జీవము

(అమృతవిద్య - నిత్యజీవన మార్గము)

కన్నడ మూలము :

స్వామి జయతీర్థులు

అనువాదము :

నేమకల్లు రామన్న

ప్రకాశకులు :

ప్రసారాంగ సమితి

శ్రీ అచ్యుతా శ్రమము

ఉరవకొండ - 515 812.

అనంతపురం జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్.

తొలిపలుకులు

స్వామి జయతీర్థులు,

శాంతికుటీరం, కొత్తాళము.

సాధక సోదరుల కోరిక మేరకు 'జపము' పట్ల రాగల సంశయముల నివారించుటకును, సాధనలో సాగువారికి కలుగు అనుభవముల గురించియు, వివరణం అగత్యమైనందున మా గరువు పూజ్యశ్రీ యోగి అచ్యుతుల కృపచే బడసిన 'అనుభవం, అరసిన తత్త్వాంశములను ఈ పుస్తక రూపముగా సమర్పించు కొనుచున్నాను. ఇందలి అంశములు నేను గురుముఖముగా తెలుసుకొన్న దానికి, ఋషిపోక్త పురాతన ప్రమాణములకూ, నా అనుభవమునకూ సరిపడిన సత్య సమ్మతములు!

జపమును గురించి వ్రాయుట సులభమే కాని చదువరులకు తెలియుట చాలా కష్టము! అనుభవ జ్ఞానమును గూర్చిమాటలలో వచ్చినను, మిక్కిలి సాంకేతికము (Symbolic) గా నుండును. సాధన వలోశము లేని వారికి బోధపడుట అసాధ్యమే గాక అది అర్థరహితముగా తోచవచ్చును. అందుచేతనే పూర్వకాలపు వేదోపనిషత్ సూత్రములు, గీతా, బైబిల్, ఖురాన్, జెండా అవెస్టా, గ్రంథసాహెబ్, టావోపంథా, జైన, బౌద్ధ, వీరశైవాదిసర్వమత పంథాల మూలపురుషుల మహాగ్రంథములున్ననూ, జనసామాన్య మెరుగజాలని పరిస్థితి కలిగినది. అష్టాదశ పురాణములూ అద్యంత రహితమైన ఆ ఒక్క దానిని గురించియే నిరూపించిననూ, ఆ భాషా సాంకేతిక మైనందుననే చదివెడివారు. అనుభవం లేక, భాషకు మూలమైన భావమును గ్రహింప యత్నింపక శబ్దముల స్థూలార్థమునకే భ్రమ చెందియున్నందున అన్నియు పరస్పర భిన్నములు, విరుద్ధములు అనెడి కల్పన అభివృద్ధియై సమాజమున వివిధ వర్గములుగా, పక్షములుగా ఏర్పడి, ఈర్ష్యాద్వేషములకు కారణమై కలహరంగమైన దీజగత్తు.

మానవాళిలో ధర్మం, తపస్సు, ముక్తి వీని పట్ల నిశ్చయ పరిజ్ఞానం కానీ, వానిని గూర్చి 'తెలుసుకొనవలె' నను శ్రద్ధ కానీ లేని ఈ కలికాలంలో సద్గురు శ్రీ యోగి అచ్యుతు లవతరించి ఆ విషయమై మనలో శ్రద్ధ కలిగించి, తత్త్వజ్ఞానమునకు ఏకైక సాధనమైన 'జపము'ను ప్రసాదించినందులకు వారికి మనం శాశ్వతముగా ఋణపడినాము.

ప్రభుశ్రీ అచ్యుతులు 1904లో దక్షిణ భారతం కూర్గు దేశియ భాగమండల ప్రాంతమున జన్మించి, బాల్యారభ్య- ఆధ్యాత్మ సాధనకు నిజమార్గము నెఱుంగ ప్రయత్నించుచూ సమాజ మధ్యంలో తారిసిల్లు అనేక సాధుసన్యాసులతో చర్చించి ఆ నిజ మార్గం వారికి తెలియదని నిర్ధారించుకొని, "వెయ్యారు సంవత్సరములేగాక యుగ యుగముల నుండియు. సిద్ధ పురుషులు ఉన్నారని" పెద్దలచే విని, వారిచే ఆ విద్య లభించగలదని కొన్ని యేండ్లు అరణ్యాలలో, కొండ కోనలలో తిరిగి, తుద కొకనాడు అట్టి ఒక సిద్ధపురుషుడని సందర్శనమై వారి నుండి ఈ " అమృత విద్య" ను బడసినారట. ఆ సమయానికి వీరుమనో చాంచల్యము లుడిగి, ఆ సమస్థితికి ఆహారనియమ మా వశ్యక మని తెలిసి ఒక్కొక్కటిగా రసములను (రుచులను) వర్జించి దినమున కొక సారి మాత్రం ఒక పిడికెడు గోధమపిండితో ఒక అరటిపండు, రెండు ద్రాక్షపండ్లు చేర్చి సేవించుచుండిరట.

ఆ రీతిగా సాధనలో సాగుచూ నీలగిరి, బెళగాం. చిత్రదుర్గం మొదలగు జిల్లాలలో సంచరించుచూ,1933 నుండి 1940 వరకు హంపీ క్షేత్రము నందలి "రత్నకూట గుహ"లో వశించి, తరువాత వైద్యులుగా చాలాకాలం

ప్రజోపకరా కార్యమగ్నులై, 1949లో "ఋష్యమూకాశ్రమము"ను స్థాపించి అనేకులకు "విద్యోపదేశం" అనుగ్రహించి, తమ సహవాస సుయోగమును ప్రసాదించి, "ధర్మకర్మబద్ధముగా ఆదర్శ జీవనులై సాగుచూ, ఏ రీతిగా ఆధ్యాత్మ సాధనను చేయ సాధ్యమో" యనుటను చూపించి, ఆ రీతిగా శిష్యులను ముందంజ వేయించిరి.

అదియుగాక - జ్ఞానాకాంక్షికి కర్మత్యాజం బాధకరమేగాని, సాధకముగాదని జ్ఞానప్రాప్తి అనంతరమూ, తన జన్మసార్థక్యం మరియూ, లోక కల్యాణమునకై ధర్మాచరనం ఆగత్యమనియూ. వారు బోధించిరి. "సర్వ మత పంథా మూలపురుషులు, బోధించియుండిన, ఆధ్యాత్మ సాధన ఒక్కటే. వేర్వేరుకావు, కాని వారి మాటల అర్థమును సరిగా గ్రహింపజాలక, ఇప్పటి వారు వేర్వేరుగా అనుకొన్నారు" అని తమ శిష్యులకు, ప్రసిద్ధ మతముల మూలపురుషుల వాక్యములు కొన్ని ఎత్తి చూపించి, వాని అర్థములు వివరించి, సర్వధర్మ సమన్వయ రహస్యమునుబోధించిరి .

సృష్టికి మూలకారణమైన ఈ 'జపము' యొక్క మర్మము నరసినచో వెనుకటి వారి ఆ తత్వము గ్రంథములన్నింటిని బోధయు ఎరుకపడి, భిన్నాభిప్రాయములు, ఈర్ష్యాద్వేషములు, స్వార్థలాలస. వంచన ఇత్యాదులు సమసిపోయి, సర్వ మానవులూ విశ్వసోదరభావనతో మెలగుట సాధ్య మనిరి. "వేశభూషణులు" "కర్మత్యాగం" "కేవల వాగాడంబరత" వారు మెచ్చరైరి. ఇహపర సాధకమయిన 'క్రియాశీలత' తపస్సు యుక్తమగు ఆహారము-విహారము, వినయం - భూతదయా, పశ్చాత్తాపములు మున్నగునవి సాధకుని శ్రేయస్సునకు అతి ముఖ్యమని బోధించుటయే గాక యివి జ్ఞానికి సహజ (నైజీ) గుణములు అనియూ చెప్పుచుండిరి. ఇవి అన్నియు వారి సన్నిధిలో కొంతకాలం వశించు అవకాశం లభించిన 'వారందరికి విధితములే.

తాము "కొంతకాలం అజ్ఞాతముగా వుండి, మరలి వచ్చి, విశ్వ శ్రేయః కార్యములందు వ్యవహరింపగల మని అప్పుడప్పుడనేకసార్లు చెప్పుచూ 1958 ఫిబ్రవరి 4వ తేదీ సమాధిస్థులైరి. వారి ఆజ్ఞమేరకు వారి దేహమును, చెక్కపెట్టెలో యుంచి, ఋష్యమూక పవిత్రభూమిలో స్థాపితము చేయబడినది. అప్పుడప్పుడు కొందరు శిష్యులకు దర్శనమొసగి "తాము అనతి కాలంలో మరలివచ్చెద" మని అనుజ్ఞ చేయుచున్నారు. ఆ సుయోగం వేవేగ సంప్రాప్తం కావలె నని సర్వులు ప్రార్థింతుము.

ఈ పుస్తకము తెలుగున వ్రాసిన శ్రీ నేమకల్లు రామన్న నామిత్రులు, ప్రభు అచ్యుతుల శిష్యులు, విశేషించివారి సన్నిధానాశ్రయం అనుగ్రహ, ఆత్మీయతలకు పాత్రులైనవారు. ఇక వీరి భాషాంతరీకరణం మృదుమధురముగా సరళముగా సమర్పకముగా నున్నదని ప్రత్యేకించి చెప్పగల ఆగత్యమేమున్నది.

ఆంధ్రప్రజలీ గ్రంథమును సమాదిరించి, అనన్య ప్రయోజనమును బడయుదురుగాక. గురుదేవు డెల్లరనూ కాపాడవలెనని ప్రార్థించెదను.

ఓం శాంతిః

సమస్త సన్మంగళాని భవంతు

- జయతీర్థ

ప్రస్తావన...

"అపురూపము! సాజము-గురు
కృపచే లభియుంచు విద్య!- కేవల భక్తిన్
జప సాధనతో - మానవు
డపమృత్యువు దాటి 'యమృతత్వము' నొందున్"

ఓం శాంతిః

"తత్వ ప్రతిపాదనమే సర్వ ధర్మ ప్రభోదము. "మోక్షమే- విశ్వమానవకోటి శాశ్వత లక్ష్యం. ఆ పరమపదవిని ప్రాప్తింప జేయు ఏకైక తత్వ సాధనమే ఈ "జపము"

"ధర్మకర్మావలంబనమూ, యుక్తమైన ఆహారవిహారాదులు, భక్తిశ్రద్ధలు సత్క్రమాభ్యాసము కల మానవుడు దేహారోగ్యం కలిగి. మనః చాంచల్యములు సమసి, అమృతత్వం పొందగల సహజ మైన 'ఆదితపోవిద్య'-ఈ "జపము"

మా గురుదేవులు పూజ్యశ్రీ యోగి అచ్యుతులచే ప్రసాదింపబడిన సనాతనమైన ఈ బ్రహ్మవిద్యా. 'తత్వమును' సర్వమానవ బంధువులకు లభింపజేయవలెనను పవిత్రోద్దేశంలో అనంతపురం జిల్లా, ఉరవకొండ గ్రామములో తేది **4-4-1966**న శ్రీ"అచ్యుతాశ్రమము"ను నెలకొల్పి ఇందు సద్గురు శ్రీ అచ్యుతులు ఉపయోగించుచుండిన పవిత్ర పాదుకలను ప్రతిష్ఠించడమైనది.

ప్రతినిత్యం సాయం సంధ్యలందు ఆశ్రమ సంచారకుల ఆధ్వర్యమున 'శాంతిమంత్రపఠనము' 'జపసాధన'యథావిధిగా సాగుచుండును. తత్వాకాంక్షులై అభ్యర్థించు వారికి 'విద్యోపదేశం' యివ్వబడును. వేషాడంబరులకు, సోమరులకు మన్ననలేదు. పగలు తమ స్వంతకర్తవ్యములు పూర్తిగావించుకొని విశ్రాంతిగా ఆశ్రమములో గానీ ఇంటగానీ అభ్యాసం గావించుకొను గృహస్థజీవనులు పలువురు కలరు.

"మహనీయమైన ఈజపమును గురించి ఆకాంక్షులకు మరియు సాధకులకుకలుగు సంశయములు సాధ్యమైనంత నివారింపగల వివరాణత్మకమైన ఒక పుస్తకం ఆవశ్యం మనెడి ఆశ్రమ సోదరుల అభ్యర్థనం మన్నించి, శ్రీ స్వామి జయతీర్థులు కన్నడ భాషలో రచించిన అనుభవసారమూ-అర్థ గంభీరమూ అయిన ఈ గ్రంథ ప్రయోజనం నాయాంధ్ర సోదరులు కూడా పొందవలెనను తలంపే 'భాషాపరిజ్ఞానం కానీ, రచనా పాటవముకాని' లేని నన్ను ఈ సాహసమునకు పురిగొల్పినది. ఇయ్యది సాధనా క్రమము నెఱుగ ఉత్సహించు వారికి ఊతకోల. జప నిరతులకు కరదీపిక.

ఆంధ్ర ప్రజలీ అనుభవ వాణిని సమాదరించి - ఆశ్రయించి, చరితార్థులు కావలెనని కోరుచున్నాము.

పరమదయాళువైన ప్రభుశ్రీ అచ్యుతులు పాఠక మహాశయుల జిజ్ఞాస పెంపొందించి. సర్వశ్రేయము లొసగి సర్వులను కాపాడ ప్రార్థన.

సర్వం అచ్యుతార్పణమస్తు

నేమకల్లు రామన్న.

జపము

(నిత్యజీవనమార్గం)

"ప్రత్యక్ష సంబంధముతో పొందవచ్చును"

Personal contact with us is essential for the system of practiscing the Jeeva Vidya, for it cannot be learnt or guessed eventhough it is explained in detail through words.

జపము

"సర్వే వేదా యత్పద మా మనంతి
తపాంసి సర్వాణిచ యద్వదంతి
యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి
తత్తేపదం సంగ్రహేణ బ్రవీమ్ ఓం ఇత్యేతత్"

"నిష్కళం నిర్మలం శాంతం
సర్వాతీతం నిరామయం
తదేవ జీవరూపేణ
పుణ్యాపాప ఫలైర్వృతమ్"
"వేదేషు' యజ్ఞేషు తపస్సు చైవ
దానేషు యత్పుణ్యా ఫలం ప్రదిష్టం
అత్యేతి తత్సర్వ మిదం విదిత్వా
యోగీ పరంస్థాన ముపైతి చాద్యమ్"
(ఉపనిషత్ - భగవద్గీత)

జపము

"జపము అనగానేమి?"

జనోలోకమునుండి పృథ్వి వరకు వ్యాప్త మైయున్న "చేతనపు గతాగతియే జపము! "జీవసత్వం తనమూల స్థానమునుండి క్రిందికి దిగివచ్చినందున - మూలస్థానము నందలి సహజానందం - తప్పి- తపించి-భ్రమకులోనై తనలో ఉత్పత్తి అయిన అధిక శక్తిని భరించజాలక వదరుటచే - చతుర్భూతములు రూపొంది, ఆకాశ తత్వమును మిలనమై - స్థూలసృష్టి అయినది."

"తదనంతరం ఆ ఆదిజీవిలో ఆశ్చర్యం కలిగి కర్తవ్య నిర్ణయమునకు తపింపగా ఆ దేహ వివిధ భాగములందు నర్తించు చేతనంవలన ఉత్పన్న మైనశక్తి - ప్రకాశరూపంతో బహిర్గతమై (ఆదిలో ఆ ప్రకాశ మేరూపంతోనుండెనో అదే ఆకారంతో ఆ చేతనాంశం స్థూలభూతములు సూక్ష్మాంశముల ఆవరణం పొందినప్పుడు) ప్రాణివర్గ సృష్టి జరిగినది.

''అయినను శాంతి దొరకని ఆ ఆదిజీవి దేహంలో- పునఃతపస్సుసాగి - పై స్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రమున-విశ్రమించినప్పుడు - అమృత పానమై. ఆనందప్రాప్తియై.- ఆ యానంద మూలకముగా చేతనం స్పందించి వెలువడి - స్థూల ప్రకృతి యొక్క సూక్ష్మాంశముల ఆవరణం పొంది. ఆ ఆది జీవి ప్రతీకముగా 'మానవు' డనబడు ప్రాణి- సృష్టియైనది."

"సృష్టి రహస్యమును-తపస్సుచే గ్రహించిన మహనీయులైన - తపస్వులు, ఋషులు వెలువరచిన గ్రంథములనేకము లున్నందున అధికముగా యిందు వివరింప బనిలేదు."

'నిత్యగర్భం నుండి వెలువడిన చేతనవ్యాప్తియే సృష్టియైనందున ఏ మనుజుడైనా, ఆ సృష్టి మూలరహస్యం గ్రహించుటకుగానీ - అది నిత్యగర్భంలో ఆ చేతనమెట్లు సహజగతిలోనుండెనో కనుగొన్ననే సాధ్యం."

'ఆ నిత్యగర్భ మూలరూపం" -శిశురూపమనియు చిట్టిపాపలు ఆ మూలరూప (దేవుని) ప్రతీకములనియు చెప్పుట అందుకేనేమో.

"దేవుని దేహమున సహజముగా సదా నడుచుచున్న "చేతన గతాగతి" మానవులైన మనకెట్లు తెలియవచ్చునను ప్రశ్న కలుగునుకదా? దేవుని నుండి బహిర్గతమైన చేతనాంశ వ్యాప్తియే - ఈ సర్వప్రాణులున్ను (సస్యవర్గంసహా) కావున సర్వప్రాణి శరీరములందునూ, తల్లిగర్భములో నున్నప్పుడున్న ఆచేతనాంశం (ప్రాణవాయువు) నాభినుండి బ్రహ్మరంధ్రమువరకు సదా గతాగతి యందుండును.

మాతృగర్భమునుండి వెలువడిన పిమ్మట బయటి గాలి ముక్కుద్వారా, నోటిద్వారా లోపల ప్రవేశించి బయటవచ్చుచూ తొలుత నడుచుచున్న ప్రాణవాయు సహజ గతాగతికి అంతరాయం కల్పించి-ఆ జీవి తల్లిగర్భములో

నున్నప్పుడుండిన పూర్వజ్ఞాన-సహజానంద స్థితులనుండి చ్యుతి యగుటకు కారణమగును. అయినను పసిబిడ్డలకు గాఢనిద్రలో బాహ్యవాయు సంపర్కం తప్పి - లోపల ప్రాణవాయువు సహజ గతాగతిలో నుండును. పసివారి బ్రహ్మరంధ్రం మనం ముట్టిచూచిన తటతట కొట్టుకొనుట గమనించవచ్చును.

దినములు గడచిన కొలదీ, శిశు శరీరములో గాలి. పాలు, తదితర ఆహార పానీయముల దోషములుచేరి- ఆదిలో సహజముగా నడచుచుండిన ప్రాణుని గతాగతి యొక్క బహుసూక్ష్మ మార్గంలో కల్మశ ములుచేరి- ఆ సహజ స్థితి క్రమేణా తప్పినట్లుగానే - ఆ జీవికి సహజస్థితియు తప్పి-బాహ్యాకర్షణలకులోనై. ఇంద్రియ చాపల్యములకు చిక్కి. తనలోని చేతనాంశమును వ్యయపరచుచూ. ప్రాణుడు క్రుంగసాగగా రోగ జరామృత్యువుల గురియగను.

ఈ స్థితిలో - తన జన్మమెందుకు వచ్చినదో - తన కర్తవ్యమేమో మరచి సాంగత్య దోషానుసారం యేమేమో చేయుచూ శాంతిలభింపక- చావును చేరుటయే అధికమైనదీ కలిప్రాబల్యమైన ఈ యుగంలో -

అట్లుగాక - తన జన్మకారణమూ, నిర్ణీత కర్తవ్యమూ నెరింగి - పూర్తి చేసి, శాంతిని బడయుటయే మానవజన్మ సార్థకత - అందుకు - జపమే ఏకైక సాధనం.

"జపమనగా ప్రాణజప మొకటేనా? నామజపములు లేవా? యనుప్రశ్న వచ్చును.

"నామ మనగా యేదేనిపేరు నుచ్చరించునపుడు- దానిని ఉచ్ఛారణ. పఠనము అందురు. మానసికముగా తలచుకొనునపుడు చింతన మందురు. ఆ మనోలక్ష్యం- తన్మూలమైన ప్రాణుని గతాగతితో మిలనమై. చింతనం నడచినపుడే అయ్యది నామజప మనబడుటకు యోగ్యమగును.

అప్పుడా జపం (నామజపం) భక్తునిలో అహర్నిషలు జాగ్రత్ - స్వప్న - సుషుప్త స్థితులందు నడచుచుండును. అంతటి జపస్థితి సాధించిన భక్తులకు భగవద్దర్శనాదులు అగును. అట్లు కావడం వారి వారి జన్మాంతర సుకృత విశేషం- అందరకు అట్లు కాజాలదు.

అట్టి స్థితి అందరకు ఆ పుణ్య సాధనంచే లభ్యం కావలెనన్నచో - తమ దేహం మనసు, జన్మ సంస్కార దోషములు పోగొట్టుకొని పరిశుద్ధతనందవలెను. అందుకు సాధన అనగా "ప్రయత్నం" అత్యగత్యం. అందులకే గీతాచార్య శ్రీ కృష్ణుడు-

"ప్రయత్నాద్యత మానస్తు

యోగీ సంశుద్ధం కల్బిషః

అనేక జన్మ సంసిద్ధ

స్తతో యాతి పరాంగతం ॥

అని బోధించియుండును.

"కావున సర్వ మానవ జీవులు జపము దాని క్రమము నెఱింగి - తెలిసినవారి నుండి ఉపదేశితులై. ఆనందానుభవులు కావలెనన్నదే మహర్షుల ఆశయం. మా గురుదేవుల ఇచ్ఛ: మా విజ్ఞప్తి!!! ఓంశాంతి.॥

దివ్యే బ్రహ్మపురే

హేషవోయమ్న్యా ప్రతిష్ఠతః

మనోమయః ప్రాణ శరీర నియతా

ప్రతిష్ఠితోన్నే హృదయం సన్నిధాయ

తద్విజ్ఞానేన పరిపశ్యంతి ధీరాః

ఆనందరూప మమృతం యద్విభాతి ఓం"

"సర్వభూతేషు యేనైకం

భావ మవ్యయ మీక్షతే అవిభక్తం విభక్తేంషు

తద్జ్ఞానం నిద్ధివి సాత్వికమ్"

"అనభ్యాస వతశ్చైవ

వృథాగోష్ఠ్యా - న సిద్ధతి

తస్మాత్ సర్వ ప్రయత్నేన

యోగమేవ సదాభ్యసేత్," (ఉపనిషత్)

2.పూర్వాపరములు

ముక్తి జ్ఞానాందములకు మూలసాధన మీ జపమే యని పేర్కొనుటకు పురాతన కాలమందలి జ్ఞానులు చెప్పిన ఆధారము లున్నావా? అవి ఏవి?

“ప్రపంచంలో ప్రచులితమైయున్న సర్వ మతముల మూలపురుషుల వాక్యములే ఇందుకు కాధారములు: భారత దేశమున విశేషవ్యాప్తి గాంచియున్న శ్రీ శంకరాచార్యుల వారినుండి బోధింపబడిన గ్రంథములందు '' ముక్కుద్వారా నాడీ శుద్ధికై చేయు ప్రయత్నం నిజమైన ప్రాణ జపంకాదు. ఘ్రాణ పీడిన మాత్రమే. స్థూలనాడుల శుద్ధీకరణ కిట్టిది ఒక నెల మాత్రం చేయవచ్చును. తరువాత - నిజగురువు నుండి మాత్రమే లభ్యమగుటకు సాధ్యమైన ప్రాణాయామ క్రమమును ఉపదేశముపొంది సాగతగినది'' అని వ్రాయ పడినది (శ్వేతస్య తరోపనిషత్తు - శంకరభాష్యం) ఆ ప్రాణజపం (బ్రహ్మవిద్య) వలననే మానవుడంతర్ముఖతను ప్రాప్తి గావించుకొని తురీయం (సమాధిస్థితి) లో బ్రహ్మత్వానంద మనుభవించి - తురీయాతీత స్థితియందు జ్ఞానం పొంద వచ్చుననియు, జ్ఞానంనుండియే ముక్తి సాధ్యపడు ననియు బోధించారు.

ధర్మకర్మల ఆగత్యం కలదనియే వర్ణాశ్రమ ధర్మముల బోధించి - దేవుడు (బ్రహ్మం) శాశ్వతసత్వం. అనాది అద్వైతుడు అనగా అద్వితీయు డనియు, మిగిలినవన్నియు “మిథ్య'' అనగా ఆ దేవుని సచేతనం వలననే సర్వసృష్టియు ఏర్పడి ప్రళయకాలంలో లీనమగుచున్నందున “తాత్కాలిక సత్యములు'' అనగా ఆది - అంత్యములు కలిగినవి'' యని బోధించినారు.

రాజ్యపరిపాలనలో అధికారులవలె- అనేక దేవతలున్న సత్యతనెఱింగియే- ఆ యా దేవతల స్థుతించినారు. అత్యంతి కజ్ఞాన బోధకు- దేవతలు నిత్యులుకారు. “పుణ్యేహనే మర్త్య లోకే విశంతి'' కావున “నహిజ్ఞానేన సృదృశం'' ఆత్మ జ్ఞానమే మోక్షసాధనం - దేహస్వామియైన జీవాత్ముడు ఆ పరబ్రహ్మ ప్రతిబింబ స్వరూపమే. ఆ స్వరూపానుభవం కలిగి నపుడు ఘటత్యాగ మునర్చి- నీరు నీటియందు - గాలి గాలియందు కలియునట్లు ఈ జీవాత్మ ఆ పరమాత్మలో ఐక్య మగుట సుసాధ్యమని బోధించి - “నేనే బ్రహ్మం'' అని కేవలం నోటితో చెప్పికొన్నట్లు కాదు - ఆ బ్రహ్మత్వానుభవం కలుగుటకు “సమాధి స్థితి'' నా శ్రయింపుడని తమ వివేక చూడామణి232లో చెప్పినారు.''

“శ్రీ మధ్వాచార్యులు సహా - దహరాకాశమున (హృదయము) నెలకొన్న ప్రాణుని - గురుకృప వలన మాత్రమే లభించు దహర విద్యాభ్యాసం చేత - మూర్ధమున కెక్కించి నప్పుడే స్వరూప జ్ఞానం. దైవదర్శనం. జ్ఞానం ప్రాప్తమగుననియు ముక్తికి దహరవిద్యయొక్కటేసాధన. మనియు

బ్రహ్మసూత్రములకు తాము వ్రాసిన వ్యాఖ్యానం మూడవ అధ్యాయంలో వివరించినారు. దీనిని సాధనాధ్యాయ మనియే పేరిడినారు."

"శ్రీ రామానుజాచార్యులు బోధించిన విశిష్ఠాద్వైత మతంలోను ఈ జపమును "శ్రీవిద్య" యని చెప్పినారు. శ్రీ.. పరమాత్మని లీలల క్రీడా క్షేత్రం. ప్రకృతి(సృష్టి) రహస్యమును కనుగొన్న నే (తన్మూలకముగా) పరమాత్మని కనుగొన సాధ్యమనియు - అట్టి "శ్రీవిద్య" గురుకృప చేత మాత్రమే లభ్యమగు ననియు చెప్పినారు.

"జైనమతపు "జినఅష్టాంగ మార్గమూ"

"బౌద్ధమతపు" ఆర్యాష్టాంగ మార్గమూ"

మన హిందువులు పేర్కొను 'అష్టాంగ యోగము"నకు భిన్నం కావని పై రెండు మతముల గ్రంథములను సూక్ష్మముగా పరిశీలించిన గ్రాహ్యమగును.

"వీరశైవ (శక్తివిశిష్టాద్వైత) మత బోధలోను "ప్రాణలింగము. జ్యోతిర్లింగము. ఆత్మలింగమని వర్ణనముతోబాటు వారి ఉపాసనాకర్మ బాహ్యంగా యిష్టలింగపూజతో ప్రారంభమై హృదయ మందలి ప్రాణలింగ ధ్యానంతో కొనసాగుచూ, భ్రూమధ్యమందలి జ్యోతిర్లింగ సందర్శనంతో అట్లే- ఆత్మానుభవ్య ఆత్మలింగస్థితి వరకు సాగి - పరమాత్మని భక్తి యుత సేవకై గురులింగ జంగములసేవా ప్రాధాన్యతను ఉద్బోధించు చున్నది.

వీరశైవ శరణులందు ముఖ్యముగా అఖండేశ్వర అల్లమ ప్రభుల వచనములందు - ఈ ప్రాణవిద్యా (యోగ) వివరణమే అధికముగా లభించును. షట్చ క్రమములు, షట్ స్థల సిద్ధాంతముల వివరణ - యోగవిద్యాభ్యాసం - మరియు ఆ యాస్థానములలో చేతనం రతమైనపుడు సాధకునకు అపుడు కాగల స్థితుల వర్ణనము కలదు."

"పార్శీమతపు "జెండా అవెస్ట్"లో దేవుని "అజరా మహదా" అని (జరాతనంలేని మహాచేతనాత్మకముగా) వరించి ఆ దేవుని ఎఱుంగుటకు "మిత్రపూజ" (జీవులకు శ్రేయకారియు. హితుడును, మిత్రుడును అయినప్రాణాగ్ని పూజనే) బోధించి- ఆ అంతర్య పూజకు సహాయకముగా స్థూల వాతావరణ శుద్ధికి - స్థూల అగ్ని పూజా క్రమం బోధించినారు."

'టిబెట్టు' - చీనా దేశములలో వ్యాపించి యున్న "టేయో" (మార్గం) మతస్థులందు యిప్పటికీ గొప్ప యోగు లున్నారని వినికిడి గలదు.

జపము

ఈ కాలంలో ప్రపంచము నందధిక ప్రచారం కలిగిన శక్తి పంథా గ్రంథములలోను సృష్ట్యుత్పత్తికి మూలకారణ మైన ఆ మహా చేతనమును (ప్రాణుని) జననీ చేతనమనియే స్త్రీ రూప (మాతృత్వ) ప్రతీకముగా పూజించుట. సృష్టి, స్థితి లయ కర్తవ్యములకు - మూలశక్తి - యదియే మహా శక్తిగాను. త్రిమూర్తుల మాతగాను, సర్వత్ర సర్వజీవరాసుల లోపల, బయట, వ్యాప్తమై. అగోచర స్థితియందాడుతూ, సర్వదేహ దారులను ఆడించుచున్న "ఆదిమాయ" యనియూ పేర్కొన్నారు. ఆ చేతనం - నిరాకరామైన విశ్వవ్యాప్తమైన "విరాట్" అనియు వర్ణించియున్నారు. జీవి రూపొందునది మాతృ గర్భంలో - అందుకు అంకురార్పణం పితృదేహం నుండియే యనుట యెట్లు సహజమో అట్లే-ఈ నిరాకరమైన మహాశక్తికి మూలస్థానమైన "పరమస్వరాట్" ఒకడున్నాడు. వాడు సాకారి. వాని వెంట్రుక వాసి యంత చేతనంతో వెలువడి వ్యాప్తియైనదే ఈ సృష్టి స్థితి లయములకు మూల మైన మహాశక్తి !! (ప్రాణన్) తన కేశమాత్ర మంతటి చేతనాంశమైన మహాశక్తి మూలకముగా మూడు మూర్తులకు. తత్కర్త వ్యములకు తద్వారా సర్వదేవాను దేవతలకు మానవాది ప్రాణి వర్గమునకు, భూత, ధాత్ర్యేత్యాది సర్వమునకు ఆదిమూలమైనందుననే " ఆత్మ" యైనది.

"ఆకాశా త్పతితంతోయం - యాథాగచ్ఛతి సాగరం

సర్వదేవ నమస్కారం - కేశవో - ప్రతిగచ్ఛతి."

"ఇట్లు చెప్పునపుడు - సంధ్యావందన ప్రారంభంలో బ్రాహ్మణులాచమనం చేయునపుడు చ్చరించు కేశవాది నామముల దేవుని (ఆత్మ) దేహపు ఏయే భాగములందు చేతనం స్పందించి, రూపుగొని,. ఏ యే భగవ న్మూర్తుల లావిర్భామయ్యేనో గ్రహింపవలసిన విషయం"

"ద్రావిడజనుల - పశుపతి పూజసహా "పశుప్తతి" (అజ్ఞానం)లో, మనదేహము నందున్న ప్రాణులతో కూడిన స్థితి - దేహోపరిభాగమునం దధివశించు జీవుని విషయమే. మరియు అజ్ఞాన (పశుత్వ) స్థితిలోనున్న సర్వజీవులపై అధికారియు. జనకుడు. చాలకుడూ అయిన ఆత్మ (దేవుడు) వున్నాడనే భావ బోధనా ప్రతీకమే అది."

"నాగజనుల"లో వ్యాపించి యున్న "నాగపూజ" మరియు శివతాండవ నృత్యములనుండియు. యోగ రహస్యమునే మనం కనుగొనవచ్చును. ఐదుపడగలతో కూడిన సర్పమూర్తులను వారు పూజింతురు. ఆ పడగలపై "రత్న" మొకదానిని శిల్పంలో మలిచియుందురు. మన దేహంలో ప్రాణ. అపాన. వ్యాన. ఉదాన, సమానము. లనే పేర్లతో పరివ్యాప్తమైన ప్రాణచేతనమునే సర్పాకారముగాను. ఐదు ఉపభాగములనే ఐదు పడగలుగాను చూపినారు. కేంద్ర శక్తియే ఆ ఐదు ఉపభాగములందు ముఖ్య మనియు అందుందియే ఉపభాగములు కూడి వ్యాపించి యున్న వనియు ఆ కేంద్రశక్తియే ఈశ్వరుడనియు పిలువబడి. సర్వ

ప్రాణుల హృదయగుహలలో వశించి ఆడుచు. దేహయంత్రముల నాడించుచున్న దనియు. అదియే తన ఉపభాగముల చేర్చుకొని పూత్కారముచే (శబ్దంతో) ఊది. ఊది (గతా గతిచేసి) దేహమందలి స్థూలప్రకృతి సంపదను శుద్ధి (హిరణ్మయం) పరచి. మాణిక్యం (అశనమును) సృష్టించు కొని శిరోమధ్యమునగల (మూర్ధ్నము - బ్రహ్మరంధ్రము నందలి) జీవునకు నివేదించుననెడి సంకేతమే - ఆ సర్పాకృతి మధ్యఫణముపై మాణిక్యం నెలకొలిపినారు. రెండు సర్పములు పెనవైచుకొని ఆడుచున్న రూపమును- పూజించుట - ఒకచేతనమునుండి రెండు శక్తులుద్భవమని యర్థం! ఒకటి "ఇచ్ఛాశక్తి" (పోషకాంశ ప్రాధాన్యంతో కూడిన స్త్రీత్వము) మరొకటి "క్రియాశక్తి" (రచనాత్మక ప్రాధాన్యంతో కూడిన మగతనము) ఈ రెండింటి మిలనమే "సృష్టినిర్మాణమునకు మార్గ" మనెడి సంకేతమే ఆ శిల్పం.

నాగజనుల శివతాండవ నృత్యం గమనింప తగినది. తత్వగ్రాహికి - జపంలో చేతనం దేహమునం దేయే భాగ ములందెట్లెట్లు నర్తించుచుండునో ఆ దశలో మనసున మెదలెడి హర్షాశ్చర్యక్రోధములు, ఆనంద శాంతి. కార్యో త్సాహములు, భక్తి, ఆత్మసమర్పణాది భావములు బోధపడును.

'ఇస్లాం మతము' యొక్క ఖురాన్‌లోను "రూహ్‌కా రస్తాహై అల్లాకా. బాతోంకీ రస్తానహీం"- అని ఉల్లేఖించి నారు. "రూహ్" అనగా ప్రాణన్" తపస్సుస్థితిని - పై స్థాన మున నిలిచి కూత వేయుము" అన్నారు. దేహమునపై స్థానమగు బ్రహ్మరంధ్రములోనున్న జీవాత్ముడు ప్రాణ చేతనం అశనమందివ్వగా సుప్తస్థితినుండి మేల్కొని తన మూల జనకుడైన దేవుని గూర్చి కూయడవలెను" అనగా పరితపించి, ప్రార్థించినచో ఆ కరుణాంతరంగుని కృప కలుగునని బోధించబడినది.

"సిక్కుమతం" వారి 'గ్రంథసాహెబ్' లోగల గురుద్వా రా ప్రాధాన్యం-బయట తమ మత ప్రచార కేంద్రమైన గురుద్వారమునకే-పరిమితంగాక-దేహమునందలి జీవాత్మున కావరించిన అజ్ఞాన నివారకుడైన గురువు (ప్రాణన్) దేహమునందే (హృదయస్థానమున)యున్నాడు. ఇంద్రియ వ్యాపారములవంటి మన స్సధో ముఖముగా నడచును. మనసునకు పోషకమైన ప్రాణచేతనం సహా ఆ విధంగా క్రింది దశలలోసంచరించుచూ, మనసునకు సేవకునివలె వ్యవహరించును. ఇంద్రియాదుల వ్యాపారం - అతిశోకము. చింత-యోచనల మూలంగా త్రాణహీనమై-మనసు జుగుప్స (విసుగు) చెంది. ఇంద్రి యాతీతమైన ఆనందానుభవం వైపు లాగినచో - ప్రాణచేతనంసహా హృదయమునుండి పైకెక్కి గురుద్వారాం(సప్తపథం) మూలకముగా బ్రహ్మపురిచేరగా-జీవాత్మున కెఱుక గలిగి అజ్ఞాన నివారణ మగుచున్నదని-బోధించుటకే-గురుద్వారమున కంతటి మహాత్వం వారొసంగియున్నారు."

"క్రైస్తవమతంవారి పవిత్ర గ్రంథం బైబిల్ " ప్రాత ఒడంబడికలో చెప్పబడిన-బలిహోమం మొదలగునవన్నియు భక్తి భావన పెంపొందుటకూ. వాతావరణ సంశుద్ధికీ, నియమితమైనది,

నిత్యగర్భుని-నిత్యదేహమందలి సంతతసంచరణంగల ప్రాణుని గతాగతియొక్క శబ్దమున కీడినపేరే జిహోవా'' "ఆదియందు వాక్యముండెను. వాక్యము దేవునిలో నుండెను. ఆ వాక్యమే దేవుడై యుండెను'' అను నదే హిందువులు శబ్దబ్రహ్మ'' యనిరి. "ఆ వాక్యమైన యతడు దేవుని హృదయము నందుండెను.'' (అనగా శబ్దో త్పత్తికి మూలమైన ప్రాణచేతనం) (bosom of god) అక్కడనుండి బహిర్గతమై ఆకారంబడసి "Logos" లాగోస్ అని పేర్కొనబడిన విశ్వసృష్టి గావించి కర్త '' యనబడెను. అతడే "క్రీస్తు'' గా నవతరించి మానవులకు నిజజ్ఞానం బోధించినాడు. "God has made man in his own image" (దేవుడు తన ఆకారంలోనే మానవుని సృష్టించెను) అందుచేత, దేవుని ఎఱుక మానవజన్మలోనే సాధ్యం. కావుననే సర్వజీవరాసులందు మానవజన్మయే శ్రేష్ఠం. మానవాకారమునకు మూలమైన దేవుని (ఆత్మ) మూలరూపం శిశు రూపము (child is the father of man) ఇట్లు పరిశీలింపగా - క్రైస్తవులెవరిని దేవకుమారుడైన "క్రీస్తు'' Logos అందురు అతనినే మన భారత ఋషులు 'ముఖ్యప్రాణు' డనియు "హిరణ్మయపురుషు'' డనియు "పురుషరూపీ పరమాత్మ'' డనియు, పేర్కొనిరి.

వాని జనకునే "కఠోపనిషత్తులో'' "పరశ్రేష్ఠు'' డనియు ఉపనిషత్కారులు "పురుషోత్తము'' డనియు వక్కాణించిరి. ఆ పరశ్రేష్ఠునే " నా ఆత్మ '' అని క్రీస్తు- ఆత్మాత్వం గిరిజామతే'' యని శ్రీ శంకరాచార్యులు వర్ణించియున్నారు.

ఆత్మనుండి రూపొందిన పురుషుని "పరమాత్మా'' 'విశ్వాత్మా' యనియు. అతని చేతనాంశం మూర్తిభవించిన రెండు రూపులను - 'హరి -హరు' లనియు - అదియే కర్తవ్య త్రయములకై రూపొందగా- "త్రిమూర్తు''లనియు. ఆ కర్తవ్యత్రయ నిర్వహణ సేవా సహకారములకు. నియమితులైన దేవానుదేవతలను తపస్సు లభివర్ణింప బోధించి యున్నారు.

సత్యపథగామియైన మానవుడు ధర్మకర్మ బద్ధుడై. భక్తితో సర్వదేవతల, మూర్తుల, హరిహరుల. వారి స్వామియైన అచ్యుతుని (పరమాత్ముని) ప్రీతించి, కృపాపాత్రుడై మూలజనకుడైన ఆత్మను (దేవుని) ప్రేమించి. ప్రేమ యొక్క అనంతమైన, అచ్యుతమైన, నిత్యజీవన (Eternal life) ఫలమును పడయవలసి యున్నది. కావుననే Love is God అనుట. చెప్పుటవలన - వినుటవలన ఆ ప్రేమ స్వరూపం గోచరంకాదు.కర్తవ్యమే ముఖ్యం. Duty is God ఆ కర్తవ్యమేది? "Knock it, it will be opened, See It, is Visible, Pray, it will be given "నీ హృదయమున ఆడి ఆడించుచున్న ప్రాణచేతనము చేత- నీ బ్రహ్మ రంధ్రమును తట్టుము. (జ్ఞానదృష్టి) తెరచు కొనుము! చూడుము - ఆత్మ (దేవుడు) గోచరించును. అర్థించుము-ఇచ్చును "యనెడి 'జీవవిద్యా'' మర్మమునే బోధించినారు.

ఆ మార్గం కఠినమే కాని, నిత్య జీవనమునకు ఆత్మ దర్శన-కృపా ప్రసాదములకు అదివినా యితర మార్గములు లేవనియు బోధించినాడు, ("Stright is the Way and Narrow is the gate that Leadeth to heaven, But broad is the way and wide is the gate that leadeth to Hell") ఇందు Heavan అనగా నిత్యజీవన మరియు Hell అనగా అజ్ఞానస్థితి యనియు. గమనింప వలెను.

క్రీస్తు - సాధనా నియమములను గూడా పేర్కొన్నాడు "నీ కాలుచేతులను వక్రముగా వుంచవలదు. పెదవులను

వక్ర పరచవలదు. నీలో జలధార లుద్భవించును. (సోమ, మధు యిత్యాది రసములు) "Let thine eyes be single the body will be full of light అని భ్రూమధ్యదృష్టి మహత్వమును స్పష్టీకరించినాడు.''

“పాశ్చాత్య తత్వజ్ఞులైన కొందరి బోధనా వాక్యము లందు ఈ జపము గురించి చెప్పినట్లుగా మన కగపడును. The way up. and way down is and the same (హిరాక్లిటస్) “ జీవి మేల్గతికి సాధనం ప్రాణుని మార్గమే, అదియే ఆ జీవి వచ్చిన సృష్టి సాధనము'' అనెడి వాక్యమెంత అర్థగర్భితముగా నున్నది.

“ప్లాటినస్'' అనునాతడు ఉపయోగించిన "Nous" మన సంస్కృతంలో నౌసం, (అనగా ప్రాణచేతనమే) దాని ఆధారముతోనే ధ్యానస్థితి (అంతర్ముఖత) సాధ్యమగుననియు అయిననే జ్ఞానం - దర్శనములు, లభ్యపడగల వనియు అతడు వివరించియున్నాడు.''

‘బెర్గ్‌సన్’ బోధలో "Duration" అను ‘స్థితి’ వర్ణనం గమనింపగా-యోగసాహిత్యంలోని “సమాధిస్థితి'' వర్ణనమే అది యని రూఢి యగును.

ఈ విధముగా ఏ మత, పంథా, గ్రంథముల చూచినను. (సనాతనాచారవంతులు) ఆచారములలో ధరించు చిహ్నములందుసహా ఏకైకమైన తత్వ ప్రతిపాదనమునే జిజ్ఞాసువు గ్రహింపవచ్చును. కడకు మనో ప్రాధాన్యత లేకున్నను-ప్రాణసత్వంతో కూడియున్న సస్యవర్గంలోను ఆ చేతనం సూర్యకిరణ సహాయంతో వాయువు నందలి అంశములను వేరు పరచి. ఆశుద్ధమని మనం విడచు “ అంగారామ్ల'' మను అనిలమును తన దేహపోషణ కగత్యమైన ఆహారాంశం తయారించుకొను క్రియ (Photo Synthesis) ఎట్లు నడచునో గ్రహించినచో - సృష్టికారణమైన ఆ ప్రాణుని వ్యాప్తి అనగా తత్వజ్ఞానం బోధపడును. (తత్వజ్ఞానం అనగా తత్ - ఆ ప్రాణచేతనయొక్క వ - వ్యాప్తి యొక్క “జ్ఞానం'')

కావున సర్వవ్యాపియైన ఆ చేతనమును (ప్రాణుని) గమనించి - జపించిననే- సృష్టియందలి సర్వదేవ-ఋష్యాదులను దర్శింపను. సర్వమూ నెఱుంగను. సుసాధ్యమగునని విప్రులు (విశేష ప్రజ్ఞావంతులైన అనుభవజ్ఞానులు) ఆత్మ నరసిన మహాత్ములు -

“ఏకోవశీ సర్వ భూతాంతరాత్మ
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి సః
తమాత్మస్థం యే నుపశ్యంతి ధీరాః
స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం - నే తరేషాం''

అని ఘోషించి యున్నారు. దాని నెఱింగుటకు, కాళవింళబం కావించవలదు. ఉత్తిష్ఠత, జాగ్రత్త. ప్రాప్యవరాన్ని బోధితా, (లెమ్ము-మేల్కొనుము - తెలిసిన వారినుండి ఆ విద్యను బడయుము.) అని హెచ్చరించియున్నారు.

జపము

"వివిక్త దేశేచ సుఖానస్థః

శుచి స్సమ గ్రీవ శిర శ్శరీరం:

అత్యాశ్రమస్థ సకలేంద్రియాణి నిరుధ్య

భక్త్యాస్వగురుం ప్రణమ్యం"

'ప్రశాంతాత్మా విగతభీ

ర్బ్రహ్మచారి వ్రతే స్థితిః

మనసంయమ్య మచ్చిత్తో

యుక్త అశీత ముత్పరః'

ప్రణవో ధనుః

శరో హ్యాత్మా

బ్రహ్మ తల్లక్ష్య ముచ్యతే

అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం

శరవత్తన్మయో భవేత్" (ఉపనిషత్తు - భగవద్గీత)

3. విధానము

"తల్లి గర్భమున జీవి శరీరములో సహజముగా నడచుచుండియూ. తరువాత తప్పిపోయిన ఆ జపము యొక్క క్రమమును తెలుసుకొనుట ఎట్లు? అది సాధ్యమా? మొట్ట మెదటి దానిని గ్రహించి ఎవరు ఎవరికి ఉపదేశించిరి? అను ప్రశ్నలు సహజముగా కలుగును.

"నిత్య గర్భము నందానంద స్థితిలో చేతనం స్పందించి యుత్పత్తియై వెలువడిన జీవభూతం. రూపుగైకొని "ఆదిదేవు'' డనబడినపుడు అతనిలో సహజముగా ఆ జపం సాగుచునే యుండినది. ఆ జపం కొనసాగించుచూ దానిచే తనలో ఉత్పన్నమైన శక్తిచేత చతుర్ధశ భువనము లిమిడియున్న యీ విశాల విశ్వం ఆవిర్భవమై. ఆ ఆది దేవుడే తనచే సృజింపబడిన వివస్వతాదులకు ఆ జపక్రమము నుపదేశించెను. వారినుండి క్రమానుగతముగా యముడు మొదలగు దేవతలకు. ఋషులకు అనుగ్రహితమై పారంపర్యంగా సాగివచ్చినది. ఆ రీతిగానే అది సాగోపోదగినది. అనుభవియైన గురువు ఉపదేశింపనిదే ఏవరేని తమ పుస్తక పాండిత్యంచే గానీ, ఉహపోహలచేగాని జపక్రమము నెఱుంగుట అసాధ్యం.

ప్రాణవాయువు మన శరీర మాద్యంతం వ్యాపించి సదా సంచరించుచున్ననూ, దాని కార్యరంగ కేంద్రం హృదయస్థానమే కాబట్టియే శ్రీకృష్ణభగవాన్ గీతలో---

"ఈశ్వర స్సర్వ భూతానాం హృద్దేశే ర్జునతిష్ఠతి

భ్రామయన్ సర్వభూతాని యంత్రారూడాని మాయయా'' చెప్పియుండుట

అట్లు దేహమునం దెల్ల భాగముల వ్యాపించియున్న ప్రాణవాయువును ఏకోన్ముఖముగా ఒక్కచోట కంఠమున చేర్చి-పైకీ క్రిందికి నడపుచూ మథించినచో ఆ మథనంలో ఉష్ణం (వేడి) ఉత్పన్నమై. విద్యుచ్ఛక్తియై. దేహమందలి కల్మషముల భష్మ మొనరించును. అందుచే కాయశుద్ధియగును. కాయశుద్ధితో పాటు మనలో మనోలక్ష్యం క్రమంగా హెచ్చుచూ ఆ ప్రాణుని గతాగతి యందే రతమై - మనోధార్ఢ్యం, మనోనిష్ఠ ఎక్కువగుటకు కారణమగును.

ఈ రహస్యమునే " వైశ్యదేవ'' మంత్రములందు కావచ్చును. టాంకునందలి పెట్రోలును మోటారు ఇంజన్‌కు సరఫరా చేయు ఒక 'స్క్రూ' వలెనే లాంతరువత్తిపైకీ క్రిందికీ కదలింప చేయు ఒక కీలు వలెనే మన దేహమున వ్యాప్త మై యున్న ప్రాణవాయువును ఒక చోట చేర్చి - దానిని పైకీ క్రిందికీ ఆడింపగల ఒక అంగం కలదు. ఆ స్థానమునే శంఖమనియూ, గురుస్థాన మనియు, తెలిసినవారు చెప్పియున్నారు. అదే కిరునాలిక మేలిస్థానం! సప్తపథమనియు "త్రికూట'' మనియూ దీనిని వర్ణించియున్నారు.

దేహికి దేహనిర్మాణమైనప్పటి నుండియో, దేహములో సహజముగా సంతతం సంచరించుచునేయున్న ప్రాణవాయువునే గతాగతి యందుంచి మథించడమే జపమనియు బయటి గాలి సంబంధం దీనికి లేదనియు నొక్కిచెప్ప

వచ్చును.

ఇటీవల ఈ విద్య తెలిసిన గరువులు లభింపక, పురాతన గ్రంథములు భాషా, అంతర్యముల తెలియక అపార్థం కల్పించుకొని, "స్వప్రయత్నంతో-జపం చేయవచ్చు "ననెడి ఊహకులోనై - ముక్కు, నోరు మున్నగు యింద్రియముల ద్వారా ప్రాణాయామం చేయు తప్పుమార్గములు వ్రాయబడిన పుస్తకము లనేకములు చూచుచున్నాము ఈ విధముగా చేయుటకు బయటి గాలియందలి కల్మశములు రోగాణువులు. దేహమున ప్రవేశించి. అనేక రోగాదిబాధలు కలగడానికి కారణమగును. అట్లు అగచాట్లు పడువారి నెందరినో చూచియున్నాము. కావున అనుభవియై మున్నడిపింపగల గురువు లేకనే - పుస్తకముల జదివి జప మాచరింప బ్రయత్నించి రోగాది యాతనావశులు కావలదని సర్వ మానవ బంధువులకు మా నమ్రనివేదనము.

ప్రపంచమున ధనాశ. కీర్తి, గౌరవ లాలసలచే పలువురు నిజమైన ఆ అమృత విద్యోపదేశం (జపం) కాకున్నను తా మెరుగకున్నను ఎరుగుదు మను భ్రమతో - శబ్దజాలంతో తెలియని వారిని విభ్రాంతుల జేసి. ఏదేదో సాధనా మార్గములని తప్పుదారి పట్టించడం కద్దు.

నిజవిద్య నెరింగిన వాడు తన ఉదరపోషణకు కాయ కష్టం చేయునుకాని గురుదక్షిణ, విద్యాశుల్కములని, విద్యాకాంక్షులనుండి పైక మాశింపజాలడు. కీర్తి గౌరవముల నాశించి, తానూ అరయక అంధకారంలో పడి, యితరులను అంధకారకూపమున దింపజాలడు.

విద్య (జపం) నెఱుంగుదు మనువారు లనేకులుండ వచ్చును. వారి కది తెలియునా? లేదా? యని గుర్తించుట కొక సులభమార్గం కలదు. ఆ నిజవిద్యను మాటలచేగానీ ఇంద్రియాదుల మూలకముగా గాని ఉపదేశింప (చూపింప) వలనుపడదు.

ఉపదేశ మిచ్చు గురువు విద్యాకాంక్షి యైన శిష్యుని చెంత గూర్చుండి. తనలోని ప్రాణవాయువును గతాగతి జరిపి మథించినచో అపు దుద్భవించిన శబ్దం శిష్యుని మనో లక్ష్య లీనమై-సమీపమును జపించుచున్న గురువుగారి దేహమందలి ప్రాణచేతనం సక్రమనిత్యజపంతో పరిపుష్టినొంది అయస్కాంతంవలె (Magnet) ఆకర్షించు శక్తిని బడసి యున్నందున, తద్వారా శిష్యుని దేహమందలి ప్రాణ చేతనమునకు సహజముగా ఆ గతాగతి తనంతట ప్రాప్తమగును. ఆ క్రమం అతనికి గ్రాహ్యమై నిత్యం అనుష్ఠింప సాధ్యమగును. ఇదియే నిజమైన విద్యను. "జపము"ను ఉపదేశ మిచ్చు మార్గం.

అనుభవజ్ఞుడైన గురువునుండి ఉపదేశం పొందిన మీదట దానిని నిత్యానుష్ఠానమున యుంచు మార్గమును గమనించి ఆచరించ వలసియున్నది. త్రిసంధ్యలందును ప్రతిదినం జపమాచరింపవలెను. త్రిసంధ్య లనగా బ్రహ్మీముహోర్త ఉషః కాలము. సాయంత్రం ప్రదోషకాలము. మరియు నిద్రించు ముందు రాత్రికాలము.

జపము

పూర్వసిద్ధత

1. అసనము

జపము చేయ గూర్చుండుటకు ఒక ఉత్తమాసన మగత్యము. ఆసనము లేకుండా నేలమీదనో బండమీదనో కూర్చుండి చేసినచో-జపంలో పుత్పత్తియైన విద్యుచ్ఛక్తి మన దేహమున నిలువక, భూమిచే ఆకర్షింపబడి వృథా నష్టమగును. కావున అట్లు జరుగనీయక ఆపుటకు - పలక, చాప, యిత్యాది ఆసనముల నుపయోగింపతగును. ఇదిగుర్తించిన వారే "వట్టికాళ్ళతో నడవరాదని, వట్టినేల కూర్చొని భుజింప రాదనియు, మొదలైన నియమములు చేసిరి.

2. స్థలము

జపమునకు కూర్చుండు స్థలం తగురీతి స్వచ్ఛమై బయటి చప్పుడులు విని మనశ్చాంచల్యం కలుగని ఏకాంతస్థలమై జప ప్రగతికి పూర్తి అనుకూలము. ముఖ్యముగా స్థలము పరిసర వాతావరణము. ఎంత పరిశుద్ధముగా నుండిన అంత వేవేగ సాధకుని స్థితి యందు ప్రగతి కలుగును.

పూర్వీకు లీ వాతారణ శుద్ధికి సవన హోమాదులను చేయుట - దేవాలయములందు. గృహములందు ధూపం (సాంబ్రాణి, గంధపుపుడి పొగ) వేయుట మొదలగు పద్దతులు యేర్పరచిరి. అట్టి పరిశుద్ధమైన స్థలమున సరియగు అసనముపై కూర్చుండి జపం చేయవలెను.

3. కౌపీనము

జపము చేయువారికి కౌపీనధారణం మిక్కిలి ముఖ్యం. ఒకటీ కాలు (11/4) గజము బట్టను. నాలుగు భాగములుగా చేసిన రెండు జతలు ఆగును. ఒకజత నొకసారి ధరించు వచ్చును. ఒక తుండు నడుమునకు చుట్టి - ఎడమవైపు తొడసంధికి సరిగా కుదురునట్టు బ్రహ్మముడిని వేయవలెను. ఇది ఇటారుగా కూర్చుండుటకు - జపసాధకుని నడుమునకు బలం కలిగించుటే కాక జపంలో ప్రగతి (మేలిస్థాయి) కలిగి నపుడు- దేహసహితముగా పైకిలేచి - ఆజీవి స్థూలమోహం వదలి ముడిని సులభముగా విప్పి కౌపీన విసర్జనం గావించి, పైన కెగసి తన తపశ్శక్తితో దేహంభస్మ మొనరించి తన్మూలకముగా పంచభూతముల బలానికి మరింత బలంనొసగి తాను చేరవలసిన చోటు చేరుటయు గలదు. దీనినే " విదేహ ముక్తి అథవా మోక్షం" అందురు.

4. ముద్రాసనం

జపమున కుపక్రమించు ముందుగా కూర్చుండవలసిన క్రమమునకు ఆసనము అనిపేరు. మగవారు తమ యెడమ కాలిమడమను కుడి తొడసంధికి తాకునట్టు చేర్చి దానిమీద కుడికాలు చేర్చి- రెండు మోకాళ్ళను క్రిందపరచిన అసనముపై సమముగా కుదురునట్లు కూర్చుండవలెను. దీనినే యోగాసనం (స్థిరాసనం- సుఖాసనం) అందురు.

ఆడవారు తమ కుడికాలిపై యెడమకాలిని పెట్టుకొనవలెను. ఈ వ్యత్యాసమునకు కారణం స్త్రీ పురుషుల దేహనిర్మాణ రహస్యం గ్రహించియే చేయబడినది. జన్మస్థానము అఖండమైయున్న చేతనాంశం-క్రిందికి ప్రసరించుచూ రెండుగా విభజనమై, కుడిభాగం-రచనాత్మక ప్రాధన్యశక్తి అధికాంశం కలిగి (Positive Current of the Electricity) పాంచ భౌతికమైన దేహ నిర్మాణ మొనర్చుకొని - మగరూప మున్ను పోషణాత్మకాంశం అధికముగా (Negative Current) గల ఆడ దేహమును యెడల భాగం వలనను రూపొందినది.

అట్లు సులభముగా కూర్చుండుటకు-పరచిన ఆసనముపై చేతిపిడి యంత ఎత్తుగల చుట్టిన ఒక ఉపాసనం (బట్టదిండు) యుంచుకొనవలెను. దీనిపై కూర్చుండ సులభమగుటేకాక ప్రాణవాయు గతాగతిలో ఉత్పత్తియైన విద్యుత్తు (అశనం) మూలాధారంచేరి అటనుండి పైకెగసి మూత్ర పిండముల ప్రవేశించుటకు బలం కలిగించును.

5. ముద్ర

అగత్యముముగా తెలియవలసిన మరొక అంశం 'ముద్ర' జపకాలమున మనచేతులు పెట్టుకొనెడి క్రమమునకే 'ముద్ర' అందురు. మగవారు తమ చేతి చిటికెనవ్రేలి కొనపై బొటన వ్రేలి నొత్తి పట్టి మధ్యగల మూడు వ్రేళ్ళను నిడివిగాచాపి తమ మోకాళ్ళమీద చేతులను నిడివిగా యుంచవలెను. ఈ ముద్ర ప్రయోజన మేమనగా - కడపటి రెండు వ్రేళ్ళను ఒత్తి పట్టినపుడు అన్ని వ్రేళ్ళయందలి నరనాడులకు వత్తిడి కలిగి యందు సంచరించుచున్న ప్రాణవాయువునకు ఊర్ధ్వముఖ చాలనం కలిగి. దేహ మాద్యంతం ప్రాణవాయు ప్రసరణం జరిగి - జపింపవలసిన కేంద్రస్థానమైన కంఠమును చేరుటకు అనుకూల మగును.

ఆడవారు తమ కుడిహస్తమును యెడమ మీగాలి (ankle) పై నుండి, ఆ మణికట్టునకు తమ యోడమ హస్తము గీలించవలెను. ఈ వ్యత్యాస మెందుకనగా చేతి వ్రేళ్లను చాపి కూర్చుండినపుడు కొనవ్రేళ్ళయందలి. రంధ్రములద్వారా -బాహ్యవాయువు సూక్ష్మాంశం దేహంలో ప్రవేశించుటకు, ఆ మూలకముగానే జపంచే ఉత్పత్తియైన విద్యుత్తు కించిదంశం దేహము నుండి బహిర్గత మగుటకు కారణమగును. మగదేహమున ప్రాణాంశ మధికం. కావున యీ స్వల్ప నష్టంచే హాని కలుగదు. స్త్రీ దేహమున ఆ యంశం తక్కువగుటచే విద్యుత్ హ్రాసం స్త్రీ భరింపక పోవడమే గాక దైహిక నిత్రాణం మనః చాంచల్యములు కలుగవచ్చును మరియు బాహ్య వాతావరణ శుద్ధతా, ప్రకృతి సంపదా హెచ్చుట కగత్యమైన ప్రాణచేతనాంశం - జపముద్వారా యీ రీతిగనూ, యితర వేళలో సువాక్యముల (మంత్రములు) ఉచ్ఛారణం వలననూ దానం కావలసియున్నది. ప్రాణశక్తి నధికాంశం ఉత్పత్తిగావింప నవకాశం గల మగదేహం బడసిన మానవునకు యీత్యాగం సహజధర్మమూ కర్తవ్య కర్మమైనది.

6. దృష్టి

అట్లు ఆసనస్థుడైన దేహం నిటారుగా నిలిపి, సౌలభ్య సౌఖ్యతరముగా అనగా దేహాంగములు బిగదీసి నిర్బంధ పరుపక "సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయ న్నచలం స్థిరః సంప్రేక్ష్యనాసికా గ్రం స్వందిశశ్చానివలోకయన్" నిశ్చల ముగా కూర్చుండి రెండు కన్నులతో భ్రూమధ్యంనే చూచుచు విద్యోపదేశం గావించిన గురువును, ఆది గురువైన దేవుని. విద్యలో ప్రగతి కలుగుటకు మనసున భక్తితో ప్రార్థనం గావించి జపం ప్రారంభింప వలెను.

ఈ దృష్టి ప్రాధాన్యత యేమనగా పై నుండి క్రిందికి దిగి రెండు భాగములై (Positive & Nagative) ప్రవాహోపేతములుగా దేహ మెల్లెడల ప్రసరించి గతాగతిలో నుత్పన్నమైన ప్రాణుని ఆహారమైన " అశనం" మూత్రపిండముల (KIdneys) ద్వారా బ్రహ్మదండమున (Spinal Column) చేరి పురోగమించుచూ, సప్తపథమున ఆ రెండు ప్రవాహముల మిలనంతో ప్రభవించిన ప్రకాశమును సందర్శించుట కున్న, మనస్సును ఆ వైపు లక్షించుటకున్న ఈ బాహ్య నేత్ర దృష్టి కేంద్రీకరణం సహాయ పడును. ఒక్కసారి ఆ ప్రకాశ దర్శనమైన పిమ్మట మనస్సైకాగ్రత కలిగి అందేలీనమై పై కెగబ్రాకు చుండగా తెరుచుకున్న కనురెప్పలు తమంతట మూసుకొనుటయు జరుగును.

పైన వివరించిన విధముగా చాపయో, పీటయో వేసి కొని ఉపాసనం (చుట్టినబట్టను) వుంచుకొని, ఆసన, ముద్రా దృష్టి కేంద్రీకరణము లన్నియు సరిపరచుకొని జీవులకు ప్రగతి నొసగుటకు (ఉత్తమస్థితి) వాయువే (ప్రాణవాయువే) మొదటి సహాయక చేతనమని గ్రహించి తల్లితన బిడ్డ నాడించునట్లు సహజ ప్రీతితో గురుస్థానం నుండి చాలన మొనరించి, తన దేహదార్ఢ్యమున కనుగుణ్యమైనంత మట్టుకు శబ్దమూ మరియు గతి ప్రమాణములతో వాయువును పైకీ - క్రిందికీ ఆడించుచూ మథనం గావింప వలెను. ఇట హఠం చెల్లదు, హఠంతో దేహత్రాణమునకు మీరిన గతాగతులు, శబ్దం సాగించిన యెడల కలుగగల ప్రక్రియ (Reactions) రభసలను, భరింపజాలక దేహం నిర్బలమై, మనసు ధారణ శక్తిని గోల్పోయి నిరుత్సాహం కలిగి, సాధనగమ్యం చేరక కుంఠిత మగుటయు అనేకులు సాధన వదలి వేయుటయూ జరుగును.

కావున నిదానముగా, నెమ్మదిగా ఆ వాయువును సాధ్యమైనంత పైనకూ- అదే విధముగా సాధ్యమైనంత క్రిందకూ, గతాగతి జరుపుచూ, క్రమక్రమంగా వేగమును హెచ్చించుచూ శక్తికొలదీ సాధ్యమైనంత వడివడిగా రుద్దుచూ సాగి, తరువాత గతాగతి క్రమం విరమింప వలెను.

వివరణం

ఈ గతాగతులలో ఊర్ధ్వముకంగా సాగు వాయుగతి "ఋక్" అనబడును. దీని వలన దేహ మందలి కల్మశములు (ప్రాణవాయు సంచార మార్గమున ఆటంకమైన కఫ దోషాదులు) ఛేదించుకొని పైకి వెడలుటకు అనుకూల మగును. అధోముఖంగా సాగుగతి "యజుశ్" అనబడును. దీని వలన ఊర్ధ్వగతి (పైకి వెడలుగతి) లో ఛేదింప బడిన కల్మశములు క్రింది కీడ్చుకొని లాలాజలం ద్వారా అన్నాశయమున చేర్చుట కనుకూల మగును. ఈజపంలో "లాలాజలం" అత్యధికముగా

ఉత్పత్తియగును. కఫదోషములీరీతిగా కత్తిరిపం బడినను. బాహ్యావాయు సంపర్కముతో చేరిన సూక్ష్మదోష ములుండును. రుధ్వగతితో అనగా వడివడిగా గతాగతి జరిపి నపుడు అధికముగా ఉష్ణం ఉద్భవమై ఆ దోషములు కాలి పోవును. ఇది జపం యొక్క అభ్యాసక్రమం.

1. శబ్దోత్పత్తి

ఈ జపంలో దేహదార్ఢ్యత. పరిశుద్ధతల కనుసరించి, వేర్వేరు గతులలో - వేర్వేరు శబ్దములు పుట్టును. వానినే "హ్రోం హ్రీం-శం-భం-ఓం" ఇత్యాధిగా మంత్రములని వర్ణించడమైనది. అధిక పరిశుద్ధ దేహం గల సాధకుని జపంలో "ఋక్‌గతి ఓం" అను ఉచ్ఛారణకు పోల్చదగిన ఝుం కారమునూ "యజర్" గతిలో భం-భం-భం- అనెడి శంఖనాదమును "రుధ్వగతి"లో (సామం) వేణుధ్వానమును పోలిన నాదములు వినబడును. ఆ వేణుధ్యానం ప్రభవించినప్పటి నుండియు, వాయు మథనంలో అశనోత్పత్తియై-బ్రహ్మదండం ద్వారా పైకి ప్రాకి త్రిపుటి స్థానమున ప్రాణ చేతనమున కాహారంగా చేరును. మనం తినెడిది దేహమున కాహారంగా కాగా- ఈ అశనం దేహరథమునకు సారథివంటి ప్రాణ చేతనమునకు ఆహారం దీనినే "ప్రత్యాహార" మనుట.

2. అమృతపానం

మనలో ప్రాణచేతనం పరిపుష్టినొంది-ఊర్ధ్వముఖంగా పురోగమించి-మూలస్థానమగు బ్రహ్మరంధ్రంలో - తనయధి పతియైన జీవునిలో ఐక్యమై - దేహదార్ఢ్య-మనఃస్సమత్వ ములకు పోషకమైన "అమృతము" దెచ్చి వాయువు ద్వారా దేహమందన్ని భాగములకు ఒదిగించును.

ఈ అమృతం ఒక రసం, బ్రహ్మరంధ్ర వంటి అతిసూక్ష్మస్థానంలో ఇది ఎంతటి ప్రమాణంలో యుండ గలుగు ననెడి భ్రమ వలదు, అక్కడ దాని సంగ్రహణ లేదు. మన ప్రాణ చేతనం దేహరథస్వామియైన జీవుని (క్షేత్రజ్ఞుని) చేరినపుడు ఆనందానుభవమై- ఆ స్థితిలో ఉత్పతియగు సహజమైన రసమే అమృతం.

ఆ అమృతోద్భవ రహస్యము నెరింగి - అందుకు సాధనమయిన జపక్రమం తెలిసికొని, గురూపదిష్టులై - భక్తి శ్రద్ధలతో సాగువారికి నిత్యమూ అమృతపాన ప్రాప్తి యగుటయు వారు ముదిమి చావులను దాటి ఇచ్ఛా మరణులగుటయు సాధ్యం.

3. గాయత్రి

ఇంత వరకు వర్ణించినది "ప్రాణవాయు గతాగతి (జపం) క్రమము," యోగులుదీనిని గూడా స్థూల పూజ అనియే అందురు. ఈ జపం మూడు స్థితులందు నడువ వలెను. అనుభవజ్ఞులు వీనినే "రుద్రగతి, విష్ణుగతి, బ్రహ్మగతి" అని పిలుతురు. 1 అధిక ప్రయత్నంతో, అధిక శబ్దంతో నడిపించు గతాగతిని "రుద్రగతి" అందురు. దీని వలన శరీర మందలి కల్మషములు కాలిపోయి లయ కర్తవ్యమగును. 2. లీలాజాలముగా, హితకరమైన మధ్య శబ్దంలో గతించు

స్థితినే "విష్ణుగతి" అందురు. దీనిచే సోమ, మధు మున్నగు రసముల ఉత్పత్తియు, తద్వారా మనస్సుకు ధారణాశక్తి హెచ్చుట కనువు కలుగును. 3. తరువాత గతాగతి నడపు ప్రయత్నం నిలిపి పై రెండు స్థితులు నడపిన ప్రయత్న ఫలముగా పరిశుద్ధమైన మార్గములో ప్రాణ వాయువు తనంతట ఎక్కిదిగుచున్న సహజ గతాగతినే లక్షించుచూ అప్రమత్తతతో అవగాహన్ గావించుకొంటూ తనలో కలుగు అనుభవముల గమనించుచూ సాగడమే "బ్రహ్మగతి" అనగా బ్రహ్మత్వమునకు సత్యము నెఱుంగు సమత్వం చేరుటకు సాధకమైన స్థితినే "బ్రహ్మగతి" యని పిలుతురు.

పై మూడు గతులయందు సాగింపవలసిన జపవిధానమునకే "గాయత్రీ జపం" అనగా మూడు స్థితులలో గతా గతులందు సాగు జపము - అనిరి.

ఇందులో అశనం ఉత్పత్తియై బ్రహ్మ దండమున (Spinal) ప్రవేశించి. అందలి మూడు నాళములందు. కుడి వైపు నుండి పై కెక్కుచూ. అశనమును ప్రాణున కర్పించి ఎడమవైపు నుండి క్రిందికి దిగుచూ సాగు గతులను "రేచక పూరకము" లనియు. ఆ మూడున్ను కలియు కేంద్రస్థానమైన "త్రిపుటి" యందు అశనం స్వీకరించుచు, పైకెక్కిన ప్రాణ చేతనం జీవునిలో లీనమై అమృతంతో పాటు సుషుమ్నా నాడి ద్వారా, (మధ్యనాళం ద్వారా) దిగి వచ్చుటయే "కుంభక" మనిరి.

అప్పుడు తక్కిన రెండు (ఇడా - పింగళ) నాడుల ద్వారా చరించు (అశనమును తెచ్చిన) వాయువు యొక్క సూక్ష్మాంశ సంచారం నిలిచి, దాని చలన ఓతః ప్రోతముగా సుషుమ్నలోనే నిలిచి యుండుటచే దానిని " కేవల కుంభక" మనియు అందురు.

ఇదీ యోగ సాధనలో అర్థమగు నాడీ రహస్యం. అదియుగాక కుడి యెడమ ముక్కురంధ్రముల ఆడుచున్న శ్వాసలకు "సూర్యానాడి. చంద్రనాడి" యనియు ఒకదాని నుండి. మరొక దానికి మార్పు నొందు క్షణంలో గుర్తింప జాలని శ్వాసస్థితిని "సుషుమ్నా" యనియు అందురు.

స్థూల వ్యవహారికులు - కొన్ని కార్యములు ప్రారంభించుటకు సూర్యనాడి ముఖ్యమనియు. మరికొన్నిటికి చంద్రనాడి యనియు చెప్పుదురు. ఇట్టివి యోగవిద్య తెలియని లౌకిక కార్యకలాపములకు లౌకిక ఉపాయములు అనగా దేహంలో బయటినుండి లోపలకు, లోపల నుండి బయటకు ఆడుచున్న గాలి యొక్క గతిని నమ్ముకొని- అనుసరించు అధర్వణ వేదోపాసకులకే గాని యోగ విద్యలో సాగువారి కిది అనగత్యం.

నియమములు

జపంలో సాగువారు నియమబద్ధులై యుండుట త్యావశ్యకము. అతినిద్రా- జాగరణ, అతి ఆహారము - నిరాహారము అతి సంభాషణ, నీచవిషయాలోచన - అతి సంభోగము - స్థూల బ్రహ్మచర్యం మొదలైనవి యోగసాధనలో

జపము

ప్రగతికి ఆటంకములు (అతిసర్వత్ర వర్జయేత్) అట్లే తామసము అతిరాజసము మరియు నీరసన పదార్థభక్షణము, అతి మోహము జనసంసర్గం నుండి దూర మగుట సహా జపంలో అభివృద్ధి నిరోధకములే అందుచేతనే శ్రీకృష్ణభగవానుడు గీతలో -

"నాతశ్నతస్తు యోగో స్తి నచ్తై కాంత మనశ్నతః
నా చాతి స్వప్న శీలస్య - జాగ్రతోనైవ చార్జున !
"యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మను
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖం"

అన్నిటి 'మితి' మరియు "యుక్తత" అగత్యమనియూ విశదీకరించి సాత్వికాహార స్వీకారమే శ్రేష్ఠ మనియు దేహ త్రాణం పెంపొందించు స్నిగ్ధమైన సులభముగా జీర్ణంకాగల ఆహారమే సాత్వికాహార లక్షణమని తెలియ బరచినాడు.

మాంసాహారం -మధ్యపానం -గాంజా ఆఫీము మొదలగు నిషా పదార్థములు నశ్యము ధూమపానముల అతిసేవనము, యివి అన్నియు సాధకులకు నిషిద్ధమైనవి. వీనిని సేవించి. కలుగగల ప్రతి క్రియలను లక్షింపక-హఠంతో జపమున సాగినచో గురి చేరుట అసాధ్యం.

అంతే కాక అనేక విధములైన దైహిక. మానసిక ఒడిదుడుకుల జిక్కి-సంకటపడుటయే గాక శాశ్వతానందమును ఇచ్ఛామరణమును, ఆత్మ జ్ఞానమును - దైవజ్ఞాన ప్రాప్తికి గొంపోవు ఆ నిజమగు అమృత విద్య పట్ల - యితరులకు సంశయం కలుగుటకు కారకులై జనతా జనార్ధనుని సేవకు- ఉద్ధారమునకు మారకులై దైవద్రోహులౌదురు. యిట్టి వారినే " రాక్షసు" లనిరి.

అవధి

జపసాధనకు కాలపరిమితి ఎంత? అనగా ఎంత కాలం ఈ జపంలో సాగవలెను? అని ప్రశ్న - యిందు రెండు అర్థములు స్ఫురించు చున్నవి. ఒకటి ప్రతి నిత్యం త్రికాలము లందు జపించుటలో - ప్రతిసారి ఎంతసేపు జపం చేయవలయును? రెండవది ప్రతినిత్యమూ మూడుపూటలా చేయుటిట్లెంత కాలం?' అనగా ఎన్నినెలలు? ఎన్ని సంవత్సరములు సాగించవలెను?

మొదటి దానికి జవాబుగా ప్రతి సాధకుడూ తనదేహ దారుఢ్య మనోపాటవముల కనుగుణంగా జపంలో తాను నిశ్చలంగా కూర్చుండ గల కాలావధిని అనుసరించ వలసి యుండును. ఆరంభ దశలో కొందరకు 10-15 నిమిషముల కంటె మించి కూర్చుండటకు సాధ్యం కాదు. కొందరొక గంట సేపు సాగింప గలరు. ఎవ్వరైనా తమకు దైహికముగా మానసికముగా ఇబ్బంది కలుగనంత నిశ్చలత గల సమయం జపంలో సాగుటయే ఉత్తమం.

జపము

హఠం (మొండితనం)తో జ్ఞానవికాసం జాప్యమగును. దేహదార్ఢ్యంతో పాటు మనో పటుత్వం ఈ జపములో క్రమ క్రమాభివృద్ధి పొందుచుండగా విసుగు లేకుండా చాలా సేపు జరిపించుటకు ఇచ్ఛ కలుగును. అట్లు సులభసాధ్యమగు ఈ జపంలో సుఖమూ లభ్య మగుచుండగా - కర్యవ్య గమనిక విస్మరించి గంటలకొలది, దినములకొలది విరామం లేకుండ కూర్చుండుట తగదు, "సమాధి యనెడి మాయకు వశులు కావలదు." అని మా గురువుల ఆజ్ఞ! యేలనగా స్థూలదేహ ధారణతో జీవి జన్మించుట - స్థూల కర్తవ్యము కొఱకే" కర్తవ్యపాలనం చేతనే కాయమునకు ముక్తి" కావుననే "కర్మ మపరిహార్యం" యనుట. అందుచేత స్వల్ప ప్రగతి సాధించినవారు ఒక్కపూటకు ఒకటి లేదాఒకటిన్నర గంట సేపు జపంలో కూర్చుండవలెను. ప్రారంభజపములో వాయువును గతాగతి యందు మథనం చేయునపుడు గమ నింపవలసిన ముఖ్యాంశం ఒకటి కలదు. చాలాసేపు శబ్దగతి కొనసాగించడం కూడదు.

అంతర్ముఖత సంప్రాప్తించుట కగత్యమైన కాయశుద్ధి. మరియు బాహ్య విషయముల నుండి మనసును మరలింప జేయుటకును, శబ్దగతియే స్థూలమైన ముఖ్యసాధనము.

అనంతరం - నిశ్శబ్దస్థితిలో కొనసాగు ప్రాణుని గతాగతియందు - మనసు యొక్క ధారణాశక్తి, ఏకాగ్రత బుద్ధి నైశిత్యము, విజ్ఞానం. ఆనందప్రాప్తి, సాధ్యమగును శబ్దం లోనే ఎక్కువసేపు గతాగతి సలిపినచో- దేహమును హెచ్చుగా విద్యుత్తు ఉత్పన్నమై ఆరోగ్యం, ఆయుర్వృద్ధీ మాత్రం అగును. విద్యుచ్ఛక్తి సంగ్రహ మధికమై దానిని ధరింపగల సంయమం లేక, మనోధారణాశక్తి బలపడకనే - అహంకారోద్రేకములకు గుర్రై-నిజమైన గమ్యం చేరక-అస్తవ్యస్త జీవనమూ, రావణాదుల వలె లోకకంటకు లగుటకు హేతు వగును.

కావున ప్రతిసాధకుడు ముఖ్యముగా గమనింపవలసిన దేమనగా - శబ్దములో 5 నుండి 10 నిమిషములు గతాగతిసలిపిన చాలును. దీని రెండింతలు - కనీసం 1½ అంతటి సమయం నిశ్శబ్ద స్థితిలో కూర్చుండి తనంతట సాగుచున్న ప్రాణగతిని గమనింపలెను. ఇట్లు ఒక్క పర్యాయంసాగు జపంలో రెండు, మూడు సారులు దేహ మనసుల స్థితి కనుగుణముగా శబ్దం - మరియు నిశ్శబ్దస్థితులందు కొనసాగుట మంచిది.

ఇక ఈ జపమును ఎన్ని సంవత్సరములు చేయవలె నని అడిగిన యెడల "దేహమున ప్రాణ ముండు దనుక జపింపవలె" ననుటయే సరియైన జవాబు! జపంలో ఒక్క సారి ఆనందస్థితి అబ్బినంతట - ఆ సాధకుడు ముద్రాసనస్థు డైనను- కాకున్నను-శబ్దంలో గతాగతి సాగినను, సాగకున్నను. మాటాలడక- మౌనముగా వుండినచాలు - తనంతట నిశ్శబ్ద స్థితిలో నడుచుచునే యుండును. ఎఱుగవలసిన సాత్యాంశము లెఱంక నడుచుచునే యుండును. కాని దేహపోషణకు - ఆహారపానీయములు వేయుచున్నందున - ఈ గాలి నీరు ఆహారములందలి దోషములు ప్రతిక్షణం శరీరంలో ప్రవేశించి కపాది దోషములు కలుగు చుండును. ప్రతినిత్యం - త్రికాల జపములలో శబ్దగతిసలిపి - శుద్ధి పరువకుండినచో ఈ దేహమునకు ప్రకృతి (బాహ్య) దోష సంసర్గముచే రోగాదులు కలుగు అవకాశ మేర్పడును.

జపము

ఈ రీతిగా దేహ దుర్బలమైనచో - ఇందువశించు జీవికి - జుగుప్స (విసుగు) కలిగి ఏ కర్తవ్య నిర్వహణకై తాను జన్మించెనో - దానిని పూర్తి చేయకనే - దేహత్యాగ మొనరించి పునః జనన మొందుటకు హేతువైనది. అట్లు కానీయక పునర్జన్మలేని మోక్షం - అథవా జీవన్ముక్తి లభ్యం కావలెనన్న దినదినం తప్పక త్రికాలములందూ జపం కొనసాగించుచూ, ధర్మకర్మ బద్ధులై సాగిననే జ్ఞానోదయమై జన్మకారణమైన కర్తవ్యగ్రాహ్యమై. పూర్తి చేసి, యనంతరం సిద్ధపురుషుల. మహర్షులు ఉన్నట్లుగా దేహంతో యుండుటకు గానీ, దేహత్యాగంతో వెడలిపోవుటకు గానీ, సాధ్యమగును. ఓం. శాంతి ః.

"ఓం వాయు రనిల మమృత మథేదం
భస్మాంతం శరీరం
ఓం క్రతో స్మర కృతమ్ స్మర
క్రతో స్మర కృతం స్మరంః"

"తేషాం ముక్తికరం మార్గం
మాయాజాల నికృంతనం
జన్మ మృత్యు జరా
వ్యాధి నాశనం మృత్యుతారకం"

"యుక్తాహార విహారస్య -
యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వాప్నావ బోధస్య-
యోగోభవతి దుఃఖః

"తపస్విభోధికో యోగీ
జ్ఞానిభ్యో2పి-మతోధికః

కర్మిభ్యశ్చా ధికో యోగీ

తస్మాద్యోగీ భవార్జున.''

(ఉపనిషత్తు - భగవద్గీత)

4.- ప్రగతి ప్రయోజనములు

పరమపదవి ప్రాప్తి కేకైకమగు ఈ జపసాధనవలన కాగల ప్రయోజనము లనుట యీ వరకే తెలుపపడినవి వానినే మరొకసారి క్రోడీకరించుకొందము.

మన దేహం - జపముచే పరిశుద్ధమగును. జీర్ణశక్తి నిద్ర సరియగు ప్రమాణములో నుండి, బద్ధకం పోయి, మంచి ఆరోగ్య మేర్పడును. డాక్టర్లకు అసాధ్యములైన దీర్ఘవ్యాధులు (క్షయ, కుష్ఠు, అస్తమా ఇత్యాదులు) ఈ జపము వలన గుణం కావడం చూచియున్నాము. మనశ్చాంచల్యం తగ్గి - ధారణాశక్తి వృద్ధిపొందును. బుద్ధిశక్తి (Intellect) నిశితమై పెంపొంది. ఆయువు అభివృద్ధి యగును. అమృతపానము లభ్యమై-సహజానందం ప్రాప్తించును.

మరియు సర్వజీవులకు ఒడయడు, జనకుడు, జీవేశ్వరు డొకరున్నాడనీ ఎఱుక కలిగి తపింపగా భక్తి సులభుడైన వాని సందర్శనం సహా సంభవించును. ఒక్క మాటలో నొక్కి చెప్పవలె నన్నచో " ఈ జపంతోనే సర్వాభీష్టముల సిద్ధియు సాధ్యం"!

సిద్ధులు విషయమెను నప్పుడు అనిమాధ్యష్టసిద్ధులు మహాసిద్ధులు జ్ఞాపకం వచ్చును. భక్తితో దేవతలను పాసించుట చేతను సిద్ధులు లభ్యములగును. తపస్వికోరినను కోరకున్నను సిద్ధులు కరగతం కాజాలవు. కాని ఆత్మ జ్ఞానమే లక్ష్యంగా సాగిన సాధకుడు సిద్ధుల లోభముతో సాధనా విముఖుడు కాజాలడు. ఆత్మజ్ఞానమే అతనికి శాంతి ప్రసాదించును. ఆ తరువాత తన జన్మ కర్తవ్యం నెఱింగి సమత్వం కలిగి ఆ కర్తవ్యములు శ్రద్ధతో సంపూర్తి చేసి లోకకళ్యాణమునకు సహకారి కాగలడు దీనినే తత్వ జ్ఞానులు జ్ఞానోత్తర కర్మ యందురు.

జపములో సాగు సాధకునకు అంతర్ముఖత్వంలో సమాధి స్థితియందు ఆనందానుభవం కలుగును. అంతర్ముఖత నుండి బహిర్ముఖుడై నపుడు సత్‌చిత్ ఆనందస్వరూపమే దేవత్వ (ఆత్మ) లక్షణమనెడి శ్రుతి వాక్యములు స్మృతి గోచరమై ఆ ఆనందో న్మాదంలో తానే దేవుడనెడి భ్రమ జెంది అహంకార పీడితుడై ఏమేమో చేయబూని ప్రయత్నం సాగక తన సర్వ ప్రయత్నములకు ఫలప్రదుడైన చేతన మహోకేంద్రమైన పూర్ణుడొకరుండియే తీరవలెనను ఎఱుక కలుగును. అప్పటి నుండి వాని సందర్శనమునకు జీవి సదాతపించు చుండును. అదియే తపస్సు! అదీ ఆనందానుభవ మైన తరువాత స్థితి.

ఆత్మ సందర్శనంతో కృపా కృతార్థుడై జన్మకర్తవ్యం గుర్తెరింగి, దర్మ కర్మ బద్ధముగా ఆచరించి ముగించును. అప్పుడు ప్రకృతిలో మెలగు ప్రతియొక ప్రాణి యొక్క చలన వలము లందును దైవ లీలనే దర్శించును. ప్రతి కార్యమునకు గల వెనుకటి కారణం వానికి బోధపడును. ఆ స్థితిలో "తేన వినాతృణమపి చరతి" సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ "ఆయామాత్మా బ్రహ్మ" ఇత్యాదిగా హర్షపులకితుడై యుదోషించును. అతడే జ్ఞాని, అతడే భక్తుడు. అతనికి అద్వైతానుభవము, దైతజ్ఞానమూ కలిగి యుండును.

అంతటి జ్ఞాని కేవలం వ్యర్థ సంభాషనలతో తర్కవాదం గావించుచు అమూల్యమైన కాలము నపవ్యమొనర్చి యితరుల ధర్మకర్మల కడ్డు కాజాలడు, సదా ధర్మ కర్మబద్ధుడై తాను సహా సాగి యితరు లారీతిగా వర్తించు కార్యదర్శవంతుడుగా అగ్రగామిగా నుండును. ఇదియేగీతా చార్యుడైన శ్రీకృష్ణుడు " యద్యదాచరత శ్రేష్ఠ" అని జనక మహారాజును ఉదాహరణగా చెప్పినారు. అహంకారం లేకుండుట సర్వప్రాణి సమత్వం వినయ విధేయతలు మున్నగు సుగుణములన్నియు జ్ఞానినా శ్రయించి యుండుననుటలో సంశయం లేదు. ఇంతటి జ్ఞాన ప్రాప్తికి జపమే ఏకైక సాధనం.

అనుభవములు

జపంలో సాగువానికి కలుగు అనుభవములు అందరికి సామాన్యమైనవి కొన్ని, భిన్నమైనవి కొన్ని అగుటకవకాశం కలదు. లాలారసం (సోమరసం) మధురసముల యుత్పత్తి. ఉత్తమ ఆరోగ్యం, మానసిక ధారణాశక్తి హెచ్చుట. ప్రకాశ సందర్శనం. వాణీ శ్రవణం (Vice) మొదలగునవి సాధకు లెల్లరకు కలుగు సామాన్య అనుభవములు. మరియు మహర్షుల సిద్ధపురుషుల దేవతల సందర్శనం సంభాషణం-యిత్యాది అనుభవములు సహా కలుగవచ్చును. ఇవి అన్నియు భ్రమయని అలక్ష్యంతో సాగువారికి మాత్రం ఆశించినట్లుగా - పై అనుభవములు క్రమేణా తగ్గిపోయి అత్యంతిక ఫలితముగా 'ఆనందప్రాప్తిని' అనుభవింతురు.. దీనినే "అద్వైతానుభవం" అందురు.

తత్త్వా కాంక్షులై - ఉపదేశంపొంది - జపంలో సాగు సాధకు లారంభస్థితిలో - అనగా సాధనాకాలంలో కలుగు ఒడుదుడుకులు దైహిక మార్పులు, ఆహార విహారముల యిబ్బందులు మొదలుగువెట్లు పరిష్కరించుకోవలెనో- ఆ విషయములు గురించి - తదేక నిష్ఠతో - సాగి జపసుఖ మను భవించుచున్న యిరువురు సాధకుల అనుభవము లిందు యథాతథముగా యివ్వబడినవి. ఈ సాధకులిరువురు హిందువులేయైనను, భిన్న భిన్న సంప్రదాయములకు చెందిన వారు ఒకరు శాకాహారి, మరొకరు మాంసాహార వాతావరణంలో పుట్టి పెరిగినవారు. గురుపదిష్టులై - సాత్వికులై నియతాహార ములందు సాగిన యీ ఉభయుల అనుభవ సందేశములలో అమూల్యమైన సార్థక సంగతులు కలవు - చదివి సందేహ నివృత్తి గావించుకొందుము.

కె. సీతారామరావు.

ఉరవకొండ పంచాయతీ

మనవి

1953 సెప్టెంబర్ 17 తేదీ నా జన్మకొక పర్వదినం హంపీ - ఋష్యమూకాశ్రమ సంస్థాపకులు ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల ప్రియశిష్యులు స్వామి విజయీంద్రులు తమ సోదరులైన స్వామి జయతీర్థుల సమేతముగా ఉరవకొండకు వెంచేసి యుండిరి.

వారి నీ ఊరి కాహ్వానించిన మిత్రుల ప్రోద్బలంతో ఆశ్రమవాసుల సందర్శించవలెనను సహజ కుతూహలంతో ఒకనాటి సాయంత్రం వారి విడిదికి వెళ్ళితిని. వారి విడిదిలో వారి శిష్యులు ప్రాతఃకాల - ప్రదోషకాలాలో నిత్యజపం గావించుట పరిపాటి.

నేను వెళ్ళినప్పుడు - శ్రీ అంజనేయులు జపసాధన చేయుయుండెను. (అదే యోగాభ్యాసం) ఆ సాధనలో ఒక గంభీరమైన ఝుంకారం - వినబడుచుండెను. ఆ శబ్ద శ్రవణంతో ఆశ్చర్యచకితుడనైతిని. అది ప్రణవ శబ్దమని. ప్రాణుని గతి క్రిందకు, మీదకు సాగునపుడు అట్టిశబ్దము వచ్చుననియూ కఫము తొలిగిపోయి కంఠనాళములు శుద్ధము లగుననియు

శ్రీ స్వామి విజయీంద్రులు చెప్పిరి. అదే వేదోపనిషత్తులలో చెప్పిన బ్రహ్మవిద్య యని వారు వివరించిరి. విద్యోపదేశం నాకు అను గ్రహింపవలెనని ప్రార్థింపగా వారు సమ్మతించిరి. అదేదినం - ప్రదోషకాలంలో అనగా రాత్రి 7 గంటలకు - బ్రహ్మోపదేశమిచ్చిరి. మా గురువులు స్వామి విజయీంద్రులే కౌపీనం కట్టించి - ఆసనం - ముద్ర - దృష్టి మొదలగున వన్నియు - నమస్కారం చేయు పద్ధతియు చూపించి, నా కుడిచెవి వద్ద ప్రాణఝేంకార మొనర్చిరి. ఆ శబ్దమునకు నా శరీరం గగుర్పొడిచినది. దృష్టి తనంతట నిలిచినది. కిరునాలుక పై భాగంలో - కొద్దిగా నాలో శబ్దం బయలు దేరినది. పైకీ - క్రిందికీ - పోవడం రావడం ఒకేచోట జరగవలె నన్నారు. దేహం బిగి కాకుండా నిటారుగావుంచి - 5 నిమిషములు శబ్దం 15 నిమిషములు నిశ్శబ్దస్థితిలో ఉండవలెననియు నిశ్శబ్దస్థితిలో ప్రాణుని రాకపోకలను గమనించుచుండ వలె ననియు తెలియజేసిరి - త్రిసంధ్యలందు యిదేవిధంగా ప్రతి దినం -తప్పకుండా చేయవలెనని చెప్పిరి. . ఆహారనియమంలో సాగవలెననియు చెప్పుచు రాత్రికాలం పెరుగు మజ్జిగలు నిషేధమని చెప్పిరి. వీటి ఉపయోగంవల్ల - కఫం ఎక్కువై సాధనకు అంతరాయం కలుగునన్నారు. తలపై - నీరుపోసు కొని స్నానం చేయవలెననియు కంఠస్నానం వలదన్నారు. నిత్యం కౌపీనంధరించవలెనన్నారు. ఉరవకొండలో సాధనలో సాగునపుడు - వారిసహచరులు, యోగి అచ్యుతుల శిష్యులైన శ్రీ యన్. రామన్నగారు- పర్యవేక్షణ గావింతురని చెప్పిరి. తరువాత రెండు - మూడు దినములకు వారు ఆశ్రమానికి వెళ్ళిపోయిరి.

నా మిత్రులు సింగారువేలు గారికి కూడా ఉపదేశం అయివుండెను. వారు. నేను అంజనేయులు కలిసి -ప్రతి దినం సాయంకాలములందు - శ్రీ రామన్నగారి - నివాసమునకు వెళ్ళుచుంటిమి. వారు ప్రయివేటుగా నిర్వహించు పాఠశాలలో- మా అభ్యాసం సాగుచుండినది. అక్కడ దోమలు విపరీతముగా వుండినవి. మేము జపము చేయుటకు ప్రారంభించిన తోడనే దోమలు ముసురుకొనుచుండెను. అయినను "ఆసనం కదలకూడదు. ముద్ర విడువకూడదు- దృష్టి చెరగ కూడదు, దేహం కదలకూడదు- తదేక నిశ్చలతతో సాధన చేయవలె నని రామన్నగారి గట్టి సలహాలు!" అట్లే సాగించితిమి 5 నిమిషములతో ప్రారంభమైన మా సాధనకాలము దిన క్రమంగా 45 నిమిషములవరకు కూర్చుండగలిగితిమి.

శబ్దగతులందు దేహం వేడి ఎక్కి- విపరీతంగా దేహాద్యంతం చెమట పుట్టేది- జపం ముగించి లేచి చూచునప్పుడు లెక్కలేనన్ని దోమలు శరీరానికి అంటుకొని చచ్చిపడి యుండేది. ఈ సాధన ప్రారంభకాలంలో-భ్రూమధ్యానికి నిశ్చలముగా దృష్టి నిలుపునపుడు కన్నులలో నీరు కారు చుండెను. క్రమేపి 10-15 దినములలో దృష్టినిలుచుట కలవాటుపడి, నీరుకారుట సహా నిలిచిపోవును.

ఆరంభ దశలో తలనొప్పి గొంతు నొప్పి కొద్దిగా కనిపించును. మందుల వాడ బనిలేదు. అవే తగ్గిపోవును ఆసనములో చాలా సేపు కూర్చొనుట వలన మోకాళ్ళు నొప్పి కలుగును. క్రమేపి ఉపశమించును. దృష్టి నిలుపుట వలన కండ్లమంట-నీరుకారుట- తలతిరుగుట మొదలగునవి కొద్దిగా అగుపడి తమంతట అణగారి పోవును. జపము నుండి లేచునపుడు కన్నులు రెండు కొంత సేపు మూసికొన్నచో పై బాధలు నిమ్మళించును. కాని చేతులతో కన్నులను రుద్దకూడదు. నిశ్శబ్ద స్థితిలో ఒక్కొక్కమారు కన్నులు తమంతట మూతలు పడవచ్చును. ముద్ర సరిగా నిలువదు.

ఈ స్థితి ప్రాణునిపై గమనం లేకపోవుటచే కలుగును. చాలా హెచ్చరికతో ప్రాణుని ఆయామ స్థితిని గమనించుచు వుండవలెను. లేనియెడల ఒక్కొక్కసారి దేహము కూడా మనసు మబ్బున పడి వశంతప్పి తూలిపడవచ్చును. ఆ స్థితిలో ఊర్ధ్వగమనం తప్పిపోవును ఈ మబ్బులో నోరుకూడా మనకు తెలియకనే తెరచుకొనును. కాబట్టి సదా హెచ్చరికతో వుండవలెను.

శబ్దగతులు బాగా నడచినందున కఫమంతయు నీరుగా మారి ప్రాణుని గతికి ఆటంకం తొలగును. ఈ సందర్భంలో నిద్ర ముంచుకొని వచ్చేందుకు చాలా అవకాశముంది"నిద్ర మత్తులో పడరాదు జాగ్రత" భ్రూ మధ్య దృష్టి నిలుపుట వలన అర తలనొప్పి వగైరా కనబడును. కాని మందులు వాడరాదు. జపంలో చేయు శబ్దము వారి వారి దేహ త్రాణ కంఠ త్రాణముల బట్టి యుండును. కేవలం శబ్దమే జపముకాదు, కఫం తొలగించుట మాత్రమే ఆరంభ స్థితిలో శబ్దంపని, ఆహార గుణమును బట్టి కఫము తయారగును కఫం కలిగింపని ఆహారములు వాడుట మంచిది.

నాకు 3 మాసముల వరకు పైనకు ప్రాణుడు వెళ్ళుగతి అలవడలేదు. క్రిందికి దిగు గతివలె నిడువుగా పైగతి రాలేదు. క్రమేపి అలవాటై నది. కౌపీనము సదా ధరించుట వలన నడుము నిటారుగా వుండుటకు బలం కలిగించును.

నిద్ర పోవుటకు ముందు జపంలో శబ్దగతి- నిశ్శబ్ద గతులు చేయుచుంటిని. తినిన ఆహారం త్వరలో జీర్ణమగుటకు ఈ జపము మిక్కిలి అనుకూలము అంతేకాక గాఢనిద్రపట్టును. తెల్లవారు జామున బ్రహ్మీ వేళలో చేయు జపమునకు రాత్రి జపం చాలా దోహదకారి. ఎక్కువ శబ్దగతివల్ల గొంతు తడి ఆరును. దాహం పుట్టును. ఇవియు క్రమముగా నెమ్మదిగా జపము చేయుట వలన నివారిత మగును.

శబ్దమెంతసేపు పట్టునో అంతకు రెట్టింపు కాలం నిశ్శబ్ద స్థితిలో వుండవలెనని హెచ్చరికతో నుండ వలెనని స్వామి గారి ఆజ్ఞ.

ప్రభు యోగి అచ్యుతులు బళ్ళారిలో మకాం చేయు చున్నారని తెలిసి ఉరవకొండ శిష్య వర్గంతోపాటు నేను శ్రీ సింగారు వేలుగారు వెళ్ళిదర్శించు కొంటిమి. సాయంత్రం సంధ్యాకాలంలో నేను - సింగారు వేలు గారు 45 నిమిషముల కాలం జపం చేసితిమి. మరుసటి ఉదయం శ్రీ యోగిఅచ్యుతుల వారిని కలుసుకొన్నాము. వారు మాతో Hast is Wast" అన్నారు. 100 సంవత్సరములు జపం చేయవలెను. తరువాత కర్చు పెట్టుటయు సంపాదించుటయు నుండును" అన్నారు. సాధనమును విడువక చేయ వలయునని గ్రహించితిమి.

ఆనాటి సాయంత్రం మా ఉభయులకు స్వామి విజయాంద్రులు మధ్యగతిలో - జపం చేయుట చూపెట్టిరి. క్రమక్రమంగా- కాలమానాన్ని హెచ్చించుచూ- సింగారు వేలుగారి జపమందిరములో జపం చేయుచుంటిమి 1 1/2 నుండి 2 గంటల సేపు జపం చేయుటకు కూర్చుండుట అలవడినది. ఈ సందర్భంగా 25 నిమిషములు శబ్దగతిలోను రెండింతలు అనగా 50 నిమిషములు నిశ్శబ్దంలోను కూర్చును చుంటిని. ఇట్టివి రెండు వరసలు ఒక జపంలో సాగుచుండెను జపం చేయుకాలంలో రాత్రిళ్ళు నిద్ర ఎక్కువగా వచ్చేది. శబ్దగతి, మధ్యగతులందు సాధనలో శరీరముపై సాలీళ్ళు

ప్రాకుచున్నట్లు అనుభూతి అయ్యేడిది. మెలకువ గలిగి టార్చిలైటు వేసిచూడు - ఏ పురుగు ప్రాకుట కనిపించలేదు. ఇది Human Electricity ప్రవాహం ఎక్కువగటువలన యిట్లు జరుగుచున్నదని తెలిసినది.

జపంలో -శబ్దగతి-మధ్యగతులు చేయునపుడు వర్షం వచ్చేటప్పటి వాసన, వర్షపునీటితో తడిసిన మట్టివాసనలు కలిగేవి నిజంగా వర్షంలేదు. మరికొంతకాలం గడవగా గంధకం వాసన యితర ఆమ్లముల వాసనలు వచ్చేవి. ఈ వాసనల వలన అన్నం సహించక- తక్కువగా తీసుకొనేడివాడిని.

ఈ విధముగా నిరాటంకంగా 3 గంటలసేపు ఒక జపము చేయుట కభ్యాసమైనది. అనగా దీపము వెలిగించినప్పటి నుండి ప్రొద్దుపొడిచే లోగా 9 గంటల కాలం జపములోనే కూర్చుండుట జరిగినది. రాత్రి భోజనం విశ్రాంతులకు 3 గంటలకు పోగా మిగిలిన కాలమంతయు జపమే.! ఆహారం తక్కువ. నిద్రలేదు ఆహారము కూడా సాత్వికమైనది. అనగా మొలకెత్తించిన గింజలతో వంటకములు. పెసలు శెనగలు వగైరా మొలకెత్త్పించి ఉపయోగించుచుంటిని మా యింటిలో కూడా అందరు ఆ వంటకములకే అలవాటు పడిరి. కంది బేడలు నిషేధము (కందుల వలన కఫము ఎక్కువ అగును దుర్వాసన వచ్చును) ఈ సందర్భములో రాత్రి నిద్రలేకుండా అఖండంగా జపం సాగుచున్నపుడు పగలు ఆఫీసులో పనులు సాగవు. నిద్రముంచుకొని వచ్చేది. నిద్రలేమిచే బాధలేదు. కాని మనసు క్రింది స్థితిలో లేకుండా పైగతిలోనే వుండేది. స్వామి విజయాంద్రులనుండి అప్పుడొక హెచ్చరిక వచ్చెను. “కర్తవ్యములు విస్మరించి జపములోనే యుండకూడదని పనిపాటలు చేసుకొంటు జపము సాగించవలెనని ఆ రీతిగా జపానికి, కర్తవ్యాలకు - తగినట్లుగా నడచుకో వలెనని చెప్పిరి.

ఒకసారి స్వామి విజయాంద్రులు మా యింట విడిది చేసి యుండిరి నేను సింగారువేలు కలిసి ఆ సాయంత్రము సరిగా 6-30 గంటలకు జపంలో కూర్చున్నాము. ముగించి టైము చూడగా 10.30 గంటలయినది. (జపం విడిచి లేవ వలెనను ధ్యాస వుండదు. అంతటి సహజసౌఖ్యం (ప్రేమ కలుగును) స్వామిగారు మమ్ములను చివాట్లు పెట్టుచూ కర్తవ్య గమనం లేకుండా మెలకువలేకుండా- కూర్చొన్నందుకు శిక్షదా అప్పటి మా ఆహారంలో జొన్నరొట్టె వట్టిమిరపకాయల పుడి యిప్పించిరి. శివ శివః నాభినుండి బ్రహ్మరంధ్రమువరకు మంట రేగినది. ముక్కు కన్నులు నీరు క్రమ్మినది. దగ్గు, తుమ్ములు ప్రారంభమైన సర్వాంగములు జాగరితములైనవి. బుద్ధివచ్చినది.

ఇట్టి అభివృద్ధి దశలో జపం సాగునపుడు, మధ్య గతిలో లాలాజలం విపరీతంగా ఊరుచుండెడిది. మరియు, చిక్కనిరసంకూడా నెమ్మదిగా ద్రవించును. ఆహార పదార్థముల రుచులు అర్థంకావు ఆహారంపై ప్రీతికూడాయుండదు. శరీర పటుత్వానికి - మనో ధృడత్వానికీ లోపముండదు. ఆహారంలేకుండా బ్రదుకవచ్చునని తోచును దేహంనుండి సుగంధ పరిమళం వ్యాపించేది నా మిత్రులున్ను ఆఫీసులో వారున్ను - నన్ను చూచి రోజు గంధంనూనె పూసుకుంటారా? అని అడిగేవారు జపసాధన వలన పరిమళం వ్యాపించు చున్నదని వారికేమి తెలియును. మా గురువులు ఆశ్రమానికి వెళ్ళుచూ మేము జపంచేయు గది తలుపులు ముందుకు వేసి గడియపెట్టకుండా జపం చేయుచుండవలెనని చెప్పి యుండిరి. ఆ విధముగా చేయుటవలన సాధనలో ఎక్కువ కాలము కూర్చొన్నచో. బయటివారు, ఏమి ప్రమాదమైనదో అని భయపడుదు రనియు వాటికి అవకాశమివ్వకుండ వుండుటకు, గడియిపెట్టకూడదన్నారు. కాని ఒకనాడు అర్థగంటసేపు జపం చేయవలెనని అనుకొని - గడియ బిగించి కూర్చుంటిని. జపం ముగించిలేచినపుడు నాకు మామూలుగా

అర్థగంటయే అనిపించినది. కాని రాత్రి 1 గంట అయినది. అనగా దాదాపు 6 గంటలు జపము సాగినది. ఇంటిలో అందరూ పరుండి యుండిరి. స్వామిగారితో మందలింపులు తప్పలేదు. ఈరీతిగా జపంలో రోజు రోజుకూ ప్రాణుని గతి మనసుతో పాటు ఊర్ధ్వంవైపు సహజ ప్రీతితో సాగెడిది.

సాధనలో అత్యధికంగా వేడి ప్రవహించేంది. (అదే విద్యుత్తు) కిడ్నిస్ (మూత్రపిండములు) నుండి వెన్నుముక ద్వారా ప్రవహించడం బాగా అనుభూతి కలుగును. వెన్నుముకకు రెండువైపులా, పైనా - చాలా చల్లగా నుండునట్లు తోచును. ఈ చలువ -తలలో, చెవులు కన్నులు మొదలగు రంధ్రములనుండియు బయటకు వ్యాపించునట్లు తోచును. బ్రహ్మరంధ్రము వరకు మహాశీతలము అవగతమగును. సాధనలో వేడి! వ్యాపించేది చలువ !.

క్రమక్రమంగా ఈ చలువ శరీర మంతయు వ్యాపించును. తెల్లవారు జామున జపం చేసిన పిమ్మట పరుండరాదు. పగలు నిద్రకూడదు. పగలు పరుండిన కర్తవ్యములలో సోమరితనం పెరుగుయేగాక శారీరకంగా కఫదోషాదులు వృద్ధియై సాధన కంతరాయాలు కలుగును. సాయంత్రం జపం - కొంత విశ్రాంతి, భోజనం తరువాత విశ్రాంతి, రాత్రి జపం చేసి అట్లే పరుండవలెను. ఇట్లు సాగినయెడల త్వరత్వరగా జపము యొక్క సుఖము అనుభవమునకు వచ్చును.

అట్లుగాక ఉదయం జపంచేసి, పండుకొన్న గానీ పగలు పరుండినగానీ-జపంలో స్వచ్ఛత కలుగక-ఊపిరికుట్టు పట్టినట్లు, వీపునబాధ కలుగును. మాట్లాడనీయదు. సక్రమజపంతో యివి అన్నియు సర్దుకొనును మందులు వలదు.

సాధకుడు, కాఫీ, టీ వగైరా అలవాట్లు మానుకొనుట మంచిది, సిగరెట్లు పూర్తిగా విసర్జించి తీరవలెను. వీటిని వుపయోగించుచూ, జపంచేసి- అనేక ఇబ్బందులు దేహములో కలుగును. ఇవి జపముతో కలిగినవి తలంచుట తప్పు. మన దురలవాట్ల వల్ల కలిగినవి. దురలవాట్లు మాని జపం చేయుట మంచిది.

మధ్యగతి యందు జపం సాగినప్పు డొకొక్కసారి బొడ్డుచుట్టు-నొప్పి యున్నట్లు తోచును. అట్టి చిన్న చిన్న బాధలన్నియు. నిశ్శబ్ద స్థితిలో తనకు తానే నివారణమగును. సులభముగా జీర్ణమగు- దేహపటుత్వానికి పనికివచ్చు- సాత్వికమైన ఆహారం తీసికొనుచు. సక్రమంగా మూడుపుటలా (దురభ్యాసములుమాని) జపం సాగించిన సాధకుడు - త్వరలో ప్రగతి గాంచును. ఆరోగ్యముగా ఉత్సాహముగా యుండును. పండ్లు వాడుటలో కూడా- నీరూ అధికమైనట్టి పండ్లువాడుట అంత మంచిదికాదు. కఫమెక్కువగును. అరటి పండ్లు వాడుటవల్ల జపంలో కఫం కరగి ఊడిపడుతూ- సాధనకు చాలా తోడ్పడును. 'వెన్నె' వాడకం చాలా మంచిది. దృష్టి నిలుపుటవలన సాధకునకు కంటిజబ్బులు రావు.

నియమిత వేళలో - జపం చేయకుండినచో -ఆవులింతలు అధికమగును. కంటనీరు గారును - ప్రాణగతి, మనోలక్ష్యం లోపల ఆనందం వైపే యుండును - బయటి వ్యాపకం తక్కువ కాబట్టి సాధకుడు నియమిత వేళలు తప్పరాదు జపము సక్రమంగా కొనసాగు నప్పుడు జపంలో దేహపు-కుడివైపు బరువుగాను అదే సమయమునందు ఎడమవైపు తేలికగా వుంటూ అర్థశరీరమునందు ఒక రీతిగాను మరియొక్క అర్థమందు మరొక రీతిగాను వుండును. ప్రాణుని గతి మార్పువల్ల యిటిఅనుభూతి కలుగును.

జపము

జపం సాగునపుడు, నిశ్శబ్దస్థితిలో- అనేక విధములైన అనుభూతులు, నాదములు వగైరా కలిగి-త్రుళ్ళిపడుట జరుగును నిశ్చలంగా సాధనలో కూర్చుండినపుడు- సాధకుని-ముందు వెనుక ప్రక్కలా మరికొందరు సాధన జేయునట్లు శబ్దములు వచ్చుటయు జరుగును. లేచి చూచిన ఎవ్వరూ వుండరు. ఇట్టి స్థితులు జపమునకు అంతరాయములని గ్రహించి, వానిని లెక్కింపక నిశ్చలంగా గురువులను ధ్యానించి - సాగుచుండ వలెను. రాత్రి 12 గంటలపై జపములో సాగునప్పుడు ఒకొక్కప్పుడు భయంకర వికట ధ్వనులు వినిపించును మనస్సునిగా తప్పి బయటి హెచ్చరిక వున్నందునఅట్లు వినబడును. ఏకాగ్రతలో ఏమియు వుండవు.

మనస్సు సాధనవైపు లక్షించిన కొలది జపమునుండి వెంటనే లేచుట కూడా జరుగదు. దేహం కొంతసేపు మన స్వాధీనం తప్పియుండును. దృష్టికూడా వెంటనే వెలుతురు చూడరాదు నెమ్మదిగా - దృష్టిని దింపుకొని, నిదానముగా కాలు చేతులు స్వాధీన పరచుకొని - శాంతముగా లేవవలెను. ఇంకను అనేక అనుభవములు కలుగును. బయట తెలుపవీలులేని మానసిక అనుభవములు , వారి వారి దేహత్రాణ. మనోత్రాణముల బట్టి జపప్రగతిపై ఆధారపడి కలుగుచుండును. అన్నింటికీ సాధనలోనే సమాధానములు లభించును.

మాయింట సర్వులు (అనగా పెద్దలు చిన్నలు కూడా) కుటుంబమంతయు జప పరాయణులై ఈ విద్యలో సాగుచుండుట జన్మసుకృతం. మా పెద్దల ఆశీర్వాదంః గురుకరుణః మా భాగ్యం !! ఓం శాంతిః ఓం

(ఎస్.డి.) ఎస్.కె. రావు

వి. సింగారవేలు,

సబ్ పోస్ట్‌మాస్టర్ (ఉరవకొండ)

తత్వాకాంక్ష సోదరులకు నా విజ్ఞప్తి యేమనగా :-

"నాకు బుద్ధి కలిగినప్పటి నుండియు - విగ్రహారాధన వగైరా పూజలు చేయుచుంటిని, కాని - ఏదో కొఱతగా కనిపించేది. ఈ పూజా పునస్కారముల వలన, విభూతి - కుంకుమలు పూసుకోవడం వలన, మనసునకు తృప్తి దొరకలేదు.

దేవుని గూర్చిన సంగతులు గ్రంథములందు వ్రాయబడి యుండునని అనేక గ్రంథములు చదివితిని అందులో దేవుడు దొఱకలేదు. సంతృప్తి దొఱకలేదు.

కాషాయవస్త్రాలు జపమాలలు, ధరించి, రుద్రాక్ష హారాలతో తిరుగాడు- అనేక సాధు సన్యాసులను ఈ విషయంలో కలుసుకొన్నాను. వీరు చెప్పేదానికి చేసేదానికి పొంతనమే లేదు. వీరి జవాబుతో నాకు సమాధానం ఏర్పడలేదు. ఒక్కొక్క రొకొక్క విధానం చెప్పేవారు వారి వారి ప్రాబల్యాలు చెప్పేవారు.

జపము

సర్వ జీవరాశి సృష్టికర్త దేవుడొక్కడే - అతనిని భక్తి ప్రవత్తులతో సేవించిన కరుణింపగలడు. ఆ దేవుని కృపా ప్రాప్తికై సాగించు సేవా సాధన మేది? ఈ పూజా విధానాలు కావిబట్టలు-రుద్రాక్ష మాలాది వేషాలు, విభూతి పూతలు పైఆడంబరమే కాని- సహజములు కావుగదా? అనే తపన నాలో కలిగి యుండెను.

నా పూర్వజన్మ పుణ్యంకొద్దీ - 1953వ సంవత్సరం ఉరవకొండకు - స్వామీ విజయీంద్రులు వేంచేసి యుండిరి (వారు హంపి యందలి ఋష్యమూకాశ్రమవాసులు-ప్రభు శ్రీ యోగి అచ్యుతజీ వారి శిష్యులు).

వారు పబ్లిక్ లైబ్రరీ రీడింగ్ రూములో 'గీతావైశిష్ట్యం" మానవ జీవితాశయం" అనేకవిషయముల గూర్చి మహోపన్యాసం గావించుచుండిరి ఆ సందర్భంలో - వారిని చూచి వారి వాగ్ఝరిని ఆలించి ఆకర్షింపబడితిని.

స్వామి విజయీంద్రులు నిరాడంబరమూర్తి. నిర్మలమైన తెల్లటి వస్త్రాధారణతో తెల్లని చేలాంచలం కప్పుకొని (ఏలాటి వేష భూషణలు లేకుండా) ఫాల తలమున ఏలాటి పూతలు లేకుండా సహజస్వచ్ఛ ప్రకాశ దేహంతో ఆకర్షణీయ వదనంలో మందహాసం చిందులాడగా- సహజ గంభీరంగా-అనర్గళంగా ఉపన్యసించుచున్నారు. హృదయమానందంతో పరవశమైనది. వెదక బోయిన -తీగ క్రుంక బోయిన తీర్థం। ఎట్టెదుట అభయ హస్తంతో దర్శనీయులై యున్నారు- నసుద్ధరించే నా గురువులు, నా సంశయములకు సంతృప్తికరమైన- సమాధానాలు ఆ ఉపన్యాసధోరణిలో కోకొల్లలుగా దొఱలుచున్నవి.

మరుసటి రోజు వారి నాశ్రయించి సంశయ నివృత్తి గావించుకొని - వారి అనుగ్రహంతో - బ్రహ్మోపదేశం లభ్యం గావించుకొంటిని. ఈ విద్యయే ఆదికాలం నుండి వుండినదియు భగవద్గీత, వేదోపనిషత్తులలో తెలుపబడినదియు, మానవుడున్నతి చెందుటకు యిదితప్ప వేరొండులేదనియు అత్యంత సహజమనియు, జపంలో సాగుచుండగా స్పష్టపడును.

ముఖ్యంగా సాధకుడు ఆహార నియమంతో జపం సాగించవలెను. కాఫీ-టీ, మత్తుపదార్థ సేవణము-పొగపీల్చుట యిట్టి చెడు అలవాట్లు మానివేయవలెను. ఇవి వుంటూ జపం చేసిన దేహం చాలా చెడిపోవును. రోగములు అభివృద్ధియగును. ఇట్టివి మానుకొని భక్తిగా సక్రమంగా - జపం చేయుటచే త్వరగా అభివృద్ధి కలిగి జపం యొక్క సౌఖ్యం అనుభూతియై గమ్యం దగ్గరపడును. నేను మాంసాహారం భుజించెడి వాడను. మా యింటిలో మాంసం ఆ సంబంధ మసాలా పదార్థముల వాడకమే ఎక్కువ నా శరీరం క్రొవ్వెక్కి నలుపుబారి యుండేది. విద్యోపదేశం పొందునప్పుడు మాంసాహారమే గురుదక్షిణగా మానివేసినాను బీడీ సిగరెట్లు వగైరా దురలవాట్లు నాకులేవు. నా మిత్రులు శ్రీ కె. సీతారాంరావు సహితం శ్రీ రామన్నగారి పాఠశాలలో నిత్యం జపం చేయుచుంటిని సాధన కాలంలో ఆసనం ముద్ర వగైరాలు టైమింగ్స్ అన్నీ రామన్న గారి పర్యవేక్షణలో సక్రమంగా సాగుచుండినవి.

ఆ రీతిగా నిర్భీతిగా ఆహారనియమంలో నియమిత కాలంలో జపం సాగుచుండగా ఆనందకరముగా వుండును. సాధనా పరిణామంగా నా దేహమందు మొదటనే యుండిన కొన్ని వ్యాధులు మరలా బయటపడి క్రమ క్రమంగా తమంతతామే నివారణమైనవి. మందులు వాడలేదు.

జపము

నేనీ విద్యలో సాగుటకు ముందు చాలా నల్లగా మసిపూయబడినట్లు వుంటిని. మాంసాహారములు భుజించుటచే అంగాంగములు లావెక్కి అసహ్యముగా వుంటిని. ఈ జపంలో సాగిన **3-4** నెలలకే నా దేహంరంగు మారిపోయినది. లావు తగ్గిపోయినది. పొట్ట కరిగిపోయినది. శరీరాయాసం లేకుండా హాయిగా వున్నది.

చౌడు, సున్నం తగిలిన రీతిగా టెంకాయపీచు వలె రేగియుండిన నా తలవెంట్రుకలు సక్రమంగా సాధనా పర్యవసానముగా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ మృదువుగా పెరిగినవి.

మొదట నాకు అజీర్ణ వ్యాధి యుండెడిది. ఒక పూట తినిన దానిని ఆరిగించుకోడానికి **7-8** సార్లు "అంట్రూస్ లివర్ సాల్ట్" ఉపయోగించుచు చాలా ప్రయాస చెందుచుంటిని. ఈ జపంలో సాగిన కొలది దినములలోనే మూడు పూటలా బాగా భోజనం చేయడం మరీ మరీ ఆకలి వేయడం జరిగినది.

ఈ సాధనా పర్యవాసనంగా నా బరువైన శరీరం తగ్గడమేగాక ప్రతి వెంట్రుక రంధ్రము నుండియు ధారళముగా వాయు ప్రసరణ జరిగి లోపలి మలినములు చెమటగా వెలువడుచూ దిన దినమూ పరిశుద్ధమై. గాలి కన్నా తేలికగా హాయిగా వున్నానని తోచుచున్నది.

నేను మిలటరీలో యున్నప్పుడు వాల్‌జంప్ చేయగా ప్రమాదవశాత్తు నా మర్మబీజాలలో ఒకటి నలిగి. అట్టకట్టినట్లయి వుండెను, మిలటరీ ఆస్పత్రిలో కూడా సరిపరచలేక పోయిరి. దీర్ఘకాలంగా ముదురుకొని యుండినది. ఇప్పుడట్టి దేమియు లేకుండా తనంతట మటుమాయమైన మామూలురీతి రూపొందినది, నా మతిమరపు పోయి, జ్ఞాపకశక్తి హెచ్చైనది.

దేవుడు ఒక్కడే - దేవుని చేరగల మార్గం కూడా ఒక్కటే! మానవుడు నిరంతర క్రమాభ్యాసం వల్ల దేహారోగ్యం కలిగి మానసిక చాంచల్యములుడిగి ఉన్నతి పొందగల అది తపోవిద్య యిది !

ఇట్టి ఏకైక సమర్థవంతమైన అమృతవిద్యపట్ల నా కుటుంబ అనానుకూలతల వల్ల ఆహార దోషములవల్ల అనేక వ్యవహార యిబ్బందుల వల్ల అపచారం చెసినాను. అనగా నిత్యం జపించడం మానివేసినాను. ఒకటి రెండుసార్లు బంధువుల వత్తిడులకు లోనై మాంసాహారం గైకొంటిని చాలా కాలం జపం చేయక నిర్లక్ష్య మొనర్చితిని.

ఈ కారణములవల అనూహ్యమైన జాడ్యం దేహ మందంకురించి బాధింప జొచ్చెను. రోగ నివారణ కొరకు సుప్రసిద్ధులైన గౌర్నమెంటు డాక్టర్ల చేత ఇంజక్షనులు మందులు తీసుకొంటిని, మరింత వ్యాధి ప్రబలినట్టుగా తోచి, కొంతకాలానికి నివారణ మాయెను. కానీ ఒకనాడు ఔషధం తీసికొను సమయంలో రక్తవాంతులు ప్రారంభమైనవి. మరి కొన్ని దినాలకు బేదులు ప్రారంభమైనవి. ఒక రాత్రి

తొమ్మిది గంటలకు మొదలు పెట్టి రెండు గంటలలో 18 వాంతులు అయి నిలిచి పోయెను. మరికొంత సేపటికి బేదులు కాజొచ్చెను తెల్లవారు జామున 5 గంటల లోగా 150 సార్లు బేదులు అయి వుండవచ్చును. రాత్రి 9 గంటల నుండి తెల్లవారి 5 గంటల వరకు యెడతెగని వాంతి బేదుల వలన శరీరం క్రుందిపోయి చల్లబడి, కాళ్లు చేతులు పట్లుతప్పి స్వాధీనం తప్పి ముడుచు కొని పోయేను. లేచుటకు కూడా త్రాణలేక స్నానగది యందే పడియుంటిని.

ఇట్టి అపస్మారకస్థితిలో తెల్లవారు ముందుగా ఒక ప్రేరణ కలిగినది. "ఒరే నీకు యిచ్చిన విద్యలో సాగక నిర్లక్ష్యం చేసి, మానివేసినావా? అసన్న కాలం దాపురించినది కదా? మబ్బులోపడి మరచి పోయినావా? పశ్చాత్తప్తుడవై మరలా సాధనలో సాగిపొమ్ము" అని హెచ్చరించి నట్లైనది.

నా తప్పు తెలిసినది! నా రోగానికి కారణం అర్థమైనది. వెంటనే గురుదేవుని ప్రార్థించి మెల్లగా పడక గది చేరి ఆసనం వేసి జపం ప్రారంభించితిని గురువుల అనుగ్రహం వలన గతాగతులు చక్కగా జరిగినది. పది నిమిషములలో దేహమంతటా వేడి పుట్టి చమట పట్టినది, ధ్యాన స్థితిలో కొంతసేపు ఉంటిని, కడుపులో ఆహారం ఏమియు లేనందున ఆకలి విపరీతమైనది. వెన్నతో యిడ్లీలు తింటిని. విశ్రాంతి తీసుకొంటిని యిట్లు నా శక్తి కొలది ప్రతి దినం ఒక్కపూట మాత్రం విడవక జపం చేయుచుండగా క్రమేపి కొనప్రాణంతో యుండిన ఈ శరీర పరిస్థితి చక్కబడ సాగినది.

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యవిషయం గమనించ వలసియున్నది. ఇది ప్రాణజపం. నోటి మాటలు, మంత్ర తంత్రములూ కావు. గూరుపదేశం పొందిన సాధకుడు ఆహారవిహార నియమము పాటించవలయు నని సాధకుని యింట ఆత్మీయ మైన తోడ్పాటు అత్యగత్యం. అనగా సాధకుని ఆహారం సాత్వికమైన ప్రాణ ప్రతిష్ఠితమైన సాధనకు సహకరించు నట్టిది కావలెను. గృహ వాతావరణం కూడా ప్రశాంతమై భక్తి ప్రవత్తులు పెంపొందించు రీతిలో మార్పు కావలెను. అట్లుకాక ఎద్దు ఎండకు - ఎనుబోతు నీడకు లాగునట్లు" సాధకు డొక వైపు - యింటి వారొక వైపు సాగి సాధకుని ఆహార విహారములు దోష భూయిష్టములు కావడం సాధకుని దౌర్భాగ్యమే పరిణామం - దేహ వ్యాధు లావరించి సాధకు డభ్యుదయం పొందలేడు. ఇందులకు ఉదాహరణం నేనే. కావున సాధకుని యింట సర్వులూ ఈ విద్యలో సాగుట ఉత్తమం!

విశాఖపట్టణంలో నేను మిలటరీలో యున్నపుడు క్రిస్మస్ పండుగల ఒకసారి క్రైస్తవ చర్చికి మిత్రులతో పాటు వెళ్ళి యుంటిని. అక్కడ దివ్యదర్శనమై ఆనందముతో స్మారకం లేకుండా పడిపోయి ఒక గంట సేపటికి మిత్రుల పరిచర్యల వల్ల స్వస్థుడనైతిని. అదే దివ్యస్థితి ఈ జపంలో సాగుచుండగా కలిగినది యోచింపగా (Bhaktas tumble down on Yoga) తమ కెఱుక లేకనే భక్తులకు యోగస్థితి కలుగును" అనెడి పెద్దల వాక్యమెంత యదార్థమో అనుభవ మైనది. నా ప్రాణం మిగిలినదీ ప్రాణ విద్యతోనే యని

అనుభవ పూర్వకముగా చెప్పుచున్నాను.

ఇహ పర సాధకమైన ఈ జపమును సర్వజనులు సులభముగా పొందుట కనువుగా లోకమున వెలువరించిన ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల పాద పద్మములకు కృతజ్ఞాతాభి వందనములు గావించుచు, సర్వులూ ఈ జపప్రయోజన మును పొందవలెనని కోరుచున్నాను.

ఇట్లు సత్యసేవాభిలాషి,
(ఎస్‌డి) వి.ఎస్. వెల్లు,

ఓం

"ఇతి తే జ్ఞాన మాఖ్యాతం
గుహ్యాద్గుహ్యతరం మయా
విమృశ్యైత్యత దశేషణ
యథేచ్ఛసి తథాకురు."

"రోగాది సర్వదుంఖానాం
సంహర్తే శాంతమూర్తయే
నమామి గురువర్యాయ
పరమానంద ప్రదాయనే"

"యశ్యదేవే పరాభక్తిః
యథాదేవే తథాగురౌ
తస్యై తే కథి తాప్యర్థః
ప్రకాశంతే మహాత్మనః"

5. సమర్పణం

"జపము వలన 'ఇచ్ఛామరణుడు' కాగలడని యోగ సాహిత్యంలో కలదు. మీరూ దానినే చెప్పు చున్నారు. అయినను విశ్వసించు టెట్లు? ఏల విశ్వసించ వలెను? ప్రత్యక్ష ప్రమాణమును చూపగలరా?" యని కొందరు ప్రశ్నించు చున్నారు.

'ఇచ్ఛా మరణులైన ఋషులు, మునులు, సిద్ధపురుషులు అనేకులున్నారు. వారు యే జప తపములచే నంతటి స్థితిని బడసిరో - ఆ జపమునే మేము చేయుచు, వారిని సందర్శించి, సంభాషించు పుణ్యం సహా మాకు లభించినది. ఆ మహనీయుల సందర్శనం లబింపవలెనన్న మార్గం ఆ జపతపములే!! "ఆ క్రమమును చూపింతుము, సాగి - సాధించు కొనుడు" అని చెప్పగా ఆ విధానం వారికి కాబట్టదు. మీరు చూచియున్న చూపండి మేము నమ్ముతాము" లేనిచో మీరు చెప్పున దంతయు అబద్ధం" అని వారి వాదనము. " అట్టి మహనీయుల ఉనికిపట్ల వారికి నమ్మకం లేదు. ఆ విద్య (జపం) లో అంతటి శక్తి యుండుట నిజమో, అబద్ధమో యని సంశయం! స్వయముగా శ్రమించి, సాధించి, గ్రహించుటకు సోమరితనం. అయినను సాధకులను తడవి ప్రశ్నించి, పరీక్షకు లాగి హింసించవలె నను అభిలాష.

ఈ జప మింతటి ఘనత కలిగి యుండిన మీ గురువు లేల మరణించిరిః అని ప్రశ్న.

'ప్రకృతిం కరోతి వికరోతి సః' తన దేహ ప్రకృతిని (అలాగే సృష్టి మూల ప్రకృతిని- తద్వారా విశ్వమునే) రూపొంద చేయుటకు - రూప రహితంగా గావించుటకు ఈ బ్రహ్మవిద్య చేత సాధ్యమగునని యోగ సాహిత్యంలో అనేకులు చదివి యుందురు. దానిని నిరూపింప చేయుటకే - తన తల్లిదండ్రుల నుండి బడసిన పంచ భూతాత్మకమైన స్థూల శరీరం వారు విసర్జించి యున్నారు. తమ శిష్యులు, భక్తులకు - వారి ధ్యానంలో దర్శన మొసగి "అనతి కాలంలో పునః నిత్య దేహధారుణంతో తాము వచ్చి జగత్తున-సత్యవేదవిద్యను ప్రచలితంగావించి జీవకోటికి భగవత్కృపా ప్రసాదమైన నిత్య జీవన, జ్ఞాన ఆనందముల నొదిగింపగల జగత్కల్యాణ కార్యంలో కంకణ బద్ధులై నిలువగల" మని ఆశ్వాసన మిచ్చియున్నారు. అట్టి పర్వకాలం త్వరలో పుణ్యజీవులు చూడగలరని ధృడవిశ్వాసం మాకు గలదు. ఆ సత్యమునుగ్రహించిన మహాకవి స్వామి విజయాంధ్రులమాటలతో

"జగదంధకార ముద్రేకరూపం-గగనాంతరభావన భవ్యదృశ్యం ఆగణిత సత్య వేదవిద్యా స్థాపన కృపా కురుమే గురౌ అచ్యుతం నమస్తే!

అని దయామయులైన శ్రీ గురుయోగి అచ్యుతులను త్వరగా వచ్చి లోక కల్యాణమున కనుగ్రహించ వలెనని- సర్వ మానవ బంధువుల పరముగా ప్రార్థింతుము.

ఇట్లు చెప్పడం మా వ్యక్తిగత ప్రతిష్ఠ-కీర్తిలాలసత కాదు. ఈ విశాల జగత్తు నందలి- తపస్వుల. జ్ఞానుల-అడుగు జాడల నడచుచు. ప్రత్యక్ష జపమున సాగుచున్న విద్యార్థులమైన మాకు ఆ మహాపురుషుల-మా గురుదేవుల సమక్షంలో మేమెంత అల్పుల మను గ్రహికం సదా -మాకు కలదు."

సత్యమునకు సాక్షిభూతముగా నున్నవాడు మరగు పరచక తాను కనుగొన్న అత్యంతిక. శుద్ధ

సత్యమునే(Naked Truth) చెప్పగల నిష్ఠురత భరింప వలసి యుండును, ఇతరుల కది గర్వధోరణిగా కనిపించినను తప్పుకాదు ఉన్నసత్యమును (సత్-శాశ్వత చేతనమైన) అనగా ప్రాణుని జపమును గూర్చి దాని ప్రయోజనా మహత్వముల గూర్చి ఈకాలపు వారికి మనసున కంటునట్లు విశద పరచుట కింత కన్న వేరే యుపాయం లేదని చెప్పుచున్నాము. ఇది అపరాధ మనిగానీ, గర్వమనిగానీ తలంచినచో - అట్టి జ్ఞానులకు వినీతులమై- త్రికరణ శుద్ధిగా విన్నవించు చున్నాము.

జగత్తు నందలి గ్రంథము లన్నియు చదువగల కాలావకాశము లెవ్వరికీ లభింపజాలవు అసాధ్యముకూడా. మేము చదివినంత - వినినంత - అనుభవంలో గ్రహించినంత త్రికరణ పూర్వకముగా మాకు సత్యమని రూఢియైనంతవరకు - అనగా శ్రుతి - స్మృతి ఇత్యాది పూర్వీకుల ప్రమాణ వాక్యములు. గురువులు బోధ, మరియు స్వంత అనుభవంలో యీమూడిటికీ సమ్మతమైనపుడే అది సత్యాంశమని ధృవపడును. "గర్వము జ్ఞానవికాసము నరికట్టగల" దని మా గురువుల ప్రభోదం ఘంటానాదంవలె ***(Worning Bell)*** సదా హెచ్చరించు చున్నది. 'ప్రకృతి' ఒక అద్దం వంటిది. - మీ మాటలు చేతలు ద్వారా ప్రకటిత మగుచున్న జ్ఞానపూర్ణతలు-లోటుపాట్లు ప్రకృతి యనెడి అద్ధమునందు (అనగా - మీ చుట్టుపట్లగల మానవ బంధువులు ప్రాణి వర్గములు - మీపట్ల ప్రకటించు వర్తనములతో చూచుకొనుడు. ఏలయనగా అదియంతయు మీ గ్రహికము యొక్క స్థితి-భావం క్రియా నుడులు వారి చిత్తఫలకమున ప్రతి ఫలించి- అగుపడుచున్న ప్రతి క్రియలే కావున ఆ రీతిగా మీ గ్రహిక స్థితిని గుర్తించుకొని సాధకులై సాగుచుండును "ఈ ప్రపంచ మొక గొప్ప పాఠశాల, నేర్వవలె నను ఆకాంక్షగల విద్యార్థికి - ప్రపంచ మందలి వ్యక్తులు ప్రాణులు సస్యములు, భూత ధాతువులు, సర్వమూ గురు స్వరూపమే," సమస్తమూ బోధన ప్రదముగానే యున్నవి. అందుచేత - అందరితోను, అన్ని యెడలను అన్నిటినీ సహా సంతతం తెలుసుకొంటు, సదా విద్యార్థులు గానే యుండుడు" అని మా గురుదేవుని ఆశీర్వాదం!! ఆ కృప మమ్మారీతిగానే యుంచవలెనని ప్రార్థింతుము.

ఓం శాంతిః

ఆ శుభయోగం ఆ చిరకాలమున సిద్ధించవలెనని- మాతో బాటు తమ యందరి కంఠముల మేళవించి- మనః పూర్వకముగా జగత్కల్యాణమునకై సర్వజీవోద్ధారమున కా మహాపురుషుడు త్వరలో విచ్చేయవలెనని- విశ్వ సోదర భావం విశ్వంలో ప్రబలి శాశ్వతముగా ధర్మస్థాపన వ్యవస్థ యగుగాక అనియు, సర్వప్రాణులు సదహర్షానంద సౌఖ్యశాంతి తృప్తులతో విలసిల్లి యీ భూలోకం స్వర్గభూమి యగు గాకః అని ప్రార్థింతము. ఆ రీతి సర్వులు సహకరింప వేడుదుము.

"సహనావతు సహనౌభునక్తు - సహవీర్యం కరవావహై

తేజస్వినా వదీతమస్తు మా విద్విషావహై - ఓం శాంతిః

అను ఉపనిషద్ వాక్యానుసారం మానవ బంధువులెల్లరు పరస్పర ప్రేమ సహకారములతో - పరోపకారులు(ప్రీతి కారులూ అయి, గురు అచ్యుతుల కృపాప్రసాదముగా లభ్యమైన నిజవిద్యను (జపము) బడసి - సాధించి సుఖింప వలెననే మా ఆశయం

జపము

ఏల ననగా ఈ జపం పరంపరాగతంగా వచ్చిన విద్యయే యైనను- ఏ వ్యక్తియైన - స్వప్రయత్నంతో సాధించుటకు వీలుపడునట్లు- స్థూలముగా ఉపదేశ రూపముగా లభింపక దాదాపు 2000 సం॥లు గడిచినవి. ఇట్టి అపత్కాలంలో- ఆత్మజ్ఞానాకాంక్షతో - హాహాకార మొనర్చు- సుజీవుల (పుణ్యజీవులు) సంకట వర్ణనాతీతమై యుండగా వారు (గురుఅచ్యుతులు) అవతరించి తామావిద్యను సాధించి బహిర్గత మొనరించి సర్వులకు సులభముగా దొఱుకునట్లు కృపచేసి యున్నందున మానవజాతి వారికెంత ఋణపడి యున్నదనెడి పరిజ్ఞానం కలిగి - మాతోబాటు సర్వమానవులు

-అజ్ఞానం వలన ఒనరించిన ఒనరించుచున్న ఒనరింప నున్న- సర్వాపరాధములు క్షమింపుము.

- మాకు సుఖం, శాంతి, తుష్టి, ఆనంద, జ్ఞానములు లభ్యమగునట్లు నడిపింపుము.
- దైవకృపా పాత్రతకు అర్హులగునట్లు వమ్ము రూపొందింపుము.
- మమ్ములను తీర్చి దిద్ది జ్ఞానులను జేయుము.

-మమ్మెల్లరను దేవకుమారు లనిపింపుము.

-అందరూ పరస్పర ప్రీతితో మీ మార్గదర్శకత్వమున, విశ్వసోదర భావన పెంపొంది, దైవభక్తులై నిత్య జీవనములో సాగునట్లు కరుణించవలెను.

అని ముక్తకంఠముతో ప్రార్థింతుము.

ఓం శాంతిః

అచ్యుతార్పణమస్తు-అచ్యుత కృపా ప్రాప్తిరస్తు.

భద్రం-శివం-మంగళమ్.

Presented by:

D. Udaya bhaskar

G. Arun kumaar