకు కనీసం కొన్ని లక్షలయినా

చేసిన పాపాలకూ, అధర్మాలకూ తగిన ఫలాన్ని అనుభవించటానికి గాని, పరితాపం చెందటానికి గానీ ఆమతాల్లో అవకాశం లేదు. హిందూధర్మం అటువంటిది కాదు. ఇందులో పునర్జన్మ సిద్ధాంతం విశ్వసింప బడుతుంది. పాపకర్ముడు ఫలాన్ని అనుభవించో, పరితాపాన్ని పొందో స్వీయకర్మను ఉత్తమగతివైపు మళ్ళించుకొనే ఉన్నతపథం అందులో చెప్పబడింది. పతితు డెన్నటికైనా పరమాత్మ వైపు పయనించే పథకం అందులో పదిలపరచబడింది.

హిందువుల దృక్పథంలో మతమంటే విశ్వాసాలపుట్ట కాదు. 'అది ఒక జీవిత విధానం. ఒక అనుభవ విశేషం. వాస్తవంయొక్క అనుభవం. పరమాత్మ లక్షితమైన జీవాత్మ అంతరంగ సాక్ష్యంగా సాధించే అనుభవం అది. హిందూధర్మం ప్రయోగాత్మకమైన ప్రాతిపదిక కలిగింది. ఆ ప్రాతిపదిక మానవప్రకృతి ఎంత విశాలమైందో అంత విస్తారమైంది. హిందూధర్మం ఎప్పుడూ కరడుకట్టుకొని, అంధవిశ్వాసాలతో ఆగిపోలేదు. ఇతర మతాలపై సద్భావాన్ని ప్రకటించటమే కాకుండా సగౌరవ భావాన్ని ప్రసరించింది. అందరూ యాంత్రికంగా ఒకే విశ్వాసాన్ని, ఒకే ఆరాధన మార్గాన్ని అనుసరించాలని హిందూధర్మం ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. మోక్షానికిదే ఏకైక మార్గమని ఒక్కసూత్రాన్ని ఎన్నడూ వల్లెవేయలేదు. 'చట్టబద్ధమైన మోక్షంలో నమ్మకం లేదు.' హిందూధర్మం స్థాణువువంటిదికాదు. ఒక ప్రవాహంవంటిది. అది నిత్య నూతన చైతన్య స్రవంతి. అది కాలానుసారంగా గతిని మార్చుకోవచ్చు. కాని, ప్రగతి దాని శీలం. హిందువు లెప్పుడూ నూత్న ధర్మాలను ఆదరించి వాటిని జీవితపథంలో పరిశోధిస్తూనే వచ్చారు. తమ సత్యాన్వేషణకు క్రొత్తసత్తువను తెచ్చుకొంటూనే ఉన్నారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే- హిందూధర్మం జడం కాదు, చైతన్యవంతం; ఫలితాంశంకాదు, ప్రయోగవిధానం; పరిమిత పరిజ్ఞానం కాదు ప్రగతిశీలమైన సంప్రదాయం'.

2. హిందూధర్మంలో ఉన్న వివిధ మతాలు, సిద్ధాంతాలు

ప్రభావానికి లొంగడనీ, ప్రకృతి ప్రభావంనుంచి ఆత్మను విముక్తిచేసే శక్తి కలవాడనీ ఈ మతంలో చెప్పబడింది. ఆ విముక్తికి జీవుడు యోగమార్గాన్ని అనుసరించాలి. అది మోక్షాన్ని సిద్ధింపజేస్తుంది.

3. చార్వాక మతం : ఈ మతప్రవక్త నాస్తికుడైన చార్వాకుడు. ఈ మతస్థులు ప్రత్యక్షమార్గాన్నే నమ్ముతారు. వారికి రాజే ప్రభువు. శరీరమే ఆత్మ, మరణమే మోక్షం. వారి మతస్వరూపం ఈ క్రింది శ్లోకంలో స్పష్టమౌతుంది -

"యావజ్జీవం సుఖం జీవేత్ నాస్తి మృత్యోరగోచరః
భస్మీభూతస్య దేహస్య పునరాగమనం కుతః?"

బ్రతికినంతకాలం సుఖంగా జీవించు, మృత్యువుకంటే మరొక మార్గాంతరంలేదు. దగ్ధమైన శరీరానికి పునర్జన్మ ఎక్కడిది? నీతి, మంచితనం అనేవి మూఢవిశ్వాసాలు. జీవితం భోగంకొరకే. దేవుడు లేడు. మోక్షం లేదు. కొన్ని దేశాలలో నేడు భావింపబడే భౌతిక వాదానికి ఇది చాలా సన్నిహితమైనది.

4. వైరోచన మతం : ఇది విరోచనప్రోక్తం. 'అహం' అనేదానికి ప్రతినిధియైన శరీరమే ఆత్మ అని విరోచనుని భావం. 'నేను మనిషిని, నేను నడుస్తున్నాను, నేను తింటున్నాను' అని మానవుడు అంటున్నప్పుడు అతడు శరీరాన్నే ఉద్దేశించి అంటున్నాడు. కాబట్టి ఈ భౌతిక శరీరమే ఆత్మ. అందువలన భార్యాసంపదాదులతో ఈ దేహానికి సుఖం కల్పించటమే మానవుని కర్తవ్యం. ఈ మతస్థులు చార్వాకులవలెనే దేవుని అస్తిత్వాన్ని వారు నమ్మరు. మన ప్రాచీనగ్రంథాల్లో జీవాత్మ పంచకోశాలతో ఆవరింపబడి ఉంటుందని చెప్పబడింది. అవి-అన్నమయకోశం (ఆహారాదులచే పోషింపబడేది), ప్రాణమయకోశం (ప్రాణవాయువుచే పోషింపబడేది), మనోమయకోశం (మనస్సుకు స్థానమైనది), విజ్ఞానమయకోశం (జ్ఞానస్థానం), ఆనందమయకోశం (ఆనంద స్థానం).

ప్రభావానికి లొంగదనీ, ప్రకృతి ప్రభావంనుంచి ఆత్మను విముక్తిచేసే శక్తి కలవాడని ఈ మతంలో చెప్పబడింది. ఆ విముక్తికి జీవుడు యోగమార్గాన్ని అనుసరించాలి. అది మోక్షాన్ని సిద్ధింపజేస్తుంది.

3. చార్వాక మతం : ఈ మతప్రవక్త నాస్తికుడైన చార్వాకుడు. ఈ మతస్థులు ప్రత్యక్షమార్గాన్నే నమ్ముతారు. వారికి రాజే ప్రభువు. శరీరమే ఆత్మ, మరణమే మోక్షం. వారి మతస్వరూపం ఈ క్రింది శ్లోకంలో స్పష్టమౌతుంది -

"యావజ్జీవం సుఖం జీవేత్ నాస్తి మృత్యో రగోచరః
భస్మీభూతస్య దేహస్య పునరాగమనం కుతః?"

బ్రతికినంతకాలం సుఖంగా జీవించు, మృత్యువుకంటే మరొక మార్గాంతరంలేదు. దగ్ధమైన శరీరానికి పునర్జన్మ ఎక్కడిది? నీతి, మంచితనం అనేవి మూఢవిశ్వాసాలు. జీవితం భోగంకొరకే. దేవుడు లేడు. మోక్షం లేదు. కొన్ని దేశాలలో నేడు భావింపబడే భౌతిక వాదానికి ఇది చాలా సన్నిహితమైనది.

4. వైరోచన మతం : ఇది విరోచనప్రోక్తం. 'అహం' అనేదానికి ప్రతినిధియైన శరీరమే ఆత్మ అని విరోచనుని భావం. 'నేను మనిషిని, నేను నడుస్తున్నాను, నేను తింటున్నాను' అని మానవుడు అంటున్నప్పుడు అతడు శరీరాన్నే ఉద్దేశించి అంటున్నాడు. కాబట్టి ఈ భౌతిక శరీరమే ఆత్మ. అందువలన భార్యాసంపదాదులతో ఈ దేహానికి సుఖం కల్పించటమే మానవుని కర్తవ్యం. ఈ మతస్థులు చార్వాకులవలెనే దేవుని అస్తిత్వాన్ని వారు నమ్మరు. మన ప్రాచీనగ్రంథాల్లో జీవాత్మ పంచకోశాలతో ఆవరింపబడి ఉంటుందని చెప్పబడింది. అవి-అన్నమయకోశం (ఆహారాదులచే పోషింపబడేది), ప్రాణమయకోశం (ప్రాణవాయువుచే పోషింపబడేది), మనోమయకోశం (మనస్సుకు స్థానమైనది), విజ్ఞానమయకోశం (జ్ఞానస్థానం), ఆనందమయకోశం (ఆనందస్థానం).

మతంలో- పరమాత్మ, జీవాత్మ, ప్రకృతి [Matter] అనేవి భిన్నాలు దీని సిద్ధాంతాలు రామానుజులు విశిష్టాద్వైతమతానికి తుల్యాలు. రామానుజమతంలోని లక్ష్మీనారాయణులస్థానంలో శివుణ్ణి స్థాపించి ఈమతం చెపుతుంది. అంతేభేదం.

12 వీరశైవమతం- ఇది మహేశ్వర భక్తుడైన బసవేశ్వరునిచే ప్రతిపాదింపబడింది. వీరశైవులకు లింగధారణం, భక్త్యాపేశప్రదర్శనం ప్రధాన లక్షణాలు. ఈయన చాతుర్వర్ణ్యవ్యవస్థను త్రోసిరాజని ప్రేమ, సర్వసమదృష్టుల్ని ప్రబోధించి మతాన్ని ప్రజల్లోవ్యాప్తిపొందించాడు. ఈ శైవంలో దాదాపు ఇరవై శాఖలున్నాయి. అందులో ప్రతిఒక్కటీ తన ఆధిక్యాన్ని ప్రతిపాదించుకొంటున్నది.

13 చైతన్య మతం- కృష్ణభక్తిని ప్రబోధించే యీమతం గౌరాంగ ప్రభువుచే ప్రతిపాదించబడింది. ఆయనకు యజ్ఞయాగాలమీద, కర్మకాండమీదా, విశ్వాసంలేదు. ఆయన సమకాలీన సమాజంమీద తన ఆధ్యాత్మిక ప్రభావాన్ని వేశాడు. ఆ తర్వాత ఆయన శిష్యులు ఆయన ప్రబోధాలను వర్గీకరించి ప్రచురించి ప్రచారంచేశారు.

14. శాక్తేయమతం- భువనేశ్వరియే ఈ విశ్వానికి మూలశక్తిగా ఈ మతస్థులు భావిస్తారు. త్రిమూర్తులకు సృజనపోషణసంహారశక్తుల్ని ప్రసాదించేది ఆశక్తియే. ఆ శక్తిని సాకారంగానూ నిరాకారంగానూ ఆరాధించే రెండు పద్ధతులీమతంలో ఉన్నాయి. ఈ జగత్తంతా ఆమెసృష్టి, పురుషునికి సన్నిహితయైన ఈశక్తి సృష్టిని చేస్తుంది.

15. తాంత్రికమతం- ఇది కూడా శాక్తేయంవంటిదే. ఇందులో భక్తుడు పరదేవతను ఆరాధిస్తాడనీ, దానివలన అతడు పవిత్రుడై తత్త్వమసి' అనే ఉపనిషత్తాత్పర్యాన్ని అనుసరించి ఆపరదేవతయందు అభేదభావాన్ని పొందుతాడనీ ఈ మతానుయాయుల అభిప్రాయం.

గుణాలన్నీ మహోన్నతదశలో తనయం దిమిడ్చుకొన్న సాకారమూర్తి. సమగ్ర గుణసంపూర్ణుడనిభావం. ద్వైతుల మతంలో మోక్షమంటే జీవుడు, దేహపతనానంతరం భగవత్సాయుజ్యాన్ని పొంది ఆయనను సేవించటమే. ద్వైతం ప్రజలను సులభంగా ఆకర్షించి వారిలో భక్తిని పెంపొందించింది. భారతదేశం లోనేకాక ఇతరదేశాల్లోని మతాలన్నీ కూడా ఇంచుమించు ఈ ద్వైతాన్నే ప్రబోధించాయి. భక్తివ్యాప్తికి మధ్వాచార్యుడు విశేషకృషి చేశాడు.

20. విశిష్టాద్వైతం :- ద్వైతం తర్వాత పేర్కొనదగింది విశిష్టాద్వైత్వం. అది రామానుజాచార్య ప్రోక్తం. ఆయన యామునాచార్యుణ్ణి అనుసరించాడు. రామానుజుని తరువాత దేశికాచార్యుడు ఈ మతాన్ని విస్తరింపజేశాడు రామానుజాచార్యులు జగం మిథ్య అనే వాదాన్ని, సన్యాసాన్ని నిరసించాడు. శరీరాత్మలవలెనె ప్రపంచపరమాత్మలు ఒకటేకాని రెండూ సమానమైనవికావు. మాధ్వులకులాగానే విశిష్టాద్వైతులకు కూడా పరమాత్మ విష్ణువే. సర్వగుణ పరిపూర్ణుడే. ఆత్మలు పరిశుద్ధాలైన తర్వాత పునర్జన్మ ఉండదు; నిత్యవిష్ణుసాయుజ్యం కలుగుతుంది.

21. అద్వైతం :- చివరకు చెప్పబడుతున్నా మొదట లెక్కింపతగిందీ, ముఖ్యమైందీ అద్వైతం. ఇది భారతదేశం ప్రపంచాని కిచ్చిన జ్ఞానఫలమనీ, వరమనీ చెప్పవచ్చు. ఇది సనాతనమే అయినప్పటికీ దీని కొక క్రమస్థితిని కల్పించి ప్రపంచించింది శంకరాచార్యులు. ఆయన దృష్టిలో వాస్తవం ఒకటే ఉన్నది. అదే బ్రహ్మం (భూమం) అసత్యం అద్వితీయం. ప్రపంచం మిథ్య అజ్ఞానులకు మాత్రమే ఈ ప్రపంచం సత్యంగా కనిపిస్తుంది. జీవాత్మ పరమాత్మలొక్కటే. మాయవలన జీవాత్మ పరమాత్మకంటె భిన్నమని ఎంచబడుతున్నది. మాయను నిర్వచించటం కష్టం. అది అవ్యక్తం, అవిద్య-లేక-మాయ జ్ఞానంచేత నశిస్తుంది. మోక్షం జ్ఞానం వలన లభిస్తుంది. జ్ఞానమంటే జీవాత్మ పరమాత్మల కభేదమని తెలియటమే. ఆ జ్ఞానంవలన

ఒక సిద్ధాంతం కాదు; అది ఒక నిదర్శనం, సాక్షాత్కారం. అది వొట్టి మాటలు కాదు, సిద్ధాంతం కాదు, సూత్ర సముదాయం కాదు. అవి వింటానికి వింతగా ఉండవచ్చును. అందంగా ఉండవచ్చును. కాని, అవి మత నిజ స్వరూపంమాత్రం కావు. మతం మాటల గారడీకాదు. అనుభవ విశేషమైన సత్యం. అది ఒక సాధన. ఆ సాధనలో మానవాత్మ పొందే విశ్వాసం, పరిణామం మత మన బడుతుంది.

ప్రతి హిందువు చేసే సంధ్యా వందనంలోని ఈ క్రింది శ్లోకంలో హిందూ ధర్మం యొక్క విశ్వవ్యాపకత్వం తెలియవస్తుంది.

"ఆకాశాత్ పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరం
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి."

ఆకాశంనుండి వర్షింపబడ్డ జలం సాగరంలో ఎలా లీనమౌతున్నదో అలాగే సర్వ దేవతలకు సమర్పించే నమస్కారాలు పరబ్రహ్మమైన కేశవునందే అర్పిత మౌతున్నాయి.

ప్రతి హిందువు ప్రతి శుభకార్యం చివర ఈ మాటలు చెప్తాడు. గమనించండి. "సర్వేజనాస్సుఖినో భవంతు-సమస్త లోకాస్సుఖినో భవంతు" సర్వ లోక మంగళా శాసనం హిందూ మతానికుంది. విశ్వకల్యాణ దృక్పథాన్ని చాటు తున్నది.

హిందూ మతానికున్న విశ్వదృక్పథాన్ని తెలిపే అథర్వ వేద వాక్యాన్ని ఉటంకించి ఈ అంశాన్ని ముగిస్తాను.

ద్యౌన శ్శాంతి రంతరిక్షం శాంతిః పృథివీ శాంతి
రప శ్శాంతి రోషధయః శాంతి ర్వనస్పతయ శ్శాంతి
ర్విశ్వేదేవా శ్శాంతిః బ్రహ్మ శాంతిః సర్వే శాంతి
శ్శాంతి రేవ శాంతి స్సా మే శాంతి రేవ (19-9-14)

ఊర్ధ్వ లోకాలకు శాంతి, అంతరిక్షానికి శాంతి, భూతలానికి శాంతి జలాలకు, ఓషధులకు, వనస్పతులకు శాంతి, సర్వదేవతలకు శాంతి, బ్రహ్మమునకు శాంతి, సమస్తానికి శాంతి, ఆటువంటి శాంతి నాకు కూడ కలుగు గాక!

ప్రయోగం - అనే అంశాలలో ఒక క్రమబద్ధమైన విధానాన్ని ఏర్పరచడమే అతని ప్రధాన లక్ష్యం. ఆ పద్ధతి ననుసరించి శాస్త్రీయ పరిశోధన విధానంలో ఆ తరువాత చెప్పుకోదగిన రెండు మార్పులు రావడం గమనింపదగింది. అది భౌతిక, ఖగోళ శాస్త్రాలలో గణితాన్ని న్యూటన్ ప్రవేశ పెట్టడం. ఊహామాత్ర విషయం (Hypotheses) శాస్త్ర ప్రగతికి ముఖ్యం అని తెలపటం. ఈ రెండున్నూ శాస్త్రీయ దృక్పథం యొక్క ప్రగతికి రెండు సోపానాలు.

భౌతిక సత్యాలను సేకరించటమే శాస్త్రీయ విధానానికి ప్రధాన లక్ష్యం. ఆసత్యాలను కనుగొనడంలో రెండుపద్ధతు లున్నవి. ప్రకృతిలో స్వభావ సిద్ధంగా ఉన్న అంశాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశోధించడం ఒక పద్ధతి. ఈ పరిశోధనలో అత్యంత ఆధునికాలైన పరికరాల సహాయం తీసుకోవడం జరుగ వచ్చు. ఇక రెండవది ఉపకరణాల సహాయంలేని పరిశోధనల వలన వినూత్న సత్యాలను కనుగొనడం. ఈ విధంగా సేకరించిన సత్యాలను ఆయా రంగాలలో నిష్ణాతులైన శాస్త్రవేత్తలచేత వివిధ వర్గాలుగా విభజింపజేసి వాటి మధ్య నున్న పరస్పర సంబంధాన్ని బరిశీలింపజేసి కొన్ని నిశ్చిత నిర్ణయాలనుచేయిస్తే అవి సప్రమాణాలని గ్రహింప వీలవుతుంది. ఆ నిర్ణయాలే శాస్త్రానికి సాధన సామగ్రి. శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధించిచేసిన ఈ నిర్ణయాలను ఆయా ప్రక్రియలకు (Patterns) అన్వయించి చెప్పడమే సిద్ధాంతాలనీ, సంభావ్యతా సూత్రాలనీ (Hypotheses) అంటారు.

నిర్దుష్టమైన హేతు దృష్టితో సాగించేదే శాస్త్రీయ జీవితం. జ్ఞానేంద్రియాలవలన కలిగే అనుభవం దీనికి ప్రమాణం. ఆ అనుభవం యాదృచ్ఛికం కాదు. పట్టి మాటల పుట్టయే. ప్రమాణంగా ఉన్నది కాదు. జాగరూకతతో కూడుకొన్న పరిశీలనం, తెలివి తేటలతో కూడుకున్న పరిశోధనం, నిత్య నూతనత్వాన్ని సహించే బుద్ధిచాతుర్యం, సుశిక్షితం సూక్ష్మతరం అయిన దృష్టితో సరిచూచుకునే నేర్పు కలిగిన సంస్కారంతో ఆ అనుభవం ఉండాలి. పరిశోధనలు తర్కబద్ధాలై సమన్వయింపబడాలి. అప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాల వలన కలిగే

3. శాస్త్రీయ దృక్పథం

ఇది వైజ్ఞానిక శాస్త్రయుగం. మన సమస్యల పరిష్కారానికి మనం విజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని ఆశ్రయిస్తున్నాం. ఇతర దేశాలలో విజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని గర్హించి అవహేళనం చేసిన రోజులు ఉన్నాయి. శాస్త్రజ్ఞులు సంఘశత్రువులుగా పరిగణింపబడి బహిష్కరింపబడిన కాలము కనపడుతుంది. కాని శాస్త్రం ఈ యుగంలో క్రమంగా గౌరవ ప్రపత్తుల్ని గడించి జీవిత మార్గాలన్నిటిలో ప్రాముఖ్యాన్ని వహిస్తున్నది. ఆటం హైడ్రోజను బాంబులు, ఇతర అణుశక్తుల ప్రయోగాలలో సాధించిన అత్యున్నత స్థాయి శాస్త్రజ్ఞులకు శుద్ధ.ప్రయోగాత్మక విజ్ఞాన రంగాల్లో అపరిమిత గౌరవాన్ని సంపాదించి పెట్టింది. నేడు ప్రపంచమంతా వారు సాధించిన శాస్త్రీయ విధానాలను నిత్య జీవితావసరాలకు అనేక విధాల వినియోగించుకుంటున్నది. రాజకీయ వేత్తలు, సాంఘిక సేవా కర్తలు సాంఘిక సమస్యల నెన్నింటినో పరిష్కారం చేయటంలో శాస్త్రీయదృక్పథాన్ని అలవరచుకోవలసి వస్తున్నది. ఐనప్పటికి నేటికిగూడ ఇంకా స్పష్టమైన శాస్త్రీయ దృక్పథం ఏర్పడలేదు. శాస్త్రీయ పద్ధతులతో సాధించిన నూత్న ప్రయోగాలను చూచి ప్రశంసించేవారు లెక్కకు పెక్కు మంది ఉన్నారు. కాని శాస్త్రీయ ప్రయోగాలకు అవసరమైన మానసిక శిక్షణను హర్షించి అలవరచుకొనేవారు కొద్దిమంది మాత్రమే నేడు కనబడుతున్నారు.

శాస్త్రీయ దృక్పథం లేని వారు మానసికంగా ఒక శతాబ్దం వెనుకబడిన వారు. వారి దృష్టికి అణుశక్తిని కనుగొనటంగాని, కొన్ని రోగాలను కలిగించు మైక్రో ఆర్గనిజాలను కనుగొనడం గాని దోషంగా కనబడవచ్చు.

శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని పూర్తిగా అవగాహనం చేసుకొనడానికి ముందు దాని పరిణామ వికాసాన్ని గూర్చి కొంత తెలిసికోవలసి ఉంటుంది. అరిస్టాటిలు ఏ ప్రయోగ ఫలితం మీదనైనాసరే ప్రచండ తర్క దృష్టిని ప్రసరించే వాడని మనకు చరిత్ర చెపుతున్నది. బేకన్ ఆయన పద్ధతిలోని శుష్కతార్కిక విధానాన్ని త్రోసిరాజన్ని ప్రయోగ విధానంతోపాటు దాని ఫలితాంశం యొక్క విలువలనుకూడ గుర్తించాలని నొక్కి చెప్పాడు. పరిశీలనం, పరిశోధనం, ప్రయోగం - అనే అంశాలలో ఒక క్రమబద్ధమైన విధానాన్ని ఏర్పరచడమే అతని ప్రధాన లక్ష్యం. ఆ పద్ధతి ననుసరించి శాస్త్రీయ పరిశోధన విధానంలో ఆ తరువాత చెప్పుకోదగిన రెండు మార్పులు రావడం గమనింపదగింది. అది భౌతిక, ఖగోళ శాస్త్రాలలో గణితాన్ని న్యూటన్ ప్రవేశ పెట్టడం. ఊహామాత్ర విషయం (Hypotheses) శాస్త్ర ప్రగతికి ముఖ్యం అని తెలపటం. ఈ రెండున్నూ శాస్త్రీయ దృక్పథం యొక్క ప్రగతికి రెండు సోపానాలు.

భౌతిక సత్యాలను సేకరించటమే శాస్త్రీయ విధానానికి ప్రధాన లక్ష్యం. ఆసత్యాలను కనుగొనడంలో రెండుపద్ధతు లున్నవి. ప్రకృతిలో స్వభావ సిద్ధంగా ఉన్న అంశాలను ప్రత్యక్షంగా పరిశోధించడం ఒక పద్ధతి. ఈ పరిశోధనలో అత్యంత ఆధునికాలైన పరికరాల సహాయం తీసుకోవడం జరుగవచ్చు. ఇక రెండవది ఉపకరణాల సహాయంలేని పరిశోధనల వలన వినూత్న సత్యాలను కనుగొనడం. ఈ విధంగా సేకరించిన సత్యాలను ఆయా రంగాలలో నిష్ణాతులైన శాస్త్రవేత్తలచేత వివిధ వర్గాలుగా విభజింపజేసి వాటి మధ్యనున్న పరస్పర సంబంధాన్ని పరిశీలింపజేసి కొన్ని నిశ్చిత నిర్ణయాలనుచేయిస్తే అవి సప్రమాణాలని గ్రహింప వీలవుతుంది. ఆ నిర్ణయాలే శాస్త్రానికి సాధన సామగ్రి. శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధించిచేసిన ఈ నిర్ణయాలను ఆయా ప్రక్రియలకు (Patterns) అన్వయించి చెప్పడమే సిద్ధాంతాలనీ, సంభావ్యతా సూత్రాలనీ (Hypotheses) అంటారు.

నిర్దుష్టమైన హేతు దృష్టితో సాగించేదే శాస్త్రీయ జీవితం. జ్ఞానేంద్రియాలవలన కలిగే అనుభవం దీనికి ప్రమాణం. ఆ అనుభవం యాదృచ్ఛికం కాదు. వట్టి మాటల పుట్టయే. ప్రమాణంగా ఉన్నది కాదు. జాగరూకతతో కూడుకొన్న పరిశీలనం, తెలివి తేటలతో కూడుకున్న పరిశోధనం, నిత్య నూతనత్వాన్ని సహించే బుద్ధిచాతుర్యం, సుశిక్షితం సూక్ష్మతరం అయిన దృష్టితో సరిచూచుకునే నేర్పు కలిగిన సంస్కారంతో ఆ అనుభవం ఉండాలి. పరిశోధనలు తర్కబద్ధాలై సమన్వయింపబడాలి. అప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాల వలన కలిగే అనుభవానికి ఒక క్రమబద్ధమైన ఆకృతి ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అట్టి ఆకృతిని ఏర్పరచుకోడానికి శాస్త్రవేత్తలకు సూక్ష్మమైన తర్కబుద్ధి, సుశిక్షితమైన ఆలోచనావిధానం, సుస్పష్టమైన వివేచనం, సువిశాలమైన సమన్వయశక్తి

అవసరం. ప్రయోగం, సిద్ధాంతం అనేవి పరస్పరాశ్రితాలు. ప్రయోగం ఒక సంభావ్యతా సిద్ధాంతాన్ని సూచిస్తుంది. సిద్ధాంతం ప్రయోగాన్ని హేతు దృష్టితో పరిశోధిస్తుంది. అందువలన శాస్త్రీయ జీవితంలో ఊహకు చర్యకు నడుమ వివేచనాత్మక సమన్వయం అవసరం. శాస్త్రం పురోగామి అయిన సంప్రదాయం. మార్పులేని నియమాల నిబంధనం మాత్రం కాదు. ప్రమాణరహితాలైన సత్యాల అనియత సేకరణము కాదు. బర్ట్రాండ్ రసెల్ మాటల్లో చెప్పాలంటే "శాస్త్రీయ జీవితానికి భావస్వాతంత్ర్యం, వాద స్వాతంత్ర్యం, పరిశోధనలను ప్రచురించే స్వాతంత్ర్యం ఉండాలి. శాస్త్రీయ పరిశోధనం ఎంత వైయక్తికమో అంత సాంఘికం కూడ. శాస్త్రకారులు తమ పూర్వీకులు సమకాలీనులు కనుగొని సేకరించిన శాస్త్ర ఫలితాంశాలమీద విశ్వాసం కలిగిఉండాలి. శాస్త్ర వ్యవసాయంలో ఆత్మ ప్రత్యయంతో పాటు సాటి శాస్త్రకారులమీద గౌరవం, స్వీయపరిశోధనా ప్రవృత్తితో పాటు ఇతరుల అభిప్రాయాలపై సహనం ఉండాలి. కాబట్టి ప్రశంసలకు విమర్శలకు అతీతమైన ఒక నిశ్చయాత్మకమైన నిర్మల మానసిక వాతావరణం ప్రతి శాస్త్రకారుడికి అవసరం.

అట్లయినప్పుడు నిజంగా శాస్త్రం మేధాశక్తికి ఉత్తేజనం కలిగిస్తుంది. సంపూర్ణ మానసిక వికాసానికి తోడ్పడుతుంది. ఇటువంటి శాస్త్రాన్ని ఉపాసించే శాస్త్రకారుడు సంఘానికి ఎట్లా తోడ్పడుతాడో ఇప్పుడు కొంత పరిశీలిద్దాం.

శాస్త్రకారులు సంఘం పట్ల తమకున్న బాధ్యతలను నిర్వహించడానికి రెండు ప్రధాన మార్గాలున్నాయి. జీవిత భౌతికావసరాలను సుకరం చేయడానికి శాస్త్రీయ విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం మొదటిమార్గం. శాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని జీవకోటిని చంపటానికి ఉపయోగించవచ్చు, పరిపోషించటానికి చేయవచ్చు. నేటి శాస్త్రవిజ్ఞానం యుద్ధాలలో మారణహోమానికి అధికంగా ఉపయోగింప బడటం గమనిస్తే శాస్త్రం మానవతకు మంచికంటె చెడునే అపరిమితంగా చేసిందేమోనని భావించడానికి వీలుపడుతుంది. అయితే అది మానవాళిచేత సంహారకాండకు మాత్రమే ఉపయోగ పడుతున్నదన్న వాదం వివాదగ్రస్తం. శాస్త్రము ఉనికి దాని ఉపయోగము కోసమేఅని చెప్పడం అంతసరియైనది కాదేమో అనిపిస్తుంది. అది ఉపయోగించుకొనేవాడి చిత్తవృత్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉపయోగంలో గలుగుతున్న లోపంవల్ల శాస్త్రీయవిజ్ఞానం యొక్క ఉనికినే మనం ద్వేషించరాదు. శాస్త్రాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొనే సంయమన శీలం, సహేతుకంగా

సత్యాన్వేషణం చేసే ప్రవృత్తి మానవాళిలో ఏర్పడినప్పుడు శాస్త్రవిజ్ఞానం ప్రపంచానికి ఒకవరమే కాని శాపం కాదు.

శాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని సక్రమంగా వినియోగించే శాస్త్రజ్ఞుడు ఉత్తమ మానవుడనిపించుకొంటాడు. హేతుబద్ధమైన ఆలోచనలను, మానవత్వపు, శాస్త్రీయపు విలువలను గమనించే సహృదయత్వం పెంచుకొన్న శాస్త్రకారుడు జాతి పురోగతికి ఒక మూలస్తంభం కాగలడు. ఆయన ప్రపంచ నాగరికతకు మూలమైన వివేచనాత్మక విజ్ఞానానికే మూలకందం కాగలడు. సంఘశక్తి ఎల్లప్పుడు సామాజికుల శక్తిమీద మేధావుల విజ్ఞానపటిమమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. శాస్త్రవేత్త రాగద్వేషాలకూ అభిమాన ప్రలోభాలకూ ఒత్తిడులకూ లొంగకుండ సహేతుకమైన ధర్మమార్గంలో పురోగమించి సంఘంమీద ప్రయోజనాత్మకమైన ప్రభావముద్ర వేయగలుగుతాడు. ప్రయోజనాత్మకమైన జీవితపు విలువలను అతడు సంరక్షింప గలుగుతాడు. ఆ విలువలలో ముఖ్యమైనది సత్యంపట్ల గౌరవ ప్రకటించడం.

ప్రకృతి సంబధమైన పరిజ్ఞానాన్ని, ప్రకృతిని (Matter) శాసించటానికి ఉపయోగించటమే శాస్త్రజ్ఞులు సంఘానికి ఉపయోగపడే రెండవ మార్గం ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధిచేసే విధానాన్ని పెంపుచేసే పద్ధతికి శాస్త్రం తోడ్పడగలదు. శాస్త్రం శ్రమను తగ్గించగలదు. సౌకర్యాలను పెంపొదించ గలదు. శాస్త్రీయ పద్ధతుల్ని ప్రయోగించి ఋజువుచేయ గలిగినపుడే అవి మనలో ఒక విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తాయి. శాస్త్రీయ సిద్ధాంతలు ప్రకటింప బడినప్పుడు వాటిని పరిశీలించి బాగోగులను తెలుసుకొనడం మనకర్తవ్యం. అప్పడే సత్యాన్వేషణకు మన శాస్త్రీయదృక్పథం తోడ్పడగలదు. శాస్త్రదృష్టి ఎప్పుడూ ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలించిగాని ఏ విషయాన్నీ నమ్మదు. కొత్తఫలితాలు కనుగొన బడినపుడు పూర్వనిర్ణయాలు మారటం సహజం. శాస్త్రదృక్పథంలో ఎప్పటికప్పుడు కనుగొన్న సత్యాలే ప్రమాణాలు కాని ప్రయోగ ప్రామాణ్యంలేని సిద్ధాంతాలు కావు. కాబట్టి శాస్త్రీయ దృక్పథంవల్ల నిష్పక్షపాతమైన ప్రవృత్తి ఏర్పడి జీవిత సమస్యల నన్నింటినీ సాధించే చిత్తవృత్తి అలవడుతుందని కొంతవరకు చెప్పవచ్చు.

ఈ శతాబ్దపు మొదటిపాదం దాకా శాస్త్రం కార్యాచరణ సూత్రాలను నిరూపించే పద్ధతిని అవలంబించింది. శాస్త్రజ్ఞుల అనుభవం ప్రకారం ప్రతి

కార్యానికి ప్రత్యక్షప్రమాణంగల ఒకకారణం ఒక్కొక్క సన్నివేశంలో ఉంటుందనీ, దానినిబట్టి భవిష్యత్తులోని కార్యస్వభావాన్ని తెలుసుకోవచ్చుననీ తెలియవచ్చింది. విశ్వాంతరాళంలోని ఒకగ్రహం యొక్క ప్రాథమిక లక్షణాలూ, దాని ఉనికిని నిర్దేశించే నిరూపకాలు, ఒక నిర్దిష్ట పరిస్థితిలో దాని బరువు, దానిగతి వేగమూ, తెలుసుకొన్నట్లయితే దాని చరిత్రను సమగ్రంగా చెప్పగలమని గణిత శాస్త్రజ్ఞులు నిస్సంశయంగా అంటున్నారు. కాని అణుసముదాయంలోని ప్రత్యేక అణువుకు ఆ సూత్రాలు వర్తించవని తెలిసికొనడం జరిగింది. అయినా ప్రత్యేక సముహం కొన్ని గణాంక సూత్రాలకు లొంగి ఉండవచ్చు. మొత్తానికి ఏదయినా ఒక ప్రత్యేక అణువుయొక్క గాని పరమాణువు యొక్క గాని నడకను ఇదమిత్థంగా నిర్ణయించటం సాధ్యంకాదని కనుగొనబడింది. ఆ సందర్భంలోనే హైసెన్‌బర్గు ప్రతిపాదించిన అనిశ్చితత్వ సిద్ధాంతం (The Principle of Uncertainty) వ్యాప్తిలోనికి వచ్చింది. ఆయన ఒకే సమయంలో ఎలక్ట్రానుల స్థితినీ, వేగాన్నీ, నిర్దిష్టంగా పేర్కొనడం సాధ్యంకాదని నిరూపించాడు. ఆయన ప్రతిపాదన ప్రాముఖ్యానికి మనం ఎక్కువగా విలువనిస్తున్నామని అనుకోనక్కరలేదు. ఎందుకంటే శాస్త్ర నిర్మాణానికి మూలాధారాలైన యాదృచ్ఛిక నిర్ణాయక ప్రాతిపదికలనే అది ఎదిరిస్తున్నది. ఈ సిద్ధాంతం శాస్త్ర విధానానికే ఒక పెద్దచిక్కు.

ఇందులో మనం గమనింపవలసింది మరొక అంశం ఉంది. శాస్త్రం ప్రత్యక్ష ప్రమాణాలైన సత్యాలకే ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది కాని తన పరమ ప్రయోజనాన్ని మాత్రం విస్మరించింది. ఆ పద్ధతి మానవుడు తన భౌతిక పరిసరాలను నిర్మించడంలోను ప్రకృతిని జయించడంలోను విజయం సాధించడానికి తోడ్పడింది. ప్రకృతిని శాసించడంలో మానవుడు కృతకృత్యుడైనా తన్ను తాను నియమించుకోవడంలో అతడు సఫలీకృతుడు కాలేకపోయినాడు. విజ్ఞాన సముపార్జనం, సత్యసందర్శనం, శ్రేయ స్సౌందర్యాలను ఆమోదించడం-అనేవి మానవుని పరమ ప్రయోజనాలుగా పేర్కొనవచ్చు. ప్రత్యక్ష దర్శనమే ప్రధాన దృక్పథంగా కలిగిన శాస్త్రీయ విధానం వీటన్నింటినీ సాధింపలేదు మతం ఆ పరమ ప్రయోజనాలను సాధించడంలో తోడ్పడగలదా అన్న ప్రశ్న మనము ఆలోచించవలసివస్తుంది. మతదృష్టి శాస్త్రీయ దృక్పథంకన్నా భిన్నమైందా, కాదా అన్న అంశంకూడా పరిశీలనార్హమౌతుంది.

మతాన్నిగురించి పాశ్చాత్యుల దృక్పథాన్ని ఫ్రాయిడ్ మాటలలో గమనిద్దాం, "మతం కొన్ని హేతురహితాలైన నమ్మకాలపుట్ట. మతంలో మనల్ని నమ్మమని చెప్పే అంశాలు ఎవరూ స్వయంగా కనుగొన్న భౌతికసత్యాలు కావు. కాని అవి అందరూ అంగీకరింపవలసిన నమ్మకాలు". ఈ వాదాలకు ఆధారం ఏమిటని అడిగితే రాధాకృష్ణన్‌గారు చెప్పినట్లు మూడు సమాధానాలు చెప్తారు. 1. మన ప్రాచీనులు నమ్మినారు కాబట్టి వాటిని మనమూ నమ్మాలి. 2. వాటి నిదర్శనాలు మనకు అతి ప్రాచీనకాలంనుంచీ పరంపరానుగతంగా అందింపబడుతూ ఉన్నాయి 3. వాటి సత్యాసత్యాలను గురించి ప్రశ్నించడం నిషేధింపబడింది. కాబట్టి అందరు తప్పక శిరసావహించిన ధర్మాలుగా చెలామణి అయినాయి.

వారే ఇంకా ఇలా అంటారు. "మత సిద్ధాంతాలను ఊరక నమ్మమనిచేసే ఒత్తిడి స్వతంత్రంగా ఆలోచింపగలిగిన వారినీ స్వేచ్ఛగా పరిశీలింపదలచిన వారినీ సంతృప్తిపరచజాలవు. ఇద్దరు మతాధికారులకు సంఘర్షణ ఏర్పడినప్పుడు మనం తప్పక ఒక మూలప్రమాణంకోసం వెదుకక తప్పదు. ఉదహరణానికి బైబిలులోని న్యూటెస్టమెంట్‌లోనూ ఖురానులోను ఒక విషయంలో భేదాభిప్రాయం ఉన్నట్లు మనం గమనించినప్పుడు ఆ గ్రంథకర్తలలో ఒకరికంటె మరొకరికి సత్యాన్ని తెలిసికోవడంలో అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అనుకోలేము. అప్పుడు మనం తప్పక శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరిశీలింపవలసివస్తుంది.

శాస్త్రానికి సమగ్రత అన్నది లేమ. ప్రాత సిద్ధాంతాలను క్రొత్తవాటితో త్రోసిరాజనవచ్చు. మరి.మతంలో అలాకాదు. మతధర్మం సమగ్రమైనదని భావింపబడుతుంది. మానవుడికి కావలసిన సత్యవివేచనమంతా మతం చెప్పుతున్నదనీ, అంతకంటె మించి దర్శింపవలసినది, విమర్శింపవలసినదీ మరేమీ లేదని చెప్పబడుతుంది. అభివృద్ధిచెందిన ఏ మతమైనా దైవ విషయాల పేరుతో తన ధర్మాలను వ్యాప్తిచేసుకుంటూ శాస్త్రీయ దృక్పథానికి విరుద్ధంగా తన స్వభావాన్ని పెంపొందించుకొంటుంది. అందువలన మతానుయాయులలో సంకుచితత్వాన్నీ, అసహనత్వాన్నీ, అంధ విశ్వాసాన్నీ, దైవభీతిని, మతం కలిగిస్తుంది. రానురాను ఈ రోజులలో మతం, మానవోద్ధరణకు ఉద్దేశింపబడినదన్న భావం ఒకవైపు బలంగా ఉన్నా, ధనికవర్గంవారి ప్రచారమనే అపప్రథకు గురి అవుతున్నది.

మార్క్స్ సిద్ధాంతం పైదానికి వ్యతిరేకం. అది సశాస్త్రీయమైనదని ఒక వాదం నేడు బలీయంగా వ్యాపించి ఉంది. పాశ్చాత్య మత దృక్పథంచూస్తే ఆ వాదం సమర్థనీయమే కాని మార్క్స్ సిద్ధాంతంలో మానవుడు ఒక వ్యక్తిత్వం తోను, నిర్దిష్ట ధర్మాలతోను కూడుకున్న వ్యక్తిగా గణింపబడక రాజకీయ, ఆర్థిక సిద్ధాంతాల చట్రంలో నిలిచిన ఒక వస్తువుగా నిరూపింపబడినాడు. ఈ దృక్ప థమే ఆ సిద్ధాంతంలో ఉన్న ప్రధాన లోపం.

అయితే ఇప్పటి ఈ అనిశ్చిత పరిస్థితులకు తరుణోపాయం ఏమిటి అన్న ప్రశ్న నిలిచే ఉంది. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పటానికి ఎన్నో వాదాలు పుట్టాయి. వాటిలో మానవతా వాదం (**Humanism**), సంభావ్యతావాదం (**Pragmatism**), అధికారులను అనుసరించవలెననే వాదం (**Authoritaria-nism**) మొదలైనవి ఎన్ని చెప్పినా అవి సంపూర్ణమైన సమాధానాన్ని ఇవ్వలేక పోయాయి. ఇక మిగిలినది ఆత్మవిమర్శ, ఆధ్యాత్మికతత్వం- స్వేచ్ఛతోగూడిన పరిశోధన దృష్టి, శాస్త్రీయ దృక్పథం ఉపనిషత్తులలోను భగద్గీతలోను మనకు స్పష్టంగా కనబడుతోంది. వాటిలో మానవునిలోని ఆధ్యాత్మికశక్తులవ్యక్తీకరణం, వాటిని శాస్త్రీయ పద్ధతులలో.అనగా యోగంద్వారా-సాధించే విధానం చెప్పబడి ఉంది. మనకిప్పుడామార్గమే శరణ్యం. దీన్ని గురించి యోగంక్రింద వివరంగా చెప్పబడుతుంది.

4. సూర్యనమస్కారాలు

యోగాన్ని గురించి చదివే ముందు సూర్య నమస్కారాలను గురించి తెలుసుకోవాలి. అందులో ప్రార్థన, ఆసనాలతో శరీర వ్యాయామం ఈ రెండూ కలిసి ఉంటాయి. సూర్యుడు ఆరోగ్యాధిదేవత. ఆయనకు చేసే నమస్కారాలు ఆరోగ్యప్రదాయినులవుతాయి. కాబట్టి మునుముందుగా సంప్రదాయంగా వస్తున్న సూర్యనమస్కార పద్ధతిని పేర్కొంటాను.

సూర్యనమస్కారం ఈ క్రింది ప్రార్థనా శ్లోకంతో మొదలవుతుంది.

"ధ్యేయ స్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపు ర్ధృతశంఖచక్రః".

ప్రతి అభ్యాసానికీ ముందు మంత్రాన్ని ఉచ్చరించాలి. మంత్రోచ్చారణం ఇష్టం లేని వాళ్ళు అభ్యాసాన్ని మాత్రమే చేయవచ్చు. సూర్యనమస్కారాన్ని పదిసార్లు చేస్తే ఇంకా ఆసనాలు వేయవలసిన అవసరమే ఉండదు.

1. కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి నిటారుగా నిలువబడి చేతులు మొగిడ్చి నమస్కరించడం మొదటి అభ్యాసం.

మంత్రం- ఓం హ్రాం। ఉద్యన్నద్య మిత్ర మహః। హ్రాం ఓం। మిత్రాయ నమః।.

4.1

మార్క్స్ సిద్ధాంతం పైదానికి వ్యతిరేకం. అది సశాస్త్రీయమైనదని ఒక వాదం నేడు బలీయంగా వ్యాపించి ఉంది. పాశ్చాత్య మత దృక్పథంచూస్తే ఆ వాదం సమర్థనీయమే కాని మార్క్స్ సిద్ధాంతంలో మానవుడు ఒక వ్యక్తిత్వంతోను, నిర్దిష్ట ధర్మాలతోను కూడుకున్న వ్యక్తిగా గణింపబడక రాజకీయ, ఆర్థిక సిద్ధాంతాల చట్రంలో నిలిచిన ఒక వస్తువుగా నిరూపింపబడినాడు. ఈ దృక్పథమే ఆ సిద్ధాంతంలో ఉన్న ప్రధాన లోపం.

అయితే ఇప్పటి ఈ అనిశ్చిత పరిస్థితులకు తరుణోపాయం ఏమిటి అన్న ప్రశ్న నిలిచే ఉంది. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పటానికి ఎన్నో వాదాలు పుట్టాయి. వాటిలో మానవతా వాదం (**Humanism**), సంభావ్యతావాదం (**Pragmatism**), అధికారులను అనుసరించవలెననే వాదం (**Authoritarianism**) మొదలైనవి ఎన్నిచెప్పినా అవి సంపూర్ణమైన సమాధానాన్ని ఇవ్వలేకపోయాయి. ఇక మిగిలినది ఆత్మవిమర్శ, ఆధ్యాత్మికతత్వం- స్వేచ్ఛతోగూడిన పరిశోధన దృష్టి, శాస్త్రీయ దృక్పథం ఉపనిషత్తులలోను భగద్గీతలోను మనకు స్పష్టంగా కనబడుతోంది. వాటిలో మానవునిలోని ఆధ్యాత్మికశక్తులవ్యక్తీకరణం, వాటిని శాస్త్రీయ పద్ధతులలో-అనగా యోగంద్వారా-సాధించే విధానం చెప్పబడి ఉంది. మనకిప్పుడామార్గమే శరణ్యం. దీన్ని గురించి యోగంక్రింద వివరంగా చెప్పబడుతుంది.

4. సూర్యనమస్కారాలు

యోగాన్ని గురించి చదివే ముందు సూర్య నమస్కారాలను గురించి తెలుసుకోవాలి. అందులో ప్రార్థన, ఆసనాలతో శరీర వ్యాయామం ఈ రెండూ కలిసి ఉంటాయి. సూర్యుడు ఆరోగ్యాధిదేవత. ఆయనకు చేసే నమస్కారాలు ఆరోగ్యప్రదాయినులవుతాయి. కాబట్టి మునుముందుగా సంప్రదాయంగా వస్తున్న సూర్యనమస్కార పద్ధతిని పేర్కొంటాను.

సూర్యనమస్కారం ఈ క్రింది ప్రార్థనా శ్లోకంతో మొదలవుతుంది.

"ధ్యేయ స్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపు ర్ధృతశంఖచక్రః".

ప్రతి అభ్యాసానికి ముందు మంత్రాన్ని ఉచ్చరించాలి. మంత్రోచ్చారణం ఇష్టం లేని వాళ్ళు అభ్యాసాన్ని మాత్రమే చేయవచ్చు. సూర్యనమస్కారాన్ని పదిసార్లు చేస్తే ఇంకా ఆసనాలు వేయవలసిన అవసరమే ఉండదు.

1. కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి నిటారుగా నిలువబడి చేతులు మొగిడ్చి నమస్కరించడం మొదటి అభ్యాసం.

మంత్రం- ఓం హ్రాం। ఉద్యన్నద్య మిత్ర మహః। హ్రాం ఓం। మిత్రాయ నమః।.

4.2

2. శ్వాసలోనికి పీల్చి, చేతులెత్తి వెనుకకు వంగి వంపుగా వెనుకకు వాలటం రెండవ అభ్యాసం.

మంత్రం।- ఓం హ్రీం। అరోహన్నుత్తరాం దివం। హ్రీ ఓం। రవయే నమః॥

3. కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి ముందుకు వంగి చేతులతో నేలను తాకటం మూడవ అభ్యాసం.

మంత్రం- ఓం హ్రూం। హృద్రోగం మమసూర్య। హ్రూం ఓం। సూర్యాయ నమః.

4.3

4.4

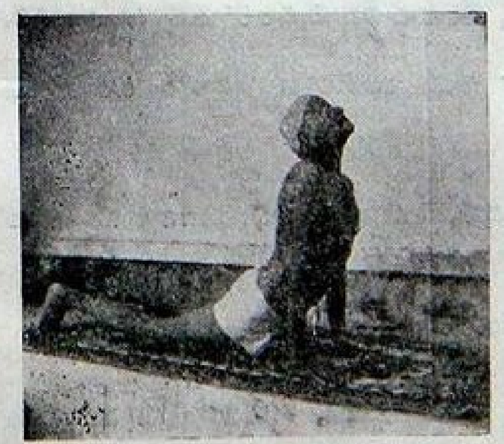
4. చేతులు సాధ్యమైనంత ముందుకు చక్కగా చాచాలి. దాని వల్ల కాళ్ళు, శరీరం చేతులు కలిపి ఒక సవ్యమైనకోణంగా భాసిస్తాయి.

మంత్రం- ఓం హ్రైం హరిమాణం చ నాశయ। హ్రైం ఓం। భానవే నమః

5. బోరగిలగా నేలమీద సాష్టాంగంగా పడిచేతులు ఇరుప్రక్కలా నిటాషననిలిపి అరచేతులు నేలకానునట్లు ఉంచాలి.

మంత్ర- ఓం హ్రౌం। శుకేషుమే హరిమాణం- హ్రౌం ఓం। ఖగాయ నమః.

4.5



4.6

6. ఆతరువాత నిటారుగా చాచిన చేతులమీద నేలమీద ఊతం తీసుకొని శరీరాన్ని సాధ్యమైనంత మేరకు పైకి ఎత్తాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రం। రోపణాకాసుదధ్మసి। హ్రః ఓంః పూష్ణేనమః

7. శరీరాన్ని పైకిలేపి ఎడమ కాలును చేతుల నడుమకు తీసుకొని రావాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రాం। అధోహరి ద్రవేషు మే। హ్రాం ఓం॥ హిరణ్యగర్భాయ నమః

4.7

8. కాళ్ళను విడిగా పెట్టి, ఎడుమ కాలును ముందుకుచాచి వంచి కుడి కాలును చాచి ఉంచి, శరీరాన్ని, చేతులను వెనుకకు వంచాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రీ। హరిమాణం సదధ్యసి। హ్రీం ఓం। మరీచయే నమః।

4.8

9. ఎడమ కాలును వెనక్కు తీసికొని, నేలమీద 5వ చిత్రంలో ఉన్నట్లు ఉంచాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రూం। ఉదగాదయ మాదిత్యః। హ్రూం ఓం। ఆదిత్యాయ నమః।

10. 7వ చిత్రంలో చూపబడిన ముద్రను గైకొనాలి. కాని, కుడికాలును చేతుల నడుమకు తేవాలి.

మంత్రం. ఓం హ్రైం। విశ్వేన సహసా సహ। హ్రైం ఓం। సవిత్రే నమః.

11. అతరువాత 8వ చిత్రంలో ఉన్న ముద్రను పట్టి, కుడికాలును ముందుకు చాచాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రౌం। ద్విషన్తం మహ్యం రంధయన్। హ్రౌం ఓం। అర్కాయనమః.

12. 5వ చిత్రంలో చూపబడిన ముద్రలోనికి మరల రావాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రః। మో అహం ద్విషతే రథం। హ్రః ఓం। భాస్కరాయ నమః।

13. 6వ చిత్రంలో ఉన్న ముద్రలోనికి రావాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం మిత్రరవి సూర్యభానుఖగపూషభ్యోనమః.

14. రెండు కాళ్ళను చేతుల దగ్గరకు తీసుకురావాలి.

మంత్రం- ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఓం హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యోనమః.

15. ఒకటవ చిత్రంలో చూపిన ముద్రకు తిరిగి రావాలి.

ఈ సూర్యనమస్కారాలను చేసిన తరువాత, ఒకకప్పు మంచినీరు తీసికొని ఈ క్రింది మంత్రాన్ని పఠించి, నీటిని త్రాగాలి.

'అకాలమృత్యు హరణం సర్వవాధి నివారణం
సూర్యపాదోదకం తీర్థం జఠరే ధారయా మ్యహమ్'.

5. యోగం

యోగాన్ని గురించి - అందులోనూ హఠయోగాన్ని గురించి తెలుసుకోవాలన్న అభిలాష భారతదేశంలోనే కాక పాశ్చాత్య దేశాల్లో కూడా ఇప్పుడు అధికంగా కనబడుతోంది కాని, చాలా మందికి యోగ లక్ష్యాన్ని గురించీ, దాని ప్రయోజనాల గురించీ స్పష్టమైన అభిప్రాయం లేదు. యోగమంటే కొన్ని ఆసనాలువేయటం ప్రాణాయామంచేయటం అని కొందరనుకొంటారు. మరికొందరు అద్భుత శక్తులను గాని సిద్ధులను గాని సాధింపగలిగే విచిత్ర శాస్త్రమని భావిస్తుంటారు. అందువల్ల యోగాన్ని గురించి, దాని భేదాలను గురించీ, వాటి ఉపయోగాలను గురించీ కొన్ని నిశ్చితమైన అభిప్రాయాలను ముందు ప్రతిపాదిస్తాను.

యోగశబ్దం 'యుజ్ అనే సంస్కృత ధాతువు నుండి పుట్టిందని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆధాతువుకు కలసికొనుట, ఏకమగుట, సమన్వయించుట మొదలైన అర్థాలున్నాయి. జీవాత్మ పరమాత్మలో సంయోగం చెందటమేయోగ పరమార్థం 'నయమాత్మాబలహీనేన లభ్యతే' అని ముండకోపనిషత్తు చెపుతోంది. అంటే 'బలహీనులు ఆత్మను తెలుసుకోలేరు; పొందలేరు'అని భావంకాబట్టి ఆత్మజ్ఞానానికి శక్తిమంతమైన శరీరం, సమాహితమైన బుద్ధి అత్యవసర మన్నమాట. హఠయోగం ఈ రెండింటిని సాధించడానికి మంచి మార్గం. దీనివల్ల క్రమంగా శరీరారోగ్యం సమాహితమైన చిత్తం ఏర్పడి ఆత్మను పరమాత్మతో సంయోగం చెందింపజేసే శక్తి సాధకుని కేర్పడుతుంది.

యోగ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి తోడ్పడేవి ప్రధానంగా యోగానికి సంబంధించిన ఉపనిషత్తులు. వాటిలో యోగతత్వోపనిషత్తు, మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు, యోగకుండల్యోపనిషత్తు ప్రధానంగా పేర్కొన దగినవి. ఇవేగాక పాతంజలి యోగసూత్రాలు, భగవద్గీత, యోగవాసిష్ఠం యోగజ్ఞానానికి ప్రమాణ గ్రంథాలు. పాతంజలి యోగసూత్రాలకు స్వామివివేకానందులు ఆంగ్లంలోచేసిన అనువాదం అందరూ చదువదగింది. వారి సమగ్రరచనల సంపుటాల్లోని మొదటి సంపుటంలో అది ప్రచురింపబడి ఉంది. పై గ్రంథాలన్నిట్లోనూ యోగం భారత

దేశంలో అత్యంత ప్రాచీన కాలం నుంచీ అధ్యయన అభ్యాసాలలో ఉన్నట్లు చెప్పబడి ఉంది.

యోగోపనిషత్తులలో యోగం నాలుగు విధాలుగా చెప్పబడింది. అవి, హఠయోగం, లయయోగం, మంత్ర యోగం, రాజయోగం. అయితే, ఇప్పుడు యోగ మంటే హఠరాజయోగాల సమ్మేళనంగా భావింప బడుతున్నది. దీనికే అష్టాంగయోగ మని ప్రసిద్ధి. అష్టాంగ యోగమంటే ఎనమిది అంగాలతో కూడిన యోగ మని అర్థం. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు అష్టాంగాలు.

1. యమానికి పదిలక్షణా లున్నాయి. అవి. 1. అహింస 2. సత్యం 3. అస్తేయం 4. బ్రహ్మచర్యం 5. క్షమ 6. ధృతి 7. దయ 8. ఆర్జవం 9. మితాహారం 10. శౌచం. అపకారికి సైతం ప్రత్యపకారం చేయకపోవటం అహింస. సర్వకాల సర్వావస్థలయందు నిజమే మాట్లాడటం సత్యం. దొంగతనం చేయకపోవటం అస్తేయం. బ్రహ్మచర్యదీక్షగాని, శాస్త్రోక్తవిధి ననుసరించి గార్హస్థ్య ధర్మ నిర్వహణంగాని బ్రహ్మచర్యం. సర్వావస్థల యందును ఓర్పు కలిగి ఉండటం క్షమ. ధైర్యంధృతి. సర్వభూత దయ శత్రు మిత్రులయందు సమభావం కలిగి ఉండటం ఆర్జవం. మితంగా భుజించటం మితాహారం. అంతర్బహి శ్శుద్ధి శౌచం ఈ పదిగుణాలను ఆచరించటం యజమానికి అత్యవసరం.

2. నియమంలో ప్రతివ్యక్తికీ ఈక్రింది పదిధర్మాలు విధింపబడినాయి. 1. తపస్సు 2. సంతోషం 3. ఆస్తిక్యం 4. దానం 5. ఈశ్వరపూజనం 6. సిద్ధాంత శ్రవణం 7. లజ్జ 8. మతి 9. జపం 10. వ్రతం. స్వాధ్యాయ ప్రవృత్తి తపస్సు. తనకున్న దానిలో సంతృప్తిపడి పరార్థాపేక్ష లేకుండా ఉండటం సంతోషం, దేవునియందుగాని వేదాలయందుగాని, విశ్వాసం కలిగి ఉండటం ఆస్తిక్యం. జ్ఞానధనాలను ఇతరులతో సమంగా పంచుకోవటం దానం. సద్ధర్మాచరణ బుద్ధితో దైవారాధనం ఈశ్వర పూజనం. వేదాలను, గురూపదేశాలను వినటం శ్రవణం అధర్మాచరణానికి సిగ్గుపడటం లజ్జ. వేదధర్మాచరణాసక్తి మతి చతుర్వేదాలనూ మంత్రాలనూ జపించటం జపం పాపకర్మాచరణం మాని పుణ్య కర్మాచరణం చేయటం వ్రతం.

3. ఆసన మంటే ఒకవ్యక్తి ఒక ప్రత్యేక ప్రయోజనం సాధించే నిమిత్తం

కూర్చుండే, పరుండే శరీర స్థితి. శరీరారోగ్యాన్ని రక్షించు కోవటమే ఆసనాల ప్రధాన ప్రయోజనం.

4. ప్రాణాయామం- ప్రాణవాయువును నియమించటం ప్రాణాయామం. వాయువును అనేకవిధాల నియమించటం దీని ప్రధాన ధర్మం. ఈ అంశం హఠ యోగాధ్యాయంలో వివరించబడుతుంది.

5. ప్రత్యాహారం- ఇది భిన్న విధాలుగా అన్వయించ బడింది. హఠయోగ ప్రదీపికలో ఇది నాదయోగంగా, గుర్తింప బడింది. ఐహికభోగతత్పరాలైన ఇంద్రియాలను నిగ్రహించటమే ప్రత్యాహార మనికొందరు చెప్పారు. కొందరు కర్మ ఫలంమీద కామన లేకుండా ఉండటమని తలంచారు. శరీరంలో ఒక చోటి నుండి మరో చోటికి వాయుప్రసారాన్ని నియమించటం ప్రత్యాహార మన్నారు మరికొందరు. ఇహసుఖాల వైముఖ్యమే ప్రత్యాహార మని యింకొందరు వ్యాఖ్యా నించారు.

6, 7, 8, ధారణ ధ్యానమైనసమాధులు రాజయోగానికి సంబంధించినవి. సమాహితమైన చిత్తాన్ని ధారణ మంటారు. చాలాకాలం ధ్యానతన్మయత్వంలో ఉండటం ధ్యానం. మనస్సును లక్ష్యంలో పూర్తిగా మగ్నంచేసి తన్నుతాను మరచి పోవటం సమాధి వీటిని గురించి రాజయోగాన్ని గురించి చెప్పేచోట వివరించటం జరుగుతుంది.

బుద్ధిని పూర్తిగా నియమించి ఆత్మయందు లగ్నం చేయటం లయయోగం. కొందరు సుషుమ్నలో కుండలిని జాగృతం చేయటంగా దీన్ని భావిస్తారు. ఇది తంత్రంలో ఒక భాగంగా కూడా పరిగణింపబడుతోంది.

బీజాక్షరాలను మంత్రాలను సమాహితచిత్తంతో జపం చేయటం మంత్ర యోగం. మంత్ర బీజాక్షరాలలో ఉండే అచ్చులు హల్లులు దేవతలకు, మానవాతీత శక్తులకు ప్రతీకలు. వాటిని జపించటం వల్ల సాధకు డాయాశక్తులకు వశం చేసు కొంటాడు.

భగవద్గీతలో చెప్పబడిన కర్మభక్తి జ్ఞానయోగాలను గురించి తరువాత ముచ్చటింప బడుతుంది.

గురువు - శిష్యుడు

ఈ సందర్భంలో సాధకునికి యోగసాధనలో దారి చూపించే గురువు యొక్క అవసరాన్ని గురించి నొక్కి చెప్పాలి. మన కిప్పుడు ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని విద్యార్థులకు బోధించటానికి విద్యాలయాల్లో అధ్యాపకులూఆచార్యులూ ఎలా ఉపయోగపడుతున్నారో బాగా తెలుసు. యోగంలో కూడా ఇలాగే గురువు యొక్క ఆవశ్యకత ఎంతో ఉంటుంది. ఎదువల్లనంటే ఆమార్గం అందరికీ సుపరి చితమైంది కాదు కాబట్టి. కళాశాలలో విషయ విజ్ఞానం కలిగిన ఏ అధ్యాపకుడైనా సరిపోతాడు. ఆ అధ్యాపకుని నైతికవర్తనాన్ని గురించి మనం అట్టే పట్టించు కోముకూడా. యోగంలో అలా కాదు. గురువు ముందు తాను ఉన్నతుడై శిష్యుణ్ణి ఉన్నత స్థితికి తీసికొని పోగలిగి ఉండాలి. కాబట్టి గురువు నైతికంగానూ, ఆధ్యా త్మికంగానూ ఆదర్శ పురుషుడై ఉండి, అధ్యాత్మ విద్యలో అత్యున్నత స్థితిని అందుకొని ఉండాలి. గురువు శిష్యుణ్ణి తన నడవడితో, బోధనతో, ఉత్తేజపర పరచటమే కాకుండా అన్ని విధాలా అతని విశ్వాసాన్ని చూరగొన గలిగి ఉండాలి. శిష్యుడు కూడా గురువును ఎంచుకోవటంలో తగుజాగ్రత్త వహించాలి. గురువుకు అత్యాశ పనికిరాదు. శిష్యుడు గురువు నొకసారి ఆశ్రయించిన తరువాత ఆయన మీద త్రికరణ శుద్ధితో విశ్వాసాన్ని ఉంచి, ఆయన్ని అనుసరించాలి. 'గురు ర్బ్రహ్మా, గురు ర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః' అని గౌరవించాలి. శిష్యు డెల్లప్పుడు గురుహితానికి కృషిచేయాలి.

6. హఠయోగం

ముందు హఠ యోగాన్ని గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ యోగాన్ని గురించి చెప్పే ప్రాచీన గ్రంథాలు - యోగోపనిషత్తులు, స్వాత్మారామ విరచిత హఠ యోగ ప్రదీపిక, ఘేరండ సంహిత, బిందుసంహిత. ఆధునిక యోగాచార్యులలో స్వామి కువలయానంద, యోగేంద్ర, స్వామి శివానంద మొదలైన వారు పేరెన్నిక గన్నవారు. ఈ మహామహులు ఈ యోగ శాస్త్రాన్ని జీవితానికి సన్నిహితంగా తీసికొని వచ్చి మనదేశంలోనూ, పాశ్చాత్య దేశాలలోనూ వ్యాప్తిక తెచ్చినందుకు భారతీయులు వీరికి ఎంతో ఋణపడి యున్నారు. నాకు వీరి రచనలు ఎంతో ఉపకరించాయి.

హఠయోగంలో ఆసనాలు, బంధాలు, ముద్రలు, క్రియలు ప్రాణాయామం ప్రధానపాత్రలు నిర్వహిస్తాయి. సాధకుడు శరీరాన్ని వివిధ భంగిమల్లో ఉంచి సాధనంచేయటం ఆసనాలంటారు. ఆసనాలవల్ల శరీరాంగాలు పుష్టిమంతంగానూ, శక్తిమంతంగానూ, రూపొందుతాయి. విశేషించి గర్భకోశం మంచిస్థితిలో ఉండటానికీ, వెన్నెముక సాధనపటువుగా ఉండటానికీ, నరాలు, కండరాలూ, శక్తిమంతాలుగా రూపొందటానికీ ఆసనాలు తోడుపడతాయి. ఆసనాలవల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలగటమే కాక రోగనివారణ కూడా జరుగుతుంది.

బంధాలు, ముద్రలు ఆసనాలకంటె ఒకస్థాయి హెచ్చుగా ఉంటాయి. అవి శారీరకారోగ్యానికే కాకుండా ఆధ్యాత్మిక సాధనాలకుగూడా ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. యోగచరమలక్ష్యమైన కుండలిని జాగృతం చేయటానికి ఇవి సహకరిస్తాయి. ప్రాణాయామం ప్రాణవాయువును నియమించటానికి ఉపయోగపడుతుంది. దాని వల్ల గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన జాడ్యాలు ఎన్నో నయమౌతాయి. ప్రాణాయామంవల్ల సమాధ్యవస్థను పొందటానికి తోడుపడే సమాహితం సాధింపబడుతుంది.

ముందుగా ఆసనాలను గురించి ప్రస్తావిస్తాను. హఠయోగ ప్రదీపికలో 182 ఆసనాలు చెప్పబడినాయి. నిజానికి జను లెంతమంది ఉంటారో ఆసనాలు గూడా అన్నివుంటాయని చెప్పవచ్చు. వాటి వైవిధ్యం అంత విస్తారమైనది. వాటన్నింటినీ పేర్కొనటం సాధ్యంకాదు. అందువల్ల కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసనాలను గురించి మాత్రమే ఈ గ్రంథంలో పరిచయం చేస్తున్నాను.

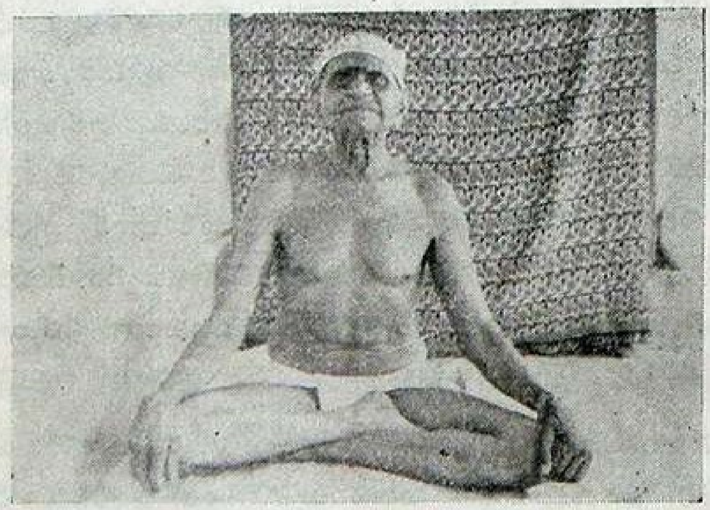
ఆసనాలు ఎన్నోవర్గాల క్రింద విభజింపబడినాయి. కూర్చొని చేసే ఆసనాలను ముందు తీసుకుందాం. కొన్నిట్లో పడుకోవలసిన అవసరం, కొన్నిట్లో నించోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ప్రతి ఆసనంవల్ల కలిగే ఉపయోగాలను ఆయాఆసనాల దగ్గరే చెప్పటం జరుగుతుంది. అన్ని ఆసనాలూ ఒకేతడవచేయవలసిన అవసరం లేదు. వారి వారికి అనువైన ఆసనాలను ఎన్నిక చేసుకొని వాటిని సక్రమంగా సాధనచేస్తేచాలు. గర్భకోశరోగాలతోను, మర్మాంగాల జబ్బులతోనూ బాధపడేవారు భుజంగ, శలభ, ధనుర్, హల, మయూర - ఆసనాలను ఎన్నిక చేసుకోవటం మంచిది. మెదడు గుండె బాగా పనిచేయటానికి శీర్ష,సర్వాంగాసనాలు సర్వవిధాలా ఉపయోగపడతాయి. ఉదయవేళలగాని సాయంకాలం గాని, ఆసనాలను, ప్రాణాయామాన్ని ఒక గంటసేపు అభ్యాసం చేయటం అవసరం. సత్ఫలితాలను పొందాలంటే వాటిని విడిచిపెట్టకుండా నిత్యం సాధన చేయాలి. బద్ధకం దీనికి ప్రబల శత్రువు.

ఆసనాలను అభ్యాసం చేయటానికి గాలీ వెలుతురూ బాగాసోకే ఒకగదిని ఎన్నుకోవాలి. అగరుధూపాలతో సువాసనలు గదినిండా ఉండేటట్టు చూడాలి. గది గోడలను యోగుల చిత్రపటాలతో అలంకరించాలి, ఈగలు, దోమలు, క్రిమికీటకాదులు గదిలో ఉండరాదు. వాటివల్ల సాధకునికి కలిగే ఇబ్బందుల్ని నివారించడమే ఆ జాగ్రత్తలోని తాత్పర్యం. గదిలో నేల ఎత్తు పల్లాలులేకుండా సమతలంగా ఉండాలి. మెత్తని తివాచీ నేలమీద పరచి ఉంచాలి. ఇవన్నీ సాధకునికి చక్కని సౌకర్యాన్ని ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఆహారం వేడిగా తాజాగాఉండాలి. అత్యుష్ణమైనదీ, ఘాటైనదీ అయిన ఆహారాన్ని వర్జించాలి. అధికంగా భుజించటమూ,అల్పంగాభుజించటమూ రెండూ పనికిరావు. మితాహారం హితవు, ఆసనాలు వేసే ముందువెనుకల ఒక్కొక్క కప్పుపాలు తీసుకోవటంమంచిది. ప్రాచీన గ్రంథాల్లో ఆసనాలువేసే సాధకులకు నియమాలతో కూడిన అర్హతలను నిర్దేశించటం జరిగింది. ఆసనాలు రాజయోగ సాధనకు అమర్చిన సోపానాలుగా ప్రాచీనులు భావించటమే దానికి కారణం. బ్రహ్మచర్యదీక్ష, ఋజువర్తన సాధకుల కత్యంత అవసరం. ఆసనాల పరమార్థం ఆత్మసాక్షాత్కారం. ఆ ఉన్నతధ్యేయాన్ని ఉపలక్షించలేని వారుకూడా ఆసనాలు అభ్యాసంచేసి శరీరారోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.

7. ఆసనాలు

1. సిద్ధాసనం



చిత్రము 1 (a)

ఎడమకాలి మడమను గుదానికీ అంగానికీ మధ్యనున్న స్థలాన్ని తాకేటట్లు చేర్చాలి. కుడికాలి మడమ అంగముయొక్క మూలభాగానికి గాని మీదకు గాని తాకేటట్లు ఉంచాలి. శరీరం మెడా నిటారుగా వంగకుండా ఉంచాలి. రెండుకాళ్ల చీలమండాలాలు ఒకటొకటి తాకి ఉండాలి. ఈ ఆసనం పురుషులు మాత్రమే చేయదగింది.

ఈ ఆసనం ప్రత్యేకంగా ధ్యానానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది సమాధికి సాధనమౌతుంది కాబట్టే సిద్ధాసన మని పిలువబడుతున్నది. ఆధ్యాత్మిక సాధనంలో గడ్డాన్ని గుండెపైకి చేర్చి ఉంచాలని కొందరంటారు. కొందరు గడ్డం గుండెకు నాలుగంగుళాల దూరంలో ఉంచాలని అంటారు. చూపులు కనుబొమల గడిమి ప్రాంతంలో నిలపాలి (రాజయోగంలో ఊర్ధ్వదృష్టి వివరణం చూడండి). ఈ ఆసనాన్ని నిత్యం అభ్యాసం చేస్తే ముక్తి లభిస్తుంది.

సిద్ధాసన భేదాలు:- ముక్తాసనం, వజ్రాసనం

ఈ ఆసనం కొద్ది మార్పులతో మూడాసనాలుగా పిలువబడుతుంది. 1. వజ్రాసనం. 2. గుప్తాసనం. 3. ముక్తాసనం. సిద్ధాసనంలోని కుడి యెడమ కాళ్ళను మడమలను మార్చి ఉంచితే ముక్తాసన మనబడుతుంది.

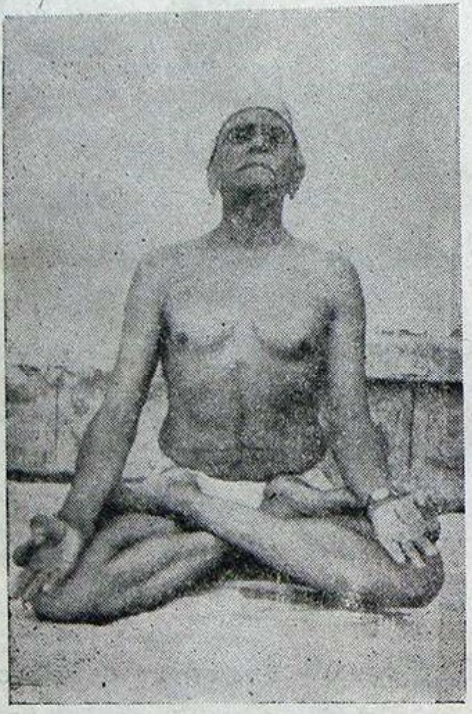
చిత్రము 1 (b)

ఎడమ మడమ అంగము వైపు తాకునట్టు ఉంచి, కుడిమడమ ఎడమ మడమ క్రింద ఉండేటట్లు ఉంచినా గానీ, లేక, ఎడమ మడమ గదము నకు ఎదురుగ్గా ఉంచి, కుడి పాదం ఎడమ తొడకు తాకి ఉంచిన స్థితిని గానీ ముక్తాసన మంటారు. ఎడమ మడమను గుదానికి ఎదురుగ్గా చేర్చి కుడి మడమను గూడా అదే స్థానానికి చేరిస్తే దాన్ని వజ్రాసన మంటారు. (పదవ చిత్రాన్ని చూడండి). ఈ ఆసనం యోగి యొక్క యోగసిద్ధికి తోడ్పడుతుంది. ఇదే పేరుగల మరో ఆసనం ఉంది. దాన్ని గురించి ముందు చెప్పబడుతుంది. సిద్ధాసనం శరీరంలోని 72వేల నాడులను శుద్ధి చేస్తుంది. ఈ ఆసనాన్ని పరిమితాహారాన్ని సేవిస్తూ యోగసమాధికి ఉపయోగిస్తే పన్నెండేండ్లలో ముక్తిని గడించవచ్చు. ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసం చేస్తే మరే ఆసనముతో పనిలేదు. అది క్రమంగా ఉన్మని (సమాధి) అవస్థకు తీసుకవెళ్తుంది; బంధత్రయాలవలన కలిగే (బంధాలు ముద్రలూ అధ్యాయం చూడండి) లాభాలన్నీ దీని వలన కలుగుతాయి.

2. పద్మాసనం

ముందు కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడ మీద చేర్చాలి. ఆ తర్వాత జాగ్రత్తగా ఎడమ పాదాన్ని కుడితొడ మీదకు తీసుకొని రావాలి. ఇది ఈ ఆసనంలోని భౌతికాంశం ఇక ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం సాధింపవలసి వచ్చినప్పుడు

నాలుకను దంతములవైపు ఒత్తి ఉంచాలి. గడ్డాన్ని గుండెకు తాకి ఉంచాలి. (జలంధర బంధం చూడండి) చూపునాసాగ్రం మీద నిలపాలి. (రాజయోగంలో దక్షిణామూర్తి విద్యను చూడండి). శ్వాసనిశ్వాసలు నెమ్మదిగా వదలాలి. ఈ ఆసన పద్ధతి సంపూర్ణంగా మొదట్లో సాధించటం కష్టమైనా, గురు నిర్దేశంతో దీన్ని సాధనచేస్తే అధికాధ్యాత్మిక ప్రగతికి తారకమౌతుంది. రోగాలను నివృత్తి చేస్తుంది. ఈ ఆసనంలోని మరొక భేదంలో - అపాన వాయువును (గుదం నుండి వెలుపడేవాయువు)జలంధర బంధంతో (బంధాలలో చూడండి) లోనికి లాగాలి. మూలబంధంతో ప్రాణ వాయువును లోనికి పీల్చాలి ఆ విధంగా రెండు వాయువులూ ఏకం అవుతాయి; అప్పుడు కుండలనీ శక్తి వెలుగొందుతుంది దాని వలన క్రమంగా ముక్తిని సాధింపవచ్చు.

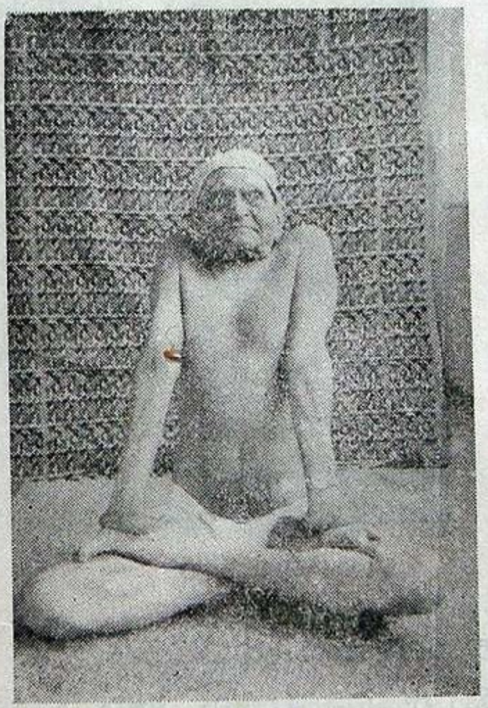


చిత్రము 2

3. బద్ధ పద్మాసనం

పద్మాసనాన్ని మరికొంత విస్తరిస్తే బద్ధపద్మాసన మని పిలువబడుతుంది; కొందరు దీన్ని కూడా పద్మాసన మనే అంటారు; పద్మాసనంలో కూర్చున్న తరువాత మడమలు క్రింది పొత్తి కడుపు తాకేటట్లు లాక్కోవాలి! కుడి చేతిని వీపు వెనక్కుండా రానిచ్చి ఎడమ కాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకోవాలి. అలాగే ఎడమ చేతితో కుడి కాలు బొటన వ్రేలిని పట్టుకోవాలి. నెమ్మదిగా శ్వాస నిశ్వాసలు చేయాలి ఇది మొదట్లో కష్ట మనిపించవచ్చు. మొదట కుడి చేత్తో ఎడమ బొటన వ్రేలును పట్టుకోవటం సాధన చేసి, ఆ తరువాత ఓపికతో రెండో వైపు సాధన చేయవచ్చు. అప్పుడు ఈ ఆసనం సమగ్రంగా వశమౌతుంది.

రోజుకు ఒక అరగంట చొప్పున కొన్ని నెలలీ ఆసనాన్ని సాధన చేయాలి. ఇది గర్భాశయానికి సంబంధించిన వాయురోగం, కడుపునొప్పి, అజీర్ణం వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది. నిటారుగా కూచోటంవల్ల గూని రాకుండ ఉంటుంది. స్వప్నస్కలనాలను అరికట్టుతుంది.



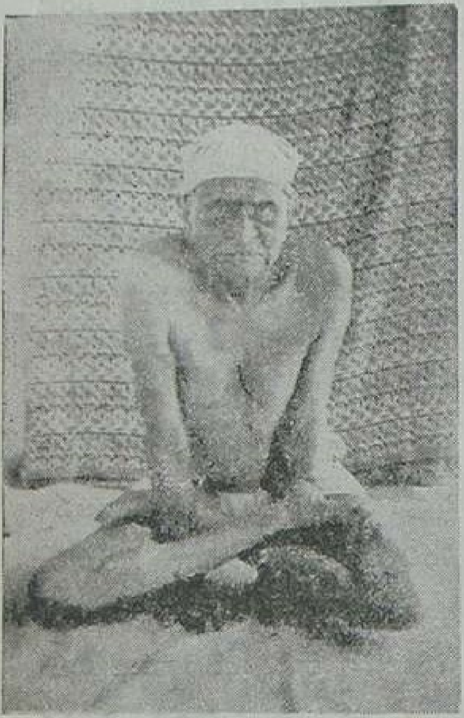
చిత్రము 3

పద్మాసనంలో మరో మంచి భేదాన్ని కీ. శే. రాజయోగి జగన్నాధాచార్యులుగారు నాకు చూపించారు. మొదట పద్మాసనంలో కూచోవాలి. ఎడమ అరచేతిని ఎడమ అరికాలి తలంమీద వేళ్లు శరీరంవైపు ఉండేట్టుగా ఉంచి అప్పళించి చేతిని నిటారుగా నిలపాలి. అలాగే కుడి అర చేతిని కూడా ఉంచాలి దానితో వెన్నెముక నిటారుగా సాగి నిలబడుతుంది. శరీరం బిరుసెక్కుతుంది. దీన్ని రోజుకు అయిదు నిమిషాల పాటు సాధనచేస్తే మంచి ఆరోగ్యం వస్తుంది. ముంజేతుల్లోంచి విద్యుత్ప్రవాహంలా రక్తప్రసారం ప్రవహించటం అనుభవించవచ్చు.

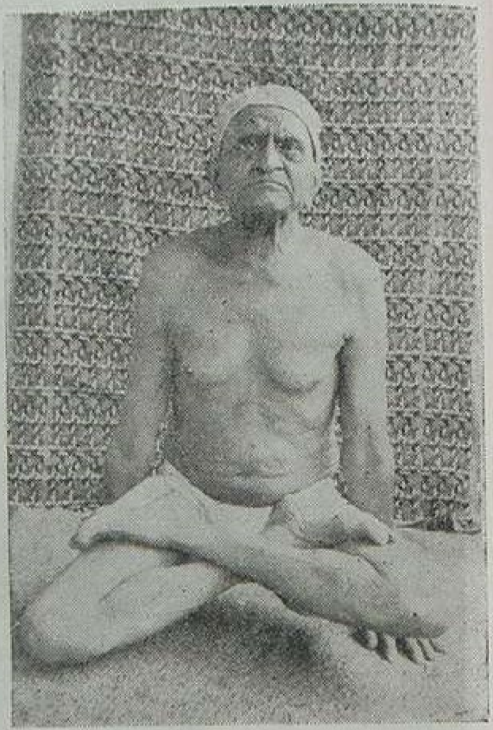
4 కుక్కుటాసనం

ఇది పద్మాసన బేదమే. మొదట పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. ముంజేతులను కాలిపిక్కలకూ తొడలకూ మధ్యగా వీలైనంత జొప్పించి అరిచేతులను నేలకానించి చేతివేళ్ళను వెడల్పుగా పరిచి, ఆ పైన నెమ్మదిగా శరీరాన్ని భూమి మీద నుంచి లేపాలి. కండదేరిన తొడలు పిక్కలు గల వారికి ఇది మొదట్లో కష్టం కావచ్చు. కాని సాధనమీద సుకరమౌతుంది. దీనివలన చేతులు గూడలు బలపడతాయి. రోజుకు కొన్ని నిమిషాలచొప్పున ఈ ఆసనాన్ని సాధనచేస్తే నాడీ ప్రసారం శుద్ధిజెందుతుంది. (చిత్రం 4)

5. ఉత్థిత పద్మాసనం



చిత్రము 4



చిత్రము 5

కుక్కుటాసనంలో లాగా ఇందులో ముంజేతులను కాలిపిక్కలకూ, తొడలకూ మధ్య ఉంచకుండా తొడల ప్రక్కగా నిలిపి శరీరాన్ని భూమి మీద నుంచి లేపాలి. ఈ భంగిమను ఉత్థిత పద్మాసన మంటారు. శరీరాన్ని పైకి లేపుతున్నప్పుడు గాలిని పీల్చి గుంభించాలి. శరీరాన్ని నేలపైకి దింపుతున్నప్పుడు గాలిని నెమ్మదిగా వదలాలి. దీనివల్ల కాళ్ళ కండరాలే కాక చేతుల కండరాలు కూడా బలపడతాయి.

6. గర్భాసనం

ఈ ఆసనంలో ఉన్న వ్యక్తి స్త్రీ గర్భంలోని శిశు వుండే భంగిమలో ఉంటాడు కాబట్టి దేనికీపేరు వచ్చింది. ఇది కుక్కుటాసన భేదం. ముంజేతులను కాలి పిక్కలకూ తొడలకూ మధ్యగుండా జొనిపి, మోచేతులదాకా రానిచ్చి, పీపును కొద్దిగా వంచి, చేతులను క్రమంగా చెవుల వైపుకు రానిచ్చి చెవి తమ్మె

భంగిమను నెమ్మదిగా సాధించాలి. లేకపోతే వెనుకకు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ ఆసనాన్ని రెండుమూడు నిమిషాలసేపు సాధన చేయాలి.

కుక్కుటాసనం కంటే దీనివలన మంచిఫలితాలు కలుగుతాయి. జఠరాగ్ని ప్రకోపిస్తుంది. అజీర్ణం పోతుంది. ఆకలి పుడుతుంది. దీన్ని ఉత్తాన కూర్మాసన మని కూడా పిలుస్తారు.

యోగనిద్ర

ఇది గర్భాసన భేదమే. ఇది దానికంటె నిలకడ కలిగి ఉంటుంది. ఈ భంగిములో చాల సేపు ఉండవచ్చు. ఫలితాలు సమానమే. (చిత్రం 6 (b)

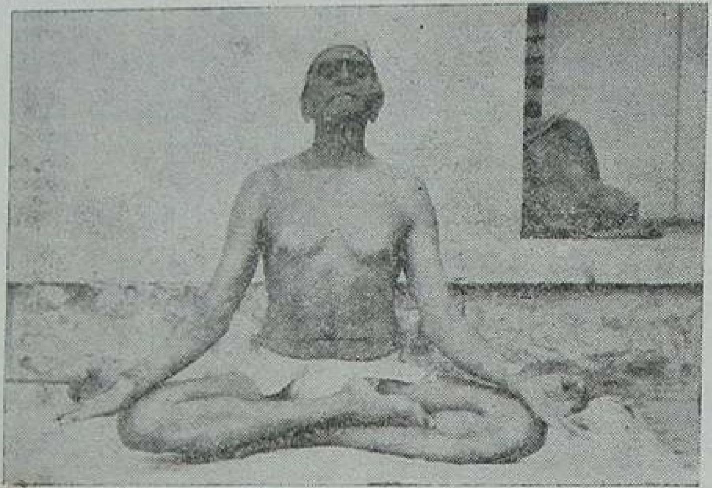
చిత్రము 6 a

చిత్రము 6 b

7. స్వస్తికాసనం.

మొదట ఎడమ పాదాన్ని కుడితొడకు తాకేటట్లు ఉంచాలి. ఆపైన కుడి

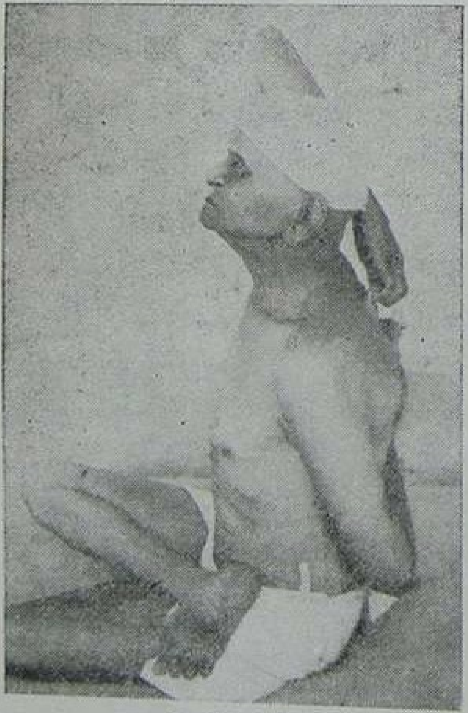
దీన్ని స్వస్తికాసనమనీ సుఖాసనమనీ అంటారు. దీన్ని ధ్యాన సమాధికై వాడి ఎన్ని



చిత్రము 7

గంటలైనా ఉండవచ్చు. బాధగాని, అలసటగాని ఉండదు.

8. గోముఖాసనం.



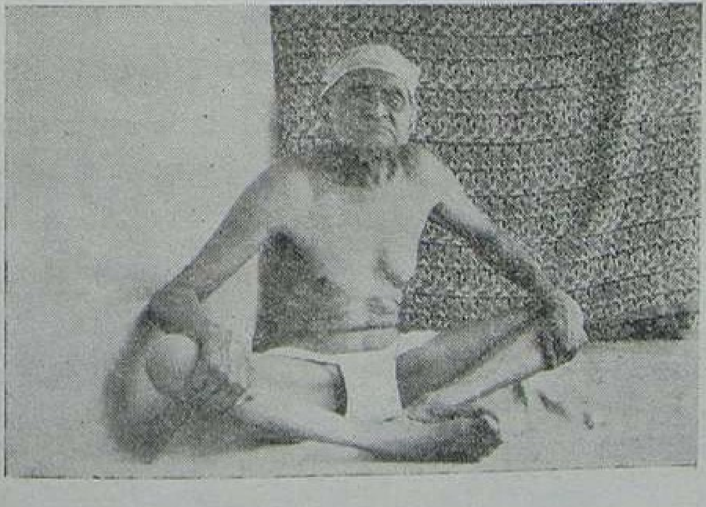
చిత్రము 8

ఈ ఆసన భంగిమలో శరీరం గోముఖంలాగా ఉంటుంది కాబట్టి దీనికీ పేరు వచ్చింది. కూర్చుండి. ఎడమకాలి మడమను గుదముయొక్క ఎడమ పార్శ్వానికి ఆనేటట్లు ఉంచాలి. కుడి కాలిని వంచి కుడిపాదాన్ని ఎడమకాలి మోకాలి మీదకుండా తీసికొని, ఎడమ తొడ మీదకు వచ్చి నిలిచేలాగా ఉంచాలి. ఎడమకాలి మడమ పొత్తికడుపుక్రింది భాగంలోని ఎడమపార్శ్వాన్ని తాకుతూండాలి. ఎడమచేయి వీపు వెనక్కుండా వంచి చేతివేళ్ళను పైకి సాచాలి. కుడిచేతిని పైకెత్తి వెనుకవైపుకు వంచి, తల వెనుకభాగం

పట్టుకోవాలి. శ్వాసనిశ్వాసలు సామాన్యంగా సాగించాలి. తొడ కండరాలు దళసరిగా ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం వేయటం మొదట్లో కష్టమనిపించినా సాధనమీద సులువవుతుంది. శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచి దాదాపు రెండు నిమిషాల సేపు ఈ భంగిమలో ఉండవచ్చు. పై భంగిమను ఎడమ కుడిగా మార్చి దీన్ని రెండు విధాల సాధనచేయవచ్చు. మొదటి భంగిమలో శ్వాస సూర్యనాడి (ముక్కులోని కుడిరంధ్రం) ద్వారాను, రెండవ భంగిమలో చంద్రనాడి (ముక్కులోని ఎడమరంధ్రం) ద్వారాను ప్రసరిస్తుంది.

ఈ ఆసనం మూలశంఖతో బాధపడేవారికి వరం లాంటిది. దీనివల్లకాళ్ళలోనూ, భుజపుకీళ్ళల్లోనూ, వెన్నెముకలోనూ, తొడకండరాల్లోనూ, కటిప్రదేశంలోనూ, వచ్చే వాతపునెప్పులు తొలగిపోతాయి. బ్రహ్మచర్య సంరక్షణకుఇదిబాగా తోడ్పడుతుంది. దీనివలన అలవోకగామూలబంధం సాధనచేయవచ్చు. ధౌతిక్రియకిది యెంతో ఉపయోగకారి. బుడ్డ, అంగవాపు కూడా దీనివల్ల నయమవుతాయి.

హఠయోగప్రదీపికలో ఈ ఆసనం మరోవిధంగా వర్ణింపబడింది. దాని ప్రకారం సాధకుడు మోకాళ్ళమీద నిలవాలి. కుడికాలి మడమ ఎడమవైపుకూ, ఎడమకాలి మడమ కుడివైపుకూ ఉంచాలి. కాలిబొటన వేళ్ళను చేతులతో పట్టుకోవాలి. చూపు భ్రూమధ్యంలో నిలపాలి. దీనివలన మూలబంధం సులభసాధ్యమౌతుంది. భగంధరవ్యాధి దీనివలన నిర్మూలనమౌతుంది. ధౌతి. నౌలిక్రియల



చిత్రము 9

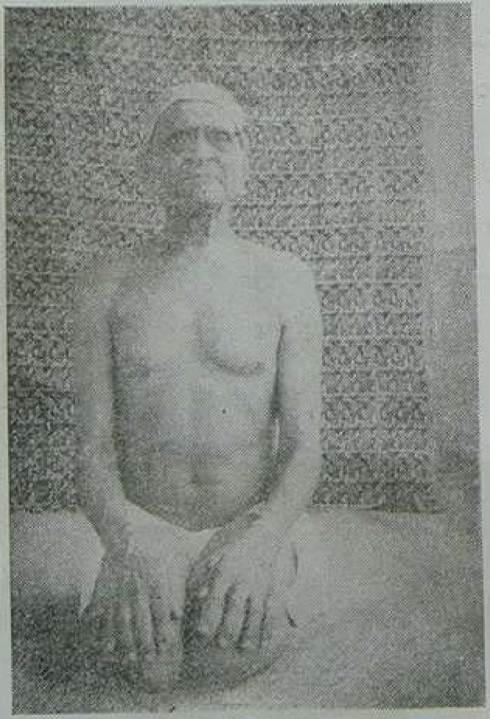
కిది సహాయకారి కాగలదు. దీనివలన అపానవాయువు ఊర్ధ్వముఖంగా, ప్రాణ వాయువు అధోముఖంగా ప్రసారమౌతాయి.

9. బద్ధాసనం

ముందు నిటారుగా కూర్చోవాలి. మడమలు, మునివేళ్ళు కలిసేటట్లు కాళ్ళను వంచి, మోకాళ్ళను చేతులతో ఒత్తిపట్టుకోవాలి. అరికాళ్ళను కలిపి నప్పుడు శ్వాసను లోనికి పీల్చి, విడదీసినప్పుడు శ్వాసను వదలుతూ ఈ ఆస నాన్ని అభ్యాసంచేస్తే శరీరానికి మంచి వ్యాయామంగా ఉపకరిస్తుంది.

10. వజ్రాసనం

పిక్కలు తొడల కిందుగా ఉండేటట్లు, అరికాళ్ల పిరుదలను తాకేటట్లు, కాళ్ళను వంచి కూర్చోవాలి. మోకాలు నుండి కాలివేళ్ళవరకూ నేలను అనుతూ ఉండాలి. భోజనానంతరం ఈ ఆసనంవేసి కూర్చుంటే జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి అవుతుంది. బొజ్జ దిగటం ఆగిపోతుంది. ఈ ఆసనంలో కూర్చో పటం ఎంత తేలికో ఆరోగ్యానికి అంతమంచిది.

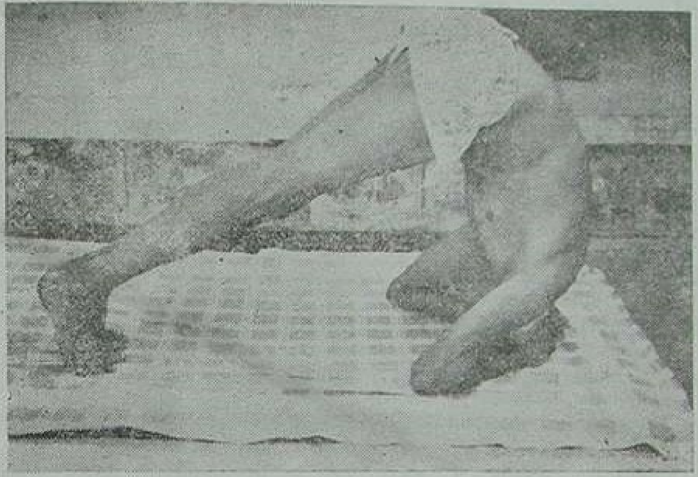


చిత్రము 10

ఇంతవరకూ కూర్చుండిచేసే ఆస నాలను కొన్నింటిని పేర్కొన్నాను. ఇవి సాధారణంగా ధ్యానసమాధులకు చాల ఉపకరిస్తాయి. ఇక ప్రత్యేకంగా ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆసనాలను మరికొన్నింటిని పేర్కొంటాను.

11. శీర్షాసనం

శీర్షాసనానికి కపాలాసన మనీ, వృక్షాసన మనీ, ఖగాసన మనీ, అధో ముఖాసన మనీ, విపరీతకర్ణి అనీ మారుపేర్లున్నాయి. (చివరిదాన్ని గురించి ముద్రలను గూర్చి చెప్పేచోట గమనింపవచ్చు.



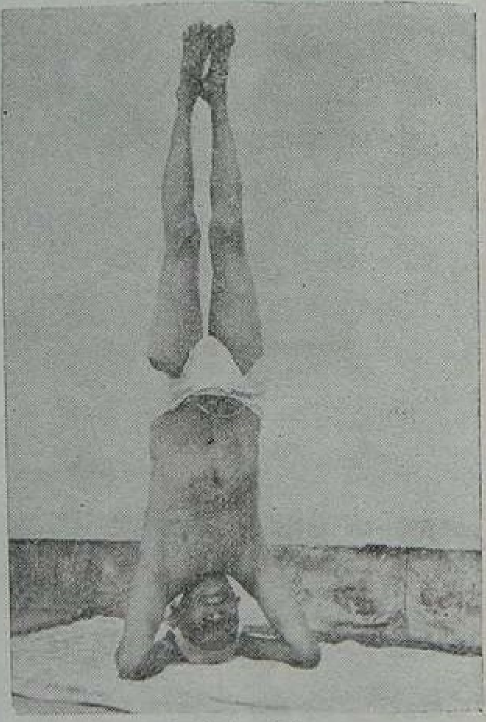
చిత్రము 11 a

ఈ ఆసనం పరిచిన మెత్తని పరుపుమీద వేయటం సౌకర్యం. తలక్రింద మెత్తని చదరపు దిండునుగానీ- మడతపెట్టిన తివాచీకానీ దుప్పటికానీ ఉంచటం మంచిది. మొట్ట మొదట 11 a పటంలో చూపబడినట్లుగా తలను మెత్తని తలగడ మీద ఉంచి, రెండు చేతులు తలవెనుక భాగానికిజోడించి, కాళ్ళవెనుకకు వంచి నిటారుగా ఉంచాలి. ఆ తరువాత 11 b పటంలోలాగా శరీరాన్ని వంచిన కాళ్ళను సమాంతరంగా తలమీద పూనికయిస్తూ నిలపాలి. ఆ పైన 11 c లో చూపినట్లు కాళ్ళను పైకి తీసి నిటారుగా నిలపాలి. ఈ విధ ముగా చేస్తున్న తరుణంలో వేళ్ళలో వేళ్లుజొనిపిన రెండుచేతులతో తల వెనుక భాగాన్ని పట్టుకొని ఉండాలి.

చిత్రము 11 b

మొదట ఇలా శరీరాన్ని తలమీదనిటారుగా నిలపటం సాధకునికి కష్టంకావచ్చు.

కాని ఒకగోడ ప్రక్కగా దీన్ని సాధనం చేస్తే శరీరం వెనక్కు పడకుండా ఉండేటట్లు నిలుపుకోవచ్చు. మోచేతుల పూటాం శరీరాన్ని అటూఇటూ పడకుండా కాపాడుతుంది. సాధకుడు మొదట్లో శరీరాన్ని ఇలా తూకంగా నిలపటానికి ఎవరి సహాయాన్నైనా తీసుకోవచ్చు. మొదట్లో శీర్షాసనాన్ని కొన్ని క్షణాలు మాత్రమేసాధనచేసి, తరువాత కొన్ని నిమిషాలసేపు ఆపైన అరగంట దాకా సాధనచేయవచ్చు. ఈ ఆసనం వేస్తున్నప్పుడు కుదుపులు ఉండరాదు. దీన్ని నెమ్మదిగా స్థిరంగా సాధించాలి శ్వాస సామాన్యంగా ఉండాలి. మొదట్లో కొంత అలుపు రావచ్చును. కాని అలవాటైన కొద్దీ సులభంగా. సుగమంగా ఈఆసనం వశమౌతుంది. ఈఆసనం వేసిన తరువాత సాధకుడు ఎంతో విశ్రాంతిని పొందినట్లు నూతనోత్సాహాన్ని పుంజుకుంటాడు. దీన్ని పరగడుపుతో సాధనంచేయటం మంచిది. ముగిసింతరువాత కొద్దిగా పాలను త్రాగవచ్చు. ఈ ఆసనం ఉపాధ్యాయులు, ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు వంటి మేధావులకు (మెదడుతో ఎక్కువగా శ్రమించే జీవులకు) కల్పవృక్షంలాంటిది. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.



చిత్రము 11 c

శీర్షాసనం ఆసనాలన్నిట్లోను అగ్రేసరం. అందువల్లనే ఆసనరాజ మని అంటారు. తలక్రిందుగా ఉండే ఈ ఆసనభంగిమలో గుండెమీద ఉండే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది; మెదడుకు రక్తప్రసారం విరివిగా అందుతుంది; రక్తశుద్ధి అవుతుంది ఇది గుండెకు పరమౌషధం వంటిది. అధోముఖంగా ఉండే ఈ ఆసన భంగిమలో రేతస్సు ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రసరించి ఓజస్సుగా మారి ఏకాగ్రతకు ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఈఆసనంవల్ల గర్భాశయం ప్రేవులు జీర్ణశక్తిని పెంపొందించుకుంటాయి. సహజమల విసర్జనప్రక్రియ (peristalsis) పెంపొందుతుంది. మర్మావయవమూత్రపిండాదులకు శక్తిరావటమే కాకుండా

తలమొదలైన జ్ఞానేంద్రియాలకు సంవాహన చేసినట్లు సుఖంచేకూరుతుంది. తల నరవు, చర్మం మడతలు పడటంలాంటి వార్ధక్యచిహ్నాలు మటుమాయ మౌతాయి నిజానికి ఈఆసనం సాధకులకు అమృతంలాంటిది. ఇది శరీరానికి నూత్నయౌవనాన్ని, జీవాన్ని కల్పిస్తుంది. ఈ ఆసనంవల్ల సుఖవ్యాధులుకూడా నయమౌతాయంటారు. ఇది స్త్రీలకుకూడా చాలామంచిది. వారికి సంబంధించిన జబ్బులను తొలగిస్తుంది. ఈఆసనాన్ని మాత్రమే అభ్యసించేవారు సాధ్యమైనంతవరకు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి.

ఈ ఆసనాభ్యాసాన్ని గురించి ఒక హెచ్చరిక. సామాన్యంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారే దీనిని చేపట్టాలి. గొంతు, కన్ను, చెవి బాధ లున్నవారు వైద్యుని సలహాను పాటించి సాధనకు పూనుకోవాలి.

ఈ ఆసనం వేసిన వెంటనే నరాలస్థితి మరలా మామూలుగా ఉంటానికి యోగముద్ర (ముద్రలలో 13 (b) చిత్రం చూడండి) ను వేయాలని కొందరు చెపుతారు. ఆతరువాత సాధకుడు ధ్యానసమాధిలో కూర్చోవచ్చు. ఇతర ఆసనాలేవీ సాధనచేసే అరుభిచిగాని, అవకాశంగాని లేనివారు దీని నొక్కదానినే సాధన చేయవచ్చు.

చిత్రము 11 d

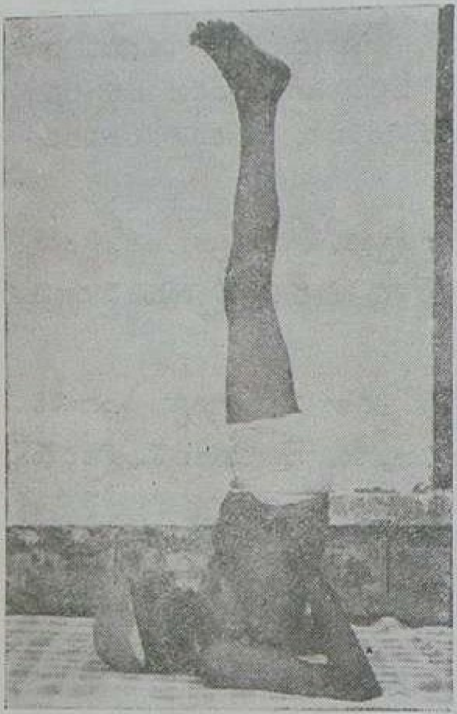
ఊర్ధ్వ పద్మాసనం

శీర్షాసనం వేసింతరువాత కాళ్ళతో పద్మాసనం వేయటమే ఇందులోని విశేషం. చిత్రం (d) శీర్షాసనభేదాల్లో ఇది చాలా మంచింది. ఫలితాలుగూడా ఇబ్బడిగా ఉంటాయి.

12. సర్వాంగాసనం

శరీరంలోని సర్వాంగాలూ ఈ ఆసనంలో పాలుపంచుకుంటాయి కాబట్టి దీనికీ పేరు వచ్చింది. మెత్తని పరుపుమీద వెల్లకిలా పడుకోవాలి. నెమ్మదిగా కాళ్లుజంటగా పైకెత్తి నడుమును చేతులతో పట్టుకోవాలి. మెడక్రిందిభాగమునుండి పాదాలదాకా పైకెత్తినడుమును చేతులతో పట్టుకోవాలి. మెడ క్రిందిభాగమునుండి పాదాలదాకా పైకి నిటారుగానిల

పాలి. తల, మెడ, దండచేతులు మాత్రమే పరుపుకు అనిఉండాలి. గడ్డం గుండెకు తాకాలి (జలంధరబంధంలో వివరాలను చూడండి). ఇది సక్రమంగా సాధించినప్పుడు ఎంతో ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. శరీరపు బరువంతాచేతులు ముంజేతులు, మోచేతుల మీద ఉంటుంది. రక్తం రొమ్ము మెడ, మెదడులోకి చురుకుగా ప్రవహిస్తుంది. వెన్ను పూసకీ ఆసనం వల్ల బలమూ, విల్లులాగావంగే చేవా కలిగి నూత్న యౌవనం వచ్చినట్లుంటుంది. శ్వాస సాధారణంగానే ఉండాలి. మొదట్లో ఈ ఆసనాన్ని ఒకటి రెండు నిమిషాలసేపు సాధన చేసి తరువాత క్రమంగా ఒక అరగంట వరకూ సాధనకాలం పెంచవచ్చు.



చిత్రము 12

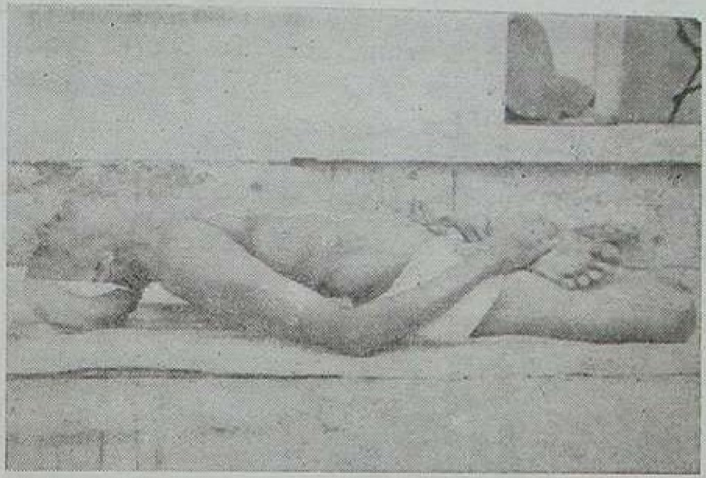
ఈ ఆసనం వల్ల శీర్షాసన ప్రయోజనాలన్నీ కలగటమే కాకుండా క్రింద పడతామేమో నన్న భయంకూడా ఉండదు. ఈ ఆసనం మెడకూ తలకూ తగినంత పరిశ్రమ యివ్వటంవల్ల శరీరారోగ్యంతో పాటు మానసిక సుస్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్ గ్లాండ్ బాగా పోషింపబడుతుంది. ఈఆసనం అభ్యాసంచేస్తే వైద్యునివద్దకు వెళ్లే అవసరమే కలుగదు. సర్వరోగనివారిణి. స్త్రీలకు కూడా ఇది అనువైనదే. ఇది తలనొప్పి, కంటినొప్పి, చెవి ముక్కు గొంతునొప్పులను తొలగించి నీరసం రాకుండా చేస్తుంది. వివాహితులకీ ఆసనం మంచిది.

శరీరాన్నంతా పైకెత్తి చేతులమీద, మెడమీదా నిలపటంచేత ఒక్కొక్కసారి ఆయాప్రాంతాల్లో నొప్పిగా ఉండవచ్చు. అది తొలగిపోవటానికి ఈ ఆసనం వేసిన వెంటనే మత్స్యాసనం కూడ సాధించటం ఉచితం.

13. మత్స్యాసనం

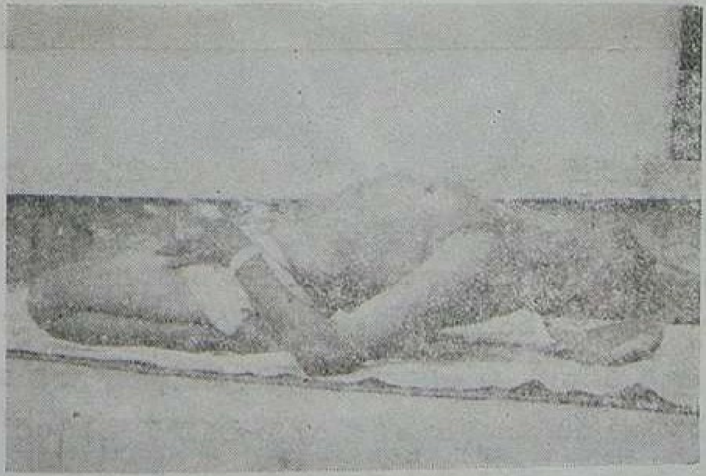
నేల మీద దళసరి తివాచీనిగాని, సన్నని పరుపుగాని పరవాలి. దానిమీద

పద్మాసనం వేసికూర్చోవాలి. ఆ తరువాత నెమ్మదిగా నడుమువద్దనుంచి వెనక్కువాలి పడుకోవాలి. ఆపైన తలకూ నడుముకూ నడుమనున్న శరీరాన్ని వంతెనగా



చిత్రము 13 a

లేపాలి. చేతివ్రేళ్లను కాలిబొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకోవాలి, (13a లోలాగా) లేదా చేతులను తొడలమీద ఉంచవచ్చు (13 b లోలాగ). ఈ ఆసనంలో శరీరంభంగిమ



చిత్రము 13 b

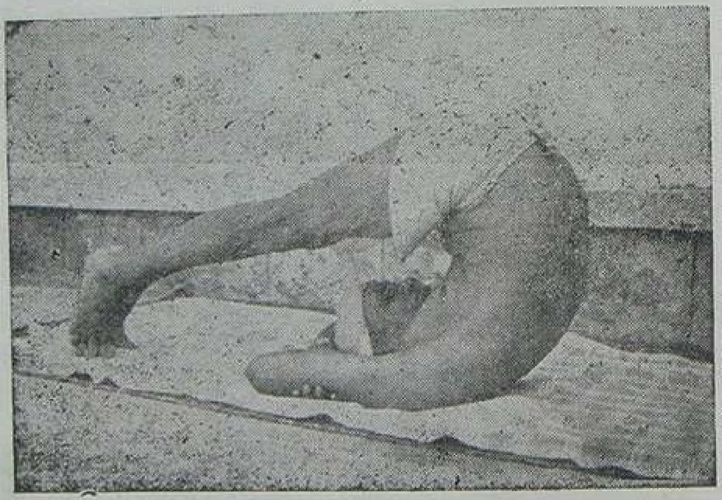
చేపను బోలి ఉంటుంది కాబట్టి దీనికీపేరు వచ్చింది. ఇందులో మెడ నిలిచేభంగిమ సర్వాంగాసనంలో దానికివిరుద్ధంగా ఉంటుంది. కాబటి ఈ ఆసనంలో వేసినప్పుడు

ఉండవచ్చు. ఆ తరువాత తలను నెమ్మదిగా లేపి, కాళ్లను సడలించవచ్చు.

ఈ ఆసనంవల్ల దీర్ఘశ్వాస నిశ్వాసలు సుకరమౌతాయి. ముక్కు కండరాలవాపు, దిబ్బళ్లు తగ్గిపోతాయి. దీనివల్ల సహజ మలవిసర్జన ప్రక్రియవృద్ధి చెందుతుంది; ప్రేవులు శుభ్రపడతాయి, మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది.

14. హలాసనం

ఈ ఆసనం హలాన్ని (అరకను) పోలి ఉండటంచేత దీనికి పేరు వచ్చింది అరచేతులు నేలను తాకేటట్టుగా చేతులను చాచి వెల్లికలా పడుకోవాలి. కాళ్లను



చిత్రం 14

నిటారుగా ఉంచుతూ క్రమంగా వాటిని పైకి లేపి, తల వెనుక భాగాన సాధ్యమైనంత దూరంగా నేల కానేటట్లు శరీరాన్ని వంచాలి. చేతులను మాత్రము నేల కానించే ఉంచాలి. తలకూ పాదాలకూ సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండేటట్లు శరీరాన్ని నెమ్మదిగా వంచుతూ గుంజుకోవాలి. ఏ భాగంలోనూ నొప్పి కలుగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఈ ఆసనంలో చేతులను నేలమీదుగా చాచి కాలి బొటనవ్రేళ్ళు పట్టుకునే భంగిమ కూడా ఒకటి ఉంది. లేకపోతే పైపటంలో చూపినట్లు చేతులను తలచుట్టూ మడచి నేలమీద ఉంచాలి. శ్వాసనిశ్వాసలు నిదానంగా, నెమ్మదిగా చేయాలి. ఆసనం ముగించేటప్పుడు నెమ్మదిగా కాళ్లను నిటారుగానే ఎత్తి మొదటి భంగిమకు చేర్చాలి.

సర్వాంగాసనంవల్ల కలిగే ఫలితాలను ఈ ఆసనం ఉద్దీపింప చేసుంది.

వీపు, వెన్నుపూస నిడివి కావటానికీ, ఒడుపుగా వంగటానికీ, లెస్సగా పోషింపబడటానికీ ఈ ఆసనం ఎంతో తోడ్పడుతుంది. వెన్నుపూస విల్లువలె వంగే ఒడుపు కలిగి ఉండటం యౌవనానికి చిహ్నం, అది ఎముకలా బిగుసుకుపోవటం వార్థక్యానికి గుర్తు. ఈ ఆసనం వార్థక్య చిహ్నాన్ని తొలగిస్తుంది. సాధకునికి ఉత్సాహోల్లాసాలను కలిగిస్తుంది. గర్భకోశం, తొడలలో ఉన్న కండరాలకు దీనివలన శక్తి వస్తుంది. ఈ ఆసనం వాతపునొప్పులను, నడుము నొప్పులను పోగొడుతుంది. దీనివలన బొజ్జబలుపుగాని, బొజ్జజారుడుగాని; మలబద్ధకంగాని, లివర్ వ్యాధులుగాని రావు. మధుమేహానికి కూడా ఇది చాలా మంచిది.

15. భుజంగాసనం

బొజ్జరాకుండా అరికట్టే ఆసనాలను మూడింటిని గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అందులో మొదటిది భుజంగాసనం. సర్వాంగ హలసనాల్లో కాళ్లు,

చిత్రము 15

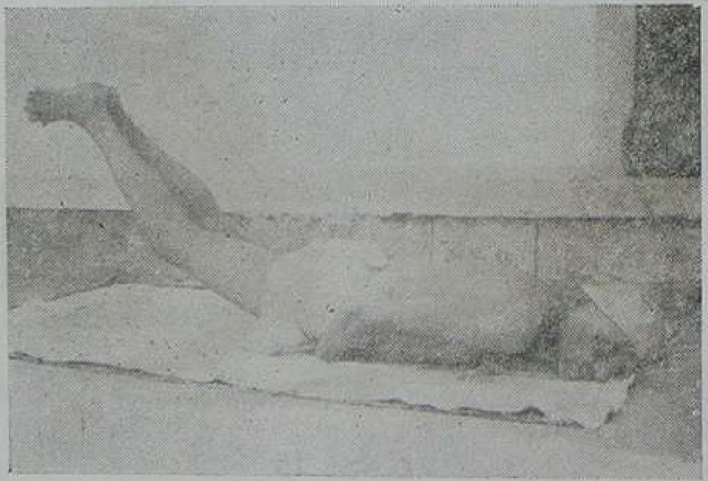
వెన్నుపూసా తలవైపు వంచబడినాయి. ఆ ఆసనంలో శరీరపు వంపు దానికి వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది. ఈ ఆసనం వేసేసాధకుడు పడగపైకెత్తిన త్రాచుపాము వలె కనబడతాడు కాబట్టి ఈ ఆసనానికీపేరు వచ్చింది. సాష్టాంగ దండప్రణామం చేస్తున్నట్లు మొదట బోరగిల పడుకోవాలి. చేతులు వంచి అరచేతులు నేలమీద ఆనేటట్లు ఉంచి, వాటిని పూనికగా చేసుకొని తలను పైకెత్తుతూ, వెన్నుపూస వెనుకకు విల్లులా వంగేటట్లు, శరీరపు ముందుభాగాన్ని లేపాలి. బరువు చేతుల

మీదా, క్రింది కడుపుమీద ఒత్తిడీ పడుతాయి. నెమ్మదిగా మొదటి భంగిమకు రావాలి. పైకి లేస్తున్నప్పుడు శ్వాసను పీల్చాలి. నిజస్థితికి క్రిందికి వచ్చేటప్పుడు శ్వాసను వదలాలి.

ఈ ఆసనంలో పొత్తికడుపు మీద ఒత్తిడి యేర్పడటంవల్ల సహజ మలవిసర్జన ప్రక్రియ అభివృద్ధి అవుతుంది ప్రేవుల్లోఉండే పదార్థంమలాశయంలోనికి త్రోయటానికి వీలౌతుంది, దానివల్ల మలబద్ధకం పోతుంది. వెన్నులో నొప్పి, నడుము నొప్పి, గూని రాకుండా ఇది కాపాడుతుంది. ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి కూడా ఇది తోడ్పడుతుంది. స్త్రీల గర్భాశయానికి సంబంధించిన బాధలన్నీ తొలగిపోవటానికి తోడ్పడే యీ ఆసనం మహిళలకు మంచి ఉపకారి.

16. శలభాసనం

ఈ ఆసనంలో సాధకుని శరీర భంగిమ మిడుతను బోలి ఉంటుంది కాబట్టి ఈఆసనానికి శలభాసన మని పేరు వచ్చింది. తివాచీ మీద బోరగిల పడుకొని



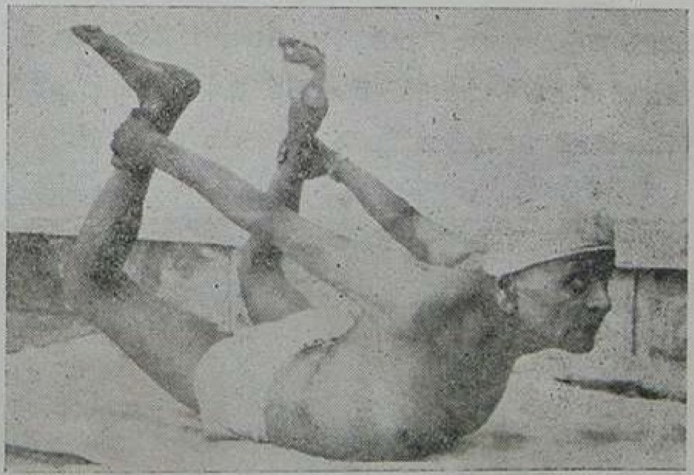
చిత్రము 16

రెండు చేతులనూ శరీరానికి ఇరుప్రక్కలా దగ్గరగా చాచి ఉంచి అరచేతులు పైకి ఉంచి పొత్తికడుపు క్రింద చేర్చాలి. ఆపైన క్రమంగా నెమ్మదిగా తలను కాళ్లను వెనుకకు పైకెత్తాలి. అప్పుడు శరీరం ఒక వక్రమేర్పరుస్తుంది. శరీరపు బరువంతా మణికట్ల మీద, పొత్తికడుపు మీదా నిలిచి ఒత్తిడియేర్పడుతుంది. తలను కాళ్లను పైకి లేపుతున్నప్పుడు శ్వాస పీల్చాలి. ఆసన కాలంలో ఊపిరి నిలపాలి,

మొదటి స్థితికి వచ్చేటప్పుడు శ్వాసను నెమ్మదిగా విడవాలి. ఈ ఆసనంలో 30 సెకండ్లకాలం ఉండవచ్చు. ఈ ఆసనంలోని శరీరపు వంపు సర్వాంగ హలాసనాలలోని వంపుకు వ్యతిరేకమైనది. ఈ ఆసనంలో పొత్తికడుపు మీద ఒత్తిడి అధికంగా ఏర్పడటంచేత కండరాలకు శక్తి వస్తుంది. కాలేయానికి దోహదకారి అవుతుంది. జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన జబ్బులన్నీ దీనివల్ల నయమౌతాయి. ఆకలి అధికమౌతుంది.

17. ధనురాసనం

ఈ ఆసనంలో సాధకుని శరీరం విల్లులాగా వంగి ఉంటుంది కాబట్టి దీనికి ధనురాసనం అనే పేరు వచ్చింది. బోరగిలా పడుకోవాలి. తలను, కాళ్లను వెన



చిత్రము 17

కకు పైకెత్తి కాలి చీలమండలాల్ని చేతులతో పట్టుకోవాలి. కాళ్లను క్రమంగా దగ్గరకు తీసుకు రావాలి. అప్పుడు శరీరం కోదండంలా వంగుతుంది. చేతులు వింటినారిలా ఏర్పడతాయి. శరీరాన్ని సాగదీసి ఉంచాలి బరువంతా నేలకు ఆనియున్న పొత్తికడుపు మీద నిలుస్తుంది. అందువల్ల జీర్ణాశయ రోగాలన్నీ నయమౌతాయి.

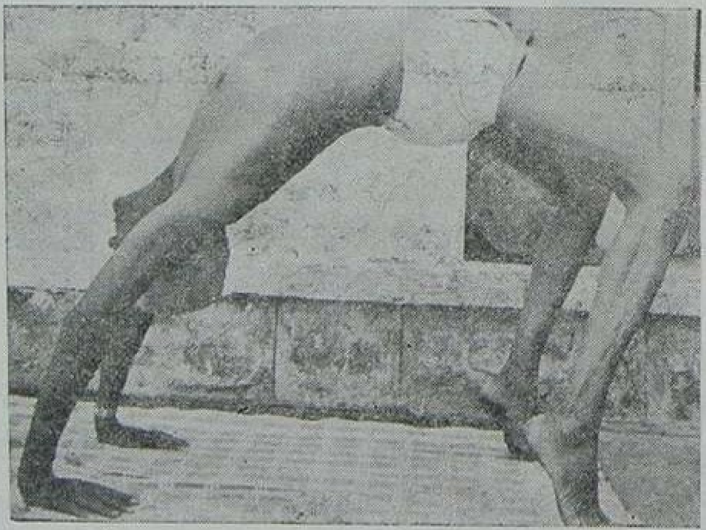
ఈ ఆసనం భుజంగ శలభాసనాల సమ్మేళనంగా కనబడుతుంది. కాళ్ళను చేతులతో పట్టుకొని వెనక్కూ ముందుకూ ప్రక్కలకూ కదలటంవల్ల పొత్తికడుపు ప్రాంతానికి మంచి సంవాహనం ఏర్పడుతుంది. ఆసనస్థితికి వచ్చేటప్పుడు శ్వాసను ఉగ్గబట్టాలి. క్రమంగా ఆసనాన్ని సడలిస్తూ ద్వారము వదలాలి. వెనుక చెప్ప

బడిన ఆసనాల వలన కలిగే లాభాలన్నీ ఈ ఆసనం వల్ల కలుగుతాయి. ఇది ప్రత్యేకంగా కడుపులో ఉన్న అనవసరమైన కొవ్వును తగ్గించటానికి ఉపయోగ పడుతుంది. కాళ్ల కీళ్లలోను, చేతుల కీళ్లలోను ఏర్పడే వాతపు నెప్పుల నిది తొల గిస్తుంది; అజీర్ణాన్ని తొలగించి ఆకలిని పెంచుతుంది; బద్ధకాన్ని పూర్తిగా తొలగిస్తుంది.

18. చక్రాసనం

ఈ ఆసనంలో శరీగం చక్రాకారంగా ఉంటుంది కాబట్టి దీని కీపేరు వచ్చింది. చిన్నపిల్లలు దీన్ని సులువుగా చేయగలరు. వారు ఆ అభ్యాసాన్ని కొనసాగిస్తే ఎన్నియేళ్ళు వచ్చినా శరీరం ఎలా వంచితే అలా వంగటానికి అను వుగ ప్రేము బెత్తంలా తయరౌతుంది.

ముందు నిటారుగా నించోవాలి. ఆ తరువాత నెమ్మదిగా వెనక్కు వం గుతూ చేతులతో తొడలను పట్టుకోవాలి ఆపైన మరీ వెనక్కు అర్చీలా శరీరం వంపు తిరిగేట్లు వంగి అరచేతులు నేలపై నిలిచేటట్లు మొగ్గ వేయాలి. ధనురాస



చిత్రము 18

నంలో పొత్తికడుపు నేలకాని నిలిచి ఉంటే ఈ ఆసనంలో పొత్తికడుపు ఎత్తైన వంపు స్థానంలో ఉంటుంది.

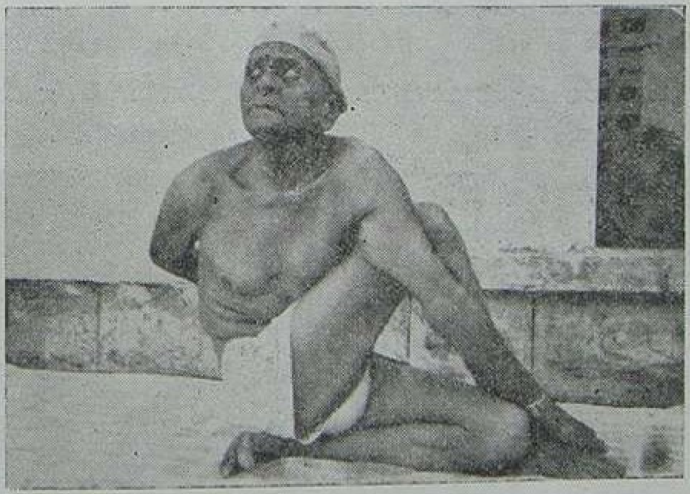
దీన్ని పిల్లలు మరో విధంగా గూడా చేస్తారు. మొదట నేలమీద వెల్లికల

పడుకొని ముంగాళ్ళను అరిచేతులను నేల కానించి క్రమంగా నడుము భాగాన్ని ఎత్తుతూ పైభంగిమను అందుకుంటారు. పెద్దలు కూడ ఈ విధాన్ని ఆసన సాధనలో మొదట పాటింపవచ్చు. ఏమైనా, పైచక్రాసన భంగిమకు వచ్చిం తరువాత చేతులను కాళ్ళను సాధ్యమైనంత దగ్గరకు తీసుకొని రావాలి. అప్పుడే అది చక్రాకార మనిపించుకుంటుంది.

వెన్నుపూస చక్కగా వంగటంచేత వెన్నెముక ప్రేము బెత్తంగా వంగే పాటవాన్ని సంపాదిస్తుంది. శరీరమంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి, ఎలావంగా లంటే అలా సులువుగా వంగటానికి అనువుగా ఉండటానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. వెనుక చెప్పబడిన ఆసనాలవలన కలిగే సత్ఫలితాలన్నీ ఈ ఆసనంవల్లకలుగు తాయి.

19. అర్థ మత్స్యేంద్రాసనం

మత్స్యేంద్రుడు ప్రతిపాదించిన ఆసనంలో కొంతభాగమిది. అందువల్ల అర్థమత్స్యేంద్రాసన మనే పేరు వచ్చింది. దీనికి. ముందు చెప్పిన ఆసనాలకిది



చిత్రము 19

అనుబంధం వంటిద. ఎందువల్లనంటే వాటిలో వెన్నుపూస వెనుకకూముందుకూ వంగటానికి మంచి అభ్యాసం ఇవ్వబడింది. ఇందులో ఎడమకుడి భాగాలకు తిరగటానికి అవకాశం ఉంది. ఈ ఆసనంలో శరీరం వంపులు తిరుగుతుంది.

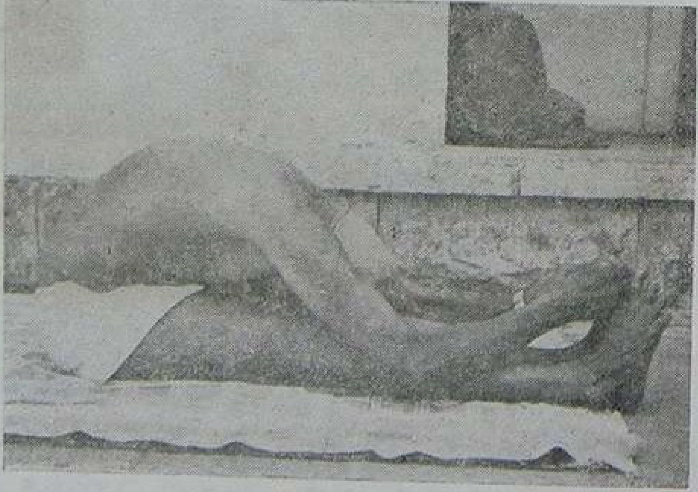
ముందు నేలమీద కూర్చోవాలి. ఆపైన ఎడమకాలి మడమను గుదము యొక్క పైభాగాన్ని అనేటట్లుఉంచాలి. అక్కడ అది కదలకుండా ఒత్తినిలపాలి.

కాలు నేల కానించి దృఢంగా ఉంచాలి. ఆ తరువాత కుడికాలు వీల మండలం ఎడంకాలి తొడను ఎడంవైపు తాకేటట్లు, అరికాలు నేలమీద ఆనేటట్లు చేర్చాలి. ఆపైన కుడిమోకాలు ఎడమచంకలో ఇరికేటట్లు ఉంచి నడుము పైభాగాన్నంతా, తలతో సహా కుడివైపుకు తిరిగేటట్లు తిప్పాలి. కుడికాలి బొటన వ్రేలిని ఎడమచేత్తో పట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత కుడిచేతిని వీపువెనుకగా తిప్పి ఎడమకాలి తొడను తాకేటట్లు వంచాలి.

ఈ భంగిమ ముగిసిన తరువాత ఎడమకాలి భంగిమలోకి కుడికాలును, కుడికాలు భంగిమలోకి ఎడమకాలును తెచ్చి, అదే విధంగా చేతులను కుడియెడమ భేదంగా మార్చి శరీరాన్ని ఎడమపార్శ్వం వైపుతిప్పాలి. అంటే ఈ ఆసనాన్ని కుడి ఎడమల భేదంతో రెండువైపులా చేయాలన్నమాట దీనివల్లవెన్నెముకలోని వక్ర వంపులు లేకుండా పోతాయి. జీర్ణశక్తిని ఆకలిని పెంచటంలో వెనుక చెప్పబడిన ఆసనాలవలన కలిగే సత్ఫలితాలన్నీ దీనివలన లభిస్తాయి.

20. పశ్చిమోత్తానసనం

పశ్చిమ మంటే సుషమ్న నాడి (దీన్ని గురించి ముందు తెలుసుకుంటాం). గాలి పశ్చిమంనుండి ప్రవహించటానికి తోడుపడే ఆసనమగుటవల్ల దీనికీ పేరు



చిత్రము 20

వచ్చింది. కాళ్లను నిటారుగా సాచి నేలమీద కుర్చోవాలి. తలను, నడుము పై భాగాన్ని వంచి రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ల బొటన వ్రేళ్లను పట్టుకోవాలి ఆతరు

వాత తలను క్రమంగా కాలి తొడల మీద నిలిచేటట్లు వంచాలి. సన్నగా ఉన్న యువకులు ఈ ఆసనాన్ని ప్రథమ ప్రయత్నంలోనే సాధింపగలరు. కాని, బొజ్జ దిగి యున్నవాళ్ల కిది కష్టం గావచ్చు. కాబట్టి వారు క్రమంగా సాధనం చేస్తూ ఒక నెల రోజుల్లో దీన్ని సాధింపవచ్చు. మొదట శ్వాసను పూర్తిగా వదలి కాళ్ల మీదకు వంగాలి, ఆసనం వేసినంత సేపూ శ్వాసను బిగబట్టాలి. ఆసనాన్ని సడలించిన కొద్దీ శ్వాసను నెమ్మదిగా పీల్చాలి. ఇలా ఆసనాన్ని వంగుతూ లేస్తూ అభ్యాసం చేయవచ్చు. అలవాటయిన తరువాత ఆసన భంగిమలో ఉండే శ్వాస నిశ్వాసలను నెమ్మదిగా చేస్తుండవచ్చు. మొదట్లో ఈ ఆసనాన్ని కొన్ని సెకండ్ల కాలం చేసి క్రమంగా 5 లేక 10 నిమిషాల కాలం వరకూ పెంచవచ్చు. ఈ ఆసనం నడుముకు చక్కగా వంగే అభ్యాసాన్ని కలిగిస్తుంది. కడుపుకు చక్కని ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

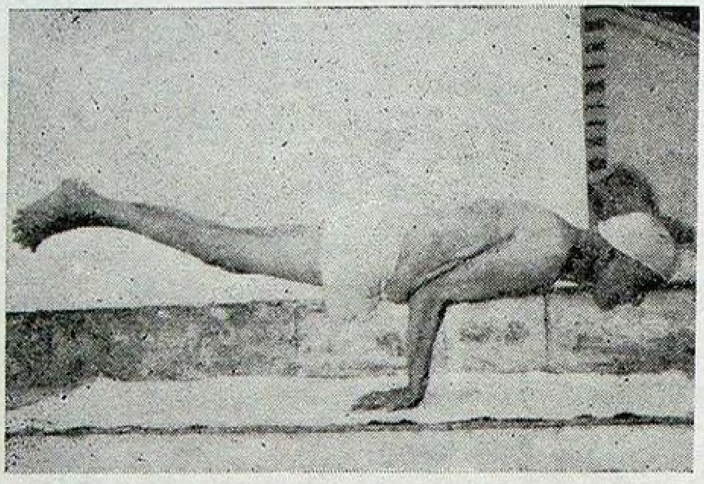
ఈ ఆసనం బొజ్జ పెరిగినవారికి దివ్యౌషధం. ఇది ప్రేవులు శుభ్రపడటానికీ, జీర్ణశక్తి పెరగటానికీ తోడ్పడుతుంది; వెన్నెముకలో కలిగే దోషాలను మాన్పుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా మూలశంఖతోనూ, మధుమేహంతోనూ బాధపడే వారికీ పరమోపయోగకారి అవుతుంది. యోగంలో సుషుమ్నలో నుండి గాలి ప్రసారం కావటానికి ఈ ఆసనం ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

చిత్రము 21. a

21. మయూరాసనం

ఈ ఆసన భంగిమ పురివిప్పిన నెమలిని బోలి ఉండటంచేత దీనికి మయూరాసన మనే పేరు వచ్చింది. ముందుగా మోకాళ్ళను నేల కానించి ముని వేళ్లను నేలపై నిలిపి మడమల మీదుగా కూర్చోవాలి. రెండుముంజేతులను మోకాళ్ల మధ్య దగ్గరగా కలిపి ఉంచి అరచేతులను వెనక్కు వంచి నేలపై అనించి: ముంజేతులను నాభిని తాకేటట్టు

నౌక్కాలి. (చూడు చిత్రం 21 a). తరువాత శరీరాన్ని మోజేతులమీద నిలుపుతూ వెనుకగా కాళ్లను చాచి తలకు సమాంతరంగా ఉండేటట్లు నిటారుగా నిల



చిత్రము 21. b

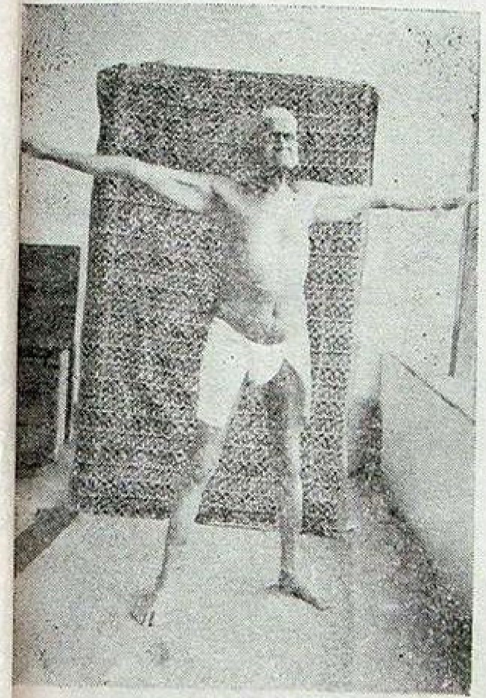
పాలి. (చూడు చిత్రం 21 b) ఆపైన తల పైకెత్తాలి. అప్పుడు ముంజేతులు నెమిలికాళ్లలాగా ఉంటాయి. ఈవిధంగా ముంజేతుల మీద శరీరమంతా త్రాసుగా నిలుస్తుంది. ఇలా శరీరాన్ని నిలపటం మొదట్లో వెంటనే సాధ్యంకాకపోవచ్చు. అప్పుడు పరొకరిసాయం తీసుకోవటం మంచిది. ఈసరితూనిక క్రమంగా సాధించవచ్చు. లేకపోతే సాధకుడు ముందుకుపడే అవకాశం ఉంది. లావుగ ఉన్న వారికి కొవ్వు తగ్గటానికి ఇది బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఈ భంగిమలో శ్వాసను బంధించి ఉంచి, నిజస్థితికి వచ్చేటప్పుడు శ్వాస నాడించు కొనవచ్చును. ఈ ఆసనభంగిమలో సాధారణంగా 15 లేక 20 సెకండ్లకాలం ఉండవచ్చు.

తక్కువకాలంలో ఎక్కువ సత్ఫలితాల నిచ్చే ఆసన మిది. అధికాహారం జీర్ణంకావటానికి ఇది తోడ్పడుతుంది; జీర్ణాశయరోగాలను తొలంగించి జీర్ణశక్తిని పెంపు చేస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది; మధుమేహాన్ని పోగొడుతుంది.

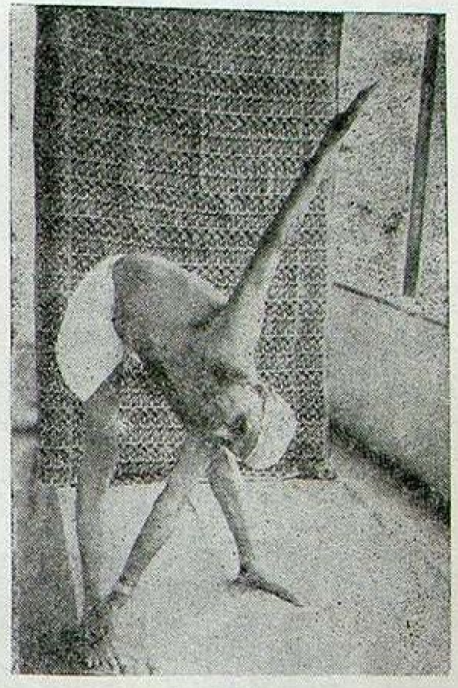
22. త్రికోణాసనం

ఇప్పుడు నిలబడి చేసే కొన్ని ఆసనాలనుగురించి తెలుసుకొందాం. మొదట ఈ వరుసలో త్రికోణాసనాన్ని గురించి నేర్చుకుందాం. త్రికోణాకారంలో శరీరాన్ని ఉంచాలి కాబట్టి దీని కీపేరు వచ్చింది.

నిటారుగా నిలువబడి రెండడుగుల యెడంగా రెండుపాదాలను ఉంచాలి. రెండు చేతులను బుజాలకు సమాంతరంగా చాచాలి (చూడు చిత్రం 22 a). ఆ



చిత్రము 22 a



చిత్రము 22 b

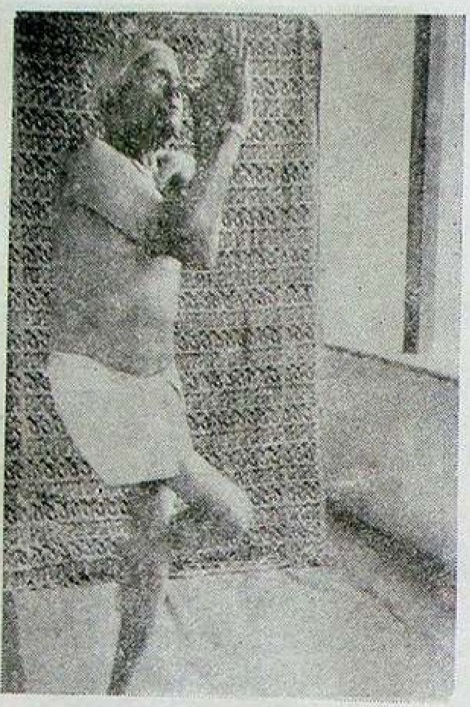
తరువాత నడుము పైభాగాన్ని నెమ్మదిగా కుడివైపుకు వంచి ఎడమచేత్తో కుడి పాదాన్ని తాకేటట్లు వంగాలి. ఆ సమయంలో ఎడమకాలు వంగకుండా నిటారుగానే నిలపాలి. కుడిచేయి ఎడమచేతికి సమాంతరంగా పైకి నిలపాలి. తల కుడి వైపుకు వంచాలి (చూడు చిత్రం 22 b). ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు శ్వాసను లోనికి తీసికొని, సడలించేటప్పుడు శ్వాసను వదలవచ్చు. లేదా అభ్యాసం వలన శ్వాసను సాధారణంగా పీల్చవచ్చు. ఈ ఆసనాన్ని కుడివైపు నుండి ఎడమ వైపుకు కూడా మార్చిచేయాలి. అప్పుడు కుడిచేయి ఎడమపాదాన్ని తాకాలి.

దీనివలన అర్ధమత్స్యేంద్రాసనంలో వలెనే కుడియెడమపార్శ్వాలకు శరీరం సులభంగా కదలటం తేలికౌతుంది. వెన్నెముక బలపడుతుంది. పొత్తికడుపు కండరాలు పుష్టిని పొందుతాయి. ఆకలి అభివృద్ధి అవుతుంది. మలబద్ధకం పోతుంది.

23. గరుడాసనం

ఈ ఆసనంలో భంగిమ గరుత్మంతుణ్ణి పోలిఉంటుంది కాబట్టి దీని కీపేరు వచ్చింది. ముందు ఎడమకాలుమీద నిలబడాలి. కుడికాలును వంచి ఎడమకాలుకు

చుట్టాలి. ఎడమతొడకు కుడికాలు తగిలి ఉండాలి. ఆతరుతాత రెండుచేతులను మెలికలు తిరిగేటట్లు వంచి రెండు అరచేతులూ కలిపి నమస్కారభంగిమ పెట్టాలి.



చిత్రము 23

తలను వంచకుండా ఉంచాలి. ఆ తరువాత కుడికాలుమీద నిలువబడి ఎడమ కాలును ఆ కాలుకు చుట్టాలి. ఈ విధంగా రెండుకాళ్ళతో ఈ అభ్యాసం పూర్తిచేయాలి.

ఈ ఆసనంలో బరువంతా ఒకకాలి మీదనే ఉంటుంది. దీనివల్ల కాళ్ళ, చేతుల ఎముకలూ, కండరాలూ, బాగా సాగుతవి. కటిప్రదేశంలోని నొప్పులు, కీళ్లవాతం దీనివల్ల నయమౌతాయి. బుడ్డ, వృషణాలవాపు తగ్గుతాయి.

24. పాదహస్తాసనం

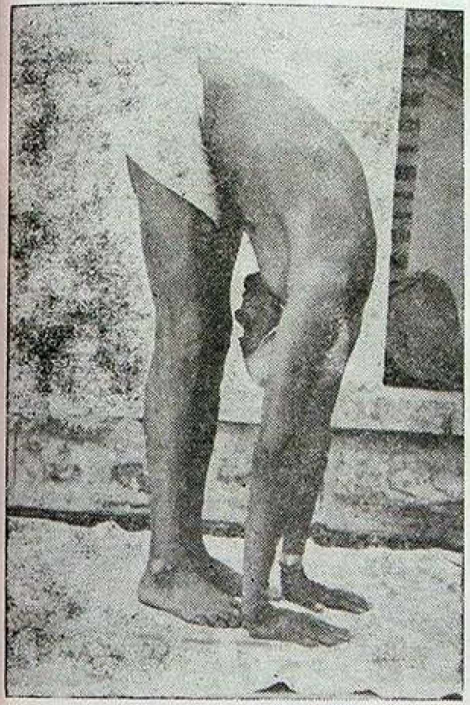
ఈఆసనంలో పాదాలూ, హస్తాలూ అభ్యాసంలో ఇమిడిఉన్నాయి కాబట్టి దీని కీపేరు వచ్చింది. రెండు మడమలనూ తాకించి నిటారుగా నిలువబడాలి. చేతులు నిలువుగా పైకెత్తాలి. ఆపైన నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి రెండుచేతుల మూడువేళ్లతో రెండుకాళ్ల బొటనవేళ్లను పట్టుకోవాలి. క్రమంగా పొట్ట నప్పళించి ముఖం కాళ్ళతొడల కానేటట్లు నొక్కాలి. ఈభంగిమలో 10 లేక 15 సెకండ్ల కాలం ఉండవచ్చు. పశ్చిమోత్తానసనంలో కూర్చొని చేసే భంగిమయే ఇందులో నిలువబడిచేయటం జరుగుతుం దన్నమాట. (చిత్రం 24).

దీనివల్ల బొజ్జదిగటం పోతుంది. ఇది బాలబాలికలకు కూడ మంచిది. వాళ్ళు బాగా పొడుగు పెరగటానికి తోడ్పడుతుంది. పశ్చిమోత్తానసనంవలన కలిగే లాభాలన్నీ దీనివలనకూడా కలుగుతాయి.

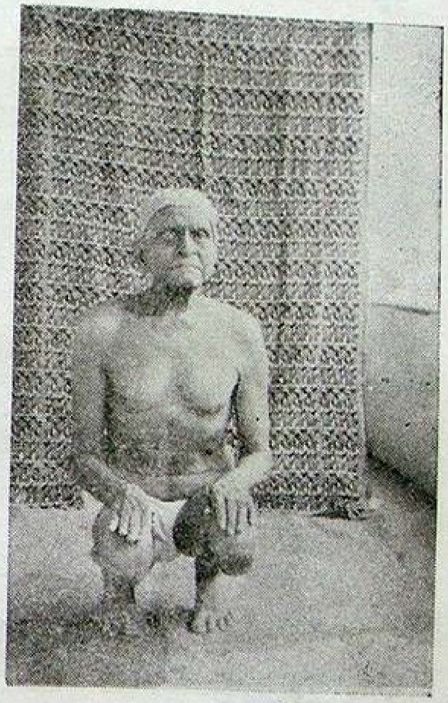
25. ఉత్కటాసనం

ముందు నిటారుగా నిలువబడి చేతులు తొడలమీద చేర్చాలి. ఆతరువాత శరీరపుపైభాగం వంగకుండా నెమ్మదిగా కుర్చీలో లాగా కూర్చోవాలి. వంచిన

మోకాళ్లు సమాంతరంగా ముందుకు సాగిఉండాలి. ఒకవిధంగా ఇది కుర్చీలో కూర్చుండే భంగిమ. మొదట్లో కుర్చీలో కూర్చుండి కుర్చీని వెనుకనుండి తీసి



చిత్రము 24



చిత్రము 25

వేయించుకోవచ్చు. అప్పుడు ఆసనంలో సరితూకం నిలపడం మొదట్లో కష్టం కావచ్చు. సాధనకోసం మొదట్లో రెండుచేతులక్రిందా రెండు కుర్చీలను ఉంచుకోవచ్చు. క్రమంగా వాటిని తీసివేసి చేతులు మోకాళ్ళమీద నిలపాలి. అప్పుడు సరితూకం నిలుస్తుంది.

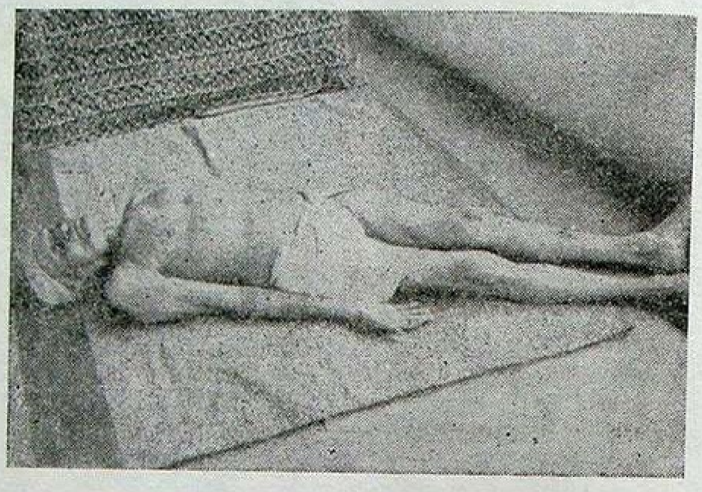
కొందరు దీనికి మరోభంగ్యంతరం చెప్పారు. మునివేళ్ళను నేల కానించి మడమలను పైకిలేపి, వానిమీద పిరుదు లానేటట్లు కూర్చుంటారు (చిత్రం 25). ఈ అసనం భక్తిక్రియకు చాల ఉపయోగకారి. ఏనుగుకాలు రోగాన్ని, గూనిని ఈ ఆసనం నయంచేస్తుంది.

26. శవాసనం.

ఆసనాలను అభ్యాసం చేయటంవల్ల శ్రమ అలసట కలుగటం సహజం. వాటిని పోగొట్టే విశ్రాంతిని ఇచ్చేది శవాసనం.

తివాచీమీద వెల్లికిల పడుకోవాలి. మొగాన్ని పైవైపుగా ఉంచాలి, కాళ్లను నిటారుగా సాచాలి. చేతులను ఇరుప్రక్కలా నిటారుగా సాచి అరచేతులను

పైకిగా ఉంచాలి. అప్పుడు గమనించండి - శరీరంలోని ప్రతిభాగం ఏలా విశ్రాంతిని పొందుతుందో. కన్నులను మూసిఉంచాలి కాని నిద్రపోరాదు. ఇలా



చిత్రము 26

కొంతకాలం ఉండే శరీరానికి స్వాస్థ్యం చిక్కుతుంది. శాంతి లభిస్తుంది. ఆసనాలు వేయటంవలన అలసట కలిగినప్పుడే ఈ ఆసనం వేయాలి. ఆసనాలు వేయటం అలవాటయిన తరువాత దీనితో పనియేఉండదు. ఆసనాల అభ్యాసం సాధకునికి అలసట కలిగింపకపోగా అమితోత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది.

8. బంధాలు - ముద్రలు

సుషుమ్న - కుండలిని

మన శరీరంలోఉన్న అనేక సహస్రనాడులలో పదునాల్గు నాడులుముఖ్యమైనవి. అందులో మరీ ప్రధానమైనవి మూడు. అవి ఇడా, పింగళా సుషుమ్నా నాడులు. ఇడానాడి ఎడమ నాసికద్వారంలోఉంటుంది. పింగళానాడి కుడినాసికా ద్వారంలో ఉంటుంది. సుషుమ్నానాడి పీటి రెండింటి మధ్యాఉంటూ, వెన్నెముక మొదట్లో ఉండె గుదస్థానం వద్దఉండే సహస్రారం వరకూ వ్యాపించిఉంటుంది. సామాన్యంగా ఇది సంవృతమైఉంటుంది. సుషుమ్నానాడి క్రింద కుండలినీశక్తి ఉంటుంది. అది పాములె వంపులు తిరిగి ఉండటంవల్ల సర్ జాన్ వుడ్‌రాఫ్ (Sir John Woodrofte) దీన్ని భుజంగశక్తి (Serpentine Power) అని సార్థకంగా పేరుపెట్టి, విశ్వశక్తి కంతా గుప్తంగా ఉన్న పాదువంటి దని పేర్కొన్నారు. కుండలిని చుట్టచుట్టుకొని పరున్నపాములాగా ఉంటుంది దాన్ని జాగృతం చేయటానికి బాహిరమైన ప్రేరణశక్తి ఒకటి కావలసిఉంటుంది. ఒకసారి అది జాగృతమైతేచాలు సుషుమ్నానాడికుండా ప్రసరించి షట్చక్రాలకుండా సహస్రదళ కమలంలో (మెదడులో) వికసించియుండే సహస్రారకమలం దాకా వ్యాపిస్తుంది. సుప్తంగా ఉండే కుండలినీశక్తిని జాగృతం చేసి క్రియావంతం చేయటానికి తోడ్పడే సాధనాలే ముద్రలూ, బంధాలూ.

ముద్రలు-బంధాలు

బంధాలు సంఖ్యకు ఇరవై అని ఘేరండ సంహిత చెపుతున్నది. హఠయోగప్రదీపిక బంధాలు పదిఅని చెపుతున్నది. ఇవి ప్రధానంగా వయఃస్తంభనంలాంటి సిద్ధులను, నిత్య యౌవనాన్ని సాధించటానికి ఉపకరిస్తాయి. పైచెప్పినట్లు యోగంలో కుండలినీశక్తిని మేల్కొల్పటానికి కూడా పనికి వస్తాయి. బంధాలలో కొన్ని ముఖ్యమైన వాటిని సాధించే విధానాన్ని యీ క్రింద పేర్కొనటం జరుగుతున్నది.

2. మూలబంధం

ఎడమకాలి మడమ యోనికి ఎదురుగా తాకునట్లు ఉంచాలి. (కొందరు గుదానికీ, అంగానికి మధ్య భాగంలో తాకునట్లు ఉంచాలంటారు. కొందరు

గుదాన్ని తాకునట్లు ఉంచాలంటారు.) ఆపైన గుదమార్గాన్ని సంకోచింపచేయాలి. కుడికాలి మడమ అంగానికి పైభాగంలోఉంచాలి. అప్పుడది సిద్ధాసన మౌతుంది. గుదమర్గాన్నుండి వెలువడే అపానవాయువు స్వప్రయత్నంగా లోనికి ప్రసరింపచేయాలి. దీనిని మూలబంధమంటారు. ఇది వార్ధక్యాన్ని, శైథిల్యాన్ని పారద్రోలుతుంది.

సాధారణంగా అపానవాయువు అధోముఖంగా ప్రసరిస్తుంది. దాన్ని స్వప్రయత్నంగా ఊర్ధ్వముఖంగా పంపితే అది జఠరాగ్నిని తాకుతుంది. పైనుండి అధోముఖంగావచ్చే ప్రాణవాయువుతో అది సంగమిస్తుంది. ఆరెంటి కలయిక ఆప్రాంతంలో ఉష్ణాన్ని ప్రకోపింపచేస్తుంది. ఆ ప్రాంతమంతా వేడెక్కుతుంది ఆవేడికి చుట్టచుట్టుకొని సుప్తంగాఉన్న కుండలినీ శక్తిమేల్కొని, చుట్టవిప్పుకొని, నిడువుగా సాగి సుషుమ్నానాడి కుండా హుటాహుటి మెదడులోనున్న బ్రహ్మరంధ్రం దాకా ప్రాకుతుంది. ఈ స్థితిలో అనాహతనాదాలు ఉత్పన్నమౌతాయి. దానితో యోగసిద్ధికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. సాధకుడు యోగసిద్ధిని సాధిస్తాడు. కాబట్టి ప్రతివాడూ ఈ మూలబంధాన్ని ప్రతిరోజూ అభ్యాసం చేయాలి.

చిత్రము 1

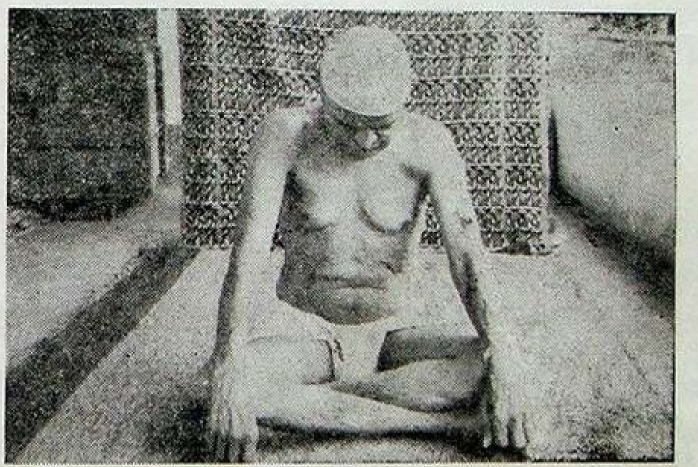
2. ఉడ్డియానబంధం (చిత్రం 1)

సాధకుడు వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. 'ఉడ్డీనము' అంటే దూకుట అని అర్థం. ఈ బంధంలో కుండలినీ శక్తి సుషుమ్నానాడిలోనికి దూకుతుంది కాబట్టి దీనికీ పేరు వచ్చింది. దీన్ని కుంభక రేచకానంతరం (ప్రాణాయామంలో చూడు) చేయాలి నోటికుండా గాలిని బలవంతంగా లోనికి పీల్చాలి. తరువాత పొట్టను స్వప్రయత్నంగా లోనికి అప్పళించాలి. ఈ అప్పళింత బొడ్డుకు క్రింది పైభాగాల రెండింటి యందూ జరగాలి. దీన్ని కూర్చుండి గాని నిలబడిగాని చేయవచ్చు. నిలబడినప్పుడు చేతులు మోకాళ్ల మీద ఉంచాలి. ప్రాణవాయువు గుండెకు

గొంతుకు మాత్రమే పరిమితమై ఉండాలి. ఈ బంధం సాధకునికి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది; ఇంద్రియ పాటవాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ బంధం సాధనం చేయటంవల్ల ప్రాణశక్తి సుషుమ్నానాడి కుండా పక్షివలె ప్రసరిస్తుంది కాబట్టి సాధకునికి ఇది ముక్తిని కలిగిస్తుంది.

3. జలంధర బంధం (చిత్రం 2)

కంఠాన్ని సంకోచపరిచి, గడ్డం గుండెకు తాకునట్లుగా తలను వంచాలి దీనివల్ల ఇడా, పింగళానాడుల నుండి వాయి ప్రసారం స్తంభిస్తుంది. పదునారు



చిత్రము 2

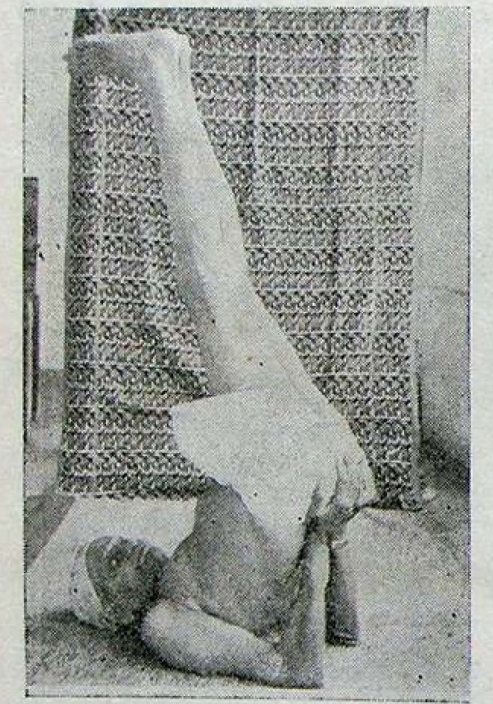
ఆధారాలను గూడా బంధిస్తుంది (పదునారు ఆధారాలు క్రమంగా పాదం, బొటన వ్రేలు, మడమ, మోకాలు, తొడ, అంగానికి క్రింద ఉండే నరాలు, మర్మాంగం, నాభి, గుండె, మెడ, నాలుక, ముక్కు, కనుబొమల నడిమి ప్రదేశము, తల, బ్రహ్మరంధ్రం అనే చోట్లలో ఉంటాయి). ఈ బంధం ప్రాణవాయువును అపానవాయువుతో కలియటానికి త్వర పెడుతుంది. సహస్రారం నుండి స్రవించేఅమృతాన్ని సామాన్యంగా జఠరాగ్ని త్రాగేస్తుంటుంది. ఈ బంధంవల్ల అది అరికట్టబడుతుంది. ఈ బంధాన్ని ఆరునెలలు సాధనచేస్తే సిద్ధపురుషుడు కావచ్చు.

పైన చెప్పిన మూడు బంధాలను సాధనచేస్తే అవి వార్ధక్యాన్నీ, అనారోగ్యాన్నీ, మృత్యువునూ దగ్గరికి రానీయవు. జలంధర బంధం వాయువును ఇడా పింగళానాడుల నుండి ప్రసరించకుండా నిరోధిస్తే, మిగిలిన రెండూ సుషుమ్నా

నాడి కుండా ప్రసరించటానికి ఉపకరిస్తాయి. ఈ సాధనవలన పైన చెప్పినసిద్ధిని సాధించట మౌతుంది.

4. విపరీత కరణి ముద్ర (చిత్రము 3)

అంగిలి పై భాగంలో ఉండే చంద్రనాడి నుంచి అమృతం ఉత్పన్నమై అవిచ్ఛిన్నంగా నాభి దగ్గర ఉండే సూర్యనాడి వైపు ప్రవహిస్తుంటుందనీ, సూర్యనాడి ఆ అమృతాన్ని తాగుతూ ఉంటుందనీ, దానివలన వార్ధక్యం వస్తుంటుందనీ గోరక్షనాథ్ చెప్పాడు. కాబట్టి ఈ చంద్రసూర్య స్థానాలను విపరీతంగా (తలక్రిందుగా) నిలిపితే వార్ధక్యాన్ని వారించవచ్చు. ఈ సూత్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని ఈ క్రింది అభ్యాసం చెప్పబడుతోంది.

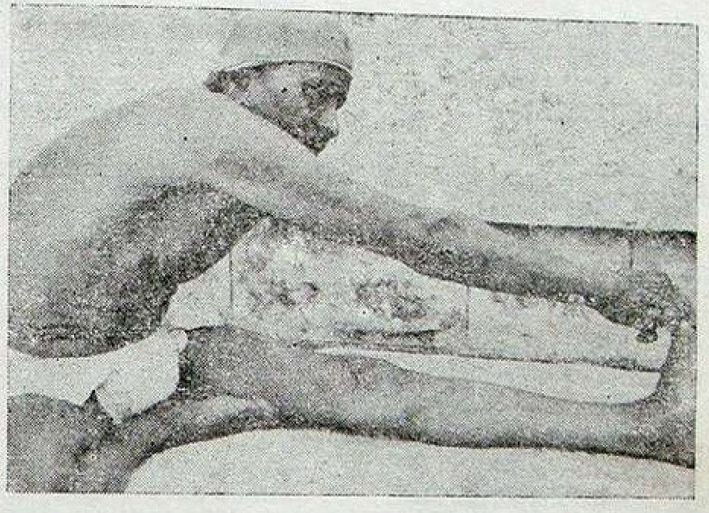


చిత్రము 3

నేల మీద వెల్లకిల పడుకోవాలి. కాళ్లనిటారుగా పైకెత్తి నడుమును మోచేతులు నేల కానించిన చేతులతో పట్టుకోవాలి. అప్పుడు అమృతానిచ్చే చంద్రుడు క్రిందుగానూ, అగ్నివలె ప్రకాశించే సూర్యుడు పైగానూ వ్యత్యస్తస్థానులై ఉంటారు. అమృతంపైకి ప్రసరించకుండా ఆపబడుతుంది. ఈముద్రను మొదట్లో ఒక నిమిషంపాటు చేయాలి. ఆతరువాత క్రమంగామూడు గంటల కాలంవరకూ పెంచాలి. దీన్ని సక్రమంగా ఆరు నెలలుచేస్తే ముదిమి చిహ్నలైన మొగంమీది ముడతలూ, చర్మంమీది ముడతలూ పోతాయి. నరసిన శిరోజులు నల్లబడతాయి. ఈ ముద్రను రోజూ మూడు గంటల పాటు చేసిన సాధకుడు మృత్యువును జయిస్తాడు. ఈ అభ్యాసంవల్ల జఠరాగ్ని ప్రకోపిస్తుంది. దానికి తగినంత ఆహారం కావలసివస్తుంది. తగినంత ఆహారం సాధకుడు తినకపోతే అతను కృశించిపోతాడు. దీన్ని సర్వాంగాసనంతో పోల్చిచూడండి.

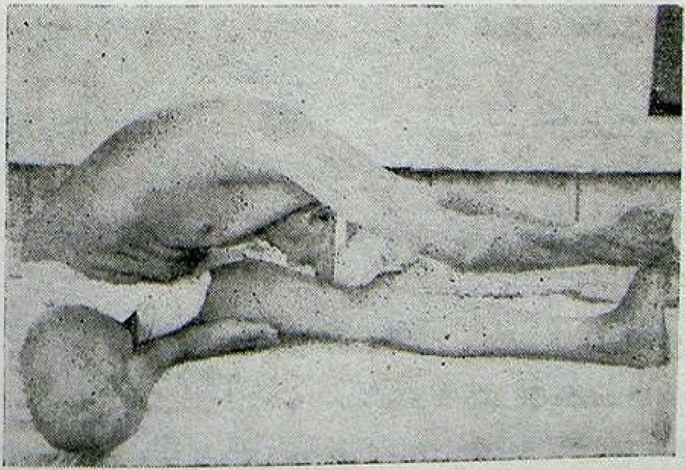
5. మహా ముద్ర (చిత్రము 4 a, b)

ఈ ముద్ర ఆధ్యాత్మికాభ్యున్నతికి చాలమంచిది. కాళ్ల చాచి కూర్చుండి, కుడికాలి మడమ గుదస్థానానికి తాకేటట్టు వంచి ఉంచాలి. ఎడమ కాలిని నిలువుగా



చిత్రము 4 a

వంగకుండా చాచి, గడ్డం గుండె కానేటట్లు (జలంధర బంధంలో లాగా), తలను వంచి రెండు చేతులతో ఆకాలి బొటన వ్రేలును పట్టుకోవాలి. లోనికి శ్వాస పీల్చి,



చిత్రము 4 b

చూపును భ్రూమధ్య భాగంలో నిలపాలి. సాధ్యమైనంత కాలం గాలిని కుంభించి ఆతరువాత నెమ్మదిగా శ్వాసను విడవాలి. దీనితో ఈ ముద్ర పూర్తి అవుతుంది.

ఈ సాధనలో ఇడా పింగళానాడులు నిశ్చలంగా ఉంటాయి. కుండలిని సుషుమ్నానాడిలో ప్రవేశిస్తుంది.

ఆ తరువాత ఎడమ కాలిని మడిచి కుడికాలి వ్రేలిని చేతులతో పట్టి ఇటు వంటి సాధన చేయాలి. పై సాధనలో గాలి ఎడమ భాగానికి ఒదిగి ఉంటే దీనిలో కుడి భాగంలో ఒదిగి ఉంటుంది. దీన్ని ప్రతిపక్కా ఎనిమిది సార్లు చొప్పున రోజూ అభ్యాసం చేయాలి.

ఇది మహాక్లేశాలను తొలగించి మృత్యువును అరికట్టుతుంది. కాబట్టి దీనికి మహాముద్ర అనేపేరు వచ్చింది. అనియతంగా తిన్న ఎట్టిపదార్థమైనా దీనివల్ల జీర్ణమైపోతుంది. విషంగూడా దీనివల్ల జీర్ణమౌతుందని అంటారు. దీన్ని అభ్యాసం చేసేవారికి భుక్తాయాసం, కుష్టువ్యాధి, అజీర్ణం, జ్వరం మొదలైన అనేకరోగాలు హరించిపోతాయి.

6. మహాబంధం

ఎడమకాలి మడమను గుదానికి తాకేటట్లు ఉంచాలి ఆ తరువాత కుడి కాలును ఎడమదాని మీద ఉంచాలి గడ్డం గుండెకు తాకునట్లుగా ఉంచాలి (జలంధరబంధం) ఆపైనగ దాన్ని సంకోచించాలి (మూలబంధం) ప్రాణవాయువును లోనికి పీల్చాలి. అపానవాయువును ఊర్ధ్వముఖంగా నడపాలి. సుషుమ్నానాడి మీద కేంద్రీకరించాలి. శ్వాసను సాధ్యమైనంత వరకు కుంభించి నెమ్మదిగా వదలాలి. ఇదేవిధంగా కుడికాలి మడమను గుదానికి తాకేటట్లు ఉంచి ఎడమకాలును కుడికాలు మీద ఉంచి ఈ బంధం రెండవపార్శ్వాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. ప్రతి ప్రక్కనా ఎనిమిదిసార్లు చేయాలి. ఈబంధ శక్తివలన వాయువు సుషుమ్నానాడి కుండానే పోవటానికి వీలౌతుంది. మరోనాడి ద్వారా వెళ్ళకుండా ఇది నివారిస్తుంది ఈబంధంలో వాయువు సుషుమ్నానాడి కుండా భ్రూమధ్యానికి ప్రసరిస్తుంది; కోరికలు నెరవేరుతాయి.

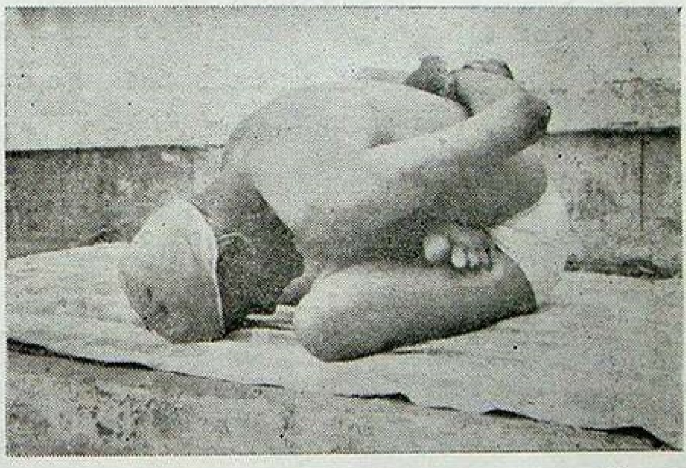
7. మహావేధ

మహాబంధంలో చెప్పబడిన ముద్రలో ముందు కూర్చోవాలి. ఆ తరువాత నెమ్మదిగా గాలిలోనికి పీల్చి జలంధరబంధంతో దానిని బంధించాలి. ఆపైన అరచేతులను నేల కానించి, వాటి నాధారంగా చేసికొని నెమ్మదిగా పిరుదులనుపైకి లేపి, వాటిని మృదువుగా నేలకు తాడించాలి. అప్పుడు నెమ్మదిగా శ్వాసను వదలాలి. ఈ అభ్యాసం ఎన్నో సిద్ధులను కలిగిస్తుంది; వార్ధక్యాన్ని తొలగిస్తుంది.

పైమూడు అభ్యాసాలూ చక్కని సమన్వయం కలిగిఉన్నాయి. అవి ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధిచేసి, రోగాలను దూరంచేసి, మృత్యువు నుండి కాపాడతాయి.

8. యోగముద్ర, (చిత్రం 5)

పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. రెండుచేతులను వీపువెనక్కు తీసికొని ఎడమచేతి మణికట్టును కుడిచేత్తో పట్టుకొని నడుము వంచకుండా కూర్చుండి



చిత్రము 5

శ్వాసను వదలాలి. ఆపైన ముందుకు నెమ్మదిగా వంగి పద్మాసనం ముందు నెన్నుదురు నేల కానేటట్లు ఉండాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు శ్వాసను బాగా వదల వలసి ఉంటుంది. సాధ్యమైనంతసేపు ఆస్థితిలో శ్వాసను బంధించి ఉండాలి. ఆ తరువాత శ్వాసను పీలుస్తూ మొదటిస్థితికి రావాలి. ముందుకు వంగేటప్పుడు వెన్నెముకను నిటారుగా నిలుపక, సాధ్యమైనంత వంచాలి. ఈముద్రను ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. అభ్యాసమైతే ఈ ముద్రలో వంగియుండియే శ్వాసనిశ్వాసలు సామాన్యంగా చేయవచ్చు.

పొత్తికడుపుకు ఒత్తిడి పెంచటానికి చేతులను వీపువెనుక ఉండేబదులు చేతి పిడికిళ్ళు పొత్తికడుపు దగ్గర కాలి మడమల నడమ ఉంచవచ్చు. ఈ ముద్రలో వీపు వైపు మెడల వైపు ఉన్న కండరాలు బాగా వ్యాకోచాన్ని చెందుతాయి. గర్భాశయ రోగాలు దీనివలన తొలగిపోతాయి.

9. ఖేచరిముద్ర.

బీజాక్షరాలలో ఓంకారం ఎంతగొప్పదో ముద్రలలో ఖేచరీముద్ర అంత శ్రేష్ఠమైనదని హఠయోగ ప్రదీపికా కర్తయైన స్వాత్మారాములు పేర్కొన్నారు. ఈ ముద్రను సాధనచేయడం అత్యంత సున్నితమైన వ్యాపారం కాబట్టి ఈ ముద్రలో అనుభవజ్ఞుని దగ్గర ఉంచుకొని దీనిని సాధన చేయటం మంచిది

ఈ ముద్ర ప్రధానంగా నాలుకకు సంబంధించింది నాలుకను బాగా పొడుగ్గా పైవైపు సారించి సప్రయత్నంగా కపాలకుహరంలోనికి చొప్పించటం అందులో సాధించబడుతుంది కపాలకుహరమంటే ముక్కు రంధ్రాలు మొదలయ్యే లోపలిచోటు నాలుక నాకపాలకుహరంలో చొప్పించి ఆ ద్వారాన్ని మూసి చూపుకు భ్రూమధ్యక్షేత్రంలో నిలపాలి దీన్ని సాధించటానికి నాలుకకొన భ్రూమధ్యస్థానాన్ని తాకునంత పొడవు సాగవలసివుంటుంది దీన్ని సాధించటానికి ప్రతివారమూ వాడియైన మెరిసే కత్తితో వెంట్రుకమందమంత చొప్పున నాలుక క్రింది కండరాలబంధాన్ని కోస్తూపోవాలి. ఆ గాయానికి రాతి ఉప్పు పొడిగాని: ఉసిరక (లేక కరక్కాయ) పొడిగాని, పసుపుపొడిగాని, ఉదయం సాయంకాలమువేళల బాగా రుద్దాలి ఇలా ప్రతివారం కోయటం, పొడిరుద్దటం, ఆరునెలలపాటు సాగాలి. ఆ తరువాత నాలుకను వెన్నతో రుద్ది పైకిలాగాలి. ఛేదనం తరువాత పాటింపవలసిన క్రియలు మరి రెండు ఉన్నాయి. అవి చాలనం, దోహనం. రెండేసి వేళ్ళతో రెండు చేతులతో నాలుకను పట్టుకొని అపసవ్యంగా గుండ్రంగా తిప్పటాన్ని చాలన మంటారు. పాలవాడు పొదుగునుండి క్షీరధారను లాగినట్లు నాలుకనుపట్టి లాగటం దోహనం. ఈ మూడు క్రియల వల్ల నాలుక వెనుక చెప్పినంత పొడవు సాగుతుంది.

ఆ తరువాత నాలుకను పైకి లేపి లోనికి చొప్పించి కల్పకుహరాన్ని మూయాలి. కల్పకుహరానికి త్రిపథ అనే మరో పేరుఉంది. మూడు మార్గాల కూడలి కాబట్టి దానికా పేరు వచ్చింది. కల్పకుహరాన్ని నాలుకతోమూసి దృష్టిని కనుబొమల నడిమి స్థలంలో నిలపాలి. దీన్ని ఖేచరీముద్ర అంటారు. ఈ ముద్రలో ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడిగుండా ప్రసరిస్తుంది. దీన్ని 24 నిమిషాలపాటు సాధకుడు చేయగలిగితే అతనికి రోగం, చావు, ముసలితనం, బద్ధకలన్నిద్ర, ఆకలి, దప్పిక ఇవి యేవీ ఉండవు.

10. వజ్రోళిముద్ర

పతనమౌతున్న-లేక. పతనమైన వీర్యాన్ని వెనక్కు గ్రహించగలగడమే ఈ ముద్ర వలన ప్రధాన ప్రయోజనం. దీనివల్ల సాధకుడు బ్రహ్మచర్యాన్ని, పుంస్త్వాన్ని చెక్కుచెదరకుండా నిలుపుకొనడానికి వీలుపడుతుంది పురుషుడు స్త్రీ సంగమంవల్ల వీర్యాన్ని కోల్పోయినా ఈ ముద్రవలన దానిని మరల లోనికి గ్రహింపవచ్చుననీ స్వాత్మారాములు పేర్కొనినారు.

దీన్ని సాధించటానికి 14 అంగుళాల పొడవుగల సన్నని మృదువైన సీసపు గొట్టంగాని, వెండిగొట్టంగాని వాహికలా ఉపయోగించాలి ఆ గొట్టాన్ని మూత్రద్వారంలో మొదటిరోజు ఒక అంగుళం చొనిపి, ప్రతిరోజూ ఒక్కొక్క అంగుళం చొప్పున 12 అంగళాలు లోనికి పోయేంతవరకూ చొప్పించాలి. మిగిలిన రెండంగుళాల గొట్టాన్ని పట్టుకొని మృదువుగా దానిలో గాలి ఊదాలి దానితో ద్వారం శుభ్రమవుతుంది. గొట్టాం అమర్చిన తర్వాత దానిద్వారా పాలు, నూనె, తేనె లోని కెక్కించాలి. కొంతకాలం తర్వాత గొట్టాం సహాయం లేకుండానే వాటిలోని కెక్కించవచ్చు. ఈ విధమైన ఈ ముద్రవలన సాధకునికి వీర్యపతనం కాదు. వీర్యం స్కలనంకాకుండా నిగ్రహించినవాడు చావును గెలిచినవాడు. అతని శరీరం పరిమళవంతం అవుతుంది.

చిత్రము 6

ఈ ముద్రకు పైముద్రకువలెనే అనుభవజ్ఞుని సహాయం కావాలి. కష్టించి సాధించడంవల్ల ఈ ముద్ర సఫలమవుతుంది.

11. యోనిముద్ర లేక షణ్ముఖముద్ర (చిత్రము 6)

మొదట సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. రెండు చేతుల బొటిన వ్రేళ్ళతో రెండు చెవుల రంధ్రాలనూ, చూపుడు వేళ్ళతో రెండు కళ్ళనూ, మధ్య వేళ్ళతో

ముక్కు రంధ్రాలనూ, అనామికతో పై పెదిమనూ, చిటికన వేళ్ళలో క్రింది పెదిమనూ గట్టిగ మూయాలి. ఈ విధంగా తలకున్న ద్వారాలన్నీ మూసివేసి నట్లవుతుంది. గుదంద్వారా గాలిపీల్చి ముక్కుద్వారా వదలాలి. అప్పుడు కుండలినీ శక్తిమేల్కొంచి షట్చక్రాల ద్వారా ప్రసరించి శిరస్సులోని సహస్రదళ కమలంలోకి ప్రవేశిస్తుందని ఘేరండసంహితలో చెప్పబడివుంది. దీన్ని పూర్తిగా సాధించినవాడు బ్రహ్మను సాధించినట్లే. అయితే ఈ ముద్రను సాంతంచేయటం కొంత కష్టం.

ఈ ముద్ర సాధకుని పాపాల నన్నింటినీ పారద్రోలి ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తులో ఈ ముద్ర దీనికంటె భిన్నంగా పేర్కొన బడింది చెవులు, కళ్ళు, ముక్కు, నోరు పైన చెప్పినట్లు మూయబడిన తరువాత గుదద్వారంగుండా వాయువును లోనికిపీల్చి, నోటిద్వారాకూడా గాలిని లోనికిపీల్చి ఆ రెండు వాయువులను కలిసేటట్లు చేయాలి. చూపు నాసికాగ్రం మీద నిలపాలి. అప్పుడు సాధకుడు లోనుండి అనాహత శబ్దాలను వినగలుగుతాడు. అట్టి సాధన చేయగలిగిన యోగికి కర్మబంధాలు లేవు.

9. షట్ క్రియలు

ప్రాణాయామాభ్యాసానికి ముందు కుండలిని లేపటానికి దేహంలోని నవ ద్వారాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి, వీటినే క్రియ లంటారు. ఇవి ఆరు ధౌతి, భస్తి, నేతి, నౌలి, త్రాటకం, కపాలభాతి, ఈ క్రియలవల్ల శరీరంలోని అవయవాలు అకల్మషంగా వుంటాయి.

1. ధౌతి

క్రియలలో మొదటిది ధౌతి, దీనిలో మూడు నాలుగు తరగతులున్నాయి. కాని, వాటిలో రెండుమాత్రం ముఖ్యమైనవి. వాటిని గురించి మాత్రమే యిక్కడ వివరింపబడుతుంది. వీటిలో మొదటిది జలధౌతి. దీనినే కొందరు గజకర్ణి అంటారు. దీనివల్ల కడుపంతా బాగా కడగబడి శుభ్రపరచబడుతుంది. ఇందుకు గాను ముందుగా కాలివేళ్ళమీదవుండి మడమలు పిరుదులకు తగిలేటట్లు కూర్చోవాలి. కడుపు బాగా నిండేటట్లు నీళ్ళను త్రాగాలి. అందులో స్వల్పంగా మిరియాలపొడి, ఉప్పు చేర్చాలి. అవసరమయితే కొంచెం నిమ్మపండురసం కలపవచ్చు. కవ్వంతో మజ్జిగ చిలికినట్లు, త్రాగిననీటిని బాగా కడుపులో త్రిప్పి వమనం చేసుకోవాలి. అందుకు అవసరమయితే రెండువేళ్ళు గొంతుకలో పెట్టి తిప్పాలి దానివల్ల వమనం సాధ్యమవుతుంది. ఇలాగు రెండు మూడు సార్లు చేస్తే త్రాగిననీరు పూర్తిగా పైకివస్తుంది. ఏమయినా కొంచెం మిగిలితే గుదం ద్వారా పోతుంది.

ఇక రెండవభేదం వస్త్రధౌతి. దీనికి మూడంగుళాల వెడల్పు, అయిదు నుంచి యెనిమిదిగజాల నిడివి గల సన్నని తెల్లనిబట్టకావాలి. దానికి సన్నని నూలుపోగులు వ్రేలాడకుండా చూడాలి. ఆ బట్టను సబ్బుతో ఉతికి, నీళ్లలో ఉడకబెట్టాలి. దానివలన బట్టకున్న పిండి పూర్తిగా పోతుంది. ఆ బట్టను వెచ్చని నీటిలో కొంచెం ముంచి ఒక కొస గొంతులో ఉంచి కొద్దికొద్దిగా మింగుతూ వుండాలి. తరువాత మెల్లగా పైకితీయాలి. ప్రతిరోజు ఒక్కొక్క అడుగు చొప్పున గుడ్డను మింగటం హెచ్చిస్తూపోవాలి. చివరకు చివరికొసను కొంచెం పైకి లాగటానికి వుంచుకోవాలి. కొన్ని రోజులకు గుడ్డంతా మింగటానికివీలవు

తుంది. అప్పుడు మిగిలినదానిని అయిదు నిమిషాలు వుంచాలి. తరువాత చాల మెల్లగా పైకి తీయాలి, ఈ క్రియను అతి జాగ్రత్తగ చేయాలి. పైకి తీసిం తరువాత ఆ బట్టను సబ్బులో వుతికి, ఎండవేసి, మూతవున్న ఒక డబ్బీలో వుంచాలి. ఇదంతా అయిన తరువాత ఒక కప్పు పాలు త్రాగటం మంచిది. ఈ క్రియ ప్రతిరోజూ చేయవలసిన అవసరం లేదు. అవసరమని తోచినప్పుడు మాత్రం చేయవచ్చు.

పై క్రియ కడుపును, గొంతును మంచిస్థితిలో వుంచుతుంది. దగ్గును, ఉబ్బసాన్ని అజీర్తిని దూరంగా వుంచుతుంది.

2. బస్తి

గుదమునుంచి నీటిని చిన్నగొట్టంద్వారా కడుపులోకి పీల్చి, బాగా కడిగి పైకి వెలిబుచ్చడం ఈక్రియలోని ముఖ్యమైన పని. ఇది సాధారణంగా డాక్టరు కడుపులోని మలినాన్ని పైకి తీయటానికి చేసే ఎనిమాని పోలి ఉంటుంది. కాని ఈ రెండింటికి ముఖ్యమైన ఒక భేదం ఉంది. ఎనిమాలో నీరు ఒత్తిడివల్ల కడుపులోకిపోతుంది. బస్తిలో స్వతంత్రంగా నీరు పీల్చటం వల్ల లోనికిపోతుంది.

బస్తి చేయటంలో సంప్రదాయపద్ధతి ఒకటి ఉంది. నీటిలో కాలి వేళ్లమీద మడములు పిరుదలకు తగిలేటట్లు (ఉత్కటాసనంలో వలె) కూర్చోవాలి. 5లేక6 అంగుళాల పొడవు, చిటికెనవేలు కంటె కొంచెం తక్కువ మందంగల గొట్టం ద్వారా గుదంలోకి నీరుపీల్చాలి. గొట్టం సాధారణంగా వెదురుతో చేయబడు తుంది. కాని ప్రస్తుతం సన్నరంధ్రం గల గట్టి రబ్బరుగొట్టం వాడుకలో ఉంది. గొట్టం చివర వెన్నగానీ, వేసలీన్‌ని గాని రాసి రెండుమూడంగుళాలు లోనికి దూర్చాలి. తరువాత నీరు గట్టిగాపీల్చి కడుపులోకి వెళ్ళేట్లుచేసి, కొంచెం సేపు ఉంచి, పైకి వెడలగొట్టాలి. ఇది స్వతంత్రంగాగాని, నౌలి క్రియవల్ల గాని చేయవచ్చు. ఈ నౌలిక్రియ గురించి ముందు తెలుపబడుతుంది. బస్తిని ఉదయం వేళల చేయటం మంచిది. భోజనాంతరం చేయకూడదు. బస్తివలన కడుపులోని మలం నీటితో బాగా చిలకబడి, కడుపు కడగ బడుతుంది. ఈక్రియ అయిన వెంటనే పాలుగాని, స్వల్పాహారంగాని తీసికొనటం మంచిది. ఈక్రియవలన

కడుపులో బల్ల, జలోదరం, గుల్మం మొదలైన వ్యాధులు కుదురుతాయి. మొదట్లో ఈక్రియ కొంచెం కష్టమైనా అభ్యాసం వల్ల సాధించవచ్చు.

3. నేతి

ఈ అభ్యాసం నాసికారంధ్రాలను శుభ్రపరచటానికి పనికివస్తుంది. ఇది రెండు రకాలు. 1. జలనేతి 2. సూత్రనేతి. జలనేతికి కొమ్మువున్న చిన్నపాత్ర అవసరం. (పిల్లలకు పాలుపట్టటంలో ఉపయోగించే పాత్రవంటిది). పాత్రను నీటిలో నింపి కొమ్మును ఒక ముక్కు రంధ్రంలో దూర్చి, నీరు రెండవ రంధ్రం ద్వారా వెలికి వచ్చేటట్లు చూడాలి. ఇలాగే రెండో రంధ్రంద్వారా చేయాలి. ఈ రెండు క్రియల్ని 5,6 సార్లు చేయాలి. దానివల్ల జలుబు, ముక్కుదిబ్బడ తొలగి పోతాయి. బాగా ఊపిరిపీల్చుట సాధ్యమౌతుంది.

సూత్రనేతికి సన్నని, గట్టి, సాగే రబ్బరుసుత్రాడు కావాలి. దానిని ఒక ముక్కు రంధ్రంలో దూర్చి గొంతుకలోకి వచ్చేటట్లు చేయాలి. ఆతరువాత మెల్లగా వెనక్కి, ముందుకూ లాగాలి. అలాగే రెండవ రంధ్రం నుంచీ చేయాలి. అపైన ఒక రంధ్రం నుంచి రెండవ రంధ్రం ద్వారా తీసుకురావాలి. ఇలా చేయటం వల్ల కపాలం శుభ్రమౌతుంది. హఠయోగప్రదీపిక ప్రకారం దివ్యదృష్టి కలుగు తుంది. భుజములపైనుండే అన్ని అవయవములు మంచి ఆరోగ్యస్థితిలోఉంటాయి.

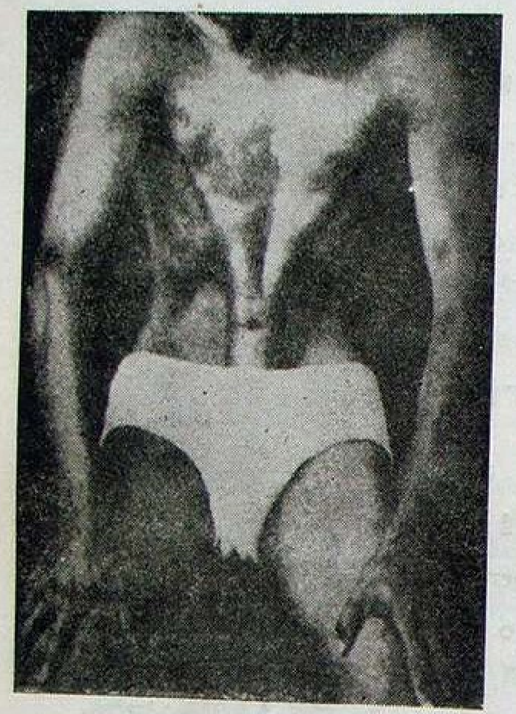
4. త్రాటకం

దీన్ని గురించి సవిస్తరంగా రాజయోగాధ్యాయంలో చర్చింపబడుతుంది. ఎందుకంటే ఇది సమాహితానికి ప్రథమసోపానం.

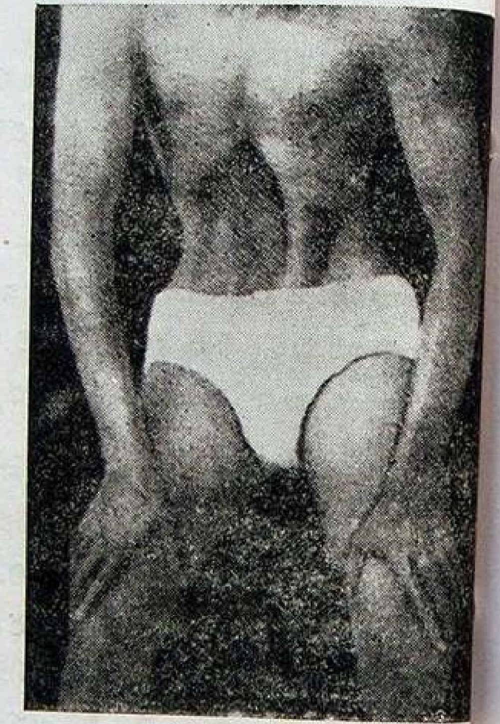
5. నౌలి

ఇది చాలా చక్కని క్రియ. కడుపు లోతుగా ఉన్నవారికి సులభం గానీ, పెద్దకడుపున్న వారికి చాలాకష్టం. ఇదిచేసేముందు ఉడ్డియానబంధం బాగా అభ్యసించాలి. దానివలన కడుపు బాగా పల్చబడి లోపలికి ఉంటుంది. తరువాత నౌలి చేయవచ్చు. ముందుగా రెండుపాదాలను ఒకటి రెండడుగుల దూరంగా ఉంచి వంగి నిల్చోవాలి. చేతులను ఉడ్డియాన బంధంలో లాగా తొడలమీద ఉంచి, కడుపును లోపలికి లాగాలి కొంత అభ్యాసమైన తరువాత కడుపులోని కండరాలను మధ్యకు తెచ్చి నిటారుగా ఉంచాలి. (చిత్రం 9.5a) ఇది మెల్లగా క్రమంగా చేయ దగింది. [illegible] ప్రత్యేకంగా వేరుచేసి ఉంచాలి.

అలాగే ఎడమవైపు కండరాన్ని ప్రత్యేకించాలి. (చిత్రం 9.5 b). ఈ కండరాలను కుడివైపుకూ, తరువాత ఎడమవైపుకూ తిప్పుతూ ఉండాలి. ఇది బాగా చేయ



చిత్రము 5 a



చిత్రము 5 b

గలిగేవారు చేస్తూఉంటే చూడటానికి చాలా చమత్కారంగా ఉంటుంది.

దీనివలన మలబద్ధకం, అజీర్ణం మొదలైన వ్యాధులను సులభంగా నిర్మూలించవచ్చు. కడుపులో ఉన్న అన్ని అవయవాలూ మంచి ఆరోగ్యస్థితిలో ఉంటాయి. నౌలి బాగా పనిచేయ గలిగిన వారికి కడుపుజబ్బులేవీ ఉండవు.

6. కపాలభాతి

దీనివలన కపాలం, ఊపిరితిత్తులు మంచిస్థితిలో ఉంటాయి ఇది కొంత వరకు ప్రాణయామానికి సంబంధించింది. భస్త్రికవలె ఉంటుంది, దీని అభ్యాసానికి పద్మాసనం మంచిది చేతులు మోకాలుమీద ఉంచాలి. ఇందులో కుంభకం (ఊపిరి నిలపటం)లేదు. ఊపిరిని రెండు నాసికారంధ్రాల ద్వారా లోనికి తీసి, తొందరగా పైకి వదలాలి. మొదట్లో దీన్ని ఒక సెకండులో చెయ్యాలి. అలాగే తొందరగా పదిసార్లుచేయాలి. ఊపిరి పైకి విడిచేటప్పుడు కడుపును బాగా లోనికిలాగుకోవాలి.

ఈప్రకారక క్రమంగా సంఖ్యను పెంచి 120 దాకా చేయాలి. పదకొండు మొదలు 121వరకు చేయాలి అని ఇంకొకమార్గం ఉంది. దీనిక్రమం కమ్మరవాని తిత్తుల వలె ఉంటుంది. దీన్ని చేసేటప్పుడు గొంతులో నుంచి ఒక వింతధ్వని వస్తూంటుంది.

కపాలభాతి చేసేక్రమం ఇంకొకటి ఉంది. కుడిముక్కు మూసి, ఎడమ రంధ్రం ద్వారా మాత్రం ఊపిరిని ముందువెనుకకు తొందరగా ప్రవహించేటట్లుచేయాలి. తరువాత అలాగే రెండోరంధ్రంద్వారా కూడా చేయాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు కుడిముక్కు మూయటానికి కుడిచేతి బొటనవేలునూ, ఎడమముక్కు మూయటానికి ఆచేతి చిటికెన వ్రేలును, ఉంగరం వ్రేలునూ ఉపయోగించాలి.

శంఖ ప్రక్షాళనం

షట్క్రియలలో దీనినికూడా కొందరు పరిగణిస్తారు. ఈ సాధన కొంచెం ప్రయాసంతో కూడిన పని. కాని దీనివలన గొంతుక మొదలు మూలస్థానంవరకూ లోపలఉన్న భాగం పూర్తిగా కడగబడి పరిశుభ్రమౌతుంది. దీనినలన త్రాగిన నీళ్ళు లోపలికి పోయి చివరకు గుదం ద్వారా బైటికి పోతాయి. ఇది ఎప్పుడో అవసరమైనప్పుడు మాత్రం చేయాలి. ప్రతిదినం చేయనక్కరలేదు. దీని విషయం నామిత్రుడు శ్రీ యశ్వంతసిన్హాగారు తెలిపారు. దానినే ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

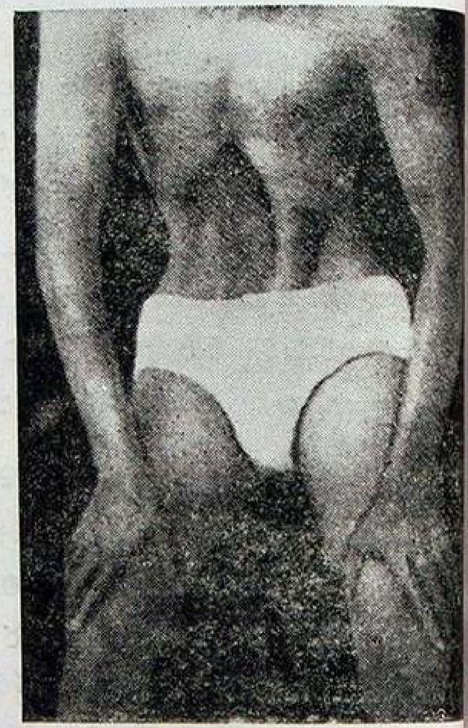
రాత్రి రెండు గంటలకు లేచిపళ్లు తోముకొని, ముఖం కడుక్కోవలెను. ముందురోజు సాయంకాలం మూడుగంటల తర్వాత భోజనం చేయరాదు.

ప్రక్షాళన పద్ధతి

1. రెండు గ్లాసుల వెచ్చటి నీటిలో ఒక చిట్కా ఉప్పు కలిపి త్రాగాలి. ఉప్పు నీరు త్రాగలేనియెడల కొంచెం నిమ్మరసం చేర్చవచ్చును.
2. రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్లను పెనవేసి చేతులు మీదికి ఎత్తాలి. అప్పుడు గాలి లోపలికి పీల్చాలి. వీలైనంత వరకు ఒకప్రక్క వంగి తిరిగి నిల్చుని గాలి వెలుపలికి మెల్లగా విడవాలి. ఈ ప్రకారమే రెండోప్రక్క చేయాలి ఇలాగా 10, 12, పర్యాయాలు చేయాలి. దానివల్ల నీరు పేగుల్లోకిపోతుంది.
3. కాళ్లు 12, లేక 14 అంగుళాల దూరం ఉంచాలి. చేతులు (అరచేతులు కలిపి) ముందుకు చాచి గాలి లోపలికి పీల్చాలి అలాగే కుడిప్రక్కకు

అలాగే ఎడమవైపు కండరాన్ని ప్రత్యేకించాలి. (చిత్రం 9.5 b). ఈ కండరాలను కుడివైపుకూ, తరువాత ఎడమవైపుకూ తిప్పుతూ ఉండాలి. ఇది బాగా చేయ

చిత్రము 5 a



చిత్రము 5 b

గలిగేవారు చేస్తూఉంటే చూడటానికి చాలా చమత్కారంగా ఉంటుంది.

దీనివలన మలబద్ధకం, అజీర్ణం మొదలైన వ్యాధులను సులభంగా నిర్మూలించవచ్చు. కడుపులో ఉన్న అన్ని అవయవాలూ మంచి ఆరోగ్యస్థితిలో ఉంటాయి. నౌలి బాగా పనిచేయ గలిగిన వారికి కడుపుజబ్బులేవీ ఉండవు.

6. కపాలభాతి

దీనివలన కపాలం, ఊపిరితిత్తులు మంచిస్థితిలో ఉంటాయి ఇది కొంత వరకు ప్రాణయామానికి సంబంధించింది. భస్త్రికవలె ఉంటుంది, దీని అభ్యాసానికి పద్మాసనం మంచిది చేతులు మోకాలుమీద ఉంచాలి. ఇందులో కుంభకం (ఊపిరి నిలపటం)లేదు. ఊపిరిని రెండు నాసికారంధ్రాల ద్వారా లోనికి తీసి, తొందరగా పైకి వదలాలి. మొదట్లో దీన్ని ఒక సెకండులో చెయ్యాలి. అలాగే తొందరగా పదిసార్లుచేయాలి. ఊపిరి పైకి విడిచేటప్పుడు, కడుపును బాగా లోనికిలాగుకోవాలి.

ఈప్రకారక క్రమంగా సంఖ్యను పెంచి 120 దాకా చేయాలి. పదకొండు మొదలు 121వరకు చేయాలి అని ఇంకొకమార్గం ఉంది. దీనిక్రమం కమ్మరవాని తిత్తుల వలె ఉంటుంది. దీన్ని చేసేటప్పుడు గొంతులో నుంచి ఒక వింతధ్వని వస్తూంటుంది.

కపాలభాతి చేసేక్రమం ఇంకొకటి ఉంది. కుడిముక్కు మూసి, ఎడమ రంధ్రం ద్వారా మాత్రం ఊపిరిని ముందువెనుకకు తొందరగా ప్రవహించే టట్లుచేయాలి. తరువాత అలాగే రెండోరంధ్రంద్వారా కూడా చేయాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు కుడిముక్కు మూయాటానికి కుడిచేతి బొటనవేలునూ, ఎడమముక్కు మూయటానికి ఆచేతి చిటికెన వ్రేలును, ఉంగరం వ్రేలునూ ఉపయోగించాలి.

శంఖ ప్రక్షాళనం

షట్క్రియలలో దీనినికూడా కొందరు పరిగణిస్తారు. ఈ సాధన కొంచెం ప్రయాసంతో కూడిన పని. కాని దీనివలన గొంతుక మొదలు మూలస్థానంవరకూ లోపలఉన్న భాగం పూర్తిగా కడగబడి పరిశుభ్రమౌతుంది. దీనివలన త్రాగిన నీళ్ళు లోపలికి పోయి చివరకు గుదం ద్వారా బైటికి పోతాయి. ఇది ఎప్పుడో అవసరమైనప్పుడు మాత్రం చేయాలి. ప్రతిదినం చేయనక్కరలేదు. దీని విషయం నామిత్రుడు శ్రీ యశ్వంతసిన్హాగారు తెలిపారు. దానినే ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

రాత్రి రెండు గంటలకు లేచిపళ్ల తోముకొని, ముఖం కడుక్కోవలెను. ముందురోజు సాయంకాలం మూడుగంటల తర్వాత భోజనం చేయరాదు.

ప్రక్షాళన పద్ధతి

1. రెండు గ్లాసుల వెచ్చటి నీటిలో ఒక చిట్కా ఉప్పు కలిపి త్రాగాలి. ఉప్పు నీరు త్రాగలేనియెడల కొంచెం నిమ్మరసం చేర్చవచ్చును.
2. రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్లను పెనవేసి చేతులు మీదికి ఎత్తాలి. అప్పుడు గాలి లోపలికి పీల్చాలి. పీలైనంత వరకు ఒకప్రక్క వంగి తిరిగి నిల్చుని గాలి వెలుపలికి మెల్లగా విడవాలి. ఈ ప్రకారమే రెండోప్రక్క చేయాలి ఇలాగా 10, 12, పర్యాయాలు చేయాలి. దానివల్ల నీరు పేగుల్లోకిపోతుంది.
3. కాళ్లు 12, లేక 14 అంగుళాల దూరం ఉంచాలి. చేతులు (అరచేతులు కలిపి) ముందుకు చాచి గాలి లోపలికి పీల్చాలి అలాగే కుడిప్రక్కకు

10. ప్రాణాయామం

1. పరిచయం

ప్రాణాయామం అంటె ప్రాణాన్ని వశపరచుకోవటం. ప్రాణం జీవానికి ఆధారం. జీవానికి సంజ్ఞ శ్వాస. ప్రాణము వాయు చలనంవల్ల గుర్తింపబడుతున్నది కాబట్టి ప్రాణాయామమంటే వాయువును స్వాధీనం చేసుకోవటమని సాధారణమైన అర్థం. ప్రాచీనగ్రంథాల్లో ప్రాణాయామాన్ని గురించి సంప్రదాయంగా చెప్పబడే విషయాల నింక తెలుసుకుందాం.

ప్రాణాయామ విషయాన్ని చర్చించటానినికిముందు కొన్ని సాంకేతిక పదాలను తెలుసుకోవాలి. ముక్కులోని ఎడమరంధ్రానికి ఇడ అని పేరు, కుడిదానికి పింగళ అని పేరు. కుడివైపురంధ్రాన్ని మూయడానికి కుడిచేతి బొటనవ్రేలును, ఎడమదానిని మూయడానికి చిటికనవ్రేలును, ఉంగరంవ్రేలును ఉపయోగిస్తారు. చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు ఉపయోగించరు. గాలిని లోనికి పీల్చటం పూరకమనీ, లోపలఉంచటం కుంభకమనీ, పైకి విడవటం రేచకమనీ అంటారు. ప్రాణాయా మాభ్యాసానికి పద్మాసనంశ్రేష్ఠం. నిటారుగా కూర్చోవాలి.

మొదట ఊపిరిని మెల్లగా ఎడమరంధ్రంద్వారా లోనికి తీసుకోవాలి. కుడి రంధ్రాన్ని బొటనవ్రేలుతో మూయాలి. తరువాత ఎడమరంధ్రం కూడామూసి కుంభకం చేయాలి. అప్పుడు గాలి గుండెలోనూ, కడుపులోనూ నిండి ఉంటుంది. ఈస్థితిలో సుఖంగా ఉండగలిగినంత సేపు ఉంచి, పింగళద్వారా రేచకంచేయాలి. ఈసాధనం కుడినుండి ఎడమకు చేయాలి. తరువాత అదేవిధంగా పింగళద్వారా ఊపిరి పూరకంచేసి, కుంభించి, ఇడద్వారా రేచకం చేయాలి. ఈ రెండింటిని కలిపితే ఒక పూరక ప్రాణాయామ మౌతుంది. ఈ ప్రకారం కొద్దిరోజులు ఉదయమూ, సాయంకాలమూ భోజనానికిముందు అభ్యాసంచేయాలి. ప్రారంభదశలో కుంభకంచేయనక్కరలేదు. పూరకం, రేచకంమాత్రం చేయాలి. రెండింటికి వ్యవధి సమానంగా ఉండాలి. ఇది కొంతకాలం జరిపినతరువాత కుంభకం చేయవచ్చు.

పైన చెప్పిన ప్రకారం అభ్యాసమైన తరువాత శాస్త్రీయప్రాణాయామం ప్రారంభించాలి. ముందు పూరక, కుంభక, రేచకాలకు కాలం ఎంతెంత తీసి

కోవాలనో తెలుసుకోవాలి. పురాతనగ్రంథాల్లో ఈకాలప్రమాణం మాత్రకాలమని చెప్పబడింది. మాత్రఅంటే కాలిముణుకు చుట్టూ చేయిత్రిప్పి, చిటికివేయుటకు పట్టేకాలమని అంటారు. అయితే ఇది స్పష్టంగాలేదు. చేసిచూస్తే మాత్రం అర సెకండునుంచి ఒక సెకండువరకూ అవుతున్నది. మొదట- ఇడానుండి పూరకానికి 16 మాత్రలూ, కుంభకానికి 64 మాత్రలూ, పింగళద్వారా రేచకానికి 32 మాత్రలూ ఉంచాలి. అనగా పూరక కుంభక రేచకాల నిష్పత్తి 1:4:2 వుండాలన్నమాట. తరువాత- పింగళద్వారా పూరించి, కుంభకంచేసి, ఇడాద్వారారేచకం ఆనిష్పత్తిలోనే చేయాలి. ఇటువంటి ప్రాణాయామాలను క్రమంగా హెచ్చించి ఉదయం, సాయంకాలం, అర్ధరాత్రి 80 పర్యాయాలు చొప్పున చేయాలి. ఒక్కొకసారికి రమారమి గంటకాలం పట్టవచ్చు.

పైనచెప్పిన ప్రకారం మూడునెలలు చేస్తే నాడులు శుద్ధి అవుతాయి. దానికి తగిన కొన్నిగుర్తులు పైకి కనపడతాయి. ముఖ్యమైనది- శరీరం తేలికగానూ, సన్నంగానూ, కొంత కాంతిమంతంగానూ అవటం. జఠరాగ్ని వృద్ధి చెందటం. ప్రాణాయామ అభ్యాసకాలంలో ఆహారవిషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం చాల అవసరం. యోగవిఘ్నాలైన ఆహారాలను సేవించటం విసర్జించాలి. ఉప్పు, ఆవాలు, చింతపండు, కారం, ఆకుకూరలు, ఇంగువ, వెల్లుల్లి పూర్తిగా తగ్గించాలి. అగ్ని దగ్గర కాచుకోవటం, స్త్రీసాంగత్యం ఎక్కువగా నడవటం, ఉదయం చన్నీరు స్నానంచేయటం, అధికపరిశ్రమ, ఉపవాసం మానుకోవాలి. బియ్యం, గోధుమ- పెసర, పాలు. నేయి చాలాఅనుకూలమైనవి.

పైన చెప్పినరీతిగా ప్రాణాయామఅభ్యాసం కుదటపడినతర్వాత కుంభక కాలం క్రమంగా పొడిగించాలి. ఎంతవరకంటే- కేవలకుంభకావస్థ వచ్చేంత వరకు, అనగా- పూరకం, రేచకం లేకుండా ఊపిరి నిరవధికంగా నిలవటం. అది అంత సులభంగా సాధ్యమయ్యేవనికూడా కాదు. ఆ స్థితికి వచ్చిన మనిషికి ఈ మూడులోకాల్లో కావల్సింది మరేమీ ఉండదు.

2. ప్రాణాయామం వలన కలిగే చిహ్నాలు

వీటిని గురించి యోగతత్వోపనిషత్తులలో వివరింపబడిఉంది. మొదట చెమట పుటుతుందికాని, దాన్ని వెడలనీయకుండా రుద్దుకోవాలి. క్రమంగా మెల్లగా వాయువును ధరించటంవల్ల వణుకు పుడుతుంది. ఆ తరువాత అధికాభ్యాసంవల్ల

శరీరంలో వేడిచెమట పుటుతుంది. ఆపైన కప్పలాగా దుమికేశక్తి కలుగుతుంది. పద్మాసనంలో దీనిని బాగా అభ్యాసంచేస్తే, యోగి దుముకుతూ పోగలుగుతాడు. ఎక్కువగా అభ్యాసంచేస్తే భూమిమీద నుండి పైకి ఎగనేశక్తి కలుగుతుంది. ఇట్టి అభ్యాసంవలన మానవాతీతకార్యాలు చేసే సామర్థ్యం కలుగుతుంది. కాని, ఈ శక్తిని బయలుపరచరాదు. ప్రాణాయామం చేసే యోగి తేజస్విగను, బల శాలిగను కనపడతాడు. దుఃఖముకొద్దిగా ఉన్ననూ, అధికంగా ఉన్ననూ అతడు దుఃఖింపడు. ఆతనికి మలమూత్రాలు, నిద్ర తక్కువగానే ఉంటాయి. కంటి పుసి, చెమట, నోటికంపు ఎప్పుడూ కలగవు. ఎక్కువ అభ్యాసంవల్ల మంచి బలంచేకూరుతుంది. అందువలన భూచరస్థితి కలిగి, సకలజంతువులనూ జయిం చేశక్తి చేకూరుతుంది. అతడు పులి, ఏనుగు, సింహంలాంటి జంతువులనుసైతం చేతితో చరిచి చంప గలిగి ఉంటాడు. మన్మథునివంటి రూపం ఏర్పడటంవల్ల స్త్రీలు అతన్ని మోహిస్తారు. కాని, వారికతడు దూరంగా ఉండాలి. బ్రహ్మచ ర్యంవలన శరీరానికి మంచి సువాసన కలుగుతుంది.

శీఘ్రంగా సిద్ధి పొందటానికి, పూర్వజన్మల పాపాలన్నీ పోగొట్టుకోవటా నికి ప్రణవ (ఓమ్) జపంచేయాలి. ప్రణవం సర్వవిఘ్నాలను సర్వపాపాలను పోగొడుతుంది. ప్రణవజపంవలన ప్రారంభముననే సిద్ధి కలుగుతుంది. తరువాత వాయువుయొక్క అభ్యాసంవల్ల ఘటమనే పేరుగల ఘటావస్థ కలుగుతుంది. ప్రా ణము, అపానము, మనస్సు బుద్ధి, జీవాత్మ, పరమాత్మ వీటికి ఎప్పుడు ఐక్యం కలుగుతుందో అప్పుడు ఘటావస్థ కలిగిందని తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు రోజుకు నాలుగుసార్లు అభ్యాసం చెయనక్కరలేదు. ఉదయంగాని, సాయంకాలంగాని ఒక మారు అభ్యసిస్తేచాలు. ఈవిధంగా రోజుకు ఒక యామం (3 గంటలు) సోమరి తనంలేకుండా అభ్యసిస్తే అనేక చిత్రమైన సామర్థ్యాలు కలుగుతాయి. దూరశబ్దశ్ర వణం, దూరవస్తుదర్శనం, క్షణంలో దూరయానం చెయగలగటం, వాక్సిద్ధి, అభీ ష్టరూపధారణం, అదృశ్యం కావటం లోహాలను బంగారంగా మార్చగలగటం మొదలైన శక్తులు కలుగుతాయి. నిరంతరం అభ్యాసం చేసినవారికి ఆకాశయాన శక్తికలుగుతుంది. కాని, ఇలా కలిగినశక్తిని గుప్తంగాఉంచాలి. మూర్ఖునివలె. బధిరునివలెఉండాలి. ఇలా అభ్యసించినవానికి ఘటావస్థ సిద్ధిస్తుంది. అభ్యాస యోగం సిద్ధించిన తరువాత పరిచయావస్థ కలుగుతుంది. పరిచయావస్థపొందిన మీద అగ్నితో కుండలిని ప్రబోధించి, వాయువును సుషుమ్నలోనికి నిరుద్ధంగా

ప్రవేశింప చేయాలి పరిచయావస్థ సిద్ధించిన యోగి యొక్క వాయువు శ్రేష్ఠమైన సుషుమ్నయందు విచిత్రంగా ప్రవేశిస్తుంది.

యోగశాస్త్ర గ్రంథాలలో ప్రత్యేక అవసరాలనుబట్టి ప్రాణాయామ సాధనా లను ఎనిమిది విధాలుగా విభజించటం జరిగింది. అవి 1. సూర్యభేదనం. 2. ఉజ్జాలు. 3. సీత్కారీ. 4. శీతలీ. 5. భస్త్రిక. 6. భ్రామరీ. 7. మూర్ఛా. 8. పావినీ.

1: సూర్యభేదనం- దీని అభ్యాసానికి పద్మాసనంలోగానీ, సిద్ధాసనంలో గానీ కూర్చోవాలి. ఇడాను మూసి పింగళద్వారా వాయువును పూరించాలి. జలం ధర బంధంద్వారా వాయువును తలమొదలు వ్రేళ్ళకొనలవరకూ శరీరమంతటా స్తంభింపజేయాలి. అప్పటికి చెమట పడుతుంది. వీలైనంత వరకు అలాగే ఉండాలి. తరువాత పింగళను మూసి ఇడాద్వారా రేచకం చేయాలి. ఇలా చేసే టప్పుడు ధ్వని ఏమాత్రం చేయరాదు. ఈ అభ్యాసంవలన కపాలశోధనం కలుగ తుంది; వాత దోషాలు పోతాయి; క్రిమిదోషాలు నశిస్తాయి; మృత్యువును జయించ వచ్చు! కుండలిని లేపవచ్చు.

2. ఉజ్జాయి- పద్మాసనంలో కుర్చుండి నోరుమూసుకొని, ఇడాపింగళల ద్వారా వాయువును ధ్వనియుక్తంగా మెల్లగాలోపలికి పూరించాలి. ఆ ధ్వని ఒకే స్వరంలో క్రమంగా ఉండాలి. వెనకటిదానివలె కంఠాన్ని, హృదయాన్ని అంతా పూర్తిగా నింపాలి. తరువాత ఇడాద్వారా ధ్వనియుక్తంగా రేచకం చేయాలి. ఇది కంఠగత శ్లేష్మాన్ని హరించి, జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేస్తుంది. నాడీరోగాలను, ధాతుగతరోగాలనూ హరిస్తుంది. ఈ ఉజ్జాయీ కుంభకాన్ని నడిచేటప్పుడూ, నిల్చుండేటప్పుడూ అభ్యసించాలి. ఇడానుండి కాక రెండు రంధ్రాల నుండి రేచకం చేయాలి. ఇది సర్వరోగసంహారి.

3. సీత్కారి- పెదవులమధ్య నాలుక ఉంచి గాలిని 'స్సు' అన్నధ్వనితో లోనికి పీల్చాలి. వీలయినంతసేపు ఉంచి, రేచకాన్ని రెండురంధ్రాల ద్వారా చేయాలి. హఠయోగప్రదీపిక ప్రకారం, ఇలా చేసిన మనిషి మన్మథునివలె ఉంటాడు ఆకలి దాహం, తంద్ర నిద్ర నుంచి విముక్తుడౌతాడు.

4. శీతలి- పెదవులపైకి నాలుకను పక్షిముక్కులాగా చాచి, వాయువును పూరించి, సూర్యభేదనంలోవలె వీలయినంతవరకు కుంభించి మెల్లగా రేచించాలి.

దీనివలన గుల్మ, ప్లీహ, క్షయ, పిత్త, జ్వరరోగాలు నశిస్తాయి, విషంకూడా జీర్ణమౌతుంది.

5. భస్త్రిక. భస్త్రిక అంటే కమ్మరివారి తిత్తి అని అర్థం. పూరకరేచకాల్లో వాయుసంచలనం అతితర్వగా ఉంటుంది. సమగ్రీవశిరఃకాయుడయి పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. నోరుమూసుకొని, హృదయంలోను, కంఠంలోను ధ్వనించేటట్లు ప్రయత్నపూర్వకంగా ఇడానుమూసి, పింగళద్వారా వాయువును వేగంగా పూరించి, వెంటనే రేచించాలి. ఈ ప్రకారం పదిసార్లతో ప్రారంభించి క్రమంగా సంఖ్యను హెచ్చించాలి. పూర్తి అయిన తరువాత ఇడాద్వారా రేచించాలి. ఇదే విధంగా ఇడాద్వారా వాయుచలనాన్ని త్వరితగతి చేసి, కుంభించి పింగళద్వారా రేచించాలి. ఈప్రకారం మూడుసార్లు చేయాలి.

ఇంకొక మార్గం ఉంది. ఇందులో గాలి ఇడాపింగళా నాడులద్వారా త్వరగా పూరించి, రేచించాలి. ఇలా పదిసార్లు చేసి, బాగా కుంభించి, తిరిగి రెండింటి ద్వారా మెల్లగా రేచించాలి దీనిని మూడుసార్లు చేయాలి. సంఖ్యను క్రమంగా హెచ్చించాలి 11తో ప్రారంభించి 121 వరకు చేయమని కువలయానంద చెప్పినారు.

భస్త్రికుంభకం కంఠగతదోషాలను వాతాన్ని హరిస్తుంది; జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేస్తుంది; కుండలిని శీఘ్రంగా మేలుకొలుపుతుంది బ్రహ్మనాడి-అనగా సుషుమ్ననాడీ మార్గంలో నెలకొనియుండే ప్రతిబంధకాలను తొలగిస్తుంది. గుణత్రయ సముద్భూతమైన గ్రంథిత్రయాన్ని భేదిస్తుంది; కఫాది ప్రతిబంధకాలను తొలగిస్తుంది. ఉబ్బసాన్ని పోగొడుతుంది. దీనిని విశేషంగా అభ్యసించాలి.

శీతలి, శీత్కారి సాధారణంగా ఎండా కాలంలో చేయతగినవి. ఉజ్జాయి, సూర్యభేదనం వేడిని కలుగ జేసేవి కాబట్టి శీతాకాలంలో అభ్యసింపతగ్గవి. భస్త్రికను అన్నికాలంలో చేయవచ్చు.

3. ప్రాణాయామంతో కూడిన సులభమైన మరికొన్ని ప్రయోగాలు

ఆరోగ్యాన్ని భద్రపరచుకోవడానికి ప్రాణాయామంతో కూడిన కొన్ని ప్రయోగాలను వ్రాస్తున్నాను. ఇవి ఒక స్నేహితుడి ద్వారా సంపాదించినవి. ఇవి అన్ని కలిపి సాధనచేయటానికి దాదాపు అరగంట కాలం పడుతుంది.

1. పద్మాసనంలో కూర్చుండి, చేతులు వెనక్కు పెట్టుకొని, కొంచెం ముందుకు వంగి, కడుపులోని కండరాలను కుడినుండి ఎడమవైపుకు 15 సార్లు తిప్పాలి. అలాగే ఎడమనుండి కుడివైపుకుచేయాలి. ఆఖరున గాలిని నోటినుంచి ముక్కునుంచీ ఒకేసారి వదలాలి. ఇది చేసేటప్పుడు శ్రమ ఉండకూడదు దీని వలన కడుపునందుండే బిగువు తగ్గి మెత్తగా ఉంటుంది.

2. నిటారుగా కూర్చుండి కడుపును లోపలికి క్రిందినుంచి మీదకు లాగి, గాలిని నోటికుండా బయటకు పోనియ్యాలి.

3. పదములు పైకి ఉండేటట్లు మోకాళ్ల మీద నిలువబడి, చేతులు దొప్పలుగా ఉంచి, చెవులమీద 'మ్' అనే ధ్వనిచేస్తూ కొట్టుకోవాలి దానివలనచెవులు మంచి స్థితిలో ఉంటాయి.

4. (i) పై జెప్పినరీతిగా మోకాళ్ల మీద నిలువబడి, చేతులు కడుపుమీద బొటన వ్రేళ్ళు పైఎముకలమీద, మిగిలిన నాలుగువ్రేళ్ళు కడుపుమీద గట్టిగా నొక్కిపట్టి. వాయువును ఊపిరితిత్తులు, వాటితో కలిసిన నాళాలలోనూ నింపి ఆవాయువు ముక్కురంధ్రాలద్వారా ఒక్కసారి కుదుపుతో పైకి ధ్వనిచేస్తూ పంపాలి ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి.

(ii) అప్పుడు చేతులు కడుపుమీదనుండి తీసి వక్షస్థలంమీద గట్టిగా నొక్కివుంచి, మూడుసార్లు పైన చెప్పినట్లుగా గాలిని పైకి కదిలించాలి.

(iii) పైన చెప్పినట్లు కూర్చుండి, చేతులతో మెడమీద గట్టిగా పట్టియుంచి, మీద చెప్పినట్లు ఊపిరిని మూడుసార్లు చేయాలి.

5. పై ప్రకారం మోకాళ్ల మీద నిలువబడి, వెనుకకు వంగి, చేతితో పదమలను పట్టుకోవాలి. ఊపిరిని జోరుగా మూడుసార్లు పైకి నెట్టాలి. అలాగే చేతులు నడ్డిమీద ఉంచుకొని చేయాలి.

6 (3) లో చెప్పినట్లు నిలుచుని, చేతులు కడుపుమీద నొక్కిపట్టి, ముక్కుద్వారా వాయువును పీల్చి, నోటిద్వారా పైకి వదలాలి. ఈ ప్రకారం చేతులు గుండెలమీద, మెడమీద ఉంచి, ఊపిరి తీసుకోవాలి.

7. వీపు క్రిందుగా, ముఖము పైకి ఉండేటట్లు పడుకొని, శరీరాన్ని కొంచెం పైకిలేపి, కాళ్లను చేతులను నిటారుగా మీదికి ఉంచి పూరకాన్ని రేచకాన్ని మూడు

సార్లుచేయాలి. తిరిగి కడుపు కిందుగా, ముఖము క్రిందుగా ఉంచి బోరగిల పడుకోవాలి. చేతుల్ని శరీరానికి తగిలిస్తూ భూమిమీద నొక్కి ఉంచాలి. కాళ్లముడుచుకొని పాదాలను భూమిపై ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో పూరకాన్ని, రేచకాన్ని మూడు సార్లు ముక్కుకుండాచేయాలి. పూరిస్తున్నప్పుడు ముఖంమీద తలపైన దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.

8. మత్స్యాసనంలో వెల్లికిల పడుకొని మూడుసార్లు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా పూరకాన్ని, రేచకాన్ని చేయాలి.

9. (3)లో చెప్పినట్లు నిలుచొని, బాగాపూరించి మెల్లగారేచించాలి. రేచించినప్పుడు నోరు మూసుకొని 'ఆ' వంటి ధ్వనిచేస్తూ, బొటనవ్రేలు కడుపుమీది ఎముకల మీదఉంచి, మిగిలిననాలుగువ్రేళ్ళు కడుపుమీదఉంచాలి. తరువాత చేతుల్నిగుండెలమీద నొక్కిపట్టి 'ఊ'వలె ధ్వనిచేయాలి. మెడమీదచేయి నొక్కిఉంచి 'మ్' వంటి ధ్వనిచేయాలి ఈమూడు కలిస్తే 'ఓం' కారం అవుతుంది. పైజెప్పిన మూడుప్రయోగాలూ చక్కగా ఈ క్రిందిశ్లోకంలో వర్ణింపబడినాయి.

"అకారం ఉకారం మకారం తృతీయం
సనాదం సబిందుం కలాతీతపూరం
హరిబ్రహ్మరంధ్రం పరబ్రహ్మ రూపం
శివానందరూపః శివోఽహం శివోఽహమ్"

4. స్వరశాస్త్రం

ఇంతవరకు ప్రత్యేకస్థలంలోకాని, సమయంలోకాని చేయబడే ప్రాణాయామాన్ని గురించి చర్చిండమైంది. ప్రతిమనిషి రాత్రింబవళ్ళు శ్వాసచేయటంఅందరికీ తెలిసిన విషయమే! ఆ శ్వాస ఎలా చేయాలని చెప్పేది స్వరశాస్త్రం. దీని ప్రకారం పగలంతా ఇడాద్వాలా ఊపిరిచేయాలి; రాత్రి పింగళద్వారా చేయాలి. ఇలా చేస్తే నిత్యయౌవనం ఉంటుంది. ఈ విషయమే తులసీదాస్ ఇలాఅంటాడు

దిన్‌భర్ బిందు పింగళా స్వర్‌మే రాత్రినాద్‌మే(ఇడాస్వర్‌మే
అభ్యాసీకర్ రాత్రిందివమే రాజయోగిసిద్ధీ కలియుగ్‌మే"

సాధారణంగా నెమ్మదిపనులు ఇడాలో ఊపిరి ఉన్నప్పుడు, కఠినమైన పనులు పింగళలో ఉన్నప్పుడు చేయటం మంచిది. పింగళలో వాయువున్నప్పుడు భోజనం, నీరుత్రాగటం, మలవిసర్జనం చేయటం మంచిది.

'భుక్త్వా శతపథం గత్వా తాంబూలం తదనంతరం
శయనే వామభాగేషు వైద్యః కింప్రయోజనమ్?'

అంటే-భోజనానంతరం ప్రతి మనిషి 100 అడుగులు నడిచి, తాంబూలం తిని, ఎడమవైపు పక్కమీద పడుకొంటే ఇక వైద్యుడు అవసరంలేదని భావం. ఆది, మంగళ, గురు, శనివారాలు సూర్యునిరోజులు. అందువలన నిద్రించి లేవగానే ఊపిరి పింగళద్వారా ఉండవలె. అట్లయితే ఆరోజు కష్టంగాని, ప్రమాదంగాని ఉండదు. అలాకానియెడల లేచేటప్పుడు ఎడమపాదం ముందు నేలమీద ఉంచి ఉత్తరంవైపుగాని, తూర్పువైపుగాని, రెండుమూడగులు వేయాలి. అలాచేస్తే కష్టము తగ్గుతుంది. సోమ, బుధ, శుక్రవారాలు చంద్రుడివి. అందుచేత లేచినప్పుడు ఊపిరి ఇడాద్వారా ఉండాలి. అలా లేనియెడల కుడిపాదం నేలమీద ఉంచి, పశ్చిమంకానీ, దక్షిణంకానీ తిరిగి మూడు అడుగులు నడవాలి. బహుళ పాడ్యమినాడు లేచిన తరువాత కుడిపక్కనుండి ఊపిరి ఉంటే అపక్షమంతా జయంగా ఉంటుంది. శుద్ధపాడ్యమి, విదియ, తదియలయందు ఉదయమే పక్కమీదనుండి లేచినపుడు ఎడమ ముక్కురంధ్రం నుంచి ఊపిరిఉంటే ఆనెల అంతా కార్యసిద్ధి అవుతుంది. అప్పుడు పైన చెప్పిన దినచర్యతో పనిలేదు.

సంవత్సరాది పాడ్యమి, విదియ, తదియ, చవితిరోజుల్లో చంద్రనాడి ఉండాలి. అప్పుడు ప్రతిరోజుకు మూడునెలలు సుఖంగా ఉంటుంది.

ఇడానుంచి పింగళకు స్వరంమార్చాలంటే, ఎడమవైపు పడుకొని, ఎడమ చంకలో తలగడపెట్టి గట్టిగా ఎడమచేతితో నొక్కిపట్టాలి. ఎడమవైపు పడుకొని ఎడమచేయి ముడుచుకొని, శరీరానికి దగ్గరగా ఒత్తి ఉంచినప్పుడు కూడా ఊపిరి కుడిరంధ్రంద్వారా నడుస్తుంది. ఎడమచేయి శరీరానికి నొక్కివుంచి కూర్చుండి తల ఎడమ భుజంతో నొక్కిఉంచితే ఇడా, పింగళగా మారుతుంది. రెండవ ప్రక్కకు తిరిగి, వెనక చెప్పినవి చేసినయెడల పింగళను ఇడగా మార్చవచ్చు.

పింగళద్వారా వాయువు నడిచేటప్పుడు ఈక్రింది పనులు చేయడంమంచిది. చదువు, మంత్రపఠనం, మంచిపనులుచేయటం, సంభాషణ, అమ్మటం,సంభోగం గుర్రపుస్వారి, జంతువులనుకొనటం మొదలైన పనులు. ఇడాద్వారా ఊపిరి ఉన్నప్పుడు చేయదగినపనులు-దక్షిణపశ్చిమ దిక్కులకు ప్రయాణం, యుద్ధం, ధనసంపాదన, వివాహం మొదలైన శుభకార్యాలు, గృహప్రవేశం, వేట. జూదం యజ్ఞంచేయటం, వైద్యంచేయటం, పెద్దలను దర్శించటం మొదలైనవి.

11. రాజయోగం

1. ప్రవేశం

లోకంలో ఎవరైనాసరే నీ కెప్పుడూ ఏమి కావాలి? అని అడిగితే ప్రతి మనిషి 'నాకు నిత్యసుఖం కావాలి' అని అనుమానం లేకుండా సమాధానం చెపుతాడు. అంటే మానవుడు నిత్యానందోపాసి అన్నమాట. కర్తీలేనిది' నిరవధికంగా ఉండేదీ అయిన ఆనందాన్నే ప్రతివాడు కోరుకుంటాడు. లోకంలో ఎవరూ దుఃఖాన్ని కోరుకోరు. కష్టాలను అనుభవించాలనీ, బాధపడాలనీ తలంచరు. ఆనందాన్నే అభిలషిస్తారు. ఈ కోర్కె ఒక్క మానవజాతికే కాదు. సర్వజీవరాశికి సంబంధించింది. అయితే మానవుడు జంతువులన్నింటికంటే మిన్న. అతనికి జ్ఞానం సహజసంపత్తి. తనకు కావలసింది ఏమిటి, కూడనిది ఏమిటి అన్న విషయాన్ని వివేచించే ప్రజ్ఞ అతనికుంది. అందువల్ల మానవునిలో ఈ ఆనందాన్వేషణ ప్రస్ఫుటంగా కనబడుతుంది.

అయితే ఈ నిత్యానందాన్ని సాధించటానికి మానవుడు చేసే ప్రయత్నం ఏమిటి? అన్న అంశాన్ని పరిశీలిద్దాం. మానవుడు తనకు లభించే ప్రకృతి ద్రవ్యాలను ఆశ్రయించి ఆనందాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఉదాహరణకు- 'ధనమూల మిదంజగత్' అన్న న్యాయంతో ధన ముంటే ఐహికసుఖాలను పొందవచ్చునని ధనార్జనచేయటంద్వారా ఆనందం పొందవచ్చునని ఆరాటపడతాడు, ధనంతో భోగిస్తాడు కాని, ఆ ధనమూ, భోగమూ శాశ్వతం కాదనీ, సంపద కడు చంచలమనీ చివరకు తెలుసుకుంటాడు. ధనంవల్ల సర్వభోగాలూ కలిగినా శాంతితోకూడిన శాశ్వతానందం అతనికి అందుబాటులోకి రాదు. అతడు మరో మార్గాన్ని ఆశ్రయిస్తాడు. సంసారంవల్ల సంతోషాన్ని గడించడానికి యత్నించి గృహస్థుడౌతాడు. భార్యవలన అతనికి ఇంద్రియసౌఖ్యం లభిస్తుంది. సంతానంవల్ల చందనలేపనవంటి సుఖం లభిస్తుంది. కాని సంసారం సుఖదుఃఖమయం. భార్యాబిడ్డలవల్ల కొంతతృప్తితో కూడుకున్న సంతోషం లభించినా, అది జనామరణరోగ బాధలవల్లవల్ల మీసాలపై తేనెలాగా నిత్యసుఖాన్ని అందించలేకపోతుంది. ఇలా భౌతికద్రవ్యాల నాశ్రయించినా, సంసారసుఖాల నాశ్రయించినా అతనికి తాను

కోరుకునే శాశ్వతానందం లభించదు. దానితో మరలా దుఃఖకూపంలో పడతాడు దానికితోడు సాటిమానవులు పొందే కష్టసుఖాలను చూచి అసూయాద్వేషాలను పొంది మరీ అశాంతికి గురిఅవుతాడు. తానభిలషించే నిత్యానందం ఎప్పుడూ ఎండమావుల్లాగా ఎంతదూరం ప్రయత్నించినా దూరదూరాలకు పోతూనే కనపడుతుంది.

ఇలా ఆనందాన్వేషణలో అలమటించే వ్యక్తి దృష్టి మతంమీదికి మరలుతుంది. లోకంలో ఎన్నో మతాలు ఉన్నాయి అన్నీ మానవుడాశించే అఖండానందాన్ని అందుకొనే మార్గాలను భిన్న భిన్న కంఠాలతో చెప్పతూ, వివిధ పద్ధతులను ప్రబోధిస్తూ ఉంటాయి. జీవితలక్ష్యాన్ని సాధించటానికి మతాలు మానవజీవిత వర్తనాన్ని నియమిస్తూ ఉంటాయి. అవి చెప్పే సాధన సర్వసాధారణంగా ఒక మానవుడు ఒక జీవితకాలంలో పూర్తిచేయటం కష్టసాధ్యమనిపిస్తుంది. కాని, మానవజీవిత నైతిక ప్రమాణాలకు సంబంధించిన సాధారణ సూత్రాలు మానవులకు అందుబాటులోనే ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ప్రతిమతం కూడా మానవుడు నీతి, నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ అలవరచుకోవాలనీ, సత్కార్యాలు చేయాలనీ, పాపకార్యాలు చేయరాదనీ, ప్రాథమిక నీతిసూత్రాలను బోధిస్తుంది. అయితే ఏది మంచి? ఏది చెడు? ఏది పుణ్యం? ఏది పాపం? అనే అంశాల మీద కొన్ని భిన్నాభిప్రాయాలు మతాలలో ఉండవచ్చు. కొన్ని మతాల్లో అన్యమతస్థులను చంపటం పాపంకాదు సరికదా పుణ్యసంపాదనకు మార్గమని చెప్పబడిఉంది. కొన్ని మతాలు భౌతిక సుఖంద్వారా నిత్యసుఖాన్ని సాధింపవచ్చునని ప్రబోధించి బహుభార్యా వివాహాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. కొన్ని మతాలు బాహ్యసుఖాలు తాత్కాలికాలనీ నిత్యసుఖాన్ని ప్రసాదింపజాలవనీ చెపుతూ, ఎలాగూ ఇహజన్మలో సాధింపలేని నిత్యసుఖాన్ని దేహత్యాగానంతరం భగవంతుడిచేత సృష్టింపబడిన స్వర్గంలో శాశ్వతంగా అనుభవించవచ్చునని బోధిస్తాయి. కాని ఈస్వర్గం తమమతస్థులకేగాని ఇతరమతస్థులకు ఎంతమాత్రము ప్రాప్తమయ్యేది కాదని ఆయామతాల అభిమతం. స్వర్గసౌఖ్యం నిత్యానందం కాదు. భౌతిక సుఖంకంటె ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువైనది మాత్రం కావచ్చు. ఒకవేళ కొన్నిమతాలు చెప్పినట్లు స్వర్గసుఖం లభించినా, అది ఈజన్మలో అనుభవించలేనిది, శాశ్వతం కానిది. అంటే స్వర్గానికి పోయినా శాశ్వతానందం లేదని భావం.

ఈ తాత్పర్యాన్ని భగవద్గీత చక్కగా బోధించింది.

'తే తం భుక్త్వా స్వర్గలోకం విశాలం
క్షీణే పుణ్యే మర్త్యలోకం విశన్తి' (IX. 21)

విశాలమైన స్వర్గలోకంలో పుణ్య కర్మఫలరూపమైన భోగాన్ని అనుభవించి, పుణ్యం క్షీణించగానే మనుజులు మర్త్యలోకంలో ప్రవేశిస్తారని గీతావాక్య తాత్పర్యం. ఈసందర్భంలో మనం ఒక విషయం గమనించాలి. స్వర్గసుఖం ఇహంలో మానవుడు చేసిన పుణ్యకర్మలకు పరంలో పొందే ఫలం. ప్రతిపనికీ కార్యకారణ సంబంధం ఉన్నట్టే దీనికి ఉంది. కారణం ఎంతశక్తిమంతంగా ఉంటుందో కార్యం అంత ఫలవంతగా ఉంటుంది. మానవుడు పొందదలచేది శాశ్వతానందం అయినప్పుడు అతడు అనిత్యాలైన బాహ్యవస్తువుల్ని అలంబనంగా గ్రహిస్తే నిత్యఫలాన్ని సాధించటం అసాధ్యమౌతుంది. ఈ సందర్భంలో-

'యే హి సంస్పర్శజా భోగా దుఃఖయోనయ ఏవతే
ఆద్యంతవంతః కౌంతేయ న తేషు రమతే బుధః॥' (V. 22)

అన్న గీతావాక్యాన్ని స్మరించాలి. ఏసుఖాలైతే ఇంద్రియజన్యాలో అవి ఆద్యంతాలు కలవి. అందే అవి శాశ్వతాలు కావనిభావం. పైపెచ్చు అవి దుఃఖభాజనాలని తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల పెద్దలు విషయసుఖాలయందు ఆసక్తిని ఉంచరు అని గీతావాక్య తాత్పర్యం. దీనివలన గ్రహించవలసిన సత్యం ఇది-అల్పప్రయత్నంవల్ల స్వల్పఫలమే లభిస్తుంది. అశాశ్వతాలైన కారణాలవల్ల శాశ్వతమైన కార్యఫలం లభించదు. బాహ్యభౌతిక కర్మలవలన నిత్యసుఖం లభించదు. స్వర్గంలో కూడా శాశ్వతానందం లభింపదు.

అయితే నిత్యానందలబ్ధికి మార్గం ఏమిటి? అన్నజిజ్ఞాస మానవునికి కలగటం సహజం. దానికి సాధనం ఉన్నదని మనపూర్వులు చెప్పారు. అదే యోగం. అందులోనూ ముఖ్యంగా రాజయోగం. దానివలననే మానవధ్యేయమైన శాశ్వతానందసిద్ధికి మార్గం సుగమమౌతుంది.

యోగమార్గం శాస్త్రీయమైనది. యోగమార్గాన్ని అనుసరించే భారతీయపద్ధతికీ భారతీయేతరాలైన మతస్థులు పేర్కొనే పద్ధతికినీ ఒక ముఖ్యభేదం ఉంది. భారతీయేతర మతస్థులకు వారివారి మతాలయందు నమ్మకం, వారి మతాచార్యులయందు

విశ్వాసం ఉండాలన్నది ముఖ్యసిద్ధాంతం. అవి అవసరమని వారి నమ్మకం. కాని యోగం అటువంటినమ్మకాన్ని విధించదు. అది నిర్ణయించినప్రకారం సాధనం చేసి, అందువలన అవగతమైనఅనుభవం, ప్రత్యక్షజ్ఞానం సంపాదించవలెననేదాని ధ్యేయం. ప్రత్యక్షానుభవంవల్ల ఏర్పడిన నమ్మకమేనమ్మకమని యోగివిశ్వాసం.

యోగేతరమతాలు వారివారి మార్గాలుమాత్రమే సరియైనవనీ, అన్యమతాలు అవిశ్వసనీయాలనీ ప్రబోధిస్తాయి. ఈ పద్ధతి అశాస్త్రీయమైనది. కాని అనుభవమే ప్రమాణంగా గలిగిన యోగపద్ధతి శాస్త్రీయమైనది.

యోగేతరమతాలన్నీ ఒకవిషయంలో ఏకాభిప్రాయం కలిగి యున్నాయి. అది వారివారి మతాచార్యులు అనుభవించిన సత్యాన్ని ఆయామతస్థులు నమ్మితీరాలన్నది. ఎందువల్లనంటే ఆ అనుభవం అందరికీ కలగటానికి వీలులేనిదనీ, అది ప్రస్తుతం వీలుకాదనీ వారి అభిప్రాయం. కాని ఈ మార్గం సరియైనదికాదు. ఎందుచేతనంటే-ఎవరికైనా ఒక అనుభవం కలిగిందంటే ఇతరులకుకూడా ఆ అనుభవం కలగడానికి వీలున్నదని శాస్త్రంచేప్పే సార్వకాలిక సత్యం. ఈ విషయాన్నే వివేకానందులు ఇలాచెప్పారు- "యోగం బోధించే ఆచార్యులు ఇలా ఉద్ఘాటించారు. మతం పూర్వుల అనుభవంమీద ఆధారపడడమేకాక, ఆ అనుభవం ప్రతి మానవుడూ అనుభవింపతగింది. యోగం ఆ అనుభవాన్ని దగ్గరకు తెచ్చే సాధనం. మతాన్ని గురించే ఊరకమాట్లాడటంకంటె దాని అనుభవాన్నిపొందటం ముఖ్యం" కాబట్టి, వట్టిమాటలవల్ల ప్రయోజనం లేదు. ప్రతి మనిషికీ సత్యం, ఉన్నతపరిజ్ఞానం అవగతంకావాలి. మానవునికి ఒకసారి అనుభవం కలిగిన తరువాత అనుమానాలన్నీ పటాపంచలై, చీకటి పూర్తిగా తొలగిపోతుందని వేదం కూడ చెప్పింది.

సత్యాన్ని తెలుసుకోడానికి రాజయోగం శాస్త్రీయమూ, కార్యాచరణ యోగ్యమూ అయిన పద్ధతిని ప్రపంచించింది. రాజయోగం శాస్త్రం కాబట్టిభౌతిక శాస్త్రిలకువలెనేదానికి ప్రయోగశాల పనిముట్లు, పరిశోధనవిధానాలూప్రత్యేకంగా ఉన్నాయి. కాని, భౌతికశాస్త్రిలతో ఒకముఖ్యమైన అంశంలో రాజయోగంభేదిస్తుంది. భౌతికశాస్త్రిలు బాహ్యవిషయాలమీద దృష్టిఉంచితే, రాజయోగశాస్త్రం శరీరంలోని ఆంతరాలైన వస్తువులు పరిశీలింపదగినవని చెపుతుంది. రాజయోగికి శరీరమేప్రయోగశాల. సాధనం మనస్సు. ఈ అంతరమైన ప్రయోగశాలను చూడటానికి బహిరమైనదృష్టి చాలదు. లోవెలుగు చూపుకావాలి. దానినిగురించి తరు

వాత చెప్పబడుతుంది. కాని, ఒకసంగతి మాత్రం ఇప్పుడుచెప్పాలి. వెలుగు పంటే జ్ఞానం. అజ్ఞానాన్ని సంపాదించటానికి ముఖ్యంగా సమాహితం కావాలి సమాహితమంటే ఏకాగ్రత, ధ్యానం. దాని ద్వారా సమాధి ప్రాప్తమౌతుంది అందులో ధ్యేయమైన ఆత్మమాత్రం మిగులుతుంది. చూచేవాడు, చూపు మృగ్య మౌతాయి. వెనుకచెప్పబడిన యోగంయొక్క అష్టాంగాలలో చివరివైన ధార ధ్యాన సమాధులు రాజయోగానికి సంబంధించినవి.

రాజయోగం ప్రకారం పైకి కనపడే భౌతికప్రపంచం లోనున్న సూక్ష్మ ప్రపంచానికి ప్రతీక. మనశరీరం పంచభూతాత్మక మని అందరికి తెలిసిందే ఆ భూతాలకు స్థూల సూక్ష్మరూపాలున్నాయి. రాజయోగసాధనలో ఈ పంచ భూతాల దర్శనమౌతుంది; ఇది ఊరక నమ్మమని చెప్పేమాట కాదు. అను వాన్ని పొంది విశ్వసించదగిన దని నిరాఘాటంగా చెప్పేమాట. బాహిరజగత్తు వలె మనశరీరంలో ఒక అంతరజగత్తుఉంది. దాని విశేషాలను దర్శించటానికి కొన్ని విద్యలు చెప్పబడినాయి.

ఈ విద్యలకన్నింటికిని సమాహితం మూలసూత్రం. సమాహితం గురించి భగవద్గీత యిలా చెప్పింది-

'నాస్తి బుద్ధి రయుక్తస్య న చాయుక్తస్య భావనా
నచాభావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతః సుఖమ్" (II 66)

క్రమశిక్షణ లేనివానికి బుద్ధిగాని, ఏకాగ్రతగాని ఉండదు. ఏకాగ్రత లేనివానికి శాంతిలేదు. శాంతిలేనివానికి సుఖ మెక్కడ?- ఈ వాక్యతాత్పర్యాన్ని భావిస్తే సమాహితం క్రమశిక్షణచే సాధింపదగింది. దానిచేత మానవుడు చిత్తశాంతిని నిత్యానందాన్ని సాధింపగలడనే సత్యం స్ఫుటమౌతుంది. సుఖప్రాప్తికి మనో నిగ్రహం ముఖ్యం.

'ఇంద్రియాణి పరాణ్యాహు రింద్రియేభ్యః పరం మనః
మనస స్తు పరా బుద్ధి ర్యోబుద్ధేః పరస్తు సః॥' (భగవద్గీత. III 42)

శరీరంకంటే ఇంద్రియాలు గొప్పవి. వాటికంటే మనస్సు గొప్పది. మనస్సు మీదిది బుద్ధి. ఆబుద్ధికంటే, ఆబుద్ధిసాక్షియైన ఆత్మ గొప్పది. ఆత్మ ఉనికి మనస్సువల్లనే తెలుస్తుంది. ఆత్మసందర్శనమే యోగపరమావధి. అందుచే

తనే శ్రీకృష్ణుడు పార్థుని యోగికమ్మని ఆదేశిస్తాడు. యోగి తపస్వికంటే శ్రేష్ఠుడు; యోగి విద్వాంసునికంటే గొప్పవాడు. కోరికలతో వైదిక కర్మలను చేసిన వానికంటే కూడా యోగి శ్రేష్ఠుడు. రాజయోగం పవిత్రమైనదనీ, ప్రత్యక్షంగా అనుభవించదగిందనీ, ధర్మంతో కూడినదనీ ఆచరణకు సులభమైందనీ శ్రీకృష్ణుడు గీతలో పేర్కొన్నాడు.

అభ్యాసిసౌకర్యార్థం యోగం కొన్నివిద్యల క్రింద విభజింపబడింది. విద్యలంటే దృష్టితో శరీరంలో చూపబడేదృశ్యాలు, అభ్యాసంవల్లకలిగే అనుభవాలు అని భావం. విద్యలు చాలా ఉన్నాయి. వాటినన్నింటినీ వివరించడం వీలుకానిపని. వాటిలో కొన్నింటిని మాత్రం సూచింపవీలవుతుంది. విద్యలను అభ్యసించేటప్పుడు సూదిమొనవంటి సూక్ష్మపదార్థం మొదలు మహాపదార్థాలవఱకు ఏకాగ్రతతో చూచి తెలుసుకోవలసి ఉంటుంది.

స్థూలంగా విద్యలను బ్రహ్మవిద్యలనీ, కామ్యవిద్యలనీ రెండువిధాలుగా విభజింపవచ్చు. బ్రహ్మవిద్యవల్ల బ్రహ్మజ్ఞానం, కామ్యవిద్యలవల్ల కామ్యసిద్ధి ప్రాప్తిస్తుంది. ఈ విద్యలను గురించి మన ప్రాచీన వాఙ్మయమంతటిలోను, ముఖ్యంగా ఉపనిషత్తుల్లోనూ చెప్పబడిఉంది. వాటినిగురించి ప్రస్తావించేముందు మాగురువులను గురించి పరిచయంచేస్తాను.

మాగురువులు

కొన్ని సంవత్సరాల క్రిందట హైదరాబాదులో అద్వితీయమైన అధ్యాత్మ కళాశాల ఒకటి ఉండేది. దాని అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు మాగురువులు బ్రహ్మశ్రీ సాధు శ్రీనివాసశాస్త్రిగారు. వారొక అసాధారణవ్యక్తి. వారు సంస్కృతంలో గొప్పపండితులు. వారు వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు అతిసులభంగా బోధపరిచేవారు. వారు ప్రఖ్యాతిగాంచిన రాజయోగులు. వారిపాండిత్యం అనుభవంమీద ఆధారపడి ఉండేది. వారిప్రవచనం అనుభవాన్ని ఆధారంచేసికొని నడిచేది. వారికి 'ఎంత అనుభవమున్నదో' ఎవరికీ అంతుదొరకలేదు. వారు బ్రహ్మవర్చస్సు వెదజల్లుతున్నట్లుండేవారు. భగవద్గీత శాస్త్రగ్రంథం మాత్రమే కాదనీ, కేవలం పారాయణకోసమే వెలసిన గ్రంథం కాదని చెప్పేవాప వారు. అలాగే ఉపనిషత్తుల్లో మనం అనుభవంలో తెలుసుకోవలసిన విద్యలు ఎన్నో ఉన్నాయని పేర్కొనేవారు. మనవ్యాఖ్యాతలు ఆగ్రంథాలను వేదాంతచర్చలకు, వాదోపవాదాలకు, తత్వజ్ఞాన

సముపార్జనకు వాడుకుంటూ, అభ్యసింపదగినవిద్యలను ప్రక్కకునెట్టేసేవారని, అది మన దురదృష్టమనీ చెప్పేవారు. నిత్యజీవితంలో మానవధ్యేయమైన ఆత్మసాక్షాత్కారానికి కావలసినఅంశాలు, అనుభవానికి పనికివచ్చే విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయనీ, వాటిని సంగ్రహించటం మనకర్తవ్యమనీ నొక్కి వక్కాణిస్తుండేవారు. విద్యలవలన అద్భుతాలూ, ఆధ్యాత్మికాలూ, మానవాతీతాలూ అయిన శక్తులను సాధింపవచ్చునని చెప్పటమే కాకుండా వారిశిష్యులకు వాటిని బోధించి,అనుభవ సిద్ధికి తెప్పించేవారు. వారిశిష్యులల్లో కొందరు ఆయావిద్యలను సాధించి ఆధ్యాత్మిక శక్తులను పొంది వాటిని అనుభవంలో చూపించేవారు. మతమంటే మూఢనమ్మకాలపుట్ట కాదనీ, అనుభవయోగ్యమైందనీ ప్రవచించేవారు. స్వామి వివేకానందులవలె మానవులమధ్య భేదాలు మతాలలో కనబడే తగాదాలు, వాదోపవాదాలతో పరిష్కారంకావనీ, అనుభవంచేతనే నిర్ణయించాలనీ అనేవారు.

వారిబోధనలు ప్రధానంగా పతంజలి యోగసూత్రాలమీద, ఉపనిషత్తుల మీద తంత్రాలమీదా ఆధారపడిఉండేవి. వారిగురువులు బ్రహ్మశ్రీ అలుకూరి మల్లికార్జున శాస్త్రిలవారు. ఆధ్యాత్మిక విద్యల్ని వారు వారినుంచి సంపాదించారు. వారిగురువులు హంపీవిరూపాక్షస్వాములవారి అనుగ్రహపాత్రులు రాజయోగమార్గాన్ని ఒకనిర్దిష్ట పద్ధతి ప్రకారం విభజించి, విద్యలను సోపానక్రమంగా ఏర్పాటుచేసి, విద్యాలయాల్లో విద్యను బోధించే విధంగా యోగాభ్యాసాన్ని ఆధ్యాత్మవిద్యా ప్రణాళికగా మూర్చ సాధకులకు అనుభవయోగ్యంగా ఉపదేశించటం మాగురువులప్రత్యేకత వారు చాలావిశాలహృదయులు. అన్నిమతాలవారినీ శిష్యులుగా స్వీకరించేవారు. వారికి సోపానక్రమంగా విద్యలను అందించేవారు. దురదృష్టవశాత్తు వారిపని ముగియకుండానే దేహత్యాగం చేశారు.

2. త్రాటకం

మరల యోగాభ్యాసానికి తిరిగివద్దాం. యోగశాస్త్రం దైవికవిద్య, అందువలన దాని అభ్యాస నిమిత్తం దేవతలకు వుండే యోగ్యతలలో ఒకటి మనం సంపాదించాలి. వాటిలో అనుసరించటానికి మనకు సులభమైనది అనిమిషత్వం. అంటే రెప్పపాటు లేకుండా వుండటం. ఆ అనిమిషత్వసాధనలో సాధకునికి అత్యంత సహాయపడేది త్రాటకం.

బాహ్యవస్తువులను చూడడానికి కళ్ళు, వెలుగు కావాలి. వెలుగు నిచ్చేవి సూర్యుడు, నక్షత్రాలు, మానవాకృతమైనదీపాలు. అయితే శరీరంలో ఉండేకేవల

జ్యోతీరూపమైన సూక్ష్మశరీరాన్ని చూడటానికి పైనచెప్పిన వెలుగులు పనికిరావు. దాన్ని చూడటానికి ప్రత్యేకమైన కొత్తవెలుగును సృష్టించాలి. శరీరంలోని ప్రాణాలు జ్ఞానేంద్రియాలు, షట్చక్రాలు మొదలైనవి ఉన్నాయి. ఇవి స్థూలశరీరానికి చెందినవికావు. అందుచేత ఆధునికవైద్యులు శరీరాన్ని కోసినప్పుడు కనుగొనలేకపోయినారు. అందువల్లనే శ్రీకృష్ణుడు తన విశ్వరూపాన్ని దర్శించటానికి అర్జునునికి దివ్యదృష్టిని అనుగ్రహించాడు. గీతలో ఇట్లున్నది.

'యేనభూతా న్విశేషేణ ద్రక్ష్యసాత్మన్యధోమయి' (IV : 35)

అంటే అన్నిభూతాలను ముందు తనలో చూచి, తరువాత నాయందు (అనగా శ్రీ కృష్ణునియందు) చూడాలని అర్థం. ఇక్కడ భావనగాని, ఊహాకల్పనగాని కాదు. ప్రత్యక్షంగా చూడడం. లోపల సూక్ష్మశరీరంలో ఉన్నవిశేషాలను సందర్శించటానికి ప్రత్యేకమైన ఆధ్యాత్మికజ్యోతి కావాలి. దాన్ని త్రాటకమూలకంగా సాధించవచ్చు. ఇది ఏకాగ్రతతో కూడుకొన్నది.

స్వామివివేకానందకూడా ఈ అభ్యాసాన్ని గురించి కొన్నిబోధనలుచేశారు. బహుశః తమశిష్యులకు మౌఖికంగా నిర్దేశించియుండవచ్చు. ఎందువల్లనంటే మొదట్లో సాధకుడికి గురువుసమీపంలోవుండే అవుసరం వుంటుంది. స్వామివివేకానందకూడా వారురచించిన 'కుండలినీయోగ' గ్రంథంలో ఏకాగ్రతతోచూడటానికి పదివస్తువుల్ని ఉదాహరించారు వారుచెప్పినప్రకారంచేస్తే చాలాకాలం పడుతుంది.

హఠయోగంలో ఆరుక్రియలు వర్ణింపబడ్డాయి 1. ధౌతి 2. భస్త్రి 3. నేతి 4. త్రాటకం 5. నౌలి 6. కపాలభాతి. త్రాటకాన్ని గురించితప్ప మిగిలినవాటిని గురించి వెనుకచెప్పడం జరిగింది. హఠప్రయోగదీపికలో ఇలావ్రాయబడి వుంది.

'నిరీక్షే నిశ్చలదృశా సూక్ష్మలక్ష్యం సమాహితః
అశ్రుసంపాత పర్యంత మాచార్యైస్త్రాటకే స్మృతమ్ః (II: 31)

సూక్ష్మలక్ష్యంమీద కళ్ళవెంట నీరు ఆగేదాకా ఏకాగ్రతతో చూడాలని దీనిభావం. దీనికే మత్స్యేంద్రులవంటి యోగులు త్రాటకమని పేరుపెట్టారు. దీనివల్ల కళ్ళజబ్బులు, బద్ధకం పోతాయి. దీన్ని పెట్టెలో బంగారంలాగా రహస్యంగా ఉంచాలట. స్వామిశివానంద త్రాటకంవల్ల దివ్యదృష్టి, ఇంకొకరి ఆలోచనలు తెలిసికొనేసిద్ధులు సంపాదించవచ్చునని వ్రాశారు.

ఈ త్రాటకాభ్యాసానికి మాగురువుగారు ఒకవిశిష్టమైన పద్ధతి కనిపెట్టారు. వారి శిష్యులందరూ ఆపద్ధతినే అనుసరించారు. ఒకఅట్ట (12సె.మి×20సె.మి.) మీద తెల్లకాగితం అంటించి, దానిమధ్య 20 సె.మి. వ్యాసంగల వలయాన్ని వ్రాయాలి. దానిమధ్య 1 లేక 2 మి.మి. ఎర్రని చుక్కనుంచాలి. మనిషివెనుక దీప ముంచి, వెలుగు చుక్కమీద పడేటట్లుగా చూడాలి. స్వామిశివానంద చుక్క నల్లగా ఉండాలనివ్రాశారు. కాని, అనుభవంమీద అది కాదనితేలింది. అట్టగోడకు తగిల్చాలి. కాని, చుక్కయెత్తూ కళ్ళయెత్తూ ఒకేలాగు ఉండేటట్లు చూడాలి. ఏది యేమైనా సుఖాసనంమీద కూర్చుండి, చుక్కకు కళ్ళకు మధ్య దూరం ఒక జానెడు (20 నుండి 25 సెం.మి.) ఉంచాలి. క్రమేణా రెండుగంటలు కూర్చోవలసి ఉంటుంది కాబట్టి, అనుకూలమైన ఆసనం ఏర్పరచుకోవాలి. గీతలో (VI. 10.12) చెప్పబడినట్లు పీటమీద కుశాసనం, దానిపైద జింకతోలు ఆపైన తెల్లని బట్ట వేయటం మంచిది. వట్టినేలమీద కూర్చోకూడదు. ఏకాగ్రతతో ఆచుక్కను చూడటం మొదలైన తరువాత, నీళ్ళు కళ్లనిండాజేరి క్రిందకి జారుతూఉన్నా ఎంత మాత్రం కనురెప్పలు కలియకూడదు. ఆవిధంగా కళ్ళు బాగా తెరిచి చూస్తూ, కాలం పెంచి గంటవరకు చూడటం అభ్యాసంచేయాలి ఇలా చేయడంవలన కొద్దిరోజులకు అమచ్చ పోయి ఆస్థలంలో నక్షత్రంవలె వెలుగు కనబడుతుంది. ఈ గ్రంథకర్తకు ఈస్థితి రావటానికి మూడురోజులు పట్టింది. కొందరికి వారం రోజులు, నెలలుకూడా పట్టవచ్చు. క్రమంగా వెలుగుతీవ్రత హెచ్చుతుంది. కొద్ది రోజులకు చక్కటి నక్షత్రంవలె, కళ్ళు మిరిమిట్లు కొలిపే గొప్ప కాంతిపుంజం కనబడుతుంది. ఈ అభ్యాసం చల్లనివేళల్లో అంటే సూర్యోదయానికి కొంచెం ముందుగాని, సూర్యాస్తమయం తరువాతగాని చేయాలి.

ఈసాధనలో జయం పొందటం అంత సులభమైన పనికాదు. ప్రారంభం లో కళ్ళు నీళ్ళతో నిండి చూడటానికి కష్టంకావచ్చు; ఆమీద కళ్ళు మండటం కూడా ప్రారంభమై చూడటం అసాధ్యం కావచ్చు; అప్పుడు ఆకళ్ళను చల్లని నీళ్ళతో కడగటంగాని, లేక కొంచెంతేనె వెయ్యటంగాని చేస్తే మంట తగ్గుతుంది. పచ్చకర్పూరం కూడ కొంచెం కంట్లో వేసుకోవడంవల్ల కళ్ళు చల్లబడతాయి. చంద్రునివైపు ఒకటి రెండుసార్లు చూడటంకూడ మంచిదే. ఈఅభ్యాసం మెల్లగా సాగించాలి. తొందరపడి మొండిగా చూడటంవల్ల కళ్ళకు హాని కలగవచ్చు చేసింది సరిగా ఉన్నదా లేదా అని తెలుసుకోవడానికి సాధన తరువాత అలసట లేకుండా, కళ్ళకు ఎటువంటిమంటగాని, నొప్పిగాని లేకుండాఉండటం ప్రమాణం.

అదృష్టవంతులకు ఒకరోజులోనే వెలుగు రావచ్చు, లేక కొద్ది రోజులు గాని వారాలు గాని తీసుకోవచ్చు. నిరంతరమైన వెలుగుకు బదులు, వెలుగుకణాలు నాట్యం చేస్తున్నట్లు కనపడవచ్చు లేకపోతే రంగుల వెలుగులు లేక పెద్ద వెలుగు ఇంకా ఎక్కడైనా కనపడవచ్చు. కాని, వాటినన్నిటిని పట్టించుకోకుండా ఏకాగ్రత చుక్కపైపే ఉంచాలి. కొందరికి ఒకచోట కేంద్రీకరించటం కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది. చూపు అట్టమీద అన్నివైపులా తిరుగుతూ ఉండవచ్చు, అటువంటి వారికి వెలుగుకనపడకపోవచ్చు. అటువంటి వారికి సంవత్సరంసాధన చేసినప్పటికి వెలుగు రాకపోవచ్చును. అటువంటివారు ఈసాధన విరమించుకొని, మంత్ర జపమో లేక నామ సంకీర్తనమో నాదయోగమోచేయటం మంచిది.

సాధన బాగా జరుగుతున్నవారు కొంతకాలం చీకటి గదిలో కూర్చుండి, అదేదూరంలో ఆకాశమందు ఒకచోట ఏకాగ్రత చేస్తే వెలుగును సులభంగా చూడవచ్చు. దీనినే అంతరాళ దృష్టి అంటారు. అలా కొద్ది రోజులు చేసిన తర్వాత అట్టలోవలెనే మంచి వెలుగునచ్చే నక్షత్రం కనిపిస్తుంది. ఇది కొన్నాళ్ల సాధన చేసినతరువాత, దీని తరువాత చెప్పబడే సాధన ప్రారంభించాలి. ఈ విద్యలోని అనుభవం ముమ్ముందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

3. దక్షిణామూర్తి విద్య

(1) యోగం ఒక శాస్త్రం (Science)

యోగం-శాస్త్రం ఈ రెంటికీ మార్గాలు, ధ్యేయాలు ఒకేవిధంగా ఉంటాయి. రెండూ కూడా అభ్యాససిద్ధమైనవే, అందులో కొంచెం సిద్ధాంతం కూడా చేరి ఉన్నది. ఈ రెండింటి ధ్యేయం కూడా అనేకత్వంలో ఏకత్వం చూపించటమే. యోగసిద్ధి అభ్యాసం వల్లనే కలుగుతుందని దత్తాత్రేయులు చెప్పినారు.

> "నశాస్త్ర పాఠ మాత్రేణ యోగసిద్ధిః ప్రజాయతే।
> క్రియైన కారణసిద్ధేః తస్యమేత న్నసంశయః॥"
>
> (హఠయోగ ప్రదీపిక. 1.66)

పుస్తకాలు చదవటంవల్ల యోగసిద్ధి కలుగదు; సాధన చేస్తేనే అవుతుంది. అదే నిజం. యోగశాస్త్రాలు దేనియందూ విశ్వాసంఉంచమని నిర్బంధంచేయవు. రెండూ ప్రయోగంవల్లగాని, అనుభవం వల్లగాని విషయాలను పరిశీలించి ఏదో ఒక అభి

ప్రాయానికి వస్తాయి. ఒక మెట్టు నుంచి పైమెట్లకు వెళ్ళటం జరుగుతుంది. ఇందులో శాస్త్రానికిలక్ష్యం పరిమితమైనది కాని, యోగధ్యేయంబ్రహ్మసాక్షాత్కారం. దీనిని సాధించటానికి శరీరంలోని సూక్ష్మశరీరంమీద సమాహితంచేయాలి. దానికి ముందుగా పైన చెప్పిన త్రాటకంద్వారా వెలుగునుసంపాదించాలి. ఇదిమొదటిమెట్టు.

(ii) తరువాతి మెట్టు భగవద్గీతలో చెప్పబడి ఉంది.

'తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యత చిత్తేంద్రియ క్రియః
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యా ద్యోగ మాత్మ విశుద్ధయే (VI.12)

స్థిరాసనంలో కూర్చుండి, మనస్సును ఏకాగ్రంచేసి, చిత్తాన్ని స్థిరంగానిలిపి ఇంద్రియ వ్యాపారాలను నిగ్రహించి, యోగి ఆత్మ శుద్ధి కోసం యోగాన్ని అభ్యసించాలి.

'సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయ న్న చల స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వందిశాశ్చా నవలోకయన్॥' (VI.13)

తన దేహాన్ని, మెడను, శిరాన్ని తిన్నగా నిలిపి, స్థిరచిత్తుడై, దిశలుచూడక ముక్కుకొనయందు చూపు నిలపాలి. అప్పుడు మనస్సును కేంద్రీకరించడానికి, ఇంద్రియాలను నిగ్రహించడానికి మార్గం దొరుకుతుంది.

పైరెండు శ్లోకాలలోకృష్ణుడు సాధకుడు తననాసిక్కాగంమీద ఏకాగ్రతతో మనస్సు చెదరకుండా క్రోడీకరించాలని చెప్పాడు దాని తరువాత అభ్యాసం చేయటానికి భుజింపదగిన ఆహారం, ప్రవర్తన గురించిచెప్పి, తరువాత అవిచ్ఛిన్నమైన, స్థిరమైన సాధన తరువాత భగవంతుణ్ణి చేరవచ్చునని స్పష్టీకరించాడు, కాని, నాసికాగ్రంమీది ఏకాగ్రతకు, బ్రహ్మసాక్షాత్కారానికి మధ్య చాలా దూరమున్నది కాని అప్పటి కాలపరిమితిని అనుసరించి మధ్యమెట్లు వివరింపబడలేదు. చివరకు దృష్టి నాసికాగ్రంలో ఉంచితే ఏమవుతుందో కూడా చెప్పలేదు.

(iii) దక్షిణామూర్తి విద్య

ఆ విషయం శాండిల్యోపనిషత్తులో వివరించబడి ఉన్నది.

'అర్ధోన్మీలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణః
చంద్రార్కావపి లీనతా ముపనయన్ నిష్యందభావోత్తరమ్

జ్యోతీరూప మశేష బాహ్యరహితం దేదీప్యమానం పరం
తత్త్వం తత్పదమస్తి వస్తువిషయం శాండిల్య విద్ధీహతత్."

కళ్లు సగం మూసుకొని, స్థిరమైన మనస్సుతో కంటిదృష్టి నాసికాగ్ర మందుంచి, శరీరం, ఇంద్రియాలూ చలనంలేకుండా, సూర్యచంద్రనాడులు సమంగా ఉంచి, శాండిల్యా! అన్నింటిని ప్రకాశింపజేసే దేదీప్యమానమైన జ్యోతిస్సును సాక్షాత్తుగా తెలుసుకో.

పైన చెప్పినదాని సారాంశం ఏమిటంటే-దృష్టిని ఏకాగ్రతతో నాసినాగ్రంమీద ఉంచితే, చక్కని చల్లని దీపంవలె ఉండే చుక్క కనబడుతుంది. సాధనం ఎక్కువైనకొద్దీ కాంతి హెచ్చుతుంది. ఈ జ్యోతిస్సుకు మాగురువులు దక్షిణామూర్తి జ్యోతి స్సని పేరుపెట్టారు. ఎందుచేతనంటే-దక్షిణామూర్తి పద్మాసనంలో కూర్చుండి, నాసికాగ్రం చూస్తూ ఉన్నట్టుపుస్తకాల్లో వర్ణింపబడింది. పటాల్లో చిత్రింపబడింది. అందువల్ల ఈ అభ్యాసాన్ని 'దక్షిణామూర్తివిద్య' అనివారు పిలిచారు. కొందరు ఈవిషయం శాండిల్యోపనిషత్తులో ఉన్నది కాబట్టి 'శాండిల్య విద్య' అని పిలుస్తున్నారు. మా గురువులు ఈవిద్యకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు. ఎందుచేతనంటే రాజయోగానికి ఈవిద్య ద్వారంవంటిది. ఇందులో బాగా ఉత్తీర్ణులయినవారు దృఢవిశ్వాసంతో ముందుకు పోగలరు. ఈవిద్య బాహ్యవిద్య, అంతర్విద్య కాదు. ఎందుచేతనంటే ఏకాగ్రత శరీరంమీద ఉంటుంది. ఇంకో విశేషమేమిటంటే కంటిచూపుతోపాటు మనస్సుకు, ప్రాణవాయువుకు నెమ్మది ఉంటుంది.

(iv) అనుభవానికి మార్గం –

ఈ విద్య అభ్యాసం చేయటానికి సుఖాసనంలో కూర్చుండి, తలనువీపును నిటారుగాఉంచి, కళ్లుకొంచెం మూసుకొని, నాసికాగ్రంమీద దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. రెప్పపాటు ఉండకూడదు. మనస్సుకూడాదృష్టితో కేంద్రీకరించాలి. అప్పుడు చక్కటి, చల్లని వెలుగుచుక్క కనపడుతుంది. ఆచుక్క ముత్యంవలెఉంటుంది. ఒకప్పుడు ముక్కుమీద దురద కలుగవచ్చు. మొదట్లో ఈసాధనకు కొంచెం వెలుగు తక్కువగా ఉండటం మంచిది. ఎందుచేతనంటే-ముక్కుకొనమీదచూపు నిలపటానికి కొంతవెలుతురు అవసరం. అలాకొంతకాలం అలవాటయినతరువాత చీకట్లోనేచేయవచ్చు. ఇదే గాయత్రిలో చెప్పబడిన భర్గ (జ్యోతిస్సు). కేవలం గాయత్రీమంత్రం ఉచ్చారణచేసేవారికి ఇది కనపడదు. క్రమేణా అభ్యాసంలో

వెలుగు తీవ్రత అధికమౌతుంది. వెలుగు మారకుండా ఒకేమో స్తరుగా ఉండాలి. ఆస్థితికిరావటానికి రెండుగంటలు అభ్యాసం చేయాలి. అట్టి అభ్యాసాన్ని మా గురువులు 'ధారణ' అనేవారు. కొన్ని గ్రంథాల్లో 'యామం' అంటే మూడుగంటల కాలమని-నిర్ణయించబడిఉంది. ప్రతివ్యక్తి అతని పురాకృతకర్మ, ఆధ్యాత్మిక శక్తినిబట్టి కొన్ని ధారణలు చేయవలసి ఉంటుంది. మనిషినిబట్టి మా గురువులు నిర్ణయించేవారు. దీనికికారణం ఈధారణవల్ల క్రిందటి జన్మలలో చేసిన పాపాలు హరిస్తాయి. పాపహరణవల్ల అభ్యాసం కుంటుపడకుండా ముందుకు సాగిపోతుంది. పై జెప్పిన దానికి ప్రమాణం చూడండి.

'ముహూర్త మపి యో నిత్యం నాసాగ్రే మనసా సహ।
సర్వం తరవిపాత్మానం తస్యజన్మ శతార్జితమ్।'

రెండుగడియలు నాసికాగ్రమందు మనస్సు నిలిపితే, క్రిందటి నూరుజన్మల్లోచేసిన పాపం నుండి విముక్తుడౌతాడు ఉద్రేకంగా ఉన్నప్పుడు, మనస్సు నిలకడగా లేనప్పుడు కొద్దినిమిషాలసేపు ఈ విద్య నభ్యసిస్తే శాంతి లభిస్తుంది.

(v) మరి కొన్ని సుగుణాలు -

ఏకాగ్రతతో కొన్నిరోజులు అభ్యాసంచేస్తే, ముక్కుమీద మంచువంటి చల్లదనం కలుగుతుంది. అది క్రమేణ శరీరానికి ప్రాకుతుంది అప్పుడు ఒకవిధమైన శాంతి, సుఖం కలుగుతుంది. అది అనుభవించవలసిందేగాని చెప్పటానికి వీలులేదు. ఈఅభ్యాసం ఇంకా తీక్షణంగా చాలాకాలంచేస్తే అనన్యసమాహితం' అనే స్థితి కలుగుతుంది. అంటే సాధకుడు తనను మరచిపోవుట. తాను చూస్తున్నట్లుకూడా మరచిపోవటం జరుగుతుంది. అంటే-ధ్యేయం మాత్రమే మిగులుతుందన్నమాట ఈప్రకారం ఈఅభ్యాసం ఒక అవధిని చేరుకుంటుంది. అదేసమాధి.

ఒకప్పుడు 'వం' అనే బీజాక్షరం (వరుణబీజం) కనిపిస్తుంది. జ్యోతిస్సులో గాయత్రీదేవత కనపడుతుంది. దానికి గురువుల అనుగ్రహం ఉండాలి.

(vi) మూల లక్ష్యాలు—

లక్ష్యమంటే ఏకాగ్రత చేయవలసిన స్థలం. నాసికాగ్రాన్ని అధోలక్ష్యమంటారు. అంటే అన్నిటికంటె క్రిందది అన్నమాట, నాసికామధ్యాన్ని మధ్యలక్ష్యమంటారు. అక్కడ కనపడే వెలుగుకు 'దత్తాత్రేయ జ్యోతిస్సు' అని పేరు. ఇది

దక్షిణామూర్తి జ్యోతిస్సుకంటే ఎక్కువ కాంతిమంతంగా ఉంటుంది. భ్రూమధ్యాన్ని ఊర్ధ్వలక్ష్యమంటారు. అక్కడ దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే మంచి ప్రకాశవంతమైన జ్యోతిస్సు కనపడుతుంది. ఈ జ్యోతిస్సుల ఫలితాలు కొంచెం వేరువేరుగా ఉంటాయి. దక్షిణామూర్తి జోతిస్సు సాత్వికం. మధ్యలక్ష్యం సాత్విక రజస్సుల మిశ్రమం. ఊర్ధ్వలక్ష్యం రజస్సు. ఈలక్ష్యాల అభ్యాసంవలన ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ ఏకాగ్రత చేయటానికి వీలుపడుతుంది. ముందు ముందు ధ్యానం చేయటానికి ఈ అభ్యాసం మంచి ప్రవేశం.

భ్రూమధ్య సమాహితం చాల ముఖ్యం. దాన్ని గురించి యోగోపనిషత్తులో చాలా చెప్పబడిఉంది. ఇక్కడే ఆజ్ఞాచక్రమున్నది. దీనిని గురించి తరువాత ప్రస్తావన వస్తుంది. అదే మనస్సుస్థానం. దానికి క్రింద వారణాసి, గంగ ఉన్నాయి. 'ఇతరలింగ' మనే లింగం ఒకటి ఇక్కడవుంది.

భ్రూమధ్యమం దుండే జ్యోతిస్సును దర్శిస్తే పరమాత్మను చేరవచ్చునని మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తులో చెప్పబడి ఉన్నది. తత్ఫలితంగా సచ్చిదానందం కలుగుతుంది. కొందరు దీన్ని 'ఖేచరి' అంటారు. దీనిని కళ్ళు తెరిచిగాని, మూసిగాని చేయవచ్చు.

(vii) శాంభవి ముద్ర-

భ్రూమద్యంలోని వెలుగును గురించి ఘేరండసంహితలో ఇలా వ్రాయబడి ఉన్నది-ఈఊర్ధ్వలక్ష్యం శాంభవి ముద్ర అనే పేరుతో ఉన్నది. ఇది సాధనచేసిన వారికి నారాయణ, మహదేవ, బ్రహ్మల గుణాలు ఆపాదింపబడతాయి. ఇది పైన చెప్పినట్లు కళ్ళుమూసిగాని, తెరచిగాని చేయవచ్చు. దీని సాధనవల్ల మోక్షం ప్రాప్తిస్తుంది. ఆ దృశ్యం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది.

పైఅంగుళియందు కేంద్రీకరిస్తే గొప్పతేజస్సు కనబడుతుందనీ, దాని దర్శనంవల్ల సిద్ధులు ప్రాప్తిస్తా యనీ చెప్పబడిఉంది. పై ఉపనిషత్తులో ఇలా ఉంది.

'తర్జన్యగ్రోన్మీలిత కర్ణరంధ్ర ద్వయే ఫూత్కార శబ్దో జాయతే
తత్ర స్థితే మనసి చక్షుర్మధ్య నీలజ్యోతి పశ్యతి'

చెవులు రెండూ చూపుడు వేళ్లచేత మూయబడితే, తక్కువస్థాయిలో ఒకనాదం వినపడుతుంది. ఆ ధ్వని అధికమై ప్రణవంక్రింద మారుతుంది. ప్రణవ మంటే

ఓంకారం. అప్పుడు భ్రూమధ్యంలో నీలివెలుగు కనిపిస్తుంది. అదే హృదయమందుకూడా కనిపిస్తుంది. ఈ జ్యోతిస్సు దర్శనమైనవానికి ఆనందం కలుగుతుంది. అది నాదయోగానికి ప్రారంభం. దీనికి భగవద్గీత సాక్ష్యం.

'స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాం శ్చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః
ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ॥
'యతేంద్రియ మనోబుద్ధి ర్మని ర్మోక్షపరాయణః
విగతేచ్ఛా భయక్రోధో యః సదా ముక్త ఏవ సః॥ (V. 27-28)

బాహ్యేంద్రియ వ్యాపారాలను చాలించి, భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపి, ప్రాణాపానాలను అంటే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలను సమంగా చేసి, ఇంద్రియాలను, మనస్సును బుద్ధిని అధీనంచేసుకొని భయక్రోధాలను విడిచినవాడై ఎవడు మోక్షాసక్తుడై ఉంటాడో అట్టివాడు ముక్తుడని తెలుసుకోవాలి.

కృష్ణుడు గీతలోనే మరోచోట 'అవసానకాలంలో ఎవడైతే భ్రూమధ్యంలో స్థిరమైన భక్తిగల మనస్సుతో ప్రాణవాయువు నిల్పుతాడో అట్టివాడు పురుషోత్తముణ్ణి తప్పక చేరుతా'డని చెప్పాడు.

4. శాంభవి, ఖేచరి

(రాజయోగి జగన్నాధాచార్యులవారు చెప్పినది.)

బ్రహ్మశ్రీ జగన్నాధాచార్యులువారు అదిలాబాద్, చెన్నూరునకు చెందినవారు. వారు గొప్పరాజయోగులు వారికి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోను, మహారాష్ట్రంలోను చాలామంది శిష్యులు ఉన్నారు. వారు యౌవనదశలో భారతదేశమంతట పర్యటించారు హిమాలయపర్వతాల్లో చాలాకాలం కేవలం వేపాకు తిని సంచరించారు. వారు గొప్పసంగీతవిద్వాంసులు. తెలుగలోను, మహారాష్ట్రంలోను హరికథలు అద్వితీయంగా చెప్పేవారు. వారు 'అభినవభీము'డనే ప్రఖ్యాతి గాంచారు. కోడి రామమూర్తిగారితో కలసి ఒకే గురువుగారివద్ద ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించారు. వారు కొన్ని అతిమానుషచర్యలను ప్రదర్శించినట్లు ప్రసిద్ధి.

వారు పరమహంస భానుదాస్ గారివద్ద రాజయోగం నేర్చుకున్నారు. భానుదాస్‌గారికి మూడువందల సంవత్సరాలకంటే ఎక్కువ ఆయుర్దాయం ఉందని

ప్రతీతి. వారు ఆరు నెలలు నర్మదాతీరంలోను, ఆరునెలలు గంగోత్రిలోను ఉంటారని ఆచార్యులవారు చెప్పేవారు.

జగన్నాధాచార్యులవారు చెప్పేరాజయోగం అన్నితరగతులవారికి సరిపడుతుంది. వారు చెప్పినవాటిలో రెండువిద్యలను మాత్రం ఉదాహరిస్తున్నాను. వారికి శాంభవి, ఖేచరి అని పేర్లుపెట్టారు. ఇవి ఇంతకుముందు వ్రాసినవాటికంటే భిన్నమైనవి. ఇవి అభ్యసించేముందు భజన చేయమనే వారు. భజనఅంటే అది ఒకరకమైన ప్రాణాయామం. దానికిముందు ఎడమకాలు గుదానికి తగులునట్లు మడచి కూర్చుండాలి. రెండుచేతులతోను రెండుమోకాళ్ళను గట్టిగా పట్టుకొనవలెను. శరీరమంతా ఏమాత్రం వంగకుండా, బిగువుగా కూర్చోవాలి. గొంతుకలోంచి ధ్వని వచ్చేటట్లు ఊపిరితీయాలి. స్వరం ఒకేస్థాయిలో ఉండాలి. మొదట్లో నోరు తెరచి అభ్యసించడం మంచిది, కొంచెంఅలవాటు కాగానే నోరుమూసుకొని పూరకం రేచకం చేయవచ్చు. గాలి గొంతుకనుంచి బొడ్డువరకు నడపాలి. అప్పుడు కడుపు పైకి గాని క్రిందకుగాని కదలకూడదు. పూరక, రేచకాల కాలం సమానంగా వుండాలి. అందుకుగాను 'శ్రీరామ జయరామ జయజయరామ'మంత్రం గాని, లేక గాయిత్రీమంత్రం (తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్) గాని చెప్తూ ఊపిరి క్రిందకు మీదకు తీయాలి. ఇలాచేసిన ప్రాణాయామాన్ని ఆచార్యులవారు భజన అని పిలిచేవారు. మొదట్లో ఈభజన ఎక్కువచేస్తూ అయిదునిముషాలవరకు చేయాలి. తరువాత కనుబొమ్మలఎత్తులో నాలుగు లేక ఆరు అంగుళాల ముందుకు దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. దీనికే శాంభవి అని పేరు.

ఇది అభ్యాసం చేసేటప్పడు చూచేదానియందే ఏకాగ్రత వుంచాలి. అప్పుడు మొదట్లో ప్రకృతి దర్శనమౌతుంది. ముందు చెట్లు, చేలు, వనాలు కనబడతాయి. తరువాత అందులో లేళ్ళు, పులులు, ఏనుగులు, సింహాలు కనబడతాయి. తరువాత సరోవరాలు, బాతులు, హంసలు, ఇతరమైన పక్షులు కనబడతాయి ఇవన్నీ కనబడుతున్నప్పుడు కొంత మనోధైర్యం కలుగుతుంది. చూస్తున్నప్పుడు రెప్పపాటు వుండకూడదు. ఆపైన చూచినదానియందు మనస్సుపూర్తిగా నిమగ్నంకావాలి.

రెండవది ఖేచరి. ఇందులో దృష్టి చాలాదూరంగా విస్తరింపచేయాలి. ఎగురుతున్న పక్షులు క్రమేణ గోదావరి, నర్మద, గంగానదులు కనిపిస్తాయి. పెద్దపెద్దపట్టణాలు అగుపడతాయి. ఇంకాదృష్టిని సారిస్తే హిమాలయపర్వతాలు, పర్వతాలమీద మునులు మానససరోవరం కనబడాలి. అక్కడ నదులసమీపంలో

ఋషులు కనిపిస్తారు. వారు కాషాయవస్త్రాలు ధరించివుంటారు. ఇలా అభ్యాసం బాగా సాగిన తరువాత ఒకపడవమీద అభ్యాసి యొక్క గురువుగాని, భానుదాస్ గారు కనబడి పడవమీద తీసికొనిపోయి మిగిలిన అనుభవాలు కలిగించి, ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలిగేంతవరకు వెంటపెట్టుకొనిపోతారు.

పైన చెప్పిన దృశ్యాలు కలలో కనబడేవి కావు. స్వయంగా ఎవరికి వారికి కనపడేవి. క్రమంగా దీనివల్ల అభ్యాసంలో నమ్మకం ఎక్కువౌతుంది. దురదృష్టవశాత్తు వారు చెప్పవలసినదంతా చెప్పకుండానే దేహత్యాగం చేశారు.

5. మండల విద్య

ఈవిద్యను గురించి మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తులో వున్నది.

బహిర్లక్ష్యస్తు నాసాగ్రే చతుషడష్టదశద్వాదశాంగుళిభిః క్రమాత్ నీలద్యుతి శ్యామత్వసదృగ్రక్త భఙ్గీస్ఫురచ్ఛుక్ల పీతవర్ణద్వయోపేతం వ్యోమతత్వం పశ్యతి, సతుయోగి, చలదృష్ట్యావ్యోమభాగవక్షితుః పురుషస్య దృష్ట్యగ్రే జ్యోతిర్మయూఖావర్తంతే, తద్దృష్టిః స్థిరాభవతి, శీర్షోపరి ద్వాదశాంగులమానః జ్యోతిః పశ్యతి, తదామృతత్వ మేతి.

బహిర్లక్ష్యాలలో-అనగా నాసికాగ్రం క్రింద నాలుగు, ఆరు, ఎనిమిది, పది, పన్నెండు అంగుళాల దూరంలో చూడగా క్రమంగా నీలివెలుగు, మబ్బు ఎరుపు, తెలుపు, బంగారు పసుపు రంగులు కనపడతాయి. సాధకుడు నాసికాగ్రం క్రింద నాలుగు అంగుళాల దూరంలో ఏకాగ్రతతో చూస్తే నీలాకాశ మండలం కనపడుతుంది. ఆరుఅంగుళాల దూరంలో మబ్బురంగు గల వాయు మండల మగుపడుతుంది. ఎనిమిది అంగుళాల దూరంలో ఎర్రని అగ్నిమండలం కనపడుతుంది. పది అంగుళాలకు తెల్లనిజలమండలం కనపడుతుంది. పంద్రెండు అంగుళాలకు పచ్చని పృథ్వీమండలం కనిపిస్తుంది. ఇలా అయిదు మండలాలు చూచినందుకు ఫలంగా సాధకుడు యోగి అవుతాడు. చలదృష్టిచేత వ్యోమ భాగాన్ని చూచే యోగియొక్క అగ్రభాగంలో జ్యోతిఃకిరణాలు కనిపిస్తాయి. దీనివలన దృష్టిస్థిరపడుతుంది. శిరోగ్రభాగంలో పన్నెండు అంగుళాలమీద జ్యోతిః పుంజం దర్శనమైన వానికి అమృతత్వం-అంటే ముక్తి కలుగుతుంది.

ఈ మండలవిద్య అభ్యాసానికి చీకటిగదిలో కూర్చోవాలి. ముక్కు దిగువన నాలుగంగుళాల దూరంలో దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే నీలిరంగు గల చుక్కలాగా

కనిపిస్తుంది. ఇదే ఆకాశమండలం. దూరం కొంచెం సరిచూసుకోవాలి, సరియైన దూరంలోనే కనబడుతుంది. ముందువెనుకలైతే కనపడదు. కొంచెం ప్రయత్నం చేస్తే కనపడి స్థిరపడుతుంది. అలాగే ఆరు, ఎనిమిది, పది, పంద్రెండు అంగుళాల దూరంలో వాయు, అగ్ని, జల, పృథ్వీమండలాలు క్రమంగా చూడబడతాయి. వాటిరంగులు పైనచెప్పినట్లు మబ్బు, ఎరుపు, తెలుపు, పసుపు. ప్రతి మండలానికి రెండు ధారణల చొప్పున చేయాలి. తరువాత అయిదూ కలిపి ఒకేసారి చూడవచ్చు. ఇలా చూడగలిగినవాడు యోగి అవుతాడు. ఈ అభ్యాసంవల్ల అంతరాళంలో ఎక్కడనైనా దృష్టి నిలపటానికి శక్తి కలుగుతుంది.

నాసికాగ్రంనుంచి భూమివైపు చూస్తే ఎర్రని తేజోపుంజం కనిపిస్తుంది. దీనినే 'భూచరి' అంటారు. తలమీద పంద్రెండు అంగుళాల దూరంలో దృష్టి నిల్పితే జ్యోతిఃపుంజం కనిపిస్తుంది. ఆ దృశ్యంవలన అమృతత్వం-అనగా-ముక్తి కలుగుతుందని పైన చెప్పబడింది.

6. బృహత్ జ్యోతి

నాసికాగ్రానగాని, భ్రూమధ్యంలోగాని కనపడిన జ్యోతిని క్రమంగా అన్ని దిక్కులా విస్తరింపజేయవచ్చు. మొదట్లో అది తలంతా ఆక్రమిస్తుంది. తరువాత దేహమంతా వ్యాపించి తేజోమయంగా చేసివేస్తుంది. అప్పుడు దేహం ఏమీ కనపడదు. కేవలం వెలుగు స్తంభంమాత్రం కనపడుతుంది. అలా వెలుగును విస్తరింపజేసి గదిఅంతా నిండేటట్లుగా చేయవచ్చు. ఆవిధంగా అభ్యాసం చేయగా ఇల్లు, వీధులు, చివరకు పట్నమంతా కూడా జ్యోతిర్మయంగా అగుపడుతుంది. ఈ స్థితిలో ఏ వస్తువువైపు దృష్టి మరల్చినా అది జ్యోతిగానే కనబడుతుంది. ఇలా కనపడే జ్యోతి అతివ్యాపకంగా ఉంటుంది కాబట్టి దీనిని బృహత్ జ్యోతి అని పిలవవచ్చు. ఆ బృహత్‌జ్యోతి ఆవరించుకొనేటప్పుడు మనస్సు అదో విధమైన శాంతిగా ఉంటుంది. దేహస్పృహ ఏమీ ఉండదు. ఆ స్థితి అనుభవించవలసిందే గాని, చెప్పటానికి వీలైంది కాదు.

ఒక వస్తువుయొక్క నిజస్థితి తెలుసుకోవాలంటే దాన్ని సమాహితంగా అయిదు ఘడియలు చూడాలనీ, అప్పుడు దాని నిజరూపము తెలుస్తుందనీ పూర్వ గ్రంథాలలో చెప్పబడిఉంది. పైనచెప్పిన అభ్యాసం ప్రకారం ఏ వస్తువునందైనను ఏకాగ్రతతో చూస్తే అది జ్యోతిగా మారుతుంది. అందువలన భౌతికమైన ప్రతి

వస్తువుయొక్క అసలురూపం జ్యోతిస్సని తేలుతున్నది. అప్పుడు మన కగుపడే ప్రపంచమంతటికీ మూలం వెలుగని నమ్మవలసి ఉంటుంది. అందుకే కాబోలు అంతా వెలుగైనప్పుడు ప్రపంచం మిథ్య అని వేదాంతులంటారు. దీన్నిబట్టిచూస్తే స్థూలపదార్థాల నిజస్వరూపం తేజోరూపమని చెప్పవచ్చు. ఈ సందర్భంలో ఐన్‌స్టయిన్ చెప్పిన సిద్ధాంతంప్రకారం ద్రవ్యరాశి, శక్తి సమానాలన్న సంగతి జ్ఞాపకం చేసుకోవచ్చును.

ఈ అధ్యాత్మిక జ్యోతిస్సును చూచేటప్పుడు మొదట్లో కొంత శ్రమకలిగి ఉండవచ్చు. కాని అట్టి ప్రయాసలేకుండా కొంచెం ఆశ్రమను సడలించుకుంటే ఆనందం ఉద్భవమౌతుంది. అప్పుడు ఏప్రయత్నం లేకుండానే అనుభవం కలుగుతుంది. ఈ సందర్భంలో రమణగీతనుంచి ఒక శ్లోకం చెప్పదగిఉంది.

'ధ్యాయతో దేవతాం మంత్ర మన్యాద్వా లక్ష్య ముత్తమం
ధ్యాయ మాత్మ మహాజ్యోతి ష్యంతతో లీనతాం వ్రజేత్' (vii : 25)

ఒక దేవతమీదగాని, మంత్రంమీదగాని, లేదా ధ్యానానికి తగిన ఏదైన సద్వస్తువునందుగాని సమాహితం చేస్తే అది ఆత్మజ్యోతియందు లీనమౌతుంది.

7. పంచమహాభూతవిద్య (యోగతత్వోపనిషత్తు)

రాజయోగాభ్యాసంలో ఈ విద్య ఒక ముఖ్యమైన సోపానం దీనివలన సాధకుడికి కొన్ని శక్తులు సంక్రమిస్తాయి, అతడు మృత్యువును జయింపగలడు. మన పూర్వుల మతానుసారంగా మనశరీరం పంచభూతాత్మకమైనది. అంతయేల? మనకు కనిపించే ప్రకృతి అంతా కూడా పంచభూతాత్మకమైనదే. ఈ పంచభూతాలు ఏవంటే-పృథ్వి, జలం, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం. ఈ భూతాలు రసాయనిక శాస్త్రంలో చెప్పబడిన మూలకాలు ఎంతమాత్రముకావు. ఆ సంగతి వెంటనే తెలియ గలదు.

(a) పృథివీ భూతం

దీన్నిగురించి యోగతత్వోపనిషత్తులో ఇలా ఉంది.

'పాదాది జానుపర్యంతం పృథివీస్థాన ముచ్యతే
పృథివీ చతురశ్రంచ పీతవర్ణం లవర్ణకమ్॥
పార్థివే వాయు మారోప్య లకారేణ సమన్వితం
ధ్యాయం శ్చతుర్ముఖాకారం చతుర్వక్త్రం హిరణ్మయమ్॥
ధారయేత్ పంచఘటికాః పృథివీ జయ మాప్నుయాత్
పృథివీయాగతో మృత్యుర్నభ వేదస్య యోగినః॥'

పాదం మొదలు మోకాలువరకు పృథివీస్థానమని చెప్పబడింది. దానిమీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే, పృథివి చదరంగానూ, పసుపువర్ణంగానూ, దానిమీద లం అనే బీజాక్షరం కలదిగానూ ఉంటుంది. అపైని చక్కని సువాసన కలుగుతుంది. ఇంకాఏకాగ్రతతో చూచి సుషుమ్నద్వారా ప్రవహించే వాయువుతో 'లం'ను చేరిస్తే, చతుర్భుజాలతో కూడినవాడునూ బంగారువన్నెగలవాడునూ, అయిన బ్రహ్మదేవుణ్ణి అయిదుఘడియలు ధారణచేసి ధ్యానంచేయవచ్చు. అప్పుడుభూమిని గెల్చే శక్తి కలుగుతుంది. అట్టి అభ్యాసికి భూమిమూలంగా మృత్యువురాదు.

పైన చెప్పిన పృథివీభూతం శరీరంలోనిది. దానిమీద సమాహితం చేయాలి. కాని, దాని స్థానం నిర్ణయించటానికి భౌతికశరీరానికి చెందిన అవయవాలు పేర్కొనబడినాయి.

(b) జలభూతం

'ఆజానోః పాయుపర్యన్త మపాంస్థానం ప్రకీర్తితమ్
ఆపో ఒర్ధ చన్ద్రశుక్లంచ వం బీజం పరికీర్తితమ్॥
వారుణే వాయుమారోప్య వకారేణ సమన్వితమ్
స్మర నారాయణం దేవం చతుర్బాహుం కిరీటినమ్॥
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం పీతవాసన మచ్యుతం
ధారయేత్ పంచఘటికా స్సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే॥
తతో జల ద్భయం నాస్తి జలే మృత్యు ర్న విద్యతే'.

మోకాలు మొదలు గుదంవరకునూ జలస్థానమని చెప్పబడుతుంది. దానిమీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే, జలం అర్ధచంద్రాకృతి కలిగి తెల్లగా, 'వం' బీజం కలదిగా కనపడుతుంది. ఈ ధ్యానంవల్ల శరీరం చల్లగా అవుతుంది. ఆస్థానంలో వకార బీజంతో కూడా వాయువును జలస్థానంలో చేర్చి, చతుర్భుజాలు కలవాడూ, కిరిటధారీ, శుద్ధ స్ఫటికకాంతి కలవాడూ, పీతాంబరధారీ అయిన

శ్రీమన్నారాయణున్ని ధ్యానిస్తూ, రెండుగంటలుధారణచేస్తే సకలపాపాలూ తొలగిపోతాయి. తరువాత జలంవలన భయముండదు, జలమునందు మృత్యువు రాదు.

(c) అగ్నిభూతం

'ఆపామోర్హృదయాన్తం చ వహ్నిస్థానం ప్రకీర్తితమ్॥
వహ్ని త్రికోణం రక్తంచ రేఫాక్షర సముద్భవం
వహ్నౌచానిల మారోప్య రేఫాక్షర సముజ్జ్వలమ్॥
త్ర్యక్షంతు వరదం రుద్రం తరుణాదిత్యసన్నిభం
భస్మోద్ధూళిత సర్వాంగం సుప్రసన్న మనుస్మరన్॥
ధారయేత్ పంచఘటికా వహ్నినాసన దహ్యతే
న దహ్యతే శరీరం చ ప్రవిష్ట స్యాగ్నికుండకే॥'

ఆసనం మొదలు హృదయందాకాగల శరీరంలోని భాగం అగ్నిస్థానమని చెప్పబడుతుంది. దానిమీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే అగ్ని త్రికోణాకారంగానూ, రక్తవర్ణం కలదిగానూ, రవర్ణంనుండి పుట్టిందిగానూ ఉన్నది. ఈ ధ్యానంవలన శరీరంలో వేడిపుడుతుంది. 'రం' అనే బీజంతో ప్రకాశించేవాయువును అగ్నితో చేర్చి త్రినేత్రుడును, వరదుడును, బాలసూర్యునివంటి శరీరంకలవాడును, భస్మోద్ధూళిత సర్వాంగుడును అయిన రుద్రమూర్తిని అయిదు ఘడియలు ధ్యానం చేస్తే అగ్నిచే కాల్చబడడు. అగ్నిగుండంలోపడినా, ప్రవేశించినా దహింపబడడు

(d) వాయుభూతం

"ఆహృదయాద్ భ్రువోర్మధ్యం వాయుస్థానం ప్రకీర్తితం
వాయుషట్కోణకం కృష్ణం యకారాక్షరభాసురం
మారుతం మరుతాం స్థానే ప్రాణిప్రాణం సమాహితః
ధారయేత్ తత్ర సర్వజ్ఞ మీశ్వరం విశ్వతోముఖమ్
ధారయేత్ పంచఘటికా వాయువద్ వ్యోమగో భవేత్
మరణం న తు వాయోస్తు భయం భవతి యోగినః"

హృదయంనుండి భ్రూమధ్యం వరకు ఉన్న శరీరభాగం వాయుస్థానమని చెప్పబడుతుంది. దానిమీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే వాయువు షట్కోణంగానూ,

కృష్ణవర్ణంగానూ, 'యం' అనే బీజంతో ప్రకాశించేదిగానూ ఉన్నది. ఇలా అభ్యాసంచేస్తే, శరీరం తేలికఅయి భూమినుండి పైకి లేచేస్థితి కలుగుతుంది. ఇంకా యకారబీజంతో తేజరిల్లే వాయువును వాయుస్థానంలో చేర్చి సర్వజ్ఞుడును, సర్వవ్యాపియును అయిన ఈశ్వరుణ్ణి ధ్యానించి, రెండుగంటలు ధ్యానంచేస్తే వాయువువలె ఆకాశంలో సంచరించే శక్తి కలుగుతుంది. వాయువువల్ల భయంగాని, మృత్యువుగాని కలుగదు.

(e) ఆకాశభూతం

'ఆభ్రూమధ్యాత్తు మూర్ధాన్త మాకాశస్థాన ముచ్యతే
వ్యోమవృత్తం చ ధూమ్రంచ హకారాక్షభాసురం
ఆకాశే వాయు మారోప్య హకారోపరిశంకరం
బిందురూపం మహాదేవం వ్యోమాకారం సదాశివమ్
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం ధృతబాలేందు శేఖరం
పంచవక్త్రయుతం సౌమ్యం దశబాహుం త్రిలోచనమ్॥
సర్వాయుధ ధృతాకారం సర్వభూషణభూషితం
ఉమార్ధదేహ వరదం సర్వకారణకారణమ్
ఆకాశధారణా త్తస్య ఖేచరత్వం భవే ద్ధ్రువమ్
యత్ర కుత్ర స్థితోవాపి సుఖ మత్యంత మశ్నుతే."

భ్రూమధ్యంనుండి శిరస్సువరకూ ఉన్న భాగానికి ఆకాశస్థానమనిఅంటారు. ఆకాశం వర్తులాకారంగాను, పొగవర్ణంతో కూడిందిగానూ, 'హ' అనే అక్షరంచేత ప్రకాశించేదిగాను ఉంటుంది. ఈ భాగంమీద సమాహితం చేస్తే చక్కని స్వరం వినిపిస్తుంది. ఆకాశంలో వాయువును చేర్చి హకారంమీద తేజరిల్లే బిందురూపుడును, మహాదేవుడును, ఆకాశస్వరూపుడును, సదాశివుడును, శుద్ధస్ఫటికంవలె ప్రకాశించేవాడును, బాలచంద్రుని శిరస్సున ధరించి అయిదు మొగాలు కలవాడును, పది బాహువులు కలవాడును, త్రిలోచనుడును, సకల ఆయుధాలు భూషణాలు ధరించేవాడును, అర్ధనారీశ్వరుడును, సమస్తకారణాలకు కారణుడును అయిన శంకరుని ధ్యానించి ఆకాశమునందు రెండుగంటలు ధారణం చేస్తే, ఆకాశంలో తిరిగేశక్తి కలుగుతుంది. ఎక్కడ ఉన్నప్పటికీ ఆయోగి సుఖంగా ఉంటాడు.

ఇట్టియోగి తెలివిగలవాడై పంచభూతాల యొక్క ధారణచేయాలి. ఆ పిమ్మట అతని శరీరం మిక్కిలిదృఢంగా ఉండటమే కాకుండా అతనికి మరణం సంభవించదు. అంతేకాక ప్రళయంలోకూడా మృతినొందడు. అందుచేత రేయిం బవళ్లు అభ్యాసం చేయాలి.

వాయువును ఆకాశంతో చేర్చి ఇష్టదేవతను ధ్యానంచేస్తే అణిమాది సిద్ధులు కలుగుతాయి. తరువాత నిర్గుణధ్యానం చేసినవాడికి సమాధిసిద్ధి కలుగుతుంది.

8. మూర్ధజ్యోతి

తలమీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే అరటిపువ్వు వంటి ఒక యెర్రని మంటలా కనిపిస్తుంది. అప్పుడు పాదాలనుంచి తలవరకు లోన జ్యోతిఒకటి ప్రవహిస్తున్నట్లు అనుభవం కలుగుతుంది ఒక విధమైన సుఖం, శాంతి కలుగుతుంది. ఆతేజః పుంజంలో సిద్ధపురుషులు కనపడతారని పతంజలి మహర్షి పేర్కొన్నాడు.

9 విషయవతీ విద్య

పతంజలి యోగసూత్రాల్లో ఈ విధంగా ఉన్నది.

'విషయవతీవా ప్రవృత్తి రుత్పన్నా మనఃస్థితి నిబంధినీ' (1.35)

ఏ సమాహితాలరూపాలు అసాధారణమైన ఇంద్రియగ్రహణాలను సమ కూర్చునో అవి మనస్సునకు గట్టి పట్టుదల కలిగిస్తాయి. పై చెప్పినరీతిని వివేకా నందులవారు వ్యాఖ్యానించారు. పై దానిని సరిగా తెలుసుకోవడానికి పైనచెప్పిన సూత్రంతోపాటు ఇంకోసూత్రం చెప్పబడి ఉంది.

'నాసాగ్ర జిహ్వాగ్ర తాలు జిహ్వామధ్య జిహ్వామూలేషు చిత్తసంయమాత్ దివ్యగంధ, రస, రూప, స్పర్శ, శబ్ద సంవిదో జాయన్తే' (ఇది యోగసూత్రం). పై చెప్పిన వాక్యంకంటె సూత్రం కొంచెం విపులంగా చెపుతోంది. ఇక్కడ కూడా ఏకాగ్రతగురించే ఉన్నది.

నాసిక కొసక్రింద దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే ప్రకాశవంతమై తెల్లని రంగు కనపడి ముక్కుకు మంచిసువాసన తగులుతుంది. కొంతకాలం అది ఎక్కువై మంచి సుగంధాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీనినే దివ్యగంధంఅంటారు. అలాగే నాలుక చివర ఏకాగ్రతతో చూస్తే ఎర్రనిరంగుతో ఒకచుక్క కనబడుతుంది. అమృతం వంటి మంచిరుచి అనుభవం కలుగుతుంది. దీనినే దివ్యరసమని అంటారు. నాలుక మధ్యలో చూస్తే పొగవలె కనిపించి స్పర్శజ్ఞానం కలుగుతుంది. బాగాచల్లగా

ఉంటుంది. దీనినే దివ్యస్పర్శ అంటారు. నాలుక మొదట్లో కేంద్రీకరిస్తే స్ఫటికంలా కనపడుతుంది. శబ్దములు వినపడతాయి. ఇవే దివ్యశబ్దాలు. ఈరీతిగ భూతాల గుణాలు సూక్ష్మరూపంలో దర్శనమౌతాయి. అందుచేత వీటికి తన్మాత్రలని పేరు. ఏకాగ్రత అభ్యాసంకో మంచి అనుభవాన్నిస్తుంది. యోగాభ్యాసంలో ఎవరి కైనా సందేహముంటే ఇది అభ్యసిస్తే అనుమాన నివృత్తి పూర్తిగా అవుతుంది. నమ్మకంబాదా కుదురుతుంది. దాని వలన అభ్యాసంతో పట్టుదల హెచ్చుతుంది.

10. మాతృకావిద్య (మేరుతంత్రం నుంచి)

ఈ విద్యవలన సాధకుడు విద్వాంసుడుగా గాని, కవిగా కాని కావడానికి అవకాశం ఉంది సులభంగా చదువులో ఆధిక్యత సంపాదించటానికి ఇది చక్కని మార్గం.

పేరునుబట్టి ఈ విద్య అక్షరాలకు సంబంధించింది. అక్షరాలు నాగర లిపికి చెందినవి. తెలుగులో మూడు అక్షరాలు ఎక్కువ. అవి ఏ.ఓ, ఱ. నాగర లిపి రానివారు తెలుగు అక్షరాలను ఉపయోగించవచ్చును. ప్రతి అవయవానికీ ఒక అక్షరం నిర్ణయింపబడింది. కాని ఇక్కడ అక్షరమే ప్రధానంగాని అవ యవం కాదు. అక్షరాలను ఆయా స్థలాలలో చూడగలగాలి.

अं (అం) **आं** (ఆం) - ఈరెండును ముఖంలో చూడవచ్చు. మొదటిది ముఖంమీద. రెండవది దానిక్రింద **इं** (ఇం) **ईं** (ఈం) కుడియెడమ కన్నుల మీద, **उं** (ఉం) **ऊं** (ఊం) కుడియెడమ చెవుల మీద; **ऋं** (ఋం) **ॠं** (ౠం) కుడియెడమ ముక్కురంధ్రాల మీద **ऌं** (ఌం) **ॡं** (ౡం) కుడియెడమ బుగ్గల మీద, **एं** (ఏం) **ऐं** (ఐం) మీది క్రింది పెదవుల మీద **ओं** (ఓం) **औं** (ఔం) మీది క్రింది పళ్ళమీద, **अं** (అం) **अः** (అః) నాలుక మూలంమీద కొనమీద కన పడాలి. హల్లులు- **कं** (కం) **खं** (ఖం) **गं** (గం) **घं** (ఘం) **ङं** (ఙం) క్రమంగా కుడిచేయి పైభాగం, క్రిందభాగం, మణికట్టు, వేళ్ళమొదలు కొనల దగ్గరచూడాలి. అలాగే **चं** (చం) **छं** (ఛం) **जं** (జం) **झं** (ఝం) **ञं** (ఞం) అదే క్రమంగా ఎడమ చేతిమీది పైన చెప్పిన భాగాలమీద చూడాలి. **टं** (టం) **ठं** (ఠం) **डं** (డం) **ढं** (ఢం) **णं** (ణం) క్రమంగా కుడిపాదం, క్రిందికాలు, కాలిచీలమండ, కాలివేళ్ళ మొదటకొనల్లో చూడాలి. అలాగే **तं** (తం) **थं** (థం) **दं** (దం) **धं** (ధం) **नं** (నం) అక్షరాలను అదేక్రమంలో ఎడమకాలు పైన చెప్పిన స్థలాలలో చూడాలి. **पं** (పం)

फं (ఫం) చంక క్రింద కుడియెడమ భాగాలలోను, **बं** (బం) **भं** (భం) క్రమంగా వీపుమీద బొడ్డు మీద చూడాలి. **मं** (మం) కడుపుమీద **यं** (యం) ఛాతీమీద, **रं** (రం) కుడిభుజంమీద, **लं** (లం) వీపుమీద కుడిభుజం ఎండమభుజాల మధ్య నున్న చోట, **वं** (వం) ఎడమభుజంమీద, **शं** (శం) గుండె కుడివైపు **षं** (షం) గుండె ఎడమవైపు. **सं** (సం) గుండె కుడిభాగం క్రింద, **हं** (హం) గుండె ఎడమ భాగం క్రింద, **ळं** (ళం) గుండెకు కడుపుకు మధ్య, ఆఖరున **क्षं** (క్షం) గుండెకు ముఖానికి మధ్య చూడాలి.

పైని చెప్పిన ప్రకారం ఆయా అక్షరాలను ఆయాస్థలాలలో చూడాలి. అలాగే అన్ని అక్షరాలను శరీరపు ప్రత్యేక స్థలాలలో చూడగలిగినవారు గొప్ప పండితుడు కాగలడు.

11. ధాతువిద్య

శరీరంలో సప్తధాతువు లున్నాయి. ఇవి శరీరంలో ముఖ్యమైన మూల పదార్థాలు. అవి మంచి స్థితిలో ఉంటే శరీరం ఆరోగ్యంగానూ, బలంగానూ. ఉంటుంది. బృహత్‌జ్యోతి అభ్యాసం చేసినవారికి ధాతువులమీద సమాహితం చేయడం సులభం. సప్తధాతువు లివి.. 1. చర్మం (త్వక్) 2 రక్తం (అసృక్) 3. మాంసం 4. కొవ్వు (మేదస్) 5. ఎముకలు (అస్థి) 6 ఎముకల్లోని గుజ్జు (మజ్జా) 7. రేతస్సు (శుక్లం).

శరీరంలో పంచకోశాలున్నట్లు వెనుక చెప్పబడింది. అన్నిటికంటె పైది అన్నమయకోశం ఈ కోశంలోనే సప్తధాతువులున్నాయి. ఈ దిగువ నున్న పట్టికలో ధాతువుల రంగులు, బీజాక్షరాలు, అధిష్ఠాన దేవతలు, వాటి రంగులు వాటిని చూడవలసిన స్థలాలు నిరూపింపబడినాయి.

ధాతువు	రంగు	బీజం	అధిష్ఠానదేవత	దానిరంగు	చూడవలసినస్థలం
చర్మం	తెలుపు	యం	ఢాకిని	తెలుపు	గొంతుక (విశుద్ధ)
రక్తం	ఎరుపు	రం	రాగిని	శ్యామల	హృదయం (అనాహత)
మాంసం	నీలి, నలుపు	రం	లాకిని	ఎరుపు	బొడ్డు (మణిపూర)
కొవ్వు	ధూమ్ర	వం	కాకిని	పసుపు	శిశ్నం మొదలు స్వాధిష్ఠానం వరకు
ఎముక	నారింజ రంగు	శం	సాకిని	ధూమ్రం	ఆసనం (మూలాధారం)
మజ్జా	పసుపు	షం	హాకిని	తెలుపు	భ్రూమధ్యం (ఆజ్ఞా)
రేతస్సు	పసుపుతో కూడిన తెలుపు	సం	యాకిని	అన్ని రంగులు	బ్రహ్మరంధ్రం (సహస్రారం)

ఈ విద్యవలన అన్ని ధాతువులను ఆరోగ్యస్థితిలో ఉంచవచ్చును. అంటే శరీరాన్ని మంచిస్థితిలో ఉంచవచ్చునన్నట్లే. ఏదైనా సరిగా లేనప్పుడు మంచి స్థితిలో పెట్టవచ్చు. నాకు తెలిసిన విషయం ఒకటి మనవిచేస్తాను. ఒక బాలుడు అతి ప్రమాదస్థితిలో మా గురువుగారి వద్దకు వచ్చాడు. అతని చర్మం నుంచి రక్తం పైకివస్తుంది. డాక్టర్లు ఏమిచేయలేక పోయారు. అప్పుడు వారి శిష్యుడు రక్తధాతువు మీద సమాహితం చేయగా అద్భుతంగా నయమైపోయింది.

ఈ విద్యవలన సాధకునిలో కొంత మార్పు వస్తుంది. ధారణ అన్ని ధాతువులమీదచేస్తే ప్రపంచ వ్యవహారాల మీద కొంత ఉపేక్ష కలుగుతుంది దాని మూలంగా క్రోధం, కోరికలు తగ్గుతాయి. ఈ కారణంచేత సాధకునికి ఇది ప్రాణ మయకోశ దర్శనానికి తోడ్పడుతుంది. గురువుల కృపవల్ల షట్‌చక్ర దర్శనం సులభమౌతుంది. మనఃస్థూలత తగ్గుతుంది. అధిష్ఠానదేవతలు రెండింటిలోను ఒకటే అవడంవల్ల మనస్సు సూక్ష్మతచెంది దర్శనాలు సులభతరమౌతాయి.

సాధకుడు తన శరీరంలోని ధాతువుల్ని చూచిన పిమ్మట ఇతరుల శరీరాల్లో కుడా వాటిని చూడవచ్చు. అందువల్ల వారు చెడిన ధాతువుల్ని చూచినంత మాత్రంచేతనే అవి బాగుపడతాయి. బీజాలతో సహా చూస్తే ఫలితం అధికమౌతుంది. అధిష్ఠానదేవతలు కూడా సహాయం చేస్తారు. వ్యాధి పోయిన తరువాత ధాతువుల అసలు రంగులు వస్తాయి. రక్తం కొంచెం తెల్లపడినప్పుడు, ధ్యానం చేస్తే అసలైన ఎరుపుదనం వస్తుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఇద్దరుముగ్గురు పనిచేయ వలసిన అవసరముండవచ్చు.

12. తీరవిద్య (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు)

చెవులు, కళ్లు, ముక్కు రంధ్రాలు తీరాలుగా పరిగణింపబడతాయి. తీరాలనగానే సముద్రపుటొడ్డు, నదీతీరం స్ఫురిస్తాయి. ఈతీరాలలో సప్తర్షుల దర్శనంచేసుకోవచ్చు. కుడియెడమ చెవులు గౌతమ భరద్వాజ ఋషుల స్థానాలు, కుడి యెడమ కళ్లు విశ్వామిత్ర జమదగ్ని ఋషులుండే చోట్లు, వసిష్ఠ, కాశ్యపులు కుడి యెడమ ముక్కురంధ్రాల్లో దర్శనమిస్తారు. అత్రి వాక్స్థానంలో కనవడతాడు. వారి భార్యలు గూడా దర్శనమిస్తారు. అయా ఋషులు దర్శన మిచ్చినప్పుడు ఈ క్రింది శ్లోకాలు చదవాలి.

గౌతముడు - 'రహోగణాత్మజం శాంతం త్రిపుండ్రాంకిత మస్తకం
అక్షస్రక్కుండలా దధానం గౌతమం భజే'.

భరద్వాజుడు - 'భరద్వాజం మహాశాంతం సుశీలాపతి మూర్జితం
అక్షస్రగ్దండహస్తంచ ముని మాంగిరసం భజే'

విశ్వామిత్రుడు - 'హిరణ్యగర్భ సంభూతం జటామకుటధారిణం
కుముద్వతీపతిం శాంతం విశ్వామిత్ర మహం భజే'

జమదగ్ని - 'ధ్వాస్తం జితారిషడ్వర్గం భృగుపుత్రం మహాద్యుతిం
దండాక్ష పాణిసూత్రంచ జమదగ్నిం నమామ్యహం'.

వసిష్ఠుడు - తపోనిధిం దయాసింధుం బ్రహ్మణ్యం బ్రహ్మసంభవం
స్రగ్దండపాణిం వరదం అరుంధత్యాఃపతిం భజే'.

కాశ్యపుడు - 'వల్కలాజినకౌపీనం సాతపత్రం సదండకం
సకుశం చోత్తరియంచ సతత్నీకం ప్రపూజయేత్'.

అత్రి - 'మారీచితనయం దేవం సాక్షసూత్రకమండలం
అనసూయపతిం శాంతం అత్రిం నిష్కల్మషం భజే'.

13. ఛాయపురుష విద్య
(స్కాందపురాణం, బ్రహ్మపురాణం, శంకరగీత)

ఈ విద్య కొంత వ్యాప్తిలో ఉన్నది. అక్కడక్కడ అభ్యాసం చేసేవారు కనవడతారు. దీనికి ఉదయం 8 లేక 9 గంటల సమయం అనుకూలం. డాబా మీదగాని, సమతలమైన నేలమీదగాని వీపు సూర్యుని వైపుఉంచి తిన్నగా నిల్చోవాలి. చేతులు క్రిందికి పక్కగా ఉంచాలి. అప్పుడు నీడ ముందువైపు అయిదు

మొదలు పది అడుగులు ఉంటుంది. దృష్టిని కొద్ది నిమిషాలు నీడ యొక్క మెడ మీద కేంద్రీకరించాలి. ఆ సమయంలో 'ఓం హ్రీం పరబ్రహ్మణేనమః' అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు ఉచ్చరించాలి. తరువాత తలయెత్తి నీలి ఆకాశం వైపు చూస్తే వెంటనే దూమవర్ణంలో తనవలనే ఉన్న ప్రతిమ కనిపిస్తుంది. అది నిల్చినంతసేపూ చూస్తూ ఉండాలి. కొన్నాళ్ళకు ఆ ప్రతిమలో చైతన్యం కలుగుతుంది. ప్రతిదినమూ ఈ అభ్యాసం చేస్తే మూడులోకాలను గురించిన జ్ఞానం కలుగుతుంది. గురువునందు భక్తి ఎక్కువౌతుంది ఈ అభ్యాసాన్ని రాత్రివేళ మంచి కాంతిమంతమైన విద్యుద్దీపం దగ్గరకూడా చేయవచ్చు. ఈ అభ్యాసాన్ని ప్రారంభించేముందు కొన్ని నియమాలు పాటింపవలసి ఉంటుంది.

ఉదయమే లేచి నిత్యకృత్యములు తీర్చుకొని, స్నానం చేసి, ప్రార్థనలు ముగించుకొని, బోడతరము, అగిస (Linseed) రసాలు 2: 1 నిష్పత్తిలో తీసుకోవాలి. పాలు, అన్నం ఆహారంగా తీసుకోవాలి. కారం, మసాలాతో కూడినవీ, అరటిపండ్లు, ఇంగువ మొదలైనవి రజోగుణాన్ని వృద్ధిచేసే పదార్థాలు కాబట్టి మానివేయాలి. ఇలా చెయ్యక పోయినప్పటికీ పై అభ్యాసం చేయవచ్చు.

వారంరోజులు అభ్యసించిన తరువాత బ్రహ్మరంధ్రం మీదినుంచి మంచి తేజోపుంజం కనవడుతుంది. పదిహేనురోజులకు గుప్తవిద్యా మూలతత్వజ్ఞానం కలుగుతుంది. నెలరోజులకు ప్రాణాయామం, రెండునెలలకు స్వయంగా గ్రంథాలు వ్రాసేశక్తి కలుగుతుంది. నాలుగునెలలకు ఎదుటనున్నవారి మనస్సులోని భావాలను తెలుసుకొనే వీలు కలుగుతుంది. సిద్ధపురుషుల్ని తెలుసుకునేశక్తి కలుగుతుంది. అందుమూలంగా వారినుంచి రహస్యజ్ఞానం సంపాదించటానికి వీలౌతుంది. ఆరునెలలు అవిచ్ఛిన్నంగా చేస్తే తన కోరికలన్నీ ప్రభువు సహాయంతో ఫలిస్తాయి. ఆఖరికి సాధకుడు తనకు కావలసినవన్నీ సాధించుకోగలడు.

ఈ విద్యవలన ఏడుపురుషాంతరాల తనవాళ్ళు తరిస్తారు. గయలో శ్రాద్ధం చేసిన పుణ్యం లభిస్తుంది. బ్రహ్మజ్ఞానం గలుగుతుంది. కాశీలో మృతినొందిన ఫలం దక్కుతుంది. అదృశ్యవిద్య, భవిష్యత్జ్ఞానం దీనివల్ల కలుగుతా యని బ్రహ్మపురాణంలో చెప్పబడి ఉన్నది.

14. ప్రాణవాయువిద్య

ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు రాజయోగం వల్ల మనకు కనవడే భౌతిక ప్రపంచమే కాక, లోపల నుండే-అంటే సూక్ష్మశరీరంలో ఉండే విశేషాలు కూడా

కనపడతాయి. మనం జీవించి ఉన్నామన్నదానికి నిదర్శనం శ్వాసపీల్చటం. ఈవాయువే కాక ఇంకా నాలుగు వాయువులున్నాయి. మొత్తం మనలో పంచ ప్రాణవాయువు లున్నాయి. ఇవిభౌతికాలు కావు. కాని, వాటిని యోగదృష్టితో చూస్తే కనపడతాయి. ఇవి సరియైన స్థితిలో లేకపోతే వాటిని సరిచేయవచ్చును. ఈ అయిదు వాయువులు-ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానాలు.

మొదటిది ప్రాణవాయువు. ఇది గుండెలో ఉంటుంది. దాని రంగు ఆకు పచ్చ. ఇది ముక్కు, బొడ్డు, కాలిబొటన వ్రేలు అంతటా ప్రవహిస్తుంది. ఇది శ్వాస సులభంగా చేయటానికి, తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. ప్రాణాన్ని దర్శనంచేస్తున్నప్పుడు నదులు, కొండలుకూడా కనబడతాయి.

రెండవది అపాన వాయువు. దీని స్థానం ఆసనంలో ఉంది. దీని రంగు ఎరుపు. ఇది ప్రాణవాయువుకు వెలుపల ఉంటుంది. ఇది గుదం, జననేంద్రియం, కాలి పిక్కలు, కడుపు-పీని గుండా ప్రవహిస్తుంది. శరీరం నుండి మల మూత్రాలను తొలగిస్తుంది. అపాన దర్శనం వలన యక్షులు, రాక్షసులు, గంధర్వులు కనపడతారు.

మూడవది సమానవాయువు. ఇది బొడ్డుదగ్గర ఉంటుంది. ఇది పాల రంగులో ఉంటుంది. ఇది అన్నినాడులద్వారా శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. ఇది ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధిని కలిగిస్తుంది. దీనివలన నిధి దర్శనం కూడా కలుగుతుంది.

నాలుగవది ఉదానవాయువు. దీనిరంగు తెలుపు. గొంతుకలో ఉంటుంది. అది సంధులకుండా, గుదము, పాదములద్వారా ప్రవహిస్తుంది, ఇది కళ్ళను, శబ్దేంద్రియాల్ని శక్తిమంతం చేస్తుంది. అప్పుడు దేవలోక దర్శనమౌతుంది. షణ్ముఖ, శివుల దర్శన మౌతుంది. అవసానకాలంలో దేహాత్మతో మిగిలిన లోకాలన్నీ ప్రయాణం చేసే శక్తి కలుగుతుంది.

చివరిది వ్యానవాయువు. ఇది శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. అది దీపం రంగులో ఉంటుంది. చెవులు, తొంటి, ముక్కు, గొంతుక, పిరుదులు-వీటిచుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. దీని దర్శనమైనప్పుడు నాగలోకం గూడా కనపడుతుంది.

ఉపవాయువులు అయిదు, మొదటిది నాగ ఇది త్రేనుపులను, వెక్కిళ్ళను కలగజేస్తుంది. రెండవదికూర్మ. దీనిమూలంగాకళ్లు తెరగివపడతాయి. తరువాతది

కృకుర, అది దాహం, ఆకలి కలుగజేస్తుంది. నాలుగవది దేవదత్త. ఇది ఆవలింతలు కలుగజేస్తుంది. చివరిది ధనంజయ ఇది శరీరాన్ని శిథిలపరిచి నాశనం చేస్తుంది.

15. షట్చక్రాలు

(i) మూలాధార చక్రం

ఈచక్రం వెన్నెముక కొనన కందస్థాన సుషుమ్న ముఖసంధిని చెంది, అంటే గుదలింగస్థానాల మధ్య ఉన్నది. అన్నిచక్రాలకు క్రిందుగా ఉంది కనకనే అన్నిటికి ఆధారమని తలచి మూలాధారం అన్నారు. ఆపేరుకు అర్థం కూడా అదే. ఈ కమలం రక్తవర్ణమైన నాలుగు దళాలు కలిగి ఉంటుంది. వాటిమీద స్వర్ణకాంతి గల వం, శం, షం, సం అనే అక్షరాలు సబిందుకంగా ఉంటాయి. ఈ కమలకర్ణికయందు చతురస్రమైన పీతవర్ణం కలిగి ఉండే పృథివీమండలముంది. దాని మధ్యలో చతుర్భుజాలు కలిగి వజ్రహస్తంతో, ఐరావతాన్నీ ఎక్కిన బంగారురంగు గల 'లం'అనే పృథివీ బీజముంది. ఆ బీజ బిందువునందు నాలుగు ముఖాలు, నాలుగు భుజాలు కలిగి, దండం, కమండలం, అక్షమాలిక, అభయం అనేవాటిని ధరించి శిశురూపుడైన బ్రహ్మ ఉంటాడు. ఆ పద్మంమధ్య రక్తవర్ణం గల ఢాకినీ శక్తి ఉంటుంది. కర్ణికామధ్యంలో మెరుపు రూపంలో త్రికోణ ముంటుంది. దానిమధ్య దేదీప్యమానమైన కామవాయువు, రక్తవర్ణకామ బీజం క్లీం ఉన్నవి. ఆ త్రికోణచక్ర ఊర్ధ్వభాగంలో అధోముఖ నీలవర్ణ స్వయంభూలింగం ఉంది. ఆ లింగ పైభాగంలో మూడున్నర వలయ రూపంగల కమలతంతు ప్రమాణం కలిగి, విద్యుత్తువలె ప్రకాశించే కుండలినీ శక్తిఉంది. దాని మీది లింగంపై దండాకారంగా చిత్రకళ ఉంటుంది.

పైన చెప్పినవి దర్శనమైతే సర్వపాపాలూ సమసిపోతాయి. కుండలిని లేపి, సుషుమ్న ద్వారా మూలాధారం నుంచి సహస్రారానికి చేర్చడం రాజయోగ లక్ష్యం. 'బిందుయోగం' అనే పుస్తకంలో కేంద్రంలో ఉన్నది గణేశుడని, అతన్ని ధ్యానిస్తే సాధకుడు కవి, పండితుడు అవుతాడనీ ఉన్నది.

పైన చెప్పిన ప్రకారం ధ్యానం చేసి దర్శనం చేసుకోవాలి.

(ii) స్వాధిష్ఠాన చక్రం

లింగమూలంలో ఉన్న చక్రంపేరు స్వాధిష్ఠానం. దాని రంగు దట్టమైన సిందూరవర్ణం. ఈపద్మం ఆరుదళాలు కలిగి వాటియందు బం,భం,మం,యం,రం,

లం అనే అక్షరాలను కలిగిఉంటుంది. దాని కర్ణికలో అర్ధచంద్ర రూపమైన తెల్లని జలమండలం ఉంది. దానిమధ్య పాశాన్ని చేత ధరించిన 'వం' అనే వరుణబీజం ఉంది. ఆ బీజబిందువునందు చతుర్భుజుడై, శంఖచక్రగదాధారియై, సకలాభరణాలతో గూడిన విష్ణుమూర్తి యౌవనస్వరూపుడై ఉంటాడు. ఆకర్ణిక పైభాగంలో నాలుగుచేతులు, మూడుకన్నులుకలిగి భయంకరాకారంతో ఢాకినీశక్తి ఉంటుంది ఈ కమలాన్ని ధ్యానిస్తే సౌందర్యం, బలం, ఆకర్షణశక్తి కలుగుతాయి

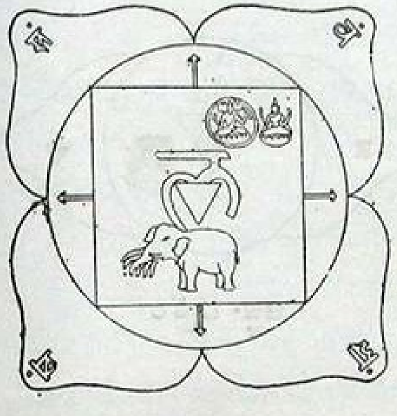
పైన చెప్పిన ప్రకారం ఈ చక్రాన్ని ధ్యానం చేయాలి.

(iii) మణిపూరక చక్రం

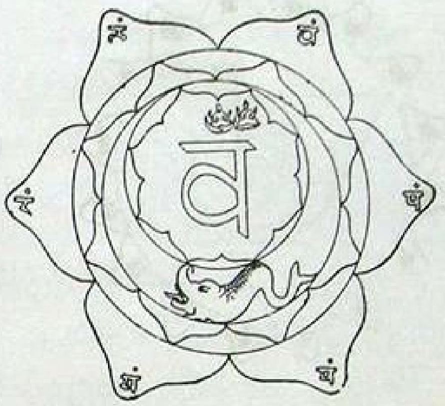
నాభిస్థానంలో, సుషుమ్నానాడిలో మణిపూరక చక్రం మేఘచ్ఛాయ కలదై సబిందు నీలవర్ణాలైన డ ఢ ణ త,థ,ద,ధ,న,ప,ఫ, లనే దశాక్షరాలతో కూడిదశ దళాలతో ఒప్పారి ఉంటుంది. ఈ కమల కర్ణికలో ఎర్ర త్రికోణాకార అగ్ని మండలం ఉన్నది. ఈ మండలం బాహ్యపార్శ్వాలలో స్వస్తికలు కలవు. ఈ మండల మధ్యంలో మేషవాహనారూఢయై రక్తవర్ణమైన 'రం' అనే అగ్నిబీజం ఉంటుంది. ఆ బిందువు మధ్యంలో వృషభారూఢుడూ, రక్తవర్ణుడూ, శ్వేతభస్మ శ్వేతాభరణ ధారియూ అయిన వృద్ధరూపరుద్రు డుంటాడు. కర్ణికయందలి పద్మంలో పైన చతుర్భుజ, వజ్రశక్తిధారిణి అయిన లాకినీ శక్తి ఉంటుంది. దీనిని ధ్యానిస్తే భూమిలో దాగియున్న నిధులు కనపడతాయి; సాధకుడు నిరామయుడై ఉంటాడు. ఈ ప్రకారం సాధకుడు ధ్యానించాలి.

(iv) అనాహత చక్రం

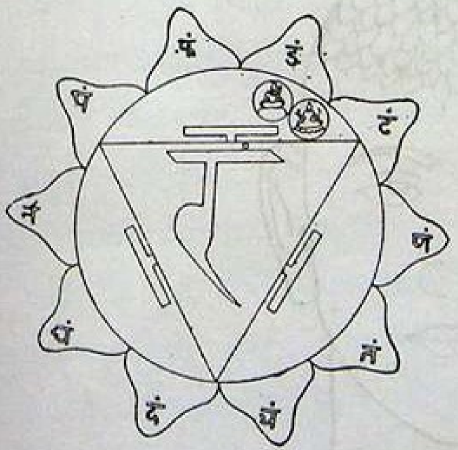
హృదయస్థానంలో అనాహతచక్రం దాసనపువ్వువంటి సిందూరవర్ణంగల బిందువులతో కూడి క,ఖ,గ,ఘ,ఙ,చ,ఛ,జ,ఝ,ఞ,ట,ఠ, అనే పన్నెండు దళాలు కలిగి ఉన్నది. దాని కర్ణికలో పొగరంగు గల, ఆరుకోణాల ఆకృతిగల వాయు మండలం ఉన్నది. ఈమండలమధ్యంలో మిక్కిలి ప్రకాశంతో తలకింద్రుగా నున్న త్రికోణం ఉంది. ఈమండలం మీద నల్లజింక మీద నెక్కి, ధూమ్ర వర్ణంతో గల 'యం' అనే వాయుబీజం ఉంది. దానిమధ్య రెండు భుజాలు, వరాభయహస్తాలు, మూడు కన్నులు గల హంసవర్ణ రూపియైన శివుడున్నాడు. ఈ కర్ణిక రక్తపద్మంమీద పసుపురంగు నాల్గుభుజాలు కలదియు, పాశం,వరం, అభయం, ధరించినది, సర్వాలంకారభూషితమై నీలాంబరధారిణీ అయిన కాకినీయనే



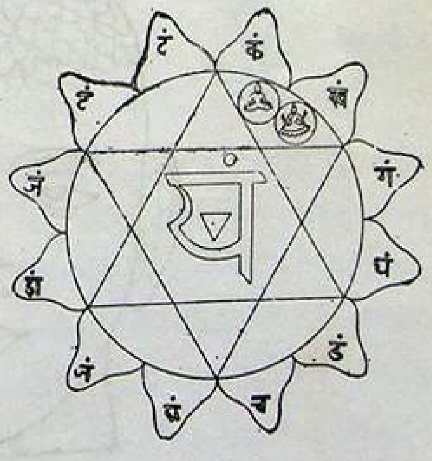
మూలాధార చక్రం



స్వాధిష్ఠాన చక్రం

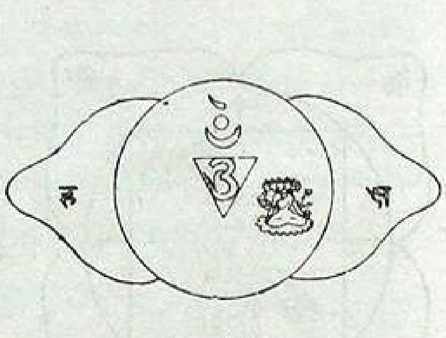


మణిపూరక చక్రం

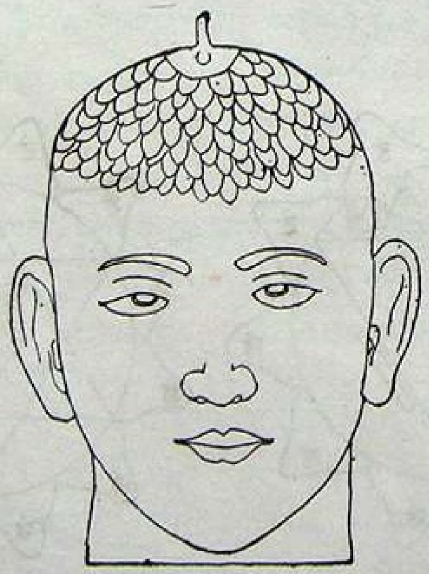


అనాహత చక్రం

విశుద్ధ చక్రం



ఆజ్ఞా చక్రం



సహస్ర దళ చక్రం

శక్తి ఉంటుంది. త్రికోణమధ్యంలో స్వర్ణ వర్ణమైన బాణాకారశివలింగం ఉంది. దీనికి దిగువగా ఎనిమిది దళాల కమలంమీద జీవాత్మ సంచరిస్తూ ఉంటుంది. తెలిసినవాడు దాని స్థానం కనిపెట్టి, జీవుని ఆరోగ్యస్థితిని తెలిసికొని సరిగా లేక పోతే దాన్ని సరిదిద్దగలడు. ఈ పద్మకర్ణిక క్రింద రక్తవర్ణం, ఊర్ధ్వముఖం గల ఎనిమిది దళాల కమలం ఉంది. దీనియందు కల్పవృక్షం ఉంది. అది సమస్త వాంఛలను సఫలీకృతం చేస్తుంది. ఈకమలంలో విష్ణుగ్రంధి ఉంది. ఈ కమలంలో ధ్యానం ఉంచితే చిత్రవిచిత్రాలైన అనాహత శబ్దాలు వినిపిస్తాయి. ఇవి పదివిధాలుగా ఉంటాయి. చినచిన, శంఖ, తంతు, తాల, వేణు, భేరీ, మృదంగ, మేఘాలనే విభిన్న నాదాలు వినపడతాయి. ఈ నాదాలు జీవుని శరీరం మీద ప్రత్యేక ప్రభావాలు కల్పిస్తాయి. వాయుభూత దర్శనంవల్ల కలిగే శక్తి పైచక్రధ్యానం వలన కలుగుతుంది. పైన చెప్పిన ప్రకారం ధ్యానం చేయాలి.

(V) విశుద్ధ చక్రం

కంఠం దిగువ నుండేది విశుద్ధ చక్రం. అది పొగరంగు కలిగి పదునారు దళాలతో కూడి, వాటిలో రక్త వర్ణంగల పదునారు అక్షరాలు-'అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఌ, ౡ, ఎ, ఐ, ఒ, ఔ, అం, అః' కలిగి ఉంటుంది. కర్ణికలో వర్తులాకారమైన తెల్లని ఆకాశ మండలం ఉంది. దానిలో త్రికోణాకార శుక్లవర్ణ చంద్రమండలం ఉంది. ఆ మండలం మీన శుక్లవర్ణమైన గజాన్ని ఎక్కి పాశాంకుశ వరాభయ విరాజమాన 'హ' అనే ఆకాశ బీజం ఉంది. దాని మధ్య వృషభోపరిస్థిత మహా సింహాసనం మీద అర్ధనారీశ్వర రూపంలో శుక్లవర్ణ కాంతి గలిగి, త్రినేత్రాలు, దశభుజాలు, పంచముఖాలు కలిగి బహు విధాలైన ఆయుధాలు ధరించి, పులితోలు కట్టుకొని, నాగాభరణాలతో సదాశివుడుంటాడు. కర్ణిక యందలి చంద్రమండల మధ్యమంలో త్రినేత్రాలు, పంచముఖాలు కలిగి, పీతాంబధారిణియై, పాశం, అంకుశం మొదలైన వాటిని హస్తమందు ధరించిన సాకిని అనే శక్తి ఉంది.

ఈ కమల దర్శనం వలన సాధకుడు వేదజ్ఞానియై త్రికాలజ్ఞు డౌతాడు, పైన చెప్పిన ప్రకారం సాధకుడు సాధనం చేయాలి.

(vi) ఆజ్ఞాచక్రం

భ్రూమధ్యంలో ఆజ్ఞాచక్రంలో రెండు తెల్లని దళాలు ఉంటాయి. వాటిలో చిత్రవర్ణం గల హ, క్ష అనే బీజాలు ఉన్నాయి. కర్ణికామధ్యంలో శుక్లవర్ణ పద్మంమీద హాకినీ అనే శక్తి ఉంటుంది. ఆ శక్తికి రక్తకాంతిగల ఆరుముఖాలూ, మూడు నేత్రాలూ, ఆరు చేతులూ, చేతిలో వరమూ, అభయమూ, అక్షమాల, పుస్తకం మొదలైనవి ఉంటాయి. ఆ కర్ణిక పైని త్రికోణంలో దివ్యజ్యోతి ఉంటుంది. దాని కాంతి నల్దిక్కులకు వ్యాపిస్తూ బ్రహ్మరంధ్రందాకా పోతుంది. దాని మీద సూక్ష్మస్వరూపమైన మనస్సు ఉంటుంది ఈ మనస్సుకు ఊర్ధ్వభాగంలో చంద్రమండలం మీద శక్తి సహితుడైన పరమశివు డుంటాడు.

ఈ కమలాన్ని ధ్యానిస్తే పూర్వ కర్మలన్నీ నశించి జీవుడు ముక్తుడౌతాడు. పైన చెప్పబడిన ప్రకారం ధ్యానం చేయాలి.

(vii) సహస్ర దళం

ఆజ్ఞాచక్రం పై భాగంలో సుషుమ్న చివర (అంటే శిరస్సు పైభాగంలో) సహస్రదళ కమలం ఉంది. దీనినే సహస్రార మని అంటారు. కుండలినీశక్తి పైన చెప్పిన ఆరుచక్రాలను భేదించుకొని, సహస్రారంలో ప్రవేశించినప్పుడు ఉన్మనిస్థితికి చేరి సమాధిగతు డౌతాడు. అదే జీవశక్తి పరాశక్తుల సంధానం. కుండలిని సహస్రారం చేరటానికి కొందరు శివశక్తుల కలయిక అని పేర్కొంటారు. అట్టి సమాధిస్థితిలో త్రిపుటి భేదం (దృక్కు-దృశ్యం-ద్రష్ట అనే భేదం) నశిస్తుంది. ఆత్మ ఆత్మగానే భాసిస్తుంది. ప్రపంచభావం పోతుంది దృశ్యం మాత్రం మిగులుతుంది. ఈ సమాధిస్థితిని నిద్రాస్థితి కంటే భిన్నమని గుర్తించాలి. నిద్రనుంచి మేల్కొనిన మనిషిలో ఏ మార్పు ఉండదు. కాని, సమాధిగతుడై తెలివొందిన మూర్ఖుడు సైతం జ్ఞాని కాగలడు. అందుకనే దీనిని తెలివి అని అనరు. విజ్ఞానం లేక ప్రజ్ఞానం అంటారు. పట్టుదలతో సాధనకు పూనుకుంటే ప్రతి వ్యక్తికి సాధ్యమవుతుంది. ఈ షట్చక్రసాధన వైదికమూ, తాంత్రికమూ కూడా. తాంత్రికులు దీనిని ప్రత్యేకంగా విస్తరింప జేశారు.

ఈ షట్చక్ర విద్యలో దర్శనాలన్నీ పైన చెప్పినట్లే ఉండాలని విధి లేదు.

కొన్ని మార్పులు ఉండవచ్చు. అంత మాత్రం చేత భయపడ నక్కర లేదు. మూలాధారంలో గణేశుడున్నాడని కొందరిమతం. మా గురువుగారు విశుద్ధంలో దత్తాత్రేయ దర్శనం అవుతుందని చెప్పేవారు.

గంధర్వమాలిక తంత్రరీత్యా సహస్రారంలో కల్పవృక్షం ఉంది. అదే దేవతరువు, సమస్త సంకల్పాలు తీర్చేది. దానిని చూచినంత మాత్రాననే జరా మరణాలు ఉండవు.

పైన చెప్పినవే కాక ఇంకా ఎన్నో విద్యలున్నాయి. ఉదాహరణకు లోక విద్య. దీన్ని సాధిస్తే వరుణ, అగ్ని, కుబేర, ఇంద్ర, బ్రహ్మ, సదాశివ, విష్ణు లోకాలు స్పష్టంగా చూడవచ్చు. ఇంకను ఉపనిషత్తులు, సంహితలు, పురాణాలు, తంత్ర గ్రంథాలలో మరికొన్ని విద్యలు తెల్పబడి ఉన్నాయి. కొందరి గురువుల క్రింద పలువురు పనిచేస్తేకాని ఈ విద్యల సాధన, వ్యాపకం సాధ్యం కాదు. మా గురువులు ఈ కార్యం చేపట్టేరు. కాని పూర్తి కాకుండానే దేహాన్ని చాలించారు.

12. తంత్రం

1. తంత్రం కలియుగానికే

వేద విద్య లేక శ్రుతి-సచ్చిదానందమును సంపాదించు కొనుటకు కాగా, తంత్ర విద్య లక్ష్యము కూడ అదియే అని తంత్ర కారులు సిద్ధాంతీకరించారు. కులారవతంత్రరీత్యా పరమాత్మ ముఖతః త్రేతా యుగానికి, పురాణేతిహాసములు, శ్రుతిస్మృతుల విజ్ఞానం సులువుగా తెల్పేవి ద్వాపర యుగానికి, తంత్ర విజ్ఞానం ప్రత్యేకంగా కలియుగానికి అని తెల్పుతున్నారు. వేద విధులను అనుసరించడం కలియుగ వాసులకు సాధ్యంకాదు ఎందుకంటే అవి దుస్తరమైన నియమాలతో కూడినవి. బ్రహ్మండమైన ఆచార పద్ధతులతో కూడినవి. తంత్ర - తాంత్రిక విధులు సులభ సాధ్యములు, ఒకే లక్ష్యసాధనకు పనికివచ్చేవి, మానవుని అవసరాలు తీర్చేవిగా ఉన్నాయన్నారు తంత్రజ్ఞులు.

2. వేదము - తంత్రం

ఈ రెండును సమరేఖల్లో వ్యాప్తి చెందుతూ తుదకు కలిసిపోయేవంటారు. అయినా కొన్ని ముఖ్యమైన తేడాలున్నాయి. వేదం చదవటానికి కొన్ని హద్దులు నిర్బంధాలు ఉన్నవి. స్త్రీలు, కొన్ని కులాల వారు దానిలో ప్రవేశించడానికి నిషేధముంది. తంత్ర విద్యకు అందరూ అర్హులే. అంతేకాదు మహా నిర్వాణ తంత్రంలో కౌలుడు (అనగా తంత్ర దర్శనములో ఉత్తీర్ణుడు) విధిగా నీచకులజుని కూడ తాంత్రిక మండలిలో చేర్చుకోవాలని ఉన్నది. పురుషులతో పాటు స్త్రీలు తంత్ర విద్యకు అర్హులే. విద్యాభ్యాసానికి కఠిన నియమానుసరణం అవసరం. వివేచన బాగా వుండాలి. విరక్తిని పెంపొందించాలి. శ్రద్ధ-ధ్యానం అవసరం. తంత్రానికా నియమాలు అంతగా అవసరంకావు. తంత్ర సాధనకు సాధకులను గుణ విభాగం చేసి తమో గుణం కలవాళ్ళను పశు భావం కలవారని, రజో గుణం కలవాళ్ళను వీర భావం కలవారని, సత్వ గుణం కలవాళ్ళను దివ్య గుణం కలవాళ్ళని విభజించారు. ఈ విభాగాలు మీర రానివికావు పశు భావం కలవాడు దివ్య భావానికి రానవకాశం కల్పించారు.

3. తంత్ర మనుసరింపదగిన శాస్త్రము

తంత్ర శాస్త్రజ్ఞులు ఆ శాస్త్రములోని విషయాలు సహేతుకమైనవి ప్రతి అడుగు ఋజువు చేసి నిర్ణయించ గలనట్టివి. అంతటా ఆ శాస్త్ర విధానాలు ఆచరణ యోగ్యాలు, వాని విషయంలో విశ్వాసం అనే దానికి తావులేదు. తంత్ర సాధన ఒక క్రమ సోపాన విధి. క్రమంగా సాధకుని శక్తి ననుసరించి పైపైకి పోగలట్టిది. తొలుత పూజా విధానము పూలు, ధూపం, నైవేద్యము, తరువాత మంత్ర జపము, అనంతరము ధ్యానం తద్వారా బ్రహ్మపద ప్రాప్తి ఈవిధంగా పలు వైదికవిధు లిందు సమీకరించబడ్డాయి. తాంత్రికంలో ముఖ్య విషయం మానవుని-సాధకుని శారీరక వాంఛలు గణనకు తీసుకుంటుంది. లోక వ్యవహార సత్యాన్ని గమనించి మాయను తిరస్కరిస్తుంది. అనగా లోకం మాయ అనదు.

తంత్రము ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతిక శాస్త్రములను రెంటినీ ప్రోత్సాహ పరుస్తుంది. తాంత్రికులు, తంత్రశాస్త్రజ్ఞులు గారడీ, మాయలు, వీనితో పాటు, కల్పతంత్రము, లోహశాస్త్రము, మందులు, జ్యోతిషము, ఖగోళశాస్త్రములు వీటి వృద్ధికి ఎంతో సహాయ పడినారు. సంక్షిప్తముగా చెప్పాలంటే తంత్రము ద్వారా ధర్మార్థ కామ మోక్షాలు సాధ్యమవుతవి. ఈ సర్వము గురు సహాయమున సాధించాలి. గురువు సర్వజ్ఞుడైన సాక్షాత్తు శంకరులే. కాగా మంత్ర యంత్ర దైవముల ద్వారా నిస్సందేహంగా సాధ్యములన్నది. తంత్ర శాస్త్రము. మంత్రాని కసాధ్యం ఏదీ లేదని, యంత్ర శక్తి గొప్పదని, దేవత (పెద్ద చిన్న) లున్నారని, వారి ద్వారా సిద్ధులు లభిస్తాయని, తుట్ట తుదకు సాధకుడు బ్రహ్మను చేరుకుంటాడనీ అంటుంది.

4. సప్తాచారములు

ఆచారములు ఏడువిధము లనవచ్చును. ఇవి కులార్ణవ తంత్రంలో వివరించబడ్డాయి. తొలిది వేద ఆచారం-మానసిక శారీరక శుభ్రత-మలినం లేకుండుట. రెండవది వైష్ణవం-దేవత యందు భక్తి శ్రద్ధలు. మూడవది శైవం-జ్ఞాన సంపాదన. నాలుగవది దక్షిణ. అంటే గత సాధనతో సంపాదించి వాటిని క్రోడీకరించి స్థిరీకరించుట, అయిదవది వామం. దీని విషయంలో చాలా అభిప్రాయభేదాలు, వాదవివాదా లున్నాయి. దీన్ని గూర్చి ముందు పేరాలో వివరిస్తాను. నిజానికి తాంత్రికంగా వామం అంటే విరక్తి. ఆరవది సిద్ధాంతం. ఏడ

వది కాలం. ఇట కుల లేక బ్రహ్మం సత్యంగా భాసిస్తుంది. సాక్షాత్కరిస్తుంది తొలి మూడు విధులు పశుభావానికి సంబంధించినవి. నాలుగైదు విధులు వీరభావం తుదిది దివ్యభావం. యోగవాసిష్ఠంలో కూడ ఇటువంటి విధులున్నాయి.

5. వామాచారము

దీన్ని గురించి కొన్ని విషయాలు సూచిస్తాను. దేవీ పూజలో ఉపయోగించే వస్తువులు మద్యం, మాంసం, మత్స్యం, ముద్ర, మైథునం-ఇవే పంచమకారాలు. కొందరు సాధకులు వీటిని వ్యావహారికంగా గ్రహించి ఆ వస్తువులను పూజా ద్రవ్యాలుగా ఉపయోగించి తంత్రవిధిని వివాదగ్రస్తం చేసి పూజా నింద్యంగా పరిణమిచేట్టు చేశారు. కొందరిని నేను ప్రశ్నింపగా అజ్ఞానంచే అలా చేశామన్నారు. సర్ జాన్‌వుడ్ రాఫ్ వీనిని జమయని అర్థం తెలిపారు. కులార్ణవ తంత్రంలో కుండలినీశక్తి శివునితో కలియగా ఏర్పడిన ఆనంద మదమునే, ఒడలు మఱచుటనే మద్యం అని తెల్పబడింది. మున్ముందు దీన్ని విస్తరిస్తాను. మాంసం అంటే ద్వైత భావాన్ని విజ్ఞాన ఖడ్గంలో యోగి ఖండించడం. మత్స్యభక్షణం అంటే ఇంద్రియాలను మనసుచే నిగ్రహించి ఆత్మనే వాటి కాలంబనం చేయడం. మైథునం అంటే శివశక్తి కలయిక వలన కలిగే ఆనందం.

6. తంత్రయోగము

తంత్ర విజ్ఞానంలో ఉత్తమమయింది తంత్రయోగం. ఈ విధానంలో మాత కుండలినీ శక్తిని ప్రబోధించి-లేపి సుషుమ్న ద్వారా చక్రాలను భేదించుకొంటూ సహస్రారంలో పరమశివుని కలియడం, అప్పుడు ద్వైతం అద్వైతంగా మారుతుంది.

7. తంత్ర-క్రాంతులు (లేక-విభాగాలు)

మనదేశంలో లభించే తంత్రగ్రంథాలను వివరించడం కష్టసాధ్యం. భారత వర్షమునే మూడు విభాగాలుగా వర్ణించబడి నట్లున్నది. ఆ విభాగంవల్ల అది ప్రస్తుత భారత వర్షంతోపాటు పశ్చిమం పర్ష్యా అఫ్ఘనిస్థానంతో పాటు తూర్పున జావాదాకా ఉంది ప్రతీక్రాంతంలో 64 తంత్రాలున్నాయనీ దాదాపు అన్ని కూడ మంత్రం, దేవత, ధ్యానం సాధనవిషయాలనే తెలుపుతవనీ ఉంది. కొన్ని శివశక్తిపరాలు, కొన్ని విష్ణు, గణపతి, ఇతర దైవపరాలు. వరాలక్ష్యాన్ని

అందుకోడానికి ఆచారపద్ధతులను తెలుపుతాయి. ఇంకా దేవతా దర్శనానికి వలసిన వివరాలుంటాయి. దీనికై ప్రత్యేకించి మంత్రా లున్నాయి. మహానిర్వాణ తంత్రంలో కులార్ణవ తంత్రంలో చెప్పిన మూడు మంత్రాలు మంత్రయోగాధ్యాయంలో వివరింప బడతాయి.

ఇంకా కొన్ని చిన్న తంత్రాలు. వాటిలో గృహస్థుకి కావలసిన, ఉపయుక్తమైనవి కొన్ని తెలపబడ్డాయి. ఈ తంత్రాలన్నింటిలో ఆరు కృత్యాలు తెలిపినవి

1.వశ్యం: పరులను తన వశం చేసుకోవడం, 2 ఆకర్షణ: ఇతరులను తాను కోరినట్లు నడిపించడం. 3. స్తంభనం: అసహాయుని చేయడం-కదలకుండ చేయుట. 4. విద్వేషణం: కలతలు లేపడం 5. ఉచ్చాటనం: మనసులు వికృతి పరచడం 6. మారణం: చంపడం ముఖ్యంగా శత్రువులను. ఈషట్కృత్యాలను గురించి ఎక్కువ వివరాలు ఇచ్చే అవకాశం లేదు. కొలది మాత్రం పాఠకులకు ఉపయోగించేవి సంగ్రహముగా తెల్పుతాను.

8. కామరత్న

(రచయిత - నిత్యనాథ) శ్రీ వేంకటేశ్వర ముద్రశాల - కల్యాణ బొంబాయి.

1. కాన్పు సిద్ధికి పుష్యార్క యోగం: అనగా పుష్యమి నక్షత్రంతో గూడిన ఆదివారం నాడు తెల్ల జిల్లేడు వేరు-లావుపాటిది తీసి ఆ వేరుతో గణపతి విగ్రహం చేయించు కోవాలి. జితేంద్రియుడై భక్తితో "పంచాంతకం ఓం అంతరిక్షాయ స్వాహా" ఈ మంత్రంతో విగ్రహాన్ని పూజించాలి. ఓం హ్రీం పూర్వదయాం. ఓం హ్రీం ఫటీ స్వాహా-ఈ మంత్రం పూజ చేసేటప్పుడు ఆఖరున నమః చేర్చాలి. ఈ మంత్రంతోను పూజించాలి. పూజా పుష్పాలు ఎర్రగన్నేరు. ఇలాగు ఒక కోరికకు నెల చెయ్యాలి. ఇంకో కోరికకు ఇంకో నెల చెయ్యాలి. తరువాత పూలను నెయ్యి తేనేతో కలిపి హోమం చెయ్యాలి. కోరిన కోరిక ఫలిస్తుంది. ఇటీవలనే ఒక మిత్రుడన్నాడు, ఈ లక్ష్మీ గణపతి మంత్రంతో పూజించి మంచి ఫలం పొందానన్నాడు. "ఓం శ్రీం హ్రీం క్లీం గ్లౌం గణపతియే నమః" ఇది లక్ష సార్లు నడిరాత్రి జపం చెయ్యాలి.

2. పండితుడవడానికి: రెండు రకాల పసుపు-పస-అతిమధురం - లోక మిర్యాలు, శొంఠి, జీలకర్ర, వాము, పిప్పలి సమపాళ్ళుగా కలిపి ఎండించాలి.

మెత్తగా నూరాలి. ఒక చిటికె పొడిని నేతితో తింటే నెలరోజుల్లో బృహస్పతి వంటి బుద్ధిమంతుడవుతాడు. యువతీయువకులకు మంచిది.

3. నత్తికి: బ్రాహ్మి (సరస్వతి) ముండి (బోడతరం) శొంఠి, తోక మిర్యాలు, సమ భాగాలుగా ఎండించి పొడి చేసి తేనెతో ఒక చిటికె పొడి తింటే నత్తి పోతుంది. సంశయం లేదు.

4. కవి అగుటకు: పుష్యమిని తెల్ల జిల్లేడు వేరు నీడలో ఎండించి పొడి చెయ్యాలి. మజ్జిగతోగాని, నేతితోగాని నిత్యం ఉదయం ఒక చిటికెడు పొడిని తినాలి. మంత్రం ఓం మహేశ్వరాయ నమఃఅంటూ ఏడు రోజులు యిలా జేయాలి. పాలు అన్నం మాత్రం తినాలి. అపుడు జడుడైనా కవి అవుతాడు.

5. పాము కాటుకు: పెరుగు, వెన్న, తేనె, పిప్పలి, అల్లం, మిర్యాలు, చంగల్వ శీష్టు కలుపుకోవాలి. ఎనిమిదో భాగము సైంధవలవణం కలపాలి అది తింటే ఎంటువంటి విషమైనా దిగిపోయి బ్రతుకుతాడు.

9. దత్తాత్రేయ తంత్రం

1. ఇంకొకరి ప్రేమకు పాత్రులగుటకు పునర్నవ (గలిజేరు) వేరు చేతికి కట్టుకోవాలి. సహదేవి గోరోజనంతో గంధకం-తిలకం ధరించాలి.

2. జయానికి-వాగ్వాదంలో విజయానికి మార్గశిర పౌర్ణమి మయూర శిఖి వేరు దీసి భుజానికి కట్టుకోవాలి. యుద్ధంలో విజయానికి-పుష్యమీ నక్షత్రంలో తెల్ల గురివింద వేరు. కుడి చేతికి కట్టుకోవాలి.

3. క్రూరజంతువుల నుండి రక్షః (పులులు సింహాలు వగైరా)

1. పుష్యమి ఆదివారం తెల్లజిల్లేడు వేరు తీసికొని కుడిచేతికి కట్టుకోవాలి

2. శుభనక్షత్రంనాడు దత్తూరు ఉమ్మెత్తవేరును కుడిచేతికి కట్టుకోవాలి.

13. నాదయోగము

సూక్ష్మశరీరంలోని వస్తువులను చూడగల్గే తేజస్సులు పెంపొందించలేని వారల నిమిత్తం, జ్ఞానమార్గం అనుసరించలేనివారి నిమిత్తం, గోరక్షానాదుడునాదోపాసన-లేక నాదానుసంధానం చేయమన్నాడు. రాజయోగం అనుసరిస్తే వచ్చేఫలితం దీనివల్ల కూడ వస్తుంది. ముక్తాసనం వేసుకొని శాంభవీముద్ర ధరించిన కుడి చెవిలో నుంచి నాదం వినబడుతుంది. అదేనాదం వినడానికి ఇంకోమార్గం చేతి చూపుడు వ్రేళ్ళతో రెండుచెవులు మూసుకున్న, క్రమంగా బాహ్యశబ్దాలు రాకుండా చేసిన ఈనాదం వినవస్తుంది. దీన్ని అనాహతనాదం అంటారు. ఈ నాదాన్నే ధ్యానం చేయగా నిదురస్వప్నం దాటిన చతుర్థస్థితి దాటి సమాధికి చేరుకుంటాడు. త్రిపురసార సముచ్చయంలో సముద్రఘోషవంటి నాదంవిని దాన్ని అతిక్రమిస్తే సిద్ధులు లభిస్తాయి అనివుంది. ఇదే నాదానుసంధానము. ఒకపక్షం దీనిసాధనలో ఉంటే మనస్సు నిశ్చలమై సుఖం అలవడుతుంది. తొలుత నాదాలు హెచ్చుగా ఉండి క్రమంగా సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా అయి సమాధిలభిస్తుంది. తొలుత సముద్రఘోష, అనంతరం మేఘగర్జనం, తర్వాత పిధానములయిన భేరి నినాదాలు, తర్వాత చిన్నభేరి, మృదంగం శంఖం గంట ఇలా నినాదాలు క్రమంగా సన్నగిలుతవి. దశనాదాలు చివరకు గంట, పిల్లనగ్రోవి, వీణ, తుమ్మెదనాదం ఈ నాదాలు శరీరంలోంచే వచ్చినట్లుకనిపిస్తాయి. పెద్దనాదాలు విడిచి శ్రుతికింపయిన సన్ననినాదాలపై ధ్యానం వుంచాలి. క్రమంగా మనసు అనాహతనాదంపై నిలుస్తుంది. అన్ని మిగిలినవి దానిలో అంతరిస్తాయి. ఈ విధానం రాజయోగంలోని ధారణ ధ్యానాలకు సరిపోతాయి. మనసు ఎప్పుడు శూన్యం అవుతుందో అమనస్కం-అది విష్ణుస్థానం సర్వవ్యాప్తం, దీనికే ఉన్మనీ అనిపేరు. ఈదశలో ఆ సాధకునికి ఏదియు విన్పించదు. శరీరస్మృతి యుండదు.

షణ్ముఖముద్రను చేపట్టి నాదానుసంధానం అభ్యసించవచ్చు. అపుడు సుషుమ్నలో కొన్ని నాదాలు విన్పిస్తాయి. నాదంలో నాలుగు దశలున్నాయి. ఆరంభ-ఘట- పరిచయ నిష్పత్తి అవస్థలు. అనాహతనాదాలు హృదయ స్థానంలో బయలుదేరుతవి. అది ప్రాణవాయువు, బ్రహ్మగ్రంధిని భేదించినతావు.

ఇట్లు కాగా శరీరమున సౌందర్య మతిశయించును. అది బలముకలది. రోగరహితం అవుతుంది. ఘట అవస్థలో ప్రాణవాయువు కంఠంలో ఉంటుంది. ఇట కుంభకంవల్ల విష్ణుగ్రంధి పగిలి భేరీ నినాదాలు వినిపిస్తాయి. గత అవస్థకన్న అతని శరీరస్థితి హెచ్చుసుఖంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ ఒకసంగతి గమనించాలి. ఇక్కడ వివరించబడిన గ్రంధులు సాధారణంగా షట్చక్రములలో వున్నవాని కంటె కొంచెం వేరుగా వుంటాయి.

పరిచయ అవస్థలో లలాటస్థానంలో భ్రూమధ్య- గానానుకూల భేరీనాదం వినవస్తుంది. ముసలితనం పోతుంది. దానిలో ఆకలిబాధ-రోగం, నిద్రఉండవు. ఇపుడు రుద్రగ్రంధి పగిలి ప్రాణవాయువు ఇట చేరుతుంది. తుదిని నిష్పత్తి అవస్థ భ్రూమధ్య ధ్యానం నిలుస్తుంది. ఈ నిశ్చలధ్యాన స్థితిలోనే సదానందం పొందుతాడు. ఉన్మని చేరుకోడానికి స్వాత్మారామ చెప్పినట్లు ధ్యానం అవసరం. రాజయోగ ప్రకరణంలో అనాహత చక్రంలో అనాహత నాదాల విషయం తెల్పాము.

14. మంత్రయోగం

1. మంత్రం అంటే ఏమిటి?

మానవసృష్టి ఎంత పురాతనమో మంత్రం కూడ అంత పురాతనమైనదే. భారతదేశంలో వలెనే మంత్రం సర్వులకు తెలిసినదే, అన్ని మతాల్లోనూ అన్ని దేశాలలోనూ కూడా బాగా తెలిసిందే. ఒక కాలంలో ప్రతివ్యక్తికి గురువు ఒక మంత్రం ఉపదేశించడం కలదు. మంత్రంతో పామువిషం నయంకావడం తెలిసిన విషయమే. ఇప్పుడుద్యోగ్యం నుంచి విరమించుకున్న ఒక స్టేషన్‌మాష్టరు ఉన్నారు. తంతి ఇస్తే పాము విషం దిగిపోయేది. తంతి అందగానే ఆయన మంత్రం చదువుతూ ఒక చిన్న బట్ట కొంగు ముడివేస్తే విషం జారి వ్యక్తి జీవించేవాడు. మంత్రశక్తి అట్టిది. అమోఘం. అనేక మంది ఇళ్ళల్లో కాలు బెణికినా, వాచినా చప్పివచ్చినా, ఇంకా పిల్లల రోగాలు వచ్చినా ఇప్పటికీ మంత్రాలవల్లనే నివారణ అవుతున్నవి. కొందరు వయోవృద్ధుల భావం-మంత్రశక్తి సాధించలేని దేదీ లేదని. మానవులు ఆకాశగమనంతో దేవలోకానికి వెళ్ళడం, సముద్రం అడుగుకి పోవడం జరిగేది. ఇష్టంవచ్చిన జంతురూపం ధరించడం ఉండేది. కొందరి జ్ఞానానికి భూతభవిష్య ద్వర్తమానాల విషయాలు తెరిచిన పుస్తకమే. అంటే కరతలామలకం అన్నమాట. కాలత్రయ విషయాలు తెలియును. వాళ్ళు దేవతలను చూచి, వారి నాకర్షించి, వారివలన కాన్కలు పొంది వారివలన తమ కార్యాలు కోరికలు తీర్చుకొనేవారు. వారికి శత్రుసంహారం, స్థంభనం ఒక ఆట వంటిది. తీరనిరోగాలు కుదుర్చడంతో పాటు అష్టసిద్ధులు వారిసొత్తు. రాజయోగం వలెనే కుండలినీ శక్తిని లేపి సహస్రారానికి చేర్చగలరు.

2. మంత్రానికి ఆకారం-రూపం ఉంది

ఒక పదంగాని కొన్ని పదాలుగాని కలసి మంత్రం అవుతుంది. పదేపదే దాన్ని జపించాలి. పదేపదే మంత్రం వాచాగా గాని మనసాగాని అనడానికి పునశ్చరణమంటారు. మంత్రం ఉచ్చరిస్తే నాదం పుడుతుంది. ఆ ఆకృతియే మంత్ర దేవత; మంత్రం అంటేనే దేవత కాన మంత్రం జపిస్తే దేవతాదర్శనం అవుతుంది. అనంతరం వ్యక్తిదేవతలో ఐక్యమైపోతాడు. భౌతిక శాస్త్రజ్ఞునికి శబ్దాల తరంగాల

రూపంలో మంచిపరిచయం గలదు శబ్దాన్ని యాంత్రికశక్తిగా మార్చవచ్చు. ఈగతి తెరమీద ఫోనోడైయిక్ సహాయంతో తెరమీదన పడేటట్లు చెయ్యగలము. శబ్దం వివిధ విద్యుత్ ప్రవాహాలుగా మారి వీటిని ఆసిలోగ్రాఫ్ Oscillograph తెరమీద సులువుగా చూడగలము. శబ్దతరంగాల ప్రాముఖ్యత సువిదితమే. అది ఘన ద్రవ వాయువులగుండా పోగలిగే ఒకే ఒక తరంగ విధానము. ఇతర తరంగాలు- విద్యుత్ తరంగములు ఉన్నాయి. మంత్రంతో సంబంధించిన తరంగా కృతి శబ్దతరంగం వంటిదికాదు. దీన్ని భౌతికశాస్త్రజ్ఞుడు ప్రయోగాత్మకంగా చూపగలడు.

3. ఓం- ప్రణవం మొదటి మంత్రం

సృష్ట్యాదిన వినవచ్చిన శబ్దం ఓం. అదియే తొలి మంత్రం; ఓం అనుదానిలో మూడక్షరాలు అ, ఉ, మ, ఉన్నాయి. సుదీర్ఘము పరిపూర్ణము అయిన అచ్చు అ కంఠమూలంలో ఆరంభించి పెదవులదాకా వస్తుంది. మ శబ్ద ముచ్చరించగానే పెదవులు మూతబడతాయి. అది ఆఖరు ధ్వని. అమలకు మధ్యగా 'ఉ' వున్నది. ఈవిధంగా ఓంకారంలో సర్వధ్వనులు ఇమిడి పోయాయి. ఏబది అక్షరాల్లో ప్రతి శబ్దం ఒక మాతృక. దానికి ఒకధ్వనివుంది. అది ఒక మంత్రంకూడా ఒక దేవతా స్వరూపమును, కాగా ఓంకారం సర్వదేవతా స్వరూపం. ఇంకోవిధంగాచూస్తే 'అ' బ్రహ్మ 'ఉ' విష్ణువు 'మ' ఈశ్వరుడు. ఆవిధంగా పరబ్రహ్మమూర్తి స్వరూపత్రయము మాండూక్యోపనిషత్తులో ఉంది. శరీరంలోఉన్న జీవాత్మ పరమాత్మయే పరబ్రహ్మము. పరమాత్మకు నాలుగుపాదాలున్నాయి లేక భాగాలు వ్యక్తి జీవాత్మ విషయంలో అవి జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తి అనే అవస్థలు. అ, ఉ, మ అనే అక్షర త్రయ రూపాలు జాగ్రదవస్థలో ఆత్మను వైశ్వానర అంటారు. అదే 'అ' వ్యక్తి గతమైన జీవుడు అదే సూక్ష్మస్థితి. బ్రహ్మాండ స్థితిలో అది విరాట్ అనబడుతుంది. ఇంకోలా పరిశీలిస్తే జీవాత్మ పరమాత్మలు వేరు కాదన్నమాట. అందులో ఇమిడి వున్నది. జాగ్రదవస్థలో సర్వము వ్యాపించివుంది. స్వప్న సుషుప్తులకన్న ముందున్నది కనక. స్వప్నావస్థలో జీవాత్మ తైజసుడనబడును. తేజోవంతుడు బ్రహ్మాండములో హిరణ్య గర్భుడనబడును. ఇది ఉకారసామ్యము. దీన్ని తెలసిన విజ్ఞాని కాగలడు. అతని కుటుంబములో బ్రహ్మజ్ఞాని కానివాడు జనించడు. స్వాప్నిక స్థితిలో ప్రపంచము జ్ఞానములేక భావప్రవాహంలా తెలియబడుతుంది. అది ఉత్తమం జాగ్రత్తు సుషుప్తుల మధ్యఉంది. మూడవది ప్రజ్ఞ. గాఢ నిదుర సంబంధి. ఇందు జాగ్రత్స్వప్నాలు మునిగిపోతాయి. దానికే మన బ్రహ్మాండంలో

పేరు ఈశ్వర పదము. సమష్టి ఓం. నాలుగవది తురీయము. ఏకముఅద్వితీయము సర్వాతిశాయి ఆనందమయము. నిజానికి ఇదియే ఆత్మ. ఇటుల తెలిసి అనుభవించినవాడు విశ్వాత్మలో పరమాత్మలో ఏకంగా కలిసిపోతాడు. గీతా వాక్యము.

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మా మనుస్మరన్
యః ప్రయాతి త్యజన్దేహం స యాతి పరమాం గతిమ్॥

ఓం కారం ఉచ్చరిస్తూ. అదియే బ్రహ్మం నన్ను స్మరిస్తూ (హరిననుట) శరీరం విడుస్తాడో అతడు ఉత్తమగతికి పోతాడు. ఆ విధంగా ఓం ఏకాక్షరం బ్రహ్మయే ఉత్తమ మంత్రంకాగా చాలా మంత్రాలకు ముందుగా ఓం కారం ఉచ్చరిస్తారు.

4. ఏక బీజ మంత్రాలు

ఇవి ముఖ్యంగా బాల బాలకలకు మంచి ఫలితాలిస్తాయి. సులభంగా ఉచ్చరించే వీలున్నది. వారి విశ్వాసం పట్టుదల కనుకూలంగా ఉంటాయి.

క్ష్రౌం - నారసింహ బీజం - భయం దుఃఖం పోతాయి.

ఐం - సారస్వత బీజం - విద్యాభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది.

శ్రీం - లక్ష్మీమంత్రం - దాన్ని జపించడంవల్ల సంపద, తృప్తిలభిస్తాయి.

హ్రీం - భువనేశ్వరీ మంత్రం - మాయాబీజం అని కూడ
అంటారు. దీని మహిమ దేవీ భాగవతంలో విపులంగా ఉంది.
ప్రజానాయకుడై తన కోరికలన్నీ ఫలిస్తాయి.

క్లీం - విఖ్యాతమైన కామరాజ బీజం - సర్వ కామములు
ఫలవంతా లవుతాయి.

క్రీం - కాళీబీజం - అరినాశకం - సుఖదాయకం

దుం - దుర్గాబీజం - ఉత్తమ దేవత - ఏది కోరినా
అనుగ్రహం కలిగితే వరిస్తుంది. రక్షా దేవత.

గం-గ్లౌం - గణేశ బీజాలు - విఘ్న హరములు - విజయం చేకూర్చేవి.

లం - ఇది పృథ్వీ బీజం - పంటల అభివృద్ధికి ఉపకరిస్తుంది.

యం - వాయు బీజం - వర్షములు కల్పించి సస్య సమృద్ధికి సహాయ పడేది.

అం
ఉం } బ్రహ్మ విష్ణు రుద్ర బీజాలు
రుం

5. సర్వ సామాన్య ఉపదేశాలు

ఇంకా మంత్రయోగాన్ని గురించి ముందుకు పోకముందే విజయాన్ని చేకూర్చే కొన్ని సర్వసామాన్యవిధులు వివరిస్తాను. మంత్రం నిరంతరం ఉచ్చరించ డాన్ని పునశ్చరణ లేక జపం అంటారు. మంత్రయోగాన్నే జపయోగం అంటారు. జప అనే పదంలో జ అంటే పునర్జన్మ లేకుండ చేసేది బంధవిముక్తి. ప అంటే పాపాలు నాశనం చేసేది అంటే గతజన్మనుండి పేరుకున్న పాపాలు నశింపచేసి జనన మరణ చక్రం నుంచి తప్పించే దన్నమాట. ఫలితం సర్వసంపన్నం, బంధ రాహిత్యము. పతంజలియోగసూత్రంలో ఇలాగున్నది-స్వాధ్యాయా దిష్టదేవతా సంప్రయోగః. అనగా మంత్రం జపిస్తే ఇష్టదేవతా సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది, నీ కోరిక ఎంత ఉదాత్తమయితే అంతగా నీవు సాధన చేయాలి. మంత్రాలంటే ధ్వనులు కల్పించే శబ్దాలు కావు. అవి సాక్షాద్దైవములే. నిరంతరం జపంచేస్తే ఇష్టదేవత సదా నీనేత్రాలముందుండి నీయత్నాలు చక్కగా సాగించడానికి సహాయ పడుతుంది.

ఒకనాటి కాలంలో మంత్రాలంటే ఒక విధమైన భయం. పలు విధము లైన విశేష జాగ్రత్తలు విధించారు. బాహ్యాంతర శుచిత్వం అత్యవసరం అన్నారు. నైతిక విషయం వేరే చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఒకప్పుడు మంత్రాలకు ముందు వెను కలుక్లిష్టమైన ఆచార విధులు లెల్పారు. తూచాతప్పకుండ వాటిని పాటించాలి. లేక పోతే దుస్తరమైన దుఃఖాలు వాటిల్లుతాయి అనేవారు. కాని అంతగా క్లిష్టమైన విధు లవసరం లేనివి చాలా మంత్రాలున్నాయి. ఎప్పుడైనా ఏదేశంలోనైనా దానిని అభ్యసింపవచ్చు. ఇక్కడ కూడ కొంత నియమం కొంత శుచి అవసరం.

ప్రత్యేకించిన కోరికకై ప్రత్యేక అభ్యాసానికై అసనశుద్ధి కావాలి. లేడి చర్మం లేక పులితోలు అవి లేకపోతే కనీసం దర్భాసనం చాలు. సమయం ప్రాతః కాలము చాలా మంచిది. సాధారణంగా మంత్రంలో అక్షరానికి ఒక లక్ష చొప్పున

జపించాలి. అప్పటికి కోరిక ఫలించే శుభదృశ్యాలు కనిపిస్తాయి. లెక్కించటానికి రుద్రాక్ష లేక తులసీపూసలమాల 108 చేర్చిన దుండాలి. మాల వస్త్రాచ్ఛాదితం కావాలి. లెక్కించుట మార్చుతిప్పుట బాహ్యానికికన్పించరాదు. పూర్వులుగోముఖం చేతికిఉంచి మాలనందులోనే త్రిప్పేవారు. హృదయానికి సరిసమానమైనఎత్తులో మాలపట్టి త్రిప్పాలి. గణించాలి. మాల పూర్తికాగానే మధ్యపూస - మేరుపుదాట రాదు. వెనక్కిత్రిప్పి లెక్కిస్తూపోవాలి. లెక్కించడంలోచూపుడువ్రేలుపయోగించ రాదు. ఒకగ్రంథములో నేను చదివాను-ఆకర్షణకై తొలిమూడు వేళ్ళుఉపయోగిం చాలి. సద్భావానికి మంచిపనికి తొలిది నాలుగున్నూ, తొలిది ఐదవది అరినిగ్రహా నికి, ఆసనంమీద తూర్పు ముఖంగా కోరికలు సిద్ధించడానికి కూర్చోవాలి. మోక్షాస క్తికి ఉత్తరంగా కూర్చోవాలి. లెక్కకు మంచి పద్ధతి గడియారఉపయోగించడం అలసట లేకుండా మాలకు ఎంత కాలం పడుతుందో దాన్నిపట్టి గంటకు ఇంతని లెక్క వేసి మాలను ఉపయోగించడం మానవచ్చును. దానివల్ల మనస్సు లక్ష్యం చెడదు. ఫలితం నిస్సందేహం. మంత్రం ఉచ్చగా స్పష్టంగా ఉచ్చ రించవచ్చు. ఆదిలో మనసు చలిస్తుంటుంది. కనక బిగ్గరగా ఉచ్చరిస్తూంటే మనసు నిశ్చలం కాడానికి సహాయకారి. విన్పించకుండా ఉపాసుపు పెదవులు కదలునంత మాత్రంగా మంత్రం పలకడం ఇంకోపద్ధతి. ఉత్తమ పద్ధతి మానసికం మనసులో అంతరశబ్దం లేకుండా మంత్రం జపించడం. ఇట మనసు లోచూపు మంత్రంమీద కేంద్రీకరించబడుతుంది. అదే లగ్నం అవు తుంది. కొందరికి అల్పాల్పాలుగా కన్పించినా ఇంకా కొన్ని సూచనలు చేస్తాను. మనసు స్థిమితంగా లేకపోయినా అలసుడుగా ఉన్నా మంత్రం జపించరాదు. కులార్ణవతంత్రంలో జపక్రమపద్ధతి విపులంగా వివరించబడింది.

6. కొన్ని ముఖ్యమైన మంత్రాలు

రామ మంత్రం

ఇట నేను చాలామంది కోరేవి. సర్వులకు సామాన్యంగా తెలిసినవి కొన్ని ముఖ్యమంత్రాలు వివరిస్తాను. ఇవి గురువు ద్వారా ఉపదేశం పొందడం మంచిది. తొలుత రామ మంత్రం తెల్పుతాను. రామ అనే పదానికి అనేకార్థాలు చెపుతారు. ర-అ-మా వరుసగా అగ్ని, వాయు, ఆకాశ బీజములు. అవే సత్-చిత్- ఆనందములు. అవే భక్తిజ్ఞానవైరాగ్య మార్గాలు సూచిస్తాయి పలు రకాల రామ మంత్రాలున్నాయి. మూడు మాత్రం వివరిస్తాను.

1. శ్రీరామ-లేక-శ్రీరామ రామరామ- ఇది సులభమైన మంత్రం గతానుగతికంగా వచ్చేసంగతి-శివుడు కాశీలో మరణించినవారి చెవిలో తారకరామ మంత్రం విన్పించి వారిని ఉత్తమలోకానికి చేరుస్తాడన్నది.

2. ఎక్కువప్రచారంలో ఉన్నది- శ్రీ రామ రామాయనమః

3. ఇంకో రామమంత్రం "శ్రీరామ జయరామ జయజయరామ" ఈమంత్రం సాముదాయక భజనరూపక్షానికి చాల మంచిది. పశ్చిమతీరానికి చెందిన కీర్తిశేషులు స్వామి రామదాసులవారు వారిశిష్యుల కిచ్చిన మంత్రం. చాలమంది రామా అన్నంతనే తపస్సిద్ధి అనేవారు; "నామజపం" క్లిష్టవిధులతో కూడిన మంత్ర జపాలుకూర్చే ఫలం ఇస్తుందని అంటారు. నా పరిచయంలో కొందరు ఉత్తమస్థానంలో ఉన్నవారు నామజపం చేస్తారు. దీనివల్ల వారికి గొప్పతృప్తి.

కృష్ణమంత్రం

కృష్ణమంత్రాలు కూడ చాలా ఉన్నాయి. "శ్రీకృష్ణాయనమః" సంగ్రహ మంత్రం. (షడక్షరి) అష్టాక్షరి ఇంకొకటి-"కృష్ణ శ్శరణం మమ" ఇది ఎనిమిది లాభాలు కూరుస్తుంది. 1. ధనలాభం, సర్వుల ప్రేమకుపాత్రులవుతారు 2. పాపాలు నశిస్తాయి. 3. దుఃఖంలేకుండా చేస్తుంది. 4. జననమరణ దుఃఖహరం 5. దివ్యజ్ఞానం కల్పిస్తుంది 6. దైవభక్తిచేకూరుస్తుంది. 7. గురుభక్తిదృఢం చేస్తుంది. 8. మోక్షమునిచ్చి జన్మమృత్యువులు లేకుండా చేస్తుంది(ముక్తినిస్తుంది).

హరేరామ-హరేకృష్ణ

కలిసంతరణోపనిషత్తు నుండి గ్రహించిన ఇంకో ముఖ్యమంత్రం. ఇందులో నారదుడు బ్రహ్మ నడుగుతాడు - కలి పాపపూరితము, దాని నుండి తప్పించుకోవడం ఎలా అని. బ్రహ్మ ఇచ్చిన సమాధానం - ఒక రహస్య మంత్రం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథముల సారం అది. "నారాయణ స్మరణ కలిమలాపహారం" అని. ఆమంత్రం ఇది.

హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే
హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే"

ఈమంత్రంలో పదహారు నామాలున్నాయి. మానవుని కప్పివేసిన అవిద్యఅజ్ఞానం పారద్రోలి ఆతని బ్రహ్మపదానికి చేరుస్తుంది. కలిపాపాలు శాంతింప చేస్తుంది

వేదాల్లో ఇంతకన్న మంచిమార్గం లేదు. మేఘాలు లేని సూర్యునివలె ఆమంత్రం ప్రకాశిస్తుంది. హరేకృష్ణ ప్రచారకుల ద్వారా ఈమంత్రం ప్రపంచం అన్ని దేశాలకు వ్యాప్తమౌతోంది. కృష్ణ ప్రచార సంఘానికి అధిపతులు మార్గదర్శకులు "శ్రీశ్రీ మద్భక్తి సిద్ధాంత సరస్వతిగోస్వామి మహారాజు ప్రభుపద".

పంచాక్షరి

తరువాతి మంత్రం శివపంచాక్షరి. అయిదు అక్షరాలు శివునికి సంబోధన. "ఓం నమశ్శివాయ" శివభక్తులెల్లరు జపించే మంత్రం ఇది. దీన్ని గురించిన ఒకశ్లోకం.దానిఅర్థం.ఎవరు హృదయంలో జపిస్తారో వారికి ఇతర మంత్రాలతో గాని తీర్థయాత్రలతోగాని యజ్ఞయాగాదులతోగాని పనిలేదని. దానివలన కోరికలన్నీ ఫలిస్తాయని. ఈ మంత్రాన్ని జపించడానికి స్త్రీలు, శూద్రులు సంకీర్ణులెల్లరు అర్హులే. సర్వులను అది మోక్షానికి చేరుస్తుంది. దానికై హోమం, దీక్ష, కాలం ఇత్యాది నియమాలు లేవు. శివ అనే రెండక్షరాలు పాపాలు పోగొట్టడానికి చాలును నమః చేరిస్తే మోక్షప్రాప్తి. ఇది గురుని ద్వారా తీసికొన్నచో అతి శీఘ్రంగా లక్ష్యం లభిస్తుందంటే ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు.

నారాయణ అష్టాక్షరి

అతి ముఖ్యమంత్రం ఇది "ఓం నమో నారాయణాయ" నారాయణ-హరి-భక్తు లెల్లరు దీన్ని స్వీకరిస్తారు. ఈ మంత్రంఉంటే ఇతరములతో పనిలేదు. దీని జపం ద్వారా లభించని దేదియును లేదు. విశ్వము సర్వము నారాయణాధీనము కాగా ఆతనిశక్తికి అందేని కావున నారాయణ భక్తుల కలభ్య మేదియును ఉండదు. వాసుదేవ లేక కృష్ణభక్తులు కోరే ఇంకోమంత్రం ద్వాదశాక్షరి. ఓంనమో భగవతే వాసుదేవాయ. భాగవతంలో ఇలా ఉంది-ఒక వారంరోజులు-సప్తాహం-నిరంతరం ఈ నామం జపిస్తే దివ్యులదర్శనం అయి వారితో సంభాషించవచ్చు.

సుబ్రహ్మణ్య మంత్రం

ఓం సాం శరవణభవ. సుబ్రహ్మణ్యం మురుగేశ నామాంతరం దక్షిణాపథమువారి ఇష్టదైవము. ఈదైవమునకు తమిళదేశమంతటా పెక్కు దేవాలయములున్నాయి. ఈ మంత్రజపము వలన కాంక్షలన్నీ నెరవేరును. ఒకభక్తుడు నాతో అన్నాడు ఈ దైవానుగ్రహమున్న సంతానము వృద్ధిపొందునని.

స్కందమహామంత్రము; ఓం వచద్భువే నమః. ఈ మంత్రం రమణగీతలో ఉంది. (18-16) అది స్కందుని పరం. సుబ్రహ్మణ్యుని నామాంతరం.

గణపతి మంత్రం

తమిళులు ఈదైవాన్ని పిళ్ళారి అంటారు. దీన్ని గురించి కొంత తంత్రంలో తెల్పాను. మళ్ళీ చెపుతున్నాను. ఓంశ్రీం హ్రీం క్లీం గ్లౌం గం గణాపతయేనమః. ఏకార్యం అయినా విఘ్నం లేకుండా జరగటానికి ముందుగానే గణపతిని పూజిస్తారు. విఘ్నాలు దూరం కావడమే కాదు. కార్యాలజయం కూడాను. పైమంత్రం కన్న సులభమైంది. "ఓం గం గణపతయే నమః."

హనుమాన్ మంత్రం

"ఓం హుం హనుమతే రుద్రాత్మకాయ హుం ఫట్ స్వాహా:" ఈ దైవం చాలా మందికి ఇష్టదైవం. సులభంగా చేరుకోవచ్చు. సద్గుణముల రాశి ఈ దైవం కావున తనను పూజించే వారికి సద్గుణములు చేకూరుస్తాడు [1]

దత్తాత్రేయ మంత్రం

'ఓం హ్రీం పరబ్రహ్మ పరమాత్మనే హరిహర బ్రహ్మేంద్రాయ దత్తాత్రేయాయ స్వాహా' ఈదైవం మహారాష్ట్ర మరియు పరిసరాల ఇష్టదైవతం. యోగాభ్యాసకులకు అధి దైవతం. అందుచేత అనుయాయులకు ఆయన ఈయజాలని దేదియును లేదు.

మహామృత్యుంజయ మంత్రం

ఇది రుద్రాధ్యాయం నుండి (వేదం) తీసుకొన్న మంత్రం.

'ఓం త్రయంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ ఊర్వారుకమివ బంధనాన్మృత్యో ర్ముక్షీయ మాఽమృతాత్ స్వాహా' త్రినేత్రునకు నమస్కారము సుంగధయుతుడు పుష్టికరుడు మృత్యువునుండి నన్ను విడిపించునుగాక. అమృతుడనగుటకు దోసకాయ ముచ్చికనుండి విడివడినతీరుగా మృత్యుబంధము తొలగించుగాక.

1. హనుమ గణపతితో సమానమైన మహిమ గలవాడు. ఈతన్ని గురించి ఇంత మాత్రం చాల దనుకుంటాను. ఈతడు దుర్గవలె రక్షాత్మక దైవము సంతాన ప్రదుడునూ.

ఈశ్వరుడు మృత్యుంజయుడు గాన ఆయన నిటుల ప్రార్థింతురు. రోగి ప్రక్కనుండి ఈ మంత్రము జపించిన రోగి ముక్తుడై ఆపదలు దాటి మృత్యువు నుండే తప్పించుకోగలడు. సంపదలు కూర్చి అమృతునిగా చేయును.

సౌర (సూర్య) అష్టాక్షరీ మంత్రం

"ఓం ఘృణిం స్సూర్య ఆదిత్యోం"

ఇది అథర్వణ వేదంలో సూర్యోపనిషత్తు లోనిది. సౌరమంత్రం జపించిన బ్రహ్మవేత్త అగును. బ్రహ్మను తెలియు ననుట. సూర్యుని ఎదుటనిల్చి ఈ మంత్రంజపిస్తే రోగాలు దారిద్ర్యం పాపాలు పోతాయి. మధ్యాహ్న సమయంలో ఇది జపిస్తే అప్పుడే చేసిన పాపం నశిస్తుంది; (చేసిన పాపం వెంటనే నశిస్తుందనుట) ప్రాతఃకాలంలో ఈ జపం చేస్తే ఆరోగ్య వంతుడౌతాడు. పశుగణం వృద్ధి వేదార్థం తెలుసుకోగలుగుతాడు. దినంలో ముమ్మారు (త్రిసంధ్యల) జరిపేస్తే నూరు యజ్ఞాలు చేసిన ఫలం పొందుతాడు. ఆశ్వయుజ మాసంలో స్వాతీ నక్షత్రంలో జపంచేస్తే మృత్యువునే అధిగమిస్తాడు.

7. తంత్రాల్లోని మంత్రాలు

ఈ దిగువ మూడు మంత్రాలు తంత్ర గ్రంథాల్లోనుంచి ఎత్తి వ్రాసినవి ఇస్తున్నాను. వాటిని తాంత్రికులు అత్యుత్తము లని తలుస్తారు. సాధకు లెల్లరు గ్రహింప తగ్గవి మొదటివి రెండూన్నూ మహానిర్వాణ తంత్రంనుండి గ్రహించినవి "ఓం సచ్చిత్ ఏకం బ్రహ్మ" ఇది బ్రహ్మమంత్రం. ఓం అంటే త్రిమూర్తి సృజనపాలన సంహార క్రియాపరం. బ్రహ్మ అంటే నిత్యంమారనిది అయిన అంతరాత్మ అద్వితీయం. ఇది ఉత్తమోత్తమ మంత్రం. సామాన్య విధుల ననుసరింప పనిలేదు నిరంతరం జపించ వచ్చు. స్పష్టంగా ఇది శివసంబంధి. కాని గురూపదేశం అవసరం. పైదానిలో వెంటనే ఉండేది మూలశక్తి మంత్రం ఒక మంత్రం పది అక్షరాలు 'హ్రీం శ్రీం క్రీం పరమేశ్వరీ స్వాహా', రెండవది షోడశీ మంత్రం. పదునారక్షరాలు. 'హ్రీం శ్రీం పరమేశ్వరీ కాళికే హ్రీం శ్రీం క్రీం స్వాహా' ఈ మంత్రశక్తి సాధనకై పంచ మకారాలతో పూజిస్తారు. అభ్యసిస్తారు. మూడవది కులార్ణవ తంత్రం నుండి. దాన్ని పరప్రసాద మంత్రం అంటారు హంస-హకారాల బహిర్గతమయ్యే శ్వాస, సకారం లోనికి పీల్చేశ్వాస. ఇది శివశక్తుల సజీవ ఆకృతి. జీవుడు-జీవాత్మ. ఈ మంత్రాన్ని 24 గంటల

దినానికి 21,600 సార్లు జపిస్తాడు. ప్రత్యేకించి జపం లేదు. కాబట్టి దీన్ని అజపా గాయత్రి అంటారు. శంకరులు ప్రపంచ సారములో దీన్ని తెల్పారు.

సోహం-అజపా గాయత్రి.

8. దేవీ మంత్రం

దేవీ సంప్రదాయ మంత్రాలు కొన్ని ఈ దిగువ ఇస్తున్నాను. ఈ విషయంలో పాఠకులను హెచ్చరిస్తున్నాను. ఈ మంత్రాలు గ్రహించేందుకు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇవి శీఘ్రఫలాలు ప్రభూతంగా ఇచ్చే వని పేరు పొందాయి. కాని దీనికి హెచ్చు మూల్యం చెల్లించాలి. బాహ్యాంతర శౌచ విధి నిశితంగా అనుసరించాలి. లేకపోతే ఫలితాలు చెడ్డవిగా ఉంటాయి. కావున గురు సహాయం తీసుకోవాలి. అయితే ఈదిగువ మంత్రాల కెటువంటి నిశితః ధులులేవు.

1. సరస్వతీ మంత్రం - ఓం ఐం సర్వత్యైనమః
   - విద్యా ప్రాప్తికి
2. కాళీ మంత్రం - ఓం క్రీం కాళికాయై నమః
   - సంపత్తికి-బంధవిమోచనానికి
3. దుర్గా మంత్రం - ఓం దుం దుర్గాయై నమః
   - సంపదకు-మోక్షానికి
4. త్రిపుర బాల - ఐం-క్లీం-సౌః
   - అతి శక్తిమంతమైన మంత్రం
5. లక్ష్మీ మంత్రం - ఓం శ్రీం మహాలక్ష్మై నమః
   - సంపత్తుకు, అభ్యుదయానికి, సుఖానికి
6. కర్ణపిశాచి మంత్రం - ఈ దేవతానుగ్రహం సంపాదిస్తే ఇతర లోకాల నుండి వార్తలు వినవచ్చు. ఒకే మంత్రం ఇచ్చాను. చాలా మంత్రాలున్నాయి. 'ఓం అరవిందే స్వాహా' దీన్ని పదివేలు చొప్పున 21 రోజులు జపించాలి. అప్పుడు సిద్ధి దేవతానుగ్రహం కలుగుతుంది. దేవత దర్శనమిచ్చి గతించిన జరుగుచున్న రాబోయే విషయాలన్నీ తెలుపుతుంది.

9. మంత్రవిభాగాలు - వివిధాంశాలు

జపానికి అనుకూలించే మంత్రా లింతవరకు తెల్పాను. జపానికి ఆచరించే ప్రత్యేక క్రమముండుంది. తొలుత మంత్రాన్ని చూసిన ఋషి-మంత్రం-ఛంధస్సు దేవత - బీజం - శక్తి - కీలకం - మంత్రాన్ని ఇవి సుఘటితంగా ఉంచుతవి - న్యాసములు రెండు. అంగన్యాస కరన్యాసములు. వీని ద్వారా దేవతా శక్తిని స్వీయ శరీరాంగముల యందు నింపడం జరుగుతుంది. ఈ క్రమం అనుసరిస్తే అనుక్షణం మనస్సు దేవతా స్వరూపం మీదుంటుంది అని ఉపనిషత్తు చెబుతోంది. పూర్తి జపస్వరూపం దిగువ ఇస్తాను అభ్యాసకులు తెలుసుకొనేందుకు.

10. సరస్వతీ మంత్రం

అస్య శ్రీ సరస్వతీ మహా మంత్రస్య, దక్షిణామూర్తి ఋషిః. పంక్తి చ్ఛందః, సరస్వతీ దేవతాః, ఐం బీజం, నమ శ్శక్తిః, క్లీం కీలకం, సరస్వతీ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః.

కరన్యాసం తరువాత అంగన్యాసం.

1. ఐం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః - ఐం హృదయాయనమః
2. క్లీం తర్జనీభ్యాం నమః - క్లీం శిరసేస్వాహా
3. సౌః మధ్యమాభ్యాం నమః - సౌః శిఖాయై వషట్
4. ఐం అనామికాభ్యాం నమః - ఐం కవచాయహుం
5. క్లీం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః - క్లీం నేత్ర త్రయాయ వౌషట్
6. సౌః కరతలకరపృష్ఠాభ్యాంనమః- సౌః అస్త్రాయ ఫట్

ఏవం భూర్భువస్సు వరో మితి దిగ్బంధః - ధ్యానమ్.
అక్షమాలాంకుశధరాం వీణాం పుస్తక ధారిణీం
బ్రహ్మాది సేవితాం దేవీం స్తూయమనాంచ కిన్నరైః
ఉద్యదాదిత్య సహస్ర సన్నిభాం దివ్యభూషణాం
రక్తాంబర పరీ ధారీం దివ్యగంధ స్రగన్వితాం
స్మితవక్త్రాం విశాలాక్షీం నవరత్న సింహాసనస్థాం
తే సేవితాం దివ్యకన్యాభిః నవవర్షాం త్రయీమిమాం
కుమారమ్మాస్రియే న్నిత్యం సర్వలోకైకమాతరం.

1. లం పృథివ్యాత్మకం సరస్వత్యై నమః గంధం పరికల్పయామి
2. హం ఆకాశాత్మకం సరస్వత్యై నమః పుష్పం పరికల్పయామి
3. రం వహ్న్యాత్మకం సరస్వత్యై నమః దీపం పరికల్పయామి
4. యం వాయవ్యాత్మకం సరస్వత్యై నమః ధూపం పరికల్పయామి
5. వం అమృతాత్మకం సరస్వత్యై నమః అమృతనైవేద్యం పరికల్పయామి
6. సం సర్వాత్మకం సరస్వత్యై నమః సర్వోపచారాన్ పరికల్పయామి

గురుర్ బ్రహ్మ గురు ర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుః సాక్షాత్ పరంబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః.
మంత్రం. ఓం ఐం క్లీం సౌః సరస్వత్యై నమః

ఇది 108 సార్లు అయినా జపం చెయ్యాలి. తరువాత కరన్యాసం.

1. ఐం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
2. క్లీం తర్జనీ భ్యాం నమః
3. సౌః మధ్యమాభ్యాం నమః
4. ఐం అనామికాభ్యాం నమః
5. క్లీం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః
6. సౌః కరతలకర పృష్ఠాభ్యాం నమః

అంగన్యాసములు.

1. ఐం హృదయాయ నమః
2. క్లీం శిరసేస్వాహా.
3. సౌః శిఖాయైవషట్
4. ఐం కవచాయ హుం
5. క్లీం నేత్రత్రయాయ వౌషట్
6. సౌః అస్త్రాయ ఫట్

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్విమోకః

ధ్యానమ్. పైన చెప్పిన శ్లోకాలు చెప్పాలి. తరువాత లం వగైరాచెప్పాలి 'అనేన సరస్వతీ మహామంత్ర జపేన సరస్వతీదేవీ సుప్రీణాతు సుప్రసన్నో భవతు' పై మంత్రసిద్ధి కొరకు 12లక్షలు జపంచేయాలి. మంత్రశక్తి ఇంకా ఎక్కువగా ఉండుటకు ఈ దిగువ చెప్పబడిన మూలికలను వేళ్ళను ఉపయోగించవచ్చు.

1. సూర్యచంద్ర గ్రహణములందు 16 గురిగింజల ఎత్తు జ్యోతిష్మతి తైలం తీసి (మాలకంగుణిగింజల నుంచి పాతాళ మంత్రం ద్వారా తీస్తే వచ్చే నూనె) నీటిలో కూర్చుని పై మంత్రమును జపము చేస్తూ, దీన్ని తాగవలెను. బృహస్పతితో సమానుడగును.

2 ఉదయమేలేచి బ్రాహ్మివసల నూరిన ముద్దను తీసుకొని వెయ్యిసార్లుమంత్రమును జపించి లోపలికి తీసుకోవాలి. గొప్ప విద్వాంసుడగును. జ్ఞాపకశక్తి బాగుగా హెచ్చుగా అవును. ఒకసారి విన్నది వెంటనే చెప్పగలిగేశక్తి కలుగుతుంది.

సరస్వతి అనుగ్రహం ఒక రోజులోనే కలిగే మార్గం ఉన్నది. మాఘ శుద్ధ త్రయోదశినాడు సరస్వతి మొక్కను సాయంత్రం పూజచేసి చతుర్దశినాడు తెల్లవారు జామున నాలుగు గంటలకు పీకవలెను. బియ్యపు గింజలు వేస్తూ ఈ క్రింది మంత్రం 21 సార్లు చెప్పవలెను. ఓం కుమారరంజన్యై నమః,

ఈ క్రింది మంత్రమును చెప్పుచు తీయవలెను.

ఓం ఐం బుద్ధివర్ధన్యై నమః - కొంచెం నీట్లో ఆమొక్కను నూరుతూ దిగువ మంత్రం చెప్పవలెను.

ఓం ఐం హ్రీం బ్రహ్మై నమః

బట్టలో ఆరసమును వడగొట్టి నీటిలో బొడ్డుదాకా వుండి యీ క్రింది మంత్రం 108 సార్లు చెప్పుతూ త్రాగవలెను. ఈ ప్రకారం చేసిన గొప్ప విద్వాంసుడగును.

ఓం ఐం శ్రీం వాగ్వాదిని సరస్వతి మమ జిహ్వాగ్రే వదవద మాం సర్వవిద్యాం దేహి స్వాహా

పైమంత్రం నదిఒడ్డున చెప్పుతూ, నదిలో బొడ్డు వరకు నిలబడి పైరసమును త్రాగవలెను. పై జెప్పిన ఫలము పొందుదురు.

11. హయగ్రీవ మంత్రం

ఇది విద్యలందు ప్రావీణ్యత పొందుటకు గొప్ప శక్తిమంతమైన మంత్రం. ముఖ్యముగా విద్యార్థులకు మంచి ఉపయోగకరము. తప్పక అభ్యసింప తగ్గది. ఈ మంత్రం సిద్ధి చేసికొనిన కొందరు పండితులు నాకు తెలుసును. రెండు మంత్రము లున్నవి.

1. ఓం హయగ్రీవాయ నమః స్వాహా ఓం
2. ఓం అం హయస్యైం క్రీం శ్రీహయగ్రీవ స్వాహా

ఏదైననూ జపము చేయవచ్చును. వీటితో గూడిన ధ్యాన శ్లోకములు

1. జ్ఞానానందమయం దేవం నిర్మలస్ఫటికాకృతిమ్
   ఆధారం సర్వవిద్యానాం హయగ్రీవ ముపాస్మహే.

2. శంఖ చక్ర మహాముద్రాం పుస్తకాఖ్యాం చతుర్భుజమ్
   సంపూర్ణ చంద్ర సంకాశం హయగ్రీవ ముపాస్మహే.

12. గాయత్రి మంత్రం

కొన్ని మంత్రములు కొన్ని శాఖలకు చెందినవారు మాత్రం జపం చేస్తుంటారు. కాని గాయత్రి అందరికీ సమ్మతమైంది. అందుచేత దీనిని ఎక్కువగా గౌరవంతో అందరు దీనిని స్వీకరింతురు. ఈ ఒక్కటే చాలు మరేమి అవసరం లేదు అనే నానుడి కూడా ఉంది. ఈ మంత్రం ఓం భూర్భువఃస్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్. ఇందులో అయిదు భాగాలున్నాయి మొదటిది ప్రణవం ఓం. దీన్ని గురించి ముందు చెప్పడమైనది. రెండవదానిలో మూడు వ్యాహృతులు భూః, భువః, స్వః, ఇందులో మొదటిది అగ్నిబీజము, అగ్ని పృధివి అదిష్ఠాన దేవత. రెండవది వాయు బీజము వాయు మండలానికి అధిపతి. ప్రాణములతని ఆధీనము. మూడవది ఆదిత్య బీజము, పైలోకానికి అధిపతి. మొత్తముమీద ఈ ముగ్గురు త్రిలోకముల పాలకులు. మిగతా మూడు భాగములు గాయిత్రి మూలమంత్రం, ఇరువది నాలుగు అక్షరములు. అందులో మొదటి పాదము-తత్సవితుర్వరేణ్యం-ఋగ్వేదమునుండి

రెండవ పాదము-భర్గోదేవస్య ధీమహి-యజుర్వేదము నుండి

మూడవ పాదము-ధీయోయోనః ప్రచోదయాత్-సామవేదము నుండి

తీసుకొన బడినవి. అందుచేతనే త్రిపాద గాయిత్రి అని దీనికి పేరు ఉంది. ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో గాయిత్రికి నాలుగుపాదా లున్నాయని వ్రాయబడింది.

నాల్గవ పాదము 'ఓం పరోరజసిసావహోం' ఇది అథర్వణ వేదం నుండి. దీనితో గాయత్రి చతుష్పాదమైనది. కాని సంప్రదాయం ప్రకారం త్రిపాద గాయత్రియే వాడుకలో ఉంది. అందుచేతనే దానిని యిక్కడే సంగ్రహిస్తున్నాను.

మంత్రార్థము: ఎవడైతే పూజింప తగినవాడో, జ్ఞానముచే వెలుగుచున్నాడో, మా బుద్ధులను ప్రేరేపించుచున్నాడో, అట్టి సవితునిని ధ్యానించుచున్నాము. 'సవిత' అంటే సూర్యుడు అనగా జగత్తును ప్రకాశింప చేయువాడు.

జపక్రమము తెలుపుచున్నాను.

'గాయత్రి చ్ఛందః, విశ్వామిత్ర ఋషిః, సవితా, దేవతా, అగ్ని ర్ముఖం, బ్రహ్మో శిరః, విష్ణుర్ హృదయం రుద్రశ్శిఖా, పృధివీ యోనిః ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయనసగోత్రా గాయత్రీ, చతుర్వింశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః'

ఈ మంత్రమునకు ఛందస్సు గాయిత్రి, విశ్వామిత్రుడు ఋషి, సవిత దేవత, అగ్ని ముఖము, బ్రహ్మ శిరము, విష్ణువు హృదయము, రుద్రుడు శిఖ, పృధివి సృష్టి స్థలము, ప్రాణ అపాన ఉదాన సమానములను ప్రాణసమూహముగా గలది. తెల్లటి రంగు, సాంఖ్యాయనగోత్రా ఇరువది నాలుగు అక్షరములు మూడు పాదములు ఆరు కుక్షులు, అయిదు తలలు. (అనగా నాల్గు వేదములు, ఇతిహాసము), ఉపయోగము ఉపనయనమందు.

కరన్యాసము :

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః
ఓం భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః
ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః
ఓం ధియోయోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః
ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః

అంగన్యాసము :

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః
ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా
ఓం భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్
ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయహుం
ఓం ధియోయోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్
ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్
భూర్భువస్సువరో మితి దిగ్బంధః

ధ్యానం

ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణై
ర్యుక్తా మిందు నిబద్ధ రత్నమకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం
గ్రాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశా శ్శుభం కపాలం గదాం
శంఖం చక్రమధార విందయుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే.

లం పృధివ్యాత్మకం గంధం పరికల్పయామి
హం ఆకాశాత్మకం పుష్పం పరికల్పయామి
రం వహ్న్యాత్మకం దీపం పరికల్పయామి
యం వాయవ్యాత్మకం ధూపం పరికల్పయామి
వం అమృతాత్మకం అమృతనైవేద్యం పరికల్పయామి
సం సర్వాత్మకం తాంబూలాది సర్వోపచారాన్ పరికల్పయామి.

గాయత్రీ మంత్ర జపం.

'ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్'

108 సార్లయినా జపంచెయ్యాలి. తిరిగి కరన్యాసం, అంగ న్యాసములు పైన చెప్పిన విధముగానే, ధ్యానమునకు కూడ పైశ్లోకమే లం హం వగైరాలుచెప్పాలి.

ఇక్కడితో గాయత్రి జపం సరి. గాయత్రి వల్ల సాధించలేనిది ఏమీలేదు. ఇది రోజుకు మూడుసార్లు చేయాలి.

మరికొన్ని మంత్రాలు :

ఈ మంత్రములు ప్రత్యేక ప్రయోజనాలకు పనికివస్తవి.

1. నేత్ర రోగములకు

ఓం ఆరుణం హుం ఫట్ స్వాహా ఈ మంత్రం 10,000 సార్లు జపించిన సిద్ధించును. తరువాత కొంచెం నీళ్ళు తీసుకొని ఏడు సార్లు మంత్రంతో శుద్ధిచేసి కళ్ళు కడుగవలెను. కష్టమైన రోగములు నయమగును.

2. చెవి రోగములకు

ఓం ద్వాం ద్వారవాసినీభ్యాం నమః.

3. ధనుర్వాతమునకు

ఓం ధం ధనుర్ధారిభ్యాం నమః 108 సార్లు దీనిని జపించాలి.

4. గొంతుక క్యాన్సర్‌కు

ఓం చిం చిత్రఘంటాభ్యాం నమః 108 సార్లు దీనిని జపించాలి.

5. మానసిక రోగములకు

ఓం ఉం ఉమాదేవీభ్యాం నమః

6. నత్తికి

ఓం సం సర్వమంగళాభ్యాం నమః 108 సార్లు దీనిని జపించాలి.

7. శత్రువుల నుంచి దొంగల నుంచి రక్షణకు

ఓం ఋషభాయ నమః. 1008 సార్లు చేసిన సిద్ధి. త్రోవలో ఏదైనా ఇబ్బంది వుంటే నాలుగు చిన్న రాళ్ళు తీసికొని ఈ మంత్రమును 21 సార్లు జపించి నాలుగు దిక్కుల రాళ్ళు పారవేయవలెను. భయము తొలిగిపోవును.

8. పిల్లల విద్యాభివృద్ధికి

ఓం మహేశ్వరాయ నమః - 108 సార్లు దీనిని జపించాలి. వస (16 గింజల బరువు) పాలలో కలిపి ఈ మంత్రంతో 108 సార్లు శుద్ధిచేసి తాగించవలెను. ఇలాగు 40 రోజులు చేసిన విద్యావంతు లగుదురు. కవులు అవటానికి కూడా అవకాశం ఉంది.

9. పిల్లలు పుట్టడానికి సంతాన గోపాల మంత్రం;

ఓం దేవకీసుత గోవింద వాసుదేవ జగత్పతే
దేహి మే తనయం కృష్ణత్వ మహం శరణం గతః

10. వాన కురిపించుటకు

ఓం కాళీ కాళీ స్వాహా

11. దొంగిలింపబడిన వస్తువులు తిరిగి వచ్చుటకు

కార్త వీర్యార్జున మంత్రం.
కార్త వీర్యార్జునో నామ రాజా బాహుసహస్రవాన్
తస్యస్మరణ మాత్రేన హృతం నష్టంచ లభ్యతే.

12. సర్వారిష్ట నాశన మంత్రం

ఓం శ్రాం శ్రౌం. ఈ మంత్రం పఠనతోపాటు పుష్యమితో కూడుకొన్న ఆదివారం నాడు తెల్లజిల్లేడు వేరు తీసి భుజమున కట్టుకుంటే ఎక్కువ పని చేస్తుంది. అన్ని బాధలు నివారణ అవుతవి.

13. నెల వరకు ఆకలి లేకుండా ఉండుటకు

'ఓం నమో భగవతే రుద్రాయ అమృతార్కమధ్యే సంస్థితాయ మను శరీరే అమృతం కురు స్వాహా'.

ఈ మంత్ర పఠనతోపాటు ఉత్తరేణి గింజలు (పొట్టు తీసి) మేకపాలలో ఉడికించి తీసుకొన్న నెల వరకు ఆకలి ఉండదు.

14. సుఖప్రసవమునకు

అం ఓం హాం నమ త్రిమూర్తయే. పురిటి గదిలో ఈ మంత్రమును పఠించ వలెను.

15. క్షేప్రోదవ నాశన మంత్రం

ఓం నమః సురేభ్యః జంజం ఉపరిపరి మితి స్వాహా - ఈ మంత్రంతో పొలములు అడవి జంతువుల నుండి క్రిమికీటకముల నుండి రక్షింపబడుతవి. ఈ మంత్రాలు చెప్పుతూ తెల్ల ఆవాలు ఇసుక కల్పి పొలమంతా చల్లవలెను. అప్పుడు అడవి పందులు లేళ్ళు మొదలైన జంతువులనుండి కాపాడుట అగును.

16 గుండె దడకు

ఓం నమశ్శివాయ- పంచాక్షరిగాని, ఓం నమో నారాయణాయ- అష్టాక్షరి గాని జపించిన దడతగ్గి మామూలుగా నుండును. మంత్ర మహార్ణవము మంత్ర మహోదధిలోను ఇంకా తాంత్రిక గ్రంథములలో వేలకొలది మంత్రాలున్నవి. కాని అనుభవం ఉన్న వారివద్దనుండి తీసుకోవడం మంచిది. మంత్రాలలో మహిమ ఉంది. అవి వరప్రసాదులు. తెలియకుండా వాటిని నిరసన చెయ్యడం మంచిది కాదు.

15. కర్మయోగం

మహాభారత యుద్ధభూమిలో కురుక్షేత్ర రంగంలో అర్జునుడు గురుజనులను బంధుగులను చంపజాలనని యుద్ధవిముఖుడుకాగా అతన్ని కర్మవీరుడుగా చేయ సమకట్టి కృష్ణ భగవానులు సాంఖ్య లేక జ్ఞానయోగం చెపుతాడు. ధ్యానం అనంతరం ముక్తినిచ్చేది అది. కాని అది కర్మ సన్యాసముతో కూడుకొనినది. అర్జునుడు దీనియందు ఎక్కువ ఆకర్షణచూప క్షత్రియ ధర్మం కర్మ విడవడం కాదు కర్మయోగంలో విజయుడు కాకపోతే జ్ఞానయోగానికి తగడని తలంచి కర్మయోగం బోధిస్తాడు ఆదిలో సాంఖ్యంవల్ల ఏదిసాధ్యమో కర్మ వల్ల కూడ అది సాధ్యమే అంటాడు. రెంటికి భేదం లేదు, కర్మలు విడిచినా సన్యాసం ఆశ్రయించి చరించడం చాలా కష్టంతో కూడింది. కర్మ లాచరించే ముని కూడా బ్రహ్మను త్వరలో తెలుసుకుంటాడు.

కర్మ అనే పదం 'కృ' 'చేయుట' అనే క్రియ నుండి పుట్టింది, కర్మ అంటే మానసికంగాగాని శారీరకంగాగాని చేసింది. ఏదైనాసరే హిందూ ధర్మంలో కర్మ యోగం ఏకైక అసామాన్య విషయం. కార్యకరణ సిద్ధాంతాన్ని కర్మ అనుసరిస్తుంది. మానవుడు చేసిన కర్మ ఫలం పేరుకొని అనంతరం ఫలం సుఖమో దుఃఖమో అనుభవిస్తాడు. సుకర్మ వల్ల సుఖం దుష్కర్మ వల్ల దుఃఖం. ప్రతి హిందువునకు జన్మ పరంపరంలో నమ్మకముంది. ఈ జన్మలో చేసిన పుణ్య పాప కర్మలు మృత్యువుతో అంతరించవు. ముందు జన్మకు సంక్రమించి అనుభవింప చేస్తాయి. స్వర్గంలో సింహాసంపై కూర్చొని తనకు తోచినట్లు చిత్త చాంచల్యముతో తీర్పు ఇచ్చే దేవుడు కాదు మన కర్మాకర్మలు తీర్చేది. పుట్టినది మొదలు మన స్వభావం చరిత్ర, చేసిన వెల్ల కర్మ సిద్ధాంతానుసారమే మన అనుభవానికి వస్తాయి. ఇది మూలసూత్రము కాబట్టి మన కర్మ ఫలాలు సత్యము శాశ్వతమైన త్రాసులో తూచబడి న్యాయంగా ప్రతి వ్యక్తికి తీర్పు చెప్పబడుతుంది. తన అదృష్టం ప్రతిజీవికి తన చేతిలోనే ఉంది. పరుల కుపకరించే సత్కార్యాలు చేయుట, రోగులకు సహాయపడుట వలన ముందు జన్మంలో మెట్టు పైపైకి ఎక్కి తనకు అనుకూల పరిస్థితులు కల్పించు కుంటారు. చెడ్డ కార్యాలు చేస్తే అథోగతి చెంది సర్వము నాశనం చేసుకొంటాడు. సాధార

ణంగా జీవితంలో మంచి చెడ్డలు కలిసి ఉంటాయి. మంచి చేస్తే స్వభావం ఋజుప్రవర్తనకే అనుకూలించే ముందు జన్మలో సుఖా లనుభవిస్తాడు. దాని కనుకూలించే వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

దాన్ని పరిశీలిస్తే సంఘంలో మనకు కన్పించే తారతమ్యాలు, సంపన్నులు దరిద్రులు సత్పురుషులు దుర్మార్గులు ఇవి గత జన్మలో చేసిన సత్ అసత్ కార్యాల ఫలాలే కాని వ్యక్తికాక ఇతరు లెవరు దీనికి బాధ్యులుకారు. దైవము సాక్షిమాత్రమే. దైవం కరుణామూర్తి న్యాయమూర్తి కావున ఒకనిని జ్ఞానిగను ఇంకొకని మూర్ఖునిగా ఒకరిని ధనికుడిగా ఇంకొకరిని బీదగాను చేయజాలడు. ఇంతకూ మన గతజన్మ కృతముల ఫలాలే మనం ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నామని అంగీకరించితీరాలి. అయితే మన భావిభాగ్యం తీర్చి దిద్దడానికి శక్తి, ఇచ్ఛ మన చేతిలోనే ఉంది. మీ రడుగవచ్చు. అనేక జన్మలుంటే మనకది స్మృతిలో ఉండ దేమి అని? సర్వే సర్వత్ర అది నిజమే. కొన్ని ప్రత్యేకసందర్భాలున్నాయి. చిన్న పిల్లలు తమ గత జన్మ విషయాలు చెప్పగా అవి పరిశీలన మీద ఋజువే అయినవి ఉన్నాయి. యోగులకు గతజన్మ విషయాలు తెలుస్తాయి. మనసు లేక బుద్ధి ఈ శరీరానికి ఈ జన్మకు సంబంధించినదే కాగా ఈ జన్మ విషయాలే దానికి జ్ఞాపకానికి వస్తాయి. కాని అంతరాత్మ పనిచేస్తూనే ఉంటుంది కనుక దానియందు గతజన్మ విషయాలు స్ఫురించి గుర్తుకువస్తాయి. దానికి కొంత శ్రమ అవసరం.

కర్మఫలాలనుభవించే విషయంలో కర్మను మూడుభాగాలుగాచూడవచ్చు. ప్రారబ్ధ-సంచితం-ఆగామి అని. సంచితం అంటే జీవుడు గత జన్మలో చేసిన కర్మ సముదాయ మంతటికీ సంజ్ఞ. అది ఈ జన్మకు పరిసరాలకు కారణం. ప్రారబ్ధం అంటే సంచితంలో ఈ జన్మలో అనుభవించే భాగం. ఇది విడిచిన బాణానికి, కుమ్మరి సారెకు సర్కి-సం-బాణం-సారె తుదివరకు పోవలసిందే తిరగవలసిందే ఈజన్మకు కారణమైన కర్మపూర్తిగా అనుభవించాలి. జ్ఞాని అయినా దివ్యజ్ఞానం సంపాదించినా కర్మఫలం అనుభవించడానికి తుదిదాకా చరించాలి. అనుభవించని కర్మ ఫలానికి కర్మచేయవలసిందే అని కొందరి నమ్మకం. అయితే శంకరుడు జ్ఞానికి ప్రారబ్ధం లేదనిరి సంచితం జ్ఞానంచే నశిస్తుంది అని ఆతని అభిప్రాయం. ఆగామిని ప్రస్తుత కర్మచే దగ్ధం చేయొచ్చు, దానికై భయపడ పనిలేదు.

ప్రారబ్ధం అనుభవిస్తూ జ్ఞానంచే కర్మలు చేసినా చేయనివారేగా. ఆగామి సంచితాలు లేనివే అవుతాయి.

ఈ జన్మలో చేసే కర్మలు నాలుగు విధాలు. నిత్య, నైమిత్తిక, కామ్య నిషేధాలు అనేవి. నిత్యకర్మ అంటే శాస్త్రోక్తం. ఉదా॥ సంధ్యావందనం. నిత్య ధ్యానం చేస్తే పుణ్యం లేదు కాని చేయకపోతే పాపం చుట్టుకుంటుం దని కొంద రంటారు. కాని, అది సరికాదని నా అభిప్రాయం. ఈ నిత్యకర్మ చేయడంలో పుణ్యంలేక పోలేదంటారు మరికొందరు. నైమిత్తికం అంటే ఒక ప్రత్యేక ఫలం కోసం చేసేది. గ్రహశాంతి. ప్రాయశ్చితం (గత జన్మవలన కలిగిన కష్టా లతిక్రమించడానికి దుష్టగ్రహ ఫలాలు తప్పించుకోవడానికి చేసేది గ్రహశాంతి. పాపం చేసినదాన్ని పోగొట్టడానికి చేసేది ప్రాయశ్చిత్తం) మలినమైపోయిన మనసును నిర్మలంచేసుకొనే కర్మ.

కొన్ని కోరికలు లభించడానికి చేసేవి కామ్యకర్మలు. ఇవి మోక్షానికి ప్రతిబంధకాలు. పునర్జన్మను కల్పిస్తాయి. దీన్ని అధిగమించడానికి కృష్ణభగవానులు కర్మయోగాన్ని ఉపదేశించారు.

నేహాభిక్రమ నాశోఽస్తి ప్రత్యవాయో నవిద్యతే
స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ః 2.40

అంటే ఈమార్గాన్ని అనుసరిస్తూ చేసిన ప్రయత్నం నిష్ఫలంగాదు. విఘ్నాలుండవు ఈ ఋజువర్తన-కర్మ కర్మకే అని చేసినది భయాలు తొలగిస్తుంది. ఈ భయం ఏమిటంటే జనన మరణ చక్రంలో తగులుకొనుట ఈ యోగసారం ఈశ్లోకంతో ఇస్తాడు.

కర్మణ్యేవాధికార స్తే మాఫలేషు కదాచన
మాకర్మ ఫలహేతుర్భూ ర్మాతే సంగోఽస్త్వ కర్మణి॥ 2.47

నీకు కర్మ చేసే అధికారం ఉంది కాని ఫలానికి మాత్రం కాదు. కర్మలు ఫలం కోరిచేయకు కర్మ అనుష్ఠింపకుండ ఎందునూ ఆసక్తి లేక యుండుగాక. ఈశ్లోకం చాలా ముఖ్యమైన సంగతిని స్వార్థ కర్మఫల త్యాగం బోధిస్తుంది. ధనమోలేక కీర్తియో జయం యందుగాని అపజయం యందుగాని మనస్సు ఏకరీతిగా నుండవలెను. ఈవిరక్తి మనసున ఉన్న మంచిచెడ్డలు కర్మ ఫలాలు అతనికి చెందవు. కాన కర్మయోగం ఆచరించాలి. కర్మ యోగం అంటే కర్మసుకౌశలం. చేసే పనుల యందు నేర్పు. ఇదే భావం ఈ దిగువ శ్లోకంలో తెలుపబడింది.

కర్మజం బుద్ధియుక్తాహి ఫలం త్యక్త్వా మనీషిణః
జన్మబంధ వినిర్ముక్తాః పదం గచ్ఛన్త్యనామయమ్॥ 2.51

సమత్వ బుద్ధితో గూడిన బుద్ధిమంతులు జ్ఞానులు కార్యఫలాలను విడిచి పెట్టి అనాసక్తి కలిగి జనన మరణ చక్రంలో తగుల్కొనక ఆనంద మయమైన మోక్షపదం చేరుతారు.

భగవద్గీతలో కోరికలు కలవాని గతి విశదముగా తెల్పబడినది. ఇంద్రియ వ్యాపారముల కాంక్షిస్తే అనుబంధం ఏర్పడుతుంది. అది ఆకాంక్షను కలిగిస్తుంది. కాంక్ష కోపానికి దారితీస్తుంది. కోపంవల్ల మనస్తాపం దానివల్ల స్మృతి నశిస్తుంది. స్మృతి నశిస్తే బుద్ధి భ్రంశం అవుతుంది. దానివల్ల వ్యక్తి నశిస్తాడు. దీని కన్యంగా ఇంద్రియ నిగ్రహం ఉంటే ఇంద్రియ వృత్తులు జరిగి పోతున్నా మమత్వం నాది అనేదుండదు. శాంతి మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. అంతంలో కృష్ణ భగవానులు నొక్కి చెప్పుచున్నాడు

'అనాశ్రితః కర్మ ఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః
స సన్యాసీచ యోగీశ్చ న నిరా గ్ని ర్న చాక్రియః'॥ 61

కర్మలు ఫలం కోరక చేస్తే అదే సన్యాసం. అతడే యోగి. యజ్ఞయాగాది కర్మలు మాని ఏమి చేయక పోవటం సన్యాసం కాదు. ఈ విధంగా ఆదిలో తెలిసినటుల జ్ఞానయోగం ఏలక్ష్యాన్ని చేకూరుస్తుందో కర్మయోగం కూడా అదే లక్ష్యాన్నిస్తుంది. సన్యాసం అంటే న కాంక్షతి నద్వేష్టి.

6. భక్తియోగం

భక్తి అంటే ఇష్టదైవము పట్ల భక్తి, ప్రేమ. దానికి దైవంచేసే ప్రతిఫలం కోరికలీడేరునట్లు చేయుట, అనుగ్రహమున్నూ. భక్తి ఒక సహజలక్షణం. స్వభావం. నారద వాక్యం ప్రకారం దైవభక్తి కలవానికి కోరికలుండవు. దుఃఖములేదు. భక్తి గలవాడు శాంతి వదసి సదాసుఖసంతోషాలతో ఉంటాడు. భగవద్గీతలో కృష్ణుడు చెప్పతాడు తనయందు భక్తిగలవానికీ తన్ను పూజించిన వారికి మనోనిశ్చలం చేకూర్చి తన్ను చేరగలిగినట్లు చూస్తానని. వారిపట్ల కరుణ గలిగే వారి హృదయంలో నిలుస్తానని. వారి అజ్ఞానమనే అంధకారాన్ని జ్ఞానం అనే దీపంచే తొలగిస్తానని శాండిల్యుడు చెప్పినట్లు భక్తి బృందావనం గొల్ల పడుచులకు వలె, ఆధ్యాత్మిక శాంతి నిస్తుంది.

భాగవతం పలువురు భక్తులను పేర్కొంటుంది. వారు తమకు దైవము నందుగల ప్రేమద్వారా ఉత్తమోత్తమ ఆధ్యాత్మిక పదం చేరికొని ఆట తమ ఇష్ట దైవాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూడగలుగుతారు. భగవంతుడు అనేక రూపాలలో కని పిస్తాడు. సాకారుడే కాడు. హనుమ, తులసీదాసు, రామదాసులకు రామునిగా; గోపిలకు అటులనే మీరాబాయికీ, అక్రూరునికి, చైతన్యునకు శ్రీ కృష్ణుడుగా; కన్నయ్య, మార్కండేయునకు శివుడుగా, రామకృష్ణపరమహంసకు కాళికా దేవిగా కనిపించాడు. విఖ్యాతులైన వీరు కాక అంత బాగ తెలియని వారుచాలా మంది తమ ఇష్టదైవాన్ని దర్శించ గలిగిన వారు కలరు. ఈ విధంగా ప్రాచీన కాలం నుండి నేటిదాకా కాలప్రవాహంలో దివ్యదర్శనం పొందిన వారు దైవము వలన సహాయం పొందిన వారును కలరు. కొందరు భక్తులువయసుకు పిన్నలు, కొందరు అక్షరాలయినారానివారు నిరక్షరాస్యులు, పలువురు విద్యావంతులుకాని వారు ఉన్నారు. భక్తియోగం ఆధ్యాత్మికశాస్త్రంలో రాజు. పవిత్రతను అలవరిస్తూ ప్రత్యక్షంగా గ్రహించగల శక్తినిచ్చేది. అయితే భక్తి అతి స్వాభావిక మార్గము కలుగజేసేదనిన్ని సులువైనదిగా తోచవచ్చును. కొంతవరకు అది నిజమే కాని దాని వెనుక ఒక ప్రమాదం కూడా ఉంది. ప్రతివ్యక్తి-భక్తుడు-తన ఇష్టదైవమే ఉత్తమదేవుడని ఇతరులు ఆరాధించే దేవతలు హీనములని అనుకుంటాడో

అతని భక్తి ఉత్తమ అధ్యాత్మిక పదానికి చేరటకుమారు అతన్ని మూఢమతా వేశకునిగాచేసి మూర్ఖునిగా చేస్తుంది. ఈ మతోద్రేకం బాగా వ్యాపిస్తే సంఘం అస్తవ్యస్తం అయిపోతుంది. ఒక సమయంలో మత విషయం భారతదేశంలో ఈగతికి వచ్చింది. ఆనాడే గొప్ప మత ప్రవక్త శంకరాచార్యులు అవిర్భవించి దైవ విషయం ఒక క్రమతకు తెచ్చి మనకు తెలియవచ్చే అన్ని దైవస్వరూపాలు అవతారాలు-దైవదృశ్యాలు ఒకే పరమాత్మకు సంబంధించినవి భిన్నములు కావు అని అందరికి తెలిసేటట్టు చెప్పాడు. ఏకంసత్ విప్రాబహుధావదంతి, సత్య మొక్కటే జ్ఞానులు పలువిధములుగా దాన్ని తెల్పుతారు. ఈ బోధ అద్భుత మైన ప్రభావం చూపింది. కలవరము లంతరించాయి. పలుశాఖలలో ఐక్యతా భావం సమన్వయించింది. రామనుజ, మధ్వ, బసవేశ్వరులు ఈ సమన్వయ మార్గాన్ని ఇంకా సువ్యాప్తం కావించారు. సంఘములో వెనుకబడిన వారికి కూడా అందుబాటులోనికి తెచ్చారు. ఇతర దేశాల్లో ఈ మతావేశము పైశాచికరూపాలు దాల్చింది. దుఃఖానికి దారి తీసింది.

భక్తి మార్గంలో మొదటి మెట్టు ప్రతీకోపాసన. విగ్రహారాధన విగ్రహం సాక్షాత్తుదేవతగానే భావించబడుతుంది. పూజాంతంలో దేవతను తన స్వస్థానానికి చేరకోమని మరల పూజసమయానికి రమ్మని భక్తుడు కోరుతాడు. మరల ప్రాణ ప్రతిష్ఠానంతరమే పునఃపూజ ఆరంభం అవుతుంది. ప్రతీకానికి ప్రాణముండదు. తనదేవత నాహ్వానించి మంత్ర పూర్వకంగా ప్రాణం పోసి అరాధిస్తారు. దీన్నే హృదయం నుంచి ప్రాణశక్తిని ప్రతీకంలో ప్రవేశ పెట్టి పూజానంతర దైవాన్ని ధ్యానించి తన హృద్గతముగా ప్రార్థిస్తాడు.

ఉపచారాలు పదహారు ఉన్నాయి

1. ధ్యానం ఆరాధించే దైవమును ధ్యానించాలి.
2. అవాహన-దైవాన్ని ప్రతీకంలోకి వచ్చి నిలువమని పిలవటం-కోరడం
3. సింహాసనం-ప్రతీకను-దేవతను సింహాసనము పైకూర్చుండ చేయుట
4. పాద్యం-పాదాలను నీటితో కడగటం.
5. అర్ఘ్యం-హస్తం ద్వారా ఒక విధంగా నీటిని దైవానికి అర్పించడం
6. స్నానం-సుగంధజలంతో ప్రతీకాన్ని దైవం అనే భావంతో స్నానం చేయించడం.

7. వస్త్రం-ప్రతీకాన్ని తగిన రీతిని వస్త్రాలతో ఆచ్ఛాదించటం.
8. యజ్ఞోపవీతం-ప్రతీకానికి ధారణ చేస్తారు.
9. గంధం-చందనం పూయటం.
10. పుష్పం-పూలచే పూజించడం.
11. ధూపం: మంచి వాసన వ్యాపిస్తే అగరు వత్తుల కాల్చి పొగ వేస్తారు.
12. దీపం-వత్తిని నేతిలోగాని నూనెలోగాని ముంచి ఉంచి వెలిగిస్తారు.
13. నైవేద్యం - పండు అన్నం వ్యంజనాలతో ఇచ్చిన మహానైవేద్యం అంటారు
14 తాంబూలం-తమలపాకులు వక్కతో యిస్తారు
15. నీరాజనం-కర్పూరం వెలిగించి హారతి ఎత్తుతారు.
16 సువర్ణ పుష్పం-బంగారు పువ్వులు అర్పిస్తారు.

పూజాంతంలో దేవతా విసర్జనం ఏస్థానం నుండి ఆహ్వానిస్తారో మరల అటకే పంపుతారు. సంగ్రహపూజకు ధూపదీప నైవేద్యాదులతో సంక్షేపిస్తారు. 11, 12, 13, సర్వ ఇష్ట దేవతా పూజకు ఈ విధులు సామాన్యములే. అన్ని మతాల్లో ఈ పూజా విధులుంటాయి. విధులలో మార్పుండవచ్చు. పుట్టుక-జననం-సంఘంలో చేర్చుకోవడం-జాత కర్మ ఉపనయనం వంటివి, వివాహం, మరణం. అన్నిటికి క్రమ విధులుంటాయి. ఈ నాటి సమాజంలో కూడా కొన్ని ఆచారవిధులున్నాయి. శంకుస్థాపన గృహారంభం-సమావేశారంభం-ముగింపు సమావేశం ఇత్యాదులు ఆచారములు కాకపోతే యేమిటి? భేదం క్రమంలోనే.

మతంలో ఉపచారాలకు ప్రాముఖ్యం ఉంది. అది తొలిమెట్టు. అంతకీ దాని ప్రాముఖ్యం సాంఘిక సమావేశాల్లో దీనికి ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఒకే విశ్వాసానికి చెందిన వారిని ఒకచోట చేర్చి వారి అనుబంధం దృఢంగా ఉండేవి ఈ సామాజిక ఉత్సవాలు. ఇదియే హిందువులను ఆలయాలకు, ముస్లింలను మసీదులకు, క్రిస్టియన్లను చర్చిలకు చేర్చగలిగేది. ఉదాహరణకు ప్రతిహిందువు తీర్థయాత్రలకై కాశీ-రామేశ్వరం- ఇత్యాదులకు వెళ్ళవలెనని విధి ఉంది. ఇటువంటి విధులే గతంలో హిందువులను కలిపి ఉంచినవి. అవి మన సంస్కృతిని మనకు స్మరణకు తెస్తవి. మనం గుళ్ళలో పూలూ సమయంలో అర్పించే కొన్ని వస్తువులు మన ప్రతీ

కాల స్మారకాలే. అవిధులే అస్మారకాలే ముఖ్యంగా యువతీయువకులను వారి మనసులకు హత్తి వారిని ప్రభావితం ఒనరించేవి. అవియే వాటిని మనసున నాటుకున్న వానిని వారు మరువరు. పూజావిధి అనంతరం వ్యక్తి తానొక దివ్యకార్యం చేసినట్లు అనుకొంటాడు. ఇంకోమాట పూజావిధుల వెనువెంట కళకూడా ఉంది. దక్షిణ దేశ దేవాలయ శిల్పం ఈ విషయం రూఢీచేస్తుంది. పూజావిధుల నధిక్షేపించేవారు అవి చేకూర్చే అనేక మంచి విషయాలు స్మరిస్తే మంచిది.

అయితే నిత్యం చేస్తూ పోగా విధులు చప్పబడి ముందుకు చలనంలేకుండా పోతాయి. కాలక్రమాన అర్చనయందు ఉత్సాహము తగ్గిపోవును. అర్చకునకు ప్రాధాన్యము హెచ్చును. ఈతొలిమెట్టు ఆరాధన దాటిపోయిన వానికి భక్తునకు వాటంతటవే ఈ బాహ్యవిధులు జారిపోతాయి.

ఇంతవరకు మనం బాహ్య పూజా విధానాన్ని గురించి చెప్పుకున్నాం. ఇంతవరకు దైవం మనకంటె వేరుగా ఉన్నాడని ఆయన నాహ్వానించి పూజిస్తాం. సామాన్యంగా మానవులనుకుంటారు. దైవం పవిత్ర స్థలాల్లో, ఆలయాల్లో ఉంటాడని. అందుచేతనే తీర్థయాత్రలు, క్షేత్రాలు దర్శించడం విధించారు. ఆదిలో సామాన్యులు అనుసరించే మతం పైమెట్టుకుపోదు. భక్తి ఇంతకన్నా అధికస్థితికి పోవాలన్న భక్తునకు సాధకునకు భక్తి మానసిక ప్రయత్నం, దైవ సాక్షాత్కారానికి పూజతో ఆరంభించి దైవము పట్ల శ్రద్ధాభక్తులు అత్యంత ప్రేమతో అంతమవుతుంది. బాహ్యపూజావిధి నతిక్రమించి దైవాన్ని ప్రేమించేస్థితికి చేరుకున్న భక్తి అనంతరం పదం మెట్టు చేరుతాడు. అదియే తన హృదయ పీఠంమీదనే ఇష్ట దైవాన్ని నిల్పి ఆహ్వానించి ధ్యానించి పూజించుట, అది గీతలో వివరించబడింది.

"అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యేజనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్"॥ (6.1)

అదే ఏకాగ్రతతో ధ్యానించుటను అనన్యత అంటారు; అటువంటి అనన్య భక్తితో నన్నెవరు ఆరాధిస్తారో, ఏ ఇతరభావాలు లేక నన్నెవరు ధ్యానిస్తారో సదానన్నే అనుసరిస్తారో, వారి బాధ్యతలు అన్నీ నేనే నిర్వహిస్తాను. భగవంతుని యందు ప్రేమ అనుబంధం ఎక్కువైన కొలది ప్రపంచ విషయంలో విముఖత ఎక్కువ అవుతూ ఉంటుంది. అంటే విరక్తి ఎక్కువ అవుతుందన్నమాట.

భక్తి విషయంలో రెండు దృక్పథాలున్నాయి. ఒకటి భక్తుడు స్వప్రయత్నంతో సాధించి ఈశ్వరానుగ్రహం సంపాదించడం లేదా సర్వాత్మనా దైవంమీద భారం వేసి ఆరాధించడం. ఈ రెండవది ప్రపత్తి, బంధవిముక్తికి కేవలం ప్రభుని పాదాలే ఆశ్రయించడం. మొదటిది మర్కట కిశోర న్యాయం అంటారు. రెండవది మార్జాల కిశోర న్యాయం అంటారు. కోతి విషయంలో దానిపిల్ల తల్లిపొట్ట పట్టుకొని ఉంటుంది. తల్లి చెట్లను ప్రాకుతూ గెంతుతూ ఉంటుంది. అయితే పిల్ల తల్లిని గట్టిగా పట్టుకొని ఉండటం దాని ప్రయత్నంమీద ఉంది. మర్జాలం-పిల్లి విషయంలో తల్లే పిల్లను నోటకరుచుకొని తీసుక పోతుంది. పిల్ల తన రక్షకై ఏమీ చేయదు. మొదటి మార్గంలో అనుగ్రహం వ్యక్తి సంపాదించు కొంటాడు. రెండవ మార్గంలో దైవమే అనుగ్రహిస్తాడు. దీన్నే ప్రపత్తిఅంటారు. సర్వాత్మనా దైవాన్నే ఆశ్రయించి అనుగ్రహాని కెదురుచూడడం. అయితే ఈ రెండు పొత్తు లేనిమార్గాలు కావు. అన్యోన్యం సహానుభూతులు, శ్రీకృష్ణుడు తన విరాడ్రూపాన్ని కరుణించి అర్జునునకు చూపుతాడు.

భక్తి మార్గాలు చాలా ఉన్నాయి. ఆరాధకునకు ఆరాధ్య దైవానికి ఉన్న సంబంధాన్ని అనుసరించినవి. మొదటిది పూజావిధి భక్తియే కొందరు దాన్ని శాంతం అంటారు శాంతంగా మనసు నుంచి, పూజా విధులు నిర్వర్తించడంలో ప్రేమ ప్రతీకంపై, విధులపై ప్రసరిస్తుంది. కాని అతీవ్రమైన ప్రేమ కాదు. రెండవ భక్తివిధానం స్మరణ-నిరంతరం దైవాన్ని జ్ఞప్తియందుంచుకోవడం. మూడవది దాస్యస్వభావంకూడ. ఒక రకమైన భక్తి-దాసోహం అనుట. యజమానిపట్ల పరిచారకునకుండే భావం. ఉత్తమ ఉదాహరణ రామునిపై హనుమన్న భక్తి. నాలుగవది ప్రియ మిత్ర భావము. పూర్తినమ్మకం ఉంచి అతని ముందు హృదయం విప్పి సహాయాన్ని ఆలంబనాన్ని అర్థించడం. ఇది దైవంపట్లఉంటే పరమ మిత్ర భావ రూప భక్తి అంటాము. అయిదవది కాంతభావం. భార్య భర్త పట్ల చూపు పవిత్ర ప్రసన్న ప్రేమభావం. సీత రామునియందు, రుక్మిణి కృష్ణుని యందు చూపిన పతిభక్తిభావం. ఆరవది వాత్సల్యం. దైవాన్ని కుమారునివలె చూడడం తండ్రివలెకాదు. శక్తివంతుడయిన భయపడవలసిన వ్యక్తిగా దైవాన్ని చూడక శిశువులా చూచి అతడేదికోరినా అది ఇవ్వడానికి సిద్ధపడడం వాత్సల్య భావంతో కూడిన భక్తి, యశోద కృష్ణ సంబంధం వంటిది. ఏడవది ఆత్మ నివేదనం. భక్తుడు తన సర్వస్వం దైవమే అని భావించి తన సర్వము మనసు-తనువు-

ధనము-భార్యాబిడ్డలు దైవాని కంకితం చేయడం. ఎనిమిది తన్మయభావం. ఐక్యత-విరహ-మధుభావం. రజోగుణ రహితం - శుద్ధసాత్వికం - అభేదబుద్ధి. ఒడలు మరచి సదా దైవాన్నే చింతించడం ఆనదంలో మునిగిపోవడం-దీన్ని పరాభక్తి అంటారు. సర్వాత్మనే దైవభావంలో ఏకమైపోవడం. నవవిధ భక్తి భావాలంటారు. నిరంతర నామ సంకీర్తనలు పై విధులలో కలుపుకోవచ్చు. భక్తులెందరో అన్ని విధాల భక్తిభావాలున్నా యనొచ్చు. ప్రతి వ్యక్తి స్వీయ భావాన్ని ఆశ్రయింపవచ్చు. గురుసంప్రదాయంగా గురుదత్తమయింది. భక్తి జ్ఞాన, యాగాలు రెండు ఒకే లక్ష్యాన్ని కూరుస్తవి. ఒక్కటి ఎక్కువ మరొకటి తక్కువ అనే దెంత మాత్రం లేదు. తన మనస్తత్వానికి సరిపడి తనకు లాభం చేకూర్చే మార్గం చేపట్టాలి. తుదిలో ఒక శ్లోకం మధ్యమాధికారి అయిన అర్జునునకు కృష్ణ భగవానుడు తెల్పినది.

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మా మేకం శరణం వ్రజ
అహం త్వా సర్వ పాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మాశుచః॥

విచారించకు అర్జునా! సర్వ ఆచారవిధులను విడిచినన్నే ఆశ్రయించు. పాపాలన్నీ పారద్రోలతాను. ఇది కర్మ జ్ఞానయోగాలకు గెల్చు ప్రయత్నాలు నియమాలు కొరతాయి. కాని భక్తియోగం సులభసాధ్యం. శిశువులు చదువు లేని వారు దీన్ని ఆశ్రయింపవచ్చు. ఇది బాగా చదువుకున్న తెలిసిన వారి విషయంలో కష్టసాధ్యం వారు జ్ఞానయోగాన్ని అనుసరించాలి.

పలు దేవతల నుతించే శ్లోకాలు దిగువ చూపుతాను. పిల్లలకు చెప్పి కంఠస్థం చేయిస్తే వారికి లాభదాయకం అవుతుంది. ఆ పిల్లలు నిదురపోయే ముందు, నిదుర లేచిన తరువాత చదవడం మంచిది. కుటుంబ సభ్యులందరు కలిసి ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఉపయోగించవచ్చు. పిల్లలకు బోధించి ముందుగా తయారుచేయాలి. అలా చేస్తే స్తోత్రపఠనం అలవాటయి పోతుంది.

శివస్తుతి :

వందే శంభు ముమాపతిం సురగురుం వందే జగత్కారణం
వందే పన్నగభూషణం మృగధరం వందే పశూనాంపతిం
వందే సూర్యశశాంకవహ్నినయనం వందే ముకుంద ప్రియం
వందే భక్తజనాశ్రయం చ వరదం వందే శివం శంకరం॥

విష్ణుస్తుతి

శాంతాకారం భుజగశయనం పద్మనాభం సురేశం
విశ్వాకారం గగనసదృశం మేఘవర్ణం శుభాంగమ్
లక్ష్మీకాంతం కమలనయనం యోగిహృద్ధ్యానగమ్యమ్
వందే విష్ణుం భవభయహరం సర్వలోకైకనాథమ్.

కృష్ణస్తుతి

కస్తూరీతిలకం లలాటఫలకే వక్షస్థలే కౌస్తుభం
నాసాగ్రే నవమౌక్తికం కరతలే వేణుం కరే కంకణం
సర్వాంగే హరిచందనం చ కలయన్ కంఠేచ ముక్తావళిం
గోపస్త్రీ పరివేష్టితో విజయతే గోపాలచూడామణిః

రామస్తుతి

శ్రీరాఘవం దశరథాత్మజ మప్రమేయం
సీతాపతిం రఘుకులాన్వయ రత్నదీపం
ఆజానుబాహు మరవిందదళాయతాక్షం
రామం నిశాచర వినాశకరం నమామి

హనుమస్తుతి

మనోజవం మారుతతుల్యవేగం జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠం
వాతాత్మజం వానరయూథముఖ్యం శ్రీరామదూతం శరణం ప్రపద్యే

గణపతిస్తుతి

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే.

సుబ్రహ్మణ్య స్తుతి

షడాననం కుంకుమరక్తవర్ణం
మహామతిం దివ్యమయూరవాహనమ్
రుద్రస్యసూనుం సుర సైన్యనాథం
గుహం సదాహం శరణం ప్రపద్యే.

దత్తాత్రేయ స్తుతి

నారాయణం పరబ్రహ్మం బ్రహ్మ విష్ణ్వాత్మకం వరం
దిగంబరం యోగిరాజం దత్తాత్రేయం నమామ్యహమ్.

సరస్వతీ స్తుతి

సరస్వతి నమ స్తుభ్యం వరదే కామరూపిణీ
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధి ర్భవతు మే సదా
పద్మపత్ర విశాలాక్షీం పద్మ కేసరవర్ణినీ
నిత్యం పద్మాలయాదేవీ సా మాం పాతు సరస్వతీ.

లక్ష్మి స్తుతి

లక్ష్మీం క్షీరసముద్రరాజతనయాం శ్రీ రంగధామేశ్వరీం
దాసీభూత సమస్తదేవ వనితాం లోకైక దీపాంకురాం
శ్రీమన్మందకటాక్షలబ్ధ విభవ బ్రహ్మేంద్ర గంగాధరాం
త్వాం త్రైలోక్యకుటుంబినీం సరసిజాం వందే ముకుంద ప్రియాం.

దుర్గా స్తుతి

విద్యుద్దామసమప్రభాం మృగపతిస్కంధస్థితాం భీషణాం
కన్యాభిః కరవాల ఖేటవికల సిద్ధస్తాభిరాసేవితామ్
హస్తైశ్చక్రదరాళిఖేట శిరవాం శ్చాపం గుణం తర్జనీం
విభ్రాణ మనలాత్మికాం శశిధరాం దుర్గాం త్రినేత్రాం భజే.

17. జ్ఞానయోగం

జ్ఞానం అంటే విజ్ఞతావైశద్యం; ఆత్మ అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవటం. అంటే విజ్ఞానానికే జ్ఞానమని పేరు. సంస్కృతంలో జ్ఞానమంటే ఆత్మజ్ఞానానికి సాధనమని, ఆత్మజ్ఞానమనీ అర్థాలున్నాయి. కృష్ణ భగవానుడు అర్జునునికి జ్ఞాన యోగం కష్టసాధ్యం కనక కర్మయోగాన్నే అనుసరించ మన్నాడు. గీతా చతుర్థాధ్యాయంలో జ్ఞానయోగం ఉత్తమోత్తమ మని తేల్చబడింది. జ్ఞానం కంటె మించింది వేరొకటి లేదని చెప్పబడింది. కర్మలన్నీ జ్ఞానంతోనే తుది ముట్టగలవు. జ్ఞానే సర్వం సమస్యసి, జ్ఞాన మనే నౌకతో పాపసముద్రాన్ని దాటవచ్చు. జ్ఞానం చేకూరితే మంచి శాంతి లభిస్తుంది. ఉపనిషత్తులు కూడా జ్ఞానానికే ఉత్తమస్థానాన్ని ఇస్తాయి. ముండకోపనిషత్తులో ఇలాఉంది. 'ఆత్మ తత్త్వం-సత్యం-కనులతో చూడలేము, మాటలతో చెప్పలేము ఇంద్రియాలతో తెలిసికోలేము. తపస్సుచేత గాని, కర్మలచేతగాని దాన్ని గ్రహించలేము. దైవానుగ్రహం ఉంటేనే ఆత్మతత్త్వం తెలుస్తుంది. మనస్సు నిర్మలంగా ఉండాలి. ధ్యానానికే-ధ్యాననిశ్చలమైన మనస్సుకే పరాసత్యం అవగతమౌతుంది,. ఈశావాస్యోపనిషత్తులో ఇలాఉంది,-ఆత్మవిద్యవలననే అమృతత్వం ప్రాప్తింప గలదు. ఈ విధంగానే శ్వేతాశ్వతర బృహదారణ్యకోపనిషత్తులు చెపుతాయి.

దీనివల్ల జ్ఞానయోగం ఉత్తమమని అంగీకరించక తప్పదు. అయితేకొన్ని ప్రశ్నలుంటాయి, వాటికి సమాధానాలు చూచుకోవాలి. మొదటి ప్రశ్న-బంధం అంటే ఏమిటి? మోక్షం ఎలా లభిస్తుంది? అని. అనంతర ప్రశ్న-తెలుసుకోవల సింది.- లేదా - అనుభవించ వలసింది ఏది? మూడవ ప్రశ్న - ఆ తెలుసుకో తగింది తెలుసు కోవడం ఎలా? చివరి ప్రశ్న - ఆత్మతత్వం తెలుసుకోవడానికి సంపాదించ వలసిన అర్హత లేమిటి?

పై ప్రశ్నలకు సమాధానాలు విచారిస్తే సత్యాన్వేషణచేస్తే (నిజంగావెదికితే) దొరుకుతాయి. అన్వేషణ అంటే ఆత్మానాత్మ విచారం-లేక-సదసత్ వివేకం. ఇది ముఖ్యం. ఎందుకంటే అనాత్మావిభూతిని తిరస్కరించి విరక్తి కలిగిన తరువాత ఆత్మధ్యాననిరతుడు కావాలి. విశాలదృష్టిలో ఆత్మరూపం సచ్చిదానందం. దీనికి

వ్యతిరేకం అంతా అనాత్మమే. తొలుత జీవాత్మ విచారం చేద్దాం. ఆ తర్వాతనే విశ్వాత్మ విచారం చేయాలి. మనుష్యుడు జీవుడు 'నేను నడుస్తున్నాను, పట్టుకుంటున్నాను. చూస్తున్నాను, వింటున్నాను, వాసనచూస్తున్నాను,' అనిఅంటంఫింటుంటాం, 'నేను మరణిస్తున్నాను,' అనికూడ అంటారు. నడుస్తున్నాను, పట్టుకున్నాను ఇత్యాది కర్మలను పేర్కొంటునప్పుడు జీవుడు తనశరీరంతో ఏకీభవిస్తున్నాడు, తానే శరీరమని అనుకొంటున్నాడు. ఆకర్మలనే తానుగా చెపితే. అంటే. నేను నడుస్తున్నాను మొదలైన వాక్యాలనటంలో జీవాత్మ- కరణాల కన్న (కాళ్లు చేతులు వీనికన్న) వేరుగా తాను భావించుకుంటున్నాడు. ఇంతకు కాళ్లూ చేతులూ కళ్ళు చెవులు తనవి అంటాడు నిజానికి అతడు కళ్ళతో చూచేది స్థూలశరీరం మాత్రమే. తాను నివసించేయిల్లు తనకంటె వేరయినట్లే తానుండే శరీరమూ తనకంటే వేరైనదే. శరీరం తానుకాడు. భౌతికశరీరం సప్తధాతుమయం. జీవుడు దానియందాసక్తిపడి జాగ్రత్తగా రక్షించుకుంటాడు. ఈ శరీరం పంచభూతాలతో ఏర్పడింది. వైవిధ్యానికి పాళ్ల భేదం కారణం ఇంకా పంచతన్మాత్రలు, సూక్ష్మభూతాలూ ఉన్నాయి. వాటిని గురించి యోగాధ్యాయంలో చర్చించటం జరిగింది. ఆత్మ మారనిది, శాశ్వతమైంది. కాగా శరీరం రోగాలకు, మరణానికి గురి అయ్యేది; శైశవం యౌవనం, వార్ధక్యం ఇలా అవస్థలకు లోనై మారేది. అయినప్పుడు శరీరం ఆత్మ ఎలా అవుతుంది? శరీరం పుడుతుంది, చస్తుంది. దానికి ఆకారం ఉంది. ఆత్మకు జనన మరణాలులేవు, ఆకృతిలేదు. పైపెచ్చు శాశ్వతంగా ఉండేది. అందుచేత అన్నమయం, అన్నంమీద ఆధారపడే శరీరం జీవాత్మకాదు, అంటే జీవుడు కాడు. శరీరాన్నే ఆత్మఅనుకొనే వారికి మోక్షంతో పనియేమి? దాన్ని గురించిన ఆలోచన వారికుండే వీలులేదు. వారికిజననమరణాలే శరణ్యం. ఘటనలకై శరీరంలో అయిదు కోశాలున్నాయి. అవి-అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయకోశాలు. ఇంద్రియవృత్తులు వ్యాపారాలు వీటివల్ల సాగుతాయి, అందుచేత ఆత్మ అనరాదు ముఖ్యంగా అన్నమయ ప్రాణమయకోశాలు కర్మేంద్రియాలకు సంబంధించినవి మనోమయకోశం మనసుకు, బుద్ధికి సంబంధించింది; జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించినవి శబ్ద స్పర్శ రూప రసగంధాలు. నేను అనే భావం కల్పించేది మనసు. అదిసంకల్పం. ఈ సంకల్పానికి కారణం అవిద్య-అజ్ఞానం. దాని మూలంగానే ప్రాపంచిక అనుబంధం. స్వప్నావస్థలో ఆమనస్సే ఒక క్రొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తుంది. జాగ్రదవస్థలో ప్రపంచ వస్తువులపై అభిలాష కూరుస్తుంది.

నిద్రావస్థలో ఈ రెండు ప్రపంచాలూ అంతరిస్తాయి; ఏ ప్రపంచమూ ఉండదు. ఈ విధంగా చూచినా మనస్సు ఆత్మ కాజాలదు. జ్ఞానేంద్రియపంచకంతో కలిసి నిశ్చయాత్మకమైన బుద్ధి విజ్ఞానమయకోశానికి సంబంధించేది. జీవాత్మచే ప్రభావితమై కర్మలు చేసేది తానే అనుకొని, కర్మఫలాలు అనుభవించేది తానే అనుకొని మరణానంతరం స్వర్గాదిలోకాలకు పోయి మరల ఈలోకంలో జన్మిస్తాడు. అనందమయ కోశంలో కూడా ఆత్మ ప్రతిబింబంగామాత్రం ఉంది జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తుల్లో ఆనందం అనుభవిస్తుంది. మరల అస్థితిని మరచిపోతుంది. ఇది జీవప్రకృతి-లేక-స్వభావం మీద ఆధారపడి ఉండటంచేత నిజమయిన ఆత్మఆని దాన్నికూడా అనరాదు ఆత్మను ఆవరించినవే ఈ అయిదుకోశాలు గాని ఆత్మ అని వాటిని అనరాదు. వాటికన్న ఆత్మవేరు.

ఈ విచారణే మరోవిధంగా చేయవచ్చు. స్థూలశరీరంలోపల సూక్ష్మశరీరం-లేక-లింగశరీరం అనేదిఉన్నది. (కొందరు లింగశరీరానికి సూక్ష్మశరీరానికి కొంతభేదం ఉందంటారు) ఈ లింగశరీరం ఈ అంశాలతో ఘటితమయింది. అవి-(1) పంచభూతాలు (2) పంచకర్మేంద్రియాలు (3) పంచజ్ఞానేంద్రియాలు (4) పంచప్రాణవాయువులు (5) చతురంతఃకరణాలు (మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారాలు) (6) అవిద్య-లేక మాయ (7) కామం (ఇచ్ఛ-లేక-కోరిక) (8) కర్మ. ఈ పాంచభౌతిక శరీరం గతజన్మవాసనలతో కూడి కర్మఫలాల ననుభవించటానికి జీవునికి-జీవాత్మకు-అజ్ఞానంవల్ల ఉపాధి అవుతుంది. దాని స్థానం - లేక - అవస్థ స్వప్నం. జాగ్రదవస్థలోని అంశాలు-చూచినవి, అనుభవించినవి-స్వప్నంలోమనస్సున భాసిస్తాయి. ఇచ్చట ఆత్మ వేరుగా-సాక్షిగా ఉంటుంది. లింగశరీరం సాధనం, పరికరం మాత్రమే. లింగశరీరంలోని అంతఃకరణం అహంకారం, జీవాత్మ కార్యకర్తగా, భోక్తగా వ్యవహరిస్తాడు. అందుచేత సుఖంగాని, దుఃఖంగాని, లింగశరీరి (జీవుని) సంబంధం గాని ఆత్మ సంబంధం కాదు. అయితే ఆత్మవల్లనే సర్వం ప్రియంగా మారుతాయి. అంటే ఆనందంగా అయిపోతాయి. ఆత్మవస్తుకామాయ సర్వం ప్రియం భవతి.

తరువాతి అంశం అవిద్య-లేక-మాయ. ఇది ఒకవిధంగా వివరించరానిది, అనిర్వాచ్యమైనది. మాయ అనేది ఒకవిప్పరాని సమస్య. దానివ్యవహారం వింతగా ఉంటుంది. జడస్థితిలో ఆత్మనుఆత్మగా చూడటానికిఅంతరాయం కల్పించేఒకతెర

వంటింది మాయ. ఉదాహరణగా సర్పరజ్జుభ్రాంతిని వివరిస్తాను. చీకట్లో ఇంచుక గాలిలో కదిలే తాడును చూచి పాము అనుకొని భయపడినట్లు, పిరికి మనసు అయితే కరుస్తుందనుకుంటాడు. పడిపోతాడు. అది కర్రతో కొట్టినా చావదు. ఎందుకంటే అక్కడ పాము లేదుకనుకనే. దీపం వెలుగుతోనో, ఇంకొకరు చెప్పితేనో అది తాడు అన్న జ్ఞానం కలిగినపుడే ఆమనిషి నిజస్థితికి రాగలుగుతాడు. అంతవరకు భయం పోదు. ఆవిధంగానే మాయ-అవిద్య-అనేతెర జ్ఞానం వల్లనే తొలగిపోవాలి. క్రియాత్మకావస్థ యందు మాయ ఆత్మకు అతిసన్నిహితంగా ఉండటం చేత, అది అసాధారణమైన సృజనాత్మకశక్తిని గడిస్తుంది. దానిశక్తి ఎలాంటిదంటే బాహ్యప్రపంచంలోని సర్వాన్ని మనసుముందు పెట్టగలుగతుంది. ఇంకా ఈమాయను గురించి కొంత విచారిద్దాం.

మాయ ఒక శక్తి. అది కార్యంగా రూపొందిస్తుంది. కాబట్టి దానికార్యాలు గుణత్రయ విలసితాలు. రజోగుణంతో కూడినమాయను విక్షేప మంటారు. దాని అర్థం విఘ్నం-శేక-కల్లోలం. సర్వత్రా మనస్సులో పర్యవసానంలో దుఃఖాన్ని కల్పించే అన్నికోరికలకూ ఆదిమూలం. ఈ స్థితిలో మనసులో ఉండి వ్యవహరించేవి కామక్రోధలోభ మోహమదమాత్సర్యాలు. ఈ విక్షేపం బంధానికి మూలం. ఇది యింకో తెరలా పనిచేస్తుంది. దానినే ఆవరణ మంటారు. ఆవరణమంటే అచ్ఛాదించేది. కప్పేది అని అర్థం. ఒకవస్తువు నిజతత్వాన్ని మరుగుపరచి ఇంకోలా కనిపించేటట్లు చేస్తుంది. సంసారాన్ని కల్పించేది ఇదే. ఈవిక్షేపం అనే ఆవరణంలో చిక్కినవాడు జ్ఞాని, పండితుడు, బుద్ధిమంతుడూ అయినా, తనను మరచి అజ్ఞానంలో భ్రాంతుడై, కాని కోరికలు కోరి చిక్కుపడతాడు; మాయాజాలంలో చిక్కుకుంటాడు. ఫలితం-అలసత. అజ్ఞానం, నిదురమత్తులతో చేయరాని పనులు చేస్తాడు. కాని కోరికలు కోరతాడు; తుదకు మూర్ఖుడౌతాడు.

మాయసత్వగుణ విలసితం అయితే తృప్తి, సంతోషం కల్పించి, మహదానందాన్ని చేకూరుస్తుంది. మూడుగుణాలతో కూడిన మాయయే కారణదేహం అవుతుంది. దాన్నిసుషుప్తి-లేక-నిద్రావస్థ అంటారు. ఆనందం అనుభవిస్తాడు. తెలివందిన తర్వాత ఆసుఖమెట్టిదో చెప్పలేడు. ఈతీరుగా కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు, పంచభూతాలు. మనస్సు జీవాత్మ-ఇదంతా అనాత్మ-ఆత్మకానిది ఆత్మ నిత్యసత్యం. అహం-ఆత్మశరీరంలో ఉండి నేనుఅనేది సర్వసాక్షి-జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులను గ్రహించేది. అన్నికార్యాలు చూచేది ఆత్మ. ఆత్మస్వయం ప్రకాశం.

ఇతరములను ప్రకాశింపచేస్తుంది. ఇతరాలైన బుద్ధి ఇత్యాదులు స్వయం ప్రకాశకాలుకావు. ఆత్మ సర్వవ్యాప్తి. మనోబుద్ధులట్టివికావు. ఆత్మప్రకాశంచేత దేహం, మనస్సు ఇత్యాదులు తమకార్యాలు చేయగలుగుతాయి. మనధ్యానం ఈ ఆత్మమీద ఉండాలి. 'ఈ బ్రహ్మనేను' 'అయమహంబ్రహ్మ' అని తెలుసుకోవాలి. ఆత్మ సాక్షాత్కారం అయితేతాను ఆత్మయే కాగలడు. దాన్నే తెలియవలసిన తెలివి అంటారు. 'అహం బ్రహ్మస్మి' తానే బ్రహ్మగా తెలియడం, తెలిసికోవడం.

శరీరమే ఆత్మఅనుకోవడం అజ్ఞానం. అది జననమరణప్రవాహానికి కారణం. అనాత్మను ఆత్మగా భావించే పొరపాటే బంధహేతువు అందుచేత స్థూల సూక్ష్మ కారణశరీరాలు ఆత్మకావు పంచకోశాలు ఆత్మకావు: 'తత్' అనే విశ్వాత్వయే 'త్వమ్' (నీవు) అని తెలుసుకోవాలి. 'తత్వమసి' ఇత్యాది హృద్గతం. ఆపరమాత్మయే నీవు. ఇదియే ఉపనిషత్సారం.

'అయ మాత్మాబ్రహ్మ' 'అహ బ్రహ్మాస్మి' 'తత్వ మసి' సోఽహం బ్రహ్మ'- ఈ వాక్యార్థాలమీదనే ధ్యానం ఉంచితే ఆత్మసాక్షాత్కారమౌతుంది; లక్ష్యం చేకూరుతుంది.

విశ్వాత్మ (తత్)ను గూర్చి ఇంకా వివరంగా పరిశీలిద్దాం. దాన్ని సత్-చిత్-ఆనందం అని వర్ణించారు. బ్రహ్మ నిత్యసత్యం. సచ్చిదానందం. ఇంద్రియార్థాల నుంచి కూడా ఆనందం లభిస్తుంది. కాని, అది క్షణికం, నశించేది. బ్రహ్మ సంబంధి ఆనందం బ్రహ్మానందం శాశ్వతమైంది. అది స్వయం ప్రకాశమానం, సర్వవ్యాపి. ఇలా అనడంలో సూర్యుడు, ఆకాశం ఇత్యాదులు ఈకోటిలో చేరవు. మనస్సును శారీర కావయవవ్యాపారాలను బ్రహ్మ తేజోవంతం చేస్తుంది. కాని, అవి బ్రహ్మకు తేజం కూర్చలేవు.

ప్రపంచంలో నామరూపాత్మకమైన సర్వానికి ఆధారభూతం. కానిభ్రాంతి ఇందు చేరదు. భ్రాంతి (మాయ) రజ్జుసర్పభ్రాంతి చీకటివల్ల కలిగేది వెలుతురు చూపితే తొలగిపోయేది. ఈ సందర్భములో త్రాడు సర్ప భ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. నామం, ఆకారం కాని అది నిజం కాదు. బ్రహ్మ స్వయంప్రకాశం నిర్మలం. అవిద్య మలినం. అందుచేత విద్యకు వ్యతిరేకి. ఇంకను బ్రహ్మ అనంతం. ఈ ఆనంత్యం ఒక్క బ్రహ్మ-పరమాత్మ-విషయానికే చెల్లుతుంది కాని విశ్వంలో మరోదానికి చెల్లదు ఈ గుణం లేదు.

ఈ విచారంవల్ల విశ్వాత్మ అనే బ్రహ్మ సుస్పష్టంగా తెలుస్తుంది. జీవాత్మ విచారంలో కూడా దానికీ, విశ్వాత్మకూ భేదంలేదనీ' జీవాత్మ విశ్వాత్మలు ఒకటే అనీ నిర్ణయానికి వచ్చాం. 'సోఽహం బ్రహ్మ' అనటానికి ఇంకా ఇలా పరిష్కారం చేయదమైనది 'తత్వమసి' 'అహం బ్రహ్మాస్మి' 'అయమాత్మా బ్రహ్మ' ఇలాంటి మహావాక్యార్థాలను ధ్యానంచేస్తే బంధరాహిత్యం కలుగుతుందనే నిర్ణయానికి వచ్చాం.

ఇప్పుడు ఈ బ్రహ్మ విద్యను తెలుసుకోడానికి-లేక - తెలియజెప్పటానికి అర్హులెవరో విచారిద్దాం. ప్రతివ్యక్తికీ బ్రహ్మజ్ఞానం తెలుసుకొనే అర్హత లేదు. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు సూక్ష్మశరీరంలో-లేక - అంతఃకరణంలో మూడు దోషాలున్నాయి. ఈ సాధనలో ప్రవేశించే ముందు ఆదోషాలు తొలగించుకోవాలి. మొదటిదోషం-గతజన్మనుండి వచ్చిన సదసత్కర్మఫలం. అసత్కర్మఫలమైతే పాపకార్యాలకు పురికొల్పుతుంది నిషేధాలవైపే మనసు పోతుంది. గంగానది పుణ్యనదీ క్షేత్రాల స్నానదర్శనాదులవల్ల, నామజపంవల్ల, నిష్కామకర్మవల్ల, సత్కర్మలు చేయటంవల్ల దానిని పోగొట్టుకోవచ్చు. రెండవది విక్షేపం. దీనివలన మనసు చంచలమౌతుంది. ధ్యానం నిలవదు. దీన్ని తొలగించుకోవాలంటే భగవద్ధ్యానం, జపం గురుసేవ, వేదపఠనం చేయాలి. మూడవదాన్ని జ్ఞానంవల్లనే పోగొట్టుకోవాలి. సాధనచతుష్టయాన్ని అభ్యసిస్తే శుచిత్వం చేకూరి బ్రహ్మజ్ఞానం లభిస్తుంది.

సాధన చతుష్టయాన్ని శ్రద్ధగా చేకూర్చుకుంటే బ్రహ్మజ్ఞానం కరతలామలకం. సాధనచతుష్టయమంటే నాలుగు అభ్యాససూత్రాలు. అవి: 1. నిత్యానిత్యవస్తు వివేకం-ఏది శాశ్వతమైంది. ఏది నశించేది అని విచారణచేసి, శాశ్వతమైనదాన్ని అవలంబించటం. 2. ఇహాముత్రార్థఫలభోగ విరాగం-ఈ లోకంలో చేసేకర్మలు రెండు విధాలు ఇహలోక సుఖానికి చేసే దొకటి, పరలోకసుఖం కోరి చేసే దింకొకటి ఈరెండు విధాలైన కర్మల ఫలాలు కోరకపోవటం విరక్తి 3. శమాది షట్కసంపత్తి-మనోనైర్మల్యానికి, నిశ్చలతకు దోహదం చేసేవి ఆరు అవి-శమం, దమం, ఉపరతి, తితీక్ష, శ్రద్ధ, సమాధానం ఇవి ధ్యానం నుంచి సమాధి స్థితికి చేర్చేవి. 4. ముముక్షుత్వం-మోక్షం (బంధరాహిత్యం)-లేక పునర్జన్మలేని స్థితిని కోరటం. భౌతికవస్తువులవల్ల, కోరికలవల్ల కలిగే నష్టాన్ని విచారించి, వాటి యందు విముఖతకలిగి, తరువాత మనస్సును అనుకున్న కేంద్రంమీద ఏకాగ్రతగా

ఉంచటం శమం. ఇంద్రియాలను స్వాధీనం చేసికొని, వెనుకకు మరల్చి ఉంచడాన్ని దమమంటారు. శ్రద్ధ అంటే వేదాలయందు, గురువునందు నమ్మకం గౌరవం ఉండటం. సమాధానమంటే మనస్సును సమాహితం చేయటం. మనస్సుపై వస్తువులయంమ పాత అలవాట్ల ప్రకారం తిరుగకుండా చేసి స్వాధీనం చేసుకొనటం ఉపరతి అంటారు. శీతోష్ణస్థితి మార్పులను దాహము, ఆకలిని ఎదుర్కొని కష్టాలకు ఓర్చుకోవటం తితీక్ష. వీటితో పాటు శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసలు, మహావాక్య విచారము సంతరించుకుంటే సమాధి సులభసాధ్యం. బ్రహ్మవిషయంలో విన్నది పదే పదే మననం చేయటం. దాన్ని సదాధ్యానం చేయటం, సారభూతమైన 'తత్వమసి' అనే నిశ్చలత ఆత్మదర్శనానికి ఆలంబనాలు, సాధనాలు. అపరోక్షసాక్షాత్కార ఫలం-సూటిగా విశ్వాత్మను దర్శించటం-లేక విశ్వాత్మగానే తాను నిలవడం.

ఈ విధంగా జ్ఞానయోగంలో భార్యాపిల్లలు, ఇల్లువాకిలీ, బంధువులు-వీరికేమాత్రం స్థానంలేదు. సామాన్యవ్యక్తికి ఈ మార్గం అనుసరించటం సులభం కాదు. నిరంతరం ఎడతెరపి లేని యత్నం కావాలి. అయితే మన శాస్త్రసంప్రదాయం ఇది కదా-జ్ఞానయోగం బంధరాహిత్యానికి ఉత్తమ సాధనం. అదే ఆత్మసాక్షాత్కారానికి ముఖ్యోపాయం.

18. అంజనం-దేవతాదర్శనం

ఢిల్లీ నుండి ప్రచురింపబడే అధ్యాత్మ సరోజ్ అనే పత్రికలో అంజనాన్ని గురించి సంక్షిప్తంగా వ్రాశాను. దాన్ని చదివినవారు కొనియాడుతూ, ఇంకా ఆ విషయమై తెలుసుకోవాలన్న ఆతురతకనపరచటమే కాకుండా, దాన్ని గురించి వివరంగా వ్రాయమని నన్ను కోరినారు. కాని, ఒకవ్యక్తి మాత్రం ఇదంతా భ్రమ అనీ, మతి చాంచల్యం వల్ల జరిగిన పనీ చెప్పసాగారు. అటువంటి దురభిప్రాయాలు తొలగించేటందుకు దీనిపై ఆసక్తి ఉన్నవారికి మరికొన్ని విషయాలు తెలిపేటందుకు దాన్ని గురించి సవిస్తరంగా బోధపడేందుకు అందులో నేను చేసిన ప్రయోగాలను వాటిఫలితాలను గురించి ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను.

అంజనం అనేక రూపాలలో ఉంటుంది. కాటుకగాను. ఆకు-లేక-వేరు రసం, నూనెలతో కలుపబడినవి గాను, రెండు మూడు వస్తువులమిశ్రమంగాను, ఇంకా మరికొన్ని విధాలుగాను ఉంటుంది.

అంజనం-దాని ఉపయోగం

అంజనంవల్ల భూమిలో ఉన్ననిధిని, ఖనిజాలనుకనుక్కోవచ్చు పరులను వశీకరణం చేసుకోవడానికి ఉపకరిస్తుంది. దొంగల్ని గురించి తెలుసుకోవడానికి పిల్లలకు పట్టే గ్రహాలను విడిపించటానికి, దేవతలను, చచ్చిపోయిన వారినీ చూడటానికి పనికివస్తుంది. ఇంతయెందుకు? దేవతలదర్శనం కావటమే కాకుండా అంజనంలో వారిని ప్రశ్నించి అనేక సంగతులు తెలుసుకోవచ్చు దూరంగాఉన్న మనుష్యుల్ని ఊళ్లను చూడవచ్చు. వెనుకటిజన్మల సంగతులను సైతం తెలుసుకోవచ్చు.

అంజనం తయారు చేసే విధం

అంజనం అనేక వస్తువులనుంచి తయారవుతుంది. ముఖ్యంగా చెట్లవేళ్లు ఆకులనుంచి తయారౌతుంది. ఒక్కొకసారి రెండుమూడు కలిసి వాడవచ్చు. వాటిని లేతగాగాని లేక కాల్చి బొగ్గుగాగాని చేసి వాడవచ్చు. కొన్నింటిని నూనెతో కలుపవలసి ఉంటుంది నూనెలో వత్తి నుంచి దీపం వెలిగించి, వచ్చిన ఆమసిని అంజనంగావాడవచ్చు. ఆవత్తి దూదిగాని, తామరతూడ్లగాని కావచ్చు. ఎప్పుడైనా

ఎముకలు అరగదీసికూడా చేయవచ్చు. అంజనాల వాడుకలో అనేకరకాలు ఉన్నాయి. బొటనవ్రేలుగోరు మీద గాని అరచేతిలోగాని అంజనాన్ని పూయవచ్చు. ఒకొకప్పుడు పాదంక్రింద గాని కనుబొమ్మల మధ్యగాని ఉంచవచ్చు. కంటిరెప్పలకు కాటుకవలె పట్టించవచ్చు. అంజనంలో చూచేటప్పుడు మొదట్లో వెలుతురు కొంచెం తక్కువగా ఉండటం మంచిది. కొంతకాలమైన తరువాత ఎక్కువ వెలుతురులో కూడా చూడవచ్చు.

కొన్ని అంజనాలు

అంజనాలను గురించి గ్రంథాలు ఎక్కువగాలేవు. వాటిని గురించి కొన్ని తంత్ర గ్రంథాలలో అక్కడక్కడ ఉన్నది. సాధారణంగా మనలో అంజనాలు ఉన్నాయి గాని, వాటిని రహస్యంగా ఉంచటంవల్ల అందరికీ తెలియటంలేదు. మంత్ర మహార్ణవంలో రెండు నిధిగ్రహణ అంజనాలు వర్ణింపబడినాయి. అవి భూమిలో పాతిపెట్టబడిన నిధులనూ, భూగర్భంలో ఉన్న ఖనిజాలనూ కనుగొనటానికి పనికి వస్తాయి. సర్వాంజనం పాదజాతాంజనం-అనేవి వాటి పేర్లు. నాగార్జునుని కక్షపుటిలోను, నిత్యనాథుని కామరత్నంలోను అటువంటి అంజనాలే చెప్పబడి ఉన్నాయి.

దయ్యాలను చూడటానికి సులభమైన అంజనం మంత్రమహార్ణవంలో ఉన్నది. తెల్లగురువింద వేళ్లను మారేడాకుల రసంలో ముద్దగా నూరి, కంటిరెప్పలకు పట్టిస్తే దయ్యాలు కనపడతాయి. ఊడుగు గింజల నుంచి తైలం తీసి తగర్ (నందివర్ధనల) పొడితో చేర్చి కంటిరెప్పలకు రాసుకుంటే దేవతలు కనపడతారు. తగర్‌పొడి మాత్రం రాసుకుంటే మామూలుచూపు వస్తుంది. దత్తాత్రేయ తంత్రంలో సూర్యనారాయణమూర్తి దర్శనంచేయడానికి అంజనంఉన్నది. మాలకింకిణి గింజల నుంచి నూనె తీసి, తామ్రపాత్రలో వేసి, ఎండలో 12 గంటలు ఉంచి చూస్తే రథంలో నారాయణమూర్తి కనపడతాడు. ఆ గ్రంథంలో మరికొన్ని అంజనాలు చర్చింపబడినాయి. తెల్లగలిజేరు వేళ్లను ఆవునేతిలో నూరి, ఆ గంధాన్ని కంటి రెప్పలకు రాస్తే కంటి జబ్బులు పోతాయి. ఆకాశచండీశ్వర తంత్రంలో అదృశ్యం కావటానికి ఇంకా కొన్ని అంజనాలు చెప్పబడినాయి.

నిధిదర్శన అంజనాలు

ఈ దిగువను కొన్ని అంజనాలు తెల్పబడినాయి. అవి భూమిలో ఉండే నిధులను ఖనిజాలను తెలుసుకోవడానికి ఉద్దేశింపబడినాయి. వీటిని గురించి మరి కొంత పరిశోధన చేయవలసి ఉంది.

1. ఎండ్రిక ఎముక, తేనె, గోరోచన మిశ్రమంలో అరగదీసి ఆగంధాన్ని కళ్ళకు పెట్టుకొంటే భూమిలో ఉన్నది దర్శనమౌతుంది.

2. చంద్రగ్రహణంనాడు ఒక ఎలుక ఎముకను సంపాదించి దాన్ని తేనెలోనూరి, ఆ గంధాన్ని కళ్ళకు రాసుకుంటేభూమి తెరుచుకొని లోపలి భాగం కనపడుతుంది.

3. మంత్ర మహార్ణవంలో చెప్పబడిన సర్వాంజనాన్ని గురించి ఈ దిగువ సంక్షిప్తంగా వ్రాయబడుతున్నది-తామరకాడల్ని సంగ్రహించి, చెరకు రసంలో ఏడు రోజులు నానబెట్టిన తరువాత ఎండబెట్టాలి. వాటిని మెల్లగావత్తిగా చేయాలి. ఆవత్తి ఊడుగతైలంలోఉంచి వెలిగించి, ఆవచ్చే పొగనుసిని జాగ్రత్త చేసి, ఆమసిని ఆతైలంలోనె కలిపి కళ్ళకు పెట్టుకోవాలి. చెక్కతో పాంకోళ్ళు చేయించి దాని మీద నిల్చుండి క్రింది మంత్రాన్ని 108 సార్లు చదవాలి.

మంత్రం-

'ఓం నమో భగవతే రుద్రాయ ఉడ్డామరేశ్వరాయ
శిలి శిలి ధూమరె నాగ వేతాళినో స్వాహా'.

ఈ మంత్రాన్ని 10,000 సార్లు జపించి సిద్ధి చేసుకొని, తరువాత పైన చెప్పిన అంజనం వాడాలి. పైని చెప్పిన అంజనం భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు (Geophysicists) ఖనిజాలను వెతకటానికి పనికి వస్తుంది. ఇంకా ఎక్కువ విషయాలు మంత్రమహార్ణవంలో వ్రాసి ఉన్నాయి. వాటిని చదివి లాభం పొందవచ్చును.

4. ఇంకో సులభమైన అంజనం, గంగరావి (పరీష) పూలను నీటిలో నూరి కుండ పెంకులో వేసి, దానికి ఆముదం కలపాలి. ఈ అంజనం అరచేతిలో ఉంచి చూస్తే భూగర్భంలో ఉన్న నీరు, ఖనిజాలు కనపడతాయి.

దొంగలను తెలుసుకునే అంజనం

1. తెల్లజిల్లేడు వేరు తీసి కొత్త కుండపెంకులో బొగ్గుచేసి, ఆముదంలో కలిపి కన్నెపిల్ల అరచేతిలో రాస్తే ఆపిల్ల దొంగలను గురించి చెపుతుంది.

2. కన్య మామిడి చెట్టువేరు ఆముదంలో నూరి ఆగంధాన్ని కన్నెపిల్ల చేతిలో రాసి చూపిస్తే, ఆమె దొంగతనాన్ని గురించి సమాచారం చెపుతుంది.

3. నల్ల ఉమ్మెత్త చెట్టు వేరుతీసి బొగ్గుచేయాలి. దాన్ని ఆవునేతితో చేర్చి ముద్దగాచేసి, దానికి ఆముదం కలిపి, కన్నెపిల్ల అరచేతిలో దాన్నిరాయాలి. ఆ పిల్లను అంజనలో చూడుమనిచెప్పి, ఏం కనపడుతోంది? అనిఅడగాలి. అప్పుడు ఆమె 'చెట్టు'అని చెపుతుంది. అలాగే అడుగుతూపోతే ఆమె క్రమంగా - పిల్లి, మనిషి చివరకు ఆంజనేయస్వామి అని బదులు చెపుతుంది. స్వామి దర్శనం కాగానే నమస్కరించి, కొబ్బరికాయ కొట్టి, కొన్నిపప్పు నైవేద్యం పెట్టాలి. అంజనంలో మొదట చూడకమునుపు ఈ దిగవ మంత్రాన్ని జపించాలి.

మంత్రం :-

'ఓం నమో భగవతే హనుమంతా అంజనీగర్భసంభూతా
సర్వగ్రహనివారణాయ వద వద స్వాహా !

స్వామిని చూచిన తరువాత దొంగతనాన్ని గురించి అడగాలి. ఆయన బదులు చెపుతాడు. ఇంకా ముందుకు పోయి స్వామి గ్రామదేవతను తెమ్మని, ఆమెను బేతాళుని తీసుకురమ్మని ప్రార్థించాలి. తరువాత మర్యాదగా వారికి నమస్కారంచేసి దొంగతనం చేసిన వాడినిచూపి, దొంగిలింపబడిన వస్తువులను గురించి అడగాలి. అప్పుడాయన మీకోర్కెను నెరవేరుస్తాడు.

దివ్యాంజనం

ఒక జాజికాయ తీసి పైతొక్క తీసివేయాలి. దానికి కన్నంచేసి అందులో 10 గ్రాములు పాదరసం ఉంచి, పైకి వచ్చిన ముక్కలతో ఆకన్నాన్ని గట్టిగా బిగించాలి. ఆ కాయను పట్టుకారుతో పట్టుకొని, నువ్వులనూనె వత్తివేసి, దాన్ని వెలిగించి ఆదీపపు మంటలో బాగా కాయను తిప్పుతూ కాల్చాలి. అప్పుడు పాదరసం కాయంతా ప్రాకుతుంది. అలా అంతా బొగ్గైనదాకా కాల్చాలి. అబొగ్గ ఉండను మెత్తగా నూరి,అందులో కొంచెం నువ్వులనూనె కలిపి, తమలపాకు మీద

రాయాలి. అప్పుడు అందులో కన్నెపిల్ల చూస్తే, కొంతసేపటికి ఆంజనేయస్వామి కనపడతాడు. స్వామి అనేక దృశ్యాలను ఆమెకు చూపించి దొంగను చూపిస్తాడు. ఇంకా ఏవైనా ప్రశ్నలు వేస్తే వాటికి జవాబులు చెపుతాడు.

అంజనానికి కూర్చుండే ముందు కన్నెపిల్ల స్నానం చేసి, ఆరవేసిన బట్టలు కట్టుకొని పవిత్రస్థలంలో కూర్చుండాలి. మరికొన్ని అంజనాలను మొదట్లో ఉదాహరించాను. ఇప్పుడు గత జన్మలను తెలియజేసే అంజనం గురించి ఆలోచించాలి.

పైన చెప్పిన రీతిగా ఊడుగతైలం నుంచి మసి తయారుచేసి ఆవునేయితో కలిపి, కంటికి పెట్టుకొని, అద్దంలో చూచుకోవాలి. అప్పుడు క్రిందటి జన్మల వృత్తాంతం తెలుస్తుంది.

బాలాంజనం

అంజనవిద్యను గురించి నాకు పరిచయం చేసినవారు ప్రొద్దుటూరి వాస్తవ్యులు కీ. శే. డా॥ ఆర్. నాగరాజశర్మ గారు. వారు రెండు దశాబ్దాలు తంత్రగ్రంథాలను అధ్యయనం చేసి అనేక అంజనాలు తయారు చేసి, ప్రయోగాలు జరిపి, చివరకు ఒక అంజనాన్ని తయారు చేశారు. దానికి 'బాలాంజన' మని పేరు పెట్టారు. దీని మూలంగా ఏడు- పదమూడు సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో నున్న బాలురకు గాని, బాలికలకుగాని ఆ అంజనంలో చనిపోయినవారు, దేవతలు కనపడటమే కాకుండా వారిలో మాట్లాడగలిగే వాప కూడా. ఇది సామాన్యమైన విషయం కాదు అనేక మంది పిల్లలతో వారు ప్రయోగం జరిపి, అందరికీ ఈ అంజనం ద్వారా దర్శనాలు కాగలవని నిరూపించారు. వారు చెప్పినట్లు నేనూ నా మనుమలకు అంజనం వేయగా వారికి కూడా పై అనుభవాలు కలిగాయి. ఈ అంజనానికి అధిష్ఠానదేవత ఆంజనేయస్వామి. వారిద్వారా దర్శనాలవుతాయి.

ఈ అంజనం కుడిచేతి బొటనవ్రేలి గోరుమీద పలచగా వేయాలి. తరువాత ఆ అంజనంమీద ఏకాగ్రతతో చూడాలి; సాధారణంగా మొదటి రోజునే వెల్తురు కనపడుతుంది. ఒకప్పుడు రెండు మూడు రోజులు ఆలస్యంకావచ్చు. పిల్లలు స్నానంచేసి శుభ్రమైన బట్టలు కట్టుకొని కూచోవాలి. చూచే ముందు శివుడు,

రాముడు, గణేశుడు, కుమారస్వామి, హనుమంతుడు మొ॥ దేవతల మీదవి కొన్ని శ్లోకాలు పఠించటం జరగాలి. తర్వాత ఆంజనేయస్వామి కుర్చీమీద కూర్చున్నట్లుగా గాని నల్లబల్లమీద వ్రాస్తున్నట్లుగా గాని దర్శన మిస్తాడు. క్రమంగా రామచంద్రమూర్తి, గణేశుడు, కుమారస్వామి, మహర్షులు, బ్రహ్మ, సరస్వతి, విష్ణుమూర్తి, లక్ష్మి, సదాశివుడు, పార్వతి దర్శనమిస్తారు. దత్తాత్రేయులు. కృష్ణుడు, వేంకటేశ్వరస్వామి వారు చైతన్యమూర్తులుగా దర్శనమిస్తారు అంతేకాదు వారివారి లోకాలు కూడ దర్శనమౌతాయి. రామాయణ, భాగవత, మహాభారతాల్లోని కొన్ని ఘట్టాలు దర్శనమౌతాయి. దీన్నిబట్టి ఒకటి తెలుస్తుంది- మన పురాణేతిహాసాలు సత్యచారిత్రక గ్రంథాలని, పుక్కిడి కథలు కావని విశదమౌతుంది. ఈ పిల్లలు కైలాసంలో శివపార్వతులు నృత్యం చేయటం చూడగలిగారు. అది వాళ్ళ భాగ్యమని చెప్పకతప్పదు. ఇది కేవలం కొందరి పిల్లలకే అని అనుకోనక్కరలేదు. అందరికీ ఈ అనుభవం అవుతుంది శర్మ గారు పెద్దవారికి కనపడేందుకు సర్వాంజనం అని తయారు చేశారు కొన్ని రోజులయ్యాక ఎందుచేతనో దర్శనాలు ఆగిపోయాయి. ఈ అంజనాలను గురించి ఇంకా పరిశోధన చేయవలసి ఉంది.

దేవతాదర్శనం వల్ల తెలుసుకొన్న కొన్ని విషయాలు :-

చనిపోయిన వారి నెవరినైనా పిలిచి వాళ్లతో మాట్లాడవచ్చు. కనపడిన వారు అసలువారే అని ఏమి అనుమానం లేదు. ఒకసారి లక్ష్మీనారాయణవారి దర్శనం చేస్తూన్నప్పుడు, వారు హఠాత్తుగా ఒక ప్రశ్న వేశారు. చైనావారు అణుబాంబు పేల్చారా అని. అవునని చెప్పినాను. అప్పుడు వారు మన ప్రభుత్వం ఎందుకు తయారు చేయలేదని అడిగారు మనపాలకులు కేవలం శాంతి ప్రయోజనాలకు మాత్రమే అణుశక్తిని ఉపయోగించాలని నిశ్చయించారని నేను చెప్పాను. అది మన దేశరక్షణకు కూడా అవసరమే అని వారు చెప్పారు కాని, ఇది ఎవరు నమ్ముతారు?

నాకుమార్తె పెళ్ళిరోజుకు ముందునాడు బాగా వానపడింది. పెళ్ళినాడు కూడా వానపడితే చాల ఇబ్బంది అవుతుందని భయపడి వరుణ దేవులవారిని పిలిచి రెండురోజులు వానపడకుండా చేయమని వారిని ప్రార్థించాను. అది వర్షాకాలం. వారు సరే అన్నారు. కాని మాకు అనుమానం. ఎలాగైతేనేమి మాఅదృష్టం

కొద్దీ వాన పడలేదు, పెళ్ళివారు వెళ్ళిన వెంటనే కుంభవృష్టి పడింది. అప్పుడు మామూలుగా ఆంజనేయుల వారిని పిలిచాము. అప్పుడు వరుణ దేవులవారు పిలవ కనే వచ్చారు. నామనుమరాలు వరుణదేవుల వారు కూడా వచ్చారని చెప్పింది. అప్పుడు నేను. 'వారిచ్చిన మాట నిలబెట్టుకొన్నారు' ఆ సంగతి చెప్పటానికి వచ్చారు. వారికి నమస్కారం చేయి' అని చెప్పాను. వరుణదేవులు వాన ఆపి నప్పుడు వాన ఇవ్వగల శక్తి కూడా వారికి ఉన్న దన్నమాటే కదా! అయితే మనకు వారియందు నమ్మకం, భక్తి ఉండాలి.

నేతాజీ సుబాస్ చంద్రబోస్ మరణం నిజమేనని ఆయన చెప్పారు. దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ, లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి గార్ల మరణాల గురించి కొన్ని క్రొత్త విషయాలు తెలిసినాయి.

నా మనుమరాళ్లు సంగీతనాట్యాల్లో సరస్వతీదేవివారి సహాయంతో కొన్ని పాఠాలు నేర్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా వాళ్ళ చదువుల్లో మంచి సహాయం వాళ్ళకు లభించింది.

ఈ అంజనంద్వారా తెలుసుకొన్న మరి కొన్ని విషయాలు-వర్తమానంలో పైనుంచి మనదేశపరిపాలనను నిర్వహిస్తున్న వారు విశ్వామిత్రుల వారు. వారు మన నాయకులకు సలహాలు ఇస్తున్నారు. ఆ పని ఎలా చేస్తారో తెలియదు. వారిని అడిగితే-మన దేశసౌభాగ్యంకోసం యజ్ఞాలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. గత పాకిస్తాన్ యుద్ధంలో మనకు జయం తప్పదని మొదట్లోనే చెప్పారు.

ఈ గ్రంథం చదివే వా:కి ఈ సందర్భంలో ఒకటి స్పష్టంగా చెప్పాలి. ఈ అంజనములో చూచేటప్పుడు పిల్లలలో మానసికంగా ఏమీ మార్పు ఉండదు. వాళ్ళకు అపస్మారంగా ని, నిద్రగాని ఏమీ ఉండదు. పూర్తిగా తెలివిగలవారై ఉcటారు. వాళ్ల దేవతలతో చేసే సంభాషణ ఇతర జనులతోవలెనే మామూలుగా ఉంటుంది. విపరీతంగా ఏమీ ఉండదు.

ఈ అంజనమువల్ల దూరప్రదేశాల్లో ఉండే మనుష్యులనూ, ప్రదేశాలనూ చూడవచ్చు. మాపిల్లలు హైదరాబాదులో కూర్చుండి తిరుపతిని చూడగలిగారు. కొన్నిరోజులు పోయాక తిరుపతి వెళ్ళినప్పుడు, అంజనంలో నుంచి చూచినదాని లాగానే ఉన్నదని చెప్పారు. అలాగే కాశిని, బదరిని చూచి వాళ్ళు చెప్పిన దానికీ

అసలు దానికి వ్యత్యాసం లేదని తేలింది. ఒక పిల్ల ఒక గదిలో కూర్చుండి ఇంకొక గదిలో మరో పిల్ల వ్రాస్తున్నది చదవగలిగిందంటే ఇందులో కొంత క్రొత్త సంగతి ఉన్నదని ఒప్పుకోక తప్పదు. వాళ్ళు చంద్రకుజగ్రహాల ఉపరి తలాలను చూచి, అక్కడ నీరు గాని, చెట్టు చేమలు గాని, జీవరాసులు గాని ఏమీ లేవని చెప్పారు. రెండు నెలలు పోయిన తరువాత అంజనం లేకుండానే దర్శనాలు అవుతాయి. దీనిని బట్టి మనం తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే-అంజనం మూలంగా మనం క్రొత్తసంగతులు తెలుసుకోవడానికి మార్గమున్నదని.

ప్రస్తుతం మన దేశంలో పిల్లలకు, పెద్దలకు క్రమశిక్షణ, సౌశీల్యం తక్కువగా ఉన్నాయని తెలిసిన విషయమే ఆది పిల్లలతోనే ప్రారంభం చేస్తే పెద్దలపై ప్రభావం పడగలదని నా ఆశ।

19. కల్ప తంత్రం

కల్పతంత్ర మంటే ఔషధి. పతంజలి తన యోగసూత్రాల్లో యోగమంత్రాలతో సమానంగా ఔషధిని సంపాదించాలని పేర్కొన్నాడు. ఆ ఔషధిలో రసాయనాలు, వృక్షభాగాలూ, అందులోనూ ముఖ్యంగా మూలికలు చేరుతాయి ఔషధి సామాన్యంగా వ్యాధులు కుదుర్చటానికి వాడబడినప్పటికీ పూర్వగ్రంథకారులు దానిని తంత్రంలో చేర్చారు. అంతేకాని దాన్ని మందులపుస్తకమని గాని ఆయుర్వేదగ్రంథమని గాని అనలేదు. ఎందుచేత నంటే- ఎక్కువగా మొలకలు కొన్ని శక్తులను- అనగా- పిల్లల జ్ఞాపక శక్తిని, తెలివిని వృద్ధిపొందించటానికి ఉపయోగ పడతాయి శత్రువుల తాకిడికి తట్టుకోవడానికి, అదృశ్యం కావడానికీ పనికివస్తాయని వారి అభిప్రాయం.

కేవలం వ్యాధులు నయం చేయటానికి పనికి వస్తాయని అనుకొన్నా తప్పు లేదు అవి సులభంగా లభిస్తాయి. ఆ పైన చౌక. బీద వారికి అందుబాటులో ఉంటాయి అందుకొరకే ఈ తంత్రాన్ని చదువరుల దృష్టికి తీసుకొస్తున్నాను. వారు ఇందులో కొంత శ్రద్ధ వహించి ఈ ఔషధులను గురించి ఎక్కువ పరిశోతన చేసి సులభంగా గ్రామస్థులకు లభ్యమయేటట్లు చేయవలసిందని నాప్రార్థన.

1. మొక్కలు తీసే పద్ధతి

మొక్కలు లక్షణాలూ, ఉపయోగాలూ తెలిపే ముందు వాటిని భూమి నుంచి తీసే విధం నిత్యనాథుడు తాను వ్రాసిన కామరత్నంలో చెప్పబడినతీరుగా ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

మొక్కలు మంత్ర సహితంగా కాక, సరియైన కాలం చూడక; సరియైన పద్ధతిని తీయకపోతే చేసినపని అంతా వ్యర్థమౌతుంది. కావలసిన ఫలితాలు లభించవు. అడవుల్లోకాని, మనుష్య సంచారం లేని చోటగాని పెరిగిన చెట్లనే ఎన్నుకోవాలి. పుట్టలమీద, గోతులలోను, చెట్లక్రింద, బాట ప్రక్కలను, దేవాలయాల్లోను, శ్మశానంలోను ఉన్నవాటిని తీయరాదు. నీళ్ళలో కుళ్ళినవి గాని, కొంత కాలినవి గాని, పురుగులవల్ల తినబడినవి గాని ఉపయోగించ కూడదు.

ఉదయమే లేచి, స్నానంచేసి ఆరవేసిన బట్టలు కట్టుకొని, శివుని పూజించి, మొక్కలు తీయటానికి సిద్ధం కావాలి. చెట్టు సమీపానికిచేరి, దానిమీద కొంచెం నీళ్ళు ప్రోక్షణ చేసి యీ దిగువ చెప్పబడిన మంత్రాన్ని ఉచ్చరించాలి.

మంత్రం :-

ఓం బేతాలాశ్చ పిశాచాశ్చ రాక్షసాశ్చ సరీసృపాః
అపసర్పంతుతే సర్వే వృక్షా దస్మా చ్ఛివాజ్ఞయా.'

(బేతాళ, పిశాచ, రాక్షస, సర్పములు శివుని ఆజ్ఞచే చెట్టుకు దూరంగా వుండ వలసిందని అర్థము').

చెట్టుకు నమస్కారం చేసి ఈ క్రింది ప్రార్థన చేయాలి.

'ఓం నమస్తే ఽ మృత సంభూతే బలవీర్యవివర్ధని
బల మాయుశ్చ మే దేహి పాపాన్మే త్రాహి దూరతః.'

త్రవ్వే ముందు క్రింది శ్లోకాలను పఠించాలి.

'యేనత్వాం ఖనతే బ్రహ్మ యేనత్వాం ఖనతే భృగుః
యేన హీంద్రాఽథ వరుణే యేనత్వా ముపచక్రమే ॥
తేనాహం ఖనయిష్యామి మంత్రపూతేన పాణినా
మా పాతే మాని పతితే మాతే తేజోన్యధా భవేత్॥
అత్రైవ తిష్ఠ కల్యాణి మమకార్యకరీభవ
మమకార్యే కృతే సిద్ధే తతః స్వర్గం గమిష్యసి ॥'

ఏకారణం చేత నిన్ను బ్రహ్మ, భృగువు ఖననం చేస్తారో, ఏ కారణం చేత ఇంద్రవరుణులు త్రవ్వుతారో అకారణం చేత మంత్రంతో త్రవ్వుతున్నాను. త్రవ్వడం చేత, ఊడదీయుడచేత నీ తేజస్సు ఉండుగాక! కల్యాణి! నీవు అక్కడే నిలబడి నాకార్యం నెరవేర్చు. నాకార్యం సిద్ధమయ్యేటట్లు చేసి, తిరిగి నీవు స్వర్గానికి పోవచ్చు.

సాధారణంగా చెట్టును పుష్యార్క యోగంలో తీయాలి. అంటే పుష్యమీనక్షత్రంతో కూడియున్న ఆదివారంనాడు. తీసేప్పుడు ఈ మంత్రం చదవాలి.

మంత్రం-

ఓం హ్రీం చండీ హుం ఫట్ స్వాహా

ఈ క్రింది మంత్రంచెబుతూ వేళ్లు తెంచాలి-

మంత్రం-

ఓం హ్రీం క్షౌం ఫట్ స్వాహా

పైన చెప్పినది చెట్లు తీయుక్రమంగా కాలం చెట్టునుబట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ఈ దిగువ కొన్ని ఔషధులను గురించి వ్రాస్తున్నాను.

2. అపరాజిత కల్పం

దీనినే విష్ణుక్రాంత అంటారు. ఇది పొలాలలోనూ గట్ల మీదా ఉంటుంది. దీనికి ఊదా రంగు పూవులుంటాయి. కృష్ణపక్షంలో అష్టమినాడుగాని, చతుర్దశి నాడు కాని మొలకను తీయాలి. ఆరోజున నక్షత్రం పుష్యమిగాని హస్త గాని ఉండాలి. దాని వేళ్ల, పూవులు తీసి నూరి చిన్న మాత్రలు చేసి నీడలో ఎండించాలి. ఈపని స్నానంచేసి, తెల్లటి బట్టలు ధరించి, శివుని ముందు చేయాలి. (కాషాయవస్త్రం పనికి రాదు.)

ఇది ముఖం మీద తిలకంగా ధరించి ఎవరినైతే చూస్తాడో వాడు దుష్టుడైనప్పటికీ అంత మాత్రాన దాసుడు అయిపోయి చెప్పినపని చేస్తాడు. యుద్ధంలో దుర్నివారమైన శత్రు సంఘం తటస్థించినప్పుడు ఈ ఔషధి ముఖం మీద వ్రాసుకొంటే శత్రుసైన్యం మోహవశమై లొంగిపోతుంది. శరీరమంతా వ్రాసుకొన్నా, కేవలం యోనిమీద వ్రాసుకొన్నా, చాలా కాలం జీవిస్తారు. పై ఔషధం వాడుక చేసే ముందు ఈ క్రింది మంత్రాన్ని ఏడుసార్లు పఠించాలి

మంత్రం-

'ఓం అమృతే అమృతప్రభే సర్వ సిద్ధేశ్వరి అమృతప్రభే స్వాహా,

విష్ణుక్రాంత ఆకులు ఎండబెట్టి చుట్టలాగా చేసి, కాలిస్తే దగ్గు, ఉబ్బసం తగ్గుతాయి

3. ఉచ్చాట కల్పం

ఉచ్చాట అంటే గంజాయి. దీని వర్ణన ఈ మోస్తరుగా ఉంది, దాని ఆకులు వర్తులాకారంగా ఉంటాయి. నల్ల లేక నీలిరంగు కాద. దాని పూవుమీద నొక్కి నట్లుంది చిలుక ముక్కులాగా ఉంటుంది. దాని దుంప తాబేలు వీపులాగా ఉంటుంది. ఈ వర్ణనను బట్టి ఆమొలకలను గుర్తించవచ్చు.

ఆ మొక్క మీద కూర్చుంటే దేవతలు, రాక్షసులు లాంటివి-కనపడనవి కనపడతాయి. ఉంగరం దాని రసంలో ముంచి ఒక చుక్క త్రాగి, ఆకులమీద కూర్చుంటే విమానాలు కనపడతాయి దాని ప్రభావం వల్ల ప్రద్యుమ్నుని వంటి రూపం, వేయి యేనుగుల బలం, సూర్యుని తేజస్సు, వాయువేగం లభిస్తాయి. దీనివల్ల మనిషి జ్ఞానవంతుడౌతాడు. శాస్త్రాలన్నీ అతనికి అవగత మౌతాయి. శరీరంమీద మడతలు పోయి, తెల్లని వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

దీనిని గురించి చాలా విషయాలు ఆనందకందంలో ఉన్నాయి. అది చదివి తెలుసుకోవచ్చును.

4. నాగదమని కల్పం

నాగదమనిని తెలుగులో నల్ల ఈశ్వర అంటారు దాని మొదలు నీలి రంగులో ఉండి, దాని ఆకులు తమలపాకులవలెనూ, దాని పూలు పచ్చగానూ ఉంటాయి ఇది తీగె. పేరును బట్టి అది పాములకు ప్రతికూలమైనది. మూడు లోకాల్లోనూ ఈ మొక్క మాంగల్యం, పవిత్రత, శ్రియం, ధృతి, స్మృతి, విద్యా, కీర్తి మేధావిత్వం వృద్ధి చేస్తుందని ఉంది. దీని మూలంగా వేయి సంవత్సరాలు జీవించవచ్చు దారిద్ర్యాన్ని పోగొట్టి సంపత్తి నిస్తుంది. ఇది కాంతిని, శక్తిని కలిగిస్తుంది. యుద్ధంలో, రాజు దగ్గర, జూదంలో, వ్యాపారంలో ఈ ఔషధి చెవి చుట్టుగాని, మెడలోగాని, చేతికిగాని ధరించాలి. బాహువులయందు గాని, నడుమునందుగాని ధరిస్తే సౌందర్యాన్ని పెంపొందించి, శరీరానికి పుష్టి నిచ్చి, అందరినీ వశ్యం చేసుకొంటుంది.

ఏయింట్లో ఈ ఔషధి ఉంటుందో అక్కడ మృత్యువు అడగి ఉంటుంది. అగ్ని ప్రవేశ మందు, సముద్ర మందు, అత్యుత్కట యుద్ధ మందు, వ్యాఘ్ర రాక్షస సింహముల యందు, వివాదముల యందు, శత్రు సంకట మందు ఎవరి

మెడ యందు ఉత్కృష్ణ ఈశ్వర స్వరూపముయిన ఈ ఔషధి ఉండునో వారికి ఏ విధమైన భయమూఉండదు. ఈశ్వర స్వరూపమైన ఈ ఔషధం స్థావర జంగము. విషాలను శీఘ్రంగా నివారించి, ఇతర విషాలను, ఉపవిషాలను దానిని చూచినంతనే పోగొట్టుతుంది. తేళ్ళ విషంకూడ నివారిస్తుంది.

గండమాల, మశూచి, మొదలైన వ్రణాలు, రోహిణిలో మెడయందు ధరిస్తే భయముండదు. వాతగుల్మో దరం హృద్రోగం ఒక సంవత్సరం ఔషధిని తేనె నెయ్యితో సేవిస్తే నివారణమౌతాయి. శరీరానికి ముడతలుపోయి, తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా అవుతాయి మహాబలుడై తేజోవంతుడై వేయి సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు. అయిదు సంవత్సరాలు సేవించిన వానికి ఇష్ట మున్నప్పుడే మృత్యువు వస్తుంది. నేతితో సేవిస్తే స్త్రీలకు వంధ్యాత్వం పోతుంది. గర్భిణిస్త్రీలకు ఇయ్యరాదు. గర్భస్రావం కలిగిస్తుంది.

5. వజ్రవల్లి కల్పం

వజ్రవల్లికి తెలుగు పేరు నల్లేరు. ఇది లతజాతికి చెందింది. సులభంగా దొరికేది. విరేచనం, వమనం వల్ల కడుపు నుంచి పూర్తిగా మలినం విసర్జనచేసి ఒక అంగుళం నల్లేరుముక్కను పాయసంతో ఒక వారం తీసుకుంటే కుష్ఠరోగం పోతుంది కారం, చింతపండు విసర్జించాలి. రెండువారాలు తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బు, గుల్మం మొదలైన గర్భ రోగాలు కుదురుతాయి. మూడువారాల తరువాత మేధాసంపన్నుడయి అందరికీ ప్రియుడౌతాడు. పొరవిప్పిన పామువలె నుండి మూడు వందల సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు. పంచదార నేతితో తీసికొంటే అన్ని రోగాలు పోతాయి. రెండు నెలలు సేవిస్తే యౌవనం వస్తుంది.

6. వజ్రదంతి కల్పం

వజ్రదంతి అంటే ఉత్తరేణి. దీని వేళ్ళు సాధారణంగా పళ్ళు తోముకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఆషాఢ మాసంలో దీనికి చిగురువస్తుంది. ఇరవై యొక్క రోజులు, ఆ చెట్టు బెరడు దంతముల మధ్య ఉంచితే దంతాలు కదలకుండా దృఢంగా ఉంటాయి వాని వేళ్ళలోని పాలు త్రాగుతే వీర్యవృద్ధి అవుతుంది. ఇరవై యొక్క రోజులు తాగితే అన్ని రోగాలు నివారింపబడతాయి. మండలం సేవిస్తే అదృశ్య శక్తి వస్తుంది. మూడు నెలల తరవాత ఇష్టంవచ్చిన రూపాన్ని ధరించే శక్తి కూడా లభిస్తుంది.

నువ్వుపువ్వు, తెల్ల తామర పువ్వు ఉత్తరేణి రసం, సమభాగాలుగా తీసికొని, నూరి, నువ్వుల నూనెలో వేసి, వేడిచేయాలి దానితో, ఏడు రోజులు అభ్యంగనం చేస్తే కురులు దట్టంగానూ, నల్లగానూ ఉంటాయి. ఈ మొక్కను పుష్యమీ నక్షత్రంతో కూడిన ఆదివారం నాడు తీయడం మంచిది. .

7. హస్తి కర్ణ కల్పం

దీన్నే బలురక్కసి అంటారు. ఇది తోటల్లో అలంకారం నిమిత్తం పెంచుతారు. దీని ఆకులు పెద్దవిగా ఏనుగు చెవుల వలె ఉండటం చేత దీనికి పేరు వచ్చింది

ఈ మొక్క శుక్ల పక్ష పంచమి, పౌర్ణమి తిథుల్లో రేవతి, రోహిణి, పుష్యమి శ్రవణ నక్షత్ర యుక్తంగా ఉన్నప్పుడు తీయాలి. తీసి, దానిని గంధ పుష్పాలతో పూజచేసి చూర్ణం చేయాలి. నేతితో కలిపి నీళ్ళు, కాంజికము (తరవాణి), మజ్జిగ, పెరుగు, పాలు, తేనెతో కలిపి క్రమంగా ఏడు రోజులు సేవించాలి. ఇలా ఏభై రోజులు సేవిస్తే కాయం వజ్రతుల్య మవుతుంది. అశ్వంతో సమానమైన వేగం కలిగి జీవన్ముక్తుడౌతాడు. దీప్తిమంతు డయి ముడతలు పోయి, తెల్లని వెంట్రుకలు నల్లగా మారి వేయేండ్లు జీవిస్తాడు.

ఆ చూర్ణం కాంజికంతో మాత్రం తీసికొని మామూలు భోజనం చేస్తే వాతఘ్నమౌతుంది. మజ్జిగతో తీసికొంటే జలోదరం నయ మౌతుంది. పెరుగుతో తీసికొంటే వాతంతో కూడిన గుల్మం, పాలతో తీసికొంటే కుష్ఠు పోతాయి. తేనెతో అన్ని రోగాలతో కూడిన సర్వదోషాలు హరిస్తుంది.

ఔషధి తీసుకొనే ముందు ఈ మంత్రం ఏడు సార్లు పఠించాలి.

మంత్రం :-

'ఓం అమృతే అమృతోద్భవే అమృతకుండిని స్వాహా
సర్వౌషధీనాం రక్షాం కురు కురు స్వాహా ।

ఈ దిగువ మంత్రం ఏడు సార్లు చెప్పుతూ తినాలి.

మంత్రం :-

ఓం అమృతోద్భవాయామృతం మే కురు
మహౌషధి సత్యం తేఽస్తు నమోనమః

8. శ్వేతపునర్నవ కల్పం

దీనిని తెల్లగలిజేరు అంటారు. గలిజేరులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. తెల్లపూలు గలవి, ఎర్ర పూలు కలవి. అందులో తెల్లదాన్ని గురించి యిక్కడ చెపుతున్నాను. ఇది బాగా తెలిసిన మొక్కే. ఆయుర్వేద వైద్యులు దీన్ని కళ్ళ జబ్బుల గురించి వాడుక చేస్తూ ఉంటారు. దీని వేరు ఆవునేతిలో అరగదీసి కంటికి పెట్టుకుంటే కంటిరోగాలు నయమౌతాయి అదే వేరు పాలతో కంటిలో పువ్వును, తేనెతో కళ్ళవెంట వచ్చే నీటిని, కాంజికంతో నేత్రాంధత పోగొట్టుతుంది. ఇంత యెందుకు? పునర్నవ కళ్ళను కొత్తవిగా చేస్తుంది. రాత్రి చూడలేని వారు, పగలు చూడలేనివారు, పూర్వం చెప్పినట్టు పాలతో ఉపయోగించాలి. చెట్టు నంతటిని నీడలో ఎండించి, చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణం ఆవునేతితో తీసుకుంటే గుల్మానికి, ప్లీహానికి నష్టం కలుగజేస్తుంది. పటికపంచదారతో ప్రతిదినం తీసుకుంటే నూరు సంవత్సరాలు జీవించవచ్చు.

జ్యోతిష్మతి (మాలకింగిణి)తో తీసుకుంటే కామాగ్నిని వృద్ధి చేస్తుంది పునర్నవపు వేళ్ళు నీళ్ళలో నూరి ఉపయోగిస్తే కళ్ళ జబ్బులు నయమవుతాయి. తేనెతో తీసుకుంటే ముసలితనాన్ని జయించవచ్చు. దాని శిఖాచూర్ణం పాలతో ఒక నెలరోజులు సేవిస్తే జీర్ణించిన పచ్చకామెర్లు వినాశనమౌతాయి క్షీరాన్నంతో తీసుకొంటే శిరోరోగాలను జ్వరాన్ని పోగొట్టుతుంది.

పుష్యార్క మందు ఉదయం తెల్లగల్జేరు మొక్క వేళ్ళతో, ఆకులతో తీసి, సన్నని చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణాన్ని తేనె, నెయ్యి మిశ్రమంలో ఒక నెల ఉంచాలి. వసంతఋతువులో పవిత్రంగా ప్రతిదినం కర్ష ప్రమాణంతో ఒక నెల సేవించాలి. (కర్షం అంటే చిటిక అన్న మాట) అలాగు చేస్తే నెలాఖరికి తలవెంట్రుకలు నల్లబడి బృహస్పతికి సమానుడైన విద్వాంసుడై అయిదు వందల సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు.

9. రక్త పలాశ కల్పం

రక్తపలాశ మంటే ఎర్రమోదుగు. దీనిని తెలియని వారుండరు. కాని దానిలో ఎంతశక్తి, మహత్వం ఉన్నదో కొందరికే తెలుసు.

పాతాల పత్రం తీసుకొని, మోదుగవిత్తు రెండు చిటికల నువ్వులనూనెతో అంత నెయ్యి కలిపి నెలరోజులు త్రాగితే యోగియై పగలే నక్షత్రాలను చూచే శక్తి కలుగుతుంది. దేవతలచే స్తుతింపబడిన వాడై చాలా కాలం జీవిస్తాడు,

మోదుగగింజలను ఉసిరికరసంతో వారంరోజులు భావితం చేసి, ఆపైని ఆలాగే వారంపాటు పాలతో కలిపి, ఎప్పటికప్పుడు ఎండిస్తే దానిని వారం రోజులు తినాలి. అలా చేస్తే దూరదృష్టి కలుగుతుంది. సూర్యుడంత ప్రకాశవంతుడూ, వాయువేగం కలవాడూ అవుతాడు. బుద్ధిలో బృహస్పతితో సమానుడౌతాడు; వాక్కునందు సరస్వతిని జయిస్తాడు. ఆపైని ఆచంద్రార్కం జీవిస్తాడు.

మోదుగుపూలు ఎండలో ఎండించి, చూర్ణంచేసి, ఉసిరిక రసంలో శుభ్రమైన గిన్నెలో 21 రోజులుంచి, ఆలాగే 21 రోజులు పాలలో ఉంచి ఎప్పటికప్పుడు ఎండ బెట్టాలి. మంచిరోజున శివసాన్నిధ్యంలో తినాలి. అప్పుడు పాయసం మాత్రం భక్షించాలి. తరవాణిని, చింతపండును విసర్జించాలి. అలా 21 రోజులు చేస్తే గగనంలో చరించే శక్తి కలుగుతుంది. శరీరం వజ్రతుల్యమౌతుంది. ఏనుగుతో భీమునితో సమానమయిన బలం కలుగుతుంది. జరామరణాలు ఉండవు. క్షయరోగం పూర్తిగ నయమౌతుంది. ఒక పలం చూర్ణం నాలుగు పలాల పాలతో ఒక మాసం రోజులు సేవిస్తే తామ్రం బంగారం చేయగలుగునని ఉన్నది. ఆపైన అనేక కాలం జీవిస్తాడు.

ఆగింజల నుంచి నూనె తీసి, రెండు పలాల ఆవుపాలతో సమ భాగంగా చేర్చి త్రాగితేవాడు మూర్ఛిల్లిపోతాడు. అప్పుడు వాని నోటిలో పాలను కొంచెం కొంచెం పోస్తూ ఉండాలి. తెలివి వచ్చిన పిదప పాలన్నాన్ని భుజించాలి. అలా చేస్తే నెల రోజులకు జ్ఞాని అవుతాడు; రెండు మాసాలకు శుక్రునితో సమానుడౌతాడు; మూడునెలలకు వజ్రకాయుడౌతాడు; నాలుగు నెలలకు దూరశ్రవణం, అయిదు నెలలకు ఆకాశగమనం ప్రాప్తిస్తాయి. ఆరు నెలలకు స్వయంగా కర్త అవుతాడు. శివునితో సమానమైన పరాక్రమం కలుగుతుంది. ఒకసంవత్సరం సేవిస్తే కల్పాంతం వరకు జీవించి ఉంటాడు. ఈ ప్రకారం రసరత్నాకరంలో వ్రాయబడి ఉంది.

10. కటురోహిణీ కల్పం

ఇది పిల్లలకు వచ్చే జ్వరాలకు దగ్గుకు ఉపయోగిస్తారు. పుష్యమీ నక్షత్రంతో కూడిన ఆదివారం నాడు ఆమొక్కను తీసి చల్లనిచోట ఎండించి చూర్ణం చేసి, సేకరించాలి. అప్పుడు సంభ్రమంతో కూడిన జ్వరం హరిస్తుంది. అర్థ పలము చూర్ణంతో కాచి, ఎనిమిదవవంతు మిగిలేటట్లు చేసి, రాత్రి సేవిస్తే అన్ని రకాల జ్వరాలు నయమౌతాయి. ఉదయం తీసుకుంటే విరేచనమౌతుంది. రావి చెట్టు చెక్క కలిపి నూరి, నడుముకు రాస్తే, దాహజ్వరాన్ని పోగొట్టుతుంది ఈ చెట్టు వేళ్ళు తేనేతో సేవిస్తే మనుష్యులకు వచ్చే జ్వరాలన్నీ నయమౌతాయి. బియ్యపుగంజితో దాని వేరు తీసుకుంటే అన్ని విషాలను హరిస్తుంది.

11. అంకోల కల్పం

అంకోలను ఊడుగ అంటారు. దీనిలో నాలుగురకాలున్నాయి. తెలుపు, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ, నలుపు.

హస్తానక్షత్రంతో కూడిన గురువారంనాడు ఈ చెట్టుకు తూర్పుగా పారిన వేరును గ్రహించాలి. దానిని కర్పూరంతోను, తేనేతోను నూరి, సాయంకాలం కళ్ళకు అంజనం పెట్టుకుంటే అంధత్వంతో కూడిన అన్నిరకాల నేత్రరోగాలూ నయమౌతాయి. మూడువారాలు ఊడుపు గింజలను తేనెతో సేవించిన మనిషి సర్పాన్ని చూస్తే వెంటనే అది చనిపోతుంది. ఆ విత్తుల చూర్ణం శుక్లపక్షమంతా తేనెతో సేవిస్తే తక్షణమే వృద్ధాప్యం పోయి యౌవనం వస్తుంది.

తామర కాడల దారాలను వత్తిచేసి, ఊడుగ నూనెలో ఉంచి వెలిగించి ఆ మంట నుంచి వచ్చిన మసిని జాగ్రత్త పరిచి దానిని కండ్లకు అంజనంగా రాస్తే అదృశ్యుడౌతాడు.

ఊడుగు నూనెను రెండు విధాలుగా చేయవచ్చు. గింజల చూర్ణం జిల్లేడాకుల రసంతో కలిపి, దానిని సూర్యకిరణాలకు ఎదురుగా ఉంచితే తైలంవస్తుంది. రెండవవిధం-గింజలపై పొట్టు తీసి నూరి, కంచుపాత్రలో ఉంచి, దానిమీద శనగ పిండి ఉంచాలి. దానిపైన వెలిగారం చల్లి సూర్యునికి ఎదురుగ్గా ఉంచితే తైలం వెడలుతుంది. ఈ తైలం యీ క్రింది వాటికి ఉపయోగింపవచ్చు.

తామర విత్తుల్ని ఈ తైలంలో ఉంచి, చెరువు నీటిలో పెట్టితే వెంటనే పువ్వులతో కూడిన మొక్క వస్తుంది. అలాగే మామిడి టెంకెలో నూనె ఉంచి పాతితే మొక్క వెంటనే పుడుతుంది. అలాగే అన్నివిత్తులకు ఉపయోగించవచ్చు.

శవం నోటిలో ఒక్క చుక్క వేస్తే, వెంటనే బ్రతికి మూడు గంటలు జీవంతో ఉంటుంది.

తెల్ల గురివెంద ఆకులు తిని, పైన చెప్పిన తైలం ఒంటినిండా పూసుకొంటే రాత్రియందు భయంకర రాక్షసి వలె కనుపిస్తాడు. జంతువులు, పశులు చూచి భయపడి పారిపోతాయి. రాత్రివేళ ఈ నూనెలో వత్తి వెలిగించి చూస్తే భూతాలు కనిపిస్తాయి. వస తైలంతో ఏడు రోజులు తడిపి, మాత్రలు చేసి దానిని త్రిలోహంతో చేయబడిన తాయెత్తులో ఉంచి దాన్ని నోట్లో ఉంచుకుంటే మనిషి అదృశ్యుడౌతాడు. [త్రిలోహమంటే 10 భాగాలు బంగారం. 12 భాగాలు తామ్రం 16 భాగాలు వెండి].

12. శాల్మలీకల్పం

బూరుగ చెట్టును సంస్కృతంలో శాల్మలి అంటారు. ఇది నాలుగు రకాలు- తెలుపు, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ, పచ్చ. ఈ చెట్టు వేళ్లు ముద్దచేసి, సన్నని త్రిలోహ తాయెత్తులో ఉంచి నోట్లో ఉంచుకుంటే మనిషి అదృశ్యుడౌతాడు.

ఈ చెట్టు మొదట్లో వర్తులాకారంగా లోపలికి కన్నం చేసి, అందులో లోహపు గొట్టాన్ని ఉంచి, ఆ చెట్టుపాలు దాని నిండా నింపి, ఆగొట్టాన్ని తీసి, లోపలి దాన్ని చూర్ణం చేసి, గజపుటంలో పిడకలతో కాల్చాలి. (గజపుటమంటే గజంలోతు గజం చౌకం గల గుంటను తీసి సగం వరకు పిడకలతో నింపి, వాటిపై ఔషధాన్ని ఒక మూసలో ఉంచి, దాని మీద తిరిగి పిడకలతో అంతా నింపాలి. మూస క్రింద నిప్పు పెట్టాలి. అంతా కాలి చల్లగా అయిన తరువాత మూసపైకి తీయాలి). ఆ కాలిన ఔషధాన్ని నలభై రోజులు తేనెతో తీసికుంటే మనిషికి తానే రూపం ధరించాలనే కోర్కె ఉంటే అలా అవుతుంది. అదృశ్యం అవడానికి కూడా వీలవుతుంది.

వెండి మీద ఈచెట్టు రసం పూస్తే నీలిరంగు వస్తుంది. మూడు రోజులు దాని రసం, దాని సమానమైన దాని పూవుతోను, నీలిచెట్టు రసంతోను కలిపి, కంటికి అంజనం వేసుకుంటే అదృశ్యుడౌతాడు. దేవతలతో సమానుడౌతాడు.

ఈ చెట్టు పువ్వుగుంటగలగర తామర కందము తైలము పల్చగా నూరి, ఇనుప పాత్రలో వెచ్చచేసి దానిని తెల్లని వెంట్రుకలకు ఏడు రోజులు రాస్తే, అవి నల్లనయి తల కొక కాంతినిస్తాయి.

ఈ చెట్టువేళ్ళు తేనెతోను, కండచక్కెరతోను సేవిస్తే కామదేవుని వలె అనేక స్త్రీలను సంతుష్టి కలిగించే శక్తి ఉంటుందట. పుష్పరసాన్ని తీసుకుంటే, బాల సూర్యుని కిరణాలవలె శోభాయమానంగా ఉండి అమృతం త్రాగిన దేవతలతో సమానంగా ఉంటారు. దాని వేళ్ళు తేనెతోను, కండచక్కెరతోను తింటే కాయం వజ్రతుల్యమౌతుంది. వేళ్ళరసాన్ని తేనెతో తీసుకుంటే వృద్ధులు కూడా యువకులు అవుతారు. పుష్యమీ నక్షత్రం పువ్వుల చూర్ణం తేనెతో నేతితో ఒక యేడాదిపాటు సేవిస్తే బలవృద్ధి అవుతుంది. ఎవరైతే ఈ కల్పం ఉపయోగిస్తారో వాళ్ళకు, ముసలితనం, మృత్యువు, దారిద్ర్యం ఉండవు.

14. కాకజంఘాకల్పం

కాకజంఘను వెలమసంధి అంటారు. పుష్యమీ నక్షత్రంలో ఈ మొక్కను పూర్తిగా తీసి, నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తని చూర్ణంగా నూరాలి. ఆచూర్ణం చిటిక తీసి పటిక పంచదార, వెంపలి వేళ్ళతో కలిపి ఆరునెలలు తీసుకుంటే శస్త్ర నివారణమౌతుంది కాయం వజ్ర సమానమౌతుంది. ఆ చూర్ణం పాలతో తీసుకుంటే అదే గుణం కనిపిస్తుంది. నలభై రోజులు తీసుకుంటే వృద్ధులు యువకులౌతారు. అన్నం పెరుగుతో సేవిస్తే శస్త్ర నివారణమౌతుంది. అయితే మల మూత్రములు అవరోధం కాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం, ఈశ్వరవేరు, ఆవునెయి కలిపి నూరి పాదానికి లేపనం చేసుకుంటే ఒక దినమునకే దివ్యత్వం వస్తుంది. మంచి బలవంతుడై సిద్ధుడౌతాడు. ఈ చెట్టు రసం ఈశ్వరవేరుతో కలిపి వేస్తే వ్రణములు మానిపోతాయి. ఈ మొక్క వేరు గుంటగలగర రసము, ఉసిరిక రసము నువ్వులనూనెలో కాచి తలకు రాసుకుంటే తెల్లని వెంట్రుకలు నల్లగా మారుతాయి. బట్టతల వారికి వెంట్రుకలు వస్తాయి.

మేకరక్తంలో వేరు త్రిప్పి. దారం కూడా అలాగేచేసి, రెండూ చేతికి కట్టుకుంటే జ్వరం తగ్గుతుంది.

దానివేరు వేడి నీళ్ళతో తీసుకుంటే వీర్యం స్తంభిస్తుంది. అదే నేతితో సేవిస్తే ఉదరరోగాలు నాశనమౌతాయి చన్నీటితో తీసుకుంటే వాంతులు ఆగిపోతాయి. పాలతో సేవిస్తే రుధిరస్రావం స్తంభించిపోతుంది. అదే చెవికి కట్టుకుంటే కంఠరోగాలు తగ్గిపోతాయి. గోరోచనం, నీరుకలిపి వేరు అందులో నూరి నుదుట తిలకంగా ధరిస్తే అందరినీ వశీకరణం చేసుకోవచ్చు. ఇంగిలీకము తేనెతో వాడితే ప్లీహోందరం (కడుపులో బల్ల పెరగటం) నష్టమౌతుంది. ఆవ నూనెతో పిత్తము, వాతము నశించిపోతాయి బెల్లం వేడినీళ్ళతో శ్లేష్మం హరిస్తుంది. బెల్లం మజ్జిగతో త్రాగితే మూత్రకృచ్ఛ్రం నష్టమౌతుంది. బర్రెపాలతో తీసుకుంటే క్షయ నిశ్చయంగా నయమైపోతుంది.

వెలమసంధి వేరు ఒకేరంగుగల ఆవుపాలతో ఋతుస్నానమైన ఆడది త్రాగితే గొడ్రాలయినప్పటికీ పుత్రవతి అవుతుంది. ఉంగరంతో చేతిలో ఉంచుకుంటే శస్త్ర స్తంభనమౌతుంది. వేరు భల్లాతకం (జీడి)తో తింటే కుష్ఠురోగం పోతుంది. వేళ్ల పిసికి తలకు ఏడు రోజులు వ్రాసుకుంటే బట్టతలపోయి వెంట్రుకలు మొలుస్తాయి.

కృత్తిక రోహిణి నక్షత్రాలలో మొక్కను ఊడతీస్తే, ధనధాన్య వృద్ధి అవుతుంది. రేవతీనక్షత్రమైతే సర్వకార్యాలు జయమవుతాయి. చెట్టు పంచాంగాలు (చెక్క, పువ్వు, పండు, వేరు, ఆకు) తలమీద పెట్టుకుంటే అన్ని విషయాలలోను సిద్ధి అవుతుంది. వేరును పళ్ళ మధ్య సందులతో ఉంచితే క్రిములు పైకి వస్తాయి.

15. కరంజీ కల్పం

కరంజ్ అంటే కానుగ, దీనిపుల్లలు సామాన్యంగా పళ్ళుతోముకోవటానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పెద్ద చెట్టు. తెల్లని నేలతప్ప తక్కిన చోట్ల పెరిగినది వాడుక చేయాలి. దాని వేళ్ళు పాలతో సేవిస్తే అతిభయంకరమైన పాండురోగం సైతం కుదురుతుంది. దానివేరు ఆవుమజ్జిగతో లేక వేరుపొడి నేతితో తీసికుంటే కుష్ఠు, అసాధ్య వ్రణాలు బాగుపడతాయి. చెట్టు యొక్క పంచాంగం నూనెతో మరగబెట్టి ఆనూనె రాసుకుంటే దుష్టవ్రణాలు నయమౌతాయి. పంచాంగం చూర్ణం నూనెలో మరగబెట్టి రాస్తే వాతపు నొప్పులు పోతాయి.

చెట్టు లేతఆకులు నూరి లేపనం చేస్తే రక్తము స్రవించే మూలవ్యాధి నయమౌతుంది. వేరురసం పిచికారీచేస్తే భగందరరోగం పూడిమాన్పుతుంది. ఆరసమే ఆముదంతో కలిపి ప్రయోగిస్తే పక్షవాతమైన కాళ్ళు చేతులు బాగుపడతాయి.

16. నిర్గుండి కల్పం

నిర్గుండి అంటే వావిలచెట్టు. దీనివేరు పుష్యమీ నక్షత్రంతో కూడిన ఆదివారంనాడు తీయాలి. ఎనిమిది పలాలు ఆవునేయి, అంతేతేనె పదహారు పలాల పాలతోకలిపి, ఆమిశ్రమానికి వేరుచూర్ణం కలిపి, శుభ్రమైన పాత్రలో ఉంచి దానిని వడ్లలో ఉంచి నెలపోయిన తరువాత పుష్యమీ నక్షత్రమున్న రోజున పైకి తీసి ఒకనెల చిటికచొప్పున పుచ్చుకోవాలి. శరీరంమీద ముడతలుపోయి. తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లనౌతాయి. మూడువందల సంవత్సరాలు జీవించవచ్చు.

దానివేరు నేతితో నెలరోజులు తీసుకుంటే అగ్నిచే దహింపబడడు. నువ్వుల నూనెతో పుచ్చుకుంటే 18 రకాల కుష్ఠ ఒక నెలలో నాశనమౌతుంది. నేతితో ఒక మాసం సేవిస్తే ఆకాశగమనం చేసే శక్తి కలుగుతుంది. పుష్యమీ నక్షత్రంలో వేరుపై చెక్క తెచ్చి ఎండించి చిటికెడు చొప్పన మేక మూత్రంతో కలిపి శరీరంమీద ఆరు నెలలు ప్రలేపనం చేస్తే అమరుడౌతాడు. సంవత్సరం చేస్తే శంకరునితో సమానుడౌతాడు.

18 భాగాలు వేరు చూర్ణం, 12 భాగాలు నేయి, 16 భాగాలు తేనె కలిపి, మంచి పాత్రలో ఉంచి, ధాన్యంలో ఉంచి, మాసం గడిచిన తర్వాత తీయాలి. దేవతలతో కూడ, ఆమిశ్రమాన్ని పూజించి కొందరికి భోజనంపెట్టి, ఒకమాసం తీసికొంటే సుందరుడయి, వజ్రకాయం కలిగి దీర్ఘజీవి అవుతాడు. అంతయెందుకు? ఇది సేవిస్తే భాగ్యవంతుడయి మనశ్శాంతి కలిగి ఉంటాడు.

నేతితో దాని వేరుతింటే నల్లనివారు తెల్లగా అవుతారు. వారం రోజులు ఆవుపాలతో తీసికొంటే కంఠధ్వని కిన్నెరతో సమానంగా ఉంటుంద. ఇంట్లో ఆ వేరు ఉంటే విఘ్నాలు లేకుండా, సర్పములు లేకుండా చేస్తుంది. ఔషధం పుచ్చుకొనే ముందు ఈ క్రింది మంత్రం 108 సార్లు జపించాలి.

మంత్రం-

'ఓం హ్రీం హుం ఫట్‌స్వాహా।' తింటున్నప్పుడు ఈ మంత్రం ఏడుసార్లు చెప్పాలి- మంత్రం-'ఓం నమో నానారూపాయ శాంతపాపాయ కుబేరాయస్వాహా।'

17. ముండి కల్పం

దీనిని బోడతరం అంటారు. దీనికి చక్కని పూవు లుంటాయి. అందువల్ల దీన్ని తోటల్లో పెంచుతారు దీని వేరు, ఫలం కల్వంలో నూరి గుండ చేయాలి. ఆ గుండను క్రమంగా మజ్జిగ, పుల్లటి తరవాణి, తేనె, పాలు, నేయితో ఆరుమాసాలు పుచ్చుకున్న వారికి జరామృత్యువు లుండవు. దృష్టిలో గరుత్మంతుడు, శ్రవణంలో వరాహం, జ్ఞానంలో హంస, స్వరంలో కిన్నెర, బలంలో భీముడు, వేగంలో వాయువు, బుద్ధిలో బృహస్పతికి సమానంగా ఉంటాడు.

సురాసురులచే స్తుతింపబడిన ముండి మూడు రకాలు-తెలుపు, ఎరుపు, నీలి. వరుసగా అవి సాత్త్విక రజో తామస గుణాలు కలవి. అందుచేత తెల్ల రకమే ఎంచుకోవాలి. ఆచెట్టు శుక్ల పంచమి నాడుగాని, పౌర్ణమినాడు కాని, రేవతి రోహిణి పుష్యమి శ్రవణ నక్షత్రాలలో ఏదైనా ఒకటి ఉన్నప్పుడుగాని తీయాలి. రోజు నిర్ణయమైన తరువాత, బ్రాహ్మణ సహాయంతో ఆ మొక్కను గంధపుష్పాదులతో పూజించి తరువాత సమూలంగా తీయాలి.

మొక్కను నీడలో ఎండబెట్టి, చూర్ణంచేసి, దాన్ని చిటిక చొప్పున తింటే శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది. నాలుగు నెలలు ఆవుపాలతో తీసుకుంటే ఎక్కువ ఆయువు నిస్తుంది.

ఆచూర్ణం తినే ముందు ఈ క్రింది మంత్రాన్ని చెప్పాలి.

మంత్రం-'ఓం నమోభగవతేఽమృతోద్భవాయామృతం కురుకురు స్వాహా।'

18. మండూక బ్రాహ్మి కల్పం

మండూక బ్రాహ్మిని సర్వసతి అని అంటారు. అది పిల్లల జ్ఞాపక శక్తిని పెంచేందుకు, స్ఫోటకం తగ్గించేందుకు ఉపయోగించటం, సామాన్యంగా అందరికీ తెలిసిన విషయమే.

ఈ మొక్కను శుక్లపక్షంలో పుష్యమీనక్షత్రమున్న రోజునతీయాలి. దానిని నీడలో ఆరబెట్టి ఎండించాలి. సూర్యరశ్మిలో ఎండిస్తే గుణం తగ్గుతుంది. ఎండిన దానిని సూక్ష్మచూర్ణం చేయాలి. ప్రతిరోజూ ఒక చిటికెడు ఆవుపాలతో తీసుకోవాలి. ఏడు రోజుల తరువాత కుక్షిరోగాలన్నీ హరిస్తాయి. రెండువారాల తరువాత దృఢదేహంకలవాడౌతాడు. ఒకనెల పాలతో త్రాగితే అన్ని రోగాలు నయమౌ

తాయి. రెండుమాసాలు ప్రయోగిస్తే భూగర్భంలో ఉన్న ఖనిజాలు మొదలైనవి కనపడతాయి. మూడు మాసాల తరువాత తప్పక అదృశ్యుడౌతాడు. నాలుగు మాసాలు సేవిస్తే దేవతల విమానాలు కనిపిస్తాయి. ఆరుమాసాలకు ఖేచరత్వం ప్రాప్తిస్తుంది సంవత్సరం తరువాత శంకరు డంతటివాడౌతాడు. భూతభవిష్య ద్వర్తమాన కాలాలు, మూడులోకాల సంగతులు తెలిసినవాడౌతాడు. దీని ప్రయోగం వల్ల యక్షరాక్షసులు దూరంగా పారిపోతారు.

దీని ప్రయోగంవల్ల వంధ్యాస్త్రీ పుత్రవతి అవుతుంది. బాగా పక్వమైన సరస్వతీ మూలమును తేనె నేతితో సేవిస్తే జలోదరం, వాతగుల్మశూల తగ్గుతాయి.

ఈ క్రింది మంత్రంతో అభిమంత్రించిన తరువాత ఔషధిని తీసుకోవాలి.

మంత్రం-'ఓం అమృతోద్భవాయామృతం కురుస్వాహా!'

19. శ్వేతగుంజా కల్పం

దీనిని తెల్లగురివింద అంటారు. ఉత్తరాభాద్రనక్షత్ర మున్నప్పుడు తెల్ల గురివింద మూలము యొక్క రసమును తీసి, తెల్లదిదారానికి భావన చేసి వత్తిని చేసి మంటబెట్టి దాని కాటుకను ఆవునేతితో అంజనం చేస్తే కంటికి సంబంధించిన అన్ని రోగాలు తప్పక పోతాయి.

తెల్లగురివింద రసం ఏడుమాసాలు శరీరమంతా పూసుకుంటే శరీరం వజ్ర సమానమౌతుంది. అగ్నిలో పడ్డా శరీరం కాలదు. అందుకు గాను ఈ మంత్రాన్ని జపించాలి.

మంత్రం-'ఓం వజ్ర కిరణే అమృతం కురు స్వాహా!'
'ఓం నమో మహా మాయే వహ్నిరక్షస్వాహా;

ఈ మొక్క వేరును బాగా మర్దించి, తరువాత కుసుంభరసంతో మెల్లగా నూరి, దానిని ముప్పై మార్లు బట్టకు రంగువేసి ఉంచాలి. ఆ బట్టకట్టుకొని లోతు నీటిలో కూడా భయం లేకుండా దూకవచ్చు. అప్పుడు ఈ మంత్రాన్ని కూడా జపిస్తే జలస్తంభనం చేయవచ్చు.

మంత్రం-'ఓం నమో భగవతే రుద్రాయ జలస్తంభయ ఠః ఠః స్వాహా!

20. దేవదాలి కల్పం

దేవదాలిని ధావరడంగి అంటారు. దీని రసం అంతే ఉసిరికరసం, రెండు రెట్లు నేయి తీసుకొని లోహపాత్రలో సన్నని మంట మీద వేడిచేయాలి. ఇలా తయారు చేసిన దానిని రోజుకు రెండుసార్లు సేవించాలి. పాలుగాని, పాలఅన్నం గాని పథ్యంగా తినాలి. దీని వలన మూర్ఛ, క్షయ, కుష్ఠు, వాతనొప్పులు నాశనమగును. ఏడు నెలలు నశ్యం చేస్తే భూతాలను రాక్షసులను వశం చేసుకోవచ్చును.

ఈ చెట్టురసం, సమానమైనతేనె, వాటిలో పదవవంతు (తూకం) పాదరసం కలిపి మినపగింజలంత మాత్రలు చేయాలి. అది ఆడవాళ్లు తీసికుంటే వాళ్లకు వచ్చే శుక్లప్రదరం, ముట్టునొప్పి పోగొట్టుతుంది. ఇది సుఖ ప్రసవానికి గూడా బాగా సహాయపడుతుంది.

ఆదే రసం, తేనె, నేయి, ఉసిరికరసం కలిపి, వాటితో వేయించిన పెసలు గండపై మిశ్రమంతో రెండు రోజులు మర్ధన చేసిన ఒకచిటికెడు తింటేధాతువులను వృద్ధి చేయడమే కాక, బుద్ధిని గూడా పెంపొందిస్తుంది.

దేవదాలి లేత ఆకుల ముద్ద గుటికలు చేసి నీడలో ఎండించాలి. ప్రాతఃకాలంలో శివునకు ప్రణామం చేసి మాత్రలు తింటే వాతగుల్మం, కాలేయం, ప్లీహం అండవృద్ధి నష్టమౌతుంది. ఆ చెట్టు పంచాంగం సూక్ష్మ చూర్ణంచేసి ఏడు రోజులు నేతితో తింటే పరులు తనకు వశులౌతారు, స్త్రీలకు ప్రియతముడౌతాడు. దీనిరసం, అంత తెల్లఆవాలు, లక్ష్మణ (ఇది యొక మొక్క) కలిపి మాత్రలు చేయాలి. అర్ధచిటిక నిత్యమూ తింటే దగ్గు, ఉబ్బసం తగ్గుతాయి.

పుష్యమితో కూడిన పూర్ణిమనాడు ఈ మొక్కను తీయాలి. తీసే ముందు విధి పూర్వకంగా అర్చించి, హోమం చేసి, జితేంద్రియుడై ఆ చెట్టుకు మూడు సార్లు ప్రదక్షిణ చేసి, ఈ క్రింది మంత్రాన్ని చెప్పి మొక్కను తీయాలి.

మంత్రం- 'ఓం నమో భగవతే ఈశ్వరాయ, సోమసంభవాయ, దేవదాలినే స్వాహా!

మహేశ్వరహృదయం-
'ఓం భూతాధిపతియే శిరోనేత్రే మహాబలాయ స్వాహా?
తినేటప్పుడు ఈ మంత్రం చెప్పాలి.

మంత్రం.'ఓం దేవ ప్రయత్నేన నిర్విఘ్నం జాయతే తేజోమాలిని
విద్వేషాన్ జహి స్వాహా ।

దేవదాలి అధికవీర్యశాలి, శత్రువులను నాశనం చేసి సిద్ధి కలుగ జేసే ఔషధం. గంగవలె పాపనాశిని.

'అమృతగమనే మాం రక్షస్వాహా' (కవచం)
మంత్రం-'దేవదాలీ మహాభూతాధిపతయే ఓం నమః స్వాహా ।

ఎప్పుడూ పై మంత్రం చెబుతూ ఉత్తరంగాగాని, తూర్పుగా గాని, ఉండి ఏకాగ్రతతో మొక్కను తీయాలి.

కల్వం శుభ్రపరచి అందులో దావరడంగి మర్దన చేసి, రసంతీసి, లోహ పాత్రలో తుషాగ్ని మీద కాచాలి. వమనం, విరేచనం చేసి శుక్లపక్షమందు శుభ దినాన ప్రారంభించి ఒక నెలరోజులు త్రాగితే బలం వృద్ధి అవుతుంది. ఒక చిటికె దేవదాలి, ఆవాలు, నేతితోను మేడిచెట్టు జలంతోను తీసుకుంటే గుల్మము, ప్లీహం, భగందరం, కామలా, పాండురోగాలు నాశనమౌతాయి. ఆచూర్ణం అశ్వగంధం నేతితో చేర్చి నిత్యం తింటే వాజీకరణం చేస్తుంది.

21. మయూరశిఖి కల్పము

దీనినే మయూరశిఖి అని, శిఖిశిఖా అని కూడా అంటారు. ఇది దేవతలకు చాల ప్రియమైనదట. పుష్యమీనక్షత్ర మందు తీసి పిల్లల మెడకు కట్టితే భూతములు, పిశాచాలు, శాకినీవంటి వాటి భయం వెంటనే మాయమైపోతుంది. భూతజ్వరం ఉన్నప్పుడు మొక్క ధూపం వేసిన వెంటనే తగ్గును. దాని వేరు తలలో ఉంచుకొని రాత్రిపూట బైటకు వెళ్ళితే భూతములవల్లగాని, పాములవల్ల గాని భయముండదు. దాని కొమ్మను కట్టుకొంటే మహాగ్రహాలు కూడా ఉచ్చాటన అవుతాయి. చేతికి కట్టుకొనిన తేలువిషం నుండి నిర్భయుడౌతాడు. దాన్ని తాంబూలంతో పాటు తింటే ఎలుకవిషం నష్టమౌతుంది.

దీని వేరును నేతిలో అరగదీసి ముక్కులో వేస్తే సర్పంచే కరవబడిన మనిషి రెండు మూడు క్షణాలలో విషవిముక్తుడౌతాడు.

మంత్రం-
'ఓం నమః ఖరముఖాయ శక్తిహస్తాయ యమపురవాహనాయ కర్మదక్షాయ ఔషధిరాజాయ ఠః ఠః స్వాహా'

పై మంత్రంతో ఏడుమార్లు అభిమంత్రించి కృష్ణచతుర్దశినాడు రాత్రివేళ పవిత్రంగా ఉండి తీయాలి. ఇలా తీస్తే దాని ప్రభావం హెచ్చుగా ఉంటుంది. సమూలంగా దాన్ని సన్నని యెండలో ఎండించి, సూక్ష్మచూర్ణం చేసి, దానివి తేనెతో సేవించాలి. మూడు చిటికెలు నిత్యం తేనెతో తింటే అధిక బలసంపన్నుడౌతాడు. ఆచూర్ణం, తేనె, నేయి రెండూ కలిపి లేహం తయారుచేసి ఒక శాణం (20 గురువింద గింజల ఎత్తు) తింటే ఒక మాసానికి మహాబలశాలి అవుతాడు.

ఈ మొక్క రసం, నూనె పాలు కలిపిన దానిలో మరగించి, చల్లార్చిన తరువాత, తలకు అభ్యంగనం చేసిన యెడల శిరోజముల దోషాలు పోయి, తెల్ల వెండ్రుకలు నల్లనౌతాయి. పార్శ్వపు నొప్పి, శిరోరోగాలు పోతాయి. గరుడదృష్టి వలె సూక్ష్మవస్తువులను చూడగలిగే శక్తి కళ్లకు కలుగతుంది. ఇరవై యొక్క రోజులు సేవిస్తే ముఖం సూర్యకాంతితో సమానమౌతుంది. సువర్ణసమ ప్రభావం కలదిగా ఉంటుంది. చెవిలోవేస్తే శబ్దగ్రహణశక్తి ఎక్కువ అవుతుంది. హేమాక్షీ రసం, మయూరశిఖితో మర్దించి, పాలతో కలిపి రాత్రి వేళల తింటే మెదడుకు మాంసాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. 82 రకాల వాతాలను శాంతింపజేస్తుంది. మయూరశిఖిని వెలమసంధి రసంతోను, సైంధవలవణంతోను మర్దించి గురవింద గింజంత మాత్రలు చేసి పుచ్చుకుంటే కడుపులో ఉన్న అన్ని విధాలైన అజీర్ణులు, గుల్మం మొదలైన ఉదరరోగాలు నివర్తిస్తాయి. ఆమొక్క చూర్ణానికి నాలుగింతలు బరువు గల చెముడు ముక్కలు, ఆవు మజ్జిగ అయిదు మాషముల బరువు కలిపి తింటే, కడుపులోని పురుగుల్ని వెడలిస్తుంది. ఉదావర్తాన్ని నశింప జేస్తుంది. పాలతో స్త్రీలకు ఇస్తే ఋతుస్తంభనమైన, పక్షంరోజులిస్తే అన్ని రోగాలు పోయి గర్భానికి తోడ్పడుతుంది.

22 బ్రహ్మదండి కల్పం

దీన్ని బలరక్కిస అని కూడా అంటారు. ఇది రెండురకాలు, తెలుపు నలుపు రంగులు కలవి. శరదృతువులో-అంటే ఆశ్వయుజ కార్తీక మాసాలలో తీసి దాని రసం గుగ్గిలంతో కలిపి చర్మంమీద రాస్తే కురుపులు మొదలైన చర్మ

రోగాలను పోగొట్టుతుంది. కృష్ణపక్షంలో ఈ మొక్కను తీసి చేతికి కట్టుకుంటే భూతభేతాళ ఢాకిన్యాదులను ఉచ్చాటన కావిస్తుంది అలాగే గృహపీడ కూడా పోగొట్టుతుంది.

దాని వేరును పుష్యార్కంలో శుచియై తీసి, దానిపై చెక్కను చూర్ణం చేసి ఆదివారం నాడు తినాలి. దానికి అనుపానంగా మోదుకకషాయం త్రాగితే రేతస్సు వృద్ధి అవుతుంది. దానినే ఆడవారికిస్తే రజోదోషాలు పోగొట్టి పుత్రోత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది.

వావిలరసం, బ్రహ్మదండమూలరసం కలిపి వాటికి సమానంగా మేడిచెట్టుపాలను కలిపి ఉదయమే త్రాగితే మేహాది మూత్రరోగాల నుంచి ముక్తులౌతారు. దానిని నస్యం చేస్తే గొంతుక జబ్బు పోగొట్టుతుంది. శిరోరోగం కూడా పోయి తేట చిక్కుతుంది.

23. సహదేవి కల్పం

కృష్ణాష్టమినాడు కాని, కృష్ణచతుర్దశినాడు కాని మొక్కను తీయాలి. దారంతో చేతికి కట్టితే ఆడవాళ్ళకు సుఖప్రసూతి అవుతుంది. గ్రహాలను పారద్రోలుతుంది. పిల్లల మెడల్లో కడితే గండమాలను నష్టపరుస్తుంది. నడుముకు కట్టితే ఉదరరోగాలను పోగొడుతుంది. ప్రతిరోజూ ప్రాతఃకాలంలో దాని చూర్ణం నేతితో సేవిస్తే అన్ని రకాల అజీర్ణాన్ని పోగొట్టి అగ్నిదీప్తిని కలిగింపజేస్తుంది. ఆ మొక్కను నూనెలో కాచి తలకు రాసుకుంటే శిరోరోగాలను పోగొట్టి, తెల్ల శిరోజాలను నల్లగా చేస్తుంది. ఆచెట్టు రసాన్ని తేనెలోను, పాలలోను కాచి ఒక మాసం రోజులు సేవిస్తే అన్నిరకాల కుష్ఠు నయమవుతుంది.

24. చిత్రక కల్పం.

దీనిని చిత్రమూలం అంటారు. అది అన్ని చోట్లా పెరుగుతుంది. కాని జనము సంచరించనట్టి ప్రదేశం నుంచే తీయాలి. కార్తీక మార్గశిరమాసాలలో తీయాలి. తీసిన రసం రాత్రి మంచులో ఉంచి, రెండు మూడు నెలలు సేవిస్తే శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుతుంది; జితేంద్రియుడుగా చేస్తుంది. మజ్జిగతో ఒక నెల త్రాగితే అన్ని రోగాలను కుదిర్చి కామదేవునితో సమానంగా చేస్తుంది. పాలతో సేవిస్తే వజ్రదేహునిగా మారుస్తుంది. మహాకాయునిగా, మహాపరాక్రమశాలిగా చేస్తుంది.

కటుత్రయంతో (శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పలి) తేనె, నేయితో చిత్రమూలం కలిపి చిటిక చొప్పున ఆరుమాసాలు సేవిస్తే అపస్మారం, జలోదరం, భగందర, పాండురోగాలను నాశనం చేస్తుంది. శరీరం మీది ముడతలను పోగొట్టి తెల్లని శిరోజాలను నల్లగా చేస్తుంది. అది యింకా ప్రమేహాన్ని, కుష్ఠు రోగాన్ని కూడా నశింప చేస్తుంది.

చిత్రమూలం ఒక నెల తేనెతో సేవిస్తే మేధావి, బలసంపన్నుడు, తేజస్వి, సర్వజనప్రియుడు అయి, ముడతలు లేకుండా తెల్లని శిరోజాలు నల్లగా మారి నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు.

కృష్ణాష్టమి, చతుర్దశి, పంచమి తిథులలో శ్రవణానక్షత్ర మున్నప్పుడు ఈ క్రింది మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ మొక్కను తీయాలి.

మంత్రం-'ఓం చండి చిత్రాయి స్వాహా'

ఈ మంత్రం చెప్పే ముందు ఎర్రనిబట్ట కట్టుకొని, మౌనంతో రక్తగంధం ఒంటి నిండా పూసుకొని, ఎర్రనిమాల ధరించి, బలినియ్యాలి. మొక్కను పీకిన తరువాత దానిని నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చెయ్యాలి. తరువాత తేనెతోను నేతితోను కటుత్రయంతోను చిటికెడు చొప్పున ప్రాతఃకాలంలో వారంరోజులు తినాలి. అప్పుడు ఆహారంగా పాలు మాత్రం జితేంద్రియుడై త్రాగాలి. ఇలా చేసిన యెడల ఆరోగ్యవంతుడై ముడతలు లేక నల్లని శిరోజాలు కలవాడౌతాడు. సంవత్సరం వాడితే నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తాడు.

కొన్ని కల్పాల ధర్మాలను, లక్షణాలను గురించి వ్రాయడమైనది. వీటికోసం హిమాలయ పర్వతాలకు గాని, శ్రీశైలపర్వతానికి గాని వెళ్ళవలసిన అవసరం లేదు. ఇవి సాధారణంగా వానలువడిన తరువాత పొలాలలోను, తోటలలోను, పల్లపు ప్రదేశాలలోను దొరకుతాయి. వీటిలో కొన్ని పాఠకులకు తెలిసియే యుండవచ్చును. వీటిని గురించి చదివిన తరువాత కొన్ని మొక్కలలో కొన్ని ప్రత్యేకగుణాలు ఉన్నట్లు స్పష్టమౌతుంది. కొన్ని గుణాలు సామాన్యంగా రెండు మూడింటిలో కనపడవచ్చును. కొన్ని ప్రమాదకరమైన రోగములు-కుష్ఠు, మధుమేహం, మూలవ్యాధి, భగంధరం, అజీర్ణములు-మొదలైన వానిని సులభంగా కుదుర్చుకొనవచ్చును. కొన్ని ప్రత్యేకమైన శక్తులను ఆపాదించును. కొన్ని ఆయుర్దాయం

నూరు సంవత్సరాలు, ఇంకా ఎక్కువగా కూడా ఉండేందుకు ఉపయోగపడును. ఇవి ముఖ్యంగా బీద ప్రజలకు పల్లెల్లో నివసించేవారికి ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటాయి. మంచి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సులభమైన మార్గాల నెన్నిటినో తెలుసుకోవచ్చు. వీటిని గురించి కొన్ని సంస్థలవారు పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు. అయినప్పటికీ, ప్రతి యొక్కరు కూడా వీటిని గురించి కొంచెం శ్రద్ధ వహిస్తే క్రొత్త సంగతులు తెలుసుకోవచ్చును ఇందులో వ్రాసినవే కాక ఎన్నో కల్పాలను గురించి ఈ దిగువన ఉదాహరింపబడిన గ్రంథాలలో ఉన్నవి. వాటిని చదివి ఎన్నో క్రొత్త సంగతులు తెలుసుకోవచ్చును.

1. ఆనందకందం.సరస్వతి లైబ్రరీ. తంజావూరు, తమిళనాడు.
2. కాకచండీశ్వర కల్పతంత్రం - చౌకాంబా సంస్కృతసిరీస్ ఆఫీసు. బనారస్.
3. మంత్రమహార్ణవం- లక్ష్మీవెంకటేశ్వర ముద్రణాలయం కల్యాణ్, బొంబాయి.
4. రసరత్నాకరం.వావిళ్ళ రామస్వామిశాస్త్రి అండ్ సన్స్ మద్రాస్.

20. తాంత్రిక ప్రయోగాలు

కల్పతంత్రం క్రింద అనేకరోగాలకు ప్రయోగించే మూలికలు వగైరాలను గురించి చెప్పబడింది. ఇప్పుడు పిల్లలజ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించేందుకు, తెలివితేటలను కలిగించేందుకు, మెదడుకు సంబంధించిన రుగ్మతలను గురించి తంత్ర గ్రంథాలలో ఉన్న కొన్ని విశేషాలను పేర్కొనటం జరుగుతున్నది.

(i) పిచ్చి

(1) సరస్వతి ఆకు రసం. తేనె, రెండు తులాల చొప్పున కలిపి, రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున కొన్నిరోజు లియ్యాలి

(1) ఆకాశవల్లి (అంతరతామర) రసం, తేనె, నేయి ప్రతీవి రెండు తులాల చొప్పున కలిపి మూడు రోజులు మాత్రం ఇచ్చేది.

(ii) మూర్ఛ

(1) బ్రహ్మదండి (బలురక్కిస) మొక్కను సమూలంగా తీసి, దాని కషాయం తయారుచేసి, రెండు ఔన్సుల చొప్పున ఇస్తే నయమవుతుంది.

(2) కుప్పెంట, గాజు ఆకులు (ఈ చెట్టుకు చిన్న గుండ్రని ఎరుపువన్న గుత్తులుగా ఉంటాయి.) వెల్లుల్లితో కలిపి ముద్దగా నూరి, మాత్రలు చేయాలి. అది పిల్లలకిస్తే మంచి పని చేస్తుంది. పథ్యం అన్నం, పప్పునీళ్ల.

(iii) నత్తి

సరస్వతి ఆకులను నీడలో ఎండించి చూర్ణం చేసి, పటికపంచదారతో రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున ఇస్తే నత్తిపోతుంది.

(iv) పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు పెంపొందించుటకు

1. ఉసిరిక పండ్లరసంతో వసచూర్ణాన్ని ఒకరోజు తడిపి, భావనచేసి ఒక నిష్కమెత్తు (చిటికెడు) ఆవునేతిలో సేవిస్తే పిల్లలకు జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి అవుతుంది క్రిందచెప్పిన మంత్రంతో అభిమంత్రించి పాలతో చేర్చి

పుచ్చుకొంటే వారంరోజుల్లో కవి అవుతాడు. పథ్యం-అన్నం;నెయ్యి, పాలు. మంత్రం-ఓం హుం హయశిర వాగీశ్వరాయనమః (రసరత్నాకరం)

2. వసుపు, వస, చెంగల్వకోష్టు, పిప్పలి, శొంఠి, జీలకర్ర, వాము, అతి మధురం, సమభాగాలుగా తీసి చూర్ణించి నేతితో ఒక నిష్కమెత్తు సేవన చేస్తే బృహస్పతితో సమానుడౌతాడు. (కామరత్న)

3. ఇది ముఖ్యంగా పిల్లలకు పనికి వస్తుంది. చిన్న గ్లాసులో సగంనీళ్ళు తీసుకొని అందులో రెండు నిమ్మపండ్లు పిండి, కొంచెం ఉప్పు చేర్చాలి. అందులో కొంచెం మంచి గంధం కూడా కలపాలి. ఉదయం, సాయం కాలం రెండు నెలల పాటు ఇయ్యాలి. (విష్ణు)

పైన చెప్పినవి ముఖ్యంగా పిల్లలకు పనికి వచ్చేవి. వానివల్ల వారు విద్యా వంతులు, పండితులు అవుతారు.

మరికొన్ని ప్రయోగాలు

గృహాల్లో సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధులకు పనికివచ్చే వాటిని ఇక్కడ ఉదాహరిస్తున్నాను. ఇందులో కొన్ని తంత్ర గ్రంథాల నుండి, మరికొన్ని తది తర గ్రంథాలనుండి తీసికోబడినవి. ఇవి సులభంగా దొరికేవి; బీదవారికి గ్రామా లలో నివసించే వారికి ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడతవి.

1. దగ్గు, ఉబ్బసం

1. ఉత్తరేణి మొక్కను సమూలంగా తీసి, ఎండబెట్టి బూడిద చేయాలి. అభస్మాన్ని తేనెతో తీసుకొంటే ఉబ్బసం దగ్గు తగ్గిపోతాయి.

2. మిరియాలు, శొంఠి, వాము పొడిచేసి తేనెతో తీసికొంటే శ్లేష్మంతో కూడిన దగ్గు నయమౌతుంది.

3. చింతచెట్టు బెరడు, నల్లేరుకొమ్మ సమభాగాలుగా చేసి బూడిద చేయాలి. దాన్ని తేనెతో తీసికొంటే ఉబ్బసం నయమౌతుంది.

4. మిరియాలు చూర్ణించి బెల్లంతో నేతితో తీసికొంటే దగ్గు నివారణ మౌతుంది.

5 వాసక (అడ్డసరం) రసం పావుతులం, వాకుడురసం పావుతులం ఉత్తరేణి ఆకురసం పావుతులం, ఒక తులం తేనెతో కలిపి ఉదయం తీసుకుంటే అన్ని రకాలదగ్గు నయమౌతుంది.

6. అవిసగింజలు వేసి చూర్ణం చేయాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం రెండు మూడు వారాలు తీసికొంటే ఉబ్బసం తగ్గుతుంది.

2. నరకులు కాలినగాయాలు

1. ఉత్తరేణిఆకు ముద్దచేసి నరుకుపైన కట్టితే రక్తస్రావాన్ని నిలుపుచేసి నయం చేస్తుంది.

2. తమలపాకులు పై చెప్పిన రీతిగానే ఉంచి తమలపాకు పైన ఉంచి కట్టాలి. ఒకటి రెండు రోజుల్లో గాయం మూసుకుంటుంది.

3. కర్పూరం, నెయ్యి కలిపి నరుకుమీద ఉంచి కట్టితే, పెద్దపెద్ద నరు కులు కూడా నయమౌతాయి.

4. సున్నపునీరు, కొబ్బరినూనె బాగా కలిపి, కాలిన చర్మం మీద రాస్తే నయమౌతుంది. ఇది చాల మందికి తెలిసిందే.

5. కరక్కాయ, తాడి, ఉసిరిక, కలిపి భస్మంచేసి, తేనెతో పైన పూస్తే కాలినగాయం మానిపోతుంది.

6. గోంగూర విత్తనాలు మెత్తగా నూరి గేదె వెన్నతో కలిపి పూస్తే కాలిన భాగం నయమౌతుంది.

3. మధుమేహం లేక అతిమూత్రం

1. బ్రహ్మదండి (బలురక్కసి) వేళ్ళు నీళ్లలో గంధం తీసి ఆముద్దతీసు కుంటే రోగం తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల తరువాత మూత్రం పరీక్ష చేసుకోవచ్చు.

2. తంగేడు ఆకులు వేయించి, ఆగుంద మిరియాలు, పంచదారతో తీసు కుంటే నయమౌతుంది.

3. చోడి అంబలిలాగ చేసి మజ్జిగతో తీసుకుంటే చాల మంచిది.

4. కలవిందగింజలు చూర్ణం చేసి తేనెతో తీసుకుంటే పనిచేస్తుంది.

4. విరేచనాలు, సులిగడుపు

1. ధనియాల కషాయం తీసుకుంటే సులికడుపుకు మంచిది.

2. శొంఠి, దానిమ్మపండు తొక్కనుకలిపి, రెండు రెట్ల బెల్లంతో రోజుకు మూడు సార్లు తీసుకుంటే ఒక రోజులోనే గ్రహిణి మానుతుంది.

3. మామిడిబెరడును ముద్దచేసి పెరుగుతో కలిపి బొడ్డుమీద ఉంచితే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటాయి.

4. నేరేడు, మామిడి ఉసిరిక ఆకులు తీసి రసం తీయాలి. ఆ రసం తేనెతో తీసుకుంటే రక్త విరేచనాలు ఆగుతాయి.

5. మారడి, మామిడి బెరడు తీసి వాటి నుంచి రసం తీయాలి. అది తేనెతో తీసుకుంటే వాంతులు విరేచనాలు కట్టుతాయి.

5. కలరా

1. ఉత్తరేణి వేళ్ళు చూర్ణం చేసి, ఆరు మాషాలు (మాషం అంటే మినప గింజ బరువు) తీసుకుంటే మంచి పని చేస్తుంది.

2 కలరా రాకుండా ఉండటానికి రెండు నిమ్మపళ్ళరసం తీసి, అంత వెల్లుల్లి రసం తీసుకుంటే మంచిది.

6. చెవిపోటు

1. పొగాకు ఆకును తడిపి ఆనీటిని గాని, వెచ్చనితేనెగాని చెవిలో వేస్తే పోటు వెంటనే తగ్గుతుంది.

2. మయూరశిఖి పల్చగానూరి, నువ్వులనూనెతో కలిపి చెవిలో ఉంచితే నయమౌతుంది.

3. బొద్దు తిరుగుడు పూవు రసం చెవిలో పోస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

7. కళ్ళ జబ్బులు

(a) కళ్ళ యెరుపు, నొప్పి

1. సందివర్థనం ఆకులు బాగా ముదిరిన వాటినుండి రసం తీసి కంట్లో వేస్తే కళ్ళు బాగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

2. నువ్వుల నూనె నిమ్మపళ్లరసంతో కలిపి కంటిలో వేస్తే ఎరుపు పోతుంది.

3. కంటి కలకకు ఆముదం నూనె రెండు చుక్కలు వేస్తే వెంటదే గుణమిస్తుంది.

(b) కంట్లో పువ్వులు

1. గవ్వ కాల్చిన భస్మ చూర్ణం వెన్నతో కంటికి రాస్తే పువ్వు పోతుంది.

2. మిరియాలు, చింతపండు, తమలపాకులు ముద్దచేసి తింటే కంట్లో పువ్వు పోతుంది.

(c) రేచీకటి

1. నాలుగయిదు లేతఆముదపు ఆకులు రోజూ తింటే రేజీకటి పోతుంది.

2. మనుబాల (జీవంతి) లేతఆకులు, నేతిలో వేచి తింటే రేచీకటి నయమౌతుంది.

8. జ్వరాలు

1. లేతవావిలి ఆకులు, అయిదు మిరియాలతో తింటే చలిజర్వం కుదురుతుంది.

2. ఆదివారం నాడు వావిలివేరు, నసాదేవివేరు తెచ్చి, రోగి నడుముకు కట్టితే జ్వరం పోతుంది.

3. జిల్లేడువేరు ఆదివారంనాడు తీసి చెవికి కట్టుకుంటే జ్వరం పోతుంది.

9. భగందరం

1. అత్తిపత్తి ఆకులు నూరి, ఆ ముద్దను పైన పూస్తే రోగాన్ని మాన్పుతుంది.

2. వాయువిడంగము, కరక్కాయబెరడు, ఉసిరికపప్పు, పిప్పళ్ల చూర్ణం చేసి, తేనెతో కలిపి ఆముద్ద బట్టమీద పరిచి కట్టాలి, మంచి గుణాన్నిస్తుంది.

10. పచ్చకామెర్లు

1. నేల ఉసిరికమొక్కను వేళ్ళతో తీయాలి. అయిదు, ఆరు మిరియాలు కలిపి బాగా నూరాలి. ఆముద్దను కుంకుడుకాయంత మాత్రలు మూడు చేయాలి.

మొదటిది రాత్రి పడుకునేముందు, రెండవది లేవగానే, మూడవది తిరిగి రాత్రికి తీసుకోవాలి. దానితో సాధారణంగా జబ్బు నయమౌతుంది, మూత్రం రంగు పోయి మామూలుగా ఉంటుంది. కళ్ల చర్మం రంగుపోతుంది. దీనికి పథ్యం జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి. ఆవు పెరుగు అన్నం తప్ప మరేమి తీసుకోకూడదు. అలా చేసిన మూడుపూటలకే పూర్తిగా నయమౌతుంది. రోగం చాలా ముదిరి, కళ్ల సరిగ్గా కనపడకపోవటం అయినప్పుడు మోతాదులు అవసరాన్ని బట్టి ఎక్కువ చేయవచ్చును. కాని, పథ్యం మాత్రం జాగ్రత్తగా చేయాలి. నూరు మందికి పైగా నివారణ చేయడమైనది.

2. ఆముదాకు తులం, ఆవుపాలు సమానంగా తీసి కలపాలి. ఉదయం మాత్రం మూరోజులు ఇస్తే గుణమిస్తుంది. పథ్యం అన్నం, పాలు ఇవ్వాలి.

11. కుష్ఠు

1. నల్లేరు ఒక వారంరోజులు సేవిస్తే నయమౌతుంది. కటు, అమ్లం విసర్జించాలి.

2. హస్తికర్ణి (బలురక్కెస) ఒక నెలరోజులు పాలతో సేవించాలి, రేవతి రోహిణి, పుష్యమి. శ్రవణానక్షత్రాలు, శుక్లపక్షపంచమి, పౌర్ణమి తిథులుమంచివి.

3. నిర్గుండి (వావిల) వేరు నువ్వులనూనెతో ఒక నెలరోజులు సేవిస్తే 18 రకాల కుష్ఠు నయమౌతుంది.

4. భూకదంబం (కడిమి) తేనె నెయ్యితో తీసుకోవాలి.

12. అండవృద్ధి

1. గలిజేరాకులు నూరి, వెచ్చచేసి కట్టితే తగ్గుతుంది.

2. గచ్చఆకు నూరి వెచ్చచేసి ఆముదపునూనెతో పైన కట్టాలి.

13. మూలవ్యాధి

1. కాకరకాయరసం మూడుపాళ్ల, ఒకపాలు పంచదార, తీసుకుంటే నాలుగు రోజుల్లో గుణం కనపడుతుంది.

2. పిప్పళ్లు, కరక్కాయ చూర్ణం చేయాలి. తరువాత నేతితో వేయించాలి. ఆ వేచినది బెల్లంతో కలిపి తినాలి.

3. అప్పుడే తీసిన ముల్లంగిదుంప రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తే మూల వ్యాధి కుదురుతుంది.

4. నాగాకేసర, వెన్న, పటికపంచదార కలిపి నలభైరోజులు రోజుకు తులం చొప్పున తీసుకుంటే, నయమౌతుంది.

5. కానుగ ఆకులు లేతవి నూరి, రక్తం వస్తున్న మొలకలకు పట్టించిన పూర్తిగ నయమౌతుంది.

14. చర్మ వ్యాధులు

1. కుప్పింట ఆకురసాన్ని చర్మానికిరాస్తే అన్నివ్యాధులు నయమౌతాయి.

2. కానుగతైలం పట్టిస్తే అన్ని రోగాలు కుదురుతాయి.

3. మేడిఆకులు, మిరియాలు కలిపినూరి, చీముపట్టిన కురుపులకు పట్టిస్తే బాగా పనిచేస్తుంది.

15. పళ్ళనొప్పులు

1. సీతాఫలపుచెట్టు ఆకులు రెండు మూడింటి రసం తీసి, పళ్ల సందుల్లో వేస్తే, పురుగులు చచ్చి, నొప్పి తగ్గుతుంది.

2. జిల్లేడుపాలు దూదిలో పెట్టి, చెడిపోయిన పంటిమీద ఉంచితే పురుగు చస్తుంది. (ఇది వాడుకచేయటంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కంటికి తగిలితే చాలా ప్రమాదం).

3. నేరేడు ఆకుల్ని నీడలో ఎండించి పొడిచేయాలి. ఆ పొడికి కవిరి కలిపి పళ్లనడుమ ఉంచాలి.

4. ఉత్తరేణి ఆకుల రసాన్ని చెవులో వేస్తే పంటి నొప్పి పోతుంది.

5. కరక్కాయను సన్నగా చూర్ణంచేసి తేనెతో కలిపి, తామ్రపాత్రలో వేసి కొంచెం వెచ్చచేసి పళ్లమధ్య ఉంచాలి. నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

6. చిత్రమూలం వేరు పళ్లమధ్యన పెట్టి నొక్కితే నొప్పి తగ్గుతుంది.

16. నోటి పూత, నాలుక పూత

1. యాలకులు, వక్కలు ముక్కలుచేసి మాడ్చాలి. అగుండ నాలుకకు అంగిలికి రాస్తే పూత తగ్గుతుంది.

2. నల్లజీలకర్ర నూరి తేనెతో నాలుకకు రాస్తే గుణమిస్తుంది.

17. క్షయ

1. నాలుగుభాగాలు వావిలాకురసం, ఒక భాగం నేయి కలిపి వెచ్చచేసి ఇయ్యాలి మృత్యువు నుండి రోగి తప్పించు కొంటాడు.

2. పెద్దపల్లేరు పావుతులం, నేయి పావుతులం, తేనె పావుతులం కలిపి మోతాదులు ఇయ్యాలి.

3. వెలమగంధి వేళ్ల ముద్దచేసి, ఆవుపాలతో గాని, బర్రెపాలతో గాని ఇస్తే గుణం కనిపిస్తుంది.

21. సంతాన ప్రాప్తి

(ముఖ్యంగా వంధ్య స్త్రీలకు)

మన ప్రాచీన గ్రంథాల్లో పిల్లలు పుట్టటానికి అనేక ఉపాయాలు చెప్పబడి నాయి. దశరథుడు పిల్లలకోసం పుత్రకామేష్టి చేశాడు. అందుకుగాను మంత్రా లున్నాయి, తంత్రాలు కూడా చాలా చెప్పబడినాయి. వాటిలో కొన్ని మాత్రమే ఇక్కడ పొందుపరచటానికి వీలున్నది.

(a) నిత్యనాథుని కామరత్నం నుండి గ్రహించినవి-

1. మోదుగచిగళ్లు పాలతో తీసుకుంటే పుత్రుడు కలుగుతాడు. అందుకు ఏమీ అనుమానం లేదని చెప్పబడింది. ముట్టు అయినప్పటి నుంచి ఏడురోజులు తినాలి. అప్పుడు ఆహారం స్వల్పంగా తీసుకోవాలి. భయవిచారాలు ఉండకూడదు. పగటినిద్ర పనికిరాదు.

2. పుష్యమి ఆదివారంనాడు సహదేవి మొలకను తీసి, ఇంట్లో నీడన ఎండించి చూర్ణం చేయాలి. ఆచూర్ణాన్ని ఒకే రంగు గల ఆవుపాలతో కలిపి స్త్రీ సేవిస్తే గర్భవతి అవుతుంది. పైన చెప్పినట్లు చేయాలి.

3. నాగకేసరం మొక్కను తీసి చూర్ణం చేయాలి. ఆగుండను చిన్న వయస్సు గల ఆవునేతితో ఏడురోజుల భోజనంలో తిన్న స్త్రీ భర్తతో కూడితే తప్పక కొడుకు కలుగుతాడు. వీటిలోకొన్ని దత్తాత్రేయ తంత్రంలో కూడా ఉదాహరింపబడినాయి.

4. ముట్టు అయిననాటి నుండి 5 నుంచి 8 రోజుల వరకు పల్లేరుగింజ వావిలరసంతో తీసుకుంటే వారంరోజుల్లో గర్భం వస్తుంది. దానితోపాటు ఈ క్రింది మంత్రం పఠించాలి.

'ఓం మదన మహాగణపతే రక్షామృతం మత్సుతం దేహి'

(b) మరికొన్ని గ్రంథాల నుండి గ్రహించినవి-

5. శ్రావణ నక్షత్రమున్న దినమున ఆముదపువేరు తీసి దానికి పూజచేసి మెడకు కట్టుకుంటే స్త్రీ గర్భవతి అవుతుంది.

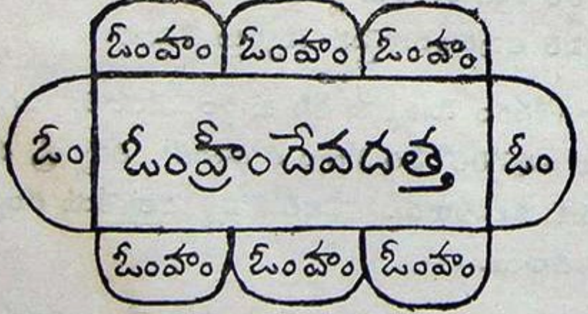
6. విష్ణుక్రాంత మొలకలను వ్రేళ్ళతో సహా తీసి, పాలతో నూరి ముద్ద చేయాలి. దానిని ఋతుకాలం నుంచి ఏడురోజులు సేవించాలి.

7. సహదేవి, యష్టిమధుకము పాలతోను, పంచదారతోను కలిపి ముట్టు అయినప్పుడు తీసుకుంటే, స్త్రీ తప్పక పుత్రుని కంటుంది.

ఒకప్పుడు ఒక శిశువును కని, అది మృతిచెందిన తరువాత తిరిగి సంతానం లేకపోతే, మరోబిడ్డను కనుటకు ఈక్రింద ఉదాహరింపబడిన మార్గాలలో ఏదైనను అవలంబిస్తే రెండవగర్భం కలుగుతుంది.

నిత్యనాథుని కామరత్నం నుండి-

(a) విష్ణుక్రాంత మొక్కను వేళ్లతో పెరికి, బర్రెపాలతో ముద్దనూరి, దానికి బర్రెవెన్న కలపాలి. దానిని స్త్రీ ఋతుసమయం నుంచి ఏడురోజులు సేవిస్తే గర్భవతి అవుతుంది. దీనితోపాటు ఈక్రింది యంత్రాన్ని వ్రాసి పంచామృతంలో ఉంచాలి. యంత్రాన్ని వ్రాయడానికి సిరాగా గోరోచనాన్ని కుంకుమను ఉపయోగించాలి.



చిత్రం 21 : 1

'దేవదత్త' అనేచోట మనిషి పేరు వ్రాయాలి. పైన చెప్పినది దాత్తాత్రేయ తంత్రంలో (యంత్రంలేకుండా) కూడ ఉన్నది.

(b) పుష్యమీ నక్షత్రమున్న ఆదివారంనాడు అశ్వగంధి (పెన్నేరు)దుంప తీసి బర్రెపాలతో నూరి ఇరవై మాషముల ఎత్తు రోజుకు తీసుకోవాలి. ఇలా ఏడు

రోజులు చేయాలి. స్త్రీ గర్భవతి అవుతుంది. తోడుగా క్రిందవ్రాసిన మంత్రం 108 సార్లు జపిస్తే ఫలం ఎక్కువ అవుతుంది. మంత్రం- 'ఓం నమః శక్తి రూపాయ అస్యగృహే పుత్రం కురుకురు స్వాహా'

కొందరికి కూతుళ్లే కాని కొడుకులు కలగరు. అటువంటి వారు ఈక్రింద వ్రాసిన క్రియలలో ఒకదానిని చేసి, వారికోరిక సిద్ధింపచేసుకోవచ్చు.

1. నెమలి యీక తీసి మధ్యనున్న కన్నును కత్తిరించి, బెల్లంతో మాత్రగా చేయాలి. అట్టిమాత్రలు మూడింటిని మూడునెలల గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు తీసుకుంటే తప్పక కొడుకు పుట్టునని ఉన్నది.

2. వాసక (అడ్డసరం) చిగుళ్ళు రెండు నెలల గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు పాలతో కలిపి త్రాగితే పుత్రుడు జన్మిస్తాడు.

సులభంగా పురుడు వచ్చుటకు-

1. మారడిచెట్టుకు తూర్పుగా ప్రాకిన వేరు తీసి, స్త్రీ తలవెంట్రుకలలో ఉంచిన సులభంగా పురుడు వస్తుంది.

2 ప్రత్తిమొక్కకు పూజచేసి, ఒకపువ్వుకోసి మూడుసార్లు స్త్రీ శరీరం చుట్టూ, తిప్పి కొప్పులో ఉంచాలి.

3. కన్నెములగచెట్టు వేరుతీసి, స్త్రీ మర్మభాగానికి చూపి తలగడ క్రింద ఉంచాలి.

4. అడ్డసరం వేరు నీటితో నూరి పొత్తి కడుపుమీద పరిస్తే పురుడు సులభంగా వస్తుంది.

22. సంతాన నిరోధం

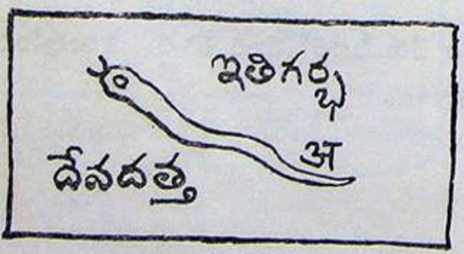
మన పూర్వులకు సంతాననిరోధక క్రియలు బాగా తెలిసినట్లు కనపడుతుంది. ప్రస్తుతం సంతాననిరోధం జాతీయసమస్య అయింది. కుటుంబనియంత్రణకు చాల ప్రాముఖ్యం వచ్చింది. ఇప్పుడది అందరికి అవసరమైనది. మన తాంత్రిక గ్రంథాలలో చాలా విషయాలు తెలుపబడినాయి. వాటిలో కొన్నింటిని మాత్రమే యిక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను. వీటి మూలంగా కుటుంబాన్ని పరిమితం చేసుకోవచ్చు.

కామతంత్రం నుండి

1. కృష్ణ చతుర్దశినాడు ఉమ్మెత్త చెట్టును తీసి స్త్రీ నడుముకు కట్టితే, భర్తతో కూడినప్పటికి పిల్లలు కలుగరు. అది తీస్తే సంతానం కలుగవచ్చు. ఈ విషయం నాగార్జునాచార్యులు చెప్పినాడట.

2. పైె చెప్పిన మొలకను చూర్ణంచేసి స్త్రీ అంగమునం దుంచినచో పిల్లలు పుట్టనే పుట్టరు.

3. ఆముదపు చెట్టును స్త్రీ తలకు చుట్టికొని భర్తతో భోగించినప్పటికి పిల్లలు పుట్టరు. కాని, అది తీసినచో పిల్లలు పుట్టవచ్చును. దానిని బాగా ఫలవంతం చేయడానికి ఈ క్రింది యంత్రం సహాయపడుతుంది.



చిత్రం 22:1

ఈ యంత్రం ఉంగరం వేలు రక్తముతో వ్రాయవలెను. 'దేవదత్త' ఉన్నచోట స్త్రీ పేరు వ్రాయాలి. ఈ యంత్రాన్ని భూమిలో పాతిపెట్టాలి అప్పుడు పిల్లలు పుట్టరు.

4. నారింజచెట్టుకు తూర్పుగా పారిన వేరును శుభదినాన తీసి, మిరియాలతో నూరి నీళ్లతో త్రాగాలి. పిల్లలు పుట్టరు. (బ్రహ్మానందస్వామి).

5. ముట్టు అయినప్పుడు ఆదముపుగింజలను ఉదయం ఏడురోజులు తింటే స్త్రీ వంధ్య అవుతుంది. (మంత్రమహార్ణవం)

6. ఋతుకాలమప్పుడు ఆవునేయి త్రాగితే భర్తతో కూడినప్పటికిని గర్భమవుతుందన్న భయముండదు.

ఈ క్రింద మరిరెండు వ్రాయబడినాయి. ఇవి సులభం. బాగాపనిచేస్తాయి.

7. పొదినా ఆకులను నీడలో ఎండించి చూర్ణం చేయాలి. భోగసమయంలో ఈ గుండను నీళ్లతో తొమ్మిది మాషాలు తీసుకుంటే గర్భం రాదు.

8. సంభోగసమయంలో నువ్వులనూనెను వాడుకచేస్తే పిల్లలు పుట్టరు. దీనవల్ల పూర్తి ఫలముంటుందని ఇది చెప్పినవారు అంటున్నారు.

9. స్త్రీలకు ఋతురక్తం జారీ అవటానికి వాయువిళంగాలను నీళ్లలో కషాయం వలె కాచుకొని త్రాగించినట్లయితే స్త్రీలకు ఆవర్తము జారీ అగును.

10. ఆవాలు, నువ్వులనూనె-వీటిని నూరి ఋతుసమయంలో మూడు రోజులు త్రాగితే అట్టి స్త్రీకి అటుపిమ్మట గర్భం రానేరాదు.

23. యంత్రములు

1. పరిచయం

'యంత్రము' అంటే ఇక్కడ రక్షరేకు, తాయిత్తు అని అర్థం. ఇవి అన్ని దేశాలలోనూ అన్ని జాతులలోనూ ఉన్నవి. ఇవి సాధారణంగా చెడును దూరంగా ఉంచటానికి, రోగాలు కుదుర్చటానికి, మంచిని సంపాదించటానికి వినియోగపడుతున్నవి. మంత్రాలు ఎన్ని విధాలుగా తోడ్పడతాయో, యంత్రాలు కూడా అన్ని విధాలుగా పనికివస్తాయి. సంపాదించటం సులభం; ఫలం అధికం. అందుచేత వీటికి మంచిప్రసిద్ధి. వీటిని సాధారణంగా మెడకుగాని, చేతికిగాని లేక నడుముకు గాని కట్టుకుంటారు.

యంత్రాలు అనేక ఆకారాలుగా ఉంటాయి. కొన్ని సమకోణ చతురస్రంగాను, చదరంగాను ఉండి, నిలువుగీతలు, అడ్డగీతలు కలిసి కొన్ని గళ్లగా ఏర్పడతాయి. అగళ్లలో అంకెలుగాని, అక్షరాలుగాని ఉంటాయి. కొన్ని యంత్రాలు క్లిష్టమైన రేఖాగణిత సంబంధమైన పథకాలుగా ఉండవచ్చును. అందులో మనుష్య రూపాలుగాని, జంతురూపాలుగాని ఉండవచ్చు. ప్రతి యంత్ర స్వరూపం ఒక ప్రత్యేక ఉద్దేశ్యానికీ, పనికీ సరిపోయేటట్లు ఉంటుంది. ఈ యంత్రాలు వ్రాయటానికి సిరా, కలం, వ్రాసేపద్ధతి అన్ని వేరువేరుగా ఉంటాయి. యంత్రాలు కాగితంమీదకాని లోహపురేకులమీదగాని వ్రాసి, వాటిని తామ్రం, వెండి, బంగారంతో తయారుచేసిన తాయిత్తులలో ఉంచుతారు. వాటిని శరీరంలో ప్రత్యేక స్థలాలలో కట్టుకుంటారు. ఈ యంత్రాల గురించి అనేక తంత్రగంథాలలో వర్ణన చేయబడింది. మనిషికి కావలసిన అవసరాన్నిబట్టి, కోరికనుబట్టి, అనేక యంత్రాలను గురించి వర్ణించటం జరిగింది. అందులో కొన్నింటిని మాత్రం ఎన్నుకొని ఇక్కడ జతపరచటమైనది.

2. సిద్ధాఖ్యకవచముతో కూడుకొనిన యంత్రములు

ఈ కవచాన్ని క్రింద చెప్పిన ప్రకారం పఠించాలి.

బ్రహ్మణీ పాంతు మాం పూర్వే సర్వేశ్వర ఫలప్రదా

నారాయణీంచాగ్నేయ్యాం సర్వసిద్ధి ప్రదా సదా
మహేశ్వరీ దక్షిణేచ సదాసర్వ శుభంకరీ
చాముండా సర్వశత్రుఘ్నా నైరుత్యాం పాతు సర్వదా
పశ్చిమే పాతు కౌమారీ శూలినీ శత్రుహారిణీ
అపరాజిత మహాదేవి వాయువ్యే పాతు మాం సదా
ఉత్తరే పాతు వారాహి సర్వసిద్ధి వరప్రదా
ఈశానాం నారసింహంచ మహాభయనివారిణీ
య ఇదం పఠతే కవచం సిద్ధాఖ్యం శక్తిప్రీతిదం
భైరవ్యా ప్రోక్త మేతం భక్తాభీష్టఫల ప్రదమ్
యంత్రసిద్ధి మవాప్నోతి మహాదేవ ప్రసాదతః.

ఈ కవచాన్ని యంత్ర ధారణ ముందు పఠించాలి.

మంచి పంట నిచ్చుటకు

2	20	2	8
7	3	84	33
26	71	9	1
4	6	22	25

చిత్రం 23.1

పొలంలో పంట ఎక్కువ అగుటకు పైకవచం 108 సార్లుచదివి భూమిలో యంత్రాన్ని పాతిపెట్టాలి.

ఇంటి శ్రేయస్సుకు

50	57	2	7
6	3	54	53
56	51	8	1
4	5	52	55

చిత్రం 23 2

దీనిని ఇంటి గుమ్మంమీద కడితే ఇంటికి సర్వైశ్వర్యములను తెచ్చి, ఇంటి యజమానికి వచ్చే చెరుపును మాపుతుంది. కవచం 108 సార్లు చెప్పాలి.

పై రెండు యంత్రాలను భుజ పత్రం మీదగాని, పల్చని రాగిరేకు మీదగాని కుంకుమ పూవు నీటితో వ్రాయాలి ఎడమ ప్రక్క మీదను ప్రారంభించి, వరుసగా వ్రాసి క్రింద కుడి మూలతో ముగించాలి

23. యంత్రములు

1. పరిచయం

'యంత్రము' అంటే ఇక్కడ రక్షరేకు, తాయిత్తు అని అర్థం. ఇవి అన్ని దేశాలలోనూ అన్ని జాతులలోనూ ఉన్నవి. ఇవి సాధారణంగా చెడును దూరంగా ఉంచటానికి, రోగాలు కుదుర్చటానికి, మంచిని సంపాదించటానికి వినియోగపడుతున్నవి. మంత్రాలు ఎన్ని విధాలుగా తోడ్పడతాయో, యంత్రాలు కూడా అన్ని విధాలుగా పనికివస్తాయి. సంపాదించటం సులభం; ఫలం అధికం. అందుచేత వీటికి మంచిప్రసిద్ధి. వీటిని సాధారణంగా మెడకుగాని, చేతికిగాని లేక నడుముకు గాని కట్టుకుంటారు.

యంత్రాలు అనేక ఆకారాలుగా ఉంటాయి. కొన్ని సమకోణ చతురస్రంగాను, చదరంగాను ఉండి, నిలువుగీతలు, అడ్డగీతలు కలిసి కొన్ని గళ్లగా ఏర్పడతాయి. అగళ్లలో అంకెలుగాని, అక్షరాలుగాని ఉంటాయి. కొన్ని యంత్రాలు క్లిష్టమైన రేఖాగణిత సంబంధమైన పటకాలుగా ఉండవచ్చును. అందులో మనుష్య రూపాలుగాని, జంతురూపాలుగాని ఉండవచ్చు. ప్రతి యంత్ర స్వరూపం ఒక ప్రత్యేక ఉద్దేశ్యానికీ, పనికీ సరిపోయేటట్లు ఉంటుంది. ఈ యంత్రాలు వ్రాయటానికి సిరా, కలం, వ్రాసేపద్ధతి అన్ని వేరువేరుగా ఉంటాయి. యంత్రాలు కాగితంమీదకాని లోహపురేకులమీదగాని వ్రాసి, వాటిని తామ్రం, వెండి, బంగారంతో తయారుచేసిన తాయిత్తులలో ఉంచుతారు. వాటిని శరీరంలో ప్రత్యేక స్థలాలలో కట్టుకుంటారు. ఈ యంత్రాల గురించి అనేక తంత్రగంథాలలో వర్ణన చేయబడింది. మనిషికి కావలసిన అవసరాన్నిబట్టి, కోరికనుబట్టి, అనేక యంత్రాలను గురించి వర్ణించటం జరిగింది. అందులో కొన్నింటిని మాత్రం ఎన్నుకొని ఇక్కడ జతపరచటమైనది.

2. సిద్ధాఖ్యకవచముతో కూడుకొనిన యంత్రములు

ఈ కవచాన్ని క్రింద చెప్పిన ప్రకారం పఠించాలి.

బ్రహ్మణీ పాంతు మాం పూర్వే సర్వేశ్వర ఫలప్రదా

నారాయణించాగ్నేయ్యాం సర్వసిద్ధి ప్రదా సదా
మహేశ్వరీ దక్షిణేచ సదాసర్వ శుభంకరీ
చాముండా సర్వశత్రుఘ్నా నైరుత్యాం పాతు సర్వదా
పశ్చిమే పాతు కౌమారీ శూలినీ శత్రుహారిణీ
అపరాజిత మహాదేవి వాయువ్యే పాతు మాం సదా
ఉత్తరే పాతు వారాహి సర్వసిద్ధి వరప్రదా
ఈశానాం నారసింహంచ మహాభయనివారిణీ
య ఇదం పఠతే కవచం సిద్ధాఖ్యం శక్తిప్రీతిదం
భైరవ్యా ప్రోక్త మేతం భక్తాభీష్టఫల ప్రదమ్
యంత్రసిద్ధి మవాప్నోతి మహాదేవ ప్రసాదతః.

ఈ కవచాన్ని యంత్ర ధారణ ముందు పఠించాలి.

మంచి పంట నిచ్చుటకు

2	20	2	8
7	3	84	33
26	71	9	1
4	6	22	25

చిత్రం 23.1

పొలంలో పంట ఎక్కువ అగుటకు పైకవచం 108 సార్లుచదివి భూమిలో యంత్రాన్ని పాతిపెట్టాలి.

ఇంటి శ్రేయస్సుకు

50	57	2	7
6	3	54	53
56	51	8	1
4	5	52	55

చిత్రం 23 2

దీనిని ఇంటి గుమ్మంమీద కడితే ఇంటికి సర్వైశ్వర్యములను తెచ్చి, ఇంటి యజమానికి వచ్చే చెరుపును మాపుతుంది. కవచం 108 సార్లు చెప్పాలి.

పై రెండు యంత్రాలను భుజ పత్రం మీదగాని, పల్చని రాగిరేకు మీదగాని కుంకుమ పూవు నీటితో వ్రాయాలి ఎడమ ప్రక్క మీదను ప్రారంభించి, వరుసగా వ్రాసి క్రింద కుడి మూలతో ముగించాలి

మూడవది-పిల్లలు చదువులో అభివృద్ధి పొందుటకు.

73	91	28	29
7	3	40	96
90	74	9	1
4	6	75	79

చిత్రం 23.3

ఇది బాగా మెరుగు పెట్టబడిన ఇత్తడి పలకమీద కుంకుమపువ్వు నీటితో వ్రాసి విద్యార్థిచేత నాకించవలెను. అలా వారం రోజులు చేయాలి. సిద్ధాఖ్య కవచం 108 సార్లు పఠనంచేయాలి. అలా చేస్తే విద్యార్థులు చక్కని తెలివిగలిగి పరీక్షలలో బాగా ఉత్తీర్ణులౌతారు.

3. మయునియంత్రములు

ఇవి మొదట్లో మయునిచేత నిర్మింపబడినాయి. మయుడు దేవతలకు విశ్వకర్మ. వీటిని గురించి నాకు రాజయోగి జగన్నాథాచార్యులు గారు చెప్పగా తెలిసినవి.

(a) పొలంలో పంట ఎక్కువ కావటానికి-

92	99	2	7
6	3	96	95
98	93	8	1
4	5	94	97

చిత్రం 23.4

ఈ యంత్రంలో ఒక విషయాన్ని గమనింపవచ్చు. ఏవరుసలో అంకెలు కూడినా మొత్తం 200 వస్తుంది. మంచి ఫలితం ఇయ్యడానికి ఇటువంటి యంత్రాలు 108 తయారు చేసి ఉంచాలి. ప్రతి యంత్రంలో 16 గళ్లలో అంకెలు ఉండటం గమనించాలి. మొత్తం మీద 108 యంత్రాలకు 108×16=1728 గళ్ళు ఉంటాయి. ప్రతియంత్రాన్ని మూడు ముక్కలుగా కత్తిరించాలి. ప్రతి ముక్కలోను ఒక అంకె ఉండేటట్లుచూడాలి. 2 కిలోల నవధాన్యాలు జతపరచి పిండిచెయ్యాలి. వాటిని నీటితో కలిపి 1728 మాత్రలుగా చేసి, పైన చెప్పిన అంకెలు ప్రతిమాత్ర

లోపల చేర్చి ఉంచాలి. ఈమాత్రలన్ని కుంటలో ఉన్న చేపలదగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళి ప్రతి మాత్ర చేప తినేలాగు చెయ్యాలి. అలా చేస్తున్నప్పుడు ఈదిగువ చెప్పిన మంత్రం చదువుతూ ఉండాలి.

మంత్రం-ఓం ఆం హ్రీం క్రోం మయయై స్వాహా.

ఈప్రకారం చేసినట్లైతే యంత్రానికి ప్రత్యేకశక్తి కలుగుతుంది. తరువాత ఒక యంత్రం వ్రాసి పొలంలో పాతిపెట్టాలి. మామూలు పలుచటికాగితం మీద మామూలుసిరాతో వ్రాయవచ్చు. మరో మూడు యంత్రాలు ఈక్రింద వ్రాయబడుతున్నాయి.

రాజవశ్య యంత్రం

24	31	2	7
6	3	28	27
30	35	8	1
4	5	26	29

చిత్రం 23.5

సర్పములు ఇంట్లోకి రాకుండుటకు

14	21	2	7
6	3	18	17
20	15	8	1
4	5	16	19

చిత్రం 23.6

జూదములో గెలుపుకు

23	30	2	7
6	3	27	26
29	24	8	1
4	5	25	28

చిత్రం 23.7

పైన చెప్పిన యంత్రములను రాగి, వెండి తాయిత్తులలో ఉంచి, శరీర మందు ఎక్కడైనా ధరిస్తే కావలసిన ఫలితం కల్గుతుంది. పైయంత్రాలను పరిశీలిస్తే ఒక సంగతి స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మొదటివరుసలో 3,4, స్థానాలలో 2,7 అంకెలు, రెండవ వరుసలో మొదటిరెండు గళ్ళలో 6,3 అంకెలు, మూడవవరుసలో 3,4 స్థానాలలో 8,1 అంకెలు, నాలుగవవరుసలో 1,2గళ్ళలో 4,5 అంకెలు అన్నింటిలో ఉన్నట్లు సులభంగా చూడవచ్చు.

అదే మోస్తరుగా యంత్రములు మొత్తం ఈక్రింద చెప్పినట్లు చేసినట్లైతే-వాటిప్రత్యేకఫలితాలు సాధింపవచ్చు. మొత్తం1000 అయితే అది అకాలమృత్యువు రాకుండ చేస్తుంది. 800 శత్రునాశనానికి పనికివస్తుంది. 600 దారిద్ర్యాన్ని పోగొట్టటానికి, 200 దొంగలబాధ తొలగటానికి, 54 పిల్లలను గ్రహబాధనుంచి రక్షించ

టానికి, 52 పిచ్చి కుదుర్చటానికి, 34 వయస్సుమళ్ళినస్త్రీ గర్భం తాల్చటానికి పనికివస్తాయి. ప్రతియంత్రానికి పైనచెప్పిన విధానాన్ని అనుసరించాలి.

4. కామరత్నమునుండి కొన్ని యంత్రములు

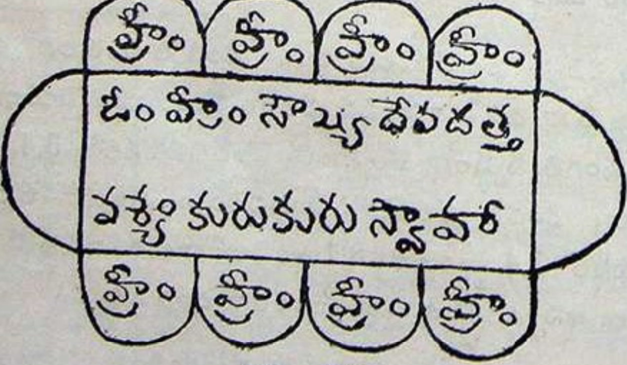
(a) సర్వజన వశీకరణయంత్రము.

రుంతుంరుం	రుంతుంరుం	రుంతుంరుం
రుంతుంరుం	దేవదత్త వశమాన స్వాహా	రుంతుంరుం
రుంతుంరుం	రుంతుంరుం	రుంతుంరుం

చిత్రం 23.8

పైయంత్రము భోజపత్రం మీద వ్రాయాలి. సిరా ఎర్రచందనం. దేవదత్త స్థానంలో ఎవరిని వశ్యం చేసుకోవాలో వానిపేరు వ్రాయాలి. ఈ యంత్రం తేనె, నేయి కలిపి అందులో మూడురోజులుంచితే ఫలం కలుగుతుంది.

(b) సౌభాగ్యయంత్రం-పోయిన ప్రేమను భర్త నుండి సంపాదించటానికి,



చిత్రం 23.9

చంద్ర గ్రహణసమయంలో రక్త చిత్రమూలం మొక్కను ఊడదీసి తేనెలో పిసికి తిలకం ధరిస్తే భర్త ప్రేమ తిరిగి సంపాదించట మౌతుంది. పైన చెప్పిన

యంత్ర గోరోచనం నీళ్ళతో కలిపి భోజపత్రం మీద వ్రాయలి. ఆయంత్రాన్ని కడుపుమీదగాని, మర్మస్థానమందుగాని ఉంచాలి.

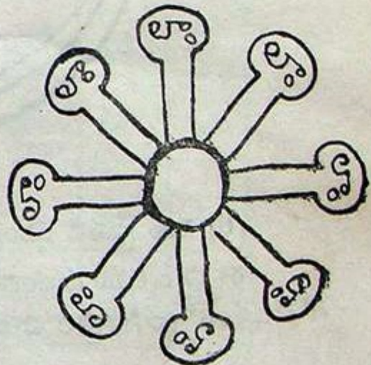
ఇదికాక పుష్యమినక్షత్రమందు తెల్లజిల్లేడుచెట్టు తీసి భుజానికి కట్టితే భర్త ప్రేమను తిరిగి సంపాదింప గలుగుతుంది.

(e) గర్భరక్షకు యంత్రము-

చిత్రం 23.10

గోరోచనం, కుంకుమనీటితో భోజపత్రం మీద వ్రాయాలి దేవదత్త స్థానంలో స్త్రీయొక్క పేరు వ్రాయాలి. దీనికి గణపతి ఆధిదేవత, యంత్రాన్ని కంఠమందు ధరించాలి. (చిత్రం 23.10)

(d) పిల్లలను చెడు గ్రహాల నుండి కాపాడుటకు-



చిత్రం 23.11

భోజపత్రం మీద గోరోచనంతో యంత్రం వ్రాయాలి. పిల్లమెడలో కట్టాలి. దీనివల్ల దుష్ట గ్రహాల బాధఉండదు. జర్వం, మూర్చలనుండి కూడా కాపాడుతుంది. (చిత్రం 23.11).

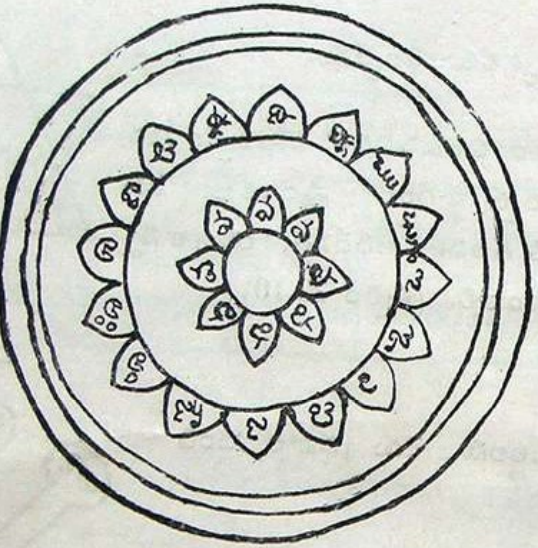
5, యంత్రచింతామణి నుండి

ఇటుపైని యంత్రచింతామణి నుండి కొన్ని యంత్రాలు ఉదహరింప బడతాయి. కాని, ముందుగా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. మూడురోజులు భక్తితో పూజించి, బ్రహచర్య వ్రతం పాటించాలి ఆపైని మూడురోజులు భూమి మీదశయనించాలి. అప్పుడు వానికలలో ఏయంత్రము మంచిదో తెలుపబడుతుంది. ఇంకొకటి-ఎవరికైతే వీటియందు నమ్మకముంటుందో వారే ఈపనికి పూనుకోవాలి.

(a) మహామోహన యంత్రము

ఈయంత్రం ప్రత్యేకంగా ఇతరుల వశ్యం చేసుకొనడానికి మంచిది. లోపలి వలయంలో ఎవరినైతే వశ్యంచేసుకోవాలని ఉన్నదోఆతని పేరువ్రాయాలి లోపలి అరుదళాలలో 'ప్రీ' అనే అక్షరం ఉండాలి. పైచక్రం చూట్టూ ఉండే పద

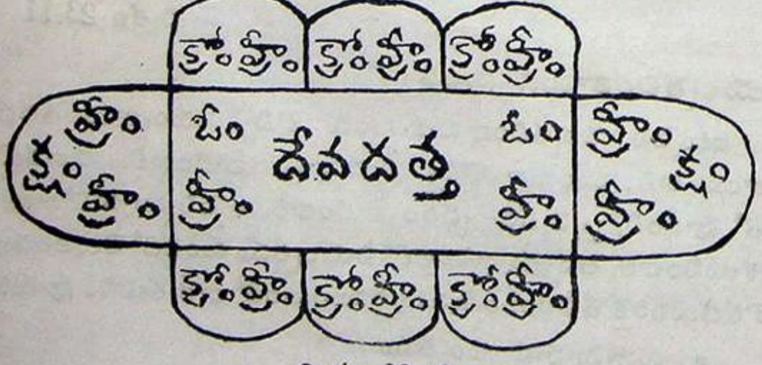
హారు దళాలలో అచ్చులు వ్రాయాలి. ఇవి నాగరిలిపికి సరిపోతాయి. అందులో ఏ, ఓలు లేవు. అన్నిటికి పైన మూడుచక్రాలు ఉండాలి. యంత్రాన్ని ఏడు రోజులు పూజించాలి. త్రిలోహాలతో (బంగారు, వెండి, తామ్రం) చేసిన తాయత్తులో పెట్టి మెడలోగాని, భుజానికిగాని కట్టాలి.



చిత్రం 23.12

(b) సుఖ ప్రసవ యేంత్రము —

ఈ యంత్రము సుఖంగా పురుడు రావటానికి మంచిది. భోజపత్రం మీద గోరోచనంతో వ్రాసి, త్రిలోహాలతో చేయబడిన తాయెత్తులో ఉంచాలి. 'దేవదత్త'



చిత్రం 22 13

అనేచోట కనబోయే స్త్రీ పేరు వ్రాయాలి. దీనివల్ల నొప్పులు తగ్గటమే కాకుండా సుఖంగా ప్రసవంకూడా అవుతుంది.

(c) ద్యూత విజయ కవచ యంత్రం—

ఈయంత్రం జూదంలో గెలవటానికి మంచిది. పైయంత్రంలో ఎనిమిది అడ్డువరుసలు, ఎనిమిది నిడివి వరుసలు ఉన్నాయి. ఈ యంత్రం ఆముదపు

మం	శ్రై	ర	క్త	ద	యం	రు	పా
క	జి	జ	తం	ద	నీ	చ	నః
భ	దా	శీం	యం	మం	త్రం	తే	ష
హే	ష్టి	పా	మో.	క్షి	ణ	పా	త్రం
త్రం	వా	ణ	క్షి	మో	వా	ష్టి	హే
వ	తే	త్రం	మం	యం	శీం	దా	భ
నః	చ	నీ	ద	తం	జ	జి	క
పా	రు	యం	ద	క్త	ర	శ్రై	మం

చిత్రం 23.14

ఆకుమీద వ్రాసి, కలం కింద కారెక్క మామూలు సిరావాడితేసరి. ఇది ధరిస్తే జూదంలో గెలుపు తథ్యం.

6 మంత్రమహార్ణవం నుండి రెండు యంత్రములు

ఈ యంత్రముల గురించి ఆగ్రంథంలో చాలా గొప్పగా చెప్పబడిఉంది.

(a) వింశక యంత్రము

ఏ వరుసలో ఉన్న అంకెలు కూడినా ఇరవై వచ్చుటచేత దీనికి పేరు పెట్టబడింది. అంకెలు వరుస తరువాత వరుస వ్రాయాలి. 8తో ప్రారంభించి 6తో

ముగియాలి. ఏకాంతస్థలంలో కూర్చుండి తన గురువును గణేశుని, ప్రజాపతిని, మిగిలిన దేవతలను పూజచేసిన తరువాత ఈయంత్రం తయారుచేయాలి. సిరాకు చందనం, అగరు, కస్తూరి, రక్తచందనం, కర్పూరం కుంకుమ కలిపి ఉంచాలి. కలంగా మాలతిపుల్లను, వాడుకచేయాలి. అంకెలు వ్రాస్తున్నప్పుడు దిగువ వ్రాసిన మంత్రం వేయిసార్లు జపించాలి.

8	9	3
2	7	11
10	4	6

చిత్రం 23.15

మంత్రం-'ఓం హ్రీం శ్రీం క్లీం మమసర్వ వాంఛితం దేహిదేహి స్వాహా'

తరువాత వరుణదేవుని పూజించాలి. 150 యంత్రములు తయారుచేసి, వండిన గోధుమలలో కలిపి, చేపలకు వెయ్యాలి. తరువాత ఒక యంత్రం తన కోరికలు నెరవేరడం కోసం ఉంచుకోవాలి.

(b) పంచదశి యంత్రం

ఈయంత్రం అనేక గ్రంథాలలో విరివిగా పొగడబడింది. ఏవరుసలోని అంకెలు కూడినా పదిహేను వస్తుంది కనుక ఈపేరు పెట్టారు. ఈయంత్రం వ్రాస్తున్నప్పుడు క్రింద చెప్పిన భద్రేశ్వర మంత్రం పఠించాలి. మంత్రం.'ఓం హ్రీం భద్రేశ్వర భద్రం పూరయ పూరయ స్వాహా! తరువాత క్రింద వ్రాసిన మంత్రం జపించాలి.

8	1	6
3	5	7
4	9	2

చిత్రం 23.16

మంత్రం-'ఓం హ్రీం క్లీం శ్రీం స్వాహా!

సిరాగా కుంకుమపువ్వు, గంధం, అగరు, కస్తూరి నీటిలో నూరినది ఉపయోగించాలి. కావలసిన అవసరాన్నిబట్టి కలం ప్రత్యేకంగా వాడాలి. కోరికలు తీరటానికి మాలతి, ఆకర్షణకు నేరేడు, స్తంభనకు మర్రి, మంచిపనులకు వెండి బంగారు పుల్లలు వాడాలి. బాగా సిద్ధి కావటానికి లక్షయంత్రాలు వ్రాయాలి. ప్రతి సారి పైన చెప్పిన మంత్రం చదవాలి. మరికొని కార్యాలకు 2000 మొదలు 5000 వరకు వ్రాయాలి. దీని విషయమై మంత్రమహార్ణవంలో చాలా బాగా వ్రాయబడింది. పూర్తిగా తెలుసుకోవడానికి ఆ గ్రంథాన్ని చదివి తెలుకోవలెను. (ఆ గ్రంథం లక్ష్మీవెంకటేశ్వర ప్రెస్, కల్యాణ్, బొంబాయి-వారివద్ద లభిస్తుంది).

7. మరికొన్ని యంత్రములు

ఈక్రింద అనేకపనులకు ఉపయోగపడే యంత్రాలను పొందుపరుస్తున్నాను.

(a) ఆవులు, బర్రెలు పాలు ఎక్కువ ఇవ్వడానికి-ఈయంత్రం గంధంతో కాగితం మీద గాని, పలచని రాగిరేకు మీద గాని వ్రాసి జంతువుమెడకు కట్టాలి ఎక్కువ పాలు ఇవ్వడానికి ఈ యంత్రాన్ని, మేడిఆకులు నిప్పులో వేస్తె వచ్చే పొగ పెట్టాలి.

28	35	2	7
6	3	32	31
34	29	8	1
4	5	30	33

చిత్రం 23.17

(b) తప్పిపోయిన పశువును తిరిగి పొందటానికి- (23.18)

ఈయంత్రం తెల్లకాగితం మీద మామూలు సిరాతో వ్రాయవచ్చును. కాని కలంగా ఏదుపంది ముల్లును వాడాలి. ఈయంత్రాన్ని పశువును కట్టివేసే కట్టుకొయ్య క్రింద పాతిపెట్టాలి. పశువు తానంత తానే తిరిగి వస్తుంది. అది వచ్చేదాకా మారొక పశువును అక్కడ కట్టివేయకూడదు.

తప్పిపోయిన పశువును సంపాదించటానికి కార్తవీర్యార్జున మంత్రాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చును. మంత్రం - 'కార్తవీర్యార్జునోనామ రాజా బహు సహస్రవాన్ తస్యస్మరణ మాత్రేణ హృతం నష్టంచ లభ్యతే'. ఈ మంత్రం పలక మీద బొగ్గుతో వ్రాసి తలక్రిందుగా పశువు కట్టుముందు ఉంచాలి, పోయిన పశువు వెంటనే తిరిగి వస్తుంది.

19	16	2	8
7	3	23	22
25	20	9	1
4	6	21	24

చిత్రం 23.18

8. సౌందర్యలహరి నుండి

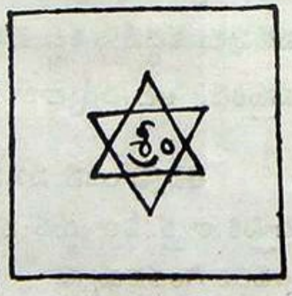
శంకరాచార్యులవారు రచించిన సౌందర్యలహరి పరాశక్తిస్తుతి. అందులో ప్రతిశ్లోకం జీవితంలో ఏదో ఒక సంకల్పం నెరవేరటానికి నిర్ణయింపబడింది ప్రతి శ్లోకంలో ఒక యంత్రం కూడా ఉన్నది. అందులో నుండి ఒకశ్లోకం మాత్రం

ఇక్కడ ఈయదలచాను. దానితో ఉన్న యంత్రాన్నిగూడ చదువరుల ముందు పెడుతున్నాను. ఈశ్లోకమునందు నాకు ప్రత్యేకమైన అభిమానమున్నది. ఈ శ్లోకం ఆంజనేయస్వామివారు నాకు మొదట చెప్పినది. ఈశ్లోకము, యంత్రము పిల్లల జ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

శ్లో॥ అవిద్యానా మంత స్తిమిర మిహిరద్వీప నగరీం
జడానాం చైతన్య స్తబక మకరంద స్రుతిఝరీం
దరిద్రాణాం చింతామణి గణ నికరజన్మ జలధౌ
నిమగ్నానాం దంష్ట్రి మురరిపువా రహస్య భవతి.

అంటే-పరాశక్తి అవిద్యను తొలగించి జ్ఞానం ప్రసాదిస్తుంది. జడాన్ని చైతన్యవంతంగా చేస్తుంది. దరిద్రులకు చింతామణి వంటిది. సంసారంలో మునిగిన వారిని ముక్తిమార్గానికి త్రిప్పుతుంది.

ఈశ్లోకాన్ని వేయిసార్లు పఠించి, తీపివడలు (గారెలు) నైవేద్యం పెట్టవలెను. ఈ ప్రకారం 45 రోజులు చేసి చివరిరోజున ఇద్దరికి భోజనంపెట్టి యంత్రాన్ని మెడలోగాని, కుడిచేతియందుగాని ధరించవలెను. దీనితో ఉన్న యంత్రము. (చిత్రం 23.19)



చిత్రం 23.19

9. సూర్య యంత్రము

ప్రతి దేవతకూ ఒక యంత్రం ఏర్పాటుగా ఉంటుంది. ఆ యంత్రంతో కూడిన దేవతనే పూజచేస్తే సంపూర్ణఫలం కలుగునని అందరి నమ్మకం. దేవాలయాలలో ప్రతివిగ్రహము క్రింద ఒక యంత్రం స్థాపన చేయబడి ఉంటుంది. దాని మూలంగానే ఆ దేవాలయ ఆకర్షణ, ప్రజలకోర్కెలు సఫలముచేయుట మొదలైన పనులు జరుగుతాయని కొందరు చెపుతారు, అటువంటి యంత్రాలు చాలాఉన్నాయి. కాని, ఒక్కటిమాత్రం ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. అదే సూర్య యంత్రం. ఈ యంత్రం కృత్తికా నక్షత్రంతో చేరిన ఆదివారం నాడు వ్రాయాలి. తెల్లకాగితం మీద జిల్లేడు పుల్లతో వ్రాయాలి. జిల్లేడుపాలు, కుంకుమ పువ్వు, గోరోచనం కలిపి సిరాక్రిందవాడాలి. వ్రాస్తూ ఈ మంత్రం పఠించాలి.

మంత్రం.ఓం హ్రీం హం సః ఘృణి సూర్యయే నమః

6	32	3	34	35	1
7	11	27	28	8	30
19	14	16	15	23	24
18	20	22	21	17	13
25	29	10	9	26	12
36	5	33	4	2	31

చిత్రం 23.20

కాగితం మీద వ్రాసిన యంత్రం రాగి, బంగారు తాయత్తులో పెట్టి కుడిచేతికి కట్టుకోవాలి. ఈయంత్రం అన్నిపనులను జయమయ్యేటట్లు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం కాపాడుతుంది.

10. శ్రీచక్రము

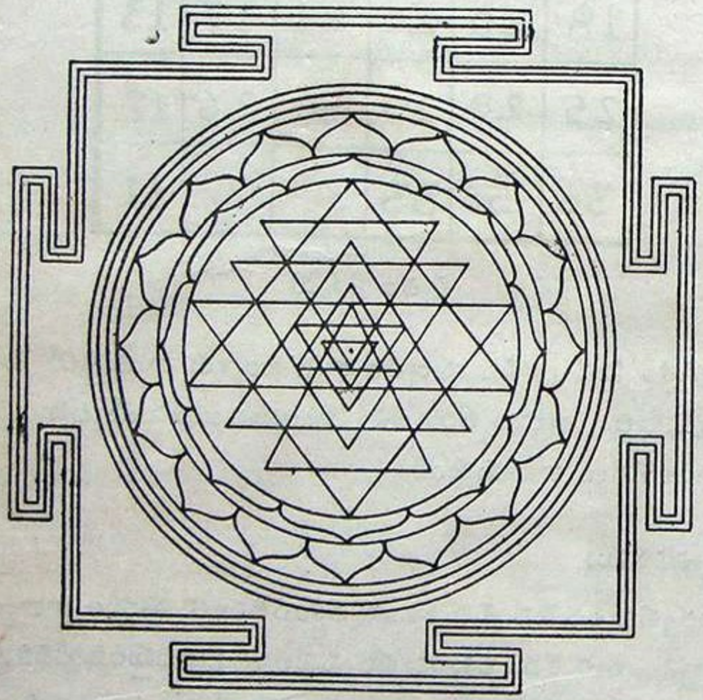
సర్వశుభప్రదమైన శ్రీచక్రమును వర్ణించటముతో ఈయంత్రాధ్యాయాన్ని ముగిస్తున్నాను. ఈచక్రము భక్తులకు సర్వసిద్ధులను ప్రసాదిస్తుంది. దీనికి శ్రీనగర యంత్రమనీ, శ్రీమహాత్రిపురసుందరీయంత్ర మనీ పేర్లున్నాయి. ఇది యంత్రరాజము. శ్రీ మహాత్రిపురసుందరి కేంద్రంగా సర్వదశాలలో అఖిలయోగినీ దేవతలూ ఆసన్నమైయుండే మహాయంత్రమని ఇది భావింపబడుతున్నది.

ఈచక్రం పలచని వెండిరేకుమీద గాని, రాగిరేకుమీద గాని చెక్కించాలి. దీన్ని కాగితంమీద కూడా వ్రాసి అద్దంగల పటంలో అమర్చవచ్చును. కొందరు ఈయంత్రాన్ని మరోమూడు ప్రమాణాలలో వ్రాయవచ్చునంటారు ఈ యంత్ర దర్శనంవల్లనే సర్వాభీష్టములు నెరవేరుతాయని జ్ఞానార్ణవతంత్రంలో చెప్పబడి ఉంది. ఈచక్రాన్ని దేవతగాభావించి గంధపుష్పాక్షతలతోను, కర్పూర నీరాజనం

తోనూ అర్చించాలి. అలా సదారాధనం చేస్తే సుఖశాంతులు, ఆరోగ్యసౌభాగ్యాలూ, పూర్ణాయుర్దాయం కలుగుతాయి. ఈచక్రంతో కలిపి పఠించవలసిన మంత్రం ఇది (15 వర్ణాలు కలది)

మంత్రం-క ఏ ఈ ల హ్రీం హసకహల హ్రీం సకలహ్రీం

ఈ మంత్రాన్ని లక్షసార్లు జపించి, కరవీర పుష్పాలతోను, తేనెతోను హోమం చేస్తే మంత్రసిద్ధి కలుగుతుందని మంత్రమహార్ణవములో చెప్పబడిఉంది.



SRI-YANTRA

చిత్రం 23 21

ఈమంత్రాన్ని తొమ్మిదిలక్షలు జపం చేసినవాడు సృష్టి స్థితి లయకారుడైన రుద్రునితో తుల్యుడౌతాడని అదేగ్రంథంలో చెప్పబడి ఉంది. మాలతీ మల్లె పుష్పాలు హోమం చేసినవాడు మహాపండితుడౌతాడు.

2. దేవీ ఖడ్గమాలస్తోత్రాన్ని పఠిస్తూ శ్రీయంత్రాన్ని ఉపయోగించే మరొక మార్గం చెప్పబడింది.

శ్లోకం- హ్రీంకారాసన గర్భితానల శిఖాం సౌః క్లీం కలాభిభ్రతీం
సౌవర్ణాంబర ధారిణీం వరసుధా ధౌతాం త్రిణేత్రోజ్జ్వలాం
వందే పుస్తకపాశమంకుశధరాం స్రగ్భూషితా ముజ్జ్వలాం
త్వాం గౌరీం త్రిపురాం పరాత్పర కళాం శ్రీచక్ర సంచారిణీమ్'

ఈ చక్రం వెండిరేకుమీద చెక్కించాలి. శొంఠిపొడి, అంత చక్కెర, కొద్దిగా ఏలకులపొడి, హిమకర్పూర మనే శ్రేష్ఠమైన కుంకుమపువ్వు తేనె, నేయి మొదలైన పదార్థాలు కలిపిన మిశ్రమం దానిమీద పరచాలి.

దేవీ ఖండమాలాస్తుతితో కలిపి శ్రీచక్రమంత్రాన్ని 108 సార్లు పఠించాలి. ఆతరువాత ఆచక్రం మీది పొడిని తీసి ఒకసీసాలో ఉంచవలెను. దాన్ని కొద్దిగా పూసుకుంటే దుష్టగ్రహాలనుంచి దూరంగా ఉంచుతుంది. మూర్ఛను నయం చేస్తుంది, జ్వరాదులు రాకుండా కాపాడుతుంది, ప్రమాదాల నుండి, శత్రువుల నుండి రక్షిస్తుంది. ఈ చక్రారాధనంవల్ల కలిగే సత్ఫలితాలను లెక్కించటానికి సాధ్యంకాదు. దానిమీద దుమ్ము పడకుండా అభ్రకపువలక ఉంచాలి. ఈచక్రాన్ని పూజించే సులభమైన మార్గాన్ని మాత్రమే ఇందులో చెప్పటం జరిగింది దీని సర్వాంగారాధనం చాల విస్తారమైనది, సంక్లిష్టమైనది ఆచక్రంలో ఉన్న దేవతల నందరినీ ఆరాధించేక్రమం కొన్నిగంటలకాలం పడుతుంది. పరవశీకరణం శత్రువిజయంలాంటి కోరికలను సాధించటానికి ఎన్నో పద్ధతులు చెప్పబడి ఉన్నాయి. వాటినన్నింటిని తెలిపినవారి సలహాలతో చేయటం మంచిది.

24. ఉపసంహారం

ఈగ్రంథంలో వివిధయోగ తంత్రాలలో ఉన్న ముఖ్యాంశాలను చెప్పటానికి ప్రయత్నంచేశాను. యోగం అభ్యుదయాన్ని, తద్దార్వా నిర్వాణాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈయోగతంత్రాల పరిజ్ఞానంవల్ల హిందూమతంవట్టి సన్యాసాన్ని బోధిస్తూ శారీరకవిషయాలను భౌతికాంశాలను అలక్ష్యం చేసింధనే అపప్రథ తొలగుతుంది.

నూత్న ప్రయోగాలు చేయాలన్న ఆసక్తి, సిద్ధాంతాలను గ్రుడ్డిగా నమ్మకుండా, హేతుదృష్టితో పరిశీలించే దృక్పథమూ విజ్ఞానశాస్త్రంతో ముడిపడి ఉన్నట్లుగానే యోగంలో కూడా స్వభావసిద్ధంగా ఉన్నాయని నిరూపించటానికి యత్నించాను. ఈఅవగాహన నేటి మత ప్రమేయంలేని సెక్యులర్ దృక్పథాన్ని, విజ్ఞానశాస్త్ర దృక్పధాన్ని సమంగా అర్థంచేసుకోవటానికి తోడుపడుతుంది. హిందూధర్మం అపారసహనం, గాఢమానవతా దృక్పథం అపోహ, మతద్వేషం లేని ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక దృక్పధంతో కూడి ఉన్నది. భిన్న ఆధ్యాత్మిక అంతస్థుల్లో ఉన్న ప్రజలకూ యోగం వారి అభ్యుదయానికి వలసిన అపూర్వమార్గాలను చూపించి తరింపచేస్తుంది. ప్రకృత్యుపాసనం, విగ్రహారాధనం మొదలుకొని అద్వైతం వరకూ అది అంచెలంచెలుగా అందిస్తుంది.

అనాదికాలం నుంచి హిందూధర్మాన్ని యోగులూ, ఆధ్యాత్మికాచార్యులూ పరంపరంగా బోధిస్తూనే ఉన్నారు. రామకృష్ణపరమహంస, వివేకానందులు, అరవిందయోగి, రమణమహర్షి, సత్యసాయిబాబా లాంటివారు ఆధునికయుగానికి సుపరిచితులు. దీనివల్ల తెలియదగింది ఏమిటంటే-హిందూధర్మం స్థిరంగా స్థాణువుగా నిలిచించికాదు, ఎన్నోక్రొత్త అనుభవాలను, తనలో ఇమిడ్చుకుంటూ అభ్యుదయ పరంపరాభివృద్ధిగా ముందుకు సాగిపోతున్న జీవన స్రవంతి అది.

యోగతంత్రాలలో ఆచరణయోగ్యమైన అంశాలను శ్రద్ధగా పరిశీలించి అనుసరించాలని ఈ గ్రంథ పాఠకులకు నేను సవినయంగా మనవిచేస్తున్నాను. అంజన ప్రక్రియ ఒకనూత్న జగత్తునే మనముందు ప్రత్యక్షం చేస్తుంది. బాలబాలికలలో క్రొత్తవి, అపూర్వమైనవి అయిన శక్తులు పెంపొందటానికి అది తోడ్పడుతుంది. కల్పతంత్రం ప్రజలకు అనారోగ్యాన్ని అధిగమించి ఆరోగ్యం పొందటానికే కాక అపూర్వశక్తులనూ, సిద్ధులనూ సంపాదించటానికి సహాయపడుతుంది. చివరకు - రాజయోగం మానవులకు అంచెలంచెలుగా అఖండ బ్రహ్మానందాన్ని పొందేస్థితికి రాజమార్గాన్ని చూపిస్తుంది.