ఆరోగ్యమే స్వీయ వరం

-బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"ఆరోగ్యమే శ్రేయ వరం!"

ప్రతి మనిషికీ కావలసింది మౌలికంగా, ఫండమెంటల్‌గా శారీరక ఆరోగ్యం. మనిషి యొక్క జీవితమంతా భౌతికత మీదా, భౌతిక శరీరం మీదా ఆధారపడి వుంది. భౌతిక శరీరంగానే మానవుడు ఇక్కడ విలసిల్లుతున్నాడు.

కనుక ఈ భౌతిక శరీరం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగానూ, శక్తివంతం గానూ, చురుకుగానూ వుంటేనే మరి మానవుడి యొక్క జీవితం హాయిగా, ఆనందంగా సుఖంగా వుంటుంది. అయితే మానవుడు ఎక్కడ చూసినా కూడానూ అనారోగ్యాల పాలవుతున్నాడు. అస్వస్థతలకు లోనై వున్నాడు. ప్రమాదకరమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు బలి అవుతూ వున్నాడు. తొందరగా ముసలి తనానికి గురి అవుతున్నాడు. ఆయుష్షు క్షీణించి వుంటోంది. వీటన్నిటినీ ఎదుర్కోలేకుండా వున్నారు నేటి మానవులు.

"సరియైన అవగాహన!"

సరియైన అవగాహన లేకనే ఇన్ని అవస్థలూ, ఇన్ని తిప్పలూ, ఎప్పుడైతే మనకు మన శరీరాన్ని గురించిన సరియైన అవగాహన వుంటుందో, ఆ జీవన శాస్త్రం, శరీర ధర్మ శాస్త్రం తెలిసి వుంటుందో, అంటే జీవించే విధానం ఎప్పుడైతే తెలిసి వుంటుందో, అసలు ఈ భౌతికకాయం అంటే ఏమిటో ఎప్పుడైతే మనిషికి తెలిసి వుంటుందో అప్పుడే అద్భుతంగా తన ఆరోగ్యాన్ని తాను పరిరక్షించు కుంటూ, పెంపొందించుకుంటూ శక్తివంతంగా తనకు తానుగా ఉండ గలడు. ఎన్ని సంవత్సరాలైనా, ఎన్ని యుగాలైనా బ్రతకగలడు!

"అజ్ఞానం! సోమరితనం! అహంకారం!"

కనుక, భౌతికంగా జీవితం ఎంతో అద్భుతంగా వుండవలసినప్పటికీ ఒకింత శాస్త్రపరమైన అజ్ఞానం మూలానా, ఒకింత సోమరితనం మూలా నా, మరి అహంకారం మూలానా జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకుం టున్నాడు. స్వర్గతుల్యం కావలసిన భౌతిక జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకుం టున్నాడు మానవుడు. కనుక, ఈ రోజు మనం "ఈ భౌతిక జీవితం ఎంత అద్భుతంగా జీవించవచ్చు", "ఈ భౌతిక కాయం లోంచి ఆనందాలను ఎంతగా జుర్రుకోవచ్చు " అన్న విషయాలను పూర్తిగా పరిశీలిద్దాం!

అసలు 'భౌతిక కాయం' అంటే?

అసలు భౌతికకాయం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోకుండా, భౌతిక కాయం యొక్క ఆరోగ్యం గురించీ, ఆ జీవిని గురించీ, తెలుసుకునే మార్గమే లేదు! వాటి గురించి మాట్లాడుకునే హక్కే లేదు! "ఈ భౌతిక కాయమనేది అణువులు, పరమాణువుల యొక్క సముదాయమే; అంతకు మించి ఏమీ లేదు!" అని అనుకుంటే అది హిమాలయాలంత పొరపాటే! ఈ భౌతిక కాయానికి మూలం ఈ అణువులూ, పరమాణువులూ ఎంత మాత్రం కాదు. దీని వెనకాల 'ఇచ్ఛా శక్తి', 'జ్ఞాన శక్తి', 'క్రియా శక్తి' ఇలాంటి 'శక్తికరమైన తెరవెనుక భాగవతం' ఎంతో వుంది.

తెరవెనుక భాగవతం!

ప్రతి కార్యం వెనకాల ఓ కారణం వుంటుంది. ఒక ఇల్లు కట్టాలంటే దానికి ముందు ఒక ప్లాను గీయాలి. ఒక కాగితం మీద ప్లాను వుంటుంది. ఆ ప్లానులో ఇంటి నిర్మాణానికి కావలసిన వివరాలన్నీ వుంటాయి. "దాని గోడలు ఎలా కట్టాలి? స్ట్రెంగ్త్ ఎలా వుంటుంది? భూమి యొక్క బలం ఎలాంటిది? గోడల యొక్క బలం ఎలాంటిది? ఎలా వుండాలి?" - ఈ విధంగా మొత్తం ఇంజనీరింగ్, ఆ సివిల్ ఇంజనీర్ యొక్క ఐదు సంవత్సరాల జ్ఞానశక్తి అంతా ఆ ప్లాన్‌లో వుంటుంది.

ఒట్టి జ్ఞానశక్తి మాత్రమే ఉంటే లాభం లేదు. ఇల్లు కట్టాలంటే ఎంతో 'విల్‌పవర్' వుండాలి; 'ఇచ్ఛా శక్తి'ని ఉపయోగించాలి. ఆ తరువాత ఇటుకా, ఇటుకా కట్టుకుంటూ రావాలి. ఆ క్రియా శక్తి వుండాలి.

మేస్త్రీలు! పనివారు! ఇంజనీర్లు!

జ్ఞాన శక్తీ, ఇచ్ఛా శక్తీ, క్రియా శక్తీ ఈ మూడూ ఒక్కచోట చేరితే ఇటుకపై ఇటుక పేర్చబడి, మేస్త్రీలు పనిచేసి, ఎంతోమంది కూలివారు పనిచేసి, ఇంజనీర్ పనిచేసి చివరకు ఒక ఇల్లు నిర్మించబడుతుంది. ఆ ఇంట్లోనూ మనం ఎలా జీవిస్తుంటామో అలాగే ఈ 'శరీరం' అనే 'ఇంట్లోనూ మనం జీవిస్తున్నాం. ఈ శరీరం కూడా ఒక ఇల్లే! ఒక గృహమే! ఈ గృహం కూడానూ మనం సంకల్పిస్తేనే వచ్చింది!

"శరీర దేవతలు!"

మానవుడి యొక్క మేధాశక్తి సంకల్పించగా ఆ పిండం పుట్టి, ఆ పిండాన్ని పోషించేందుకు ప్రతి క్షణానా ఎంతోమంది, మరి ఆ యొక్క

"శరీర దేవతలు" పనిచేయగా శరీరం యొక్క నిర్మాణం జరిగింది! మన సూక్ష్మ శరీరానికి సంబంధించిన దేవతలు, చర్మ చక్షువులతో కనపడని ఎంతోమంది "ప్రకృతి దేవతలు" - వీరిని "నేచర్ స్పిరిట్స్" అంటాం; "ఎలిమెంట్స్" అంటాం. - ఈ శరీర నిర్మాణానికి ఇలా కొన్ని లక్షల మంది "సూక్ష్మ దేవతలు" అకుంఠిత దీక్షతో పనిచేయగా ఈ 'లివర్', ఈ 'ప్యాంక్రియాస్' ఈ యొక్క 'ఊపిరితిత్తులు', మరి 'గుండెకాయ' ఇలాంటి అంగాలతో కూడుకుని వున్న ఓ అద్భుత శరీరం ఏర్పడింది! వాటి అన్నిటికీ కావలసిన ప్రేరణ మరి 'ఆత్మ' నుంచే వస్తుంది. ఎలాగైతే మనం ఒక చోట వుండి ఇల్లు కట్టుకుంటామో అలాగే పై లోకంలో వుండి ఈ క్రింది లోకంలో 'పిండం' తయారవుతుంది. మనమే స్వయంగా తయారు చేసుకుంటాం. అందులోనే మనం ప్రవేశిస్తాం.

"శరీరం తయారు అయితే ఆత్మ చేరుతుంది!"

అంటే ఈ శరీరం తయారు కావడం వెనకాల ఎంతో తతంగం వుంది! ఆ తతంగం అంతా పూర్తయిన మీదటే మరి ఈ శరీరం తయారవు తోంది. శరీరం తయారైనా 'ఆత్మ' వచ్చి చేరకపోతే శరీరం నిలవటం లేదు. ప్రాణప్రతిష్ఠ జరగాలి; ఎలాగైతే దేవాలయంలో విగ్రహాలన్నీ తయారు చేసినా కూడానూ, మలచినా కూడానూ మరి ఆ "ప్రాణ ప్రతిష్ఠ" చేయబడకపోతే, ఆ ప్రారంభోత్సవం జరగకపోతే, ఆ దేవాలయం ఎలా ఉపయోగానికి అనుమతించబడదో, అలాగే ఈ దేహం తయారైన తరువాత కూడా, దాన్ని తయారు చేసిన ఆత్మ దానిలోకి రావాలి. తాను అందులోకి వచ్చినప్పుడు తొలి శ్వాసతో మొదలవుతుంది ఈ శరీరం యొక్క ఆరంభం... ప్రారంభం.

"ఊపిరిగా ఆత్మ!"

కనుక, మగవీర్యం, ఆడవీర్యం రెండూ కలిసి ఒక 'అండం' తయారవుతుంది. 'ఆడ' నుండి వెలువడే దాన్ని 'ఎగ్' అంటాం. 'మగ' నుండి వెలువడే దాన్ని 'స్పెర్మ్' అంటాం. ఇవి రెండూ కలిసి ఒక జైగోట్ అవుతుంది. ఆ జైగోట్‌లో కణవిభజన జరిగి చిన్న 'అండం'గా తయారవుతుంది. ఆ అండం మరిన్ని కణవిభజనలతో పెద్దగా అవుతూ 'పిండం'గా తయారై మరి క్రమ క్రమంగా అనేక అంగాలను సంతరించుకుంటుంది. చివరకు, మొత్తం పిండం అంతా తయారైన తరువాత కూడానూ, మళ్ళీ ఆత్మ అందులో ప్రవేశించాలి. ఒక ఊపిరిగా ఆత్మ ప్రవేశిస్తుంది.

కనుక, ఆత్మ అందులో ప్రవేశించిన తర్వాత సరియైన శిశువు, సజీవమైన శిశువు, మరి తల్లి యొక్క గర్భం నుంచి బయటకు వచ్చి అప్పుడు ఆ శరీరం అద్భుతంగా తయారై వుంటుంది.

"శరీర సృష్టి ఓ విశ్వసృష్టి!"

ఈ శరీర సృష్టి కూడా ఓ విశ్వసృష్టి కార్యమే! ఈ "విశ్వాన్ని" తయారు చేయడమంటే, ఎంతోమంది "విశ్వసృష్టికర్తలు" మరి అందులో భాగస్వాములై అకుంఠిత దీక్షతో శ్రమిస్తేనే కానీ ఈ మానవ భౌతిక శరీరం తయారు కాలేదు.

అలాగే ఏ జంతు శరీరమైనా గానీ, మరి ఏ వృక్షమైనా గానీ వీటన్నిటి నిర్మాణం వెనకాల ఎంతో తతంగం ఉంటుంది. ఎంతో ఆర్ద్రత వుంటుంది. ఎన్నో ఆశయాలూ, ఎన్నో ఆదర్శాలూ, ఎన్నో ఆనందాతిరేకాలు, ఎన్నో హర్షాలూ మరి ఎన్నో ఆలోచనలూ ఇవన్నీ కూడుకుని ఒక శరీరం తయారవుతుంది. ఇవన్నీ తెలియకుండా "అంతా ఏదో యథాలాపంగా జరుగుతోంది; ఏదో అలా ప్రకృతిలో నుంచి బయటకు వస్తోంది" అనుకోవడం చాలా అజ్ఞానకరమైన, అనుదాత్తమైన భావన. ఎవరికైతే దివ్యదృష్టి వుంటుందో వాళ్ళంతానూ ఈ ప్రకృతి ఆత్మలనూ, నేచర్ స్పిరిట్స్‌నూ, పురుషాత్మలనూ, అంటే ఈ ఊపిరి పోసే ఆత్మలనూ, వాటన్నిటినీ చూస్తారు! ధ్యానశక్తితో మాత్రమే ఆ 'వెనకాల జరిగే' తతంగాన్ని మనం చూడగలం! సగటు మానవుడికి ఇదంతా తెలియదు.

"పెద్ద సంఖ్యలో వర్కర్స్!"

ఇంత అద్భుతమైన 'భౌతిక శరీరం' అనే ఈ యొక్క కాయం, అది తయారు చేయబడిన తరువాత దాన్ని ప్రతిరోజూ, ప్రతిక్షణమూ మెయింటైన్ చేసేదీ దాని యొక్క ఆలనా పాలనా చూసేదీ కూడా మళ్ళీ ఈ యొక్క ప్రకృతి ఆత్మలే. నేచర్ స్పిరిట్సే. ప్రతి అంగం వెనకాలా ఓ పెద్ద 'ఫీల్డ్ ఫోర్స్', 'వర్క్ ఫోర్స్', ఒక ఫ్యాక్టరీలో కార్మికులు ఎలా పెద్ద సంఖ్యలో వుంటారో అలాగే ప్రతి అంగానికీ ఓ పెద్ద 'ఫోర్స్' వుంటుంది. పెద్ద సంఖ్యలో 'వర్కర్స్' వుంటారు. ప్రతిరోజూ వాళ్ళు పనిచేస్తుంటేనే ఈ శరీరం నిలుస్తుంది. ఫ్యాక్టరీలో కేవలం ముడి సరుకులు ఉంటే సరిపోదు. ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసే వర్కర్స్ లేకపోతే ఆ ఫ్యాక్టరీ ఆగిపోతుంది. ఆ ముడిసరుకులను మనం నోటిలోంచి పంపిస్తున్నాం. మనం 'ఆహారాన్ని' నోటిలోంచి పంపిస్తున్నాం.

అయితే అక్కడ పనిచేసే వాళ్ళు లేకపోతే ఏదీ జరగదు.

కనుక, ఎక్కడైతే ఓ ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణం వుంటుందో, ఆ ఫ్యాక్టరీ పనిచేసే వర్కర్స్, కార్మికులు వుంటారు. మరి ఆ తరువాత ఫ్యాక్టరీ అంతటినీ పర్యవేక్షిస్తున్న యజమాని, ప్రొప్రయిటర్ వుంటాడు. ఎన్నో తతంగాలు వుంటాయి. రకరకాల మేనేజర్స్ వుంటారు. 'వైట్ కాలర్ వర్కర్స్', 'బ్లూ కాలర్ వర్కర్స్', 'మేనేజర్స్', 'ప్రొప్రయిటర్స్', 'ముడిసరుకులు' ఇలా ఎన్నో వుంటాయి - మనం నోట్లోంచి పంపించే ఆ యొక్క 'ప్రొటీన్స్', 'కార్బోహైడ్రేట్స్', 'ఫ్యాట్స్' ఇవే 'ముడి సరుకులు'. ఆ 'ముడి సరుకుల'ని ఈ శరీరం అనే కార్ఖానాలోని సిబ్బంది అనబడే వాళ్ళంతా పనిచేసి ఆక్సిడైజ్ చేసి గొప్పశక్తి తీసుకొస్తారు. ఆ శక్తి ద్వారానే ఈ శరీరం నడవబడుతూ వుంటుంది.

"భౌతికత వెనకాల ఉన్న ఆధ్యాత్మికత!"

ఇదీ ఈ 'భౌతికత' వెనకాల వున్న 'ఆధ్యాత్మికత!' భౌతిక నిర్మాణంలోనే ఆధ్యాత్మికత యొక్క పథకం వుంది! బైటికి కనపడేది భౌతికం; లోపల అంతా నిండి వుండేది ఆధ్యాత్మికం! కనుక, ఈ భౌతిక కాయ నిర్మాణానికే ఇంత ఆధ్యాత్మికత వున్నప్పుడు, భౌతిక జీవితానికి అంటే పుట్టినప్పటి నుంచీ చచ్చిపోయేంత వరకూ మనం ఈ భౌతిక జీవితానికి ఇంకా ఎంత ఆధ్యాత్మికత, నిగ్రహం, జ్ఞానం, శక్తి వుండాలి? అవి లేకపోతే ఆ 'భౌతిక జీవితం' ఎలా సరిగ్గా జీవిస్తాం? కనుక, కేవలం ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంతోనే, ఆత్మ విజ్ఞానంతోనే, ఈ భౌతిక కాయంలో మనం అత్యద్భుతంగా ఎంత కాలమంటే అంతకాలం జీవించగలం! ఎప్పుడైతే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం, ఆత్మ విజ్ఞానం లోపించిందో, ఈ భౌతిక కాయాన్ని, అది ఎంత అద్భుతమైన భౌతిక కాయమైనా సరే, ఎంతో క్షీణింపచేసుకుని, చేజేతులా పాడు చేసుకుని, ఓ ఇరవై సంవత్సరాలలోనే, ఓ ముప్ఫై సంవత్సరాలలోనే ఆ శరీరాన్ని క్షీణింప చేసుకుని, ఎంతో రోగగ్రస్థులమై, మరి ఎన్నో వ్యాధులు కొని తెచ్చుకుని, మనం దాన్ని సర్వనాశనం చేస్తున్నాం. తొందరతొందరగా భౌతికకాయాన్ని వదలిపెట్టుకుంటున్నాం. చనిపోయిన తరువాత మళ్ళీ మరో క్రొత్త భౌతిక కాయం కోసం 'భోరు భోరు'న ఏడ్చుకుంటున్నాం. కనుక, భౌతిక కాయ నిర్మాణానికి ఇంత గొప్ప ఆధ్యాత్మిక రంగమూ, విజ్ఞానమూ, శాస్త్రమూ, బలగమూ వుంది. తెర వెనకాల భాగవతం ఎంతో వుంది!

ఒక సినిమా తీస్తున్నప్పుడు మనకు తెర మీద హీరో, హీరోయిన్,

విలన్ కనబడతారు. కానీ తెర వెనకాల - ఎంతమంది డైరెక్టర్లు, అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్లు, వర్కర్స్, కెమెరా మెన్స్, మరి ఇతర కళాకారులు, ఎడిటర్స్ ఎంతమంది వుంటారో! ఇప్పుడు ఇక్కడ మాట్లాడుతున్నాను, రికార్డు చేస్తున్నాను, ఇక్కడ 'రికార్డింగ్ మాస్టర్' వున్నారు. ఆయన ఎంతో కష్టపడితేనే క్యాసెట్ నిర్మాణం అవుతుంది. అలాగే ఎప్పుడైతే ఇదంతా అర్థం చేసుకుంటామో అప్పుడే మనం ఆధ్యాత్మికతకు విలువ ఇస్తాం.

"మనం ఆత్మలం!"

ఆధ్యాత్మికత ద్వారానే, ఆధ్యాత్మికత యొక్క విలువ తెలుసుకుంటాం. ఆ జీవన శాస్త్రాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడే 'భౌతిక జీవన శాస్త్రం' గురించి తెలుసుకుంటాం. "మనం ఆత్మలం" అని మొట్టమొదటగా తెలుసుకోవాలి. "ఈ శరీరాన్నే 'నేను' " అనుకుంటే అక్కడే, ఆదిలోనే హంసపాదై పోతుంది. పప్పలో కాలు వేసేశాము. ఇక పప్పలోంచి కాలు తీసేదే ఉండదు. జీవితం అంతా రసాభాస, అయోమయం, తికమక, అంతా రోగగ్రస్తం, బాధలమయం, దుఃఖమయం, ముసలితనం, చావు.

"మనం ప్రాథమికంగా ఆత్మకాయులం!"

మౌలికమైన విషయమేమిటంటే "మనం ఈ శరీరం కానే కాదు!" ఈ శరీరంలో మనం వున్నాం. అంతేకానీ మనం ఈ శరీరం కాదు. నఖశిఖ పర్యంతమైన మనం, ఈ యొక్క కనపడేది 'మనం' కానే కాదు. అద్దంలో కనపడే ఈ నఖశిఖ పర్యంతమైన ఆకారం మనం కాదు. మనం శరీరధారులం; శరీరాలము కాము. మనం కేవలం భౌతిక కాయులం కాము; మనం ప్రాథమికంగా ఆత్మకాయులం".

"ఆత్మకాయం" అన్నది మరి తన అవసరాల కోసం అప్పుడప్పుడూ భౌతిక కాయాలను సృష్టించుకుంటూ అందులో జీవిస్తూ వుంటుంది. మనం ఆత్మకాయం! అర్జునుడు భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుణ్ణి "నువ్వు ఎవరివయ్యా?" అని అడిగినప్పుడు, "నేను ఫలానా యశోద కొడుకుని" అనో, "దేవకీపుత్రుడ్ని" అనో చెప్పలేదు! మరి ఏం చెప్పాడు ఆయన.

"అహం ఆత్మా గుడాకేశ సర్వభూతాశయ స్థితః
అహమాదిశ్చ మధ్యంచ భూతానామంత ఏ వచ!"

"ఓ గుడాకేశా! ఓ నిద్రను జయించినవాడా! నేను ఆత్మను; నేను ఆత్మ కాయుడను; నేను ఈ దేహాన్ని కాదు".

“సర్వభూత...”

“సకల ప్రాణి కోటికీ, వాటి యొక్క హృదయాంతరాలలో వున్నవాడిని నేనే! సకల భూతకోటికి ఆదినీ నేను, మధ్యాన్నీ నేనే! అంతాన్నీ నేనే! ఒక ప్రాణి తయారు కావాలంటే దానికి అది నేను. ఆ ప్రాణి పుట్టుక నుంచి చావు వరకు మధ్యలో నిలబెట్టేవాడిని నేను. ఆ ప్రాణి చనిపోయిన తరువాత కూడా వుండేవాడిని నేను. అహం ‘ఆదిశ్చ’, ‘మధ్యంచ’ భూతానం ‘అంత’ ఏవ చ”.

చూశారా! మరి కృష్ణుడు ఎంత చక్కగా జవాబు ఇచ్చాడో! మనం కూడా అంత చక్కగా జవాబు ఇచ్చేంత వరకూ మన జీవితం అస్తవ్యస్తంగానే వుండితీరుతుంది.

“బండిని వెనక్కు తిప్పు!”

గౌతమబుద్ధుడు తన రాజనగరం నుంచి బయటకు వెళ్ళాడు. జీవితంలో మొట్టమొదటిసారి రోగాన్ని చూశాడు. ఒక ముసలివాడిని చూశాడు. ఒక చావును చూశాడు. అడిగాడు తన రథసారథితో “నేను కూడా ముసలివాడిని అవుతానా?” అని. “అవుతావు స్వామీ!”, “నేను కూడా చనిపోతానా?”, “చనిపోతావు స్వామీ!” అన్నాడు. వెంటనే ఆయన “వెనక్కు తిరుగు! వెనక్కి తిప్పు! బండిని వెనక్కు తిప్పు! నేను చూడవలసింది అయిపోయింది. వీటి నుంచి నన్ను నేను ఎలా రక్షించుకోవాలి? నాకు ఈ ‘చావు’, ‘ముసలితనం’ ఇవన్నీ రాకుండా, ఇవన్నీ లేకుండా ఎలా చేసుకోవాలి? అని ఆయన ధ్యానమార్గాన్ని చేపట్టాడు. ఎక్కడెక్కడో తిరిగాడు.

కానీ అసంపూర్ణమైన ఆ ‘ఆధ్యాత్మిక’ జ్ఞానాన్ని తాను సంపూర్ణంగా అభ్యాసం చేసి “అది అసంపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం” అని ఖచ్చితంగా తెలుసుకుని తాను స్వయంగా అద్భుతమైన - ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని కనుక్కున్నాడు. అద్భుతమైన ‘ఆనాపానసతి ధ్యానం’ ద్వారా, ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ ద్వారా! తన ‘మూడవ కన్ను’ తెరిపింప చేసుకుని ‘తాను ఈ శరీరం కాదు’ అని తెలుసుకున్నాడు! పుట్టకముందు తాను వున్నాడని తెలుసుకున్నాడు! “ఆ తానే మధ్యలో కూడా వుంది! ప్రాణ ప్రతిష్ట చేస్తోంది తానే! ఆ ప్రాణమే తాను! ఆ ఎనర్జీ తానే” అని తెలుసుకున్నాడు! కనుకనే దుఃఖ విముక్తుడయ్యాడు. దుఃఖ విముక్తికి మార్గం కనుక్కున్నాడు. “దుః

ఖ విముక్తికి మార్గం రోగ విముక్తికి మార్గం" కనుకున్నాడు.

"ఎవరి రోగాలకు వాళ్ళే కారణం!"

బుద్ధుడు ఇంకా ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ప్రతిష్టింపచేశాడు. కర్మ సిద్ధాంతాన్ని ప్రబోధించాడు. "ఎవరి జీవితాన్ని వాళ్ళే తయారు చేసుకుంటారు! ఎవరి రోగానికి వాళ్లే కారణం! ఎవరి ఆరోగ్యానికి వాళ్ళే కారణం! 'అప్పోదీపోభవ!'. అవి ప్రబోధించే అదే భగవద్గీతలో "ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం.." "ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి". ఎవరి ఆరోగ్యం వాళ్ళే సంపాదించుకోవాలి. ఎవరి అనారోగ్యానికి కారకులు వారే. ఎవరికి వారే తమ తమ అశాస్త్రీయతతో క్రిందకు దిగజారిపోయి వున్నారు. రోగగ్రస్థులై వున్నారు; మరణం పొందుతున్నారు.

ఎవరిని వారు సంరక్షించుకుంటే మరి ఇలా రోగగ్రస్థులూ, రోగ పీడితులూ కానక్కరలేదు; వ్యాధిగ్రస్తులు కానక్కరలేదు.

మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, సమర్థవంతంగా, వజ్రకాయంగా, శక్తివంతంగా, చిరంజీవత్వంగా సదా ఎలా వుంచుకోవాలి. అంటే, అది ఈ యొక్క ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానంతో మాత్రమే సాధ్యం.

"ఆత్మ శాస్త్రమే ఆరోగ్య శాస్త్రం!"

"ఆరోగ్యమనే మహాభాగ్యానికి మరి ఆత్మ జ్ఞానమే మహాశాస్త్రం" అన్న మూలం తెలుసుకోకపోతే 'ఆరోగ్యమనే మహాభాగ్యం' మనకు ఎప్పటికీ తెలియదు. "ఆత్మజ్ఞానమే మహాశాస్త్రం" అన్న దానితోనే 'ఆరోగ్యమనే మహాభాగ్యం' వస్తుంది. మనం ఇప్పుడు ఈ ఆత్మజ్ఞానమనే మహాశాస్త్రం ద్వారా ఆరోగ్యమనే మహాభాగ్యం ఎలా సిద్ధిస్తుందో కూలంకషంగా తెలుసుకుందాం!

"ఆత్మశాస్త్రమే మహాశాస్త్రం!"

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, ఆత్మశాస్త్రమే మహా శాస్త్రం! ఆత్మజ్ఞానమే మహాజ్ఞానం! మనమందరం ఆత్మలం. ఆత్మ అనంత మైన శక్తివంతమైనది. "ఆత్మ అనంత శక్తివంతమైనది" అంటే మరి ఆత్మ ద్వారా చేయబడిన ఈ యొక్క భౌతిక కాయం కూడా అనంత శక్తివంతమైనదే! మనం దానిని "సరిగ్గా చూసుకుంటే" అది ఎన్ని లక్షల సంవత్సరాలైనా వుంటుంది!

“ప్రాణశక్తిని ఇవ్వాలి!”

“సరిగ్గా చూడడం” అంటే ఏమిటి? ఒకటి, బాగా గాలి అంటే ఆక్సిజన్, మరి నీరు ఇవ్వడం. ఆ తరువాత సరియైన విధంగా ఆహారం ఇవ్వడం. మొదట దానికి బోలెడు ఆక్సిజన్ ఇవ్వాలి. ప్రాణశక్తిని ఇవ్వాలి. ప్రాణవాయువుని అలా పూరిస్తూనే వుండాలి. శరీరం తనంతట తాను ఆక్సిజన్‌ని తీసుకుంటుంది. కానీ మనం కూడా దానికి ఎప్పడూ కూడాను ప్రాణశక్తిని ధారపోయాలి.

“శ్వాసమీద ధ్యాస!”

ప్రతీరోజూ కూడానూ కళ్ళు రెండూ మూసుకుని గంటసేపు, రెండు గంటలసేపు ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ వుంచడం ద్వారా అద్భుతమైన ‘ప్రాణశక్తిని మనం ఆ శరీరంలోకి పంపుతాం. అప్పడు ఎన్ని లక్షల సంవత్సరాలైనా ఈ భౌతిక కాయం వుంటుంది. విశ్వమయ ప్రాణశక్తితో తయారైన ఈ యొక్క వాహనానికి ఎప్పడూ కూడాను విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేస్తూనే వుండాలి. ప్రతిరోజూ 24 గంటలూ విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేయడమే ‘ఆనాపానసతి’ యొక్క లక్ష్యం. అద్భుతమైన ఆరోగ్యం కావాలంటే ‘ఆనాపానసతి’ అభ్యాసం మౌలికమైనది.

“ముమ్మిడివరం బాలయోగి!”

ముమ్మిడివరం బాలయోగి ఏ మాత్రం భోజనం లేకుండా మరి ‘ప్రాణశక్తి’తోనే, ‘యోగశక్తి’తోనే, ‘ధ్యానశక్తి’తోనే మరి చక్కగా అన్ని సంవత్సరాలు జీవించారు. హిమాలయాలలో మరి ఎంతోమంది ఏ మాత్రం భోజనం లేకుండా వుంటున్నారు. కనుక, వాస్తవానికి భోజనం అవసరమే లేదు; కావలసిందల్లాఈ యొక్క అద్భుత భౌతిక కాయానికి విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని అలా అలా సదా పూర్తిస్తూ ఉండటమే! కనుక “ప్రప్రథమమైన భోజనం ప్రాణశక్తి - విశ్వమయ ప్రాణశక్తి!”

ఈ శరీరానికి ఆ విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని అందించే విధానమే ‘ఆనాపానసతి’ కనుక ప్రప్రథమమైన ఆరోగ్య సూత్రం ‘ఆనాపానసతి’ - ‘ప్రాణశక్తిని పూరించడం’.

“ఎప్పడూ కడుపు నిండా నీరుండాలి!”

ఈ ‘గాలి’ తరువాత రెండవది ‘నీరు’. ఎంతో నీరు మనం ఎప్పడూ త్రాగుతూ వుండాలి. ఎప్పడూ కడుపునిండా నీరుండాలి. మానవ శరీరంలో

చాలా ప్రాముఖ్యం గల మూలకం ఈ నీరు. భౌతిక కాయ నిర్మాణంలో 80 శాతం అంతా నీరే! కనుక, ఆ 'నీరు' ఎప్పుడూ మనం సరఫరా చేస్తుం డాలి. ఎప్పుడూ ప్రొద్దున్న లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి నిద్రపోయే వరకు అలా గటగటా నీరు త్రాగుతూనే వుండాలి. యోగులు ఎప్పుడూ కమండలంతో నీరు పెట్టుకుని వుండేవారు ఎందుకు? ఆ కమండలంలోని నీరు ఎప్పుడూ త్రాగుతూనే వుంటారు! 'యోగి' అంటే 'ధ్యానం చేసేవాడు'; ఒక ప్రక్కన భౌతిక కాయానికి ప్రాణశక్తినిస్తున్నాడు; ఇంకొక ప్రక్కన నీటిని పుష్కలంగా ఇస్తున్నాడు; ఎప్పడైనా అడపాదడపా 'ప్రసాదం'గా భోజనం చేస్తాడు. కనుక "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అన్నది గాలితో, 'ఆనాపానసతి'తో ప్రారంభమ వుతుంది. నీటితో ఆ మహాభాగ్యం నిలుస్తుంది.

"చక్కటి ఫలాలు!"

జీవితం వున్నది మరి రకరకాల రుచుల కోసమే! నాలుక యొక్క జిహ్వ యొక్క రుచుల కోసమే! అప్పడప్పడూ చక్కగా మరి చక్కటి ఫలాలూ, మరి చక్కటి వంటలూ చేసుకుని చక్కగా తినవచ్చు. కానీ అది మరి మూడవ ప్రిఫరెన్స్ మాత్రమే! మొట్టమొదటిగా తప్పనిసరి అయినది విశ్వమయ ప్రాణశక్తి. రెండవ తప్పనిసరి అయినది నీరు, ఆ తరువాత మూడవదే మరి మనం తినే ఆహారం. కనుక ఇది బాగా గుర్తుంచుకోవాలి.

'నేను ఆత్మను' అన్న విషయం!

ఇక ఈ గాలి, ప్రాణశక్తిల కన్నా మరింత మౌలికమైనది ఇంకొకటి వుంది. అది ఎప్పడూ మనం "నేను ఆత్మను" అన్న విషయాన్ని మరిచి పో కూడదు! ఆ మరుపు అలా వుంటే "ఆత్మశక్తి" దానికి లభించదు. "ప్రాణశక్తి" కన్నా మౌలికమైనది "ఆత్మశక్తి"! "నేను ఎప్పడూ ఆత్మనే" అనే ఆ భావనతో నిరంతరం వుంటే అపారమైన ఆత్మశక్తి భౌతిక కాయానికి లభిస్తూంటుంది.

"అహం ఆత్మా!"

కనుక 'మొట్టమొదటి ఫుడ్'గా 'ఆత్మశక్తి'ని ఇవ్వాలి. 'నేను ఆత్మనే!' అనే భావనలోనే ఆ భావంలోనే జీవించాలి. 'నేను దేహాన్ని, నేను నఖశిఖ పర్యంతం' అనే భావనతో కాకుండా 'నేను ఆత్మను', 'అహం ఆత్మా గుడాకేశ' అని ఎప్పడూ ఆత్మగా జీవిస్తే ఆ భౌతికత్వం ఎప్పటికీ నశించదు.

"విశ్వమయ ప్రాణశక్తి!"

మొదటగా 'ఆత్మశక్తి'ని అనుక్షణం ప్రతి భావంలోనూ భౌతిక

కాయానికి అందిస్తూ మరి 'ఆనాపానసతి' ద్వారా రోజుకి ఎవరి వయస్సు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు అద్భుతమైన 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి'ని అందిస్తూ, మరి ప్రొద్దున నుంచి రాత్రి వరకూ అద్భుతంగా నీటిని త్రాగుతూ, భౌతిక కాయాన్ని బాగా జలమయం చేస్తూ మరి అప్పుడప్పుడూ చక్కగా కొద్దిగా మంచి మంచి ఫలాలూ, మంచి స్వాదిష్టమైన, సాత్వికమైన ఆహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

"మాంసాహారం పూర్తిగా వర్జ్యం!"

తమోగుణమైన, రజోగుణమైన ఆహారం పూర్తిగా వదలాలి. అంటే మాంసాహారం పూర్తిగా వదలాలి. ఏ జంతువుల యొక్క మృత శరీరాలూ ఈ యొక్క భౌతిక కాయానికి పనికి రావు. మానవుడి శరీరం కేవలం వృక్ష జనితమూ, మరి వృక్ష ధాతువుల జనితమే! ఈ యొక్క జంతువుల మృత ధాతువులు శరీరానికి పనికిరావు. కనుక ఎవరైతే జంతువులను కోసి చంపి తింటున్నారో వాళ్ళు పరమ దరిద్రం అనుభవిస్తారు. పరమ అనారోగ్యం పాలవుతారు. మరి తొందరగా చస్తారు; రోగగ్రస్తులవుతారు. "మాంసాహారం" అన్నది అది పరమ రాక్షసుల, పరమ రాక్షస కృత్యం. ఆ రాక్షస కృత్యాల వలననే ఈ భువి అంతా నరకంలాగా తయారయింది. మనుష్యులు కొట్టుకుంటున్నారు. చస్తున్నారు.

'భోజనం' అంటే శాకాహారమే!

"భోజనం" అంటే "కేవలం శాకాహారమే"! అందులోనూ "ఎక్కువగా మితాహారం", మొదట ఆత్మశక్తిని అమితంగా తీసుకుంటూండాలి. విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని అమితంగా తీసుకుంటూండాలి. మరి నీటిని అమితంగా తీసుకుంటూండాలి. భోజనాన్ని, మరి సాలిడ్ ఫుడ్‌ని, చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ప్రొద్దున లేవగానే చక్కగా నీరు త్రాగి, చక్కగా స్వాదిష్టంగా, వేడి వేడిగా ఫ్రెష్‌గా అప్పటికప్పుడు వండుకుని తినాలి.

"ఎక్కువగా తినకూడదు!"

మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. ఆకలి ఎంత వుంటే అంతే తినాలి. ఆకలి లేకపోతే నోట్లోకి ఒక్క ముద్ద కూడా పోకూడదు. ఆకలి ఎంత వుంటే అంత, కొద్ది కొద్దిగా వున్న ఆకలి తీరడానికి ఒక ఇడ్లీనో, ఒక వడనో, ఒక అరటిపండునో తింటూ, ఒక నాలుగైదు గంటల తరువాత ఒక ద్రాక్ష గుత్తినో, లేకపోతే ఒక ఖర్జూరపు కాయనో తింటూ, లేకపోతే ఒక చక్కటి

సగం దోసెనో తింటూ, లేకపోతే చక్కటి ఆలుగడ్డను ఉడికిం చుకునే తినాలి.

"ఆకలిగా వున్నప్పడే!"

ఒక్క మాంసాహారం తప్పితే మరి ఏదైనా మన ఇష్టం! ఏదైనా తినొచ్చు. మాంసాహారం తప్పితే! అదీ అప్పడప్పడూ, కొద్ది కొద్దిగా ఆకలి వున్నప్పడు మాత్రమే. కొంచెం కొంచెంగా తింటూ, మరి జిహ్వ యొక్క గ్రంధుల సంతృప్తి కోసం, రసాస్వాదం కోసం కొంచెం కొంచెం ఇస్తూ ఉండాలి.

మరి ఆరోగ్యానికి కావలసింది మటుకు ప్రాధమికంగా 'ఆత్మశక్తి' మాత్రమే! "నేను ఆత్మను" అనే భావనలో నిరంతరం ఉండడం ద్వారా, 'ప్రాణశక్తి'ని 'ఆనాపానసతి' ద్వారా పొందుతూ మరి ఎంతో నీటిని త్రాగుతూ, అప్పడప్పడూ రెండు గంటలకు, మూడు గంటలకు ఒకసారి ఒకానొక ముద్ద నోట్లోకి పంపిస్తూ వుంటే, అదే సరియైన ఆహార విధానమవుతుంది.

"యుక్తాహార విహారస్య"

శ్రీకృష్ణుడన్నాడు "యుక్తాహార విహారస్య" అని. 'యుక్తాహారం' అంటే సరియైన ఆహారం; అంటే, శరీరానికి ఏది పెట్టాలో అదే పెట్టాలి. ఎప్పడు పెట్టాలో అప్పడే పెట్టాలి. ఎంత పెట్టాలో అంతే పెట్టాలి."ఎప్పడు పెట్టాలి భోజనం?" ఆకలి వేసినప్పడే! "ఎంత పెట్టాలి?" ఆకలి వేసినంతే! "ఏది పెట్టాలి?" శాఖాహారమే! ఇవన్నీ వెరసి "యుక్తాహార"మవుతుంది. అలాగే "విహారం" మరి "సెక్స్", ఈ "ఎంజాయ్‌మెంట్" ఇవన్నీ కూడానూ మరీ ఎక్కువగా చేస్తే ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. అవి ఎంత వుండాలో అంతే వుండాలి. అలాగే మరి 'నిద్ర' అనేది కూడానూ! మరీ ఎక్కువగా నిద్ర వుండకూడదు. మరీ తక్కువగానూ వుండకూడదు - ఇవన్నీ కూడాను ఆరోగ్య సూత్రాలు.

"మేము సిగరెట్టు త్రాగొచ్చా?" అని కొంతమంది అంటారు. అప్పడప్పడూ, నెలకొక సిగరెట్టు త్రాగొచ్చు! అది ఏమిటో రుచి చూడటం కోసం. ప్రొద్దుగూకులా త్రాగితే మరి ఆరోగ్యం క్షీణించక ఏమవుతుంది? క్యాన్సర్ రాకేమవుతుంది? 'మేము విస్కీ త్రాగవచ్చా?" అంటారు. మరి ప్రొద్దుగూకులా త్రాగితే మన శరీరం అంతా చెడిపోతుంది. శరీరం అస్తవ్యస్తం అయిపోతుంది. అప్పడప్పడూ నెలకొకసారి ఓ 'పెగ్గు' రుచి కోసం త్రాగవచ్చు! "అది ఏమిటి?" అని తెలుసుకోవడం కోసం! ఈ

ఆల్కహాల్ అనేది ఇనార్గానిక్ మెటీరియల్, దాన్ని ఈ ఆర్గానిక్ భౌతిక కాయంలో వేస్తే మరి ఆ భౌతిక కాయాన్ని నడిపే ఆ ప్రకృతి శక్తులు ఒప్పుకోవు! వాటికి ఆ ప్రకృతి శక్తులకూ, ఆ కార్మికులకూ, ఆ మేనేజర్స్‌కూ ఏది అవసరమో, ఏది కావాలో, అవే మనం పెట్టాలి కదా!

"ఆల్కహాల్ ససేమిరా వర్జ్యం!"

కనుక గుర్తుంచుకుందాం, ఈ శరీరం అనేది ఒక పెద్ద విశ్వం! దాని వెనకాల ఒక పెద్ద కర్మాగారం వుంది? అనేకమంది మేనేజర్లు వుంటారు! వర్కర్స్ వుంటారు. ఎంతో ఆత్మ పదార్థం, ఎన్నో ఆత్మ దేవతలు, మరి నేచర్ స్పిరిట్స్, ప్రకృతి ఆత్మలూ వున్నాయి అక్కడ. ఈ ఆల్కహాల్ వేస్తే అవన్నీ దెబ్బతింటాయి. అప్పుడు అవన్నీ సరిగ్గా పనిచేయవు. ఆ కార్మికులు సరిగ్గా పనిచేయరు. ఈ భౌతిక కాయం దెబ్బతింటుంది.

కనుక ఆల్కహాల్ ససేమిరా వర్జ్యం! నీరు బాగా పోస్తూండాలి; నీరు త్రాగితే ఆ కార్మికులు ఎంతగా సంతోషిస్తారో!

"ఎప్పటికప్పుడు 'ఫ్రెష్'గా!"

అలాగే 'ఫ్రిడ్జ్' వున్న వాళ్ళు, ఎప్పుడూ మూడు రోజుల సాంబారు, మూడు రోజుల వరకు దాచుకుని తింటారు. అది తామసికమైన ఆహారం. ఆహారం ఎప్పటికప్పుడు ఫ్రెష్‌గా తయారు చేసుకోవాలి; వేడిగా తినాలి; ఫ్రెష్‌గా తినాలి. తాజాగా వుండాలి. కూరలు అప్పటికప్పుడు వండుకుని తినాలి. మనం వండుకుని తినాలి. మనం వండుకోవడానికి రెండు నిమిషాలు చాలు. ఎందుకంటే మనం తినేది చాలా స్వల్పం కనుక.

కనుక శాకాహారం, పరిమితాహారం తీసుకుంటూ మరి ఈ యొక్క రసాయనిక పదార్థాలు ఆల్కహాల్స్ వంటివి పొట్టలో వేయకుండా ఉండడం- ఇవన్నీ కూడానూ ప్రాథమిక ఆరోగ్య సూత్రాలు.

"ఎక్సర్‌సైజు చేయాలి!"

శరీరాన్ని బాగా కష్టపెట్టాలి! ఎంతో ఎక్సర్‌సైజు చేయాలి! బాగా నడక సాగాలి! నడిచేటప్పుడు చెప్పులు లేకుండా, పర్వతాలూ, కొండలూ, అరణ్యాలూ ఇవన్నీ తిరగాలి అప్పుడు కాళ్ళలోంచి, పాదాలలోంచి ఎంతో శక్తి మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది- భూమంతా అనంత శక్తిమయం కనుక.

“వీలయినంత ఎక్కువగా నీళ్ళలో!”

తరువాత, స్నానం చేసేటప్పుడు ఎక్కువసేపు మనం స్విమ్మింగ్ పూల్స్‌లో, నదుల్లో, సరస్సులలో ఉండాలి. శరీరం అంతా నీళ్ళలో బాగా తడవాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు శరీరం వీలైనంత ఎక్కువసేపు నీళ్ళతో తడుస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ శరీరం బయటా, లోపలా కూడా నీరుండాలి. కనుక, మరి మనం ఎంత ఎక్కువసేపు స్నానం చేస్తే అంత ఎక్కువగా, అంత అద్భుతంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాం.

“యద్భావం తద్భవతి!”

ఆ తరువాత ఎప్పుడూ కూడానూ, “నాకు అరవై ఏళ్ళకు ముసలితనం వస్తుంది; నాకు డెబ్భై ఏళ్ళకు ముసలితనం వస్తుంది” అని ఆలోచించరాదు. ‘యద్భావం తద్భవతి’ మన భావాలతోనే మనకు అసహజంగా ముసలితనం వస్తోంది. మన భావాలతోనే మనకు చావు వస్తోంది. “నాకు చావు లేదు” అని అనుకుంటూంటే ఎప్పటికీ చావు రాదు! ఎప్పటికీ ముసలితనం రాదు!

కనుక, ఏది తినాలో, ఎంత తినాలో, ఎలా తినాలో, అలా తింటూ, ఏది తినకూడదో, ఎంత తినకూడదో, అలా తినకుండా వుంటూ, బాగా నీళ్ళు త్రాగుతూ వుంటూ, ఫలాలు బాగా తింటూ వుండాలి. ప్రకృతి సిద్ధ ఆహారమైన ‘ఫలం’ అనేది మానవుడికి నిర్ధేశింపబడిన ప్రకృతి యొక్క ఆహారం. కనుక ఫలాలే ఎక్కువగా తినాలి.

“ఆత్మాహారం!”

మాంసాహారులందరూ శాకాహారులుగా మారాలి! చివరకు శాకాహారులందరూ ఫలాహారులు కావాలి! ఆ ఫలాహారులందరూ కూడానూ ఒక ప్రక్కన ఫలాహారం, మరొక ప్రక్కన శ్వాసాహారం, అంటే ప్రాణశక్తీ, ఆత్మాహారం రెండూ కూడానూ తీసుకోవాలి. ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.. “నేను ఆత్మను” అనే నిరంతర భావనే ఆత్మాహారం అవుతుంది. “ఆత్మాహారం” అత్యంత అద్భుతమైన శక్తివంతమైనది. శరీరానికి సదా సదా ఆత్మాహారాన్నిస్తూ, శ్వాసాహారాన్నిస్తూ, శాకాహారాన్నిస్తూ, జలాహారాన్నిస్తూండాలి. “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం” అని తెలుసుకోవడానికీ, అలా జీవించడానికీ, కావలసిన పరిజ్ఞానం - ఈ ‘ఆత్మవిజ్ఞానం’. ఇది లేకపోతే ఎప్పుడూ కూడానూ ఈ ప్రాపంచిక భౌతిక విజ్ఞానం అస్సలు రాదు!

"ఐశ్వర్యాలు అంటే మేడలూ, మిద్దెలూ కావు!"

ఆత్మ శాస్త్రమే ఆరోగ్య శాస్త్రం! ఎక్కడైతే ఆత్మశాస్త్రం లేదో అక్కడ ఆరోగ్య శాస్త్రం లేదు! ఆత్మ శాస్త్రమే మహాశాస్త్రం! ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం! మేడలూ, మిద్దెలూ మహాభాగ్యం కాజాలవు. ఐశ్వర్యాలు అంటే మేడలూ, మిద్దెలూ కావు! 'అణిమ', 'మహిమ', 'గరిమ', 'లఘిమ', 'ప్రాప్తి', 'ప్రాకార్య', 'ఈశత్వ', 'వశిత్వ', అనే ఈ యొక్క సిద్దులూ- ఈ యొక్క సిద్దులే- ఈ యొక్క ఐశ్వర్యాలే - అష్ట ఐశ్వర్యాలే- మరి ఈ అష్ట సిద్ధులే- అష్టలక్ష్ములు! మరి అవే 'అష్టభాగ్యాలు' అష్ట మహాభాగ్యాలు. ఇవన్నీ యోగ సిద్ధులు, జ్ఞాన సిద్ధులు.

కనుక నిజమైన ఐశ్వర్యమనేది జ్ఞానసిద్ధి మాత్రమే. కార్లూ మేడలూ ఇవన్నీ వుండాలి; కానీ ఇవి కేవలం భౌతికపరమైన సౌకర్యాలు మాత్రమే! శరీరానికి ఆ కార్లతో, ఇంటితో సంబంధం లేదు.

" అంతా మన చేతుల్లోనే వుంది!"

మనం ఇంట్లో వుంటున్నాం. కానీ ఆ ఇల్లే మనం కాదు. ఆ కారే మనం కాదు. ఎప్పడూ మనం 'శరీరం' అనే వాహనంలోనే తిరుగుతున్నాం. కనుక ఈ శరీరం ఎంతో అద్భుతంగా వుండాలంటే, అది అంతా మన చేతుల్లోనే వుంది. డాక్టర్ల చేతుల్లో ఏమీ లేదు. ఎవ్వరూ డాక్టరు దగ్గరకు పోకూడదు. మందులు ససేమిరా పుచ్చుకోకూడదు.

"ఏ 'డాక్టర్' దగ్గరకూ వెళ్ళరాదు!"

ఏ డాక్టర్ దగ్గరకూ వెళ్ళరాదు. ఈ 'M.B.B.S' లకూ, 'ఎం.డి' లకూ అస్సలు ఏమీ తెలీదు! ఈ శరీరం గురించి, 'ABCD లు' కూడా తెలియవు! ఈ శరీరం గురించి తప్పితే, అణువులూ, పరమాణువుల గురించి తప్పితే, ప్రొటీన్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్ గురించి తప్పితే 'ఆత్మపదార్థం' గురించి తెలియదు! ఈ యొక్క 'నేచర్ స్పిరిట్స్' గురించి తెలియదు! ఈ శరీరం, ఈ 'మాంస పిండం' వెనకాల వున్న ఆ మహా ఆత్మ కర్మాగారం గురించి వాళ్ళకు ఎంత మాత్రం తెలియదు! తెలియని వాళ్ళ దగ్గరకు మనం వెళ్తే, మన కొంప మనమే తగలబెట్టుకున్నట్టే. ఆత్మ మందు పుచ్చుకోవాలి. జ్ఞానమనే మందు పుచ్చుకోవాలి. కనుక యోగులం కావాలి మనం.

"తస్మాత్ యోగీ భవార్జునః !"

"కనుక, 'అర్జునా! యోగివికా!" కనుక ఎవరికైనా కూడానూ వారి

యొక్క జీవితం ఈ భౌతిక జీవితం కొన్ని వందల, వేల సంవత్సరాలు వుండాలంటే, శారీరక అమరత్వం రావాలంటే, చిరంజీవత్వం రావాలంటే, "ఇచ్ఛామరణం" రావాలంటే ధ్యానం చేయాల్సిందే! ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మన శరీరాన్ని వదిలి పెట్టగలగాలి మనం! అలా వుండాలి మన చావు! శరీరం విస్ఫోటం చెందాలి భౌతికకాయం లయం అయిపోవాలి, అదృశ్యం అయిపోవాలి. ఆ విధంగా మనం మన శరీరం వదలాలి. అంతే గానీ రోగగ్రస్థులమై మంచానపడి ఆ విధమైన చావు ఎవ్వరికీ రాకూడదు. మరి ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం తోనే ఇచ్ఛామరణం, మరి చిరంజీవత్వం, మరి దీర్ఘాయుష్షు, మరి శక్తివంతమైన, చురుకైన, ఉత్సాహభరితమైన భౌతిక జీవితం! మరి ఇవన్నీ కూడానూ సమకూరుతాయి, కేవలం ఆత్మవిజ్ఞానం తోనే! ఆత్మశాస్త్రం తోనే!

"ఆరోగ్య శాస్త్రం" అన్నది పూర్తిగా "ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం" పైనే ఆధారపడి వుంది. "స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్" మనలో ఎంతగా వుంటుందో, అంతగా మనలో ఆరోగ్యకరమైన, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సైన్స్ వున్నట్టు లెక్క! అంటే ఈ ఆరోగ్య శాస్త్రం అనేది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రమే! ఎవరి దగ్గర ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం వుండదో వారి దగ్గర మరి ఆరోగ్య శాస్త్రం వుండదు గాక వుండదు.

"ఆరోగ్యం ధ్యానంతోనే మొదలవుతుంది!"

గుర్తుంచుకోవాలి, ఈ యొక్క ఆరోగ్య శాస్త్రం ధ్యానంతోనే మొదలవుతుంది. ధ్యానంలో 'ABCD 'లు మనం తెలుసుకుందాం- 'A' అంటే 'ఆనాపానసతి' - 'శ్వాస మీద ధ్యాస' - 'B' అంటే 'చిత్త వృత్తి నిరోధం' - అంటే, మన మైండ్ ఖాళీ కావడం- 'C' అంటే అద్భుతమైన 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి'ని మన లోపలికి ఆవాహన చేసుకోవడం. - 'D' అంటే 'దివ్యచక్షుజ్ఞానం' - ఆత్మానుభవం.

"మైండ్ ఖాళీ అవ్వాలి!"

కనుక, 'ఆనాపానసతి' ద్వారా మైండ్ ఖాళీ అయిపోయినప్పడు అపారమైన విశ్వమయ ప్రాణశక్తి వస్తుంది. ఎప్పడు మనకు ప్రాణశక్తి కావాలన్నా చిత్తవృత్తి నిరోధం చేసుకోవాలి. దానికి మార్గమే 'ఆనాపానసతి'. కనుక ఆ అద్భుతమైన ప్రాణశక్తి 'C' ఎప్పడంటే అప్పడు మనం తీసుకోగలం. కాస్మిక్ ఎనర్జీ తీసుకోగలం.

నేను ఎంతో తక్కువ తింటాను. ఎన్నో వేల కిలోమీటర్లు ప్రతి

నెలా తిరుగుతూ వుంటాను. ఎన్నో లక్షల మాటలు మాట్లాడుతుంటాను! ఎంతో మందితో లక్షల మందితో చర్చిస్తూంటాను! మరి ఇంత ఎక్కువ పని నేను ఎలా చేయగలుగుతున్నానంటే, అది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం యొక్క అపారమైన బలంతోనే! లేకపోతే అసాధ్యం!

"ఎవరికి వారే అనుభవ తీరే!"

ఈ విషయాలన్నీ మరి ఎవరికి వారు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలి. దయచేసి అందరూ ధ్యానం చేయాలి; డాక్టర్ల దగ్గరకు పోరాదు. మాంసాహారం తినరాదు. శాకాహారులుగా, అదే మితాహారులు గా వుండాలి. మరి తమోగుణ, రజోగుణ ఆహారం తీసుకోరాదు. బాగా ఫలాహారులుగా కావాలి. నిరంతరం "నేను ఆత్మను" అన్న విషయాన్ని మర్చిపోరాదు. మనం నిర్ణయించుకున్న సమయం వరకు మనకు చావు అన్నది రానే రాదు! మనం ఫలానా ఆయుష్షు ప్రమాణం అని తీసుకుని వస్తాం. "20 ఓవర్లు" ఆడాలనో, "30 ఓవర్లు" ఆడాలనో, "50 ఓవర్లు ఆడాలనో'' లేకపోతే ''5 డేస్ మ్యాచ్'' అనో! మనం ఎంత నిర్ణయించుకుంటామో అంతవరకు తప్పక వుండే తీరుతాం. మనం "ఆత్మపదార్థం"! శరీర పదార్థంలో తాత్కాలికంగా వుంటున్నాం! శరీర పదార్థం యొక్క శక్తి, ఆత్మపదార్థం యొక్క శక్తి అనంతం.

"శరీరం యొక్క శక్తి అనంతం!"

శరీర పదార్థం యొక్క శక్తి అనంతం! మనం శరీరాన్ని కంపు చేయకపోతే ఆ శరీరం సదా వజ్రకాయంగా వుండి మనకు ఎంతైనా సహకారం చేస్తుంది. ఈ రోజు మనం ఈ "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అన్న ఈ యొక్క సబ్జెక్ట్ తెలుసుకున్నాం. మొట్టమొదట మనం తెలుసుకున్న దేమిటంటే, 'ఈ 'పిండం' తయారయ్యేటప్పుడే, తల్లి గర్భంలో వుండగానే ఎంతోమంది ఆత్మదేవతల మూలకంగా, నేచర్ స్పిరిట్స్ మూలకంగా, ప్రధాన పురుషుడు మూలకంగా, అంటే ప్రధాన ఆత్మమూలంగా మరి అది తయారవుతుంది.

"పూర్వజన్మల కర్మల ఆధారంగా!"

పూర్వజన్మల కర్మల ఆధారంగా ఈ జన్మ తయారు అయింది. పూర్వజన్మల కర్మలు మనం పాపాలు చేసి వుంటే మరి ఈ జన్మలో నాడీమండలం అంతా కూడానూ రోగగ్రస్తమై వుంటుంది. **"పూర్వ**

జన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ పీడ్యతే". మనం పూర్వ జన్మలో చేసుకున్న పాపాలే ఈ జన్మలో వచ్చే రోగాలకు మూలకారణం. రోగాలకు మూల కారణం పాపాలు. పాపాలే రోగ కారకాలుగా తయారవుతాయి. రకరకాల పాపాలు రకరకాల రోగాలుగా వస్తాయి. పెద్ద పెద్ద పాపాలు పెద్ద పెద్ద రోగాలు అవుతాయి. చిన్న చిన్న పాపాలు చిన్న చిన్న రోగాలు అవుతాయి.

"జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం!"

ఎక్కడైతే పాపాలే వుండవో అక్కడ రోగాలే వుండవు! కనుక, రోగాలు వుండకుండా వుండాలంటే, పాపాలు లేకుండా చేసుకోవాలి. అంతేకానీ, 'బాక్టీరియా' అనీ, 'వైరస్' అనీ కాదు. మన పాపకర్మలే మన రోగ కారకాలు. 'పూర్వజన్మ' కృతం పాపం వ్యాధిరూపేణ పీడ్యతే'. మనం ప్రప్రథమ సూత్రాన్ని , కర్మ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకోవాలి. మన చెడు కర్మలే మన వ్యాధులు.

మనం అనుభవిస్తూ వున్న రోగాలకు ప్రక్షాళనా మార్గమేమిటి? వున్న రోగాలు మనం చేసుకున్న పాపాల వలన వచ్చాయి. అవి పోవాలంటే అమితంగా ధ్యానం చేయాల్ని వస్తుంది. ధ్యానం లోనే , ఆత్మ జ్ఞానంలోనే ఆ పాపకర్మలకు మూలమైన అజ్ఞానం భస్మమైపోతుంది. "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం" అని కదా! వున్నది భగవద్గీతలో!

"చేసిన పాపాలకు పరిహారం చేసుకుందాం!"

కనుక, సత్వర పాప పరిహారం ధ్యానంలోనే జరుగుతుంది! మరి సుదూర పాప పరిహారం మనకి మంచి కర్మలు చేయడంలో జరుగు తుంది. ఇదే పాప ప్రకరణం! రోగ ప్రకరణం! పాపాలన్నీ రోగాలుగా తయారవుతాయి. మరి రకరకాల పాపాలు రకరకాల రోగాలుగా తయారవుతుంటాయి.

కనుక, సరికొత్త పాపాలు చేయకుండా, చేసివున్న పాపాలకు ధ్యానం ద్వారా పరిహారం చేసుకుందాం! ఈ జన్మను ఆఖరి జన్మగా చేసుకుందాం! ఈ ఆఖరి జన్మలో అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్ని అనుభవిద్దాం! ఈ భూలోకంలోనే ఒక దేవుడిగా మనం జీవిద్దాం! మరి నడయాడే మాధవుడుగా మనం జీవిద్దాం! మరి దుఃఖితుడైన మానవుడుగా ఇక జీవించవద్దు.

“పిరమిడ్ శక్తి!”

పిరమిడ్ శక్తిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకుంటే ఎంతో మంచి ఆరోగ్యం మనకు వస్తుంది. కనుకనే “పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్” ప్రతి గ్రామంలోనూ, ప్రతి పట్టణంలోనూ పిరమిడ్స్ ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. పిరమిడ్‌లో కూర్చుని నిద్రపోవటం ద్వారా గానీ, పిరమిడ్‌లో వుంచిన నీళ్ళు త్రాగటం ద్వారా గానీ, పిరమిడ్‌లో ధ్యానం చేయడం ద్వారా గానీ ఈ విధంగా “పిరమిడ్ శక్తి” ని మనం ఎంతో, ఎంతో ఉపయోగించుకుంటూ, మరి ధ్యానశక్తినీ ఎంతో, ఎంతో, ఉపయోగించుకుంటూ కొద్దిగా మటుకు మరి చక్కని ఫలహారం తీసుకుంటూ జీవిద్దాం!

-బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ధ్యానం అంటే

ధ్యానం అంటే ప్రార్థన కాదు

ధ్యానం అంటే స్తోత్రం కాదు

ధ్యానం అంటే నామస్మరణ కాదు

ధ్యానం అంటే మంత్రజపం కాదు

ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస

ధ్యానం వలన లాభాలు :

1) శారీరక ధారుఢ్యం

2) మానసిక ప్రశాంతి

3) బుద్ధి సునిశిత

4) ఆర్థిక సంక్షేమం

5) సుమిత్ర ప్రాప్తి

6) ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం

ముక్తి

ధ్యాన సాధన ద్వారానే దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితమవుతుంది

ధ్యాన సాధన ద్వారా మనమే గురువులుగా మారుతాం

ధ్యాన సాధన ద్వారా మనమే దైవస్వరూపాలమని తెలుసుకుంటాం

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ