KAPILA

SANKYA YOGAM IN TELUGU

సాంఖ్య యోగము

(తమిళ మూలమునకు తెలుగు అనువాదము)

రచయిత

నిత్యానంద

శ్రీ కపిల కృష్ణ మఠము

చూలై - చెన్నై - 600112

అనువాదకర్త

క్రిష్ణ శెవ్వాన

ప్రచురణ:
అధ్యక్షుడు
శ్రీ కపిల కృష్ణ మఠము,
నెం. 1, కట్టూవుర్ - నల్ల ముత్తు వీది,
చూలై - చెన్నై - 600112

©కాపీ రైటు: శ్రీ కపిల కృష్ణ మఠము
చెన్నై - 600112
సర్వ హక్కులు రిజిష్టర్ చేయబడినది

వెల: రూ. 100/-

ఈ పుస్తకము

మాతా, పితలకు,

గాయత్రి మంత్రోపదేశము చేసి ఆశీర్వదించిన

జ్ఞాన గురుదేవులకు,

ఆత్మదేవుడైన కపిల దేవునికి,

ఈ మానసిక అష్ట పుష్పములతో

సమర్పణ

ప్రపంచమును రక్షించుచున్న

ధర్మము యొక్క నాలుగు పాదములైన

సత్యము, దయ, శాంతి, అహింస

ఈ పుస్తకమునకు రక్ష

తొలిపలుకు

భక్తి, వైరాగ్యం, శ్రద్ధ, ధ్యాస, ఓర్పు ఉన్న పాఠకులకు ఈ పుస్తకము ద్వారా సుఖము, శాంతి పొందగలరు. ఏది తెలుసుకుంటే మానవుడు ప్రకృతి గుణములైన రాగ, మోహ మాత్సర్యాలకు అతీతుడై, సంసార దు:ఖములైన జనన, మరణములకు అతీతుడై, విముక్తి పొంది, దేహ ఆరోగ్యముతో, బుద్ధి కుశలతతో, సుఖ శాంతులతో దీర్ఘ ఆయుష్షుతో జీవించునో, అదే ఈ **సాంఖ్యయోగం** అందించు **ఆత్మ జ్ఞాన విద్య** అగును.

ఈ సాంఖ్యయోగ ఆత్మజ్ఞాన విద్య అన్ని విద్యలకెల్ల రాజు వంటిది, అమృతము వంటిది చాలా ఉత్తమమైనది.

ఈ జగత్తును సృష్టించినపుడు అవతరించిన బ్రహ్మ ఋషులు, మహాఋషులు, రాజర్షులు, యోగులు, మునులు, ఈ రాజ విద్యను దైవసంపద (పాక్కిషం) గాను, రహస్యములకెల్ల అతి రహస్యమైనదిగా తలచి భద్రపరచి సంరక్షించుచూ వచ్చిరి. ఆది కాలములో మొదటి రెండు వర్ణములైన బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ కులము వారు వంశపారంపర్యముగా ఈ ఆత్మ విద్యను గురు అన్వేషణ ద్వారా, శరీర, ఆత్మ, వస్తువులు సమర్పించుకొని, ఎన్నో సంవత్సరములు వారి నీడలో వుండి, వారికి వారి సేవ చేసి , ఉపదేశము పొంది, ఎల్లవేళలా శ్రద్ధతో పారాయణము చేసి, ధ్యానములో మునిగి ఈ ఆత్మజ్ఞానమును పొందిరి.

ఇపుడు నాలుగు వర్ణముల వారునూ, ముఖ్యముగా స్త్రీలు, బాల్య, యవ్వన దశతోనే మరియు సంసారములో ఉంటూనే భక్తి, శ్రద్ధలతో ఈ ఆత్మ జ్ఞాన విద్యను కొద్దిగా సాధన చేస్తే రెండు కర్మముల బారి నుండి తప్పించుకొని, దేహం ఆరోగ్యముగాను, కాయకల్ప శరీరముతో, ఎప్పటికీ యవ్వనముగా, వశీకర, మోహన, ఆకర్షణ మొదలగు అష్టశక్తులతో సుఖ, శాంతులతో, దీర్ఘ ఆయుష్షుతో జీవించగలరు. ఇటువంటి సాంఖ్యయోగ సాధకులు ఉన్నచోటు, పరిసరాలు కూడ ఆరోగ్యముగాను, శాంతి, అందములతో ప్రకాశించును.

ఇది సత్యం! సత్యం! సత్యం! . . .

రెండవ ముద్రణ - తొలి పలుకు

ఈ పుస్తకములో సాంఖ్య యోగ సారమైన "స్వరం" (శ్వాస), శ్వాస యొక్క నడవడిక బాగా అర్ధమయేటట్లు మరిన్ని వివరములతో విశదీకరించి చేర్చడమైనదని మనవి చేస్తున్నాము.

రచయిత

విషయ సూచిక

అధ్యాయము - 1 పుట

మాతా, పితా -

పుట్టబోయే శిశువు -

సృష్టి - శుక్ల ఉత్పత్తి -

అధ్యాయము - 2

గురువు -

సాంఖ్యయోగం, సిద్ధులు -

యోగ సాధనలు -

సూర్య నమస్కారములు -

మూడు రకములైన గురువులు -

మూడు రకములైన శిష్యులు -

అధ్యాయము - 3

ఆచార నియమములు -

సూర్య, చంద్ర కళలు -

దంత శుద్ధి -

సూర్య మంత్రం -

మానసిక పుష్ప పూజ -

అధ్యాయము - 4

దేవుడు -

ప్రకృతి -

అధ్యాయము - 5

సాంఖ్య యోగం -

ప్రపంచ సృష్టి, దేహ సృష్టి -

దేహ తత్వం -

ఆరు ఆధారములు -

మూలాధారము -

స్వాధిష్టానం -

మణిపూరకం -

అనాహతం -

విశుద్ధి -

ఆజ్ఞ -

మనస్సు -

బుద్ధి -

అహంకారము -

చిత్తము -

యమం -

నియమం -

ఆసనం -

ప్రాణాయామం -

స్వర (శ్వాస) అభ్యాసం -

ప్రకృతి కాల పట్టిక -

ప్రత్యాహారం -

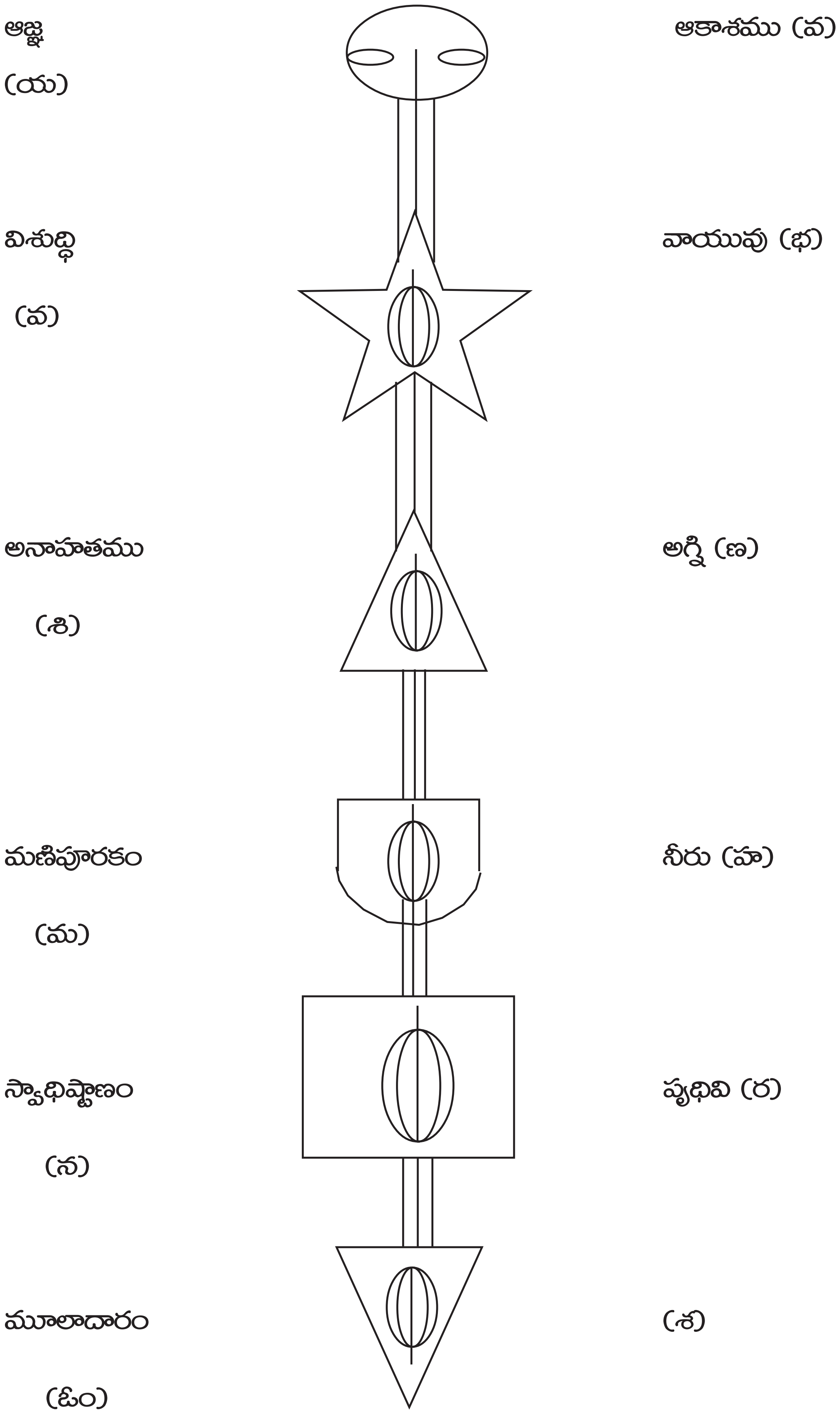
ధారణ -

ధ్యాన -

సమాధి -

అధ్యాయము - 6

సాధనకు కావలసిన అర్హతలు


ఆజ్ఞ
(య)
ఆకాశము (వ)
విశుద్ధి
(వ)
వాయువు (భ)
అనాహతము
(శి)
అగ్ని (ణ)
మణిపూరకం
(మ)
నీరు (హ)
స్వాధిష్టాణం
(న)
పృథివి (ర)
మూలాదారం
(ఓం)
(శ)

అధ్యాయం - 1

మాతా - పితా

గర్భ ఉత్పత్తి

ఆత్మ జ్ఞాన సాధనను క్రమముతో చేయుటకు ముందు దేహ తత్వ లక్షణములను అర్థమగునట్లు తెలుసుకొనుట అతి ముఖ్యమని సిద్ధుల **సాంఖ్య యోగం** బోధించుచున్నది.

రధము యొక్క విడిభాగములన్ని కలిసి ఒక పెద్ద రధము తయారగునట్లు, కొన్ని అంగ భాగములన్ని కలిసి దేహము సృష్టి అగుచున్నది. ఆ అంగ భాగములే అనేక తత్వములు అని పిలువబడుచున్నవి.

దేహ తత్వములు: 96

పంచ భూతములు	05 తత్వములు
జ్ఞానేంద్రియములు	05 తత్వములు
కర్మేంద్రియములు	05 తత్వములు
ఇంద్రియములు	05 తత్వములు
అంత:కరణములు	04 తత్వములు
	24 ఆత్మ తత్వములు అగును
విద్యాతత్వం	07
శివ తత్వం	05
	36 అంతర్ తత్వములు
మిగతావి	60 బాహ్య తత్వములు
మొత్తము	96 శారీరక తత్వములు

96 తత్వములలో పంచభూతములు అతి ముఖ్యమైనవి. అందువలననే ఈ దేహమునకు **పంచభూతాత్మకం** అని సాంఖ్య శాస్త్రము గట్టిగా చెప్పచున్నది.

పంచ భూతములైన - భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం ఈ అయిదింటి యొక్క స్థూల, సూక్ష్మ పరిణామ మార్పులే ఈ దేహం అగును. అందులో అతి ముఖ్యమైనది భూమి అంశం పంచ భూతాత్మకమైన ఈ దేహం.

1. జరాయుజము

2. అండజము

3. స్వేదజము

4. ఉద్భిజము అని నాలుగు రకములు

1. జరాయుజము: మానవ, జంతు వర్గముల వారు. గర్భ సంచి నుండి పుట్టుట వలన జరాయుజులు (జరా = గర్భ సంచి) అని చెప్పబడినది.

2. అండజము: అండము అనగా గ్రుడ్డు. గ్రుడ్డు లోపల పరిణామము పొంది, పగిలి బయటకు వచ్చునది కాబట్టి అండజములని పేరు. పక్షులు, పాములు ఈ రకమునకు చెందినది.

3. స్వేదజము: స్వేదము అనగా చమట. చమట నుండి పుట్టునవి, క్రిములు, దోమలు, పురుగులు మొదలగునవి.

4. ఉద్భిజము: ఉద్భిజ అనగా భూమి నుండి మొలకెత్తునది, భూమి నుండి ఉద్భవించి బయటకు వచ్చునది. గడ్డి, చెట్లు, చేమలు, తీగలు మొదలగునవి.

ఈ నాలుగు విధములైన పంచభూతాత్మక పుట్టుకలతో పాటు ఐదవదైన **మానస దేహం** పుట్టుక మరొకటి కలదు. ఈ మానస దేహం దేవతలకు మాత్రమేనని సాంఖ్య శాస్త్రము బోధించుచున్నది.

ఇది సాధారణ మానవ విచక్షణా జ్ఞానమునకు అందనిది. విజ్ఞాన శాస్త్రమునకు దూరమైనది. ఆత్మ జ్ఞానముతోనే చూచుటకు, అర్థము చేసుకొనుటకు సాధ్యమైనది. ప్రపంచములో ఉన్న అన్ని జీవ రాశులలో ప్రత్యేకమైన ఆరవ జ్ఞానము మానవునికి మాత్రమే ఇవ్వబడినది. మానవుడు ఏడుపు, నవ్వు తెలిసిన వాడు. విచక్షణా జ్ఞానముతో ఆలోచించే ఇంగితము కలవాడు.

జరాయుజము అయిన గర్భ సంచి నుంచి పుట్టు మానవ దేహ సృష్టి గురించి ముందు తెలుసుకుందాము. పురుషుని యొక్క శుక్లము, స్త్రీ శ్రోణితంతో కలసి, గర్భ సంచిలో కొన్ని గంటలు వున్న తర్వాత, పిండోత్పత్తి అగు విషయమును కళాచార, నాగరికతతోనూ, ఆరోగ్యము గాను, శాంతి గాను, జీవించుటకు మానవుడు ముఖ్యముగా యవ్వన ప్రాయపు స్త్రీ పురుషులు అన్ని వివరములతో తెలుసుకొనుట అతి ముఖ్యమైనది గాను, మంచిదిగాను చెప్పబడుచున్నది.

ఒక పుణ్య కార్యము కొరకు అధర్మమును నశింపచేసి, ధర్మమును స్థాపించి పరిరక్షణ చేయుటకు ఆ పరబ్రహ్మ జ్యోతియే మానవునిగా అవతరించవలెనన్న, సత్వ గుణములతో కూడిన శ్రేష్ఠమయిన ఒక తల్లి గర్భము కావలసి యున్నది. ఆత్మ జ్ఞానము పొందుటకు యోగసాధనలో **కుండలినీ స్థానము** ఎంత ముఖ్యమో, ఆలాగే జన సమృద్ధికి తల్లి గర్భస్థానము అంత ముఖ్యమైనది.

బురదలో పుట్టి పెరుగుతున్న కమలము వంటిది. స్త్రీ పొత్తి కడుపున ఉన్న గర్భకోశము. అది చిన్న అమ్మాయిలకు కమలము యొక్క తొడిమ వలె యుండును. వయస్సు పెరిగే కొద్ది మొగ్గగా మారిన ఆ గర్భకోశము దిన దినాభివృద్ధి చెంది పెద్ద మొగ్గగా పదహారు రేకులతో రూపొంది, సరైన యవ్వన ప్రాయము వచ్చేసరికి పుష్పించుటకు సిద్ధమవుతున్నది.

బురదలో పుట్టి పెరిగిన కమలము ఏ విధముగా సూర్య ఉష్ణ కిరముల వలన పుష్పించుచున్నదో ఆ విధముగానే స్త్రీ యొక్క హృదయ ఆత్మ సూర్యుని ఉష్ణ కిరణములతో జఠరాగ్నిగా ఆమె యొక్క గర్భకోశమును వికశింపచేయుచున్నది.

మొట్టమొదటి సారిగా ఒక స్త్రీ పుష్పించునపుడు, స్త్రీ యొ్కు గర్భకోశ కమలములో ఒక్క రేకు మాత్రము వికసించును. అయితే బురదలోనున్న కమలమునకు ఒకేసారి అన్ని రేకులతో వికసించును.

ఈ మొట్టమొదటి సారిగా ఒక్క రేకుతో వికసించిన గర్భ కోశ కమలము, పుష్పవతి అయినదిగా పిలువబడుచున్నది. పుష్పించిన మొదటి రోజును, ఆ పుష్పవతికి అమావాస్య మొదటి రోజుగా పిలువబడుచున్నది. తరువాత ప్రతి 30 రోజులకు ఒక సారి ఇంటికి దూరమగుచున్నది. ఈలాగున నెలనెలా దూరమగు రోజును నెల అమావాస్యగా పిలువబడుచున్నది. (నెల నెలా దూరము అగు రోజులను జాగ్రత్తగా గుర్తించుకొనవలయును)

నెల నెలా దూరమగు దినములలో మొదటి మూడు దినములు స్త్రీ గర్భకోశము అనెడి సంచి నుండి వివిధ మలినములు బహిష్కరించబడుచున్నవి. అటువంటి సూతక మలినమునకు బహిష్టు అని పేరు. దూరమగు దినములలో మలినములు బహిష్కరించునట్లే, శరీరము మొత్తము నుండి స్వేద రంధ్రముల ద్వారా చమట రూపమున ఘాటైన వాసన వెలువడుచున్నది. బయటికి వస్తున్న ఆ ఘాటైన వాసన గాలిలో కలిసి సూక్ష్మముగా పరిసరాల్లో మెల్లగా వ్యాపించును. ఇట్లు వ్యాపించు మైల గాలి శిశువులను, చిన్న వయస్సు పిల్లలను బాధించును. విరేచనములు కల్గించును, రోగస్తులకు రోగము మరింత ముదురునట్లు చేయును. తులసి చెట్టు ఎండిపోవును. అందువలనే దూరమైన దినములలో స్నానము చేయునపుడు పసుపు రాసుకొని స్నానము చేయుట వలన చర్మము శుభ్రమగును మరియు చర్మము మృదువుగాను కాంతివంతముగాను ఉండును. స్త్రీ ఆరోగ్యముతో యవ్వన శోభతో జీవించును. పరిసరము శుభ్రతతో ఆరోగ్యమగును.

ఒక స్త్రీ దూరముగా మొదటి దినమున, తన యొక్క గర్భ కోశములో ఒక రేకు తెరుచుకొనును. రెండవ దినమున మరొకటి, మూడవ దినమున యింకొకటి ఈ లాగున పదహారు దినములలో పదహారు రేకులు తెరుచుకొనును.

మైల దినము మొదటి రోజు నుండి ఆ పదహారు రోజులు స్త్రీ యొక్క శుక్ల పక్షమి రోజులనబడును. ఈ పదహారు రోజులను **ఋతు** కాలముగా నిర్ణయిచబడినది.

మైల దినములైన పదహారు దినముల తరువాత గర్భకోశ కమల రేకులు పదహారున్ను ఒక్కసారిగా మూసుకొనును. మూసుకున్న రోజు నుండి ఆ తరువాత పదహారు రోజులు ఆ స్త్రీకి కృష్ణ పక్షమి రోజులని సాంఖ్య శాస్త్రములో చెప్పబడినది. **ఋతు** కాలములో అంటే మైల దినము నుండి మొదటి పదహారు దినములు రాత్రి తొమ్మిది గంటల తరువాత **శుభ హోర** కాలమను సమయమున, స్త్రీ పురుష కలయిక వలన, స్త్రీ గర్భ కోశమందు పురుష శుక్లము ప్రవేశించి, స్త్రీ శ్రోణితముతో కలసి ఐక్యత చెంది **జరాయుజము** అగును. శుక్లము **ప్రాణవాయువు** బలముతో స్త్రీ యొక్క గర్భకోశములో **అ** కార శబ్దముతో ప్రవేశించును. ఇట్లు ప్రవేశించు ప్రాణవాయువు **బలము** ను బట్టి, జన్మించు బిడ్డ యొక్క **వయస్సు** అపుడే నిర్ణయించబడుచున్నది.

జన్మించు బిడ్డ

"మగ లేక ఆడ లేక నపుంసక": శుక్లం బలమైనదిగా ఉంటే మగ బిడ్డ, శ్రోణితం బలమైనదిగా ఉంటే ఆడ బిడ్డ, శుక్ల, శ్రోణితములు రెండూ సమాన బలముతో వున్న యెడల నపుంసకుడు జన్మించును.

స్త్రీ దూరమై స్నానానంతరము తరువాత పదహారు రోజుల **ఋతు** కాలములో, ఐదవ రోజు, ఏడవ రోజు, తొమ్మిదవ, పదకొండవ, పదమూడవ, పదిహేనవ రోజులలో రాత్రి భర్తతో సంభోగించిన ఆ స్త్రీకి **ఆడబిడ్డ** జన్మించును.

స్త్రీ దూరమై స్నానానంతరము మొదలు నాల్గవ రోజు, ఆరవ, ఎనిమిదవ, పదవ, పన్నెండవ, పదునాల్గవ, పదహారవ రోజులలో భర్తతో సంబోగించిన ఆ స్త్రీ కి **మగబిడ్డ** జన్మించును.

ఋతు స్నానానంతర పదహారవ రోజున స్త్రీ గర్భము ధరించిన ఎడల, జన్మించబోయే ఆ బిడ్డ రాజుగా, రారాజుగా కీర్తి, ప్రతిష్టలతో నుండును.

ఋతు స్నానానంతరము మొట్టమొదట స్త్రీ మోహముతో ఏ పురుషుని ముఖము చూచునో ఆ పురుషుని ముఖము గల గర్భమే సృష్టించబడును. అందువలన స్త్రీ తన యొక్క భర్త ముఖమునే ప్రేమతో చూడవలెను. ఇది చాలా **విశేషమైన అంశముగా** చెప్పబడుచున్నది.

మైల అయిన రోజులలో సంభోగము చేసిన యెడల అంగ హీనుడు, వ్యాధిగస్తుడు, కామగ్రస్తుడు, మూర్ఖుడు, మొండివాడు, మహా దరిద్రుడు, అల్పాయుస్కుడు అయిన బిడ్డ పుట్టును అని సాంఖ్య శాస్త్రము తేట తెల్లముగా విశదీకరించుచున్నది.

కాబట్టి ఆరవ ప్రజ్ఞయైన విచక్షణా జ్ఞానము ఉన్న ఉత్తమ మానవుడు, స్త్రీ మైల స్నాన రోజులలో సంభోగమును త్యజించును.

ఋతుకాల రోజులలో **ఆడ** లేక **మగ** జననము ఋతుకాలమునకు (స్త్రీ మైల దినము నుండి) ఐదవ రోజు గర్భము ధరించిన యెడల - ఉత్తమ పుత్రిక పుట్టును.

ఆరవ రోజు	-	సత్ పుత్రుడు
ఏడవ రోజు	-	పుత్రిక
ఎనిమిదవ రోజు	-	ఐశ్వర్యముతో జీవించు పుత్రుడు
తొమ్మిదవ రోజు	-	పుత్రిక
పదవ రోజు	-	ఆచారవంతుడైన పుత్రుడు
పదకొండవ రోజు	-	సౌందర్య రాశియైన పుత్రిక
పన్నెండవ రోజు	-	దీర్ఘాయుష్షు గలిగిన పుత్రుడు
పదమూడవ రోజు	-	వ్యభిచారిణి కాబోయే పుత్రిక (అందువలన ఈ రోజున సంభోగము త్యజించవలెను)
పదునాలుగవ రోజు	-	సత్ పుత్రుడు

పదిహేనవ రోజు - ధర్మదేవత వంటి, ఉత్తమమైన లక్షణములతో పుత్రిక

పదహారవ రోజు - పూర్తి జ్ఞాన, దీర్ఘాయుష్షు, సకల ఐశ్వర్యములు కలిగి జీవించు రాజ కుమారుడు పుట్టును

పైన చెప్పినవన్ని మైల నుండి పదహారు రోజుల ఋతు కాలమునకు మాత్రమే.

పదహారవ దినము తరువాత సంభోగించిన బిడ్డ సృష్టి జరుగదు. కాబట్టి, బిడ్డ వద్దనుకున్న వారు ఎటువంటి శస్త్ర చికిత్స గాని, ఎటువంటి మందులు గాని తీసుకొనకనే మైల తరువాత పదహారు దినములలో నిర్భయముగా సంభోగించవచ్చును. బిడ్డ పుట్టదు. ముఖ్యముగా రాత్రి తొమ్మిది గంటల తర్వాత పన్నెండు గంటల లోపున సంభోగించిన స్త్రీ యొక్క శరీరము కాంతి తగ్గదు, ఎప్పటికీ యవ్వన రూపములో ఉండగలరు. మరియు తల వెంట్రుకలు పండవు. గర్భము ధరించదు. అని సాంఖ్య యోగ శాస్త్రము తత్వరీతిగా విశదీకరించుచున్నది.

స్త్రీ తన మాస మైలానంతరము మూడు రోజుల స్నాన మాడి, నాలుగవ రోజున భర్తతో సంభోగించిన యెడల బిడ్డ గర్భము నందే చనిపోవును. ఐదవ రోజున సంభోగించిన, బిడ్డ వయస్సు పది సంవత్సరములు. ఆరవ రోజున సంభోగించిన బిడ్డ వయస్సు ఇరువది సంవత్సరములు. ఏడవ రోజున సంభోగించిన, బిడ్డ వయస్సు యాబది సంవత్సరములు. ఎనిమిదవ రోజున సంభోగించిన, బిడ్డ వయస్సు ఎనభై. తొమ్మిదవ రోజున సంభోగించిన, బిడ్డ వయస్సు వంద సంవత్సరములుగా ఉండును.

జన్మించు పిల్లలు దీర్ఘాయుష్షుతో ఉండవలెననగా స్త్రీ మైల అనంతరము పది నుండి పదహారవ రోజుల మధ్య భర్తతో సంభోగించిన యెడల శుభమగును. ముందు చెప్పబడినట్లు పదమూడవ రోజున సంభోగము బహిష్కరించవలెను. సంభోగించినపుడు స్త్రీ పురుషులు ఒకే మనస్సుతో వున్న యెడల పుట్టబోయే బిడ్డ, మహారాజుగాను, పూర్ణ జ్ఞానముతో ప్రపంచము కొనియాడునట్లు జీవించును. పురుషుడు తను సంతోషముతో వుండి స్త్రీకి ఇష్టము లేకపోయినా, చిరాకుగా యున్నా సంభోగించిన యెడల, పుట్టబోయే బిడ్డ ఉత్తమములలో మధ్యమముగాను, మొదటి సగం జీవితము సుఖముగాను, తరువాతి సగం జీవితము దు:ఖముగాను జీవించును. స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరునూ అయిష్టముగాను, వ్యసనముతోను సంభోగించిన యెడల, పుట్టబోయే బిడ్డ జీవితాంతము దరిద్ర, దు:ఖముతో జీవించును.

ముప్పై సంవత్సరములు పురుషుడు శుక్లము వ్యర్థము చేయకుండా స్వప్నమునందైననూ స్ఖలించక కాపాడినట్లైతే, అటువంటి పురుషునితో సంభోగించిన స్త్రీకి పుట్టబోయే బిడ్డ వంద సంవత్సరములు శాంతిగా జీవించును. యవ్వనము నందే శుక్లము వ్యర్థము చేసుకున్న పురుషుని బిడ్డలు అల్ప ఆయుష్షుతో జీవించెదరు.

సంభోగమునకు ముందు స్త్రీ తన పొత్తి కడుపుని శుభ్రముగా ఉంచుకొనవలయును. మల మూత్రములు నిలువ లేకుండా పరిశుభ్రము చేసుకొనవలయును. ఇందువలన స్త్రీ యొక్క పొత్తి కడుపున **జఠరాగ్ని** వలన వాత, పిత్త, శ్లేష్మ దోషములు ఉండవు.

సంభోగించు సమయమునకు మూడు గంటల ముందే స్త్రీ తన యొక్క పొత్తి కడుపుని శుభ్రముగా ఉంచుకొనుట చాలా మంచిది. ఇట్లు శుభ్రముగా ఉంచుకొనిన స్త్రీ, పురుషునితో సంభోగించునపుడు పూర్తి ఆనందమును పొందును. తన భర్తని కూడ పూర్తి సంతృప్తి పరచును. పైగా పుట్టబోయే బిడ్డలు కూడ మంచి అందముతో, ఆరోగ్యముతో ధీర్ఘ ఆయుష్షుతో జీవించెదరు.

అందము ఉండి జ్ఞానహీనుడు గాను, జ్ఞానము ఉండి అనారోగ్యముతో కాకుండా, సంభోగించు సమయమున స్త్రీ పొత్తి కడుపు శుభ్రత బట్టి అందము, జ్ఞానము, ఆరోగ్యము గల బిడ్డ జన్మించును.

సృష్టి - శుక్ల ఉత్పత్తి

పరబ్రహ్మమైన ఆది పురుషుడు తన అంశమైన సూర్యుడుని సృష్టిస్తాడు. సూర్యునకు **హిరణ్యగర్భ** అనే మరొక పేరు కూడ ఉన్నది. **హిరణ్యము** అనగా **బంగారం.** బంగారము సూర్యునిలో పాదరస రూపముగా, ఐదు రకములుగా ఉన్నది.

ఒకటి **తెల్లనైనది**. దానికి **భారతము** అని పేరు. మరొకటి **పసుపు** రంగున నున్న దానికి **సూతము** అని పేరు. **ఎరుపు** రంగున నున్న దానిని **రసం** అని పేరు. **బూడిద** రంగున నున్న దానికి **రసేంద్రియం** అని పేరు. నెమలి పింఛము వలె **వర్ణజాలముతో** నున్న దానికి **మిశ్రకం** అని పేరు.

ఈలాగున ఐదు రకములైన పాదరసము సూర్యునిలో నున్నది. సూర్యునిలో నున్న పాదరసము సర్వేశ్వరుని యొక్క శుక్లము అగును. పాదరసము **ప్రపంచపు ఉప్పు** అని సిద్ధుల యొక్క సాంఖ్యయోగం చెప్పుచున్నది.

హిరణ్య గర్భమైన సూర్యునిలో నున్న పాదరసము శుక్ల ఉప్పు, సకల జీవరాసుల యొక్క **జీవ అంశము** గా నున్నది. ఈ జీవాంశమైన ఉప్పు లేని యెడల మట్టి కుండ అయిన ఈ **దేహము** వట్టి **జడము** అగును. ఈ పాదరసముతో కలిపి **నూట ఇరువది** రకాలైన ఉప్పు సూర్యునిలో నున్నది. వాటిలో ముఖ్యమైనవి **ఆరు** రకాల ఉప్పులు. అవి ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క **రుచి** కలిగి యున్నవి.

సూర్యున్ని పుట్టించిన పరబ్రహ్మ, సృష్టి కొరకు తన మాయా శక్తియైన **ప్రకృతి** ని పుట్టించెను. ఈ ప్రకృతికి ప్రతినిధిగా **చంద్రుడు** ఉన్నాడు. పరమ పురుషుని ప్రతినిధిగా **సూర్యుడు** ఉన్నాడు. ఈ సూర్యచంద్రుల మూలముగా పరబ్రహ్మ సృష్టిని ప్రారంభించుచున్నాడు. అది ఎట్లనగా సూర్యునిలోని **పరశుక్లం** చంద్రునిలో నున్న **శోణితం** సకల జీవరాసులు సృష్టికి తోడ్పడుచున్నది. ఈలాగున సూర్యచంద్రుల నుండి సృష్టి జరుగుట వలన ఒకరి పూర్వ జన్మ యొక్క మంచి చెడ్డ కర్మలకు తగ్గట్టు మరుజన్మము ఎత్తుటకు, సూర్యకిరణములు వారిని అతుక్కొనును.

పరశుక్లంశ్రోణితం అయిన సూర్య చంద్రాది గ్రహములు జీవరాసుల సృష్టి కొరకు మేఘ మండలములో ప్రవేశించి, **చూలు** ధరించి గర్భ మేఘములై తయారైనవి. అగ్ని, వాయు గర్భ మేఘములు **ఓంకార** నాదముతో వర్ష బిందువులై **భూగర్భము** చేరుచున్నవి. వర్ష బిందువులతో సంతోషించిన భూ మాత భూగర్భమున గడ్డి పరక చెట్టు చేమలు, తీగలు పైరు పంటలు సమృద్ధిగా పెరుగుచున్నవి. పైరు పంటల వలన ధాన్యము, చెట్టు చేమలకు జీవరాసుల సృష్టికి కావలసిన **పరశుక్లం శ్రోణితం** మిశ్రమముగా కలిగియున్నది. దానినే సకల జీవరాసులు ఆహారముగా గైకొనుచున్నవి. భుజించిన ఆహారము జీర్ణమై మూడు భాగములుగా మారుచున్నది.

మొదటిది **పిప్పి** మల జల రూపమున బయటికి విసర్జింపబడుచున్నది. రెండవది **రక్తము.** మాంసం, ఎముకలు, చర్మము మొదలగు సప్తదాతువులుగా శరీరమును పోషించుచున్నది. మూడవది ఆహారములో ఉన్న అతి ముఖ్య జీవ అంశ సారం రక్తముతో కలసి శుక్లముగా మారుచున్నది. **ఆరు చుక్కలు** రక్తము ఒక

చుక్క శుక్లము గా పరిణామము చెందుచున్నది. పరిణామము చెందిన **శుక్లము** పురుషుని తల యందు యుండును. శుక్లము **తెలుపు** వర్ణము, **ఉప్పు** రుచిని కలిగి యుండును. స్త్రీ శ్రోణితం కూడా తిన్న ఆహారము నుండే పరిణామము చెందినది. శ్రోణితం కూడ స్త్రీ యొక్క తల యందు నల్లటి మేఘముల వలె ఆవరించియుండును. శ్రోణితం **ఎరుపు** రంగును, **పులుపు** రుచిని కలిగియుండును.

పురుషుని తల యందు యున్న శుక్లం, సంభోగ వాంఛ సమయమున కామాగ్నిలో కరిగి, వెన్నెముక ద్వారా క్రిందికి ప్రవహించును. వెన్నెముకలో **మూడు** నాడులు కలవు. ఒకటి వెన్నెముకకు కుడివైపున వుండి పనిచేయును. దీనికి **పింగళ** నాడి అని పేరు. మరొక్కటి వెన్నెముకకు ఎడమ వైపున వుండి పనిచేయును. దీనికి **ఇడ** నాడి అని పేరు. మధ్యమున పనిచేయు నాడికి **షుసుమ్న** నాడి అని పేరు. ఈ మూడు నాడులు శ్వాస క్రియను అనుసరించి పనిచేయును.

శ్వాస జీవించుటకు అతి ముఖ్యమైనది. జీవాధారమైనది. సుఖ దు:ఖములకు, కర్మ ఫలములకు, శరీర ఆరోగ్యమునకు మన:స్థిరమునకు, జ్ఞాపక శక్తికి, తీరని మనోవిచారమునకు, ఈ **శ్వాస** యే కారణమగుచున్నది. దీర్ఘ ఆయుష్షుకూ శ్వాసయే కారణము.

సంభోగ సమయమున, పురుషుని నుండి వెలువడు **శ్వాస** కు అనుగుణముగా జన్మించు బిడ్డ ఆడ, మగ లేక నపుంసకుడు అని నిర్ణయించి, నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చును.

సంభోగ సమయమున పురుషుని నుండి వెలువడు శ్వాస, అతని యొక్క వెన్నెముకలోని నాడులపై ఆధారపడి పనిచేయును.

సంభోగ సమయమున పురుషుని యొక్క శ్వాస కుడి వైపు నుండి వచ్చుచున్న ఎడల దానికి **సూర్య కళ** అని పేరు. సూర్య కళ జరుగుచున్నపుడు, సంభోగించిన యెడల శుక్లమునకు వీర్యము, వేగము, సాంద్రత, పీడనముతో ఉండును. సూర్యకళలో సంభోగించిన యెడల, చంద్ర మండలమైన అతని యొక్క శిరస్సులో నున్న శుక్లము, కామాగ్నిలో కరిగి, అతని వెన్నెముక కుడి భాగములో నున్న పింగళ నాడి ద్వారా ప్రవహించి, స్త్రీ గర్భములో నున్న శోణితముతో కలిసి తయారగు పిండము మగబిడ్డగా ఉండును. ఇది నిశ్చయము.

సంభోగ సమయమున పురుషుని యొక్క శ్వాస ఎడమ వైపు నుండి వచ్చుచున్న ఎడల దానికి **చంద్ర కళ** అనియు, శుక్లము అతని వెన్నెముకలో ఎడమ పక్క నున్న ఇడ నాడి ద్వారా క్రిందికి వచ్చి స్త్రీ శోణితముతో కలసి, ఏర్పడు పిండము **ఆడ బిడ్డ** గా ఉండును. సంభోగ సమయమున పురుషుని నుండి వచ్చు శ్వాస రెండు వైపులా సరి సమముగా వచ్చిన ఎడల, అతని శిరస్సు నుండి శుక్లము అతని వెన్నెముక మధ్య నాడియైన షుసుమ్న ద్వారా క్రిందికి ప్రవహించి స్త్రీ గర్భమున శోణితముతో కలిసిన తరువాత ఏర్పడు బిడ్డ **నపుంసకుడు** అగును.

ఒక బలమైన గాలి, కొండ మీద నున్న నీటిని అతి వేగముగా క్రిందికి ప్రవహింపజేయునట్లు, సంభోగ సమయమున పురుషుని శిరస్సున వున్న ప్రాణవాయువు శుక్లముతో చేరి స్త్రీ గర్భములో ప్రవేశించును.

అట్లు శుక్లములో చేరిన ప్రాణ వాయువు శక్తిని బట్టి, పుట్టబోయే బిడ్డ యొక్క ఆయుష్షు నిశ్చయించబడుచున్నది. ప్రజల **ఆయుర్ధాయము** వారి యొక్క తండ్రి సంభోగ సమయమునందే నిశ్చయించబడినది.

ప్రాణ వాయువుతో త్రోయబడిన శుక్లము **అ** అను శబ్దముతో స్త్రీ గర్భకోశమున ప్రవేశించుచున్నది.

స్త్రీ శోణితము **ఉ** అను శబ్దముతో తన గర్భ కోశమున ఎడమ వైపు నుండి ప్రవేశించును.

స్త్రీ నాభియందున్న చిత్ర నాడి **మ్** అను ఘీంకార నాదముతో గర్భమున ప్రవేశించును. పురుషుని శుక్లము **అ,** స్త్రీ శోణితము **ఉ**, స్త్రీ నాభినున్న చిత్ర నాడి **మ్** శబ్దములతో కలిసి ఏర్పడిన అ + ఉ + మ్ = ఓం, బ్రహ్మ ఏకాక్షర శబ్దము, గర్భ కోశమున ఏర్పడుచున్నది. ఈ ఓంకార ప్రణవ నాదము సృష్టికే జీవాధార అంశమైనది.

ఓంకార బ్రహ్మనాదం లేకుంటే సృష్టియే లేదు. ఆ ఓంకారములో కుండలినీ శక్తియు దాని యొక్క దేవతలు:

పంచభూతములైన : భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము,

పంచభూత అక్షరములు : 'న', 'మ', 'శి', 'వ', 'య'

అక్షరములు	అధి దేవతలు
న	బ్రహ్మ, సరస్వతి
మ	విష్ణు, లక్ష్మి
శి	రుద్ర, రుద్రి
వ	మహేశ్వర, మహేశ్వరి
య	సదాశివం, మనోన్మణి

మరియు **నవ గ్రహ** సారాంశములు సూక్ష్మముగా అమరియున్నవి. అదే శుక్ల శోణితములో స్థూల రూపమున అమరియున్నవి. ఇట్లు ఓంకార ప్రణవ నాదముతో శుక్ల శోణితములు కలిసి, గర్భమున సమ్మేళించి నాలుగు క్షణములకు ఒక మారు పరిణామ క్రమం చెంది వృద్ధి అగుచున్నవి.

అతి ముఖ్యముగా గుర్తించుకొనవలసిన విషయము :

ఒకరు చేయు సత్కర్మము, దుష్కర్మములు, ధర్మ అధర్మముల వలననే మరు జన్మమున వారికి తల్లి, తండ్రుల యొక్క అమరిక, శరీరము, శరీర అంశములు తయారగును. సుఖ, దు:ఖములు అన్నియు పూర్వ జన్మమున వారికి తల్లి, తండ్రుల యొక్క అమరిక, శరీరము, శరీర అంశములు తయారగును. సుఖ, దు:ఖములు అన్నియు పూర్వ జన్మమును బట్టి యుండును. ఉదాహరణకు: ఒకడు పరమ బీద కుటుంబమున జన్మించి, జీవితమంతా సత్యముతో, ముఖ్యముగా ఓర్పుతో తనకు ఆకలి ఉన్నను, మరొకరి ఆకలి తీర్చువాడు, మరు జన్మమెత్తునపుడు ఒక ఉత్తమ తల్లిదండ్రులకు మంచి అంగ లక్షణములతో పుట్టి ఆరోగ్యము గాను, శాంతిగాను జీవించును.

ముందు జన్మమున ఒకడు శ్రీమంతుని ఇంట్లో జన్మించి, ఆడంబర సుఖభోగములు అనుభవిస్తూ,

అధర్మ అన్యాయములతో లోభిగాను, అణకువ లేని, గర్వముతోనూ జీవించువాడు, మరు జన్మమున దండనగా చాలా దరిద్ర కుటుంబములో పుట్టి, ధీర్ఘ రోగముతోనూ, దరిద్రముతోనూ, మరొకరు చీదరించుకొనునట్లు జీవించును.

కాబట్టి ఒకడు చేయు సత్కర్మ, దుష్కర్మలకు తగినట్లేమరు జన్మమున తల్లిదండ్రులు ఏర్పడుట, శరీరము, అంగ లక్షణములు గుణములు ఏర్పడుట **జన్మ కర్మ నియతి** అగును.

పూర్వ జన్మ కర్మలు బట్టి, జీవుడు శరీరము ధరించుటకు, శుక్లముతో అతుక్కొని స్త్రీ గర్భములో ప్రవేశించుచున్నాడు. గర్భమున ప్రవేశించిన శుక్లము స్త్రీ నాదమను శోణితముతో కలిసి ఐక్యమైపోవును. ఇది మొదటి రోజున జరుగును. ఐదు రోజులకు నురగ వంటి రూపు దాల్చును. పది రోజులకు రేగు పండు వంటి రూపమగును. తర్వాత గ్రుడ్డు ఆకారమున వుండును. అది గట్టి పడి నెల రోజులలో తల, రెండు నెలలకు చేతులు కాళ్ళు మొదలగు అంగములు తయారగును. మూడు నెలల్లో గోళ్ళు, రోమము, ఎముకలు, చర్మము తయారై ఆడ, మగ అంశములు కనిపించును. నాలుగు నెలల్లో చర్మము, రక్తము, మాంసము, కణములు, ఎముకలు, మెదడు, శుక్లమను ధాతువు తయారగును.

జన్మించు మగ శిశువు స్థిర స్వభావముతో, ఆడ శిశువు చంచల స్వభావముతో, నపుంసకుడు రెండు స్వభావములు కలిసి తయారగును. తల్లి చిత్తము నుండియే గర్భస్థ శిశువునకు చిత్తము తయారగుచున్నది. కాబట్టి

తల్లి పోలిన పిల్ల

అన్న నానుడి తగ్గట్లు, తల్లి ఇష్టపడినదే శిశువు కూడ ఇష్టపడును. అందువలన నాలుగవ నెలలో గర్భస్థ స్త్రీ యొక్క ఇష్టములు తీర్చవలెను. ఇట్లు నాలుగు నెలలలో గర్భస్థ స్త్రీ యొక్క ఇష్టములు పూర్తి కాని ఎడల గర్భమున తయారగు శిశువుకు అంగవిహీనము, మందబుద్ధి ఏర్పడుట నిశ్చయము.

ఐదవ నెలలో మాంసము రక్తముతో పుష్టిగా తయారగును. ఆకలి, దాహము ఏర్పడును. నరములు, వ్రేళ్ళు, వెంట్రుకలు మొదలగునవి ఏర్పడును.

ఆరవ నెలలో గర్భస్థ శిశువు కదులును. గర్భము నందు పెరుగుతున్న శిశువు మగవాడుగా ఉండిన యెడల గర్భిణికి గర్భములో కుడి భాగమునకు కదులును. ఆడ శిశువుగా ఉండిన యెడల తల్లి యొక్క గర్భము ఎడమ వైపునకు కదులును. నపుంసకుడుగా ఉండిన గర్భము యొక్క మధ్య భాగం కదులును.

మగ శిశువుని ప్రసవించబోవు తల్లి తన కుడి వైపు నిద్రించును. ఆడ శిశువుని ప్రసవించబోవు తల్లి తన ఎడమ వైపున నిద్రించును.

ఆరవ నెలలో శిశువుకు స్పర్శ, తెలివి, ప్రారంభమగును. అందువలన భయముతో, దు:ఖముతో, ఆర్తితో గర్భము నందు శిశువు దేవుని ప్రార్థించును.

ఏడవ నెల ప్రారంభమయినపుడు శిశువునకు జ్ఞానము మొదలగును. ఇంత వరకు ఎత్తిన జన్మములందు పడిన కష్టములు, దు:ఖ వేదనలు గర్భము నందు జ్ఞాపకమునకు వచ్చును. ముఖ్యముగా

గర్భస్థ వాసం, గర్భ దుర్వాసన, వాత, పిత్త శ్లేష్మ రస బిందువులతో తయారైన క్రిములు వలన ఏర్పడిన చిత్ర వధలు, నరకము కంటే క్రూరమైనవి గాను, జన్మించిన నాటి నుండు మరణము వరకు పడిన చింతలు, దు:ఖమును, రోగమునూ, గుర్తుకు వచ్చును. ఇందువలన, ఇకపై గర్భస్థ వాసం ఉండకూడదని, దేవున్ని ప్రాధేయ మనస్సుతో

దేవుడా! ఇక నాకు జన్మమే వద్దు. ఈ మల జల పిండ దేహము మరలా వద్దు. ఎపుడూ నీ పాదసేవలో ప్రశాంత జీవితమును అనుగ్రహించుము.

అట్లు దేవున్ని నమస్కరించి, గర్భకోశమున శిశువు పూర్ణ వృద్ధి పొందు వరకు, అంటే దేహము పూర్తి అగు తత్వములు తొంబది ఆరుతో పది నెలలు ముగియువరకు, గర్భము నందుండు శిశువు నిశ్చల భక్తితో, పరబ్రహ్మను వేడుకొనుచుండును.

తల్లి భుజించిన ఆహార సారాంశములతో గర్భస్థ శిశువునకు శబ్ద దాతువులతో, శరీర అంగ పరిణామము పొంది వృద్ధి పొందును. శిశువులో నున్న సప్త ధాతువులలో కొన్ని, తండ్రి శుక్ల సంబంధమైనవి. మిగిలినవి తల్లి శోణితమునకు సంబంధించినవి. ఇట్లు పదినెలలు ముగియునపుడు **గర్భస్థ శిశువు యొక్క జ్ఞానము** మాయా శక్తితో మరిపించబడుచున్నది.

ఒక ముఖ్య గమనిక: గర్భిణీ స్త్రీలకు

గర్భిణీ స్త్రీ అతి ముఖ్యముగా, మల జలాదులు విసర్జించుటలో జాగ్రత్తలు పాటించవలెను. పొత్తి కడుపు నందు మల, జలములు నిలువ ఉండకూడదు. ఉదయము, సాయంత్రము రెండు మారులు విసర్జనము సులభముగా ఉండునట్లు చూచుకొనవలెను. పసుపు, ఎరుపు రంగుతో మూత్రము విసర్జించిన గర్భిణి స్త్రీ గర్భమున ఎదుగు శిశువునకు తీవ్ర వ్యాధి సోకును. గర్భిణి స్త్రీకి మలము ఎక్కువ నిలువ ఉండిన, జన్మించు శిశువు మంద బుద్ధితో యుండును. మలము, మూత్రము రెండునూ ఎక్కువ కాలము నిలువయుండిన, గ్రుడ్డివాడుగా పుట్టును.

శిశువు గర్భము నందు వృద్ధి పొందు పరిణామములో తల్లి తన అవయవముల నొప్పితో, వేదనతో భరించుచున్నది. వేదనను బయటికి చెప్పక, సహించి, ఊహాగానముతో శిశువును భరించుచున్నది. ప్రసవమునకు ముందు ప్రసవ నొప్పులు ప్రారంభమగును. ఆ ప్రసవ బాధ మరణావస్థగా గర్భిణిని వేదించును. అట్లు ప్రసవమున తల్లడిల్లు గర్భిణికి శిశువు బయటికి వచ్చు వేళలో కొద్ది క్షణములు శ్వాస నిలచి పోవును. అపుడు మరణించిన శవము వలె ఉండును. తల్లికి ఏది తెలియక ఉండును. నొప్పి కూడ గ్రహించలేని స్థితిలో మరణ స్థితిలో కొట్టుమిట్టాడుచుండును. ఆ సమయము చూచి ప్రకృతి మాయా దేవి వైద్య చికిత్సలు రహస్యముగా చేయును.

సూతికా వాయువు శిశువుని బయటికి పంపించు ప్రక్రియలో కడుపు క్రింది భాగము నుండి శిశువును తల క్రిందులుగా త్రోసివేయును. శిశువు జన్మించిన పిదప, తల్లికి మరల ప్రాణము వచ్చినట్లు, శ్వాస పీల్చుట వదలుటలు ప్రారంభించును. తల్లికి తన శరీరము అంతయు చమటతో తడిసిపోవును. తలలో

ఎక్కువగా తడి కనపడును. రెండు అరి చేతుల్లోను రెండు పాదములలో తిమ్మెర్లు వచ్చినట్లు స్వేదము ఆవరించును. ప్రసవించిన తల్లి మెల్లగా ఉచ్చరించుట ప్రారంభించును. తన నాలుక ఎండి పోవును. శరీర మంతయు నొప్పితో బాధ కలుగును.

ఇట్లు నాలుగు క్షణములలో తల్లి మరణ స్థితి నుండి దాటి, ప్రసవించి, మరల బ్రతికి బయటపడుచున్నది. ఇది అన్ని జీవరాసుల మాతృత్వమునకు సర్వ సాధారణము, సమానము. ఇందులో పక్షపాతము లేదు. ఇది సృష్టి యొక్క నిర్ణయము, ధర్మము అగును.

కోడి పెట్ట **నాలుగు క్షణములు** చచ్చి, గ్రుడ్డు పెట్టి, మరల బ్రతికి జీవించుచున్నది. ఒక ఇంద్రియ జ్ఞానమున్న (ప్రజ్ఞ) మొక్క యొక్క విత్తనము మొలకెత్తి బయటికి వచ్చునపుడు భూదేవి ఇట్లే నాలుగు క్షణములు చచ్చి, బతికి బయట పడుచున్నది. విత్తనము మొలకెత్తిన పరిసరముల చుట్టూ నాలుగు అంగుళముల ఘన పరిణామమునకు తల్లి భూమికి స్పర్శ లేని తనము ఏర్పడుచున్నది. అటువంటి స్పర్శ లేని సమయముననే మొలక బయటికి వచ్చి తలెత్తుచున్నది. స్త్రీ వలె తల్లి భూదేవికి కూడా ఆ నాలుగు ఘన అంగుళములకు స్మరణము ఏర్పడుచున్నది. ఇది సత్యము. సూర్యుడు ఉన్నాడని ఎట్లు నిరూపణనమో, అట్లే ఇది మరువరాని కారణ కార్య నిజము.

చచ్చి, బతికి బిడ్డను ప్రసవించిన తల్లికి కష్టము తీరిపోలేదు. పది నెలలు లోపల భరించిన తరువాత తన బిడ్డను పెంచి పోషించి మనిషిని చేయుట అను నిర్బంధిత భాధ్యత తనపై పడుచున్నది. తల్లి ప్రేమ అట్లు చేయుచున్నది.

వీదిలో తిరుగాడు ఆడ కుక్క ఎట్లు తన పిల్లల్ని కని, పెంచుచున్నదో, ఆరు ప్రజ్ఞ ఉన్న మానవుడు దానిని చూచి ఒక క్షణము ఆలోచించినచో, ప్రతీ స్త్రీ మాతృత్వమున పడు అవస్థలు, ప్రేమ బంధము ఏమిటని అర్ధమగును.

చేపలకు కంటి నిద్ర యుండదు. తల్లి యొక్క కళ్లు కూడ **మీనాక్షి** వంటిదే. తల్లి నిదురపోవక నిదురపోయి పిల్లల్ని పోషించుచున్నది. కంటి యొక్క క్రిందటి రెప్ప భూమివలె కదలక స్థిరముగా ఉండి కాపాడుచున్నది. అట్లే తల్లి పిల్లల్ని కొండ వలె, స్థిరముగా ఉండి, నమ్మకముతో పోషించి కాపాడుచున్నది.

ఇంట్లో బిడ్డని విడిచిపెట్టి బయట చాలా దూరముగా ఉన్నపుడు, బిడ్డ ఆకలితో కెవ్వుమని అరచి తల్లడిల్లినపుడు, ఆ ఆకలి బాధను దూరము నుండే తల్లికి తెలియపరచుచున్నది, ప్రకృతి శక్తి. ఆ సమయమున తల్లి చనులు నొప్పి పుట్టుటయు, చనుపాలు స్రవించునట్లు చేసి బిడ్డను గుర్తింపజేయుచున్నది ప్రకృతి మాత. తల్లికి బిడ్డ జ్ఞాపకము వచ్చిన వెంటనే, అయ్యో!! నా బిడ్డ ఆకలితో నున్న అవస్థ తెలియుచున్నదే! నేను వెంటనే బిడ్డ వద్దకు వెళ్లవలెనని పరుగెత్తి వచ్చివేయును. ఇట్లంతా తల్లి తన కన్న బిడ్డల్ని పెంచి పెద్ద చేయుచున్నది.

అయితే ఐదు ఇంద్రియ జ్ఞానము (ప్రజ్ఞ) లున్న పక్షులు, మృగములు స్థితి గతులు, పూర్తిగా ఆరు (ప్రజ్ఞలున్న) మానవుని వలె కాదు. పక్షుల పిల్లలకు రెక్కలు వచ్చిన వెంటనే తామే తమ ఆహారము వెతుక్కొనుటకు

ఎగిరి పోవుచున్నది. తల్లిని మరచిపోవుచున్నవి. మృగముల పిల్లలు కూడ తమకు తామే తమ ఆహారము వెతుక్కొనుటకు ప్రారంభించిన వెంటనే తమ తల్లిని మరచుచున్నవి. దానితో వాటి ప్రేమ, బంధము ఎగిరిపోయి, బాంధవ్యము తెగిపోవుచున్నది.

ఆరు ప్రజ్ఞలతో పనిచేయవలసిన మానవ జన్మము, ఏడ్చుటకు, నవ్వుటకు తెలిసిన ఈ మానవ జాతి, ముఖ్యముగా తల్లి తాను కన్న బిడ్డలను, వారు తల్లిని తలంచక పోయిననూ, చీదరించుకొన్ననూ, తిట్టిననూ, ఎదిరించిననూ తన బిడ్డల సుఖ సంతోషాదులనే తలంచి జీవితమంతా తపించి పోవును.

ఇట్లంతా చచ్చి, బతికి, కని, పెంచి, పెద్ద చేసిన తల్లియే కన్నెదుట నున్న ప్రత్యక్ష దైవము. ఆమెకు నమస్కారములు. ఒక్కొక్క శ్వాస ఆమెకు నమస్కారము. ఈ శరీరము మట్టిలో కలియునంత వరకు ఆమెకు నమస్కారములు.

బిడ్డల వృద్ధికి తల్లి ఎంత ముఖ్యమో, తండ్రీ అంతటి జీవాధారమైన వాడు. సంభోగము నందు తల్లి గర్భ కోశమున ప్రవేశించు తండ్రి విందు (శుక్లము) దానికి తోడుగా ఉండి దూసుకుపోవు ప్రాణ వాయువుతో చేరి తల్లి (నాదముతో) శోణితముతో మిశ్రమమై ద్రవ రూపము దాల్చు నాదవిందు, గర్భమును సృష్టించుటకు మూల కారణముగా ఉండు తండ్రి **శుక్ల వీర్యము** యొక్క సామర్థ్యమే అగును.

శరీరములో జీవాత్మ ఉండి శరీరమునకు చలనము ఏర్పరచునట్లు, గర్భ కోశమున ప్రవేశించిన తండ్రి శుక్లము ప్రాణవాయువు, శుక్లములో అమరియున్న కుండలినీ శక్తి దేవతలను, పంచభూత అక్షర ఆధి దేవతలను, ద్రవ రూపముగా ఉండు శుక్ల శోణితములు మొదట గట్టిపడి ఆపై చలించుచున్నది. తల్లి భుజించిన అన్న ఆహారముల సారాంశములతో గర్భము నందు పెరుగు శిశువునకు సప్త దాతువులును, అంగములను పది నెలలో ఏర్పడుచున్నది.

ఆ సప్త దాతువులో కొన్ని అంగములు తండ్రి యొక్క శుక్ల సంబంధమైనది. శిశువు యొక్క మెదడు, నాడి, నరములు, ఎముక, ఓజస్సు, తేజస్సు, స్పర్శ, తెలివి, ఆయుష్షు మొదలగునవి, తండ్రి శుక్లమునకు చెందినది. ఇట్లు తల్లి తండ్రి శుక్ల శోణితముల సమ్మేళనమే సృష్టి అగు ఈ మానవ శరీరము. కావున శరీర సృష్టికి తల్లిదండ్రులు కంటెదురుగా నున్న ప్రత్యక్ష దైవ ప్రతినిధులై నందువలన బిడ్డలు కాలమంతయూ వారికి కృతజ్ఞతులై, తల్లి దండ్రులు సంపూర్ణ శరీర ఆరోగ్యముతో, మనో వికాశముతో, శాంతిగా, చల్లగా సుదీర్ఘ కాలము జీవింప వలెనని ఆ భగవంతుని ప్రకృతి మూలముగా ఒక్కొక్క శ్వాసతో స్తుతించుతూ నమస్కరించవలెను.

--0--

అధ్యాయము - 2
గురువు

ఋషులు

ఆదిలో ప్రపంచ సృష్టి కాలమైన **కృత యుగములో** జీవించిన వారిలో చాలా కొద్ది మందే పరబ్రహ్మ తత్వమును ఏలాగునైన పొందే తీరవలెనని, దృఢ వైరాగ్యముతో చాల సంవత్సరములు వదలకుండా దీర్ఘ తపస్సుతో, యజ్ఞ యాగములు చేసిరి. దాని మూలముగా త్రిమూర్తి జ్యోతి యొక్క పరిపూర్ణ ఆశీర్వాదములను పొందిరి. ఈ మహోత్వము పొందిన శ్రేష్టులు, ఋషులు అనియు **మహాఋషులు** అనియు **బ్రహ్మ ఋషులు** అనియు పిలువబడిరి.

మహాభక్తులు

మరి కొంత మంది - తీవ్ర భక్తి, శ్రద్ధ, విశ్వాసములతో, వైరాగ్యముతో పాటలు పాడి, ఆడి, శరీర తన్మయత్వము పొంది, సదా సర్వకాలము పరంధామునినే తలంచి, జీవించి, పరమాత్ముని యందే ఐక్యము చెందిరి. వీరు అందరిచే **మహాభక్తులని** స్తుతింపబడిరి.

రాజయోగులు

మరొక రకము వారు **రాజయోగం** అష్టాంగ సాధనలతో, ముఖ్యమైన శ్వాస ప్రక్రియతో, మూలాధారా కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలిపి, దానితో శిరస్సులో నున్న, సహస్ర అష్టదళ చంద్ర మండలమునకు, వెన్నెముక యొక్క **షుసుమ్న నాడి** ద్వారా పైకి ఎక్కించి, శ్వాసను కుంభకము చేసి, పన్నెండు లేక పదహారు సంవత్సరములు సాధన చేసి శ్వాసను నాసిక ద్వారా వెలుపలికి విడువకుండా బంధించి, సాధనతో ఆత్మజ్ఞానమును పొందిరి. వీరు **రాజయోగులు** అని పిలువబడిరి.

కృతయుగారంభమున జీవించిన బ్రహ్మఋషులు, మహా ఋషులు కఠిన తపస్సుతో, వేద మంత్రములతో యాగములను చేసిరి. కొందరు భక్తి ద్వారా పరమాత్ముని ఆకారమును తమ హృదయములలో నిలుపుకొని ఎల్లప్పుడూ, అన్నింట్లోనూ, చూచి ఆనందించిరి. కానీ వీరు **సాంఖ్యయోగ** సాధన చెయ్యలేదు.

ఇట్లు మహర్షులు, బ్రహ్మఋషులు, భక్తి మహనీయులు చాలా కాలమువరకు సాంఖ్యయోగము సాధన చేయుట మరచిరి. కాబట్టి, దానిని మరలా వృద్ధి చేయుటకు పరమాత్మ వాసుదేవుడు తన అంశమైన దేహంను ధరించుటకు శాంతవ్రతుడైన **కర్థమ ముని** శ్రేష్టుని యొక్క శుక్లముతో అతుక్కొని, అతని ధర్మ పత్నియైన **దేవహూతి** గర్భమున ప్రవేశించి **కపిలుడు** గా అవతరించెను.

సాంఖ్యయోగము - సిద్ధులు

సాంఖ్యయోగము అనునది **ఆత్మజ్ఞానము** యొక్క సూక్ష్మ మార్గమగును. ఏలాగుననగా, తత్వ విభాగ లక్షణమును, శరీర తత్వమును, విజ్ఞానముతో కలిపి విచక్షణా జ్ఞానముతో పూర్తిగా విశదీకరించునది.

దేహ సృష్టికి కావలసిన తత్వమును, ప్రపంచ సృష్టికి కారణమైన తత్వ సంహిత లక్షణములు ఎరిగి, ఆత్మ జ్ఞానమను అనుభవముతో సాధన చేయుటయే సాంఖ్యయోగ మనబడును. అదియును గాక, ఈ

శరీరము ఏ వ్యాధి లేక సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో సుదీర్ఘ కాలము జీవించుటకు వైద్య రీతి గాను, అనుభవముతోనూ, నేర్చుకొనుట, శరీరములోని మూడు మల దోషములను నివారించుకొని, రక్తములో నున్న పది దోషములను నిర్వర్తించుకొని, ముఖ్యముగా రక్తములో కలిసియున్న కలుషిత లోహములు ఇనుము, సీసము, రాగి, తుత్తనాగం, మొదలగు వాటి కిలుమును రసాయనముతో తొలగించి, మేలిమి బంగారము వలె శరీరమును స్వర్ణ దేహముగా కల్పముగానూ మార్చడమే సాంఖ్య యోగము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. ఈ సాంఖ్య యోగ సాధన చేయువారు **సిద్ధులు** అని పిలువబడుదురు.

సాంఖ్యయోగ సాధన వలన అంత:కరణమైన చిత్తములో నిలుపుకొని, తీరని కలతలతో, కష్టములను పురికొల్పుచున్నటువంటి పూర్వ జన్మ కర్మ వాసన ఫలితములను, ఆత్మ జ్ఞానముతో పవిత్రము చేయుటయు, సాధకుడు ఎప్పడు ఇష్టపడునో అప్పడు తన జీవిని శిరస్సులో సమాధి చేసి, ఆది పురుషునితో సమాన స్థానమైన జీవ సమాధి పొందుటయూ లేక నక్షత్ర ప్రకాశ మండలములో ఒక నక్షత్రముగా రూపొందుటయూ, సూర్య కిరణములలో ఐక్యమై, నిత్యము జీవించు స్థానమును పొందుటయూ, సాంఖ్య యోగ సాధనమగును.

ఈ సాంఖ్య యోగ సాధనను, సన్యాసులు మాత్రమే గాక, గృహస్థులు చేయదగినది, చేయదగవలసినదిగా: ముఖ్యముగా స్త్రీలకు యవ్వన ప్రాయమునందే సాంఖ్యయోగ సాధనను బోధించుట ఉత్తమమని, ధర్మదృష్టితో భగవాన్ కపిలుడు తన తల్లి కోరికను మన్నించి, పుత్రుడుగా నున్ననూ తనని జ్ఞాన గురువని భావించి, అణుకువతో నమస్కరించి, పరిపూర్ణ శరణము పొందిన తల్లికి సాంఖ్య యోగమును, దాని యొక్క తత్వ జ్ఞానమును ప్రపంచ ప్రయోజనముగా తలంచి ఉపదేశించెను.

యోగ సాధనలు - అనేక రకములు

సాంఖ్య యోగ సాధనలు, రాజయోగ సాధనలు ఏకత్వంలో భిన్నత్వమును, భిన్నత్వంలో ఏకత్వమును ఉన్న సాధనలే.

భక్తి యోగము - భగవంతుని రూప ఆకారములో, భక్తి విశ్వాసముతో వైరాగ్యముతో స్తుతించి ప్రార్థించుటయే.

ఋషులు యొక్క సాధనలు వేరైనవి. వీరు తపస్సు చేసి, వేద మంత్రములను జపించి, యాగములు చేసి, దేవతలను, త్రిమూర్తులను సంతృప్తులం చేసి ఫలమును పొందిన వారు.

ఇట్లు సాధనలు వేరైననూ, అన్ని సాధనలకు **సత్యం జీవాధారము** - అవశ్యమైనది.

"సత్యమే పరమాత్మ, ఒకటే దైవము"

సత్యము లేనిచో వీరి యొక్క సాధనలు అన్నియు అబద్ధమగును. సత్యము లేని అబద్ధముతో కూడిన సాధనలు వారినే నాశనము చేయును.

అడవిలో ఉద్భవించిన వృక్షములోని పండ్లను ఆ వృక్షమే భుజించి జీవించుట లేదు. ఇతర జీవ రాసులు అనుభవించుటకు, ప్రకృతి వీలు కల్పించుచున్నది. ఇది ప్రకృతి నియమం. అట్లే మహర్షులు, భక్త శ్రేష్ఠులు, రాజయోగులు, సిద్ధ జ్ఞానులు, తమ తమ సాధనానుభవ ఫలమును ప్రపంచ మానవాళికి అందజేయవలసిన బాధ్యత వారిపై వున్నది. ఇది ధర్మ నిబద్ధత.

దైవము ధర్మము రూపమున కర్మించుచున్నది. ధర్మము నాలుగు పాదములతో నున్నది. అవి:-

ఒకటి - సత్యము

రెండవది - దయ

మూడవది - శాంతి

నాల్గవది - అహింస

సత్యం ఎక్కడ నెలకొనియున్నదో అక్కడ దైవముండును. సత్యం ఎవరి హృదయమందుండి కర్మించునో, అతనిలో దైవము నివాసము చేయును. అట్లే దయ, శాంతి, అహింస ఎక్కడెక్కడ ఉండి కర్మ చేయించునో అక్కడక్కడ దైవముండును.

ఈ సత్యమును ధర్మదేవత రూపములో భగవంతుని రూపము ఉన్నదని, ప్రపంచ మానవాళి గ్రహించుటకు, గ్రహించునట్లు చేయు పుణ్యకార్యమునకు, పుణ్యపురుషులైన, మహా పురుషులు సాంఖ్యయోగ సిద్ధులు, రాజయోగులు, భక్త శ్రేష్ఠులు, మహర్షులు తమ తమ తపోశక్తితో సాధన అనుభవములతో, ధర్మ స్థాపన చేయవలెను. ఆచారములతో, భక్తి విశ్వాసముతో ప్రపంచ మానవాళిచే అనుసరింప జేయవలయును.

మహర్షులు, యోగ పురుషులు పూర్వకాలమున నగరమునకు వెలుపల ఉండు అరణ్యములలో కుటీరములు నిర్మించుకొని జీవించుచుండిరి. మరికొందరు పుణ్య నదులుగా పేర్కొనబడు గంగా, యమున, సరస్వతీ మొదలగు నదీ తీరముల నుండు అరణ్యములలో నివసించిరి. ఇట్లు జీవించిన యోగ పురుషులలో కొందరు తమ జీవితాంతము శుక్లమును వృధా చేయక బ్రహ్మచర్యము పాటించి మనో, వాక్, కాయ శుద్ధితో మహా పవిత్రముగా జీవిస్తూ వచ్చిరి. మహర్షులలో కొందరు దాంపత్య జీవితము గడుపుతూ తమ ధర్మపత్నులతో జీవించిరి. దాంపత్య జీవితము గడిపిన వారిలో ప్రజాపతిగా, సంతానము పొందగోరి, ఆది భగవానును ఆశీస్సు కోరి ఎన్నో సంవత్సరములు కఠిన తపస్సు చేసిరి.

బ్రహ్మర్షి ధర్మపత్నియు, దైవభక్తితో పతి భక్తికి విశేషమైన ప్రాధాన్యత నిచ్చి, పతి సేవలో నిమగ్నమై ఏ లోటు లేకుండా అతి ముఖ్యమైనదిగా తలంచి పతి యొక్క జపతపములకు, తను చేయు వేద యాగములకు చేదోడుగా యుండి జీవించుచూ వచ్చిరి. మంచి అంగ లక్షణములతో, ఉత్తమ గుణములతో నున్న సంతానమును పొందగోరి, ఋషి యొక్క ధర్మపత్ని, తన పతి సేవతో, తొంబది ఆరు తత్వములతో కూడిన ఈ పిండ దేహమును, ముఖ్యముగా పొత్తి కడుపున ఎటువంటి మల మూత్రములు నిలువలు లేకుండా, కఠిన వ్రతములు ఆచరించి, ఉదరమున నున్న జఠరాగ్నిని వృద్ధి పొందించి, రక్తములో నున్న పది రకములైన మలినములను తొలగించి, ధర్మ శీలములతో జీవించుచూ, ఎన్ని సౌభాగ్యములున్ననూ, పతి యొక్క హృదయ పూర్వకమైన ప్రేమ వల్లనే తను సౌభాగ్యవతిని కాగలనన్న దృఢ సంకల్పముతో, పతి యొక్క పరిపూర్ణ ప్రేమతో లక్షణమైన సంతానమును పొందగలిగి జీవనము సాగించిరి. ఋషియు, తన ధర్మపత్నియు ధర్మాంగములైన సత్యము, దయ, శాంతి, అహింస పాటించి జీవించుట వలన వారు నివసించిన అరణ్యములో కూడ ధర్మము నిలచియుండినది. దీని వలన అక్కడ జీవించు క్రూర మృగములు కూడ సాధు జంతువులుగా

సహజీవనము చేసినవి.

చక్కటి రాజ్యపరిపాలన చేయు రాజు ఉన్న ఊరిలో నివసించి, ముఖ్యముగా స్త్రీలు, పిల్లలు, వయోవృద్ధులు, బలహీనులు, నిర్భయముగా జీవించుచు, హత్యలు, చోర భయం లేనందున, రాత్రి పగటి వేళల్లో భయము లేకుండా ప్రయాణము చేయగలిగిరి.

పుణ్య భారత దేశమున ఉన్న చిరు గ్రామాల్లో నివసించు, బీద సాద ప్రజలు, నగరముతో, నగర వాసులతో సహచర్యము చేయనందున, కల్లాకపట మెరుగక, ఆరోగ్యముతోనే జీవనాధారము పొంది, మన మాతృ భూమి ప్రాచీన కళాచారములను, నాగరికతను, శ్వాస సమానముగా తలంచి శాంతితో జీవనము సాగించుచున్నారు.

సూర్యోదయ అస్తమయ వర్ణణ - సూర్య నమస్కారము

తూర్పున ప్రాత:కాలమున అరుణుడు ఉదయించు నాలుగు గంటలకు, కోడి పుంజు, ఒక మెట్ట ప్రాంతమెక్కి నిలచి, తల పైకెత్తి మూడు సార్లు ఆకాశమును చూచి **కొక్కొరోకో** అని కూయును. సూర్యుడు ఉదయించబోవుచున్నాడు. మూడు లోకముల నున్న సకల జీవులను, మానవాళిని, పితృ దేవతలను, దేవతలను రక్షించి, పోషించ హిరణ్యగర్భుడైన సూర్యుడు ఊరేగింపుగా రాబోతున్నాడని చెపుతున్నట్లు కోడిపుంజు మూడు సార్లు కూయును. చెట్లుయందు నివసించు కాకులు అరచును, అపుడు గ్రామ జనులు, ముఖ్యముగా స్త్రీలు బద్దకస్తులు కాకుండా ఉత్తేజముతో లేచి గుడిసెల ముందు పరిసర శుభ్రతతో, కలి యొక్క ఆహార్యములు ఇంటి దరిచేరకుండా ఉండునట్లు ఆవుపేడని నీళ్లలో కలిపి కల్లాపు చల్లెదరు. దీని వలన ఊడ్చునపుడు భూమి యొక్క ధూళి శరీరముపై పడకుండా యుండును.

తరువాత చీపురుతో ఊడ్చి, పిండి ముగ్గులు పెట్టెదరు. ఇష్టమొచ్చినట్లు ముగ్గులు వేయకుండా, వార దినములకు తగ్గట్లు వేయుదురు. ముక్కోణ రూపముతో ఒక ముగ్గు నాలుగు కోణ రూపముతో ఒక ముగ్గు, ఐదు కోణ రూపముతో ఒక ముగ్గు,
ఆరు కోణ రూపముతో ఒక ముగ్గు, ఎనిమిది కోణ రూపముతో ఒక ముగ్గు, పదహారు (షోడశ) కోణ రూపముతో ఒక ముగ్గు, అని అందము తగ్గట్లు ముగ్గులు పెట్టెదరు. ఇట్లు ముగ్గుల రూపమున యంత్ర చక్రములు, ఇంటి ముందు వసారాలో వేయుట వలన, ఆ ఇంట్లో నున్న వారు బయటికి వెళ్ళునపుడు, ఇంట్లోకి ప్రవేశించునపుడునూ, వారికి రక్షణ కవచముల వలె కాపాడుచున్నది. ఇది మహా సాంఖ్యయోగ జీవిత రహస్యమగును. ఇట్లు వేయబడిన ముగ్గుల మధ్యలో బిందువుల వలె ఆవు పేడ ముద్దలు పెట్టి, అందులో గుమ్మడి పూవుని పెట్టెదరు. ఈ గుమ్మడి పూవు వలన యితరుల చెడు కను దృష్టి, అంటే మరొకరి కంటి దోషము ఇంట్లో నివసించువారిని బాధించదు.

ఇట్లు గుడిసెల ముందు పరిసర శుభ్రత పాటింపజేసి, సకల జీవ రాశులను రక్షించుటకు ఊరేగి వచ్చు సూర్య భగవానుని స్తుతించి, నమస్కరించు సదాచార అలవాట్లు ఇప్పటికి పాటించు వారు సాధారణ గ్రామస్తులే అగును.

సూర్యోదయానికి ముందు, ఇంటి వసారాలో గోపేడ జల్లి, ఊడ్చి, ముగ్గులు పెట్టి ఆరోగ్యతను కాపాడుకొనునట్లే, సూర్యాస్తమయమున కూడ సంధ్యా వందనముతో సూర్యున్ని నమస్కరించి, రాత్రి చంద్రమతిని ఆహ్వానించటము గ్రామ ప్రజలకు ఇప్పటికీ ఉన్న అలవాట్లే అగును.

గ్రామ ప్రజలకు ఉదయము, సాయంత్రము సూర్యున్ని, చంద్రున్ని స్తుతించడము అలవాటుగా ఉన్నట్లే అరణ్యములో నివసించు మహర్షులు, రాజయోగులు మహాభక్తులే కాకుండా నీటియందు నివసించు చేపలు, పుట్టలో జీవించు పాములు, పక్షి జాతులు, ప్రకృతి మొదలగునవి సూర్య చంద్రాదులను నమస్కరించు తీరు ఇక గమనించుదాం.

తూర్పున ఆకాశములో అరుణుడు ఉదయించునపుడు, అడవి కోడిపుంజు ఎతైన, ప్రదేశము ఎక్కి, తల పైకెత్తి ఆకాశము వైపు చూస్తూ, సూర్యుడు ఉదయించు సమయము ఆసన్నమైనదని, అచ్చట నున్న అన్ని జీవరాసులకు తెలిపించునట్లు, మూడు సార్లు గట్టిగా కూయును.

వెంటనే అచ్చట నున్న చెట్ల యందు నివసించు కాకులు, పక్షులు కూయుట మొదలుపెట్టును. అపుడు సంగీత దర్శకుని వలె కోయిల రాగముతో పాడుట ప్రారంభించును. ముఖ్యముగా ప్రాత:సమయమున నాలుగు గంటల నుండి ఐదు గంటల వరకు తగిన హంస ధ్వని రాగములో కోయిల పాడును. దీనికి తోడుగా చిన్న చిన్న పక్షులు కలసి ఒకటై పాడిన పాట సంగమ గానముగా ఏర్పడును. పక్షుల గానమునకు ప్రక్క వాద్యముల వలె అడవిలో పెరిగి యున్న వెదురు చెట్లలో కందిరీగలు ఏర్పరచిన రంధ్రముల ద్వారా పిల్లన గ్రోవి శబ్దము ఏర్పడును. పిల్ల తిమ్మెరలు వెదురు చెట్ల రంధ్రములలో దూరి, కొంత కుంభించి, మరల రేచకము చేసి, అనగా గాలిని బయటికి శ్వాస వదలి, హంస ధ్వని రాగము యొక్క ఆరోహణ అవరోహణ స్వర అక్షర గీత-నాద శబ్దము తయారగును.

ఇట్లు ప్రకృతి అంశమైన వాయువు, పశు పక్ష్యాదులు ప్రపంచమును రక్షించి పోషించుచున్న హిరణ్య గర్భ సంజాతుడైన సూర్య భగవానుని ఆహ్వానించుచున్నవి. ప్రపంచమును రక్షించు **ఋగ్వేద** ఎర్రటి వెయ్యి కిరణములతో సూర్యభగవానుడు స్వర్ణ రధములో, ఆరు ఋతువులను తెలియజేయునట్లు ఆరు యిరుసు కర్రల చక్రములతో నున్న స్వర్ణ రధములో, ఏడు పచ్చని రంగు గలిగిన గుర్రములతో రధమును సారథి నడుప, రధములో ఇద్దరు ఆదిత్యులు కూర్చుండ, వారితో ఇద్దరు ఋషులు, ఇద్దరు దేవతలు, ఇద్దరు అప్సరస కన్యలు, ఇద్దరు గంధర్వులు, ఇద్దరు కిన్నెరులు, రెండు సర్పములు, ఇద్దరు రాక్షసులు ఉండగా, ఋషులు వేద మంత్రములు పారాయణము చేయుచూ, దేవతలు ఆదిత్యులను స్తుతించుచూ, గంధర్వులు గానము చేయుచూ, అప్సరస కన్యలు నాట్యము చేయుచూ, సూర్యనారాయుణుని సంతోషపరుస్తూ, సర్పములు మోయుచూ, రాక్షసులు కాపలా కాయుచూ యుండిరి. **వీరు అందరునూ, రూపము లేక నిరాకరులుగా, సూర్యునిలో నున్న సూక్ష్మ కిరణములుగా వెలసిల్లిరి.**

ఇట్లు ప్రాత: సమయమున **ఋక్ వేద** ఎర్రటి కిరణ స్వరూపిగా వెలసిల్లు సూర్యుడు ప్రపంచమును రక్షింప ఊరేగివచ్చుటయు, నమస్కరించి ఆహ్వానించు ఈ పక్షుల గీతము అరణ్యమంతయూ వ్యాపించి ఉండును. ఉదయ సూర్యుడు ఊర్ధ్వముగా పైకి వచ్చునపుడు,

చెరువులో జీవించు చేపలు త్రుళ్ళి, తూర్పున పైకెగిరి, ప్రాణవాయువుని, సూర్యుని అమృత కిరణములను గైకొని నీటిలో పడును.

ఇట్లు చెరువులో జీవించు చేపలు ఉదయ సూర్యుని నమస్కరించి జీవించుచున్నవి. పుట్టలోని పాములు వెలుపలకి తలపెట్టి పడగ విప్పి తూర్పున ఉదయించు సూర్యుని చూచి కదలక ప్రార్థించును. చెట్లు, తీగలయందున్న పుష్ప మొగ్గలపై సూర్య కిరణములు పడిన వెంటనే పులకితాంకితము పొందినట్లు, రేకులను వికసింపజేసి, పుష్పించి సంతసించును. అట్లు రేకులు తెరచి పుష్పించిన పూవులో మకరందం (తేనె) నిండి ఆ మకరందమును గాలి వ్యాపింపజేసి, చందన, జవ్వాదు మొదలగు చెట్లు పరిమళములు సూర్యునికి ధూపముగా అర్పించి, వ్యాపించి, నమస్కరించి ఆహ్వానించుచున్నవి. ఇట్లు ఉదయ సూర్యున్ని అరణ్యములలో జీవించు జీవరాసులు నమస్కరించి, స్తుతించి, ఆహ్వానము పలుకుచున్నవి.

సాయం సమయమున **సామవేద** స్వరూపిగా పడమట అస్తమించునపుడు, చెఱువున జీవించు చేపలు పడమటి దిక్కున చూచి త్రుళ్ళి లేచి సూర్యున్ని నమస్కరించి నీటిలో పడును. పుట్టలో నివసించు పాములు వెలుపలికి తల సాగించి, పడమట అస్తమించు **సామవేద** బూడిద వర్ణ స్వరూపియైన సూర్యున్ని చూచి స్తుతించుచున్నవి.

సూర్యున్ని అస్తమయము, రాత్రి చంద్రోదయము జరుగు సంధ్యావందన కాలములో, కలువలు, తెల్ల తామర మొదలగు పుష్పములు, రేకులను తెరచి, తమ మకరంద పరిమళమును గాలిలో వ్యాపింప జేసి సూర్య చంద్రాదులను నమస్కరించుచున్నవి.

సంధ్యావందన కాలములో కూడ వాయుదేవుడు వెదురు చెట్లు నడుమ దూరి వేణు గానము చేసి సూర్యున్ని నమస్కరించును.

మధ్యాహ్న కాలములో **యజుర్వేద** స్వరూపిగా తెల్లటి రంగు కిరణములతో నున్న సూర్యున్ని నమస్కరించుదురు. మధ్య రాత్రి కాలములో **అధర్వణ వేద** స్వరూపిగా సూర్యున్ని నమస్కరించుదురు.

ఇట్లు అన్ని విధములుగా సూర్య చంద్రాదులను జీవరాసులు, ప్రకృతియు, స్తుతించి, నమస్కరించుటయు, అరణ్యములో నున్న మహాపురుషులు, తమ తమ తపోశక్తితో అంతర్ దృష్టితో చూచి, సంతసించి, పులకితము పొందుటయు, బాహ్యముగా నున్న సూర్యున్ని నమస్కరించుటయు, హృదయ ఆదిత్యున్ని -

ఓం వికర్తతో వివస్వాం సచ్
మార్తాండో భాస్కరో రవి: ।
లోక ప్రకాశ: శ్రమాంమ్
లోక చక్షుర్ గ్రహేశ్వర: ॥
లోక సాక్షి త్రిలోకేశ:
కర్తా హర్తా తమిశరహ ।

తపనస్ తాపనస్ శైవ

శూజి: సప్తాశ్వ వాహనా: ॥

కపస్తి స్తోహ బ్రహ్మా చ

సర్వ దేవ నమస్కృత: ।

పైన చెప్పబడిన శ్లోకముతో స్తుతించి నమస్కరించుదురు. దీనిని ఎవరు భక్తి విశ్వాసములతో ఉదయమున తూర్పున చూచి, మధ్యాహ్నమున నిటారుగా పైన చూచి, సాయం సమయమున పడమటి దిక్కు చూచి సూర్యుని స్తుతించెదరో వారు మంచి ఆరోగ్యము, దీర్ఘ ఆయుస్సుతో ఉందురు. రోగములు పటా పంచలగును. సకల దు:ఖముల నుండి విముక్తి పొందెదరు. మనస్సు, వాక్కు, కాయములతో చేసిన పాపములు నశించును.

అరణ్యములలోను, పుణ్య తీర్థములనెడి నదుల ప్రవాహ ప్రాంతములలోను, పర్వత శ్రేణుల క్రింది భాగములలోనూ పర్వత శిఖరములలోను, మంచుతో నిండిన హిమాలయ పర్వతములలోనున్న శిఖరాగ్ర గుహలలోనూ, కఠిన తపస్సు, యజ్ఞయాగాదులను చేయుచున్న మునులు, మహర్షులు, అష్టాంగ యోగం చేయు రాజయోగులు, సమాధి నిష్ఠలో లయము పొందిన సిద్ధ జ్ఞానులు, ప్రజలకు దూరముగా నున్నను, ప్రపంచ ధర్మము నాలుగు పాదములతో పరిపూర్ణముగా నడువవలెనని, ప్రజలందరు సౌభాగ్యములతో జీవించవలెనని ఆది పురుషుని ధ్యానించుచుందురు.

ఆది భగవంతుడైన వాసుదేవుడు, ధర్మ స్వరూపిగా నివాసము ఏర్పరచుకొన్న స్థలములోనూ, వాసుదేవున్ని హృదయములో సదా స్తుతించి నమస్కరించుచున్న మానవులు జీవించు నివాసముల్లో కలి పురుషుని యొక్క విజృంభన ఉండదు, ఉండకూడదని వేదములు, ఉపనిషత్తులు, పురాణములు ఖచ్చితముగా చెప్పటవలన, మహా పురుషులు తమ హృదయములో వాసుదేవున్ని భక్తి విశ్వాసములతో స్తుతించుచున్నారు. ఇట్లు మహనీయులు ధర్మ శీలురుగా జీవించుట వలన, పంచ భూతములలో ఒకటైన వాయువు, జలమును విజృంభింపజేసి తుఫాను పుట్టునట్లు గాను, అగ్నిని విజృంభింపజేసి, అగ్ని పర్వతములు బద్దలగునట్లు గాను, వాయువు, అగ్ని, నీరు అన్నీ ఒకటై భూకంపము ఏర్పడునట్లు చేయుటయు ఆకాశమును కలుషితము చేయుటయు, గ్రహముల వల్ల కొన్ని దోషములు ఏర్పడునట్లు చేయుటయు, ప్రకృతి వల్ల ఏర్పడు అన్ని విజృంభణలను, జ్ఞానులు తమ తపోబలముతో అడ్డగించి, ప్రపంచమును రక్షించి, ప్రపంచము సుభిక్షముగా ఉండునట్లు, సరైన ఋతువులను ఏర్పరచుటకు కూడ కారణ పురుషులుగా ఉండి వర్ధిల్లుచున్నారు. సరైన వర్షపాతము వలన గుంటలు, చెరువులు, నదులు మొదలగునవి నీటితో నిండి, నీటి లోని జీవరాసులు, ఆరోగ్యముగా జీవించి వృద్ధి పొందునట్లు చేయుచున్నవి. భూమి పచ్చదనముతో శోభిల్లుట వలన ధాన్యములు, కాయకూరలు, పలు రకములైన పండ్లు పుష్కలముగా పండుచున్నవి. దీని వలన కరువు కాటకాలు, పస్తులు, బీదరికం, లేకుండా ప్రజలు సుభిక్షముగా సౌభాగ్యవంతముగా జీవించుచున్నారు.

మహాత్ముల యొక్క ధర్మ శీలత తపోశక్తిలతో అష్టమా సిద్దులు వలన, రాజ పరిపాలన చేయు రాజులు, చక్రవర్తులు రాజ ధర్మమునకు కట్టుబడి, ఆది మను ధర్మ శాస్త్రమునకు కట్టుబడి యుండిరి. రాజ్య పరిపాలకులకు పట్టుగొమ్మ వలె మంత్రులు, బుద్ధి కుశలత, శీలమున్న వారు తోడుగా ఉండుట చేత, దేశములో దొంగతనము, హత్యలు వంటి అష్ట వక్రములు లేకుండా, ప్రజలందరు సుఖమైన జీవితమును సాగించిరి. ముఖ్యముగా స్త్రీలు, పిల్లలు, వయోవృద్ధులు నిర్భయముగా జీవించుటయు, వ్యాపారులు ధనముతో రహదారులలో భయము లేకుండా ప్రయాణము చేయుటయు, రాత్రి సమయమున ప్రజలు చోర భయము లేకుండా ఇంటి తలుపులను తెరచుకొని నిద్రించుటయు, ఒక మంచి పరిపాలనా దేశమునకు చిహ్నము. ఇటువంటి గ్రామ, పట్టణ, నగర, రాజ్యములు సత్య ధర్మములతో మను ధర్మ శాస్త్ర పద్ధతిలో వర్ధిల్లుటకు కారణము ఏమనగా, ప్రజలకు దూరముగా ఉండి అరణ్యములలో, పర్వతములలోనూ జీవించు మహాత్ముల యొక్క ధర్మ శీలత మరియు తపోశక్తియే అగును.

అప్పడు, ఇప్పడు ఎల్లప్పడునూ మహనీయుల ధర్మ శీలవ్రతమే ప్రపంచమును రక్షించుచూ వస్తున్నది. అరణ్యములోని చెట్లలో కాచే కాయలు, పండ్లను ఆ చెట్లు భుజించి జీవించుట లేదు. ఇతర జీవరాసులు భుజించి జీవించుచున్నవి. చెట్ల యందు పండిన ఫలముల యొక్క సువాసనలు గాలిలో కలసి వ్యాపించునపుడు నాలుగు దిక్కులలో నున్న పక్ష్యాదులు జీవ రాసులు మరియు ప్రజలు వానిని భుజించి జీవించుట ప్రకృతి యొక్క నియమం.

ఆలాగునే అరణ్యములోనూ, నదుల తీరములోనూ కుటీరములను నిర్మించుకొని జీవించు సాధువులైన మహాత్ముల యొక్క జ్ఞాన ప్రకాశ కిరణములు వారి దేహము నుండి, సూర్యుని సహస్ర కిరణముల వలె వెలువడి గాలిలో కలిసి వ్యాపించును. ఈ ఆత్మ జ్ఞాన ప్రకాశ కిరణములచే ఆకర్షింపబడిన ప్రజలు **సాధు దర్శనం పాప విమోచనం** అని మహాత్ములను దర్శనము చేసుకొనుటకు వచ్చుచుందురు. దర్శనము చేసుకొనుటకు వచ్చు ప్రజలు ఎటువంటి గుణములు కలవారైననూ, పామర స్త్రీలుగా నున్ననూ, పక్షిగా నున్ననూ, జంతువుగా నున్ననూ, చెట్టుగా నున్ననూ, వాసుదేవుని సదా సహృదయమందు నిలిపి, కుంభించి,నిత్యము స్తుతించుచున్న సాంఖ్యయోగ మహాత్ముని జ్ఞాన ప్రకాశ కిరణములతో ప్రజల యొక్క, దర్శింప వచ్చిన వారి యొక్క, కష్టములు, దు:ఖములు, పాపములు అన్నియూ భస్మమై పాప విమోచనము పొందెదరు.

రజోగుణము లేక సత్వ గుణము ఉన్న ఉత్తమ ప్రజలను మంచి శిష్యులుగా పొందవలెనని, అరణ్యవాసులైన మహాత్ములు, ఆది భగవానిను, ఎన్నో సంవత్సరములు కోరుకొని సొంత పుత్రులను పొందవలెనన్నట్లు, శిష్యలను పొందగోరి ఆది భగవానును అర్థించుచుందురు.

ఆది భగవంతుని ఆశీస్సులతో, అక్కడక్కడ అరణ్యములలో నివసించుచున్న బ్రాహ్మణ అనే ధర్మశీలురైన ఋషులు, మహాభక్తులు, రాజయోగుల బిడ్డలు బాల్య పరువములోనే ఆత్మజ్ఞాన సాధన చేయుటకు గురువు దరికి వచ్చెదరు. ఇట్లు దైవ ప్రాప్తిచే మహాత్ములకు ఒక శిష్యుడో, లేక కొందరు శిష్యులు ఏర్పడుటతో తను ఒక

గురువుగా, గురువు అను స్థానమును పొందును.

ఒక స్త్రీ బిడ్డను పొందినట్లైతేనే ఆమె **తల్లి** అనబడు దివ్య నామముతో పిలువబడును. బిడ్డ పొందని స్త్రీ, తనకు వంద సంవత్సరముల వయస్సు దాటి యున్ననూ, తనను ముదిమి అని చెప్పుదురే తప్ప **తల్లి** అనబడు అంతస్తుకు అర్హురాలిగా పిలువబడదు. అలాగునే గురువుగా వర్ధిల్లుటకు, నిశ్చయముగా శిష్యుడు లేక శిష్యులు ఉండవలెను.

గురువు అనే పదమునకు దైవము, తండ్రి, ఆచార్యుడు అనియు, కిలుముతో నశించు లోహములైన రాగి, ఇత్తడి, ఇనుము, తుత్తునాగం మొదలగు వానిని, నాశనము కాని పచ్చ బంగారము వలె మార్చు సింధూర రంగు కలిగిన **గురు ముప్పు** వలె, శిష్యుడుగా అమరిన వాని కర్మ ఫలములను పోగొట్టి, కాయ కల్ప శరీరముతో, జ్ఞానముతో, ధర్మము యొక్క నాలుగు పాదములతో జీవింప దారి చూపి ఆశీర్వదించు వారే **సాంఖ్య యోగ గురువు** అగును.

రెండు నేత్రములైన అక్షర, అంకెలు, మలినములను పోగొట్టుట నేర్పించువారు **గురువు** అనబడును. అరువది నాలుగు కళలను, ముప్పది రెండు విద్యలను సరైన మార్గములో నేర్పించువారు **ఉపాధ్యాయుడు** అగును. ఉపాధ్యాయుడు అనే పదమే నేడు అయ్యవారని వాడుక పదమైనది.

ధర్మశీలురైన బ్రాహ్మణుల పిల్లలు, రాజ్యపరిపాలన చేయు రాజుల, రారాజుల, చక్రవర్తుల పిల్లలు, శిష్యరికము కొరకు గురువుని వెతికి వచ్చెదరు. గురువు దాంపత్య జీవితములో నున్ననూ, ధర్మపత్నితో సహా తమ శిష్యులను కూడ తమ పిల్లల వలె తలంచి కంటికి రెప్పవలె పన్నెండు సంవత్సరములు తమతో ఉంచుకొని, తమ సాధనను ఉపదేశించి అభ్యసించునట్లు చేసెదరు. ఇట్లు జీవించు విద్యాశాలలు, కళాశాలలు **గురు కులము**లుగా పేర్కొనబడినవి.

మరొక విధమైన గురు శిష్య పారంపర్యము కలదు. సాంఖ్యయోగంను సాధన చేయు సిద్ధ జ్ఞానులు **దిగంబర** సన్యాసుల వలె ఒకే చోట రెండు రోజుల కన్నా ఎక్కువ లేకుండా బస చేయుచూ, సంచారము చేయుచుందురు. వారు బయటికి వదులు శ్వాస, పూర్తిగా నాసిక ద్వారా వెలువడక లోపలే కుంభకము అయినచో, అనగా శ్వాస బంధనము అగుటచే ఒకే చోట ఉండిపోయెదరు. సాంఖ్యయోగ సిద్ధులు జీవాత్మను తాడవలోని సహస్ర అష్ట ధళములో సమాధి చేయుటకు ప్రయత్నించుదురు. జీవున్ని సమాధి చేయు సాధన పూర్తి అయినచో, సాంఖ్యయోగ నియమ ప్రకారము భూమిలో గొయ్యి ఏర్పరచి, భద్రపరచి, మూసివేయుటయో, లేక పర్వత గుహలలో సమాధి పొందుటకు సహాయకరముగా సచ్ఛీలుడైన శిష్యుడు ఒకరిని, కుమారుని వలె ఉత్తముడుగా ఉండుటకు, సాంఖ్యయోగ సిద్ధులు అక్కడక్కడ వెతికి పొందెదరు.

ఒక భ్రమరము ఝుంకారము చేయుచు అక్కడక్కడ వెతికి, తనవలె మరొక దానిని సృష్టింప గోరి, పచ్చటి కీటకములను వెతుకును. వెతుకుతున్నంతవరకు ఝుంకారముతోనే తిరుగాడును. ఒక పచ్చటి కీటకము కంటపడిన వెంటనే, ఆశతో దానిని పరీక్షింపగోరి, తన నోటి ముల్లుతో దానిని గుచ్చును. భ్రమరము గుచ్చిన కీటకము ఎటువంటి నొప్పిని స్పందింపలేనిచో, ఇది స్పర్శ లేనిదని, అర్హత లేనిదని తలచి విడిచి

వేయును. మరల మరొక కీటకమును వెతకుట ప్రారంభించును. భ్రమరము వెతికి వెతికి కీటకములను గుచ్చి, గుచ్చి, పరిశోధించి, అర్హత గల దానిని వెతికి పట్టుకొని, తన గూటిలోనికి తీసుకొనిపోయి ఉంచుకొనును. తన నోటి ముల్లుతో దానిని గుచ్చి గుచ్చి బాధించి గూటి నుండి వెలుపలికి రాకుండా చూచుకొనును. గుచ్చునపుడు నొప్పిని మరచుటకు తనఝుంకార నాదమును పలికించును. ఇట్లు భ్రమరము వరుసగా **నాలుగు క్షణములకు** ఒకసారి గుచ్చి, మంత్రోపదేశం వలె తన ఝుంకార నాదముతో ఆ కీటకమును తనవలె **భ్రమరముగా** మార్చుటకు ప్రయత్నించును.

మరల మరొక దేహము పొందకుండానే, కీటకముగా ఉన్నది, భ్రమరముగా మారిపోవును. కీటకము భ్రమరముగా మారిన వెంటనే గూటి నుండి బయటికి వచ్చి ఎగిరిపోవును. భ్రమరము తన లాంటి మరొక భ్రమరమును ఎట్లు సృష్టించుచున్నదో అట్లే **దిగంబర సిద్ధ జ్ఞాని** రజోగుణము లేక సత్వ గుణముతో ఉన్న ఉత్తమ బిడ్డలను ఎంచుకొని, శిష్యులుగా తనతో ఉంచుకొనును.

సాంఖ్యయోగ పద్ధతి ప్రకారము **పదిసార్లు** ఉపదేశ దీక్షలు ఇచ్చెదరు. కఠినమైన సాధనలను అభ్యసింపచేసెదరు. అట్లు సాధన అలవరచుకొన్న ఆ శిష్యుని యొక్క ముప్పావు జీవితమును తన తపోశక్తితో గ్రహింతురు. శిష్యుడు సంసారిగా భార్యా బిడ్డలతో జీవించవలెనని గ్రహించిన ఎడల, వెంటనే ఆ శిష్యుని పంపించి వేయుదురు.

ఇట్లు దిగంబర జ్ఞాన సిద్ధులు శిష్యులను ఎంచుకొని కఠిన శోధనలు కొన్నింటిని చేసి, తమతో ఉంచుకొని, కడపట జీవ సమాధి పొందునపుడు, ఆ శిష్యుల సహాయముతో సమాధిని పూర్తి చేసుకొందురు.

గురుకుల వాసము మూలమున శిష్యులను తయారుచేయుట, ఒక విధము. దిగంబర సాధువులుగా తిరుగు సిద్ధ జ్ఞానులు ఉత్తమ శిష్యులను తయారుచేయుట మరొక విధము.

మూడు విధములైన గురువులు

సాధారణముగా గురువుల సమర్థతలు మూడు విధములు. ఒకటి **తాబేలు** వంటి సామర్థ్యమున్నవారు.

సముద్రమున తిరుగు **తాబేలు** ఒడ్డునకు వచ్చి ప్రకృతి రక్షణతో భూమిలో గొయ్యి ఏర్పరచి, గుడ్లు పెట్టి, వాటిపై మట్టిని కప్పి, మెల్లగా రక్షాబంధనము చేయును. గుడ్లు పెట్టిన తాబెలు సముద్రము లోపలకి వెళ్ళి, అచ్చట నుండియే తన యొక్క పిల్లల సృష్టి కొరకు తలచుచూ యుండును. తాబేలు యొక్క తలంపు, గుడ్లు ఉంచిన భూమి కుండలినీ శక్తి యొక్క తీక్షణమును, సూర్య చంద్రాది గ్రహముల కిరణముల వలన గుడ్డులో నుండు శుక్ల శోణితం పిండముగా మారి తాబేలు పిల్లలు భూమి నుండి బయటికి వచ్చును. పిల్లలై బయటికి వచ్చు సమయమును గ్రహించి, సముద్రములో తిరుగుచున్న తల్లి తాబేలు, తరుణము ఎరిగి వచ్చి, తన పిల్లలను సముద్రములోనికి తీసుకు వెళ్ళుట - ఇది ప్రకృతి మాయా వినోద సృష్టిలో ఒకటగును. తాబేలు వలె జ్ఞాన గురువు శిష్యునికి ఉపదేశము ఇచ్చి, అతనిని ఒంటరిగా పంపించి వేయును. అట్లు ఒంటరిగా పంపించినను, సిద్ధ పురుషులు తమ **జ్ఞాన శక్తి** మూలముగా శిష్యులను తమ స్థితికి తెచ్చు దైవ కృప గలగిన వారు ఒక రకము వారు. వీరు మూడు రకములలో మొదటివారు.

మరొక విధమైన గురువులు **చేప** వలె దీక్ష ఇచ్చువారు. నీటిలో జీవించు చేపలు గుడ్లు పెట్టి, ఆ గుడ్లను కంటితో చూచి, దృష్టి దీక్షాగ్నితో చేప పిల్లల్లి సృష్టి చేయుట వలె, సిద్ధ జ్ఞానులు ఉత్తమ లక్షణములతో నున్న వానిని, కఠిన శోధనల తర్వాత, ఏరి కోరి శిష్యునిగా పొందిన పిదప, నోటి మాటల కంటే తన **జ్ఞాన కంటితో** అపుడపుడు దీక్షలు చేసి, సాధనలు చేయించి, శిష్యుని తమ స్థానమునకు పెంపొందించుదురు.

మూడవ రకమైన గురువులు:- కోడి గుడ్లు పెట్టి, గుడ్లను పొత్తి కడుపున పెట్టుకొని మెల్ల మెల్లగా పరిపూర్ణ ఉష్ణమును జనింపజేయును. కొన్ని రోజుల అనంతరము ఆ గుడ్లు కోడి పిల్లలుగా సృష్టి పొంది, గుడ్ల నుండి బయటికి వచ్చిన తరువాత కంటికి రెప్పవలె కాపాడి, ఆ కోడి పిల్లలు తమంతట తామే ఆహారము వెతకి పొంది జీవించువరకు, రక్షణగా ఉండుట ఆ తల్లి కోడి స్వభావము. తల్లి కోడి వంటి సామర్థ్యమును పోలిన కొందరు గురువులు శిష్యున్ని ఎంచుకొని తనతో ఉంచుకొని, కొంచెము కొంచెముగా తన జ్ఞానాగ్నితో శిష్యుని కుండలిని మేల్కొలిపి తన సాధనలను శిష్యుడు అభ్యసించునట్లు చేయుదురు. ఇటువంటి మూడు విధములైన సామర్థ్యమున్న గురువులు అప్పుడు, ఇప్పుడు ఎల్లప్పుడూ ఉన్నారు.

నాల్గవ విధమైన వారు **దొంగ** గురువులుగా జీవించువారు, ధర్మశీలమును అనుసరించని వారు, అనుభవం లేని వారు, పుస్తక పఠనముతో చిలుక పలుకులతో బోధించి, పాషాణ హృదయముతో ఒక వస్తువును ఇచ్చునట్లు, తను నమ్ముకున్న శిష్యున్ని పాడుచేసి, తననూ నాశనము చేసుకొందురు. వీరు ఇప్పటి కలియుగములో అక్కడక్కడ వ్యాపించి, సుఖభోగములతో జీవించువారు.

మూడు రకములైన శిష్యులు

మొదటి రకములో ఆవు, హంస వంటివారు ఉందురు. ఆవు కడుపు నిండుగా మేత వేసిన పిదప ఒక చెట్టు నీడన కూర్చుండి, తిన్న మేతను మెల్లగా నెమరు వేసి జీర్ణించుకొనును. అట్లే, ఆవుని పోలినట్లు, జ్ఞాన గురువు వద్ద ఉపదేశ దీక్ష పొందిన శిష్యుడు నిలుచున్నపుడు, కూర్చున్నపుడు, ఒంటరిగా ఉన్నపుడు, గురువుని ఆత్మలో స్తుతించి నమస్కరించుచుతూ, **ఈశ్వరుడే గురువై** ఉన్నాడన్న విశ్వాసముతో, గురు ఉపదేశ మంత్రములను సదా తలంచుకొని, సాధనలను శ్రద్ధతో అలవరచుకొని జీవించువాడు, సత్వ గుణ లక్షణము పొందిన **ఉత్తమ శిష్యుడు** అగును, అటువంటి శిష్యుడు గురువును దైవముగా భావించి, నమస్కరించి, అతడు ఉపదేశించిన దీక్షను సక్రమ ఆచార పద్ధతిలో ఆచరించువాడును, ముఖ్యముగా మంచి నడవడిక కలవాడును, ఓపిక వైరాగ్యము ఉన్నవాడును, ధర్మశీలముతో గురువుకి సేవ చేయుచూ, అతని నీడవలె జీవించువాడు సత్వ గుణ లక్షణ నడవడిక గలవాడగును.

బ్రహ్మ పక్షి అయిన **హంస** పాలు నీరు కలిపి ఉంచిననూ, పాలని మాత్రమే వేరు చేసి స్వీకరించు శక్తి గల దాని వలె, ముందు చెప్పిన సత్వ గుణ లక్షణమున్న శిష్యుడు గురువు చెప్పిన విషయ సారాంశమును వేరు చేసి జీర్ణించుకొను సామర్థ్యము కలవాడగును.

మరొక రకమైన శిష్యుని లక్షణము: **పంట నిచ్చు వ్యవసాయ భూమి** వంటి వాడు. వ్యవసాయదారుని కష్టమునకు తగినట్లు సాగు ఫలము ఇచ్చు పంట భూమి వంటి వారు.

పెంచి పోషించుచున్న **చిలుక** కు దేనిని నేర్పించెదమో దానిని మాత్రమే అది చెప్పనట్లు, చిలుక వలె గురువు ఉపదేశమును మాత్రమే సాధన చేయువారు, తమ బుద్ధి కుశలతను ఉపయోగించుట తెలియని వారు.

కొబ్బరి జీబి వడపోతకు ఉపయోగించు వస్తువు. అది సారమును విడచి వేసి, పిప్పిను మాత్రము గ్రహించునది. కొబ్బరి జీబి వలె గురువు ఉపదేశ విషయముల యొక్క సారాంశమును వదిలి వేసి, అక్కర లేని దానిని గైకొనే వాడు, ఉపయోగము లేని వాడు **తమో గుణ** లక్షణమున్న శిష్యుడు అధముడు అగును.

బర్రె, చెఱువున నీరు త్రాగునపుడు, చెఱువు నీటి నంతటిని బురదగా చేసి వేయును. మిగతా జీవరాసులు చెఱువు నీటిని ఉపయోగించుటకు వీలు కాని విధముగా అశుద్ధము చేసి వేయునట్లు, గురువు యొక్క గుణాధికములను భాదించునట్లునూ, గురువుకు, గురువు యొక్క కులమునకు కళంకము ఏర్పడునట్లునూ చేయువాడు తమో గుణ అధముడగును.

జ్ఞాన గురువుగా శోభిల్లు వారు ఆది పురుషుని తమ యందు ఎల్లప్పుడూ చూచి ఆనందించువారు. తమ శిష్యులను కూడ ఆలాగుననే అభ్యసింపచేయుదురు. శిష్యుని చిత్తములో పదిలము చేయబడిన పూర్వ జన్మ దుష్కర్మ ఫలితములను తమ జ్ఞానాగ్నితో నిరోధించుదురు.

బంజరు భూమిని మంచి పంట భూమిగా మార్చుటకు ఒక వ్యవసాయదారుడు ఎంతటి ప్రయత్నము చేయునో, అట్లే గురువు శిష్యుని దేహములోని పది రకములైన మలినములు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించును. ముందుగా శిష్యుని పొత్తి కడుపున మల మూత్రములు నిలువ ఉండక, వాత, పిత్త, శ్లేత దోషములను పోగొట్టునట్లు చేయును. కఠిన సాంఖ్య యోగ సాధనతో శిష్యుని రక్తములో నున్న పది మలినములను ఒక్కొక్కటిగా పోగొట్టి, పరిశుద్ధము అగునట్లు అభ్యసింప చేయును.

ధర్మము యొక్క నాలుగు పాదములైన - సత్యం, దయ, శాంతి, అహింస మొదలగు వానిని, మనో వాక్కాయ కర్మల ఆచార పద్ధతిలో అనుసరింప జేయును. అనుభవ సాధనలతో జ్ఞాన మొందిన శిష్యులతో ఎనిమిది దిక్కులలో జీవించు ప్రజల హృదయమున, వాసుదేవుని కల్యాణ గుణమైనటువంటి ధర్మస్థాపనమైన పుణ్య కార్యము చేయించుట మహాఋషులు, బ్రహ్మ ఋషులు, మహా భక్తులు యోగులు, సాంఖ్య యోగులు మొదలగువారి ముఖ్య ధర్మమగును.

అధ్యాయము - 3

ఆచార నియమములు

ప్రపంచమును సృష్టించిన ఆది భగవానుడు, మొట్ట మొదట ఒక ప్రజ్ఞ ఉన్న గడ్డి పరక, ఉల్లి, చెట్లు, తీగలను సృష్టించెను. తరువాత రెండు ప్రజ్ఞలు ఉన్న జీవరాశులు, ఆ తరువాత మూడు ప్రజ్ఞలు ఉన్న జీవరాశులు, నాలుగు ప్రజ్ఞలు ఉన్న జీవరాసులు ఐదు ప్రజ్ఞలు ఉన్న జీవరాసులను సృష్టించెను. నీటిలో నివసించు చేప వంటి జీవరాసులు, పక్షులు, మృగములను సృష్టించెను.

తరువాత ముందుగా సృష్టించిన ఏ జీవరాసులకు లేని మంచితనము, చెడ్డతనమును విచక్షణా జ్ఞానముతో విభజించు ఆరవ తెలివితో **(ప్రజ్ఞ)** మానవ జాతిని సృష్టించెను. పైగా మానవజాతి శరీర, మనో ఆరోగ్యముతో, బుద్ధి కుశలతతో, ఆరోగ్య పరిసరాలలో, శాంతముగా దీర్ఘాయుష్షుతో జీవింపవలెనని తలంచెను. కాబట్టి, పరబ్రహ్మం, నాదబ్రహ్మ శబ్ద రూపమున ఆది బ్రహ్మ ఋషులకు, భక్త శ్రేష్టులకు, యోగ పురుషులకు, సాంఖ్య సిద్ధ జ్ఞానులకు ధర్మము యొక్క నాలుగు పాదములైన సత్యము, దయ, శాంతి, అహింసను బోధించెను. అట్లే మనము నిత్యజీవితములో భక్తిశ్రద్ధలతో అనుసరించవలసిన విధానములే ఆచార నియమములగును.

ఆచార నియమములను అనుసరించుట వలన వ్యాధులు లేకుండా ఆరోగ్యవంతముగా జీవించవచ్చును. శరీరమున ప్రాణశక్తి అధికమగును. అందువలన ఆయుష్షు పెరుగును.

ఇంట్లో ఉన్న ప్రతీ ఒక్కరు ఆచార నియమములను పాటించిన ఎడల ఆ ఇంట్లో దరిద్రముండదు. జగడము, వ్యాకులత్వము ఉండవు. మంగళ ప్రదమైన శాంతి నెలకొనును.

ప్రతి దినము ప్రాత:కాలమున బ్రహ్మ ముహూర్త కాలమగు నాలుగు గంటలకు తప్పకుండా పడక నుండి లేవవలయును. ఈ విధానమును చదివి నేర్చుకొనకుండానే, మిగతా జీవరాసులు బ్రహ్మముహూర్తమగు నాలుగు గంటలకు మేలుకుంటున్నవి. కాబట్టి ఆరవ ప్రజ్ఞ ప్రత్యేకముగా ఉన్న మానవజాతి ప్రాత: కాలమున మేలుకొన వలయును.

లేచునపుడు, **ధర్మము యొక్క** రూపమైన తల్లిని, **సత్యరూపమైన** తండ్రిని నమస్కరించుచూ లేవవలయును. శరీర సృష్టికి కారకులైన శుక్ల శోణిత అధి దేవతలే తల్లి, తండ్రి అగును.

తల్లిదండ్రుల శుక్ల శోణితములే, పిల్లల యొక్క రెండు కళ్ళల్లో కాంతిగా ప్రకాశించుచూ, పగలు, రాత్రుల్లో సూర్య చంద్రాదులగా పనిచేయుచున్నవి.

సూర్యుడు ఉదయించుటకు ముందు, పడక నుండి లేచి తల్లిదండ్రులను, భక్తి వినయములతో తలంచుటచే, దేహములోని డెబ్బది రెండు వేల నాడులు ఉత్సాహము పొందును. బద్ధకం వీడును. ఉత్తేజము పుట్టును. యవ్వనము కొనసాగును. ఇది సత్యం.

సూర్య చంద్ర కళలు:-

పడక నుండి లేచిన వెంటనే రెండు నాసికా ద్వారములలో ఏ నాసిక ద్వారము నుండి శ్వాస

బయటికి వచ్చుచున్నదని, గమనించవలెను. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ఇట్లు చూచుట అలవాటు చేసుకొనవలెను. పూర్వ జన్మ కర్మ ఫలముల వలన కొనసాగుతున్న సుఖ దు:ఖములు, మనో వ్యాకులములు, బుద్ధి చంచలము, దారిద్ర్యము దాని విపరీత పరిస్థితులు, అష్ట వక్రములు, ముఖ్యముగా జీవిత బాధలు, ఓర్పు లేమి, కోపము మొదలగు ఆధారముగా ఉన్నటువంటివి, తారుమారులైన శ్వాస అలవాటులే అగును.

ప్రతీ రోజు ముక్కు, రెండు ద్వారములలో ఒక ద్వారము నుండియే శ్వాస బయటికి వదలవలయును. ఎడమ ద్వారము నుండి లోపలికి శ్వాసించి, కుడి ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి వదలవలెను. కుడి ద్వారము ద్వారా శ్వాసించిన ఎడల, ఎడమ ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి వదలవలయును. శ్వాస కుడి ద్వారము ద్వారా బయటికి వచ్చిన ఎడల **సూర్యకళ** అనియు, దానిని సూర్యస్తుతి అనియు, ఎడమ ద్వారము ద్వారా బయటికి వచ్చిన ఎడల **చంద్ర కళ** అనియు, దానిని చంద్ర స్తుతి అనియు పిలిచెదరు.

సోమ, బుధ, శుక్ర వారము ఈ మూడు రోజులలో ప్రాత:కాలమున నాలుగు గంటల నుండి ఉదయము ఆరు గంటల వరకు రెండు గంటల కాలము తప్పకుండా ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలయును. శని, ఆది, మంగళవారము - ఈ మూడు రోజులలో ప్రాత:కాలము నాలుగు గంటల నుండి ఆరు గంటల వరకు రెండు గంటల కాలము తప్పకుండా కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలయును. అట్లు బయటికి వచ్చు సమయమును శ్రద్ధగా గమనించవలయును.

గురువారము చాలా ముఖ్యమైన దినమగును. ఆ రోజున **పౌర్ణమి** అయిన ఎడల, ప్రాత:కాలము నాలుగు గంటలకు ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను.

గురువారము నాడు **అమావాస్య** అయిన ఎడల, ప్రాత:కాలము నాలుగు గంటలకు కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. నాసిక ద్వారముల నుండి బయటికి వచ్చు శ్వాస సూర్య, చంద్ర కళలను వార దినములకు అనుగుణముగా సరి చేసుకొన్న యెడల, కన్న తల్లిదండ్రులను నమస్కరించునట్లున్నూ, హిరణ్యగర్భుడైన ఆదిత్యున్ని ప్రకృతి ప్రతినిధుడైన చంద్రున్ని నమస్కరించునట్లగును.

ఒక్కొక్క వార దినమునకు తగినట్లు ముందు చెప్పినట్లు నాసిక ద్వారముల ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. వార ఆరంభ దినమైన ఆదివారము నాడు ప్రాత:కాలమున నాలుగు గంటలకు సూర్యకళ కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలయును. అట్లు వచ్చిన ఎడల ఆరోజు సంపూర్ణ శరీర ఆరోగ్యము, మనోదృఢము ఉండును.

ఆదివారము నాడు ప్రాత:కాలమున కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా సూర్య కళ రాని యెడల, ఆరోజు ఏలాగునైన తల బాధ ఏర్పడును. కఫము, దగ్గు ఏర్పడును. ముఖ్యముగా కుడివైపున తలబాధ వుండును.

సోమవారము నాడు చంద్రకళ ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రాని యెడల ఆరోజున జల దోషము, ఆస్తమా, చిరు ధూళి లేక ధూప పొగ వలన విరామము లేకుండా తుమ్ములు వచ్చును.

మంగళవారము నాడు సూర్య కళ కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రాని యెడల ఆరోజున ఉష్ణ జ్వరము వచ్చును. కళ్ళు మంట, ఛాతి నొప్పి, ఛాతి మంటగా ఉండును. పిత్త దోషము వలన తల తిరుగుడు ఏర్పడును.

బుధవారము నాడు చంద్రకళ ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా రాని యెడల, ఆరోజున శరీరమంతయు నొప్పి, కాళ్ళు చేతులు పీకులు, మోకాళ్ళ నొప్పి, శీతలము, తలబాధ ఏర్పడును.

గురువారము నాడు చంద్ర లేక సూర్యకళలు సరిగా రాని యెడల, ఆరోజున పొత్తి కడుపు నొప్పి ఏర్పడును. స్త్రీలకు గర్భ సంబంధ వ్యాధులు, గొడ్రాలితనము ఏర్పడును.

శుక్రవారము నాడు ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా చంద్రకళ రాని యెడల కంటి నొప్పి ఏర్పడును.

శనివారము నాడు కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా సూర్యకళ రాని యెడల చలి జ్వరము, చర్మ వ్యాధులు, కుష్టు వ్యాధి మొదలగు వ్యాధులు ఏర్పడును.

వ్యాధులు ఏర్పడునట్లు, ఇక బాంధవ్య బాధలు గమనించండి. ఆదివారము సూర్య కళ తప్పినచో తండ్రి యొక్క ప్రేమ తగ్గును, చిరాకు ఏర్పడును. చేయు ప్రతీ పనిలో అశాంతి ఏర్పడును.

సోమవారము నాడు చంద్రకళ తప్పినచో, కన్న తల్లినే ద్వేషించును. తల్లి సంబంధీకులను కూడ ద్వేషించునట్లు జరుగును.

మంగళవారం నాడు సూర్యకళ తప్పినచో, తోబుట్టువులతో ప్రేమ, రక్తసంబంధ ప్రేమ ఉండదు. తోబుట్టువులు ఒకరితో నొకరు విరోధుల వలె మెలగ వలసి వచ్చును. లేక జన్మ విరోధులగుదురు. దాయాదులు అగుదురు.

బుధవారము నాడు చంద్రకళ తప్పినచో, మేన మామలతో, మావయ్యలతో వినయము, మర్యాద ఉండదు.

గురువారము నాడు సరైన కళ రాని యెడల, కన్న పిల్లల వలన మనఃస్థిమితము ఉండదు. లేక పిల్లలు లేని యెడల గొడ్రాలుగా జీవించుట ఏర్పడును.

శుక్రవారము నాడు సంసారులకు మంగళకరమైన దినమగును. కావున ఆ రోజున చంద్రకళ రాని యెడల భర్త-భార్య బంధములో చిక్కులు ఏర్పడును. భర్త, భార్యని తృప్తి చేయజాలడు. భార్యకి, భర్తపై భక్తి ఉండదు. ఈ శుక్రవార దోషము వలన దాంపత్య జీవితము తక్కువగును.

ఒక స్త్రీకి, ఎన్ని భాగ్యములున్ననూ, భర్త యొక్క సత్యమైన అంతర్ ప్రేమ లేనియెడల ఆమె సౌభాగ్యవతిగా కొనియాడబడదు. భార్య యొక్క ప్రేమతో కూడిన పతి సేవ లేనియెడల భర్త శక్తి లేని విగత జీవుడు అగును.

శనివారము నాడు సూర్య కళ రాని యెడల ఎట్లైనను ఆ రోజు జగడము - వాదోపవాదములు ఏర్పడును. అప్పుల బాధ ఏర్పడును. కలి చేష్టలు నీడవలె వెంటాడును. అలంకారము లేని పరిస్థితి, చింతతో కూడిన జీవితము ఏర్పడును. వ్యాజ్యములు ఏర్పడును. తన మాటలు ఎవరికీ నచ్చవు. పై వారు చెప్ప మంచి మాటలు వినే పరిస్థితి కూడ ఉండదు. మాటలో తప్పులు, ఆవేశములు ఏర్పడును. కోపతాపములు గలుగును.

ఇట్లు అన్నింటా బాంధవ్యములో, వృత్తిలో, ఆరోగ్యములో శ్వాస సంబంధము గలిగియున్నది. సుఖ దు:ఖములు అన్నిటికిని మర్మముగా యుండి కారణభూతమైన ఈ శ్వాస, ప్రతి దినము ప్రాత:కాలమున నాలుగు గంటలకు లేచిచేయుచూ, ఆరు ప్రజ్ఞలు యున్న మానవుడు విచక్షణా జ్ఞానముతో జీవంచవలసిన వాడునూ, మన చుట్టు వున్న ప్రకృతిలో పనిచేయు విజ్ఞానమును శరీరముతో పోల్చి చూచి జీవించిన యెడల, సదాచారముతో నవనాగరికతతో జీవింపనగును.

గ్రామములో, కుగ్రామములో జీవించు ప్రజలు ఇల్లు విడచి చాలా దూరము వెళ్ళి, మలమూత్రములు విసర్జనము చేయవలెను. సూర్యోదయము జరుగుటకు ముందుగా ముగించుకొనవలెను. సంధ్యావందన కాలములో మలమూత్ర విసర్జన కూడదు. అట్లు విసర్జనము చేయునెడల, తూర్పు పడమర దిక్కులను చూచి విసర్జించిన యెడల, వాత, పిత్త శ్లేత దోషముల వ్యాధి మొదలగును. పొత్తి కడుపున జఠరాగ్ని బాధించును. నాభికి, హృదయమునకు, కంఠమునకు సంచారము చేయు ప్రాణ వాయు శక్తి తగ్గును. కాబట్టి, ముఖ్యముగా సూర్యోదయము కాకముందే మల మూత్రములు విసర్జించుట హితము. సూర్యోదయము నుండి పగటి వరకు **ఉత్తర** దిక్కును చూచి, పగలు ఆ తరువాత **దక్షిణ** దిక్కును చూచి విసర్జించవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన శరీరమున వుండు దశ వాయువులు స్థాన భ్రంశము చెందక, ఆరోగ్యము నిలకడ అగును.

ఆవు, రావిచెట్టు, ఉదయించు సూర్యునికి ఎదురుగా అస్తమించు సూర్యునికి ఎదురుగా, వయోవృద్ధుల ఎదురుగా, పంట పండించు భూమిలో మలమూత్రము విసర్జన చేయరాదు.

దంత శుద్ధి (పల్లు తోముట):-

పల్లు శుభ్రము చేయునపుడు క్రిందికి వంగినట్లు చూచి తోమవలెను. దీనిని ప్రాత:కాలము నందే ముగించవలెను. స్నానమును ప్రాత:కాలములో తూర్పును చూచి చేయవలెను. గుంటలో, చెఱువులో, ఏటిలో, స్నానమాచరించవలెను. దిగంబరంగా స్నానమాచరించరాదు. ఆడ గాని, మగ గాని స్నానమాచరించునపుడు శరీరముపై బట్టలు కట్టి ఉండవలెను.

దిగంబరంగా స్నానమాచరించిన ఎడల జలమునందున్న దేవతలు, ముఖ్యముగా మహాలక్ష్మిని, వరుణదేవున్ని, అవమానించినట్లగును. ఇట్లు తీర్థములలో స్నానమాచరించవలెనన్నా, ఇంట్లో ఆచరించవలెనన్నా, ఒక పాత్రలో నీటిని నింపుకొని రెండు కళ్ళ ప్రకాశముతో నీటిని రెప్పలార్పకుండా కాసేపు చూచి, శ్వాస నిలిపి కంభకము చేయవలెను. నీటిలో సూర్యుని వంటి ఒక గుండ్రని ఆకారము ఉన్నట్లు భావించి, ఆ గుండ్రములో **తారక బ్రహ్మ అక్షరము** ఉన్నట్లు భావించవలెను. వెంటనే తల్లిదండ్రులను, పితృ దేవతలను, దేవతలను, ఋషులను, తలంచి నమస్కరించి ఆకాశ గంగ, పుణ్యతీర్థములైన నదులు ఈ పాత్ర నీటిలో ఉన్నవన్న భావనతో తూర్పును చూచి **శ్రీ-భవ-శివ** అని పదహారు సార్లు జపించి, అగ్ని దేవున్ని, వరుణ దేవున్ని స్తుతించి స్నానము చేయవలెను. స్నానము ముగించిన తరువాత కుడి అర చేతిలో కొంత నీరు తీసుకొని సకల కర్మ ఫలములు, శాపములు, పాపములు, వాసుదేవుని ఆశీస్సుతో తొలగవలెనని భావించి

వాశి - ఓం - కవచాయ - నమ: అని మూడు సార్లు జపించి శిరస్సుపై నీటిని జల్లుకొనవలెను. వెంటనే పొడి బట్టలతో శరీరమును తుడుచుకొనవలెను. తలపై నుండి నీరు కారకూడదు. పొడి బట్టలతో మార్చుకొనవలెను. **ఓం-కిలి-సింగ్** అని మనస్సులో తలంచుకొని పంచాక్షరమైన విభూతినో, లేక చందనమునో పెట్టుకొనుటకు ఎడమ అరచేతిలో ఉంచుకొని **ఓం-శ్రీం-కిలి** అని తలంచుకొని అరచేతిని రుద్దుకుంటూ **శివ-శివ-ఓం-లీంగ్-అంగ్** లేక **ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ** అని కుంభకముతో నుదుట రాసుకొనవలెను.

తూర్పున చూచి నిలబడి రెండు చేతులను శిరస్సు పైకి ఎత్తి జోడించి, ప్రపంచమును రక్షించుచున్న హిరణ్య గర్భుడు సూర్యుని మంత్రములతో మూడు మార్లు జపించవలెను.

సూర్యమంత్రము:

తీర్థానాం పరమం తీర్థం
మంగళానాం చ మంగళం ।
పవిత్రానాం పవిత్రం చ
ప్రపద్యేహం దివాకరం ॥

ఈ సూర్య మంత్ర జపమును భక్తితో విశ్వాసముతో పఠించిన ఎడల మంచి ఆరోగ్యము ఏర్పడును. శరీరములో నున్న రోగములు తొలగిపోవును. ముఖ్యముగా ఛాతి నొప్పి ఉన్నవారు ఈ సూర్య మంత్రమును ఉదయము, మాధ్యాహ్నము సాయంకాలము జపించిన ఎడల బాధ వేదన తెలియకుండును. దీర్ఘాయుష్షు ప్రాప్తించును. నేత్ర వ్యాధి ఉన్నవారు, చర్మ వ్యాధి ఉన్నవారు, కుష్టు రోగముతో అవస్తపడువారు, ఈ మంత్రముతో సూర్యుని ధ్యానించుచూ వచ్చిన ఎడల సత్యముగా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులగుదురు. మనస్సుతోనూ, మాటలతోను, చేతలతోను చేసిన దుష్కర్మలను సూర్య మంత్ర అక్షరములు నశింపజేయును. మరలా అది కొనసాగకుండా ఉండునట్లు సూర్య శక్తి భస్మము చేయును. దీనిని ఎవరు ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రి జపించుచూ ధ్యానము చేయుదురో, వారు, వారి చుట్టూయున్నవారు అందరూ శాంతిగా జీవింప గలరు.

మానసిక పుష్ప పూజ

బాహ్య ఆకాశ సూర్యుని మంత్ర స్తోత్రంతో ధ్యానము చేయునట్లే, హృదయ ఆదిత్యున్ని మనస్సులో మౌనముగా ధ్యానించు విధానము:

దురాలోచనతో ఏ జీవునికి హింస కలుగజేయకుండుట, మాటలతో యితరుల ప్రవృత్తిని హింసింపకుండుట, శారీరకంగా చేతలతో ఏ ప్రాణులను హింసింపకుండుట, **అహింసని** అలవరచుకొనుట - మానసిక మొదటి పుష్పమగును.

పంచేంద్రియములైన కన్ను, చెవి, ముక్కు, నోరు, శరీరము విషయ సుఖ వాంఛలను కోరి పరుగెత్తనీయకుండా **అణచి**, ఏకాగ్రతను పొందడమే, మానసిక రెండవ పుష్పమగును.

శరీరమునకో, మనస్సునకో దు:ఖము ఏర్పడునపుడు, చలించక, ఓర్పుగా, ధైర్యముతో దు:ఖమును సహించుకొనుట, అట్లు సహించుకొను **ధైర్యము** యే మానసిక మూడవ పుష్పమగును.

పరులు ఎటువంటి చెరుపు చేసినను, దానిని ఓర్పుతో సహించుకొనుట, అటువంటి **ఓపిక** మానసిక నాల్గవ పుష్పమగును.

మనస్సు, వాక్కు, కాయము, ఎపుడూ **పరిశుభ్రము**గా ఉంచుకొని ధర్మశీలమును అవలంభించవలెను. ఇది మానసిక ఐదవ పుష్పమగును.

కోపము వచ్చు సమయ సందర్భములలోనూ, కోపము వచ్చునట్లు అధర్మముగా పురికొల్పిననూ, **కోపము** రాకుండా కాపాడుట మానసిక ఆరవ పుష్పమగును.

అధర్మ కార్యములు చేయుట, చేయువారితో కలియుటకు **సిగ్గు** పడవలెను. ఇది మానసిక ఏడవ పుష్పమగును.

ధర్మము యొక్క నాలుగు పాదములలో అతి ముఖ్యమైన **సత్యమును** ప్రాణ శ్వాస వలె కాపాడవలెను. మనస్సుతో తెలుసుకొను నిజమును, మాటలతో మంచిని, చేతనలతో చైతన్యమును, ఈ మూడింటి సమ్మేళనమే **సత్యము** అగును. కాబట్టి తలంపులు, మాటలు, చేతలు **సత్యరూపము**గా ఉండవలెను. ఇది మానసిక ఎనిమిదవ పుష్పమగును.

శ్రద్ధతో ఈ ఎనిమిది మానసిక పుష్పములతో హృదయ హిరణ్య గర్భుని ప్రతి దినమూ ప్రాత:కాలమున **ఋక్ వేద** ఎర్రని రంగు గలిగిన సూర్యున్ని నమస్కరించవలెను.

పగటి మిట్ట మధ్యాహ్నము **యజుర్ వేద** తెల్లని రంగు గలిగిన సూర్యున్ని ధ్యానించవలెను. సాయం సమయమున **సామ వేద** బూడిద రంగు గలిగిన అస్తమయ సూర్యున్ని నమస్కరించవలెను. రాత్రి నిశా కాలములో ప్రపంచమున ధర్మము నిలకడగా పరిపూర్ణముగా ఉండవలెనని, మహాపురుషులు **అధర్వణ వేద** నల్లటి రంగు స్వరూపియైన కలియుగ వాసుదేవుని నమస్కరించెదరు.

సామాన్య మనవ మాత్రులు సులభముగా శాంతిని, ఆరోగ్యమును, దీర్ఘాయుష్షును, పొందుటకు, ప్రపంచ ధర్మము ఎపుడు నిలకడగా ఉండుటకు, సిద్ధ మహాపురుషులు బోధించిన మహా ఉపాయములే

పైన చెప్పబడిన అంతర్, బాహ్య సూర్య నమస్కారములు, మానసిక పుష్ప పూజలు అగును.

సూర్యున్ని జలములో చూడరాదు. ఉదయించు సూర్యున్ని అస్తమించు సూర్యున్ని, గ్రహణ కాల సూర్యున్ని చూడరాదు. నేత్రములకు బాధయు, ఆయుష్షును జీవాధారమైన ప్రాణవాయువు శక్తి నిశ్చయముగా తగ్గును. ఇట్లు ఉదయ, అస్తమయ, గ్రహణ కాల సూర్యున్ని చూచుట ప్రాణమునకు, నేత్రములకు దోషమగును.

పరుల పత్నిని కామాంధ తలంపులతో చూచు కామాంధ కారుని కంటిచూపు కోల్పోవును. ఆయుష్షు తగ్గును. వాని వంశము బాధలు పడును.

పెద్ద వారిని చూచిన వెంటనే, లేచి వినయముతో వారి పాదములను తాకి నమస్కరించి, ఆహ్వానించి, తగిన ఎత్తైన ఆసన మిచ్చి, విధిగా పెద్దవారు తృప్తి పడునట్లు చేసి, గౌరవించవలెను.

ఆహారము

ఆహారము తీసుకొనునపుడు **తూర్పు** వైపు చూచునట్లు కూర్చొని, శరీరమున వున్న దశ వాయువులు వాటి వాటి స్థానములలో ఉండి పనిచేయునట్లు మంత్ర అక్షరములతో నియమించినచో, తూర్పు దిశ అధిపతులైన శక్తులు **ఇంద్రుడు, శుక్రుడు** ఆయుష్షు వృద్ధికి ఆశీర్వదించెదరు.

పడమటి దిక్కు చూచి కూర్చొని భుజించు అలవాటు ఉన్న వారికి **వరుణ దేవుని** అనుగ్రహం, శని గ్రహ దేవుని శక్తి వలన లోపల వెలుపల వస్తు సంపద గలుగును.

దక్షిణ దిక్కు చూచి కూర్చొని భుజించు అలవాటు ఉన్నవారు **కుజ గ్రహ** రసమైన మూల ధాతువులతో శరీర పుష్టికతో ఆరోగ్యముతో, దీర్ఘాయుష్షుతో, సకల సౌభాగ్యములతో పేరు ప్రతిష్టలతో జీవించుదురు.

సంధ్యా వందన కాలములో ఆహారము భుజించరాదు. ఉప్పును చేతితో తీసుకొని, ఉపయోగించరాదు. ఇంటికి వచ్చిన అతిధులను తృప్తి పరచిన పిదపే మనము భుజించవలెను. భార్యతో చేరి, కూర్చొని తినరాదు. భోజనము తర్వాత పెరుగు త్రాగరాదు. మజ్జిగ త్రాగవచ్చును. ఒడిలో భోజనము పెట్టుకొని భుజింపరాదు. భోజనము చేసిన తర్వాత స్నానమాడరాదు.

భోజనము తర్వాత చేతులు కడిగి, చేతి వేళ్ళతో నీటిని తీసుకొని కుడి కాలి బొటన వేలిపై నీటిని పోయవలెను. వెంటనే రెండు కాళ్లను నీటితో కడుక్కొనవలెను. తడి కాళ్ళతో ఉండరాదు.

శిరస్సుపై రాసిన నూనెతో, శిరస్సు నుండి జారిన నూనెతో శరీరముపై మిగతా అంగములకు రాయకూడదు. నిద్రపోతున్న వారిని లేపకూడదు. బయలు దేరి వెళ్లుతున్న వానిని పిలువరాదు.

నిద్రించునపుడు ఎల్లపుడూ శిరస్సును దక్షిణముగానో, లేక పడమరగానో పెట్టి అరచేతిని శిరస్సు క్రింద నుంచి నిదురించవలెను. (సూర్య కళలో నిదురించ వలెను) శరీరమును ముడుచుకొని పరుండిన నిద్ర రాదు, కాళ్లు బాగా చాచుకొని నిదురించవలెను. నిద్ర రాని యెడల షడాక్షర మంత్రములైన

ఓం నమశివాయ నమ: ఓం నమశివాయ నమ అని లోలోపల తలంచుచుండిన యెడల నిశ్చయముగా నిద్ర వచ్చును.

గురువు వద్ద ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ అబద్ధము చెప్పరాదు. ఎపుడూ నిజమునే పలుకవలెను. గురువుని నిందించుటయో, నిందించునట్లు మాట్లాడుటయో కూడదు. పరులు ఎవరైన గురువుని నిందించు మాటలాడినా వినకూడదు. అక్కడనుండి బయటికి వచ్చి వేయవలెను. కళంకములను ఏర్పరచకూడదు.

ఒంటరిగా ప్రయాణము చేయుట మానుకొనవలెను. కాలి నడకతో వెళ్లునపుడు, దారిలో ఆవు, గౌరవమైన పెద్దలు, వయోవృద్ధులు, బరువు మోయుచు వచ్చువారు, గర్భిణి స్త్రీలు, అంగహీనులు ఎదురైనపుడు తప్పకొని వారిని ముందుకు పోనిచ్చుటకు దారి వదల వలెను. ఆవును, ఆవుని కట్టిన తాడును దాటరాదు.

కోపముతో మాట్లాడుట, పరులపై అపవాదము వేయుట, చాడీలు చెప్పట, పరుల మనస్సు నొప్పించునట్లు మాట్లాడుట, మొదలగు వాటిని నిశ్చయముగా విడనాడవలెను.

అధర్మ రీతిలో డబ్బు కూడబెట్టినవాడును, అట్లు కూడబెట్టిన వారి డబ్బుతో జీవించువాడును చెడును. హీనుడైన వాని నుండి ఏ వస్తువును పొందకూడదు. స్త్రీ మూలముగానో, ఆమె బంధువుల మూలముగానో జీవనము చెయ్యకూడదు. దీని వలన మనస్థిమితము చెడును.

తన తోబుట్టువులు చిన్న వారైనను, వారు చేసిన తప్పలను, మిగతా వారి ముందు ఎత్తి చూపడమో లేక తప్పలను సరిదిద్దడమో, హేళనగా మాట్లాడడమో చేయకూడదు. సభలో పెద్ద వారి ముందు దూకుడుగా మాట్లాడడమో, చేతులు బార్లా చాపి పోట్లాడడమో చేయకూడదు. నవ్వకూడదు. స్నేహితుల వద్ద, భార్యా బిడ్డల వద్ద, తల్లి దండ్రుల వద్ద, తోబుట్టువుల వద్ద, ఉత్తమ మిత్రుని వద్ద ఎపుడైననూ కుతర్కముతో నాస్తిక వాదముతో మాట్లాడరాదు. గర్వముతో మాట్లాడరాదు.

చిలుక, పిచ్చుక, పావురము, గబ్బిలము మొదలగు వాటికి ఇంట్లో చోటు కల్పించవలెను. (గూళ్లు పెట్టవలెను).

అష్టమి, చతుర్దశి, పౌర్ణమి, అమావాస్య దినములలో సంభోగించరాదు నూనెతో తలంటు స్నానమో, క్షవరమో చేసుకొనరాదు.

ఎర్రటి పూవ్వులను ఆలంకారముగా పెట్టుకొనరాదు. తెల్లటి పువ్వులను పెట్టుకొనవచ్చును. పడక పై నడువరాదు. ఇతరులు ఉపయోగించుచున్న పడకపై నిదురించరాదు. నిదురించువారిని లేపరాదు. నిదురించు వారికి నమస్కరించరాదు. సంధ్యావందన కాలములో సంభోగించరాదు.

పెద్దలు చెప్పనది మనకు ఇష్టము లేకున్ననూ, దానిని నెరవేర్చవలెను. సప్తమి రోజున ఆదిత్య వ్రతము చేసిన యెడల సకల సౌభాగ్యములు కలుగును.

నిన్ను నమ్మిన వారిని విడువరాదు. వర్షములో తడిసి నడువరాదు. అగ్నిలో అశుద్ధమైన వస్తువులను వేయరాదు. అగ్నిని చేతితో విసరరాదు. కారణము లేకుండా గడ్డమునూ గోళ్లను పెంచరాదు. గోటితో భూమిని గీయరాదు. నడుచునపుడు, భూమిని అరగదీసుకొనో, తన్నుకంటూనో, భూమి అదురునట్లో నడువరాదు.

పాడుపడిన ఖాళీ ఇంట్లో ఒంటరిగా నిద్రించరాదు. అగ్నిని చేతితో తీసుకుని వెళ్లడమో లేక అగ్నిని దాటడమో చేయకూడదు. ఎండలో ఊడ్చునపుడు పైకెగురు ధూళి శరీరముపై పడరాదు. అసత్యమును,

అబద్ధమును మాట్లాడరాదు. ఏ కార్యమైనా నిదానముగా చేయవలెను.

జీవితములో అతి ముఖ్యమైనవి ఓర్పు, త్యాగ బుద్ధి, (విడిచి పెట్టే గుణము). ఇవి శాంతికి దారి చూపును. నిన్ను నిందించువానిని విస్మరించకు. వానితో సమానమైన స్నేహితుడు మరెవరూ లేరు. ఒకరు నిన్ను నందించుట వలన వానికి తెలిసో, తెలియకో తను చేసిన పుణ్య ఫలమును నీకు ఇచ్చి వేసి, నీ యొక్క పాపములను తను తీసుకుంటున్నాడు.

పైన చెప్పబడిన ఆచారములను వదలకుండా అనుసరించువాడు తన వృద్ధాప్యములో విచారము లేని ప్రశాంత జీవితము గడుపును.

అధ్యాయము - 4

దేవుడు

పుణ్య భారత ఉపఖండములో వింధ్య పర్వతమునకు వాయువ్య దిశలో వేల సంవత్సరములకు పూర్వం నవ నాగరికతతో, కళనే ఆచారముగాను, కళాచారముతో జీవించిన ద్రావిడ ప్రజలు మాట్లాడిన భాష **తమియ్** అగును. ఆ తమియ్ సమ్మేళనము కాని **సెందమియ్**గా పేరెన్నిక పొందినది.

సెందమియ్ లో ఉన్న **అచ్చులు, హల్లులు** రెండు కలిసి **ఉయిర్ మెయ్ ఎయుత్తుగల్** అయినవి. ఒక్కొక్కటి కార్య కారణముతోనే అమరిక పొంది, విజ్ఞానము, మైజ్ఞానము, (శరీర జ్ఞానము) కలసి తయారు చేయబడినవి.

దేవుడు అన్న పదమునకు తమిళము నందు **కడవుల్** అందురు. తమిళ భాష నందు అప్పటి ద్రావిడ ప్రజలైన సిద్ధులు, రెండు పదములను కలిపి, ఒకే మాటగా **కడవుల్** అని పిలిచిరి. కారణము కడవుల్ అనగా ఏమని అప్పటి న్యాయమైన ప్రశ్నకి జవాబు ఇవ్వక, తగిన, సరైన సమాధానమును భాషను కనుగొన్నపుడే ప్రజలకు తేట తెల్లముగా బోధించిరి. **కడవుల్** అన్న పదములో నున్న రెండు పదములు **కడ** మరియు **వుల్** అనునవి **కడమ్** అన్న పదములో మొదటి రెండు అక్షరములైన **కడ** నూ, **వుల్లమ్** అన్న పదములో మొదటి రెండు అక్షరములైన **వుల్** కలిసి **కడవుల్** ఆన్న పదము తయారైనది. కడవుల్ అన్న పదమునకు పద అర్ధమును ఇక గమనిద్దాము:

(కడ)మ్ + (వుల్)లమ్ = కడవుల్ **కడమ్** అనగా దేహం ఆనే అర్ధమగును. **వుల్లమ్** అనగా ఆత్మ అనే ఆర్ధమగును. కడమ్ అనే దేహమును క్రియింప జేయునది. వుల్లమ్ అనే ఆత్మ అగును. కాబట్టి ఆత్మయే ఒక జీవరాశికి కడవుల్ (దేవుడు) అగును.

ఎట్లనగా చీమ యొక్క ఆత్మ చీమకు దేవుడగును. ఏనుగు యొక్క ఆత్మ ఏనుగునకు దేవుడు అగును. అట్లే ఒక్క జ్ఞానము గల గడ్డి పరక మొదలు ఆరు జ్ఞానములు గల మానవుడు వరకు వారి ఆత్మలే వీరికి దేవుడగును. తమిళ భాషను అప్పటి రోజులలో వెలువరించిన సిద్ధ జ్ఞానులు దీనిని ధృవీకరించిరి. పైగా దేహము సృష్టి అగుటకు ముఖ్య ఆధారములుగా నున్న బాహ్యముగా క్రియించు ప్రకృతి అను విజ్ఞానము, మైజ్ఞానము (శరీర జ్ఞానము) సమ్మేళనమైనదని సాంఖ్యయోగముతో సిద్ధ జ్ఞానులు తమిళ భాషలోనే చెప్పియున్నారు.

ఇపుడు ప్రకృతి అనగా ఏమిటి? ఇక సాంఖ్య జ్ఞానము చెప్ప తత్వమును గమనించెదము.

ప్రకృతి:

1. నవ గ్రహములు
2. పంచ భూతములు - ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి

ఆకాశములో ఎన్నో కోట్ల నక్షత్రములు ప్రకాశించుచున్నవి. అవి అన్నియు ప్రపంచము మొత్తములో జీవించుచున్న గడ్డి, చెట్లు చేమలు మొదలుకొని నీటిలో నివసించు చేప, జీవరాశులు, మానవుల వరకు

జీవరాశులకు జీవనము చూపునవే అగును. అవి అన్నియు వీటి కొరకు ఉత్పన్నమైనవే. జీవరాశులు జీవించి యున్నంత వరకు ఆ నక్షత్రములు ఉండును.

ఒక గడ్డి పరక భూమిలో మొలకెత్తిన వెంటనే, దాని కొరకు ఒక నక్షత్రము ఆకాశములో ఏర్పడి, గడ్డి పరక జీవించినంత కాలము ఆకాశములో ప్రకాశించుచుండును. ఆ గడ్డి పరక ఎండి పడిపోయిన వెంటనే దాని కొరకు ఉత్పన్నమైన నక్షత్రము మాయమగును. అట్లే చేప గుడ్ల నుండి చేప పిల్లలు తయారైనపుడు, వాటి కొరకు నక్షత్రములు ఆకాశమున పుట్టును. ఒక శిశువు తల్లి గర్భము నుండి జన్మించిన వెంటనే, వాని కొరకు ఒక నక్షత్రము ఆకాశములో పుట్టును. ఆ శిశువు మరణించినపుడు, తన కొరకు పుట్టిన ఆ నక్షత్రము కూడ మాయమగును. ఇట్లు ప్రపంచములో ఒక జీవ రాశి ఉద్భవించునపుడు ఒక నక్షత్రము పుట్టి, అది మరణించినపుడు అదే నక్షత్రము ఆకాశములో మాయమగును. ఇది ఒక విధానమగును.

ఈ కోటాను కోట్ల నక్షత్రములు కాక **ఇరువది ఏడు** నక్షత్రములు నిరంతరముగా క్రియించుచున్నవి. అవి - **అశ్వని, భరణి, కృత్తిక, రోహిణి** మొదలు **రేవతి** వరకు ఉన్న ఇరువది ఏడు నక్షత్రములు అగును.

మరలా సంగ్రహముగా 1. గ్రహాల సమాహారం 2. పంచ భూతముల సమాహారం 3. నక్షత్రములు - 27. ఈ మూడింటిలో ఏర్పడినదే ప్రకృతి మాయ అనబడునది.

ప్రకృతిలోని పంచ భూతములతో సకల జీవరాశుల దేహము సృష్టింపబడుచున్నది. ఇందు వలన దేహమునకు **పంచ భూతాత్మకం** అని పేరు. ముందే చెప్పినట్లు దేహమును క్రియింప చేయునది **ఆత్మ** దేవుడగును. ప్రకృతిని క్రియించునట్లు చేయునది **పరమాత్మ** అగును. ఆ పరమాత్మే **దేవుడు** అగును.

దేహమునందున్న పంచ భూతాత్మ, బాహ్యము లోనున్న దైవమైన పరమాత్మతో ఐక్యము పొందడమే సాంఖ్య యోగ సిద్ధుల యొక్క సాధన లక్ష్యము.

అధ్యాయము - 5

సాంఖ్యయోగము

నాలుగు యుగములలో మొదటి దైన కృతయుగం ప్రారంభమున, ధర్మము తన యొక్క నాలుగు పాదములైన సత్యం, శాంతి, దయ, అహింస, మీద పూర్తిగా నడుస్తునప్పుడు, బ్రహ్మ పుత్రులైన సనక, సనందన, సనాతన, సనత్ కుమార మొదలగు నలుగురునూ, అవధూతలుగా, దిగంబరులుగా ఆశని వదలి, భయమును వదలి, కామ, క్రోధ, లోభ, మొదలగు అష్ట వక్ర గుణములను విడచి, అగ్ని లేకుండా, నిలువ చోటు లేకుండా భూమిలో సంచరించిరి.

బ్రహ్మ ఋషులు, మహాఋషులు, యాగములను యజ్ఞములను చేసిరి. మహనీయులు కొందరు కఠిన తపస్సు చేసిరి. నారదుని వలె కొందరు తమ తమ హృదయములలోను, బాహ్యమునను, అన్ని చోట్లలోను, అన్నింటి యందును, భగవాన్ వాసుదేవున్ని చూస్తూ, అతని తీవ్ర భక్తి విశ్వాసములతో సదా సర్వకాలము అతన్నే తలంచుచూ సంచారము చేసిరి. అయితే సాంఖ్య యోగమును మరచిరి, త్యజించిరి.

ఇట్లు చాలా కాలము వరకు సాంఖ్యయోగమును అప్పటి మహనీయులే మరచినందున, అక్షరుడైన ఆది భగవానుడు, శబ్ద బ్రహ్మ రూపుడై, తపస్సు చేసుకొనుచుండు శాంత వ్రతుడైన, కర్ధమ మహాఋషికి, సాక్షాత్కరించి **నేను మీ యొక్క శుక్లములో అతుక్కొని, మీ యొక్క ధర్మపత్ని గర్భ కోశమున నా యొక్క పరిపూర్ణ అంశముతో ప్రవేశించి, వృద్ధి పొంది ఉత్తమ పుత్రునిగా జన్మించెదను. పైబడి ముఖ్యముగా చాలా కాలముగా మహా పురుషులు మరచిన సాంఖ్యయోగమును, ప్రపంచములో ధర్మమును వృద్ధి జేయుటకు తల్లి మూలముగా తెలియజేసెదను. దాని కొరకే శరీరము ధరించుచున్నాను.** అని అశరీరవాణిగా చెప్పి అదృశ్యమయ్యెను.

ప్రజాపతిగా ప్రతిష్ఠ పొందవలెనని బ్రహ్మ ద్వారా ఆనతింపబడిన కర్దమ మహార్షి, బ్రహ్మ యొక్క ఆజ్ఞను శిరసావహించి ఆది భగవానును తలచి అనేక వేల సంవత్సరములు కఠిన తపస్సు చేసెను.

ఈ తపస్సు ఫలితముగా భగవంతుడే తనకు పుత్రుడుగా అవతరింపబోవుటను తలచి, తలచి పరమానందము బొందెను. తన ధర్మపత్నికి భగవాన్ వాసుదేవుడే తన యొక్క పదహారు రేకులతో కూడిన కమల గర్భము నందు కలువ కన్నుల మధుసూదనుడు అవతరించబోతున్నాడని భగవంతుని అశరీరవాణిని దైవ ప్రసాదముగా తలంచి తన ధర్మపత్నికి తియ్యటి కబురుగా చెప్పెను. పైబడి తన పత్నిని చూచి సత్య శీలుడైన కర్దమ మహర్షి ఇట్లు చెప్పెను.

దేహము మల పిండమైనది. మూడు విధములైన మలములతో కూడుకున్నది. మలములోనే వృద్ధి పొందుచున్నది. మూడు మలములతో కూడుకున్న దేహములో పొత్తి కడుపులో గర్భ కోశము ఉన్న చోట మల మూత్రములు నిలువనీయకుండా పరిశుభ్రముగా ఉంచవలయును. దాని కొరకు కఠిన వ్రతమును తపస్సు వలె గైకొనవలయును. వ్రతములో ఉన్నపుడు ఒక్కొక్క శ్వాసలో భగవానునే ధర్మశీలముతో తలంచి, ఆలోచించుచూ వుండవలయును. శ్రద్ధ, వైరాగ్యములతో వేదముల యొక్క సారాంశములైన ఆచార

విధానములను కఠినముగా పాటించవలయును.

తెలిసియో, తెలయకయో, సోమరితనముతోనో బుద్ధిమాంద్యముతోనో, ఆచార విధానములకు భంగము ఏర్పడునట్లు వ్రతము చేయరాదు. ముఖ్యముగా గృహ ధర్మమును కుటుంబ స్త్రీ తప్పకుండా పాటించవలయును. అతిథులను ప్రేమతో సగౌరవముగా ఆహ్వానించి, ఆసనము ఇచ్చి వారిని సత్కారములతో, తృప్తులం చేయవలయును. సాధువులకు అన్నదానము చేయవలయును. ఒకే చోట నిలువకుండా పిల్లలు వలె సంచారము చేయు అవధూతలు - మన గృహములను వెతికి రానివారు. అటువంటి సత్వ శీలురు ఉన్న చెఱువు గట్టు, నదీ పరివాహక ప్రాంతములలో వారిని వెదకి, సమీపించి, ఆ అవధూతలను, సాధువులను భోజనము చేయమని ప్రాధేయపడి, వేడుకొన వలయును. మన దగ్గరకి వచ్చు బీద సాదల మనస్సు నొప్పింపక గర్వపడకుండా, ప్రేమతో, భక్తితో వారికి తృప్తి అగునట్లు దానము ఇవ్వవలయును.

ముఖ్యముగా సంధ్యావందన కాలములో కోపించుట, కామము పొందుట, నిద్రించుట తగదు. ప్రాత: సాయంకాలమున సంధ్యా వందన కాలములలో భోజనము చేయుటయో, మల మూత్ర విసర్జనమో కూడదు. ఇటువంటి ధర్మ శీలమును కలలో కూడా మరవకుండునట్లు పాటించవలయును. మల పిండ దేహమును జఠరాగ్నితో పరిశుద్ధము చేసుకొనవలయును. రక్తములో నున్న పది మలినములను వ్రత తపస్సుతో పోగొట్టుకొని, కమల గర్భకోశమును పరిశుద్ధము చేసుకొని, పది దశలు మార్చిన మేలిమి బంగారము పండించు పుణ్య భూమి వలె, శరీరమును లోపల వెలుపల శుభ్రము చేసుకొనవలెనని బోధించెను.

సత్యశీలురైన కర్దమ మహర్షి, ప్రేమతో చెప్పిన దానిని ఆజ్ఞగా స్వీకరించి, దైవ భక్తి పోలిన, పతి భక్తి చేసుకొని ఆది భగవానుడే పుత్రునిగా అవతరింపవలెనను కోరికతో కఠన వ్రతము చేయుటకు పూనుకొనెను. కర్దమ ముని పత్నియైన దేవహూతికి ఒక శుభ నక్షత్రముతో కూడిన మంచి దినమున వాసుదేవుడు అవతరించెను. ఆ దేవ బిడ్డయే **కపిల భగవాన్** అయ్యెను.

కపిలునకు ఐదు సంవత్సరములు ఉన్నపుడు, కర్దమ మహర్షి పూర్వము జరిగిన సంభవములను తన దివ్య దృష్టితో తలంచుకొనెను.

పూర్వము స్వాయంభువ మను, తన భార్యతో తమ పుత్రిక దేవహూతిని తీసుకొని వచ్చి, కర్దమ మహర్షికి వినయముతో "మా పుత్రిక దేవహూతిని తమకు కన్యాదానముగా చేయుటకు తీర్మానించితిమి" అని చెప్పినపుడు కర్దముడు "మంచిది, నేను వివాహము చేసుకొన ఇష్టమున్న వాడిని. మీ పుత్రికని మరొకరికి కన్యాదానము చేయుటకు మాట ఇవ్వనందున, వివాహ విధానములకు ఇది మొదటిది కావున మా ఇద్దరి పరిణయము సరైనదే అగును" అని చెప్పిరి.పైబడి తను

"ఈ సాధ్వీ కన్యను ఒక నియమముతో అంగీకరించెదను. ఈమె నా నుండి సంతానము పొందు వరకు గృహస్థాశ్రమ ధర్మముతో కూడి జీవించుదును. ఆ తరువాత పరమ హంస సన్యాస ధర్మమును స్తుతించి అనుష్టింప కోరుచున్నాను." అని నిబంధనతో దేవహూతిని పత్నిగా స్వీకరించి సంసార ధర్మములో ఉంటూనే తన హృదయములో భగవానుని ఒక్కొక్క శ్వాసలోను భక్తి విశ్వాసములతో స్తుతించి పార్థించుచూ వచ్చెను.

వారి జీవితము బహుప్రీతితో గడిచెను. మరొకరి మనస్సును ఆశయములను తెలుసుకొను తత్వమున్న కర్దమ మహర్షి, తన భార్య దేవహూతికి అధికమైన బిడ్డలను పొందవలెనన్న కోరికను తెలుసుకొని తనను మనస్సులో తొమ్మిది రూపములుగా భావించుకొని, తన అర్ధాంగిలో శుక్లమును ఉంచిరి.

అంతట దేవహూతి దివ్య సౌందర్యముతోనూ, ఉత్తమ లక్షణములతోనూ, మహా పతివ్రతలుగా పేరు ప్రతిష్ఠలు పొందబోవు తొమ్మిది మంది ఆడ శిశువులను ప్రసవించెను.

దేవహూతి ఆడ శిశువులను ప్రసవించిన వెంటనే కర్దమ మహర్షి సన్యాసము తీసుకొనుటకు ప్రయత్నించు తరుణమున, సాధ్వీ దేవహూతి భర్తను చూచి తీవ్ర బాధతో ఇట్లు చెప్పెను. "బ్రహ్మ జ్ఞానీ! మీరు మన పుత్రికలు తొమ్మిది మందికి వివాహ వయస్సు వచ్చు వరకు వుండి, వారికి ఒక్కొక్కరికి సరియగు పతిని వెదకి వేద విధానములతో కన్యాదానము చేయుట, మీకు తెలిసినదే" అని విన్నవించెను.

అట్లే తన తొమ్మిది మంది పుత్రికలను బ్రహ్మదేవుని ఆజ్ఞతో బ్రహ్మ యొక్క పుత్రులైన మహర్షులు తొమ్మిది మందితో వివాహము జరిపించెను.

కర్దమ మహర్షి తన పుత్రికలు:

కల ను	-	మరీచునకు
అనసూయ ను	-	అత్రి కు
శ్రద్ధ ను	-	అంగరీషు నకు
హవిర్భు ను	-	పులస్థీషు నకు
గథి ను	-	పులహరునకు
క్రియ ను	-	క్రతువు నకు
కియాది ను	-	భృగువు నకు
అరుంధతి ను	-	వశిష్టు నకు
శాంతి ను	-	అధర్వణు నకు

యిచ్చి వివాహము జరిపించెను.

పిదప పత్నులను పొందిన ఆ మహర్షులు శాంత శీలురైన కర్దమ మహర్షి వద్ద, అతని ధర్మ పత్ని దేవహూతి వద్ద ఆచారము ప్రకారము సెలవు తీసుకొని సంతోషముతో తమ తమ ఆశ్రమములకు వెళ్లిరి.

సంసార ధర్మము పాటించుచున్న కర్దమ మహర్షి మరొకరికి వేద ధర్మముతో చేరవలసిన తమ పుత్రికలను కన్యాదానము చేసినందున, సన్యాసము తీసుకొనుటకు ప్రయత్నించు సమయమున దేవహూతి పతిని చూచి **"బ్రహ్మ జ్ఞానీ! తమ యొక్క తొమ్మిది మంది పుత్రికలకు వేద విధితో వివాహము చేసితిరి. ఇప్పడు సన్యాసము స్వీకరించ ఇష్టపడుచున్నారు. తమరు వన వాసమునకు వెళ్లిన పిదప నా శోకవృత్తిని పోగొట్టుటకు సత్పుత్రుడు ఒకనిని తయారు చేయవలెను."** అని బతిమాలుటచే,

అటులనే భగవాన్ వాసుదేవుడే పుత్రుడుగా జన్మించు వరకు సంసార ధర్మముతో దేవహూతితో జీవించెను.

నారాయణుడే కపిలుడుగా జన్మించి, ఐదు సంవత్సరములైన పిదప ఆ బాలున్ని తీసుకొని వెళ్ళి, భక్తి విశ్వాసముతో నమస్కరించి, మూడు సార్లు ప్రదక్షిణము చేసి కర్దమ మహర్షి ఇట్లనిరి. **"తమరు ఆది భగవాన్! నాచే సృజింపబడితిరి. మాకు పుత్రుని గా అవతరించెదనన్న మాటలను నిరూపించితిరి. అందు కొరకే కపిలుడుగా అవతరించిరి."** అందులకు కపిలుడు

ప్రపంచములో ధర్మము నిలకడగా ఉండుటకు చాలా కాలముగా మరిగి యున్న సూక్ష్మమగు ఆత్మ జ్ఞానమగు సాంఖ్య యోగమును భక్తి రసముతో తల్లి ద్వారా ప్రపంచమునకు తెలియజేయనున్నాను. అది అన్ని కర్మములను, సంసార మాయా బంధనములను నాశనము చేయును. అందుకే, తల్లియైన దేవహూతియు, ప్రపంచమున నున్న ఒక్కొక్క స్త్రీయును, సూక్ష్మమైన ఆత్మ జ్ఞానము యొక్క మూలముతో ధర్మమును ఆచరించు మార్గమును సుగమము చేసి ఇచ్చెదనని చెప్పిరి. అందువలన నేను ఇక సంస్కార ధర్మమును విడచి, మీ ఆశీస్సులతో మిమ్మల్ని నా హృదయములో నిలిపి నిరంతర ధ్యానముతో మిమ్మల్ని కొలుచు పరమ హంస సన్యాస మార్గమును అనుగ్రహించమని కోరుకుంటున్నాను అని వేడుకొని ఎక్కడ ఒక్కచోట నిలువక అగ్నికి పనిలేక భూమిలో సంచారము చేసిరి.

తండ్రి కర్దమ మహర్షి సన్యాస మార్గమును స్వీకరించి వనవాసమునకు వెళ్ళిన పిదప, తల్లి దేవహూతికి సహాయము చేయ తలంచి భగవాన్ కపిలుడు బింధు సరస్సులోనే జీవించుచూ వచ్చిరి.

ఐదు సంవత్సరములు నిండిన తన తపో వర ప్రసాదమైన కపిలుడు అపుడపుడు నిష్ఠలో వుండగా దరిచేరి, పుత్ర ప్రేమను దిగమ్రింగి, దైవ ప్రేమతో వినయముతో దేవహూతి యీ క్రింది మాటలను పలికెను. కపిలుడు పుత్రుడైనను, అతనిని హృదయములో వాసుదేవుడుగా భక్తితో తలంచి దేవహూతి ఇట్లనెను.

"నా దైవమా! మీరు ఆది భగవానుడు - అని నేను తెలుసుకున్నాను. ఓ ఆది పురుషా! మీరు సకల జీవరాసులకు ఈశ్వరుడు. అజ్ఞాన చీకటితో దృష్టి పోగొట్టుకొని ప్రపంచములో ఉన్నవారికి కంటి వెలుగు వలె నెలకొని బాహ్య సూర్యుని వలె ఉదయించి ఉన్నారు. నా యొక్క మోహమును మీరే పోగొట్టవలెను. మరల మరల జన్మమెత్తుటకు కారణము ఏమిటి?" అని వినయముతో ఆ తల్లి తెలిసికొనకోరెను, **"నేనొక స్త్రీని. అందులో సంసార దుఃఖమును అనుభవించుచున్న దానిని. కావున నేను సులభముగా అర్థము చేసుకొను విధముగా చెప్పవలెను. తెలుసుకొనుటకు పూర్ణ శరణాగతి పొందుచున్నాను."** అని తల్లి దేవహూతి చాలా అణకువతో చెప్పెను.

కపిల దేవుడు యిట్లు చెప్పెను: **"పూర్వ జన్మ సత్వ, రజో, తమో గుణములతో తయారైన వాసనా ఫలితముల వల్ల, శరీరము, వస్తువులు, ఇల్లు, బిడ్డలు, శరీర భాందవ్యముతో కూడుకున్న బంధువులపై ప్రేమ, బంధము ఏర్పడుచున్నవి. అటువంటి ప్రేమ, బంధమును పోగొట్టవలెను".** వెంటనే తల్లి దేవహూతి, అటువంటి ప్రేమ, ఆశ, బంధము, కాంక్ష పోగొట్టుకొనుటకు నీవే ఆశీర్వదించ వలెనని కోరెను". **"అందులకు**

ఒకే మార్గము. ఆత్మసాధన చేయుటయే" అని కపిలుడు పలికెను.

అందులకు తల్లి **"సంసారములో ఉన్న దానిని, చాలా దు:ఖములలో చిక్కుకొని వేదన పడుచున్న దానిని, స్త్రీని యైన నేను సంసారములో ఉండుకొని ఆత్మ సాధన చేయుట ఎట్లు?"** అని తెలుసుకొనకోరెను. అందులకు కపిలుడు **"ఆత్మ అనుభవము పొందియున్న మహనీయుల దరిచేరి, భక్తి విశ్వాసములతో, ఓర్పుతో, శ్రద్ధతో, కొన్ని సంవత్సరములు సేవ చేయవలెను. సేవ యొక్క పూర్ణత్వమును తెలిసికొన్న ఆ మహనీయులు తమ అనుభవ ఆత్మ జ్ఞానమును దీక్షగా ఆశీర్వదింతురు"** అని చెప్పెను.

పరమాత్మ యందు చేయు భక్తి సేవయే చాలా శ్రేష్ఠమైనది, ఉత్తమమైనది. అని నుడివిరి. దేవహుతి **"ఆ పరమాత్మ ఎచ్చటనున్నారు?"** అని వినయముతో అడిగెను. **"ఆ పరమాత్ముని ఈ శరీరములో నున్న జీవాత్మతోనే విభజించి గ్రహించవలెను. తల్లీ! ఏ యోగ విధానములను శ్రద్ధతో, వైరాగ్యముతో పాటించుట వలన చిత్తములో నెలకొనియున్న కొన్ని పూర్వజన్మ వాసనలైన ప్రవృత్తులు పరిశుద్ధమై, మనస్సు తేటతెల్ల నుగునో, అటువంటి ఆత్మజ్ఞాన సూక్ష్మమార్గమును, సాంఖ్యయోగ తత్వ జ్ఞాన లక్షణమునూ, దాని మూలమును, నీకు చెప్పెదను. దీనిని భక్తి విశ్వాసములలో కొంత అభ్యసించిననూ, జన్మ కర్మ బంధమును, తీవ్రమైన సంసార దు:ఖమునూ, పూర్తిగా పోగొట్టు ఆధ్యాత్మిక విద్యను ఉపదేశించెదను. శ్రద్ధతో జాగ్రత్తగా విని గ్రహించవలెను."** అని కపిల భగవానుడు తల్లికి ఉపదేశించెను.

ప్రపంచములో స్త్రీ జాతి ఆరోగ్యముగా, శాంతిగా జీవింపవలెనని తలంచి భగవాన్ కపిల దేవుడు తన తల్లి దేవహుతి సులభముగా అర్థము చేసుకొనునట్లు, ఆత్మ జ్ఞాన తత్వ విభాగమును విడివిడిగా బోధింప ప్రారంభించెను. సాంఖ్యయోగం అను రావి చెట్టునకు భక్తి, వేరువంటిది. ఈ భక్తి రసముతో సాంఖ్యయోగ ఆత్మజ్ఞాన సాధన చేయుటను యీ క్రింది విధముగా వివరించెను.

ప్రపంచ సృష్టి, దేహ సృష్టి

పరబ్రహ్మమైన ఆది పురుషుడు, తన నుండి మొదట మూల ప్రకృతిని సృష్టించెను. వరుసగా మహాతత్వము, అహంకారము, ఐదు తన్మాత్రలు, ఐదు మహాభూతములు, మనస్సు, పది ఇంద్రియములు, అను ఇరువది నాలుగు తత్వములతో, ఇరువది ఐదవదైన **పురుషుడు** అను తత్వమును గుర్తించవలెను. వీటిని వేరు చేసి ఆత్మను వేరేగా గ్రహించవలెను. ప్రపంచమును సృష్టించిన ఆది భగవానుడు మొదట ప్రకృతిని సృష్టించి, సకల జీవరాసులను సృష్టించుటకు కావలసిన తత్వమును తన శుక్లము నందు పొందుపరచి ప్రకృతిలో ఉంచి, ఒక జ్ఞానము గల జీవరాసుల నుండి ఆరు జ్ఞానములు గల మానవజాతిని ప్రజాపతి మూలముగా సృష్టించెను.

ఒక ఇంద్రియ జ్ఞానము గల జీవరాసులు;

గడ్డి, ఉల్లి, మొక్కలు, తీగలు, చెట్లు. ఇవి ప్రాణముతో నున్న జీవరాసులు. వీటిని తాకిన వెంటనే స్పందించును ఇంద్రియ జ్ఞానము మొదటిది యైన స్పర్శ మాత్రము ఉన్న జీవరాసులగును.

రెండు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గల జీవరాసులు;

శంఖు, నత్త. ఇవి రెండు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గలవి. ఒకటి-స్పర్శ, రెండవది - రుచి తెలిసికొను ఇంద్రియ జ్ఞానము.

మూడు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గల జీవరాసులు;

బొద్దింకలు, చీమలు - వీటికి మూడు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గలవు. ఒకటి-స్పర్శ, రెండవది - రుచి, మూడవది - వాసన చూచు ఇంద్రియ జ్ఞానము.

నాలుగు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గల జీవరాసులు;

తుమ్మెద, కందిరీగ - వీటికి నాలుగు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గలవు. ఒకటి - స్పర్శ, రెండవది - రుచి, మూడవది - వాసన చూచు ఇంద్రియ జ్ఞానము, నాల్గవది రూపము చూచి, తెలిసికొను ఇంద్రియ జ్ఞానము.

ఐదు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గల జీవరాసులు;

పక్షులు, మృగములు - వీటికి ఐదు ఇంద్రియ జ్ఞానములు గలవు.

ఒకటి - స్పర్శ ఇంద్రియ జ్ఞానము, రెండవది - రుచి ఇంద్రియ జ్ఞానము, మూడవది - వాసన చూచు ఇంద్రియ జ్ఞానము, నాల్గవది రూపము చూచి గ్రహించు ఇంద్రియ జ్ఞానము, ఐదవది - శబ్దము విను ఇంద్రియ జ్ఞానము.

ఆరు జ్ఞానములు గల జీవరాశి **మానవుడే** అగును.

స్పర్శ, రుచి, వాసన, చూపు, శబ్దము గ్రహించు జ్ఞానములతో ఈ ఐదు గ్రహించు జ్ఞానములతో బాటు మిగతా ఏ జీవరాశికి లేని ప్రత్యేకమైన ఆరవ విచక్షణా జ్ఞానము. ఈ ఆరవ విచక్షణా జ్ఞానము అనగా ఏమిటి? అది ఏలాగున పనిచేయుచున్నది? ఎట్లు పని చేయించబడినది?

ఆరవది విచక్షణా జ్ఞానము యొక్క సరియైన పనితనమును తెలిసికొనుటకు ముందుగా, మానవ దేహ సృష్టి తత్వముల యొక్క లక్షణములను అర్ధమయ్యేటట్లు తెలిసికొనుట సాంఖ్య యోగ ఆత్మ సాధనకు మంచిదగును.

ఒక రధ వాహనమును, కొన్ని రధ విడి భాగములతో తయారు చేయునట్లు దేహము కొన్ని అంగ భాగములతో సృష్టి అగుచున్నది. ఆ అంగ భాగములను తత్వ విభాగము అనబడు సాంఖ్య యోగ శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. మానవ దేహ సృష్టికి తత్వములు - తొంబది ఆరు ఆవశ్యకమైనది.

ఆ భూతములు ఐదు - ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, పృదివి

ఆకాశము - అక్షరము - **య**

అధి దేవతలు - సదాశివం, మనోన్మణి

వాయువు - అక్షరము - **వ**

అధి దేవతలు - మహేశ్వర, మహేశ్వరీ

అగ్ని (తేయు) - అక్షరము - **శి**

అధి దేవతలు - రుద్రుడు - రుద్రి

నీరు (అప్పు) - అక్షరము - **మ**

అధి దేవతలు - విష్ణు, లక్ష్మి

పృథివి (భూమి) - అక్షరము - **న**

అధి దేవతలు - బ్రహ్మ, సరస్వతి

స్థూల పంచీకరణం

ఒక్కొక్క భూతము నందును స్థూలము, సూక్ష్మం అని రెండు భాగములు ఉండును. అందులో స్థూల భూతము ఒక్కొక్కటి మిగతా నాలుగు స్థూల భూతములతో కలిసి సృష్టి ప్రవృత్తి చేయుటకు స్థూల పంచీకరణము అని పేరు.

స్థూల పృథివి భూతము, మిగతా నాలుగు స్థూల భూతములతో కలిసి ఏకమై సృష్టి వృత్తి చేయుట పృథ్వి స్థూల పంచీకరణము అగును.

పృథ్వితో కలిసియున్న పంచీకరణములో పృథ్విలో నున్న పృథ్వి మూల ధాతువులతో దేహమునకు కావలసిన **అస్థి (ఎముకలు)** తయారగుచున్నది.

పృథ్విలో ఉన్న అప్పు (నీరు) భూతముతో దేహమునకు కావలసిన **మాంసము** తయారగుచున్నది.

పృథ్విలో ఉన్న అగ్ని భూతముతో దేహమునకు **చర్మము** తయారగుచున్నవి.

పృథ్విలో ఉన్న వాయువు భూతముతో దేహమునకు **నాడి నరములు** తయారగుచున్నవి.

పృథ్విలో ఉన్న ఆకాశ భూతముతో దేహమునకు **రోమములు** (వెంట్రుకలు) తయారగుచున్నవి.

స్థూల అప్పు (జల, నీరు) భూత పంచీకరణము:

జల భూతములో నున్న జలముతో **మూత్రము** తయారగుచున్నది.

జల భూతములోని పృథ్వితో **లాలాజలము** తయారగుచున్నది.

జల భూతములోని అగ్నితో **స్వేదము** (చమట) తయారగుచున్నది.

జల భూతములోని వాయువుతో **రక్తము** తయారగుచున్నది.

జల భూతములోని ఆకాశముతో **శుక్లము** తయారగుచున్నది.

స్థూల అగ్ని భూత పంచీకరణము:

అగ్ని భూతములోని అగ్ని వలన **ఆకలి** ఏర్పడుచున్నది.

అగ్ని భూతములోని పృథ్వితో **దాహము** ఏర్పడుచున్నది.

అగ్ని భూతములోని నీటితో **నిద్ర** ఏర్పడుచున్నది.

అగ్ని భూతములోని వాయువుతో **ఆయాసము** ఏర్పడుచున్నది.

అగ్ని భూతములోని ఆకాశముతో **సంగమము** ఏర్పడుచున్నది.

స్థూల వాయు భూత పంచీకరణము

వాయు భూతములోని వాయువుతో కలిసి **పరుగు** ఏర్పడుచున్నది.

వాయు భూతములోని పృథ్వితో కలిసి **నడక** ఏర్పడుచున్నది.

వాయు భూతములోని అగ్నితో కలిసి **ఎగరడము** ఏర్పడుచున్నది.

వాయు భూతములోని నీటితో కలిసి **నిలకడ (స్థిరత్వం)** ఏర్పడుచున్నది.

వాయు భూతములోని ఆకాశముతో కలిసి **క్రింద పడుకొనుట** ఏర్పడుచున్నది.

స్థూల ఆకాశ భూత పంచీకరణము

ఆకాశ భూతములోని ఆకాశముతో కలిసి **మోహము** ఏర్పడుచున్నది.

ఆకాశ భూతములోని పృథ్వితో కలిసి **ఆశ** ఏర్పడుచున్నది.

ఆకాశ భూతములోని నీటితో కలిసి **ద్వేషం** ఏర్పడుచున్నది.

ఆకాశ భూతములోని అగ్నితో కలిసి **భయం** ఏర్పడుచున్నది.

ఆకాశ భూతములోని వాయువుతో కలిసి **సిగ్గు** ఏర్పడుచున్నది.

మానవ దేహ సృష్టి అగుటకు కావలసిన తత్వములు 96,లో ముందే చెప్పిన భూతములు **ఐదుతో** జ్ఞానేంద్రియములు ఐదు అవి 1. చర్మము 2. నాలుక 3. ముక్కు 4. కన్ను 5. చెవి. ఈ జ్ఞానేంద్రియములు ఐదున్నూ సూక్ష్మ పంచీకరణముతో సృష్టింపబడుచున్నవి.

సూక్ష్మ పంచీకరణము:

1. సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతము, సూక్ష్మ **వాయు** భూతముతో కలిసి సృష్టి అగునది -

   దేహము యొక్క పై చర్మము

2. సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతము, సూక్ష్మ **నీరు** భూతముతో కలిసి సృష్టి అగునది - నాలుక

3. సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతము, సూక్ష్మ **పృథ్వి** భూతముతో కలిసి సృష్టి అగునది - ముక్కు

4. సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతము, సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతముతో కలిసి సృష్టి అగునది - కన్ను

5. సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతము, సూక్ష్మ **ఆకాశ** భూతముతో కలిసి సృష్టి అగునది - చెవి

ఇవియును గాక, సృష్టి యగుటకు 96 తత్వములలో కర్మేంద్రియములు ఐదు ఉన్నవి. అవి:

1. వాక్కు (మాట)
2. పాదం (కాలు)
3. పాణి (చేయి)
4. గుదం (మల విసర్జనకు)
5. గుహ్యం (లింగం) - శుక్ల, మూత్రమును బయటికి పంపుటకు

ఈ ఐదు కర్మేంద్రియముల సూక్ష్మ పంచీకరణము వలన ఈ క్రిందివి సృష్టి అగుచున్నవి:

1. సూక్ష్మ పృథ్వి భూతము సూక్ష్మ **ఆకాశ** భూతముతో కలిసి **వాక్కు** ను పలికించుచున్నది.
2. సూక్ష్మ పృథ్వి భూతము సూక్ష్మ **వాయు** భూతముతో కలిసి **పాదము** ను నడిపించుచున్నది.
3. సూక్ష్మ పృథ్వి భూతము సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతముతో కలిసి **చేతులు** పని చేయుచున్నట్లు చేయుచున్నది.
4. సూక్ష్మ పృథ్వి భూతము సూక్ష్మ **పృథ్వి** భూతముతో కలిసి **గుదము** మలమును విసర్జించునట్లు చేయుచున్నది.
5. సూక్ష్మ పృథ్వి భూతము సూక్ష్మ **నీరు** భూతముతో కలిసి **లింగము** ద్వారా మూత్రము, శుక్లమును, బయటికి పంపుచున్నది.

దేహ తత్వము - 96లో ఇంద్రియములు ఐదు అవి:-

1. స్పర్శ
2. రసము
3. గంధము
4. రూపము
5. శబ్దము

ఇవి ఐదున్నూ సూక్ష్మ పంచీకరణముతో ఏర్పడినవి.

1. సూక్ష్మ **నీరు** భూతము సూక్ష్మ **వాయు** భూతముతో కలిసి **స్పర్శ** (తాకుట, స్పర్శ) తెలియజేయుచున్నది.

2. సూక్ష్మ **నీరు** భూతము సూక్ష్మ **నీరు** భూతముతో కలిసి **రసము** (రుచిని) తెలియజేయుచున్నది.

3. సూక్ష్మ **నీరు** భూతము సూక్ష్మ **పృథ్వి** భూతముతో కలిసి **గంధము** (వాసనను), గ్రహింప జేయుచున్నది.

4. సూక్ష్మ **నీరు** భూతము సూక్ష్మ **అగ్ని** భూతముతో కలిసి **రూపము** (చూపుని) చూచునట్లు చేయుచున్నది.

5. సూక్ష్మ **నీరు** భూతము సూక్ష్మ **ఆకాశ** భూతముతో కలిసి **శబ్దము** ను వినునట్లు చేయుచున్నది.

దేహము సృష్టి అగుటకు తత్వములు 96 తో అంత:కరణములు నాలుగు - అవి:- 1. మనస్సు

2. బుద్ధి

3. చిత్తము

4. అహంకారము

అంత:కరణములు నాల్గింటిని చూడ శక్యము కాదు.

కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మములను చూడగలగినట్లు అంత:కరణములను నాల్గింటిని చూడ అలవి కాదు. అనుభూతి పొంద వీలుపడును.

అంత:కరణములగు నాలుగును, ప్రకృతి యొక్క మూడు గుణములలో సత్వ గుణము వలన పనిచేయుచున్నవి.

మనస్సు:

జరిగిన సంఘటనలను పొందు పరచి, అవసరము వచ్చినపుడు జ్ఞాపకము చేసి, గుర్తుకు తెచ్చుట మనస్సు యొక్క పని అగును. కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మము ఇంద్రియములను పురి కొల్పి పని చేయునట్లు చేయుటయే మనస్సు యొక్క పని అగును. మనస్సు పురికొల్ప లేని యెడల కన్ను దేనిని గుర్తుగా చూడ లేదు. చెవి దేనిని గుర్తుగా వినలేదు. ఇంద్రియములు పనిచేయుటకు, మనస్సు యొక్క పురికొల్పు ఆవశ్యకమైనది. ప్రకృతి యొక్క సత్వ గుణమైన మనస్సు, వాయు భూత అంశమగును. అందువలన వాయువు వలె చలన తత్వము కలది.

బుద్ధి:

ప్రకృతి యొక్క సత్వ గుణమైన **బుద్ధి** అగ్ని భూత అంశమగును. అగ్ని భూత అంశమైనందువలన, దేనినైనా తేట తెల్లముగా చూపి, విచారణ చేసి చూచు తత్వము బుద్ధి యొక్క గుణమగును.

చిత్తము:

ప్రకృతి యొక్క సత్వ గుణమైన అంత:కరణము లోని చిత్తము నీరు (అప్పు) అంశమగును. అందువలన దేనినైనా తన యందు ఉంచుకొను గుణము కలది. మనస్సు పురికొల్పుటచే కన్ను, ముక్కు, చెవి మొదలగు

ఇంద్రియ క్రియలను, చాలా తుల్యముగా ధృవీకరించుట చిత్తము యొక్క **వృత్తి** అగును. కన్ను ఒక వస్తువును చూచుపుడు, ఏ తలంపులతో మనస్సు కంటిని పురికొల్పుచున్నదో, దానిని చాలా తుల్యముగా పదిలపరచుటయే చిత్తము యొక్క ముఖ్యమైన వృత్తి అగును.

ఉదాహరణకు:

ఒకరు ఒక స్త్రీని చూచునపుడు ఏ తలంపులతో మనస్సు యొక్క ప్రేరణతో కన్ను చూచుచున్నదో ఎట్లనగా చూచు స్త్రీని సహోదరిగా తలంచి చూచుచున్నాడా లేక కామ కోర్కెలతో చూచుచున్నాడా అనునది చాలా తుల్యముగా చిత్తము య్యొ వృత్తి పరిణామముగా పదిలము చేయబడుచున్నది. మరొక ఉదాహరణ:

ముక్కు ఒక దానిని వాసన చూచిన యెడల ఆ వాసనను అట్లే పదిలము చేసుకొనుట చిత్తము యొక్క తత్వమగును.

నాలుక ఒకదానిని రుచి చూచిన యెడల ఆ రుచిని అట్లే తుల్యముగా పదిలము చేసుకొనుట చిత్తము యొక్క వృత్తి యగును.

పైన చెప్పబడిన చిత్తము యొక్క పని(వృత్తి) వేరు, మనస్సు యొక్క పని వేరు. చిత్తము **నీరు** అంశమైనది, మనస్సు **వాయు** అంశమైనది. చిత్తము, మనస్సు వేరు వేరు అయినందున వేరు వేరు వృత్తులను చేయునవి గాను, బుద్ధి సత్వ గుణ అగ్ని అంశమైనందున, ముందుగా చెప్పినట్లు రెండు వృత్తులను వేర్వేరు పనులతో తేట తెల్లముగా చూపించుట, విచారణ చేయుట **బుద్ధి** అగును.

క్లుప్తముగా అంత:కరణములలో మనస్సు వేరు, బుద్ధి వేరు, చిత్తము వేరు అని విచక్షణతో జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

అహంకారము:

అంత:కరణములలో నాల్గవది అహంకారము. ప్రకృతి యొక్క సత్వ గుణముతో పని చేయు అహంకారము పృథ్వి వలె కఠిన గుణము గలది. ఎప్పడూ, దేనినైనా **నేను నాది** అని అహంకార గుణముతో తలంపజేయుట దీని గుణము అగును.

దేహ తత్వములు	-	96
భూతములు	-	5
జ్ఞానేంద్రియములు	-	5
కర్మేంద్రియములు	-	5
ఇంద్రియములు (ప్రజ్ఞలు)	-	5
అంత:కరణములు	-	4

24 ను ఆత్మతత్వము అనియు, స్థూల శరీరము అనియు చెప్పదురు.

ఇవియును గాక

కాలము, కళ, నియతి, రాగము, విద్య, మాయ, పురుషుడు, అనునవి:

విద్యా తత్వము - 7

శివ తత్వము- 5

యీ మొత్తము తత్వములు - 36 ను అంతర్ తత్వములు అందురు.

మిగతా తత్వములు - 60 ను బాహ్యా తత్వములు అందురు.

బాహ్యా తత్వములు :

ఆధారములు	- 6
మండలములు	- 3
నాడులు	- 10
వాయువులు	- 10
గుణములు	- 3
దోషములు	- 3
రాగములు	- 8
అవస్థలు	- 5
ఏషనలు	- 3
కోశములు	- 5
విసర్జనలు	- 3
తెలివి	- 1
బాహ్యా తత్వములు	60

పైన చెప్పబడిన బాహ్యా తత్వముల విశదీకరణ :

ఆరు ఆధారములు:

1. మూలా ధారము
2. స్వాధిష్ఠానము
3. మణిపూరకం
4. అనాహతము
5. విశుద్ధి
6. ఆజ్ఞ

అతి ముఖ్యమైన విభాగము:-

చదువునపుడు, పుస్తకము యొక్క పుటలు త్రిప్పటకే కాక, మెల్లగా చదవవలెను. శ్రద్ధతో చదవవలెను. చదివిన దానిలో సరైన సారాంశమును అర్ధము చేసుకొనునట్లు యోచించవలెను. మరల మరల ఆలోచించి చదవవలెను. కారణము, ఇక ఇక్కడ వివరించబోవునది సాంఖ్యయోగ సాధనకే ఆధారమైన తత్వ విభాగ లక్షణమగును. ఈ తత్వమును అర్ధము చేసుకొనిన యెడల యోగ సాధన బాగుగా అభ్యసించుటకు సులభమగును.

సాంఖ్య యోగ జ్ఞానులు, ఒక్కొక్క ఆధార స్థానమును తామరను పోల్చి చెప్పియున్నారు. ఇది శరీరమున ఉన్న ఆధారముల గదిని, విస్తరించిన విజ్ఞాన దృష్టితో, విచక్షణా జ్ఞానముతో చూచిన సరియైన అభిప్రాయము గలుగును.

బాహ్య పరికరములతో పటము తీసి చూడ శక్యము కాని శరీరములో నున్న వెన్నెముక ఆధారములను సాంఖ్యయోగ జ్ఞానులు జ్ఞాన కాంతి కిరణములతో చూచి నిర్ణయించినది, తిరుగులేని సత్యమగును.

సాంఖ్య సిద్ధ జ్ఞానులు వెన్నెముకలో నున్న ఒక్కొక్క ముడిని చక్రము గాను, తామర గాను చెప్పిన నిజమైన కారణము, ప్రతి ఆధార స్థానములో ఉన్న నాడులు నిడివిగాను, వంగియు, కలసియు, అల్లికలై అమరియున్నవి. అవి మూసి యున్న రేకులు గల, బురదలో పెరుగుచున్న, తామర మొగ్గ వలె తల క్రిందులుగా క్రింద చూచునట్లు అమరియున్నవి.

పైగా బాహ్యముగా నున్న ఎర్ర తామర మొగ్గలు సూర్య ఉష్ణ కిరణముల వలనను, కలువలు చంద్రుని చల్లని అమృత కిరణముల వలనను తెరచి, విరచి, పుష్పించి పుష్పములగుటను పోలిన, సాంఖ్య యోగ సాధన వలన జ్ఞాన జ్యోతి కిరణముల వలన పుట్టు ఉష్ణముతో వెన్నెముక ఆధార స్థానములో అమరియున్న తామర మొగ్గ వంటి నాడులు పైకి చూచునట్లు నిటారుగా, రేకులను తెరచి, విరచి పుష్పించు పుష్పము వలె వికసించును. అట్లు తెరచి వికసించునపుడు ఒక్కొక్క ఆధార రేకులో ఒక్కొక్క నాద, కాంతి రసాయన అణువులతో అమరి యున్నది. అట్లు అమరియున్న రసాయన సూక్ష్మ అణువులు, యోగ సాధనలో కుండలినీ కాంతి కిరణముల ఉష్ణముతో నాద కాంతి అక్షరముగా శబ్దించును.

ఇట్లు యోగ సాధనలో ఒక్కొక్క తామర మొగ్గ రేకు నుండి వెలువడు ఒకరకమైన నాద శబ్దము రసాయన అణువులతో నిండి, అమరిన అక్షరముగా శబ్దించును. అట్లు శబ్దించు అక్షర రూపము ప్రాచీన ద్రావిడ భాష అక్షరముగాను, లేక దేవ నాగరి భాష అక్షరముగాను, లేక ఆర్య భాషయైన సంస్కృతముగాను ఉండదు. ప్రపంచములోని ఏ భాష అక్షర రూపముగాను ఉండదు. అయితే ప్రకృతి భాష శబ్ద రూపముగా అమరియుండునన్నదే సత్యము.

ఈ సత్యమైన నిర్ణయమును సాంఖ్య యోగ సాధన అనుభవ జ్ఞానముతో మాత్రమే నిశ్చయించదగును.

మూలాధారము:

ఇది మిగతా ఆధారములకు పునాదిగాను, మూలము గాను ఒప్పారుచున్నది. అందువలనే దీనికి

మూలాధారము అని పేరు. కారణ కార్యముతో అమరియున్నది. ఈ మూలాధారము మలము విసర్జించు ద్వారమునకు, లింగమునకు మధ్యన వెన్నెముకకు క్రింద నున్నది.

మూలాధారము యొక్క ముఖ్య నాడులు తలక్రిందులయిన త్రికోణ రూపమున అమరియున్నది. దీని దగ్గర వెన్నెముకకు చేరిన నాడులు నాలుగు రేకుల తామర మొగ్గ రూపములో అమరి, తలక్రిందులుగా ఉన్నవి. ఆ రేకులు ఎర్రటి, నారింజ రంగుతో మారుతూ కనిపించును. తామర మొగ్గ వలె అమరియున్న నాడుల మధ్యన, ఒక సూక్ష్మమైన ద్వారము ఉన్నది. దానిలో షుసుమ్నన నాడి ఉన్నది. ఇచ్చటనే కుండలినీ శక్తి, పాము రూపము పోలిన మూడున్నర అంగుళం గుండ్రముగా చుట్టుకొని నిద్రించు చున్నట్లు కనిపించును. (కుండలినీ శక్తి నిజమైన పాము కాదు. పాము వంటి రూపములో మూలాధార ముఖ్య 24 నాడుల యొక్క నిలయమగును.)

మూలాధారములో అమరియున్న నాలుగు తామర రేకుల మొగ్గను పోలిన నాడులు, సాంఖ్య యోగ సాధన వలన, బాహ్యముగా బురదలో పెరుగు తామర మొగ్గ సూర్యకిరణముల ఉష్ణముతో రేకులను తెరచి, విరచి, పుష్పించునట్లు, సాంఖ్య యోగ సాధన ద్వారా జనించు జ్ఞాన కిరణముల ఉష్ణము వలన చలించి, నిటారుగా పైకి చూచి ఎగబాకును. దాని రేకులు నాలుగును వికసించిన పుష్పము వలె కనిపించును.

ఒక్కొక్క మొగ్గ పుష్పించు నపుడు, అందులో యిమిడి యున్న తేనె నిండిన మకరంద అణువులు ఉన్నట్లే, మూలాధారము యొక్క నాలుగు రేకులలో కనిపించు నాడులు వికసించునపుడు, దాని ఒక్కొక్క రేకుల నుండి వెలువడు ఒక్కొక్క నిర్ణీత అక్షర శబ్దము రసాయన సూక్ష్మ అణువుల వలె నున్నది. జ్ఞాన జ్యోతి కిరణముల యొక్క ఉష్ణము, ఆ సూక్ష్మ అణువులను అక్షర శబ్దముగా చేయుచున్నది.

నాలుగు రేకులలో నాలుగు అక్షరములు **వ, శ, ష, స.** ఇవి యోగ సాధన వలన అక్షరములుగా శబ్దించును. ఈ నాలుగు అక్షరములకు కేంద్రమున ఏక బ్రహ్మ తారకమైన ఓంకార నాద శబ్దము, సూక్ష్మ అణువుల రూపములో ఇమిడి యున్నది.

ఓంకార మాత్రయైన **అ** కారము పై విఘ్నేశ్వరుడు కొలువై యున్నారు. ఓంకార మరొక మాత్రయైన **ఉ** కారము పై పచ్చటి రంగుతో **వల్లభ** శక్తి అమరి యున్నది. విఘ్నేశ్వరుడు, వల్లభ శక్తి రూపముతో కాక, ప్రకాశము, శబ్ద రూపములుగా నెలకొని యున్నారు. విఘ్నేశ్వరుడు అనగా విఘ్నమును హరించు ఒక జీవ శక్తి అని అర్థమగును.

విఘ్నము అనగా మలినము, కొరత, ఆటంకము, చెడు, కర్మ ఫలము అని అర్థములు గలది. కాబట్టి చెడు కర్మ ఫలమును, ఆటంక అవరోధములను, మలినములను తొలగించి, పరిశుద్ధ పరచు కుండలినీని జీవ శక్తి అను అర్థముగా తీసుకొనవలెను. ఆ ప్రకారము క్రియింప జేయునది వల్లభ శక్తి అగును.

పద్ధతి ప్రకారము, కఠిన సాధనతో కుండలినీ శక్తిని కర్మింప జేసిన యెడల, యోగ సాధకునకు అణిమాది అష్ట సిద్ధులు మెల్ల మెల్లగా సిద్ధించును. ముఖ్యముగా పన్నెండు సంవత్సరములు ధర్మ శీలమును వ్రతముగా

జేసికొని, లౌకిక కాంక్షను విడచిన వారికి అష్ట సిద్ధులు లభించును.

అష్ట మహా సిద్ధులు

1. అణిమా - సూక్ష్మ శరీరమై అణువులో అణువుగా ప్రవేశించునది.
2. మహిమా - విశ్వ రూపముగా దర్శన మిచ్చునది.
3. హరిమా - అత్యధిక బరువుగా మార్పు పొందునది.
4. లహిమా - బహు తేలికగా తేలియాడునది.
5. ప్రాప్తి - సూర్య చంద్రులను వశపరచుకొనునది.
6. ప్రాకామ్యం - మరొకరి శరీరమున ప్రవేశించునది.
   తలంచిన వారి ఎదుట ప్రత్యక్షమగుట.
7. ఈశత్వం - పంచ కీర్తిలో వ్యాపకము చేయుట.
8. వశిత్వం - అందరిని తన వశపరుచుకొనుట.

ఈ అష్ట మహా సిద్ధులను, అధర్మ తలంపులతో ఎవరైనా సాధన చేసిన యెడల, కామ, క్రోధ మొదలగు అష్ట వక్రముల మూలములే వారిని నాశనము చేయును.

ధర్మము యొక్క పాదములైన సత్యము, దయ, శాంతి, అహింసలను వేద, ఉపనిషత్తుల సారాంశ ఆచార విధానములుగా భావించి, గౌరవించి, తపస్సుగా పాటించు వారికి పరిపూర్ణ ఆత్మ జ్ఞానము పొందుటకు, అష్ట సిద్ధులు పట్టుకొమ్మ వలె ఉండుననునది సత్యమగును. పైబడి పన్నెండు సంవత్సరముల కాలము శు క్లమును కలలో కూడ వ్యయ పరచకుండా కాపాడు సాంఖ్య యోగ సాధకునికి అష్ట సిద్ధులు, అష్ట శక్తులు లభించును.

అష్ట మహా శక్తులు

1. వశీయం

తలంచిన కార్యములు వశీయమగును. వేదం, ఉపనిషత్తులు, పురాణ, భాషా శాస్త్రములు, మంత్రములు వశీయమగును. దేవతలు, మునులు, అణగని పిశాచముల నుండి శత్రువుల వరకు, మృగములు, క్రూర పక్షులు, అష్ట నాగములు వశీయమగును. ముఖ్యముగా శరీరమున, వాసియు (శ్వాస), మనస్సు, ఇంద్రియములు వశీయమగును.

2. మోహనం

నవ శాపములు నివృత్తి అగును. కలిన విషయములు, సకల వ్యాధులు ఎగిరిపోవును. మృగములు, పక్షులు చూచిన వెంటనే తప్పకొనును.

3. స్థంభనం

వాసి (శ్వాస) స్థంభనం అగును. ముఖ్యముగా విందు (శుక్లము) స్థంభన మగును. దుష్టులు, మృగములు అణగి మణగి ఉండును.

4. **ఉచ్ఛారణము**

సూర్య కళలో ఉచ్ఛారణ మంత్రము జపించి, సిద్ధి అయిన యెడల, ఒక్క చూపుతోనే ఎన్నో రకములైన రోగములు, విషము, చేతబడి కనిపించ కుండా మాయమగును.

5. **ఆకర్షణము** (ఆహ్వానం)

తలంచిన వెంటనే తలచిన మనిషి ముందు నిలుచుట. దేవతలు మొదలుకొని సిద్ధుల వరకు ఆకర్షణ శక్తితో వచ్చుదురు. ఇది సత్యము.

6. **విద్వేషణము**

మనస్సు కోతి చెట్లెక్కదు. శరీరముపై అభిమానము తొలగును. స్త్రీ కాంక్ష రాదు.

7. **మారణము**

శత్రు సంహారము చేయవచ్చును. అహంకారము నశించును.

8. **భేదణము**

ఆకలి, కోపము, నిద్ర, సోమరి తనము, దుర్మార్గపు చేష్టలు, దుష్టులు దరి చేరకుండా పోవుదురు.

ఒక సంవత్సరములో, ఆరు ఋతువులు అమరి యున్నవి. ఆ ఆరు ఋతువుల కాలములో వసంత ఋతువు కాలమను లేత ఆకుల పరువ కాలము, 56 రోజులు కలది. అట్లే **మూలాధార స్థానములో** అమరియున్న ముఖ్య 56 నాడులు కుండలినీ శక్తిని పురికొల్పి క్రియింప జేయునపుడు 56 కాంతి కిరణములుగా ఒప్పారుటచే, మూలాధారా స్థానము **వసంత ఋతువు** తో పోల్చి చెప్పబడి యున్నది.

స్వాధిష్ఠానము

ఈ స్థానము మూలాధారమునకు నాలుగు అంగుళములు పైకి వెన్నెముక తో కూడి యున్నది. ఈ ముడులతో కూడిన నాడులు **చతురస్ర** ఆకారమును పోలి యున్నవి. దీని చుట్టూ ఆరు రేకుల గల తామర మొగ్గ ఆకారములో నాడులు అమరి యున్నవి. తామర మొగ్గను పోలిన అమరికలో నాడుల ముడి, తలక్రిందులుగా యుండును. యోగ సాధన వలన ఉత్పత్తి అగు జ్ఞాన కాంతి కిరణములతో, మొగ్గగా కనిపించు నాడుల ముడి పైకి చూచునట్లు నిటారుగా దాని ఆరు రేకులు విరచి పుష్పించి నట్లు కనిపించును. అట్లు కనిపించు రేకులు ఎర్రగా ఉండును. ఒక్కొక్క రేకులోనూ ఒక్కొక్క నిర్ణీత నాద శబ్ద రూపములైన అక్షరముల సూక్ష్మ రసాయన అణువులు ఉండును.

అవి:- **బ, భ, మ, య, ర, ల** అను అక్షరములగును.

స్వాధిష్ఠానములో చతురస్రాకారముగా ఉండి చుట్టూ అమరియున్న ఆ తామర రేకుల వంటి నాడుల ముడి మధ్యమున పంచాక్షరము యొక్క **న** అమరి యున్నది. దానిపై స్వాధిష్ఠానము యొక్క అధిదేవతలగు **బ్రహ్మ, సరస్వతి** శుక్ల, శోణితములుగా కాంతి శబ్ద రూపమున ఒప్పారుచున్నారు. శుక్లపక్ష చంద్రుని మొదటి రోజు నెలవంక, స్వాధిష్ఠానము నుండి మొదలగుచున్నది. స్వాధిష్ఠానములో **ఋక్ వేదము**, దాని జ్ఞాన కాండమైన **ఐత్రేయోపనిషత్తు** యొక్క సారాంశము, సాంఖ్య యోగ అష్టాంగ సాధన వలన

ఏర్పడుచున్నది. అందువలన స్వాధిష్ఠానమును **ఋక్ వేదముతో** పోల్చియున్నారు.

వర్షాకాలపు **వర్షఋతువు** 62 రోజులగును. స్వాధిష్ఠానములో అమరియున్న ముఖ్య నాడులు 62 అగును. ఇవి యోగ సాధన వలన జ్ఞాన కాంతితో 62 కిరణములను స్వాధిష్ఠానము యొక్క **వర్షఋతువు** స్థలముగా పేర్కొనబడినది.

మణిపూరకం

ఈ స్థానము స్వాధిష్ఠానమునకు ఆరు అంగుళముల పైకి అమరి నాభి వద్ద నున్నది. అర్ధ వృత్తముగా రూపము కలది. దీని చుట్టూ **పది** రేకులతో కూడిన తామర మొగ్గ వంటి నాడుల ముడి కలదు. యోగ సాధన ఫలముతో ఉత్పత్తియగు జ్ఞాన కాంతి కిరణముల వలన, మొగ్గ వంటి నాడులు ముడి తెరచి, విరచి పుష్పించునట్లు కనిపించును. ఆ పది రేకుల నాద శబ్దములు పది అక్షర సూక్ష్మ రసాయన అణువులుగా ఉ న్నవి.

అవి: **డ, ఢ, ణ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ**

ఈ అక్షరముల నడుమ పంచాక్షరము యొక్క **మ** ఉన్నది. **మ** కారము పై మణిపూరక అధి దేవతలు విష్ణు, లక్ష్మి శుక్ల శోణితములుగా, కాంతి, శబ్దములుగా ఒప్పారుచున్నారు.

మణిపూరకంలో **యజుర్** వేదము, దాని జ్ఞాన కాండము యొక్క, **తైత్రీయ** ఉపనిషత్తు సారాంశము యోగ సాధనతో కాంతి, శబ్దముగా ఒప్పారుచున్నది.

మణి పూరకం - 52 రోజుల గల **గ్రీష్మ ఋతువు**ను పోలి, సాధనతో ఈ 52 నాడులు, కాంతి కిరణములుగా ప్రకాశించుచున్నవి.

అనాహతం

ఈ స్థానము మణిపూరకమైన నాభి స్థానము నుండి ఎనిమిది అంగుళముల పైకి ఉన్నది. ఇది ముక్కోణ రూపముగా అమరి యున్నది. దాని మధ్యమున **పన్నెండు** రేకులు గల తామర మొగ్గ రూపమున గల నాడుల ముడి అమరి యున్నది. తామర మొగ్గ రూపమున గల ఈ నాడుల ముడి యోగ సాధన వలన, తెరచి, విరచి, పుష్పించునట్లు కనిపించును. ఒక్కొక్క రేకులో ఒక్కొక్క ప్రత్యేక అక్షర సూక్ష్మ రసాయన అణువులు ఉండును. ఆ పన్నెండు రేకులలో కనిపించు పన్నెండు అక్షరములు:-

క, ఖ, గ, ఘ, ఙ, చ, ఛ, జ, ఝ, ఞ, ట, ఠ

ఈ అక్షరముల నడుమ పంచాక్షరము లోని **శి** కారము కాంతి సూక్ష్మ అణువులుగా ఒప్పారును. ఈ **శి** కారము పై అనాహత స్థానములోని దేవతలు **రుద్రుడు, రుద్రి** శుక్ల శోణితములుగా, కాంతి, శబ్దములుగా ఒప్పారుచున్నారు.

రుద్రుడు, రుద్రి కొలువై యున్న అనాహత పుణ్య స్థానమున **సామవేదము** దాని యొక్క జ్ఞాన కాండమైన **చాందోగ్య ఉపనిషత్తు** మంత్ర సారాంశ యోగ సాధన వలన పనిచేయునని, తేటతెల్లముగా శ్వాస యోగము ద్వారా గ్రహించబడును. అందువలన అనాహతము నాలుగు వేదములలో ముఖ్యమైన

సామ వేదముతో ఒప్పించబడి యున్నది.

యాబది నాలుగు రోజులు గల **శరత్ ఋతువు** తో అనాహతము పోల్చి చెప్పబడినది. ఇందులకు న్యాయమైన కారణము - శరీర జ్ఞానము, బాహ్యముగా 54 రోజులుగా ఉన్నది. ఇక్కడ 54 ముఖ్య నాడుల సమ్మేళనము, సాధనలో కిరణములుగా ప్రకాశించును.

విశుద్ధి

ఇది అనాహత స్థానమునకు **పన్నెండు** అంగుళముల పైకి ఉన్నది. విశుద్ధి స్థానములో అమరియున్న ముఖ్య నాడుల ముడి **షట్భుజ** (ఆరు కోణములు) రూపములో ఉన్నది. దీని మధ్యమున పదహారు రేకుల తామర మొగ్గను పోలిన నాడుల ముడి అమరియున్నది. యోగ సాధనతో ఈ నాడుల ముడి వీడి, వికసించునపుడు, దాని ఒక్కొక్క రేకు నుండి ఒక్కొక్క విధమగు నాద, శబ్ద అక్షరము సూక్ష్మ, రసాయన, అణువుల రూపములో వెలువడుచున్నది. అవి:-

అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఏ, ఐ, ఓ, ఔ, అం, అః అనునవి

ఈ పదహారు అక్షరముల నడుమ పంచాక్షరములోని **వ** కారము ఉండును. విశుద్ధి అధి దేవతలు **మహేశ్వరుడు, మహేశ్వరి** శుక్ల శోణితములుగా, కాంతి, శబ్దములుగా కొలువై యున్నారు.

విశుద్ధి 72 రోజులు గల **హేమంత ఋతువు** స్థానముగా పిలువబడును. యోగ సాధన వలన ఈ 72 నాడులు 72 కిరణములుగా ప్రకాశించును.

విశుద్ధి స్థానము **అధర్వణ వేదము** తో దాని జ్ఞాన కాండమైన **మాండూక్య** ఉపనిషత్తుతో పోల్చబడినది.

ఆజ్ఞ

విశుద్ధి స్థానమునకు **ఎనిమిది** అంగుళముల పైకి ఉన్న కనుబొమలు మధ్య (భ్రూమధ్యము) ఆజ్ఞ స్థానమగును. ఇది ఆకాశ భూతమునకు చెందినది. దీని అధి దేవతలు **సదాశివం - మనోన్మణి** అగును. వీరు స్పర్శ కాంతిగా కొలువై యున్నారు.

ఆజ్ఞ యొక్క నాడుల ముడి **వృత్తముగా** అమరి, అందులో రెండు రేకులు గల తామర మొగ్గగా యున్నది. యోగ సాధన వలన ముడి వీడి వికసించునపుడు దాని రేకులలో నాద, శబ్ద రూపములలో అక్షరములు రెండు రసాయన, సూక్ష్మ అణువులై వెలువడుచున్నవి. ఇది పంచాక్షరములో "య"కారముగా ఉన్నది.

అవి: **హం, క్షం** అనునవి.

ఆజ్ఞ స్థానము, 64 రోజులు గల **శిశిర ఋతువు** తో పోల్చి చెప్పబడినది. ఆజ్ఞలో ఉన్న నాడులు 64 నూ, యోగ సాధన వలన 64 కిరణములుగా ప్రకాశింపబడుచున్నవి.

మండలములు - 3:-

1. అగ్ని మండలము
2. సూర్య మండలము

3. చంద్ర మండలము

నాడులు - 10:-

1. ఇడ
2. పింగళ
3. సుషుమ్న
4. యశస్విని/యశా
5. పూష/పృథా
6. గాంధారి
7. హస్తి జిహ్వా
8. అలంభుస
9. శంఖిణి
10. గుకుహూ

వాయువులు -10:-

1. ప్రాణ - దీని వర్ణము **నీలం.** దేవత **ఇందు**
2. ఆపాన - దీని వర్ణము **పచ్చ.** దేవత **వరదరాజు**
3. వియాన - దీని వర్ణము **పొగ.** దేవత **యముడు**
4. సమాన - దీని వర్ణము **పుష్పరాగం.** దేవత **ఆదిత్యుడు**
5. ఉధాన - దీని వర్ణము **మెరుపును పోలినది.** దేవత **అగ్ని**
6. నాగ - దీని వర్ణము **బంగారు ఛాయ.** దేవత **అనంతడు**
7. కూర్మ - దీని వర్ణము **తెలుపు.** దేవత **విష్ణువు**
8. కృకర - దీని వర్ణము **నలుపు.** దేవత **శివుడు**
9. దేవదత్త - దీని వర్ణము **స్ఫటిక.** దేవత **ఇంద్రుడు**
10. ధనంజయ - దీని వర్ణము **నీలం.** దేవత **ధన్వంతరి**

కోషములు - 5:-

1. అన్నమయ కోశము
2. ప్రాణమయ కోశము
3. మనోన్మయ కోశము
4. విజ్ఞానమయ కోశము
5. ఆనందమయ కోశము

గుణములు - 3:-

1. సత్వ గుణము
2. రజో గుణము
3. తమో గుణము

రాగములు - 8:-

1. కామము
2. క్రోధము
3. లోభము
4. మోహము
5. మదము
6. మాత్సర్యము
7. అబద్ధము
8. దొంగతనము

దోషములు - 3:-

1. వాతము
2. పిత్తము
3. శ్లేతము

ఏషనలు (ప్రీతి) - 3:-

1. అర్ధ ఏషన
2. పుత్ర ఏషన
3. లోక ఏషన

మలములు - 3:-

1. అహంకారం
2. వాసనామాయ
3. కామ్యకర్మలు

అవస్థలు - 5:-

1. జాగృతా
2. స్వప్నం
3. సుషుప్తి
4. తురీయం
5. అతి తురీయాతీతం

తెలివి - 1:

ఇవి అన్నియూ కలిపి **96 తత్వములు అగును.**

పంచభూతాత్మకం అనబడు ఈ దేహ సృష్టియు, ప్రపంచ సృష్టియగుటకు తత్వ విభాగ లక్షణమును ముందు గుండానే విడివిడిగా అర్థమగునట్లు వివరణలతో తెలియ జేసినది, మరల మరల చదివి జ్ఞాపకము ఉంచుకొన్న యెడల సాంఖ్యయోగ సాధనకు ఎక్కువ సహాయముగా ఉండును.

ఎన్నో జన్మల యందు ఏర్పడిన పాప కర్మ ఫలములు త్రిగుణముల వలన ఏర్పడిన పూర్వ జన్మ వాసనలు నూ కలసి, ఈ జన్మ యందు ఏర్పడిన దేహము నందు బంధింపబడి పనిచేయుచున్నవి. ముందు జన్మల యందు చేసిన రెండు కర్మములకు తగినట్లుగా, మంచి ఫలము, చెడ్డ ఫలములతో దేహము, దేహ అంగములు సృష్టింపబడి పనిచేయుచున్నవి. అట్లు పనిచేయుటకు కారణముగా అమరియున్న చెడ్డ కర్మ ఫలములను పూర్తిగా తొలగించుకొనుటకు, నశింపజేసి పరిశుద్ధము చేసికొనుటకు ఒకే దారి **యోగము** అగును.

యోగము అనగా **చిత్త వృత్తి నిరోధకం** అని అర్థమగును.

ఒక చిత్తము అనగా ఏమి? వృత్తి అనగా ఏమి? నిరోధకం అనగా ఏది? అనునది అర్థమగునట్లు తెలిసికొన్న యెడల యోగ సాధన సులభము అగును.

చిత్తము అనగా అంత:కరణము అగును. అంత:కరణములు నాలుగు: మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము. ఈ నాల్గింటిని చూచుటకు వీలుపడదు. కంటితో చూచుచున్నాము. ఆలాగునే, చెవి, ముక్కులతో శబ్దము, వాసన చూచుచున్నాము. అయితే అంత:కరణములు నాల్గింటిని చూడ శక్యము కాదు. కాని అనుభూతి పొందదగును.

అంత:కరణములు ఒక్కొక్కటి పంచీకరణము వలన భూతములు ఐదింటితో కలసి, చేరికతో పనిచేయును.

(ఇచ్చట చాల ఓపికతో చదవవలెను. తేట తెల్లముగా ఆలోచించి, జ్ఞాపకము ఉంచుకొని చదవవలసిన ఘట్టము ఇది.)

పంచభూతములైన పృథ్వి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము ఒక్కొక్కటి యందును, మూడు గుణములతో పని చేయించుటకు రసాయన సూక్ష్మ అణువులు ప్రకృతిగానే అమరియున్నవి.

1. తమో గుణముతో పని చేయు రసాయన సూక్ష్మ అణువులు.
2. రజో గుణముతో పని చేయు రసాయన సూక్ష్మ అణువులు.
3. సత్వ గుణముతో పని చేయు రసాయన సూక్ష్మ అణువులు.

పంచ భూతములలో ఇమిడియున్న సత్వ గుణమును చేరిన రసాయన సూక్ష్మ అణువులు మాత్రమే పంచీకరణమై పనిచేయుట అంత:కరణమగును.

ు

అంత:కరణము

1. మనస్సు

ఇది సత్వ గుణమునకు చెందినది. వాయు భూతము యొక్క సత్వ గుణమును క్రియింపజేయు రసాయన సూక్ష్మ అణువులు అధిక మోతాదుతోనూ, మిగతా నాలుగు భూతములైన పృథ్వి, నీరు, అగ్ని, ఆకాశ భూతములలోని సత్వ గుణమును క్రియింప జేయు సూక్ష్మ అణువులు తక్కువ మోతాదులోను కలిసి సమ్మేళనమై పంచీకరణమై అంత:కరణములోని మనస్సు పని చేయుచున్నది.

వాయు అంశము అధిక మోతాదులో ఉన్నందు వలన, మనస్సు వాయువు వలె వేగము, చలనము కలది.

మనస్సు పనితీరు

ముందు జరిగిన సంఘటనలన్నింటిని అప్పడపుడు జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనుట మనస్సు యొక్క పనియగును. పైబడి కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, శరీరముతో పరిచయమై, పురి కొల్పు నట్లు చేయుటయే మనస్సు పని అగును.

మనస్సు యొక్క పరిచయము, పురికొల్పుటయు లేని యెడల కన్ను వస్తువుని చూచి తెలుసుకొనలేదు. తెలుసుకొనునట్లు చేయలేదు. అటులనే మనస్సు యొక్క పరిచయము, పురికొల్పుట లేని యెడల చెవి దేనిని వినజాలదు. ముక్కు వాసనను పసికట్టలేదు. నాలుక రుచి ఎరుగదు. శరీరము శీతల ఉష్ణములను స్పర్శింప జాలదు.

2. బుద్ధి

ఇది అంత:కరణము లోనిది. అయితే మనస్సు వేరు. బుద్ధి వేరు.

మనస్సు వాయు ప్రీతియగుట వలె, బుద్ధి **అగ్ని వీర్య** అంశమైనది. అగ్ని అంశము అగుట వలన దేనినైనా ప్రకాశించునట్లు చేసి, మంచిది, చెడ్డది, అనునది తేటతెల్లముగా విశదీకరించి, నిశ్చయించి మనస్సునకు తెలియజేయునట్లు పనిజేయునదే బుద్ధి అగును. కాబట్టి, మనస్సు మొక్క పని వేరు. బుద్ధి యొక్క పని వేరు అని ఎప్పడూ జ్ఞాపకము ఉంచుకొనవలెను.

3. అహంకారము

ఇది ఇక అంత:కరణమగును. అహంకారము **పృథ్వి** అంశమగును. పృథ్వి అంశమైన అహంకారము గట్టి మట్టి, రాయి వలె దేనినైనా నేను, నాది అనే ఆలోచనతో తయారు చేసుకొనునట్లు చేయుటయే దాని యొక్క గుణమగును.

4. చిత్తము

ఇదీ ఒక అంత:కరణ భాగమే. ఇది **నీరు** జీవ అంశమైనది. అందువలన **నీరు** వలె దేనినైనా తనవైపు లాగి తన వశము చేసికొను గుణము గలది.

మనస్సు యొక్క పరిచయము పురికొల్పుట వలన కన్ను ఒక దానిని చూచునపుడు, ఉదాహరణకు కన్ను ఒక స్త్రీని చూచునపుడు, ఏ తలంపులతో ఆ స్త్రీని కన్ను చూచుచున్నదో, మనస్సు కన్నుని అట్లు చూడ

చేయుచున్నది. తల్లి అను ప్రేమతో చూడ జేయుచున్నదా లేక కామ తలంపులతో చూడ చేయుచున్నదా అను విషయమును పసిగట్టి దానికి అనుగుణముగానే చూచునట్లు చేయునదే చిత్తము అగును.

అట్లు పసిగట్టి దానికి అనుగుణముగా చేయునదే చిత్తము యొక్క **వృత్తి** అగును. ఇట్లు చిత్తములో పలు జన్మలలోని చెడు కర్మ ఫలములను, ఈ జన్మలోని చెడు కర్మ ఫలములను, తుల్యముగా పదిలము చేసి వాటిని పూర్తిగా తొలగించి పరిశుద్ధముగా చేయునదే **నిరోధకం** అనబడును.

మరలా క్లుప్తముగా, మనస్సు యొక్క అన్ని చేష్టలను అతి తుల్యముగా చిత్తము పదిలపరచు వృత్తులను, పూర్ణముగా మలినములు పోవునట్లు చేసికొను, పరిశుద్ధ పరచుకొనునదే నిరోధకము అగును. ఈ పుణ్య కార్యము చేయుటకు ఒకే ఒక దారి **యోగం** అగును.

ఆ యోగం యొక్క అష్టాంగములు, ఎనిమిది భాగములుగా ఉన్నవి. అవి:

1. యమం 2. నియమం 3. ఆసనం 4. ప్రాణాయమం 5. ప్రత్యాహారం 6. ధారణ 7. ధ్యానం 8. సమాధి అగును.

అష్ట దిక్కుల లోనూ బలమైన వర్షము వర్షించిననూ, యమములను తప్పకుండా సాధన చేయండి అని ఆదిలోనే ఆది భగవానుడు సనక, సనంద, సనాతన, సనత్ కుమార అను మహర్షులు నలుగురికి చెప్పియున్నారు.

ఆది భగవానుని దరిచేరుటకు శ్రేష్ఠమైన విధానములను కలది అష్టాంగ యోగం అగును. పరబ్రహ్మను పొందుటకు ఈ మార్గము, ఆ మార్గము అని తలంచి మీమాంసలో పడకుండా అష్టాంగ యోగ విధానములో దృఢముగా నిలచి, వాసి (శ్వాస) మూలమున సమాధి పొందవలెను.

అష్టాంగ యోగము

1. యమము

ఇంద్రియ నిగ్రహముతో అన్ని చెడ్డపనులకు దూరముగా ఉండుట, ఏ జీవిని చంపకుండుట (అహింస) పాటించవలెను. అబద్ధములను ఆడరాదు. మిగతా వారు గౌరవించునట్లు సత్వ గుణముతో ఉండవలెను. అతి భోజనము, దొంగతనము, కామము, హత్యలు, పాపకార్యములు మొదలగునవి చేయకుండుట, మిక్కిలి వినయ గుణములతో సమబుద్ధితో అణకువతో, ధర్మ శీలముతో ఉన్నవారు **యమము** నకు అర్హులగుదురు.

2. నియమము

నియమమును పాటించు వారు వేదములు, ఉపనిషత్తులచే కీర్తించబడిన జ్యోతి పరిపూర్ణమై మూలాధారము నందు అగ్ని మయమై వెలుగు శక్తిని ఎరిగిన వారు.

నియమమును పాటించు వారు ముఖ్యముగా పది ఉత్తమ గుణములను పొందిన వారుగా ఉండవలెను. పరిశుభ్రత, అనుగ్రహము, మిత భోజనము, ఓపిక, నమ్మకము, సత్యము, దృఢ సంకల్పము పాటించవలెను. కామము, దొంగతనము, హత్యలు అను వీటిని చెడ్డవని భావించి ఖచ్చితముగా వదలివేయవలెను. ఈ పది గుణములు నియమమును పాటించు వారికి ఉండవలెను.

పైబడి నియమమునకు చేయదగిన పది కార్యములు. అవి: తపస్సు, జపము, సంతోషము, దైవనమ్మకము, పతి, పశు, బంధము మూడింటిని గ్రహించుట యజ్ఞము, శివ పూజ, దివ్య జ్యోతి దర్శనము అను పదింటిని చేయవలెను.

3. ఆసనము

యోగము చేయునపుడు, కొన్ని గంటల సమయము శరీరమును మరచి సాధన చేయుటకు ఎటువంటి అలసట పొందకుండునట్లు ఆసనమును అమర్చుకొనుట. ఆ ఆసనములు కొన్ని రకములుగా ఉన్నవి. అవి: పత్రం, గోముఖ, పద్మాసనము, కేసరి, సోతిర, వీర, సుగదన, సిద్ధాసన మొదలగునవి.

వీటిలో **పద్మాసనము** గృహస్థులకునూ, **సిద్ధాసనము** సన్యాసులకు ముఖ్యమైనవి.

పద్మాసనము:

ఒక ప్రక్క కాలి మోకాలిని పైకెత్తి మరొక కాలి తొడపై ఉంచుట. ఎడమ కాలి మోకాలుని గట్టిగా మడచి, పైకెత్తి కుడి కాలి తొడపై యుంచుట. కుడి మోకాలు ఎడమ మోకాలి తొడపై ఉంచుట. దీనినే పద్మాసనము అందురు. ఇది సకల చెడు కర్మ ఫలములను నశింప జేయును.

జింక చర్మము, పులి చర్మము, తెల్లటి వస్త్రము, చిత్రాసనము, దర్భ వీటిపై ఆసనము వేసుకొనుట ఉత్తమము.

వీటిలో ఏదైనా ఒక్కటిని ఎంచుకొని, ఎనిమిది దిక్కులలో ఒక్క దిక్కును చూచి, కూర్చొని, శ్వాస మూలముగా అష్టాంగ యోగము సాధన చేసినచో, ఆ దిక్కుకు తగిన శక్తిని పొందగలము.

ఒక్కొక్క దిక్కున ఒక్కొక్క నిర్ణీత శక్తి ఒప్పారుచున్నది. ఉదాహరణకు: వశీకరణ శక్తి ఒక నిర్ణీత దిక్కునకు, మోహన శక్తి మరొక దిక్కునకు, ఆకర్షణ శక్తి మరొక దిక్కునకు, స్తంభన శక్తి మరొక దిక్కునకు, ఇట్లు ఎనిమిది దిక్కులలో విడివిడిగా ఒప్పారుచున్నవి. (ఇది విజ్ఞాన శాస్త్ర అనుభవ సత్యమగును)

పైగా ఒక్కొక దిక్కు శక్తికి తగిన మంత్రమును ఎరిగి, మంత్ర జపముతో యోగ సాధన చేయుటచే, ముఖ్యముగా **హోర** సమయ మెరిగి, ఆ హోర యొక్క దిక్కును చూచి ఆసనముతో సాధన చేసిన యెడల, ఆ దిక్కుకు తగిన శక్తిని సాధకుడు పొందుట నిశ్చయము.

4. ప్రాణాయామము

పంచ భూతాత్మక దేహము చక్కగా పనిచేయుటకు శ్వాస అవసరమైనది. శ్వాస లేనిదే దేహము పని చేయదు, దేహము యొక్క అంగములైన హృదయము, ఊపిరి తిత్తులు, వీపున వెన్నెముకలో అమరియున్న ఆరు ఆధార చక్రములు, సహస్ర దళము అని పిలువబడు మెదడు పని చేయవు, పని చేయుటకు వీలు పడదు. శ్వాసించలేని మానవుడు, శ్వాస లేని వాడు, ఎంతటి తెలివిమంతుడైనను, పేరు ప్రతిష్టలతో వెలసిల్లిననూ, పట్టా చదువులు ఎన్ని పొందియున్ననూ, గోపురములు, పెద్ద భవనములు, భూములు, బంగారము, నవరత్నములు కుప్పలు కుప్పలుగా పొందియున్ననూ, రాజ్యమేలు రాజుగా ఊరేగిననూ, శ్వాస లేనిదే వాని అందమైన దేహము జడము అయిపోవును. శీఘ్రముగా దేహము క్రుళ్ళిపోయి దుర్గంధ శవమై

పోవును. అందువలన,

ఈ పంచ భూత దేహము పనిచేయుటకు శ్వాస జీవాధారమైనదని గుర్తించి సాంఖ్యయోగ మైజ్ఞాన (శరీర జ్ఞాన) సిద్ధ పురుషులు విజ్ఞాన దృష్టితో **"శ్వాసమయ్యా దేవుడు"** అని స్తుతించి, కాయ కల్ప శరీరముతో చాలా కాలము జీవించిరి. ఇపుడు జీవించుచున్న ప్రజలందరికి శ్వాసయే దేవుడని చెప్పి, స్తుతింప జేయుచున్నారు.

ఈ రోజు ఉన్నవారు రేపు లేరు అనే ఈ మాయా ప్రపంచములో **గాలి వీచునపుడే తూర్పారబెట్టుకో** అన్న సామెతకు తగ్గట్లు శ్వాస ఉన్నపుడే చిత్తములో పదిలమైన ప్రవృత్తులకు, కొన్ని జన్మ ఫలములకు, సుఖములకు, దు:ఖములకు, (పుణ్య పాపములకు) పునాదిగా ఉన్న కారణ భూతములకు, మృత సంజీవిని విద్యగా ఉండి అన్ని మలినములను తొలగించుకొను అష్టాంగ యోగమును తత్వ విభాగ లక్షణముతో దారి నిర్దేశించి యున్నారు, ఈ సాంఖ్య యోగ సిద్ధులు.

పరి అనగా గాలి అను అర్ధము. దానినే కాలు (పాదము) అని కూడా పిలువబడుచున్నది. గాలి ద్వారా శుభ్రము చేయుటచే **పరిశుభ్రము** అన్న పదముగా అమరినది. బాహ్యముగా వీచు పరి అనగా గాలి, ముక్కునందు పనిచేయునపుడు కారణా కారణములతో శ్వాస అనబడు పదముగా అమరినది. ఇక, ప్రాణాయామమును బాగా అర్ధమగునట్లు, తేట తెల్లముగా తెలుసుకొనుటకు ఒక చిన్న వివరణ:

ప్రకృతి, పరిణామ మార్పు చెంది సకల జీవ రాసులలో అంగ అవయవములుగా అమరియున్నది. అదే ప్రకృతి జీవరాసుల చుట్టూ స్థూల, సూక్ష్మ రూపమలలో పని చేయుచున్నది. ప్రకృతిలో గాలి, ఒక తత్వముగా పనిచేయుచున్నది.

ప్రకృతికి వృత్తిని నియమించిన పరమాత్మ తన జీవశక్తిని గాలిలో పెట్టి, గాలిని (పరిని) పనిచేయించుచున్నాడు. ఆది పరమ పురుషుడు తన జీవ శక్తిని పది అంశములుగా చేసి గాలిలో ఉంచి పనిచేయుచున్నాడు.

ఆ పది అంశములే పది వాయువులు అగును. ఈ పది వాయువులు సమ్మేళనమై పనిచేయుటయే గాలి అనబడును.

పది వాయువులు 1. ప్రాణ 2. అపాన 3. వియాన 4. సమాన 5. ఉదాన 6. నాగ 7. కూర్మన 8. కృకర 9. దేవదత్త 10. ధనంజయ

ఈ పది వాయువులలో ప్రాణ వాయువుని, ఆపాన వాయువుని రెండు గుఱ్ఱములుగా సాంఖ్యయోగము చెప్పచున్నది. ప్రాణ అపాన వాయువులు రెండూ, రెండు గుఱ్ఱముల వలె శరీరము అను రధమును లాగుచున్నవి.

ప్రాణవాయువు **నీలము** రంగును, ఆపాన వాయువు **పచ్చని** రంగును కలిగియున్నవి. ఈ రెండు వాయువులలో ప్రాణవాయువు అన్ని జీవరాసులకు జీవనాధారమైనది. ఒక వస్తువు మండుటకు ప్రాణవాయువు

ఆవశ్యకమైనది. అగ్ని మండుటకు, దీపము దేదీప్యమానముగా వెలుగుటకు ప్రాణవాయువు ఆవశ్యకమైనది. జీవాగ్నియైన ఆత్మ ఆరకుండా దేదీప్యమానముగా వెలుగుటకు ప్రాణ వాయువు ఎంతో ఆవశ్యకమైనది.

గాలిలో ఉన్న వాయువులలో అతి ముఖ్యమైన ప్రాణ వాయువు జీవాత్మలో అణిగి, సమ్మేళనమగు సాధనయే **ప్రాణాయామము** అనబడును.

ప్రాణాయామము మూడు విభాగములుగా ఉన్నది. శ్వాసను లోపలికి శ్వాసించుటకు **పూరకము** అని పేరు. లోపలకు తీసుకున్న శ్వాస, పూరకము నందు వెన్నెముకలో అమరియున్న ఆరు ఆధార చక్రములలో ఒక ఆధార చక్రములో మొదట కొన్ని క్షణముల చలనము లేకుండా నిలుపుటకు **కుంభకము** అని పేరు. కుంభకము చేసిన శ్వాసను చాలా నెమ్మదిగా బయటికి విడుచుటకు **రేచకము** అని పేరు. పూరకము, కుంభకము, రేచకము అను ఈ మూడు కలిపి చేసి సాధన (దాని కాల కొలతతో) ఒక ప్రాణాయామము అగును.

ఇపుడు చాలా జాగ్రత్తగా చదివి ఆలోచించవలెను.
చెప్పబోవునది చాలా ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యకరమైన జీవితమునకు, మనశ్శాంతికి, దీర్ఘాయుష్షునకు ఆధారమైన విషయ సారాంశము ఇది:

దీనిని, ఆది వేద కాలము మొదలు, కలియుగ కాలమైన ఇప్పటి వరకు రహస్యముల కెల్ల అతి రహస్యమైనదిగా ఉంచియున్నారు.

అనుభవ జ్ఞానము గల గురువునకు దేహ, వస్తు, ఆత్మల మూడింటిని అర్పణ చేసుకొని భయ భక్తులతో సేవ చేయుచూ, అట్లు చేయు సేవ పన్నెండు సంవత్సరముల పాటు చేయుచూ, అబద్ధము, చోర తనము, కామము, కోపము విడనాడి, సత్యము పలుకుచూ, బోధింపబడిన దానిని ఎవ్వరికీ, చెప్పకూడదన్న షరతుతో, ముఖ్యముగా ఆశాపరునకు, కోపిష్టికి, కామాంధునికి, దేవుడు లేడన్న నాస్తికునకు చెప్పకూడదన్న షరతుతో సత్యమును తీసుకొని బోధించు ఈ సత్యమును ప్రపంచమునకు ఉపయోగపడునట్లు తలంచి తేటతెల్లముగా అర్థమగునట్లు, ఉదాశీనము చేయకుండా శ్రద్ధతో చదివి దీర్ఘముగా ఆలోచించవలెను.

రెండు నాశిక ద్వారముల గుండా ఒకే సారి లోపలికి శ్వాసించకూడదు. అట్లే రెండు నాశిక ద్వారముల గుండా ఒకేసారి శ్వాసను బయటికి విడువరాదు. అట్లు చేసినచో ఆరోగ్యము దెబ్బతిని, లేని రోగములు వచ్చును. కలిగిన రోగములు త్వరగా నయము కావు. రోగము వచ్చుటచే మనస్సు చంచలమగును, శాంతి ఉండదు, సహచరులకు చిరాకు కల్పించును. భయము, సంకోచము ఏర్పడును. ఎల్లప్పడు సంకోచముచే అన్నిటియందును నిర్లిప్తత ఏర్పడును. అందువలన నాశిక రెండు ద్వారముల గుండా ఒకేసారి లోపలికి, వెలుపలికి శ్వాసించరాదు. దీనిని జాగ్రత్తగా గమనించవలెను.

కాబట్టి శ్వాసించునప్పుడు ఒక నాశిక ద్వారము గుండా లోపలికి శ్వాసించవలెను. ఎడమ నాశిక ద్వారము ద్వారా లోపకికి శ్వాసించిన యెడల, కుడి నాశిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి వదులునట్లు అలవరచుకొనవలెను. రెండు గంటల సమయము శ్వాస ఇట్లు జరుగవలెను. తదుపరి రెండు గంటలు కుడి నాశిక ద్వారము ద్వారా లోపలికి శ్వాసించి, ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాసను బయటికి విడువవలెను.

ఇందులకు కారణము, ఈ శరీరము ప్రకృతితోనూ, పరబ్రహ్మ వలన సృష్టింపబడినది. బాహ్యముగా నున్న పరమాత్మ ప్రకృతి యొక్క ఆత్మగా రూపొంది ప్రకృతిచే పని చేయించుచున్నది.

పరబ్రహ్మ తన అంశమైన హిరణ్యగర్భుడైన సూర్యుని చేత పని చేయించుచున్నాడు. ప్రపంచములోని సకల చరాచర జీవరాసులకు జీవనాధారమైన, ఆవశ్యకమైనన్నింటిని సూర్యుని మూలముగా ఇచ్చి పోషించుచున్నాడు. సూర్య కిరణములు **పరబిందు (పరశుక్లము)** అగును. ఆ సూర్య కిరణములు ప్రపంచము సంవృద్ధి అగుటకు, వర్షములు కురియుటకు, మేఘములు ఉత్పత్తి అగుటకు పనిచేయుచున్నవి. కొన్ని సూర్య కిరణములు రాత్రి, పగటి యందు ఉష్ణోగ్రతలను పుట్టించుచున్నవి. సూర్యుని కొన్ని కిరణములు మానవులు, సకల జీవరాసులను పోషించునట్లు, ప్రకాశ రూపులగు దేవతలనుకూడ పరబ్రహ్మం పోషించుచున్నది.

అమావాస్య తరువాతి దినము నుండి చంద్రుడు తన యొక్క పదహారు ఆమృత కళలను సూర్యుని ద్వారా పెంపొందించుకొనుచున్నాడు. సూర్యుడు తన అధిపత్యం రెండు గంటల సమయము జరుగుచున్నప్పడు ప్రపంచమునకు పరశుక్లము ఇచ్చుచున్నాడు.

చంద్రుడు తన అమృత కిరణములతో ఔషధములు, మూలికలను పోషించుచున్నాడు. చంద్రుని ఆధిపత్యం రెండు గంటలు జరుగును. చంద్రుని ఆధిపత్యం జరుగునపుడు **చంద్రకళ** అనియు, సూర్యుని ఆధిపత్యం జరుగునపుడు **సూర్యకళ** అనియు పేర్లు.

సూర్యకళ జరుగునపుడు కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. అట్లు రానియెడల, కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా వచ్చునట్లు చేసుకొనవలెను.

చంద్రకళ జరుగునపుడు ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. అట్లురాని యెడల ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా వచ్చునట్లు చేసుకొనవలెను.

ఇట్లు శ్వాస రెండు గంటల సమయము ఒక నాసిక ద్వారము ద్వారా, బయటికి రావలెను. తరువాతి రెండు గంటల సమయము మరొక నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. ఇట్లు మారి మారి శ్వాస బయటికి రావలెను.

స్వర అభ్యాసము (శ్వాస అభ్యాసము)

సాంఖ్యయోగ సారమైన **స్వరం** అనబడు శ్వాస సూర్య చంద్ర కళలుగా పనిచేయుచున్నది. ఆ కళలను ఆధారముగా చేసుకొని శ్రద్ధతో, అర్థమగునట్లు తెలుసుకొని **స్వర అభ్యాసము** (శ్వాస అభ్యాసము) చేయవలెను.

ఆరోగ్యవంతుడైన మానవునికి ఒక రోజునకు (24 గంటలు) 21,600 సార్లు శ్వాస నాసిక ద్వారా లోపలికి వెళ్లి వచ్చుచుండును.

* ఒక నిముషమునకు (60 క్షణములు) 15 సార్లు శ్వాస జరుగుచున్నది.
* 15 సార్లు శ్వాస జరిగినచో 1 నిమిషము (60 క్షణములు) అగును.
* ఒక సారి శ్వాస జరిగినచో 4 క్షణములు అగును.
* 4 క్షణములకు ఒక సారి శ్వాస జరుగుచున్నది.

హృదయ తామర ద్వారా ప్రవేశించి పనిచేయు శ్వాస: పదహారు అంగుళముల నిడివి గల ప్రాణ శక్తి శిరస్సుకు వెళ్లి, అచ్చట మూడు సార్లు ప్రదక్షణము చేయుచున్నది. రెండు గంటల పాటు ఎడమ ప్రక్క ప్రదక్షణము చేయుచున్నది. మరో రెండు గంటల పాటు కుడి వైపున ప్రదక్షణము చేసి, నాలుగు అంగుళముల నిడివి గల ప్రాణ శక్తి శిరస్సులోనే ఉండిపోవును.

మిగతా ఉన్న 12 అంగుళముల కొలత గల ప్రాణ శక్తి ఆరాధములైన మూలాధారము, స్వాధిష్టానము, మణిపూరకము, అనాహతం, విశుద్ధి, ఆజ్ఞ అను ఆరాధార చక్రములలో ఉన్న జీవశక్తులకు నమస్కరించి నాసిక యొక్క ఎడమ ద్వారము ద్వారానో లేక కుడి ద్వారము ద్వారా పన్నెండు అంగుళముల నిడివి గల శ్వాస రేచకము (బయటికి వెళ్ళు శ్వాస)గా అగును.

అట్లు రేచకమైన శ్వాసలో నాలుగు అంగుళముల నిడివి గల శక్తి బాహ్య గాలితో కలిసిపోవును. మిగతా ఉన్న ఎనిమిది అంగుళముల నిడివి గల జీవ శక్తిపూరకముగా (లోపలికి వెళ్ళు శ్వాస)మరలా లోపలికి వెళ్ళును. ఇట్లు బయటికి వచ్చు ఒక్కొక్క శ్వాసలో నాలుగు అంగుళుల నిడివి గల శక్తి వ్యయమగుచున్నది.

ఇట్లు బయటికి వచ్చు శ్వాస మానవునకు: నడుచునపుడు 24 అంగుళముల నిడివి గాను, పరుగెత్తునపుడు 42 అంగుళముల నిడివిగాను, సంభోగ సమయములో 50 నుండి 60 అంగుళముల నిడివి గాను బయటికి వచ్చిన జీవ శక్తి ఎక్కువ వ్యయమగుచున్నది.

ఇట్లు వ్యయమగుట వలన రోగములు ఏర్పడును, కోపతాపములు ఏర్పడును. అష్ట వక్ర గుణములు పనిచేయుటకు, శాంతి లేని జీవితము కొనసాగించుటకు, ఏ వృత్తిలోను నిలకడ, శాంతి లేకుండుటకు ఈ శ్వాస ముఖ్య కారణమగుచున్నది.

కాబట్టి బయటికి వచ్చు శ్వాస ఒక ప్రక్కగా రావలెను. వేగముగానో, తారుమారుగానో బయటికి రాకూడదు. ఒకేతీరున, నిటారుగా, మెల్లగా బయటికి రావలెను.

కొన్ని మంత్ర అక్షరములను కొన్ని క్షణములు తలంచి శ్వాసను బయటకు విడిచిన ఎడల, శ్వాస

వేగముగా వెలువడదు. తారుమారుగా రాదు. ఒకే తీరున, మెల్లగా ఒకే నాసిక ద్వారము ద్వారా వెలుపలికి వచ్చును.

అ కారము మొదలు 51 అక్షరములలో అజప గాయత్రి మంత్రము, పంచాక్షరము, షడాక్షరము, అష్టాక్షరము, ద్వాదశ మంత్రము, షోడశ మంత్రము, అను ఎన్నో రకములుగా చెప్పబడు మంత్రములలో ఒక దానిని **పూరకము** చేయునపుడు తలంచవలెను. పూరకము చేసిన శ్వాసను కుంభకము చేయునపుడు తలంచవలెను.

కుంభకము చేయు సమయమును పెంచినపుడు, బయటికి వచ్చు రేచకము యొక్క నిడివి తగ్గును. శ్వాస మెల్లగా నిదానముగా, క్రమముగా బయటికి వచ్చును. మంత్ర అక్షరములను మనస్సులో తలంచుకొంటూ కుంభకము చేసిన యెడల బయటికి వచ్చు శ్వాస కొలత తగ్గును.

ఇట్లు బయటికివచ్చు శ్వాస యొక్క నిడివి12 అంగుళములలో ఒక అంగుళము తగ్గినా ఆశలు తగ్గును.

కుంభకము సమయము పెరిగి బయటికి వచ్చు శ్వాస నిడివి రెండు అంగుళములు తగ్గి, పది అంగుళములు మాత్రమే బయటికి వచ్చినచో, అంత:కరణమైన మనస్సు దృఢమగును.

బయటికివచ్చు శ్వాస యొక్క నిడివి 12 అంగుళములలో మూడు అంగుళములు తగ్గి, తొమ్మిది అంగుళములు బయటికి వచ్చినచో, తేట తెల్లమైన బుద్ధితో వివేకము ఏర్పడును.

నాలుగు అంగుళములు తగ్గి, ఎనిమిది అంగుళములు బయటికి వచ్చినచో, దూర దర్శనమగును; దూరములో జరుగుచున్నది చూడవచ్చును.

ఐదు అంగుళములు తగ్గినచో, పంచభూతములు వశమై తలంచినట్లు పనిచేయును.

ఆరు అంగుళములు తగ్గినచో, ఆకాశములో ఉన్న ప్రకాశములను చూడవచ్చును.

ఏడు అంగుళములు తగ్గినచో, శరీరము కాయ కల్ప సిద్ధి పొందును.

ఎనిమిది అంగుళములు తగ్గి, నాలుగు అంగుళములు బయటికి వచ్చినచో, అష్ట మహా సిద్ధులు పొందుదురు.

తొమ్మిది అంగుళములు తగ్గినచో, నవ ఖండాంతరము వెళ్ళి రావచ్చును.

పది అంగుళములు తగ్గినచో, తలచిన దేహములో ప్రవేశించవచ్చును.

పదకొండు అంగుళములు తగ్గినచో, ఆత్మ దర్శనము చూచి ఆనందించ వచ్చును.

పన్నెండు అంగుళములు తగ్గి, నాసికలోనే శ్వాస లయమగునపుడు, అన్న పానీయములు అవసరము లేకుండా శ్వాస శక్తితో ఆరోగ్యముగా సుదీర్ఘముగా జీవింపవచ్చును.

బయటికి వచ్చు శ్వాస ఇట్లు కొంచము కొంచముగా బయటికి రాకుండా నాసిక (ముక్కులోనే) ఉండిపోయిన యెడల, ముందు చెప్పియున్న సత్ఫలములను నిశ్చయముగా పొందవచ్చును. అట్లే సహస్ర అష్ట దళమైన మెదడులో పనిచేయు నాలుగు అంగుళముల నిడివిన గల ప్రాణ శక్తియైన శ్వాస, ఎప్పడు పనిచేయక నిలబడునో అప్పడు **సమాధి** ఏర్పడును.

శ్వాస యైన **స్వరం** కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా బయటకు వచ్చునపుడు చేయవలసినవి:

భోజనము చేయుట,

మల మూత్ర విసర్జనము చేయుట,

స్నానము చేయుట,

ఒకరిని చూచుట,

వ్రాయుట,

కఠిన పని చేసి ముగించుట,

విజ్ఞాన లెక్కలు పరిశోధనలు చేయుట,

ధనము అడుగుట,

ఏ వస్తువునైన విక్రయించుట,

రోగము నివర్తికి మందు తీసుకొనుట,

బోధించుట, నేర్పించుట,

తీరని వ్యాజ్యములను నెమ్మదిగా తీర్చుట,

మీద చెప్పిన వన్నియు కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా బయటికి వచ్చు **సూర్యకళ** సమయములో చేయదగినవి.

ఇక, ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి వచ్చు **చంద్రకళ** సమయమున చేయదగిన పనులు:

త్రాగుట, దాహము తీర్చుకొనుట,

మూత్రము విసర్జించుట,

వస్తువులను కొనుట,

భూమికి సంబంధించినవి కొనుట,

చట్ట ప్రకారము నమోదు చేయించుకొనుట

గృహ పునాదులు వేయుట,

గృహ ప్రవేశము చేయుట,

అలంకారము చేసుకొనుట,

కేశ అలంకారము చేసుకొనుట,

గడ్డము గీసుకొనుట,

వస్త్ర, ఆభరణములు కొనుట,

వ్యవసాయము చేయుటకు ఆరంభ దుక్కి దున్నుట,

నారు నాటుట,

మంగళ సూత్రమునకు బంగారము కొనుట,

కొన్న బంగారమును **చంద్రకళ** సమయములో తాలి చేయుటకు ఇచ్చుట,

తాలిని **చంద్రకళ** సమయములో తీసుకొనుట,

తాలిని కట్టుకొనుట,

బావి త్రవ్వుట,

చదువుట,

వీటన్నింటిని **చంద్రకళ**లో చేయవలెను.

చదువుతున్నపుడు కుడి కాలు పైకి ఉండవలెను.

ఇట్లు సూర్య, చంద్ర కళలను ఆచారముగా, తప్పకుండా పాటించి శ్వాస యైన స్వర అభ్యాసము చేయవలెను. సాధారణముగా అందరూ చేయదిగినది: సంసారములో ఉన్ననూ, సన్యాసిగా ఉన్ననూ, నాలుగు వర్ణములు వారునూ, ఆరు ప్రజ్ఞలు (5 ఇంద్రియ జ్ఞానములు + విచక్షణా) ఉన్న మానవుడు శ్వాస అభ్యాసమును తప్పకుండా పాటించవలెను. ప్రకృతి విధియైన సూర్య కళ, చంద్రకళ జరుగు కాలములను ఎల్లపుడు మనస్సులో గుర్తుంచుకొని చదువవలెను. క్రింద ఇవ్వబడిన పట్టికలో ప్రకృతి విధిని గమనించవలెను.

ప్రకృతి కాల పట్టిక

సూర్య కళ, చంద్రకళ - వీటికి అభ్యాస కాలము:

ఆది, మంగళ, శనివారములు మూడు రోజులలో ప్రాత:కాలము 4.00 గంటల నుండి ఉదయము 6.00 గంటల వరకు, రెండు గంటల సమయము కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. వచ్చునట్లు చేసుకొనవలెను.

కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా బయటికి వచ్చునది **సూర్యకళ** అగును	ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా బయటికి వచ్చునది **చంద్రకళ** అగును
ఉదయము 4.00 గంటలు	ఉదయము 6.00 గంటలు
మొదలు 6.00 వరకు	మొదట 8.00 వరకు
ఉదయము 8.00 గంటలు	ఉదయము 10.00 గంటలు
మొదలు 10.00 వరకు	మొదలు మాధ్యాహ్నము 12.00 గంటలు
పగలు 12.00 గంటలు	మాధ్యాహ్నము 2.00 గంటలు
మొదట మధ్యాహ్నము 2.00 వరకు	మొదలు సాయంకాలము 4.00 వరకు
సాయంకాలము 4.00 గంటలు	సాయంకాలము 6.00 గంటలు
మొదలు 6.00 వరకు	మొదలు రాత్రి 8.00 గంటలు
రాత్రి 8.00 గంటలు	రాత్రి 10.00 గంటలు
మొదలు10 వరకు	మొదలు 12.00 గంటలు
అర్ధ రాత్రి 12.00 గంటలు	ప్రాతకాలము 2.00 గంటలు
మొదలు ప్రాతకాలము 2.00 వరకు	మొదలు 4.00 వరకు

సోమ, బుధ, శుక్ర వారములు ఈ మూడు రోజులలో ప్రాతఃకాలమున ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను.

ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా బయటికి వచ్చునది **చంద్రకళ** అగును	కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా బయటికి వచ్చునది **సూర్యకళ** అగును
ఉదయము 4.00 గంటలు	ఉదయము 6.00 గంటలు
మొదలు 6.00 వరకు	మొదట 8.00 వరకు
ఉదయము 8.00 గంటలు	ఉదయము 10.00 గంటలు
మొదలు 10.00 వరకు	మొదలు మధ్యాహ్నము 12.00 గంటలు
పగలు 12.00 గంటలు	మధ్యాహ్నము 2.00 గంటలు
మొదట మధ్యాహ్నము 2.00 వరకు	మొదలు సాయంకాలము 4.00 వరకు
సాయంకాలము 4.00 గంటలు మొదలు 6.00 వరకు	సాయంకాలము 6.00 గంటలు మొదలు రాత్రి 8.00 గంటలు
రాత్రి 8.00 గంటలు	రాత్రి 10.00 గంటలు
మొదలు10 వరకు	మొదలు 12.00 గంటలు
అర్థ రాత్రి 12.00 గంటలు	ప్రాతఃకాలము 2.00 గంటలు
మొదలు ప్రాతఃకాలము 2.00 వరకు	మొదలు 4.00 వరకు

గురువారం

గురువారం నాడు **పౌర్ణమి** గా ఉండిన యెడల ప్రాతఃకాలము 4.00 గంటల నుండి 6.00 గంటల వరకు రెండు గంటల సమయము **చంద్రకళ** గా, ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. తరువాతి రెండు గంటల సమయము కుడి ప్రక్క నుండి వచ్చి, మరల ఎడమ ప్రక్కకు మారి, మారి, రావలెను.

గురువారం నాడు **అమావాస్య** గా ఉండిన యెడల ప్రాతఃకాలము 4.00 గంటల నుండి 6.00 గంటల వరకు రెండు గంటల వరకు **సూర్యకళ** గా, కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను. తరువాతి రెండు గంటల సమయము కుడి ప్రక్క నుండి వచ్చి, మరల ఎడమ ప్రక్కకు మారి, మారి, రావలెను.

కృష్ణ పక్షము రోజులలో గురువారము నాడు ప్రాతఃకాలము 4.00 గంటల నుండి 6.00 గంటల వరకు రెండు గంటల సమయము కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి రావలెను.

శుక్ల పక్షము రోజులలో గురువారము నాడు ప్రాతఃకాలము 4.00 గంటల నుండి 6.00 గంటల వరకు రెండు గంటల సమయము ఎడమ ప్రక్క నుండి బయటికి రావలెను.

రెండు గంటల కొకసారి ఎడమ కుడి గాను, కుడి ఎడమ గాను మార్పు చెందుచున్న శ్వాసను గమనించవలెను.

ఒక్కొక్క రోజుకు తగినట్లు కళ జరుగవలెను. నిర్ణీయిత నాసిక ద్వారము గుండా బయటికి రావలెను. అట్లు రాని ఎడల, క్రింది పట్టికలో చెప్పినట్లు శరీరము బాధ (రోగములు) మనోవ్యధ, బాంధవ్య బాధ, వృత్తి బాధ ఏర్పడును.

వారము	రోగము	బాంధవ్యము, వృత్తి బాధ
అదివారము		
సూర్య కళ రాని యెడల	కఫము, దగ్గు ఏర్పడును	తండ్రి వద్ద చిరాకు ఏర్పడును
సోమవారము		
చంద్రకళ రాని యెడల	జలదోషము ఏర్పడును	తల్లి వద్ద బాంధవ్యము బాదించును
		బంధువులకు చెడు ఏర్పడును
మంగళవారము		
సూర్య కళ రాని యెడల	వేడి జ్వరము, పిత్త జబ్బు	తోబుట్టువులపై ప్రేమ తగ్గును
	కంటి మంట, ఛాతి నొప్పి	పగ ఏర్పడి, జగడము లేక
	ఏర్పడును	వివాదము ఏర్పడును
బుధ వారము		
చంద్రకళ రాని యెడల	శీతల నొప్పి, తల నొప్పి	మేనమామతో ప్రేమ తగ్గును
	వాత జబ్బు, చర్మవ్యాధి,	వ్యాపారములో మంద స్థితి,
	ఏర్పడును.	విధ్యా భంగము ఏర్పడును.
గురువారము		
నిర్ణీయిత సూర్య/చంద్రకళ	పొత్తి కడుపు నొప్పి,	పుత్ర/పుత్రి వలన బాధలు ఏర్పడును
రాని యెడల	ఉదర సంబంధిత	
	వ్యాధులు, మలబద్ధకము	
	ఏర్పడును	
శుక్రవారము	కంటి, చెవి నొప్పులు	భార్య భర్తల బాందవ్యములో
చంద్రకళ రాని యెడల	ఏర్పడును	కలతలు, వివాహ ఆటంకము,
		దూర ప్రయాణములు ఏర్పడును
శనివారము	శీతల జన్ని, చెవి నొప్పి	అప్పుల బాధ, జగడము, రచ్చ,
సూర్య కళ రాని యెడల	చర్మ వ్యాధి ఏర్పడును	అలసట, భయము, శాంతి లేమి,
		కోర్టు వ్యాజ్యము ఏర్పడును

ప్రాణాయామ సాధనను ప్రకృతి కాలమును అనుసరించి చేసిన యెడల సంపూర్ణ ఆరోగ్య ఫలములు కలుగును. సూర్య కళ, చంద్రకళ కాలములను అనుసరించక ప్రాణాయామము, ఆసన అభ్యాసము చేసిన యెడల ఎటువంటి మంచి ఫలితములు కలుగవు. సూర్య కళ, చంద్రకళ శ్వాస కాల నియమములను ఎరిగి ప్రాణాయామ పద్ధతితో యమము, నియమములను పాటించవలెను. అష్టాంగ యోగములో **ప్రాణాయామము** ముఖ్యమైన అంగముగా నున్నది.

ఈ ప్రాణాయామ సాధనను అనుభవము గల గురువు వద్ద దీక్ష పొంది, మంత్ర అక్షరములతో పూరకము, కుంభకము, రేచకము చేయవలెను.

శ్వాసను పూరకము చేయుచు మంత్ర అక్షరములను శ్వాసలో శ్వాసగా తలంచలెను. నోటిలో పలుకకూడదు. ఇది చాలా సూక్ష్మమైన రహస్యమగును. గురువు ఉపదేశించిన మంత్ర అక్షరములను తలంచుచూ ఒక నాసిక ద్వారము ద్వారా లోపలకు శ్వాసించవలెను. ఆరు ఆధారములలో ముందుగా మూలాధారములో శ్వాసించిన శ్వాసను కుంభకము చేయవలెను. కుంభకము చేయునపుడు గురువు ప్రసాదించిన దీక్ష మంత్రమును తలంచవలెను. మొదట ఒకసారి మంత్రమును తలంచి, పూరకము చేయవలెను. పూరకము చేసిన శ్వాస, కుంభకము చేయునపుడు రెండు సార్లు మంత్ర అక్షరములను తలంచవలెను. మెల్లగా మూడు సార్లు, తర్వాత నాలుగు సార్లు మంత్ర అక్షరములను తలంచి కుంభకము చేయవలెను. కుంభకము చేసిన శ్వాస **మరొక నాసిక ద్వారము** ద్వారా బయటికి విడువవలెను. బయటికి వదులునపుడు మంత్ర అక్షరములను తలంచుచూ **రేచకము** చేయవలెను. మొదట రేచకము చేయునపుడు ఒక్కసారి మంత్ర అక్షరములను తలంచి, మెల్ల మెల్లగా రెండు సార్లు తలంచవలెను.

సూక్ష్మముగా, పూరకము చేయునపుడు **ఒకసారి** దీక్ష మంత్రమును, కుంభకము చేయునపుడు **నాలుగు సార్లు** దీక్ష మంత్రమును, రేచకము చేయునపుడు **రెండు సార్లు** దీక్ష మంత్రమును తలంచవలెను.

ఇట్లు బాగుగా అభ్యాసము చేయునపుడు,

పూరకము చేయునపుడు - 1 సారి

కుంభకము చేయునపుడు - 4 సార్లు

రేచకము చేయునపుడు - 2 సార్లు

మొత్తము - 7 సార్లు దీక్ష మంత్రమును తలంచుట ఒక ప్రాణాయామ కాల కొలత అగును.

మెల్ల మెల్లగా సాధన బలము చేకూరునపుడు పూరకము 4 సార్లును, కుంభకము 16 సార్లును రేచకము 8 సార్లును వచ్చునట్లు సాధన చేయవలెను. ఈ ప్రాణాయామ సాధన కాల కొలతలు పూరకము చేయునపుడు 16 సార్లు కుంభకము చేయునపుడు 64 సార్లు, రేచకము చేయునపుడు 32 సార్లు వచ్చునపుడు, సాధకుడు మంచి ప్రగతిని తన శరీరములో గ్రహించగలడు, చూడగలడు.

పొత్తి కడుపున **జఠరాగ్ని** బలము పొందినందున మలము, మూత్రము శుద్ధి పొందును. వాత, పిత్త, శ్లేష్మ దోషములు వీడును.

కుండలినీ అగ్ని వలన, రక్తము శుభ్రము అగును. రక్తము శుభ్రమైనందున రక్తములో నున్న పది దోషములు ఒక్కొక్కటిగా తొలగి పోవును. శరీరములో అందము, కాంతి ఏర్పడును. వశీకరణ, ఆకర్షణ ఏర్పడును. స్వేదము (చెమట) దుర్వాసన ఉండదు. శరీరము ఎప్పటికీ యవ్వనముతో, ముడతలు లేకుండా ఉండును. స్వరములో దోషములు తొలగును. మృదుత్వము, గంభీరము ఏర్పడును. ఇట్లు శరీరములో ఆరోగ్య ప్రగతి బాగా కనిపించును. ఎనిమిది వశీకరణముల శక్తి ఒక్కొక్కటిగా ఏర్పడును.

శరీరములో కుంభకము చేయునట్లు, బాహ్యముగా కుంభకము చేయుటయూ కలదు. దీనిని అనుభవజ్ఞుడైన గురువు వద్ద నేర్చుకొనవలెను.

5. ప్రత్యాహారము:

వెలుపల తిరుగు మనస్సును, లోపలికి పంపించి నిలుపు సాధననే **ప్రత్యాహారము** అందురు. దీనికి హఠయోగము, లయ యోగము, నియమము, ఆసనము, లంబికా యోగము, మంత్ర యోగము, రాజయోగము, సాంఖ్యయోగము అను కొన్ని పేర్లు కలవు. వెలుపల సంచరించు మనస్సును, తన గురువు మూలముగా పొందిన ఆకర్షణ మంత్ర శక్తితో, శ్వాస ద్వారా లోపలికి లాగి అభ్యసించవలెను.

నాభికి క్రింద 12 అంగుళముల దూరములో మూలాధారములో ఉన్నది కుండలినీ. ఆ కుండలినీ శక్తిని పైకి లేపు మంత్రమైన **అజప గాయత్రి** మంత్రమును సాధన చేయునపుడు, శబ్దమయముగా తలలో ఉండును.

కుండలినీ:

మూలాధారమునకు రెండు వ్రేల్లు పైకి, లింగమునకు రెండు వ్రేల్లు క్రిందికి అమరియున్నది ఈ కుండలినీ. దీనిని పనిచేయునట్లు చేయునది సాంఖ్య యోగ సాధనలో అతి ముఖ్యమైన అంశమగును. **ఎర్రటి జ్యోతి,** భావనతో పైకి ఎగబాకి కపాల రంధ్రము ద్వారా వెలుపలి వెళ్ళునది, అది నాభికి క్రింద నాలుగు వ్రేల్లు కొలతలతో విస్తరించి యున్నది.

అనాహతము:

నాభికి పైన 8 అంగుళముల దూరములో హృదయము కలదు. ఆ హృదయములో ప్రాణవాయువుతో మనస్సును లాగి ఉంచి, ఎర్రటి జ్యోతిని తలంచిన యెడల అష్టమా సిద్ధులు, సాంఖ్య యోగ ఫలమును పొందవచ్చును. ఇటువంటి సాంఖ్య యోగ ధ్యానము శరీరమును చెడుపు చేయదు.

రెండు మెరుపు తీగలు కలిసి ఒకటై పరుగెత్తునట్లు ప్రకాశము కనిపించిన యెడల ఆనందము ఏర్పడును. కంఠము వద్ద కాంతి కనిపించిన యెడల ప్రత్యాహార అభ్యాసము చేసిన దేహములో పరవశము ఏర్పడును.

సుషుమ్నలో ఏర్పడు చీకటి అను అజ్ఞానమును తొలగించుటకు, భ్రూమధ్యమున ప్రకాశించు జ్యోతి యొక్క మార్పులతో ఏర్పడు పరిస్థితిని తొలగించి, ఇంద్రియములకు దూరముగా ఉంచి, అన్నిటి నుండి మనో నిగ్రహము, మనో ఏకాగ్రత పొందుట ప్రత్యాహారము అగును.

ప్రత్యాహారములో ప్రపంచము మొత్తమును, ఉన్న చోటు నుండే అన్నింటిని గ్రహించవచ్చును. అజ్ఞానమను చీకటిని పోగొట్టి పరమాత్మను పొందవచ్చును. జ్ఞానము పొంది దేవతలు కావచ్చును. మరణము లేని స్థితిని పొందవచ్చును.

6. ధారణ:

ప్రత్యాహార సాధనతో లోపలికి లాగి నిగ్రహించిన మనస్సును, ప్రాణవాయువును మూలాధారము మొదలు ఆజ్ఞ స్థానముల వరకు ఏదో ఒక దానిలో నిలుపుటయే ధారణ అగును.

ధారణని అభ్యసించుట వలన మూడు మలముల పాపములు నివృత్తి యగును. జీవిత కాలము వృద్ధి అగును. కోతి లాంటి మనస్సును, అనగా బాహ్యంగా సంచారము చేయు మనస్సును, బయటికి వెళ్ళనీయకుండా నియంత్రించుటచే జీవిత కాలము బాగుండును. ఇంకా, శబ్దములతో కూడిన జ్యోతిని ధారణలో చూడవచ్చును. పర్వతము పోలిన తలయందు ఆకాశ గంగ ఎల్లప్పడూ ప్రవహించుచుండును. సుషుమ్న నాడి ద్వారా వెళ్ళిన పరనాదము శబ్దముతో దేవ సభలో నాట్యము చేయును. ఆనంద పరవశమును చూడవచ్చును. యవ్వనదశ ఏర్పడును. మాట్లాడకుండా మౌనముగా ఉండువారికి మనోమండలములో ప్రాణణ అను దేహసంపద ఏర్పడును. నోరు విప్పి మాట్లాడు వారికి ఈ ప్రాణణ బయటికి వెళ్ళి వ్యయమగును.

అన్ని తత్వములకు నిలయముగా ఉన్న స్థానము, దేవునిగుడి యందు గర్భగుడి అగును. అదే సహస్రదళము. ఇట్లు ధారణ సాధనతో ఆత్మ శివతత్వముతో నిలచియుండును.

7. ధ్యానము:

నిర్విరామముగా తలంచినట్లు ఉండుటయే ధ్యానము. ముందుగా ధారణలో చెప్పినట్లు, ధ్యానము బుద్ధిని, ఇంద్రియములను విడదీసి యున్నది. అది సాకారముతో కూడిన శక్తిని **పర** ధ్యానమనబడును. కాంతితో శివుని తలంచునది **శివ** ధ్యానమనబడును. ఇట్లు యోగములో రెండు విధములు ఉన్నవి.

పరబ్రహ్మం - మహా ప్రకాశమును చూపించి మనస్సును లయింపజేయునది, కన్ను, నాలుక, ముక్కు, చెవి, శరీరము అను జ్ఞానేంద్రియముల సంగమ స్థలములో నాదమును పలికించు పరబ్రహ్మం ఒకటి ఉన్నది. అది కొండ నాలుక వద్ద అఖండ ప్రకాశమును చూపించి మనస్సును బయట సంచరించకుండునట్లు నిలిపి, మనల్ని కాపాడుచున్నది. ఆ మహా ప్రకాశము చూడ వచ్చును. ఆ జ్యోతి ఎన్నటికీ అదృశ్యము కాదు.

ధ్యానము చేయునపుడు రెండు కన్నుల దృష్టిని నాసికాగ్రమున నిలిపిన యెడల బడలిక ఏర్పడదు. శరీరము నశించదు. మనో చంచలము ఉండదు. శరీరము యొక్క జన్మకు తగిన ఫలమును ధ్యాన

సాధనతో పొందగలము. మనకు మరణ భయము ఉండదు.

సక్రమ పద్ధతులతో ధ్యానించు వారికి వినబడు శబ్దములు

గంటలు, సముద్రము, ఏనుగు, వేణువు, మేఘము, భ్రమరము, తుమ్మెద, శంఖు, ఢంకా, యాలి (ప్రాచీన కాలపు వీణ) వంటి దశ నాదములు వినవచ్చును.

ఈ నాదశక్తి ఆఖరున పరాశక్తి ప్రత్యక్షమగును. అచ్చటనే మంచి యోగమునకు ముగింపు యుండును. అచ్చట నీలకంఠ పెరుమాళ్లు ప్రత్యక్షమగును.

దేవుని పాదస్థానములగు ఆరు ఆధారములలో ప్రకాశించుచున్న ఐదు రకములైన అగ్ని, నీలి ప్రకాశముతో కూడి, పనిచేయుచున్న ఐదు తన్మాత్రలలో ఒకటైన శబ్దములో ఇమిడి, బంగారు ఛాయతో ప్రకాశించుచున్న దేవుని పాదములో చేరవచ్చును.

ధ్యానములో నున్న వారికి **నీలి ప్రకాశము తెల్లటి ప్రకాశముగా** కనిపించును.

చంద్ర మండలము ఏర్పడవలెనను సంకల్పమునకు, వెన్నెముకలోని సుషుమ్న నాడి ద్వారా ప్రకాశము ఊర్ధ్వ ముఖముగా శిరస్సునగు వెళ్ళు యోగపురుషునికి అగ్ని మండలము, సూర్య మండలము, చంద్ర మండలము అను మూడు, ఒక్కటిగా కూడి, వృద్ధిపొంది, శరీరము ప్రపంచము ఉన్నంత కాలము, జీవుని నుండి విడనాడదు. ఇట్లు సాధన చేసిన యోగ పురుషులు పరులకు కూడ సహాయము చేయగలరు.

ఆత్మ దర్శనము చేసుకొన్నవారికి, చలనము ఏర్పరచుచున్న ప్రకాశము నాభి చక్రమునకు నాలుగు వ్రేల్లు ఊర్ధ్వ ముఖముగా పైకి వెళ్లి స్వర పేటిక వద్ద నున్న చక్రమునకు రెండు వ్రేల్లు క్రింద నున్న అనాహత చక్రము లోని (సముద్రము ఆలలతో పొంగి పొర్లు)శబ్దముతో ధ్యానము చేయగలిగిన వారికి, దేహములోనే ఆత్మను దర్శనము చేసుకొన్న వారగుదురు.

8. సమాధి:

జీవుడు, దేవుడు ఒక్కటిగా ఐక్యమగునదే సమాధి. ముందు చెప్పినట్లుగా, యమము నుండి ధ్యానము వరకు సక్రమముగా పాటించిన తరువాత, ఎనిమిదవ అంగమైన సమాధి చేకూరును. శుక్ల శోణితములు, తలలో ఉన్న సహస్ర దళ తామరలో ఇమిడి ఉండుటయే జీవునికి సమాధి అనబడును. జ్ఞాన రూపమైన శివుడు మహా ప్రకాశవంతముగా కనిపించును. శిరస్సులో తలంపులు ఉంచిన వారికి, ప్రాణ శాంతిగాను, మృత్యుభయము అన్నది కలలో కూడ కలుగదు. పృథ్వి మొదలు ఐదు మండలములలో, **అ** కారము మొదలు పన్నెండు కళలు, ఆధార చక్రములలో నున్న అక్షర దేవతలు 48 న్నూ చూచి ఆత్మ యోగి అనుభవించును. సమాధి స్థితిలో శివునితో కూడి ఉండవచ్చును. **కుండలినీ శక్తియే** ఎన్నెన్నో ఆకారములలో ఏర్పడును.

అధ్యాయము - 6

సాధనకు కావలసిన అర్హతలు

సాంఖ్యయోగ సాధనయైనను, రాజయోగ సాధనయైనను, హఠయోగ సాధనయైనను, భక్తి యోగ సాధనయైనను, వేరే ఎటువంటి సాధన యైనను, సాధన చేయుటకు ముందుకు వచ్చు వారికి కావలసిన ముఖ్య అర్హత, ధనమో లేక పేరు ప్రతిష్టయో కాదు. విద్యా, జాతి, కుల, గోత్రములు కాదు. చెప్పలు కుట్టు వారైనను, ఆవులు, మేకలు మేపువారైనను, మట్టి కుండలు చేయువారైనను అర్హులే. జాతి, కులము, వృత్తి ముఖ్యము కాదు.

సాధన చేయుటకు ఇష్టపడు వానికి కావలసిన ఒకే ఒక అర్హత శ్రద్ధ. **సాధనను చేసెదను, చేసి తీరుదును** అన్న దృఢ సంకల్పము, ఓర్పు, వైరాగ్యము అగును.

సాధన చేయ సంకల్పించుకొన్నవారు, సంసారిగా ఉన్ననూ, శుద్ధ బ్రహ్మ చర్య వ్రతముతో మఠములో ఉన్ననూ, సన్యసించి చెట్టు క్రింద ఉన్ననూ, సాధన చేయుటకు ఓర్పు వైరాగ్యము, మనోదృఢము కలవారై ఉండవలెను. ఈ తత్వమున్న వారే సాధన చేయుదురు. ఎటువంటి సంసారములో ఉన్ననూ, అశాపాశములకు లోను కాక తన లక్ష్యము నుండి తప్పిపోరు. సాధన చేయుట విడువరు. సంసారములో ఉండి, బీద స్థితిలో నున్ననూ, అప్పడపుడు సాధనకు ఆటంకములు ఏర్పడిననూ, ఎటులైనను సాధన చేయవలెనను. సంకల్ప, వైరాగ్యములు ఉన్నందున, కుటుంబ బంధకములను వేర్లను పెకలించి వేసి, మరలా ఆ వేర్లు మొలకెత్తకుండా కాల్చి, కాల్చునపుడు ఆ పొగ తనలో ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్త పడి జీవించువారు గట్టి సాధన చేయువారు. ఓర్పును, వైరాగ్యమును, ఎట్లైననూ సాధన చేసి తీరవలెనను లక్ష్యము లేని వారు ఏ ఒక్క సాధనను సక్రమముగా, పూర్తిగా చేయలేరు, అని మహా పురుషులు తెలిసికొని యున్ననూ, ధర్మశీలముతో, కరుణతో ప్రజలు అందరూ సాధన చేయవలెనని, కాంక్షతో ప్రత్యక్షముగానూ, పలుగ్రంధముల మూలముగాను బోధించియున్నారు.

ఆది పురుషుడు కపిల భగవానుడు మీ అందరి హృదయములలో ఆత్మగా ఉండుకొని, సాధన ఎట్లైననూ చేయుటకు ఆశీర్వదించెదరు; అన్న దృఢమైన, నిశ్చయ భక్తితో ఈ **సాధన సారాంశ తేనామృతము** ను మీ యొక్క కుడి అరచేతిలో సాంఖ్య ప్రసాదముగా పెట్టుచున్నాను.

సాధన:

సాధన అభ్యసించుటకు సరైన కాలము ప్రాత:కాలము నాలుగు గంటలు అగును.

ఆ సమయమున ప్రపంచమును రక్షించు బ్రహ్మ స్వరూపి, హిరణ్యగర్భుడైన సూర్యున్ని ప్రకృతి ఆరాధించి ఆహ్వానించు, బ్రహ్మ మహూర్త కాలమగు, ఆ దివ్య సమయమున సాధన ప్రారంభించవలెను.

పడక నుండి లేచినప్పడే శ్వాస ఏ నాసిక ద్వారము ద్వారా వచ్చుచున్నదని గమనించవలెను.

ఆది, మంగళ, శని వారపు రోజులలో కూడి నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి వచ్చునట్లు సరి చూచుకొనవలెను.

సోమ, బుధ, శుక్రవారపు రోజులలో ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాస బయటికి వచ్చునట్లు సరి చూచుకొనవలెను.

ఇట్లు వార దినములకు తగ్గట్లు శ్వాసను ప్రాత:కాలమున 4 గంటలకు వచ్చునట్లు సరి చేసుకొనిన యెడల శరీర ఆరోగ్యము, మనో దృఢము, బుద్ధి కుశలత ఏర్పడును. వీటికి తోడుగా, చేయు వృత్తిలో ఎటువంటి బాధలు ఏర్పడవు. ఆ రోజంతయూ పూర్ణ ఉత్సాహముతో, కుతూహలములతో ఉండును. ఆర్ధిక సమస్యలు కూడ ఏర్పడవు. అందువలన ప్రతిరోజు ఉదయము లేచిన వెంటనే బయటికి వచ్చు శ్వాసను సరి చేసుకొనవలెను.

మల మూత్రములు విసర్జనము చేసుకొని, నోటిని నీటితో పుక్కిలించి, సాధన మొదలు పెట్టవలెను.

స్నానము, తర్వాత చేయవచ్చును.

వాసుదేవుడైన కృష్ణ భగవానుడు, బ్రహ్మమహూర్త కాలములో పడక నుండి లేచిన వెంటనే సూర్యచంద్ర కళలు సరి చూచుకొని, నోటిని పుక్కిలించుకొని, మొహము కడుగుకొని **తూర్పు** దిక్కు చూచునట్లు పద్మాసనములో కూర్చుండి యోగ సాధనను తప్పకుండా చేయును. యోగ సాధన తరువాత వేద మంత్రములతో యాగము చేయును.

కాబట్టి, స్నానము తరువాత పెట్టుకొని, మొదట యోగ సాధనను అభ్యసించవలెను.

యోగ సాధన చేయు స్థలము శుభ్రముగా ఉండునట్లు చూచుకొని, ఎత్తు పల్లములు లేని స్థలములో ఒక చిన్న తెల్లటి వస్త్రమును పరచి, దానిపై **తూర్పును** చూచునట్లు పద్మాసనములో కూర్చుండవలెను.

ఆది, మంగళ, శని వారములలో కుడి తొడపై ఎడమ కాలు ఉంచవలెను. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండవలెను. వంగి ఉండరాదు. కంఠము ముందుకి, వెనుకకు సాగకూడదు. కాలిపై ఎడమ అర చేతిని పైకి చూచునట్లు ఉంచి దానిపై కుడి అర చేయిని పైకుండునట్లు పెట్టి, ఛాతి బయటకు నిటారుగా ఉన్నట్లు, కడుపు కొంచెము లోపలికి చొచ్చుకొని పోయినట్లు కూర్చొనవలెను. సాధన చేయునపుడు ఆటంకములు ఏర్పడకుండునట్లు రక్షాబంధనము చేసుకొనవలెను.

తన ముందు పెద్ద పీట ఉన్నట్లు, దానిపై తెల్లని వస్త్రము అమర్చి యున్నట్లు, ఆ వస్త్రముపై ఎనిమిది రకములైన పుష్పములు వెదజల్లినట్లు ఊహించుకొనవలెను.

తన కుడి చేతికి ఎదురుగా తన తండ్రి తనను చూస్తు పీట మీద కూర్చున్నట్లుగానూ, తన తల్లి తన ఎడమ చేతికి ఎదురుగా తనను చూస్తూ పీట మీద కూర్చునట్లు గాను భావన చేసుకొనవలెను.

సాధన చేయుటకు ముందుగా కపిల భగవానును సకల సిద్ధ పురుషులను, పంచ భూతములను, గ్రహములను నక్షత్రములను, స్తుతించి నమస్కరించవలెను. తల్లిదండ్రుల ప్రేమ, గురువు యొక్క ఆశీర్వాదము, మహాపురుషుల కృపతో సాధనలో ఎటువంటి ఆటంకములు కలుగకుండా వుండునట్లు మనస్సులో సంకల్పము ఏర్పరచుకొనవలెను.

గురువు వద్ద దీక్ష పొందియున్న యెడల, దీక్షలో గురువు ఉపదేశించిన మంత్రమును తలంచుచూ శ్వాస అభ్యాసము చేయవలెను. ఎడమ కంటి ప్రకాశము తలంచుకొని ఎడమ నాసిక ద్వారము ద్వారా మెల్ల మెల్లగా శ్వాసతో మంత్ర అక్షరములతో పూరకము చేయవలెను. (శ్వాసను లోపలికి లాగవలెను).

మరలా గమనిక:

కంటి ప్రకాశము తలంచుకొని శ్వాస శ్వాసించవలెను. ఒకే నాసిక ద్వారము ద్వారా శ్వాసించవలెను. శ్వాసించు శ్వాస మూలముగా మంత్రమును తలంచవలెనే, తప్ప నోటి ద్వారా పలుకకూడదు. ఇట్లు మంత్రమును తలంచుకొంటూ శ్వాసను ఒక నాసిక ద్వారము ద్వారా మెల్లగా లోపలికి పీల్చి, వెన్నెముకలో అడుగున ఉన్న మూలాధారా చక్రములో శ్వాసను కుంభకము చేయవలెను. శ్వాసను లోపలికి పీల్చునపుడు చుట్టు ప్రక్కల ఎవ్వరూ లేరని, తనొక్కడే ఒంటరిగా ఉన్నట్లు, మెల్ల మెల్లగా తన శరీరము గాలిలో కలిసి పోయినట్లు భావన చేయవలెను.

ప్రారంభములో పూరకము చేయునపుడు, నాసిక ద్వారా మంత్రమును తలంచవలెను. మూలాధారములో కుంభకము చేయునపుడు, మంత్రమును మొదట ఒకసారి మెల్లగా, రెండుసార్లు మామూలుగా తలంచవలను. శ్వాస రేచకము చేయునపుడు మంత్రమును తలంచుకొంటూ, పూర్ణ చంద్రుని తలంచి, శ్వాసను కుడి నాసిక ద్వారము ద్వారా బయటికి వదలవలెను. ఇట్లు ప్రారంభములో 30 నిముషముల కాలము సాధన చేయవలెను. మెల్ల మెల్లగా చేయుచూ కాల పరిమితిని పెంచవలెను. అట్లు పెంచునపుడు పూరకము 2 సార్లు మంత్రమును తలంచు కొలత గాను తీసుకొనవలెను. ఇట్లు పూరకము, కుంభకము రేచకము అభ్యసించిన యెడల, శ్వాస యొక్క నిడివి క్రమేణా ఒక్కొక్క అంగుళము తగ్గును.

ఆరోగ్యమైన మానవునకు బయటికి వచ్చు శ్వాస నిడివి **పన్నెండు** అంగుళములుగా ఉండును. ఈ **పన్నెండు అంగుళముల** నిడివి, మెల్ల మెల్లగా తగ్గినపుడే, సాధన సక్రమ పద్ధతిలో అభ్యసించుచున్నామన్న నమ్మకము ఏర్పడును. సాధన చేయుట ముగిసిన పిదప, పీటపై అమరియున్న తల్లిదండ్రులను తన హృదయ కమలములో అమరియున్నట్లు భావించి, ఈ సాంఖ్యయోగ సాధన ప్రపంచములో నున్న జనులందరూ, ముఖ్యముగా సంసారములో ఉండు ఆడ, మగ అందరూ చేయవలెనను, తలంపుతో సాధనను ముగించవలెను. తరువాత **తూర్పు** చూచి స్నానము చేయవలెను. స్నానానంతరము దిన చర్యలు ప్రారంభించునపుడు, నడుచునపుడు, కూర్చొన్నపుడు, ఏ పని చేయునపుడు, బయటికి వచ్చు శ్వాసను గమనించుచూ, గురు మంత్ర అక్షరములను తలంచుతూ పని చేయవలెను.

ఇట్లు ఏ వృత్తి చేసిననూ, ఎల్లపుడూ, ఎక్కడైననూ, శ్వాస అభ్యాసముతో వేద మంత్ర అక్షరములను తలంచుతూ ఉన్న యెడల శాంతి గలిగి, శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉండును. ఇది నిశ్చయము. ఉదయము నాలుగు గంటలకు యోగ సాధన చేయునట్లు, సంధ్యావందన కాలమైన సూర్య అస్తమయ సమయమున, **పడమర** దిక్కును చూచి కూర్చొని సాధన చేయవలెను. అట్లు సాధన చేయలేనపుడు రాత్రి నిద్రకి ఉపక్రమించు ముందు సుమారు అరగంట సమయము సాధన చేసిన యెడల ఆరోగ్యము, ఆయుష్షు,

సంసార జీవితములో శాంతి ఏర్పడును. ఒక కుటుంబములో ఇట్లు ఒకరు సాధన చేసినచో, ఆ కుటుంబములోని అందరికి మెల్ల మెల్లగా శాంతి ఏర్పడుట సులభమగును.

"ఒక పుణ్యాత్ముని వలన కురియు వర్షము ఊరందరికి లాభమైనట్లు"

అన్న సామెతకు తగ్గట్లు, మహా పురుషుల వేదవాక్కుకి, సాంఖ్య యోగ సాధన క్రమానుసారంతో ఓర్పుతో, వైరాగ్యముతో చేయు వానికి, తను నివసించు ఇల్లు, వీధి, గ్రామము అంతయూ శాంతి పొందును.

ఈ సాధన ప్రారంభములో మూడు నెలలు మూలాధారములో తలంపు ఉంచి చేయవలెను. తరువాత మూడు నెలలు మణిపూరకము అను నాభి చక్రములో పూరక, కుంభక, రేచకములు చేయవలెను. అటు పిమ్మట విశుద్ధి, కంఠములో తలంపు ఉంచి ప్రాణాయామము చేయవలెను. పిమ్మట ఆజ్ఞ స్థానములో తలంపు ఉంచి సాధన చేయవలెను. ఇట్లు మూలాధారముతో ప్రారంభించి, మెల్ల మెల్లగా ఆజ్ఞ స్థానము వరకు వచ్చినచో, ఆరాధారమైన సహస్ర దళము (కపాళము) లో యోగ సాధన చేయవలెను. అనుభవ జ్ఞానమున్న సత్య శీలుడైన గురువు దరిచేరి, క్రమ పద్ధతిలో దీక్ష పొంది, అతని మూలముగా సాధన చేయుట చాలా శ్రేష్ఠము. అతిముఖ్యము.

కపిల కృష్ణ మఠము

సత్యం, ధర్మం, బుద్ధం, సంఘం !

సత్యం, ధర్మం, బుద్ధం, సంఘం !

సత్యం, ధర్మం, బుద్ధం, సంఘం !

సత్యం, ధర్మం, బుద్ధం, సంఘం !

సత్యం, ధర్మం, బుద్ధం, సంఘం !

సాంఖ్య యోగం సమాప్తం