అచ్యుత సంహిత

బి.హెచ్. నాడగౌడ్, ఎం.ఎ.,

చుండి వెంకట శేషగిరిరావు

శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము, విరూపాపురగడ్డ

నేను ఈ గ్రంథమును చదివిన మీదట, సాధకులకు ఒక ఉత్తమ గ్రంథము దొరికినదని సంతోష పడితిని, ఈ గ్రంథము నా సందేహములను ఎన్నిటినో నివారించి నాకు వెలుగునిచ్చినది.

ఈ గ్రంథము, జపము చేయగోరు క్రొత్తవారికి, ఇప్పటికే జపము చేయుచూ ఉన్న సాధకులకు ఉపయోగిస్తుంది. ఇది సాధకులకు మార్గదర్శకమై, వారి అనేక సమస్యలకు పరిహారమును సూచిస్తుంది. సాధకుల కొరకే వ్రాసిన ఈ గ్రంథము వారి జీవిత పర్యంతము మార్గదర్శకముగా ఉండగలదు.

విద్యాశ్రీ బి.హెచ్. నాడగౌడ్‌గారు తత్త్వశాస్త్రములో మాస్టర్ డిగ్రీ (ఎం.ఎ.) పొందినవారు. వారు సాధకులు కార్యశీలురుకూడాను. చాలా శ్రమపడి వ్రాసిన ఈ గ్రంథములో వారు సాధన గురించిన తమ అనుభవములను, దాని తాత్త్విక వివరణమును ఇచ్చారు. ఇటువంటి గ్రంథము అవసరమని చాలా రోజులనుండి మేము భావించుచూ ఉంటిమి. అది ఈనాటికి నెరవేరినది. విద్యాశ్రీ నాడగౌడ్‌గారు ఈ పుస్తకమును వ్రాయుట ద్వారా ఆ అవసరములను తీర్చినారు. వారు మా ఆశ్రమపు మహాకార్యదర్శియై యున్నారు.

సాధనకొరకు వచ్చిన క్రొత్తవారు మరియు సాధకులు ఈ గ్రంథపు పూర్ణ ఉపయోగమును పొంది, తమ సంశయములను నివారించుకొని, సాధనలో ముందుకు సాగుదురని ఆశించుచున్నాము.

"అచ్యుత సంహిత" ప్రపంచమందలి సర్వసాధక బంధువులకు అర్పించబడినది. ఇది అందరికీ ఉపయోగపడుగాక.

విద్యాశ్రీ నాడగౌడ్‌గారు ఇటువంటి అనేక గ్రంథములను ఇంకనూ వ్రాయునట్లు ప్రభు శ్రీ అచ్యుతులు ఆశీర్వదించెదరుగాక.

ఓం శాంతిః

కె.యల్. నారాయణరావు

1. అచ్యుత సంహిత:- శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు సాధకుల కొరకు మార్గదర్శకముగా సిద్ధపరచినది అచ్యుత సంహిత. మా ఆశ్రమపు పురుషులూ, మహాగురువులు అయిన ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతుల జీవితము, తత్త్వప్రణాళిక, సాధనా విధానము మరియు సాధకులు అనుసరించవలసిన జీవన క్రమమును గురించిన వివరములను కలిగియున్న ఈ సంహితను రచించుటకు స్ఫూర్తి మరియు ప్రోత్సాహమును ఇచ్చినవారు స్వయంగా ప్రభుశ్రీ అచ్యుతులే. సాధనలో ఇంకనూ బాలకుడుగా ఉన్న నా చేత ప్రభువులు ఈ గ్రంథమును ఎందుకు వ్రాయించిరో నాకు తెలియదు. నాలుగు సంవత్సరముల నుండి ప్రభువులు దీనిని వ్రాసి ప్రకటించమని పదె పదే వత్తిడిచేస్తూ వచ్చినారు. ప్రతి యొక్క దర్శనములో కూడా, సంహితను వ్రాసి ప్రకటించుటకు ఎందుకు ఆలస్యము చేస్తున్నావని అడుగుతుండేవారు. నాలో మిగిలిన కొన్ని తాత్త్విక సందేహములకు సరియైన సమాధానము దొరుకు వరకు ఇంతటి గ్రంథమును రచించుటెలా ! యోగు లైన ప్రభువులు చాలా ఒపికతో నా సమస్యలకు పరిష్కారము సూచించిన తరువాతనే సంహిత సిద్ధమైనది. సిద్ధమయిన వ్రాత ప్రతిని ప్రభువులు ప్రీతితో స్వయముగా చదివి, ఆమోదించి ప్రకటించుటకు అనుమతించిరి. ఇది 27-12-1979న మద్రాసులో జరిగినది. శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు అధ్యక్షులగు విద్యాశ్రీ కె.యల్. నారాయణ రావుగారు కూడా అపుడు అక్కడ ఉన్నారు.

2. 1980 జనవరి 31 మరియు ఫిబ్రవరి 1న జరిగిన 22వ జయంతి సందర్భములో ప్రభువుల ఆనతి మేరకు సంహిత చదవటమైనది. సంహితకు లభించిన ఉత్తమ స్పందన నన్ను ఆశ్చర్య పరిచినది. ఇంతటి మార్గదర్శకమైన గ్రంథము అవసరమని భావించిన అందరు దానిని సాదకుల ప్రోద్బలములతో ఇప్పుడు ప్రకటించటమైనది.

3. నా విద్యాగురువులగు స్వామి విజయీంద్రులు, సంహిత పట్ల మొప్పును తెలుపుట నాకు చాలా సంతోషమును కలిగించినది. జీవనము, తత్త్వము, మరియు సాధనలను గురించి వారినుండి నేను చాలా నేర్చుకుంటిని. వారికి నేను సర్వదా ఋణపడి ఉన్నాను. అదేరీతిగా స్వామి జయతీర్థులు నాకు తత్త్వ విషయములో గురుసమానులు, తత్త్వపు లోతుపాతుల గురించిన అత్యవగాహన వారి నుండి నాకు లభించినది. వారికి కూడా నేను ఋణపడి ఉన్నాను.

4. 1981వ సంవత్సరములో కన్నడభాషలో ప్రచురింప బడిన "అచ్యుత సంహిత"ని ఇప్పుడు తెలుగుభాషలో ప్రచురించుటకు మేము చాలా సంతోషిస్తున్నాము. ఈ ఆంధ్రానువాదం ఎంతో అమోఘముగా, సమర్థవంతముగా నిర్వహించిన శ్రీ సి.వి. శేషగిరి రావుగారికి మా కృతజ్ఞతలు. వారికి మా దైవమైన శ్రీ యోగి అచ్యుతుల వారి అనుగ్రహము కలుగవలెనని ప్రార్థించుచున్నాము.

5. "అచ్యుత సంహిత" గ్రంథమును ముద్రణా లోపములు లేకుండా సకాలములో ముద్రించిన వెల్‌కమ్ ప్రెస్ అధినేతలు కర్తవ్య నిష్ఠులు శ్రీ పోతుకుచ్చి రామకృష్ణమూర్తిగారికి, వారి కుమారుడు పురుషోత్తం గారికి, ఓర్పుగా, నేర్పుగా, చక్కగా కంపోజ్ చేసిన శ్రీ శిష్ఠా సుబ్రహ్మణ్యం గారికి మా ధన్యవాదములు. వారికి శ్రీ యోగి అచ్యుతుల అనుగ్రహము కలుగవలెనని ప్రార్థించుచున్నాము. అలాగే ఆర్టు పేపరుపై, గ్రంథమునకు కావలసిన ఫోటోలు ముద్రించిన శారదా ప్రెస్, మంగళూరు యజమాన్యమునకు శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము పక్షమున ధన్యవాదములు.

6. ఈ మహాకార్యములో తోడైన అందరకు ప్రభువులు కృప జూపవలయునని ప్రార్థించుచున్నాను.

7. "అచ్యుత సంహిత" సర్వసాధకుల ఆత్మోన్నతికి సహాయ పడగలిగినట్లైతే, అదే మా ప్రతిఫలము మరియు ప్రశంస. సంహితలో కనపడు మంచికి ప్రభువులే ఎలా కారణభూతులో అలాగే ఏమైనా దోషములుంటే వాటికి నేనే

వ్యక్తిగతముగా బాధ్యుడను.

8. ఇక సంహిత మీదే, అందరిదీ కూడ. ప్రభువులు దయ చేసిన సాధనలో శ్రమించి ఉత్తీర్ణులగుటకై అందరము ఒకటగుదము గాక.

" జయ అచ్యుత "

శాంతికై ప్రార్థించుచూ
తమ సేవలో
బి.హెచ్. నాడగౌడ్

"అచ్యుత సంహిత" అను ఈ తెలుగు గ్రంథ ముద్రణమునకు శ్రీ అచ్యుత యోగవిద్యా సాధకులు, గుంటూరు వాస్తవ్యులైన శ్రీ గొరిజవోలు బాపినీడుగారు ఎమ్.ఎ., బి.ఇ.డి., వారి భార్య శ్రీమతి పద్మావతి గారు ఎమ్.ఎ., ఎమ్.ఫిల్., పూర్తి ఆర్థిక సహకారము అందించుటయే గాక, ముద్రణ పర్యవేక్షణా భారమును కూడా వహించి సకాలములో గ్రంథము అందించినారు. వీరి దాతృత్వమునకు అభినందనలు తెలియజేయుచున్నాను. శ్రీ అచ్యుత గురుదేవులు వీరికి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని కలుగజేయగలందులకు ప్రార్థించు చున్నాను. మునుముందు అచ్యుతాశ్రమ తెలుగు పుస్తకములు ప్రచురించుటయందు వీరు సహకరించగలరని ఆశించుచున్నాను.

శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము,
విరుపాపురగడ్డ, హంపి,
రాయచూరు జిల్లా,
20-1-1995

స్వామి సీతారామ్
ప్రధాన గురువులు

ఒకటవ భాగము: తత్త్వసంహిత

1. స్వాగతము

ప్రియ ఆధ్యాత్మ బంధువులారా,

1. ఓం శాంతిః మన ప్రభువైన శ్రీ యోగి అచ్యుతుల కృప మీపై ఉండుగాక.

2. కలి వైపరీత్యపు ఈ కాలములో సంసార జంఝాటము నుండి బయటపడి, ఆధ్యాత్మిక జీవనమును ఎన్నుకొనుట అసామాన్యమై యున్నది. ఆధ్యాత్మమునందు అభిరుచి, సాధనాపటుత్వము, దివ్యజీవనాకాంక్ష, అటువైపు సాగుటకు ఉండవలసిన ధీరత మరియు శాంతి కేవలము కొంత మందిలో మాత్రమే కనపడు కళ్యాణగుణములై యున్నవి. సాధనకు కావలసిన క్రమ శిక్షణ లేకుండుటచేత జీవితము నేడు తన స్వారస్యమునే పోగొట్టుకొనినది.

3. సంసారులకు సాధన అనగత్యము మరియు అసాధ్యము అనుమాట ప్రచారములో ఉన్నప్పటికిని ఆధ్యాత్మిక జీవనమును ఎన్నుకొనివచ్చిన మీకు శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము తన మొప్పును తెలియ జేయుచున్నది. మీ ఈ నిర్ణయము మరియు నిర్ధారణము వలన మీ జీవనమునకు శుభము కాగలదు.

4. శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము అందించుచున్న యోగవిద్య యొక్క ఉపదేశము మరియు దాని సక్రమ సాధనను ఆధారము చేసికొని మీకు ఆశ్రమ సదస్యత్వమును ఇచ్చుట జరుగును.

5. యోగవిద్యయందు సాగుచున్న అందరకూ శుభాకాంక్షలను అందిస్తూ, సాధనను కోరివచ్చువారిని శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము ఆదరముతో స్వాగతము పలుకుచున్నది.

1. మన ప్రభువగు శ్రీ యోగి అచ్యుతులు శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు మూలపురుషులూ, అరాధ్యదైవమూ, శ్రేష్ఠ గురువులుగా ఉన్నారు.

2. మన ప్రభువులు ఈ శతాబ్దం ఆదిభాగములో కర్ణాటక రాష్ట్రమునందలి కొడుగు జిల్లాలోని భాగమండల ప్రాంతపు బేంగూరు అను గ్రామములో అవతరించిరి. వీరి తండ్రి భూపవర్మ, తల్లి పొన్నమ్మ, వీరికి మండనుడను ఒక అన్నయు, నంజుండ, కరుంబయ్య, అప్పచ్చు అను పేర్లుగల ముగ్గురు తమ్ములూ, తుంగమ్మ మరియు మాయ అను ఇద్దరు చెల్లెళ్ళూ ఉండిరి. బళ్ళారపొండ అనునది వీరి క్షత్రియ కుటుంబపు పేరు. బళ్ళారపొండ బేంగూరు అచ్యుతవర్మ అనునది మన ప్రభువుల పూర్తిపేరు. అచ్చయ్య అనునది వారు ముందుపేరు.

3. చిన్న వయస్సులో తండ్రిని పోగొట్టుకున్న మనప్రభువులు ప్రేమమూర్తి అగు తల్లి ఆశ్రయములో పెరిగిరి. తల్లిపొన్నమ్మ మమతకు రెండు ముఖములున్నవి. ఒకటి క్రమశిక్షణ, మరియొకటి ప్రీతి, తల్లులు తమ పిల్లలను

ప్రేమించుట సహజమే. అనేక సందర్భములలో తల్లి ప్రేమ అత్యధికమై పిల్లలు స్వేచ్ఛాభారములో పడి జీవితములను పాడుచేసికొనిన ఉదాహరణలు అన్ని చోట్ల కనపడుచున్నాయి. అయితే పొన్నమ్మ ప్రేమ క్రమశిక్షణా హద్దును ఎన్నడూ మీరలేదు. దీనికి ఒక చిన్న ఉదాహరణ ఉన్నది. పిల్లలు రాత్రి పడుకొనినప్పుడు రెండు కాళ్ళను నేరుగా చాచుకొని పడుకొనవలసి ఉండినది. నోటిని భద్రముగా మూసుకొని ఉండవలయును. ఎప్పుడైనా ఏ బిడ్డ అయినా కాళ్ళను వెడల్పు చేసి పడుకొను దురలవాటు ఉన్నట్లైతే పొన్నమ్మ ఆ బిడ్డ రెండు కాళ్ళను ఒక వస్త్రముతో కలిపి బిగించి కట్టేవారు. నోరు తెరిచి పడుకొనే సందర్భములో తల మరియు గొంతును కలిపి ఒక వస్త్రముతో కట్టుచుండేవారు. పిల్లలు ఈ దురభ్యాసమును మానువరకు ఈ శిక్షను కొనసాగించేది. పొన్నమ్మ క్రమశిక్షణ ఇలా వుండేది.

4. తమ బాల్య వ్యవస్థలో ప్రభువులు ధైర్యము, శౌర్యము, శీలము, పరోపకారము, పట్టుదల, బుద్ధి కుశలత, అతీంద్రియమనదగు మనస్సు యొక్క ముందు చూపు, అమితమైన ఆత్మవిశ్వాసము మరియు భూతదయకు మారుపేరయి ఉండిరి. కొన్నిఘటనలు వారి వ్యక్తిత్వమును ప్రతిబింబించగలవు.

5. ఒకసారి ఒకతని భార్య ప్రసవవేదనతో తీవ్రముగా మూలుగుచుండినది. ఆ జిల్లా అంత అరణ్యప్రాంతమగుటచే వైద్య సౌకర్యము చాలా తక్కువగా ఉండేది. ఒక భూస్వామి అతని వ్యవసాయ భూములు కలిపి ఒక ఊరుగా ఉండేది. ఇలాంటి ఊళ్ళు ఫర్లాంగునకు ఒకటి చొప్పున ఉండేవి. ఎవరి సౌకర్యములు వారే ఏర్పాటు చేసికొనేవారు. ఈనాటికి కూడా కొడుగు జిల్లాలో రైలు సౌకర్యములేదు. విద్యుత్‌శక్తి సౌకర్యము కేవలము కొన్ని పెద్ద ఊళ్ళకు మాత్రమే పరిమితమైన ఉన్నది. ఆ వ్యక్తి, తీవ్రముగా వేదన వలన తన భార్య చనిపోవునేమోయని భయపడి ప్రభువుల ఊరివైపు పరుగెత్తి వస్తూ ఉండెను. మైదానమునందు నిలబడి చూచుచున్న మన ప్రభువులు అతనిని ఆపి, నీ భార్యకు సుఖప్రసవమయినది. తిరిగి వెళ్ళుమని చెప్పినప్పుడు అందరకూ ఆశ్చర్యమైనది. ప్రాణానికి అపాయము కలిగినపుడు ఎవరూ తమాషా చేయకూడదుకదా! వ్యక్తి తాను వచ్చిన ఉద్దేశ్యమును తెలుపుటకు ముందే ప్రభువుల నుండి వచ్చిన వాక్కును మొదట్లో ఎవరూ నమ్మకపోయినను, చివరికి అది నిజమని తెలిసినప్పుడు అందరికీ ఆశ్చర్యమే.

6. రాత్రి పడుకొను నపుడు మన ప్రభువులు తమ తలదిండు ప్రక్కన ఒక రాగిపాత్రలో నీటిని నింపి ఉంచుతూ ఉండేవారు. ఒకసారి ఆ నీటిలో కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలు నుంచి, తరువాత వ్రేలును పైకెత్తి కొంచెముసేపు గమనించి, దురాన ఒక ఇంటికి నిప్పు అంటుకుంటున్నదని చెప్పిరి. వారి మాట నిజమని తరువాత తెలిసినది. అది ఎలా సాధ్యము అని అడిగితే "గాలి చెపుతుంది గదయ్యా" అనేవారు. గాలిని వారు ఆకర్షించుకొనగలిగియుండిరి.

7. కొడుగులో సామాజిక అంతస్తుకు ఎక్కువ విలువ ఇచ్చే వారు. క్షత్రియులది ఉన్నత జాతి, మాలవారిది నీచజాతి, నీచజాతి వారు ఉచ్ఛజాతివారిని గౌరవించుట మాత్రమే గాక, వారిని సేవించ వలయును కూడా. ఈ పరిస్థితిని జిల్లాలోని అందరూ తెలిసికొని ఆచరించుచున్న ఆ రోజులలో ఏ మాలవాడూ ఒక క్షత్రియ నాయకుడిని కాలిబాటలో దాటుకొనిపోవునట్లు (Cross)ఉండేది కాదు. ప్రక్కకు తొలిగి వారిని వెళ్ళనిచ్చి. తరువాతనే తాను వెళ్ళవలసి ఉండేది.

8. భూపవర్మ మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు బేంగూరు మరియు కొట్టూరు ప్రాంతపు గౌరవము కలిగిన వ్యక్తులు. భూపవర్మగారు అటవీశాఖలో అధికారులుగా ఉండిరి. వారి సాంప్రదాయపు క్రమశిక్షణతో కూడిన పరిపాలనకు ఎవరూ అడ్డువచ్చేవారు కాదు. జాతివ్యవస్థ మరియు సామాజిక అంతస్తుకు భంగము కలుగుటను వారు, వారి కుటుంబసభ్యులు సహించెడివారు కాదు. మాల రైతులకు వారిపట్ల ఎంత గౌరవము ఆదరము ఉండినదో అంతే

భయము ఉండినది. ఎందుకనగా పై తరగతివారు తమ ప్రతిష్ఠతకు భంగమువచ్చు సందర్భములలో తుపాకిని వాడుటకు వెనుతీసేవారు కాదు. కొడుగులకు తుపాకిని వాడు విషయములో ఆనాటి బ్రిటీషు ప్రభుత్వమువారు బేషరతు అవకాశమును ఇచ్చారు.

9. ఒకసారి ఒక మాలరైతు మన ప్రభువుల చిన్ననాయన నడిచివెళుతున్న కాలిబాటలో ఎదురుగా వస్తూ ఉండెను. పద్ధతి ప్రకారము మాలవాడు వారికి తొలగి దారి ఇవ్వవలసి యున్నది. కాని ఆ వ్యక్తి అలా చేయలేదు. ఇందువలన వారికి ఎంతో కోపము వచ్చియుండాలి ! జరిగిన సంఘటన వలన మేలుకొనిన మాలవాడు భయపడి తన ప్రాణానికి అపాయము వచ్చినదని తెలిసికొనెను. అతని బుద్ధి చురుకుగా పనిచేసినది. ఆ స్థలమునుండి నేరుగా మన ప్రభువులను కలుసుకొని సాష్టాంగ నమస్కారముచేసి తనను రక్షించ మని ప్రార్థించెను. విషయమేమిటో తెలియని ప్రభువులు అతనిని "అసలు సంగతి ఏమిటి?" అని అడుగగా, వాడు "రక్షించెదనని మాట యిచ్చిన తరువాతనే చెప్పెదనని" మొండికేసెను. ఏమి చేయాలో తెలియని మన ప్రభువులు శరణకోరి వచ్చినవారిని రక్షించే తను క్షత్రియ ధర్మమునకనుగుణముగా ఆ వ్యక్తికి రక్షించెదనని అభయమిచ్చిరి.

ఆ వ్యక్తి మాటాలడుచున్న సమయానికి ప్రభువుల చిన్న నాయన కోపముతో పరుగున ఇంటికి వచ్చిరి. ఆ వ్యక్తిని తనవెనుకకు వెళ్ళమని చెప్పిన ప్రభువులు, తుపాకిని చేతిలో సిద్ధముగా నుంచుకొని చిన్న నాయనకు ఎదురైరి. "ఎక్కడ ఆ మాలవాడు ?" అని చిన్ననాయన అరువగా, ప్రభువులు శాంతముగా ధృడముగ, వాడు మీకు చిక్కడనియు, వాడికి తాను అభయమును ఇచ్చుట జరిగిన దనియు, బలప్రయోగమును చేసినచో తమ తుపాకి దానికి సిద్ధముగా నున్నదనియు బదులు పలికి, తుపాకిని పట్టుకొని వారిని ఎదిరించి నిలిచిరి. చిన్న నాయనగారు మహాకోపిష్ఠులు, అగౌరవమును ఏనాటికి సహించకూడదన్నది వారి పట్టుదల. ప్రభువులు కూడా వారికి ఏ మాత్రము తీసిపోని పట్టుదల గలవారు. అయితే చుట్టూ చూసేవారికి మాత్రమే భయమే భయము. చిన్న నాయన పిల్లవాడిపైన తుపాకి పేల్చునా? లేకా పిల్లవాడే చిన్న నాయనపైన గుండు పేల్చునా? రెండు కూడా సాధ్యమే అని అందరి అభిప్రాయము. చిన్న నాయన మరలా ఒత్తిడిచేయగా వీరు యిచ్చిన జవాబు ఏమిటంటే, "నాశవమును దాటిపోయినప్పుడు మాత్రమే మీకు ఆ వ్యక్తి దొరకవచ్చును" అనిరి. చివరకు చిన్ననాయన ఓటమిని అంగీకరించి వెనుదిరిగిరి.

10. చిన్న వయసులోనే ఇంటిని వదిలిన ప్రభువులు వైద్య విద్యలో నిష్ణాతులయిరి. చిన్నప్పటినుండియు వ్యక్తిని ఉద్ధరించు ఏకైక విద్య అయిన యోగవిద్యను పొందుటలో నిరాశచెందిన ప్రభువులు ఆ యోగవిద్యను నీలగిరి అడవులో పొందిరి. వారికి విద్యను ఒసగినవారు ఎవరు? ప్రభువులు ఒకచోట ఇలా చెప్పి యున్నారు. "ఓం తెలుసుకొనుటకు దిక్కుతోచక అలసిపోయిన నాకు దారిచూపించి ఉపదేశించిన శివశంకరానందమునకు నా నమస్కారము."

11. ప్రభువుల మొదటి 32 ఏండ్ల జీవితమును గురించి ఎక్కువ విషయములు తెలియలేదు. కాఫీ ఎస్టేటులో కొంతకాలము నివసించి, పాశ్చాత్య యజమానుల మెప్పు పొందిరని తెలియవచ్చినది. వైద్య విద్య మరియు యోగవిద్యలయందు శ్రమించి ప్రభువులు రెంటియందునూ ప్రావీణ్యమును పొంది సమాజములోనికి వచ్చిరి.

12. ప్రభువుల సామాజిక జీవనమును క్రీ.శ. 1938 నుండి వర్ణించ వీలగుచున్నది. వారు ఆ సంవత్సరము కర్ణాటకపు మొళకాల్మూరు మరియు దాని సమీపమునందలి ఆంధ్రప్రదేశమునకు చేరిన రాయదుర్గము అను చిన పట్టణములో వైద్యవృత్తియందు నిమగ్నులయిరి. జనులు వారిని "కేరళ వైద్యులు (మళయాళ వైద్యులు)" అని

గుర్తించియుండిరి. "యోగి కుమార డా॥ బి. అచ్చుయ్య" అని తమ్ము తాము పిలుచుకొనుచుండిరి. ఆ సంవత్సరము ప్రభువుల ప్రథమ శిష్యులగు స్వామి విజయాంద్రులు వైద్యంకోసం ప్రభువులను కలుసుకొనిరి. "ఇది మహామిలనము" అని స్వాములు "నాదేవుడు" అను తమ గ్రంథములో వర్ణించిరి. విపరీతమగు తలనొప్పితో బాధపడుచున్న స్వాములు ప్రభువులను చికిత్స కొరకు కలిసినపుడు ప్రభువులు "So long as you have a head, you are bound to get head - ache" అని పరిహాసము చేసినప్పుడు స్వాములకు కోపానికి బదులు ఆ మాటలవలన ఆశ్చర్యపడిరి. "ఎప్పటి వరకు తలవుంటుందో, అప్పటివరకు తలనొప్పి ఉంటుంది." అని ఎవరూ అలా చెప్పలేదు. ప్రభువుల ఈ మాటయొక్క అర్థమేమంటే, ఆధ్యాత్మము, రాజకీయము, సామాజిక సమస్యల గురించి ఎల్లప్పుడూ ఆలోచించు బుద్ధి జీవులగు స్వామి విజయాంద్రుల తలనొప్పికి కారణము మెదడుకు ఎక్కువగా శ్రమయిచ్చుటయే యని.

13. స్వామి జయతీర్థులకు ప్రభువుల ప్రథమ దర్శనము 1938లో మొళ కాల్మూరు నందు అయినది.

14. స్వామి విజయాంద్రులు 1938 డిసెంబరునెలలో హంపిని చూచుటకని కొంతమందితో, మిత్రులతో వెళ్ళిరి హంపిలో స్వాములు తమ కేరళ డాక్టరుగారిని మరల కలిసికొనినప్పుడు ఇద్దరు సంతోషించిరి. ప్రభువులు స్వాములను ఏకాంతములో, "మాతో పాటేవుండి మా తపస్సుకు సహాయకుడవు కాగలవా?" అని అడుగగా 18 సంవత్సరముల స్వాములు తక్షణమే అంగీకరమును తెలిపిరి. ఆనాటినుండి ప్రభువులు హంపీలోనే ఉండిపోయిరి.

15. ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతులు హంపీలోనున్న "రత్న కూట" పర్వతమందలి ఒక గుహను తమ తపస్సుకొరకు ఎన్ను కొనిరి ఆ గుహలో ప్రభువులు 1938 డిసెంబరు నెలనుండి 1940 నవంబరు నెలవరకు తపస్సులో నిమగ్నులై యుండిరి. ఆ కాలము నందు ప్రభువులు తమను "యోగి అచ్యుతకుమార్" అని చెప్పుకొను చుండిరి. ఆ అవధిలో వారు ఒకసారి 14 రోజులు, అట్లె మరొక సారి 40 రోజులు మౌనవ్రతమును పాటించియుండిరి. ఆ అవధిలో గృహస్థులయిన స్వామి విజయాంద్రులు ప్రభువుల సహవాసములో ఎక్కువ సమయమును గడుపుచుండిరి.

16. 1940 నవంబరు నెలనుండి 1949 నవంబర్ నెల వరకు ప్రభువులు హంపియొక్క పాడుబడిన ఊరిలో (హొళూరు) నివసించిరి. ఆ కాలములో వారు వైద్యులుగా ఉంటూ సామాజికరంగములో ప్రవేశించి మంచిపేరును సంపాదించుకొనిరి. "విజయనగర విశ్వవిద్యా ప్రచార మందిరము" అను ఒక చిన్న పుస్తకాల అంగడిని తెరిచిరి. రెండవ ప్రపంచయుద్ధపు కఠిన సమయములో ఆహార ధాన్యముల సముచిత సరఫరా కొరకు ఏర్పాటయిన "ఫుడ్ కమిటీ"కి వారిని చైర్మన్ అని ఆనాటి సర్కారు నియమించినది. శ్రీ విరూపాక్షేశ్వర దేవస్థానపు హుండీయొక్క గుత్తను కూడా వీరు తీసికొని దేవాలయమునకు మొదటిసారిగా లాభము చేకూర్చిరి. వీటన్నిటి తోపాటు ప్రభువులు వ్యవసాయముపై కూడా లక్ష్యము నుంచిరి. వేటాడుట వారికి నచ్చిన ఒక ఆట. చిరుత, మొసలి-వీటిని వేట ఆడుతుండేవారు. చాలా కుక్కలను కూడా పెంచిరి. ప్రయాణము కొరకు ఒక గుఱ్ఱపు బండిని ఉంచుకొనిరి.

17. స్వామి విజయాంద్రులు తపస్సును, తత్వమును కోరే వారు. వ్యక్తియొక్క ముక్తికి కావలసిన యోగవిద్య, తపస్సు, జ్ఞానము మరియు తత్త్వము కొరకు తపించుచున్న స్వాములు, యోగులయిన ప్రభువులను మెప్పించి, యోగవిద్యా ప్రచారమునకు ఆశ్రమము నొకదానిని స్థాపించునట్లు ప్రార్థించిరి. ఆశ్రమమును స్థాపించుటకు కాలము ఇంకనూ పక్వము కాలేదు అని ఎరిగిన ప్రభువులు స్వామి విజయాంద్రుల ఆ ప్రస్తావను నిరోధించుచుండిరి. ఆ కాలమునందు ఆశ్రమము స్థాపించుట వలన కేవలము శ్రమ అవుతుందేకాని కళ్యాణముకాదు. అయినప్పటికి, ప్రభువులు స్వాముల ఒత్తిడికి లొంగి, ఆశ్రమమును స్థాపించుటకు సిద్ధపడిరి.

18. హంపీలోని తుంగభద్రానది ఉత్తరపు ఒడ్డున ఋష్యమూక పర్వతముల పంక్తి యున్నది. అప్పుడు ఆ భూభాగము ఆనెగొంది సంస్థానమునకు చెందియుండేది. సంస్థానాధీషులు ప్రభువులను చాలా గౌరవముతో చూచు చుండిరి. ప్రభువులు ఆనెగొంది దొరలతో ఋష్యమూక భూభాగము, తాము స్థాపింపదలచిన ఆశ్రమమునకు కావలయునని విన్న వించుకొనిరి. కేవలము అడివిగా ఉన్న భూభాగమునకు బదులు ఫలవంతమైన వేరే భూమిని ఎన్నుకొనవలసినదని వారు సూచించగా ప్రభువులు ఋష్యమూకమునే కోరుకొని పొందిరి. ఆ వ్యవహారములో ప్రభువులకు సహాయము చేసిన వారు సంస్థానపు పరిపాలనాధికారి శ్రీ ఎ. కోదండరామప్పగారు మరియు రాజపురోహితులయిన విద్యాశ్రీ జె. సత్యనారాయణ శాస్త్రి గారు.

19. 1948 లో ఋష్యమూకపు ప్రాంతమునందలి ఆ ప్రదేశము ప్రభువుల పేరుకు మార్చబడినది. షుమారు 118 ఎకరముల విస్తీర్ణముగల ఆ ప్రదేశములో ఆశ్రమమును స్థాపించవలెనను ప్రభువుల నిశ్చయమును అప్పుడు చాలామంది మిత్రులు ప్రశంసించలేదు. కేవలము చెట్లపొదలు మరియు రాళ్ళు, బండలు, ఇసుకతో నిండిన ఆ ప్రదేశము మనుష్యులు నివసించుటకు అత్యంత అయోగ్యమైనదనే నిర్ణయించబడినది. వానాకాలములో అది ఒక దీవి అగుచుండేది. చుట్టూరా నది నీరు పూర్తిగా నున్నపుడు వెలుపలి ప్రదేశముతో సంబంధము ఉండేది కాదు. పైపెచ్చు మలేరియా రోగపు బెడద. రామాయణకాలములో వాలినుండి తనను తాను రక్షించు కొనుటకు సుగ్రీవుడు తన నలుగురు మిత్రులతోపాటు నివసించుచూ ఉన్న వెనుకటి ఋష్యమూకము ప్రభువుల నాటికాలమునకు జనహీనమై యున్నది. ఎప్పుడో ఉన్న "విరూపాపురము" అను పేరిట నున్న ఊరి అవశేషము (శిధిలము)లను ఈనాటికి చూడవచ్చు. విరూపాపురగడ్డ అనునది ఇనాటి దానిపేరు.

20. 1948 నవంబరు నెలలో ఋష్యమూకములో వృక్ష పూజను నెరవేర్చిన ప్రభువులు అడవినికొట్టి భూభాగమును పొందు నట్టి పనిని ప్రారంభించిరి. ఒక చిన్న కుటీరమును వెసికొనిన ప్రభువులు తమ ఆశ్రమ బద్ధ జీవనమును ప్రారంభించిరి. అనతికాలములో అక్కడ ఒక పెద్ద కుటీరము సిద్ధమయినది. శిష్యులకు యోగవిద్యను ఇచ్చుటకు నిశ్చయించిన ప్రభువులు అప్పటినుండి మనకు మహాగురువులుగా కనబడతారు. తరువాత 6-2-1950 సూర్యోదయమునకు సరిగా ఆశ్రమపు సంస్థానమును నెరవేర్చినపుడు "ఋష్యమూకాశ్రమము" స్థాపితమైనది.

21. ఋష్యమూకాశ్రమ స్థాపనకు మొదటే ప్రభువులు అతి ఉగ్రమైన సూర్యోపాసనను 1948లో ప్రారంభించి 1949 చివరి వరకు, అనగా షుమారు ఒకటిన్నర సంవత్సరములపాటు సక్రమముగా సాగించి పూర్తిచేసిరి. ప్రొద్దున ఒకటిన్నరగంట, సాయంకాలము ఒకటిన్నర గంట, ఇలా రోజుకు మూడుగంటలపాటు వారి ఉపాసన జరుగుతుండేది.

22. ప్రభువులే గురవై స్వామి విజయీంద్రులకు 16-10-1949 నాడు ఉపదేశము ఇచ్చిరి. 9-1-1950 నాడు స్వామి జయతీర్థులకు ఉపదేశమయినది. ప్రభువుల నుండి ఉపదేశము పొందిన ఇతర ప్రముఖులు ఎ.ఎన్. రామానాధన్ (16-1-1950), హంచినాళు రామనగౌడ్ గారు (17-7-1950), మాంద్రే రామకృష్ణప్పగారు (21-8-1950), కొంబ్ళి కరణం హుచ్చూరావుగారు (19-10-1950), నేమకల్లు రామన్నగారు (10-11-1950),బి. రామయ్యగారు (10-11-1950),జె. సత్యనారాయణ శాస్త్రి గారు (24-11-1950), కె. సిద్ధప్పగారు (16-12-1950),శ్రీమతి సుమిత్రాబాయి విఠోబరావు మరియు కె.పి. విఠోబర రావు (30-4-1951), ఒ.యం. విరూపాక్షయ్యగారు (2-6-1951), మరియు వారి పత్ని (10-12-1951), నారాయణ గౌడ బి. కవలూరు (2-1-1952), శ్రీమతి మరియు శ్రీ పటగి వెంకోబరావు గారు (15-5-1952), శ్రీమతి సీతా జయతీర్థరావు గారు (18-5-1952), శ్రీమతి సత్యవతీబాయి సత్యనారాయణశాస్త్రి గారు

(18-5-1952), ఎస్.వి. బుర్లిగారు (16-2-1952).

23. 1950వ సంవత్సరములో ప్రభువులు స్వామి జయతీర్థులను ఋష్యమూక ఆశ్రమపు జనరల్ ప్రెసిడెంటుగా నియమించిరి. ఆ సంవత్సరమే "ప్రథమ తత్త్వార్పణము" అను ఒక చిన్న గ్రంథమును, కన్నడ, తెలుగు మరియు హిందీ భాషలలో ప్రత్యేక ముగా ప్రకటించిరి. "కల్కిసుధా" అను మాసపత్రికను ప్రకటించు సాహసము ప్రథమ సంచిక యొక్క ముద్రణముతో ముగియుట ఆ కాలపు ఒక వింత.

24.ఒక వ్యవసాయమును ముఖ్యమగు స్థూలకర్మగా ఎన్నుకొనిన ప్రభువులు ఋష్యమూకాశ్రమపు వాసులకు తమ కర్తవ్య ప్రజ్ఞ, క్రియాశీలత, కర్మదక్షత, ధీరత, ప్రేమ, భూతదయ, వినయము, వివేకము, స్వావలంబనపు ఆదర్శము, ఆస్తిక్యభావము మొదలగు సద్గుణముల పరిపూర్ణత వలన యోగపూర్ణులయి కనబడిరి. పూర్వ కాలపు ఋష్యాశ్రమముల మాదిరిగ తీర్చిదిద్దుకొనిన ఋష్యమూకాశ్రమము స్థూలకర్మ మరియు తపస్సును నేర్పునట్టి మహాప్రయోగమును ఆరంభించినది.

25. 1952 ఫిబ్రవరి నెల రెండవ తారీఖున ప్రభువులు ప్రప్రథముగా తమ కర్మభూమియైన ఋష్యమూకమును దాటి భళ్ళారి వచ్చిరి. మూడవ మరియు నాలుగవ తారీఖులలో బళ్ళారి యందున్న థియొసాఫికల్ లాడ్జిలో రెండు ఉపన్యాసములను ఇచ్చిరి. తరువాత గుంతకల్లు దగ్గర ఉండే నేమకల్లు అను గ్రామములో ఏడు రోజులు నివసించిరి. అనంతరము అదోనియందున్న వెంకటనరసప్ప గుడిలో రెండు ఉపన్యాసములను ఇచ్చిరి. ప్రభువులు తమ స్థూల జీవనములో ప్రసంగించిన ఉపన్యాసములు ఇవి మాత్రమే.

26. 1953 నవంబర్ నెలలో ప్రభువులు బళ్ళారికి వచ్చి ఆశ్రమమును అచ్చటకు మార్చిరి. ఋష్యమూకము, వచ్చిపోవు వారికి అనుకూలముగాలేని స్థలమగుటచేతను, తమ ఆరోగ్యము బాగుగా లేనందున, దానిని సరిచేసికొను ఉద్దేశములోను బళ్ళారిని ఎన్నుకొనుట జరిగినది. ప్రప్రథముగా పార్వతీనగరమునందు, తదుపరి గాంధీనగరమందు ప్రభువుల ఆశ్రమములు అద్దెభవనములుగా ఉండెడివి. ఆ కాలములో ప్రభువుల సహవాస భాగ్యమును పొందిన వారిలో ముఖ్యులు మోరిగేరికి చెందిన శ్రీ యమ్.కె. బసప్పగారు

27. ప్రభువులు క్రీ.శ. 1958 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి 4వ తారీఖున సుర్యోదయమునకు సమాధిని తీసికొనిరి. ఆనాడు సాలివాహనశకము 1879 హేవళంబి నామసంవత్సర మాఘశుద్ధపౌర్ణమి, మంగళవారము, వారి యోగ కాయమును ఋష్యమూకాశ్రమపు స్థలములో భద్రపరచటమైనది.

3. ప్రభువుల వ్యక్తిత్వ విశేషములు

1. ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతులది సన్నగా పొడుగ్గా ఉండేదేహము. ఎత్తు 180 సెంటీమీటరులకు మించినప్పటికీ బరువు మాత్రము 60 కిలోగ్రాములకు మించి ఉండలేదు. విశాలమైన వక్షస్థలము, సింహపు నడుము. సుకుమారము అనిపించే శరీరమైనప్పటికీ దానిలో అద్భుతమైన శక్తిసామర్థ్యములుండినవి. స్వచ్ఛమైన బంగారపు మేనిరంగు, కొంచెము పొడువుగా ఉండే కోలముఖము. ఎత్తుగా ఉండి చివరి కొంచెము వంగియున్న గరుడముక్కు, విశాలమైన నుదురు. మిగుల మృదుమైన కేశసంపద, సదా ఆకర్షకమైన మందహాసపు ముఖారవిందము. గంభీరమైన గడ్డము మీసములు గడ్డము ఎదను తాకితే, తలవెంట్రుకలు భుజములను దాటియుండెడివి. ఉంగరాలజుట్టు.

2. వారు ఎల్లవేళల శుచిగా ఉండేవారు. తెల్లబట్టలను మాత్రమే ధరించుతూ ఉండేవారు. చేతికర్రను పట్టుకొని బయట నిలుచుంటే అది ఒక అద్భుత దృశ్యము. ఉపనిషత్కాలపు బ్రహ్మర్షి ఒకరు వచ్చి నిలుచున్నారేమో అను భావన కలుగుచుండేది. వారిలో కేవలము బ్రహ్మత్వపు కళమాత్రమే కాక రాజకళకూడా ఉన్నందున వారు కొంతమందికి బ్రహ్మర్షులుగాను కొంతమందికి రాజర్షులుగాను కనపడుచుండేవారు.

3. వృథామాటలతో కాలహరణము చేయని ప్రభువులు తమలో తాము సదా నిమగ్నులై యుండేవారు. ఎపుడైనా మాటలాడ మొదలిడితే దానిలో ఒక రకమైన ఆకర్షణ ఉండేది. మాటలు వారినుండి నిదానముగా, స్ఫుటముగా, మృదువుగా వస్తూఉండేవి. మాటలోని ధ్వని విశేషము, నటనా పూర్వక హావభావములు ఉండేవి. హృదయ పూర్వకంగా అందరకు తగినరీతిలో వచ్చినవాళ్ళస్థాయికి అభిరుచికి తగినట్లు వారి భాష, విషయములు ఉండేవి. తమకు అంతా తెలుసు ననే గర్వము వారిలో ఉండేదికాదు.

4. వారి వెన్ను ఎన్నడూ వంగియుండేదికాదు. కూర్చొనినా, నిలబడినా దేహము నిటారుగా ఉండేది. వారిది సదా మేలుకొనిన జీవితము. వారు పరుండి నిదురపోవుటను చూచినవారెవ్వరూ లేరు. మంచముమీద పడుకున్నట్లు కనపడినను, వారిలో నిద్రకు అవకాశము లేదు.

5. జనులమెప్పుకొరకు వారు అద్భుతములను చేయలేదు. అతిమానుష కృత్యములను (మహిమలను) చేయలేదు. మహిమలను ఎవరూ చేయరాదు. అనునది వారి ఖచ్చితమైన అభిప్రాయము. వెనుకటికొకసారి మహిమల మాట చర్చకురాగా, ప్రభువుల సమాధానము ఇలా మార్మికముగా యుండినది.

మహిమలను ఎవరూ చేయకూడదు. కొంతమంది శక్తివంతులకు అవి సాధ్యమయినను వాటిని చేయుటలో తమ శక్తిని ఖర్చు పెట్టరాదు. పూర్వము అనేకమంది ఋషుల ద్వారా అద్భుతములు జరిగినను. ఆ అద్భుతములు వారి ద్వారా కేవలము సహజముగానే జరిగేవి. సరి అయిన సమయములో వారి శక్తితనంతట తానే నీటి బుగ్గలాగా పైకి చిమ్మి కార్యోన్ముఖమయినప్పుడు అది అద్భుతమని అనిపించుకునేది.అయితే దానిలో లోకకళ్యాణమే లక్ష్యముగా ఉండేది. జనులు మెచ్చుకొనుట కొరకు అద్భుతములను చేయుట వలన శక్తిహ్రాసమై చేయువారికి అధోగతి ఇతరులకు భయము, ఆశ్చర్యము కలుగవచ్చును అంతే. ప్రయోజనము ఎవరికి ఉండదు. పూర్వము అంజనేయుడు, అగస్త్యుడు మొదలయిన మహాపురుషులు అద్భుతములను చేసినది కలదు.

"నేను ఒకప్పుడు అలా చేయవలసి రావచ్చును. అయితే అది ఎలా ఉంటుందంటే, ఇంతకుముందు అలా ఎవరూ చేసి ఉండక, ఇకముందు అలా ఎవరికి చేయటానికి సాధ్యము కాజాలనంతటిది."

ప్రభువుల సహవాసభాగ్యములో అనేక అద్భుతములను చూచినవారూ కలరు. అదృశ్యులగుట (మాయమయిపోవుట), రెండు స్థలములలో ఒకే సమయమున కనబడుట, స్వప్నావస్థలో దర్శనము నిచ్చి అవసరమైన సూచనలను ఇచ్చుట, ధ్యానములో దర్శనమిచ్చుట మరియు మాటలాడుట, గాలిలో తేలివచ్చి స్పష్టముగా వినబడివారి వాక్కు, వివిధ వ్యక్తులలో ప్రవేశించి లీలలను జరుపుట, భక్తుల కోర్కెలను ఆవశ్యమనిపించినపుడు మాత్రమే నెరవేర్చుట మొదలయిన ఘటనలను ప్రత్యక్షముగా చూచినవారు అనేకులున్నారు.

7. అలాగయినప్పటికి ప్రభువులు సరళము, సహజమయిన జీవనక్రమములోనే ముందుకు సాగిరి. వారు జ్ఞాన విజ్ఞానముల గని, రాబోవునది విజ్ఞానుల మరియు తపస్వుల యుగమనునది వారి ఖచ్చిత మైన అభిప్రాయము. ఇది

ప్రత్యక్ష దర్శకుల యుగము. అక్కడ ఊహ, మూఢనమ్మకము, శుష్కతర్కమునకు తావులేదు. తపస్సు, జ్ఞానము మరియు విజ్ఞానముతో మానవులు ప్రగతిని సాధించవలసి యున్నది. అందరూ ఈ మనోధర్మమును పెంచుకొనవలసియున్నది.

8. ప్రభువులు మరియొక విశిష్టత ఏమంటే క్రమశిక్షణ, కూర్చొనుటలో, నిలుచుటలో, తినుటలో, సమావేశములలో, నడుచుటలో, పడుకొనుటలో, పనిలో, నిద్రలో, చింతనలో, తపస్సులో ప్రతియొక్కదానిలో క్రమశిక్షణ ఉండవలసి యున్నది. సోమరితనము, మాటలతో కాలక్షేపము, కపటము, నిరుత్సాహము, డాంబికము, ద్వేషము, అసూయ, మొండితనము మొదలైన వాటిని వారుసహించే వారుకాదు.

9. ప్రభువులు సాహసమునకు మారు పేరుగా యుండిరి. అసాధ్యమనదగు, సాహసమునకు ఎవరయినా సిద్ధమయితే, అటువంటి వారిని ప్రభువులు మెచ్చుకొనెడివారు. సాహసము, ధైర్యము, ప్రయత్నము, మరుప్రయత్నము (Try again) ఓటమిని అంగీకరించని స్వభావము - ఇవి ప్రభువులలో మనము చూడవలసిన గుణములు, వారు కేవలము మాటలాడువారు మాత్రమేకాక చేసిచూపించే సాహసులు, “తన కాలిమీద తన తల, తన తలమీద తన చేయి” ఇది వారు ఏర్పరచుకొన్న జీవన విధానము. ఏదైనా స్థూలకార్యమును వారు మొదలుపెట్టినచో, వారితో సమానులు ఎవ్వరు కారు. వారిది అణచతగని మరియు అనంతమగు చేతనము.

10. ప్రభువుల కంఠమాధుర్యము ఉత్తమముగా ఉండేది. బాగుగా పాడగలిగేవారు. నటనా కౌశల్యముండెడిది. చిత్రకళలో కూడా నిపుణులే. విద్యార్థి దశలో వారు నాటకములలో పాత్రలను వేసెడివారు. స్త్రీ పాత్రలను కూడా వేసినది కూడా కలదు. క్రికెట్ మరియు హాకీ ఆటలనూ ఆడుచుండేవారు.

11. ప్రభువులు స్నేహమయులు, ప్రేమ వారి సహజగుణము. శత్రువులను కూడా ప్రేమతో చూచుటేకాక వారిలో ఉండే మంచి గుణములను మెచ్చుకొనుచూ మాటలాడే ఔదార్యమూ వారిలో యుండినది.

12. ప్రభువులు ధనము కొరకు ఎవరినీ యాచించలేదు. ఆశ్రమ నిర్వహణ వారికి చాలా బాధాకరమగు బాధ్యత అయినప్పటికీ ఆయాచనా ధర్మమును వారు వదలలేదు. కాంచనము, కీర్తి, కామనలమాయకు వారు ఏనాడూ లోబడలేదు. ఆశ్రమవాసులు మరియు వచ్చిపోవువారి జీవన నిర్వహణకై డబ్బులేని సమయంలో అప్పు కూడా చేసిరి. అయితే తన ధర్మమును వారు ఏనాడూ వదలి పెట్టలేదు.

13. ప్రభువుల సాధనా క్రమమును ‘అతికఠోరము’ అని వర్ణించవచ్చును. వారి సూర్యోపాసన పదునెనిమిది నెలలుసాగగా, గుహవాసము ఇరువది నాలుగు నెలలు సాగినది. వారి సూర్యోపాసన రోజుకు మూడుగంటలు, ప్రొద్దున ఒకటిన్నరగంట, సాయంకాలము ఒకటిన్నరగంట సాగినది. నియమానికి ఒక్కసారి కూడా ఆటంకం రానీయని నిష్ఠవారిది. తమ తపస్సు గురించి ప్రభువులు, “నాకొరకే నేను చేసికొనవలెనంటే మూడు నాలుగు నెలలు సరిపోయేది. కాని లోకకళ్యాణము కొరకు ఎక్కువ కావలసి వచ్చినది” అని చెప్పినారు. ఇదేకాక వారు 9 1/2 సంవత్సరముల దీర్ఘకాలము కేవలము పరిమిత ఆహారముతో గడిపారు. అప్పటి వారి ఒకరోజు ఆహారమేమంటే, ఒక గుప్పెడు పచ్చిగోధుమ పిండి, ఒక అరటిపండు, ఏడెనిమిది ఎండుద్రాక్షపండ్లు, వీటినన్నిటిని బాగుగా కలిపి ముద్దచేసి తినుచుండిరి.

14. ప్రభువుల ఒకమాట వారి వ్యక్తిత్వమును చక్కగా తెలియజేయుచున్నది. “అందరిలాగా నేను తొందరపడుటకై

రాలేదు. స్వల్పమునకై రాలేదు. అప్పటప్పటి (Temporary) ధర్మమునకై రాలేదు. నేను తెచ్చియున్నది ఆది ధర్మము. దానిని ఎలా స్థాపించవలెనో నాకు తెలుసు. దేనిని ఎక్కడ ఉంచవలెనో దానిని అక్కడే ఉంచెదను. అప్పుడు చూడండి. అంతవరకు శాంతి, యుక్తులు ఉండనీ, ధర్మస్థాపనము మొరటుతనమువలన జరుగదు. దానికి శాంతి మరియు నీతియుత యుక్తులు కావలయును. స్వయముగా పరమాత్ముడే అవతారముల ద్వారా ఆచరించి చూపించినాడు. మాకు వద్దంటే సరిపోతుందా?" "నేను ఆదిధర్మమును తెచ్చినది నిజమే అయితే, నాకు కావలసినది అయ్యే తీరుతుంది."

"తంత్రము లేనిదే తత్త్వస్థాపన కాజాలదు."

"సత్యం బ్రూయాత్ హితం బ్రూయాత్, నబ్రూయాత్ సత్య మప్రియం" అనుమాట సరియైనదే.

"ధర్మానికి రెండు చేతులున్నవి. ఒకదానితో దుడ్డుకర్రను, మరియొక దానితో వెన్నను పట్టుకొని సిద్ధముగా నిలబడి యున్నది. వెన్నను వలచి జీవించినచో మంచిది. అప్పటికీ అలాకాకుంటే దుడ్డుకర్ర ఉండనే ఉన్నది."ఇవి వారి నీతి, ఆదర్శము, ఆచరణల క్రమములు.

4.శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము

1. ఆశ్రమము అను మాటలకు జనులు అనేక రకముల అర్థములను చెబుతారు. చాలామంది చెప్పే అర్థములు అనర్థకారకములుగా కనబడినచో, అందులో ఆశ్చర్యమేమియూ లేదు. ఎందుకంటె ఈనాటి జనాంగమునకు వెనుకటి ఆశ్రమ ధర్మమును గురించి సరియైన జ్ఞానములేదు.

2. ఆశ్రమము లోకకళ్యాణ కార్యపు పాఠశాలయే తప్ప, ఇంటింటికి ఊరూరకు తిరిగి, ఉదర పోషణకు కావలసిన దానిని సంపాదించుకొని తిని త్రేన్చుచూ, ఏవో కొన్ని విషయములను చర్చించుటలో విరామకాలమును గడుపుచూ, శాస్త్రముల సారాంశము తెలియక, దేనినో ప్రచారముచేస్తూ ఉండుటకాదు. ఆశ్రమము మానవుని స్థూలము మరియు సూక్ష్మము అగు కర్మలలో సాగుటకు మార్గదర్శకమై, లోకశాంతికి సిద్ధము కావలసిన ప్రతి మానవుడూ తనలో తాను శాంతితో సాగుతూ పోవుటకు మాదిరి యగునట్లు చాలా శ్రమ వహించి సాగతగిన సంస్థయూ, లోకకళ్యాణము కొరకు తపించు తపస్వులకు ఆశ్రయ స్థానమూ అయిఉన్నది.

3. ఆశ్రమము నడువ వలసినది కేవలము ప్రచారము చేత కాదు. అటువంటి సంస్థల ఆశ్రమము అని పిలుచుట పూర్వము ఏనాడూ కనబడదు. పూర్వకాలములో అనేక ఆశ్రమముల ఆశ్రయములో విద్యాబుద్ధులను నేర్చుకొనుచూ తపస్సును చేయుటయేగాక రాజనీతి, ధనుర్విద్యలను కూడా నేర్చుకొని ప్రపంచ కార్యములలో పాల్గొనేవారు. ఇలా వెనుతిరిగి చూచినపుడు, విద్యయొక్క ఉభయ అంగములయిన పరా మరియు అపరావిద్యలకు ఆశ్రమమే ఆశ్రయముగా ఉండుట కన్పిస్తుంది.

4. అయితే కాలగతిలోని మార్పుల వలన జనులు ధర్మపు మర్మమును తెలియక, ఎటెటోపోయి, ఈనాడు "నోరున్న వాడిదే ధర్మము, శక్తి ఉన్నవాడిదే సత్యము" అన్నట్లయినది. వీటినే నిజమని నమ్మిన బాలబుద్ధిగల మనుష్యులు మోహితులై బ్రతుకుయొక్క నిజవిలువను తెలిసికొనక, అంటే తెలిసికొని సాగవలసిన బోధనా పద్దతి తప్పి, ఉదరపోషణకై స్వేచ్ఛాచారములో మెలగుచూ, అధోగతి పాలైరి. ఈనాడు ఇంతటి కృత్రిమత, బలముగా వేళ్ళూని అదే శాశ్విత

ధర్మము, సత్యము, న్యాయము అనునట్లయినది. ఈ పరిస్థితిలో ఈ కృత్రిమతను తప్పించి, నిజతత్త్వమును చూపించి దానిలో సాగుచూ కర్మబద్ధత యొక్క శ్రేష్ఠత్వమును స్థిరపరచి, శాంతితో అన్యోన్య ప్రేమికులై, లోకశాంతికి పునాదిరాళ్ళయి తాము సాగుచూ ఇతరులను నడిపించుటయే ఆశ్రమ ధర్మము.

5.ఆశ్రమ వ్యక్తులకు కర్మబద్ధజీవనమును నేర్పించి, వారిని సమాజమునకు అర్పించుతుంది. ఈ రీతిగా సమాజమును తమ వ్యక్తిగత సంస్కారబలమది చేత సంస్కరించగల సుసంస్కృత సిద్ధవ్యక్తులను తయారుచేయుటకొరకే ఆశ్రమము స్థాపించబడినది. ఇట్లుండే ఆశ్రమములో నివసించుటకు కేవలము కర్మబద్ధులై సాగుజీవులకు అవకాశముండదు. అటువంటి వారి కర్మభూమి తమ కుటుంబము సమాజమే తప్ప, ఆశ్రమము కాదు. ఆశ్రమము విద్య నేర్చుకొను బాలకులకు, మోక్ష సాధనమను ధ్యేయముతో నడవవలెనని ప్రాపంచిక వ్యవహారములను ముగించి నిలిచిన వృద్ధులకు ఆశ్రయ స్థానమై యుంటుంది. ఎందుకంటే బాలకులకు విద్యాభ్యాసము చేయిస్తూ తన తపోనిష్ఠలో సాగుటకు వృద్ధులూ, విద్యనేర్చుకొనుటకు బాలకులూ ఆశ్రమములో ఉండి, లోక కళ్యాణము కొరకు సేవ చేయవలసియున్న మధ్య వయస్కులు ధర్మ-కర్మబద్ధులయి ప్రపంచ కర్తవ్యములో నుండుటయే యుక్తము.

6. వేష, భూషణములు ఆశ్రమ ధర్మము కాదు. అవి ఆధ్యాత్మ సాధనా సహకారులూ కావు. అందువలన కాషాయబట్టలు, జపమాల మొదలయిన ఆడంబరములకు ఇచ్చట స్థానముండజాలదు. మన్నన కూడా ఉండదు. తర్కము సత్యమును తెలిసికొను సాధన మయితే మంచిది. అట్లుకాని తర్కమునకు ఇక్కడ చోటులేదు. వైరాగ్యనెపంతో, కర్తవ్య భ్రష్టులయి, సోమరులయి కాలము గడుపువారికి ఆశ్రమములో స్థానము లేదు. అనుభవము కొంచెమైనను లేని పుస్తక పాండిత్యమునకు ప్రాధాన్యము లేదు. ఆశ్రమ వాసులు పరిశ్రమశీలురై ఉండవలసి యున్నది.

7. "ఓం శాంతిః" ఇదే ఆశ్రమపు మూలమంత్రము మరియు మూలధ్యేయమై యున్నది. ఈ కలియుగములో కలికాలాసురుని బాధతో మూలిగే మనుష్యులు, మనుష్యత్యపు రహస్యమును తెలుసుకొని కల్కి సంస్కారమును ఇవ్వగలిగినదే ధర్మము. సంస్కారమును ఇవ్వక మాయలోపడి పొర్లాడుతుంటే దానికి బాధ్యులు ఎవరు?

8. కలియుగమంటే అజ్ఞానముతో కూడిన జనులే ఎక్కువగా ఉండే ఈ కాలము, కల్కికి అంటే కలినాశక ప్రయత్నమునకు అజ్ఞానమును తొలగించి జ్ఞానప్రాప్తి చేసుకొను ప్రయత్నము అని అర్థము. ఒక్కొక్క కాలమునందు జనులలో అజ్ఞానము, అదర్మాచరణము హెచ్చుటకు ఒక వ్యక్తి ముఖ్యకారకుడవుతాడు. అతనిని కలియనియే పిలిచినారు. అలాగే ఆ అధోగతినుండి జనజీవనమును తరింపజేయటకు మరియొక వ్యక్తి తన తపస్సు, జ్ఞానము, క్రియల ఆదర్శముతో అంధకారమునుండి వెలుతురుకు, అజ్ఞానమునుండి విజ్ఞానము, జ్ఞాన పూర్ణతల భవ్యజీవనముకు మూలకారణమవుతాడు. అతనినే కల్కి అని అన్నారు భారతదేశపు పౌరాణికులు.

9. ఒక ఊరిలో భూత ప్రేతముల భాదలున్న వనియో లేక అడవిలో వ్యాఘ్రాది మృగముల పీడ ఉన్నదనియో తెలిసి, ఆ అపాయమును నివారించుటకు తగిన ప్రయత్నము చేయనిచో, ఆ గ్రామము లేక అడవి మానవతకు నిష్ప్రయోజనమగుటయే గాక దానికి సమీపములో నివసించేవారు కూడా దూరముగా పోవలసి వస్తుంది. అంతెందుకు, కొన్ని శతాబ్దముల క్రితం ఐక్యత అనేది లేకుండా జనులు చిన్న చిన్న గుంపులై. అక్కడక్కడా కోటలను కట్టుకొని నివసిస్తూ ఉండగా, భయముతో ప్రయాణము చేయుట కూడా కష్టసాధ్యముగా ఉన్నదనునది అందరికి తెలిసిన విషయమే. అట్లయినప్పటికి కాలక్రమేణ మానవ సమాజము ఐక్యతను పొంది ఒకవిధ మైన సంస్కరణను పొంది, ఈ స్థాయిలో నిలిచి యున్నది. అదే రీతిలో ఇప్పటి మానవులు ఉచ్ఛస్థితిని తెలిసికొనుచు, శాంతిని సాధించి, కృతార్థులను చేయుటకు గాను శ్రమించుటయే ఆశ్రమ ధర్మమై యున్నది.

10. ఆశ్రమవాసులు తెలిసికొని తమంత తాము ముందుకు సాగుట మాత్రమే గాక, తెలియని వారిని, గ్రుడ్డివారికి దారిచూపించి నట్లు, మెల్లమెల్లగా అంధకారమునుండి వెలుగునకు తీసికొనిపోవుటయే ఆశ్రమవాసుల ధర్మమై దీని వలననే శాంతిస్థాపన సాధ్యము. శాంతివలన కలి కాలాసురుని హింసనుండి తప్పించుకొని సర్వమూ శాంతాత్మతతో పొంగిపొరులుగాక అని ఆశ్రమవాసులు పరిశ్రమించ వలసియున్నది.

11. ఇంతటి ఆశ్రమధర్మపు చిహ్నముగా స్థాపించబడిన ఆనాటి ఋష్యకామూకాశ్రమము నేడు శ్రీ అచ్యుతాశ్రమముగా స్థిరపడినది. ఈ మార్పును ఆంధ్రప్రదేశపు ఉరవకొండ అను పట్టణములో 20-2-1966న చేయడమైనది. ప్రభువులు సమాధిస్థులయిన తరువాత వారి ప్రథమ మరియు ముఖ్య శిష్యులగు స్వామి విజయీంద్రులు అస్వస్థులైనందున స్వామి జయతీర్థులు ఈ మార్పు చేయుటలో ముఖ్యపాత్రను వహించిరి.శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము, ఋష్యమూకాశ్రమమును లోగొనివుండి దాని ఉత్తరాధికారి అయినది. ఆశ్రమము ఆంధ్రప్రదేశ్ నందు రిజిష్టర్ చేయబడినది. దాని నంబరు 39/1973 అయినది.

12. ఇతరుల స్వాధీనములో ఉన్న ప్రభువుల సమాధియుండు ఋష్యమూక స్థలమును కొత్తగా కొనుక్కొనిన శ్రీ రామకోటేశ్వరరావు మరియు వారి పత్ని విద్యావతి కె. రమాదేవిగారలు సమాధి చుట్టూ ఉన్న 95' X 72' స్థలమును ఆశ్రమమునకు దానము చేసిరి. 21-11-1974న ఈ స్థలపు రిజిస్ట్రేషన్ గంగావతిలో చేయబడినది. సమాధి చుట్టూరా ఉన్న స్థలము మరలా ఆశ్రమమునకు దొరికిన తరువాత ప్రభువుల సమాధిని సరిచేసి, దానిచుట్టూ కాంపొండు గోడను కట్టి 22-5-1976 నాడు ఉద్ఘాటించడమైనది.

13. ప్యాపలి గ్రామపు శ్రీ సీతారామరావుగారు ప్రభువులపై భక్తితో ఉరవకొండలో నున్న తమ స్వంత స్థలమును ఆశ్రమము నకు దానము చేసినారు. దాని విస్తీర్ణము 45' X 75' సర్వే నెంబరు 520 ఎ, లేఔట్ 18/70 ఉండి, స్థలములో ఆశ్రమ కట్టడపు భూమి పూజను స్వామి విజయీంద్రులు 15-2-1976 నాడు నెరవేర్చిరి.

14. ఇటీవల 'అచ్యుత కుటీరము' అనే పేరుతో ఒక చిన్న మందిరమును ప్రభువుల సమాధి ప్రక్కన కట్టించినందున, దాని ఉద్ఘాటనను శ్రీ కె. రామకోటయ్యగారు 9-2-1979 నాడు నెరవేర్చిరి. ప్రభువుల 21వ జయంతి మొదటిసారిగా సమాధి దగ్గర జరుపబడినది. అప్పటినుండి, జయంతి అచ్చటనే జరపబడుచున్నది. ఆశ్రమపు కేంద్రము ఉరవకొండనుండి ఋష్యమూకమునకు మార్చబడినది.

15. తుముకూరు వాస్తవ్యులైన విద్యాశ్రీ రాజగోపాలుగారు ఆశ్రమమునకు తూర్పువైపున వున్న 1 1/2 ఎకరముల భూమిని ఆశ్రమమునకు ఉచితముగా దానముచేసిరి. మరియు ఆశ్రమమునకు దక్షిణవైపున ఉన్న 1 1/2 ఎకరాల భూమిని ఆశ్రమము ఖరీదు చేసినది.

16. 1993వ సంవత్సరమున అనగా ప్రభువుల 35 వ జయంతిలో శ్రీ అచ్యుత కుటీరమునకు ప్రక్కన నిర్మించిన గురునిలయము విద్యాశ్రీ కె. సత్యనారాయణ శాస్త్రిగారిచే ఉద్ఘాటించబడినది.

17. 1994వ సంవత్సరము నందు పది స్నానపు మరియు శౌచపుగదులు నల్లగొండ సాదకుల విరాళముచేత నిర్మించబడినవి.

18. 1994వ సంవత్సరం నాటికి శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు ఈ క్రింది శాఖలలో (Branches) స్వంత భవనములు

నిర్మింపబడినవి. 1. ఉరవకొండ, 2. ఆదవాని, 3. గుత్తి, 4. భద్రాచలము, 5. గదర (భవనము నిర్మాణమునందున్నది) భద్రాచల వాస్తవ్యులు లైన శ్రీ సూర్యనారాయణ రాజు మరియు వారి ధర్మపత్ని శ్రీమతి సావిత్రమ్మగార్లచే దాన విక్రయము చేయబడినది.

19. శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము, వ్యక్తులకు స్థూలకర్మలో నిష్టను తమను తాము తెలిసికొనగల సూక్ష్మకర్మమగు అచ్యుత యోగ విద్యాభ్యాసమును నేర్పుతుంది. స్థూల- సూక్ష్మములను ప్రత్యక్ష సాధనలో ఉంచుకొని బాహ్యేంద్రియములతో క్రమముగా కర్మను చేయిస్తూ, సూక్ష్మమునకై అనగా తన మోక్షముకొరకు యోగములో సాగుచూ ఉండవలసి యున్నది.

20. స్థూల విద్యమూలకముగా ప్రాపంచిక విద్య, వ్యవసాయము, కుటీర పరిశ్రమలు, వైద్యచికిత్స, విద్యాభ్యాసము, తత్వప్రసారము, వివిధ రకములైన శిక్షణలను ఇవ్వతగియున్నవి. సాధకులు ఏదోరకపు, అయితే ధర్మబద్ధమైన, స్థూలకర్మకు నిష్ఠులై ఉండి, తమను తాము సాకుకొనవలసియున్నది. దానితోబాటు సూక్ష్మకర్మ మైన యోగములో కొనసాగుచు, తమను తాము ఉద్ధరించుకొనుటకై శ్రమించ వలసియున్నది. ఇదే శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము ఏర్పరుచుకొన్న లక్ష్యము.

5. ప్రభువుల తత్త్వ ప్రణాళిక

1. మానవ జీవనము గురించి చింతనను ప్రపంచమందలి అన్ని జాతులు చేస్తూనేవచ్చినది. జీవనమంటే ఏమిటి? జీవనపు అర్థమేమిటి? దాని వ్యాప్తి ఎంత? దాని లక్ష్యమేమిటి? మొదలగు ప్రశ్నలకు జనాంగములు, సమాధానము కొరకు అన్వేషిస్తూనే ఉన్నవి.

2. ఆయా జనజాతులు తమ సమస్యలకు తమకు సాధ్యమై నంత పరిష్కారమును కనుగొనుట సామాన్యముగా కనబడుచున్న సత్యము. ఆ పరిష్కారము వారి సామాజిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వికాసలములపై ఆధారపడి యున్నది. వర్తమాన జనజాతులు భూతకాలపు జనజాతులకంటే అధికమైన జ్ఞానమును పొందుట సహజము. అయితే ఎవ్వరి జ్ఞానము అత్యంతికము, సంపూర్ణముకాదు. అది సదా ప్రగతి పథములో కొనసాగుచుంటేనే జగత్తు చిరునూతనత్వముతో సత్య-సుందరముగా నుండును.

3. అయినప్పటికి, వివిధ జనజాతులలో ఒక యుగ పురుషుడు ఉద్భవించి, సత్యమును తెలిసికొని, జనులకు వివేకమును బోధించు ఉత్సాహమును చూపించినప్పుడు సామాన్య జనులకు వారి బోధనలు అర్థముకాక అనర్థము సంభవించుట కలదు. సామాన్య జనులు సామాన్యమైన ఆచార విచారములకు అలవాటుపడియుంటారు. అసామాన్యములగు ఆలోచనలను జనులు సందేహముతో చూచెదరు. ఎందుకంటే పదుగురు నడిచే త్రోవ సురక్షితముగా ఉంటుంది. తమకు తెలియని విషయములపట్ల. మార్గములపట్ల భయ సంశయ ములు ఏర్పడుట సహజమే. ఈ భయ సంశయములు - విచారములు, వివేకము స్నేహము, సమాలోచన పర్యవేక్షణ, అనుభవములచేత క్రమముగా లేకుండా పోతాయి.

4. భారతీయుల పరంపరలో ఆధ్యాత్మిక చింతనము కొట్టవచ్చినట్లు కనపడే అంశమైనది. జీవితమునకున్న వివిధ కోణములలో పరిశోధించి, జీవితపు రహస్యమును తెలుసుకొనుటలో యశస్వులై, తమ ఆదర్శముతో జ్ఞానము మరియు

ధర్మములతో కూడిన సమాజ నిర్మాణమునకై శ్రమించినవారిని ఋషులు అని గుర్తించబడినది. వారు చూచితెలిసికొనిన గూడార్థములు ఇలా ఉన్నది.

5. జీవితమునకు రెండు ముఖములున్నవి. ఒకటి బాహ్యము, మరియొకటి, అంతరికము దేహము మరియు దాని పనులు బాహ్యపు సత్యమైనచో, జీవనమును ధరించి నిలిచిన వాయువు, ప్రాణము, మనస్సు మరియు ఆత్మ - అంతరిక సత్యములై యున్నవి. ఈ రెండింటిలో అంతరికము శ్రేష్ఠమైయుండి, దానిని పట్టుకొని ముందుకు సాగినచో అంతరికముతో సహా సర్వమూ తెలుస్తుంది.

6. ఆత్మచేతనము అంతరికతకు ముఖ్యకారణమైనందున దానిని తెలిసికొన్నపుడు వ్యక్తికి అంతయు వ్యక్తమవుతుంది. అది తెలిసినప్పుడు ఆనందం తరువాత శాంతియు లభ్యమయి, సత్యదర్శనమవుతుంది. జీవనపు గురి ఆత్మసాక్షాత్కారమయినందున, ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు యోగవిద్య ముఖ్యముగాన యోగవిద్యయందాసక్తులై తపస్సును ఆచరించవలసి యున్నది. అయితే అది అతికఠినమైన మార్గమయినందున, అందరికి సాధ్యము కాదని తెలుస్తున్నది. అయితే ప్రయత్నించినచో సర్వమూ సాధ్యమే.

7. ఆత్మసాక్షాత్కారము, దానినంటుకొని అనుభవమునకు వచ్చు ఆనందము, శాంతి మరియు ముక్తి, వీటిని సాధించి ఇవ్వగల యోగవిద్యా సాధనాక్రమమునకు ఆధ్యాత్మకము అను పేరున్నది. ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకై సంసారిక జీవనమందలి ఆటంకములలో చిక్కుకొని, దానిని త్యజించిన పలువురు ముందుగానే సన్యాసక్రమమును బోధించినదియూ కలదు.

8. సంసారపు కర్మమార్గము, ఆధ్యాత్మికపు జ్ఞానమార్గము ఈ రెంటిలో ఏది శ్రేష్ఠము మరియు ఏది యోగ్యము అను జిజ్ఞాస బహుకాలము నుండియే ఉన్నది. ఈ విషయములో పండితులలో ఏకాభిప్రాయం లేకున్నది. సాధనలో నిరతులై సత్యమును స్వానుభవమునకు తెచ్చుకొనిన పండితులు కేవలము తర్కముమరియు ఊహతో సత్యమును నిర్ణయించబోయి, తాము మోసపోవుటయేగాక జనులను సత్యమార్గమునుండి దూరముగా వుంచడమైనది. ఇట్లు జనులు తమ ఆధ్యాత్మిక పరంపరను పూర్తిగా మరిచి కేవలము బాహ్యజీవనము నకు యాంత్రికముగ అంటుకొని యుండుట జరిగినది. యజ్ఞము, పూజ, ఆరాధనము, మంత్రము, బలి, యంత్రము, తంత్రము మొదలైన బాహ్యయశస్సుకు మాత్రము శ్రమించుచూ జనాంగము తమను తాము నిర్లక్ష్యము చేసికొనుటయేగాక దానికి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యమును నిర్లక్ష్యము చేసికొనుటయేగాక దానికి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యమును నిర్లక్షించుటలో ఆశ్చర్యములేదు. ఇది కలికాలపు విపరీతమే.

9.ఈ దుస్థితికి రాజకీయ, సామాజిక మరియు కాలపు వైపరీత్యములే కారణమని అనవచ్చును. అయినను ఈ మాయాజాలము నుండి బయటపడవలయునను తీవ్ర కోరిక లేనందున ఈనాడు ఆధ్యాత్మిక జీవనము అసాధ్యమేమో అన్నంతగా కఠినమైనది. జీవనము జడమై జీవులు దుఃఖ క్రాంతులై యున్నారు.

10. మేలుకొనని ఆంతర్యము గల భౌతిక జీవనము మనుష్యుని చాలా త్వరగా శక్తిహీనుని చేస్తుంది. శక్తిని పోగొట్టుకున్న వ్యక్తి ఓడిపోయిపడుకుంటాడు. వ్యక్తి ఇలా నిత్యమూ ఓటమికి చిక్కు కుంటాడు. మనుష్య జీవనమునందు కేవలము ఓటమియే ఉంటుందా? లేక జీవితములో ఓటమి తెలియని స్థితి అనేది కూడా ఒకటున్నాదా? ఉంటే దానిని ఏ విధముగా పొందవచ్చును? జీవితపు లక్ష్యము మోక్షమా లేక చావా?

11. ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల తత్త్వప్రణాళిక సనాతన మహర్షుల తత్త్వమునే పోలియున్ననూ, పలువిధములుగా అది వారి తత్త్వప్రణాళికకంటె భిన్నము మరియు చాలా స్పష్టముగా ఉన్నది. తత్త్వమూలపు విషయములో వ్యత్యాసములేకున్ననూ, దానిని పొందే విధానములో వైజ్ఞానికమైన సాధనాక్రమపు నిర్దేశము కలదు. ప్రభువుల తత్త్వప్రణాళికను ఈ విధముగా వివరించవచ్చును.

12. మానవుని దైహిక క్రియలవెనుక ఒక చైతన్యమున్నది. దానిని ప్రాణము అని గుర్తించుట జరిగినది. మనుష్యుడు ప్రాణమును ఆధారముగా చేసికొని బ్రతుకుచున్నాడు. దైనందిన కార్యకలాపముల వలన ఈ ప్రాణశక్తి క్రమముగా క్షీణించి, చివరకు ఒకరోజున దేహమును వీడిపోతుంది. అదే మనుష్యుని చావు.

13. ప్రాణమును క్షీణించనీయక భద్రముగా ఉంచుటకు సాధ్యమవుతుందా? సాధ్యమగుననే ప్రభువుల నిర్ణయము. స్థూలదేహమునకు స్థూల - ఆహారము ఎలా శక్తినిస్తుందో అదే విధముగ సూక్ష్మమగు ప్రాణమునకు కావలసిన సూక్ష్మ ఆహారపు ఏర్పాటు మనుజుని దేహములోనే ఉన్నది. అయితే మనుష్యుడు దానిని తెలిసి కొనలేకున్నాడు. అంతటి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మశక్తి, సౌలభ్యములు, సిద్ధులను పొందదగునట్టి మార్గమును ప్రభువులు యోగవిద్యామార్గము లేక ముద్దుగా 'జపము' అని పిలిచినారు. యోగ విద్యాభ్యాసములో మనము ప్రాణమునకై వాయువు మథించినప్పుడు దేహము లోపల సూక్ష్మస్వరూపమగు ఒక చేతనా విశేషము ఉత్పత్తిఅయి, దానినే ప్రాణము స్వీకరించుచున్నది. అశనము, అన్నము, మన్నా, ఓజోన్ అను సూక్ష్మమగు ఆ చైతన్య విశేషమునకుండే వేరు వేరు పేర్లు.

14. "అశనగతః ప్రాణ" - ప్రాణము అశనగతమై యున్నది. అనగా అశనమును ఆధారముగా చేసికొనియున్నది. అశనమును పొందని ప్రాణము త్వరగా శక్తిహీనమవుతుంది. నిత్యము ప్రాణము నకు ఆశనమును వాయు మథనము ద్వారా ఉత్పత్తి చేసి ఇవ్వవలసి యున్నది. అశనముచేత మాత్రమే ప్రాణము బలపడుతుంది. బలపడిన ప్రాణమునకు ఓటమిలేదు.

15.దేహములోపల ఉన్న వేరే అన్ని సూక్ష్మశక్తులు ప్రాణ ముపై ఆధారపడి ఉన్నవి. ఉదాహరణకు "మనస్సు" మనుష్యుని యందుండే "జీవుని" యొక్క ఒక విశిష్టమైన చైతన్యము. మనస్సునకు అధోగతి, ఊర్ధ్వగతి అను రెండు విరుద్ధ గతులున్నవి. సామాన్యులలో మనస్సు సర్వకాలము అధోముఖముగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. బాహ్యపు వ్యావహారిక క్రియాకలాపములలో మునిగి మనస్సు చాలా తొందరగా మబ్బులో పడుతుంది. ఓటమిని తప్పించుకొనవలెనంటే, మనస్సు తన అంతర్ముఖతలో ఊర్ధ్వగామి కావలసి ఉన్నది. భ్రమకు లోనై దేహేంద్రియములతో వ్యవహరించునప్పుడు జీవమనియూ, పై స్థాయిలో తనలో తాను ప్రాణముతో లీనమై ఆనందానుభవ జ్ఞానములను పొందినప్పుడు ఆత్మ అనియూ పిలువబడుతూ ఉంటుంది ఈ మనస్సు.

16. యోగవిద్యలో మనస్సు ప్రాణావాయువుతో కూడుకొని అంతర్ముఖమై ఊర్ధ్వగామి కావలసియున్నది. వాయు - అనిలముల మథనములో చాలకశక్తియై, మనస్సు లగ్నమయినప్పుడు అది యోగము అని పిలువబడును. యోగము అంటే సంలగ్న మగుట లేక కూడుకొనియుండుట. ప్రాణ - మనోమిలనపు సౌభాగ్యముచేత జరుగు ఈ మథనము "యజ్ఞము" తో పోల్చబడినది. ఈ అంతరిక యజ్ఞమును - జపయజ్ఞమని - అందరూ ప్రతి నిత్యము చేయవలయు నని శాస్త్ర నియమమున్నది. "యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోస్మి" అని శ్రీ కృష్ణుడు గీతలో చెప్పినాడు (10 అ-25 శ్లో). "సహ యజ్ఞాః ప్రజాః సృష్ట్వా పురోవాచ ప్రజాపతి : (3 అ-10శ్లో). పూర్వము ప్రజాపతి ఈ యజ్ఞముతో బాటు ప్రజలను సృష్టించిన అనంతరము, సకల ఇష్టార్థములను పూరించు కామధేనువై యున్న ఆ యజ్ఞపు ఆచరణతో మనుజులు

వృద్ధిపొందుదురుగాక అని మనుష్యులతో చెప్పెనని గీత స్పష్టపరుచుచున్నది.

17. యోగవిద్యాభ్యాసములో వాయువును మథించునప్పుడు, అక్కడ మనోనిష్ఠ అవసరము. నిత్యమూ, చేయు యోగవిద్యాభ్యాసపు మథనములో అగ్ని ఉత్పత్తి అయి, దైనందిన ఆహారమును తీవ్రముగ దహించుటయేగాక, గతకాలపు మురికిని క్రమేన క్రమ బద్ధముగా నాశనము చేస్తుంది.

18. అగ్ని మన పురోహితుడు “పురము” అనబడు దేహమునకు హితముచేసే అగ్నియే పురోహితుడు, మన పురోహితుని మనము నిత్యమూ ఆహ్వానించుకొనవలసియున్నది. జపయజ్ఞములో ప్రతి నిత్యమూ కనపడు అగ్నిలో మనము మన దేహపు మురికిని ఆజ్యముగా పోయవలసియున్నది. అంతేగాక అగ్ని అశనమును ప్రాణమునకు చేరుస్తుంది. అలాగే అగ్ని దేహపు అన్ని అంగములకు మరియు అంతరముగానున్న ఇతర శక్తులకు కావలసిన చేతనాంశమును వాటికి చేరుస్తుంది. వాయువు ఎలా ‘సర్వత్ర గోమహాన్’ అయి ఉన్నదో, అగ్నియు అలాగే అయి ఉన్నది. అది దేహపు అన్ని భాగములలో అతితీవ్రముగా వ్యాపించగలదు. ఇలా అగ్ని మనలో చేతనావాహకముగాక మరియు దోషనివారకముగా కనపడుచున్నది.

19. అగ్ని ఆంతరిక వాయువుయొక్క సహాయముచేత తన జ్వలనక్రియను తీవ్రముగా చేస్తుంది. ఈ రెండు శక్తులు కలిసి దేహపు సమస్త మురికిని బూడిద చేస్తాయి. మిళితములై మథనములోనుండు ఇవి మనస్సును ఊర్ధ్వగామిగా చేస్తాయి. మేలుకున్న ప్రాణము మనస్సును ఆకర్షించుకొని, పరస్పరముగా కలిసికొని ఒకటై, వాయువు మరియు అగ్ని - వీటి సహాయముతో అంతర్యమునందు ఊర్ధ్వగమనమును సాగించి, శిరస్సులో నెలకొనియుండే బ్రహ్మలోకమును చేరుకొనవలసి యున్నది. అది బ్రహ్మదేవుని లోకము. అంటే బ్రహ్మ అని నిర్దేశింపబడు ఆత్మయొక్క నివాస స్థానము. అదియే మనము. ఆ స్థితిలో మనము ఆత్మలము. అదైనప్పుడు మనలోని మనుష్యత్వము మేలుకొనుటకు మొదలిడుతుంది.

20. బ్రహ్మలోకము, బ్రహ్మరంధ్రము, సహస్రారము, అష్టదళముల కమలము మొదలయిన పేర్లతో నిర్దేశింపబడు మన మెదడు యొక్క మధ్యభాగమునందు నివసించు అతిసూక్ష్మచేతనమునకే బ్రహ్మ, ఆత్మ, పురుషుడు మొదలయిన వేరు వేరు పేర్లు ఉన్నవి. యోగవిద్య యొక్క ధ్యేయము ఆత్మసాక్షాత్కారము. ప్రణవమును విల్లుగాను, మనోనిష్ఠను బాణముగాను, ఆత్మను లక్ష్యముగా నుంచుకొని ఛేదించి పొందవలసి యున్నది. ఇదే ఆత్మసాక్షాత్కారము. దీనిని చేరుటే ప్రగతి పథంలో పరజీవనపు ఒక ముఖ్యఘట్టము, సుప్తావస్థలోని ఆత్మ మేలుకొనినపుడు మనము ఆత్మను పొందినట్లే. ఈ రీతిగా ఆత్మను పొందని వ్యక్తి కేవలము మానవప్రాణిగానే బ్రతుకుతాడు.

21. “ఆత్మానం విద్ధి” - ఈ ఆత్మనే తెలిసికో అని ఉపనిషత్తులు సూచించుచున్నవి. అదే మనము. మనము అంటే కేవలము దేహసముదాయముగాక ఆ దేహములందు నివసించు ఆత్మలమే. ఆత్మ నాశరహితమైన చైతన్యమై యున్నది. దేహ యంత్రములో ప్రవహించి పంచబడిపోయిన నానా శక్తులు ఆత్మలో ఒకటయి మనము ఆత్మ అనినప్పుడు, మనలను మనము తెలిసికొనుటలో మొదటి అడుగు ఎక్కినట్లు. ఆత్మయొక్క సహజస్థితి అమృతత్త్వమునకు సోపానము. అమృతత్త్వము పరమశాంతికి సోపానము. పరమ శాంతియే ముక్తి అదే బ్రహ్మత్వము. అది శబ్దరహితము. “ నిశ్శబ్దం బ్రహ్మ ఉచ్యతే.”

22. ఆత్మయే సత్. అయితే పుట్టుకలో సుప్తమైయుండు ఈ చేతనమును యోగములో మేలుకొలపనట్లయితే,

అది అసత్తులాగా ఉండగలదు. సత్‌యొక్క సుప్తావస్థే అసత్. అసత్తయియుండు మనుజుడు సత్ కావలెనంటే, యోగవిద్య తప్పక కావలయును. అందరి మనుజుల ప్రార్థన, మనము అసత్తునుండి సత్తువైపు పోవుదముగాక అని ప్రారంభము కావలసియున్నది. ఈ స్థితిని ఉపనిషత్తు" అసతోమా సద్గమయ" అని వర్ణించినది.

23. మానవుని జీవితము అంధకారమయమై యున్నది. గర్భస్థ శిశువు అంధకారములో పెరుగుతుంది. పుట్టిన తరువాత అజ్ఞానమను అంధకారము, ఏమీ తెలియని అమాయకస్థితి. యోగవిద్యాభ్యాసపు ప్రథమావస్థలో కూడా మనము చూచేది. అంధకారమునే. అక్కడ వెలుగుకొరకు పరితపించవలసియున్నది. మొదట వచ్చునది ఉషః కాలము. అనంతరము సూర్యోదయము. అనంతరము వెలుతురు యొక్క ప్రజ్వలమగు ఆవరణము. అటు తరువాత శాంతమైనజ్యోతి. ఆజ్యోతి మనలను సర్వాదా సమత్వమునందుంచి వెలుగునట్టి మూల చేతనముయొక్క చేతనముయొక్క ఆస్తిత్వపు జ్ఞానమును కలిగించునట్టి మూలప్రకాశము. అది ఇదే. దీనిని "తమసోమా జ్యోతిర్గమయ" అని వర్ణించబడినది. యోగమునందు కానవచ్చే జ్యోతినిగాని, ప్రకాశమునుగాని వర్ణించనలవి కాదు. అయితే అక్కడ కాంతియు, శాంతియు సహజ స్థితిలో ప్రసరిస్తూ ఉంటాయి.

24. అటు తరువాతది "మృతోర్మా అమృతంగమయ" మృత్యువునుదాటి అమృతత్వమును పొందుస్థితి. అదే బ్రహ్మత్వము. అది ఒక స్థితి. కేవలము అనుభవమునకు రాతగిన యోగపు ఉన్నత స్థితి. అచ్చట క్రియావిహీనమైన జ్ఞానమున్నది. స్వయంప్రకాశమున్నది. అంతయూ గడ్డకట్టుకొనిన ఒక బిందువులాగా కనబడవచ్చును. బిందువును భేదించినచో దొరుకునది శూన్యమే. అయితే ఆ శూన్యములో అనంతతయే ఇమిడియున్నది.

25. అదే బ్రహ్మర్షియొక్క స్థితి లోకచింతనలో మునిగిన బ్రహ్మర్షి క్రియాశీలుడగుటకై సిద్ధపడి, మరల తపించి, సిద్ధిపొంది సమాజము మధ్యకువచ్చి సేవచేయును. ఇట్లు సేవచేయువారిని యోగులని పిలిచిరి. యోగిలో బ్రహ్మత్వము మరియు క్షాత్రత్వము అనగా జ్ఞానము మరియు క్రియ - వీటియొక్క సమత్వముంటుంది. అందువలన యోగియే శ్రేష్ఠుడు. దీనిని భగవద్గీత ఇట్లు చాటుచున్నది. (6 అ-46- శ్లో) "తపోస్విభ్యోధికో యోగీ, జ్ఞానిభ్యో పి మతో ధికః కర్మిభ్య శ్చాధికో యోగీ తస్మా ధ్యోగీ భవార్జున". అంటే కేవలము తపస్వికంటెను, కేవలము జ్ఞానికంటెను, కేవలము కర్మికంటెను ఇవన్నియూ లోగొనిన యోగియే శ్రేష్ఠుడు.

26. మానవ జీవితము పుట్టుక - పెరుగుదల, భోగము - చావుల కలయిక అయివుండక, అనంతమైన బ్రహ్మత్వము మరియు క్షాత్రత్వమును పొందునట్టి బృహత్‌యాత్ర. మానవజీవితము లభించినది కేవలము క్షుద్రభోగమునకై కాదు. తనను తాను తెలిసికొని, తద్వారా సత్యమును తెలిసికొని, పురుషుడై బ్రతికి జీవితమును సార్థకము చేసికొనవలసియున్నది. ఇంతకాకుండా మనష్యునికి శాంతి ఉండదు.

27. దేహబద్ధుడగు జీవికి కర్మబంధమున్నది. జీవి దైహిక కర్మను చేయవలసి యున్నందున, దాని నుండి ముక్తి అనునదేలేదు. అదేవిధముగ అంతరిక సూక్ష్మశక్తులగు ప్రాణము, మనస్సు సూక్ష్మకర్మలో నిమగ్నము కావలసియున్నది. స్థూలదేహమునకు స్థూల కర్మయైనచో, సూక్ష్మశక్తులకు సూక్ష్మకర్మమే కావలసియున్నది. స్థూలపు ప్రతి అంగముయొక్క నిజస్వరూపమును మరియు ఇతిమితి గతులను తెలిసికొని ఉపయోగించవలసియున్నది. సృష్టియందు ఉన్న ప్రతి వస్తువుకూ ఒక నియమము ఉంటుంది. ఆయానియమములను తెలిసికొని వాటిని ఉపయోగించుట మన కర్తవ్యము. అట్టి కర్మదోషరహితముగా ఉంటుంది. దోషరహిత కర్మ బందనకారి కాజాలదు. అయితే దురపయోగముచేత

ఇంద్రియములు శిథిలములై చాలా త్వరగా శక్తిహీనములగును. దానిని మనము రోగమని పిలుచుచున్నాము. దీని చివరి పరిణామమే చావు.

28. అదే రీతిగా, సూక్ష్మశక్తులకు యోగబద్ధ తపస్సు అనే సూక్ష్మకర్మము ఉండి, వాటిని ఆ సూక్ష్మకర్మములో నిమగ్నము చేయవలసియున్నది. ఇక్కడ మనస్సు మరియు బుద్ధికి ప్రాధాన్యమున్నందున, వాటి సహకారములేనిదే తపస్సు అసాధ్యము. స్థూల సూక్ష్మముల సమన్వయమే యోగబద్ధ జీవితపు లక్ష్యము. గమ్యము, పుట్టుకనుండి అపక్వస్థితిలో ఉండే స్థూల సూక్ష్మముల సర్వమును యోగమార్గము ద్వారా ఉన్నతస్థితికి తెచ్చి, చివరకు వాటిని, వాటి పరాకాష్ఠకు తీసికొనిపోయినచో అక్కడికి అవి సార్థకతను పొంది నట్లవుతుంది. అటే సమత్వపు జీవనమునకు స్థూల - సూక్ష్మముల పరాకాష్ఠ స్థితి ఆవశ్యకమైనందున, దానిని కేవలము, దానిని కేవలము యోగవిద్యచేత మాత్రమే సాధ్యపరచవచ్చును. కావున యోగవిద్య అంధరకు కావలసిన ఆవశ్యకమైన విద్య.

29. యోగవిద్యాభ్యాసమునకు కావలసిన క్రమము జీవియందు సహజముగా ఉంటుంది. అయితే దానికి జీవి చాలన ఇవ్వని కారణముచే ఆ విద్యాక్రమము సుప్తావస్థలో ఉండిపోయినది. ఉదాహరణకు, యోగవిద్య మనలో ఉన్న ప్రాణమును ఆధారముగా చేసికొని నడుస్తుంది. ప్రాణము మనలోఉన్న ఒక స్థిరశక్తి, అయితే దానికి అత్యవసరమైన అశనమును మనము ప్రతి నిత్యము వాయుమథనము వలన ఉత్పత్తిచేసి ఇవ్వనిచో ఇది బలహీనమవుతుంది. కావున ప్రాణమునకు మనము ప్రతి నిత్యము అశనమును ఉత్పత్తిచేసి ఇవ్వవలసి ఉన్నది. ఈ కార్యము కేవలము యోగవిద్యాభ్యాసమువలననే సాధ్యము. ప్రాణశక్తి, వాయుమథనము అందులో దొరుకు అశనము. ఈ క్రియ మనలోపల జరుగునదైనను, దానిని గురించిన పరిజ్ఞానము, భావన మనకు లేకున్నది. యోగమునకు కావలసిన ఏర్పాటు మనలో పుట్టుకతో ఏర్పడియున్నది. దాని ఉపయోగము మాత్రము తెలియకున్నది. దానిని గుర్తించుటలో మన బుద్ధిని ఉపయోగించవలసి యున్నది. మన దేహమునందు ఎల్లప్పుడు జరుగుచున్న ఈ సహజ క్రియను తెలిసికొని, ప్రయత్నముతో దానిని మన ఔన్నత్యముకొరకు ఉపయోగించు క్రమమునే యోగవిద్య అందురు.

30. చిన్నపిల్లలో ఈ క్రియ సహజముగా సాగుటను వారి ఊపిరిపీల్చు క్రమమును గమనించి తెలిసికొనవచ్చును. పిల్లలు ఊపిరిపీల్చుట ముక్కుగుండా నడవక లోపలే కొంచెము శబ్దము కలిగినదై చిన్న గతాగతిలో ఉండుటను మనము కనుగొనవచ్చును. దానినే మనము ప్రయత్న పూర్వకముగా యోగవిద్యాభ్యాసములో గతాగతిచేసినట్లయితే పెద్ద శబ్దమే వెలువడుతుంది. ఈ శబ్దమునకు వివిధ గతులు, వివిధ స్థితులు ఉండి, చివరి స్థితిలో ఇది ప్రణవము అను పేరును పొందుతుంది. అది యోగవిద్యాభ్యాసములో వెలువడు సహజమైన శబ్దము.

31. పిల్లలు పెరుగు స్థితిలో దేహమందు పెక్కుదోషములు పేరుకొని ఊపిరి సలుపు సహజక్రియకు ఆటంకమేర్పడినపుడు. వారు ముక్కుతో ఊపిరిపీల్చుటకు మొదలు పెట్టుదురు. "మృత్యువు మనుష్యులలో వారి ముక్కుద్వారా చేరుకొనినది" అని మార్మికముగా ఉపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. పసిపిల్లల మాడను తాకినచో అక్కడ ప్రాణపు స్పందన గుర్తించవచ్చును. వాయువు నాభినుండి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు ఓతప్రోతముగా సంచరిస్తుంటుంది. వయస్సు పెరుగుకొలది ఇది కనపడదు. దీనికి కారణమేమంటే దేహములోపలి సూక్ష్మమైన దారి మురికివలన మూసుకొని పోతుంది. ఈ సూక్ష్మపు దారిని వాయు సంచారమునకు యోగవిద్యాభ్యాసముచేత మరల యోగ్యముగా చేసికొనవలసియున్నది.

32. వాయువు ప్రతిచోటా సంచరించగల "సర్వత్ర గోమహాన్" శక్తి. ప్రాణమునకు రెండు అవాసస్థానములు గలవు. దాని మూలస్థానము బ్రహ్మరంధ్రము, హృదయము దానియొక్క దేహ పరిపాలనా కేంద్రమైయున్నది. మూలస్థానమునందుండు శక్తికి ముఖ్య ప్రాణమనియు, అధోభాగమగు హృదయమునందు నివసించు చున్న దానియొక్క స్వల్పాంశమునకు ప్రాణవాయువనియు పిలుచుదురు. వాయుశక్తి ప్రాణముయొక్క ఒక భాగము మాత్రమే. అది దేహయంత్రమును రక్షించుటలో గొప్ప పాత్రను నిర్వహిస్తుంది. ఇది కలుషితమైనప్పుడు రోగగ్రస్తులగుదురు. కాని ప్రాణము మన జీవశక్తి అయి వున్నది.

33. మనుష్యులలో కొందరు మనోమాయ యొక్క చేష్టలలో చిక్కుకొని, తమ జీవిత లక్ష్యము సృష్టియొక్క మూలమును, సృష్టికర్తయొక్క మూలమును కనుగొని దేవునిలో ఐక్యమగుట మాత్రమే యను భ్రమలో పడెదరు మరికొందరు జీవితమేమయితేనేమి. పుట్టి, పెరిగి, తిని, త్రాగి, ఆడి, పాడి, చచ్చినచో చాలును అను జుగుప్సాకర భావములతో నుందురు. కాని అసలు స్థితి వేరుగా నున్నది. సృష్టిమూలము, దేవమూలములను యోగవిద్యయొక్క సిద్ధతలేనిదే వెదకుటలో అర్థములేదు. భ్రమలో ఉన్న అట్టివ్యక్తి తాను కూర్చొని యుండియే తన మనస్సును మాయాసాగరములో విహరించుటకై వదలి అంతు తెలియక ఓడిపోయి వెనుతిరిగి వచ్చును. పూర్ణత్వమును తెలిసికొనుటకై చింతించుట వ్యర్థము. మనుజులకు కావలసినది. తమను తాము తెలిసికొనుట. మన జన్మపు మూలమును అంటే మనము తల్లి గర్భములోనికి వచ్చిన రీతిని కనుగొనుటకై శ్రమించుట ఉత్తమము మరియు సులభసాధ్యము. మనము అంతవరకు పోయి కనుగొనవలెనంటే దానితో కూడిన క్రమతత్త్వము ద్వారా ముందుకు సాగితేనే సాధ్యము. ఈ సాధ్యతయొక్క మొదటిచరణమే తనను తాను తెలిసికొనుట. తనను తాను తెలిసికొను మార్గము యోగవిద్యయే. కావున సమస్తమునూ తెలిసికొనుటయందు మొదటి మొట్టు యెగవిద్య ద్వారా తెలియును.

34. ఒక సాధకుడు తనను తాను పూర్ణముగా తెలిసకొనుటకు 120 సంవత్సరముల జీవితమును గడిపిననే సాధ్యము. ఒక ప్రదేశము వాతారణమును తెలియుటకు కనీసము ఒక సంవత్సరము అనగా ఆరు ఋతువులు కావలసియున్నట్లే, ఈ మానవ జన్మమును ఈ పృథ్విలో ఒక ఋతుమానము అనగా 120 సంవత్సరములు జీవించిననే తెలిసికొనుట సాధ్యము. ఇది తిని కూర్చొనినచో కనబడునది కాదు. ఋతుధర్మము నంటి పెట్టుకొని, లోకకళ్యాణ కార్యక్రమమును ఆచరించుచు సాగిననే సాధ్యము. అనగా యోగయుక్త ధర్మముచేత మాత్రమే సాధ్యము.

35. దేనిని తెలిసికొనుటకైనను శాంతి అవసరము. శాంతికి తత్త్వమే మూలము. తత్త్వమును తెలిసికొనుటకై దేహారోగ్యము కావలయును. దేహారోగ్యముచేత మానసిక సుఖము సాధ్యము. మానసిక సుఖముచేత మాత్రమే శాంతి సాధ్యము. తత్త్వపు రహస్యమంటే తనను తాను తెలిసికొనుట. తనను తాను తెలిసికొనిన వ్యక్తికి భక్తి తెలుస్తుంది. జ్ఞానవికాసమూ అవుతుంది.

36. తనను తాను తెలిసికొను తత్త్వము తెలియుటకు ముందు స్థూలశుద్ధి కావలయును. స్థూలశుద్ధికి ఉత్తమ ఆహారము కావలయును. ఉప్పు, పులుపు, కారము మొదలగు రసములను పరిమితికి మించి హెచ్చుగా సేవించినచో, ప్రతి యొక్క రసము తన గుణముననుసరించి దేహమునకు మనస్సుకు వ్యత్యాసమును ఇస్తుంది. స్థూలములో గంజాయి, మాంసము, మధ్యముల సేవనవలన దైహిక మైన మరియు మానసికమైన దుష్టపరిణామము కనపడును కదా! అయితే కొన్ని పరిణామములు స్థూలములో వెంటనే కనపబడితే కొన్ని సూక్ష్మములో నిదానముగా కనబడవచ్చును.

37. మనుష్యునికి స్థూలమునకు సూక్ష్మమునకు ఒక అవినాభావ సంబంధమున్నది. మనుజుడు స్థూలమును ఏ

రీతిలో పెంచునో ఆ రీతిలోనే మానసిక పెరుగుదలయు జరుగును. దేశపు వివిధ భాగములందుండు కొన్ని కుటుంబముల మనోధర్మమును గమనించినచో, అక్కడ కనపడు కలహప్రియత్వము, జిజ్ఞాసాబుద్ధి, శాంతి ప్రియత, తత్త్వాకాంక్షలకు వారు ఉపయోగించు ఆహారమే ముఖ్య కారణమైయుండుట కనపడుతుంది. అది క్రమేణ వృద్ధిబొందుచూ వంశానుగతము అదే మనోధర్మమూ, ఆహార సాంప్రదాయమూ పెరిగి బలపడి వేళ్ళుపాకి నిలిచియుండుట గోచరమవుతుంది.

6. సాధనా - మహత్త్వము

1. ప్రకృతిలో వచ్చియున్న ఒక ప్రతి ఒక వస్తువుకూ ఒక లక్ష్యము ఉంటుంది. లక్ష్యమునకు తగిన గతియూ, గతికి తగిన స్థూల సూక్ష్మములు అంగరచనయు ఉంటుంది. సృష్టిలో ఆకస్మికమనునది. లేనేలేదు. సృష్టిలో తయారయి వచ్చిన అనంతరూపములలో మనుష్య రూపమే అగ్రములో నున్నది. మనుష్యునిలో ఉన్న చేతనాద్రవ్యముల శ్రేష్ఠత వేరే ఏ వర్గములో కూడా లేదు. స్థూల అంగరచన మరియు ప్రాణశక్తి ప్రతిచోట కనబడిననూ మనుష్యునిలో మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ అను విశేషములున్నవి. వీటితో ఏర్పడియున్న మనుష్యుడు సుప్తావస్థలో నున్న వీటిని మేలుకొలిపి, సమస్తమునూ తెలిసికొని, తనను తాను మీరినిలచి, అనంతతను గ్రహించు సాధ్యతను పొందగలిగిన శక్తిని కలిగియున్నాడు.

2. సకలము సాధ్యము చేసికొనగల రహస్యమునకు పూర్వపు మహర్షులు ఆధ్యాత్మ యోగవిద్య అని పిలిచినారు. అదే అచ్యుత యోగవిద్య. అదే జపము. యోగవిద్యాభ్యాసముచేత, అనగా జపముచేత సంస్కరింపబడని సామాన్యుల జీవితము దుఃఖము, రోగము మరియు చావుకు ఆహారమవుతుంది. పుట్టిన మనిషికి ఉపద్రవములు ఎలా సహజమో చావు కూడా అలాగే సహజమైన అంతము అను మౌఢ్యము ఈనాటి జనుల నిశ్చయమై యున్నది. అయితే జీవితము అలా కానక్కరలేదు. జపపు అభ్యాసములో మనుష్యుడు తనను తాను అన్ని ఉపద్రవములనుండి రక్షించుకొనుట మాత్రమే గాక, జీవితమును జ్ఞానము, ఆనందములతో పవిత్రము చేసికొని, ఏ బాహ్యశక్తికి, భయానికి చిక్కక ధీరోదాత్తుడై బ్రతుకవచ్చును, ఇది సాధ్యమా అని అంటే, కూర్చొనండి, చేయండి, చూడండి అని చెప్పవలసి ఉంటుంది.

3. వెనుకటి మానవాళి ఈ విద్యలో ముందుకు సాగియుండిరి. దానివలన వారు చాలా సంవత్సరములు బ్రతికియుండుటయేగాక జీవితమందు ఆనందము, శాంతి మరియు సౌందర్యమును కనుగొని యుండిరి. వెనుకటి వారికి సాధ్యము అయినది ఈనాడు మనకూ సాధ్యమా? అని అంటే, ఎందుకు కాదు? అందరిలో ఉన్న ప్రాణశక్తి ఒకటే అయిన్నప్పుడు, దానిని పట్టుకొని ముందుకు సాగునపుడు వెనుకటివారికి దొరికినది మనకూ దొరుకుతుంది, దొరికియే తీరును.

4. సృష్టిలో సహజముగా దొరుకు వస్తువులను ఉన్నది ఉన్నట్లు ఉపయోగించుటకు వీలుకాదు. వాటిని సంస్కరించి ఉపయోగించ వలయును. సంస్కరించుటవలన వస్తువుల అంతర తత్త్వము ప్రకాశమానమగును. మనిషి, సస్యవర్గము ఖనిజవర్గము అథవాప్రాణివర్గమును తన ఉపయోగమునకు వాడుకొనవలసి వచ్చినపుడు వాటిని సంస్కరించి ఉపయోగించు కుంటాడు. అలాగే మనిషి తన జీవితమును కూడా సంస్కరించుకొనవలసియున్నది.

5. ఏ వస్తువుకు సంస్కారము నొసగిన దాని అంతఃతత్త్వము సంపూర్ణముగా ప్రకాశించుననునది మనుష్యుని బుద్ధి మరియు ప్రయత్నముల ననుసరించియుండును. ఆ విధముగ మనుష్యుడు తన జీవితమును తానే

సంస్కరించుకొనవలసియున్నది. సంస్కారహీనమగు జీవితము వ్యర్థము మరియు అనర్థకారము కాగలదు. ఉదాహరణకు శిశువు కాళ్ళను సంస్కరించనిచో ఆ శిశువు నడవజాలదు. గింజలను పప్పులను సంస్కరించనిచో ఆహారము దొరకదు.

6. సంస్కారము అనేక విధములుగ నున్నది. క్రమశిక్షణ, విద్యాభ్యాసము, శీలము, స్వచ్ఛత మొదలగునవి. అయితే సాధన అనునది సంస్కారము యొక్క ముఖ్యభాగమైయున్నది. సాధనా సంస్కారమువలన మనుష్యుని దైహిక మరియు మానసిక స్థితులు వికసించి, శక్తిగలవి అయి, అవి అతనిని మనుష్య శ్రేష్ఠునిగా చేయును. అట్టివారియొక్క వికాసస్థాయిని బట్టి మునులు,ఋషులు, సిద్ధులు, యోగులు అని వేర్వేరు పేర్లతో పిల్వబడిరి. సాధన మనుష్యులకు మనుష్యత్వమును చేకూర్చునుగాన సకల మానవులు సాధన చేయుచూ బ్రతుకవలసి యున్నది.

7. సాధనాబద్ధ జీవనమునకు ఆరంభము యోగవిద్యాభ్యాసము. కుటుంబమందలి ప్రతి యొక్కరు ప్రతి నిత్యము ఈ విద్యలో కొనసాగవలయును. సతి - పతులు, పిల్లలు, పెద్దలు - ఇలా కుటుంబ సభ్యులంతా ఈ విద్యలో కొనసాగునపుడు అందరి ఆరోగ్యము ఉత్తమమైన జీవితము చైతన్యపూరిత మగుటయేగాక, వారు దేవసామ్రాజ్యపు ప్రజలౌతారు. యోగవిద్య మానవ నిర్మితక్రమముగాక సృష్టియొక్క సహజవరమై యున్నందున. దానిని అందరూ చేయవలయుననునది సృష్టి నియమము. ప్రయత్నములో మనము దానిని చేయనిచో నిద్రలో అది కొంచెముగా నడుస్తూనే ఉంటుంది. అయితే నిద్రలో కొనసాగేది చాలదు.

8. మనలోనున్న వాయువు మన ప్రత్యక్షబ్రహ్మ. ప్రతి నిత్యము యోగవిద్యాభ్యాసములో జరుగువాయువు రనిల అమృత మథనమే నిత్యపూజ. దీనినుండి ఉత్పన్నమగు అశనమును అగ్ని ప్రాణమునకు ఇచ్చుటచే ప్రాణము పుష్టిని పొంది మనకు రక్షణను, శక్తిని, జ్ఞానమును చివరకు ముక్తిని అమృతత్వమును ఇవ్వగలదు. అయితే మనము దానిని దురుపయోగపరిచినట్లయితే మనలను అది పామువలె కరచి చంపుతుంది.

9. వాయుమథనముచేత జాగృతమైన ప్రాణము అశనమును భుజించి పుష్టినిపొంది శక్తి సంపన్నమై శరీరము లోపల ప్రకాశించగలదు. అదే దాని గురుత్వము. గురువయిన ప్రాణము మనకు సమస్తమును గుర్తింపజేయుటలో ముఖ్య శక్తి అగుటచే ప్రాణము ప్రత్యక్ష గురువు అయినది. అశనమును భుజించి శక్తివంతమగుటచేత ప్రాణము తన అయామమును ఆరంభించినపుడు దానికి ప్రాణాయామము అనిపేరు కలిగినది. ప్రాణాయామము ప్రాణము యొక్క ఒక విశిష్టమైన క్రియ. దానికి ముక్కు అవసరము అనుట కేవలము బాలబుద్ధి. ముక్కు బయటి నుండి వచ్చు అశుద్ధమైన గాలియొక్క వాహకము. ప్రాణపు వాహకము కాదు. అన్నింటికి వాహకము ప్రాణమే అయినందున ప్రాణమునకు వేరొక వాహకములేదు. శ్రేష్ఠచేతన మైన ఆత్మకు కూడా ప్రాణమే వాహకము అవుటవలన ముక్కుద్వారా ప్రాణాయామము అనుమాట మతిహీనుల మాట. ముక్కును పీడించుట వలన ప్రాణపు పీడకావచ్చును. అంతే.

10. సాధనాబద్ధ జీవనపు మిగిలిన అంగములేమనగా, ఉత్తమ ఆచార విచారములు, హితము మితములగు ఆహార విహారములు, స్వచ్ఛమైన వస్త్ర, వాతావరణము నిండు హృదయపు స్నేహసత్కారములు, కపటములేని మాట - మర్యాదలు, సకల వస్తువుల యోగ్యమైన సంపాదన - సదుపయోగములు, నీతి న్యాయముల లాలన పాలనలు- అనంతకాలము బ్రతు`గలననే ఉత్సాహ - విశ్వాసములు, సత్యమును శోధించు నిశ్చయము-ప్రయత్నము, సంకల్పరహిత మైన సాధనమే జీవనము.

11. సమగ్ర జీవనపు ఉన్నతికి యోగవిద్యాభ్యాసము మూలసూత్రము. జీవియొక్క పుట్టుకకు తల్లిదండ్రుల శుక్ల

శోణితముల సంయోగము కారణమగుచున్నది. పుట్టిన తరువాత జీవియొక్క శక్తి చేతనలు దేహమును వ్యాపించి సంసార కర్మముచేయుచూ తమ బలమును పోగొట్టుకుంటున్నప్పుడు, మరల వాటిని ఏకముచేసి వాటికి బలమును ఇచ్చునది యోగవిద్యయే. ప్రాణశక్తి వియోగమును మనము చావు అని చెప్పుదుము. వివిధ శక్తుల సంయోగముచేత జీవితము ఔన్నత్యము పొందితే, వాటి వినియోగముచేత అది అస్తమించుచున్నది.

12. మనలో ఉన్న సర్వములకు ఆధారమైయుండు ప్రాణమునకు అశనమును నిత్యమూ మథించి ఇస్తూ ఉంటే, అశనగతమైన ప్రాణము తనను తాను బలపరుచుకొని తన ఆధీనములో ఉన్న సర్వమును రక్షించుటకు సమర్థమౌతుంది. యోగవిద్యలో సాగే సాధకులకు అకాలిక మరియు ఆకస్మిక బాధా-మరణములు దూరమనియే చెప్పవచ్చు.

13. సాధకుని సర్వేంద్రియములు, సర్వశక్తి, చైతన్యములు యోగవిద్యయొక్క నిత్యసాధనలో పరిశుద్ధమవుతూ, సూక్ష్మస్థితికి వచ్చినప్పుడు, సాధకుడు తనచుట్టూ జరుగు విషయములను తెలిసి కొనుట సాధ్యమే. అయితే ఇక్కడ ప్రయత్నము అవసరములేదు. సాధనలో మైకమునకు లోనుగాక సదా జాగృతుడై సాగుచున్నప్పుడు సమస్తము తెలియగలదు. అయితే అతురత, దుస్వార్థములతో పిచ్చి ప్రయత్నములు సాధకుని సత్యపథమునుండి విముఖుని చేయును.

14. యోగవిద్యలో సాగు సాధకులకు సంకల్పము ఉండకూడదు. ఇది ఇట్లాగే కావలయునను మొండి పట్టుదల మారకమగును, మనుష్యత్వమును నియంత్రించు దైవమును శ్రేష్ఠచేతనము ఒకటి ఉన్నది. అది సృష్టిని ఒక విధమగు చాలనలో నుంచినది. ఆ చాలనకు విరుద్ధము కాకుండునట్లు సాధకులు హెచ్చరిక వహించి యుండుటయే మంచిది. దానికి విరుద్ధముగా పోతే నాశనము తప్పదు.

7. సాధనకు సిద్ధత

1. యోగవిద్యాభ్యాసమునకు కావలసిన సిద్ధత అంటే ధృఢ నిర్ణయము మాత్రమే. మన వ్యక్తిత్వములో మనకు విశ్వాసము కలిగినపుడు మన అన్ని నిర్ణయములు ధృఢమై ఉండగలవు. ఇంతటి నిర్ణయము తరువాత సాధనా కాంక్షులు జిజ్ఞాసవులు సాధన గురించి సరియైన అవగాహన పొందవలసియున్నది. ఇక్కడ దాని గురించిన సందేహములకు చోటు ఉండరాదు.

2. యోగవిద్యాభ్యాసము జీవన పర్యంతము సాగవలసి యున్నది. కావున సాధన గురించిన నిర్ణయమును అతి జాగురూకతతో తీసికోవలయును. పెండ్లి నిర్ణయము ఎలాగో, అలాగే ఇచ్చట కూడా అచాతుర్యమునకు చోటులేదు.

3. సాధకునకు వారి ఇల్లే సరియైన స్థలము. కూర్చుని సాధన చేయుటకు ఒకింత ఏకాంత స్థలము కావలసియున్నది. కుటుంబపు సభ్యులందరు ఈ విద్యలో కొనసాగినచో పరిణామము అద్భుతముగా ఉంటుంది. ముఖ్యముగా సతీపతులిద్దరూ కలిసి సాధన మొదలుపెట్టుట అవసరము. ఎందుకనగా, కేవలము ఒకరు మాత్రమే సాధనలో సాగుటవలన వారి జీవశక్తి మరియు శుభ్రత ఎక్కువయి, దానిని భరించుకొను యోగ్యత మరియొకరిలో లేకుండుటవలన కష్టమునకు లోనుకావచ్చును. ఇట్లు కాకుండుటకై సతీపతులిద్దరు సాధనలో ముందుకు కొనసాగవలయునని సూచించుటయైనది. సాధక సంసారులనుండి ఉత్తమ సంతానమును నిరీక్షించవచ్చును. ఎందులకంటే ఉత్తమ సంతానమును పొందుటకు యోగవిద్యాభ్యాసులే యోగ్యులు.

4. సాధన ప్రారంభము మనలోఉన్న అనేక దురలవాట్లను వదిలపెట్టవలెను. ముఖ్యముగా మాంసహారము, మధ్యము మరియు పొగాకు సేవనమును మానవలెను. ఇదంతయు ఎందుకంటే, యోగ విద్యవలన దేహము క్రమముగా సూక్ష్మమవుతుంది. అప్పుడది జడమును సహించదు. జడతను కూడా సహించదు. యోగమందు సమస్త శక్తులు సదా జాగృతమై ఉండవలసియున్నది. అక్కడ మైకమునకు అవకాశములేదు. మాంసాహారము, మధ్యము మరియు పొగాకు సేవించుట మనుష్యులను మైకములోనికి త్రోయును, కావున ఇవి నిషేధార్హమై యున్నవి.

5. సాధకులు కౌపీనమును సదా ధరించి యుండవలయును. కటి ప్రదేశమును భద్రపరచుకొననిచో దేహము శిధిలమగును. కౌపీన ధారన దీనిని అపగలదు. కావున స్త్రీ పురుషులు కౌపీనమును తప్పక ధరించుకొనవలసియున్నది. ఒక మీటరు సైన్ (కోరా) బట్టను నాలుగు సమానములగు ముక్కలుగ కత్తిరించితే రెండుజతల కౌపీనములు సిద్ధమైనట్లే. 12 ఏండ్ల పిల్లలయితే మూడు జతలు సిద్ధమవుతవి. కౌపీనమును కుట్టవలసిన ఆవశ్యకతలేదు. బట్టయొక్క పన్నా 48 అంగుళములు ఉండవలెను. స్థూలకాయము వారికి హెచ్చుపన్నా కావలెను. పిల్లలకు తక్కువ పన్నా సరిపోతుంది. ప్రతియొక్క కుటుంబ సభ్యునికి ప్రత్యేకమైన కౌపీనములు ఉండవలెను. ఒకరి కౌపీనములు మరియొకరు వాడకూడదు. స్నానసమయములో ధరించిన దానిని ఉతికి ఆరవేసి, మరియొక జతను ధరించవలెను. కొత్త కౌపీనమును నీటిలో తడిపి ఆరిన తరువాత ఉపయోగించవలయును. కౌపీనముయొక్క రెండు ముక్కల పొడువు. వెడల్పు సమానముగా ఉండవలెను. నడుమునకు కట్టుకొను ముక్కను వెడల్పులో చిన్నదిగా చేసికొన్నట్లయితే అది నడుమును ఒరసుకొనేంతగా బిగుతు అయి బాధకలగించి కష్టమును కలిగిస్తుంది.

6. కౌపీన ధారణావిధి ఇలవుంటుంది. సమాన్యముగా 9 అంగుళముల వెడల్పు మరియు 48 అంగుళముల పొడువుగల రెండుముక్కలను తీసికొని ఒక ముక్కను నడుముకు, ఎడమవైపు తొడయొక్క మధ్యభాగమునకు ముడివచ్చునట్లుగా కట్టుకొనవలయును. అక్కడ ఎముక ఉన్నందున, దాని కుడివైపుకు, అనగా దానిని ఆనుకొని ముడివేయవలెను. ఇది "బ్రహ్మముడి" ఇక్కడ రెండి చివరలు ఊర్ధ్వముఖముగా ఉండును. ఒక ము్కను పైకి లాగినచో మొత్తము ముడి ఊడి రావలయును. మరియొక ముక్కను అడ్డ పట్టీకి రెండు భాగములుగ దిగజార్చి. రెండు తొడలమధ్య నుండి తీసికొనిపోయి, అడ్డపట్టీలో దోపుకొనవలసియున్నది. కౌపీన మును వదులుగా కట్టుకొనరాదు. అదేవిధముగా చర్మము ఒరుసు కొనిపోవునట్లుగా కూడా కట్టరాదు.

7. యోగవిద్యాభ్యాసమునకు చుట్టవలె చుట్టుటకు బట్టకావలెను. దీనికి నాలుగుమీటర్ల సైను (కోరా) గుడ్డకావలయును, బట్టను నీటిలో తడిపి ఆరిన తరువాతనే ఉపయోగించవలెను. బట్టయొక్క వెడల్పును, రెండు చివరలను ఒకటిగా కలిపి పొడువును గుండ్రముగా చుట్టుచూపోతే చుట్టసిద్ధమైనట్లే. ఈ చుట్టపైన కూర్చొని యోగవిద్యాభ్యాసము చేయవలెను. ఉపదేశపు సమయమునకు కౌపీన ధారణ జరుగును. తరువాత చుట్టపై కూర్చుని యోగవిద్యను స్వీకరించవలయును. ముందుముందు కౌపీనధారణ నిత్యము అభ్యాసమవుతుంది. సాధనకు నిత్యమూ చుట్టకావలసి ఉంటుంది. కావున ఉపదేశము కోరువ్యక్తులు ఉపదేశ సమయమున ఒక జత కౌపీనములను మరియు చుట్టను తేవలసియున్నది. ఉపదేశమునకు పూర్వము కూడా కౌపీనమును అందరూ ధరించవచ్చును.

8. ఉపదేశమును సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాత లేక సూర్యోదయమునకు ముందుగా ఇచ్చుట పద్దతి. ఉపదేశమునకు వేరేకాలము ప్రశస్తముకాదు. ఇది సామాన్య నియమము. అయితే అసాధారణ పరిస్థితిలో ఈ నియమమునకు మినహాయింపు ఉన్నది. మృత్యుముఖములోనున్న ఒక వ్యక్తి ఉపదేశమును కోరినచో దానిని నిరాకరించజాలము. అట్లే ఆకస్మాత్తుగా కలిసి, చర్చించి, సాధనకు వశీభూతుడైన వ్యక్తి విదేశమునకు పోబోవుచున్నట్లైతే.

సమయాభావమును లెక్కకు తీసికొని అటువంటి వారికి ఉపదేశమును ఏ సమయమునందైననూ ఇవ్వవచ్చును.

9. యోగవిద్యలో ముందుకు సాగుగోరు వ్యక్తులు తమ సంప్రదాయము, మతము, ఆచరణము, సంస్కారముల మొదలగు వాటిని వదలి పెట్టవలయునా? అను ప్రశ్నకు ఆశ్రమపు సమాధానము అతి సరళముగా దేనిని వదిలిపెట్టు అవసరము లేదు వ్యక్తులు తమకు కావలసిన సంప్రదాయమును అనుసరించ వచ్చును మతమును ఆచరణమును పాలించవచ్చును. సంస్కారములను జరపవచ్చును. వ్యక్తులకు కావలెనని అనిపించినచో బాహ్యాచరణలో కావలసినంత సేపు నిమగ్నమయి ఉండవచ్చును. సాధనకు సంప్రదాయములు అడ్డుకాజాలవు.

10. ఇక యోగవిద్యాభ్యాసమునకై సంసారమును వీడవలయునా? అంటే ఖండితముగా వద్దు అనునదే సమాధానము. యోగవిద్యకూ సంసారమునకు పరస్పర విరోధములేదు. పూర్వకాలము లోనూలేదు. ఇకముందుకూడా ఉండబోదు. యోగవిద్యకు సంసారము పూరకము. మారకము కాదు. మానవ జీవనపు వైయక్తిక వికాసము నకు సంసారిక జీవనము చాలా అవసరమైనందున, దానిని వదిలే దుస్సాహసమును ఎవరూ చేయరాదు. సంసారము సామాజిక జీవనమును నేర్పే ప్రధమ పాఠశాల అయివున్నది. యోగవిద్య మరియు సంసారము, జీవితపు రెండు ముఖములై యున్నవి. ఒకదానిని వదిలినచో మరియొకటిలేదు. యోగవిద్య సంసారమునకు స్ఫూర్తినిచ్చు సెలయేరుఅయి, ఆనందపు నిలయమైన ఉత్తమ సంతానమును పొందుట సాధ్యముగా చేస్తుంది. సంసారిక జీవనము, వ్యక్తియొక్క పశుత్వమును పోగొట్టి, మృదుత్వమును ఇస్తుంది. సంసారమనే వృక్షమునకు సత్ సంతానమే ఫలము.

11. సంసారమును వదలవలెనను వారికి ఉపదేశము ఇవ్వబడదు. బ్రహ్మచారులకు ఉపదేశము ఇచ్చుటకు ముందు, యుక్త వయస్సులో వివాహము జరుగునను ప్రమాణపత్రము వారినుండి కాని, వారి పోషకులనుండిగాని తీసికొనుట జరుగును.

12. యోగవిద్యాభ్యాసముచేత ఉత్తమ ఆరోగ్యము, ఆత్మవిశ్వాసము కర్తృత్వశక్తి, కర్మనిష్ఠ, అమితోత్సాహము, సాహస ప్రవృత్తి, సేవా మనోభావము, బుద్ధిచాతుర్యము, దయ, ఔదార్యము, వినయము, నిస్వార్థత, విశాలమైన మనస్సు, వైజ్ఞానిక దృక్పథము, తృప్తికర జీవనము, సదా జాగరూకత మొదలైన గుణములు అభివృద్ధి పొందును. గ్రంథపఠనము, చర్చలు, వాదములు స్థూల వ్యవహారమునకు మరియు అర్థము చేసికొనుటకు ఆవశ్యకమైనందున వాటిని పోషించుకొనవలసియున్నది. అయితే అవి కాలహరణము, పాండిత్య ప్రదర్శనముల కొరకు కాగూడదు.

8. సాధన యొక్క ఆరంభము

1. జపమును అనగా యోగవిద్యను పొందగోరిన వ్యక్తి శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు ఉపదేశకులనుండి ఉపదేశమును పొందవలసి యున్నది. ఉపదేశమంటే ఇక్కడ మాటలాడటము కాకుండా, ఉపదేశము నిచ్చువారు ఉపదేశమును పొందువారు కుడి చెవివద్ద యోగ విద్యాక్రమమును తాము గతులను చేసి చూపించుటయే అయిఉన్నది. యోగవిద్యయందు వాయువును గతాగతియందుంచినపుడు పెద్ద శబ్దము ఉత్పన్నమవుతుంది. ఉపదేశము పొందువ్యక్తి దానినివిని, అదే రీతిగా తానూ చేయవలసి ఉంటుంది.

2. ఉపదేశపు సమయము,స్థలమును నిర్ణయించుకొనిన సాధనాకాంక్షులు సమయమునకు సరిగా, శిరఃస్నానముచేసి కౌపీనము, చుట్టయొక్క గుడ్డను తీసుకొనిపోవలసియున్నది. ఉపదేశమునకు ముందే కౌపీనమును ధరించియుండవలయును. ఈ క్రమమును తెలిసినవారినుండి తెలిసికొన వచ్చును. లేదా ఉపదేశకులు చూపించెదరు.

3. ఉపదేశమునకు ముందు మూడు గంటలలో సాధనా కాంక్షులు ఏమియు తినకూడదు. నీటినికూడ ఎక్కువగా త్రాగరాదు. ఈ సూత్రమును ప్రతి నిత్యపు జపమునందు కూడా పాటించ వలయును.

4. నేలమీద చాపలేక జమఖాణాను పరచుకొని, దానిమీద చుట్టనుంచి ఆ చుట్టమీద సాధనా కాంక్షులు కూర్చొన వలయును. ఎడమ కాలిని మడచుకొని, దానిమీద కుడికాలిని మడిచిఉంచి రెండుమోకాళ్ళు నేలపై నేరుగా తాకునట్లు కూర్చొనవలయును. ఇది సాధ్యమగునట్లు చుట్టయొక్క ఎత్తు, వెడల్పులు సరిచేసికొనవలయును, ఇది యోగవిద్యకుండే సుఖాసనము.

5. సుఖాసనమునందు కూర్చొని సాధనాకాంక్షి తన ఆసనము, వీపు, కంఠము మరియు శిరస్సు నిటారుగాను, కదలకుండ ఉంచుట ముఖ్యము, భగవద్గీత శ్లోకము దీనిని నొక్కిచెప్పుచున్నది.

"సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్" (6-13)

స్థిర దృష్టితో భ్రూమధ్యమును చూచుటే యోగవిద్య యొక్క దృష్టి. తరువాత ముద్రను వేయవలయును. రెండు చేతుల చిటికెన వ్రేళ్ళను ముడిచి, వాటిని, బొటన వ్రేళ్ళతో వత్తిపెట్టి, మధ్యమూడు వ్రేళ్ళను నేరుగా చాచి, చేతులను పొడుగుగా చాచి, మోకాళ్ళమీద హస్తమును అరచేయి పైకుండునట్లు పెట్టుకొనవలయును. ముద్రలో చాచినచేయి కొంచెము కూడా వంగియుండకూడదు. యోగపు ఆరంభములో స్థిరపరచుకొనిన ఆసనము ముద్ర మరియు దృష్టిని యోగాభ్యాసము ముగిసేవరకు దేనిని అస్థిరపడనీయరాదు.

6. ఉపదేశపు ఆరంభములో, తరువాత దైనందిన జపములో, సాధకుడు ఆసనము మరియు దృష్టిని స్థిరపరుచుకొని, ముద్రవేయుటకు ముందు రెండు చేతులు జోడించుకొని, జోడించిన రెండు బొటనవ్రేళ్ళను భ్రూమధ్యమునకు తాకించి, నమస్కరించవలయును. అపుడు ప్రభు శ్రీ అచ్యుతులను, జపమును శాంతముగా సాగించుటకై ప్రార్థించి, తరువాత చేతులను దించి ముద్రవేసుకొని, జపమునకు అనగా యోగవిద్యాభ్యాసమునకు మొదలుపెట్టవలయును. అసనము, దృష్టి మరియు ముద్రను సుస్థిరముగా ఉంచుకొనుటను మరువరాదు. తరువాత ఉపదేశకులు ఉపదేశమును ఇచ్చెదరు. జపము మధ్యలో మాటలకు చోటులేదు. ఉపదేశము మరియు యోగాభ్యాసపు అంత్యములో మరల మొదటివలెనే హస్తములను జోడించి నమస్కరించి జపమునుండి బహిర్ముఖులు కావలెను. దానితో ఉపదేశపు కార్యక్రమము ముగిసినట్లే, జపము తరువాత సాధకులు స్వల్పకాలము కన్నులను మూసికొని చేతులను కాళ్ళను స్వేచ్ఛగా వదిలి, విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. మూడు నాలుగు నిమిషముల తరువాత సావకాశముగా లేచి బట్టలను కట్టుకొనవలెయును. నిత్య సాధనకూడా ఇదే రీతిగ కొనసాగవలసియున్నది.

7. స్త్రీల యొక్క ఆసనము మరియు ముద్ర పద్దతి వేరుగా ఉండును. వారు కుడికాలిని క్రిందివైపునకు ముడుచుకొని దానిమీద ఎడమకాలును ఉంచవలయును. ఎడమచేతితో ఎడమకాలు యొక్క మడమను పట్టుకొనవలెయును. కుడిచేతితో ఎడమచేతి మణికట్టును పట్టుకొని కూర్చొనవలెను. దృష్టిలో వ్యత్యాసములేదు.

8. ఉపదేశము పొందిన తరువాత సాధకులు ప్రభువుల ఈ హితవచనమును జీవితములో స్థిరపరుచుకొనవలసియున్నది.

"కోపము, పక్షపాతము, అసూయ, సంకుచిత బుద్ధి, ఆలస్యము మొదలగు మీ అన్ని అవగుణములను గురదక్షిణగా ఇచ్చివేయండి. మాదక పదార్థములను సేవించుట పనికిరాదు. కర్తవ్యమును చేయుట కొరకు జగత్తులోకి వచ్చియున్నాను అని హెచ్చరిక ఉండనీయండి. ఎంతటి విపత్తు వచ్చిననూ యోగశక్తిని మాత్రము ఉపయోగించరాదు. అదే మన ఆస్తి అను మమకారము ఉండవలెను. విద్యను చాలా రహస్యముగా ఉంచవలయును. ఈ మార్గములో సమస్త మును ప్రత్యక్షముగా తెలిసికొనవలయునేగాని, ఏ విషయమునకైనను కల్పన, ఊహలను కల్పించుకొనరాదు.

9. సాధనా క్రమము

1. జపమును సాధకులు ప్రతినిత్యము మూడుసార్లు చేయవలసియున్నది. మొదటి జపమును బ్రహ్మీ ముహుర్తములోను, రెండవదానిని సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాతను, మరియు చివరి జపమును, నిద్రపోవుటముందు ముగించుకొనవలసియున్నది.

2. జపమునకు ఏకాంతస్థలము ఒకటి కావలసియున్నది. అట్టి ఏకాంతస్థలములో ఉత్తరదిక్కువైపు ముఖము ఉండునట్లుగా జపమునకు కూర్చొనవలసియున్నది. ఉత్తర దిక్కునకు ముఖము పెట్టి జపించుటకు అసాధ్యమైనచో తూర్పుదిక్కునకు, అదియు అసాధ్యమైన పక్షమున పడమటిదిక్కుకు తిరిగి కూర్చొనవచ్చును. అయితే దక్షిణముదిక్కుకు ముఖమును ఉంచి జపించకూడదు. అలా చేయుట వలన భరించుటకు అసాధ్యమైన బాధలు కలుగవచ్చును.

3. జపముచేయు గదిలో అతితక్కువ కాంతి ఉండవలయును కాంతి వీపువైపునుండి వస్తూ ఉండవలయును. అయితే చీకటిలో జపమునకు కూర్చొనరాదు.

4. కుటుంబ సభ్యులందరు, తమలో సంకోచములేనిచో, ఒకే చోట జపమునకు కూర్చొవచ్చును. పురుషులు మరియు బాలకులు మాత్రమే కేవలము కౌపీనముతో కూర్చొనవలయును. స్త్రీలు, బాలికలు తమ దుస్తులతోనే కూర్చొనవలయును. జపమునకు పురుషులు ఒక సమయము, స్త్రీలు మరియొక సమయమునందు లేదా ఒకే సమయములో వేరు వేరు గదులలో కూర్చొనవచ్చును. జపమునకు కూర్చొను నపుడు దేహముమీద లోహములతో చేయబడిన ఎటువంటి వస్తువులను ఉంచరాదు. ఉదాహరణకు ఉంగరము, గొలుసు, తాయత్తు, గడియారము మొదలైన వస్తువులు ఉంచకూడదు, జపము సమయములో మాత్రము అట్టి వస్తువులను తీసి బయటపెట్టి జపము తరువాత మరల ధరించవచ్చును దీనికి కారణ మేమంటే జపములో విద్యుత్ ఉత్పత్తి అయినపుడు లోహముల స్పర్శవలన దేహమునకు అఘాతము (Shock) తగులుతుంది. వివాహిత స్త్రీలు జపమునకు కూర్చొనునపుడు మంగళసూత్రమును, కట్టుకొనిన వస్త్రముపై ఉంచుకొనిన చాలును. దానిని తీయనవసరము లేదు.

5. స్త్రీలు తమ బహిష్టు దినములలో కూడా జపమునకు కూర్చొనవలయును. జపమునకు ముందుగా స్నానముచేసి తరువాత జపమునకు కూర్చొనుట అవసరము. గర్భిణీ స్త్రీలకు కూడా జపము ఆవశ్యకత ఉన్నది. వారి జప విధానము ముందు పుటలందివ్వబడినది.

6. సాయంకాలము జపమునకు ముందుగాను, ఉదయము జపము తరువాత శాంతిమంత్రములను సామూహికముగ చెప్పవలయును. దీనిలో సాధకులు కానివారు కూడా పాల్గొనవచ్చును. మంత్రములను స్పష్టముగా, ధృడముగా సరియైన రీతిలో ఉచ్చరించవలయును. శాంతి మంత్రము తమకు తామే చెప్పుకొనినట్లుండరాదు. శాంతిమంత్రపు పఠనమువలన దేహపు జడత్వము దూరమై మనస్సుకు ఏకాగ్రత వస్తుంది. బాహ్యపు శబ్దములతో

కలుషితమైన వాతావరణము తన ఉద్వేగమును పోగొట్టుకొని స్వచ్ఛమవుతుంది. గాలిలో శబ్దతరంగములు పెనుగాలికి చిక్కిన ఎండుటాకులవలె, దారము తెగిన గాలిపటమువలె గురితప్పి అల్లాడుట శాంతిమంత్ర పఠనము చేత ఉపశమిస్తుంది. చుట్టూరా ఉండే వాతావరణము స్థిరపడి, జపపు ఏకాగ్రతకు సహాయపడుతుంది. సర్వత్ర శాంతి, సువిచారము, జ్ఞానము ప్రసరించుటకు శాంతిమంత్ర పఠనము సహాయకమవుతుంది.

7. సాయంకాలము శాంతిమంత్రమునకు ముందు, ఉదయము శాంతిమంత్రం తరువాత ఇంటిలో ధూపమును వేయవలెను. ధూపపు పొగకంటికి కనపడని అనేక రకముల క్రిములను నాశనము చేయుట మాత్రమే గాక, మనుష్యుల కార్యకలాపములచేత మలినమైన వాతావరణమును కూడా శుభ్రపరుస్తుంది. శాంతిమంత్రము తరువాత ప్రసాదమును పంచుట మొదలైన ఆచరణమునకు ఆస్పదములేదు.

8. ఆహార సేవనమునకు, జపమునకు మధ్య మూడు గంటల వ్యవధి ఉండవలయును. అనగా మధ్యాహ్నము నాలుగుగంటల తరువాత సాధకులు ఏమియు తీసికొనరాదు. జపమునుండి బహిర్ముఖులైన తక్షణము ఆహారము తీసికొనకూడదు. కనీసము ఇరువది నిమిషములయిన తరువాత భోజనము చేయవచ్చును.

9. సాధకులు పగలును కర్తవ్యము కొరకున్ను, రాత్రిని తపస్సు కొరకున్ను ఉపయోగించవలయును. పూర్తి రాత్రిని కేవలము తపస్సులోనే గడుపగల ధీరపురుషుల గురించి చర్చ ఇచ్చుట అనవసరము. అయితే సామాన్యముగా సాధకులు పగలును కర్తవ్య కర్మకోసమున్ను, రాత్రిని ఆవశ్యకమగు నిద్రకోసమున్ను ఉపయోగించవచ్చును. ఉదయము జపము తరువాత పునః నిద్రకు అవకాశము లేదు. పగటి నిద్రకు అవకాశము లేదు. అలవాటు ఉన్నవారు మధ్యాహ్నము విశ్రాంతి తీసికొనవచ్చును. పగటి నిద్ర మైకమును పెంచి, ముదిమిని త్వరగా తెప్పించ గలదు.

10. జపమునకు కూర్చొనుటకు ముందు స్నానము చేయనవసరములేదు. సాయంకాలము కాళ్ళు, చేతులు, ముఖము కడుగు కొని జపమునకు కూర్చొనవలయును. వేకువజామున నిద్రలేచిన వెంటనే జపమునకు కూర్చొనవలయును. అయితే ఎవరు సాయంకాలము మరియు రాత్రి జపము చేయలేదో మరియు ఆమ్ల పిత్త దోషముల వలన ఎవరి నోటినుండి దుర్వాసన వస్తుందో అట్టివారు ఉదయము జపమునకు ముందుగా పళ్ళను తోముకొనవలయును. విషపూరితమైన గాలి జపము మథనములో దేహములోపల వ్యాపించి ఎక్కువ నష్టము కలుగజేయుట ఈ క్రమమువలన తప్పుతుంది.

11. ఒకసారి ప్రారంభించిన జపమును పూర్తిచేసికొనియే బహిర్ముఖులు కావలయును. జపము మధ్యలో బహిర్ముఖులయి ఏమేమోచేసి మరల కూర్చొను పద్ధతి సరియైనది కాదు. జపపు స్థితిలో మాటలాడుటగాని, గడియారమును చూచుటగాని, ఒళ్ళు విరుచు కొనుటగాని కూడదు. జపయజ్ఞము, విఘ్నమును, భగ్నమును వహించదు. విఘ్నమువలన భగ్నమగు జపయజ్ఞము తన యజ్ఞఫలమును ఇచ్చుటకు అసమర్థమగును.

12. జపమందు మూడు గతులున్నవి. మొదటిదశ శబ్దగతి. కంఠప్రదేశమునందుండు శంఖస్థానమునుండి ఆరంభమగు శబ్దపూరిత గతాగతిని నిదానముగా, సాధ్యమైనంత పైకి,అంతే క్రిందికి ఆడించుట జపపు మొదటిగతి. శబ్దములను కొన్ని నిమిషములపాటు మాత్రము చేయవలసి యున్నది. తరువాత శబ్దపుగతిని క్లుప్తపరచు కొనుచూ అనగా పైన మరియు క్రింద గతులను తగ్గించుకొని, ఎక్కువ వేగముగా గతించుటను. మధ్యగతి అని పిలవటమైనది. ఇక్కడ కూడ శబ్దము వెలువడుతుంది. తరువాత శబ్దము తగ్గించుకొని గతిని తీవ్రము చేసికొనవలయును. పాము బుసకొట్టుటవంటి శబ్దము ఇక్కడ వెలువడును. దీనికి కొన్ని నిమిషములపాటు చేసి తరువాత మూడవదైన శాంతిగతికి

రావలయును. ఇది శుద్ధమైన ధ్యానపుస్థితికి సహాయకమవుతుంది.

13. శాంతిగతితో కూర్చొనినపుడు అసనము, ముద్ర, దృష్టి, తల స్థిరముగా ఉంచుకొనవలయును. ధ్యానపు స్థితిలో వాయు, ప్రాణముల అంతరిక చలనమును గమనించిచూ, దేహమును బిగించుకొని ఉంచక సరళముగా,సహజముగా,అనగా సరిగా కూర్చొని యుండవలయును ఊపిరిని బధించు సాహసమును చేయక దాని చలమును మాత్రము గమనించుచు కూర్చొనినచో సాధకుల లక్ష్యము బయటినుండి లోపలికి పోతుంది. ఇది ధ్యానపు స్థితి వచ్చుటకు అవసరమైన ప్రయత్నము.

14. ధ్యానపు స్థితిలో ఏ నామోచ్చారణగాని మంత్రపఠనము కాని రూపకల్పనముగాని ఉండకూడదు. ధ్యానమనగా సమగ్రమైన మెలకువలో ఉంటూ, తమ లోపల జరుగుచున్న అతిసూక్ష్మ మార్పు లను గమనించుటయే. ఈ గమనించుట ముందు ముందు లోతుగా సాగును. ఇలా జరుగునపుడు లక్ష్యము సంపూర్ణముగా అంతర్ముఖమై చివరకు తనలో తాను కేంద్రీకృతమవుతుంది. ఆ స్థితిలో బాహ్యపు సంపర్కము ప్రయత్నములేకనే తెగిపోతుంది.

15.అయితే ధ్యానములో సదా జాగరూకతలో ఉండుట అతిముఖ్యము. జపము మరియు ధ్యానములో మైకమునకు అవకాశము లేదు. విస్మృతికి అవకాశములేదు. భ్రమకు అవకాశము లేదు. కలిగిన అనుభవమును గురించి తొందరపాటు నిర్ణయమునకు అవకాశములేదు. చింతకు అవకాశము లేదు. సమాధియొక్క మాయకు అవకాశము లేదు. దర్శనామోహమునకు అవకాశము లేదు.

16. జపమునందు ఎపుడైనా మైకము ఆవరించు లక్షణము కనబడినచో, మధ్యగతిలో కొంచెము గతించినచో చాలు, మైకము మాయమగును. ఒకవేళ గతాగతినిమీరి మైకము ఆవరించుచున్నచో, ఆనాటి జపమును అక్కడితో ముగించుకొని బహిర్ముఖమగమగుటయే మంచిది.

17. దీర్ఘగతి మరియు మధ్యగతిని ముగించి శాంతిగతికి వచ్చిన సాధకులు, రెండవమారు జపమునకు వచ్చువరకు లేదా జపము సంపూర్ణమగు వరకు అత్యంత శాంతితో కూర్చొనవలయును. మధ్య మధ్యలో దగ్గుట, క్యాకరించుట, మరియొకరి వినబడునట్లు గుర్ - గుస్ మొదలయిన శబ్దమును చేయుట కూడదు.

18. జపము సమయములో ఆసనము భద్రముగా ఉండవలయును. ముద్రను వేసిన చేతులు వంగిపోక నేరుగా ఉండి, వ్రేళ్ళ గణుపులు మోకాలిమీద ఉండవలయును. నోటిని మూసికొని పళ్ళను గట్టిగా కరిచిపట్టుకొని ఉండవలయును. ఇలా చేయుటవలన ఆసనము, వీపు, కంఠము, తల స్థిరపడి గతాగతి బాగుగా మరియూ సరిగా సాగుటయేగాక, శరీరపు ఏ భాగమునందును నొప్పి కనపడదు. వీపు వంగి, నోటిబిగువు తగ్గి, చేతులు ముడుచుకొని యున్నచో, గతాగతి వ్యత్యాసమయి, కంఠస్థానము తప్పిపోయి, దేహములో నొప్పి కనబడుతుంది. ఈ కారణమువలన జపమే చేయుటకు విసుగు వచ్చును. కావున ఆసనము భద్రముగా ఉండుట అత్యవసరము. ఏమిజరిగినా అసనము మాత్రము స్థిరముగ ఉండవలెను.

19. జపము నందు ముఖ్యముగా శబ్దమునందు సాగునపుడు దేహపు ఏ భాగముకూడా కదలరాదు. భుజములను ఎగురవేస్తూ గతాగతి చేయకూడదు. దేహమును వెనుకకూ ముందుకూ, పైకి క్రిందకి ఊపుచూ గతాగతి చేయకూడదు. నోటిని తెరిచి గతాగతి చేయకూడదు. ముద్రను వదిలి గతాగతి చేయకూడదు. ప్రక్కన కూర్చొని జపము చేయువారి

గతాగతిని అనుకరించరాదు.

20. జపమునందు శబ్దమునకు ముఖ్యస్థానమున్ననూ శబ్దమే జపము కాదు. జపమునందు వెలువడు శబ్దము ఆయా సాధకుల కంఠశుద్ధి, కంఠత్రాణ, దేహశుద్ధి, జపపుస్థాయి మొదలగు అనేక కారణములపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శబ్దపు ఆర్భాటము ఒకరిలో ఎక్కువగా ఉండవచ్చును లేదా తక్కువగా ఉండవచ్చును. ఇచట మరియొకరి జపమును అనుకరించు ప్రవృత్తి సరియైనది కాదు. శబ్దము ఎంతైనా రానీ, జపమందలి మానసికమగు పెద్దకోరిక, ఉత్సాహము, స్థిరత, నిష్ఠ మరియు ఉల్లాసము జపపు తీవ్రతను నిర్ధారించును. కేవలము శబ్దముకాదు.

21. జపపు గతాగతిలో నాభి మరియు కంఠప్రదేశము నందు మాత్రము చలనము ఉంటుంది. ముఖమునందు మందహాసము, శాంతత, జాగరూకత, విశ్వాసము ప్రతిబింబించవలయును. బ్రహ్మత్వపు సిద్ధికొరకు చేయు జపము రౌద్రముగా ఉండక శాంతముగ ఉండవలయును.

22. జపమునందు ఒళ్ళు చెమటలు పట్టుట సహజము. తల మరియు కనుబొమలనుండి చెమట వచ్చునపుడు దృష్టికి ఆటంకమును కలుగనీయకూడదు. జపమునందు దృష్టి స్థిరముగానే ఉండవలయును. కన్నులందు మంటలేక నీరు వచ్చునపుడు కూడా కళ్ళను మూసికొని దృష్టిని మార్చకూడదు. చేతులు పైకెత్తి ముఖమును తుడుచుకొనకూడదు. దోమల బాధయనియో లేదా జిలగానున్న దనియో మధ్య మధ్యలో ఒంటిని గీసికొనకూడదు. నోట్లో కఫము నిండి నప్పుడు దానిని మ్రింగవలసియున్నది. నోరు తెరిచి ఉమ్మివేయకూడదు. ఒక్కొక్కపుడు చొంగ బయటకు కారుట కూడా ఉంటుంది. అప్పుడు కూడా తుడుచుకొనకూడదు.

23. జపము నందు కౌపీనము మాత్రమే ధరించి ఉండవలెను. కౌపీనములేనిదే జపములేదు. స్త్రీలు కూడా కౌపీనమును తీసివేసి జపమునకు కూర్చొనరాదు. కౌపీనము ఉండవలసినదే, అయితే కౌపీనము ధరించి నిత్యపు దుస్తులలో జపమునకు కూర్చుంటే సరిపోతుంది. పురుషులు చొక్కా, బనీను, నిక్కరు మొదలైన వాటిని వేసికొని జపమును కూర్చునుటకు వీలులేదు. వట్టినేలమీద కూర్చొని జపము చేయరాదు. జపములో చలిగాని, దోమలబాధకాని ఉండవు.

24. జపపు ప్రారంభకాలంలో మనస్సు వ్యగ్రము, చంచలము మరియు చాపల్యమునకు లోనై ఉంటుంది. మనస్సుయొక్క ఏకాగ్రత అసాధ్యమైనదిగా అనిపిస్తుంది. అంతేకాదు. ఏకాగ్రతకు బదులు అప్రాసంగికములు మరియు అశ్లీలములనదగు ఆలోచనలు వచ్చి, పలుమారులు ఉద్రేకము మరియు ఉద్వేగము ఏర్పడి జుగుప్స కలుగుట కూడా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు శుక్ల శోణితముల స్కలనము అగుట కూడా ఉంటుంది. అయిననూ భయములేదు. మనస్సు యొక్క మాయా వికల్పమునకు జపమే మందు. ఇచట ఓర్పు అవసరము. మహా తుంటరియగు పిల్లవానిని ఎలా ప్రీతితో వశపరుచు కొనవలసియున్నదియో అలాగే మనస్సును జపముతోనే వశపరుచు కొనవలయును. ఇది మొదట చాలా కష్టమైనను నిష్ఠతో చేసే జపములో ఇది సులభసాధ్యమవుతుంది. భ్రూమధ్యమునకు దృష్టిని స్థిరపరచుకొని బాగుగా గతాగతి చేసినచో మనస్సుకు ఏకాగ్రత త్వరగా రాగలదు. ముందు ముందు ఏకాగ్రత యొక్క కాలమును క్రమముగా హెచ్చించుకొనవచ్చును.

25.జపములో అద్భుతములను చూడవలయునను భ్రమకు ఎవరున్ను లోనుకావద్దు. "యత్ దృష్టం తన్నష్టం" చూడబడునదంతయు నశించునదే అనుమాట. యోగాభ్యాసపు ప్రారంభము నందు సత్యమే. కనబడుదృశ్యములు మనోవికల్పముయొక్క భ్రమలే తప్ప సత్యముకాదు. నరముల ప్రచోదనచే కనబడే క్షణికమైన వెలుగును జ్యోతి

అనుకొనునది భ్రమయే !

26. నిత్యము అభ్యసించుట వలన సాధకులకు అనేకరకము లగు దర్శనము, శ్రవణము, మెరుపు, విద్యుత్ ప్రసరణము, దేహకంపనము, అధిక ఉష్ణోత్పత్తి, అద్భుతమైన చల్లదనము మొదలగునవి అనుభవమునకు రాగలవు. అన్ని మెట్లలోను ధారణ, ఓర్పు, నిర్లిప్తత అత్యవసరము. సాధకులు అనుభవములను వెంబడించి సాగినచో సాధనకు దెబ్బతగులుతుంది. "అయ్యేదేదో అవ్వనీ'' అను మనోభావమును సాధకులు పెంపొందించు కొనవలయును.

27. దీనికి ఒక ఉదహారణ ఇవ్వవచ్చును. కొన్ని శ్రేష్ఠ సర్పములలో ప్రకాశమును ప్రసరించు మణి ఉంటుందని కొంతమంది చెబుతుంటారు. సర్పము ఆహారము కొరకు బయలుదేరినపుడు తన మణిని లోపల ఉంచుకుంటుంది. అప్పుడు కాంతి కనపడక నొచ్చుకొని వెనుకకు తిరిగివస్తుంది. అదే రీతి యోగమార్గములో సాధకుల అంతర్యములో ప్రకాశము పుట్టుతుంది. దానిని తెలియని సాధకులు ప్రకాశము ఎక్కడినుండియో వచ్చినదని భ్రమించి, యోగమునుండి విముఖతను పొంది బయటకు చూసేసరికి ఆ ప్రకాశము మందమైపోతూ చివరకు మాయమవుతుంది. ఇలా చేయుటవలన అంతర్ముఖత నాశనమై బహిర్ముఖస్థితి వస్తుంది అంతే. తరువాత మాటలాడునపుడు, ప్రకాశము ఉన్నదని, అయితే దాని మూలము కనపడలేదని చెబుతారు. అయితే ప్రకాశము దేహము లోపలే పుట్టుతుంది. అంతర్ముఖ స్థితిలో అక్కడే ఐక్యమవుతుంది. కావున సాధకులు అనుభవమునకు వచ్చిన సమస్తమును సూక్ష్మముగా గమనించవలెనేకాని వాటిని గురించి వృధాచర్చలు, నిర్ణయము అంతయు కనుగొంటిమనే భ్రమ పనికిరాదు.

28. సర్వము "నేతి''యేఅంటే 'న+ ఇతి = అదికాదు'' కనుగొంటిమని చెప్పవచ్చువారికి. వారు తమ మాటను చెప్పుటకు ముందే 'అదికాదు' అని చెప్పినచో అది ఎన్నటికి తప్పు కాజాలదు. ఎందుకంటె చూచినది, కనబడినది ఆత్యంతికము కాదు. కానవచ్చిన దాని కవతల అనంతము ఉన్నది. ఉన్నది, ఉన్నది, ఉన్నది, ముమ్మాటికి ఉన్నది. అది అంతమే లేనంతగా ఉన్నది. అది ఇంతే అని అనుట మాయావిభ్రమణమే. బ్రహ్మత్వము అపారమై యున్నది. అనంతమై యున్నది. అమృతమమైనయున్నది. అది అదే, తరువాత ఇదంతయు అదే అనదగిన స్థితి బ్రహ్మత్వమనునది ఒక స్థితి. అనంతతను తనలో స్థిరపరుచుకొనిన స్థితి. ఆ స్థితి ధ్రువము. ఆ ధ్రువములో ఒక బిందువున్నది. అక్కడ జ్యోతి ఉన్నది. దానికి ఆవల హిరణ్మయ ప్రకాశము. అదే బ్రహ్మ, మనము పొందవలసి నది దానినే, దానిని పొందినపుడు మనము అదే అవుతాము. "తత్త్వమసి'' - నీవు అది అయి ఉన్నావు అనునది దీనినే. అలాగే, "అహం బ్రహ్మోస్మి'', నేను బ్రహ్మమునై యున్నాను. ఎవరు బ్రహ్మమును తెలిసికొంటారో, వారు బ్రహ్మమే అవుతారు.'' ("బ్రహ్మవేద బ్రహ్మైవ భవతి'') మనను మనము తెలిసికొనుట అంటే ఇదే అని అన్నారు. అయిననూ దీని ఆవల మరేదో ఉన్నది.

29. చూచిన వారున్నారు. చూడని వారున్నారు. చెప్పని వారు ఉన్నారు. చూడకనే చెప్పేవారు ఉన్నారు. కనపడని పక్షములో అడిగే వారుల వినేవారూ ఉన్నారు. అత్యంతిక సత్యమును కనుగొను రీతి ఏమిటి? ఇచ్చట విచారపు మథనముకంటే వివేకపు జాణతనము కావలయును. తపస్సులో దొరికే స్వానుభవమును మాత్రము ప్రమాణమని స్వీకరించవలయును. శాస్త్రము లుండునది మన అనుభవములు గీటురాయిపై గీచి చూచుకొనుటలో సహాయపడుటకు మాత్రమే. సాధన, అనుభవము లేని వారికి శాస్త్రము ఉరికంబము కాగలదు.

30. సత్యమునకు అనంత ముఖములున్నవి అయితే బ్రహ్మత్వము ఏకము, అద్వితీయము, ధ్రువము, నిత్యము అయిఉన్నది. యుగధర్మమును అనుసరించి సత్యము వివిధ రీతులలో ప్రకటితమవుతుంది. అయితే బ్రహ్మత్వము మారని అత్యంతిక సత్యము యొక్క మూలమై యున్నది. సాధకులు సత్యమూర్తులయినంత మాత్రమున సరిపోదు.

బ్రహ్మజ్ఞులూ అయి ఉండవలయును. బ్రహ్మ త్వము మనుష్యుడు పొందదగిన, పొందవలసిన, పొందగలిగిన శ్రేష్ఠస్థితి. బ్రహ్మజ్ఞులు జగత్ సేవా బద్ధులయిన మరల పరితపించి కావలసినంత ఎక్కువ శక్తిని యుక్తసాధన, మరియు సంధానముచేత సంపాదించుకొని, తమ త్యాగములో తాము నిలిచి జగత్తులోనికి దిగినపుడు వారు యోగులుగా గుర్తింపబడుదురు.

31. సాధకులకు స్థూలము మరియు సూక్ష్మము అను ద్విముఖ కర్తవ్యములున్నవి. ఆ రెంటిని సమన్వయ పరచుకొనుచూ సమత్వములో సాగుటయే యోగబద్ధ జీవనము, ఒకదానిని వదలి మరియొకటి లేదు. ఈ రెంటిలో భేదము నెంచుటకు కుదరదు.

10. సాధకుల వైయక్తిక నియమములు

1. సాధకులు సర్వదా శుచిగా నుండవలయును. ఎందుకంటె బ్రహ్మత్వము అశుచిని సహించదు. సాధకుల శరీరము, మనస్సు మరియు ఇండ్లు శుచిగాను, శుభ్రముగానూ, నిర్మలముగాను ఉండవలయును. అంతయూ వ్యవస్థకు లోబడి ఉండవలసియున్నది. ఎందుకంటె అవ్యవస్థమగు జీవనక్రమముచేత ఆధ్యాత్మమును గెలువలేము.

2. సాధకులు ప్రతి నిత్యము తలపై స్నానము చేయవలయును. కంఠస్నానము వలన ఆరోగ్యము దెబ్బతింటుంది. నిద్రలో తలకు ఎక్కిన ఉష్ణము ప్రొద్దున క్రిందకు దిగి వివిధ భాగములలో ప్రవహించి పోవలయును. ఇది తలపై స్నానముచేస్తేనే సాధ్యమవుతుంది. లేనియెడల తలలోనే ఉండినవేడి అనేక రకములగు రోగములకు కారణమవుతుంది. ఉదాహరణకు తలబరువు, తలనొప్పి, దృష్టి మాంద్యము, లేతవయస్సులోనే నెరిసిన వెంట్రుకలు,వాత, పిత్త ప్రకోపము, నరముల దౌర్భల్యము మెదలగు అనేక విధములగు రోగములు కనబడవచ్చును. సబ్బును ఎక్కువ వాడినను నష్టము ఉంటుంది.

3. కుటుంబములోని ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేకమైన భోజనపాత్ర, గ్లాసు, పడక, దుప్పటి,తుండుగుడ్డ, పంచె, చీర, మొదలయిన వ్యక్తిగత వస్తువులుండుట ఉత్తమము. అతిథుల కొరకు వేరుగా వస్తువులను ప్రత్యేకముగ ఉంచుట మంచిది. కుటుంబ సభ్యులందరూ సామూహికముగా భోజనము చేయవచ్చును. నిద్రించుటకు మాత్రము అందరకూ ప్రత్యేకమయిన ఏర్పాటు ఉండవలయును. ఒకరి శ్వాస మరియొకరికి తగులునట్లుండరాదు.

4. వేకువజామున ఐదుగంటలకు ముందే మేలుకొనుట శ్రేష్ఠము. అభ్యాస బలముచేత ఇంకనూ ముందే లేవవచ్చును. వేకువ జామున జపము, శాంతిమంత్రముల తరువాత నిత్యవిధులను ముగించుకొని, స్నానంతరము తక్షణము అల్పాహారము తీసికొనుట ఉత్తమము. ఈ ఉపహారము ప్రొద్దున ఎనిమిది గంటల లోపల ముగించుకొన వలయును. ఖాళీకడుపుతో వేడిద్రవమును త్రాగుట మంచిది కాదు. మధ్యాహ్న భోజనము ఒంటిగంట లోపల ముగించుకొన వలయును. సాయంకాలము సుమారు మూడుగంటలప్పుడు అలవాటు ఉంటేనే కొద్దిగ ఫలహారమును తీసికొనవచ్చునుగాని, తరువాత మరి దేనిని స్వీకరించకూడదు. సాయంకాలము ఆరున్నర గంటల తరువాత శాంతిమంత్రము, జపము, సుమారు ఎనిమిదిన్నర గంటలకు భోజనము, పడుకొనుటకు ముంది మరియొకసారి జపము, తరువాత విశ్రాంతి.

5. మధ్యాహ్నపు భోజనము కంటె రాత్రి భోజనము తేలికగా ఉండవలయును. అన్నములో నీట ప్రమాణము తక్కువగా ఉండువలయును. ఆహారమును నిదానముగా నమిలి తినునట్లుండువలెను. భోజనము మధ్యలో నీటిని

త్రాగుటకాని, మాట్లాడుటగాని కూడదు. భోజనమందు తొందర, ఉద్వేగము ఉండకూడదు. సమయము లేనిచో భోజనము చేయకుండుటయే ఉత్తమము. ఒకపూట భోజనమునకు 45 నిమిషములు ప్రత్యేకించవలయును. ప్రతి ముద్దను లాలారసముతోపాటు బాగుగా నమిలి, ద్రవముగా జేసితీసికొనుటయే సరియైన పద్ధతి.

6. ప్రతిదినపు జపము గురించిన వివరములను సాధకులు 'దైనిక జపచర్య' లో వ్రాసి యుంచవలయును. జపమునందు అగు అనుభవనమును ప్రతియొక్కరితో చర్చించుట తగదు. అనుభవమును జపచర్యలో వ్రాసియుంచుకొని, తమ విద్యోపదేశకులు లేక ఆశ్రమపు పెద్దలతో వాటిని గురించిన చర్య చేయవచ్చును. జపాను భవపు అర్థము జపమునందే కనుగొనవలసియున్నది. అనుభవముల గురించి తొందరపాటు నిర్ణయమునకు వచ్చుట తగదు. సాధకులు అనుభవము అత్యంతికము (Final) కాదు.

7. అట్లయినప్పటికీ, సందర్భానుసారము, కొన్ని సామాన్య అనుభవములను, జిజ్ఞాసువులకు తెలుపవచ్చును. లేదా చర్చించ వచ్చును. కాని ఇతరులను రంజింపచేయుటకోసము లేక భయాశ్చర్యపరచుటకు, యోగానుభవమును దురపయోగము చేయరాదు.

8. ఒకపూట జపముతప్పినచో ఒక తులము బంగారము పోగొట్టుకున్నట్లే అను భావన ఉండవలెను.

9. సాధకులు నిరుపయోగములగు మాటలు, చర్చలు, వాగుడులతో సమయమును వ్యర్థము చేయరాదు. కాలము చాలా విలువైనది. చేయుటకు పని ఏమి లేనట్లయితే, శబ్దము లేని ధ్యానమునకు ఏ సమయమునందైనను కూర్చోనవచ్చును.

10. యోగమునందు కుదరని రోగములు ఉండజాలవు. అయితే కొన్ని రోగములు చాలా నిదానముగా కుదురవచ్చును. దీనికి కారణమేమంటే, రోగపు తీవ్రత, దేహపు మురికి, మనోవికల్పము, తామసాహార సేవనము, అనారోగ్య వాతావరణము మొదలైనవి. కొన్ని సందర్భములలో రోగపు తీవ్రత భరించ శక్యము కాక పోవచ్చును. అట్టి సందర్భములో యోగ్యమైన ఔషధమును తీసి కొనవలయును. యోగవిద్యవలెనే చికిత్సాక్రమము కూడా ప్రకృతి వరమై యున్నది.

11. సాధకులు తమ పత్ని, పిల్లలు, పెద్దలపట్ల జాగరూకతతో ప్రవర్తించ వలసి యున్నది. ముఖ్యముగా పురుషులు స్త్రీల పట్ల ప్రేమ, దయ, అనుకంపము (sympathy) చూపిస్తూ రక్షణను ఇవ్వటమే కాక వారి న్యాయసమ్మతమైన కోర్కెలను తీర్చవలసి యున్నది. దీనికి తాత్వికమైన నేపథ్యమున్నది. పదిమంది సత్పురుషుల లేదా తపస్వుల ఆగ్రహమును ఎదురొడ్డి నిలువ వచ్చును కాని ఒక మహిళవేడి నిట్టూర్పులను ఎదుర్కొనుట దుస్సాధ్యము. అందులోను ప్రపంచకమందు కర్తవ్యమును చేయవలెనని యున్నవారు మాత్రము ఆనిట్టూర్పులకు పాత్రులు కాకూడద.ఉ ప్రతి కర్తవ్యము నకు అది అడ్డమవుతుంది. అపకీర్తి పాలవుదురు. వాయు జీవోత్తమనియందు భక్తిలేని వారు మాత్రము దీనిని నమ్మకపోవచ్చును. సర్వత్ర నివసించు వాయువునందు చేరి ఆ వేడినిట్టూర్పులు అద్భుతముగా తేలివచ్చి తగులుతాయి. వారి తాపమే శాపముగా మారుతుంది.

12. అందువలన పురుషులు / స్త్రీలు వివాహ విచ్ఛేదనానికి ఆశించకూడదు. అట్లు చేయుట చాలా ప్రమాదము.

13. ప్రతి సాధకుడు ప్రతి అమావాస్య, పౌర్ణిమ, ఆదివారము మరియు ఏకాదశియందు కారము, పులుపు, ఉప్పు, చేదు రసములు అతితక్కువ ప్రమాణములోనున్న ఏక హారమును భుజించవలయును. ఆ రోజులలో రెండుపూటలు

శాంతిమంత్రమును మరియు జపము తప్పక చేయవలయును. మరియు లైంగికక్రియకు దూరముండవలయును.

11. సాధకుల ఆధ్యాత్మిక నియమములు

1. సాధకులు తమ యోగశక్తిని ఏ సందర్భములోను ప్రదర్శించరాదు. అలా చేయుట తత్త్వవిరుద్ధము. ప్రకృతి విరుద్ధము అవుతుంది.

2. శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు సాధనయగు జపమును అంటే యోగవిద్యయొక్క అభ్యాసక్రమమును ఎవరూ మార్చరాదు. యోగవిద్య మానవ నిర్మిత క్రియకాక దైవపు వరమైయున్నది. దాని లోతు మరియు వ్యాప్తిని తెలిసికొనుట సులభమైన మాటకాదు. అలాగయినపుడు దాని క్రమమమును మార్పుచేసే దుస్సాహసమునకు ఎవరూ ముందుకు రాకూడదు.

3. ఏ సందర్భములోగాని, ఏ విధమైన ప్రచోదనమునకు (Temptation) లోనై, ఎటువంటి శాపమును ఎవరూ ఎవరికి ఇవ్వకూడదు. శాపము పరిణామము ఏదైనాకానీ, శపించుట మాత్రము రాక్షస ప్రవృత్తి. వారికి క్షమ లేదు.

4. బోధించిన క్రమమున విడిచిపెట్టి, అసహజక్రమములో జపము చేయరాదు. ఉదాహారణకు నిలుచొని జపించుట, సూర్య బింబమును చూస్తు జపించుట, వెన్నలలో జపించుట, దుష్ట ఆహారమును సేవించి జపించుట, శ్మశానమునందు జపించుట, నడివీధిలో జపించుట మొదలగు కుమార్గమువలన అపాయమున్నది.

5. యోగవిద్య యొక్క ఏకైక లక్ష్యమేమంటే బ్రహ్మత్వపు ప్రాప్తి. బ్రహ్మత్వమునకు అనేక ముఖములున్నవి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి ఏవంటే - ఉత్తమ ఆరోగ్యము, కర్మబద్ధజీవనము, ఇహపర జ్ఞానము, లోకసేవా ప్రవృత్తి, ఆత్మశక్తి, ఆత్యంతిక శాంతి అమృతత్వము.

6. ప్రయత్నమే సాధకుల పుణ్యము. యోగసాధనయందు రాగల పలువిధములగు అడ్డు- ఆటంకములను శాంతితో దాటవలసి యున్నది. బ్రహ్మత్వము సులభముగా పొందగలగు విషయము కాదు. ఆత్మశక్తి వలననే అది సాధ్యము.

7. సాధన యొక్క యశస్సుకు నిష్ఠ అవసరము. భయము, జాగృతి ఎవరిలో ఉండునో అట్టివారి కార్యాచరణలో ఆటంకములు ఉండవు. దొంగకు దొంగతనములో ఏక నిష్ఠ ఉన్నట్లయితే ఏదియు అడ్డు కాజాలదన్నపుడు కర్మనిష్ఠుడగు సాధకునికి అడ్డముండునా? ఇది ఆదినుండి జరుగుతూ వచ్చినది.

8. సాధనా విహీనమైన మాటలు, వ్రాతలు, పనులవలన జగత్తులో రాక్షస ప్రవృత్తి హెచ్చుచున్నది. వెనుకటికి రాక్షసులు దైవీశక్తితో యుద్ధము చేయుచూ ఉండిరి. ఈనాటివారు మాటలతో, కలము యొక్క దురుపయోగముతో, సత్యమునకు విరుద్ధముగా కూర్చొనిన చోటినుండి యుద్ధము చేయుచున్నారు. తమను తాము తెలిసికొనలేనివారు తాము చూడని, తమకు తెలియని దేవుడు విషయమును గురించి వర్ణించుచూ ప్రాణశక్తిని వ్యర్థముగా వ్యయము చేసుకొనుట మాత్రమే గాక, తాము ఉద్ధారము కాకపోవుట అటుంచి ఇతరులను కూడా మూఢులుగా చేయుచున్నారు.

9. సాధకులు క్షుద్రమగు వాగింద్రియ భోగమునకు లోనై విపరీతపు ప్రశ్నలను అడుగుటతోనే కాలక్షేపము చేయరాదు. దీనివలన ఎవరికీ మేలు చేకూరదు. మాటలతో మోక్షమును కనుగొనిన వారెవ్వరూ లేరు జ్ఞాని లేక గురువులు ప్రత్యక్షముగా దొరికినంత మాత్రమున, వారినుండి ఏవేమో లాగుకొన ప్రయత్నించినచో, ఏమియు దొరకజాలదు.

జ్ఞానులు అంత ఉచితముగా దొరకరు. నిషాలో మునిగి ఇంద్రియముల ఆకర్షణకులోనై, మనస్సును అధోగతిలోఉంచి, కనపడిన విషయములన్నింటిని చర్చించినచో నిజముఎన్నటికి లభించజాలదు. ఇదంతయూ మాయయొక్క ఆట. బాహ్యేంద్రియముల క్షుద్రభోగములనుండి దాటుకొని,యోగవిద్యయందు నిష్ఠతో సాగునప్పుడు, మోక్షసూత్రము తనంతట తానే తెలియును.

10.కేవలము స్థూలవిద్యను నేర్చుకొనుటకు ఒక జన్మచాలనప్పుడు,ఇక బ్రహ్మవిద్య, మోక్షవిద్య, అనగా మనలను మనము తెలిసికొను విద్యను మనదిగా చేసికొనుటకు ఎంతటి నిష్ఠ కావలయును? అట్లయిననూ, ఆలస్యభరితులైన వారికి వేల సంవత్సరములలో సాధ్యమగు దానిని ఐదు ఎండ్లలో కనుగొనవలెను స్థైర్యమును సాధకులు ఎందుకు పూనరాదు? తపస్సుకు కావలసిన ఇంద్రియ నిగ్రహశక్తి, నిష్ఠ, ధైర్యము, శుచిత్వముపొందని వ్యక్తికి తత్త్వపు గుట్టుచిక్కదు. తెలిసికొనవలయునను సాహసికుడు శాంతుడై, కర్తవ్యనిష్ఠుడై, నూరు మాటలను విన్ననూ, కర్తవ్యమునకు కావలసిన ఒకదానినే లక్ష్యమందుంచుకొని, వేల చూపులకు సైతము చలించక, క్షుద్రతకు బలిగాక ముందుకురికే ధీరునకు మాత్రమే తత్త్వపు వాకిలి తెరిచి ఉంటుంది.

11. దేవుని గురించిన మాటలు వద్దు, కర్తవ్యముపట్ల ఔదాసీన్యము వద్దు. కష్టపడి పనిచేయకుండానే పొందవలయుననే దురాశ వద్దు. అల్పమునుండి అనంతత్వమును పొందవలెను. దుస్సాహసమువద్దు. యోగ ప్రజ్ఞను పందెముగానొడ్డి అద్భుత మహిమలను చేయవలెను. రాక్షస ప్రవృత్తి వద్దు. యోగశక్తిని స్వార్థము కొరకు వాడుట వలదు యొగశక్తి కాలము నెరిగి లోక కళ్యాణము కొరకు వినియోగమగునప్పుడు దాని మహత్త్వము అందరకూ తెలియును. అంతవరకు దానిని రక్షించుకొనుచూ పోషించుకొనుట ఆవశ్యక కర్తవ్యమైయున్నది.

12. సాధకులు తమనుతాము దైవపు ఆయుధముగా చేసి కొనవలసియున్నది. ప్రకృతి అనుగుణముగా జీవనమును మలచుకొని సమర్పణ భావముతో, నిర్లిప్తులై, కర్తవ్యమునందు నిమగ్నమై యుండువారి దైవము తన రక్షణను ఇస్తుంది. తెలిసి చేయు కర్తవ్యమే సాధకుల దేవపూజ.

13.స్థూలమునకు స్థూలము, సూక్ష్మమునకు సూక్ష్మము, రామునిది రామునికైతే, భీమునిది భీమునికి కావలసియున్నది. ఇక్కడ వివేకము ఉండవలయును.

12. సాధకుల సామాజిక నియమములు

1. సాధకులు సదా సామాజిక జీవులుగానే ఉండవలయును. ఎందుకంటే వ్యక్తి ఉన్నతికి సమాజము సహకారశక్తి కావున అందరిలోనూ సామాజిక ప్రజ్ఞ పెరుగవలసియున్నది.

2. శ్రీఅచ్యుతాశ్రమపు సాధకులు తమ సాధనాబలముచేత ఒక ప్రత్యేక వర్గముగా కనుపడిననూ సామాజిక ప్రవాహమునకు విరుద్ధముగా ఆనకట్టను కట్టుకొనరు. సాధకులు తమ సత్ప్రవర్తన. కర్మదక్షత, న్యాయ నిష్ఠురత, ధర్మాభిమానము, జీవకారుణ్యము, సేవామనోభావము. నిస్వార్థ వ్యవహారములతో ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించునట్లు ఉండరాదు.

3. సాధకుల ఇల్లు ఆశ్రమమై ఉండవలయును. అనగా ఆశ్రమ ధర్మమైన అతిథి సత్కారము, ప్రేమమయ వాతావరణము సహజ జీవనక్రమము, శాంత వాతావరణము, ఉత్సాహము, యోగ విద్యాభ్యాసము, శాంతిమంత్రపఠనము,

క్రమశిక్షణ, సమయప్రజ్ఞ మొదలయిన కళ్యాణ గుణములను పెంపొందించుకొనవలసియున్నది.

4. సాధకులు అతిథులమీద తమ ఆచార విచారములను గాని భోజన ఉపహార క్రమమునుగాని రుద్దుట మంచిదికాదు. అగంతకుల (guests) అవసరములను ముమ్మందుగా గమనించుటయే అతిథి ధర్మమై యున్నది.

5. ఏ ధర్మము కంటేనూ నా ధర్మమే ఎక్కువని ప్రతిపాదించరాదు. ఇతరుల ఆచార - విచారములు, జాతి - మతములను ఖండించరాదు. నేను అను అహంభావము ఉండకూడదు. సత్యము ఏ ఒక్కరి సొత్తుకాదు. సత్యము అంతటా,అన్ని జీవులలోను ప్రకాశిస్తుంది. అందరినీ ప్రేమించే హక్కు సాధకులకున్నదే కాని ద్వేషించే హక్కు లేదు.

6. సాధకులు సాధనా విహీనవ్యక్తులను దూషించుటగాని దూరముగా ఉంచుటకాని కూడదు. అలాగే ముఖస్తుతి చేయకూడదు. జీవులు వికాసపు వివిధ అంతస్తులలో (Stages) ఉంటారు. ఆధ్యాత్మ స్థితి కొంతమందికి త్వరగా వచ్చి ఉండవచ్చును. కొంతమందికి రాకుండా ఉండవచ్చును. అట్లయినను, మంచిని వత్తిడిచేసి రుద్దుట సాధ్యముకాదు. ఎందుకంటే వివిధ జీవులకు వివిధ గతులు, లక్ష్యములు ఉండవచ్చును.

7. సాధకులు స్వావలంబులై ఉండవలయును. అధర్మముతో డబ్బు సంపాదించు ప్రవృత్తి నీచమైనటువంటిది. ఇతరుల ధనము, వస్తువులను కొంచెము కూడా ఆశించరాదు. ఉపకారమునకు ప్రత్యుపకారము చేయవలెను. అయితే దేని నిమత్తముగా నైనా ధర్మమును తప్పరాదు.

8. ప్రతి క్షణమూ చేయగలిన స్థూలకర్మము లోకళ్యాణము కొరకై చేయవలెను. ఆలోచనలు తత్త్వబద్ధములై ఉండవలెను. బోధన వికల్పము కలిగించునట్లుండరాదు. ఉచ్చ నీచ విషయము లందు శాంతితో ఉంటూ సత్యమునే మననము చేసికొనుచూ ఉండవలయును. ఎవరు దూషించిననూ తాము మాత్రము ధర్మము మరియు శాంతితో ఉండవలయును. శాంతితో మాటలడవలయును. శాంతమే సర్వమనునట్లుండవలయును.

9. ఆర్థిక ఇబ్బంది, రోగాది బాధలు, వ్యక్తిగత కష్టములు మొదలగు క్లిష్టసమయములందుండు సాధకులు సహాయమునకై పరుగెత్తివచ్చుట అత్యవసరము.

10. వెదుకుకొనివచ్చు జిజ్ఞాసువులకు, ఆశ్రమము, దాని తత్త్వము, తత్త్వవర్గము, పాలకవర్గము మొదలగు విషయములు మరియు వ్యక్తుల గురించి సరియగు అవగాహన కలుగజేయవలెను. వాక్చాతుర్యము లేక అప ప్రచారము ద్వారా జనులను మోసపుచ్చరాదు.

11. ఇతరుల గురించి తేలికగా మాటలాడుట, తేలికగా ప్రవర్తించుట సరికాదు. ఏ విధమైన అభిప్రాయ బేధమేర్పడిన సందర్భములోను దానిని బహిరంగముగా చూపించక వ్యక్తిగతముగా పరస్పరము సరిచేసికొనుటయే మంచిది.

12. సాధకులు ఎవరినైనా సరే కలిసికొనగోరినచో, వారి అనుకూలతను తెలిసికొన్న తరువాత పోవుటయే సభ్యత. ముందుగా తెలుపకనే వేరే ఊరులో ఉన్నవారిని కలిసికొనుటకు పోయి వారికి ఇబంది కలిగించుట మంచిది కాదు. ఒకవేళ సమయాభావముచేత అలా చేయవలసి వచ్చిన సందర్భములో తమ ఏర్పాటును తామే చేసికొని ఉండవలెను. స్నేహములో లేక అపాయ కాలములో అంతయు సహించదగినది అయినను సామాన్య సందర్భములలో మాత్రము కాదు.

13. సాధకులు ఇతరుల సమయమును వ్యర్థము చేయురాదు. వచ్చిన పనిని పూర్తిచేసుకొని వెంటనే బయలుదేరుట మంచిది. సాధక స్నేహితులు అప్పుడప్పుడు కొన్ని రోజుల పాటు కలిసి గడుపుట సామాజిక మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్యమునకు మంచిదే. ఇచ్చట పరస్పర అనకూల్యత ముఖ్యము.

14. ఎవరి ఇంటిలోనైనను ఆ ఇంటివారి సబ్బు, తువ్వాలు, క్షౌరపు సామానులు, పళ్లు తోముకొను బ్రష్, తుండుగుడ్డ, దుప్పటి మొదలైన వాటిని ఇతరులు ఉపయోగించకూడదు. వేరే ఊరికి వెళ్ళు నపుడు సాధకులు పూర్తి ఏర్పాటును చేసికొనవలెను.

15. ప్రయాణములో సాధకులకు క్రింది వస్తువులు ఉన్నట్లైతే అనేక ఇబ్బందుల నుండి తప్పుకొనవచ్చును. పడక కొరకు జమఖానా, దుప్పటి, తువ్వాలు, టార్చిలైటు, క్రొవ్వొత్తి, అగ్గిపెట్టె, సూది, దారము, గుండీలు, తగిన ఆహారము (Dry rations), నీరు ప్రథమ చికిత్సకు కావలసిన ఔషధములు, కౌపీనము, జపపుచుట్టు, జపచరి, కలము, చెంబు, గ్లాసు, ఒక పదునైన చాకు, ఒకటిరెండు బట్టముక్కలు, పండ్లు, చదువుటకు వలయు సామాగ్రి, తలనూనె, పండ్ల పొడి మొదలైనవి. వీటిని భద్రపరచుటకై ఒక చిన్న పెట్టె ఉన్నచో ఇబ్బంది తప్పుతుంది.

16. ఆప్తుల ఇంటికి ప్రయాణమయినపుడు, పండ్లు, పూలు, కూరగాయలు, ఇంట్లోనే తయారుచేసిన పిండివంటలను తీసికొని పోవుట మర్యాద. అదే రీతిగా తిరిగి ప్రయాణము చేయబోవువారికి కావలసిన ఆహారపు ఏర్పాటును ఇంటివారు చేయుట సముచితము.

17. సాధకులకు స్వావలంబనము, సొంత సంపాదన ఎంత ముఖ్యమో అనవసరపు ఖర్చు చేయకుండుట కూడా అంతే ముఖ్యమై యున్నది. జూదము, లాటరి, కోర్టు వ్యవహారములు మొదలైనవి సాధకులకు తగినవి కావు. జీవనావశ్యక కార్యములను సాధకులు నేర్చుకొనుట మాత్రమేగాక, ఇతరులకు నేర్పుట కూడా ముఖ్యము.

18.సాధకులు మరియొకరి వ్యవహారములో తలదూర్చరాదు. యోగ్యతలేకుండా సలహాలనివ్వరాదు. మరియొకరి మంచికై ఎప్పుడును హఠము సంకల్పము చేయరాదు.

19. మరియొకరి మంచముమీద కూర్చొనుటగాని, పడుకొనుటగాని ఎవరూ చేయరాదు. అదేరీతిగా మరియొకరి దుస్తులను ధరించరాదు. ఇలా చేయుటవలన నష్టమున్నది.

20. ఆశ్రమపు సభలు సమావేశములు వేరు వేరు ఊళ్ళలో జరిగినప్పుడు, అక్కడి ఏర్పాటును అనుసరించికొని పోవుటయే ధర్మము. అనుకూలముగా లేదని హోటల్ లేక వేరే వారి ఇంటిని ఆశ్రయించుట తత్త్వభ్రష్టత యొక్క చిహ్నమై యున్నది. ఆధ్యాత్మకమందు ప్రత్యేకతను కోరు జీవులకు తత్త్వపు గుట్టు దొరకదు.

1. శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు సాధనయైన జపములో ముందుకు సాగువారు ఆశ్రమ సభ్యులగుటకు అర్హులవుతారు. బాధ్యతతో కూడిన ప్రవర్తన సభ్యులందరినుండి ఆశించబడుచున్నది.

2. శాంతి మంత్రము మరియు జపమును ఏ సందర్భము లోనూ నిలుపరాదు. కర్మను చేయునపుడు నేను అనంతకాలము జీవించెదను అను విశ్వాసముతో ఉండవలెను. జపమునకు కూర్చొను నపుడు ఇదే నా చివరి జపము అని భావించి కూర్చొనవలయును. సాధన అనునది అనంతకాలము శాంతముగా చేయుచూ పోవలసిన నిత్యకర్మ

అయినందున, అచట తొందరపాటుకు చోటులేదు. కావున తొందరపడేవారు, దొంగలించి జీవించువారు, శబ్దము, కోలాహలము చేయువారు,కేవలము నిద్ర, తిండి, మలవిసర్జనములే జీవితముగా గడుపువారు తర్వాలో చనిపోవువారే. అట్టి వారికి మనశ్శాంతి ఎక్కడిది?

3. సాధకులు ఇతరులను కలసికొనునపుడు, తరువాత సెలవు తీసికొనునప్పుడు నిటారుగా నిలుచొని, భ్రూమధ్యమునకు రెండు చేతులను జోడించి, "జయ అచ్యుత" అని ఉచ్ఛరించవలయును. కాళ్ళు తాకి నమస్కరించు పద్ధతి మంచిదికాదు.

4. ఏ విధమైన వ్రాత లేదా పత్రపు పై భాగములోని సగము తరువాత ఆశ్రమపు ఓం చిహ్నమును వ్రాయవలయును. "ఓం" సాధనయొక్క సంకేతమై యున్నది. పురుష సాధకులను "విద్యాశ్రీ" శబ్దముచేతను, స్త్రీ సాధకులను "విద్యావతి" శబ్దముచేతను సంబోధించవలయును. పిల్ల సాధకులను "విద్యాకుమార్", "విద్యాకుమారి" అని సంబోధించవచ్చును. ఉత్తరము ప్రారంభమునందు ప్రభుశ్రీ అచ్యుతుల కృపకై ప్రార్థించవచ్చును. ఏదైనా వ్రాత లేక పత్రము చివర "జయ అచ్యుత ఓం శాంతిః" అని ముగించవచ్చును.

5. వ్యక్తిగతపు లేక ఆశ్రమపు పోస్టల్ సామాగ్రిలేక ఆహ్వానపత్రికలమీద ప్రభువుల చిత్రమును ముద్రించరాదు. ఓం చిహ్నమును ఉపయోగించవచ్చును.

6. ప్రభువుల ఫోటోను ఇంటిలోపల అందరూ కలిసి కూర్చొను స్థలములో ఉంచవచ్చును. అయితే జపపు ఫోటోలనుగాని, ప్రభువుల ఇతర ఫోటోలనుగాని బయట ఉంచక జపపు గదిలో మాత్రము ఉంచవచ్చును.

7. ఉపదేశమిచ్చుటకు అందరూ అర్హులుకారు. ఆశ్రమము కొంతమందిని ఉపదేశకులుగా నియమించుతుంది. వారు తప్ప మరి ఎవరున్ను ఉపదేశమును ఇవ్వరాదు.

8. నిష్ఠతో జపమునందు సాగునట్టి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు యుక్తవయస్సులో ఉపదేశమును ఇవ్వవచ్చును. అయితే ఈ కార్యక్రమమునకు ముందు ఆశ్రమపు అనుమతిని పొంది ఉండుట మంచిది.

9. ఆశ్రమపు కార్యములకు సాధకులందరు బాధ్యులే. కావున సాధకులు కర్తవ్యమును తెలిసికొని సేవచేయుటకై ముందుకు రావలసి ఉన్నది. చెప్పించుకొని ఏ పనిచేయుట సభ్యతాలక్షణము కాదు.

10. ఆశ్రమపు సభలు సమావేశములను ఏర్పాటు చేయునపుడు అనేక విధములగు సమస్యలు, ఇబ్బందులు, అసౌకర్యములు ఎదురగుచుండును. దీనిపట్ల ఉదారభావమును చూపించుటయే సాధకుల కర్తవ్యము. సాధకులకు సహనము, ఓర్మి సహజశక్తులు.

11. ఆశ్రమ అభివృద్ధికి కావలసిన సహాయ సహకారములను ఆశ్రమము సాధకులనుండి ఆశించుచున్నది.

12. ఆశ్రమము సాంసారిక జీవనమును ప్రోత్సహించు చున్నది. అయితే అక్కడ సంయమనము ఆవశ్యకమై యున్నది. అయితే సంసార త్యాగము మాత్రముకాదు. అడవికి పోయి తపస్సు చేయవలయునను ఆలోచనలో సారములేదు. ఇక్కడ అసాధ్యమైనది. అక్కడ కూడా అసాధ్యమే. తపస్సుకు మనోనిష్ఠ ముఖ్యమేకాని, కేవలము ఏకాంతము కాదు.

13. సాధకులు ఆశ్రమ సంబంధమును నిరంతరము కలిగి యుండవలయును. ఆశ్రమ జయంతి, సభలు మొదలగు సమావేశములలో తప్పనిసరిగా పాల్గొనవలయును. ఒకవేళ అనుకూలత లేక రాలేకపోయినచో, ఈ విషయమును ఉత్తరము ద్వారా వ్యవస్థాపకులకు తెలియపరచవలయును. పాల్గొనుటకు నిశ్చయించినవారు కూడా తమ ప్రయాణపు వివరములు, సంఖ్య మొదలైన విషయములను తెలియ పరచవలయును. ఈ పద్దతి సాధకులనుండి ఆశించడమైనది.

14. సాధకులు కలిసి ప్రయాణము చేయుటలో అర్థమున్నది. అయితే ప్రతి ఒక్కరు తమ ఖర్చును తామే భరించుకొనవలయును. ఎవరు ఎవరికి కూడా భారము కాకూడదు. ఇక్కడ సంకోచపు ప్రశ్నయేలేదు. ఒకవేళ సాధకులలో బీదవారున్నచో, వారి ప్రయాణపు ఖర్చును అందరూ కలిసి సామూహికముగా భరించు ఔదార్యమును చూపించవలయును.

15. ప్రయాణములోనుండు సాధకులు సాధ్యము చేసికొని సమయమునకు సరిగా శాంతిమంత్రమును పఠించవలయును. ఇది అసాధ్యమైనచో ప్రతి ఒక్కరు తమలో తామే చెప్పుకొనవలయును. జపమునకు అనుకూలత లేనట్లైయితే, కన్నులు మూసుకొని అంతరమునందే గతాగతిని సాగించవలయును. భోజనము చేయునప్పుడు చుట్టు ప్రక్కల వారితో పంచుకొని తినుట శ్రేయస్కరము. ఇతరులతో జగడానికి సాధకులు దిగరాదు.

16. అమావాస్య, పౌర్ణమి మరియు రాత్రి సమయము ప్రయాణమునకు శ్రేష్ఠముకాదు. అయితే అత్యవసర సందర్భములో సాధకులకు భయములేదు. ప్రయాణములో క్రొత్తబట్టలు ధరించుట, లేక క్రొత్త చెప్పులు ఉపయోగించుట మంచిదికాదు.

17. ఆశ్రమపు జయంతి లేక ఇతర సమావేశములకు పోవు సాధకులు తమ భోజనపు కంచము. గ్లాసు, చెంబును తీసుకొనిపోయి భోజనము, ఉపాహారము మొదలగు వాటికి వాటిని వాడుకొని, వాటిని తామే శుభ్రపరచుకొనవలయును. ఈ క్రమము సాధకులు, స్వావలంబులగుటకు నిశ్చయించుకొనిన దానికి ఒక మంచి నిదర్శనము. తమ సేవకొరకు ఇతరులను వాడుకొనుట, ఆశ్రమధర్మము కాదు. ఇక సంసార ధర్మమేమంటే అతిథుల సేవను తప్పనిసరిగా చేయుట. ఇదే ధర్మసూక్ష్మము.

18. సామూహికముగా భోజనమునకు కూర్చొనునపుడు భోజనానికి ముందుగా ఈ క్రింది మంత్రము చెప్పవలయును.

ఓం నమో అఖిల కళ్యాణ కారణాయ..... మంగళం.

ప్రతి పంక్తివారు మంత్రము చెప్పవలెను. ఇదే పద్ధతిని సాధకులు తమ తమ యిండ్లలో కూడ పాటించవలయును. అధిక సంఖ్యలో జనులు చేరినపుడు, భోజనము మరియు ఉపాహారపు సందర్భములో మొదట మహిళలు, పిల్లలు, వృద్ధులకు మరియు అతిథులకు ప్రాముఖ్యమియవలెను. తరువాత ఒక్కొక్కప్పుడు వచ్చిన వారు జాస్తి అయి చేసిన వంట చాలని సందర్భములో సాధకులు ధర్మసూక్ష్మమును ఎరిగి బయటివారిని మొదటతృప్తిపరచవలయును. ఈ

సూత్రమును అందరూ సాధకులు తమ ధర్మమని ఎంచి పాలించ వలయును. అతిథులు ఇంత చిన్న విషయములను పరిశీలించుట ద్వారా సాధన, సాధకులు మరియు ఆశ్రమపు క్రమశిక్షణను, స్థాయిని అర్థము చేసికొనెదరు. ఇచ్చట జాగ్రత అవసరము.

19. సాధకులు నిండు సభలలో వాదవివాదములు, శుష్క తర్కములు చేయరాదు. శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము మన ఉన్నతికొరకు, మనమే నిర్మించుకొనిన సంస్థ. మంచిలోను, చెడులోను, జ్ఞానములోను, అజ్ఞానములోను, అలాగే సాధనలోను అందరూ సమానులే. కొంతమంది కర్తవ్యమును చేయుచూ జారిపడియుండవచ్చును. మరి కొంతమంది సేవచేయుచు తట్టుకొని ముందుకు పడియుండవచ్చును. ఇవి ఓర్చుకొనవలసిన విషయములే. ఈ విషయములలో ఓర్పు, మనోవైశాల్యము, ప్రౌఢత్వము అత్యవసరము, సంశయములను నివారించుకొనుటకు సభలే కానక్కరలేదు. ఎందుకంటే సాధకులు సమాన తంత్రపు అచ్యుత బలగమువారు. సధానా బలమువలన అందరూ బంధువులే.

20. సాధకులు జడలను, గడ్డములను పెంచరాదు. అంగవంగ విహంగమునందు నిమగ్నులు కారాదు. శరీరమునకు బిగుతైన బట్టను వాడరాదు. చేతుల బనియనులు వాడవలెను. వట్టి ఒంటితో బయటకు రాకూడదు. చెప్పులు లేకుండా వెలుపలికి పోకూడదు. వట్టినేలమీద కూర్చొనుట, పడుకొనుట, భోజనము చేయుట కూడదు. వీటన్నిటికి చాప, పీట, బల్ల లేక మంచములు ఉండుట మంచిది. కాషాయ బట్టలు ధరించరాదు.

21. ప్రభువుల ఫోటో లేక సమాధికి పూలదండ, కుంకుమ, అగరుబత్తి, టెంకాయలతో కూడిన పూజ సరియైనదికాదు. అంతయూ శుభ్రముగానుంచి ధూపము వేసినచో చాలును. ఇంటిలో రెండు పూటలా ధూపము వేయు పద్ధతి సరియైనదే.

22. ప్రభువుల సమాధి యొక్క దర్శనమునకు పోవువారు తమ భోజనపు ఏర్పాటును తామే చేసికొనిపోవలయును. ఈ విషయములో ఇతరులకు భారము కారాదు. అందరు ఈ విషయమును తెలిసికొని వర్తించవలయును.

23. ఆశ్రమము, తత్త్వము మరియు సాధనకు మాత్రమే ప్రాముఖ్యమునిస్తుంది. స్థూలపు కర్తవ్యము మరియు సూక్ష్మపు కర్మమే మనము ప్రభువులకు చేయదగిన భక్తి మరియు పూజ.

14. జపపు స్థితి - గతి - మితి

1. యోగ విద్యాభ్యాసమునకు వయస్సు ఆటంకము కాదు. పిల్లలనుండి ముసలివారి వరకు అందరూ చేయవచ్చును. యోగవిద్య పురుషులకు మాత్రమే పరిమితమై యుండక స్త్రీలకు కూడా యుక్తమై యున్నది. వ్యక్తిత్వపు వికాసము కొరకై చేయవలసిన జపము మానవ నిర్మితములగు హద్దులను మీరి నిలిచియున్నది. యోగవిద్య ఉన్నది ఒక దేశము, జాతి, మతము, లింగము, భాషకలవారికి మాత్రమే కాదు. సంపూర్ణ మానవజాతి కొరకై యున్నది. మనుష్యత్వము, ముక్తి, ఆనందము, దైవము ఎలా శాశ్వత సత్యములో, అలాగే వాటిని సాక్షాత్కరింపచేసికొనుటకు సాధనా క్రమము-యోగవిద్య కూడా ఏకము, అద్వితీయము, శాశ్వతము అయిఉండి అది సర్వ మానవాళి కళ్యాణమునకై ఇవ్వబడియున్నది. ఇట్లుండు ఈ విద్యకు, ఈ జపమునకు అందరూ అర్హులే. జపము దైవమిచ్చిన వరము.

2. రుద్రగతియందు పెద్ద శబ్దముతో ఆరంభమగు జపము శాంతిగతికి వచ్చినప్పుడు తపస్సు ప్రారంభమవుతుంది. తపస్సు అను పదమునకు రెండు అర్థములు ఉన్నవి. మొదటి అర్థము సెగ లేదా అగ్ని యొక్క తాపము అని ఉండగా, రెండవ అర్థము ప్రగాఢ మైన ధ్యానావస్థలో పరితపించుట అవుతుంది. ఈ రెండు అర్థములు సరియైనవే. జపపు

క్రియలో ఊహనుమించిన సెగపుట్టి, అది దేహపు, ప్రతి అణువులో నున్న మలమును నాశనము చేస్తుంది. ధ్యానావస్థలో సాగే పరితపన వలన తత్త్వ దర్శనము మరియు ఆత్మసాక్షాత్కారము సాధ్యమవుతుంది. వెనుకటి మహర్షులు, సిద్ధులు, లేదా తపస్వులు ఈయోగవిద్యచేత సాధ్యమగు తపస్సులో నిరతులయి జ్ఞానము మరియు అమృతత్వమును సిద్ధింపజేసికొనిరి. వేదోపనిషత్తులు యోగవిద్య మరియు తపస్సు యొక్క వివిధ అనుభవముల సూక్ష్మ వర్ణనయే.

3. జపమునందు లభించు జీవజలము మరియు అశనపు ప్రాశనము (food) వలన మనుష్యుని జడత్వముపోయి, ప్రాణశక్తి మరియు మనోచేతనము పుష్టిని పొందును. దైవపు ప్రతీకమగు ఆత్మ మేలుకొనినపుడు మనుష్యుడు దైవసామ్రాజ్యమునకు దగ్గరవుతాడు. దైవ చేతనమును పొందుశక్తి యోగవిద్యకున్నది. దైనందిన యోగవిద్యాభ్యాసము చేత సాధకుడు క్రమముగా దైవత్యమును దగ్గర అయ్యేకొద్దీ, దైవము అంతాట సాధకుల జీవనమును తన రక్షణ కక్ష్యలోనికి తీసికుంటుంది. ఇది సాధ్యము మరియు సత్యము అయియున్నది.

4. సత్యము మరియు ధర్మము స్వప్రకాశకమై యున్నది. దానికి ప్రచారపు పొగడ్తలు అవసరములేదు. అవి మనుష్యత్వ మును ధరించి, దానిని కూడా మించి నిలిచిన స్థిర తత్త్వములు, సాధకుడు తన మేలునుగోరి జపములో సాగవచ్చుననుమాట నిజమే. అయితే ఏ సాధకుడు కూడా జపమును శ్రేష్ఠముగా చేయలేడు, తుచ్ఛముగాను చేయలేడు. జపము జపమే. అది ఎలా ఉండవలయునో అలాగే ఉన్నది. సాధకులను ఎట్లా సాగించవలయునో అట్లాగే సాగించుచున్నది. మానవుల కోర్కెలు, కోపములు జపమును మార్చజాలవు.

5. జపము - జపము యొక్క ఉన్నతస్థితియైన తపస్సు, తదనంతరపు యోగారూఢత వలన జీవితమును నియంత్రించుకొనదగి యున్నది. అట్లాగే మృత్యువును కూడా నియంత్రించుకొనవచ్చును. ఇక్కడ మృత్యువు అంటే ఆకస్మికముగాను అస్వాభావికముగాను ఏర్పడునట్టి చావు. యోగముచేత మృత్యువును జయించి మృత్యుం జయులగుట సాధ్యమే. మృత్యుంజయత్వమునందు వ్యక్తి అమృతత్వమును పొందినచో జీవన పరిధిని విస్తృతపరచుకొనగల అవకాశము ఉన్నది. అయినప్పటికి, మనుష్యునికి మరణమనేది లేదని కాదు. "జాతస్య మరణం ధ్రువమ్" అను వాక్యము సత్యమైనదే. అయితే యోగికి మరణము ఆకస్మికమై యుండదు.

6.యోగవిద్య అత్యంత సూక్ష్మధర్మమైయున్నది. అందులో సాగుట చూచుటకు ఎంత సులభమో అభ్యాసములో అంతకఠినము. పదునైన మొనగల కత్తియొక్క అంచుమీద నడిచినట్లు అని ఉపనిషత్తు దీనిని వర్ణించినది. యోగధర్మమునకు విరుద్ధముగా వర్తించినచో నాశనము నిశ్చయము. అయితే ఎవరు యోగారూఢులయి ధర్మకర్మబద్ధ జీవనమును కేవలము జగత్తు సేవకొరకు సమర్పణ భావముతో ముడుపుకట్టియున్నారో అటువంటి వారి యోగక్షేమమును దైవమే చూచుకొంటుంది.

7. సాధకులు తమ ఇంటిలోనే యోగాభ్యాసమును చేయవలసి యున్నది. దీనివలన ఆ ఇల్లు మరియు దాని చుట్టూ వాతావరణము ఉత్తమమయి, యోగప్రజ్ఞ జాగృతమగుటకు సాధ్యమవుతుంది. కావున ఆశ్రమమంటే ఒక కట్టడముకాక, సాధకులకు ఇల్లే ఆశ్రమమై యుండ వలయును. ఆశ్రమపు సమావేశములలో సామూహిక జపము జరుగును. మిగిలిన సమయములో సాధకుల జపము వారి ఇంటిలోనే జరగవలసియున్నది.

8. జపపు ప్రగతి యొక్క గుర్తులు ఏవి? జపము సరిగా జరిగినపుడు సాధకుల సామాన్య రోగములు గుణమగును (cured) ఆకలి ఎక్కువై నిద్ర ఎక్కువగా వస్తుంది. దేహపు జడత తగ్గి, క్రొత్త చైతన్యము ఉదయిస్తుంది. మనస్సుకు ఉత్సాహము, దేనినైనను సాధించగలనను విశ్వాసము కనబడును. ఉద్విగ్న జీవనములో శాంతియొక్క నవకిరణము

ఉదయిస్తుంది. మనస్సు విశాలము అవుతుంది. భోజనము మరియు నిద్రలేకపోయిననూ ఆరోగ్యములో మార్పురాదు. పనిలో చురుకుదనము ఉంటుంది. అలసట తొందరగా ఏర్పడదు. ఈ అన్ని లక్షణములు జపపు ప్రగతిని సూచించును.

9. ముందు స్థితిలో సాధకుల వ్యక్తిత్వము చాలా వరకు పక్వమై ఉంటుంది. వారు ఉత్సాహపు నీటిబుగ్గయి జీవితపు ప్రతి నిమిషమును యోగ్యకర్మలో గడుపుదురు. అందరిపట్ల స్నేహము, అనుకంపమును (kindness) బంధుత్వమును చూపించెదరు. అద్భుతమగు కర్తృత్వశక్తిని ప్రదర్శించగలరు. చేతిలోని తీసికొనిన ఏ పనినైనను విజయవంతంగా పూర్తి చేయగలరు. అయినను వారు నిరహంకారులు, నిస్వార్థులు, అయిఉంటారు. వారిలో కర్తవ్య నిష్ఠ ఉంటుందేకాని హఠప్రవృత్తి ఉండదు.

10. ప్రగతి పథములో నున్న జపము కొంతమందిలో త్వరగా తగ్గుముఖం పట్టవచ్చును. దీనికి కారణము మనోవికల్పము. మేము దేనినో సాధించివేసితమి. యోగమును చేసినందువలన మేము మాత్రమే శ్రేష్ఠులము, మిగిలిన వారు శూద్రులు, మాకంతయు తెలియును, మిగిలినవారికి ఏమీ తెలియదు అను దురహంకారమునకు, మనోవికల్పము మరియు భక్తివిహీనతయే కారణమయి ఉంటుంది, అటువంటివారి లక్షణమేమంటే ఇతరులను సదా దూషించుట, స్వల్పముకై మొండిపట్టు పట్టుట గంటల కొలది మాటలాడుట, ఇతరులను గౌరవించకుండా యుండుట అయి ఉన్నది. వారు యోగభ్రష్టులు, సకాలములో మేలుకొనినచో నాశనము నిశ్చయము.

11. సాధనయందే ఎక్కువ సమయము గడుపగోరు వారికి ఉత్తమమగు పౌష్టికాహారపు ఆవశ్యకత ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాధకులు ఉడికించిన ఆహారమును స్వీకరించవలయును. ఉపవాసముచేత సాధన బాగుగా సాగుతుంది అను భ్రమవలన చాలా నష్టము ఉన్నది. ఆహారపు కొరతవలన దేహము నిస్త్రాణమయి సోలిపోయి కూలుతుంది. యుక్తప్రమాణముతో కూడిన షడ్రసముల సేవనము, బియ్యము, గోధమలు, వెన్న, పండ్లు, పాలు, మజ్జిగ, కాయకూరలు, కందమూలములు జీవితమునకు అత్యవసరము, బాగుగాతిని, బాగుగా జపము చేయుటయే ఉత్తమము.

12. యుక్తమైన ఆహార - విహారములు, యుక్తమైన కర్మాచరణము, యుక్తమైన విశ్రాంతితో సాగే యోగము జీవితపు దుఃఖములను పోగొట్టగలదు అను ఈ భగవద్గీతా శ్లోకమువైపు సాధకుల లక్ష్యముండవలయును.

"యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు

యుక్తస్వప్నావ బోధస్య యోగోభవతి దుఃఖహా" (VI -17)

13. అయితే ఏది యుక్తాహారము? గీత యొక్క మాటను వినండి.

"ఆయుస్సత్త్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః (XVII -8)

రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారాః స్సాత్త్విక ప్రియాః"

అనగా ఏ ఆహారము ఆయుస్సును వృద్ధిచేసి, సత్త్వమును కలుగజేసి, దాని ద్వారా బలము, ఆరోగ్యము మరియు సుఖప్రీతులను పెంపొందించునో, ఏ ఆహారము రసయుక్తముగాను, స్థిరముగాను ఉండి, హృదయమునకు ఆహ్లాదమును కలుగజేయునో, అట్టి ఆహారమే సాత్వికునికి ప్రియమైనటువంటిది. ఈ గుణము స్థాయిలో కొలుచునపుడు వివిధ వ్యక్తులలో వివిధ రకముల ఆహారము యుక్తా హారముగా నుండగలదు.

14. జపము సాగుటలో సాధకులకు పలురకముల మార్పులు కానవచ్చును. అటువంటి వాటిలో ఒకటేమిటంటే ఆహార సేవనముపట్ల విసుగు లేక అసహ్యము కలుగుస్థితి. ఆహారము, చివరకు నీటివాసన కూడా సహించకపోవచ్చు. ఆ స్థితి సహజముగా వచ్చినదైనట్లైతే సహజముగానే సరిపోతుంది. అపుడు జపము బహుశాంతముగా సాగవలయును. మనస్సును వికల్పమునకు వదలరాదు. పండ్ల రసము, టమాటోరసము, వెన్న, మొలకెత్తిన ధాన్యములు, కొన్ని పౌష్టిక పానీయములను ఉపయోగించవలయును. అవసరమని పించినచో కోడిగ్రుడ్డును ఉపయోగించవచ్చును.

15. విశేష నియమములు

1. ఉపదేశకులు తమ శిష్యబృందముచేత పాదపూజ, ఏకాంత సేవ, గురుదక్షిణ, అంగస్పర్శము, సాష్టాంగ నమస్కారము, వస్త్రదానము, తమ ఫోటోకు పూజ మొదలైన వాటిని చేయించుకొనరాదు. వీటియందు పాపమున్నది.

2. శిష్యులు ఉపదేశకులకు ప్రీతితో డబ్బు మరియు వస్త్రదానము చేసినచో ఆ డబ్బును ఆశ్రమమునకు చెల్లించి రసీదు వ్రాసి ఇవ్వవలెను. తాము బీదవారైన పక్షములో వస్తువులను తామే ఉపయోగించుకొనవచ్చును. అట్లుకాని పక్షములో వాటిని ఆశ్రమముద్వారా బీదసాదకులకు ఇచ్చివేయవలెను. ఉపదేశము, ఉపన్యాసము మొదలైన ఆశ్రమ కార్యములకొరకై పంపబడు వ్యక్తుల ప్రయాణపు ఖర్చుల ఏర్పాటును ఆశ్రమమే చేస్తుంది.

3. కోరినవారికి ఉపదేశమును, వారి పాత్రపాత్రతలను లెక్కించకయే ఇచ్చుట కర్తవ్యము. ఉపదేశము కొరకు చేయబడిన ఎవరి ప్రార్థననూ తిరస్కరించరాదు. రోగి లేక మృత్యుముఖము నందున్న వ్యక్తి ఉపదేశమును కోరినచో తక్షణమే ఇవ్వవలయును.

4. ఇక ఉపదేశానంతరము జపమును చేయుట వారి వారికి చెందిన విషయము. జపమును చేసినవారికి చేసినంత ఫలము, ప్రగతి ఉంటుంది. అయితే వదలినవారికి చాలా నష్టము. వారి వారి కర్మమునకు వారే బాధ్యులు. సృష్టిలో పెరిగి పెద్దవయిన అన్ని వృక్షములు నీడను ఇవ్వవు. అన్ని బీజములు ఫలమును ఇవ్వవు. అన్ని పూలు సువాసనను పొంది ఉండవు. ఔదాసీన్యము చూపు శిష్యులకు ఉపదేశకులు తెలియ చెప్పవలయును. అటు తరువాతి సంగతి వారికే సంబంధించిన విషయము.

5. సాధన సాగుటకు అనేక కారణములు ఉండును. వాటిలో జీవసంస్కారము. ఉత్తమ పరిసరము, మనోనిష్ఠ, ప్రయత్నము, గురుకారుణ్యము అటే కర్తవ్యప్రియత ముఖ్యమైనది. ఇవి లోపించినచో సాధకుడు యోగభ్రష్టుడగును.

6. అయితే యోగవిద్య ఒకే జన్మలో చేసి ముగించగల సామాన్య విద్యకాదు. అనేక జన్మల సతత ప్రయత్నము, పరిశ్రమచేత కర్మము పూర్తి అయినప్పుడు మనుష్యునికి మోక్షమురావచ్చును. ఈ జన్మలో యోగవిద్యను పొందికూడా నిర్లక్ష్యము చేసినచో, రాబోవు జన్మలో అయినా అట్టి వ్యక్తి త్వరగా సాధనను ఆరంభించ వచ్చును. ఇది ఇలాగే ఉండును. తమగత కాలమును ఎవరూ నిరాకరించలేరు. గీతయొక్క ఈ శ్లోకమును గమనించండి.

"ప్రయత్నా ద్యత మానస్తు యోగీ సంశుద్ధ కిల్బిష

అనేక జన్మ సంసిద్ధ స్తతో యాతి పరాం గతిమ్: (VI -45)

7. మహిళలకు మహిళా ఉపదేశకులే ఉపదేశమును ఇచ్చుట ఉత్తమము. సాధ్యముకాని పక్షములో పురుషులు

ఉపదేశమును ఇవ్వవచ్చును. అయితే ఉపదేశము పొందు స్త్రీలు కనిష్ఠ పక్షము ఇద్దరైనను ఉండవలయును. ఉపదేశమునకు ఒకరే సిద్ధమయినపుడు, స్వల్పకాలము వేచియుండమని చెప్పవచ్చును. లేదా అట్టివారి తండ్రి, భర్త కనీసము బంధువులు సాధకులు అయిఉన్నచో వారి సమక్షములో ఒంటరి స్త్రీకి ఉపదేశమును ఇవ్వవచ్చును. స్త్రీలకు ఉపదేశమును సాయంకాలమునందు ఇచ్చుటయే ఉత్తమము.

8. పురుషులకు ఉపదేశము ఇచ్చునప్పుడు ఉపదేశకులు కేవలము కౌపీనమును ధరించి యుండవలయును. అయితే స్త్రీలకు ఉపదేశమును ఇచ్చు సందర్భములో కేవలము పై చొక్కాను మాత్రము తీసివేసి, లోపలి బనీయను మరియు ధోవతి లేదా లుంగీ యందు ఉండియే ఉపదేశమును ఇవ్వవలయును. మహిళా ఉపదేశకులు మహిళలకు తమ నిత్యపు దుస్తులలోనే ఉపదేశమును ఇవ్వవలసియున్నది. అత్యవసరపు సందర్భములో స్త్రీలు పురుషులకు ఉపదేశమును ఇవ్వవచ్చును. అపుడు ఉపదేశమును పొందువారు కనీసము ఇద్దరైనను ఉండవలయును. ఇలా చేయుటకు ఆశ్రమము అట్టి మహిళా సాధకులకు అనుమతి ఇచ్చియుండవలయుననుట అవసరమై యున్నది.

9. వేరే వేరే కుటుంబపు స్త్రీ పురుషులను ఒకచోట చేర్చి, ఒకే సమయములో ఉపదేశమును ఇవ్వరాదు. స్త్రీలకు ఒక సమయము, పురుషులకు మరొక సమయము ఉండవలెను. ఒకే కుటుంబపు స్త్రీ పురుషులకు వారియొక్క పూర్తి అంగీకారము లేనిచో అందరిని ఒకచోట చేర్చి ఉపదేశమును ఇవ్వకూడదు.

10. ఉపదేశమునకు మంచి మూహూర్తమును ఎన్నుకొనుటలో అర్థములేదు. బ్రహ్మవిద్యకు అన్నియూ సుముహూర్తములే.

11. వంటరిగా కూర్చొనిన స్త్రీలకు ఉపదేశకులు జపమును సరిచూచుట చేయరాదు. అట్టి సందర్భములో ఆమెయొక్క సాధక బంధువులు జతగా ఉండవలసియున్నది.

12. చుట్టూ ఉండే సమాజంలో జరిగే అన్యాయాల గురించి సాధకులు సాధన యొక్క ఆరంభమునందు సహనము చూపుట మంచిది. సహనమునందే జయము ఉన్నది. అంతయు మన ఇచ్ఛప్రకారమే జరుగవలెనంటే ఎలా సాధ్యమవుతుంది. సాధకులకు ధర్మ-అధర్మములను గురించి నిర్ణయించగల శక్తి లభించు వరకు, అధర్మమునకు విరుద్ధముగా పోరాడెదనను బాలబుద్ధి వద్దు. ధర్మ సంస్థాపనమనునది పిల్లల ఆటకాదు. ఇది దైవీ పురుషుల కార్యము. అంటే ఎవరు యోగముచేత బ్రహ్మత్వమును మరియు క్షాత్రత్వమును పొంది మరల తపస్సు చేసి అధికశక్తిని పొంది,అతియుక్తితో జగత్తు యొక్క అసమానతలను సరిచేయగలరో వారే దైవీపురుషులు, అంటే వారిలో దైవచైతన్యము చేరుకొనియుంటుంది. ఇలా జగత్ సేవను చేయుట సులభముకాదు. అది తపోబద్ధ ధీరపురుషుల లీలా విలాసము కాని నపుంసకుల తటపటాయించుట కాదు.

13. సాయంకాలపు ప్రదోష సమయమున, వేకువజామున బ్రహ్మీముహూర్తము తరువాత సాధకులు దుష్కర్మలలో నిమగ్నము కారాదు. అంటే రేడియోవినుట, సినిమా, టీవీ చూచుట మొదలగు మనస్సును చంచలపరిచే క్రియలో నిమగ్నము కారాదు. చెడు ఆలోచనలు. కాలక్షేపపు సంభాషణ, జూదమాడుట, మైథునము, నిద్రలో నిమగ్నము కారాదు.

14. అమావాస్య, పౌర్ణమి, ఆదివారము, ఏకాదశి, శివరాత్రి, సంక్రాంతులలో సాధకులు ఇంటిలో శాంతముగా ఉంటూ, మౌనమందు హెచ్చుకాలము ఉండవచ్చును. ఆ రోజులలో పగటినిద్ర, మైథునము కూడదు. ఆనాటి ఆహారములో

కొంచెముగా తీపి ఉంటే మంచిది.

15. సాధకులు తమ కీర్తి కొరకు తామే ప్రయత్నించరాదు. పత్రికలలో తమ ఫోటోలను ప్రకటించుట లేదా కీర్తి కొరకై ఏమేమో చెప్పుటు, చేయుట లేదా వ్రాయుట, జనుల సందడిలో కాలము గడుపుట ఇవియన్నియు సాధకులకు సహకరించు సూత్రములు కావు. అలా చేయుటవలన వారికి విపరీతముగా హాని కలుగును. భాషణా చాపల్యము హానికరమే. సమయము ఆసన్నమయినపుడు ఎవరి వలన ఏది జరుగవలసి యున్నదో అది జరుగవలసిన తీరులోనే జరిగి తీరుతుంది. కాయను కొట్టి పండుగా పెట్టి తినవలయునా?

16. సాధకులు ఆశ్రమమును గురించి ఆశ్రమపు అనుమతి పొందనిదే దేనిని ప్రకటించరాదు.

17. హోటలు నందలి ఆహారసేవనము వలన మహావిపత్తు ఉన్నది. ప్రయాణ సందర్భములలో దీనికి మినహాయింపు ఉన్నను మంచి శుచియైన భోజన గృహమును వెదుకుట అవసరము.

18. సంసారము స్వార్థమునకు కాగా, ఆధ్యాత్మము త్యాగమునకై యున్నది. సంసారమందలి వ్యక్తి తన స్వార్థమును సంకుచిత పరచుకొని, ఒక కుటుంబపు వృద్ధికొరకు మాత్రమే శ్రమించు చుండగా, ఆధ్యాత్మ జీవి తన మమకారమును విస్తరించుకొని విశ్వకళ్యాణమునకై శ్రమించుచుండును. అదే నిజమైన త్యాగము. ఎవరు పరార్థమునందు తమ స్వార్థమును కనుగొనెదరో వారే త్యాగమూర్తులు. అయితే ఎవరు ఆధ్యాత్మపు పేరుతో చేసిన అనగా చేయుచున్న సేవకు ప్రతిఫలమును కోరెదరో అట్టివారు వృత్తి చోరులకంటెనూ అథములు. అచ్చట వ్యాపారమున్నది. సేవలేదు.

19. భూత పూజను చేయరాదు. అనగా గత జన్మమును అథవాగతకాలమును గురించి మోహమును పొందుటయు, దానిని ప్రకటించుటయు సరికాదు. ఏమాటలకు ప్రమాణమును ఇచ్చుట సాధ్యము కాదో, అట్టివాటిని అవైజ్ఞానికములని నిరాకరించవలయును. జన్మాంతరములు అబద్ధము కాదు. కాని వాటిని గురించిన మాటలు మాత్రము అబద్ధములు కావచ్చును.

20. జపపు ధ్యానావస్థలో సాధకులు ధ్యానమునకు బదులు ప్రభువులకు స్వార్థ సాధనమునకు సంబంధించిన ప్రశ్నలను వేసి జవాబులను పొందు దుష్టవృత్తిని పెంచుకొనరాదు. ప్రభువులు నిత్యమూ జపములో దొరికెదరు అనునది తత్త్వాభాసమే. ప్రభువులు సర్వసమర్థులైనను, వారి లీలకు ఒక పద్దతి ఉన్నది. ఆవశ్యకత కానవచ్చినప్పుడు ప్రభువులు సముచితమగు సలహాను వివిధ పద్దతుల ద్వారా ఇవ్వగలరు. జీవ - జడములతో కూడిన పూర్తి ప్రకృతియే ప్రభువుల సందేశవాహకమై యుంటుంది. నిత్యజీవితములో మెలకువగా ఉండి, బుద్ధియొక్క పదును తీక్షణమయినపుడు, వ్యక్తిగత సమస్యలకు పరిహారము ఆ వ్యక్తియొక్క అంతరాత్మలో దొరుఁ గలదు. మనుష్య మట్టపు సమస్యలకు పరిష్కారమును మనుష్య స్థాయిలో ఏ ప్రజ్ఞావంతుడగు మనుష్యుడైనను కనుగొనగలడు. మనుష్య ప్రయత్నములకు మించిన సమస్యలకు మాత్రము ప్రభువుల కృపకై ప్రార్థించవచ్చును. అయితే అట్టి సందర్భములో ప్రభుకృప ఉండనే ఉంటుంది. దానికై స్థూల ప్రార్థన యొక్క అవసరము లేదు. ప్రార్థన మన మనస్సును సమాధానపరచుటకై కావలసిన ఒక క్రియ మాత్రమే.

21. యోగపు వేర్వేరు స్థాయిల వేర్వేరు రీతుల అనుభవములగును. మొదట, వెనుకటి జన్మల గురించి మాటలాడవచ్చును. తరువాత దేవ దేవతల గురించి, చివరకు తానే అంతిమ సత్యము మొదలగు అనిపించుట, తత్పరిణామముగా అంతటి మాటలూ రావచ్చును. సాధనయందు వచ్చు అన్ని స్థితులను, స్థాయిలను దాటుచూ పైపైకి సాగినపుడే ముమ్మందు మంచి ఏర్పడును. దానికి బదులుగా సాధకులు ఆయా స్థాయియందే ఆగినచో,

అక్కడ దొరుకు అనుభవమును మాత్రమే అంతిమ సత్యమని నమ్మి మోసపోవుట కలదు. ఇలా కాకూడదు.

22. మనుష్యుడు ఎన్నిటికి దేవుడు కాజాలడు. నేను దేవుడిని అని చెప్పు, మనుష్యులు భ్రాంతిలో పడినవారే. వెనుకటి మహర్షులు సిద్ధులు లేదా జ్ఞానులు అలాగని ఏనాడు చెప్పుకొనలేదు.

23. సాధకుల జీవనము వైజ్ఞానికము కావలసియున్నది. ముందు రాబోవునది. తపస్వుల మరియు ప్రత్యక్ష దర్శకుల మహా యుగము. యోగమంటే కాటి పాపల ఆటకాదు. జనులను రంజింప జేయు దొమ్మరాట కాదు. పొగడ్తలను సంపాదించుకోగల ప్రదర్శనము కాదు. బ్రహ్మత్వవము వైజ్ఞానికమైనది. సర్వ విజ్ఞానమునకూ అది మూలమైయున్నది. కావున బ్రహ్మత్వమునకై పరితపించువారు వైజ్ఞానిక మనోధర్మము యొక్క వివిధ గుణములగు ప్రత్యక్షత, పరిశీలన, పరిశోధన,పరామర్శ, పరిశ్రమ ప్రాంజల (Clear and comprehensive) మనస్సు, ప్రామాణికత, పరమత గౌరవము మొదలగువాటిని పెంపొందించుకొనవలసి యున్నది.

24. ఉపదేశమును పొందినంత మాత్రముననే ఎవరూ మోక్షమునకు అర్హులు కాజాలరు. సాధకులు ప్రగతిని ప్రయత్న పూర్వకముగా పొందవలయును. దానికి ప్రయత్నము, పరితాపము, భక్తి, సమర్పణ, ఓర్పుతోపాటు గురుకృప కూడా అవసరము. గురుకృపను కొనుట కుదురదు. దానికై మనలను మనము యోగ్యులుగా చేసికొన వలసియున్నది.

25. ఉపదేశమును ఇచ్చినంత మాత్రమున ఏ వ్యక్తియు గురువు కాజాలడు. గురుత్వము పదవినుండి రాక జ్ఞానమునుండి వస్తుంది. సాధనలో అందరూ సమానులే. వ్యక్తి భేదమునకు ఇచ్చుట చోటులేదు. ఏ ఉపదేశకుడు ఆశ్రమపు గొప్పతనమునకు లోపము వచ్చునట్లు ప్రవర్తించునో, అట్టివాని ఉపదేశకత్వమును ఆశ్రమము రద్దుపరచగలదు.

26. సంసారము, సమాజము, వ్యవహారముల జంజాటములో పడిన వ్యక్తులు తమ వ్యక్తిత్వమును పోగొట్టుకొనరాదు. మొదట తమను తాము సేవించుకొని స్థిరత్వము పొందనిదే ఇతరుల సేవను ఎలా చేయగలరు? సొంత సేవ, పరులసేవకు నాంది ఇక్కడ సొంత సేవ యనగా మన వ్యక్తిత్వమునకు మనము ఇచ్చు గౌరవము. ప్రతి ఒక్కరూ తమను తాము రక్షించుకొని పోషించుకొనవలసియున్నది. దానికి యోగవిద్య మూలమయినందున, జగత్తుయొక్క సేవ చేయదలచినవారు మొదట తమను తాము యోగమార్గములో ఉద్ధరించుకొనవలసియున్నది. సేవకు జ్ఞానము మరియు శక్తిలు కావలసియున్నందున, అవి రెండు లేనిదే వ్యక్తి చాలా త్వరగా కూలి పడిపోవును. జగత్ సేవ జ్ఞానముతో కూడిన శక్తివంతుల లీలయై యున్నది.

27.కర్యవ్యము వైపు లక్ష్యముండవలెను. కర్తవ్య భ్రష్టత వలన నష్టము ఉన్నది. చేసి తీరవలసిన కర్తవ్యము అంటే సూక్ష్మపు కర్తవ్యమగు తపస్సు, స్థూలపు కర్తవ్యమగు దేహకర్మ నిష్ఠతో చేస్తూ ఉంటే ముదిమి త్వరగా రాదు.

28. యోగమునందు ఉత్తీర్ణత పొందిన పుణ్యపురుషులు, "ఆత్మరతః, ఆత్మక్రీడః, క్రియా వానేశ బ్రహ్మవిదాం వరి ష్ఠః" అను మహావాక్యము ప్రకారము, ఆత్మరతులూ, ఆత్యయందు క్రీడించే వారై ఉంటూ, ఏ బ్రహ్మవిదులు సదా క్రియయందు నిమగ్నులై యుందురో, అట్టివారు బ్రహ్మవిధులలో శ్రేష్ఠులు. అక్కడ జ్ఞానము మరియు కర్మము- ఆంతరికము మరియు బాహ్యము. సూక్ష్మము మరియు స్థూలము, పరము మరియు అపరము, నివృత్తి మరియు ప్రవృత్తి మొదలగు ద్వందములను ఏకీభవింపజేసికొని, ఎవరుతమ బ్రహ్మత్వముతో ఇతరుల బ్రహ్మత్వమునకై శ్రమించుదురో వారే శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు నిజమైన సాధకులు, అట్లే మేమూ, మీరు కలసి శ్రమించుట కొరకు శ్రీ అచ్యుతాశ్రమమును ఆశ్రయించెదముగాక.

29. లోకకళ్యాణము కొరకు తపించిన, తపించుచున్న, ముందుకూడా తపించునట్టి శ్రేష్ఠులకు మన కృతజ్ఞతలు ఉండుగాక, జగత్తు శాంతిమయమయి ఉండుగాక. జనులు జ్ఞానమును పొంది యోగ్యకర్మలనుచేయుచూ ఆనందముగా ఉందురుగాక. దీనికి కావలసిన ఏకైక మార్గమగు యోగవిద్యను జగత్తుకు మరల దొరుకునట్లు చేసిన ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతులకు మా ప్రణామములు. వారి కృప అందరిపైన ఉండుగాకయనియే మా ప్రార్థన.

16. తపస్సు - దర్శనము - జ్ఞానము - కర్మము

1. బ్రహ్మాండమును సృష్టించిన బ్రహ్మకు చతుర్ముఖము లున్నట్లే, యోగమునకు కూడా చతుర్ముఖములున్నవి. బ్రహ్మయొక్క చతుర్ముఖములగు తపస్సు, దర్శనము, జ్ఞానము, కర్మములు యోగపు ముఖములు కూడా అయిఉన్నవి. యోగము అంటే ఈ నాలుగు, సర్వసృష్టికి మూలధనమై యున్నది. బ్రహ్మయొక్క బాహ్యసృష్టి క్రమము, మన ఆంతర్యములో నడిచే యోగములో, మరలా ఆవర్తన మవుతుంది ఇట్లగుటచే యోగి బ్రహ్మయే అగును సృష్టి ఒక యోగి యొక్క కృతి అను ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతుల మాట బహుమార్మిక మైనది. అదే ఇది.

2. అయితే దీనిని సాక్షత్కరింపజేసుకొనుటకు యోగముతప్ప వేరే మార్గమేదియూ లేదు. యోగికానిదే సృష్టి అసాధ్యమనినప్పుడు, సృష్టికి యోగమే మూలధనమనినప్పుడు, దానిని తెలిసికొని నియంత్రించుటకు యోగమును వదిలి మరి ఏ మార్గముండగలదు? యోగము దైవపు వరమైన కారణముచే అది సర్వమానవులకు సమముగా ఇవ్వబడినది. అల్పజ్ఞులు మనుష్యులను అనేక రీతిలుగా విభజించి, వారి మోక్షముకొరకని అనేక బాహ్యమార్గములను వారిపైన రుద్ధి, వానిని నిరాకరించుటవలన నరకప్రాప్తి యగునను భయమును పుట్టించి, సర్వమునకు మతము మరియు ధర్మముయొక్క రంగుపూసి జగత్తునే పాడుచేసినారు. అయితే నిజానికి మానవత ఒకటే అయినందున, మనుష్యునిలో ఉండు సూత్రాత్మ కూడా ఒకటే అయిఉన్నది. ఈ సూత్రమునెరిగి, దానిని పట్టుకొని ముందుకు సాగుటయే మనుష్యత్వపు ఏకైక లక్ష్యము. ఇట్లుండు ఈ సత్యమును దాచివైసి మైకములో పడినచో చివరకు నాశము తప్పదు. ఇప్పుడు సర్వత్ర జరుగును చున్నది నాశమే. జీవనము అమరము అనియూ, ఆత్మ అవినాశి అనియు చెప్పుటలోని ఔచిత్యమేమిటి? ఇక్కడ ఏదో తప్పు ఉన్నది, ఏదో తప్పినది. ఇక్కడ సర్వమును కొంచెము గమనమునకు తెచ్చు కొనెదముగాక.

3. యోగవిద్యకు ప్రభువులు పెట్టిన పేరేమిటంటే, "జపము". జపము యోగపు స్థూలభాగమైయున్నది. అరంభావస్థయందు జపము స్థూలమునందే నడచు విద్యయై ఉన్నది. అచ్చట ధ్యానము, తన్మయత, సమాధి మొదలగు స్థితులు అసాధ్యమై యుండును. జపమునందు ఒకటినుండి ఒకటిన్నర గంటలపాటు కూర్చుంటే కూడా ధ్యానావస్థయొక్క తన్మయత ఇంకనూ అసాధ్యముగానే కనపడుతుంది అనేకమంది సాధుకులు తమకు ధ్యానావస్థ తక్షణమే లభించక ఉన్నందున విసిగిపోయి సాధనను విడువవచ్చును కూడా. కాని ఇది మంచిదికాదు. అల్పముతో అనంతతను తెలిసికొనలేము. దానికి అనేక సంవత్సరముల కఠిన పరిశ్రమ కావలయును. దేహేంద్రియములు సంపూర్ణముగా మేలుకొని,స్థూలపు మురికిని పోగొట్టుకొని బాహ్యా వ్యాపారములనుండి విముక్తినిపొంది అంతర్ముఖులగుటకు ఒకటి రెండు సంవత్సరముల సాధనయు, కనీసము ఒకటిన్నరగంటల వరకు కూర్చొను అభ్యాసము కావలసియున్నది. అయితే అంత లోపల చాలామంది జపము ముగిసిపోయి ఉంటుంది. నిజస్థితి ఇట్లుండగా ధ్యానపుస్థితి వచ్చేది మాత్రము ఏలాగు?

4. సామాన్యసాధకులకు అనగా యోగములో దేనినైనా సాధించియే తీరవలెనను పట్టుదల లేని పక్షములో, ఒక జపమునకు ఒకటిన్నర గంటలపాటు జపములో కూర్చొనుట సరిపోవచ్చును. ఒకటిన్నర గంటలసేపు కూర్చొనుట

జపపు కనిష్ఠ కాలపరిమితియై యున్నది. సాధకులు అట్టి సాధనవలన రోగాది బాధలను, చివరకు మృత్యువును, అనగా అకాల మృత్యువును దాటి 120 సంవత్సరములు బ్రతుకవచ్చును. వీరు దైవపు ప్రజలై ప్రకృతి యొక్క ప్రీతికి పాత్రులు కాగలరు. సంసారులకు ఇంత మాత్రము చాలును.

5. ఇంకనూ యోగమునందు సిద్ధి, ఉత్తీర్ణత, లేదా కొంత మంది మాటలలో యోగపూర్ణత్వము పొందుటకు నిశ్చయించిన ధీరులకు వేరే క్రమము ఉంటుంది. ధీరుల జపము ఒకటిన్నరగంటల తరువాతనే ఆరంభమవుతుంది. అంతలోపు కాలునొప్పి అధికమయి తగ్గిపోతుంది. కళ్ళుమండుట ఉండదు. దేహమునకు తగినంత ధృడత్వము వచ్చి ఉంటుంది. శబ్దగతి మోహకముగాను, మధ్యగతి ఆకర్షణీయముగాను, శాంతిగతిలో స్వల్ప తన్మయతయు కనపడుతవి. మేనియందు విద్యుత్ సంచారము ప్రతి జపమునందు కానవచ్చును.శిరస్సులో పుట్టిన విద్యుత్తు క్రిందికి ప్రవహించి వస్తుంది. ఒకసారి దేహపు కుడి అర్ధభాగములో అయితే మరొకసారి ఎడమ అర్ధభాగములోను, ఇంకొకసారి కంఠమునుండి క్రిందకి, లేదా పొట్టలో మాత్రమే విద్యుత్తు ప్రవహిస్తుంది. కంటిముందు నిప్పురవ్వలు ప్రేలిన దృశ్యము, చెవిలో శబ్దము ఇలా మరెన్నో అనుభవములు అవుతాయి.

6. ముందరిస్థితి (Advanced stage) లో సాధకుడు మూడు గంటలకంటె ఎక్కువ కాలము జపములో కూర్చొనగలడు. దేహముందు అగ్నిబలము హెచ్చయి, ఎక్కువ వేడి కనపడుటకు మొదలవుతుంది. వాయు సంచారపు వివిధ గతులను గుర్తించవచ్చును. శిరస్సులో స్పందనము హృదయములో ఒక్కొక్కసారి 'ధస్' అని అనుభవమయి, మొదటట్లో భయము, చెమట రాగలదు. హృదయము నుండి ఏదో తెంచుకొని బయటకు వచ్చిన అనుభవము, కంటిముందు ఏదో నిలిచినట్లు అనిపించుట, దేహములో చాలా చోట్ల గ్రుచ్చుకొనిన బాధ, వెన్నుముకలో మంట, చెవిలో బాధ, లేక విచిత్ర శబ్దములు, దేహములో అక్కడ అక్కడ మంట, నాలుక ఎండిపోవుట, అప్పుడప్పుడు విచిత్ర రకముల లాలారసము, రుచులు మారుతూ పోతూ ఉండే లాలారసము, చివరకు మధూసదృశ్య రసానుభవము, మెదడునందు తుపాకి గుండు పేల్చినట్టి శబ్దము, మూసిన మూతను బలవంతంగా తెరిచి తీసిన అనుభవము.

7. నాలుగు గంటల జపావస్థలో అనేక రకముల, అనేక భాషల శబ్దములు, అనేక రకముల ముఖములు, అనేక దృశ్యములు కనబడుతవి. ముందు ముందు అనుభవము తీవ్రమవతుంది. కొన్ని సారులు దేహమందు ఉద్రేకము, ఉద్వేగము, భయము, దాహము, నిప్పుమీద కూర్చొనినట్లు అనుభవమయి, జపమునుండి లేవవలెననెడి ఆత్రుత లేక లేచుట, ఒక్కొక్కసారి జపములో మలమూత్ర విసర్జన జరుగుట కూడా ఉంటుంది. ఇవన్నియు వచ్చిపోవు స్థిత్యంతరములే.

8. ఈ స్థాయియందు సాధకుడు ఏ కాంత ప్రియుడు కాగలడు. మనుష్యల సహవాసము విసుగు కలిగిస్తుంది, శబ్దము బాధిస్తుంది, భోజనము వద్దు అనిపిస్తుంది. నడుచుట కష్టదాయకమవుతుంది, వ్యవహారము ఇంక చాలనిపిస్తుంది, చివరకు నిద్ర కూడా వృథా కాలహరణము అనిపిస్తుంది. మొత్తముమీద మౌనప్రవృత్తిలో సుఖము కనపడి, అన్నివిధముల స్థూల దేహ కర్మలనుండి దేహశక్తి నష్టమగుటను గమనించవచ్చును. కేవలము ఒక ఫోటో తీసికొన్ననూ శక్తినష్టమగుటను సూక్ష్మములో గమనించవచ్చును. ఇలా దేహము సూక్ష్మమగుచుండగా మనస్సుకు తనదే అయిన ముందు చూపు రావటము మొదలవుతుంది. ఆ స్థితిలో మనస్సుకు అనేక ఘటనలు, వెనుకటివి లేదా ముందు జరుగబోవునవి వేద్యము కాగలవు. ప్రభువులు ఇంతటి సూక్ష్మముగా అయిన దేహమునకు "కాయ" మనియు, ముందుచూపుపొందిన మనస్సుకు "కల్పము" అనియు పేరు పెట్టినారు. యోగపు కాయకల్పమంటే ఇదే అయి ఉన్నది.. ఆయుర్వేదపు కాయకల్పము వేరు.

9. ఇచ్చట మెలకువ అవసరము. సాధకుడు ఈ స్థాయిలో పొరపాటు చేసినచో అపాయము నిశ్చయము. సాధకునకు వచ్చు గండమేమంటే, దురహంకారము మరియు దుస్వార్థము, ఏదో కనుగొంటినను గొప్పతనము, ఇతరులు నాకంటే అల్పులు మొదలయిన భావనలు వచ్చి వ్యక్తి మోసపోతాడు. అల్పముతో అనంతతను పొందు చపలత, అతురత, కాతరము, చివరకు ప్రయోగముమరియు ఓటమి, అద్భుతములను చేయుటకు దుర్ప్రేరణ. వీటన్నిటివలన సాధన నాశమయి వ్యక్తి అఘాతమునకు చిక్కి, బహుబాధాయుత మగు చావును పొందవచ్చును.

10. ముందుండనది మహాయజ్ఞము. తపస్సు. అశనపు ప్రాప్తిచేత ఇంద్రుడైన ప్రాణముతో మనస్సు ఊర్ధ్వగామి అవుతుంది. వాయువు అంతటా సువాసనలను వెదజల్లుతుంది. పురోహితుడగు అగ్ని, నిత్యమూ దేహపు మురికిని ఆజ్యము ఏమో అన్నట్లుగా దహించి,సుఫలమును సర్వదేవతలకు (ఇంద్రియములు, అన్ని శక్తులు మరియు చేతనలకు) అందజేస్తాడు. ఇచ్చట వాయువు మరియు అగ్ని జతగూడియే కార్యమగ్న ములవుతవి. మనస్సు మరియు ప్రాణము - జతకూడియే ఊర్ధ్వగామి అవుతవి. తలయందున్న బ్రహ్మరంధ్రములో స్థిరమైన ఆత్మ అను మహాచేతనము మేలుకొని తనవామనత్వమును మీరి త్రివిక్రముడగుటకు సిద్ధపడును. మనః ప్రాణములు వాయువు మరియు అగ్ని యొక్క సహాయముతో తమ ప్రయాణమును పూర్తిచేసుకొని, ఆత్మలోనికి దుమికి ఒకటియగుటలో ఒక అతిముఖ్య ఘట్టము చేరుకొనినట్లే ఇదే యోగము సర్వశక్తుల మరియు చేతనల యొక్క యోగము ఇలా కానిదే పురుషత్వము మేలుకొనుటకు సాధ్యమే కాదు.

11. ఇది ఎందుకు కావలయునంటే ఒకే మూలము నుండి వచ్చిన శక్తులు అనంతములై వ్యాపించి, సృష్టి మరియు దాని క్రియలో నిమగ్నములై ఓడిపోయినప్పుడు వాటిని మరల ఒకటిగా కూర్చి మూలమునకు మరల్చి, మూలచేతనమందు రమింపజేసినప్పుడు మరల శక్తిశాలులవుతవి. పైనకూడ ఇలాగే సాగినది. ఇచ్చట కూడా అదే రీతిగా ఉన్నది. సృష్టి మరియు సృష్టికర్తకు పూర్వ మందు ఒక చేతన యున్నది. దానిని హిరణ్యాగర్భ, ఆదిమూలము, అదిదేవ ఇత్యాది పేర్లతో పిలిచినారు. ఈ చేతనకు ఒక మూలమున్నది. దానిని మూలచేతనము, ఆత్యంతికము, పరశ్రేష్ఠ అని గుర్తించవచ్చును. ఈ మూలచేతనమునందు సంకల్పముండదు. అచ్చట ఆనందము తానై పొంగిపొర్లి ప్రవహించగా అది చేతనా రూపమై బయల్వెడలినది. దానినే హరిణ్య గర్భుడు మొదలైన పేర్లతో పిలిచినారు. హిరణ్య గర్భునియందు సంకల్పము ఉదయించి "నేను అనేకమదుగునుగాక" అనుకొన్నప్పుడు సృష్టి ఆరంభమయినది. దీనిని పరా, పరమాత్మ అనియు పిలిచినారు.

12. సంకల్పపు అభివ్యక్తమో అన్నట్లుగా ప్రాణశక్తి హిరణ్యాగర్భుని నుండి మొదటిదిగా బయటకు వస్తుంది. కావున ప్రాణమును జేష్ఠ్య అని పిలిచినారు. ఈ ప్రాణశక్తి అకాశమను తత్త్వమునందు స్పందించినపుడు వాయువు ఉత్పన్నమగును. వాయువు యొక్క సంచారము చేత అగ్నియు, ఈ రెంటినుండి జలము, తరువాత పృధ్వియూ సృష్టి అయినవని శ్రుతి చాటుచున్నది. వీటిని భూతములని పిలిచినారు. అయితే భూతములు ఐదుకాక నాలుగే అయినవనునది ప్రభువుల మతము, ఆకాశము ఒక భూతము కాక, అది తత్త్వమై యున్నది. ఆకాశ తత్త్వమునందు చతుర్భూతములు సమ్మిళితములై క్రియాబద్ధమైనపుడు సృష్టి అవుతుంది. కావున ఆకాశము భూతముకాదు.

13. సృష్టికి, తరువాత దాని నడకకు జీవశక్తి అనిపించు కొనబడుచున్న ప్రాణశక్తి అతిముఖ్యమైనది. అయితే ఈ శక్తి కేవలము క్రియాశక్తి అగుటవలన, క్రియను నడిపించే మరియొక శక్తి అవసరమైయున్నది. అదే మనస్సు, మనస్సు ఇచ్ఛాశక్తి ప్రాణము క్రియాశక్తి. మనస్సు, ఆత్మయొక్క అధోముఖమైయున్నది. మనస్సు ఊర్ధ్వముఖమై పై స్థాయిని కనుగొనినపుడు అదే ఆత్మఅయి నిలుస్తుంది. ఇచ్చట తేడా ఏమంటే, మనోచేతనపు స్థాయియందు ఉండే ఇచ్ఛాశక్తి, పై

స్థాయియందు లేకుండాపోయి, ఆత్మ కేవలము బ్రహ్మస్వరూపమునందుంటుంది. అక్కడ ఇచ్ఛయూలేదు, క్రియయూలేదు. కావున ఆత్మను శ్రేష్ఠము అని పిలిచినారు. ప్రాణము జ్యేష్ఠమైతే ఆత్మ శ్రేష్ఠమై యున్నది. అయితే నిజానికి ఆత్మ నిష్క్రియ అయిఉంటూ అనంతక్రియలో నిమగ్నము కాగల మహాశక్తి యొక్క కేంద్రమై యున్నది.

14. తపస్సులో అర్థమయేది ఇలాగే. అయితే అందరికి ఇలా అర్థమవుతుందనే భరోసాలేదు. దేహమందు వ్యాపించిన సర్వశక్తులూ ఆత్మలో ఒకచోట చేరినపుడు సమాధి అను స్థితి వచ్చిన తరువాత అది నిజమైన తపస్సు అవుతుంది. ధ్యానావస్థకు చోటిస్తుంది. సమాధి అనునది ఒకవిధమగు మైకము. "సమాధియొక్క మాయలో పడకండి" అనియే ప్రభువుల హెచ్చరిక. ఇచ్చట మనస్సు, మధుపానము మరియు సర్వశక్తుల భ్రమణముచేత దేహపు క్రొవ్వు కరిగి భ్రమపడి నిష్క్రియత అనెడు మైకములో పడిపోయి దానినే ఆనంద దాయకమని ఎంచి మోస పోవుట గలదు. ఆ స్థితిలో ఎక్కడ సయమును గడుపుటకు ఆశించవచ్చును. మైకములో చిక్కిన మనస్సు లేదా యంత్రమును నియంత్రించుటకు అశక్తమైయున్న కారణముచే, ఒక్కొక్కసారి ప్రాణము మరియు వాయువు దేహమును వదిలిపోవు అవకాశమూ కూడా యున్నది. లేదా సమాధిలో ఈ శక్తులు స్తంభించి, రాయిలాగా కూర్చొనవచ్చును. ఇలా రాయి అయి ఎన్నో వేల సంవత్సరములు తపస్సునందే కూర్చొనిన ఉదాహరణలు లేకపోలేదు. ఇలా మెలకువలేకుండా కూర్చొనినందువలన వచ్చు లాభము మాత్రము ఏమి?

15. ఈ స్థితి తరువాత అద్భుతములగు మార్పులు సాధకు నిలో కానవచ్చును. ఈ మార్పు యొక్క బలముచేత సాధకుడు తన సాధనా యజ్ఞమును తీవ్రము చేసుకొనవలయును. ముందరి దానిని (Next stage) పొందుటకు ముందుకు నడుస్తేనే మంచిది దానిని వదిలి మైకములోనే ఉండిపోవుటకు కోరుకొనరాదు. ఇంత అయ్యే లోపల దేహము అనేకరకముల యాతనకు లోనవుతుంది. దేహము నందు భరించలేని మంట, తీవ్ర దాహము, వెన్నెముక పెద్ద కొలిమి లాగా అవుతుంది. ప్రతిచోట అగ్ని మరియు తాపపు తీక్షణత అయినను సాధ్యము చేసికొనినపుడు యమ యాతన. ఎలాగో చివరకి ఒకసారి ఈ శక్తులు శిరస్సును చేరి, అక్కడ ఉన్న చేతనముతో ఒకటయినపుడు అద్భుతమనదగు హిమపు చల్లదనము. పూర్తి శరీరమును మంచులో కప్పి పెట్టినటువంటి అనుభవము. శీతోష్ణములను సమముగా చేయుటకు భగవద్గీత చెప్పియుండునది ఈ స్థితికే. ముందర ఇది నిత్యపు అనుభవమైనపుడు, యాతన యొక్క తీవ్రత తగ్గిపోయి, చివరకు లేకుండా పోతుంది.

16. ఈ స్థాయిలో ప్రాణము తన నిజమైన అయామమును ఆరంభిస్తుంది. దాని అయామములో - బాహ్యాభ్యంతర అనగా బయట లోపల నడుచునట్టి ఆయామము అని ఉపనిషత్తు చెప్పినట్లుగా - ఒక విధమగు ఝుంకారము బయలు వెడలుతుంది. దానిని "ప్రణవము" అని పిలిచినారు. ప్రణవము అనునది ప్రాణపు సహజమగు నాదము. అది "ఓం" అని ఉచ్చరించినచో ఎలా వినవస్తుందో అలాగే ఉంటుంది. అందుకనే ఓం నాదమును ప్రణవము అని అనినారు. ఈ నాదము ఇంద్రియముల ద్వారా చేయబడినది కాక ఇంద్రియాతీత స్థితిలో నిరింద్రియ శక్తి అగు ప్రాణపు గతాగతిలో బయల్వెడలు నాదమై యున్నది. ప్రణవనాదము మోహకమై ఉండును. శ్రీ కృష్ణుని వేణు నాదమంటే అతని ప్రణవనాదమే అయిఉన్నది. అతని శంఖనాదమంటే శంఖాకారపు గొంతుయొక్క ఒక కేంద్రమునుండి ఝుంకరించు నాదమే అయి ఉన్నది. ఇదంతయు యోగపు భాష. యోగమును అభ్యసించనదే, ఈ భాష అర్థముకాదు.

17. తపస్సునందు జాగ్రత్తగా ఉంటే మాత్రమే, అనుభవము కానీ, దానిని గురించి వివేచనము సాధ్యమవుతుంది. కావున తపస్సంటే కన్నులు మూసికొని మెలవకులేకుండా కూర్చొనుట కాదు. దానిని ఎవరూ తపస్సని పిలువలేరు. భ్రూమధ్యమునకు దృష్టిని స్థిర పరచుకొనిన తరువాత, వాయువుయొక్క గతాగతిలో అగ్నిపుట్టి అన్ని శక్తులు పులకరించి అంతర్ముఖమగునపుడు ధ్యానస్థితి తనంతట తానే సిద్ధిస్తుంది. అది బాహ్యప్రయత్నమనే పిల్లచేష్టలకు చిక్కదు.

గతాగతినుండి తానుగా సిద్ధించు ధ్యానవస్థ మరియు చపలతను వదలిపెట్టిన ఇంద్రియముల స్థితిని, గతాగతి లేకుండా, బాహ్యపు హఠము మొదలగు వామ మార్గములద్వారా ఈ స్థితిని తదనుగుణమై వచ్చు యోగశక్తి కొరకు చేసే ప్రయత్నమునకు హఠయోగము మొదలగు పేర్లున్నవి. ప్రీతితో వశపరచుకోవాలని బిడ్డను కొట్టి తిట్టి లొంగతీసికొను సాహసము ! దీనికి యోగమను పేరు వేరే! ఇది సత్యపు వైపరీత్యముగాక మరేమిటి?

18. యోగమునకూ హఠమునకూ ఉండు భేదము దేవతలకు దానవులకు ఉన్నంత భేదమంతే ఉన్నది. యోగములో మనస్సు ప్రసన్నమై, లోపల ఉన్న సర్వ శక్తి మరియు చేతనమును ప్రీతితో కౌగిలించుకొని ప్రయాణమును సాగించి మూలమందు ఐక్యమై, రుచినాస్వాదించి, మరల బయటకి వచ్చుట యోగపుస్థితి అయితే, మనస్సును కొట్టి తిట్టి నీరుగావించి, దేహమందు అక్కడక్కడ ఉండు శక్తి కేంద్రములను, తాముగా పక్వమయి తెరుచుకొనుటను వదలక, బలవంతముగ తెరచి శక్తులను విడుదలచేయు ప్రయత్నమును మన వారు రాక్షస ప్రవృత్తి అని పిలిచినారు. దేహమును యమ యాతనకు గురిచేసి ఇంద్రియముల చాపల్యమును అణచివేయు సాహసము పిచ్చికాక మరేమీ కాదు. కావున ఇంతటి అస్వాభావిక మరియు కృత్రిమ పద్దతులను పెద్దలు వామాచారము అని పిలిచినారు.

19. తల్లిదండ్రుల శుక్ల-శోణిత మహామిలనముచేత ఆరంభమగు జీవియొక్క సృష్టి, చుతుర్భూతముల సంలగ్నత మరియు పెరుగుదలలో చిక్కుకొని గర్భమందు శిశు దేహమై పెరుగును పెరుగుదలకు ప్రాణశక్తి కారణమై యున్నందున ఆత్మ శిరస్సునందు సుప్తమై ఉండిపోతుంది. అపుడు జీవికి మాయ అను పొరచుట్టుకొని అది అజ్ఞానమునందు మునిగిపోతుంది. నవమాసముల తరువాత తల్లిగర్భమునుండి భూమి ఆకర్షణకు చిక్కి బయట పడినపుడు, జీవికి జన్మవస్తుంది. ఒక చిన్న బంధనమందున్న గర్భస్థ శిశువు పృథ్వియొక్క బృహత్ బంధనములో చిక్కుకొంటుంది.

20. వ్యక్తియందున్న సంపద, భూమియందున్న ఖనిజ సంపదలాగా, శోధనము మరియు సంస్కారమునకు లోబడక, అలాగే వ్యర్థముగా మిగిలిపోతుంది. అదే వ్యక్తియొక్క అసత్తు మరియు మృత్యుస్థితి. యోగముచేత శోధనము, సంస్కారమునకు చిక్కి ఆంతర్యపు సంపత్తు, సత్ అయి, వ్యక్తిని మృత్యుముఖమునుండి తప్పించి, జీవనమును జ్ఞానమయము, కర్మమయముగా చేస్తుంది. యోగమునకు సిద్ధమయి ఉపదేశము పొందిన రోజున వ్యక్తినిజమైన అర్థములో పుట్టును. అంటే ఉపదేశపు రోజున వ్యక్తి పుట్టును, ఉపదేశముకంటే ముందు ఉన్న బ్రతుకు మిథ్యాసంసారము. కేవలము మృణ్మయ జీవనము, తరువాతది యోగజీవనము. యోగజీవన మందున్న మరియొక చావు రాబోవుట ఉన్నందున,అటు తరువాతి పునర్ జీవనమును దివ్యజీవనము అనెదము. ఈ దివ్య జీవనమునకు మహర్షులే సాక్షి.

21. ఆరునుండి ఎనిమిది గంటల సాధనలో భ్రూమధ్యపు స్థానము తెరచుకొనినపుడు ప్రజ్ఞ జాగృతమవుతుంది. అదే యోగ నేత్రము లేక మూడవనేత్రము. అచ్చట చిత్ అనబడు శక్తి ద్విముఖములతో లేచునపుడు సాధకునియందు అద్భుతమనదగు ప్రజ్వలించు అగ్నియు, జతగా వెలుతురు కనబడుతుంది. చిత్‌శక్తియొక్క ప్రజ్వలనమువలన సంశయపు ముడులు వీడిపోయి, వ్యక్తి జ్ఞానమయుడగును. ఆ స్థాయిలో కన్నులముందర అంగుష్ఠ మాత్రపు జ్యోతి కానవస్తుంది. అంతటా సంతోషపు వాతావరణము ఉదయిస్తుంది. ప్రాణపు ప్రణవనాదము, వాయువుయొక్క "రో" నాదము, తలచుట్టూరా ఉండు అనేక శక్తులు మేలుకొని, వీణానాదము డమరుకనాదము, శంఖనాదము, భృంగనాదము మొదలగు

అసామాన్య మరియు అనన్య నాదముల ఉత్పత్తి మరియు పెగుదలను చూడవచ్చును. ఈ శక్తులకు వివిధములగు పేర్లు ఉన్నవి. అంటే నారద, సరస్వతి, రుద్ర, మరుత్, తుంబర మొదలైనవి ఉండుట కానవచ్చును. శిరస్సునుండి జలధార పొంగిపొర్లుతూ దిగుటకు మొదలిడుతుంది. అది యోగగంగ. చంద్రుడు ఉదయించును. మనస్సే చంద్రుడు. సూర్యుడు ఉదయించే సమయము వచ్చినది. తూరుపుదిక్కున ఉషఃసొగసు ఉన్నది. ఆత్మయొక్క నేత్రమే సూర్యుడు. ఇలా యోగపుభాష సాగుతుంది.

22. అనంతరము యోగమందు భస్మీకరణము, మృత్యువిలాసమూ ఆరంభమవుతుంది. సాధన యొక్క అత్యున్నతస్థితి ఏమో అనుకొను స్థితిలో కరాళ ఛాయ ఉదయిస్తుంది. దేహము కూలుతుంది. మనస్సుకు భయమేర్పడి, మృత్యువు ఆవరించుటకై పరుగెత్తి వస్తుంది. ఇది మృత్యువు మరియు ముందు రాబోవు అమృతత్వమునకు జరుగు యుద్ధపు ఆరంభము. దూషిత శుక్ల-శోణిత ముల సృష్టియైన వ్యక్తి దేహము అమృతత్వమునకు అయోగ్యమై ఉంటుంది. సదా శుచినే కోరే అమృతత్వము దానిని సహించుకొని ఉండజాలదు. కావున దూషితమయ దేహము భస్మమయి కొత్త దేహపు నిర్మాణము కావలసియున్నది. ప్రాణము, వాయువు, అగ్ని భస్మీకరణమునకై ముందుకు వచ్చును. అప్పుడు శరీరపు కల్మష ములు భస్మమగును. అచట కూడా మెలకువ, ఓరిమి, యాతనను భరించుట అత్యవసరము. క్షయమగు దేహము అక్షయము కావలెనంటే ఎంత యాతన పడవలసియున్నది! క్షయ - అక్షయముల మధ్య మృత్యువు పొంచి కూర్చుని ఉంటుంది. అక్కడ గెలిచినచో దివ్యజీవనప్రాప్తి. ఓడినచో అబ్బో ! అదొక పొడుపుకథ. ఆ పొడుపు ఉండవలసినదే. ఉండనీ గెలుచునపుడు దహించి, సహించి సాహసించి సుజయి అయినపుడు (జయించినపుడు) ప్రకృతి తన మెప్పును సూచించగలదు. అదే యోగపు రెండవ జన్మము. అదే దివ్యజీవనపు మహారంభము. తరువాతది అమృతత్వపు ఆదిభాగము. బ్రహ్మత్వపు భారీ సన్నాహము. ద్విజత్వ ప్రాప్తి. వేదము వేద్యమగు కాలము. వేదమునకు అధికారము. అది తెలివియొక్క అంటే బుద్ధియొక్క ప్రాప్తికాలము. చిత్ శక్తి యొక్క తీక్ష్ణ ప్రకాశముచేత జ్ఞానదర్శనమవుతుంది. అప్పుడక్కడ అమృత ప్రాశనము సాధ్యమవుతుంది. అమృతము వెదజల్లబడుటవలన అమరత్వమునకు నాంది కాగలదు.

23. సత్యదర్శనము అంటే వేద్యమగుట. అయితే దర్శనపు అర్థముకాని జ్ఞానము అపూర్ణము. అక్కడ మరల పరితపనము, ప్రయత్నము, మరియు పుణ్యఫలముచేత జ్ఞానోదయమయితే సాధన మరొక మట్టములో ఉత్తీర్ణత పొందినట్లే. అది అయ్యే తీరవలయును. ఎందుకంటె అర్థముకాని దర్శనమువలన ఫలములేదు. కనబడు జ్యోతీ ఎదయి ఉండవచ్చును. అనునదే అర్థము కానట్లయితే,అట్టి వారి తపస్సు వ్యర్థము. కావున తపస్సునకు, దర్శనమునకూ, జ్ఞానమునకూ మహత్తరమైన అంతరమున్నది. ఇదంతయూ ఎవరిలో సాధ్యమో, సాధ్యముచేసికొని ఎవరు కర్మమందు నిరతులై యుందురో వారే యోగులు. ఇతరులు కాదు.

24. దేహపు వివిధ శక్తులు మరియు చైతన్యము ఏకీభవించి, తమ మూలచేతనమందు ఐక్యమయి మరల బయటికి వచ్చినపుడు, యోగజీవనము ఆరంభమయినట్లే. తపస్వి ప్రయత్నముతో కొంత సమయముపాటు సమాధియందుండి మరల లేచి రాగలడు. సమాధి స్థితిలో తపస్వి యొక్క దేహము నిష్క్రియమవుతుంది. అంటే హృదయము కొట్టుకొనుటను తగ్గించుకొనగలదు. అప్పుడు రక్తసంచారము తక్కువయి మెదడు కూడా నిశ్చలము అవుతుంది. దేహక్రియకు కావలసిన జీవాధారమగు ప్రాణవాయువు మొదలగు పదార్థముల ఉపయోగము తక్కువయి అవి సంగ్రహమగును. ఇట్లు తపస్వి తన నిత్యపు తపస్సువలన నిత్యము ఖర్చయ్యే జీవాధారక శక్తులను మిగుల్చుకొనుట మాత్రమేగాక, తపస్సునందు

ఉత్పత్తియగు ఆదికాంశపు జీవశక్తులు కూడుకొని రాశియగును. ఇట్లు తపస్వి శక్తిశాలి అయిఉంటాడు. జీవితము ఎప్పుడును అపాయములో చిక్కుకొనదు. అంతేకాదు, సమాధియందు దేహము హిమముతో అమృతమయి, అది నాశముగాక అనంతముగా మిగులగలదు. తపస్వి యొక్క దీర్ఘ జీవనపు గుట్టు ఇదే. ఇదే యోగము. ఇది వైద్య విజ్ఞానమునకు ఇంకనూ చిక్కకుండా ఉన్న యోగపు గుట్టు.

25. దీర్ఘాధిక తపస్సునందు అనంత దర్శనమవుతుంది. దర్శనము మూడు విధములుగ ఉదయిస్తుంది. దర్శనపు నిదర్శనమేమంటే చెవితో వినుట. రెండవదేమిటంటే లోపలి కన్నుకు కనపడుట, మూడవది అంతః స్ఫురణము, లేక మనస్సు యొక్క కల్పావస్థ, జ్ఞానము ఈ మూడు మూలముల ద్వారా ప్రోగవుతుంది. "భద్రం కర్ణేభిః" భద్రం పశ్యేమ, భద్రమ్ ఆత్మన్యేవాను పశ్యేత్" ఇత్యాది శ్రుతి ప్రమాణము కూడా ఉన్నది. ఇదే వేదపు స్థితి. ఋషులకు వేదము చిక్కినది ఈ విధముగానే. ఎవరు ఈ విధమును పొందగలరో వారికే వేదము వేద్యము కాగలదు. అప్పుడు వేదము తపస్వికి ప్రకాశమువలె స్పష్టమవుతుంది. ఈ విధముగా వేదములో, తనకయిన అనుభవముల పునరావర్తన చిత్రములే ఉన్నతియని తెలిసికొని తపస్వి ఆశ్చర్యపడును. తపస్వి ద్విజుడైన కారణమున వేదములకు అర్థము చెప్పు అధికారము కేవలము అతనికి మాత్రమే ఉంటుంది. పండితులకు కాదు. ఇదే వెనుకటివారి మాటల అర్థము.

26. తపస్సు యొక్క లోతులో అనంత దర్శనములు సాధ్యమయినను, తపస్వికి అయిన, కాబోవుచున్న దర్శనములే ఆత్యంతికము కాదు. అయినది ఒక పాలయినచో ఉండునది అనంతము. ఇట్లుండే స్థితిలో ఏ తపస్వి లేక ఋషి లేక జ్ఞాని తనకయిన దర్శనానుభవమునే ఆత్యంతికమని భావించకూడదు. భావించి మోసపోకూడదు. ఆత్మ పూర్ణమని అనవచ్చును కాని సృష్టియొక్క ప్రాకారమునందు చిక్కుకొనియున్న కారణముచే దాని ప్రత్యక్షమునకు ఒక మితి ఉన్నది. ఇది భక్తి భావమునకు మూలము కావలసిన సత్యము. ఎందుకంటే, "పూర్ణమదః పూర్ణమిదం" అనునది సత్యమే అయిననూ, ఇది దానిలో ఐక్యమగుటయే నిజముకాని రెండూ ఒకటి కాదు. అది అదే, ఇది ఇదే.

27. తపస్సుకు దర్శనమునకు ఉండే వ్యత్యాసమేమంటే దర్శనానుభవమునకు తపస్సే మూలమైయున్నది. ఇక దర్శనమునకు జ్ఞానమునకూ ఉండే అంతరమేమంటే తపస్సునందు అగు దర్శనములు అర్థముకాకుండా మిగులుతవి. కావుననే అందరు దర్శకులు జ్ఞానులై యుండరు. వేలకొలది సంవత్సరములు తపస్సుచేసిన అనేక మంది ఋషులు ఆయా కాలపు జ్ఞానుల దగ్గర జ్ఞానము కొరకు పోవు చుండుట యొక్క అర్థమిదే. ఉదాహరణకు ఒక తపస్వికి తపస్సు యొక్క అంతర్ముఖతలో, "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" సత్యం జ్ఞానమనంతం బ్రహ్మం", వసువులు ఇరువై నాలుగు" మొదలైన వాక్యములు వినబడవచ్చును. గరుడుని పోలిన పక్షి ఒకటి లోపలి నుండి ఎగిరి పోయిన దృశ్యము కనబడవచ్చును. బ్రహ్మాండపు ఆవల కేవలము ప్రకాశవలయము ఉన్నది అని స్ఫురించవచ్చును. దీని అర్థము ఏమై యుండవచ్చును. ఇచ్చట అందరున్నూ ఏదో ఒక రీతిలో జారిపడువారే. కావున జ్ఞానులలో దురహంకారము ఉండరాదు. యోగి ఎంత సమర్థుడయిననూ, అతడు భక్తుడే, అయితే అతనిభక్తికి అత్యంతికమగు పరశ్రేష్ఠమే లక్ష్యమై ఉంటుంది.

28. ఒక తపస్వి లేక దర్శకునికంటే జ్ఞానియే శ్రేష్ఠుడని భగవద్గీత చాటుచున్నది. 'నహి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్ర మిహవిద్యతే" అనునది శ్రీకృష్ణుని నిర్ణయము. "యస్య జ్ఞానమయం తపః" మొదలుగా ఉపనిషత్తు కూడా చాటినది. చేసే తపస్సు జ్ఞానమయంకానిచో తపస్వి అజ్ఞానమను అంధకారములోనే ఉండిపోవును. శ్రీకృష్ణుడు ఇంకనూ ముందుకుపోయి కర్మికంటే కూడా జ్ఞానియే శ్రేష్ఠుడు అని కూడా చెబుతాడు. అంటే ఎవరు కేవలము తపస్సునందు మాత్రము నిమగ్నమయు మిగిలిన దానిని నిరాకరించు చుందురో లేక ఎవరు కేవలము ధర్మనము లేక శక్తికొరకు

తహతహలాడు చుందురో లేక ఎవరు కేవలము బాహ్య కర్మమందు మాత్రము నిమగ్నమయి యుంటారో, వారందరూ అల్పజ్ఞులే. ఎందుకంటే జీవనపు ఉత్కర్షకు తక్షణం కావలసి యుండునది తపస్సు, దర్శనము, జ్ఞానము, జ్ఞానానంతరము కర్మలో నిమగ్నమయిచో కర్మ సమర్పకముగా సాగి వ్యక్తి జీవబంధనమునుండి ముక్తుడగును. కర్మ పూర్ణతవలన జీవికి ముక్తి ఉన్నదేకాని కర్మభ్రష్టత వలన కాదు. ఇట్లగుటవలన, జీవికి తపస్సూ కావలయును, కర్మమూ కావలయును. వీటన్నిటి యొక్క సంగమమే యోగబద్ధ జీవనము. దానినే శ్రీకృష్ణుడు చెప్పినాడు.శ్రీకృష్ణుడు ఉపనిషత్కారుల శుద్ధ జ్ఞానముతో కూడిన కేవల నిష్క్రియాత్మకమగు బ్రహ్మత్వమును నిరాకరించి, జ్ఞానపూర్ణమగు కర్మను బోధించి తత్త్వమునకు శోభ తెచ్చినాడు. దీనినే ప్రభువులు నొక్కి వక్కాణిస్తున్నారు. బ్రహ్మత్వమునకు క్షాత్రత్వము శోభను తెస్తుంది. బ్రహ్మత్వము లేని క్షాత్రత్వము గుడ్డిదయితే క్షాత్రత్వములేని బ్రహ్మత్వము కుంటిదగును. రెంటియొక్క సంగమమే యోగజీవనపు స్థితి.

29. యోగి బ్రహ్మత్వము మరియు క్షాత్రత్వములను మేళవించుకొని, జగత్తు యొక్క కళ్యాణమునకు కావలసిన హెచ్చు శక్తి సామర్థ్యములను యుక్తి - యోజనల ద్వారా పొందిన వాడవుతాడు. అతడు సదా క్రియాపూర్ణుడు, శుద్ధబ్రహ్మత్వమునందు నిరతుడై ఉండు వాడు అయిఉంటాడు. అతడు కూర్చొని తపస్సు చేయనక్కరలేదు. “నేను స్నానమును చేస్తూ ధ్యానము ముగించుకొనెదను” అను ప్రభువుల మాట ఈ అర్థమందు సత్యమై యున్నది. యోగజీవితము దివ్యజీవనమై యుంటుంది. అతడు దైవ ప్రతినిధియై యుంటాడు. అతని నడకకూ, ప్రకృతి నడకకూ వ్యత్యాసముండదు. ఇట్లయి అతడు లీలాజాలముగా ఆడును. నిజానికి ఒక యోగి ‘లీలామానుష ఋషి రూపుడై’ యుంటాడు. ఉదహారణకు, ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతులు అంతటి ఒక యోగి.

30. సృష్టియందు మాయ ఉన్నది. అది నీడలాగా అజ్ఞానవస్థనుండి సుజ్ఞానావస్థకు మరియు దానికంటే పై అవస్థవరకూ వ్యక్తిని వెంబడించి ఉంటుంది. దానినుండి విడుదల లేదు. దానిని పండితులు అనేకరకములుగా నిందించిననూ, దాని వ్యాప్తి మరియు లోతును ఒక యోగి మాత్రమే కొలువగలడు. మనస్సును ఊర్ధ్వగామిగా చేసికొనకయే స్వేచ్ఛగా వదిలినట్లయితే అచ్చట మాయవ్యక్తిని అగాధములోనికి నెట్టుతుంది. తపస్వి ఏ స్థాయియందైనను హెచ్చరిక తప్పినచో మాయయొక్క వలలో చిక్కు కొన్నట్లే. సాధకుడు మాయను నిందించినందువలన ఫలములేదు. దానిపట్ల మెలకువగా జీవించినచో మాయమే సహకారశక్తిగా కనబడుతుంది. దురహంకారములో చిక్కుకొని, మాయ నన్నేమి చేయగలదు అని పట్టుదల చూపించినచో మాయ తన చెల్లాటముతో వ్యక్తిని పూర్తిగా మరచేటట్లు చేస్తుంది. తపస్వి ఎంత ఎత్తు ఎక్కిననూ అక్కడికి మాయకూడా ఎక్కివస్తుంది. “మీరు మాయ యొక్క అంచులో అణిగి యుండి ఇట్లంతా ఆడుచున్నారు” అని ప్రభువులు విచారపడుట కలదు. అయితే ఇచ్చట ప్రభువుల కార్యవిధానము వేరుగా ఉన్నది. వారే చెప్పినట్లు “వెనుకటి అవతార పురుషులు మాయను ముందుపెట్టికొనియే పనిసాగించిరి. కాని నేను అట్లుకాదు. “ఓ తల్లీ !నీవు గొప్పదానివి. నా వెనుకనే ఉండు” అని ఆమెను నా వెనుకనే ఉంచుకొన్నాను.” అనినారు ప్రభువులు. ఇది ఒక యోగికి తగిన మాటగానే ఉన్నది. యోగి మాయలో చిక్కకనే ఆడగల ధీరపురుషుడు అయిఉంటాడు. మాయ తనను అనుకరించునట్లు చేయగలడేగాని తాను మాయకు ఏనాడూ ఆధీనుడు కాజాలడు. ప్రభువులు మాయపట్ల ఎంత ఉదాత్తమైన విచారమును వ్యక్తపరిచారంటే, వారి అర్థములో మాయ అంటే, “చాలక, పోషక, మార్గదర్శక, జ్ఞానప్రదాయక, కృపాదాయక,” మాయను ఇలా ఎవరూ వర్ణించలేదు.

31. యోగమునకు హెచ్చు తగ్గులూ, ఉత్పత్తి నాశములు ఉన్నవి. తపస్వి తన స్థితిని పోగొట్టుకొని అధోగతిలో పడవచ్చును. లేక దాని వైభవమునందు ఆనందమును, విభూతిని పొంది, విజృంభించవచ్చును. దిగుటలో రోగాది బాధలు, ఎక్కుటలో అమృతము దొరకగలదు. ఇచ్చట రోగములు ఎందుకంటె, దేహమందు జన్మాంతర కర్మపు ఫలముగా మిగిలి ఉన్న కర్మశేషము రోగాదిబాధయై కనుపించగలదు. తపస్సుయొక్క శుద్ధతలో నడచునప్పుడు బయటి సహవాసమువలన వేరేవారి కర్మదోషము ఆకర్షితమై రోగములు కనిపించ వచ్చును. రెండింటికిని తపస్సే మందు అయి ఉన్నది. తపస్సునందు సర్వరోగములు, సర్వపాపములు నాశమగును అని ఉపనిషత్తు చాటుచున్నది. కారణమేదైనాగానీ, పాపసంచయమును పోగొట్టుకొనుటకు తపస్సు ఉండగా భయమక్కరలేదు. యోగమందు పాపమంటే కర్మపు దోషములు. పుణ్యమంటే యోగపుశక్తులు ఒక దానిని పోగొట్టుకొని మరొక దానిని ప్రోగుచేసి కొనుటవలన దైవకృప చిక్కును అనునదే అర్థము. "కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి.........నకర్మ లిప్యతే నరే" అను మంత్రము దీనిని ధృడపరచుచున్నది.

32. వేదము, ఉపనిషత్తు, భగవద్గీత మొదలగు అన్ని గ్రంథముల సారమూ ఇంతే. యోగవిద్యలో సాగి ఋషులను మీరు తెలిసికొని, తరువాత సర్వమును తెలిసికొని, ధర్మ - కర్మబద్ధమైన జీవనమును సాగించి కృతార్థులు కండు. దీనిని మరచిన జనతకు మరల హెచ్చరిక నిచ్చి. ఈ సూత్రమును ఇచ్చుటకు ముందుకు వచ్చిన ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల శ్రేష్ఠతను వారి తత్త్వ ప్రణాళిక యందు చూడవచ్చును. తత్త్వమును ఇంత సరళముగా, సులభముగా, అందరకూ, కొంచెము విమర్శనాత్మకమగు బుద్ధిచేతనే అర్థమగునట్లు చెప్పుట వారి విశిష్టత. వారి మరియొక వైశిష్ట్యమేమంటే, తాము ప్రచారపు మాయలో చిక్కుకొనక, మేఘము వెనుక దాగిన సూర్యునివలే, సదా దాగిఉండుటయే. ఇది స సామాన్యమైన మాటకాదు. యోగపు గుట్టు తెలియని చాలామంది, యోగమును అనేక పేర్లతో పిలిచి, కన్నులు మూసికొని కూర్చొని, అదే ధ్యానమని ప్రచారము చేయుచున్నారు. అట్టి వ్యక్తులతో ఈనాటి ఆధ్యాత్మిక జగత్తు నిండి యుండగా, ప్రభువులు దైవమునుండి వచ్చిన యోగమును వెదుకుచూ వచ్చిన జనులకు ఓపికతో బోధించువారి క్రమము అవతారపురుషుల శ్రేష్ఠక్రమమువలెనే ఉన్నది. ఇదే వారి గొప్పతనము, మన సౌభాగ్యము.

ఓం శాంతిః !

రెండవ భాగము : ఆచరణ సంహిత

17. జపానుశాసనము

ముఖ్యసూచనలు

1. సాధనను క్రమబద్ధముగా సాగించవలయును. సాధన యొక్క మూలసూత్రమగు జపమును క్రమముగా, దానికుండు నియమముల కంటిపెట్టుకొని నడపించుకొంటూ వచ్చునప్పుడు, ఏ విధమైన అడ్డంకులు - ఆటంకములు, గండములు రాజాలవు. ఉత్తమ ప్రగతి శీఘ్రమే దొరకగలదు.

2. స్థూలజీవనపు యశస్సుకు సైతము క్రమశిక్షణ ముఖ్యమై యుండగా, సూక్ష్మ కర్మపు నడకకు క్రమశిక్షణ అక్కరలేదనగలమా? క్రమశిక్షణతో కూడిన సాధకులకు బ్రహ్మవిద్య త్వరగా అలవడుతుంది.

3. జపమునందు ఒకరోజు ఎక్కువ కూర్చొనుట లేక అసలు కూర్చోనకనే యుండుట - ఇటువంటి క్రమశిక్షణా రాహిత్యము వలన జపము కుంఠితమగుటయేగాక, ఆరోగ్యమునందు కూడా వ్యత్యాస మేర్పడుతుంది.

4. సాధకులు ఈ జపానుశాసనమును ప్రితితో అనుసరించినచో, జపము తన నిశ్చిత ఫలమును వెంటనే ఇస్తుంది.

5. నిమిషములను జపమునందు తెలిసికొను రీతి ఏమి? ఇచ్చట సాధకులు గడియారమును చూస్తూ జపము చేయవలయునని కాదు. స్థూలముగా ఇన్ని నిమిషములు ఇలా చేయవలెను. అని నిర్ణయించుకొని జపమునకు కూర్చొన్నచో చాలును. అభ్యాస బలము చేత జపమునందు అవధి తనంతట తానే తెలిసి వస్తుంది. ఈ మాత్రమునకై సాధకులు జపమునందు గడియారపు సహాయమును తీసికొనరాదు.

6. సాధకులు జపమునందు చేయు వృత్తములు (Rounds), తమ దేహపు ఆరోగ్యస్థితికి అనుగుణముగా, హెచ్చుచేసుకొనవచ్చును. అయితే జపముయొక్క స్థూల రూపురేఖలకు వ్యత్యాసము రాకూడదు. ఇక్కడ ఒక వృత్తము అంటే, దీర్ఘగతి, మధ్యగతి - శాంతిగతుల మొత్తము సమయము జపములో కూర్చునుట. ఒక పూట జపములో ఇటువంటి వృత్తములు రెండు లేక మూడు ఉండవచ్చును. కారణాంతరముల వలన ఎక్కువ వృత్తములను అలవరచుకొనవచ్చును.

7. జపమునందు రెండున్నర గంటలు మరియు దానికంటే ఎక్కువసేపు కూర్చోను సాధకులకు ఎక్కువ ఆహారనియమము ఉన్నది.

8. సాధకులు తమ జపారంభములో తమ ఆరోగ్యస్థితిని పరీక్ష చేయించుకొని వివరములను వ్రాసి పెట్టుకొనవలయును. తరువాత ఏడాదికొకసారి మరల పరీక్ష చేయించుకొని కనపడిన వ్యత్యాసమును వ్రాసికొనవలయును. అవసరమనిపించినచో ఎక్స్-రే తీయించుకొనవచ్చును. మిగిలినవారికి అది అక్కరలేదు.

9. దగ్గు, ఉబ్బసము, మరియు ఆమ్లజనకపు కొరతవలన ఊపిరాడుటలో కష్టపడువారు ఒకమారు శబ్దగతికి రెండురెట్లు నిశ్శబ్దగతి ఇటువంటి వృత్తములను ఒక జపము వ్యవధికాలములో అనేక సార్లు చేయవలయును. అనగా రెండునిమిషముల శబ్దగతికి నాలుగు నిమిషముల నిశ్శబ్దగతి. మరల రెండు నిమిషముల శబ్దగతి నాలుగు నిమిషముల శాంతిగతి ఇలా చాలాసార్లు ఒక జపములో చేసినచో 30 దినములలో మార్పు చూడవచ్చును. ఈ జబ్బులు గలవారు ఒకరోజులో మూడుకంటే ఎక్కువసార్లు జపమునకు కూర్చున వచ్చును.

10. తేలు, పాము మొదలగు విషజంతువులు కరచిన సందర్భములో తీసికొనవలసిన తక్షణ క్రమమేమంటే.

అ) తేలు, ఎలుక మొదలగు చిన్న జంతువులు కరచినపుడు ఒక ఎఱ్ఱ ఉల్లిపాయను అడ్డముగాకోసి ఒక ముక్కను కరిచినచోట బాగుగా రుద్దవలయును. మిగిలిన సగభాగమును వాసన చూస్తూ ఉండవలయును. ఇలా చేసినచో విషము త్వరగా దిగిపోవును. "లేడంపాల్ - 2000" అను హోమియో మందును ఇంటిలో ఉంచుకొని అర్ధగ్లాసు చన్నీటిలో ఒక చుక్క మందును లేదా నాలుగు, అయిదు లేక ఆరు గుళికలను కరగించి కరవబడిన వారికి 15 నిమిషముల వ్యవధితో రెండుసార్లు త్రాగించినచో బాధ ఉపశమించును. మందును మరల ఇవ్వనక్కరలేదు. బాధ నివారణకాని పరిస్థితులలో మాత్రము మరొకసారి ఇవ్వవచ్చును. అయినను దాని అవసరము బహుశః రాదు.

ఆ) ఒకప్పుడు లేడంపాల్ ఔషధమునకు మీరిన బాధ వున్నట్లయితే మరొక హోమియో ఔషధమగు "ఆర్శనికమ్ అల్బమ్ - 200" అను ఔషధమును పై చెప్పిన పద్ధతిలోనే ఇవ్వవలయును. అయితే ఈ ఔషధము "లేడమ్‌పాల్" కంటే ఎక్కువసార్లు ఇవ్వవచ్చును. భయములేదు. బాధ తగ్గిన మరుక్షణము ఔషధమును ఆపవలయును. ఇది చాలా ముఖ్యము.

ఇ) ఇక పాము కరచిన సందర్భంలో ఇలా చేయవలసియున్నది. కరచినచోట కోసి, కలుషిత రక్తమును విషముతో పాటు బయటకి లాగివేయవలయును. కరచినచోటుకు పై భాగమున గుడ్డముక్కతో బిగించి కట్టవలయును. "ఎగాసిన్" అను ఆయుర్వేద ఔషధమును వాడవలెను. వ్యక్తికి పూర్తిగా మెలకువ మరియు శాంతి వచ్చువరకు వాడవలెను. రోగిని ఈ స్థితిలో నిద్రపోనివ్వరాదు. ఇలా చేసినచో బాధ పూర్తిగా ఉపశమించవచ్చును. దీనికి తోడుగా ఈ రీతి జపమును వారి ద్వారా చేయించవలయును. బాగుగా చెమట వచ్చు వరకు పెద్ద శబ్దముతోనే జపము సాగవలయును. వ్యక్తికి చాలు అయినంత (అలసట వచ్చువరకు) వరకు చాలా పెద్ద శబ్దముతో జపము సాగించవలయును. శరీరమునుండి చాలా ఎక్కువగ చెమట వచ్చేవరకు పెద్దశబ్దగతి జరుగుటయే మంచిది. తరువాత లేవదీసి, కడుపుకు ఏమీ ఇవ్వకుండా, పడుకోనివ్వకుండా మెలకువగానే ఉంచవలయును. ఒకగంట తరువాత మరియొకసారి జపమునకు కూర్చొనబెట్టవలయును. ఇలా రెండు మూడుసార్లు చేసినచో విషపు బాధలేకుండా పోతుంది. ఇచ్చుట ఆత్మవిశ్వాసము మరియు జపమునందలి నిష్ఠ ముఖ్యము. ఎవరిలో ఈ గుణములు లేవో లేక ఎవరు నిస్త్రాణగా ఉంటారో వెంటనే వారిని యోగ్యుడైన వైద్యుని దగ్గరకు చికిత్సకై పంపవలయును.

ఈ) ఒకవేళ పై చెప్పిన ఔషధము లేకపోయినట్లయితే ఇలా చేయవచ్చును. అరటి బోదె రసమును త్రాగించినచో వాంతి అయి విషపు బాధ తగ్గుతుంది. ఈ రసమును అర్ధగంటకొకసారి చొప్పున రెండుసార్లు త్రాగించవచ్చును. లేదా మూడుసార్లు త్రాగించవచ్చును.

ఉ) జిల్లేడు పాలను ముక్కు రంధ్రములో రెండు చుక్కలను పిండే సంప్రదాయము కూడా కలదు. వ్యక్తిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి, తలను కొంచెము క్రిందికి ఉండునట్లుగా చేసి ముక్కును పైకి బెట్టి ఈ పాలను బొట్టు బొట్టుగా వేయవలయును. ముక్కు, నోటినుండి ఆకుపచ్చ, పసుపు రంగుగల ద్రవము బాగా పోవచ్చును. అయితే రోగి పూర్తిగా మేలుకొనిన వెంటనే ముక్కురంధ్రములలో నాలుగైదు ఆరు నేతిబొట్లను వేయవలయును.

ఊ) గరిక గడ్డిని తెచ్చి, నీటితో బాగుగ నూరి, ఒక గ్లాసురసమును తీసి త్రాగించినను కూడా ఇదే పరిణామమగును. మార్పులేనిచో అర్ధగంట తరువాత మరొకసారి త్రాగించవలయును.

ఋ) పై చెప్పిన ఒకటి లేక రెండు సంయుక్త ఔషధోపచారములు మరియు జపము జరిగిన తరువాత వ్యక్తికి భాగయిన తరువాత వేడి వేడి పాలు చక్కెర కలిపి త్రాగించవచ్చును. తరువాత కావలెనంటే పైత్యమును తగ్గించే ఔషధములను ఇవ్వవచ్చును.

11. ప్రొద్దున జపము తరువాత మరల పడుకొనరాదు. స్నానానంతరము మరల పడుకొనరాదు. దీనివలవ చెడు ఉన్నది.

12. సాధకులు ప్రతిరోజు స్నానమును తలపై చేయవలయును. కంఠస్నానము వలన మహావిపత్తు ఉన్నది. అభ్యంగ స్నానము ఏడాదికి ఒకసారి లేక రెండుసార్లు చాలును. అట్టి స్నానము కొన్ని రోగములందు మాత్రమే కావలసి రావచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీలు జపమునందు సాగినచో గర్భిణీ స్త్రీల గర్భస్థ శిశువులకు కళ్యానమగును. వారి జపక్రమము ఈ విధముగా నుండును.

1. మూడు నెలల వరకు - ప్రతినిత్యము జపము చేయవలెను.

2. మూడవనెల నుండి నాల్గవ నెలలో - సగము శబ్దము చాలును. శాంతి ఎక్కువ ఉండవలయును.

3. నాలుగు నుండి ఆరునెలల వరకు - కేవలము మధ్యగతి చాలును. దీర్ఘము మరియు పెద్ద శబ్దము చేయరాదు. గతాగతి గర్భస్థ శిశువు యొక్క శ్వాసననుసరించియే సాగవలయును.

4. ఆరునుండి ఎనిమిది నెలల వరకు - కేవలము శాంతి గతిలో కూర్చునవలయును. గురుస్థానమునందు లక్ష్యము ఉంచవలయును. గర్భిణుల మూత్రపిండముల మరియు గర్భకోశము ఆరోగ్యముగా ఉండవలసి యున్నందున, శాంతిగతి అవసరమై యున్నది. శబ్దము చేసినందువలన రక్తపు ఒత్తిడి పెరిగే అవకాశమున్నందున, అలా చేయకూడదని చెప్పబడినది.

5. తొమ్మిదవనెల - కూర్చునుటకు సాధ్యముకానిచో పడుకొనియే దృష్టి గురుస్థానము వైపు లక్ష్యముంచిన చాలు.

6. ప్రసవ సమయము - స్త్రీలు ఆ సమయమునందు మధ్యగతిలో జపము సాగించినచో ప్రసవము సుఖముగా కాగలదు. ప్రసవానంతరము "ఆర్నికామాంట్ - 200" అను హోమియో ఔషధమును అరగ్లాసు వేడినీటిలో ఒక బొట్టు లేక ఆరునుండి ఎనిమిది గుళికలను వేసి కరిగించి, ప్రతి మూడు గంటలకు ఒక్కొక్క మోతాదు (Dose) ఇచ్చినచో ఎటువంటి ఇబ్బందియూ రాజాలదు. రెండవ రోజు కావలెననిపించినచో కేవలము రెండు లేక మూడు మోతాదులను ఇచ్చినచో చాలును. అప్పుడే పుట్టిన శిశువునకు, పుట్టిన ఆరు గంటల తరువాత పావుచంచా తేనే అతిశుద్ధమగు సువర్ణభస్మము 10 mg మరియు షడ్గుణ సింధూరము 10 mg తోడుగా 20 mg పిప్పలీచూర్ణమును చేర్చి ఒకసారి నాకించినచో శిశువు ఆరోగ్యము కాపాడబడును. భస్మము, సింధూరము మరియు పిప్పలిని అత్యంత సూక్ష్మముగా అరగదీయవలెననునది అతి ముఖ్యమైనది. కావలసిన వారు పై దానిని 1mg మాత్రము వజ్రభస్మమును చేర్చినచో ఉత్తమ ఫలము నివ్వగలదు.

నెల	సంవత్సరము	చేసిన జపపు పూర్తి మొత్తము	జపానుశాసనరిత్యా చేయవలసిన మొత్త	ఎంత తక్కువ	ఎంత ఎక్కువ	జప సంగ్రహ	సూత్రము

		గం. నిమి.	గం. నిమి.	గం.ని.	గం.ని	శాతము
1	2	3	4	5	6	7
జనవరి						
ఫిబ్రవరి						
మార్చి						
ఏప్రిల్						
మే						
జూన్						
జులై						
ఆగష్టు						
సెప్టెంబర్						
అక్టోబర్						
నవంబర్						
డిశంబరు						

దైనిక "జపచర్య" నమూనా

సాధకులు తమ నిత్య జపము వివరములను "జపచర్య" యందు ప్రతిదినమూ వ్రాసియుంచవలయును. దానికై ఒక పెద్ద డైరీ లేదా నోటుబుక్కును ప్రత్యేకించవలయును. జపచర్య ఈ విషయములతో కూడి ఉంటుంది.

1. తారీఖు

2. జపముయొక్క ఆరంభపు సమయము

3. చేసిన శబ్దము............................నిమిషములు.

4. శాంతియందు కూర్చునిన సమయము..................................నిమిషములు

5. జపము యొక్క స్థితి.........................

6. తినిన ఆహారము

7. ఆనాటి మానసిక, దైహిక స్థితి

1. తారీఖు

2. జపారంభపు సమయము.

3. చేసిన శబ్దము...........................నిమిషములు.

4. శాంతియందు కూర్చునిన సమయము.....................నిమిషములు.

5. జపస్థితి

6. క్రిందటిరాత్రి తిన్న ఆహారము

7. నిద్ర మరియు కలలయొక్క వివరము.

గమనిక: 1. దైనిక జపచర్య యొక్క మొదటి పుటలో ఈ వివరములు ఉండవలెను.

పేరు:-

ఉపదేశపు తేది:-

ఉపదేశపు స్థలము:-

ఉపదేశకుల పేరు, విలాసము :-

2. చివరిపేజీలలో ఈ వివరములు ఉండవలెను.

అ) ఆశ్రమపు పాలకవర్గపు విలాసములు.

ఆ) ఆశ్రమపు ఉపదేశకుల విలాసములు.

ఇ) ఉపదేశకులతో మీరు చేసిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల వివరణములు

ఈ) ఆశ్రమపు పాలకవర్గము / గురువర్గము / ఉపదేశకులు / సాధకులతో మీకున్న సంబంధపు వివరములు.

ఉ) ఆశ్రమపు ప్రకటిత సాహిత్యపు వివరములు.

ఊ) జయంతి, సమావేశముల తేదీలు మొదలైన వివరములు.

18. జపపు పద్ధతులు

1. జగత్తు విశాలమైనది. అభ్యాసపు అనుకూలము కొరకు దానిని ఐదు భూఖండములుగా విభజించడమైనది. వివిధ భూఖండము లందలి జనుల జీవనపద్ధతిలో వ్యత్యాసమున్నది. ఆచారము, దుస్తులు, భోజనము, ధార్మిక పరంపర, భాష, దృష్టికోణము- మొదలగు అన్ని విషయములలోను భిన్నతను గుర్తించవలయును. ఇందు వాతావరణము కూడా గొప్ప పాత్రను వహించును. మనదేశములో ఎండలు ఎలా ఎక్కువో, అలాగే వేరేచోట్ల చలిఎక్కువ.

2. మనుష్యుల బాహ్యాచరణము మరియు జీవన విధానమందు ఎలాంటి వ్యత్యాసమున్ననూ, అందరిలోనూ ఉన్న ప్రాణము, మనస్సు, ఆత్మ మరియు దేహనిర్మాణము ఒకటిగానే ఉంటుంది. ఇలా యోగవిద్య అందరికోసమైయున్న మార్గమైయున్నది. యోగవిద్య ఒకటే అయిననూ అచ్చటచ్చటి శీతోష్ణస్థితి, వాతావరణము మరియు ఆహార పద్ధతులను లక్ష్యమందుంచుకొని ఈ క్రింది విభిన్న పద్ధతులు ఇవ్వబడినవి. వీటిని అనుసరించుటవలన అందరికి సుఖముండును.

3. ఇచ్చట ఒక ఉదాహరణను ఇవ్వవచ్చును. అచ్యుత సంహిత యందు వివరించిన యోగవిద్యను అభ్యసించు ఇద్దరు పాశ్చిమాత్య సాధకుల అనుభవమును విమర్శించుటకు యోగ్యమై యున్నది. మిస్టర్ కె. షీల్డర్ 23 సంవత్సరముల యువకుడు, హాలండు దేశస్థుడు, జీవనపు అన్ని విలువలను కనుగొనిన ఇతడు జపమును స్వీకరించి బాగుగానే సాధనలో ముందుకు సాగినాడు. మాంసాహారము మరియు మద్యమును పూర్తిగా వదలివేసి, ఎక్కువగా పండ్లు, దుంపలు, అన్నము, బెల్లము మొదలగు కారములేని ఆహారమును ఉపయోగించి సుఖముగా నుండెను. అయితే మిస్టర్ ఓలె హైబర్గ్ హాన్సన్ అను డెన్మార్కు దేశపు యువకునికయితే మన ప్రాంతపు ఆహార పద్ధతి ఇబ్బంది కలిగించినది. ఆరున్నర అడుగుల ఎత్తుతో ధృడమైన ఒడ్డూపొడుగూగల శరీరమున్న ఇతనికి కేవలము చారు అన్నము నీరసము గలిగించినది. తమ దేశపు ఆహారపద్ధతియగు మాంసాహారములేనిదే తమకు బ్రతుకుట అసాధ్యము అను నిర్ణయమునకు అతడు చాలా త్వరగా వచ్చెను. అటువంటి వారికి ఈ దేశపు ఆహార పద్ధతులను తలపై రుద్దుట సమంజసము కాదు. కావున విభిన్న పద్ధతులను ఇచ్చట ఇవ్వటమైనది.

4. ఐదు భూఖండములలో పంచబడియున్న ప్రపంచమును ఇచట మూడు భూఖండములుగా చేయడమైనది. ఏ ఖండపు జనులు ఎలా జపము చేయవలెను. ఏ ఆహారమును స్వీకరించవచ్చును అను దానిని ఇచట ఇవ్వడమైనది.

ఏషియా మరియు ఆఫ్రికా మాదిరిదేశములు రేఖాంశము 30^0 పడమర 120^0 తూర్పు, అక్షాంశము 0^0 దక్షిణము 35^0 ఉత్తరము వీటి మధ్య ఉన్న దేశము/ ప్రదేశములు.

1. జపానుశాసనమునందు ఇచ్చియున్న జపక్రమమును అనుసరించవలసియున్నది.

2. బియ్యము, గోధుమలు, కాయగూరలు, గడ్డలు, దుంపలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, వెన్న, ఎక్కువ ఉడుకని ఆహార సేవనము, రెండుసార్లు భోజనము మరియు ఒక ఉపాహారముంటే చాలు.

3. అలవాటు ఉన్నవారు కోడిగ్రుడ్డును మరియు గోల్డుఫిష్ అను చేపను తినవచ్చును. అయితే జిగురుగా ఉన్న

మాంసము, మధ్యము ధూమపానము కూడదు.

ఐరోపా,ఉత్తర మరియు దక్షిణ అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా మాదిరి ఖండములు రేఖాంశము 120^0 పడమర, 60 తూర్పు అక్షాంశము 0^0 మరియు 60^0, దక్షిణము, 35^0 మరియు 120^0 ఉత్తరము, -వీటి మధ్య ఉన్న దేశములు, ప్రదేశములు.

జపము మరియు ఆహార నియమము

1. ఈ జనులు శబ్దగతిని ఎక్కువ చేయవలెను. శాంతిగతి శబ్దగతిలో సగముండవలెను. అంటే నాలుగుభాగముల శబ్దమునకు రెండు భాగముల శాంతి. 4:2 ఇది చలికాలమునకు మాత్రమే.

2. ఎండాకాలములో ప్రమాణము 3:2, అంటే మూడు భాగములు శబ్దము, రెండు భాగములు శాంతి.

3. చలికాలములో 30 నిమిషముల శబ్దగతికి 15 నిమిషములు శాంతిగతితో ఉండవలయును. ఇది ఒక వృత్తము, ఇలాంటి రెండు మూడు వృత్తముల జపము సాగవచ్చును.

4. వేసవిలో 30 నిమిషముల శబ్దగతికి 20 నిమిషములు శాంతిగతి కావలెను.

5. ఆహారమునందు కోడిగ్రుడ్డు, చేప, మృదువగు మద్యము (Soft Liquor) (Wine మినహాయించి) ఉండవచ్చును.వీరు అప్పుడప్పుడు మాంసమును వాడవచ్చును. అయితే సూప్, కర్రీ మొదలగువాటి వాడుకకు పూర్తి అవకాశమున్నది.

ఉత్తర ధృవము దక్షిణ ధృవము మాదిరి దేశములకు

ఉత్తర ధ్రువము, దక్షిణ ధ్రువము, అలాస్కా, సైబీరియా, గ్రీన్‌లాండ్, అంటే అక్షాంశము 60^0 దక్షిణము, 60^0 ఉత్తరమునకు ఆవల ఉండు దేశములు, ప్రదేశములు.

1. ఈ ప్రజలు చాలా నెలలు చీకటిగా ఉన్నప్పుడు కేవలము శబ్దగతి మాత్రమే చేయవచ్చును. దినములో ఏ సమయమునందైనను, ఎన్ని సారులయిననుజపమునకు కూర్చునవచ్చును. శబ్దగతిని ఇంతే సమయము చేయవలయునను నియమములేదు. వారు ఒక గంటకన్నా ఎక్కువగా శబ్దగతి చేసిననూ హానిలేదు.

2. చాలా నెలలు వెలుగున్న కాలములో, ముప్పావుగంట శబ్దగతిని పావుగంట శాంతిగతికి సరిపోవచ్చును. జపము దినమందలి ఏ సమయమందైనను చేయవచ్చును.

3. వారికి ఆహార నియమములేదు. మాంసము, మధ్యము, ధూమపానమునకు పూర్తి అవకాశమున్నది.

19. పౌష్టిక - ఆహార సంయోజనము (ఏర్పాటు)

1. యోగాభ్యాసులకు పౌష్టికాహారపు ఆవశ్యకత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏదేదో తిని లేక తినకమాని జపము చేయగలము అనునది సాహసపు మాట అవుతుంది. యోగవిద్య కేవలము ధీరుల మార్గమైనందున, దానికి తగిన ఆహారపు ఏర్పాటు చేసికొన వలసి యున్నది. మంచి గతాగతియుండు జపములో దేహము అలసి పోతుంది. పాచకాగ్ని ప్రజ్వలితమై ఆహారమును ధ్వంసము చేస్తుంది. ఎంత తిన్నను చాలని అనుభవము. పైగా గంటలకొలది జపమునకు కూర్చునుటకు సహాయమగుటకు గాను, భద్రదేహమును పెంచుకొన వలసియున్నది. కావున యోగ్యమైన ఆహార వ్యవస్థను సాధకుడు చేసికొనవలసియున్నది.

2. జపమునందు అనేక స్థిత్యంతరములు వచ్చును. అపుడు దేహమందు అనేక రకములగు రోగములు కనపడును. సామాన్య ముగా వైద్యులకు అర్థముకాని రోగములు కనపడుటయే ఎక్కువగా ఉండును. అట్టి సందర్భములలో ఏ మందులు తీసికొనవలెననే సమస్య చాలా పెద్దదిగా కనబడుతుంది. అచ్చట ఓర్పు అవసరము. జటిలమైన రోగములో వైద్య సహాయము కావలసి రావచ్చును. ఎందుకంటే ఎన్నో సందర్భములలో భరించరాని బాధలు అర్థముకాని కారణములవలన జనించవచ్చును. అయినప్పటికి ఆత్మవిశ్వాసముండు సాధకులకు భయములేదు.

3. అట్టి సందర్భములో దేహము నీరసించి సాధకుడు దిగులు చెందవచ్చును. అప్పుడు బలకరమైన ఆహారమును తీసికొనవలసి యున్నది. దేహమునకు అతిశీఘ్రముగా చైతన్యమును కలిగించు ఆహారపు అవసరము ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఇచ్చట కొన్ని సలహాలు ఇవ్వడమైనది. ఇవి కేవలము రోగమందు మాత్రమే ఉపయోగకరమని భావించరాదు. వీటిని నిత్యము ఉపయోగించుట వలన సుఖము ఉండును. వీటిని అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుడు. ఇటువంటి అనేక పాకములను ఎవ్వరైనను తయారు చేసికొనవచ్చును.

4. ఇక్కడ ఇవ్వబడిన సరకుల ప్రమాణములో వ్యక్తిగత రుచికి తగినట్టుగా స్వల్ప మార్పులను చేసుకొనవచ్చును.

1. పట్టిక - కావలసిన సామానులు

1. ఆవుపాలు - ఒక లీటరు

2. లవంగములు - 5 గ్రాములు

3. శొంఠి - 5 గ్రాములు

4. మిరియాలు - 5 గ్రాములు

5. పిప్పళ్ళు - 5 గ్రాములు

6. పచ్చకర్పూరము - 2 గ్రాములు

7. కలకండ - 50 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానము : పాలను కాచి, క్రిందకు దించి 2 నుండి 7 వరకు పేర్కొనిన వస్తువులను వస్త్రగాళిత

చూర్ణముగా చేసి పాలలో కలుపవలెను. పాలు కొంచెము వెచ్చగా ఉండగానే తోడు వేయవలయును. ప్రొద్దునే ఆ పెరుగును చిలికి తరువాత కొంచెము వెచ్చని నీటిని చేర్చినచో పట్టిక తయారయినట్లే.

ఉపయోగములు: ఇది అగ్ని దీపికము, త్రిదోషహారము, స్వరశుద్ధికరము,దీనిని సేవించుట వలన నోటికి రుచి వచ్చును. పిత్తము, వాతము, మరియు కఫము ఉపశమనము అయి, ప్రాణాభివృద్ధి అగును. దీనిని నిత్యము సేవించుటకు ఎల్లరూ అర్హులే.

2. సమితా - కావలసిన సరుకులు

1. పచ్చిగోధుమపిండి (జల్లెడపట్టిన పిండి) - 100 గ్రా.

2. ఆవుపాలు - 25. మి.లీ.

3. ఆవు నేయి - 25 గ్రాములు

4. నల్లని ఎండుద్రాక్ష - 25 గ్రాములు

5. మాగిన అరటిపండ్లు - 2

6. తేనె - 50 గ్రాములు

7. ఏలకులు - 20 (సంఖ్యలో)

తయారు చేయు విధానము : ఏలకులను మాత్రము బాగుగా పొడిచేసి, మిగిలిన వాటినన్నిటిని బాగుగా కలిపి, పిసికి, ఒకే ముద్ద చేసి, దానిలో ఏలకుల పొడిని చేర్చి మరల బాగుగా కలిపితే సమితా సిద్ధమయినట్లే.

ఉపయోగము: దీనిని సేవించుట వలన హృదయము మరియు దేహమునకు, ప్రాణము మరియు మనస్సుకు త్రాణవస్తుంది. ఇది వాత, పిత్త మరియు కఫ నాశకము. తృప్తికరము కూడా. మితి నెరిగి అందరూ దీనిని సేవించవచ్చును.

3. పంచసార పానకము - కావలసిన దినుసులు

1. మరగించిన ఆవుపాలు - 200 మి.లీ.

2. కలకండ -20 గ్రాములు

3. పిప్పళ్ళు - 5 గ్రాములు

4. తేనె - 40 గ్రాములు

5. ఆవు నెయ్యి - 20 గ్రాములు

తయారుచేయు విధానం: మరిగించి చల్లార్చిన పాలలో కలకండ మరియు పిప్పళ్ళ యొక్క వస్త్రగాళిత చూర్ణము మరియు తేనె, నెయ్యిలను చేర్చినచో పంచసార పానకమగును.

ఉపయోగము: ధాతుక్షీణత, క్షయ, హృద్రోగము, శ్వాసరోగము, విషజ్వరములందు మిగుల ఫలదాయకము.

4. సప్తసార పానకము

పంచసార పానకమునకు 10 ఏలకుల పొడిని మరియు 9 పోగులు కేసరిని (కుంకుమ పూవు) పాలలో నూరి కలిపినచో సప్త సార పానకమగును. ఇది పై రోగములనే గాక వాంతిని కూడా నియంత్రించును.

5. సరి తర్పణము - కావలసిన దినుసులు

1. పేలపిండి లేదా అటకులు పొండి - 40 గ్రాములు

2. నల్ల ఎండుద్రాక్ష - 20 గ్రాములు

3. దానిమ్మ పండు రసము - 20 గ్రాములు

4. విత్తనములు తీసిన ఖర్జూరము - 20 గ్రాములు

5. కలకండ - 10 గ్రాములు

6. ఆవునెయ్యి - 20 గ్రాములు

7. తేనె - 40 గ్రాములు

తయారు చేయువిధానము :800 మి.లీ. నీటిలో ద్రాక్ష మరియు ఖర్జూరమును చితుకగొట్టి ఒక గంట నాననీయవలెను. తరువాత బాగుగా పిసికి, వడపోయవలెను. దానిలో మిగిలిన సామాను లన్నీ వేసి కలుపవలయును.

ఉపయోగములు: ధాతుక్షయము, పైత్యవికారములు, వమనము, అన్నద్వేషము దాహము, ఒళ్ళుమంట, కృశించుట ఇత్యాది రోగములలో మిగుల ఉపకరించును.

1. గట్టి పెరుగు - 200 మి.లీ.

2. కలకండ - 100 గ్రాములు

3. తేనె - 2 టేబుల్ స్పూనులు

4. వెన్న - 2 టేబుల్ స్పూనులు

5. ఏలకులు - 5 గ్రాములు

6. దాల్చినిచెక్క - 5 గ్రాములు

7. జాజికాయ - 5 గ్రాములు

8. జాపత్రి - 2 గ్రాములు

9. లవంగములు - 5 గ్రాములు

10. శొంఠి - 5 గ్రాములు

11. మిరియాలు - 5 గ్రాములు

12. పిప్పళ్ళు - 5 గ్రాములు

13. పచ్చకర్పూరము - 2 గ్రాములు

14. నాగకేసరము - 2 గ్రాములు

15. కేసరి (కుంకుమపూవు) - 1 /16 గ్రాము

16. జీలకర్ర - 5 గ్రాములు

17. సైంధవలవణము - 5 గ్రాములు

18. దానిమ్మపండు రసము (ఐచ్ఛికము) - 25 గ్రాములు

తయారు చేయువిధానము:

1. పెరుగును గుడ్డలో కట్టి వ్రేలాడదీస్తే నీరు కారిపోతుంది. దానికి దంచిన సామానులను వస్త్రగాలిత చూర్ణముచేసి చేర్చవలయును. తరువాత మిగిలిన వాటిని చేర్చి బాగుగా కలిపి మిశ్రమము చేయవలయును. ఇది శిఖరిణి.

2. కావలెనంటె, పెరుగును చిలికి, వేడినీటితో మజ్జిగ చేసినచో అది "చక్ర శిఖరిణి" అగును.

ఉపయోగములు: ఇది స్నిగ్ధము, వృష్యము, గురువు. ఇది బలము, రుచి, కాంతి, పుష్టి - వీటిని ఇచ్చును. శ్రమను, దాహమును పోగొట్టి కలుషిత వాత - పిత్త - శ్లేష్మములను సరిచేయును. ఇది వీర్యకారకము కూడా.

7. తాపహరి - కావలసిన దినుసులు

1. బియ్యము - 100 గ్రాములు

2. మినపప్పు లేక పెసరపప్పు - 100 గ్రాములు

3. పసుపుపొడి - ఒక చంచా

4. నెయ్యి - వేయించుటకు సరిపడునంత

5. ఉప్పు - 15 గ్రాములు

6. ఇంగువ - 2 గ్రాములు

7. అల్లము (పచ్చిశొంఠి) - 25 గ్రాములు

8. పచ్చికొబ్బరి - అర్థ గిన్నెడు

తయారు చేయవిధానము: బాండీలో నేతిని వేసి, కాగిన తరువాత దానిలో పసుపువేస్తే పొగ లేవటానికి మొదలవుతుంది. దానిలో బియ్యమును, మినపప్పు లేక పెసరపప్పును వేయించవలెను. దోరగా వేయించిన తరువాత, అన్నము చేయుటకు కావలసినంత నీటిని పోయవలెను. టెంకాయ నీటిని అందులో పోసినచో శ్రేష్ఠము, సగము ఉడికిన తరువాత ఉప్పు, ఇంగువ మొదలగు సామాగ్రిని వేయవలెను. అల్లము ప్రమాణము ఎక్కువగా ఉండుట ముఖ్యము. గంజిని వార్చకనే ఇగురనీయవలెను.

ఉపయోగము: ఇది బలకారకము, రుచికారకము, కఫ నాశకము, పుష్టిదాయకము, కాంతిప్రదాయకము, ధాతువృద్ధికరము, గురువు మరియు తృప్తికారి.

8. దధ్యన్నము

అన్నముచేసి ఉంచవలెను. మరియొక పాత్రలో కావలసినంత పెరుగును వేయవలెను. పెరుగునందు చిన్న చిన్న అల్లపు ముక్కలు, మిరియాలపొడిని, కొతిమేర ఆకులు, కరివేపాకు, స్వల్పముగా మసాలా, పచ్చికొబ్బరి, స్వల్పముగా పసుపుపొడి, ఉప్పు-వీటినన్నిటిని పచ్చడివలె రుబ్బవలెను. తరువాత తిరగమూతకు నెయ్యి వేసికొని, దానిలో స్వల్పముగా జీలకర్ర, అవాలు, తెల్ల ఉల్లిపాయ, ఇంగువనువేసి, తరువాత రుబ్బిన పచ్చడిని కలిపి, అంతయును పెరుగులో వేయవలయును. చివరకు మొత్తమును అన్నములో వేసి కలుపవలయును, అల్లముయొక్క ప్రామాణము ఎక్కువగా వాడాలి.

ఉపయోగము: ఇది బలకారకము, రుచికారకము, వాత నాశకము. ఆకలిని పెంచి, వాతమును బయటకు నెట్టును.

9. నారికేళ పాయసము

1. కొబ్బరి చిప్ప -1

2. ఆవుపాలు - 1/2 లీటరు

3. ఆవునేయి - 50 గ్రాములు

4. కలకండ - 50 గ్రాములు

5. ఏలకులు - 10 గ్రాములు

6. లవంగములు - 5 గ్రాములు

7. వేయించిన గసగసాలు - 10 గ్రాములు

8. పచ్చకర్పూరము - 2 గ్రాములు

9. మిరియాలు - గ్రాము

10. కుంకుమపువ్వు - 10 ప్రోగులు

11. ఎండుద్రాక్ష - 20 గ్రాములు

12. జీడిపప్పు - 20 గ్రాములు

13. నాగకేసరాలు - 5 గ్రాములు

14. తేనె - 50 గ్రాములు

తయారు చేయువిధానము : కొబ్బరి చిప్పను సన్నగా తురిమి పాలలోవేసి ఉడకబెట్టవలయును. దానిలో మిగిలిన సామానుల సూక్ష్మవస్త్రగాళిత చూర్ణమును చేర్చి దించవలెను. జీడిపప్పును మాత్రము చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి చేర్చవలయును. ద్రాక్ష అలాగే ఉండవచ్చును. తేనెను చల్లార్చిన తరువాత చేర్చవలయును.

ఉపయోగములు: ఇది శీతలము, స్నిగ్ధము, పుష్టిదాయకము. గురువు, మధురము, వీర్యవర్థకము మరియు వాతనాశకము.

1. మినపపప్పు - 100 గ్రాములు

2. అశ్వగంధచూర్ణము - 100 గ్రాములు

3. చక్కెర - 500 గ్రాములు

4. పిస్తాపప్పు - 25 గ్రాములు

5. బాదమపప్పు - 25 గ్రాములు

6. ఎండుద్రాక్ష - 25 గ్రాములు

7. ఏలకులు - 5 గ్రాములు

8. లవంగాలు - 5 గ్రాములు

9. ఎండుకొబ్బరి - 100 గ్రాములు

10. జాజికాయ - 5 గ్రాములు

11. జాపత్రి - 5 గ్రాములు

12. నెయ్యి- 100 గ్రాములు

13. కేసరి (కుంకుమపూవు) - 1/8 గ్రాము

తయారు చేయువిధానము: మినపప్పును పాలలో నానబెట్టి, పైపొట్టును తీసివేయవలెను. అశ్వగంథపు వేరును పాలలో (1:4), పాలు ఇగురువరకు మరగించి, చల్లార్చి ఎండిన తరువాత చూర్ణము చేయవలెను. రెంటినీ కొంచెము పాలలో పచ్చడిలాగా దంచవలయును. తరువాత నేతిలో దోరెరువు అగువరకు వేయించవలెను. చక్కెరను పాకముగాచేసి, దానిలో పై చూర్ణమును వేయవలయును. మిగిలిన వాటిని పొడిచేసి లేదా ముక్కలుచేసి వేయవలెను. కేసరిని నేతిలో వేయించి పొడిచేసి వేయవచ్చును. తరువాత చిన్న లడ్డులవలె చేయవలెను.

ఉపయోగములు: వీర్యవృద్ధి, బలము, ధాతువృద్ధి, రక్తవృద్ధి, ఇంద్రియములు పుష్టిని పొందును.

11. పంచామృతము

1. ఆవుపాలు - 50 మి.లీ.

2. ఆవు వెన్న - 15 గ్రాములు

3. ఆవు పెరుగు - 50 మి.లీ.

4. అరటిపండ్లు - 5

5. తేనె - 25 గ్రాములు

చేయువిధానము: అంతయును కలిపి బాగుగా పిసికి ఒకే మిశ్రమముగా చేసిన పంచామృతము సిద్ధమైనట్లే.

ఉపయోగము: తృప్తికారకము, బలకారకము, శాంతిదాయకము, దాహ నివారకము, పుష్టిదాయకము, కాంతికారకము. సాధకులకు సుధా సమానమైనది. జపమునకు మిగుల సహకారి.

12. కరివేపాకు పొడి

1. ఎండిన లేక నేతితో వేయించిన కరివేపాకు పొడి - 35 గ్రాములు

2. జీలకర్ర - 10 గ్రాములు

3. మిరియాలు - 10 గ్రాములు

4. ధనియాలు - 10 గ్రాములు

5. సైంధవ లవణములు - 10 గ్రాములు

6. లవంగములు -5 గ్రాములు

చేయు విధానం: అన్నింటిని ప్రత్యేకముగా పొడిచేసి, తరువాత కొంచెము నేయివేసి దంచుకొనవలెను.

ఉపయోగము: భోజనములో పచ్చడిపొడి లాగా ఉపయోగించుకొనవచ్చును. కఫనాశకము, రుచికారకము, వాయువును స్వచ్ఛము చేయును. జీర్ణశక్తిని పెంచును. జపమునకు సహకారి.

13. ఒక నవీన ఉపాహారము

1. క్యారెట్టు లేక దోసకాయ లేక ముల్లంగి - 100 గ్రాములు

2. ఆపిల్ పండు - 1

3. నారింజ పండు - 1

4. పచ్చికొబ్బరి - 1/4 కాయ

5.మిరియాల పొడి - 10 గ్రాములు

6. తేనె - 2 టేబుల్ స్పూనులు

చేయువిధానము: ముల్లంగి పైనున్న తొక్కను తీసివేయ వలెను. పండును ఒలిచి యుంచుకొనవలయును. తరువాత మొదటి నాలుగు వస్తువులను ప్రత్యేకముగా తరుముకొనవలయును. అన్నిటిని కలుపునపుడు మిరియాలపొడిని, తేనెను చేర్చవలెను.

ఉపయోగములు: ఇది మిక్కిలి బలకారకము, తృప్తికారకము, రక్తవృద్ధికరము అయిఉన్నది. ఇది ఉత్తమ తరగతికి

చెందిన ఉపాహారమై యున్నది.

14. టమోటా రసము

టమోటా రసములో కొంచెము మిరియాల పొడి, స్వల్పముగా అల్లపు రసము కొంచెము నిమ్మరసము చేర్చుకొని, కాఫీ, టీ బదులు ఉపయోగించవచ్చును. పై చెప్పిన ఉపాహారముతో బాటుగా ఈ రసమును సేవించినచో ఒక వారము లోపల దేహమునకు కాంతియు, బలము రాగలదు.

15. మరియొక ఉపాహారము

ఉల్లిపాయలను తరుగుకొని నెయ్యి లేక నూనెలో ఎర్రగా అయ్యేవరకు వేయించవలెను. దానిలో టమోటా పండును కోసి వేయవలెను. ఉడుకుతుండగానే కొంచెము పచ్చికొబ్బరి, మిరియాలపొడి, అల్లము ముక్కలు, కొతిమీర ఆకులు, ఉప్పువేసి కలిపి ఉంచవలెను.

దీనిని అలాగే తినవలెను. కావలెనంటే బ్రెడ్డు, చపాతి లేదా రొట్టెతో పాటు తినవచ్చును. ఇది చాలా పుష్టికరమైనది.

16. పుష్టికరమగు ఒక భోజనము

1. బంగాళదుంపను ఉడికించి, తొక్కవొలువవలయును. పొయ్యిమీద పాత్రను ఉంచి, దానిలో కావలసినన్ని పాలుపోసి కాగుచుండగా బంగాళదుంప ముక్కలను వేసి బాగుగా కలిపినచో గట్టిపాయసమువలె అగును. దించునపుడు పచ్చికొబ్బరి తురుము, కొత్తిమేర ఆకులు, మిరయాలపొడి, ఉప్పు, అల్లపు ముక్కలు - వీటిని చేర్చి క్రిందకు దించవలెను. దీనిని "మరొక ఉపాహారము" (క్రమసంఖ్య -15) తో బాటుగాకాని లేదా అన్నము, రొట్టె, చపాతి, బ్రెడ్డు మొదలగువాటితో పాటు గాని తింటే ఉత్తమ భోజనము కాగలదు. దీనినొకదాననే తినిననూ సరిపోవచ్చును.

2. బంగాళదుంపవలెనే గెనుసుగడ్డ, బూడిదగుమ్మడికాయ, ఆపిలు పండ్లను ఉపయోగించవచ్చును.

17. క్రొత్తరకం చపాతి

గోధుమ పిండిని తడుపునపుడు నీటి బదులుగా టమోటా రసమును పోసి తడుపుచూ పైన కరివేపాకు పొడిని కొంచెముగా కలుపుకొనవలయును. దీనివలన పుష్టికరమగు చపాతీలు తయారగును. లేదా చపాతీని కాల్చునపుడు ఈ పొడిని పలుచగా చల్లి, సగానికి మడిచి కాల్చితే కూడా మంచి చపాతీ అవుతుంది.

18. శ్వాసరోగులకు ఒక మజ్జిగ

1. మజ్జిగ - 1 పెద్దగ్లాసెడు

2. కలకండ - 5 గ్రాములు

3. నిమ్మకాయ - 1/4 కాయ

4. విభూతి - 3 చిటికెలు

5. పచ్చకర్పూరము - రెండు వేళ్ళకు చిక్కునంత

6. తెల్లజీలకర్ర - 2 గ్రాములు

7. దాల్చినచెక్క - ఒక చిన్నముక్క

8. లవంగములు - 2

9. బాదంపప్పు - 1

10. జాజికాయపొడి - రెండువేళ్ళకు చిక్కినంత

చేయువిధానం: పొడిచేయవలసిన వాటిని పొడిచేసి, అన్నిటిని మజ్జిగకు చేర్చవలయును. నిమ్మబద్దను పిండవలెను.

ఉపయోగములు: దీనిని ప్రొద్దున మరియు సాయంకాలము త్రాగవలయును. దీనితోపాటు "తాపహరి" అను మెత్తని అన్నమును (క్రమసంఖ్య - 7) తినినచో శ్రేష్ఠము, వీరు పగటిపూట నిద్రపోరాదు. ప్రొద్దున 6 గంటల నుండి 7 గంటల వరకు వ్యాహ్యాళి లేక విహారమునకు (Morning walk) పోవలయును. చన్నీటితో శిరస్నానమునే చేయవలెను. వీటన్నింటితో పాటు యోగవిద్యను కూడా సాధన చేసినచో రోగనివారణ కాగలదు. (స్నానమయిన తరువాతనే విహారము నకు పోవలయును)

౨౦. శాంతిమంత్రపాఠము

1. ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః।

ఓం శ్రీ ఆదిదేవాయ అచ్యుతాయ నమః॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

2. ఓం తత్సత్ శాంతిః ఓం।

ఓం శ్రీ గురుభ్యో నమః ఓం ।

ఓం హరి ః ఓం ।

ఓం శివాయ నమః ఓం ।

ఓం ఆత్మా సర్వోత్తమః ఓం ।

ఓం వాయు జీవోత్తమః ఓం ।

ఓం అథ ఏవ ప్రాణః ఓం ।

ఓం ప్రాణస్తధానుగమాత్ ఓం ।

ఓం ఆకారస్థ లింగాత్ ఓం ।

ఓం అశనగతః ప్రాణః ఓం ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

(ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతుల ఎంపిక)

3. ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం । పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే ।

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ । పూర్ణమేవావశిష్య తే ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (ఈశావాస్యోపనిషత్)

4. ఓం ఈశా వాస్యమిదం సర్వం । యత్కించ జగత్యాం జగత్ ।

తేన త్యక్తేన భుంజీథా । మా గృధః కస్యస్విద్ధనం ॥

కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి । జిజీవిషేచ్ఛతం సమాః ।

ఏవం త్వయి నాన్యథేతో స్తి । న కర్మ లిప్యతే నరే ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (ఈశావాస్యోపనిషత్)

5. ఓం ఏకోవశీ సర్వభూతాంతరాత్మా ।

ఏకం రూపం బహుధా యంః కరోతి ।

తమాత్మస్థం యే నుపశ్యంతి దీరా

స్తేషాం । సుఖం । శాశ్వతం । నేతరేషామ్ ॥

ఓం శాంతి : శాంతి : శాంతి : ॥ (కఠోపనిషత్)

6. ఓం శం నో మిత్ర : శం వరుణః శం నో భవిత్వర్యమా ।

శం న ఇంద్రో బృహస్పతిః । శం నో విష్ణు రురుక్రమః ।

నమో బ్రహ్మణే। నమస్తే వాయో।

త్వమేవ ప్రత్యక్షంబ్రహ్మాసి।

త్వామేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మవదిష్యామి। ఋతం వదిష్యామి।

సత్యం వదిష్యామి। తన్మామవతు। తద్వక్తార మవతు।

అవతు మాం। అవతు। వక్తారం॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతి : (తైత్తిరీయోపనిషత్)

7. ఓం భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః।

భద్రం పశ్యేమాక్ష బిర్యజత్రా :।

స్థిరైరంగైస్తుష్టు వాంస స్తనూభిః। వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః

స్వస్తిన ఇంద్రో వృద్ధశ్రవా :। స్వస్తినః పూషా విశ్వవేదాః।

స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః। స్వస్తినే బృహస్పతిర్దధాతు॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥ (ముండకోపనిషత్)

8. ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా। మనోమేవాచి ప్రతిష్ఠిత

మావిరావీర్మ ఏధి।

వేదస్యమ। ఆణీస్థః। శత్రుం మే మా ప్రహసీర

నేనాధీతేనా హుతాత్రాన్

సందధామి। ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి।

తన్మామవతు।

తద్వక్తారమవతు। అవతుమాం। అవతువక్తారమవతు వక్తారం॥

ఓం శాంతి : శాంతి : శాంతిః। (ఐతరేయోపనిషత్)

9. ఓం సహనావవతు। సహనౌభునక్తు। సహవీర్యంకరవావహై।

తేజస్వినావదీతమస్తు। మావిద్విషావహై॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

(ఈశ, కేన, తైత్తిరీయోపనిషత్తులు)

10. ఓం అప్యాయంతు మమాంగాని । వాక్ ప్రాణశ్చక్షుః ।

శ్రోత్రమథో బలమింద్రియాణి చ సర్వాణి

సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం । మహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం ।

మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణమస్త్వ నిరాకరణమేస్తు ।

తదాత్మని నిరతేయ । ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే ।

మయ సంతు తే మయి సంతు॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (కేన, ఛాందోగ్యోపనిషత్తులు)

11. ఓం ప్రణవో ధనుః శరోహ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్యముచ్యతే ।

అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం । శరవత్తన్మయో భవేత్ ।

యాస్మిన్ ద్యౌః పృథివీ చాంతరిక్ష మోతం మనః ।

సహ ప్రాణైశ్చ సర్వైః ।

తమే వైకం జానథ । ఆత్మానమన్యావాచోవిముంచథామృత స్యైష సేతుః ॥

అరా ఇవ రథనాభౌ । సంహతా యత్ర నాడ్య ః ।

స ఏషో అంతశ్చరతే బహుధా జాయమానః ।

ఓం ఇత్యేవం ధ్యాయథ ।

ఆత్మానం స్వస్తివః । పారాయ తమసః పరస్తాత్ ॥

యంః సర్వజ్ఞ

సర్వ విద్యస్యైష మహిమా భువి ।

దివ్యే బ్రహ్మపురే । హ్యేష వ్యోమ్న్యాత్మా పతిష్ఠితః ।

మనోమయ ః ।

ప్రాణ శరీర నియత । ప్రతిష్ఠితోన్నే హృదయం సన్నిధాయ।

తద్విజ్ఞానేన పరిపశ్యంతి ధీరా । ఆనందరూప

మమృతం యద్విభాతి ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (ముండకో పనిషత్)

12. ఓం వాయురనిల మమృత మతేదం । భస్మాంతం శరీరం ।

ఓం క్రతో స్మర । కృతం స్మర । క్రతో స్మర । కృతం స్మర ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (ఈశావాస్యోపనిషత్)

13. ఓం నమో పరంబ్రహ్మ చిదాత్మకం ।

వందే పరమానంద శాంతాకారం। సర్వాత్మ శోభితం ।

సద్వందే శాంతముమేశ మీశం ।

రాగాదిరోగాన్ సతతానుశాస్త్రే । గురుప్రవీరాయ నమః ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుత)

14. ఓం త్వద్దత్త తత్త్వమితి జీవాత్మతత్వం

సంతృప్తి భక్తియుత సాధకానాం ।

తదేక సత్యం సంభవతి సౌఖ్యం ।

అచ్యుతంతం నమామి ॥

జగదంధకార ముద్రిక్తరూపం । గగనాంతర భావన

భవ్యదృశ్యం ।

అగణిత సత్యవేదవిద్యాస్థాపన కృపాంకురుమే గురో।

శ్రీ అచ్యుత నమస్తే॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

(బ్రహ్మశ్రీ స్వామి విజయాంద్ర)

15. **శిష్యులు** **గురు**

ఓం సర్వేజనా ःసుఖినోభవంతు తథాస్తు

లోకాః సమస్తాః సుఖినో భవంతు తథాస్తు

త్వత్వదిగ్విజయ ప్రాప్తిరస్తు తథాస్తు

శాంతిరేవ శాంతిరస్తు తథాస్తు

సమస్త సన్మంగళాని భవంతు తథాస్తు

ఓం హరి ః ఓం స్వస్తి

మంగళం

16. ఓం నమో అఖిల కళ్యాణ కారణాయ

కారుణ్యకాయాయ । నమో । శ్రీ ఆదిదేవాయ।

అచ్యుతాయ మంగళం ॥

21. ప్రణవ ధ్వజ వందనము

ప్రణవ ధ్వజ వందనము :

యోగవిద్య యొక్క ప్రతీకమగు శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు ప్రణవ ధ్వజము యొక్క ఆరోహణము మరియు దాని వందనా విధానము నకై ఒకచోట చేరు సాధక వర్గము ధ్వజస్తంభమునకు ఎదురుగా మరియు ఎడమ, కుడి ప్రక్కలకు వరుసగా నిలువలయును. స్తంభమునకు మరొకప్రక్క గురువర్గము మరియు పాలకవర్గము నిలుచును. కార్యదర్శులు గురువుచేత ధ్వజపు ఆరోహణమును చేయించునపుడు అందరు తమ రెండుకాళ్ళను కలిపి నిటారుగా నిలబడవలయును.

ధ్వజపు ఆరోహణమయిన తరువాత శాంతిమంత్రము యొక్క ఈ క్రింది భాగమును సామూహికముగా చెప్పవలయును. ఇది జపము నమస్కార ముద్రలో జరుగవలసియున్నది.

1. ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ।

   ఓం శ్రీ ఆదిదేహాయ అచ్యుతాయ నమః ॥

   ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

2. ఓం తత్సత్ శాంతిః ఓం ।

   ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః ఓం ।

ఓం హరిః ఓం ।

ఓం శివాయ నమః ఓం ।

ఓం ఆత్మా సర్వోత్తమః ఓం ।

ఓం వాయు జీవోత్తమః ఓం

ఓం అథ ఏవ ప్రాణః ఓం ।

ఓం ప్రాణస్తథానుగమాత్ ఓం ।

ఓం ఆకారస్థ లింగాత్ ఓం ।

ఓం అశనగతః ప్రాణః ఓం ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

3. ఓం నమో అఖిల కళ్యాణ కారణాయ ।

కారుణ్యా కాయయ । నమో । శ్రీ ఆదిదేవాయ ।

అచ్యుతాయ మంగళం॥

ఇంతటితో ధ్వజ వందనము ముగియును.

ధ్వజ అవరోహణము :

ఇది ఆరోహణ విధిలాగానే ఉంటుంది. పఠించు శాంతి మంత్రపు భాగము ధ్వజ వందనమునకు ఇచ్చియున్న అన్ని మంత్రములు మరియు మంగళ పాఠమును అనుసరించి ఉంటుంది. మంత్ర పాఠము తరువాత ధ్వజమును దించవలయును.

సూచన: శ్రీ అచ్యుతాశ్రమపు అన్ని రకముల సమావేశము లందును ఈ విధానమును అమలుపరుచుదురు.

జపానుశాసనము - 1 (పురుషులకు)

ఉపదేశానంతరము గడిచిన సమయము			మొదటి వృత్తము నిమిషములలో			రెండవ వృత్తము నిమిషములలో			మూడవవృత్తము నిమిషములలో			ఒక జపమునకు పట్టు మొత్తము సమయము		ప్రొద్దుటి జపము ఆరంభ సమయము		సాయంత్రము జపము ఆరంభ సమయము	
సంఖ్య	సంవత్సరము	నెలలు	దీర్ఘగతి	మధ్యగతి	శాంతి గతి	దీర్ఘ గతి	మధ్యగతి	శాంతి గతి	దీర్ఘగతి	మధ్యగతి	శాంతిగతి	గంటలు	నిమిషములు	గంటలు	నిమిషములు	గంటలు	నిమిషములు
1	0	3	3	2	10	3	2	10	3	2	10	0	45	5	30	7	0
2	0	6	3	3	12	3	3	12	3	3	12	0	54	5	15	7	0
3	1	0	3	3	14	3	3	14	3	3	14	1	0	5	0	7	0
4	1	6	3	3	14	3	3	14	3	3	14	1	0	5	0	7	0
5	2	0	4	3	25	4	3	20	3	3	20	1	25	4	45	7	0
6	3	0	7	3	40	2	3	35				1	30	4	30	6	45
7	4	0	10	4	50	2	4	50				2	0	4	0	6	30
8	5	0	10	4	50	2	4	50				2	0	4	0	6	30
9	6	0	10	4	50	2	4	50				2	0	4	0	6	30
10	7	0	10	4	50	2	4	50				2	0	4	0	6	30
11	8	0	9	4	65	3	4	65				2	30	3	30	6	30
12	9	0	9	4	65	3	4	65				2	30	3	30	6	30
13	10	0	5	5	80	5	4	80				3	0	3	0	6	30

జపశాసనము - 2 (స్త్రీలకు మరియు పిల్లలకు)

ఉపదేశానంతరము గడిచిన సమయము			మొదటి వృత్తము నిమిషములలో			రెండవ వృత్తము నిమిషములలో			మూడవవృత్తము నిమిషములలో			ఒక జపమునకు పట్టు మొత్తము సమయము		ప్రొద్దుటి జపము ఆరంభ సమయము		సాయంత్రము జపము ఆరంభ సమయము	
సంఖ్య	సంవత్సరము	నెలలు	దీర్ఘగతి	మధ్యగతి	శాంతి గతి	దీర్ఘ గతి	మధ్యగతి	శాంతి గతి	దీర్ఘగతి	మధ్యగతి	శాంతిగతి	గంటలు	నిమిషములు	గంటలు	నిమిషములు	గంటలు	నిమిషములు
1	2	6	3	2	5	3	2	5	3	2	5	0	30	5	30	7	0
2	1	0	3	2	7	3	2	7	3	2	6	0	35	5	30	7	0
3	2	0	3	2	10	3	2	10	3	2	10	0	45	5	15	7	0
4	3	0	3	2	10	3	2	10	3	2	10	0	45	5	15	7	0
5	4	0	4	3	13	4	3	13	4	3	13	1	0	5	0	7	0
6	5	0	4	3	13	4	3	13	4	3	13	1	0	5	0	7	0
7	6	0	4	3	13	4	3	13	4	3	13	1	0	5	0	7	0
8	7	0	4	3	15	4	3	15	4	3	15	1	6	5	0	7	0
9	8	0	4	3	20	4	3	20	4	2	15	1	15	4	45	6	45
10	9	0	5	3	20	5	3	20	2	2	15	1	15	4	45	6	45
11	10	0	5	3	25	5	3	25	2	2	20	1	30	4	30	6	45

త్రిఫలాలతో కాయకల్పం - తిరుగులేని ఆరోగ్య శిల్పం

ముందుమాట - ఆయుర్వేద ఆవిర్భావానికి వాత, పిత్త, కఫాలతో కూడిన త్రిదోష సిద్ధాంతం ఎలా మూలకందమో, అలాగే ఆయువును నిండు నూరేళ్ళ పాటు కాపాడుకోవటానికి త్రిదోషహరమైన త్రిఫల చూర్ణం ఎంతో ఉపయుక్తమైనది. ఆయుర్వేద ఇతిహాసంతో కాయకల్ప చికిత్సలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయ్. అయితే అందరికీ అందుబాటులో ఉండి అతి తక్కువ ఖర్చుతో, అతి తక్కువ శ్రమతో ఏ కొంతమైనా అపకారం లేకుండా, మీ పనులు మీరు చేసుకుంటూ అంతులేని ఆయురారోగ్య సంపదను అందించే అద్భుతమైన శక్తి త్రిఫల చూర్ణంలో ఉంది. ఈ చూర్ణంలో మీ శరీరానికి కాయకల్ప చికిత్స చేసుకుని నూరు వసంతాలు నిండు యౌవనాన్ని పొందవచ్చు.

తయారుచేసే విధానం - మంచి మేలుజాతి కరక్కాయలు 100 గ్రా॥ తాని కాయలు 200 గ్రా॥, ఉసిరి కాయలు 4000 గ్రా॥ తెచ్చుకుని పగులగొట్టి లోపలి విత్తనాలు తీసివేసి వాటిని నీడలో గాలి తగిలే చోట ఎండబెట్టి, రోట్లో వేసి దంచి చూర్ణం కొట్టి, జల్లెడ బట్టాలి. ఆ పొడిని మళ్ళీ, పలుచటి నూలు బట్టలో వేసి వస్త్రఘాళితం చేసి అతి మెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం మూడు నెలల వరకు శక్తి తగ్గకుండా వుండాలంటే దీన్ని ఒక గాజు సీసాలో పెట్టి మూతపెట్టి ఉంచుకోవాలి.

ఎలా వాడుకోవాలి? రోజు ఉదయం పూట మాత్రమే దంతధావనం చేసిన తరువాత రపగడపున తాజా మంచి నీటితో కలిపి త్రిఫలచూర్ణం వాడటం మొదలు పెట్టాలి. ఎంత మోతాదు వాడుకోవాలంటే, 16సం॥ వయసువారు 2గ్రా॥ 24సం॥ వయసు వారు 3గ్రా॥ 32 సం॥ వయసువారు 4గ్రా॥, 40 సం॥ వయసువారు 5గ్రా॥, 48 సం॥ వయస్సువారు 6గ్రా॥, 56 సం॥ వయస్సువారు 7గ్రా॥, 64 సం॥72 సం॥ వయస్సుగల వారు 9గ్రా॥, 80 సం॥ వయస్సువారు 10గ్రా॥, 100 సం॥ వయస్సు గలవారు 8గ్రా చొప్పున వాడుకోవాలి. ఈ చూర్ణం మంచినీటితో సేవించిన తరువాత ఒక గంట వరకు కాఫీ, టీ, టిఫిన్ వంటి ఏ పదార్థము సేవించకూడదు. వాడటం మొదలు పెట్టిన కొద్ది రోజుల వరకు రోజుకు రెండు మూడు పలుచని విరేచనాలు అవుతాయి. దీనికి ఎవరూ కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. శరీరంలోని సకల మాలిన్యాలు వెలుపలకు బహిష్కరింప బడుతున్నవి తెలుసు కోవాలి. బలహీనంగా వున్నవారు విరేచనాలు ఎక్కువ అయ్యేవారు దీన వాడకూడదు.

ఏ ఋతువులో ఎలా సేవించాలి?

1. జేష్ఠ, ఆషాఢ మాసాలతో కూడిన గ్రీష్మ ఋతువులలో అంటే మే 14 నుండి జులై 13 వరకు రోజా ఉదయం పరగడపున త్రిఫల చూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదులో, నాలుగోవంతు మంచి పాత బెల్లం కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

2. శ్రావణ, భాద్రపద మాసాలతో కూడిన వర్ష ఋతువులలో, అంటే జులై 14నుండి సెప్టెంబర్ 13వరకు, త్రిఫల చూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదులో ఎనిమిదవ వంతు సైంధవ లవణం కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

3. ఆశ్వయుజ, కార్తీక మాసాలతో కూడిన శరదృతువులో అంటే సెప్టెంబర్ 14నుండి నవంబర్ 13వరకు, త్రిఫల చూర్ణాన్నీ మీరు వాడుకునే మోతాదులో ఆరవ వంతు పటిక బెల్లం (మిస్రీ/నౌవత్, కండచెక్కర) కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

4. మాఘ, ఫాల్గుణ మాసాలతో కకూడిన శిశిర ఋతువులో అంటే జనవరి 14నుండి మార్చి 13వరకు, త్రిఫల చూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదులో ఎనిమిదవ వంతు, దోరగా వేయించిన దంచిన పిప్పళ్ళ పొడితో కలిపి మంచినీటితో సేవించాలి.

5. చైత్రవైశాఖ మాసలతో కూడిన వసంత ఋతువులో అంటే మార్చి 14 నుండి మే 13వ తేదీవరకు, త్రిఫల చూర్ణాన్ని మీరు వాడుకునే మోతాదుకు తగినంత తేనె కలిపి అంటే ఎంత తేనె కలిపితే ఆ పొడి లేహ్యంగా అవుతుందో అంత కలిపి తినిన మంచి నీరు తాగాలి.

ఈ విధంగా ఎంతకాలం వాడితే ఏం లాభం కల్గుతుంది?

1 సం॥ వాటితే పైన తెలిపిన రీతిగా ఆయా ఋతువులకు అనుగుణంగా ఒక్కరోజు కూడా వదలకుండా ఒక్క సంవత్సరం త్రిఫల చూర్ణాన్ని ఆయా అనుపాశాలతో వారి వారి వయసులకు అనుగుణమైన మోతాదులలో వాడడం వల్ల శారీరక అనారోగ్యం నివారింప బడుతుంది.

2 సం॥ దాటితో క్రమ్ తప్పకుండ అనుసరిస్తూ రోండు సం॥లు త్రిఫల చూర్ణాన్ని వాడితే శరీరంలోని సకల రోగాలు పటాపంచలవుతాయి.

3 సం॥ వాటితే మధ్యలో ఒక్క రోజు కూడా విడువకుండ వరుసగా మూడేండ్ల పాటా త్రిఫల చూర్ణాన్ని వాడితే, నేత్ర దృష్టి సంపూర్ణంగా పెరుగుతుంది.

9 సం॥ వాడితే మంచి పట్టుదల గల స్త్రీ పురుషులెవరైనా తొమ్మిదేండ్ల వరకు త్రిఫలాన్ని వాడగలిగితే, పట్టపగలే ఆకాశంలో చుక్కలను చూడగలగేటంత నేత్రశక్తి పెరుగుతుంది.

షాపుల్లో త్రిఫల చూర్ణం పనికిరాదు

ఈ కల్పాన్ని ఆచరించటానికి ఆయుర్వేద షాపుల్లో అమ్మే త్రిఫలచూర్ణం పనికిరాదు. ఎవరికి వారు స్వయంగా పైన తెలిపినట్లుగా తయారు చేసుకుని వాడుకుంటేనే ఫలితం సిద్ధిస్తుంది.