కాయకల్పము - ముక్తిసాధన

సంగ్రాహకులు:
స్వామి జయతీర్థులు

ఆంధ్రఅనువాదము:
నేమికల్లు రామన్నగారు

అచ్యుతాశ్రమము, విరూపాపురగడ్డ
ఋష్యమూకము, హంపిదగ్గర

ముందుమాట

స్వామి జయతీర్థులు
శాంతి కుటీరం: కౌతాళము

ఉరవకొండ శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము వారు - మా గురువు పూజ్య శ్రీ యోగి అచ్యుతుల ఔపదేశిక వాణి **కాయకల్పము**ను తెలుగు భాషలో ప్రకటించుట చాలా సంతోషదాయక విషయము.

1950 ఋష్యమూకాశ్రమమున ప్రభువుల సన్నిధిలో నేను యున్నప్పుడు నాతోబాటు యుండిన యితర గురు బంధువులు ముఖ్యముగా ప్రభువుల అగ్రశిష్యులైన స్వామి విజయీంద్రులు - ***సాధకులకు తత్త్వవిచార ప్రభోధకముగాను ఇతరులకు తత్త్వపు నిజసాధనా మార్గం సుబోధక మగుటకును, మానవజీవన సుఖశాంతి శ్రేయములకు మార్గదర్శకముగాను, పూజ్యులు అనుభవపూర్ణవాణిని ఒక గ్రంథరూపముగా అనుగ్రహించవలెనని*** వేడగా - కృపతో ప్రభువులు మా అందరి కోరికను మన్నించిరి. అదే ఈ కాయకల్ప గ్రంథం !

శిష్యులు తమకు ముఖ్యమని తోచిన ప్రశ్నలు ప్రభువుల ముందుంచడమూ, వారు ఆ ప్రశ్నలకు తమ అనుభవము నందలి విషయములనే ప్రత్యుత్తర మీయడమూ, ఆ ప్రశ్నోత్తరముల నేను వ్రాయడము, ఈ విధముగా ఆ గ్రంథము సాగినది. పూర్తియైన పిమ్మట పూజ్యులు ఆ పుస్తకము నొకపరి ఆ మూలాగ్రహముగా అవలోకించి - **ప్రశ్నోత్తరములుగా గాక, వచనరూపముగానే యుండవలెనని** ఆదేశించిరి. ఆ రీతిగానే వారి సముఖముననే యియ్యది సంతరింపబడినది. ఇందలి విషయమును సంపూర్తిగా ప్రభువులచే చెప్పబడినది. నా ప్రత్యేకత ఏమియూ లేదు.

యోగపూర్ణులైన వారి అనుభవామృతం ఈ రీతి లభ్యం కావడం ఈ కాలం వారి పుణ్యం ! ఏలననగా తత్త్వజ్ఞులెవ్వరూ స్వతః గ్రంథం వ్రాయలేదని యే మనకు తెలియుచున్నది. శ్రీ కృష్ణసందేశమైన భగవద్గీతయూ వ్యాసులవారిచే జనులకు లభ్యమైనది. కాదా? ఇట్టి మహదవకాశం జనసమాజమునకు ఒనగూడు సందర్భములు బహు అరుదు. కారణమేమనగా **పూర్ణముగా తత్త్వము మహా పురుషుల అవతరణం యుగమున కొకసారి ! లేదా కొన్ని యుగములకొకసారి !!**

1958లో సమాధిస్థులై, లోక కల్యాణ కార్యనిమిత్తం పునః సమాజ మధ్యమున విచ్చేయునట్లు - అశ్వాసన మొసగుచునన ప్రభువుల అనుభవవాణి ఈ గ్రంథము యొక్క పూర్ణ ప్రయోజనం సర్వులూ పొందవలెనని కోరుచున్నాను.

ఈ గ్రంథం కన్నడ భాషలో 1962లో ప్రచురణమైనది. త్వరలో ఆంగ్లభాషలో వెలువడుచున్నది. ఈ విధముగా ఈ గ్రంథం వేర్వేరు భాషలలో అనువదింపబడి, మునుపటి వలె భారత వసుంధర సమస్త జగతికి శాంతి శ్రేయములు, ధర్మ, ప్రేమ, జ్ఞానములతో కూడిన యశస్వీకృత జీవనమునకు మార్గదర్శనం కావలెనని మా వాంఛితము అందుకు సర్వుల సహకారం ఆవశ్యకమైనందున

సహనా వవతు సహనౌభునక్తు
సహవీర్యం కరవావహై
తేజస్వినా వధీతమస్తు మావిద్విషావహై

అను ఉపనిషద్వాక్యానుసారం మానవబంధువు లెవ్వరూ తత్త్వాకాంక్షులై సార్థకులు కావలెనని ఆశించెదను.

ఇక తెలుగు భాషాంతరీకరణ సంగతి : అనువాదకులు శ్రీ రామన్న ప్రభువుల శిష్యులూ, సమీపవర్తియూ, అనుగ్రహ పాత్రులూ అయినందున వారి అనువాదరచన సమాన్య జన సుబోధకముగా, సులభ సరళశైలిలో మూలగ్రంథమునకు యథాతథముగాను, సంతృప్తికరముగాను యున్నదనియే నా యభిప్రాయం.

ఆంధ్రభాషా సోదర సోదరీమణు లీ గ్రంథం చదివి పూజ్యులచే నిర్దేశింపబడి - మానవజన్మకు సార్థకతను సమకూర్చునట్టి యోగ విద్యలో సాగి, ఆధ్యాత్మానుభవ తత్త్వజ్ఞానమును వడసినచో శ్రీరామన్న, శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము వారి కృషియే గాక - ఈ కృషిలో భాగస్వామ్యం వున్న అందరి ప్రయత్నం సఫలం సార్థకం కాగలదు.

ఓం శాంతిః

అచ్యుత శిశు

జయతీర్థ

విజ్ఞాపన

జనగణ మన సంజీవను

డనురాగ సముద్రు డా శ్రీ తావనుడును సన్మునిజన సేవ్య పదాబ్జుం

డనయమ్మను బ్రోచు యోగి అచ్యుతు డెలమిన్.

అజ్ఞానాంధకారమునబడి అల్లల్లాడుచూ, తాపత్రయములతో తల్లడిల్లుచూ, సంసారమున సారముగానక పరితపించుచూ పరిభ్రమించు మానవాళి సముద్దరనకు మా గురువర్యులు పూజ్య శ్రీ యోగి అచ్యుతులు తమ **అకుంఠిత యోగసాధనా అనుభూతి యందలి విజ్ఞానము** ఈ రూపముగా ప్రసాదించినారు.

స్వార్థం ప్రబలి, ఈర్ష్యాసూయలు పెచ్చు పెరిగి, ఏకీభావం సామరస్యం తరిగి, జనబహుళ్యంలో అసంతృప్తి, అశాంతి, అలుముకొని, జీవితం దుర్భరమూ దుస్సహమూ అగుచుండగా.

ఆధునిక విజ్ఞానప్రగతీ, యాంత్రిక ప్రాబల్యతా, ప్రజా ప్రభుత్వ వ్యక్తి స్వాతంత్ర్య గౌరవములూ, ఇవేవియూ మానవునికి శాంతి సౌఖ్యములుగానీ, నిర్దిష్టతను గానీ ఒసగజాలవు.

నిర్భీత ప్రశాంత జీవనమునకు జగతీ సూత్రచాలన మొనరించు చున్న దైవీకృపయే శరణీయ మనెడి అంశం ఇపుడిపుడే మేధావులనేకులకు మనోగోచరమైనది. ఆధ్యాత్మిక తోడ్పాటు లేని రాజకీయమైనను దొంగలమయమగు నను అంశం అనుభవమైనది.

తద్రీతి గానే భక్తి యుతసాధన - తపస్సులేని కేవల గ్రంథపాండిత్యం, బౌద్ధిక ఊహానాశక్తి, కల్పనల ఆధ్యాత్మ విచారములు, శాంతి ఆనందముల సమకూర్ప జాలవనుటయూ సువిదితమైనది. ఇట్టి సందర్భంలో తపసు మరియు ధర్మకర్మలకు ఆదర్శ పురుషులైన పూజ్య ప్రభువుల **కాయకల్పము- ముక్తిసాధన** యను ఈ గ్రంథం ఆకాంక్షుల హస్తము అలంకరించుట ముదావహము!

పావన తుంగభద్రాతీరమున భాసిల్లిన ఋష్యమూకాశ్రమంలో పవిత్రమూ, ప్రశాంతమూ అయిన అచ్యుత కుటీరమును అపుడపుడు కొనసాగిన తత్త్వవిచారసరళిలో జాలువారిన గురవర్యుల అనుభవామృత వాగ్ఝరి యిది!

సుశిక్షితులు సాహసోపేతులు, సత్యనిరతులు వెలసి, సముజ్వల భారతీయ పరాక్రమ శ్రీని ఖండ ఖండాంతర ప్రశస్తితో సువాసింపజేసిన - కొడగు ప్రాంతములో, సుక్షత్రియ వంశమున, పూజ్య శ్రీ యోగివర్యులు 1904లో జన్మించిరి.

కారణజన్ములైన వీరు యౌవనమున కాలిడినంతనే తత్త్వసాధనకు సహజమార్గము నన్వేషించు ప్రయత్నంలో అనేక సాధుసన్యాసులతో చర్చించుచూ- చాలా ప్రాంతములు సంచరించినారట. కొన్ని యేండ్లు అరణ్య గిరి గహ్వరములు తిరిగినారట. తుదకొకనాడు, స్వర్ణ దేహచ్ఛాయతో బ్రహ్మ తేజోమూర్తియైన ఒక సిద్ధపురుషుని వలన ఈ **బ్రహ్మవిద్యను** బడసినారట!

అప్పటికే వీరు ఆహార విహార నియమముతో మానసిక సమస్థితిని సిద్ధింపజేసికొని - దినముకొక పర్యాయం మాత్రమే గోధుమ పిండితో ఒక అరటిపండు, రెండు ద్రాక్షపండ్లు చేర్చి సేవించుచుండిరట. ఆ రీతిగా సాగుచూ - కృషివైద్యం మొదలగు ప్రజోపయోగ కార్యములలో - దీనజన బాంధవుడుగా పలు ప్రాంతములు సంచరించి - హంపిక్షేత్రము నందలి **రత్నకూటగుహ** లో రెండున్నర సంవత్సరములు వశించి - తరువాత 1949లో ఆదర్శ కర్మానుష్ఠాన - బ్రహ్మ విద్యా ప్రసరణా కేంద్రముగా **ఋష్యమూకాశ్రమును** సంస్థాపించి తత్త్వాకాంక్షులు పెక్కురకు **విద్యోపదేశం** అనుగ్రహించిరి.

ఆచరణ శూన్యమైన మాటలు వారు మెచ్చరైరి. తాను పూర్ణుడయ్యు, సర్వశక్తుడయ్యు తన గొప్పతనము ప్రదర్శించి - కామ్యములకు ఉపయోగింపక - జనులను భయాశ్చర్య సమ్మూఢుల జేయక - పరావలంబనం లేని స్వతంత్రమైన - సత్యశుద్ధమైన కాయకష్టముతో ఆదర్శముగా అనుభవనీయముగా చూపెట్టిన దివ్యజీవనులు వారు!

కొంతకాలము తమ అజ్ఞాత సంచారావశ్యకత కలదని తెలిపి, 1958లో సమాధి చెందిన ప్రభువులు - పునః బయట వచ్చి విశ్వశ్రేయోకార్యముల మెలగు అపూర్వ పుణ్య సంది కాల మాసన్నమై నందున - మానవత్వ ప్రబోధకమూ, ముక్తి సాధకమూ అయిన ఈ అమృతవాణిని అర్థం చేసికొని, ఆచరణ యందుంచు వారికి దివ్వెవలె వెలుగు ప్రసాదించి - కర్తవ్యం ప్రబోధించును. హృదయతాపం చల్లార్చి, శాంతినొసంగును.

జిజ్ఞాసులైన నా యాంధ్రసోదరు లిందలి భాషా దోషములు లెక్కింపక గుణగ్రహణులై, జాగరితులై, సర్వులూ ఈ **జీవ విద్యా** సాధనలో సాగి ఆయురారోగ్య సుఖ శాంతులతో వర్ధిల్లవలెనని ఆశించుచూ - అందరూ ఆ స్థితి పొందుటకు పరమ కారుణ్యంతో అనువు కలిగించిన పూజ్యశ్రీ గురుదేవులకు కృతజ్ఞతతో వారి దివ్యచరణ సన్నిధికి వినమ్రుడనై ఈ కృతిని నివేదించుచున్నాను.

సర్వం అచ్యుతార్పణమస్తు !

అచ్యుత పాదసేవకుడు,

కీ.శే. నేమకల్లు రామన్న

గురు సందేశము

ఆధ్యాత్మ సాధన పరమ పదవి అని శ్రీ ప్రభు యోగి అచ్యుతుల వారు నుడివి యున్నారు. ప్రత్యక్ష సాధన తప్ప పరమాత్మ దుర్లభమని కూడా నొక్కి వక్కాణించి యున్నారు. ప్రస్తు కాలమందు ఆధ్యాత్మ సాధన పేరుతో బహు విధములైన కృత్రిమ పద్దతులు బహుళ ప్రచారములో నున్నవి. ఆకాంక్షులు వీటిని సాధించబోయి అనారోగ్యపాలై అశాంతిని పొందుచున్నారు. ఈ సాధన సమాన్య ప్రజా బహుళ్యము నుండి దూరమై రెండు వేల సంవత్సరములు అయినదని శ్రీ ప్రభు యోగి అచ్యుతులు చెప్పుచుండెడివారు. ప్రభువులు కొన్ని సంవత్సరములు తాము ఆహార నియమములతో ఈ సాధన గావించి అనుభవము గడించి భగవద్గీత, వుపనిషత్తుల బోధనలు గ్రహించి ఈ పుస్తకం నందలి విషయములను చెప్పగా శ్రీ స్వామి జయతీర్థులు వ్రాసి యున్నారు. శ్రీ స్వామి విజయీంద్రులు అనేక మంది శిష్యులకు సాధననిచ్చి తత్వబోధన గావించినారు. ఆశ్రమము నందు స్త్రీ, పురుష, వృద్ధులతో సాధన చేయించినారు, కావున ఆకాంక్షులందరూ బ్రహ్మవిద్యను పొంది తమ జీవితములను ఆనందమయముగా చేసుకొనుడని విజ్ఞప్తి చేయుచున్నాను.

ఉరవకొండ

17-12-1998

స్వామి సీతారామ్

ప్రధానగురువు

1. అవతారిక

ఓంశాంతి :

ఈ అఖండమైన బ్రహ్మాండము యొక్క, సృష్టి స్థితి, లయ చక్రగతిలో చరించు జీవరాసులందు మానవజీవియే శ్రేష్ఠమైనది. ఈ మానవుడు జన్మించినప్పటినుండి యీ స్థూల శరీరం పెరుగుచున్నట్లే దీనితో పాటు సూక్ష్మములు అనగా మనస్సు ఇంద్రియ వృత్తులు పెరిగి యీ విశాల ప్రపంచమున వ్యాపించినవి. ఈ విధముగా అభివృద్ధి పొందుచున్న యీ ప్రకృతి అనేక కారణములచే మనసేంద్రియముల ఆకర్షణకు లోనై ఒక్కొక్క వ్యక్తి యొక్క కార్యము లొక్కొక్క విధముగా సాగుచున్నవి. ఈ సాగుటలో అరిషడ్వర్గముల వలన బాధలు వ్యాధులు ఆవరించినపుడు ఒక పెద్ద సమస్య తనలో ఉత్పన్నమై ***ఈ జన్మమేమి? ఎందుకు?*** అని తన్ను తాను ప్రశ్నించుకొనుటే గాక యితరులతో చర్చించుటయు సహజము. ఇది తెలిసిన వారు కానీ, తెలియని వారు కానీ **శాంతి** అను మనోమంత్రముతో సాగి గమనించిన **తన్ను తాను ఎఱుగక పోవుటయే** కారణమని తెలియుచున్నది.

తన్నుతాను ఎరుగుటకు మహా పురుషులనేకులు తత్త్వమును గురించి యింతకు పూర్వమే బోధించి యున్నారు. ఆ తత్త్వ రహస్యము నెరుగకయే ఈ మానవ జీవితము ప్రవాహ వేగములోనో సుడిగాలిలోనో చిక్కిన వస్తువు వలె పరిభ్రమించుచున్నది. ఇది సహజమైన విషయమైనను **షడ్రిపుల అష్టావస్థల** ఆకర్షణలకు లోనై అహంభావమనెడు మాయాపాశవశమై అంధకారము నందుండును. తత్వచింతన మున్నట్టి వారు **వ్యాధి గుట్టు వైద్యుని వద్ద దాచనట్లు** తత్త్వజ్ఞానుల వద్ద విశాల హృదయులై విని తెలిసి కొనుచుందురు. ఇట్టి జీవన రహస్యముపై అడిగిన ప్రశ్న తమకే గాక సర్వమానవులకు ఆవశ్యకమైన విద్యయై యుండును.

నేటి ప్రపంచములో తత్త్వవిషయమై అనేక విధుములైన భ్రాంతియుత భావనలు భక్తిని గూర్చి తప్పు అభిప్రాయములుఅంధానుసరణములు పరిపాటియై కనబడుచున్నవి. ఇది పరిశీలించినపుడు ప్రతి ఒక ఆలోచనాపరుడు కేనోపనిషత్తును గమనించిన

శ్లో॥ యద్వాచా నభ్యుదితం - తేనవాగభ్యుదతే

తదేవ బ్రహ్వాత్వం విద్ధినేదం యదిదముపాసతే.

ఏది వాచకశక్తితో వ్యక్తపరచనేరదో దేని శక్తి వలన వాణియే వ్యక్తమగునో అదియే బ్రహ్మము. జనులు దేనిని బ్రహ్మమని ఉపాసించుచున్నారో అది బ్రహ్మము కాదు అని తెలియుచున్నది. దీనిని మనన మొనర్చుకొని విచారించగా ప్రత్యక్ష సాధన లేనిదే తత్త్వము, బ్రహ్మము, భక్తి యిత్యాదుల ఎరుక కాజాలదు. ప్రత్యక్షసాధనలో సాగి, జ్ఞానులై స్వానుభవంతో చెప్పునపుడు కొంత తెలియుట సాధ్యమగునేమో కాని కేవలము గ్రంథావలోకనము వలన సాధ్యము కాదను అంశము తెలియనిది కాదు.

అన్నిటికీ **శాంతి** ముఖ్యము. శాంతికి తత్త్వమే కారణము. తత్త్వమునకు మానసిక నిష్ఠ ముఖ్యము. ఇందుకు దేహారోగ్యము మూలాధారము. ఆరోగ్యము కలిగి మనోనిష్ఠతో యుక్తసాధన చేసి తత్త్వమును తెలిసికొని శాంతితో తన్ను తాను ఎరుగ తగినది. తత్త్వమే ప్రధానము. ఆ తత్త్వము నెరుగుటకు స్థూలశుద్ధి కావలయును. దేహ మేవిధముగా పోషింపబడునో తదనుగుణముగనే మానసిక వికాసము కలుగుట సహజము. తత్త్వాకాంక్ష శాంతిప్రియత భక్తి భావనలన్నియు, వ్యక్తి పోషణాక్రమము ననుసరించును. భక్తి విషయమై పలు విధములైన భ్రాంతి భావనలు ఆచరణలు కన్పట్టుచున్నవి. కాని నేను గ్రహించినది చెప్పవలెనన్న భక్తి నైజము అట్లుకాదు.

భక్తి యనునది వ్యక్తి యొక్క వాకు మనస్సు మరియు క్రియలలో చక్కెరకు తీపి ఎట్లు స్వాభావికమో అట్లే సహజముగా నెలకొనునట్టిది. అట్లుగాక చెప్పినదానినో గ్రంథపాఠములనో నమ్మి మనసు స్థిరపడక ఒక స్థితిలో నోటితో వదరడము గానీ దేహ శ్రమతో చేయడము గానీ ప్రాపంచికమైన కష్టనివారమునకై చేయు తాత్కాలికమై శ్రద్ధగానీ భక్తి యనబడదు. ఇవి యన్నియు సమయానుసారము అరిషడ్వర్గ అష్టావస్థలలో నుండి కాలక్రమమున తప్పిపోవచ్చును. కావున నిజభక్తిని గూర్చి ఒకే ఒక కారణము కనబడుచున్నది. ఈ భక్తికీ అష్టావస్థలు మున్నగు వానికీ మూలమైన ఒక వస్తువున్నది. ఆ మూలవస్తువు సర్వులలో నుండినదియూ, సర్వవ్యాపకమైనదియూ అయినందున మనకు లభ్యమైనది. అదియే **ప్రాణన్** ఆ ప్రాణుడున్నంత వరకు ఈ ప్రపంచము మాయతో గూడి అడుచూ, ప్రాణుడు వేరైనంతనే అన్నియూ చెల్లాచెదురుగా పరుగిడును. అందుచేత అన్నిటికీ ప్రాణుడే ముఖ్యమైనందున వానికి నెలవూ, రథమూ అయిన ఈ దేహము ముఖ్యమని సాగిన భక్తి యననేమో, తత్త్వమననేమో తెలియును.

తత్వము అన్నంతనే అది తెలియని విషయము కాదని సర్వులకు ఒక ఉదాసీన భావమున్నట్లు అగపడుచున్నది. దీనినే నేను మాయాలాస్యమని యందును. ఈ మార్గములో ముఖ్యమైనవి. తత్త్వము, సమన్వయము, భూతదయా, పరోపకారములు.

ప్రత్యక్ష సాధన లేని యెడల తత్త్వమెరుక పడజాలదు. వెనుకటి బోధకులు గానీ - గ్రంథకర్తలు గానీ స్వానుభవముతో బోధించి యుండుటయు. లిఖించి యుండుటము ఉన్నది. కాలక్రమేణా జనుల భాషాస్థాయి, గ్రాహ్యస్థితి - వ్యత్యాసమైనందున పూర్వీకుల ఆమహావాక్యముల గూఢతను నేటి జల బాహుళ్య మెరుగుట కష్టమైనది. ఇట్టి స్థితిలో ఎరిగిన వారి వలన గ్రహించి- ప్రత్యక్ష సాధనలో సాగి ఎరుగవలెనే కాని - మాటలు చెప్పుచూ పోయిన తత్త్వానుభవ మెట్లగును? ఇట్లు అనుభవ లేశమైననూ లేక వట్టిమాటలతో తత్త్వము నెరిగినా మనువారి సత్యాసత్యమునకు సాక్షి వారి మనస్సే. ఆత్మకాదు.

ప్రచార మొనరించుట తప్పుకాదు. కాని తనలో సాధ్యమైనంత ప్రత్యాక్షానుభవము పొందుచూ, తన ఆత్మ అంగీకరించినంత వరకూ గల విషయము మాత్రము ఇతరులకు చెప్పవచ్చును. ఇందుకు తర్కమనవసరము. తత్త్వసారము గ్రహించిన వానిలో ద్వేషాసూయలు, మత పంథాల దోషములు, లేకనే దాని యోగ్యతను గమనించి శాంతితో సమస్థాయికి ప్రాకునంతవరకు మాత్రము సహకరించును. అట్టి వానికి సమన్వయ దృష్టి సహజముగా అలవడి యుండును.

ఈ సమన్వయ విషయములో అనేక తప్పు భావనలు కలవు. ఉచ్ఛనీచముల వ్యత్యాసములను గమనింపనిది సమన్వయ దృష్టికాజాలదు. సమన్వయత్వమును పొందుటకు ముందు **కాయశుద్ధి** అవసరము. దీని వలన మనోనిష్ఠతో **జీవతత్త్వము**ను

ఎరుగవలసి యున్నది. 'సర్వమూ ఒక్కటే' యని ఘోషించబడినది. నిజము, కాని దాని నిజమగు అర్థమును గ్రహింపక ఏదో రీతిగా వర్తించుట తప్పు. కాల చక్రగమనమున సమన్వయము ఆవశ్యకము. కాని వస్తు గుణమును అనుసరించియే మిలనము కలుగును. చెడు చెడులోను, మంచి మంచిలోను మిలన మగుట సమన్వయము. ఉత్తమ ఆచార విచారవంతులు ప్రత్యక్ష సాధనతో, తత్త్వము గ్రహించి అట్టివారితో చేరుట ఆదర్శ సమన్వయము. ఇట్టి సమన్వయమువలన తత్త్వ ప్రకాశము సర్వత్రా ప్రసరించి జగత్తునే పావన మొనర్చును. సమన్వయము తెలిసి కొన్న వానిలో శాంతము - విశాల గుణము స్వాభావికముగా నుండును. జ్ఞాన స్థితిలో తాను నిలిచి ప్రతి దానిని ఆయా నైజమునకు తగినట్లు కనుగొని సహకరించి సాగు **సమన్వయ శీలి** భూతదయా పరోపకారములతో జీవించగలడు.

ఈ **భూతదయ** వాస్తవముగా వర్ణింపబడలేదు. సర్వమును ఎరుగుటకు ముందు తన్ను తానెరుగవలెను. అప్పుడు భూతదయ యొక్క నిజమైన ఎరుక కలుగును. ముఖ్యముగా భూతదయాపరునకు శారీరక విశ్రాంతి, సోమరితనము ఉండవు. వాని సర్వేంద్రియములు సర్వదా హెచ్చరికతో నుండి, సర్వ విషయములందు ఉచ్చనీచములు గమనించి సత్సంబంధ ధర్మబద్ధ నిజకర్తవ్యమున వర్తించును. వానిలో ఈ స్థితి స్వాభావికముగా నుండును.

పరోపకారము తత్వజ్ఞునిలో భాషించు ఒక ప్రకాశము. తత్త్వ సాధనలో తన్ను తానెరిగి సమన్వయ దృష్టి కలిగి, భూతదయా పరామర్శలతో తన దేహము ద్వారా చేయగల సేవయే పరోపకారము. దీనినే **పరోపకారార్థం ఇదం శరీరమ్** అనుట. ఊరక కూర్చుండి, తిని యిచ్చుటయే పరోపకారము కాజాలదు. మానవునకు ఉదర పోషణమే మొదటిదిగా ఉన్నది. అందువలన వేషదోషములు తలెత్తినవి. సర్వులకు ఆవశ్యకమైన ఉడుపు తొడుపులను పరస్పరము సహకరించుకొన్నట్లు ప్రతి ఒక్కరూ దేహశ్రమతో తనకు, తనవంటి యితర జీవులకు కావలసిన కర్తవ్యము లందు పాలుపంచుకొనుటకు సిద్ధపడవలెను. మరియు ఉదర నిమిత్తము వృద్ధి పరుపతగిన **వనస్పతి (సస్యముల పెంపకము)** వైపు లక్ష్యముంచుట దైహిక శ్రమలలో మరింత శ్రేయస్కరము. ఈ కర్తవ్య ప్రాముఖ్యతను అందరూ గ్రహించి సహకరించిననే మానవ జీవన ప్రగతి. అప్పుడు తత్త్వమున్నది. తత్త్వమును ఎరుగవలయునను దూరదృష్టితో సాగిన సాధ్యము. ఈ విశ్వము రూపొందుటకు మూలకారణమైన శాశ్వతమైన చేతన మొకటున్నది. దాని నుండి వ్యాప్తమైన దానిని తత్త్వమందురు. మూలకారణమైన చేతనము మరియు ఆవ్యాప్తతయొక్క క్రమము తెలిసికొనుటే తత్త్వజ్ఞానము.

బంగారమునకు రంగు అవసరము లేదు. రంగే అవసరమైన అది సహజమైన బంగారం కాదు. అట్లే తత్త్వమెరిగిన వాడు మత పంథసమాజముల స్థాపింపడు. ఆ పరశ్రేష్ఠత ఒక్కటే కాని అనేకము కాదు. దానిని కనుగొను మార్గమును కనుగొన్న వారనేకులు అనేక రీతులుగా వర్ణించిరి. అంతేగాని వివిధ మార్గము లేవియు లేవు. తెలిసిన వారు ఆ రీతి నుడవలేదు. తిని చూచిన చక్కెర రుచి తెలియును అట్లుగాక **చక్కెర తియ్యన** అని వ్రాసి చప్పరించినను, చదివినను, తెలియునా? తత్త్వ నిగూఢతలో ఆరోగ్యమూ, దేహదార్ఢ్యమూ, శుచి, ఆహార విహార నియమమూ, స్థూల సూక్ష్మ కర్మబద్ధత, కలిగి సాగుటయే ధర్మము. శక్తివంతుడు నిర్బలునిపై కత్తి ఎత్తజాలడు. తెలిసినవాడు తెలియని వానిని తృణీకరింపలేడు. నిజమును తెలిసికొన్నవాడు ఎవరినీ దూషింపక భూషింపక సాగిపోవును.

ఇక్కడ అనేక మార్గములు ఎందుకేర్పడినవి? అను ప్రశ్న కలుగుట సహజము. ప్రత్యక్ష సాధనతో తత్త్వము నెరిగినవారు ఆ మార్గమును, తత్త్వమును వివిధములుగా వర్ణించియుందురు. కాలక్రమములో ఆ మహాపురుషులపై శ్రద్ధాభక్తులు గల

అభిమానులు స్వతః తమకు అనుభవము లేకున్నను, మూల పురుషునిపై గల ప్రేమతో వారి బోధనల ఆంతర్యము గ్రహింపక తాము తెలిసికొన్న స్థాయిలో వర్ణింపబోయి, ఒక్కొక్కరిది ఒక్కొక్క విధముగా పరిణమించి శాఖోపశాఖ లేర్పడినవి. తత్త్వ చింతనమే ఒక్కొక్క పరి మాయమగు ప్రసంగము రాగలపట్ల, వాస్తవ విషయమును ఒక వైపు మరల్చుటకు ఇట్టి క్రొత్త వాదనలు తత్త్వములై తలెత్తినవి. కాని మత పంథా భేదద్వేషములకై అవి వెలువడలేదు. రాను రాను అన్యోన్య దూషణ తిరస్కారములు తలెత్తి **నాదిహెచ్చు** అను అహంభావముతో ప్రత్యేక సంఘము లేర్పడివనే కాని వేరు కాదు. భక్తి మరియు తత్త్వవిషయమును తెలిసికొను మార్గమునకు ఈ అహము - మమత - పక్షపాతముతో కూడిన గ్రుడ్డి నమ్మకములు ఆటంకములగును. సాధకములు కాజాలవు. ఈ సంక్షిప్త వర్ణనతో ఈ విషయములను సంపూర్ణముగా గ్రహించుట కష్టము. గ్రంథమును చదివిన కొద్దీ విషయములు విదితము లగును.

ప్రత్యేక్ష గురువు లేక ఆధ్యాత్మ విద్య లభ్యము కాదని అనుభవజ్ఞులందరూ చెప్పుచునే యున్నారు. అనుభవజ్ఞుల ఉనికిని తెలిసికొని వారి నుండి నిజసాధనా గోప్యమును గ్రహింపక ప్రపంచమందలి గ్రంథము లన్నిటినీ చదివిననూ తనకు లాభమేమి? అట్టి గ్రంథ పరిజ్ఞానము వలన **నా వాదమే హెచ్చు** అని వాదించి తర్కములో తక్కిన వారిని ఓడింప వచ్చును. కాని ఆత్మ సాక్షాత్కారము భగవత్సాక్షాత్కారము కొరకు తహ తహ పడు తనకు దీనిచే శాంతి లభించునా? ఒక జంతువు మూపుపై ఒకరోజు కట్టెల మోపు మరొక రోజు బంగారపు మూట మోపిన, అది గ్రహింపగలదా? దానికి బంగారముయొక్క విలువ తెలియునా? అదే విధముగా మర్మమెరుగని సాధనా రహిత గ్రంథ పఠనము వలన తృప్తి కలుగునా? పెద్ద పట్టణముల వీధులలో అన్న సంతర్పణములు జరిగినచోట్ల తిని పారవైచిన ఎంగిలి పదార్థములను భిక్షుకులు అనబడు సోమరులు తినుటలేదా? అందువలన వారికి కలుగునదేమి? అంతటి ఉత్తమ పదార్థములు తినవలెనను ఆశ హెచ్చుటయు, అవి లభింపక **మనస్సంకటముతో** దేహ వ్యాధులతో బాధపడుటయు కలుగును. ఈ రీతి అనుభవజ్ఞుల ఆనందములో తత్త్వమును గూర్చి వెలువడిన సంగతులు చదువుచు సాధనా మార్గరహితులై దినములు గడిపి శాంతి తృప్తులు లేక ముదుసలి అగువరకు మనోవ్యాధి హెచ్చుటయే తప్ప నిజమగు ప్రయోజనము ఏమియు కలుగదు.

తన్ను తానెరుగవలెనని, తన్మూలకముగా ఆ పరశ్రేష్ఠుని అరయవలెనని, మొదటి నుండి మహాపురుషులందరూ బోధించి యున్నారు. వ్రాసి యున్నారు. తన్ను తాను తెలియనిదే ఆ పరశ్రేష్ఠుని సాక్షాత్కారము అసాధ్యమని ఘోషించి యున్నారు. కాని తన్ను తానెరుగు ప్రాథమిక ప్రయత్నమునే వదలి ఊహాపోహలతో ఏమేమో యోచించుచు **దైవభక్తి** అనుపేరుతో చింతన, పూజ యిత్యాదులాచరించుచు, ముఖ్యసాధనా ప్రయత్నమే చేయక ఏదో ఒకరోజు మృత్యువు పాలగుచున్నారు. ఇట్లయినచో జ్ఞానప్రాప్తి ఎట్లు? ఏమి చేసినను ఈ దేహమున జీవుడుండువరకే గదా! ఈ ప్రాణుడు వాయుగతుడైనందున విశ్వవ్యాప్తియగు వాయువు యొక్క ఉపాసన ద్వారా ప్రాణు నెరుగుట సాధ్యము. ఆ చైతన్య ప్రసన్నతతోడనే శాంతియు, పరమపదవియులభించునని, శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీతలో ఉపదేశించి నారు. సర్వభూతముల స్థితికి ఆధారమై సర్వభూత హృదయమున నెలకొని ఆడి ఆడించుచున్న ఆ వాయు చైతన్యమును పానపాన గతితో సాగి, దాని చేతనను సర్వమును ఆరయుటకు (వాయుగతః ప్రాణుడనియు) ఆ ప్రాణుని స్థితి గమనించి ముందుకు సాగిన జీవతత్త్వము సాక్షాత్కారము సుసాధ్యము.

మీరు కోరిన రీతిగా ముఖ్యముగా నాస్వానుభవముతో విషయమును వివరింతును. అయినను కాలస్థితి ననుసరించి

జనులు విపరీత భావనలు కల్పించుకొనుట సహజము. నేను కూడా విషయ వివేచనము చేయుటకు ముందు కొన్ని గ్రంథములు చదువగా విపరీత భావములు తోచినవి. కావున అట్లు యోచించుట వారి తప్పుకాదు. వారికి పూర్వ మహాపురుషునిపై గల శ్రద్ధచే నేటి గ్రంథములు అనుభవ పూర్ణములైనను ప్రసిద్ధ పుణ్యపురుషుల వచనముల ఉల్లేఖనములు లేనిచో సమాధానము దొరకదు. అందు వలన సాధ్యమైనంత వరకు అక్కడక్కడ పూర్వ మహాపురుషుల నుడులను, నా యనుభవమునకు సాదృశ్యముగా నొసంగుచూ చివరి ప్రకరణములో ఆనుడులను గూర్చి సవిస్తరముగా వర్ణింతును.

ఈ మానవజన్మ మెందుకు? అను ప్రశ్న నాకు బాల్యము నుండి ఉన్నదే. క్రమంగా నాకు - ఈ దేహము, మనస్సు మొదలైన వానిగూర్చి అనేక యోచనలు బలపడసాగినవి. అట్లు దేహవిషయమై ముందు తెలిసికొన ప్రయత్నించగా దేహ దార్ఢ్యము, దేహారోగ్యములకు మనము స్వీకరించు ఆహారమే ముఖ్యకారణమని గ్రహించి ఆహార నియమము పాటించగా మనసు పైనను దీని పరిణామము గోచరించినది. స్థూలముగా పరికించిన నిషాపదార్థముల సేవించిన వాని శారీరక మానసిక స్థితులందు వ్యత్యాసమున్నట్లు, సూక్ష్మ ప్రమాణములో మన దైనిక ఆహారములందును మానవుని జాగ్రత్ స్థితికి మత్తును గొలుపు గుణముండుట, ఆ గుణ ప్రమాణము పదార్థ సేవనము బట్టి హెచ్చు తక్కువ లుండుటయు తెలిసినది. సాధారణముగా వాడుకొను ఉప్పు, పులుపు, కారములను క్రమ క్రమముగా తగ్గించి తుదకు పూర్తిగా త్యజించితిని. నా ఆరోగ్యము, చురుకుదనము తగ్గలేదు. నా స్థూల సూక్ష్మ శక్తులు రోజు రోజునకు బలపడుచూ నా స్వాధీనమైనవి. ఈ అవధిలో తత్త్వము నెరిగితిమి అను వారల నెందరినో దర్శించితిని. వారెవ్వరూ నాకు నిజతత్త్వ సాధనా మార్గమును సమగ్రముగా తెలుపజాలరైరి. అయినను అత్యంతిక తత్త్వము గ్రహించవలయుననెడి నా ఆకాంక్ష తీవ్రమై సాగుచుండ - వండిన ఆహారమునే వదలితిని, ప్రతిదినము ఒక పర్యాయము మాత్రము పిడికెడు గోధుమ పిండిని ఒకటి రెండు ద్రాక్షపండ్లు ఒక అరటి పండుతో కలిపి తిన నారంభించితిని. ఈ స్తితిలోను నా బాహ్య కర్తవ్యముల నే మాత్రము తగ్గించలేదు. నా బంధు మిత్రులకు కూడా ఈ రహస్యము - మనోస్థితి తెలియని రీతిగా వ్యవహరించు చుంటిని. కొంత కాలం మిట్లు గడువ నా సుకృతము వలన ఈ **నిజవిద్య** అనగా వేదోపనిషత్తులందు గీతయందు చెప్పబడిన యోగవిద్య (ప్రాణాయామము) లభించినది. ఇక్కడొకమాట -ఈ ప్రాణామాయము గూర్చి ఇప్పటివారి అనేక కృత్రిమ పద్ధతులను బోధించు గ్రంథములు, ఆ పద్ధతిలో సాగువారు నాకు తారసిల్లినను మోసపోక శుద్ధ సంయమ శాంతులతో సాగడము నా పుణ్యమే. ముందు నిజమార్గమున సాగునపుడు ఆ కృత్రిమ పద్ధతులతో కలుగు ఫలితములచే ఆత్మహత్యా సదృశమగు పాపమూ కలుగునని గ్రహించితిని. అట్లు కపటమునకు లోనుగాక నిజవిద్య దొరకు వరకు వేచి యుండడము విద్య లభించినంత దాని నైజము గ్రహించి స్వీకరించడము నా పుణ్యము. సాధారణమైన తెలివి ఈ విమర్శలకు చాలదని నేను సమ్మతింతును. విద్య విషయములో నా జన్మాంతర సుకృతమై అట్లు నిలిపిదని నా నిశ్చితాభిప్రాయము.

తరువాత నేను శాంతితోను నియమముతోను తత్వసాధన మొనరించుచు **సత్యము** నెరింగితిని. నేను గ్రహించినదే మీకు తెలియ జేయుచున్నాను. ఆ విధముగా ఆ మార్గములో కొనసాగి మీరు సాధించి మిమ్ములను సర్వమును తెలిసికొనుడు. తత్వవిషయములలో దేనిని వివరించుచున్నను ఏదో ఒకదానితో పోల్చి వర్ణించవలెను. లేనిచో అర్థము కాదు. పూర్వీకులు అట్లు వర్ణించినపుడు ఒక్కొక్కరు ఒకొక్కక్క రీతిగా పోల్చి వర్ణించిరి. ఆ మర్మము తెలియక ఒక్కొక్కరి బోధకు వ్యత్యాసము కలదను భ్రమతో జనులు ప్రత్యేక సంఘములు

కల్పించుకున్నారు.

నేను వివరించు విషయములో అనేక సందేహాస్పద ప్రశ్నలు కలుగును. అట్టి ప్రశ్నలు నేనే వేసి తగిన ప్రత్యుత్తరములు నొసగుచు నా స్వానుభవమును, నేను గ్రహించిన మేరకు సరళముగా సులభముగా ఆధునిక ప్రపంచమునకు అర్థమగునట్లు వివరింతును. ఇందు ఎవ్వరిపై ద్వేషాసూయలకు తావులేదు. నాది మాత్రమే అయిన ఒక మత పంథా బోధన కూడా కాదు. సహజానుభవమును, అందుకు అనుగుణమైన వేద వాక్య ఉదాహరణములతో విశదీకరింతును.

నేను తెలిసిన వాడనని చెప్పను. మీరునూ అట్లు భావించవద్దు. ఎరుకగల మహనీయులు ఎల్లపుడూ ఉన్నారు. కాని మనము అది గ్రహింపక అజ్ఞానముతో కూపస్థ మండూకములవలె అక్కడ పొరలి చచ్చెదము. అందువలన సర్వవిధముల ఆ పరశ్రేష్ఠునికి శరణాగతులై తెలిసిన మహనీయులకు, తత్వాకాంక్షులై తపించు బంధువులకు, నేను చిరఋణిని. ప్రపంచము సువిశాలమైనది. అందలి తత్వములు విశాలముగా వ్యాపించి సర్వమూ సుఖమయముగా సుధారణతో (నెమ్మదితో) పక్షపాత మెనర్పక, అన్నియూ ఆ వాయుశ్రేష్ఠుని శ్వాసోచ్ఛ్వాసముల ద్వారా సాగుటను (జరుగుటను) మనము మరువక, మనలను మనము ఎరుగుటయే గాక ఇతరులు కూడా ఎరుగగల విధానము ప్రకటించుచు ఆశాంతి యొక్క లక్ష్యము చేరుదము.

2. మానవ జన్మము - కర్తవ్యము

ఈ సృష్టిలో ఉచ్చనీచములు, మరియు సమత్వము వానికి అనుగుణమైన గుణములతో మిత్రత్వశత్రుత్వములు - సమత్వమూ కలిగి సర్వమూ యీ పంచ మహాభూతములచే ఆవరింపబడి సృష్టి, స్థితి, లయములతో సాగుచున్నది. ఈ గతిలో స్థూల దేహాకారము సుందరమై, సృష్టి యంతటిలోను ఉత్కృష్టమని, ప్రత్యక్ష సాధనలో సాగి, పరశ్రేష్ఠుని తెలిసికొనుటకు ఈ మానవజన్మయే అర్హమనిపించుకొన్నది. ఇట్టి మానవజన్మకు చెందిన మనము **ఎట్లు? ఎచ్చటి నుండి జన్మమెత్తితి** మను విషయమై కొంతపరిశీలించవలసి యున్నది. ఈ పంచతత్త్వ సృష్టియందలి స్థితిలో సజీవి - నిర్జీవులనుండి ఆయా ప్రమాణానానుసారం రెండు వస్తువుల మిలనముచేత దానికి అనుగుణమైన గుణమునే పొంది, కాలగతి ననుసరించి మూడవ వస్తువు ఉత్పత్తి యగుచున్నది. ఈ పద్ధతి ప్రకారమే మన జన్మ వచ్చినది. దీనిని ఇందు సూక్ష్మముగా వర్ణింతును. ఎవరూ వికల్పము పొందరాదు. ఇందుకు యోగసాధనయే సాక్షి.

ప్రాణి వర్గములలో శ్రేష్ఠమైన మానవప్రాణి ఉత్పత్తి ఎట్లనగా జన్మదాతయైన తండ్రి దేహమున భూత ధాతువులు అభివృద్ధియై పక్వత నొందిన పిమ్మట భూత దాతువులు, బ్రహ్మేంద్రియ మనసేంద్రియములు ప్రకాశితములై ప్రపంచ వ్యవహారములో నున్న ఆ దేహములో మన జన్మోత్పత్తికై బ్రహ్మేంద్రియములు భ్రమించి మనసేంద్రియములు ఒకానొక ఆనందముతో ఏకాగ్రత కలిగి ఆ వేళకు సంతతము హృదయములో నున్న **ప్రాణవాయువు** అతి శ్వాసోచ్ఛ్వాసగతి కలిగి పైకెక్కుచూ ఏకాగ్రత చెందిన **మనసు** పైకేగుచున్న ఆ ప్రాణునిలో సంయోగమొంది, అష్టావస్థల మొదటి స్థానముగనూ, అధిపతిగనూ ఉన్న **ఇంద్రస్థానమును** (వీర్యము) కదలించును. అటనుండి ప్రాణునితో కూడి పంచతత్వపు అతి సూక్ష్మతతో పరిశోధింపబడిన ఆదృతరూపములో ప్రాణాంశమూ ఇదివరలోనే వచ్చి చేరిన జీవుని (ఆత్మను) చేరి అధోముఖమై దిగి తాను పోషింపబడిన గర్భకోశమునకు తద్రీతియైన భూతధాతువులతో కూడి ఉత్పత్తియై అక్కడ పిండముగా వృద్ధి పొందుచు

జ్ఞానేంద్రియాది అవయవములు ఆయా స్థానములకు తగినట్లు పెరుగునపుడు (అనగా సుమారు ఐదు నెలలకు) పంచతత్వముతో కూడిన మానవ దేహాకారము స్పష్టమగును. అపుడు ఆ దేహము యొక్క చలనములను గమనింప సాధ్యము. కాని తెలియని వారు, జీవుడు (ఆత్మ) ఎచ్చటి నుండియో వచ్చి తల్లిగర్భము నందలి శిశు దేహము నందు చేరునని భ్రమించుచున్నారు. ఇది సరియైన జ్ఞానము కాదు. యోగ దృష్టికి గోచరమగునట్లు చెప్పవలెనన్న జీవునికి మూడు మాసములు తండ్రి దేహమునందు తరువాత తొమ్మిది మాసములు తల్లిదేహమునందు మొత్తము ఒక సంవత్సర కాలము గర్భవాసము. తండ్రి ద్వారా ప్రాణునితో కూడి వచ్చినపుడు అన్ని అంశములూ చేరి ప్రాణాంశమూ చేరినపుడు ప్రాణుని శక్తి ప్రమాణము తగ్గదా? అను సంశయము కలుగును కాని అది తగ్గజాలదు. అది ఆది నుండియు ఉన్నదై ఒక దాని నుండి మరొకటి ఉత్పన్నమై వచ్చుచున్నది. అక్కడ అది తగ్గుననుట వట్టిభ్రాంతి. నిజము కాదు. అది సదా పూర్ణము. పూర్ణమనగా పలువిధముల యోచింపకుడు. నేటి జనుల ఎంతవరకు గ్రహింప గలరో అంతవరకే తప్ప ఎక్కువ చెప్పడము తప్పు. ఈ ప్రాణము పూర్ణమెట్లనగా ఒక దీపము వెలగించి దానితో ఒక పుల్ల వెలిగించినను వెలుగును. అట్టిదే మరొక దీపమూ వెలిగింపవచ్చును. ఇట్లు అనేక దీపములు వెలిగించినను ఆ మొదటి దీపము యొక్క ప్రమాణము తగ్గదు. వెలిగించిన దీపములన్నియు వాని వాని దాతు గుణముల ననుసరించి ప్రకాశించును. ఈ విధముగా దీపము నుండి దీపము వెలిగింపబడినట్లు ఈ మానవజన్మ కూడా - ఇట ప్రాణన్ ఏ మాత్రము తగ్గదు. పంచభూతములతో కూడియున్న ఆస్థూల ప్రాణము క్షీణించును. ఇక ఆత్మ విచారము గురించి వృథావాక్కులు వద్దు.

ఈ గర్భకోశము (భూగర్భము - ప్రపంచము) నందే మోక్ష సాధనా మార్గమున్నందున తల్లి గర్భము ఛేదించుకొని వచ్చినట్లు ఈ ప్రపంచము నుండి బయటపడినచో - తన్ను తాను ఎరిగిన మానవుడగును. ఈ విషయము నేను విపులీకరించుట చే మీరు దానినే యోచించూ దాని మూలమునే సంపూర్ణముగా ఎరుగవలెనని యత్నించవద్దు. అందువలన **చింత** అధికమై అలసట కలిగి, ముదిమి ఏర్పడును. ఇట్టి కొన్ని సంశయములు తత్వ విచారములో అటనట రాగలవు. ఈ గ్రంథము చదివి ముగించు లోపల చాలా సంశయములు తొలుగును. ఆపై మిగిలిన సంశయములకు సంతృప్తికరమైన సమాధానములు గ్రంథము లొసగలేవు. వర్ణించుటకు సాధ్యముకాని సూక్ష్మ విషయములు ప్రత్యక్ష యోగ సాధనలోనే గ్రహింప సాధ్యము. ఆది యందున్న స్థితినే అంత్యమునందు ఎరుగవలెను. వచ్చిన దారిలోనే వెళ్ళిన నిజమును గ్రహింప సాధ్యము. సారాంశమేమనగా **ఆదియందున్నదే అంత్యమునమా** దీని వలననే మోక్షము. ఇది తెలియపరచునది ఓంకారము.

ఓంకారమనగా ఓం అని ఉచ్ఛరించుట కాదు. దీని అది మధ్య అంతరములలోపలనే, ప్రాణుని మూలకముగా ఝుంకరించుట. గురువునుండి ఉపదేశము పొందిన పిదప అది ఏ విధముగా అన్నది. విశదగమగును. ఇక మానవ జన్మ కర్తవ్యమేమి? యనుటను ఆలోచింతము.

ఈ గర్భకోశ మనగా మనమిప్పుడనుభవించుచున్న ఈ ప్రత్యక్ష ప్రపంచము. ఇందులో పడినంతనే - ఇందలి స్థూల సూక్ష్మ గుణములు, జగత్తు యొక్క పంచభూత మేళనముతో, అనగా వాయు స్పర్శతో పెరుగసాగి ఆహారాది స్థూలాంశములు చేర్చుటతో వృద్ధి యగును. క్రమముగా జ్ఞానేంద్రియములు - వీనితో కూడిన సూక్ష్మేంద్రియములూ వృద్ధియై ప్రపంచవ్యాప్తమగును. అనగా ఒక పాత్రలో పొగనింపి మూతపెట్టిన ఆ మూత తీసినపుడు అందలి పొగ ఆ ఇల్లంతయూ

వ్యాపించినట్లు, చిన్నదియైన దీపకళికను పెద్దది చేసినప్పుడాగది యంతా వెలుగు అలముకొన్నట్లు ఆవరించును. ఇది స్థూల వృద్ధిని బట్టి సూక్ష్మవృద్ధి యగుచూ - అదే విదముగా ప్రపంచమంతట స్థూల సూక్ష్మములు రెండు ఒకే విధముగా పరివ్యాప్తమై సాగి తరువాత వేరగును. ఒక నిర్దిష్ట లక్ష్యము లేకుండా, గాలిలోని దీపమువలె అల్లాడుతూ ఒకప్పుడు అంతరించును. ఇట్లు నశించుటయే **నిజావస్థ** అని మనము భ్రమపడుచున్నాము. ఇది నిజావస్థ కాదు. మనలను హింసించు మృత్యువు, వాస్తవముగా ఆది నుండియూ ప్రాణన్ అశనగతుడు. అనగా వాయువు ఆధారముతో ఉన్నాడని గమనింపక తుదకు ఆప్రాణశక్తి, నిరాహారముగా క్షీణించి నశించినపుడు, సర్వేంద్రియముల స్థూల సూక్ష్మావస్థలు చెదరిపోవును. దీని నెరుగక మనో మాయావశులై, నియమ బద్ధత లేక ప్రవర్తిల్లిన తానే గాక తననుండి ఉత్పత్తి యగు వంశము చెడి, జనజీవనము అశాంతితో అలమటించును. దీనికి మనమే కారణమభూత మగుదుము. ఈ జీవన మొక గొప్ప వృక్షమువలె వేళ్ళుపైన, కొమ్మలు ఆకులు క్రింద యున్నట్లు మానవజన్మకు మూలాధారమైన **ఆత్మ** దేహముయొక్క ఉచ్ఛస్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రము నందుండి మనస్సు బహిర్ముఖమై సూక్ష్మేంద్రియములు. స్థూలేంద్రియములు సువిశాలముగా అవరించి - తమకు మూలపురుషుడు **ఆత్మ** అను విషయముదాచి **తామే అధికారులు, ఆది మధ్యాంత స్థితులన్నియు తమవే** అను అజ్ఞానాంధకారములో మూలశక్తిని నాశనము చేయుచున్నవి. ఇపుడు జీవులు వెలుగుచున్న దీపములోని నూనె తరిగి ఆరిపోవునట్లు మృత్యుపాశములో తగుల్కొనును. దీప కాంతికి తైలము వలె ఈ జన్మకు వాయువు యొక్క గతాగతియందు ఉత్పత్తి యగు **అశనము** ముఖ్యము. అదియే ప్రాణన్. ఈ ప్రాణశక్తి నశించి అధోగతి నొందని విధముగా జాగ్రత్తపడు విషయము మన పూర్వులైన పుణ్యాత్ములు అనేక విధములుగా వర్ణించి యున్నారు. దానినే మనము గ్రహించి సాగినచో మనలను మనము ఎరుగుట సుసాధ్యము. మరియు మృత్యుపాశ విముక్తులము కాగల మనెడి ధృడత్వముతో **మనము** అను శబ్దమునకు మూలమైన ప్రాణుని వైపు సంతతము లక్ష్యముంచి ఆ ప్రాణ యజ్ఞమునందే సాగిన - ఇహ పర సుఖములకు అవకాశము కలుగుటే కాగ శాంతియు నెలకొని, సర్వమూ ఆనందమయమై తొణికిసలాడును. ఈ విధమైన ఆలోచన లేకుండుటచే క్రమంగా అల్పాయువు, ద్వేషాసూయలు ప్రబలమై ఈనాడు దాని రహస్యమును గ్రహించుటయే కష్టసాధ్యమైనట్లున్నది. కావున మానవుడు వీనిని విమర్శనాత్మకముగా పరిశీలించి - **ఇంతవరకు మనము పడిన ప్రయాసలు మున్ముందు రాగల జనులు పడరాదు** అను ఉద్దేశముతోనైనా తన్నుతానెరిగి - సాగిన యెడల శాంతికి **పునాది రాయి** కాగలము.

ఈనాడు అనేక విధములైన అంధత్వములు కల్పింపబడి, ప్రతి క్షణము, పెద్దలలో, పిన్నలలో - పెద్ద విషయములందును, చిన్న విషయములందును **నాది - నాకు** అను మోహ స్వార్థములు పెరిగి - అహంభావము అధికమై తత్త్వమునకు కాక వ్యక్తులకు వారి వలె వర్గములు వైషమ్యములు ప్రబలి - అన్యోన్యప్రేమ - పరస్పర సహకారములు లోపించి, సర్వము అశాంతి, భయ మత్సరములతో భీభత్సమై సాగుచున్నది. ఇంతటి దుస్థితితో సాగుచున్న నేటి ప్రపంచము సత్య ధర్మ న్యాయశీలములతో ఒక క్రమ బద్ధముగా సాగుటకు ఇందలి అంధకారము పోద్రోలవలయును. దీనికి **తన్ను తానెరుగుట** తప్ప మరొక మార్గము లేదు. ఇతర మార్గములు క్షణికములైన ఊహతత్వములే కాని సుస్థిరములు కావు. ఇది ఈనాడు నేను చెప్పినది కాదు. ప్రాచీన మహాపురుషులు దీనిని గూర్చి ఎన్నో విధములుగా ఎలుగెత్తి చాటినారు. మనము ఆధునిక స్థితికి అనుగుణమైన విధానమును స్వీకరించుట ముఖ్యము. ద్వేషాసూయలు స్వపరభేధములు ఉన్నంతవరకు కష్టసాధ్యము. ఇటువంటి అందతత్వములను అంత మొనరించిననే సాధ్యము. వీనిని పోగొట్టుటకు మానవుని జీవన కర్తవ్యముల పట్ల లక్షించు ఒక ప్రత్యక్ష సాధనయై అది ఈనాటి క్రొత్త తత్త్వము కాక పూర్వము నుండియు వచ్చుచున్నది. కావలయును.

ఇట్లు ఆలోచించి చూచిన మానవుని కర్తవ్యము రెండు విధములు. ఒకటి స్థూల కర్తవ్యము. రెండు సూక్ష్మ కర్తవ్యము.

స్థూల కర్తవ్యము రెండు విధములు. ఒకటి, తన్ను తాను పోషించుకొన తగినది. అనగా స్వతంత్ర్య ప్రేమి అగుట. రెండవది తాను తనచే కాగల కార్యములు చేయుట, చేయించుట, స్వతంత్ర ప్రేమి యగుటకు దేహారోగ్యము అవసరము. దేహారోగ్యమునకు ఆహార విహారములు, శుచిత్వము, ముఖ్యము, దేహారోగ్యమున్ననే మనసు ఆరోగ్యముగా ఉండును. కనుక తనకై ఇతరులకు కష్టము కలుగనీయక తన పోషణ తానే చేసికొనును. తనవంటి ఇతర ప్రాణులకు ఇబ్బంది కలిగించుటవలన పాపము కూడా. దేహారోగ్య మనగా నీచాహార దోషములతో దేహమును క్రొవ్వెక్కించి, అహంభావ గర్వములతో జీవించుటకాదు. పరస్పర ప్రేమ, ధర్మమువైపు లక్ష్యము, విషయ వివేచనము కలిగి మనశ్శాంతితో నుండుట.

అట్లు తన్ను తానెరయుటయే గాక, పరోపకారియూ కాగలడు. సృష్టి యందలి సర్వము పరస్పరోపకారములకే ఉన్నవి. ఒక వనస్పతి వర్గమందలి చెట్టు - పుట్టి పెరుగుచూ, క్రిమి, కీటక, పక్షి, మృగములకు మాత్రమే గాక మానవ వర్గమునకు సైతము పలు విధముల ఉపకారము చేయును. అట్లే మానవుడు సైతము ఉపకారి కావలెను. ఇట్టి ఉపకారమే పరోపకారమైన దేహకార్యము. ఈ పరోపకారమునకు దేహ రోగ్యము అవసరము. ప్రతి మానవుడు పుట్టుకనుండీ ఒక స్వభావిక గుణముతో సాగును. అనగా కొందరు చేతి పరిశ్రమలు, కృషి, శిక్షణ మొదలైన వానిలో నుందురు. మరికొందరు వట్టి మాటలతో ప్రొద్దు పుచ్చుదురు. మరొకడు సంగీత నాటకములతో వేరొకడు ధనాశతో వ్యాపారము చేయును. ఇట్లు పలు విధములైన పద్ధతులతో సాగిపోదురు. కాని - ఇవి సత్యబద్ధములు కావు. వీరి స్వాభావిక గుణముల కనుసరించిన స్థూలకార్యమై - సర్వుల దేహపోషణకు అత్యవసరమైన ఆహార, వస్త్రముల ఉత్పత్తికి కృషి సల్పిన శాంతికి దోహదమగును. అట్లుగాక అలసత్వముతో కార్యలోప మేర్పడి - ప్రజా జీవనమునకు - అవసరమైన వస్తువులు తగ్గిపోయి, కడుపు కకుర్తిచే వేష దోషములు తలెత్తి అశాంతి కారకమగును. ఈ విధమైన పరిణామములే ప్రబలి ప్రపంచమును ఈనాడు అశాంతితో అలమటింప జేసినవి.

ఇదియు గాక ఈ దేహమునకు **కర్మ** అంటి సాగుచున్నది. కర్మ యుతముగా నడచుటకే మనకు ఈ దేహాకారము అవయవ నిర్మాణము ఏర్పడినది. ప్రతిదీ ప్రయోజనమునకే నిర్మింపబడినది. అట్లే ఈ (దేహ) రథము సహా - కార్యార్థమే వచ్చినది. కార్యవినియోగమునకై తెచ్చుకొన్న ఈ దేహరథమును సరిగా నిర్వర్తించుకొని, ప్రయాణము ముగింపనిచో **పాపము** కలుగును. తన ఉపయోగార్థము మానవుడు నివాసమందిరము నిర్మించుకొనును. తన ప్రయణాది కార్యములకు దేహములను నిర్మించు కొనును. ఇవన్నియు కార్యకారణముల గూర్చి చేసిన ప్రణాళికలని గ్రహించిన ఈ దేహము కూడా అట్లే అను నది అర్థమగును. కనుకనే వెనుకటి పుణ్యాత్ములు తాము కర్మబద్ధ జీవనులై దానినే చెప్పియున్నారు. స్థూలమునకు తగిన కర్తవ్య మెంచుకొని నియమానుసారముగా నుండు వానికి - మనోనిష్ఠ స్వాభావికముగా బహు సులభముగా అలవడును. సోమరులకు - మనోనిష్ఠ లేమిచే - మనసేంద్రియములు విశాల ప్రపంచ పరివ్యాప్తములై బహువిధ కల్పనలు సృష్టించుకొని అస్తవ్యస్త వర్తనముతో లోకశాంతికి భంగకరమైన మార్గములను పట్టుదురు. ఇదే నేటి జగత్తులో సాగుచున్నది. ఈ పరిస్థితి ఈనాటిది కాక చాలా కాలము నుండి కొద్ది కొద్దిగా ప్రారంభమై రోజు రోజుకు బలపడుచు **ఆదిస్థితిని** అరయజాలని స్థాయిలో ఉన్నది. ఇప్పుడు కూడా ఆ విషయములు చెప్పినను, ఆ మాయ ఎక్కువగా ఉన్నందున ద్వేషాసూయలు, ఉద్రేకము కనబడును. ఆయినను పరిశీలనా దృష్టితో చూచిన తనంతట తానే నిర్ధారణకు వచ్చుట

సాధ్యమగును.

ప్రపంచమున ప్రతివర్గము (ఘనవర్గము - రసవర్గము - వనస్పతి వర్గము - ఇత్యాదులు) పరస్పర ప్రయోజన నిమిత్తమై నిర్మితమైనవి. ఆ విధముగనే వానిలో సూక్ష్మ గుణ భేదములు, స్థూలాంశములు కలిగి పరస్పర సహకారముతో వర్తించునట్లు, ఈ సృష్టిలోని వర్గములన్నిటిలో దేహా కారము సుందరమై, జ్ఞానయుతమైన ఈ మానవ జన్మము కేవలము క్షుద్ర భోగములకు కాదు. లోక కళ్యాణార్థ మేతెంచినది. లోక కళ్యాణమునకై - తన మోక్ష సాధనకై మానవ జన్మ ఎత్తియున్న విషయము గ్రహించి నడచుటే సహజత. ఇందుకూ స్థూల సూక్ష్మములైన ఇంద్రియము లున్నందున పరిశీలనా దృష్టితో వానిని ఒక క్రమశిక్షణతో ఉంచవలెను. ఏ విషయములోనైనా ఏ ప్రాణి గానీ లేక మానవుడే గాని నీతి - నియమములు లేకుండా వర్తించిన, అనేక కష్టములు పడుటేగాక అధోగతి పాలగును. అట్లే ఈ దేహ గుణములు కనుగొని నియమ బద్ధ మొనర్ప తగిన కర్తవ్యము కల్పించవలెను. అదేమియు లేక కూర్చొని తినబెట్టినచో దాని ఫలితము తనను చెడుపుటే గాక లోకమునకు అశాంతి కలిగించును.

ప్రపంచములో ప్రబలియున్న అనేక అంశములు ఆయా కాల ప్రమాణానుగునముగా పెరిగి తీరవలెను. ఇయ్యని కళ్యాణార్థము అభివృద్ధి పరుచుటకు మానవ జన్మయే అర్హమైనది. ఇంతటి ఉత్కృష్ట జన్మము - తన్ను తానెరుగక - ఇతరులను హెచ్చరింప అర్హతకలది కాదు. అందుచేత స్థూల కార్యములు నియమానుగుణముగా ఆచరించిన, అవియు ఆయా క్రమానుసారము వర్తించుచూ తత్సంబంధ సూక్ష్మంశము తద్రీతి సులభముగా వర్తించ సాధ్యమగును సూక్ష్మంశము. తెలిసికొనుట కిదియే సులభ మార్గము. మరొక మార్గము లేదు. సూక్ష్మేంద్రియముల జాగృతికి మూల సహాయకమై ఆ ఆధారముతో సాగుచు అనగా - ఒకడొక కార్య నిర్వహణకు ఉపక్రమించి అంతరాయములు కలిగినను వదలక మరింత పట్టుదలతో, స్థూల ప్రయత్న మొనర్చిన - సూక్ష్మాంశములు బలకరమై, ఆ కార్యమును సఫలీకృత మొనర్చినట్లు - ఫలితాంశము కనుగొన సులభమగును. ఈ సూక్ష్మాంశముల సహాయమున **తాను** అనబడు ఈ దేహము మరియు ఇందలి సారధిని ఎరుగనగును. ఈ ఎరుక కలిగిన పిమ్మట, తన మోక్షమనగా నేమో- యోచించుటకు సాధ్యపడును. స్థూల కర్మకంటె తన మోక్ష సాధనకు **సూక్ష్మకర్మ** అత్యవసరము. దీనిని గూర్చి వర్ణించుట సాధ్యము కాదని భావింతును.

ఇక సూక్ష్మ కార్యముల గూర్చి యధికముగా చెప్పజాలను. ముందుకు సాగిన తెలియును. ఉదాహరణకు చెప్పవలె ననిన స్థూల సూక్ష్మములకు ఆధారము ప్రాణుడే. అన్యము లేదు. కర్మబద్ధతయే మూలాధారము అనుటకు పూర్వము బాలుడైన ధృవుడు తపస్సాచరించియు, ఆ కర్మ వలన అనుభవ సిద్ధికి, తన నిజ కర్తవ్య నిర్వహణకు, మరల లోక కార్యములందు నిమగ్నుడై సాగెను. శ్రీరాముడు ప్రత్యక్షముగా చేసి చూపించెను. శ్రీకృష్ణుడు స్వయముగా కర్తవ్యపాలన మొనరించుటే గాక, భవిష్య ప్రపంచమునకు, మార్గదర్శక మగునట్లు **గీతను** వెదజల్లెను. కర్మయుక్తముగా సాగిననే ఇయ్యది సాధ్యమనుటకు జనక మహారాజుతో సహా ప్రత్యక్షముగా అనుభవించడము ఈ క్రింది గీతా వాక్యము వలన తెలియును.

శ్లో. కర్మణైవ హి సంసిద్ధి - మాస్థితా జనకాదయః

లోక సంగ్రహ మేవాపి - సంపశ్యన్ కర్తుమర్హసి. 3-20

అయినా వీనిని ఏ రీతిగా నడపవలె ననుట గూర్చి **గీత** ఏమి ఉద్ఘోషించు చున్నదనగా ....

శ్లో. నహి దేహ భృతా శక్యం త్యక్తుం కర్మణ్య శేషతః

యస్తు కర్మఫలత్యాగీ - సత్యాగీ త్యభిధీయతే. 18-11

దేహమునకు కర్మసంబంధము సహజమైనది. దాని నెరిగి ధర్మయుతముగా సాగుచూ ఫలాపేక్ష వదలవలెను. అని చెప్పబడినది. ఇందు ఫలితము కోరక చేయుటలో అర్థమేమి? అను ప్రశ్న సహజముగా కలుగును. కాని దీనికి వ్యంగ్యార్థము చెప్పుట కేవలము. బాలబుద్ధియే గాక **మాయాపాశ** మని చెప్పవచ్చును. దేహ సంబంధమైన కర్మ అవసరము లేదన్నను-చేయక తప్పదు. **ఫలాపేక్ష విడచుటకు కాదు** అన్నను విడువబడును. ఇది మనస్సు యొక్క ఒక దూరదృష్టి గల మాయా చేష్టయే తప్ప సహజిత కాదు. ఇది బలవత్తరముగా ఉన్నప్పుడు ఫలమును కోరవచ్చును. నిద్రలో సహజముగనే మరపు కలుగును. ఈ విధముగా దేహ సంబంధ కర్మనెరిగి - ధర్మ కర్మ పరిశీలనతో వర్తించునట్లు ఫలాపేక్షను తెలిసికొని **ఇది మనోచేష్ట** యను ధృఢ నిశ్చయము కలిగి, క్షణక్షణము ఆపేక్షవైపు లాగుచున్న మనసును నిగ్రహించి, ఆయాదాని ఫలము ఆయా దాని కుండును. అది దాని స్వాభావికమని, అనగా నాటిన బీజము మొలకెత్తి కాలగతిలో ఫలించునట్లు. మానవుడు ఆహారము తిన్న తరువాత తెలియకనే జీర్ణమై, మలిన వస్తు విసర్జనమైనట్లు, ఇదియు స్వాభావికమే యను ఒక త్యాగమార్గము మనసుకు అలవరచవలెను. జీవ దేహమున కివి యన్నియు సంబంధమైనవే, అయినను ఈ విషయములో చింతింపరాదు. అనగా మానవుడు కనులతో చూచిన, చెవులతో వినిన, నోట పలికినట్టి విషయముల నెల్ల పట్టించుకొని చింతింపక - మాయావశులై **నాది నాకే** యను అహంభావముతో కొన్ని విషయములు మాత్రము తీసికొందురు. ఆ విషయములు కూడ అల్పమైనవి. అసహజములు. ఇట్టి అస్థిర విషయముల పట్ల నిశిత పరామర్శతో **దీపమునకు ప్రకాశము స్వాభావికము** మరియు చక్కెరకు తీపి, వేపకు చేదు. పూవ్వులకు పరిమళము స్వాభావికములనే జ్ఞానమును మనము ఎంతవరకు, మనసా గ్రహించి నిర్లక్ష్యంతో ఉన్నట్లుగా - ఈ దేహ కార్యములో **కర్మ** సహా అంటియున్న దనెడి ఒక స్వాభావికస్థితిని కలిగి పుట్టిన చెట్లు వాని సహజ గుణానుసారముగా పెరుగునట్లు, ఈ మానవ జీవన ప్రయాణములో ఇవి యన్నుయు స్వాభావికములే యైనను వీనిని పరిశీలించి - గమనింపగల ఒక ఉన్నత చైతన్యము విరాజిల్లి యున్నందున - దానిని మనన మొనర్చుకొని ధర్మయుత కార్య నిమగ్నుడై సాగిన **మానవత** నెరుంగ సుసాధ్యము.

స్థూలకర్మకు ఇంతటి ప్రాధాన్యత నిచ్చి వర్ణించుట తగదని తోచవచ్చును. కర్మము స్థూలమున సాగుటలో స్థూలవయవములు చలనముతో వాని వాని కర్తవ్యములు నిర్వర్తించునట్లు **పరోపకార్థమ్ ఇదం శరీరమ్** అన్నట్లు ఈ కర్మ తప్ప తదితర కర్మలతో అసాధ్యము. ఇట్లు కర్మయుతముగా సాగువాడే అన్నదాత. మరియు ఈ స్థూల కర్మ ప్రవర్తకుని సూక్ష్మావస్థ కూడ చాలా ఉత్కృష్టదశలో అనగా తన్ను తానెరుగు స్థితికి బహు సులభముగా రాగల ఒక సూక్ష్మ స్థితి గోచరించును.

ఇక సూక్ష్మావస్థను గమనించిన - స్థూలావస్థయే ఎరుగ పడనప్పుడు ఆ సూక్ష్మావస్థ కష్టసాధ్యము. సుక్ష్మావస్థ వివరణము ముమ్ముందు బోధపడును. ప్రస్తుతము శాంతికై చెప్పవలెనన్న ముఖ్యమైన ప్రాణుడు (వాయుగత ప్రాణః) జడత్వము నుండి తప్పినచో అనగా **సత్** వెడలి పోయినచో చావు వచ్చును. **సత్** అను విషయమును గూర్చి జ్ఞానులు **అన్నిటికీ ఆదియే కారణము** అని నానా విధములుగా వర్ణించినారు. **ఏకం సత్ విప్రా బహుధా వదంతి** దానినే

అనగా సర్వప్రాణుల యందు వ్యాప్తమై క్రీడించుచున్న ఆ సత్తునే **ఏకోవశీ సర్వభూతాంతరాత్మా ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి సః తమాత్మస్థం యేఅను పశ్యన్తి ధీరా : తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేతరేషాం** అని ఘోషించినారు. ఆ త్రికాల బాధిత శాశ్వత సత్యాంశమైన ఆ **సత్** దేహములో - నున్నంత వరకు స్థూలముగా ఈ ఆటపాటలు, ప్రాపంచిక సంబంధములు ఉండును. దేహమందలి ఆ సత్తునే **జీవ**మని **అధిష్ఠాన చేతన** మని **కూటస్థు**డని, **బ్రహ్మ**మని ఉగ్గడించిరి. దేహమునుండి ఆ **సత్** వెడలిపోయిన తరువాత ఏమగును? అను విషయము అట్లుండనిమ్ము. దేహమున ఆ **సత్** ఉండి, కర్తవ్యమూ కలిగి చేయగల కార్యమూ, తాత్కారణమూ ఎరిగినచో సత్ వెడలిపోయిన తరువాత గతినీ - ఎరుగ సాధ్యము. సత్ ఉన్నంతవరకే అవయముల ఆటయు, ఇందలి సూక్ష్మావస్థాలూ ఉండును. అందుచేత ఆ సత్ ముఖ్యము. దీనిని గ్రహించి సాగుటయే మానవజన్మ కర్తవ్యము.

మానవజన్మ మరియు జన్మాంతర విషయములను ఇపుడు చెప్పినను తెలియుట అసాధ్యము. వీనిని రాబోవు రెండవ భాగములో విశదీకరించెదను.

ఈ **జన్మ** ఈ దేహముతో ఉన్నంతవరకు ఇదొక రథమనియు, లేక క్షేత్ర మనియు దీనికి జీవచైతన్యముండి - దీనిని నడపగల నవనాయకులిందులో నున్నారని గమనించవలెను. ఇదే గీతయందలి ఈ శ్లోకమున సూక్ష్మముగా బోధింపబడినది.

ఇదం శరీరం కౌంతేయ క్షేత్ర మిత్యభిధీయతే

ఏతద్యోవేత్తి తం ప్రాహుః క్షేత్రజ్ఞ ఇతి తద్విధః

దేహి యైన మానవుడు తన్ను తానెరిగి తన కర్తవ్యము గుర్తించి ఆ సహజ మార్గమున (ప్రాణ - యోగ మార్గమున) సాగునపుడు ఆహార విహారాదులందు నియమానుగుణముగా సాగుచూ ఉన్నవానికి వాని శరీరమునకు ఆకస్మికమైన అపమృత్యు అపాయముల సంభవముల సూచనలు అవగతమగును. మనసు కూడా సూచించును. దీనినే భగవద్గీతలో

క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞ యోరేవ మంతరం జ్ఞాన చక్షుషా

భూత ప్రకృ మోక్షంచ యే విదుర్యాంతి తేపరం. *13-34*

అని బోధింపబడినది. సర్వాధారమైన ప్రాణునందు ప్రేమను అభివృద్ధి పరచుకొన్నచో - సర్వ ప్రపంచము గ్రాహ్యమగును. ఈ విషయమే గీతలో ఇట్లున్నది.

ఈశ్వర స్సర్వ భూతానాం హృద్దేశేర్జున తిష్ఠతి

భ్రామయన్ సర్వభూతాని యంత్రారుఢాని మాయాయా *18-61*

తమేవ శరణం గచ్ఛ సర్వభావేన భారత

తత్ప్రసాదాత్పరం శాన్తి స్థానం ప్రాప్స్యసి శాశ్వతమ్. *18-62*

ఈశ, ఈశ్వర అని పిలువ బడుచు సర్వత్ర (లోపల, బయట) తనకు స్వాభావికమైన **శ్** అను ఒక స్వరము (శబ్దము)తో కూడి వ్యాపకమైన ఆ ప్రాణ చేతనము - ప్రాణి దేహమున, ఆ దేహ క్రియలకు ఆవశ్యకమైన ఆధారమై హృదయ స్థానమును తన కార్య (క్రియా) క్షేత్రముగా ఏర్పరచుకొని, సదా సర్వదా స్పందించుచు ఆ స్పందనతో ఈ దేహ యంత్రమును ఇంద్రియముల (జ్ఞానేంద్రియముల) మూలకముగా ఆడించు **మాయ** అని పిలువబడి- త్రిగుణాత్మకమైన - సుకల్ప - వికల్ప - సంకల్ప స్థితిలందు వ్యవహరించుచున్న - స్థిరత - స్వశక్తి లేని మనస్సుకు అనగా ఇంద్రియాదుల ఆకర్షణకు లోనై **మన** యింద్రియమని పేర్కొనబడుచున్న మనసు యొక్క స్థూలస్థితి (క్రిందిమట్టపు స్థితి) అది అలసి పోవునది కావున అది పనిచేయుటకు మరల మరలా పుష్టి నొసగి ఆడించెడి పోషక చైతన్యమై యున్నది.

బంధమోక్షములకు మనసే కారణమని చెప్పబడినను, లిప్తత (బంధము) నుండి విడివడుటకు ఆ ద్వంద్వాతీతమైన నిశ్చింత, సంకల్ప రాహిత్య స్థితికి, ఆ మనసు, ఆ పై మట్టము (స్థాయి) నందు **ఆత్మ - మనస్తత్వ** మని పిలువబడుచున్న మనస్సును చేరవలెనన్న (దానినే దాని సహజావస్థయని ఎరిగిన వారు చెప్పినారు) అందుకు దేహియు తన సర్వస్వమును అర్పించుకొనవలెను. దీనినే **సర్వార్పణము** అందురు. కాని ఇక్కడ మానవునకు తన మనస్సు ఒక్కటే సర్వస్వము కాదనే లక్ష్యముండవలెను. ఆ ప్రాణునకు **అశనము** ఉత్పత్తిచేసి ఇచ్చును, దేహములో వేరు వేరు పేరులతో పిలువబడి, వాని ఉపవర్గమైన వాయువు, ఇంద్రియాదులను తన ఇష్టానుసారంగా ఆడించి, క్షణికమైన బాధతో అలసి - పశ్చాత్తాపముతో సోలి సొక్కుచున్న మనసు మరియు ఈ ఉభయ సూక్ష్మములకు క్షేత్రమైన ఈ దేహము యొక్క కర్మేంద్రియ జ్ఞానేంద్రియము లన్నియు, ఒక కట్టడి కలిగి, నియమ నిష్ఠలతో, ఈ అన్నింటికీ మూలమైన ప్రాణుడు, ఆ హృదయము నందుండి ఆడి ఆడించుచున్న ఈశ్వర చైతన్యమునకు శరణాగతులై, వాని నాశ్రయించి సాగిన వాని కృపతో - శాంతి - పరమపదవి, లభింపగలవని చెప్పడమైనది. పై శ్లోకములందే- సర్వోపనిషత్తుల యొక్క, గీత పదునెనిమిది అధ్యాయముల యొక్క సార సర్వస్వము ఇమిడి యున్నది.

3. కాయకల్పము

కాయకల్ప మనగా మీరనుకొనెడి **కాయకల్ప** చికిత్సకాదు. అనగా మీ భావనలో చికిత్స యనగా వ్యాధిని సస్యవర్గ సత్వము వలననో - ఘనవర్గ సత్వము వలననో -ప్రాణివర్గ సత్వము వలననో పొగొట్టు వైద్య భాగమని అనుకొనుటలో అర్థము లేదు. కాయము - కల్పము మొదట వీని అర్థము తెలిసికొనుడు. వ్యాధిని ఎవరికి? ఆ బాధతో అవస్థపడు వానికి. ఏదో ఒక భాగము వ్యాధి పీడితునకు ఆ బాధ కలిగి, ఆ బాధ తనలోని ఏదో ఒక చైతన్యమునకు తెలిసిన పిమ్మట అది నోటితో చెప్పించును. ఈ రీతి తెలియుట గానీ, చెప్పించుట గానీ ఎవరికి సాధ్యము? జీవము గల దేహమునకు, జీవరహిత దేహము ఈ రీతి పలుకునా? సాధ్యమా? కాదు. అందువలన జీవమే ముఖ్యము.

జీవము గల దేహమున చైతన్య వంతమైన ఒక అవస్థ ఏది ? మనసు, ఈ మనసు నిద్రలో ఉండదా? ఉండును. కాని ఇంద్రియాది అవయములకు, షడ్రిపుల అవస్థలకు ఒక అధికారియై - స్థూలముగను, సూక్ష్మముగను, వానిచే కార్యముల

చేయించుచూ సేవకులు (ఇంద్రియాదులు) తాను, అలసి సొలసి, మబ్బు నొందడమే నిద్ర.

సర్వేంద్రియములు, మనసుతో సహా సోలి మబ్బున పడినను, వీని యన్నింటికీ కారణ భూతమైన జీవుడున్నాడా? లేడా? తప్పక ఉన్నాడు. కాబట్టి మనసు మరియు జీవుడు ఈ రెండింటి వ్యత్యాసము తెలియుచున్నది. కదా? జీవునకు నిద్రయందు కూడా హెచ్చరిక యుండును.

ఈ జీవుని విషయము తరువాత విచారింతము. ప్రస్తుతము ఇంద్రియాది అవయవముల, మరియు సూక్ష్మాది అవస్థలతో పాటు మనసు కూడ అలసి మబ్బున పడిపోవును, అనగా సుప్తి చెందును. మనసు అలసి పోయినను నిద్రరాని ఒక స్థితియు కలదు. ఎట్లు? వీనిలో గూడా సూక్ష్మావస్థ అను భాగమున - షడ్రిపులాది అష్టావస్థలలో - అష్ట దిక్పాలకులందు, దేవతల అధిపతియైన ఇంద్రుడు ప్రపంచ కారణభూతుడైనట్లు - మీలో ముఖ్య స్థానికుడైన కామునకు దెబ్బ వలన (అనగా క్షీణగతి - లేక కదలిక) నిద్రాహీనత కలుగుటే గాక - అదిపతియైన మనస్సును అధోగతి పాల్జేసి - బుద్ధియను ఉన్నత గతిని కదిలించి - మానవుని అక్షయాంశమును క్షయమగునట్లు చేయును. అందుకు గీతా వాక్యము.

శ్లో. ఇంద్రియాణి పరాణ్యాహు రింద్రియేభ్య : పరం మనః

మనసస్తు పరాబుద్ధిః యో బుద్ధే పరతస్తు సః ***3-42***

ఇందుకు అవకాశ మొసగునట్టి మానసికమైన - ఒక ముందుచూపు కలదు. ఈ ముందు చూపునకు అనంతమైన విశాల భవిష్యత్తు సృష్టింపగల, అనగా కల్పించగల సహజ శక్తి కలదు.

అది ఎల్లప్పుడు ఫలమునిచ్చు వృక్షమువలె ఇందులోనే ఈ స్వభావముతో ఉన్నది. దీనినే కల్ప మనియు, దీనికి ఆధార స్థానమైన ఈ దేహమునకు కాయ మనియు, ఈ విధముగా కాయమనగా **దేహము,** కల్పమనగా **మనస్సు.** దాని సుదూర దృష్టి యొక్క కల్పనా వ్యవస్థ చేరి కాయకల్ప మనియు చెప్పబడినది. అయినను మీకు కల్పము యొక్క స్థితి గ్రహింప నసాధ్యమే. కల్ప మనెడి ఆ ఒక్క చైతన్యము ఉన్నపాటుననే- అది చేయుదము - ఇది వదలుదము - ఇట్లే కావలెను. ఇత్యాధిగా కల్పనలు చేయుచు, మధ్య ఏదైనా భయమో, ఆశ్చర్యమో కాంచినపుడు లెక్కింపక - తనలో తానే శమనము చెందుచు, మాటి మాటికి ఆ కల్పనలనే సాగించుచుండును. ఇదే కల్పమని భావింపుడు.

ఇట్టి కల్పమును వికల్పము చెందనీయక - తన దేహము అనగా - తాని వసించుట కాధారమైన రథము లేక ఇల్లు, అనగా కాయము. ఈ కాయమును రక్షించు విధానమునకే చికిత్స అని పేరు. మీరు గ్రహించిన వైద్య చికిత్సతో కాయకల్ప చికిత్స కాజాలదు. కారణము - స్థూలాంశము ప్రతిఒక్కదానిలోను ఒక్కొక్క గుణము కలిగి, వానికంటె అతి మిక్కుటమైన (అతిపరిశుద్ధమైన) ఈ కాయకల్పమునకు - ఆ స్థూల వస్తు క్రియను (అనగా వైద్య చికిత్సను) ప్రయోగించిన అది ఒక రీతి ఉత్తమత - అనగా రోగ బాధను తగ్గించును. మరొక రీతి కల్ప బాధ కలిగించును. అనగా వస్తు గుణము తలెత్తును. ఇట్లు వస్తు గుణము తలెత్తి, ఆ వికల్పము మరొక బంధమునకు హేతువై, మరొక బాధ కలుగగా, ఇంకా చికిత్సకు

పొల్పడి, ఈ రీతిగా అస్తవ్యస్తమై, కాయము క్షీణించి, అందులో ఉన్న జీవచైతన్యము ఉండుటకు ఇష్టపడక వెడలిపోవలసి వచ్చును.

అయితే వైద్య చికిత్స వలదా ? అని అడుగవచ్చును. చేసినది. అనుభవించియే తీరవలెను. ఎట్లనగా ఇంతకు పూర్వము చెప్పిన క్రమ బద్ధ ఆహారములో సాగిన ఆప్రకృతి సాధారణ విధముగా నుండును. కానిచో ఆహార దోషములచే తాను చెడుటయే గాక తన వీర్యముచే పుట్టగల వంశము కూడా చెడును. ఉదా: ఉప్పుకాని, తీపి కాని మితిమీరి తిన్నచో అమితముగా నీరు త్రాగించును. ఆ నీరంశము జీర్ణము కాక అదే ఒక వ్యాధిగా పరిణమించును. ఆ జలదోష వ్యాధి జీర్ణమగువరకు పీడించును. ఈ విధముగనే వ్యాదులధికమగును. వైద్య చికిత్స యందు ముఖ్యమైన **ఆకలి** యను రోగమునకు **ఆహార** మను చికిత్స.

ఈ ఒకే సూత్ర వాక్యము చేత తత్త్వమునే వివరించి చెప్పవచ్చును. స్థూల శరీరమునకు ఆకలి వేయుట అందరికీ అనుభవమే. ఆకలి యగుటకు కారణమేమి? పని చేయుటచే దేహము నందలి శక్తి క్షీణించును. ఆ క్షీణత యే ఆకలి యను రోగము. ఆహారము తిన్న తరువాత పనిచేయగల శక్తిని ఉత్పన్న మొనరింప ముఖ్య స్థానమైన ఉదరములో వస్తువు యొక్క కొరత నివారింపబడి తృప్తి లభించును.

ఈ విధముగా కర్మేంద్రియ - జ్ఞానేంద్రియములు ఇట్లే మనఃక్షీణత కూడా ఒక ఆకలి. ఈఅన్నింటి క్రియలో పోషకాంశమైన **అశన** మను సూక్ష్మాహారము వ్యయమై వీనికి క్షీణత వచ్చును. దానిని పూరించుటకు నిద్ర అవసరము. ఆరోగ్యవంతుడైన మనుష్యుని నిద్రలో ఇంద్రయముల యొక్కయు, మనసు యొక్కయు చేష్టలు లేని వీని ఆకర్షణలకు లోబడని ప్రాణవాయువు బయట వ్యాపింపక లోపలనే సహజ గతాగతిలో మథనము జరుగును. మజ్జిగను చిలికినచో వెన్న వచ్చినట్లు - ఈ మథనములో ఆ సూక్ష్మాహారమైన **అశనము** ఉత్పన్నమగును.

వైద్యుడు రోగి దేహస్థితిని పరీక్షించి దానికి ఆకలి ఏది? అను విషయము కనుగొనును. అనగా ఈ దేహము ఈ ప్రపంచమువలెనే సర్వభూత ధాతువుల సార సర్వస్వ కలయికతో ఏర్పడినది. ఆహారము యొక్క కొరత వలన, లేక అతి శ్రమ వలన దేహమందలి ఏదో ఒక భాగములో (అనగా చర్మ, రక్త, మజ్జ, మాంస, అస్థి, స్నాయు, నర, నాడులు ఇత్యాధి) ఏ ధాతు భూతాంశముల కొరత (ఆకలి) గలిగినదో కనుగొని, దానిని నివారింప ఆయా భూత ధాతు అంశములున్న ఘన వర్గము వనస్పతి వర్గము. లేక ద్రవరూపముగా ఆయా వస్తువుల సారమును లభింపజేయును. ఇదే ఈ ఔషధము నిచ్చుటే దేహము యొక్క అనారోగ్యమును ఆకలికి ఆహారము. ఈ విధముగా ఆహారము యొక్క గుణావగుణములను తెలిసికొని వర్తించుచుండిన అనేక విధములుగా ప్రయోజనకారి యగును. రాబోవు ప్రకరణములో ఈ విషయములు (ఆహార నియమము) విపులీకరింతును. ఇప్పటికి కాయము మరియు కల్పము అనగానేమో తెలిసినది కదా!

4. కాయము

కాయము అనగా నేమో తెలిసికొని, తత్సంబంధమైన వివరములు గ్రహించిననే ముందుకు సాగుటకు మరియు

కల్పమును గూర్చి విశదీకరించుటకు వీలగును.

కాయ మనగా కేవలము మానవుడు వసించెడి దేహము మాత్రమే కాదు. భూత ధాతువులచే నిర్మితమై జీవముండిన సర్వప్రాణి వర్గపు స్థూలమును (దేహము) కాయము అనియే అందురు. ప్రస్తుత చర్చనీయాంశము జ్ఞానముతో కూడిన మానవ దేహమును గూర్చియే.

ఈ కాయ విమర్శకు ముందు మనమున్న, మనలను మోసి తిరుగుచున్న ఈ భూమాతను గూర్చి కొంత వివరణ మవసరము.

ఈ స్థూల రూపములో కన్పించు అఖండమైన పృథ్వి సైతము ఒక చైతన్య పరిధిలోనే (అనగా మనము ఈ ప్రపంచ పరిభ్రమణలో నున్నట్లే) ఉన్నది. ఇది పరస్పర మిత్రత్వ శత్రుత్వములతో సాగుచున్నది. ఇందులోను వాని వానికి అవసరములైన స్థూల సూక్ష్మాంశములు మనకున్నట్లే ఉన్నవి. ఇది మన స్థూల దృష్టికి గోచరము కాదు.

పృథ్వి - ఇది పంచ మహాభూతములగు భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములతో నిండి, తన యందలి చైతన్యమైన పంచ మహాభూతముల అవస్థ చేతను ఇందుకనుగుణముగ కొద్దీ గొప్ప - అనగా ఇదే రీతి చైతన్యముతో కూడి కొద్దిగాను, గొప్పగాను చైతన్యము అదే రీతి ఉంటూ, ఇవి పరస్పర ఆకర్షణతో తిరుగుచు, పరస్పరము ప్రతిబింబించు కొనుచు, దేనికి దానికే శమన పరచుకొనుచు సాగును. ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యముగా మనలను మోసిన భూమి, దీనికి ప్రకాశకులైన సూర్య చంద్రాది గ్రహములు, వీని యొక్క ఈ రీతి నిర్మాణముతో వీనిలోనే అణిగి తిరిగెడు సజీవి, నిర్జీవులు మొదలుకొని ఈ అఖండ మందలి అణువు తృణమైనవి. ఆ మహా చైతన్యముతో కూడిన వస్తువున కనుసరించి, తృణప్రాయమైన ఈ కాయములు వాని యొక్క ఛాయా వ్యత్యాసముల ననుసరించి యుండును. అనగా **జ్యోతి ప్రకాశ** మనియే భావింపుడు. అయిన జ్యోతిశ్శాస్త్రము ఈ క్రమము నవలంభించి యున్నదా? అను ప్రశ్న వచ్చును. నిజమే. కాని అది సూక్ష్మవిద్య. దానిని గ్రహించుటకు సూక్ష్మప్రకృతి యందే సాగవలెను. ఈ విషయము స్వల్పముగా వివరింతును. ఒక అద్దమును ప్రకాశమువైపు పట్టుకొని దాని నుండి ప్రతిఫలించెడి ప్రకాశమును చీకటివైపు త్రిప్పి పట్టిన - ఆ వైపు ప్రకాశము, గుణము కనబడునట్లు, ఇవి మిగుల పెద్దగా, వీని యందలి స్వాభావికమైన ప్రకాశము నిలుకడలేని వీని గమనములో ప్రతిక్షణమూ మార్పు చెందుచుండును. ఈ ప్రకాశమునకు వేడి, చలువ ఉన్నట్లు ఇందులో అనేక సూక్ష్మ గుణములు వీని కనుగుణముగా అనగా ఇనుము అగ్నిలో వేడెక్కి, నీటిలో చల్లనైనట్లు, గుణావ గుణములు వ్యత్యాస మెందుచు, అప్పటికప్పటికి లభించిన ఆయా గుణములచే వర్తించుచుండును. ఉదా॥ అమావాస్య నాడు నరకిన కట్టెకు, పున్నమి నాడు నరికిన కట్టెకు వ్యత్యాసముండును. అమావాస్య, పున్నములలో నాటిన ఫల సస్యములూ అంతే. ఇది గమనించియే వైద్యులు కాలాను గుణముగా మొక్కలు వనస్పతి మూలికలు తీయుదురు. పూర్వీకులు ఈ విధముగా అనేక నియమములు కల్పించి యున్నారు. అదేమియు గమనింపక అది ఒక బూటకపు పద్ధతి అన్నట్లు తెలివి పెరిగి పోయినది. ఈ క్షణ క్షణ మార్పులలో కలిగెడు వానిలోని గుణదోషములు అదే విధమైన వ్యత్యాసము కలిగి, కొన్ని వనస్పతులు ఒక నాడు పుట్టి క్షణ మాత్రము జీవించునట్లు, మరికొన్ని ఋతువులో ఉద్భవమై ఋతువులో వాని వాని స్థూల సూక్ష్మ గుణముల ననుసరించి నశించునట్లు ప్రపంచము సాగుచున్నది. దీనిని ఇక్కడ ఎక్కువ వర్ణింప జాలను. సరియగు శాస్త్రజ్ఞుడు అనగా స్థూల పరిశోధనము జరుపు శాస్త్రజ్ఞునకు నియమ బద్ధుడై వీనిని తనలో తానే పరిశీలించి కనిపెట్టగల జ్యోతిశాస్త్రజ్ఞునకు

సాధ్యమగును. యోగములో సాగువానికిది అమూలాగ్రముగా గ్రహించ సాధ్యమగును. దీనిని ఈ గ్రంథము రెండవ భాగమున వివరింతును. ఇప్పుడు మనము పుట్టి పెరుగుచున్న **భూమి** విషయము పరిశీలింతము. ఈ భూమి మననీయమైన ఆకాశముతోను, గమనింపతగిన అనగా సేవింపతగిన వాయువు తోడను, తగిలెడి శాఖాగ్ని తోడను, చెమర్చు నీటితోను, మరియు మనలను భరించి యున్న మట్టితోను ఉన్నదని తెలియును. స్థూలమైన భూమి దేనిచే నిండియున్నదనగా దాతువర్గము, ఘనవర్గము, సస్యవర్గము, ప్రాణవర్గము వీని వలనను, వీని క్షీణత, మరియు శుక్ల స్థితులయొక్క మార్పులు అగోచర స్థితియొక్క ఆకాశ వాయు గతాగతితో సామ్యము పొందుచూ ఉండును. వీని సృష్టి, స్థితి, లయముల కూడ ఇట్లే సూర్య చంద్రాద్రి గ్రహముల ప్రకాశము ననుసరించి ప్రవర్తిల్లినవి. ఆకాశ వాయు గతాగతివలె ఈ గ్రహము లన్నియు వాని వాని గతాగతిచే చలించు వీనికి సంవత్సరమని, ఇందులోనే ఆయనము లనియు, ఆయనము నుండి ఋతువులని, అందుండి మాసము, మాసము నుండి పక్షము, వీని నుండి భాగములుగా వారములు, దీనములు, రాత్రింబవళ్ళు ఏర్పడి, ప్రతి క్షణమునకు మార్పు నొందుచు, ఇట్టి అవస్థ ననుసరించి ఆయా వర్గముల హెచ్చు తగ్గుల స్థితిలందు, పంచభూతముల స్వల్ప మార్పులతో పుట్టుచు గిట్టుచు ఉండును.

క్షణములో పుట్టుక, మరుక్షణము చావు, దీర్ఘకాలములో పుట్టి దీర్ఘకాల మరణము. ఇవి ఆయా భూత ధాతు ప్రమాణానుసారము గ్రహపరివర్తన ఛాయలో, దానిగుణావగుణముల బట్టి సాగును. ఇప్పుడు ఈ స్థూల రూప భూమి వర్గములందు ప్రతివర్గమునకు ఉప వర్గములు, ఏర్పడినందున అదే వర్గములు అతి సూక్ష్మములై అనగా పుట్టగల వస్తు ప్రమాణానుగుణ గుణములుండును. ఆ విధముగా క్రిందిస్థాయిలో నిలిచి పరికించిన పంచరసములైన ఉప్పు, పులుపు, కారం, తీపి, చేదులు వేర్వేరుగా తోచును. ఈ రసములందు కూడా అతి సూక్ష్మయుతమైన రసము ఏ విధముగా కలదో అది శాస్త్రజ్ఞుని పరిశోధనకు దొరుకును. అనగా ద్రాక్షతీపిగా ఉన్నను, అందులోనే కొద్దిగా పులుపు, ఇతర ధాతువులు కొద్ది కొద్దిగా ఉన్నట్లు, ప్రతి ఒక దానిలో సూక్ష్మము నందు సూక్ష్మముగా కూడి బలపడి, అభివృద్ధియై మహత్తర బలముతో నిండి, గొప్పది అని పేరొందును. ఇది స్థూల విషయము.అనగా భూమి యొక్క గుణము కూడా ఇదే రీతి అనగా భూవర్గములందు, రాయి, ఇనుము, బంగారము ఇత్యాధి ఘన వర్గము, గంధకము పాదరసము ఇత్యాది ధాతువర్గము, ఉప్పు, పులుపు ఇత్యాది రసవర్గము మొదలగు వానిచే నిండి యున్నది. తక్కిన నాలుగు మహా భూతములలోను ఇదే విధముగా నుండును. అవి సూక్ష్మరీతిగా ఉన్న కారణమున కనుగొనుట అసాధ్యమని తోచును. కాని శాస్త్రజ్ఞులకు పాత ప్రయత్నము వలనను, యోగికి విద్యా ప్రయత్నము వలనను తెలియవచ్చును.

ఈ పృథ్విని సరిచేయుటకు, అనగా మనము స్థూల దేహమునకు ఏదో ధాతు వ్యత్యాసముచే వ్యాధి యనియు, ఆ వ్యాధికి తగిన కొన్ని వర్గముల రసముచే చికిత్స పొందునట్లు యోగి యొక్క సర్వరాగ రోగములను నివారించగల ఆ మహా పోషకుడైన వాయువు యొక్క గతాగతివలనను, అనగా గాలి నేలకు అతి చేరువ గాను, చాలా ఎత్తుగాను మందముగాను వేగముగాను వీచుచూ సాగినట్లు, కాలానుసారము గాలి వ్యత్యాసములు, ఉష్ణపు హెచ్చు తగ్గులవలె, జలాధారపు వర్షము, మంచువలె సాగుచు కొన్నేండ్ల కొకసారి, ఇవి చాలా క్రుంగినట్లును మరి కొన్నేండ్ల కొకసారి చాలా ఎక్కువైనట్లును సాగుచు పూర్తిగా నశించినపుడు అన్నియు ప్రళయములో లయమగును. ఈ రీతి వ్యత్యాసములు - వాని వాని సరిచేసికొనుటకు ఆవశ్యకమైనట్లు, అనగా స్థూల కారణమున వైద్య చికిత్స పొందినట్లు తెలిసిన విద్యా వినయవంతుడు వాయువుచే ప్రాణాయామము అనగా గతాగతివలన శుద్ధపడునట్లగును. మహా ప్రళయమేల జరుగవలెను? ఎందుకు కలిగింప వలెను?

అనే ప్రశ్న మానవుడు అడుగతగినది కాదు. తన్ను తాను తెలియకనే అది ఎక్కడో సరిపడని అనగా మన దేహములో ఎక్కడో ఒక భాగములో చెడి, అక్కడ చిన్న క్రిములు పుట్టి, అక్కడే తినుచూ జీవించు ఆ క్రిమికి మన దేహము నెరగుట సాధ్యమా? అట్లే మన ప్రళయ స్థితిని ఎరుగుట అసాధ్యము. అసాధ్యమనుటకు ఉదా॥ ఏయే రీతి నన్ను భజింతురో ఆయా రీతి వారికి ఫలము నిత్తును (గీత) అని యున్నను, దాని మూలము తెలియుట అసాధ్యమనియే చెప్పవలెను. అదియు గాక మనము మన స్థూల ప్రయోజనమునకు ఒకానొక వస్తువు (ఇల్లు, యంత్రము ఇత్యాది) నిర్మించి, ఉపయోగించుచు, అది చెడిన సరిచేయుచు, పూర్తిగా చెడిన పారవైచి ప్రత్యేకముగా తయారు చేసికొన్నట్లు ఆ ఆది చైతన్యము యొక్క కార్యమంతే అయినను, అంతవరకు చెప్పుట, లేక వ్రాసి వర్ణించుట, లాభము లేదు. అనుభవమున సాధ్యమైన ప్రయత్నముతో విద్యా పారాయణము అనగా ఈ భూమియు పంచ మహాభూతముల, పరస్పర సంబంధముతో నుండి వీనిలో ముఖ్యమైన ఆకాశము దాని స్థితి యందున్న సర్వవ్యాపక మైన వాయువు యొక్క గతాగతిచే సరిపొందుచు, వస్తువు వలె వస్తుమిలనము ఆకర్షణమూ ఉన్నట్లు ఆకర్షింపబడు తన వలె ఉన్న ఇతర గ్రహముల ఛాయ ప్రతిఛాయలతో సాగుచు, ఆ సాగుటలో క్షణ క్షణము, శుక్ల, కృష్ణగతులుంటూ సాగుచున్నట్లే తనకు ఆధారమైన ప్రాణశక్తిని (ప్రాణుని) సర్వవ్యాపియైన వాయువు యొక్క గతాగతితో నడుపుచు గమనించుట మంచిది.

పృథ్వి విషయమునకు, మానవుని దేహమునకు గల పోలికను గ్రహించుట కష్టమే. ఆహారాది దోషములతో రాగాది రోగములు, వేరూని, బలపడి యుండుటే ఇందుకు కారణము. ఆయినను ఒక సూక్ష్మ వర్ణన: మనము బ్రతుకుచున్న ఈ పృథ్విలో ఏదో ఒక వ్యత్యాసము కలుగబోవు సూచన మానవునకు ముందుగనే తోచును. ఋతుమాన వ్యత్యాసము ననుసరించి, వాతారణ మార్పులందు కూడా సూక్ష్మమునందు తనకు తన ప్రకృతి వ్యత్యాసము వలననే తెలియును. ఉదా: పెద్దగాలి, వాన మొదలైనవి. రాగల సూచన ముందుగనే మానవునికి కొన్ని మార్పుల వలన (దేహ తాపము, మనః చాంచల్యము) తెలియును. మనుష్య జాతికే కాక పశు పక్ష్యాదులకు సైతము తెలియును. కనుకనే అవి ఆయా కాలములలో తమకు అవసరమైన స్థల సౌకర్యము, ఆహార, వస్తు సేకరణ చేసికొను అలవాటు పడినవి. ఈ అఖండమైన బ్రహ్మాండము దేనిచే నిండియున్నదో అదే సర్వవస్తువులందు అతి సూక్ష్మముగా మిలనమైయున్న కారణమున, ఇందతయు తెలియుచున్నది. ఈ దేహము దీనికి కలుగుతున్న వ్యత్యాసములు భాష తెలిసిన వాడు భాష గ్రహించినట్లు ఒక లోహ పాత్రలో చెవిపెట్టి, ఇంకొక చోట అటిదే లోహపాత్రను కొట్టి శబ్దము చేసిన, ఇందులో వినబడునట్లు, వాతావరణ వ్యత్యాసము కలిగనప్పుడు దేహములో జలుబు ఇత్యాధిగా వ్యత్యాసము కలుగుచున్నది. ఇవి చాలా స్థూల విషయములు. అయినను మిక్కిలి క్రమబద్ధమైన పద్దతిలో మెలుగువానికి ఎక్కువగా తెలియును. ఇక యోగ మార్గములో సర్వమూ తెలియును.

ఈ కాయము - పృథ్వియొక్క ధాతు భూతములతో అతిసూక్ష్మముగా అణువులో భాగంగా అతి పరిశుద్ధముగా నిర్మింపబడినది. వస్తువునకు వస్తు మిలినము రెండు వస్తువుల కలయికతో మూడవ వస్తువు పుట్టినట్లు ఈ పృథ్వి యందలి సర్వ జీవరాసులు కలయిక తోనే పుట్టుచున్నవి. ఇవి ఒకే స్థూలాధారమైన చైతన్యమై, వానిలోను ముఖ్యమైన వాయు జీవోత్తముని ఆధారము వలన ఆకార వ్యత్యాసముగా, వస్తువు యొక్క స్థూల సూక్ష్మ స్థితుల ననుసరించి పుట్టుక నొంది, స్వాభావికముగా వనస్పతి మొక్క తనకు ఆవశ్యకమైన స్థూలాంశమునే భూమి ద్వారా పొందుచు, అందులోనే పెరుగును.

స్థూలాంశము వృద్ధియైన కొలది స్థూల గునావగుణములు పెరుగును. ప్రాణి వర్గము కూడా అదే విధముగా సాగును.

మానవ ప్రాణి జ్ఞానముతో కూడి యునదైనను అనేక సహస్ర వర్షముల నుండి దాని ఆది స్థితినే మరిచి, స్థూలాంశ వ్యత్యాసముతో వృద్ధియై, సర్వము వ్యత్యాసమై గుణములతో బలపడి యున్నది. కాని ఉత్పత్తి కారణమైన వస్తువులు అనగా ధాతు భూతములు ఒక్కటే రూపము మాత్రమే వ్యత్యాసమైనందున దీనిని గ్రహించుటకు పూర్వ పుణ్యాత్ములు స్వయముగా గ్రహించి తెలిపి యున్నారు.

ఇప్పుడు కాయమును గూర్చి : అనగా స్థూలము సూక్ష్మము అను భాగములు బలపడి, ఈ పరిశీలనాశక్తితో కూడి ఆలోచించుచున్న మన ఈ దేహము, ఇదే కాయము. ఈ కాయమునకు కల్ప మను భాగముతో కూడి యున్న మనస్సు, మనస్సుకు ముఖ్యమైన ఇతర అవస్థలు ఏవి ? అనునది తెలియవలసి యున్నది. ఈ స్థూల దేహము ఇంత అభివృద్ధిపొందినను ఇది వృద్ధి అనబడదు. దీనికి స్థూలాంశ దోషము అనగా ఆహారాది దోషములు చేరి చీకటి మయమైనది. ఈ వ్యత్యాసములు వెనుక చెప్పినట్లు ప్రబలమై నాటుకొన్నందున, గ్రహించుట అసాధ్యమనియే చెప్పవచ్చును. కాబట్టి ఇకపై వానిని సరిచేసికొని సాధనా క్రమములో సాగు విధానము ఎంతో ముఖ్యమైనది.

5. కల్పము

ఇట కల్పమును గూర్చి వివేచింతును. ఇది మానసికమైన ఒక మునుదృష్టి భాగమై యున్నందున దానిని మీరు అనుభవములో గ్రహించవలెనే కాని, మాటలతో వర్ణించిన సంపూర్ణముగా తెలియదు. అయిననూ సూక్ష్మముగా ఆ విషయము కొంత వివరింతును. వికల్పము పొందవద్దు. కల్పము యొక్క నిజావస్థ తెలిసిన వారిలో అది ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు ఊహాస్థితిలో ఉన్నది.

ఇది మనసు యొక్క ఒక భాగమును వహించినట్లు, మనసు కూడ ఒక భాగముగనే వచ్చినది. లోగడ చెప్పిన భూత ధాతువులందలి గుణావగుణములు అంతరమున కెక్కుచు, సూక్ష్మావస్థలో నున్నట్లు ఈ మనస్సుకు కూడ పైమెట్టు, క్రింది మెట్టులు ఉన్నవి. దానిని వర్ణించుటలో ప్రయోజనము కనబడదు. అయినను దాని ముఖ్యాంశములు ఇట్లుండును. ప్రతి వస్తువుకు స్థూల సూక్ష్మ గుణములు, దానికొక మూలస్థానము ఉన్నట్లు, దీనికొక మూలస్థానము. తోడ్పాటు ఉన్నది. ఈ ప్రోత్సాహ బలమే మాయగా పరిణమించును. మూలస్థానము కలదనుటకు మనము చేసెడు ఏ కార్యమైనను మనస్సునందు ఉద్భవించియే చేయబడును. పిమ్మట చేసిన పనిలో ఇట్లు చేయకూడదు కదా అను విమర్శ లోపల కలుగుచుండును. ఇది మనసు యొక్క పై స్థానముగను కల్పమును వికల్పపరుచు మృత్యుదేవతగను, అనగా నిజాంశమును పరామర్శింపనీక ఓర్పు, ధైర్యములను తగ్గించి, ఏదో ఒక అనుమానము కలిగించి, అనగా కార్యార్థము ఏదో ఒక క్రొత్తచోటుకు వెళ్ళినపుడు అచ్చటి విషయము ఏమి తెలియక, ఆ చోటు మంచిది కాదు అని చెప్పగా, తాను ఒక్కడే వెళ్లి వచ్చునపుడు అది చెడ్డచోటు అను విషయము ఎవరి వలనని తెలిసి, అదే సంకోచముతో మరల అచ్చటకు పోవునపుడు అదే వికల్పముతో అక్కడ ఏదోయో ఒకటి తటస్థపడి విభ్రాంతుడైనట్లును, మరియు తనకు తెలియకనే ఒక విష పదార్థము అనుమానపడక తిని, తరువాత అదే పదార్థమును అనుమానించి, వికల్పము చెంది బాధపడునట్లు శుక్లమునకు చేటు తెచ్చి నాశన హేతువగును. ఇవి యన్నియు మనస్సు యొక్క వివిధ భాగములు.

కాని ఆదిలో అనగా జన్మించు వేళలో మాత్రము వికల్పమునకు లోబడకుండా ఉన్నది. స్థూలమున ఈ ప్రపంచమునకు

వచ్చినంతనే అఖండమైన భూత ధాతవులచేత చిక్కి, అనగా మొదట గాలి వెలుతురులకు శబ్దము ఇత్యాదుల చేత, తరువాత ఉదర నిమిత్తము ఆహారము వలన, అనగా తొలుత తీసికొను **పాలు** వలనను ఆ మనస్థితియు భిన్నమై, పరిశుద్ధుడుగా నుండిన వానికి మత్తు పదార్థ సేవనము చేయించినట్లు ఒకటొకటిగా ఆహారాదుల దోషము వలన ఘటము (స్థూల శరీరము) బలియునట్లే - ఈ మనసు కూడా బలపడుచుండును. మీరు విశాలముగా ఆలోచించిన గమనింపవచ్చును. ఎట్లనగా మనము పసివారుగా ఉన్నప్పుడు నాకు, నేను అను ఆశలు మొదట కలిగి, ఇది కావలెను, అది వద్దు ఇత్యాదిగా వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ మత్సరము పెరుగ సాగును. మరలా వృద్ధాప్యము వచ్చిన కొలది ఆహారములు ఒక్కటొక్కటే దూరమైనట్లు, ఈ షడ్రిపులు ఒక్కటొక్కటే తగ్గిపోవును.

బలపడుతూ వచ్చిన ఇది రాను రాను తన మూలస్థానమైన ఆస్థితిగతులను విస్మరించి, (నిషా) మబ్బు బలాత్కారముతో మొట్టమొదలు సర్వమునకు ఒక ఆధార రూపమున - అంబరమున ఉండతగిన, అనగా బ్రహ్మరంధ్రములో నుండ తగిన శుక్లమును కదలించును. అంబరము అనుట యోగాభ్యాసములో తెలియును, అన్యాధా తెలియుట కష్టము అనగా పంచ మహాభూతము లందలి పృథ్వికి ఆకాశము ఎట్లో - అట్లే దేహధారి యగు మానవ జన్మకు ఇచట బ్రహ్మరంధ్రమే అంబరము, ఇది శుక్లని స్థానమైన షడ్రిపులు మున్నగువానికి మూలస్థానమై యున్నది. ఇట **శుక్లాంబరధరం** అను శ్లోకము మీకు స్మరణకు రావచ్చును. తన్ను తానెరిగినచో విశ్వరహస్యమే ఎరుకపడును. మానవ దేహము యొక్క సర్వసత్త్వమైన శుక్లమును వాని శరీరోత్పన్న స్థాన మందున్న బ్రహ్మరంధ్రము అంబరము ధరించినది కదా. అట్లే ఈ సర్వ విశ్వము యొక్క సర్వ సత్త్వమునకు మూలమైన చేతనమును ధరించి యున్న ఒక అంబరము అనగా ఉన్నత స్థానము ఉండియే తీరవలెను. గదా. అట్లు విశ్వసత్వ మూలచేతనమును తన అంబరములోనెవడు ధరించి యున్నాడో వానిని శుక్లాంబరధరం అని రహస్య మెరిగిన యెగులు వర్ణించిరి. కదలించినంతనే స్థూల సూక్ష్మములకునేక చిందర వందర శాఖలు పుట్టును. ఈ పుట్టులు వివిధావస్థలు గైకొని యుండును. అయితే మనకు స్థూలముగా కన్పించునవి కామ క్రోధాధి షడ్రిపులు. ఇవి కూడ తమ ఇచ్ఛానుసారముగా తమ తమ భాగమునకు అవశ్యకమైన ఆయా **ధాతు భూతముల** చేరికతో మరింత బలపడును. (శక్తిమంతమగును)

కల్పమనునది మనస్సంబంధమైన దూరదృష్టి యొక్క ఒక భాగముగా, అవసరము మరియు అనవసరమైన కల్పనలు కల్పించి, వ్యాకుల పరచునట్టి మనోభాగము. అట్లే మనసు కూడా ఒకానొక దానిలో భాగము అని చెప్పునపుడు, అది దేనిలో భాగము? అని ప్రశ్న కలుగును కదా. దానినిచ్చట వర్ణించుటలో ప్రయోజనము కనబడదు. తెలివి కలవారు. తెలివి లేనివారు దీనిని తెలియవలసి యున్నది. అయినపుడు చక్కెర అని వ్రాసి చప్పరింప జేసి తీపిని చూపించిన రీతి యగును. మీరు బుద్ధి, చిత్తము, ఆత్మ అను పదములను వినియుందురు. వీని నిజమును గ్రహించుటకు యోగాభ్యాసమే సాక్షి. నోటి మాటలతో చెప్ప సాధ్యము కాదు.

వెనుక చెప్పిన షడ్రిపులను కొందరు తప్పుభావనతో గ్రహించిరి. కామము అను శబ్దమునకు వ్యతిరేకార్థములను భావించుకొని, దీనిని గెలుచుట ఉత్తమ మనుకొని, బ్రహ్మచర్యమే ముఖ్యమని, అవివాహితులుగా ఉండవలెనను భ్రాంతితో ఉన్నవారూ కలరు. కాని ఇది తప్పు. ఆహార నియమము అనుకొని ఉపవాస వ్రతము పూని, దేహమును నిర్బలత్వమునకు తెచ్చి మనో వ్యాకులముతో శుక్ల నష్టము గావించు కొనునట్లు, ఇది ఒకటి. తనకు తానే ద్రోహమాచరించు కొనుట అనగా తప్పు గ్రహించిన కామమును గెలిచితి నన్నంత మాత్రమున అరిషడ్వర్గములను జయించినట్లా ? ఈ అరిషడ్వర్గములలో

ప్రతి యొక దానికి శుక్ల మాధారమై యున్నది. బహుశా కామమును జయించిన క్రోధ లోబములు ఏమి చేయును. లేచి గంతులు వేయవా? అందుచేత ఈఅన్నింటిని ఏకరీతిలో అనగా సమత్వమున ఉంచునదే బ్రహ్మచర్యము.

ఏదో ఒక కారణముతో నేను, నాకు అనునవి తలెత్తినచో చేసినను, చేయకున్నను పశ్చాత్తాపము కలిగించును.

కర్మ బ్రహ్మోద్భవం విద్ధి బ్రహ్మాక్షర సముద్భవమ్

తస్మాత్ సర్వగతం బ్రహ్మ నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్ఠితమ్ ***3-15***

ఏవం ప్రవర్తితం చక్రం నాను వర్తయతీహ యః

అఘాయు రింద్రియారామో మోఘం పార్థ సజీవతి. ***3-16***

అను గీతా వాక్యములు పరిశీలింపగా మూలమున అనగా ఆదిలో జీవన కర్మము అనగా కర్తవ్యము, బ్రహ్మత్వముచేతనే నిర్ణయింపబడి, ఆ కర్తవ్య నిర్వహణకై, ఆ బ్రహ్మత్వములో నుండిన అవినాశి చేతనాంశమే దిగివచ్చి, శాఖోపశాఖలై, ఇంద్రియ వృత్తులనబడి, తన కర్తవ్యమునకు సహకారియై, తన వాస స్థానముగా చేసికొన్న, ఈ స్థూల దేహములో తన సహకార ఉపకరనములుగా నిర్మించుకొన్న ఈ జ్ఞానేంద్రియ - కర్మేంద్రియములు అను బ్రహ్మ నిర్మాణము ఎల్లడలా ఉండి, ఈ సర్వము సదా ఆ ఆదిలో నిశ్చయింపడిన ఆయా యజ్ఞము నందే, అనగా కర్తవ్యము నందే ప్రతిష్ఠితము కావలెను. అట్లుగాక ఈ క్రమ బద్ధమైన కర్తవ్య చక్రమును గమనింపక దానికి విరుద్ధముగా, ఏదేని ఇంద్రియ వృత్తుల దురుపయోగము లేక దానిచే తప్పక కావలెనని ఆదిలో నిర్ణీతమైన కర్తవ్యము చేయకుండుట అనెడి అల్పబుద్ధి యొక్క అజ్ఞాన అహంకారములకు బలికారాదు.

ఈ మనస్సును చలింప జేయ, తన వశములో నున్న ఇంద్రియాదులూ, వీనిద్వారా కామ్యాది పాశములూ

ఇంద్రియాణి మనోబుద్ధి రస్యాధిష్ఠాన ముచ్యతే

ఏతైర్వి మోహయత్యేష జ్ఞాన మావృత్య దేహినమ్. ***3-40.***

ఇంద్రియ వృత్తులు, మనస్సు, బుద్ధి అని గుర్తింపబడు చున్నవన్నియు, వాని అధిష్ఠాన శక్తియైన, కాముని సహయమునకు వ్యాప్తము గావింప బడిన, వాని చేతనాంశమైన క్రియా శక్తులు. ఇవి తమ మూల చేతనపు ఉద్దేశ్యమునకు, లోనుగాక, తమ ఈ బాహ్య సంపర్క మోహముతో తెలియబడ నందున ఏమోమో చేయబూని, జీవనమును బాధామయము గావించును. దీని నుండి బయట పడటమే బ్రహ్మచర్యపు గుణము. సుఖ దుఃఖములు, మానావమానములు, శితోష్ణములు - హెచ్చుతగ్గులు నేను - నాకు అనెడి ఏ విధమైన వ్యత్యాసములు, తాను తగుల్ **భూతదయ** కలిగి ఒక విధమైన శాంతితో నుండుట.

ఈ స్థితి గతుల నెల్ల నెరుగు విధానము ఏది? అనునదే కదా మీకు కావలసినది. దీనికి మనస్సే ఆధారము. మనస్సును

శుద్ధపరచుట ఎట్లు? అను ఆలోచన కలుగును. ఆహారాది నియమములచే స్థూలమును శుద్ధపరచుట ఒకటి. వాటి గుణములచే ఇది స్థిమితపడజాలదు.ఇందుకు అవసరమైన ఇతర ప్రయత్నములు కూడా చేయవలెను.

నాత్యశ్నతస్తు యోగోస్తి నచైకాంత మనశ్నతః

న చాతి స్వప్న శీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున. **6-16**

యుక్త్యాహార విహారస్య - యుక్త చేష్టస్య కర్మసు

యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా. **6-17**

అను గీతా బోధవలె అధికమైన ఆహార విహారముల చింతనము. మరియు ఈ అన్నింటి సంపూర్ణ త్యాగముగాక, జాగరూకులై యోగ్యమగు ఆహార విహారములు, కర్తవ్యములైన ధర్మ కర్మములు చేయుచు యుక్తమైన అనగా తనకు సహజము, నిత్యమూ అయిన **ఆదిమూల** చింతనముతో యోగము సిద్ధించి దుఃఖ నివారక మగును.

సత్కారమాన పూజార్థం తపో దంభేన చైవ యత్

క్రియతే తదిహప్రోక్తం రాజసం చల మధ్రువమ్ **17-18**

అనెడి గీతయందలి హెచ్చరికను పాటించి, కీర్తి గౌరవముల కాంక్షతో ప్రదర్శనార్థము నటించక వర్తించడమే విహితము.

ఈ ప్రపంచము మహాసాగరములో నీటి యందలి చేపవలె, చిక్కకుండా పరెగుత్తుచున్న ఈ మనస్సును జయించుటకే మన పూర్వ మహా పురుషులు ఆహారములందు నిషేధములు, స్థూల శుచిత్వము, ఈ రెంటికి నియమములు చెప్పి యున్నారు. అయినను చాలా కష్టమే. మెల్ల మెల్లగా తన స్వాధీనమునకు తెచ్చు ప్రయత్నములో సాగవలెను. అనగా ఒకానొక లక్ష్యమును లక్షించి ఆ లక్ష్యమునే తాకవలెనను ఒక స్థైర్యముతో పది పదారు రాళ్ళు రువ్వు ప్రయత్నములో ఒక రాయి లక్ష్యమును (గురి) తాకించి తృప్తి పొందునట్లు, రెండు చక్రముల సైకిలును నడుపుటను నేర్చుకొనునపుడు తన బరువు సమముగా సర్దుకొని ముందుకు దృష్టి సారించి అలవాటు అగువరకు ప్రయత్నము సాగించి నేర్చుకొని తృప్తి పడునట్లు, ద్రవ్య సంపాదనపై ఆసక్తి కలవాడు శ్రమించి ఆర్జించి వృద్ధిపరిచి ఒకటికి రెండు రెట్లుగా కూడబెట్టినట్లు, ఏదేని ఒక విషయము గూర్చి పరిశోధన చేయువాడు అనేక చోట్ల గాలించి, అనేక అంశములు సంగ్రహించుచు, ప్రయత్నము నిలుపక చేసి సఫలుడైనట్లు, ఇందులోను గట్టి ప్రయత్నము చేయవలెను. అంత వరకు అటనుండి పై మెట్టుకు గొంపువు విషయములో - ముఖ్యముగా మనసే ప్రథమ కారణమని,అది ఉచ్చస్థానమున కేగుచు సమైక్యమై, బుద్ధి, జ్ఞానము అను విషయములో పలు విధములుగా వర్ణించుచు, జీవుడు - మనస్సు (ఆత్మ) రెండు ముఖ్యములని చెప్పుదురు. కాని యోగి వర్యులు దీనినే - వారి వారి మనస్సు ఎంతవరకు - దీనిని ప్రపంచములో ప్రచారము చేయవచ్చునను ఉద్దేశ్యముపై ఒకడు ప్రాణాధారమైన జీవన్ వాయువే శ్రేష్ఠమనియు, వీని నెరిగినచో తక్కిన అన్నిటి జ్ఞానము లభించు మార్గము దొరుకునెడి

ఉద్దేశముతో అంతవరకే నిశ్చయించుకొని చెప్పియుందురు. మరికొందరు ఇదే వాయువు ఆధారముపై సాగి, నిజ తత్వము తెలియుట తోడనే వాయుతత్వము ఎచ్చట నిలిపి వేయబడినదో గ్రహించిన **ప్రాణేన న అపానేన మర్త్యో జీవతి కశ్చన** అని అవినాశి ఆత్మను గూర్చి వర్ణించి యున్నారు.

అయినను దీనిని ఎరుగుటకు కేవలము ఆహార నియమము మొక్కటే చివరి సాధనము కాదు. అట్లే మనస్సుని నిగ్రహించువలెనను పట్టుదల కూడదు. ఇది అసాధ్యము. కాని అచంచలమైన ఉన్నత స్థితి ఒకటి యున్నదను ధృడత్వము, దాని నన్వేషించుటలో భక్తి కూడా ఉండవలెను. విద్యార్జన భక్తితో సాధ్యము అగును గాని శక్తి యుక్తులతోను, హఠముతోను కాదు. విద్య అనగా కఠోపనిషత్తులో చెప్పబడినట్లు, **తనను - ఆత్మను తెలిసికొను సాధనముగా నున్న ఆ చైతన్య విజ్ఞానమే విద్య** అనియు తక్కినవన్నియు **అ విద్య** అనియు జ్ఞానాకాంక్షులు తెలిసికొనవలయును.

అందుకు ప్రత్యక్ష సాధన కావలెను. ఆ సాధనకు మార్గదర్శి **గురువు** అవసరము. అట్టి గురువుచే చూపబడిన ప్రత్యక్ష సాధనతోనే అది పరిశుద్ధిగా వచ్చుట సాధ్యము. కనుక గురువు అత్యవసరము. గురువు కొరకు దేశ దేశములు తిరుగుట అనవసరము. తన మనోధృడముతో, భక్తితో, సత్యనిష్ఠతో నుండిన, ఆ రీతిగనే అట్టి సద్గురువు లభించి తీరవలెను. మంచి చెడులు, సుఖదుఃఖములు, భక్తి ముక్తులు, యోగము మరియు నేను అనెడి అహంకార ధోరణులు ఆధారమైన జీవుడూ అందులోనే మనసుంటూ పరిపాలనము నడపువాడగుటచే ఆ మనస్సు అనెడు ఒక స్థితి కల్పమని చెప్పబడిన విషయము తెలిసికొని, ముందు దాని సంశుద్ధికి ఆవశ్యకమైన **సాధన** యగు యోగము యొక్క విషయము తెలియవలసి యున్నది.

6. యోగము అనగా ఏమి?

ఇప్పటి వరకు చెప్పిన సర్వ అనుభవములు పొందడము- తనను తాను ఎరుగుటలో మొదటి మెట్టు- ఇంకను చెప్పవలెనన్న **స్వరూపజ్ఞానమునకు** అవసరమైన సంసిద్ధత. ఈ విధమైన, మీరు ఇంతవరకు విని తెలిసికొన్న **కాయకల్పమును** గూర్చి, ప్రత్యక్ష అనుభవములో కనుగొనవలెనన్న ముఖ్యముగా కావలసిన సాధననే **యోగము** అందురు. ఆ యోగ సాధనయే సమస్త జ్ఞానమునకు సాధనము. ఎందుకనగా మానవుడు తెలివిగలిగినప్పటినుండి ఎన్నో అంతరములే గాక సమస్తము నెరుగవలెనను కోరికతో ఉన్నాడు గదా! కాని వ్యావహారికముగా రెండు విధములు చెప్పుదురు. "Studying everything through everything" అనగా సర్వము నెరుగుటకు సర్వ వస్తువులను శోధించి, తెలిసికొన ప్రయత్నించుట ఒకటి "Studying everything in one thing" అనగా సర్వమును ఒకదాని నుండియే పూర్ణముగా గ్రహించుట రెండవది. ఇది దివ్య మార్గము.

సర్వము నెరుగుటకు ప్రతి ఒక్క స్థూలాంశము నందునను, ప్రవేశింప యత్నించి - నేర్వవలెనన్న - ఎన్నో సాధనోపకరణములు లేకుండుట, స్థూలమునకు తగులుకొని యున్నందున **ప్రజ్ఞ** తగ్గిపోవును. అయినను ఆ విషయమై అచట - అపూర్ణమే యగును. కాని ఇచ్చట రెండవదానిలో ఒక భవ్యతా మూలకముగా సర్వమును ఎరుగుటకు

దివ్యమార్గము- దేవమార్గము అదే యోగ మార్గము. ఆ మార్గములో **తాను అననేమి?** ఈ ప్రపంచమేమి? అనునది తెలియును. అంతేల? మీకే అది అనుభవములకు వచ్చును. అదే తెలిసి పోవును.

యోగము అనినంతనే ఎన్నెన్నో పేర్లు, పద్ధతులు, అందరి తలలోమెదలును గదా! అట్లయిన **దొంగ దొంగలించు పద్ధతిల్తోఅతి ధృడముగా సాగిన సాధనకు, ఒకడు ఏమో చూచుచు - చేయుచూ తన హఠముతో సాగించిన దానికి యోగము** అనవచ్చునా? కాదు. అది కేవలము అతను కల్పించిన ఆశ, అనగా వాని మానసిక ధృడత్వము. వాడు భావించినది మోహముయొక్క మాయ అని చెప్పవచ్చును.

ఇది అట్టిది కాదు. తన జన్మ సార్థక్యము చేసికొనుటకు ఆవశ్యకమైన నిజమైన సాధనకే యోగము అని పేరు.

యధాప్రకాశ యత్యేక: కృత్స్నం లోక మిమం రవి: శ్రీ మద్భగవద్గీత

క్షేత్రం క్షేత్రీ తథాకృత్స్నం ప్రకాశయతి భారత *13-33*

ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంసుద్ధ కిల్బిష :

అనేక జన్మ సంసిద్ధస్తతో యాతి పరాం గతిమ్ *6-45*

సర్వభూతేషు యేనైకం భావ మవ్యయ మీక్షతే

అవిభక్తం విభక్తేషు తద్జ్ఞానం విద్ధి సాత్వికమ్. *18-20*

యధా కాశస్థితో నిత్యం వాయుః సర్వత్రగో మహాన్

తధా సర్వాణి భూతాని మత్ స్థానీ త్యుప ధారయ *9-6*

ఈశ్వర స్సర్వభూతానా్ హృద్దేశేర్జున తిష్ఠతి

భ్రామయన్ సర్వభూతాని యంత్రారుఢాని మాయయా *18-61*

తమేవ శరణం గచ్ఛసర్వభావేన భారత

తత్ప్రసాదాత్పరాం శాంతి స్థానం ప్రాప్స్యసి శాశ్వతమ్ *18-62*

సూర్యుని ప్రకాశముచేత లోకము ప్రకాశించినట్లు, మన ఈ శరీరమునందలి పురుషుని, అనగా అధిష్టాన చేతనపు క్రియాశక్తియైన ప్రాణుని ఉపవర్గమైన వాయు మధనములో అనిలము ప్రజ్వలతను పొంది, ప్రకాశయుతముగా పైకెక్కునపుడు, మనసు ఇంద్రియ బంధములనుండి విడిపడి, పైకెక్కి, ప్రాణునితో కూడి, స్వరూప జ్ఞానము కలిగినప్పుడు, అంధకారము పటాపంచలగును. అనగా అజ్ఞాన నాశనమగును. ఇదీ యోగము.

యోగమార్గమున పయనించు వాడు తన నియమబద్ధమైన ప్రయత్నముతో అనేక జన్మలకిల్బిషములను (పాపములను లేక దోషములను) పోగొట్టుకొని ముక్తుడగును. ఇదీ యోగము.

సర్వజీవరాసులయందును నెలకొనియున్న అవినాశియైన ఆ ఒకే ఒక చేతనము ప్రతి దేహమునందును, అంశ అంశి భావముగా, పైమెట్టు క్రింది మెట్టులుగా, సాక్షియుకర్తృత్వములు అని గుర్తింపబడి విభిన్నములైన రెండు చేతనములవలె వ్యవహరింపబడుచున్నదో దాని నిజమైన జ్ఞానమే శుద్ధ జ్ఞానము. ఇదీ యోగము.

అంతటా, సర్వవస్తు ప్రాణివర్గముల లోపల, బయట సంచరించుచున్న మహాశక్తియైన వాయువు యొక్క మూలచేతనము ఆకాశమున ఎట్లు (నెలకొని) సంస్థితమై యున్నదో అట్లే సర్వభూతముల దేహములందలి సర్వేంద్రియముల కర్తృత్వ శక్తికీ, కారణమైన చేతనము - ఈ దేహముయొక్క ఆకాశమైన బ్రహ్మరంధ్రములో నెలకొని యున్నది. అదే రీతిగా విశాల విశ్వము యొక్క సర్వ జీవజడముల (స్థావర జంగమముల) సర్వవిధ శక్తులకూ, ఆధారమైన మూలచేతనము - ఆది ములాంబరములో నెలకొని యుండి, అటనుండి సర్వత్ర పరివ్యాప్తమైనదని ఎరుగవలెను. ఇదీ యోగము.

సమస్త ప్రాణుల హృదయ స్థానమున, సదా స్పందించుచు ఆదేహయంత్రమును జ్ఞానేంద్రియముల మూలముగా జీవన కర్మము, అనగా క్రియ జరుగుటకు మూలసూత్రమైన ఒక చేతనము ఉన్నది. ఆ చేతనము ద్వారా దాని మూలమును తెలిసికొనుటకు కర్మేంద్రియ - జ్ఞానేంద్రియములు, మనసు, బుద్ధి వీటి నన్నిటిని సమత్వముతో సమర్పించి, సూత్రాత్ముడు, హృదయవాసియు అయిన ఆ ప్రాణుని మూలముగా శాంతియు, శాశ్వత స్థితియూ అనగా మోక్షము లభించును. ఇదీ యోగము.

ఇంతటి యోగమునకు కొందరు తమ తమ ప్రేమ, అభిప్రాయముల ననుసరించి రక రకాల పేర్లు, విశేషణములు తగిలించి యున్నారు. మున్ముందు ఇంకనూ చేర్చవచ్చును. ఉదా॥ రాజయోగము, భక్తియోగము, కర్మయోగము, హఠయోగము, జ్ఞానయోగము, బుద్ధియోగము, ధ్యానయోగము, సమాధియోగము మొదలగునవి ఇంకా పూర్ణయోగము విజ్ఞానయోగము మున్నగునవి. ఏమేమి చేర్చినను యోగము అనునది మాత్రము ఒకటే. నిజమైన మూలము **యోగము** అను శబ్దమును సహజముగా తీసికొన్నది. ఆ యోగము ఏమి? అనుటను వదిలి, మధ్య చేర్పించిన ఈ విశేషణ శబ్దములందే మునిగిపోయినచో యోగమును ఎరిగినట్లగునా? తన్ను తాను తెలిసికొనెనా? ఇక ముందేమున్నది ?

మరియు **ఈ యోగము,** యోగము అని పలవరించడము- జీవుడుండిన ప్రాణియే కదా! ఈ పలవరింపుకూడా జీవుడు ఈ దేహము విడిచి వెడలు పర్యంతమే కదా! అందువలన అన్నిటికీ ముఖ్యాధారము జీవుడే యనుట ధృడ నిశ్చయము. అట్టి జీవునితోనే ఆ జీవుడు వసించు ఘటమును అనగా కాయమును, మనస్సును అనగా కల్పమును, సత్యమార్గమున ముక్తిపొందింపగల మార్గమున్నది. ఆ మార్గమే యోగము. ఆ మార్గమే జీవాధారమైన ప్రాణము. ఆ ప్రాణమును అనగా వాని ఉపవర్గమైన వాయువును వ్యాయామము నందుంచుటే అనగా మథనము నందుంచుటే ప్రాణాయామము.

చూడుడు : ఈశావాస్యోపనిషత్తు 4-5-6-10-11 శ్లోకములు

మండూక్య 1 ముండక 6. తైత్తిరీయ 1 అ. 7 శ్లోకము

ప్రాణాయామము అన్నంతనే అనేకులకు తమకు పరిచయమై యున్న ఏదో పద్ధతి మనోగోచర మగును. ఈ కాలములో ఆ పద్ధతి అనగా ముక్కు రంధ్రములను వ్రేళ్ళతో నొక్కిపట్టి ఒకవైపు నుండి గాలిని పీల్చి, రెండవవైపునుంచి బయటకు విడుచుచు, కొంతసేపు ఈ విధముగా చేసి తరువాత రెండువైపుల స్వాభావికముగా సంచరించు వాయువును బంధించుట. ఇట్లు చేయుటవలన లోపల అదెక్కడో పై స్థానమున నిలుచునను భ్రమతో ఆచరింతురు. కాని ఇది ప్రాణాయామము కాదు. ఇందులో తన దేహాంతర్గతముగా హృదయమున సంతతము ఆడుచూ ఉండీ ఆ ప్రాణవాయువు బహిర్గతమయినంతనే ఈ దేహము **పీనుగు** అగును. ఇది ప్రాణవాయువునకు వ్యాయామము - అనగా మధనము సలిపినట్లు కాదు. మరేమైనది? చూడుడు.

ఏదైనా ఒక వస్తువు లోపల గల స్థలమునందు ఎంత వస్తువు పట్టునో అంతకంటె ఎక్కువ వస్తువు నింపినచో- దాని గతి ఏమగును? ఉదా॥ ఒక రబ్బరు సంచి (foot ball bladder) మొదలైన వస్తువులలో - దాని లోపల పట్టుదానికంటే ఎక్కువ గాలిని నింపినచో ఆ సంచిగతి ఏమగును? అట్లే ఏదో ఒక (అసహజమైన) కృత్రిమ పద్ధతిలో ఈ మానవుడు తన దేహము లోపలకు బాహ్య వాయువును అధికముగా పీల్చి, చేర్చినచో, ఈ దేహము యొక్క గతి ఏమి కావలెను. ఊహించి చూడుడు! ప్రమాదము జరుగుటలో సందేహము లేదు. దీనివలన **మనలను మనము ఎరుగుట** ఏమో గాని **జీవ హింస** కాగలదు.

భూమిపై గాలి ఒకేవైపు నుండి పోవుట, మరొకవైపు నుండి వచ్చుట, కొంతకాలము స్తబ్దముగా చలనము లేక నిలిచి పోవుట, ఈ విధముగా పదే పదే జరుగుచున్నచో, ప్రపంచము యొక్క మనుగడ ఏమి? మరియు ఈ ప్రపంచములోనున్న ఈ సూక్ష్మమైన దేహమును గమనించిన ఏయే విషయమునకు ఏమేమి కావలెనో ఆ రీతి అనుగుణమైన అవయవములతో సృష్టించబడినది. వానిలో కృత్రిమ సంధానము, కృతక సంఘటనలు లేకుండా సాగి పోవలసినట్టిది అనగా జీవుడు ఆడునట్టిదే వాస్తవికత,కాని ఈ ఆట బయటనుండి లోపలకు - లోపల నుండి బయటకు - అనగా ముక్కుద్వారా శ్వాసను కావలసినంత నింపుచు, విడుచుచు, ఆడించునది ప్రాణాయామ మని భావింప వలదు. ఇచట న **ప్రాణేన-న అపానేన మర్త్యో జీవతి కశ్చన** యనెడి **కఠోపనిషత్** వాక్యము గమనింపుడు. మరియు గీతావాక్యము

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణే పానం తథాపరే

ప్రాణాపాన గతీ రుధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణా: 4-29

దేహమున వేర్వేరు భాగములలో వ్యాప్తమై, ఇంద్రియ అవయవములన్నిటినీ పోషించుచు, ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన సమానములను పేర పిలువబడుచు ముఖ్యముగా తన మూలస్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రమునకు, కార్యక్షేత్రమైన హృదయమునకు ఉన్న నిజమార్గముగా పోయి, విరమించి రాగల ప్రాణుని పైగతి, క్రింది గతులను ప్రాణ అపాన గతులని పిలిచిన అనుభవజ్ఞులు - ఇందులో దానిని, అందులో దీనిని చేర్చి, అనగా ఆ ప్రాణుని రెండు గతులను పైకి, క్రిందికి

ఆడించుటకు దేహములో **కీలు** వలె **గురుస్థానము** అనెడి స్థానమునుండి సుదీర్ఘముగా శాంతితో నడిపించుచూ క్రమ క్రమముగా మథనము సలుపడమే ప్రాణాయామము అని చెప్పినారు.

అట్లుగాక చేతి వ్రేళ్ళ సహాయపు అటయే యోగమైన పక్షములో ప్రాణి వర్గములు మరణకాలములో అచ్చాటనే జీవనము వదలవలసి యుండును కాదా? కాని అట్లు జరుగుటలేదు. అనగా ఏ ద్వారము నుండి గృహమున ప్రవేశింతుమో - అదే ద్వారము నుండి బయటకు వచ్చునట్లు, జన్మమున ఎచ్చటనుండి ఎతించి యుండునో, అదే మార్గమున ఏగును. అదే మార్గముగా వెడలు ఉద్దేశ్యమే- దేహము నుండి ప్రాణుడు అంత్యదశలో శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు వ్యత్యాసమై, కొన్ని వికార శబ్దములతో, కాలు చేతులు కదలించుచు, ఎక్కడో తనకు అవసరమైన దేనినో చూడవలెనను చింతనతో కనుచూపును పైకి ఎక్కించి, ఆహార దోషముచే కలిగిన శ్లేష్మాదులచే శ్వాసలో **గురుక** కలిగి గతాగతి చేయ ప్రయత్నించి మోసపోవును. ప్రాణుడు కల్పము అనగా మనస్సును కూడి తాను చేసిన, చేయించిన పాపకర్మలను తెలిసికొనుచు, ఈ వైపు ప్రళయమువలె చుట్టుముట్టి, దాపబడిన జీవన అద్భుతావస్థను గాంచి, అకటా! నేనుత్పటిలో మోసపోయితినే అని గమనించి, సరిచేసికొను ఉద్దేశ్యముతో త్వరగా, ప్రయత్నించు నంతలో జీవుడు దేహము విసర్జించును. స్వతంత్రుడు కానితాను (మనస్సు) బయటపడవలసి వచ్చును.

అందరికి ఇదే విధముగా మరణము సంభవించునా? లేదు. ఆహారాది దోషము వలన శరీరము, మరియు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు, స్థూలములైన లాలాజల, పిత్త, జఠరాది రసములు చెడి, వాటిచే శ్వాసయు వికల్పమై వాయు రూపమున, ముఖ్యమైన అష్టవర్గములై దేహమంతటా వ్యాపించియు, ఇంద్రియాదుల మూలముగా మనసున కెంతచేసి యుండునో అంతటి కష్టము చెందును. అధికదోషములున్న వానికి అధిక కష్టము, కొద్ది దోషములున్నవానికి కొద్ది కష్టము కలుగును. పరిశుద్ధముగా నుండువారికి **సుఖమరణము** ప్రాప్తించును.

ఇప్పుడు **నిజమైన ప్రాణాయామము ఏ విధమైన కృత్రిమ సంధానములు లేనిది.** అను విషయము స్వల్పముగా చెప్పెదను.

పసివారు ఏడ్చుచు, తమకు ప్రియమైన వారు (తల్లి, తండ్రి) వచ్చినపుడు అతి దీర్ఘశ్వాసను తీసికొనుచు, ఆ దుఃఖమును శాంతింప జేయుటకు ప్రయత్నింతురు. అపుడు నిజమైన శాంతి దొరుకకున్నను. మనోమాయతో తల్లిని చూచి నిట్టూర్పుతో సమాధానము పొందుదురు. ఈ నిట్టూర్పు ఎచ్చట చేర యత్నించును? ఎచ్చటకు కాదు. ప్రాణుడు తన **అన్నగతః** వలన మూలస్థానమునకు (బ్రహ్మరంధ్రమునకు) చేరుటకు ప్రయత్నించు చున్నాడు.

మనకు ఒక్కొక్కప్పుడు ఉన్నట్లుండి అత్యంత దుఃఖముకాని, సంతోషముకాని, ఆలోచన కాని కలిగి, సర్వమూ మరచినట్లు అగును. మనయందలి శ్వాసోఛ్ఛ్వాసగతులు కూడా గమనింపనీయక - తుదకు ఒక దీర్ఘశ్వాస తీయబడును. మరియు విశేష పరిస్థితులలో అనగా మనము ఆకస్మికముగా భయపడినపుడు, ఉదా॥ తనకు సమీపముగా ఒక క్రూర సర్పము కనిపించినంతనే మనసు ఒకరీతి విభ్రాంతికి గురియై, ఆధారమైన జీవుని కూడా మరచి ఠకీమని ఎదయందలి శ్వాస పైకెక్కును.

శ్వాసయొక్క గతి ఇట్లు పరిణమింప కారణమేమి? అది ఒకానొకచోటు చేరగల ప్రయత్నము కావచ్చును. ఆ ప్రయత్నము ఎక్కడకో కాదు.. సూదంటు రాయి సూదిని ఆకర్షించునట్లు, అపాయము సంభవించు కాలములో తల్లికూడా తనపిల్లను, తనవద్దకు పిలుచుకొనట్లు, జలాశయమునుండి ఆవిరిగా మారిన జలాంశము మరల నీటిరూపముగా జలాశయమునే చేరునట్లు, ఇదియూ, దాని మూలస్థానము చేరుటకు (బ్రహ్మరంధ్రము) ప్రయత్నించును. ఇంతకూ ఈ విషయము మీరు నిజమని ధృడపరచుకొనుట అసాధ్యమనియే తోచును. ఎట్లయినను దీనిని వర్ణించుట కష్టసాధ్యమే.

మరొక విషయము పరికింపుడు- మానవ ప్రకృతి సాధారణ స్థితిలో నుండి నిద్రించువానిని చూచిన, శ్వాసోచ్ఛ్వాసములలో శ్లేష్మాది దోషముల వలన **గురక** శబ్దముతో - శ్వాస తీయుచూ అప్పుడప్పుడు దీర్ఘ శ్వాస తీయుచూ, శ్లేష్మము తగ్గినచో శబ్దము తక్కువగుచు, ఒక్కొక్కసారి నిశ్శబ స్థితిగా కనపడును. అనగా ఒక రాత్రి యొక్క పూర్తి నిద్రలో ఆహారాదులన్నియు జీర్ణమైన పిదప అనగా సాధారణముగా - మూడుగంటల నిద్ర గడిచిన తరువాత ఒకే ఒక క్షణకాలము ఈ నిశ్శబ్దావస్థయు కనపడవచ్చును.

నిద్రలో ఈ నిశ్శబ్దస్థితి పొందినంతట- మనస్సునకు ఒక **ఉచ్ఛస్థితి** కలదనుటను వర్ణింతును. ఆహారము జీర్ణమై సుఖ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు కొన్ని స్వప్నములు కలుగును. వానిని పరిశీలించిన భవిష్య విషయ సూచకములుగా ఉండుటయు కలదు. ఇది అందరికీ అనుభవ వేద్యమే. అనుభవము లేనివారైనను, తెలిసినవారు **స్వప్నమునకు ఫలితము కలదు.** అని చెప్పుచుండుటవినియుందురు. ఇది మనస్సుయొక్క ఉచ్ఛస్థితిలో, దీనిపై అంతస్తు యొక్క అంతర్గత నిజమును సూచించును. ఈ రహస్యము పూర్తిగా గ్రహించుటకు యోగమే సాక్షి.

నిద్రయందలి విషయమును గూర్చి వర్ణించుటయే ఒక నిజమగు ప్రాణుని ప్రాణాయామ ప్రయత్నము, మరియు ఈ నిద్రయు ఒక రోజంతయూ చేయకుండిన, మరుసటిరోజు అధికముగా ఆవులింతలు వచ్చును. అవి వచ్చునప్పుడు నోరు తెరచి, పూర్తి శ్వాసను, హృదయమున నింపుకొన ప్రయత్నించినపుడు తలయందలి నరనాడు లన్నింటిని కదలింప జేసి కన్నుల నీరు క్రమ్మునట్లు చేయును. కారణము - రాత్రి తన మూలస్థానము చేరబోయిన ప్రయత్నము తప్పిపోవడమే. దాని కాల నియమానుసారము ఒకసారి అయినను నిద్రపోకుండుటయే కారణము.

మరియు ఇదే ఆవులింతలు వ్యాధిగ్రస్తునకు రాకున్నచో వాని చావు సమిపించినదని నిశ్చయింపవచ్చును. వ్యాధి పీడితునకు ఆవులింతలు ఉన్నచో చావు సమీపించలేదని-లేక- సుఖమరణమని తెలియవలెను. ఈ విషయములో మరొక ఉదహరణము చెప్పవచ్చును. ఈ శ్వాసగతి ఎచ్చుటకు పోవుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. ఏ వస్తువు ఆ వస్తువులో కూడునట్లు - మానవుడు తన గుణములకు తగిన వాని స్నేహము పెంచుకొన్నట్లు, ఈశ్వాసగతి కూడ తనను చేర్చుకొనెడి తన మూలస్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రమును చేర ప్రయత్నించును.

పైన చెప్పబడిన సర్వ దృష్టాంతముల చేతను, దేహాంతర్గత వాయువు ఏవిదమైన కృత్రిమ సంధానములేని, తన మూలస్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రమును చేరగల - ఒకస్థితి ఉన్నదని తెలియుచున్నది గదా! మనుష్యుడు దానిని గ్రహించి తన ఎరుకతో దానిని ఆ రీతి అచ్చటకు చేర్చవలెను. దానినే **ప్రాణాయామ** మందురు. ఆ మార్గము మీకు చూపబడినది కదా! ఇదొక్కటే నిజముగా ముక్తికి ఆవశ్యకమైన సాధన. అనగా యోగము. దానిని ఎంత వ్రాసి వర్ణించినను, ఆక్రమ మెట్లో

చదువరులకు తెలియబడదు. ప్రాణుడు వాయువు ఆధారముపై ఉన్న అంశము అని మీకు గుర్తున్నది. ఇది వరకు చెప్పినట్లు, వాయువు భూతములన్నిటికీ-ముఖ్యముగా పృథ్వి-అప్పు (నీరు) తేజస్సులకు ప్రకాశమానుడై సర్వత్ర వ్యాపించియున్నాడు. వాయువు తప్ప ఏ ధాతువు యొక్క చలనమూ అసాధ్యము.

అంతేకాదు. సర్వభూతముల కలయికతో ఏర్పడు సృష్టికీ ఒక విధముగా వాయువే ఆధారమైయున్నది. అందుచేత ఈ వాయుమండలమును - సువచనములతో - పరిమళింప జేసినచో అధిక సుఖము కలదు. వాయు మండలమునందలి చైతన్యము కనుగొన్న వ్యాస మహామునియు, తను ధ్యానమునందుండియే శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదమును గాలిచేతనే సేకరించెనేగాని, ఆ రణరంగమున ఆ సంభాషణము జరుగుచుండగా, గుమాస్తావలె అక్కడుండి వ్రాసికోలేదు. ఇప్పటి వారురేడియో మొదలగు సాధనముల వలన తెలియుట లేదా? వాయువు ఉచ్చనీచము లనక దృగ్గోచరముగాక, పట్టుకొనుటకు దొరకక, మరియు ఆకాశమను చోటకు మార్గదర్శకుడై **నిరాకారి** యని యనబడుచున్నాడు. ఈ విధముగా సర్వమునకు ఆధారమై ఉంటూ, వాని వ్యవహారమే ప్రతిక్షణము మనకు గోచరించుచు ఆ వాయువు ఆధారము మీదే మన ప్రాణుని నెలవు అని తెలిసినందున, ఆ ప్రాణుని వ్యాయామ మొనరింపవలసిన అవసరము, అందుకు ఆవశ్యకమైన వాయుతత్త్వము యొక్క శ్రేష్ఠత్వము విశదమగుచున్నది కాదా?

అంతటి వాయు జీవుడు చెడకుండా, స్వచ్ఛముగా ఉంచవలెను. అనగా ఒక చెడు పొగ స్థూలముగా మనకు అసహ్యమగును. అట్లే సూక్ష్మమునందూ ఆ వాయువు చెడును. ఎట్లనగా మనము ఉచ్చరించెడు శబ్దములు, ఆ వాయు మండలమున నిలిచి, తేలియాడి, దాని సేవనముతో మనస్సు వికలమై, మరియు అదే సేవనములో అణిగి యుండుట వలన ఉత్పన్నమగు సకలమూ దానివలె దుర్గుణభూయిష్ఠమై ప్రపంచమే అల్లాడును. కావుననే వెనుకటి మహాపురుషులు, **వాయువునందు శుద్ధ శబ్దములు నిండి తొకిసలాడవలె** ననియే, మంత్రములు, శ్లోకములు, భజన, మున్నగునవి ఆచరణ యందుంచినారు. అట్లుగాక దుష్ట వ్యవహారముతో వర్తించిన, దుష్టప్రవృత్తి ప్రవర్ధమానమై, సర్వనాశనమగును. ఇట్టివాయువుతో కూడియున్న చేతనము, మరియు వాయువు, మీరు గ్రహించినట్లు, ఉదరము నుండి వెలువడునపుడు త్రేపుగాను, అధోముకమైనచో అపానవాయువుగాను, అటనుండి ముందుకు సాగి అష్టావస్థలతో మహావాతామై పరిణమించును.

ఈ యోగమును (ప్రాణాయామమును) అభ్యసించుటకు కాయశుద్ధి అత్యవసరము. దేహ ప్రకృతిని సరిచేయక - అభ్యాసము చేయబోయినచో మనయందలి వాత, పిత్త, శ్లేష్మాదుల దోషము వలన అనేక కష్టములు కలుగును. అవి కలుగకుండుటకు, మొదట ఆహార నియమముతో కాయమును శుద్ధిపరచిన, మార్గము సులభ మగును.

ఆహార విషయమును రాబోవు ప్రకరణములో వివరింతును.

7. యోగము - మనసు

కల్పము గూర్చి వివరించునపుడు, యోగ వివరణములోను **మనసు** విషయము వచ్చినది. కానియోగములో సాగువానికి మనస్సు ఎంతవరకు ముఖ్యము? ఈ మనస్సుకు అవస్థలు, అంతరములు ఉన్నవా? మరియు యోగులనబడువారు

అనేకులు **మనసు లేకుండినను** జరుగును. ఇత్యాదిగా చెప్పియున్నారు. కదా. అందుచేత యోగములో సాగువానికి నిజముగా మనస్సుయొక్క బాంధవ్య మేమి యనుట తెలియవలసిన అవసరమున్నది. మనస్సుయొక్క క్రింది భాగములైన అరిషడ్వర్గస్థితులను వివరించి యున్నాను. ఇపుడు ఈ మనస్సుయొక్క ఉచ్ఛస్థానము, వాని స్థితులు, అంతరములు గురించి తెలియవలసి యున్నది.

ఈ యోగము - కాయము జరుగుట ఎట్లనగా **జీవనము** మరియు **మనసు** ఈ రెండింటి శుద్ధిచేతనే **యోగసిద్ధి** యగుట, కాయమును కల్పమెట్లు తన పక్షమునకు తెచ్చుకొనునో, అట్లే జీవనోన్నతికి మనసు సహాయకారి అగును. ఇదే యోగము, మనసుల పరస్పర బాంధవ్యము. ఈ ఘటనమునందలి **మనసు** మరియు జీవుడు కలిసి ఉండుటే (అదియే కాయకల్పమున యోగము) ఈ స్థితిని సూక్ష్మముగా తెలుపు కొన్ని ఉపమానములు ఇచ్చెదను.

జీవుడు మరియు మనస్సు ఈ రెండిటి మిలన స్థితియు-

పగలంతయు శ్రమించిన ప్రాణికి నిద్రయను బడలిక క్రమ్ముకొనునట్లు అది క్రమ్ముకొనును. అయితే మబ్బుక్రమ్మి నిద్రించుటను **యోగమే** అని భావించవలదు. ధాతు భూతముల దోషమువలన ఇంద్రియాదులు అలిసిపోవును. స్వాభావికమైన వాని అలసటయే నిద్ర. దినమున కొకసారి ఈ నిద్రించుట, మేల్కొనుట అవసరమైనదే. అనగా శరీర పరిశ్రమచే కలిగిన నష్టమును పూరించును. ఈ నిద్ర యోగమునకు అన్వయించినదే. కాని రాత్రియందు వచ్చు ఈ నిద్ర, యోగమున వెయ్యవ వంతు (సహస్ర భాగము) మాత్రమే అని భావించవలెను. కనుకనే మానవునకు క్రమ క్రమముగా నిద్ర తగ్గిపోవుచు ఆయుస్సు క్షీణించును. వృద్ధులకు ఇది అలవాటు పడి యుండును.

ఈ క్షీణత కూడా జీవ - మనస్సులకు కాదు. ఎట్లగా - మనము ఉపయోగించెడి దీపమునందు అగ్ని, ప్రకాశము, దీపము సరిగా ఉన్నంతవరకు ఉండి దీపమను వస్తు చెడిపోయిన, ఆ అగ్నియు, ప్రకాశము కనుమరుగైనట్లు ఈ జీవాత్మలనబడు ఇవి **ఘటము** అనెడి వస్తువు నుండి విసర్జింపబడును.

ఈ నిద్రావస్థలోనే గాక గంజాయి, సారాయి, మొదలైన పదార్థ సేవనముతో నిషా ఏర్పడి మత్తు కలుగును. ఇది యోగము కాదు. యోగస్థితి ఈ మత్తువలె ఉండుట నిజమేకాని, మనసు తనలోని ధృఢత్వమును ఆయుధ రూపముగా ఉపయోగించి, తనలో జనించు ఇతర భాగములను ఛేదించుచు, నేను అనగా ఈ ఘటమునందు జీవునితో కూడి నా నిజకార్యము చేయవలెనను దృష్టితో నుండును. ఇట **నేను** అనెడి అహంకారమే నిజము. ఇది వదలిపోదు. ఈ స్థూల రూపము ఎంతవరకు నిలుపకొనునో అంత వరకు **నా వస్తువిది** అని ఒక రీతి స్థిరాభిప్రాయము గావించుకొని యుండును.

ఇట్లుగాక - **నేను** అనుటకు కూడదు - అని చెప్పవలసినచో, ప్రాచీన మహాపురుషులే కాని, ఈనాటి వారేకాని, యోగులు, జీవ- మనసులను, వేరే చోట అనగా ఒక రాతిపైనో, మ్రాని పైనో నిలిపి **నేను యోగము చేయుచున్నాను.** అని చెప్పిన వారు గాని, చెప్పుచున్న వారు గానీ కలరా? లేదా నేను **యోగి** అని యైన అని చెప్పుట కలదా?

సమాధి స్థితి యందున్న వారిలో లోపలగాని, బయటగాని అనగా అంతరంగములో గాని, బహిరంగముగా గాని **నాది** యనెడి ఒకటి యుండి వర్తించుచుండును. నాది యనెడి ఈ కడపటి (Large Factor i.e. ego) అనగా తన జీవాత్మ -

కాయమును వదిలి వెళ్ళగా అనగా నేను అనెడి **చేతనమే** అటలేనపుడు, కాయము నశించును.

మరియు నిజమగు యోగస్థితి ఎట్టిదో తెలియుటకు మనకు **ఆది యందలి స్థితి** అనగా జన్మము నెత్తినప్పటి స్థితియు ఊర్ధ్వమై బహిర్ముఖముగా నొందుచు, వేళ్ళుపైనను కొమ్మలు, ఆకులు, బహిర్ముఖముగా పెరిగిన ఆశ్వత్థ వృక్షమువలె, ఈ మనసు నుండి భాగములు, ఉపభాగములు విస్తరిస్తాయి. ఇట్లు వృద్ధి పొందిన మనసు మూలస్థితిని పొందడమే యోగము తిరిగి అదే స్థానమునకు - అనగా సాలెపురుగు తన కార్యార్థమై, తన అంటుతో దారము వంటి దానితో **వల** నిర్మించి, అక్కరలేనపుడు తిరిగి దానిని తనలోనే చేర్చుకొన్నట్లు. లేక తాబేలు చరించునపుడు తన కాలు చేతులను బయటకు చాపి అక్కరలేనపుడు తిరిగి లోపలకు ఇముడ్చు కొన్నట్లు మనస్సు తన భాగములను ఉప భాగములను తిరిగి ఉపసంహరించుకొనును. ఇట్లు మానవుడు కూడా యోగస్థితిని పొందగలడు.

జీవుడుండియు, మనసు అనెడి సూత్రధారి, ఆస్థితిలో లేకుండిన ఇది సాధ్యము కాదు. **అమనస్క యోగ** మనుట దీనినే తప్ప, పూర్తిగ మనసును లేకుండా చేయుట అసాధ్యము. కాబట్టి **అమనస్కము** ఇత్యాదిగా చెప్పుట తప్పు. మనస్సు ఆదిలో ఏచటినుండి బహర్గిత మైనదో, తిరిగి యోగాభ్యాసము వలన అదే స్థానమునకు పోయి చేరిన తరువాత జరుగు స్థితిగతులు మనో సంబంధమైన వని అనబడవు. అప్పటి స్థితికే అమనస్కము ఇత్యాదిగా చెప్పబడినది. కావున సూత్రాధారియైన మనసు జీవునితో కూడిన ఈ దేహము రథమును నడుపువాడుగా ఉన్నాడు.

మనసు సూత్రధారియై వర్తించుటెట్లనగా సముద్రములో పడవ నడపువాడు - అలలకు - గాలికి - తదితర విగాతములకు లోను గానీయక తప్పించుకుని ఎంత జాగ్రత్తగా పడవ నడుపునో అట్లే ఈ మనసు జీవనగతిని నడపవలెను.

ఆ విధముగా దేహ మనెడి మోటారును కదిలించి నడపగల డ్రైవరు లేనిచో దీని గతి ఏమి? నడిపెడు వాడొకడుండి, కదిలించబడినది కదా. కాబట్టి మోటారుండిన చాలునా? అనగా దేహ మొకటి ఉండిన చాలునా? లేక దానికి ఆవశ్యకములైన చైతన్య వస్తువులైన నూనె, నీరు, అగ్ని, గాలి ఇవే చాలునా? లేక వీని నన్నింటినీ సమకూర్చుకొని, కర్తవ్యములకు అనువుగా సర్దుకొని పోగల డ్రైవర్ కావలెనా? అని యోచింపగా డ్రైవర్ లేకుండా కదిలించిన మోటారు వలె పాలించెడు మనసు లేని జీవదేహమూ అంతే. ఇచట డ్రైవరు మాత్రం బుద్ధిమంతుడు కావలెను. తన యజమానునకు, తన స్వాధీనమునందున్న యంత్రమునకూ, నష్టము కలగని రీతి నిర్ణీత సమయము వరకు రక్షించునట్లు మనసు కూడ యంత్రమైన ఈ జీవదేహమును, తన అధిపతికి మోసము రాకుండా నడుపుచుండవలెను. ఇట్లు గాక యంత్రమును చెడగొట్టిన (మోటారు పాడయిపోయినచో డ్రైవర్ వేరొక యంత్రము నడుపుటకు పోయినట్లు ఈ దేహము చెడి పోయిన, వేరొక దానికి ఈ జీవాత్ములు పోవలసి వచ్చును) అదే విధముగా డ్రైవరు తన జీవిత పర్యంతము, ఇతరములకు వెళ్ళనట్లు ఈ జీవాత్ములు తన పూర్ణత్వము వరకు జనన మరణ వశమగును. అనగా మనసు తన అధికార స్థానమును, శుద్ధముగా ఉంచుకొనవలెను. కనుకనే మనసును గూర్చి పలుచోట్ల పలువిధములుగా చెప్పడమయినది.

ఇది వేడి, ఇది చలువ అని చెప్పుట, ఇట్టి తేడాలు తెలియ జేయుటయు **మనసే** అనియు తెలియను. జీవుడు లేక కేవలం మనసు నుండి ఏమి కాజాలదు అను విషయము అంగీకరించవలసినదే. అయితే మనసు కేవలము తుచ్ఛ మయినదని భావించుట మాత్రము తప్పు. మనసును స్వాధీనము చేసికొనలేక, దాని చంచలమైన ఆకర్షణలకు లోనై నిందించుచుందురు. కాని మర్మ మెరగి ఆ మనసును స్వాధీనపరచుకొన్నచో నిందింపవలసిన పని లేదు. యోగసిద్ధి పొందినట్లు మనోసిద్ధిని పొందినచో అది అర్థమగును. చావు పుట్టుకలకు వశములైన వనస్పతి వర్గము నందలి ఒకటి రెండు మొక్కలను ఉదాహరణకు

గైకొందుము. చెరుకు, వేప. ఇవి ఒకేచోట పెరిగినను గుణములు మాత్రము వ్యత్యాసమే. అవి తమకు కావలసిన వానినే

తీసికొని ఆయా గుణములను పెంపొందించుకొనును. అట్లే మానవుడు సైతము మనసును అభివృద్ధి పరచుకొనును. ఈ చెరుకు రసములోని తీపినే తగిన రీతి ఉత్తమ పాకముగా శుద్ధిచేసినచో మరింత మాధుర్యము, రమ్యము, గుణము ఎక్కువగును. కాని దాని కిక్కడ జీవుడు లేడు. దాని గుణము మాత్రము నిలిచినది. అట్లే మానవుడు తన జీవసహిత మనసులో కార్యములు చేయగలడు. మరియు ఆ మనసు ఉచ్ఛదశకేగిననే గతి.

అనాలోచితముగా **నిరాకరి జీవుడొక్కడే సర్వమునకు అధికారి** అని చెప్పుట శుద్ధ తప్పు. అందుచేత జీవ, మనస్సులు పరస్పర కలయికతో సామరస్యముతో సాగిపోవలెను. అయిననే యోగసిద్ధి యగును. కావున మనసు అనెడి చైతన్యమునకు స్థానము లేదని భావించరాదు. **దీపమునకు ప్రకాశము వలె, నిప్పు గల చోట పొగ ఉన్నట్లు, స్థూల దేహమునకు బాధలున్నట్లు,** ఇదియూ జీవసహితముగానే ఉన్నది. మనము పోయిన తరువాత మన బాధలు పోవును. జీవుడు పోయినపుడు మన మనసూ పోవును. సిద్ధి పొందినవాడు అనగా యోగి, జీవునిలో తన మూలస్థానమునకు చేరు కాలములో **సూర్యుడు అస్తమించుచుండగా చీకటి ముసిరినట్లు,** వెలుగుచున్న దీపము తానే చిన్నదై కొడికట్టినట్లు ఇదియూ, అనగా మనసు స్వాభావికముగా జీవునితో ఐక్యమగును.

అయితే సూర్యుడు అస్తమించి, మనకు చీకటి కనిపించుచున్నను, సూర్యుని తేజస్సు మారలేదని నిశ్చయముండవలెను. అదే యోగికి పగలు, అని గ్రహించవలెను.

మరి అంతటితోనే జీవన్ముక్తుడైయెనా? లేదు. ముందు ఒక స్థితి గలదు. అదే జీవాత్మ ఐక్య స్థితి పొందుట.యోగికి మాత్రమే ఇది స్పష్టముగా తెలియును. వర్ణించి చెప్పుట వృథా.

జీవ మనసులు పరస్పరము సమైక్యమై, యోగములో సాగునపుడు దానితో కూడి యుండుటచే దేహమందలి వాయువునకు చెందిన దోషాది మార్పులు కాంచి, అన్నిటా ఉత్తీర్ణత పొంది, సాగుచు సిద్ధి పొందునపుడు కలుగునట్టి **సోమపానము, అమృతపానము** మున్నగు అనుభవము లున్నవి. వానిని గూర్చి ఇచ్చట కొంత వివరింతును.

జీవుడు మనసుతో పాటు పెరిగి యున్నప్పుడు - ఆహారాది దోషముల వలన మనసు యొక్క ఉప భాగములైన ఇంద్రియాదులు బలీయమై, హృదయము, ఉదరము మొదలుకొని శరీరమంతయు అనేక కష్టములు కలిగించును. వీనిని అనగా ఈ వాతాది దోషములను సరిచేయుటకు ఆహార నియమము, ప్రాణాయామము శ్రేష్ఠము. అనగా పృథ్వియందు ఒకవైపు దుర్వాసన, మరొకవైపు సువాసన, మరియు క్షార వాసనలు, ఆమ్లజనక - క్షార జనకములు మొదలైనవి. గాలిని, సంవత్సరమునందలి ఋతువుల ననుసరించి మార్పు నొందించి శ్రేష్ఠ మనిపించుకొనును. వీని ఔన్నత్యము ఎరుగుటయే ముఖ్యమైన ఒక మానవ విషయము. దీనిని తెలిసిన మహనీయులు, **పృథివ్యాం పుణ్యగంధః** అని చెప్పియున్నారు.

పృథివిపై **గాలి** ఋతువుల ననుసరించి హెచ్చుగను, నెమ్మదిగను, పూర్తిగా నేలను తాకియు, కొంచెము పైనను, కొంతకాలము ఊర్ధ్వమునకు అనగా ఈశాన్యముగా వీచి, మరికొంత కాలము బహిర్ముకఖమై అనగా నైరుతి దిశగా వీచుచు, వాన మంచులతో కూడి శుద్ధము చేసి, లోకస్థితిని సరిచేసినట్లు ప్రాణుడైన జీవుని ప్రాణాయామములో, కంఠమున గతాగతించుచు ఉన్న, యోగసిద్ధిని పొందుటకు, అనగా పురుష, ప్రకృతిని మేల్కొలుపవలసినచో, సాధారణముగా మీరు

చూచి యున్న ఒక జాతి తుమ్మెదవంటి పురుగు, శుద్ధమైన మట్టితో గూడుకట్టి, మరొక జాతి పురుగును పట్టితెచ్చి తన గూటిలో చేర్చి, మూతవేసి, పిమ్మట ప్రతి నిత్యము వచ్చి తన శ్వాసతో ఊదిపోవుచూ (ఝుంకారము చేయుచు) ఆ పురుగు తన వంటి రూపము దాల్చినపుడు వదిలి పెట్టును. (భ్రమర కీట న్యాయము) అపుడు లోపలి పురుగు తానే వెలుపలికి వచ్చును. ఇట్లు తన ప్రాణుని వ్యాయామములో నిత్యమూ అభ్యాసములో ఊదుతూ ఉన్నచో, కాలానుగుణముగా - తన ఉచ్ఛస్థానమునకు రోజు రోజునకు ఎక్కుచు, పృథివికి వర్షము, మంచు కురినట్లు తన ఆకాశమైన, బ్రహ్మరంధ్రము నుండిక, తత్సంబంధమైన ద్రవము స్రవించును. ఇదియే **సోమపాన** మనియు, దీని సేవనముతో కాయము (శరీరము) పరిశుద్ధమగుచు, దప్పికను (నీటిని) త్రాగి తృప్తిపడినట్లు యోగములో సోమపానముతో తృప్తినొందును, జీవాత్మల ఐక్యస్థితిలో **అమృత పానము** కాగలదు.

సోమపాన మని చెప్పిన మాత్రమున మీకు తెలియదు. అను భవమే సాక్షి. అయినను స్వల్పముగా వివరింతును. మనకు ఇష్టమైన ఏదైన ఒక వస్తువు, అనగా పుల్లటి పండునో, తియ్యటి తిండినో మనసులోఅనుకొన్నంతనే నోట నీరూరును. ఇంకా ఎక్కువ ఆనందమును పొందినచో, ఇంతకంటె అధికముగా కొంచెము చిక్కటి లాలారసము వంటి రసము ఉత్పన్న మగును. కేవలము అన్యోన్యమైన బంధుత్వములో అనగా తల్లీ బిడ్డితో, ఆప్తమిత్రులతో కలిసికొన్న సంతోష సమయములో - తన శ్వాస గతి కూడా మరచిన తన్మయత్వములలో **లాలారసము** ఉద్భవించును. ఈ రసములు ఒక దానిని మించి ఒకటిగా స్థితియు రుచియు భిన్నముగా ఉండును. అట్లె యోగములో లభించు రసములలోను భేదములున్నవి. ఘటశుద్ధి యగుచుండగా ఈ రసము సాధారణ రూపముగనే ఉంటూ, ఘట శుద్ధి జీవశుద్ధి, మరియు మన ఃశుద్ధి జరిగి శ్రేష్ఠము, అక్షయము అయిన రసము లభించును.

పైన చెప్పిన తుమ్మెదవంటి పురుగు - మరొక జాతి పురుగును తెచ్చి, తన శ్వాస ఊదుట ద్వారా తనవంటి రూపమును తెప్పించు చైతన్యము కలిగి యుండగా - **జీవన్** తనదే యైన అనగా తాను ఆదిలో వెలువడిన స్థానమగు స్థితిని చేరుటకు - యోగములో తన ప్రాణమును ఊదుట ద్వారా వ్యాయమ మొనరించినచో అయ్యది ఆస్థానము చేరును. అనగా పురుష ప్రకృతి మేల్కొనును.

ఇక మనసు యొక్క ఉచ్ఛస్థానము, అక్కడి స్థితులు, అంతరములు మనోదృష్టి లేక మనో వేగము, జ్ఞానదృష్టి వీని విషయములను, తేడాలను సంక్షిప్తముగా చెప్పెదను.

మనసు యొక్క ఉచ్ఛ స్థాన మనగా తన నిత్యప్రవర్తనలో బుద్ధితో ఐక్యమై ఉండును. అపుడు బుద్ధి జాగరితమై, బుద్ధిమంతము అనబడు స్థితి - అనగా ప్రాపంచిక సర్వావస్థలను అనుభవించి యున్న అనుభవము గలవృద్ధుడు, ప్రపంచ సంబంధమైన ఏ గొడవలూ పట్టక, ఎట్టి స్థితిలో ఉండునో, ఆ స్థితిలో అంత వరకు చేసిన మానస వైశిష్ట్య విషయముల నెల్ల తన మూలము వైపు లక్ష్యముంచుచు, నేనే - నేనని నిలిచి యుండును. అట్టి బుద్ధికి మనము నమస్కరించవలసి యున్నది. దానినే శ్రీకృష్ణభగవానుడు గీతలో **యో బుద్దేః పరతస్తు సః** అని పొగిడి యున్నాడు. ఆ స్థితిని పొందిన పిమ్మట, తనంతట తానే జ్ఞాన దృష్టియు వచ్చును. భూత, భవిష్యత్, వర్తమానములు గోచరించును. అనగా సామాన్యముగా మన అనుభవములో తెలివిగలవాడు, ఏదైనా విశేష విషయము కన్పించినచో **ఇదేమీ నాకు క్రొత్తది కాదు** అను స్థైర్యముతో

ఉన్నట్లు, జ్ఞానియు నిర్లక్ష్యముగా ఉండును.

ఇచట **చిత్** అన్నదానిని **మనసు** అని భ్రమపడవద్దు, సాధారణముగా చెప్పికొను **చిత్తము** వంటిది గాను భావింప వద్దు. అది ప్రాణాయామములో శుద్ధిపడిన అగ్ని పటుత్వమే. ఆ అగ్ని పటుత్వమునే **చిత్శుద్ధి** యందురు. అనగా శుద్ధమైన స్థితి వచ్చినదని, జ్ఞానదృష్టి చైతన్యమున్నదని చెప్పుట, ఈచిత్ సమ పటుత్వమునకు రాక **జ్ఞాన నేత్రము** సాధ్యము కాదు. ఈ చిత్ శుద్ధమైన పిమ్మట ఆ చిత్ అనెడి అగ్ని శాఖచే ప్రకాశమై జ్ఞానదృష్టి ప్రాప్తించును. ఇప్పుడిది చతుర్మఖముగా ఉన్నది. జీవన్, బుద్ధి, చిత్, జ్ఞానములు, ఇందుకు **మాయ** కూడ కలిపిన ఐదు అగును. అనగా **నేను నా దేహము** అను అహంకారము ఐదవ ముఖము.

యోగి కూడా మనసు ఉచ్ఛస్థానమున కేగిన స్థితియందు భూత, ప్రేత, బ్రహ్మలను పూజించుట లేదు. మాయా మారీలను పూజించుట లేదు. (ఇటభూత ప్రేత బ్రహ్మలను అనగా జరిగిన, జరుగుచున్న, జరుగునున్న భ్రమలను గూర్చి యోచించుట లేదని అర్థము) అనగా యోగి మనసు - వీని పట్ల నిర్లక్ష్యముగా వహించి, జీవితములో ఆవశ్యకముగా చేయవలసిన తన ముఖ్య కర్తవ్యముపై శ్రద్ధ కలిగి యుండును.

యోగియు యోగ దృష్టి నుండి దిగి రావలెననిన మనసు సహాయముతోనే రావలెను. అప్పుడు భూత, భవిష్యముల చింత చేయక కేవల వర్తమానమునే గమనించును. దీనినే **మనోదృష్టి** అందురు.

ఈ **మనోదృష్టియే** మనోవేగము. అనగా మీరు ఇప్పుడు ఇక్కడనే ఉన్నను, మీ మనసు వేరొక చోటును గూర్చి యోచించి అక్కడ స్థితి గతులు చూడగలదు. అయితే (నిషా, మాయ, మత్తు) మగ్నులైన జీవాత్మలు కాబట్టి, అది ఒక విధముగా స్వాభావికముగా కన్పించును. అనుభవములోను అంతే. అది యోగ సిద్ధిలోనే సాధ్యము. ఉదా॥ మీ దగ్గరి బంధువులకు ఏదైనా విపత్తు కలిగినచో ఇచ్చట మీకు కొన్ని సూచనలు కన్పించును. కాని వాటిని మీరు గుర్తించజాలరు. కారణము నిషా (మబ్బు) బలీయమై ఉండుటయే. ఇందుకు మరికొన్ని పూర్వుల నమ్మకాలు ఉన్నవి. ఎక్కిళ్ళు వచ్చినచో ఎవరో తలచుకొనుచున్నారని కన్నులు అదరినచో ఏదో **కీడు** కలుగునని మొదలైనవి. ఇవి నిజమే. కారణ మేమనగా ఆ జీవాత్మల ఐక్యత స్థిరపడిన వారికి నిత్యమూ అనుభవములోకి వచ్చుచునే ఉండును.

-ఓం శాంతిః-

8. యోగ సంసిద్ధత

ఇంత వరకు తెలిసికొన్న యోగవిషయములలో యోగము మరియు మనసు **కాయకల్పము** ఎంత ప్రాముఖ్యమో తెలిసినది కదా! కాయ కల్పములో శుద్ధుడై సిద్ధి పొందవలెనన్న **యోగమే శరణము** అని స్పష్టమైనది. కదా! ఇంతటి మహాయోగమును మానవుడు కోరినను, ఆ విషయమై ఆత్రుత పడుచున్నను, అతడాయోగ మార్గములో ప్రవేశింపవలె నన్నను, ప్రవేశించి సిద్ధి పొందవలెనన్నను, ఏమేమి ఆవశ్యకమో, ప్రారంభమున వాని దినచర్యలు ఎట్లు ఉండవలెనో అనగా యోగసాధనకు ఆవశ్యకమైన పూర్వ నియమము లేమో, అనుటను గూర్చి కొంత వివరింతును.

సత్యమునకు నియమము కావలెను. జగత్తు నందలి ఏ సృష్టికైనను ఒక నియమ మున్నది. మనము నిర్జీవములని భావించెడి వస్తువులలోను నియమ బద్ధవిధానములు కనబడుచుండును. ప్రతి స్వల్ప విషయములోను మాధుర్యమును కనుగొన గలిగినచో, సర్వ సృష్టియు సుందర నియమముగా ఉన్నదని గోచరించును. అందువలన జీవన గతి సుగమముగా సాగి పోవలయు ననిన శుద్ధ నియమము కావలెను. ఉదా॥ ఆయనములు, ఋతువులు, మాసములు, దినములు వానిలోను - పగలు, రాత్రులని క్రమబద్ధముగా, సస్యవర్గములు మొదలు ప్రాణి వర్గము వరకు నియమముతోనే ఉన్నవి. సూర్యోదయము కాగానే ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వు (సూర్యకాంతి పుష్పము) వికసించి, సూర్యబింబము రీతిగనే తిరుగుచుండును. ఒక చిన్న మొక్కకే అంతటి నియమ మహత్త్వము కలిగి యుండగా, జ్ఞానము కలిగీ, ప్రపంచమున అతి ముఖ్య జీవియైన మానవుడు తన జీవితమును కట్టుబాటులో నుంచనిచో - సృష్టికే ద్రోహమొనర్చినట్లు కదా.

కనుక తన జీవన మును, తన స్వాధీనములో ఉంచుకొనవలెను. అట్టి స్థితికి సంసిద్ధము కావలెనన్న తన కాయము శుద్ధరీతి నియమమునకు బద్ధమై ఉండవలెను. అట్టి ఇచ్ఛ గలిగి, ఆదర్శజీవనుడై అభివృద్ధి పొందగోరు మనుష్యుడు కఠినమైన నియమములు పాటించవలెను. ఒక విధమైన ఆహారము వలన అతి నిద్ర, మరొక దానితో నిద్రాభంగము, ఇట్లు అనేక విధములైన వ్యత్యాసములుండును. వీనిని తెలిసి కొనుచు వర్తించవలెను. లేనిచో **గురువు లేని మఠము - పెద్దలు లేని ఇల్లు - అధికారము లేని రాజ్యము** వలె అవ్యవస్థ కాగలదు. తనకు తాను **అజ్ఞాపించు వాడొకడు తనలో ఉన్నాడనీ వాని ఇచ్ఛ ఏమిటో** అని తెలియతగినంత నిష్ఠ కలిగి ఉండవలెను.

అనగా మొదట మనుష్యుడు, **సృష్టి నియమిత కాలమైన, ఒక దినము నందలి 24 గంటలను** మూడు భాగములుగా చేసుకొనవలెను. అట్లయినచో తన జీవనము క్రమమైన శుద్ధరీతిని నడుపుకొనుటకు అనుకూలమగును. అట్టి విభజనలో తన యొక్క జగత్తు యొక్క భౌతికము (స్థూలగతి) అనగా ప్రపంచమందలి ప్రత్యక్ష కర్తవ్యపరమైన జీవనము - మరియు భవ్యము అనగా ఈ కర్తవ్య జీవనములో తన స్వరూపము యొక్క ఉన్నత మైన జీవనము (దైవ చింతనా జీవనమే గాక సమర్పిత జీవనము) ఈరెండు సమ సమముగా సుగమముగా సాగుటకుసహాయకమైన ధృడతర నియమముల నలవరచుకోవలెను.

కావుననే దినమును మూడు భాగములు- అనగా ఎనిమిది గంటలు నిద్రకు (నిద్ర అత్యావసరము) మరొక ఎనిమిది గంటలు స్నానభోజ నాదికములు, శరీర పోషణకూ, మరియు **జీవ మనసుల** స్థిమితత్వమునకు సహకరించు ధ్యానమునకు, మిగిలిన ఎనిమిది గంటలు వ్యావహారికమైన **దేహశ్రమ -** కర్తవ్యము జీవనోపాధికి, మరియు నిత్యనూతనముగా తెలిసికొనవలసిన విద్యాసముపార్జనా విషయమున వినియోగింపవలెను.

దైహిక శ్రమ జీవనులు ప్రతినిత్యము - ఐదు గంటల కాలము కర్తవ్యమునకు, మరి మూడు గంటల కాలము విద్యార్జనకు వినియోగించవలెను. తన జీవనోపాధికి అవసరమైన పంటలనే వృద్ధి చేయవలెను. తాను కష్టించి పండించిన దానినే ఉపయోగించవలెను. విద్యా వంతులై, లోకోపాకారమైన పనులలో పాల్గొనువారు, నిత్యము కనీసము రెండు గంటలైనను దేహ శ్రమ గల పనికై వినియోగించియే తీరవలెను. తక్కిన ఆరుగంటల సమయం లోకహిత కర్తవ్యములు చేయవలెను.

మానవుడు తన నిత్య జీవితమును సత్యమార్గమున సాగించవలెనని, అందుకు అవసరములైన ఈ క్రింది

నియమములు, అత్యంత నియమబద్ధముగా పాటించుట అత్యవసరము.

i. నియమములు

1. ఎన్ని కష్టములు వచ్చినను శాంతిని విడువరాదు. ఆత్రుత పడరాదు. ఆలోచించియే కర్తవ్యమునకు పూనుకొనవలెను.

2. తాను **సత్య సంపత్తు కొరకే మానవుడుగా పుట్టి యున్నాను** అనెడి ధృడభిప్రాయము కలిగి ఉండవలెను.

3. స్వతంత్ర జీవనమును గడుపవలెను. ఇతరుపై ఆధారపడరాదు. (పరభాగ్యోపజీవి కారాదు)

4. పరులను గాని, పరమతములను గాని దూషింపరాదు. ఇతరుల భాగ్యమునకు అసూయ పడరాదు.

5. **మావారు మేము మాకొరకు** అను స్వార్థము అతిశయింప రాదు.

6. దుష్టుని దూరము చేయరాదు. వానినీ మంచి మార్గమునకు తేవలెను.

7. కేవల గ్రంథ పఠనములోనే నిమగ్నుడై స్వదర్మమునకు విఘాతము తెచ్చుకోరాదు. అనేక విషయములను ఎరుగుటకు మాత్రము గ్రంథములు చదువలెను.

8. భూతదయ, పశ్చాత్తాపము, సోదరభావము ఉండవలెను.

9. చెప్పుడు మాటలు వినవద్దు. ప్రత్యక్షముగా చూచి పరిశీలించవలెను.

10. లౌకిక ధర్మములలో అన్యోన్య ప్రేమ, పరస్పర సహకారము ఉండవలెను.

11. మరొకరి వేష - భూషణములు, ఐశ్వర్యాదులకు లోబడవద్దు.

12. స్థాన మాన గౌరవముల నిలుపుకొని, స్థాన మాన గౌరవములను ఇవ్వవలెను.

13. సోమరితనము విడువలెను.

14. దురభ్యాసములైన పొగాకు సేవనము (ఏరూపముగా నైనను) గంజాయి, సారాయి, బ్రాంది మొదలగు మత్తు పదార్థములు మాంసాది ఆహారములు తప్పక వదలవలెను. కాఫీ, టీవంటి అభ్యాసములను సైతము క్రమముగా తగ్గించి మానివేయవలెను.

15. ఉప్పు, కారము, పులుపు, తీపి, చేదు - ఈ రుచులను స్వల్పముగా ఉపయోగించవలెను.

16.నాలుకరుచి, మొదలగు ఇంద్రియ చాపల్యములకు లొంగి పోరాదు.

17. తాను నేర్చిన విద్యలు, చేయు కార్యములు లోకకళ్యాణమునకు ఉపయోగించవలెను.

18. కూర్చున్నపుడు గాని, నిలుచున్నప్పుడు గాని, నడుచుచున్నప్పుడు గాని, వాహనములపై తిరుగుచున్నప్పుడు గాని- తన కుడివైపు మరొకరికి చోటు ఉంచవలెను.

19. తన మలమూత్ర విసర్జనలు, ఉమ్మివేయుట మొదలైనవి - ఇతరులకు ఇబ్బంది కలుగుచోట్ల చేయరాదు. ఎప్పుడూ వీనికి గోప్యమైన స్థలము చూచుకొనవలెను.

20. క్షౌరము, గోళ్ళు తీయడము, తలదువ్వడము మొదలగు పనులు పరులకు ఆటంకమైన సమీప స్థలములలో చేయరాదు. దూరముగా చేయవలెను.

21. చాలా సేపు గోళ్ళు గిల్లు చుండుట తప్పు. త్వరగా తీసివేసి పారవేయవలెను. తల వెంట్రుకలు కత్తిరించుకోవచ్చును గాని గుండు చేయించుకొనగూడదు. గోళ్ళు గిల్లుట, గుండు చేయించుకొనట వలన శుక్లనష్టమై మనసు చలించును. మరియు దేహమున ఉత్పన్నమయ్యేడు ఒకానొకశక్తియు నాశనమగును. (ఉదా॥ తలవెంట్రుకలను దువ్వెనతో వేగముగా ఎక్కువ సేపు దువ్వి - ఆ దువ్వెనను ఒక చిన్న తేలికైన వస్తువులకు - అనగా దారపు ముక్కలకో, కాగితపు ముక్కలకో తాకించిన, దువ్వెనకు ఈ వస్తు ముక్కలు తగుల్కొనును. ఆకర్షింప బడును. కనుక తలకు గుండు చేయించుకోరాదు. ఇది తెలిసియే పూర్వ సన్యాసులు, జటాధారులై ఉందురు. ఇతరులు కూడా క్షౌరము వగైరా నియమముగా చేసికొనెడి పద్దతులు చెప్పబడినవి.

22. పురుషులు, తలవెంట్రుకలు పొడువుగా పెంచరాదు. గడ్డము పెంచరాదు.

23. నలుపు, ఎరుపు వంటి వికారపు దుస్తులు ధరింపరాదు. తెలుపు, లేతనీలము రంగు గల వస్త్రములు ధరించవచ్చును.

24. కాషాయ బట్టలు ధరించవలదు. అవి ధరించు తిరుగు వారిని గౌరవించుటయు చేయవద్దు.

25. ఉన్ని సిల్కు బట్టలను ఉపయోగింపక, సాధ్యమైనంతవరకు నార-నూలు బట్టలనే ఉపయోగించుట ఉత్తమము.

26. మరొకరి బట్టలు ఉపయోగించుటగాని, తను ఉపయోగించిన బట్టలు ఇతరులకు ఇచ్చుట గాని కూడదు.

27. తనయొక్క విశ్రాంతి, ధ్యానస్థలములు, వంట, భోజనస్థలములు ఏకాంతముగను, శుభ్రముగను ఉండవలెను. ఆ స్థలములందు ధారాలముగా గాలి, వెలుగు, ప్రసరించవలెను.

28. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములకు ఆటంకము రాకుండునట్లు ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేకముగా పరుపులు ఉండవలెను.

29. ఎంతటి బీదరికములో నున్నను, ధ్యానము, భోజనము, క్షౌరము, తలదువ్వుకొనుట, శయనించుట మొదలైనవి. నేలపై చేయరాదు. నేలమీద చెక్కపీటలు, కుర్చీలు, మొదలైనవి ఉపయోగించవలెను.

30. నడుచుట, కూర్చుండుట, నిలుచుట, శయనించుట మొదలైన సమయములో దేహమును వికారభంగిమలలో నుండనీయక సరియైన స్థితిలో ఉంచుకొనవలెను.

31.శ్వాస నష్టమగునట్లు నోరు తెరిచియుంచుట తప్పు. మాట్లాడినను ఈ విధముగా శ్వాస నష్టము జరుగును. అందువలన అతిగా మాట్లాడరాదు. లోకోపయోగమునకు ఆవశ్యకమైన మితభాషణ మంచిది.

32. దేహ కష్టము, వ్యాయామము, లోకోపయోగములైన కర్తవ్యములు చేయుచుండవలెను. వృథా కాలక్షేపము చేయరాదు.

33. తన వాక్చాతుర్యాది నటనలతో మరొకరిని లొంగతీసికొనగూడదు.

34. మిట్టమధ్యాహ్నపు ఎండలోగాని, వెన్నెలలోగాని, వంట - భోజనము - నిద్ర చేయరాదు. అందులోను పౌర్ణమి రోజు చేసినచో శ్లేష్మాది దోషముల వలన - పుట్టబోవు సంతానమునకు క్షయ, కుష్ఠు ఇత్యాధి రోగములు వచ్చును.

35.ధర్మ విరుద్ధంగా వర్తించి, కోర్టు వ్యవహారములకు పోకూడదు.

36. సర్వదా ఉచ్ఛ-నీచములు, పేద - గొప్పలు మొదలయినవి లెక్కింపక సర్వులను, శాంతిహృదయముతో సంతోష సూచకమగు నవ్వు ముఖముతో ఆదరపూర్వకముగా నోరార మాటలాడించవలెను.

37. తన ధ్యాన సమయములోను, భుజించునపుడును, భూతదయ పశ్చాత్తాపము లుండవలెను. ప్రశాంతముగా - సర్వమూ శాంతిగా ఉండవలెనని, నావలెనే తృప్తిపొందవలెనని దైవమును ప్రార్థించవలెను.

38. తన స్వకార్యములకు (స్వార్థమునకు) ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టరాదు.

39. ఒకరు చెరుపు చేసినను, దానికి బదులుగా చెరుపు చెయరాదు.

40. తాను ఆచరించుప్రతికార్యము దైవసేవ అనెడి ధృడ సంకల్పముతో చేయవలెను.

తొమ్మిదవ ప్రకరణములో - ఆహారాది నియమములను వివరింతును - ఆవిధముగా నడచుకొనుడు.

ii. నివాస గృహము:

ఒక దానికొకటి తాకునట్లుగా గుంపులుగా ఇండ్లను కట్టుకొనరాదు. ఒక ఇంటికి మరొకిల్లు జతచేయక దూర దూరముగాను, చుట్టుపట్ల వనస్పతి మొక్కలు పెంచుచు, ఆ ఇంటిలో నివసించు వారికి ధారాళముగా ఆ వనస్పతి

మొక్కల గాలి లభించునట్లు ఏర్పాటు చేసికొనవలెను. ఇట్లు గృహపరిసరములు మొక్కలు, తీగలు,చెట్లుపెంచుకొన్న దేహారోగ్యమునకు, ఉత్తమమే గాక - తత్వవిచారమునకును - బహుళాప్రయోజనకారి కాగలదు. ఇండ్లు గుంపులుగా కట్టినచో అనారోగ్యమే కాక - జనులందరూ గుంపుగూడి, వృథామాటలతో ప్రొద్దుపుచ్చుట వలన ధర్మ విరుద్ధము, ఆయుక్షీణము కలుగును.

నివాసస్థలము ఎత్తుగాను, గాలి - వెలుతురు, ధారాళముగా ప్రసరించునట్లు ఉండవలెను. చుట్టు ప్రక్కల వనస్పతి మొక్కలు, తీగలు, వృక్షములు లుండవలెను. తనకు ఉపయోగ కరములైన - అరటి, కొబ్బరి, పనస, మామిడి, ఉసిరిక, సురపొన్న, నిమ్మ, బత్తాయి, బిల్వపత్రి మొదలైన చెట్లు, ద్రాక్ష మొదలగు తీగలు, పూలమొక్కలు కలిగి యుండవలెను. కాయగూరల మొక్కలేగాక పచ్చదన మిచ్చు గడ్డిమొక్కలు, సుగంధ సంబంధమైన మల్లె, జాజి, ఔషధ సంబంధమైన తులసి, వాము మొదలైనవి తప్పక ఉండవలెను. పెద్ద వృక్షములు దూరముగాను, చిన్న మొక్కలు, లతలు సమీపముగాను ఉండవలెను.

ఇంటి దక్షిణ భాగము ఎత్తుగాను, తక్కిన దిగ్భాగములు పల్లముగ ఉండిన ఉత్తమము. ఇంటికి చేరువగనే - నీళ్ళగది, పశువుల శాల (వాయవ్యం) పశ్చిమోత్తర మూలలో దూరముగా ఇంటికంటే పల్లముగా ఉండవలెను. ఎందుకగా (ఈశాన్య) పూర్వోత్తర గాలి లేక (నైరుతి) పశ్చిమ దక్షిణపుగాలి వీచినపుడు ఇంట వశించు వారికి ఇబ్బంది ఉండదు. వంటగది స్నానశాల నివాస గృహ సమీపమున ఉండరాదు. వంటగది ఇంటికి పూర్వదక్షిణమూలలో ఉండవలెను (ఆగ్నేయము) అందువలన పశ్చిమ - దక్షిణపుగాలి వలన పొగ, వాసన, ఇంట ఆవరించదు.

ఇల్లు కట్టవలెనన్నచో మొదట నేలను బాగా పలిశీలించవలెను. కనీసము నేలమట్టమునకు రెండు అడుగుల పైగా పునాది ఉండవలెను. కట్టడములను సాధ్యమైనంత వరకు మట్టిగోడలతోను, ఇటుక గోడలతోను కట్టుట శ్రేష్టము. ఇంటిలో బండలు పరుచుటకంటె, గచ్చుచేయుట మంచిది.

పూర్వ-పశ్చిమ-ఉత్తర దిశలకు గుమ్మము లుండవలెను. తగిన ఎత్తులో వాకిలి ఉండవలెను. ఇంటికి విశాలమైన పెద్ద కిటికీలు, ధారళమైన గాలి- వెలుతురు వచ్చునట్లు ఉండవలెను. భోజనగది, ధ్యానమందిరము, ఇవి సువిశాలములై, చూడ ముచ్చటగా ఉండవలెను. ఇల్లు కట్టడానికి ముండ్లచెట్ల కలపగాని అతి విషపూరితము, పులుపు, ఉప్పు ఉండెడి తుమ్మ, వేప, చింత, తాటిమొదలైన చెట్ల కలపగాని ఉపయోగించరాదు. ఉత్తమజాతి కలప వాడవలెను.

ఇంటి మిద్దె తగినంత ఎత్తుగా ఉండవలెను. మిద్దెనుండి లోనికి ఏకాలములోను నీరు - మట్టి పడకుండా భద్రముగా ఉండవలెను.

చేతి పనులు-విద్య నేర్చుకొనుటకు ఉద్దేశించిన స్థలములు ఇంటిబయట పూర్వోత్తర మూలయందు (ఈశాన్య) ఉండవలెను. వ్యవసాయమునకు ఆవశ్యకములైన పనిముట్లు పశ్చిమ - దక్షిణ మూలలో (ఆగ్నేయము) ఉండవలెను. ఉపయోగించు నీరు ఇంటి ఉత్తరము వైపు గాని పూర్వదిశగాని ఉండుట ఉత్తమము. బావి కూడ విశాలముగా లోతుగా నుండుట మంచిది. ఎందుకనగా లోతు లేకుండా, చవిటి నేల అయినచో కొన్ని క్రిములు అచట ఉత్పన్నమై- ఆనీటిని త్రాగుట వలన **నారిపుండు** వంటి భయంకర కురుపులు వచ్చును. నీటికి సరియైన గాలి వెలుగు సోకుచుండవలెను. ఏ

విధముగాను నీరు చెడుటకు అవకాశము ఉండరాదు.

ఇంటిలోను అందరూ కూర్చుండుటకు తగిన ఆసనము లుండవలెను. వట్టినేలపై కూర్చుండుట మంచిదికాదు. వట్టినేలమీద కూర్చుండు పద్ధతిగల మానవ సమాజము క్షీణగతి పొందుదురు. వంటగది- భోజన గది విడివిడిగాను, శుచిగాను ఉండవలెను. అంతేగాక శుచిత్వము లేనివారు ఎవరూ అందు ప్రవేశింపరాదు. వంటగదిలో పొయ్యి ఉండు స్థలము ఎత్తుగా - అనగా నిలబడి వంట చేయుటకు వీలుగా ఉండవలెను. పొయ్యికూడా పూర్వ, పశ్చిమ, ఉత్తర దిశలకు ఉండవచ్చును. దక్షిణ దిక్కున ఉండరాదు.

ఇంటి నిర్మాణములో దక్షిణోత్తరములకు పొడవుగాను, పూర్వ పశ్చిమములకు వెడల్పు (తక్కువ) గాను ఉండవలెను. కనీసము పొడవులో మూడింట రెండువంతులు వెడల్పు ఉండి తీరవలెను. పొడవు, వెడల్పు సమానంగా ఉండవచ్చుగాని, పూర్వ - పశ్చిమముల పొడవు మాత్రము ఎక్కువ ఉండరాదు.

iii. వంటసామాగ్రి:

వంటపాత్రలు, వడ్డన పాత్రలు, తదితర సామానులు పంచలోహ సంబంధమైనవి కావలెను. అనగా, కంచు, ఇనుము, రాగి ఉత్తమము. కలాయి పూయబడి ఉండవలెను. అన్నిటికంటే మట్టిపాత్రలు, గాజు పాత్రలు శ్రేష్ఠము. ఇత్తడిని మాత్రము ఏ విధముగను ఉపయోగించరాదు. అతి సూక్ష్మ ఆహారము తీసుకొనువారు ఒక వేళ ఉపయోగించినను అంత కీడు కలిగింపకున్నను ఉప్పు, పులుపు, కారములను అధికముగా తినువారు మాత్రము ఖచ్చితముగా ఉపయోగించరాదు. అట్లయినచో భుజించువారికి నిస్త్రాణము, అల్పాయుష్షు సంభవించును. తినుటకు, త్రాగుటకు, మట్టి, గాజు పాత్రలే శ్రేష్ఠము. వెండి, బంగారు పాత్రలు ఉపయోగించవచ్చును. భుజించుటకు అరటి ఆకు తప్ప ఏ ఇతర ఆకులూ ఉపయోగించవద్దు. వంటకు కట్టెలు వాడుట కంచె బొగ్గుచాలా మంచిది.

iv. స్నానము:

సూర్యోదయము లోపు స్నానము చేయుట ఉత్తమము. చన్నీటి స్నానమయిన- ప్రవహించుచున్న నీటికి పూర్వోత్తరగాలి, వెలుగు తగులుట మంచిది. నిలిచిన నీరు అయినచో (చెరువు) చుట్టుప్రక్కల చెట్లతో కూడియుండవలెను. లేక పూర్వ-పశ్చిమ-దక్షిణపుగాలి - వెలుతురులు పడుచుండవలెను. లోతుబావి నీరు మంచిది. వేడి నీటిస్నానమైనచో తనదేహపు వేడి ఎంత ఉండునో అంతే వేడిగా ఉండవలెను. చల్లటి నీరు, వేడినీరు కలిపి స్నానము చేయరాదు. ఎంత ఎండగాలి ఉన్న విశాలస్థలంలో వేడి నీటి స్నానం చేయరాదు.

ఏ స్నానమైనను, తన చేతితో నింపి, ఎత్తి తలపై నీరు గ్రుమ్మరించుకొని, చేయు పద్ధతి ఉత్తమము. తలమీద నీరుపడని స్నానము వలదు. విశాలమగుచోట ప్రశాంతముగా ఈతవేసి స్నానము చేయుట మంచిది. ప్రతి అంగమూ బాగా తోముకొని స్నానము చేయవలెను. స్నానమయిన తరువాత చాలాసేపు గాలిసోకనియక పొడిగుడ్డతో శరీరమును తుడుచుకొని వెంటనే బట్టలు ధరించవలెను.

సబ్బు మొదలైన వానిని వారమునకు ఒకటికి రెండుసార్లు ఉపయోగించిన చాలును. నూనె పూసికొని చేయు అభ్యంగన స్నానము కూడదు. తల, చెవులకు మాత్రమే కొబ్బరినూనె ఉపయోగించవలెను. స్నాన సమయములో ఇతర నూనెలు వాడకూడదు. దేహమును రుద్దించు కొనుటవంటి పనులు, ఇతరులచే చేయించుకొనగూడదు. స్నానమైన పిమ్మట చాలా సేపు నిరాహారముగా ఉండరాదు. వెంటనే ధ్యానము ముగించి ఆహారము స్వీకరించవలెను.

స్నాన సమయములో ఏవేవో మంత్రములను నోటితో ఉచ్చరించుచు శ్వాస బహిర్గత పరచుట తప్పు. అప్పుడు మనోధ్యానమో చాలును.

అభ్యంగన స్నానము మొదటినుండి ప్రాముఖ్యము కలిగి, వైద్యులనేకులచే - అవసరమనియే చెప్పబడుచున్నది కదా! నేను వలదని చెప్పుచున్నాను. మరియు అన్నిటికీ చెక్కపీటల అవసరము నొక్కి చెప్పుచున్నాను. ఎందులకు? **అభ్యంగనము** అవసరమని వైద్యులు చెప్పట కేవలము కొన్ని రోగములకే గాని రోగము రాకుండా జాగ్రత్త పడుట తెలిసిన వారికి కాదు. అభ్యంగనము వలన బాధ ఏమనగా నూనె, శరీరముపైగల రోమకూపములలో ప్రవేశించి వాయు సంచారమునకు ప్రతిబంధకమగును. (ఆటంకము కలుగును) అందువలన ప్రాణుని వ్యాయామమునకు ఇబ్బంది కలుగును. మరియు వాతాది రోగములు కలుగును. ఇట్లు రోగములు రాకుండటకు ఎక్కువ శరీర వ్యాయామముచేయ వలసి యుండును. మితిమీరి చేయు శరీర వ్యాయామముచేయ వలసి యుండును. మితి మీరి చేయు శరీర వ్యాయామముచే అవయవములు అలిసి వృద్ధాప్యము వచ్చును. అందుకే మితి అవసరము. మరియు మన దేహమునందు ఒక విధమైన జిడ్డు ఉత్పత్తి యగుచుండుట మీరు గమనించి యుందురు. ఎప్పుడైనా శుభ్రమైన బట్టతోగాని, చేతితోగాని ముఖమును తుడిచిన తెలియును. ఈ జిడ్డు అభ్యంగన స్నానము చేయుట వలన బయటకు రాదు. అందువలన చెరుపు కలదు. దేహము నుండి వెలువడు జిడ్డును మాటి మాటికి సబ్బుతో కడిగిన దేహమునకు నష్టము కలుగును. జిడ్డు బహిర్గత మగుచున్నందున సూక్ష్మక్రిములు తాకుటకు ఆస్పదముండదు. ఒకవేళ తాకినను కీడు కలగదు. మరియు కాలానుగుణముగా వాతావరణ వ్యత్యాసముతో రాగల వ్యాదులు కూడా రావు. ఆహారాది దోషముల వలన ఏర్పడు మలినముల కడుగుటకు మాత్రము సబ్బు వాడవలెను. కాని ఆహారాది దోషము లేని వారికి సబ్బు ఉపయోగము అనవసరము. మన దేహము పెరుగుదలకు ఆవశ్యకమైన జిడ్డు - ఈ నూనె స్నానము వలన కాదు. మనము భుజించు **కాయగూరల** వలననూ **వెన్న** వలననూ ఏర్పడును.

చెక్కపీటలను ఉపయోగించుట చాలా ముఖ్యము. మన పూర్వులు ఎక్కడకు వెళ్ళినను పాదరక్షలు లేకుండా నడవకూడదని కట్టడిచేసినట్లు, పీటలను గూర్చియు చెప్పియున్నారు. వారు ఆ పద్ధతిని పాటించి నందువల్లనే, ఉత్తమస్థితిలో ఉండిరి. ఈనాడు వట్టినేలపై కూర్చుండి, నేల మీదనే భుజించు-జనవర్గమే-హీనావస్థ చెందుచుండుటయు, పీటలు, బల్లలు మొదలైనవి ఉపయోగించు పద్ధతిగల జనవర్గము ఐకమత్యము కలిగి, దినదినాభివృద్ధి పొందుచుండుటయు కనబడుచున్నది కదా!

పైన చెప్పిన పరిమాణమునకు కారణము - గ్రుడ్డినమ్మకముకాదు. అది వైజ్ఞానికముగానే ఉన్నది. పంచభూతముల శుద్ధ సత్వముతో సముద్భూతమైన ఈ దేహమునకు, అదే భూతముల మహాప్రమాణ స్థూలాంశముతో రూపుదాల్చిన ఈ

భూమికీ సంబంధం ఉన్నది. మన ఈ దేహము నందలి చేతనపు సత్వమైన బలమును, దాని మరొక వర్గ ఉపభాగమైన **మనోనిష్ఠ** అనబడు బలమును, ఈ భూమి తనవైపు ఆకర్షించుకొనును. అట్లే సర్వప్రాణులలోను, వస్తువులలోను గల సత్వాంశమును కూడా ఆకర్షించు కొనును. అట్లు కానీయక మన సత్వము మనలోనే నిలిచి మనోనిష్ఠ క్రుంగనీయక క్షణక్షణము వృద్ధి కావలెననిన ఈ భూమ్యాకర్షణమును ఆపవలెను. ఆ కారణము చేతనే పీటలు, పాదరక్షలు మొదలైనవి ఉపయోగించవలెను. చెక్క, రబ్బరు మొదలైనవి విద్యుత్ ప్రవాహము నాటంకపరచు సాధనములు. ప్రాణిదేహమున అద్భుత సత్వశాలియైన **విద్యుత్‌శక్తి** సదా ఉత్పత్తి యగుచు ఉండునని స్థూల వైజ్ఞానికులకు తెలిసిన చాలును.

v. ధ్యానము:

మానవుడు తనను రక్షించువాడొకడున్నాడని అనగా సృష్టి, స్థితి లయములకు కారకుడు అతడే యని ధృడపరచుకొనవలెను.అతని ప్రేమకు పాత్రుడై మనవలెనని నిశ్చయించుకొనిప్రతి నిత్యము భక్తితో ఈ ధ్యాన క్రమము ఆచరించవలెను. నిర్దిష్టమైన సాధన సద్గురువుచే ఉపదేశింపబడువరకు, తనకు శ్రేష్ఠమైన ఈ ధ్యానము చేయుచుండవలెను. ఈ పద్దతి యోగమునకు చాలా సహకరించును. కనులు మూసి ధ్యానింప రాదు నిద్ర ఆవరించును. కనులు తెరిచియే ధ్యానము చేయవలెను. అరిషడ్వర్గములు (కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములు) మేల్కొనక పూర్వము, అనగా చిన్నవారుగా ఉన్నప్పుడు కనులు మూసి ధ్యానించవచ్చును.

vi. ధ్యానక్రమము:

ప్రాతఃకాల పడకనుండి లేచిన వెంటనే సుఖాసనమున నిటారుగా కూర్చుండి, ప్రశాంతమైన మనసుతో మౌనముగా పది నిమిషములు గడపవలెను. ఇది నిత్యాచరణములో మొదటి ధ్యానము. స్నానాంతరము సాధ్యమైనంత ఏకాంతము, ప్రశాంతము అయిన స్థలమున చెక్కపీటయో, చాపయో వేసికొని, సుఖాసనమున కూర్చుండి, ధ్యానము చేయవలెను. ఇట్లే మధ్యాహ్నము భోజనమునకు ముందుగాను, సూర్యాస్తమయ సమయము రాత్రి నిద్రించు ముందు పడకమీద (మంచము) కూర్చుండి తప్పని సరిగా నిత్యము ఆచరింపదగును.

vii. భోజనము:

ఆహార విషముల చాలా నియమములు అవసరము, కాలమునకు, వయసుకు తగిన ఆహారము తీసికొనవలెను. ఆహారము ఒకపూట ఎక్కువగాను, ఒకపూట తక్కువగాను తీసికొనుట, ఒకరోజు తిని, మరో రోజు నిరాహారముగా నుండుట, వంటి పద్దతులకు అలవాటు పడరాదు. జిహ్వాచాపల్యముతో రుచిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ, రుచి తక్కువైనప్పుడు తక్కువ గాతినరాదు. ఎప్పుడు ఒకే కొలతగా భుజింపవలెను. కడుపు బరువుగా ఎప్పుడు తినరాదు. అనగా ఇంకా ఒక ముద్ద కావలసియున్నప్పుడే భోజనము ముగించుట వలన చాలా సుగుణములు కలవు. అట్టివారికి రోగములు రాజాలవు. ఆయువు అభివృద్ధి యగును. యోగమార్గములో సాగు వారికి చాలా అనుకూలము. వేసవి యని అతి చల్లటివీ చలి వాన యని అతని వేడిమియగు ఆహార పదార్థములు ఉపయోగించరాదు. వేసవిలో వేడిమి గలవి. చలిలో చల్లటివీ మంచిది.

భోజనములో నీటిభాగము అధికముగా ఉండరాదు. అనగా చారు, మజ్జిగ మొదలైనవి వద్దు. ద్విదళ ధాన్యములైన

పప్పు కూడదు. నీటి అంశం తక్కువై, బాగుగా నమలి, లాలారసముతో మిశ్రమై లోపలికేగు ఆహారము కావలెను. ఆహార సేవనములో - మితముగాను, ప్రతి ఆదివారము ఉప్పు, పులుపు, కారమును పూర్తిగా తగ్గించుట ఉత్తమము. అందులోను ఉప్పు, పులుపులను తగ్గించియే తీరవలెను. వీనిని తగ్గింపక ఉపయోగించినచో వేసవిలో వడదెబ్బ తట్టుకొన జాలక ప్రాణములు పోగొట్టు కొనుటయు సంభవించును.

వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులలో ఉప్పు ఎక్కువ ఉండవచ్చును. పులుపు, కారము, తీపి చాలా క్రమముతో అనగా మితముగా ఉపయోగించవలెను. ఏకాదసి రోజు ఒక పూట భోజనము చేయవలెను. ప్రతి దినము ఉదయము సుమారు 8 గంటలకు కారము, పులుపు లేని ఉపాహారము తీసికొనవచ్చును.

మధ్యాహ్నం భోజనము 12-30 గంటలలోపే ముగించవలెను. సాయంత్రము 4 గంటలకు పులుపు కారములు లేని ఉపాహారము, సూర్యాస్తమయములోపు గనే చివరి భోజనము చేయుట మంచిది. సాధ్యము కానప్పుడు రాత్రి 8 గంటల లోపుగనే ముగించి తీరవలెను. రాత్రి భోజనములో చేదు, ఉప్పు, పులుపు సంబంధము గల ఆహారము తినకూడదు. అనగా ఉప్పు అంశము అధికముగా ఉన్న అరటికాయ, చేదు అంశము ఎక్కువగా ఉన్న కాకరకాయ, మరియు పులిసిపోయిన మజ్జిగ మొదలైనవి ఉపయోగించవలదు. పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని పగలు 12-30 గంటలు దాటిన తరువాత ఉపయోగింపనే కూడదు, అని ప్రత్యేకముగా చెప్పుచున్నాను. మరియు పండ్లు, తప్ప, కృత్రిమముగా తయారు చేసిన తీపి వంటకములు తినరాదు. తీపి పదార్థములు ఉపాహారములందే తీసికొనవలెను గాని భోజనముతో పాటు తినరాదు.

భుజించుటకేగునపుడు, శరీరముపైనున్న బట్టలను తీసివేసి తలను బట్టతో కప్పుకొనుట కాదు. మనసులో ఎట్టి ఆలోచనలు లేకుండా, తనయందు, తన దైవమునందు, నిర్మలమైన ప్రేమ కలిగి, పగలు కర్తవ్యములకు వేసికొనిన బట్టలను విడిచి, మనసుకు నచ్చిన, శుభ్రమైన బట్టలు వేసికొని, ఎటువంటి చెడు ఆలోచనలు లేక, భోజన సమయములో దేహమును శాలువతో గాని, టవలుతో (కండువా) గాని కప్పుకొనవలెను. వట్టి దేహముతో కూర్చుండరాదు. ముందుగా ముఖము, నోరు చేతులను స్వచ్ఛముగా కడుగుకొనవలెను. భుజించు ముందు ఒకే ఒక చిన్న గరిటెడు మంచినీరు ఆహార నాళము శుద్ధి యగుటకు సేవించవలెను. భుజించునప్పుడు మధ్య మధ్య నీరు త్రాగుట తప్పు. దేవుడు మనకు ప్రసాదించిన 32 దంతములను ఉపయోగించి, లాలారసము చేర్చి నిదానముగా బాగుగా నమిలి తినవలెను. ఆత్రుత అన్యాలోచన వలదు. **లాలారసమే నిజమైన జలము.** మనము త్రాగునీరు ప్రయోజనకారి కాదు భోజనము ఉపహారము ముగించిన తర్వాత మీకు కావలసినన్ని నీళ్ళు త్రాగవచ్చు. మధ్య మధ్య నీళ్ళు త్రాగరాదు.

ఆహార విషయములో ఆదివారము, ఏకాదశుల గురించి ప్రత్యేకముగా చెప్పబడినది కారణమేమి? ఇది సర్వధర్మముల వారికి, సర్వదేశముల వారికి ఆచరణ సాధ్యమా? మరియు అవసరమా? అను ప్రశ్నలు మీలో కలుగుట సహజమే. ఆదివారము కేవలము. మనదేశమునందే, మన భాషయందే ఉన్నదా? లేక విశ్వమునందలి బహుభాగములందు ఉన్నదని మీకు తెలియునా? ఆదివారము మహిమ యోగికి బాగుగా తెలియును. ఇతరులకు విశదము కాజాలదు. ఆదిత్య, సూర్య, భాను, భాస్కర, దివాకర, హంస ఇత్యాది పేర్లు కలవు కదా! అందువలన ఆదివారపు ఆచరణ భరతకండమునందే అదియూ ఇటీవల నా స్వంతమే అను అహంభావముతో అన్నీ మరిచిపోవడమైనది. అయ్యది వారమునకు మొదటిది కాదా? దాని పరిపూర్ణజ్ఞానము యోగములో గ్రాహ్య మగును. ప్రపంచములో ఆదివారమును విశ్వసించి ఆచరించుచున్న జనసంఖ్యయే అధికము. మరియు ఆదివారపు ఆచరణ చేయు ప్రజానీకము ఎంత ఉన్నతి చెంది యున్నదనుట స్థూలముగా చెప్పెడి అంశము. వారి సర్వోన్నతికి

ఆదియే అవకాశమగుచున్నది. కాదా? అందుచేతనూ ఆదివారము ముఖ్యము.

ఏకాదశి (అనగా చంద్రుని పదునొకండవ రోజు) ఆహార నియమము ఎందుకనగా - ఇంతకు ముందు గ్రహమానముల సంచరణము వలన కలుగు గల గుణావగుణములను చెప్పియున్నాను. ఆ గుణావగుణములకు, వాని ఛాయాగుణములకు, ఆహారమునకు, అనుసరించి మానవుని ఇంద్రియాదులను అనేక వికల్పములకు లాగుచున్నందున **లంకణమ్ పరమౌషధమ్** అన్నట్లు దశేంద్రియములను ఏకోన్ముఖముగా మరల్చ, అనుకూలపరచుటకే ఈ పదనొకండవ దినాచారణము (ఏకాదశి) చెప్పబడినది. ఏకాదశి ఆచరణము మానినా మానవచ్చును గాని ఆదివారము (ఆదిత్యవారము) మానవలదు. ఎందుకనగా మనలోని ప్రాణాంశ చేతనమునకు పోషకాంశము సూర్యుని వలను మనశక్తికి పోషకాంశం చంద్రుని వలనను లభించును. దేహములో ప్రాణచేతనము పరిపుష్టిగా ఉన్నచో సహజముగా మనస్సును సమత్వమునకు తెచ్చును. అయితే కేవలము మనో త్రాణముతో అది తన సమత్వమును కాని, ప్రాణ చేతన పరిపుష్టిని కాని సాధింపజాలదు. అందువలననే వారములలో ఆదిత్య వారము, తిథులలో అమావాస్యయు ముఖ్యము.

యోగము ఉపదేశింపబడు వరకు, ఇప్పుడు తెలియపరచు **నాడీ** విషయము అనుసరించుట మంచిది. తన దేహ పోషణకు అవసరమైన ఆహార స్వీకార సమయములో సూర్యనాడి ఉండవలెను. అనగా కుడి ముక్కున చలించు దానిని సూర్యనాడి యనియు, ఎడమ ముక్కున చలించు దానిని **చంద్రనాడి** యనియు, రెండు వైపులా చలించునట్టి లేక చలింప ని స్థితిని **సుషుమ్నునాడి** యనియు సాధారణముగా చెప్పుదురు. ఇచట నాడి విషయము కొంత వివరింతును.

సాధారణముగా దేహ ప్రకృతి సరిగా నున్న మనిషికి ఒక్కొక్క ముక్కురంధ్రములో 11/2 గంట కాలము ఎక్కువగా శ్వాస ఆడుచుండును. ఏవైపు ఎక్కువ ఉండునో అక్కడ శ్వాస విడుచునపుడు 12నుండి 18 అంగుళముల వరకు ప్రాకును. ఈ రీతి ఒక్కొక్క ముక్కుపుటను 1 1/2 గంటల కాలము ఆడుచుండి రెండవ వైపు దాటవలెనని స్వల్పకాలము అనగా 1 నుండి 10 నిమిషముల కాలము సుషుమ్న అనెడి అవస్థ కలిగి దాటును. సుషుమ్న అనగా ఇది **యోగసుషుమ్నము** కాదు. ఈ సుషుమ్న స్థితి చాలా సేపు నడిచిన అనారోగ్యము. ఆ సమయములో గర్భాదానమయినచో సంతతి నపుంసక మగును. సూర్యనాడిలో శ్వాస ఎక్కువగా ఆడుచుండిన ఉష్ణసంబంధములైన వాతాది దోషములు, చంద్రనాడిలో ఎక్కువగా చలించినచో శ్లేష్మాది అజీర్ణదోషములు, కలుగును. ఒక్కొక్క నాడిలో పదిహేను రోజులకు మించి శ్వాస నడిచిన రోగపీడితుడు కాగలడు. ఆయస్సు క్షీణించును. ఇట్లే పదిహేను రోజులుపైగా సుషుమ్నావస్థ నడిచిన మరణము సమీపించినదనే తెలియవలెను. ఒకవేళ ఆరోగ్యముగా కనిపించినను ఒక సంవత్సరములోగా మరణము.

దైవధ్యానము, లోకోపకారకములైన సంభాషణలు చంద్రనాడి యందు చేయవలెను. ఇక ఈ విషయములు గూర్చి ఎక్కువగా చెప్పను. కొంత మాత్రము చెప్పెదను - ఒక నాడి నుండి మరొక నాడికి శ్వాస మార్పు చేయవలెననిన అనగా - భోజన కాలములో సూర్యనాడి కావలసి యుండును. అపుడు శరీరము యొక్క ఎడమ భాగమునకు అధిక భారము నుంచి కూర్చుండవలెను. తనంతట తానే కుడిముక్కున శ్వాస (సూర్యనాడి) అడును. ఇట్లే దేహము యొక్క కుడిభాగమునకు అధిక భాగము నుంచి కూర్చుండిన ఎడమ ముక్కున శ్వాస (చంద్రనాడి) అడును. ఈ విషయమై - ఇచట ఇంతకంటె వివరణ అనవసరము. ఇది మీకు అవసరమూ కాదు. ఇయ్యది లోకమునందు మలయ మారుతము వలె స్వాభావికముగ జరుగవలెను.

viii. నిద్ర:

పది సంవత్సరముల లోపు వయసు గల పిల్లలు సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాత తెల్లవారు వరకు నిద్రించినను తప్పుకాదు. పది సంవత్సరములు దాటిన పిదప క్రమముగా తగ్గించి రాత్రిలు తొమ్మిది గంటలు నిద్ర ఉండునట్లు చూడవలెను. అందరూ రాత్రి 9నుండి 9.30 గంటల లోగా నిద్రించి తీరవలెను. (యోగాభ్యాసులు తప్ప)

పదునారేండ్లు వయసు వరకు ఉదయము 6 గంటలకు నిద్రలేవలెను. 16 నుండి 30 ఏండ్ల ప్రాయము వరకు ప్రాతః కాలము 5గంటలకే లేవవలెను. 30 ఏండ్ల నుండి 50 ఏండ్ల వయసు వారు 4.30 గంటలకు లేవవలెను. 50 నుండి 65 ఏండ్లవారు 4 గంటలగు లేవవలెను. 65 నుండి 80 ఏండ్ల వయసు వారు 5 గంటలకు లేవ వలెను. 80నుండి 100 ఏండ్ల వయసు వారు 5.30 కానీ 6 గంటలకు గానీ లేవవలెను. 100 ఏండ్లు మించిన వయస్సు వారు తమకు ఇష్టమయినట్లు చేయవచ్చును.

పగటిపూట ఎవ్వరైననూ నిద్రించరాదు. నిద్రకు బదులుగా తనకు రాబోవు సుకృతమునకై మౌనముగా ధ్యానముతో నుండవచ్చును. పరుండుటకు ప్రతివారు కొయ్యమంచమే ఉపయోగించవలెను. ఎక్కువ మందముగా నుండు పరుపుగాని, మందము లేని పరుపుగాని ఉపయోగించరాదు. సాధారణ మందము గల స్వచ్ఛమైన దూది పరుపు ఉపయోగించవచ్చును. తన పిడికిలి కంటె ఎత్తుగల తలగడ (దిండు) ఉపయోగించ రాదు. తలకు ఉన్నంత ఎత్తుగల దిండు కాళ్ళకు కూడ ఉంచవలెను.

పరుండునపుడు ఎడమవైపు పరుండి, కొంత సేపయిన తరువాత వెల్లకిల పరుండవలెను. వెల్లకిల పరుండుట చాలా శ్రేష్ఠము, లేచు నపుడు కుడివైపు లేవవలెను. నిద్రించునపుడు ఎదపై చేతులుంచరాదు. ప్రక్కలకు చాపుకొని గాని పొత్తికడుపు పైగాని చేతులను ఉంచవచ్చును.

ఏదేని జబ్బుతో ఉన్నప్పుడు ఎడమవైపుగా, ఎక్కువగా పరుండుట ఉత్తమము, నోరు తెరుచుకొని పడుకొనరాదు. ఇతరులను కూడా ఆ విధముగా పరుండనీయరాదు. అట్లు అలవాటుపడిన వారికి తలనుండి గడ్డము క్రింది వరకు ఒక గుడ్డచుట్టి కట్టవలెను. అట్లు కొన్ని రోజులు కట్టుచున్నచో నోరు తెరుచుకొనుట మాని మామూలుగా పరుండుటకు అలవాటు పడుదురు.

పడకగది చాలినంత గాలి వచ్చునట్లు ఉండవలెను. కిటికీలు మూయరాదు. పడక గదిలో కొద్దిగానైనను దీపపు కాంతి ఉండవలెను. మరియు పడక గది స్వచ్ఛముగా, ప్రశాంతముగా, వీలయినంత ఏకాంతముగా ఉండవలెను. పరుండునపుడు ఏ విధములైన చింతలు ఉంచుకొనక కేవలము దైవ చింతనతో, తన దేహము సులభ, సరళ రీతిలో నుంచి నిద్రించవలెను.

ix. దాంపత్య ధర్మము:

భావి సంతతి అభ్యున్నతి పొందవలెనని, ఇచ్చట మానవుని సాంసారిక జీవనము అనగా దాంపత్య జీవనము గూర్చి కొంత వివేచన చేయవలసిన అవసరమున్నది. ఓ! ఈ విషయములో జాగరూకత లేనిచో, ఏ సత్పురుషుల శ్రమయు సార్థకము కాజాలదు. ఆ విధముగా కానందువల్లనే ఆదర్శ సంసారములే అపూరపమైనవి. (Rare)

ప్రతి వ్యక్తియు తనను తాను ఎరిగినచో, అన్ని విషయములందును ఉన్నతి కలుగును. ఈ విషయములో కట్టుబాట్లు ఉంచుట చాలా కష్టమనియు, అహిత మనియు తోచును. కారణ మేమనగా నేటి ప్రపంచములో, ఏ వయసున ఏది నేర్పవలెనో, ఏది చేయవలెనో, అనుక్రమము యొక్క పునాదియే తప్పినది. మహాపురుషులు మానవుని ప్రాయమునకు అనుగుణముగా - అనేక గ్రంథములు వ్రాసియున్నారు. అట్టి గ్రంథముల వలన అకాలములో ఆ కట్టుబాట్లతో సాగుచుండెడివారు. వీనిని గమనించు అధికార స్థానమూ ఆ రీతిగా ఉండెడిది. కాని ఈ నాడు అవే గ్రంథములు అనేక విధములుగా మార్పుకు లోనగుచు, నియమ నిబంధనలు లేకుండా, వారి వారికి తోచిన విధముగానో, నేను అనెడి అహంభావముననో పొట్టకూటి జీవితమునకో మరియు కవిత్వపు అవకతవకలకు లోను చేసి వ్రాసి చెడినదే కాని అదే కామకళా శాస్త్రము మొదలైన పుస్తకములు ఎన్నెన్నో వ్రాసి ముద్రించబడి బజారులో అందరికి దొరుకుచున్నందున, పిన్నవయస్కులు చదివి, చెడిపోవుటకు అవకాశమున్నది. విద్య నేర్పు గురువులు, ఇంటిలో పెద్దలూ, తల్లిదండ్రులూ ఇట్టి పుస్తకములను లేత వయస్కులైన తమ సంతతి చదవకుండా చూచుకోవలెను. మరియు ఇటువంటి పుస్తకములు వ్రాయు రచయితలు, తమ పుస్తకములు చదివెడి వారికి ఎంత వయసుండవలె నను నియమము లేర్పరచి, ఆ విధముగనే తమ పుస్తకములు పాఠకులకు లభించునట్టి వ్యవస్థ ఏర్పరచవలెను.

యుక్తవయస్సులో దాంపత్య విషయము తెలిసికొనుటయు ప్రాపంచిక భవిష్యద్వర్తనకు ఉత్తమమైనదే. దానికి అనుగుణముగనే దాంపత్య శాస్త్రాభ్యాసము గావించవలెను. మన యోగ తత్త్వ పరముగా చెప్పవలెనన్న యుక్తవయస్సు వచ్చువరకు వివాహము చేయరాదు అనగా స్త్రీకి 18 ఏండ్లు, పురుషునికి 30 ఏండ్ల వయస్సు ఉన్నచో ఉత్తమము. పరుషునకు కనీసం 25 ఏండ్లయినా ఉండియే తీరవలెను. ఏలననగా స్త్రీ పురుషుల కలయిక భార్యభర్తలు కాగలగిన వయస్సు,స్వభావము మొదలగు స్థూల సూక్ష్మములను సంపూర్ణముగా ఆలోచించి సంబంధము అభివృద్ధి యగునట్లు చేయవలెను.

ఎందుకనగా - చూడుడు! దాంపత్యం ఎప్పుడు? ఎట్లు? ఎవరికి? మనసులేకనే పరుల ఒత్తిడితో కూర్చిన దాంపత్యం ఆ జీవుల ప్రగతికీ, వ్యక్తిత్వ వికాసమునకూ విఘాతము. దీనిని తప్పించవలెన్న సనాతన ధర్మమైన స్వయంవరమే తగినది.

బాల బాలికలు, స్త్రీ పురుషులు, సర్వవిద్యలు నేర్చుకొనుట అవసరము. సంసార జీవనులు అగునంత వరకు శుద్ధ బ్రహ్మచర్యము అవలంభించవలెను. బ్రహ్మచర్యమును చెరచు ఆటలు, చూపులు, భోజనము, పాఠము లేని స్థితికి లేదా అట్టి స్థలమునకు వారిని పంపుట గాని, అభ్యసింప జేయుటగాని పెద్దలు చేయవలెను.

తమ జీవనము కేవలము స్వేచ్ఛా విహారమునకు కాదు **సత్య సంపత్తునకే** యనుట జ్ఞప్తి యుండవలెను. తాము తల్లిదండ్రులగుటకు ఎంత అర్హతకలదో - తమ సంతానమును ఎట్లు పెంచవలయునో బాగుగా యోచించవలెను. అట్టి ఆలోచన చేయనిచో పాపమున బడుదురు. తల్లి దండ్రుల దుష్ప్రవర్తన వలన బిడ్డలు బాధపడుచుండుట చూచుచున్నాము గదా!

అడవి మృగములు, పశువుల వంటివి కాలము, వాతావరణము, అనుసరించి సంయోగము నెరపుచుండుట గమనించదగినను, మానవులు పాఠము నేర్చుకొని నియమముగా మెలగవలెను. కనీసము ఒక నెల పర్యంతమైనను ఆ ఆశకు లోబడరాదు. అదియూ, ఆ మిలన సమయమున చాలా ఆనందముగా, శాంతితో వర్తింపవలెను. మన ఆశ్రమ నియమములలో ఈ విషయము కట్టుదిట్టముగా నున్నది. ఇచట అది అనవసరము.

దంపతుల అనోన్య ప్రవర్త చూచువారికి వ్యంగ్యముగ, వికల్పము కలుగని రీతిలో ఉండుట మిగులు ముఖ్యము. స్త్రీ ఆరోగ్యము సరిగా నుండుట నెలకొకసారి బహిష్టు కావడము ప్రకృతి సహజము. అప్పుడు వెంటనే వారు తల స్నానము చేయవలెను. తక్కిన రెండు రోజులు మామూలుగా స్నానము చేసి, నాల్గవ రోజు మరల తల స్నానము చేయవలెను. ఆ దినములలో వారి అహారములో తీపి పదార్థములు చేరినచో వ్యాధుల వ్యాప్తి తగ్గిపోవును. మరియు అగ్ని, పొగ, తగులని ప్రత్యేక స్థలమున ఇతరులకు ఇబ్బంది కలుగని విధముగా ఉండుట మంచిది.

గర్భవతులకు సాత్వికాహారము అవసరము. సదా సంతోషముగా ఉండవలెను. ఆరునెలల వరకు తమ పని పాటలు మానరాదు. చురుకుగా ఉండవలెను. ఆరు నెలలు తరువాత క్రమముగా కొన్ని పనులు తగ్గించుకోనవలెను.

తల్లియగుచున్న స్త్రీ కడు శాంత చిత్తములతో నుండవలెను. తండ్రి కాగల పురుషుడు, హృదయ వైశాల్యము, స్థైర్యము కలిగి యుండవలెను. పడతికి పతిపై భక్తియు, పురుషునకు సతిపై కరుణయు అవసరము. ఇట్టి దాంపత్య జీవనములో కొనసాగిన వారి సంతానమే ఉన్నత స్థితి కలిగి, అన్యోన్య ప్రేమతో సాగిపోవును. అప్పుడు సృష్టి నడక నియమ బద్ధముగా సాగిపోగలదు. ఇట్లు తమలోని ప్రేమను, కరుణను ఆశ్రితులపై చూపుచూ పరస్పర గౌరవాభిమానములతో బ్రతు̆వలయును.

యోగమార్గమున సాగువారికి దాంపత్య జీవనము సులభము. దాంపత్య జీవనమును గూర్చి ఇప్పటికింత చాలును.

9. ఆహార నియమము

ఆహార నియమమును గురించి, ఇంతకు పూర్వమే అనుభవపూర్వకమైన మాటలతో చెప్పియే యున్నాను. స్థూలముగా మాత్రమే చెప్పినట్లయినది. అయినను ఆచరణయందుంచి అనుభవములో **నియమబద్ధ సుఖము** ఆపేక్షించు వారికి చాలదు. అందువలన ఏయే కాలమున ఎటువంటి ఆహారము ఉపయోగింపవలెనో, ఆ వివరములు అవసరము.

ఆహారముకంటె ఆహారమును తయారు చేయు స్థలముశుద్ధముగను, ఆహార పదార్థములు తయారు చేయువారు. పూర్తి నిష్ఠావంతులుగా ఉండవలెను. అనగా శుచిగాను, శాంతిత మానసముతోను, **నేను మానవ దేహ ఉదర నిమిత్తము ఆహారము తయారు చేయు వ్యక్తిని. ఈ సేవయే పరమాత్మ సేవ** అనెడి నిష్ఠతో చేయవలెను. ఇట్లు చేయువారికి పుణ్యము కలుగును. ఇట్లుగాక ఏదో యొక్క ఒత్తిడికి లోనై, నిర్బంధముగానో, కపటముతోనో వంట చేయువారికి, మహాపాపము కలుగును. వారెంతవరకు శాంతి, నిష్ఠ, భక్తితో చేయుదురో, ఆవంటకములు కూడా ఆ మేరకే రుచికరములై తినువారికి శాంతి, సంతుష్టి, పుష్టి సమకూర్చును. అంతటి పూర్ణభక్తి, శాంతితో చేసిన వారి వంటపాత్ర **అక్షయపాత్రయే.**

మానవుని ఆహారధాన్యములలో వరిబియ్యము, గోధుమలు శ్రేష్ఠమైనవి. కాని వరియన్నము భుజించువారికి కాయగూరలు ఎక్కువ కావలెను. గోధుమ తినువారికి కాయగూరలతో పాటు, పండ్లు, వెన్న మొదలైనవి ఎక్కువ కావలసియున్నందున, ఇది బీద జనుల ఆహారము కాదు. అదియు గాక గోధుమను పండ్లు, వెన్న లేకయే ఉపయోగించి, యోగసంబంధ ఆసనములో కూర్చుండుట వలన, మల, మూత్ర నాళములకు ఇబ్బంది కలుగును. మూలవ్యాధి వంటి వ్యాధులతో బాధపడవలసి వచ్చును. అందుచేత యోగమునకు బియ్యమే శ్రేష్ఠము. జొన్నలు సాధారణముగ అంత ఉత్తమమైనవి కాదు. వీనిలో మొక్కజొన్న, ఎర్రజొన్న ఉత్తమమైనవి. తదితర ఆహార ధాన్యములలో వేరేదియు చెప్పదగినవి లేవు.

పెసలు, ఉలువలు, కందులు, సెనగలు, అలసందులు, రాగులు మొదలైనవి మొలకెత్తించి కాయగూరలతో చేర్చి భుజించవచ్చును. లేదా మొలక వచ్చిన గింజలను అట్లే ఉపయోగింపవచ్చును. గింజలను వేయించుట వలన బీజ మూలము పగులును. కాబట్టి వేపుడు గింజలు వాడవచ్చును. అయినను, ఇవి మొలకెత్తించిన గింజలంతటి శ్రేష్ఠము కాదు. ఈ గింజలను పప్పుగా చేసి ఉపయోగింపనే కూడదు.

ఉప్పు :

ఇది అధికముగా ఉపయోగించుట వలన వాతము, కఫ, దోషము, మనశ్చాంచల్యము,ఆతురుత కలుగును. అన్ని ఋతువులోను తగురీతి ఉపయోగింపవలసినదే. గ్రీష్మ ఋతువులలో తగ్గించుట మంచిది. సముద్రపు టుప్పు, సైంధవ లవణము (రాతి ఉప్పు) ఉపయోగింపవలెను. మట్టి ఉప్పు వాడరాదు.

పులుపు :

ఇది ఎక్కువగా ఉపయోగించినచో మలమూత్ర నాళములు బలహీనత, జఠర రసముల వ్యత్యాసము వలన ఉదర వ్యాధి. శుక్ల పతనముతో సోమరితనము ప్రాప్తించును. వర్ష, శరదృతువులో కొంత ఎక్కువగా ఉపయోగించి, తక్కిన ఋతువులలో మానివేయ వలెను. చింతపండు పులుపును తగ్గించి, దాని బదులుగా ఆకు కూరలు, ఇతర కాయల వలన లభించు పులుపును ఉపయోగించవచ్చును. చింతపండు వాడుట వలన మలమూత్ర నాళములు బలహీనమై యోగాభ్యాసమునకు ఇబ్బంది కలుగును. మొత్తము మీద పులుపునే క్రమముగా దూరము చేయట మంచిది.

కారము :

ఇది అమితముగా తినుట వలన పిత్త కోషము దెబ్బతినును, చర్మవ్యాధి, ముక్కోపము, త్వరగా అలసిపోవుట, బుద్ధిమాంద్యము కలుగును. శిశిర, హేమంత, గ్రీష్మ, వసంత ఋతువులలో కారము వాడరాదు. వర్ష ఋతు, శరదృతువులో తగురీతి వాడవచ్చును. మిరియముల కారము ఉత్తమము. మిరపకాయల కారము మితముగా ఉపయోగించవచ్చును. మిరపకాయలు - పచ్చివి, క్రుళ్ళినవి ఉపయోగించరాదు.

తీపి :

ఇది మితిమీరి తిన్నచో మలమూత్ర నాళముల నిస్త్రాణము, సడలిపోయి దేహ ప్రకృతి, నిస్సత్తువ, సోమరితత్త్వము,అరుచి,

పొట్టలో పురుగులు ఉత్పత్తి యగును. వసంత, గ్రీష్మ, హేమంత ఋతువులలో ఉపయోగించ వచ్చును. తక్కిన ఋతువులలో మానవలెను.

చేదు :

ఇది అధికముగా తినుటచే పిత్తదోశము, అన్న కోశమున బాధలు మంకుతనము పెరుగును. శక్తివంతుడగును. వసంత గ్రీష్మ ఋతువులలో తప్ప అన్ని ఋతువులలోను ఉపయోగించియే తీరవలెను.

పసుపు :

ప్రతి కాయగూరల, దుంపల, వంటకాలకు పసుపు పొడి తప్పక వేయవలెను. కొలత సరిగా హెచ్చుతగ్గులు లేకుండ ఉపయోగించుట ముఖ్యము.

కొత్తిమీర - జీలకర్ర - ఆవాలు :

వీనిని తప్పనిసరిగా ఉపయోగించియే తీరవలెను. అందులో కొత్తిమిరిని కారమునకు రెండింతలు ఉపయోగించవలెను.

లవంగము - దాల్చిన చెక్క - ఏలకులు:

వీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించరాదు. ఋతు వ్యత్యాసములలో ఒక్కొక్క ఋతువునకు ఒకటి రెండు రోజులు స్వల్పముగా వాడచ్చును. ఇట్లే వెల్లుల్లి, నీరుల్లి ఉపయోగించవలెను. వీటిని నీటిలో ఉడకించరాదు. నేతిలో తిరగబోత రూపముగా గాని లేక కూరలుగా గాని వాడుకొనవచ్చును. కారపు పొడి మసాల పొడి మొదలైన వానిని నిలువ చేసికొని ఉపయోగింపరాదు. ప్రతిరోజు ఆనాటికి తగినంత కారమును కొంత పచ్చి కొబ్బరితో చేర్చి బాగుగా రుబ్బి వాడుకొనవలెను.

నెయ్యి, నూనె, వెన్న :

వీనిలో వెన్న నూనెలో ఉత్తమమైనవి. నూనెలలో కొబ్బరినూనెయే శ్రేష్ఠము. ఇతర నూనెల వాడకముతో యోగము సాధ్యముకాదు. నూనెకాని, వెన్నకాని ఒకమనిషికి రోజు మొత్తము మీద ఆరు తులములకు మించరాదు. శ్రీకృష్ణుడు వెన్న, పెరుగులను దొంగలించెనే కాని నెయ్యి, మజ్జిగలనుకాదు. వెన్న, పెరుగులే శ్రేష్ఠమనుటకు ఇదే నిదర్శనము. తిరుగబోతలో ఏ విధమైన గింజలు గాని, విత్తనములు గాని వేయరాదు. దీని వలన ఉదరమునకు చాల ఇబ్బంది కలుగును.

జిహ్వా చాపల్యమునకు లోనై, సెనగపిండి పదార్థములు, మరమరాలు, వేయించిన బియ్యము మొదలైన తినుబండారములు ఉపయోగింపనేరాదు. మధ్యాహ్నము 12-30 గంటల దాటిన తరువాత పెరుగు, మజ్జిగలు ఉపయోగించరాదు. ఉపయోగించిన వారికి యోగము, దాని తత్త్వము తెలియజాలవు. ఇచ్చట ఒక్క విషయము నేను నొక్కి చెప్పుచున్నాను. కల్లు, సారాయి సేవనము, మధ్యాహ్నము దాటిన తరువాత మజ్జిగ, పెరుగు భుజించడము ఒక్కటే.

దుంపలు :

ఎక్కువ తియ్యదనము లేని దుంపలే శ్రేష్ఠము. తియ్యటి దుంపలైనచో వెన్నను అధికముగా ఉపయోగింప వలసి యుండును. మరియు దుంపలు, గింజలు, మొలకెత్తించిన గింజలు బాగా ఉడికించవలెను. కాయగూరలు, దుంపలు ఆయా ఋతువులలో లభించినవి ఉపయోగించుట శ్రేష్ఠము.

కాయగూరలు :

ఇవి పూర్తిగా ఉడికించక, మూడువంతులు మాత్రమే ఉడికించి ఉపయోగించుట మంచిది.

ఫలములు :

యోగ మార్గమునకు పండ్లు అంతటి శ్రేష్ఠము కాదు. పులుపు లేనివి, ఎక్కువ నీరులేనివి అయిన అంజూరు, అత్తి, అరటి, పనస, నీటి అంశము తక్కువ గల మామిడి, ఖర్జూరము ఉపయోగింపవచ్చును. నారింజ, పచ్చిద్రాక్ష, వెలగ మొదలైనవి వాడరాదు.

వసంత ఋతువులో (చైత్ర - వైశాఖ మాసములు)

కాయలు, పండు బారిన కాయలు (దోస, గుమ్మడి) పూవులు, దుంపలు ఉపయోగించుట శ్రేష్ఠము. ఆకు కూరలు కూడదు.

గ్రీష్మ ఋతువులో (జేష్ఠ - ఆషాఢములు) :

కాయలు, పండ్లు, దుంపలు మన ప్రమేయములు లేకుండా అవే పుట్టిన ఆకు కూరలు తినవచ్చును.

వర్షఋతువులో (శ్రావణ - భాద్రపదములు) :

దుంపలు, పండ్లు (దోస, గుమ్మడి, మామిడి, పనస) స్వాభావికముగా పుట్టిన కూరలు, ఆకు కూరలు మరియు మొలకెత్తిన గింజలు కూడా తప్పక ఉపయోగించి తీరవలెను.

శరదృతువులో (అశ్వయుజ- కార్తీకములు)

గింజ ధాన్యములు, మరియు కాయలు వీనిలో తీగలకు కాసెడి కాయలే శ్రేష్ఠము.

హేమంత ఋతువులో (మార్గశిర - పుష్యమాసములు)

ఆకు కూరలు, పచ్చిగింజలు (తీగలకు, మొక్కలకు కాసిన కందులు అనుములు మొదలైనవి)

శిశిర ఋతువులో (మాఘ- ఫాల్గుణ మాసములు)

కాయలు, ఆకు కూరలు, పచ్చిగింజలు, దుంపలు ఉపయోగించవలెను.

ఈ విధముగా వీనిని మితముగా ఉపయోగింపవలెను. తీపి, పులుపు, కారము అమితముగా ఉపయోగించుట వలన అచ్చట ప్రజల పరిస్థితి క్షీణగతికి వచ్చియుండుటయు, చేదు పదార్థములు ఎక్కువగా తీసికొనందువలన, జ్వరాది రోగములు అధిక మగుటయు కానవచ్చును. ఇవి యన్నియు క్రమ క్రమముగా ఉపయోగించుచు తగినంత ఉప్పును కూడ వాడుచున్నచో రోగములు రాజాలవు. ఎండ, వానల భయముండదు. ఉప్పు తగ్గించినచో ఎండ వేడిమిని, వర్షపు చలినీ భరించుట కష్టము.

సెనగపిండి, దానితో తయారు చేసిన పదార్థములు, మర మరాలు, వేయించిన బియ్యము, వేయించిన పప్పులు, కలాయి పూయని ఇత్తడి పాత్రలలో వండుట, వీనివలన ఉదరవ్యాధులు అధికమై, కలరా వంటి వ్యాధులు వచ్చును. పొట్టలో లాడీ వంటి నిడుపైన పురుగులు, సూక్ష్మ క్రిములు ఉత్పత్తి కాగలవు.

ఉల్లిపాయలు, ఆవాలు, కొత్తిమిరి- వీటిని అధికముగా ఉపయోగించుచు, కరివేపాకు, చిన్న ఉల్లి లేనిచో చర్మవ్యాధి, మరియు అమ్మవారు పోయుట కలుగును. పులుపు, కారము, తీపి, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి మొదలైనవి అధికముగా భుజించినచో వీర్యక్షీణత, తత్సంబంధ రోగములు కలుగును.

ఈ విధమైన ఆహార నియమములు అనుసరించవలెనన్నచో స్వంత వ్యవసాయము చేపట్టవలెను. వ్యవసాయ జీవనమే మానవ జన్మకు శ్రేష్ఠము. కాయగూరలలో పులుపు, తీపి అధికముగా కలిగినవి మాత్రము విడిచి, తక్కిన వాటిని తగినంత ఉప్పు, పులుపులతో మూడు వంతులు (3/4 భాగము) ఉడికించి, వరియన్నముతో భుజించుట శ్రేష్ఠము. ఏ కాయగూరలు గాని దుంపలుగాని ఎక్కువ నీటితో ఉడకబెట్టరాదు. భోజనములో బాగుగా నమిలి తినే గట్టి పదార్థములు మంచివి. ద్రవపదార్థములు ఎక్కువ వాడరాదు. కాయగూరలు లభించనిచో రోజు కొక రకము గింజలు, మొలకెత్తించి, ఉపయోగించవచ్చును. ఏ విధమైన కాయగూరల కైననూ కొంచెము పచ్చి కొబ్బరి రుబ్బిన పాలను వేసియే తీరవలెను. యోగాభ్యాసకులకు చాలా ఉత్తమమైనది.

ఉడకించిన ఆహారము కూడదని, అపక్వాహారమే శ్రేష్ఠమని చాలామంది భ్రమపడుదురు. ఇది పొరబాటు. ప్రపంచములో మానవుడు ఎంతవరకు కర్తవ్యము చేయవలసి యుండునో అంతవరకు వండిన ఆహారమునే భుజింపవలయును. తాను చేయవలిసిన సర్వ కర్తవ్యములు సంపూర్తి అయినచో పచ్చి ఆహారము (అపక్వాహారము) ఉపయోగించవలెను. అపుడు ఆహారము వలన సుఖము కలుగును.

ఇట్టి ధృడతరమైన ఆహార నియమములతో జీవనము సాగించుట చాలా కష్టమనిపించును కదా! ఔను కష్టసాధ్యమే. ప్రపంచములో పలుచోట్ల కొండ ప్రదేశముల దగ్గర ఉపయోగకరములై వనస్పతి మూలికలు అనేకము అవియే పుట్టి పెరుగుచుండును. మైదాన ప్రాంతములలో కొన్ని ఋతువులందు మాత్రమే పెరుగును. అట్టివి పూర్తిగా దుర్లభములైన సమయములో, తనకు ఆవశ్యకమైన వనస్పతి జాతులను పెంచుట ఉత్తమము. ఇట్లు అవసరమైన వానిని స్వయముగా వ్యవసాయము చేసి, పెంచుటయే, మానవ జీవనమునకు యోగ్యము మరియు ఆవశ్యకము.

10. రోగ నిదానము-చికిత్స

ఆహార వస్తువుల సదుపయోగమును గురించి, ఇంతవరకు తెలిపి యున్నాను. దీనికి సంపూర్ణముగా పరిశీలించి, సాధన చేయుచున్నచో కాయ శుద్ధి తప్పక కలుగును. అయితే అజాగ్రత్త, సోమరితనము, ఉదాసీనత, అభావములతో ఆహార క్రమము తప్పిపోయినచో వచ్చెడి రోగములకు నివారణోపాయము లేమున్నవి? సులభ సాధ్యమైన చికిత్సలు తెలిపిన మంచిదని, చాలమంది భావింతురు.

రోగము రాకుండుట శ్రేష్ఠము. వచ్చిన తరువాత ఏమి చేయవలెనని భవిష్యత్తు అడుగుట తప్పు, పరిహార మున్నదని తప్పు చేయుట మానవుని స్వభావము. పరిహారము లేదన్నప్పుడు ఎవరూ తప్పు చేయరు కదా? కాబట్టి ఇట్టి భ్రాంతులుండుట తప్పు. **వైద్య మధికమై వ్యాధులు ప్రబలము. చట్టము లెక్కువై తగువులు జాస్తి. శస్త్రవృద్ధియై సమరము లధికము.** ఈ విధమైన ప్రపంచ నడవడికను నీతి నియమముల మార్గమున నడిపించు ఉద్దేశ్యముతో ప్రయత్నము చేయుడు. లేదా అట్టి సత్యమార్గమున జగత్తును నడపుమని, నిత్యధ్యానములో పరమాత్ముని వేడుకొనుడు.

అయినను నేటి ప్రపంచములో తప్పు అధికమై యున్నందున దానిని సరిచేయుటకు కొంతకాలము పట్టును. అందువలన కొన్ని నివారణోపాయములు ప్రస్తావించుదును.

ఇతర ప్రాణి వర్గము వలెనే మానవుడు కూడా ఈనాడు ఒక నిర్దిష్టమైన ఆహార విహారముల నియమములలో ఉండకపోవుటచే, వేర్వేరు వ్యక్తులకు, ఒకే సమయములో పలు విధములైన వ్యాధులు వ్యాపించుట కలదు. కాబట్టి ఈ విషయమై అంతగా చెప్పనవసరము లేదు. ఆయా ఋతువులలో సామాన్యముగా మిక్కిలి ప్రబలముగా తలెత్తు రోగములకు మాత్రము నివారణోపాయము తెల్పుదును.

ఉష్ణమునకు ఉష్ణమే శమనము. అట్లే దోషము కూడా, ఎట్టి ఆహారము వలన వచ్చినదో, అదే ఆహారముతో శమనము.

వసంత, గ్రీష్మ, ఋతువులు:

ఈ కాలములూ స్థల మార్పు కావలసినచో, ఆహార నియమములు చాలా చక్కగా ఉండవలెను. సెనగపిండి పదార్థములు, మరమరాలు, వేపుడు బియ్యము, వేపుడు సెనగలు మొదలైనవి తిననే కూడదు.

ఈ కాలములో సంభవించు రోగములలో కలరా, జిగట విరేచనములు, సన్నిపాత జ్వరము (టైఫాయిడ్) మొదలైనవి ముఖ్యమైనవి.

సాధారణముగా **వ్యాధి వచ్చుట ఆహార స్వీకారమైన వెంటనే** అనెడి తప్పు అభిప్రాయము కొందరికి గలదు. ఇది నిజము కాదు. అట్టి మార్పు కన్పించుటకు కొన్ని రోజులు పట్టును. ఈ వ్యాధులు ఉత్పత్తికి, శిశిర ఋతువు చివరలో ఆహార వ్యత్యాసము కారణమై ఈ రోగములు గ్రీష్మఋతువు చివరి వరకు ఉండవచ్చును. కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకము, అధిక బేదులు (విరోచనములు), క్రమముగా రక్తము, చీము మిశ్రితమైన ఆమ్లశంక మరియు సాధారణముగా జరుగు బేదియు, కాలానుసారము అనేక విధములైన సూక్ష్మ క్రిములు ఉత్పత్తియై అది మహా వాంతి బేది యనెడి కలరా వ్యాధిగా మారును. ఇందుకు ముఖ్యకారణము శిశిర వసంత ఋతువులలో సర్వసాధారణముగా క్రొత్త ధాన్యములు, గింజలు, పండ్లు వచ్చును. ఈ క్రొత్త పదార్థములను ఉపయోగించు పద్ధతి తెలియక,అపక్వము గాను, ఆకాలముగాను ఆహారము తీసికొనుచు, ఉత్తరాయణపు ఎండ తీవ్రతను తట్టుకొనజాలక, ఉప్పు తగ్గించి, కారములు పులుపులు అమితముగా తినుచు, అధికముగా నీరు త్రాగుచున్నందున మొదట అజీర్ణము లేదా సాధారణమైన, కడుపునొప్పితో కూడిన విరోచనములు

ప్రారంభమగును. ఇవి వెంటనే తగ్గుట ఉత్తమము, అట్లుగాక తెలియని ఇతర దోషములు లోపలనే ఉండి సూక్ష్మక్రిముల ఉత్పత్తికి కారణ మగుటయు జరుగును. అట్టి పరిణామము చెడుపు చేయును. ఆ సమయములో స్థలమార్పిడి, గాలి, నీరు, మార్పు జరుగుచున్నందున బేది (విరోచనము) ఆరంభమై కలరా మొదలగును. ఈ కాలమున వచ్చు మామిడి ఇత్యాది పండ్లను తినుటచేతను, కడుపునొప్పి, కన్నులనొప్పి మొదలగునవి వచ్చును. కారణమేమనగా - ఆహారములు ఉప్పు తగ్గుట వలనను, ఆహారము తినక, పరగడుపున పండ్లు తినుట చేతను ఈ రోగములు సంభవించును.

పైన తెల్పినట్లు ఆహార దోషములు లోపలే నిలిచి, ప్రేగులకు ప్రమాదము కలుగునట్టి గట్టి ఆహారము సేవించుటచే కడుపు ప్రేవులలో పుండు ఏర్పడి, జ్వరము వచ్చి, ఆపుండు మానువరకు జ్వరము విడువదు. 30-35 ఏండ్ల లోపు వరకు ప్రేగులకు పుండ్లు, లేక దేహములో పుండ్లు ఏర్పడి, అట్లే దేహముపైననే దద్దులు లేకనే, తలపై మాత్రము కాయలు కాయలుగా దద్దులు కట్టి, జ్వరము ఎక్కువై, పిచ్చికూడ కలిగి, అదిమి చూచిన, కనిపించక దినమునకు నాలుగైదు విరోచనములు అగుచూ నేల పట్టించును. ఇట్టి పరిణామము కనిపించిన వెంటనే, అనగా - క్రొత్త ధాన్యములు, గింజలు, ఉపయోగించు కాలములో, కడుపునొప్పి మొదలైనవి కనిపించిన వెంటనే, ఏ ధాన్యము ఏ గింజలు, నుండి ఆ దోశము వచ్చినదో తెలిసికొని ఉదా॥ బియ్యము వలన వచ్చిన దనుకొనుడు, ఈ బియ్యమును ఇనుప పెనముపై గాని, మట్టి పెనముపై గాని మనిషికి ఒక పిడికెడు (క్రొత్త ధాన్యము) పొయ్యి మీద బాగా నల్లగా మాడిపోవు వరకు వేయించవలెను. ఆ మాడిన బియ్యమునకు ఒక లోటా నీరు పోసి పొయ్యి నుండి దింపవలెను. దానికి తగినంత ఉప్పు చేర్చి, నిమ్మరసం 10-15 చుక్కలు లేదా వెనిగర్ 2 చుక్కలు లేదా మజ్జిగ కలిపి, దానిని వడపోసి తాగినచో ఆ వ్యాది తగ్గిపోవును. ఒక రోజులో తగ్గనిచో 2,3 రోజులు అట్లే చేసి,సెవించవలెను. ఈ సందర్భంలో రాగి పాత్రలో వంట చేయుటయు, నీరు త్రాగుటయు అన్నిటికంటె శ్రేష్ఠము. ఇట్లు చేసిన కలరా వ్యాధి రాదు.

పండ్ల వలన వచ్చినట్లయిన, ఈ కాలములో మామిడి పండ్లే ఎక్కువ కావున మామిడి టెంకను, వేడి బూడిదలో కప్పి, పైన నిప్పులు వేసి 1/2 గంట కాల్చి, తీసి, పగులగొట్టి, దానిలోని పప్పును తీసి, వేయించిన జీలకర్ర కొంచెము కలిపి, మొత్తగా నూరి, మజ్జిగలో కలిపి, పరగడుపున త్రాగినచో తగ్గిపోవును.

కంటి జబ్బులు వచ్చు కాలము పులుపు, కారము, తీపులను తగ్గించి, ఉప్పు జీలకర్ర, కొత్తిమీర ఎక్కువగా తినుచున్నచో కంటి జబ్బురాదు. అంతేగాక ప్రతినిత్యము స్నానము చేయునపుడు కన్నులలో బాగుగా నీరు పోసికొని కడుగుకొనుట మంచిది.

సన్నిపాత జ్వరము : జ్వరముతో బాధపడునప్పుడు యోగ్యుడైన వైద్యుడే ఉండవలసి వచ్చును. అంతవరకు రోగిని సరియైన గాలి, వెలుతురు ప్రసవించు గదిలో, వంట వాసన,పొగ తగులనీయక, నిశ్శబ్దముగా నుండు ఏర్పాట్లు చేయవలెను. సులభముగా జీర్ణము కాగల ఆహారమును అనగా బార్లీ గంజి, గ్లూకోస్ వంటివి ఇవ్వవచ్చును. లేదా బియ్యమును బంగారు రంగు వచ్చువరకు వేయించి, తగిన నీరు పోసి ఉడికించి, మెతుకులు కరిగిన తరువాత అందులోని తెలుపు పదార్థము అనగా గంజిని వడపోసి, రుచుకి ఉప్పువేసి త్రాగించవలెను.

రోగి నీరు త్రాగగోరినచో, నిరభ్యంతరముగ త్రాగవచ్చును. ఆ నీటిని ఇట్లు తయారు చేసుకొనవలెను. మనము

ఉపయోగించు పసుపు పొడిని, 10లోటాల నీటికి ఒక టీ స్పూన్ వేసి, దీనికి సగభాగము మంచి సున్నమును వేసి, బాగుగా కలిపి, స్వచ్ఛమైన తాటి బెల్లము, లేదా చెరుకు బెల్లమును నూనె వత్తి వెలిగించి చూపిన బెల్లమునకు కరి గి చుక్కలు చుక్కలుగా పడును. అట్టి 10 బిందువులను ఆ నీటిలో పడునట్లు చేసి, బాగా కరిగించి, రోగి నీరు అడిగినపుడు, కొంచెం కొంచెంగా త్రాగించవచ్చును. ఆ నీటి పాత్రను కదలించరాదు. తలకు జ్వరాంశము ఎక్కుచున్నచో తడిగుడ్డ చుట్టవలెను. ఇటువంటి జాగ్రత్తలు తీసికొన్నచో ఈ జ్వరము వలన ఆపాయము కలుగదు. ఈ రోగికి చన్నీటి స్నానము చేయించవచ్చును. కాని ఈ పద్ధతి మీకు అసాధ్యమైనది. అందువలన ఇచ్చట చెప్పడము లేదు. ఇటువంటి రోగములతోబాధపడుటకంటె, సరియైన రీతిగా భోజనము ఉండికించుటయు, నెమ్మదిగా భోజనము చేయుటయు, ఉప్పుకొంత ఎక్కువ ఉపయోగించుటయు చాలా ఉత్తమము.

వర్ష ఋతువు:

వసంత గ్రీష్మ ఋతువులలో ఉండెడి వ్యాదులే కాక చర్మవ్యాధియు, మరియు ఆకాలములో పుట్టిన ఆకు కూరలు ఎక్కువగా వాడుట వలన ఉదర వ్యాధులు వచ్చును. వెనుకటి ఆహార దోషములనే దేహ ప్రకృతి చర్మవ్యాధులుగా వెలువరించును. ఏ ఆకు కూరవలన ఇది వచ్చినదో కనుగొని, ఒక తులమంత అదే ఆకు కూరకు, ఒక చిన్న గరిటెడు జీలకర్ర చేర్చి అరిటియాకు, పనసాకు లేదా పసుపు ఆకులో గాని, ఆకులు దొరకనిచో పరిశుభ్రమైన బట్టలో గాని చుట్టి, నీటి యావిరితో ఉడికించి, వేడి బూడిదలో పూడ్చి, నిప్పులతో కప్పి, 15 నిమిషముల తరువాత తీసి, మెత్తగా నూరి, పాలలో గాని, మజ్జిగలో గాని కలుపుకొని త్రాగిన తగ్గిపోవును. ఏ ఆకు కూరయో తెలియనిచో - దేవునికి హారతి యిచ్చు కర్పూరము ఒక తులమున 16వ వంతు కొంచెము నీటితో కరిగించి త్రాగిన లేదా చక్కెరతో కలిపి తిన్నను గుణమిచ్చును.

దేహము తిమ్మిరెక్కుట, దద్దులు కట్టుట, మరియు గజ్జి పీడించుట మొదలైన వాని కారణము కూరలతో పాటు ఉపయోగించిన ఇతర పదార్థముల దోషము, అందువలన కొత్తిమిరి ఎక్కువగా, జీలకర్ర తక్కువగా కలిపి కషాయము చేసి, రుచికి తగిన బెల్లము లేదా చక్కెర వేసి, 2-3 రోజులు త్రాగిన తగ్గిపోవును. అయినను గుణము కనిపించనిచో 4 భాగములు ధనియాలు, ఒక భాగము జీలకర్రలో సగభాగము పసుపు, జీలకర్రకు రెట్టింపు ఉప్పు - వీటన్నిటినీ పెనము మీద వేయించి, పొడిచేసి, ప్రతిరోజు దేహమునకు ఆ మెత్తని పొడిని పూసికొని స్నానము చేయుచున్నచో దీర్ఘకాల చర్మవ్యాధులు కూడా తగ్గిపోవును.

శరదృతువు:

మలేరియా తదితర జ్వరములు సర్వసామాన్యమై అంతటా కనబడుచుండును. ఇందుకు కారణము ఆహారములో ఉప్పు, తీపి తగ్గియుండుటయే. అందువలన ఈ కాలములో ఉప్పు ఉపయోగింప వలెనన్నచో పెనముపై బంగారురంగు వచ్చు రీతి వేయించి, వంటలకు, భోజనమునకు వాడుకొనవలెను. తాను ముఖ్యముగా ఉపయోగించు ఆహార ధాన్యమును, మట్టిపెనముపై గాని, ఇనుప పెనముపై గాని నల్లగా మాడ్చి, దానికి ఒక వ్యక్తి కైనచో ఒక లోటా నీరు పోసి, ఎర్రమట్టిలో ఉంచి కాల్చిన వెల్లుల్లి 4-5 పాయలు అందులో దంచి వేసి, పిత్త వ్యతిరిక్తమున్నచో మిరియముల జీలకర్ర వేయించి పొడి చేసి, అరచెంచా దీనితో చేర్చి ఉప్పు వేయకుండా త్రాగవలెను. ఇట్లు రోజుకు ఒకసారి చొప్పున నాలుగైదు రోజులు త్రాగుచుండిన గుణమగును. ఈ జ్వరము వచ్చు కాలములో బాగుగా ఉడికిన వరి యన్నమే శ్రేష్ఠము.

అదే సమయములో విరోచనము కాకుండిన, అగువరకు ఈ కషాయము త్రాగక, సరిగా ఉడికిన వరి యన్నము, వేయించిన ఉప్పుపొడి, వేయించిన మిరపపొడితో భుజించుచు, బేది (విరేచనము) అయిన తరువాత పై చెప్పిన కషాయము ఉపయోగింపవలెను.

క్వినైన్, కాకరకాయలు, చేదు గజనిమ్మకాయలు మొదలైన వాటిని ఉపయోగించుట ఉత్తమము. చారు మజ్జిగ వంటి ద్రవ పదార్థములను సేవించకూడదు. సూర్యోదయ, అస్తమయ కాలములందు శరీరమును గాలికి వదలరాదు. ఇంటిలో ప్రతిరోజు సాయంకాలము సాంబ్రాణి ధూపము వేయుట మంచిది. మలేరియాకు పగటినిద్ర పనికిరాదు. దేహమునకు తగిన వ్యాయామము లేదా పనికల్పించి, రాత్రి నిద్రించవలెను.

హేమంతఋతువు:

ఈ కాలమున వ్యాధులు తక్కువ, సామాన్యముగా ఈ కాలములో ఎవరికీ రోగములు రావు. ఈ కాలము సూర్యోదయమునకు పూర్వమే స్నానము చేయుట మంచిది. ఉదయపు భోజనములో తీపి పదార్థములు తీసుకొనుట మంచిది. ఈ కాలమున అకస్మాత్తుగా జలుబు చేయుచుండును. చన్నీటితో ముఖము కడుగుట, స్నానము చేయుట వలన కొంత తగ్గును. ఆహారములో నువ్వులు, మిరియములు వాడుట శ్రేష్ఠము.

ఆహారపు తేడాల వలననూ, తలను ఎండకు - వానకు ఎక్కువగా వదలుట వలనను, స్నానము చేసి తలను సరిగా తుడువకుండుట వలనను, నశ్యము, గంజాయి, పొగచుట్ట మొదలయిన వానిని సేవించుటవలన, రాత్రి ఆలస్యముగా నిద్రించి, ఉదయము ఎండెక్కిన తరువాత నిద్రలేచుట వలన, ఉదయపు ఎండకు దేహమును వదలుట వలనను దేహము ఎండబారి, కఫనాళములూ ఎండిపోయి,అరతలనొప్పి (పార్శ్వ నొప్పి) బాధించును. ఇది శరదృతువు. హేమంత రుతువులలో వచ్చును. ఇది రాకుండ వలెనన్న మలబద్ధకము లేకుండునట్లు చూచుకొనవలెను. సాయంకాలము సూర్యాస్తమయమునకు ముందే భోజనము ముగించి, రాత్రి 9 గంటల లోపు పరుండి, వేకువ 5 గంటల లోపు నిద్రలేవవలెను. లేచిన తోడనే మంచినీటితో నోరు పుక్కలించి, 10 నిమిషముల వరకు నడిచి, మంచి ప్రదేశమున, పడమర దిశగా సుఖాసనమున కూర్చుండి, సరిగా తలపై కనిపించు చంద్రుని గాని, నక్షత్రములను గాని నోరు తెరవక 15-20 నిమిషముల వరకు మెడ ఎత్తి చూడవలెను. ఇట్లు 2-3 రోజులు ఏసిన తలలో కఫము నీరై గొంతున దిగజారును, పైకి చూచునపుడు నోరు తెరిచిన కఫము కరుగదు. అట్లు ద్రవించు కఫమును ఉమ్మి వేయక మ్రింగవలెను. బయటకు ఉమ్మి వేసినచో నీరసము వచ్చును. 15-20 నిమిషముల తరువాత లేచి, వేగముగా నడచుచు, నెమ్మదిగా పరుగెత్తి వచ్చి, ఆలస్యము చేయక, తలపై నీళ్ళుపోసి కొని చక్కగా స్నానము చేయవలెను. తలపై నీరు పోసికొనునపుడు కనులు తెరిచి యుండవలెను. స్నానాంతరము తడిలేకుండా తుడుచుకొని, బట్టలు ధరించి ఇష్టదైవమును ధ్యానించి, తరువాత కాఫీ-టీ వగైరాలు త్రాగక, సరియైన ఆహారము తీసికొని కొంచెము నీరు త్రాగవలెను. ఇట్లు 5-6 రోజులు చేసిన నెమ్మదించును.

పార్శ్వవాయువు: శరదృతు మధ్యభాగము నుండి హేమంత ఋతు మధ్యభాగము వరకు కనిపించుచుండును. ఇది ఆకాలమున వీర్యనష్టము కావించుకొనుట, నిద్రాభంగము, పరుండు చోటు తేమ నేల అయి ఉండుట, శరీరమునకు తగినంత వెచ్చదనము లేకుండుట మొదలైన కారణములతో వచ్చును. అట్లు కాకుండా జాగ్రత్త వహించవలయును.

అకస్మాత్తుగా వచ్చినట్లయిన వైద్యునికి చూపి చికిత్స చేయుము. వైద్యుడు వచ్చులోపల ఇట్లు చికిత్స చేసికొనవచ్చును. పశువుల (ఆవుల) నోటి చొంగను సేకరించి, అరికాళ్ళు మొదలు మోకాళ్ళ వరకు, అరచేతుల నుండి మోచేతుల వరకు తలపైన, ఈ నురుగంతా కొంచెము కొంచెముగా పూసి, శరీరము వెచ్చనగువరకు, ఆపకుండ, నలుగురైదుగురు, పై చెప్పిన చోటుల నెల్లబాగా రుద్దవలెను. సరియైన పశువుల చొంగ (జొల్లు) లభించినచో 10-16 ఏండ్ల లోపు బాలుర ఉమ్మికాని ఉపయోగించవచ్చును. ఏ భాగమునకు ఎక్కువ వాయువు వచ్చియున్నదో, ఆ వైపు కాలుచేతులను బాగుగా, వేడిమి కలుగునట్లు నెమ్మదిగా రుద్దవలెను. మొరటుగా రుద్దరాదు. సాధారణ మైన వ్యాధియైనచో, దీనితోనే నయమగును, ఆహారము చాలా జాగ్రత్తగా తీసికొనవలెను. ఒకే ఆవు పాలు 3 భాగములుగా, తేనె 1 భాగము కలిపి త్రాగించవలెను. కఫ దోషము ఉన్నచో పాలు, తెనేలకు, వేయించిన మిరయాల పొడి మూడు గురిగింజలంత చేర్చి ఇవ్వవలెను. చెమ్మలేని చోట రోగిని మంచముపై పరుండజేయవలెను. దీనికి ఇంకను అనేక ఉపశమనములున్నవి. అయినను చెడ్డ వ్యాధి కనుక అది రాకుండగనే, ముందు జాగ్రత్త అవసరము.

కాలు, చేయి మొదలైన పెద్ద భాగములకు సోకినచో కరిగించి, వడకట్టి, వెన్నవంటి సున్నమునకు 4 వంతులు బెల్లము కలిపి పట్టించవలెను. ఉప్పుతో కాపవలెను. త్రాగుటకు సున్నపు తేటనీరు, పెదవులు, కన్నులు వగైరా మృదుభాగములకు సున్నపునీరు, మల్లెరసము సరిపాలుగా సునము, తాటిబెల్లము ఉప్పుతో కాపుట.

11. ముక్తి సాధన

కాయ కల్పములను తన స్వాధీనము చేసికొని, వైద్యుడైన తన బుద్ధియను సారధి సహాయముతో, **మనను** అనెడి కళ్ళెము సరిగా పట్టి, ఇంద్రియములనెడి అశ్వములను సత్యమార్గమున నడిపించి, జీవాత్మలు రథిక - రధికేశ్వరులై - సత్య సంస్థాపనకు - ధర్మయుద్ధములో సేవించి, నిత్యజీవనములో సంతసించి, సంతోషపరచవలసి యున్నది. ఇందుకు ఆహారాది నియమములను నిష్ఠగా పాటించి, ప్రాణ మనసులను ఏకగతిలో, యోగమున పరిపుష్టము, పరిశుద్ధము గావించుకొని సిద్ధి పొందవలెనని, ఇంతవరకు చెప్పిన విషయములలో వ్యక్తమైనది. ఇయ్యది తనను తానెరుగుటకు, ఏకైకమూ, వైశిష్ఠ్య పూర్ణమూ, దివ్యమార్గమూ, దేవ మార్గమూ.

ఈ దివ్య, దేవ మార్గమున మానవ జీవనము సాగిపోవలసినది. ఈ సాధనా పథము ఎందులకు? అని ప్రశ్నించుకొన్నచో **ముక్తి సాధనకే** అను, సహజమైన ఒక సమాధానము హృదంతరాళము నుండి ఉప్పొంగును, ముక్తి యనగా నేమి? ముక్తి సాధనకు కర్మ, భక్తి, యోగము, జ్ఞానము ఇవన్నియు అవసరములే కదా! ఇవి ఏ రీతిగా అవసరములో కొంత పరిశీలింతుము. ఉత్తమ మైన మానవ జన్మ క్షుద్ర భోగములకు కాదు. దేవుని ప్రేమకు, లోక కల్యాణమునకే.

ఊరక చదివి చచ్చుట కంటె-ఊది చావుడు.

ముక్తికి ముత్తెముల వంటి మూడే నా మాటలు.

1. తట్టుము - తెరువబడును. చూడుము - కనబడును. అడుగుము - ఇచ్చును.

2. ఎత్తుపై నిలిచి కూతవేయుము. పైకి వి[illegible]

3. త్రివేణి దర్శించి ముక్తుడవుకమ్ము.

ఇటువంటి జటిలమైన రీతిలో ముక్తి సాధనగూర్చి ఉపదేశించినచో సామాన్యులకు అర్థమగునా? అందువలన సాధ్యమైనంత సరళముగా పై వాక్యములను వివరింతుము.

1. నీలో సర్వాదారుడైయున్న ప్రాణునితో బ్రహ్మరంధ్రము యొక్క తలుపును తట్టుము. తెరువబడును. చూచిన అక్కడ కన్పించును. అడిగినచో సర్వము ఇచ్చును.

2. తనకు ఎత్తుపై గల బ్రహ్మరంధ్రమును తాకునట్లు ప్రాణునితో కూత వేయించుము. అనగా ఊదించుము - తెలియును.

3. లోపల - బయట చలించుచున్న ప్రాణుని అగోచరమైన బ్రహ్మరంధ్ర ద్వారమున చేర్చుము. ముక్తి లభించును.

పరశ్రేష్ఠుడు ప్రతి యొక వస్తువును లోక కళ్యాణమునకే సృష్టించినాడు. అందులోను మానవ జన్మము అన్నిటికంటె ఉచ్ఛస్థానమున ఉండుటచే, తన అవసరము సర్వజీవరాశికి కావలసినదే, అను భావనతో, నన్ను లోక కల్యాణార్థము పంపి యున్నాడు అనెడి ధృడాభిప్రాయముతో ఆ పర శ్రేష్ఠునిపై భక్తితోను, తనకు ప్రాణుడై, అంతటా వ్యాపించి యున్న వాయు మండలమున, తాను తన ప్రాణుని వ్యాయామముతో, తన యొక్క ముక్తిసాధన చేసికొనుటే గాక - వాయు మండలమును - స్వచ్ఛమైన సువచనములతో నింపుచుండవలెను. అట్టి సువచనములే వాయువులో తేలియాడుచున్నచో వాయు మండలమే పరిమళ భరితమై, అందున్న సకలము, మరియు వానిచే ఉత్పత్తియగు సకలము సుగుణమై యుండును.

ఇంతే అని చేపట్టి నిలువరాదు. ఈ స్థూలమునకు అవసరములైన స్థూల వస్తువులు, అందరికీ ఆవశ్యకములే యను అభిప్రాయముతో, దేహ పరిశ్రమతో కూడిన కర్మను ఆచరింపుము.

ముఖ్యముగా ముక్తికి సాధనము - స్వేచ్ఛ. ఇందుకు జీవాత్ములిద్దరు ఏకము కావలెను. ఈ జీవాత్మ ఐక్యతకు ఇంతవరకు చెప్పబడిన అనేక విషయముల పర్యాలోచనముతో మొక్కగా ఉన్నప్పుడు వంచని చెట్టును, మ్రానుగా ఉన్నప్పుడూ వంచవచ్చును. అను భావనతో - తన జీవితమంతయూ, విశాల హృదయముతో లోకమునకే ముక్తి చేకూర్చువాడుగా ఉండవలెను. ఒక వనస్పతి మొక్క పుట్టుక నుండి చచ్చువరకు ఎన్నో విధముల ఉపకార మొనర్చునట్లు, ఈ జన్మమూ అదే విధముగా స్వాతంత్ర్యమునకు, స్వేచ్ఛాభిలాషతో వర్తించుచు జీవన్ముక్తి పొంది బంధ విముక్తి పొందవలెను.

ముక్తికి ముఖ్య సాధనము భక్తి. ఆ భక్తి ఎవరి యందు, ఏ విధముగా ఉండవలయునన్నదే ముఖ్యముగా తెలియవలెను. భక్తి యనగా వర్ణించుటకు సాధ్యము కాని, ఒక ప్రేమ. ప్రేమ యని చెప్పినను తెలియుట కష్టమే. ప్రేమ యనుదానిని సాధారణముగా ఊహించినను తెలియుట సాధ్యము కాదు. ఉదహారణకు ఒక రకమైన ప్రేమను ఇచ్చుట చెప్పవచ్చును. **ఊయల లోని శిశువులకు తల్లిపైనను, తల్లికి శిశువుపైనను గల ప్రేమ.** మరియు కేవలమిత్రత్వము నందలి ప్రేమ. అనగా మిత్రత్వములోని ప్రేమాధిక్యమును సర్వప్రాణి వర్గములందును స్త్రీ పురుష సమ్మేళనము నందలి ప్రేమలో

కాంచవచ్చును. కాని ఈ ముక్తి ప్రేమ వాని కంటె హెచ్చు స్థాయిలో ఉన్నది. ఈ ముక్తి ప్రేమ ఎవరి యందుండవలయునో తెలియ జేయుచున్నాను. ఈ ముక్తి ప్రేమ అనగా భక్తి, కేవలం భక్తి కీర్తనలు పాడుచు గంతులు, వేయుట, ˜నులు మూసి జపమాల త్రిప్పుట గొణుగుటయు గంధము, విభూతి వంటివి దేహము నిండా పూసుకొని భక్తుడుగా నటించుటయు, ఈ ప్రయత్నము లేవియూ భక్తి కాదు. కాజాలదు.

భక్తి యొక్క ముఖ్య తత్త్వము గ్రహింపక, అనగా తనను తాను ఎరుగకనే భక్తుడగుట సాధ్యమా? నేను కర్మను,నేను కర్తను, నేనే పండితుడను అను విధముగా చెప్పుకొనుట జీవధారుడైన ప్రాణుడు ఉన్నంత వరకే కదా! ఆ ప్రాణుని యందు ప్రేమతో మనసును లగ్నము చేసి, పరమేశ్వరుని పై భారముంచి వర్తించినచో అనగా భక్తిపూర్వ˜ముగా ప్రాణాయామములో సాగుచుండిన ముక్తిమార్గము తెలియును.

దీనిని మరిచి, అనగా తనను తాను ఎరుగుట మాని, అనగా నిజమైన చక్కెరను వదిలి **చక్కెర తియ్యన** అని వ్రాసి చప్పరించినట్లు గ్రంథపఠనముతో మీరు అర్థము చేసికొన్నదంతయు అబద్ధమే. భగవద్గీత 13వ అధ్యాయము సర్వస్వము చివరిదైన ఒక శ్లోకములో ఉన్నది. చూడుడు-

క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞ యూరేవ మంతరం జ్ఞాన చక్షుషా

భూత ప్రకృతి మోక్షించ యే విదుర్యాంతి తే పరమ్ *13-35*

అనగా దేహము, దేహములకు ఆధారులైన జీవాత్ములై ఆ ఏకైక దివ్యతతో, జ్ఞానదృష్టియు, భూత భవిష్య వర్తమానముల వివేకముతో, ఆ పరశ్రేష్ఠత పొందవచ్చును.

ఇక **అహం బ్రహ్మాస్మి** అనగా నేను బ్రహ్మమునై యున్నాను. ఇది తనను తానెరుగని వారికి నేను అనెడి అహంకారము భ్రమయై, తత్త్వమును అనగా తన్ను తాను యోగ సిద్ధితో నెరిగిన అహం అనెడిది. తనలోనే లీనము చేసి, అనగా ఉత్తీర్ణత పొందిన స్థితి వచ్చిననే అతడు **అహం బ్రహ్మాస్మి** అని పిలువబడును. ఇట్లు అనేకానేక అర్థములు వ్యతిరేకములై, తికమకలై, అహంబావ నిషామయమై అన్నియు తలక్రిందులైనందున తెలియుట గాని, తెలుపుట గాని కష్టసాధ్యము. కాలాతీతుని మహిమ. అందుచేత ఉన్నంతలో తృప్తి పడుట మంచిది. ఇది స్థూలమున మాత్రమే కాదు. సూక్ష్మమున కూడా తాను ఏమి? దేనిచే కూడినది? యనుటను ఎరిగి ఆ మార్గముననే నేరుగా సాగిపోవుటయే, మోక్షమునకు సులభ మార్గము.

ఓమ్ తత్సదితి శాంతిః !

మంగళము

గురుబ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః