

సాధన

స్వామి ఓంకార్

ద మిషన్ ఆఫ్ పీస్

శ్రీ శాంతి ఆశ్రమము

తోటపల్లి కొండలు, వయా శంఖవరం-533 446

తూ॥గో॥జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

ఫోన్ : 7382009962

email: srisanthiashram@gmail.com

website : srisantiashram.org.in

విషయసూచిక

1. మనో నిగ్రహానికి ఆహార నియమం తోడ్పడుతుంది 3
2. ఆరోగ్య సూత్రములు 4
3. నూతన సంవత్సరపు కృత నిశ్చయములు 6
4. ధ్యానమునందభివృద్ధి గాంచుటకు
ఉపచరించు సూచనలు 7
5. నూరు సంవత్సరములు జీవించుటయెట్లు? 9

మనో నిగ్రహానికి ఆహార నియమం తోడ్పడుతుంది

మనస్సుని నిగ్రహించటానికి ఆహారం చాలావరకు తోడ్పడుతుంది. మనం తీసుకొనే ఆహారాన్నిబట్టి మన మనః ప్రవృత్తులు వుంటూ ఉంటాయి. సాత్వికమైన పసరిక తినే గోమాతకు రక్తమాంసాలతో పొట్ట నింపుకునే పెద్దపులికి తేడా చూడండి. సాత్వికాహారాన్ని తిన్న ఆవు చక్కని పాలు యిచ్చి మన రక్తమాంసాల్ని పోషిస్తుంది; తామసాహారంతో పొట్టనింపుకొంటూన్న పెద్దపులి మానవుని రక్తమాంసాలు పొట్టను పెట్టుకుంటుంది.

తిండిపోతులైన అమాయకులు కొందరు తిండికి దాసులై తామసాహారాన్ని తీసుకుంటూ, మత్తు పదార్థాలు సేవిస్తూ వారి మనస్సు స్వాధీనంకాక ప్రభూ రక్షించు! నేను తిన్న తిండి తేలికగా జీర్ణమయేలాగ వరం ప్రసాదించు అని గగ్గోలుపెడతారు.

ప్రకృతి ఇచ్చిన కాయలు, పళ్ళు, కందమూలాలు తింటూ కాలక్షేపం చేస్తూన్న మానవులు శాంతిదూత లౌతున్నారు. జంతువుల కళేబరాన్ని కోసుకుంటింటూ జీవిస్తూన్న మనుషులు తమకీ సంఘానికి కూడా బాధతెచ్చి పెడుతున్నారు. వారికి వెలుపల లోపలా కూడా అశాంతి వృద్ధి అవుతుంది.

తరుచు మానవులు వెర్రిగాను, అసందర్భంగాను కలలు కంటూ ఉంటారు. కోరికలు నెరవేరాలని చూస్తారు. తాము అందుకు అర్హులు కాకపోయినా అర్హుల వస్తువులను పొందాలని కోరతారు. చెయ్యని పనికి ఫలం ఆశించి ఏంలాభం? భ్రాంతి నీడలలో తిరుగాడుతూ అమాయకులు పాపం మనస్సు నిర్మలంగాను, నిశ్చలంగాను ఉండాలని కోరుతారు. ఏంప్రయోజనం.

సాత్వికాహారం బుద్ధినిపెంచి మనోనిగ్రహాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. దానివల్ల తన సుఖం, ఎదిరి సుఖం కోరగలుగుతాడు మానవుడు.

(శాంతి ఆగష్టు 1956)

ఆరోగ్య సూత్రములు

1. ఆరోగ్యముగ నుండగోరువారలు రాత్రి పెందలకడ పరుండను, వేకువను లేవను అభ్యాసము చేయవలెను.
2. నియమిత కాలమునకు సరిగల ఉదయ సాయంకాలము, 10 లేక 15 నిమిషముల కాలము శరీరవ్యాయామము చేయవలెను.
3. సూర్యోదయకాలమున ఒక గ్లాసు చల్లని నీటిని త్రాగుము. మలబద్ధకము కలవారు వేడినీరు త్రాగుట మంచిది.
4. కాలవిరేచనము కానిదే లేక విరేచన సాధనము చేయకయే యెన్నడు భుజింప వలదు.
5. రోగములకు మూలకారణమగు మలబద్ధకమును సర్వప్రయత్నముల తొలగింప వలయును. చిరకాలిక మలబద్ధకము కలవారలు, అప్పుడప్పుడు “యెనీమా” చేసికొనుట మంచిది.
6. అదియే కడసారి భోజనమును నూహతోగాని, ఆహారము రుచికరముగ నున్నదని కాని మితిదాటి తినవలదు.
7. తేనీరుగాని, కాఫీనిగాని యెన్నడు త్రాగవలదు. అన్ని రకములగు పొగ మాన వలెను. అది నీ గుండెకాయను కార్జమును ధ్వంసము చేయును.
8. ఆరోగ్యవంతముగ నుండుటకు అనుదినము ఎండలో కొంతకాలముండుట మంచిది.
9. దాహము వేసినపుడు విశేషముగ నీవు త్రాగ గలిగినన్ని గ్లాసుల నీటిని ద్రావుము.
10. సాధ్యమగునంతవరకు ‘పొగుపు’ సామానులను తగ్గించి స్వభావసిద్ధమగు నాహారమును తినుటకు ప్రయత్నింపుము.
11. అప్పుడు కోసితెచ్చిన కూరగాయలనే వాడుము. తోటకూర, బచ్చలకూర, మొదలగు ఆకు కూరలను హెచ్చుగా వాడుము.
12. ఆకలిలేనప్పుడు, నీ ఆప్తులు నిన్నెంత బలవంతముచేసినను తినవలదు. నిజమగు ఆకలివేయువరకు ఆగియుండుము. లేదా ఆసనముల వేయుము. మరియొక విధమగు శరీరవ్యాయామము చేయుము. నిన్ను పీడించు నాకలి కలుగనిచో, ద్రవరూపకమగు నాహారమును తీసికొనుముగాని యధా ప్రకారము సర్వవిధములగు వ్యంజనములతో గూడిన సంపూర్ణ భోజనమును చేయవలదు.

13. చల్లని నీటిని మాత్రము త్రాగుచు వారమున కొకసారి పగటి భాగమునను, నెలకొకసారి రాత్రింబగలును ఉపవాసము చేయుట ఆరోగ్యవృద్ధికి సహకారి. ఒకవేళ ఉపవాస కాలమున నీకెక్కువ యాకలివేసినగాని, బలహీనముగ నుండినగాని పండ్లరసమునుగాని మజ్జిగనుగాని త్రాగుము.
14. అమితముగా తినుట, అసలే తినకుండుటయుగూడ ఆరోగ్యమునకు సమాన హానికరములు. లంకణములు చేయునపుడు విశేషముగ శ్రమించుట అపాయకరము, ఉపవాస కాలమున నెక్కువ పని చేయరాదు. కదలక పరుండి ఈశ్వర ధ్యానము చేయవలయును.
15. అత్యుత్తమారోగ్యము గాంక్షించువారలు భోజనముల మధ్యకాలమున నెట్టి ఫలహారమును చేయజనదు.
16. కడుపునిండ దిని పగటిభాగమున నిద్రించకూడదు. బాలవృద్ధులపట్ల అది క్షంతవ్యముకాని యువకులపట్ల క్షమార్హముకాదు.
17. ఆధ్యాత్మిక నైతికమైన పునాదులపైని కార్యదక్షమగు నాలోచన, మానవుని శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక సంపూర్ణారోగ్యమునకు, అత్యంతావశ్యకము.
18. అన్నిటికంటే, పరంజ్యోతి స్వరూపమగు అంతరాత్మను నిత్యము యెడతెగక ధ్యానించుట వలన, సోమరితనము, స్వార్థపరత్వము, అనారోగ్యము, అజ్ఞానము మొదలగు సమస్త దోషములు భస్మీభూతమగును.
ఆకాశమునందలి పితవలె నీవును పరిపూర్ణుడవుకమ్ము.
సమస్త విశ్వజ్ఞాన స్వరూపుడగు పరమాత్మ మీ కందరకు ఆరోగ్యము, శాంతి, శతాయుష జీవితములు ప్రసాదించుగాక.

శ్రీకైలాస్

15-8-49

ఉదయం 9 గంటలు

ఓం తత్సత్ ఓం

(శాంతి అక్టోబర్ & నవంబర్ 1956)

నూతన సంవత్సరపు కృతనిశ్చయములు

(ఈ సంవత్సర కార్యక్రమం జేగీయమానం చెయ్యటానికి పూజ్యపాదులు శ్రీఓంకార యతీంద్రులు ఈ క్రింది సూత్రాలు తమ కృతనిశ్చయాలగా ఏర్పరచు కున్నారు. భక్త కోటికూడా వారి అడుగుజాడల్లో సేవాభావాన్ని పెంపొందించుకొని విశ్వప్రేమ అలవరచుకొని శాంతి వాయువులు పీల్చుకొంటూ వారి జీవితాలు ధన్యం చేసుకోవాలని పూజ్యశ్రీవారి ఆదేశం. సం.)

1. సోహంను నిరంతరము ననుసరించి బ్రహ్మమృతమును, ఆత్మ సుధను సదా గ్రోలుచుండుట.
2. కృష్ణభగవానుని విజ్ఞానమును, క్రీస్తు ప్రభువు ప్రేమను, బుద్ధ దేవుని దయను, గాంధీజీ సేవను, మనోవాక్యాయములలో సదా వ్యక్తపరచుట.
3. ఏ జీవీయు నానుండి, బాధపడరాదు. ఎవ్వరైన నాకు బాధగలిగించిన, నిశ్శబ్దముగా, ఆనందముగా అనుభవించుట.
4. ప్రతీరోజును, ఎన్ని తొందర పనులలో యున్నను, 15 నిమిషములయి నను, తోటపని జేయుచుండుట.
5. ఆహార విహారములలో మితముగా జాగ్రత్తగా యుండుట.
6. సాధ్యమైనంత వరకు, ముఖ్యముగా ఏపనీ లేనప్పుడు కన్నులనుమూసి సోహం ననుసరించుట.
7. శాంతి అశ్రమవాసులను శాంతి అశ్రమమును ఎంతగా ప్రేమించు చుంటినో అట్టి రీతిగనే, ప్రపంచము నంతను, ప్రపంచములో యున్నవారందరినీ ప్రేమించుట.
8. మితముగా మాట్లాడుచు సోమరులకు, స్వార్థులకు దూరంగాయుండి అమూల్యమైన కాలమునంతను సోహం ధ్యానములో గడపుట.
9. సర్వకాల సర్వావస్థల యందును దేనికిని అంటకుండ సాక్షి స్వరూపముగా యుండుట.
10. ఇతరుల ఆనందమే, మనము ఆనందముగా యుండుటకు దగ్గర మార్గముగాన, రోజూ ఎవ్వరినో ఒక్కరిని, ఏదోరీతిగా ఆనందపర్చుటకు ప్రయత్నిం చుట.

11. వ్రాయుచున్నను, పాడుచున్నను, తినుచున్నను, ఏ ఏ పనులలో యున్నను, దైవసన్నిధిని సోహం శక్తిని, ప్రతీక్షణములో ప్రతీ చిన్నపని, పెద్ద పనిలో అనుభవించుట.

12. ఈపై కృతనిశ్చయములను కాగితముమీద వ్రాసి తృప్తిపడుటయే గాక, వీటిని నిత్యము ఆచరణలో పెట్టుచు రోజూ డైరీ వ్రాయుచు జీవితమును విమర్శించు కొనుచు దినదినాభివృద్ధిని గాంచుట.

లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు

(శాంతి ఏప్రిల్ 1957)

ధ్యానమునందభివృద్ధి గాంచుటకు

ఉపచరించు సూచనలు

1. ధ్యానమున కేతెంచునపుడు మనస్సును బాహ్య విషయముల నుండి మరలించి దైవమునందుజేర్చి “ఓమ్”గాని మరియే పవిత్రమగు దైవము యొక్క నామమునుగాని స్మరించుచురావలయును. ధ్యానమొనర్చునపుడు అనుభవించుటకు గాను దైవత్వమును నీవెంటగొని రావలయును.
2. ఎవరితోనైనను గలసివచ్చునెడ వారితో నెట్టిసంభాషణను బెట్టుకోరాదు. మౌనయుతముగ దైవనామమును స్మరించుటయందు వారికి తోడ్పడ వలయును.
3. నీవు పదినిమిషములు మాత్రమే ధ్యానము చేయగలిగినచో హెచ్చు కాలము ధ్యానము గావింప యత్నింపకుము. శారీరకముగ, సౌకర్యముగ నుండునంతవరకు మాత్రము ధ్యాన మొనర్చుము. హెచ్చుసేపు ధ్యానమొనర్చగలవారిననుకరింప యత్నించి నీవు బాధపడకుము.
4. ధ్యానమున కేతెంచునపుడొక దుప్పటిని గొనివచ్చిన నది సుఖాసనముగ నుపచరించును. మరియొక పలుచని వస్త్రము తెచ్చుకొనినచో దోమలును, చిన్న పురుగులును కుట్టకుండ కప్పుకొనుటకది పనికివచ్చును.
5. కొంచెమైనను వృద్ధిగాంచవలయునను దృఢనిశ్చయముతో ధ్యానము నందు గూర్చుచుండుము. పూర్వముకంటె ప్రతిదినము కొంచెమైన హెచ్చుగా దైవము యొక్క శాంతి ప్రేమలను చవికొనక లేవనని నియమము గావించుకొనుము.

6. ధ్యానానంతరము నీవు లేచునపుడును, బయటకు వెడలునపుడును శబ్దము చేసి యితరుల ధ్యానమునకు అంతరాయమును గల్పింపకుము. నీవు వెడలునపుడు “ఓమ్”గాని మరియే మంత్రమునుగాని స్మరింపుము. నీతోడ నెవరేని యుండునెడ వారితో నాధ్యాత్మిక విషయములను గూడ ముచ్చటించవలదు.

7. నీ ధ్యానము ముగిసినవెనుక కొంతతడవు ఆ వాతావరణమునందు గూరుచుండి సూర్యాస్తమయమును, పర్వతములు, లోయలు మొదలగు దృశ్యములను గాంచుచు ఆనందింపగోరిన నటులే గావింపవలెను.

8. సాంఘిక ధ్యానమునందు నీ యాలోచనలవలన నీ సహచరులకు ఉపకారమును, అపకారమునుగూడ జరుగబోవును. కావున నీ బాధ్యత హెచ్చుచున్నది. ఈ విషయమును పాటించి నీవెవరితోగలసి ధ్యాన మొనర్చగలవో వారికి తోడ్పడుము.

9. “తలంపులే క్రియలు” “మౌనమువలన నాత్మశక్తి వృద్ధి యగును. అను నీరెండు పవిత్రమగు శాసనములను మనంబున నిడుకొనుము. అప్రమేయమగు మౌనము యొక్క శక్తిని పరిమితిగల మాటలచే వ్యక్త పరుపనలవికాదు. కావున గాఢమగునట్టియు, దైవికమగునట్టియు మౌనము నుపాసించుము. నీ హృదయ మందలి శాంతి గుహయందు దైవము నీకొరకు వేచియున్నాడు.

10. ధ్యానకాలమునందు ముఖ్యముగా ప్రాణాయామము గావించునెడ వెన్నెముకను, కంఠమును, శిరంబును తిన్నగా నుంచుట అవసరము. ఆసనము నందు స్థిరత్వము కుదిరిన క్రమముగా మనస్సుగూడ స్థిరపడును.

11. చాలసేపు ధ్యానమును జేయుటకొక సులభోపాయము గలదు. ఆపాద మస్తకము శరీరమునంతను ఒక అవయవము తరువాత నొకఅవయవమును ప్రణవ ముతో నింపి శరీరమందలి ప్రతి యణువునందును పరంజ్యోతిస్వరూపమగు పరమాత్మను గురుతించి యనుభవించుటయే ఆయుపాయమై యున్నది.

12. ప్రతి దినము ముఖ్యముగా ధ్యానానంతరమున దైవము నీకు గావించిన యనేక యుపకృతులకును ధ్యానమొనర్చు భాగ్యమును బ్రసాదించినందులకును సమస్త మానవకోటికిని శాంతి సౌఖ్యములగోరు భగవదావేశపూరితములగు తలంపుల ద్వారా దైవమునకు నీ హృదయపూర్వకమగు ధన్యవాదముల నర్పించుము.

లోకా స్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు !

ఓం శాంతి శాంతి శాంతి:

(శాంతి జనవరి & ఫిబ్రవరి 1960)

నూలు సంవత్సరములు జీవించుట యెట్లు?

మీకు నూరువత్సరములు జీవించవలెనని యున్నదా? జీవింపగల యవకాశ మున్న శతవర్షములేగాక వెయ్యి (సహస్ర) వత్సరములైనను జీవించవలెననియే మానవులు కోరుచుందురు.

జీవితమన యందరకును దీపియేకదా? ఎవ్వరికోగాని యది విషతుల్యముగా నుండదు. ఎన్ని తాపత్రయములు అవస్థలు బాధలలో నున్న వారికైనను యింకను జీవించవలెననియే యుండును.

ప్రస్తుతము మనశీర్షిక నూలు సంవత్సరములు జీవించుటెట్లు? అనుదానిని విమర్శించెదము. మతే గతిగాన తప్పక నూలు వత్సరములు జీవించవచ్చును కాని యేవస్తువునైన పొందుటకు దాని ఖరీదును మాత్రమివ్వవలెనుగదా? అటులనే నూలు సంవత్సరములు జీవించుటకు ఆరోగ్య విధానముల ననుసరించవలెను.

సాత్వికమైన ఆహారములను వాడవలెను. ఆహార విహారములలోనేగాక ప్రతి చిన్న గొప్ప పనిలో గూడ మితియుండవలెను. నియమముగా తమ పనులను ఆనందముతో నెరవేర్చుకొనవలెను.

కృత్రిమ యాహారమును కృత్రిమమైన జీవితమును జీవించుచు త్వరితముగ చనిపోవుట యెంతసులభమో అటులనే ఆధ్యాత్మిక జీవితమును గడపుచు సాత్వికమగు మితాహారమును తీసికొనుచు నూలు సంవత్సరములేగాక యింకను యెక్కువ కాలము జీవించుటగూడ అంత సులభమే!

హిమాలయ పర్వతములలో వందలకొలది సంవత్సరములు జీవించెడి యోగులు ఉండిరని అప్పుడప్పుడు ప్రత్యక్షముగా జూచినవారు చెప్పుకొనుట మనము వినుచునే యుండుము.

కొందరు హిమాలయములలో చిరకాలము జీవించు యోగుల చిరజీవితముల నమ్మకున్నను, మనము తరచు దినపత్రికలలో యొక్కొక్కచోట నొక్కొక్క వ్యక్తి 150-178 సంవత్సరములు నియమముతో సాత్వికాహారమును వాడుచు స్వాభావికమైన జీవితమును జీవించుచు చాలకాలము బ్రతికెననుట మనముచదువుచునే యుంటిమి.

ఆశ్రమములో నొకచోట:-

‘తక్కువగా మాట్లాడుము-ఎక్కువగా ధ్యానము జేయుము’ అని వ్రాయబడి యుండెను. ఇప్పుడు నేనీ వ్యాసమును వ్రాయుచుండ యీ మాటలు వ్రాతలు తగ్గించి, సారాంశమును అనుభవమును క్లుప్తముగా చెప్పుమని నా యంతరాత్మ చెప్పుచున్నది.

ప్రప్రథమమున అకాలమరణమునకు అనగా త్వరితముగా చనిపోవుటకు తోడ్పడుచున్న వాటిని విమర్శింతము.

1. అస్వాభావికమైన ప్రకృతి విరుద్ధమగు కృత్రిమ జీవితము

1. మత్స్య మాంసాదులు, మసాలాలు, ఊరగాయలు, కారము, పులుసు, నూనె వగైరాలతో కడుపును నిత్యము పూజించుట.

2. ఆకలి లేకున్నను అమితముగా తిని, తిన్న పిదప బాధపడుట

3. సారా, కాఫీ, టీ మొదలయిన పానీయములను త్రాగుట.

4. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు వగైరా విషపదార్థములను వాడుట.

5. అతివాగుడుతో విలువైన కాలమును వ్యర్థబుచ్చుచు అర్థరాత్రి వరకు నిద్ర మేల్కొనియుండుట.

6. ప్రాతఃకాలముననే లేవక ప్రొద్దెక్కి 7.8 గంటలకు లేచుట

7. సూర్యోదయము కాకుండగనే కాలకృత్యములు స్నానపానాదులు చేయ కుండుట.

8. శరీరమునకు లేశమాత్రము వ్యాయామము లేకుండుట.

9. కిరసనాయిలు దీపములు వెలుగుచుండ గదిలో తలుపులు, కిటికీలు బిగించి పరుండుట.

10. వేడి వేడి కాఫీ త్రాగిన గాని, చుట్టలు కాల్చిన గాని విరోచనము కాకుండుట.

11. కామ క్రోధ లోభ మోహ మదమాత్సర్యములకు దాసులైయుండుట.

12. భోజనమునకు భోజనమునకుమధ్య నేదో చిరుతిండి సదాతినుట.

13. భోజన సమయమందు తినెడి యాహారము గొంతుకలో నుండి లోపల ప్రవేశించుటకు నోరు మండుచున్నదని జలమును గడగడ త్రాగుట.

14. తెల్లవారుఝాముననే చన్నీళ్లు స్నానము చేయుటకు బదులు మిట్ట మధ్యాహ్నమున వేడినీళ్లు స్నానముచేయుట.

15. ముఖ్యముగా దైవజ్ఞప్తితో, శాంతముగా ఆహారము తీసికొనుటకు మారు యంత్రములో వస్తువులను బడవేసినట్లు నోటిలో నాహారమును అతి తొందరగా

పడవేయుచు నమలకుండ మ్రింగుట.

16. ఉదయమున లేవగానే మంచినీరుగాని, నిమ్మరసముగాని తీసికొనకుండుట.

17. బహిర్దేశమునకు నిత్యము నియమముగా సకాలమున వెళ్లకుండుట. అనగా మల విసర్జన రెండు మూడు రోజులవరకు చేయకుండుట.

18. పరిమితిలేనన్ని ఆలోచనలతో నిండి, నేడేమి తిందును, యేమి త్రాగుదును, ఏమి ధరింతును అనియే ఆలోచించుచు ప్రవృత్తిపరులై తాత్కాలికమైన విషయ సుఖములనే సదా కోరుచుండుట. ఇత్యాది స్వాభావిక గుణములకు బానిసలై యున్న వారికి మృత్యువు ఏ రోజున కారోజు యాహ్వానమిచ్చుచుండును.

2. ఇక చిరకాలము, నూరువత్సరములైనను జీవించుటకు తోడ్పడెడి ఆరోగ్య విధానములను ప్రకృతి సాధనలను, యోగాభ్యాసములను, జీవిత నియమములను విమర్శింతము.

1. త్వరితముగ పరుండి, త్వరితముగా లేచుట ఆయురారోగ్యములను కల్గించునని పెద్దలు చెప్పియుండిరి. ప్రాతఃకాలముననే ఉషా సమయమందున నాలుగు అయిదు గంటలమధ్య లేచి కాలకృత్యముల దీర్చుకొనుట.

2. లేవగనే ఒకటి రెండు గ్లాసుల చల్లని నీటినిగాని నిమ్మరసమును చేర్చిన నీటినిగాని నెమ్మదిగా త్రాగుట (మలబద్ధకముగలవారు వేడినీటిని త్రాగుట సహాయకరము.)

3. యోగాసనములుగాని, శరీరము చెమటపట్టునట్లు ఏదోయొక సాధకమును గాని 10-15 నిమిషములు చేయుటయో లేక అవకాశమునుబట్టి ఒకటి రెండు మైళ్ల దూరము దైవనామము అడుగడుగునకు స్మరించుచు నడచుట.

4. సముద్రములోగాని, నదిలోగాని, నూతివద్దగాని చివరకు తమ స్నానముల గదిలోగాని, చన్నీటి స్నానము, తుండుగుడ్డతో శరీరమును బాగుగ తోముకొనుచు నాచరించుట.

5. తమ యనుష్ఠాన పద్ధతుల ననుసరించి తమ ఇష్టదైవమును ప్రార్థన ధ్యానాదులతో కనీసము అరగంటయైనను ఏకాంతముగ నిష్ఠలో గడపుట.

6. పండ్లరసముగాని, పాలుగాని, మజ్జిగగాని ఉదయమే యేదివీలైన దానిని తమ శరీరతత్వమున కుపకరించుదానినే అతినెమ్మదిగా స్వీకరించుట. (ఒక ప్రకృతి

సిద్ధాంతి మంచినీరు కూడ నమలుచున్నట్లు అంత నెమ్మదిగా త్రాగమని చెప్పెను) పాలు, పండ్లరసములో పంచదారను జేర్చరాదు. అవసరమైన తేనెనుగాని, కలకండను గాని చేర్చవచ్చును.

7. తాము తమ దినచర్యలో చేయవలసిన పనులను జేసికొనుచు, కరకరలాడుచు ఆకలివేసినప్పుడే నియమముగా సాత్వికమైన యాహారమును నెమ్మదిగా ప్రతి కబళము దైవనామస్మరణతో తీసికొనుట, ఉడికించిన కూరగాయలు మొదలగు వాటితో అపక్వాహారము పచ్చిదిగూడ నొకపూటయైనను తీసికొనుట ముఖ్యము. కొన్ని యాకు కూరలు, బీరకాయ, దోసకాయ మొదలైనవి. నమలి నమలి నెమ్మదిగా రోజుకొక్క మార్చినను తీసికొనుచున్న మలబద్ధకముండదు. చిరజీవితమునకు చాల సహకారిగ నుండును.

8. భోజన సమయములయందు ఆహారము మ్రింగుటకు మంచినీరు ముద్దముద్దకు త్రాగరాదు. భోజనమునకు ఒక గంటముందుగాని, ఒక గంట తరువాత గాని దాహముగల్గిన చన్నీటిని త్రాగుట మంచిది.

9. సన్నిహితులచేతను, బంధుమిత్రాదులవల్లను ఎంతగా నిర్బంధింపబడినను, భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండ్లను తినరాదు.

10. కాఫీ, టీ మొదలయిన పానీయములు, హానికరములుగాన, వాటిని విషతుల్యములుగ జూడవలెను.

11. ఆకలిగానుండి భోజనము చేయునప్పుడైనను, రుచిగా నున్నదని అధికముగా తినరాదు. అతితిండియే అన్ని వ్యాధులకు మూలకారణము.

అందుచేతనే మన పూర్వీకులు తాము తీసికొను నాహారమును నాలుగు పాళ్లుచేసి రెండుపాళ్లు యాహారమును, ఒక్కపాలునీరును, అనగా ద్రవపదార్థములు తీసికొని నాల్గవపాలు ఖాళీగా గాలితో మాత్రము గర్భమును నింపమని జెప్పియుండిరి. అట్టి స్థితిలో పులితేపులు వచ్చువరకు మితిమీరి తినుటయే అన్ని జబ్బులకు మూలకారణము. ఆకలి కలిగినప్పుడే మితముగా దినుచు నియమముగా జీవించుచు, కాలమును మాటలతో వ్యర్థముచేయక, సద్వినియోగము జేయుచున్న అన్ని జబ్బులు తగ్గును.

12. వారమునకొక్కసారి ఒక్కపూటయే తిని రెండవపూట పండ్లరసముతో లేక ద్రవపదార్థముతో వాడుట సహాయకరము. పదిహేను దినముల కొకమారు ఏకాదశిరోజున పూర్తిగా నుపవసించి, దాహముగనున్న మంచినీరుగాని, నీరసముగా

నున్న నిమ్మరసము జేర్చిన నీటినిగాని వాడవచ్చును. మాసమున కొకతూరి ఏకాంతముగా వీలైన ఏ ఆశ్రమములోనైనను, మౌనముగా నుండి నివృత్తిగా రోజంతయు సద్గ్రంథ పఠనలో, ధ్యానములో గడపుట.

13. సూర్యాస్తమయ సమయమున సూర్యునితోపాటు నడచుట గాని మరల 10-15 నిమిషములైనను శరీరమునకు చెమట పట్టునట్లు వ్యాయామము జేసి చన్నీళ్ళుగాని వయసుమీరినవారు గోరువెచ్చని నీటిని కాని స్నానమాచరించుట సహకారిగా నుండును. పక్షముకొక్క మార్చినను అభ్యంగ స్నానము జేయుట ముఖ్యము.

14. ఉదయమువలె తమ ప్రార్థన ధ్యానాదులతో అరగంటయైన తమ ఇష్ట దైవమును ధ్యానించుచు స్వస్వరూపానంద మనుభవించుట.

15. తమ నిత్యకృత్యముల నెరవేర్చుకొనుచు మరల సాత్వికమయిన ఆయురారోగ్యముల వృద్ధిజేసెడి యాహారమును తీసికొనుచు శ్రీఘ్రముగ పరుండుట.

16. బ్రహ్మచర్యము చిరజీవిత మొసగును. తేజస్సును ఆత్మానుభవమును గలిగించును. కాన, ఇంద్రియములను విషయ సుఖములవైపు, నామరూపములవెంట పరుగెత్తనీయక అద్వితీయమైన స్వస్వరూపానందమును నిరంతరమనుభవించుట.

17. రాత్రి శయనించుటకు పూర్వము దినచర్యను పరీక్షించుకొని ఉదయము నుండి తాము దైవజ్ఞప్తితో తమ పనిపాట్లు జేసినదియు లేనిదియు యేమైన దుర్బలత్వములకులోనైన అట్టివి మరల జరుగకుండునటుల కృతనిశ్చయములై దినచర్య ధైర్యంతో వ్రాసికొని దైవజ్ఞప్తితో పరుండుట, చిరజీవితములకు సహకారిగా నుండును.

18. ముఖ్యముగా మీకు తెలిసినను తెలియకున్నను నిరంతరము మీలో అహర్నిశములు 'సోహం సోహం' నేను ఆత్మను, ఆత్మ నేనే' అని ఉచ్చరించుచున్న మీ శ్వాసలో ఐక్యసంధానమనుభవించుచు, నిత్యమైన, సత్యమైన, శాశ్వతమైన, పరిపూర్ణమయిన సోహం దివ్యతేజస్సుగానే, మీ శ్వాసను వెంబడించుచు జీవించిన మీరు నూఱు సంవత్సరములేగాక, ఎంతకాలము జీవించవలెనన్న అంతకాలము అమరజీవులై జీవించగలరు.

ప్రియమైన శాంతి పాఠకులారా! మీరు నూఱు వత్సరములు జీవింపకుతూహలులైయున్న దుర్లభమైన మానవజన్మను సార్థకము చేసికొనవలెననియున్న, యెప్పుడోగాక యిప్పుడే యీ క్షణమునుండియు మీ స్థూలశరీరమునకు తోడ్పడెడి ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించుడు.

ప్రాతఃకాలముననే లేచి శరీరమునకు కదలిక, చెమటపట్టులాగున యోగాసన ములనో, వ్యాయామమునో జేయుటకు ప్రారంభించుడు.

మానసికముగా ఆనందముగా నుండుటకు ప్రేమ సూత్రములను మీ పరీక్ష లన్నిటిలో మీ దినచర్యలో వ్యక్తబరుచుడు.

ఆధ్యాత్మిక వృద్ధిని బడయుటకు, శాంతి స్థానమును జేరుటకు, ప్రార్థన ధ్యానాదుల నియమముగా చేయుచు పూర్ణశాంతిని, కైవల్యమును, వివిధ రోగములతో, బాధలతో తాపత్రయములతో నిండి శరీరము పోయిన తరువాతనుగాక, యిప్పుడే శరీరములుండగనే మానవజన్మకు గమ్యస్థానమైన జీవన్ముక్తిని బడయుడు.

రెండు కత్తులను ఒకే యొఱలో నుంచజాలము గదా! సూర్యుడున్న చోట చీకటియుండదు. చీకటియున్నచోట తేజస్సు ఉండజాలదు. అనారోగ్యము, భీతియున్నచోట ఆరోగ్యము, ధీరత్వముండజాలదు.

పూర్ణారోగ్యమే మీ జన్మహక్కుగ నుండ జబ్బులగురించి ఆలోచించెదరేల? నిరంతరము ఆరోగ్యము గురించియే ధ్యానించుచు ఆరోగ్యవంతులై యుండుడు.

శాస్త్రములు రజ్జుసర్పభ్రాంతి గురించి చెప్పుచు త్రాడును గుర్తించిన పాము లేదనియు, పామును గుర్తించిన త్రాడు మరుగగుచున్నదని చెప్పుచున్నవి.

శ్రీ అష్టావక్ర మహాముని వచించిన యీ క్రింది చిన్న పద్యము యొక్క సారాంశమును మీ జీవితములలో వ్యక్తపరుచుటకు ప్రయత్నించుచు ఆత్మభావనతో నిండి తరించుడు.

అ. త్రాడెఱుంగ నప్పుడు త్రాచువైద్రోచు
 త్రాడెఱింగి నప్పుడు త్రాచులేదు
 ఆత్మ నెఱుంగ నప్పుడఖిల జగంబొప్పు
 నాత్మ నెఱింగి నప్పుడడగు జగము.

కృపామయుండైన దైవము మీ యందఱును ఆత్మభావనతో నింపి ఆయు రారోగ్యముల నొసంగుచు, చిరంజీవుల జేయుచు అమృతపదవి నలంకరింపజేయు గాక!

లోకాస్సమస్తాః స్సుఖినోభవంతు ! ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

హరిః ఓం తత్ సత్ ఓం

(శాంతి జూలై 1985)