

MASTER C.V.V.

B.R.T.R. Yoga Samacharam No. 6 - 09

Editor : **PS.R. Sarma**

Associate Editors :

R. Krishna Murthy, J. Narayana Murthy

CONTENTS

ఆహ్వానము	2
Editorial	3
ఇది నా స్వానుభవములో అనుభూతి పొందిన యోగా వర్ణింపు ..	4
మాస్టరు సి.వి.వి. 141వ జయంతి.....	10
యోగ స్కూలు, ఒంగోలు : యోగ ధియరి - నోట్సు.....	12
యోగ సాధకులకు సూచన	21
సాధన సమయములో మూడు అంకె (3) కనబడుట.....	23
సాధన-కుండలినీ-ఉద్రేక ప్రేరకములు.....	39

B.R.T.R. YOGA SAMACHARA KENDRAM

5-63, R.M.S.Colony, Tadepalli - 522 501.

Phone : 08645 - 273740, Cell : 9849530824

ఆహ్వానము

మిత్రులారా!

పిడుగురాళ్ల, యోగస్కూల్, స్థాపకులైన మాస్టర్ యం.బి. యస్. గారు జన్మించి 2009, డిసెంబర్ 2 నాటికి 102 సంవత్సరములు పూర్తియగును. వారి నూట మూడవ జన్మదిన సందర్భముగా, 2009 డిసెంబర్ 2వ తేదీన యోగ స్కూల్ పిడుగురాళ్లలో ప్రత్యేక ప్రార్థనా సమావేశములు, సంస్కరణ కార్యక్రమములు జరుగును. ఈ యోగ సమావేశములో పాల్గొనవలసినదిగా యోగ సాధకులందరకు ఇదే మా హార్షిక ఆహ్వానము.

ఇట్లు

సెట్రకరి,

యోగ మిత్ర మండలి,

పిడుగురాళ్ల.

EDITORIAL

2010 సహస్ర సాధక సమావేశంలు ఏర్పాటు విషయమై పునరాలోచనకు విజ్ఞప్తి

సహస్ర సాధక సమావేశముల ప్రారంభవేళలు ఏ యితర కేంద్రముల వారికి అనుకూలముగా ఉండకూడదని అక్టోబరు నెలలో ఏర్పాటు చేసిన విషయము అందరు ఎరిగినదే. కాని 2010వ సంవత్సరపు కాంగ్రెగేషను 2010లో రానున్న 101వ మేకాల్ సమావేశములతో కలిపి కుంభకోణములో ఏర్పాటు సమంజసమేనా? ఒకసారి ఆలోచించండి. రెండు కలిపి పెట్టడము వలన 2010 మేకాల్ ఖర్చు కలిసి రావడము తప్ప ఏమున్నది ప్రత్యేకత? ఇది ఇతర కేంద్రములలోని సాధక మిత్రులకు అన్ని కేంద్రములు వారికి అనుకూలము కాదా? పాలకులు ఋజువర్తనులై అనుకూలముగా పునరాలోచన చేయ వలసినదిగా మా విజ్ఞప్తి.

- ఎడిటర్

ఇది నా స్వానుభవములో అనుభూతి పొందిన యోగా వర్కింగు

ఎమ్.ఎన్. వారి 'ఆల్ బిట్ ప్రిపరేటరీ' ఆర్డికలు గత సంచికలో వేసినది నా స్వానుభవము ఒకే విధముగా వున్నది. నా స్వ విషయము అయినా, నేను అనుభవించిన విషయములు వివరి స్తాను.

క్రమముగా నా వర్కింగు జరుగుచున్నది. 24.6.09 'ఆల్ బిట్ సెల్ ప్రిపరేటరీ వర్కు' చాలా ప్రజరుతో నా ఫిజికలులో ఇన్ స్టాబు అయినది. తరువాత, క్రమముగా సహస్రారము నుండి విశుద్ధి, బుద్ధిక్, మెంటల్, ఏస్ట్రలు, మూలాధారం వరకు డిసెంటు ఫ్లో, ఆల్ బిట్ సెల్లు నుండి ప్రారంభమై చేరినది. తదుపరి శరీరములో అన్ని సెంటర్లుతో అనుసంధానమైనది.

ఈ వర్కింగు 2 గం.లు 15.7.09 వరకు సాగినది.

15.7.09 నుండి ఆల్ బిట్ ఫ్లాటు ఫారమ్ వర్కు, అక్కడ వున్న సీనియరు సాధకులకు ట్రాన్సుఫారమై టచ్ కావటం ప్రశాంతముగా 4.8.09 వరకు జరిగినది.

4.8.09 సి.వి.వి. వారి జన్మదినము, యోగ శతాబ్ది కావటం, ఆల్ బిట్ ఫ్లాట్ ఫారం అనుసంధానం జరుగుట, జనరలు వర్కింగులో సీనియరు సాధకులందరు పాల్గొనుట యోగ వర్కింగులో ప్రధాన అంశముగా భావిస్తాను.

5.8.09న సాధకునిలో ఆల్ బిట్ సెల్లు సెల్లు క్రియేషను

వర్కింగు ప్రాసెసు పూర్తికావటం వలన, వర్కింగు యధావిధిగా ఆల్బిట్ సెల్లు నుండి వర్కింగు ప్రారంభమై డిసెంటు కావటం వలన ఆరిజను సెల్లు నుండి హైయర్ ప్రాణ డిసెంటు ఆగిపోయినది.

ఆనాటి నుండి ప్రారంభములో సహస్రారములో ఎంతో ప్రైజరుతో ఒక జర్కు వలె ఫ్లో ప్రారంభమై క్రమముగా, సహస్రారము నుండి విశుద్ధి, బుద్ధిక్, మెంటల్, ఏస్ట్రల్ మరియు మూలాధారం వరకు డిసెంటు కావటం గమనించాను. వర్కింగు 2 గం.లు సాగుతున్నది. ఎంతో ప్రశాంతముగా వున్నది.

ఎమ్.ఎన్.గారు చెప్పమన్న విధముగా చెప్పుచున్నాను.

నేను ఈరోజు సాధకులకు కొన్ని విషయములు మేగజైను ద్వారా చెప్పదలచాను.

అందరూ ఏకాభిప్రాయముతో, సాధనలో నిమగ్నులు కావ లసియున్నది. ప్రస్తుతము యోగా వర్కింగు చాలా తీవ్రముగా, ప్రశాంతముగా సాగుతున్నది.

అందరూ 'మేజరు ట్రిపులు'లో వర్కింగు, ఆరిజను ఆదేశముతో నడుస్తున్నది. సి.వి.వి. ఎమ్.టి.ఎ. ఎర్తు మోల్డింగు వర్కులో వున్నారు. ఇది ప్రధానమైన యోగ ప్రపరేటరీ వర్కు అనగా డివైను బాడీ విహరించగల ఫ్లాటు ఫారమ్స్ నిర్మాణ కార్యక్రమము. ఆరిజను సెల్లు నుండి గ్లోబలు పరిధిలో జరుగు విషయము.

ఇది 1.12.2009లో పూర్తికాగలదు. యోగా వర్కింగు

సమాప్తము కాగలదు. కాస్మోస్ పరిణామము పరిసమాప్తము కాగలదు.

నేడు వర్కింగు లోయరు ట్రిపులు రెక్లిఫికేషను, నా ద్వారా పూర్తి అయినది. కొన్ని విషయములు బసవ శేషగిరి, పిడుగురాళ్ళ సెంటరులో పూర్తిజేశారు. ఒంగోలు, పిడుగురాళ్ల సెంటరులలో లోయరు ట్రిపులు వర్కింగు పూర్తి అయిన తరువాత జనరలు వర్కింగులో నిమగ్నమైనది.

మాస్టర్ ఎమ్.ఎన్. బాధ్యత వహిస్తున్న లోయరు ట్రిపులు రెక్లిఫికేషన్ వర్కింగు మాత్రమే పూర్తి అయినది.

ప్రస్తుతము అందరూ మేజరు ట్రిపులు రెక్లిఫికేషన్ వర్కింగు మాత్రమే అనుభూతి పొందవలసియున్నది. సాధకులు ఆ వర్కింగులోనే నిమగ్నులు కావలెను.

ఈ పరిణామములో మీకు మేజరు ట్రిపులు వర్కింగు పూర్తి అయినది. ప్రస్తుతము మీరు మీడియముగా వున్నారు. వర్కింగులో మీలో 'ఆల్బిట్ సెల్లు' ఇన్స్టాల్ అయింది. ఇది ప్రస్తుతము జరుగు మహత్తర పరిణామము. ఎంతో ప్రధానమైన యోగా కార్యక్రమము.

మ్యూగజైనులో ఉదహరించిన ఎమ్.ఎన్.గారి ఆర్టికల్లో, ఆల్బిట్ సెల్లును గురించి చాలా వివరములున్నవి. ఆ కార్యక్రమము ఎమ్.ఎన్.గారు అనుభవించిన, ఆల్బిట్ సెల్ ప్రమోషను వర్కునేడు మీలో జరుగుచున్నది. సాధకులు అందరూ గమనించవలెను.

యోగా వర్కింగులో మీ 'ఆల్బిట్ సెల్లు' ప్రపేరు అయినది. ప్రస్తుతము ఆల్బిట్ నుండి డిసెంటు వర్కింగు అగిపోయినది.

ప్రస్తుతము సాధకులలో సెల్లు వర్కింగు సెంటరు ఆల్బిట్ పోర్షన్ లో ప్రారంభమైనది. ఈ కారణముగా ప్రార్థన ప్రారంభములో, మీలో వర్కింగు 'ఫ్లో' వత్తిడి ప్రారంభమై, క్రమముగా మూలాధారం వరకు డిసెంటు అవుతున్నది. ఈ వర్కింగు అనుభూతి చాలా ప్రెజరుగా అనుభూతి పొందుతున్నారు. క్రమముగా సుషుమ్న నెట్ వర్కు నిర్మాణము జరిగిన తరువాత వర్కింగు ప్రశాంతముగా జరుగును.

ఈ యోగా డెవలప్ మెంటు చాలా అనూహ్యము, గత మాస్టర్సు గైడెన్సులో పొందనిది. కావున సాధకులు అందరూ ఈ కార్యక్రమమును అపార్థంచేసుకొన కూడదని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.

ఈ వర్కింగు వలన సాధకుల ఆల్బిట్ సెల్లు నుండి ఆల్బిట్ ఫ్లాటు ఫారములో వున్న మీడియములు అందరికీ సంబంధ మేర్పడుట ముఖ్యాంశము.

ప్రధానమైన యోగా ఫాలోయింగు వర్కింగు అయిన, భూమి పై గల సాధకులలో సమాప్తమైన మేజరు ట్రిపులు వర్కింగు, సాధకుల ఆల్బిట్ సెల్లు నుండి సి.వి.వి. మరియు సీనియరు సాధకులందరికీ, వారిలో జరిగిన లోయరు ట్రిపులు మీడియ ములకు వర్కింగు తరువాత మేజరు ట్రిపులు వర్కు జరుగుట ప్రారంభమగును.

ఇది భూమిపై వున్న, మేజరు ట్రిపులు పరిసమాప్తమైన సాధకుల నుండి ట్రాన్సుఫారమ్ వర్కు జరుగును. ఈ వర్కు దాదాపు నెలరోజులు జరిగినది. మేజరు ట్రిపులు రెక్లిఫికేషను వర్కు ఆల్బిట్ - ఫ్లాటుఫారములో వున్న వారందరికీ 4.8.09 పూర్తి అయినది. ఇది సి.వి.వి. వారి జన్మదినము కావటం విశేషము. యోగ పరిణామములో ప్రధానమైన సంఘటన.

ఈ సమయములో సాధకులలో ప్రశాంతమైన వర్కింగు జరిగినది.

ప్రస్తుతము ఆల్బిట్ ఫ్లాట్ ఫారమ్ లో వున్న సీనియరు సాధకులలో మరియు ఆరిజను సెల్లు సమీపములో వున్న హైయరు ప్రాణా ట్రాన్సుఫారమ్ గా స్థిరమైన, మదర్ వెంకమ్మ, అందరికీ మేజరు ట్రిపులు రెక్లిఫికేషను వర్కింగు పూర్తి అయినది.

యోగా వర్కింగులో భూమిపై గల మేజరు ట్రిపులు రెక్లిఫికేషను వర్కింగు సంపూర్తి అయిన సాధకులతో, ఆల్బిట్ - ఫ్లాట్ ఫారమ్ లో వున్న అందరకు, ఒకే విధమైన వర్కింగులో పాల్గొనుట వలన ఒక క్రమమైన యోగా ప్రోగ్రెసు జరుగుచున్నదని గ్రహించవలెను.

ప్రస్తుతము సాధకులు ఎర్తు మోల్డింగు ప్రోగ్రెసు వర్కులో అనుభూతి పొందుచున్నారు.

సి.వి.వి. ఎమ్.టి.ఎ. వారి పర్యవేక్షణలో ఎర్తు మోల్డింగు ఫ్లాట్ ఫారమ్ సెంటర్ను ప్రపరేషను సెంటర్ను, డివైను బాడీ రూపా ధేము అనుసంధాన కార్యక్రమము, ఆరిజను సెల్లు వరకు

అనూహ్యమైన వర్కింగు జరుగబోవుచున్నది. డివైను బాడీ మెమోరాండమ్ ఏర్పాటు కావలసియున్నది. అనగా డివైను బాడీ పరిధిలో జరుగు “ఆగ్ను” గైడు కార్యక్రమమైన సెల్సు సజషన్ ఏక్సివిటీతో రూపొందగలదు.

దివ్య లోకములు, లోకాలోకములో బ్రహ్మానంద పరిధిలో స్వర్గలోకముగా ఆవిష్కరించగలదు!

ఇది ప్రస్తుతము అనూహ్యము.

సాధకులు శ్రద్ధగా రెగ్యులర్ టైములో సాధనలో ఉండండి. అంతా ‘ప్రారంభకులు’, ‘పాయిసీర్సు’ యోగా వర్కింగులో విశ్వంలో జరుగు మహత్తర కార్యక్రమం. అనుభూతిలో వున్న ప్రధాన ‘మీడియమ్సు’.

అందరికీ యోగా వర్కింగు గమనిస్తూ, సాధనలో నిమగ్నులు గావలయును.

సాధకులు ప్రస్తుతము ఆరిజను, ఎమ్.టి.ఎ., సి.వి.వి. వారి కార్యక్రమములో ఎంతో బాధ్యత వహించవలసియున్నది. సాధకులు ప్రత్యేకముగా యోగా వర్కింగు మాత్రమే అనుసరించవలెను. మేజరు ట్రిపులు వర్కింగును అనుభూతి పొందవలెను. ప్రశాంతముగా వర్కింగు, ఆరిజను సంకల్పముగా అంతిమ పరిణామమైన “డివైను బాడీ రూప” ఆవిష్కరణ యధా ప్రకారం జరుగును. ఆరిజను మహా సంకల్పము పరిసమాప్తముతో ‘కాస్మోస్’ పరిపూర్ణ రూపమును పొంద గలరు!!

- నాగలింగం శివకుమార్

మాస్టరు సి.వి.వి. 141వ జయంతి

ది. 4.8.2009న, తెనాలిలో చుండూరు వారి కళ్యాణ మండపములో మాస్టరు సి.వి.వి. జయంత్యుత్సవము ఘనముగా మిత్ర మండలి వారు, శ్రీ నాగలింగం శివకుమార్ ఆధ్వర్యములో జరిపిరి.

స్థానికముగా వున్న సాధకులే గాక, ప్రాంతీయ యోగమిత్రులు సభకు విచ్చేసి జయప్రద మొనర్చిరి.

శ్రీ నాగలింగం శివకుమార్ నాటి జయంతి సందర్భముగా మాస్టరు సి.వి.వి. వారి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించిరి.

శ్రీ శివకుమార్ సభలో ప్రసంగిస్తూ, మాస్టరు సి.వి.వి. వారు ‘కారణ జన్మలని’ గత జన్మ పరంపరాను గతముగా యోగీశ్వరులని ధృవనాడి మొదలగు నాడీ గ్రంథములో ప్రస్తుతించిరి.

సృష్టి పరిణామములో, శాశ్వత మానవ రూపమును ప్రస్తుత జన్మలోనే ఆవిష్కరింపజేయుటకు, సృష్ట్యాది బ్రహ్మ ఆరిజను మహాసంకల్పమును, కార్యరూపము పొందుటకు జన్మతః పరబ్రహ్మ సంజాతకులు, మాస్టరు సి.వి.వి. వారి కుండలినిలో, డిప్లోమా పాయింటులో తన బ్రహ్మాంశమును ప్రవేశపెట్టి నిక్షిప్తమై చేసిరి.

నాటినుండి సి.వి.వి. ఆదేశముతో, జరుగు మహత్తర కార్యక్రమములో నిమగ్నులయిరి, సృష్టి, బ్రహ్మ, ఎం.టి.ఎ. ఉపదేశముతో, భృక్తరహిత రాజయోగమును స్వీకరించి, ఆ యోగ

సాధనలో ఇనిషియేటు అయిరని, మానవుని శాశ్వత రూపము ఆవిష్కరింపగల యోగా వర్కింగును ప్రారంభించిరని, ఆరిజను ఆదేశ, పర్యవేక్షణలో యోగ సాధనా క్రమము నిర్విఘ్నముగా సాగించి, సాధకుల నెందరినో పరిపూర్ణులను జేయు యోగా వర్కింగు నేటికి 'శతాబ్ది' పూర్తి చేసుకొనుట మాస్టరు సి.వి.వి. వారి యోగ కార్యనిర్వహణలో ప్రధానమైన సంఘటన. నేడు వారి జన్మదిన శుభ సమయము కావటము అనూహ్యమైన శుభ సమయమనిరి.

ఈనాడు ఆల్బిట్ ఫ్లాట్ ఫారమ్ లో వున్న సీనియరు సాధకులు ఒక వర్కింగు అయిన మేజరు ట్రిపులు రెక్లిఫికేషన్ వర్కు భూమిపై వున్న సాధకులు యూనిఫారమ్ గా అనుభూతి పొందుటయే గాక సాధకులందరిలో సంపూర్తి కావటం యోగా వర్కింగులో ప్రధానమైన పరిణామ పురోగమన మనిరి.

డివైను బాడీ అంతిమ పరిణామ లక్ష్యమైన ఎర్టు మోల్డింగు ప్రాసెస్ అనుసంధాన కార్యక్రమము జరుగుచున్నదని, తదుపరి డివైను బాడీ రూపము సెల్సుక్రియేషను ఏక్టివిటీ, ఆగ్నచక్ర పరిధిలో విహరించగల మహత్తరమైన, అనూహ్యమగు, ఆరిజను సంకల్పము ఆవిష్కరించగల మధుర క్షణము వీక్షించుటకు నిరీక్షించగలమనిరి.

సాధకులు సకాలములో, ఒకే సాధనాంశముతో సాధనలో జరుగు వర్కింగును అవగాహన జేసుకొనుచూ, వర్కింగు అబ్జర్వేషను గమనించుటలోనే నిమగ్నులు కావటం మన ప్రధాన కర్తవ్యమని, వారి ప్రసంగమును ముగించిరి.

మిత్రమండలి నిర్వాహకులు శ్రీ ఎమ్. భాస్కరరావు మిత్రులు తేనీరు, అల్పాహారము యిచ్చారు.

కళ్యాణ మండప యాజమాన్యులు, శ్రీ సి. హెచ్. లోకనాథం గారి సౌజన్యమును మిగులు ప్రశంసిస్తూ, అభినందనలు తెల్పిరి.

శాంతి ప్రవచనములతో సభ జయప్రదమైనది.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

మాస్టరు సేవలో...

మాస్టరు సి.వి.వి. యోగ మిత్ర మండలి

తెనాలి.

యోగ స్కూలు, ఒంగోలు : యోగ ఖయలి - నోట్సు

యోగ వికాసము

గాంధీగారికి మన యోగానికి సాన్నిహిత్యమున్నది. ఆయన మానవులలోని మలిన భావాలను తొలగించటానికి ధైవముచే నిర్దేశింపబడిన కారణజన్ముడు. ఈయన మానవాళిని ఉద్ధరించటానికి వారిని సరియైన మార్గములో నడిపించటానికి జన్మించిన మహాపురుషుడు. ఈ కార్యచరణలో ఎదురయ్యే కష్టాలను మనఃపూర్తిగా అనుభవించటానికి సిద్ధపడే వారు బహు కొద్దిమంది. అట్టివారు నిజంగా మహాత్ములు ధన్యులు. అలాంటి నాయకులు ఎన్నో త్యాగములు చేసి, సంపాదించిన ఫలితమును, ఆ శ్రమలో పాలుపంచుకొనకుండగనే అనుభవించటం ధర్మమేనా? అది సరికాదు.

యోగ సాధనలో పురోగమిస్తున్న కొలది మన ఆలోచనలలో పరిణతి వస్తుంది. మనలోని అంతరాత్మ క్రమక్రమంగా బాహ్యమునకు ప్రకటింపబడుతుంది. (outward manifestation) సాధనలో మనలో ప్రవేశించు దివ్యశక్తి ఎంతో తెలివైనది. మనకు తెలియకుండగనే మనలో శారీరకంగా, మానసికంగా వికాసము కలిగిస్తుంది. ఆ స్థితిలో ప్రాక్టీసులో జరిగే వర్కింగ్ ప్రశాంతంగా హాయిగా ఉంటుంది. మన యోగంలో చేరవలసినదిగా ఇతరులను బలవంత పెట్టటం నిషేధము. ఎవరైనా ఈ లైనులోనికి రావాలంటే, వారంతట వారే రావాలి. ఇలా యోగంలో చేరే వాళ్లలో అనేక రకాల వాళ్లుంటారు. ఏవో కారణాల వలన, తమ కోరికలు తీరటం కొరకు, వచ్చిన వారు ఎక్కువ కాలము ఇందులో నిలవలేరు. కొంతమంది మధ్యలో మానుకుంటారు. కొంతమంది నామమాత్ర సాధకులుగా చలామణి అవుతుంటారు. వీళ్ల సంగతి యేమిటి? వీరు యోగాన్ని వదలినా, యోగము వీరిని వదలదు. తన పని తాను చేసుకొని పోతుంటుంది. ఒకానొక సమయములో, వారే దీని గొప్పతనాన్ని, తమ తప్పిదాన్ని గ్రహించి, మంచి సాధకులుగా మారుతారు.

ఒక వృత్తపరిధిపై చలనము గలదేదైనా అనుక్షణం దాని కోణమును మార్చుకుంటూ తుదకు 360^o పూర్తి చేసుకుంటుంది. అదే పదార్థము వృత్తాకారంలో కాక సరళరేఖలో పయనిస్తే ఫలితము సానుకూలంగా ఉండదు. కనుక దిశా మార్పుతో సాధకునిలో కూడ మంచి మార్పు కనబడుతుంది.

త్రిమూర్తులలో, శివభగవానుడు, సృష్టి బ్రహ్మకు దాపుగా ఉంటాడు. వారొక్కరే సృష్టి, స్థితి, లయ అనే గుణములు కలిగి ఉంటారు. అంతేకాక శంకరునిలో, మంచిని కలగచేయటం, సౌందర్యము అనే గుణములు కూడా గర్భితముగానున్నవి.

ధృవనాడి సంస్కృతములో వ్రాయబడియున్నది. ఇందు మాస్టర్ గారి జీవితము సవివరముగా యున్నది. అవన్ని పొల్లు పోకుండా కరెక్టుగా జరిగినవి. కాని 1920, తరువాత విషయములను, ఆ నాడి కూడా చెప్పలేదు. మాస్టర్ గారు ఒక సందర్భములో, వేదములు నాలుగు మాత్రమే కావని, ఇంకొకటి కూడా ఉన్నదని చెప్పినారు. అది తప్పని చెప్పే ధైర్యమెవరి కున్నది? ఏ కోరికలు లేని స్థితి అంటే ఏమిటో వారు తమ జీవితము ద్వారా లోకానికి తెలియచేశారు. యోగసిద్ధి అనంతరము ఏర్పడే దివ్యస్థితి ఇది. మన యోగము, ఆదిపరబ్రహ్మ స్వరూపమైన మాస్టర్ గారిచే స్థాపించబడినది. కనుక మోక్షప్రాప్తికి దీనిని మించిన యోగము లేదు. ఈ విషయమును సాధకులు గ్రహించి, దీనిని ఇతర యోగములతో పోల్చి చెప్పరాదు.

మాస్టర్ యం.యన్. : “నేను కుంభకోణము వెళ్లి ప్రథమంగా మాస్టర్ గారిని దర్శించినపుడు వారు” నీకేమి కావాలని అడిగారు మనశ్శాంతి, ఓర్పు కావాలని అడిగాను. వారు ఇచ్చాను (గ్రాంటెడ్) అన్నారు. ఆ తరువాత నా జీవితంలో అది శిలా శాసనములుగా ఋజువైంది.

వి.ఎస్. అనే యోగసాధకుడు ఒకసారి అర్థరహితంగా ఇలా

అన్నారు. “మాస్టర్ గారిని మనము భౌతిక శరీరముతో చూడలేము కదా! అలాంటప్పుడు ఈ జీవితం కొనసాగించటములో సార్థకత ఏమున్నది?

మహమ్మదు ప్రవక్త చాలా గొప్ప వ్యక్తి. ఒక మహాయోగి. కాని వారి అనుచరులు, మత మౌఢ్యమును జీర్ణించుకొన్న వారు, చాలా పొరపాట్లు చేశారు. వారు చెప్పని అనేక విషయాలు చేశారు. చేయించారు. ఉదా॥ గోమాంస భక్షణ.

జీసస్ క్రీస్తు బోధనలు విశ్వజనీనముగా ఆచరణ యోగ్యములు. వారిలా అన్నారు. మనమున్నది పాపులను రక్షించటానికి ; రోగులకు వ్యాధి నివారణ చేయటానికి ; అనాధలను ఆదుకోవటానికి - అంతేకాని ఆధ్యాత్మికంగా నైతికంగా ఉన్నత స్థానము పొందటానికి మాత్రమే కాదు. మనము ఇలాగే పరోపకార బుద్ధి కూడా కలిగి యుండాలి. నేను ఒక్కొక్కసారి ప్రశాంతంగా ఉంటాను. ఒక్కొక్కసారి గంభీరంగా, నా వద్దకు సాధకులు రావటానికి కూడా భయపడేలాగుంటాను. ఈ ద్వంద్వ ప్రకృతి ఏమిటని మీరను కోవచ్చు. దానికి కారణమున్నది. సాధకులందరు ఒకే రకంగా ఉండరు. కొందరు భయము. ఆదుర్దా మొదలగు ఉద్రేకములకు లోనయినపుడు మాత్రమే మాస్టర్ గారి గ్రేస్ ను బాగా రిసీవ్ చేసికొన కలుగుతారు. ఇది ఒక రహస్యము.

అందరు మాస్టర్లే! ఒకరు 2 సం॥లు మాత్రమే ప్రాక్టీస్ చేసిన మాస్టర్ కాగా మరొకరు 3 సం॥లు ప్రాక్టీస్ చేసినవారు. ఇంకొకరు 10 సం॥లుగా ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న మాస్టర్. అయితే

ఒక విషయము గమనించాలి. సర్వశక్తివంతుడైన మాస్టర్ గారు అందరిలోను ఉన్నాడు. నీవు నీలోని మాస్టర్ ని బయటికి వ్యక్తపరచాలి. నీ శరీరము ఒక వృత్తమనుకుంటే కేంద్రములో మాస్టరుగారున్నారు. నీవు ఆ వృత్తానికి కల వ్యాసార్థములలో ఒకటి. అనగా నీ ద్వారా మాస్టర్ గారు కొంచెము కొంచెముగా ప్రకటింపబడుతుంటాడు. మాస్టర్ అనేవారు తనలోని సత్యము (ట్రూత్ సెంటరు) యొక్క గుణములను కలిగి ఉంటాడు. పైన చెప్పబడినట్లు నేను మాస్టర్ ని అని అనుకునే వారి విషయమునులో కూడా నేను (మాస్టర్ యం.యస్.గారు) ఇతర సాధకులతో ఎలా నడచుకుంటానో, వీరితో కూడా అలాగే వ్యవహరిస్తుంటాను. అదే మాస్టర్ గారి ఘనత. మాస్టర్ కరుణామయుడు. ఆయనకు తరతమ బేధములు లేవు.

పరిణామ విధానములో ముందుకు పోవటమేకాని వెనుకకు తిరుగుట అనేది ఉండదు. ఇది ఒక మూల సూత్రము. నేను మీకు ఎంతో శక్తివంతమైన ప్రేయర్సు ఇస్తున్నాను.

మెర్చరి కోర్సు : (నెం. 109) ఈ కోర్సు చేయటము వలన శరీరములోనున్న షట్పక్రముల రూపురేఖలు మారిపోయి, నూతన కేంద్రము లేర్పడును. నేను నిలవబడి రెండు చేతులు ప్రక్కకు జాపినపుడు, ఏ అక్షరము ఏర్పడుతుంది? T (టి ఆకారము) అనగా టి కోర్సు సింబల్ ఇది చాలా ముఖ్యమైన కోర్సు. దీనివలన వెన్నెముకలో చాలా మార్పులు జరుగును. జీసస్ క్రీస్తు, ఈ 'టి' కోర్సు ప్రిన్సిపుల్ ను, తన అనుయాయులకు

ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించాడు. వెనుకటి పురాణ గాధలలో తమ భక్తులకు ఒక చేతితో అభయహస్త మిచ్చేవారు. ఇప్పుడు రెండు చేతులతో అభయమిచ్చే స్థితి వచ్చింది. మన యోగములో రెండు రకములైన 'ఫ్లో'లు పనిచేసే అవకాశమున్నది. ఒకటి వర్తికల్ ఫ్లో (నిలువుగా శరీరములోనికి ప్రవేశించే శక్తి). మరొకటి హారిజాంటల్ ఫ్లో. (భూమికి సమాంతరముగా అడ్డముగా ప్రవేశించే శక్తి). ఈ రెండు 'ఫ్లో'లు ఒకదానినొకటి దాటుకొని పోయిన పాయింటును గుర్తించి, దానిచుట్టూ (O) జీరో గుర్తించాలి. ఇది విరాట్ స్వరూపానికి గుర్తు. మొట్టమొదటి మానవ స్వరూపము. మీ అందరికీ అనేక రకముల అనుభవము లుంటాయి. అనుభూతులు అందరికీ ఒకేలా గుండవు. ఒక్కొక్కరి అనుభవము సత్యము యొక్క ఒక భాగము మాత్రమే అనగా అంశమే కాని పూర్ణము కాదు. మీ అనుభవములన్నింటి సమిష్టి స్వరూపమేదో అది సత్యము. నాలో కలిగే అనుభూతులను మీకు పూర్తిగా తెలియచేయటానికి 'భాష' కొంతవరకు మాత్రమే ప్రయోజనకారి. మీరు పూర్తిగా తెలిసికోవాలంటే, నా చూపు, ముఖ కవళికలు, కరవిన్యాసము మొదలైన వాటిని శ్రద్ధగా గమనించాలి.

'సహస్రార' అనేది యోగ శాస్త్రములో షట్పక్రములపై నున్న పరమాత్మ స్థానము. మన యోగములో దీనిని 'సహస్రార' అని కాక 'సహస్రహార' అని చెప్పబడింది. నేను మామూలుగా సమాధి స్థితిలోనే నా గొప్పతనము ఔన్నత్యము తెలిసికొనటం

జరుగుతుంది. నా భౌతిక స్థితిలోనే నా స్థితి నాకు తెలిస్తే అహంకరాము ప్రబలవచ్చు. అందుకనే మాస్టర్ గారు ఇలా చేస్తారు. నేనే కాదు బాగా డెవలప్ అయిన, అవుతున్న సాధకుల విషయము కూడా ఇంతే! వాని డెవలప్ మెంటు బాహ్యంగా వానికి తెలియాలని లేదు. ఐతే విచిత్రమేమంటే, నా విషయము నాకు తెలియకపోయినా, నా స్థితి, నాకంటే ముందుగా, సాధకులైన మీకు తెలుస్తుంది. అనగా మాస్టర్ గా నన్ను గురించి మీకు ముందుగా అవగతమవుతుంది. గురుశిష్యులు సంబంధము చిత్రమైనది. నా గొప్పతనము మీకు బాగా తెలియాలంటే, మీరు నాకు పూర్తిగా సమర్పణ చేసికొనాలి. ఈ రోజు నేను మీచే చేయించిన కోర్సు వెంటనే మీలో పనిచేస్తున్నది. ఒక్కొక్కసారి నేను చెప్పే విషయాలు, మీలో కొంచెము గందరగోళము కలిగించవచ్చు. నేను ఏ లెవల్ నుండి మాట్లాడుచున్నానో, ఏ విషయమును, నిగూఢంగా తెలియచేస్తున్నానో గ్రహించ లేకపోవటం వల్లనే ఇలా జరుగుతుంది.

శరీరముకు, మంచినూనెతో మర్దన చేయటం, ఒక విధంగా దానికి ఆహారము అందించటమే, వెనుకటి రోజులలో, ఈ విషయము తెలియకపోయినా, ఉపవాసాలు, పూజలు మొదలగు సందర్భాలలో అభ్యంగన స్నానము తప్పక చేసేవారు. ఇలా చేయటము వలన శరీరానికి నూతన శక్తి లభిస్తుంది. సాధకులలో నిత్యము ఒక రకమైన ఘర్షణ జరుగుతుంటుంది. పైనుండి వచ్చు దైవశక్తి శరీరములోనికి ప్రవేశించటానికి ప్రయత్నిస్తుంటే,

ఈ శరీరమేమో, దానిని ప్రతిఘటిస్తుంటుంది. ఈ ఘర్షణ రానురాను తొలగిపోతుంది. ఈ ఘర్షణను, ఒక రకంగా బ్రహ్మశక్తికి (స్పిరిట్) భౌతికమునకు (మాటర్) మధ్య జరుగు పోరాటము (combat) గా అనుకోవచ్చు.

మన శరీరములో వెన్నెముకపై గల చక్రములలో, అన్నింటికంటే అధోభాగమున కలచక్రము (శక్తికేంద్రము) మూలాధారము. ఇదే కుండలిని స్థానము. భౌతిక శరీరములో విభిన్న కేంద్రములున్నవి కనుక, మానవున కందించబడే విజ్ఞానము కూడా, వివిధ స్థాయిలలో ఉంటుంది. ఒక ప్లేనులో వర్కింగ్ జరిగేటప్పుడు, దానికి సంబంధించిన జ్ఞానము మిగతా ప్లేన్లకు అందించబడదు. అనగా అన్ని ప్లేన్ల వర్కింగ్ లేక చైతన్య శక్తి అఖండముగా తెలియటమనేది జరుగదు. భౌతిక శరీరానికి మూలాధారము కేంద్రము. ఈ శరీరానికి 37 కేంద్రములుంటే యాస్ట్రల్ శరీరానికి 6 కేంద్రములు మాత్రమే ఉంటాయి. వీనిలో అడుగున ఉండేది స్వాధిష్ఠాన చక్రము. యాస్ట్రల్ శరీరము భౌతిక శరీరాన్ని పూర్తిగా ఆవరించియున్నప్పటికీ, దాని కుండలిని మాత్రము భౌతిక శరీరములోని స్వాధిష్ఠానమే. భౌతికంగా దీని స్థానము (position) మూలాధారానికి 6 అంగుళములపైన ఉంటుంది. ఈ రకంగా మిగిలిన సూక్ష్మ శరీరాలకు, వాని కుండలిని కేంద్రముపైకి జరుగుచు, చివరకు మహాపరనిర్వాణ శరీరానికి ఒకే ఒక కేంద్రముంటుంది. ఆ స్థితిలో ఎరుక (consciousness) అనేది అఖండముగా (అన్ని ప్లేన్ల విజ్ఞానము

లేక వర్కింగ్) ఉంటుంది. మన యోగ లక్ష్యము మహాపరనిర్వాణ సమానమైన ఒకే శరీరము కలిగి ఉండటం. దాని కేంద్రము ఒకటే. అదే మహాపరనిర్వాణ కేంద్రము. ఆ స్థితిలో మిగతా చక్రములన్నీ నిర్మూలంపబడి, ప్రస్తుతమున్న సహస్రహార కేంద్రము పునర్నిర్మింపబడి, ఆ నూతన శరీరములో పని చేయును. పరిమితమైన దాని ఆవరణ దాటితే అంతా ఆనందమే. కేంద్రములో నుండి శక్తి చాలిస్తే అక్కడ నుండి, శక్తి తరంగములు ఏకకేంద్ర వృత్తముల పరిధిలో వ్యాపించును. ఇలా నిరంతరము వ్యాపిస్తూనే ఉంటుంది. సృష్టి ఆరంభములో మొదటి కుండలినిలో పైభాగంలో ఉండేది పతి (ఇంద్రిత శుక్ర) క్రింద నుండి వర్కు చేసేది ద్విపతి. ఆ కుండలినిలో వర్కు పూర్తి అయిన తరువాత పతి క్రిందికి ద్విపతి గా మారి, తరువాత పరిణామానికి దారితీస్తుంది. సృష్టి విధానములో k_1, k_2, k_3 (ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ కుండలినులు) వరుసగా ఖనిజ, వృక్ష, జంతువర్గ సృష్టికి సంబంధించినవి. సరళరేఖ తరువాత మొదటి కుండలినిలో 'అత్మ' ప్రిన్సిపుల్ పని చేసింది. ఇట్లే రెండవ కేందలిని 'బుద్ధి' మూడవ కుండలిని 'మనస్సు' అనే వాటితో నింపబడినవి.

అభ్యంగన స్నానము చేయునపుడు 'పతి' స్థానమును మాత్రమే కాక ద్విపతి స్థానమును కూడా నూనెతో బాగుగా మర్దన చేయాలి. (పతి - మాడు భాగము ; ద్విపతి - వెన్నెముక అడుగు భాగము).

యోగ సాధకులకు సూచన

మన యోగము త్వరలో సిద్ధించవలెననిన భూమి, విశ్వము (గ్రహమండలము, నాల్గవ బ్రహ్మాండము లేక కుండలినీలోని 49 ప్లేన్సులో తగు మార్పులు జరిగి, అంతటా, perfection స్థిరపడాలి. కనుక యోగ కేంద్రములలోను, వ్యక్తిగతముగను సాధకులు ఈ క్రింది 'ఇన్వోకేషన్స్' (సంకల్ప పూర్వక ప్రార్థనలు చేసిన యెడల యోగసిద్ధి త్వరలో జరుగగలదని మా అభిప్రాయము, నమ్మకము. ఈ క్రింది ప్రార్థనలను ప్రతిరోజు లేదా తరచుగను చేయవలసినదిగా సాధకులకు మనవి.

(భూమి లోపరహిత స్థితికి చేరుటకు)

ఫ్లీజ్ మాస్టర్, లెట్ ఆల్ ది నెససరి చేంజెస్ ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, రెక్లిఫికేషన్స్ మాడిఫికేషన్స్ అండ్ డెవలప్మెంట్స్ బి వర్క్డ్ ఔట్ ఇన్ ది ప్లానెట్ ఎర్త్ ఫర్ పర్ఫెక్షన్ అండర్ ది సేఫ్ గైడెన్స్ అండ్ ఎకార్డింగ్ టు ది ప్రిన్సిపుల్స్ ఆఫ్ అవర్ న్యూ డైరెక్ట్ లైన్.

రెగ్యులేషన్ అండ్ వర్కింగ్ ఆఫ్ ఎర్త్ మోల్డింగ్ ప్రిన్సిపుల్స్ అండ్ అర్ట్ యాక్విస్ ఎడ్జస్ట్మెంట్

హారన్ కవర్ రెగ్యులేషన్స్ అండ్ కామెట్ టైర్ ప్రొటెక్షన్ ఎడ్జస్ట్మెంట్

ఎడ్జస్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఆల్ ప్రెషర్స్ యాక్టింగ్ ఆన్ ది సర్ఫేస్ ఆఫ్ ది అర్త్, వితిన ది అర్త్ అండ్ యాక్విలరి ట్యూబ్

వర్కింగ్ ఆఫ్ ఒలిడియర్ వర్కింగ్స్ అండ్ ఆక్సిడియర్ ఫార్మేషన్స్

ఎక్యూములేషన్ ఆఫ్ ఆల్ ప్లెనెట్స్ బైది ఎర్త్, సెంటర్ ఫార్మేషన్ అండ్ స్టెబిలిటీ టు ది అర్త్

రెగ్యులేషన్ ఆఫ్ స్పీడ్ ఆఫ్ రొటేషన్ అండ్ రివల్యూషన్ ఆఫ్ ది అర్త్ టు కోపప్ విత్ ది ఎవర్ ఇంక్రీజింగ్ స్పీడ్ ఆఫ్ మాస్టర్ వర్కింగ్

రెగ్యులేషన్ ఆఫ్ ది ఆల్బిట్ ఆఫ్ రివల్యూషన్ ఆఫ్ ది అర్త్ ఎరౌండ్ ది సన్.

(విశ్వములో తగు మార్పులు జరుగుటకు)

లాద్! న్యూ మోడల్ డెవలప్మెంట్స్, ఎడ్జస్ట్మెంట్స్, ఎడ్జస్ట్ ఇన్క్రియేషన్, ఇన్ మేన్ ఇన్ అర్త్ వరల్డ్ అండ్ కాస్మిక్ సిస్టమ్స్ అండర్ ది గైడెన్స్ అండ్ ప్లీజ్ ఫిట్ అప్ అండ్ ఫిక్స్ అజ్ టు సి.వి. ఇన్ వి ఇన్ ది సేఫెస్ట్ అండ్ బెస్ట్ రూట్.

(వ్యక్తిగత వికాసము కొరకు)

“రెక్లిఫికేషన్ రెగ్యులేషన్ అండ్ మాడిఫికేషన్ ఆఫ్ ఫిజికల్ యాస్ట్రల్ అండ్ మెంటల్ ఫీల్డ్స్. అండర్ దై సేఫ్ గైడెన్స్ అండ్ ఎకార్డింగ్ టు ది ప్రిన్సిపుల్స్ ఆఫ్ న్యూ డైరెక్ట్ లైన్. రెగ్యులేట్ అండ్ ఎడ్జస్ట్ ఫిజికల్ యాస్ట్రల్ అండ్ మెంటల్ వర్కింగ్స్ అండ్ యాక్టివిటీస్ విత్ స్టెబిలిటీ. బుద్ధి క్షేరిఫికేషన్ వివేక వర్కింగ్స్ నిర్వాణ, పరనిర్వాణ, మహాపరనిర్వాణ, ఆనంద అనుభూతి ఎడ్జస్ట్.”

మాస్టర్ నమస్కారమ్

ఈ ప్రార్థనలకు తోడు తరచుగా ఎర్త్ మోల్డింగ్ ప్రిన్సిపుల్స్ కోర్సు చేయటం మంచిది.

- ఆర్. కృష్ణమూర్తి

సాధన సమయములో మూడు అంకె (3) కనబడుట

మాష్టరుగారి డైరీ వాల్యూం 1B లో, ది. 4-9-1913న ఈ క్రింది విధముగా ఉన్నది.

“సాధన సమయములో కుడి కంటికి మూడు అంకె (3) కనిపించి నట్లయితే ప్రాక్టీస్ ఆపివేసి నమస్కారము చేసుకోవాలి.”

అనగా మనము ప్రతిరోజు అనేకసార్లు ప్రాక్టీసుకు కూర్చొని సాధన చేస్తాము. సాధన సమయములో ఆ సిట్టింగ్ లో మనము రిసీవ్ చేసుకొను సామర్థ్యము పూర్తి అయిన సాధన ఎప్పుడు ఆపాలి అనే దానికి పై సూచన ఇవ్వబడినది.

మనము స్థూల దృష్టితో చూచుచున్నప్పుడు సాధారణ ముగా రెండు కండ్లతో కలిపి చూచుట వలన మనకు ఆ వస్తువు స్పష్టముగా కనబడుతుంది. ఒక కన్నును మూసుకొని వస్తువును చూచుట సాధ్యమైన విషయమే. సాధన సమయములో కూడా మనము బాహ్యముగా రెండు కండ్లు మూసుకొన్నను మనము ఆలెవెల్ రెండు కండ్లకు కలిపి కనబడినట్లుగా మాత్రమే మనము అవగాహన పొందుతాము. సాధన సమయములో మనము మన యాష్ట్రల్ రూపముతో యాష్ట్రల్ ఫీల్డ్ లో యాష్ట్రల్ సైట్ తో చూస్తాము.

అప్పుడు కూడా మనకు గల రెండు కండ్లతోనే స్థూలములో మాదిరిగానే పనిచేసి చూచుట జరుగును. స్థూలములో మాదిరిగా ఒక కన్నును మూసి అనగా స్థూలములో ఒక కంటిని మూసిపట్టి

యాష్ట్రల్ గా మూసినట్లుగా భావన చేస్తూ చూసిన యాష్ట్రల్ లెవెల్ లో ఒక కంటితో చూడవచ్చును. యేది యేమయినను యాష్ట్రల్ గా ఒక కంటితో చూచుట కష్టము. మనము సాధన చేయుచూ మన ధ్యాసను ధ్యానము మీద ఉంచి ఆ కనబడినది కుడి కంటికా, ఎడమ కంటికా అని తెలుసు కొనుట ఇంకా కష్టము. ధాన్యము సమయములో యాష్ట్రల్ ఫీల్డ్ లో ఒక కన్నును మూయమని వారు చెప్పలేదు. మరి తెలుసుకొనుట ఎట్లాగు?

కండ్లు ఉన్న ప్రతి జీవికి యాంగిల్ ఆఫ్ విషన్ (angle of vision) అనేది ఉంటుంది. రెండుకండ్లతో ఒకేసారి చూడగల్గిన యాంగిల్ ఆఫ్ విషన్ ఆవరణ మొత్తమును ఏ ఒక్క కంటితోనూ పూర్తిగా చూడలేము. ఈ విషయమును మనము స్వప్రయత్నముతో తెలుసుకొనవచ్చును. కావున కుడి కంటితో మాత్రమే చూడగలిగిన ఆవరణను మనము గుర్తించవచ్చును. ఆ ఆవరణలో మనము ఒక వస్తువును చూచినప్పుడు మనకు ఆ వస్తువును కుడి కంటితో మాత్రమే చూచినట్లుగా భావించవచ్చును. అదేవిధముగా ఎడమకంటికి మాత్రమే కనబడు దృష్టి ఆవరణను కూడా గుర్తించవచ్చును. ఇది అంతయూ సాధారణ విచక్షణా జ్ఞానము వలన అర్థమయిన విషయము.

ఇదికాక ఆధ్యాత్మికముగా కుడి ఏడములు అనే పదములకు ప్రత్యేకమైన అర్థము కలదు. కుడి భాగము అనగా దృఢమైన భాగము.

ఎడమభాగము అనగా దూరముగా ఉన్నదనియును లేక తక్కువ సామర్థ్య క్రియావిధాన భాగము అనియు అర్థము.

మనము చూచుచున్న మనదేహమునకు గల సంపూర్ణ త్వమును మనము మన స్థూల దృష్టితో చూడలేము. మనదేహము వివిధ రూప అరూప అవస్థల అంతరాంతములు గల ఒక సామూహిక అస్తిత్వము. మనకు కనబడే స్థూలము ఆ అస్తిత్వ కడగట్టు స్థితి. మనకు కనబడని స్థితులు కనబడే దాని కన్న ఎక్కువ క్రియాశీల సామర్థ్యముతో ఉన్నవి. స్థూలమునుండి మహాపర నిర్వాణము వరకు ప్రతి లెవెల్ 5 H.P. చొప్పున పెరుగుచూ మహాపర నిర్వాణ లెవెల్ 35H.P. గా ఉంటుంది. ఆ పైన మహాపరనిర్వాణ కంటే మహోన్నతమైన లెవెల్స్ ఇంకా చాల ఉన్నవి. ప్రతి హయ్యర్ లెవెల్ ఫోర్స్ క్రింద లెవెల్ లోనికి చొచ్చుకొని రాగలదు. అందులకు కావలసిన సంకల్పములను ఆలెవెల్లోని కుడి భాగము అయిన ఆత్మ తత్వము ఇవ్వవలయును. అందులకు ఎడమభాగము ఆమోదించవలయును. అది ఏ లెవెల్ కు చొచ్చుకొని రావలయునో ఆ లెవెల్ అది చొచ్చుకొని రాగల పరిపక్వమును పొందవలయును.

ప్రతి లెవెల్ కు, కుడిభాగము, ఎడమభాగపు లెవెల్స్ ఉన్నవి. ఉదాహరణగా యాష్ట్రల్ లెవెల్ కు కుడి భాగముగా మెంటల్ లెవెల్, ఎడమభాగముగా స్థూల స్థితి ఉన్నవి. స్థూలము యాష్ట్రల్ లెవెల్ కంటే తక్కువ స్థాయి. మెంటల్ లెవెల్ యాష్ట్రల్ లెవెల్ కంటే ఎక్కువ స్థాయి. ప్రతి లెవెల్ లోని కుడి భాగము పై విధముగా ఎడమభాగమునకు చొచ్చుకుని రాగలదు.

కుండలిని ఏ స్థాయి వరకు తన ఉనికిని ఏర్పరచు కొనగలదో

ఆస్తాయి తన వర్కింగు స్థాయిగా మనము గమనించాలి. ఎప్పుడూ కూడా మన గమనిక స్థాయికి కుడి ఎడమలు ఉంటాయి.

ప్రతిస్థాయిలో ఆత్మ (గమని) తనదైన ప్రవేశ, వ్యాపక, గతి, కిరణ, ఆరోగ్య, కుండలినీలుగా క్రమ అభివృద్ధి చెందు చుండును. ఈ అభివృద్ధి కాస్మిక్ ఫీల్డ్ లో “సెమీ”గా మాత్రమే ఉన్నది. అది సెంటీ గ్రేడ్ యాక్టివిటీకి ఉన్నతమైన స్థితులయందు మాత్రమే పూర్ణత్వమును పొంది ఉన్నది. రూపస్థితికి మూలమయిన ఆత్మయొక్క సింబల్ అర్థ చక్రముగా (semi circle) కుడి “(, లేక ఎడమ)” “అనే కుడి, ఎడమ అర్థ చక్రములుగా ఉన్నవి. ప్రతి లెవెల్ లోని కుడి భాగము ఆ లెవెల్ లోని ఎడమ భాగమును నడపించును. ఎడమ భాగము రూప స్థితి మాత్రమే. దానిని నడిపించు ఆత్మ తత్వము దానికి కుడి భాగమున గ్రహింప శక్యము గానిదిగా ఉండును. ఆత్మతత్వము “సింబల్”గా కుడి భాగమున, “సింబల్ లైట్”గా ఎడమ భాగమున ఉండును.

మనము ఒక ఫీల్డ్ ను మాత్రమే గమనించు చున్న మన గ్రాహ్య స్థితి ఆ లెవెల్ లో మాత్రమే ఉన్నదని గ్రహించాలి. అట్లుగాక మన గ్రాహ్యస్థితి ఆ లెవెల్ కన్న పైలెవెల్ ఉన్న, ఆ లెవెల్ లోని సింబల్ లైట్ ను దాని క్రింది లెవెల్ లోని సింబల్ లైట్ ను ఏక కాలములో చూడగలదు. అప్పుడు మనకు గల గ్రాహ్య స్థితి ఆ రెండు లెవెల్స్ పై లెవెల్ నందు అనగా ఆ రెండు లెవెల్స్ కు ‘కుడి’ భాగమున ఉన్నదనియే మనము గ్రహించాలి.

కుండలిని రూప నిర్మాణమునకు కర్త. కుండలిని తన క్రియా విధానమును ప్రస్తుతము మెంటల్ లెవెల్లో జరుపుచున్నది. అనగా మన మెంటల్ లెవెల్ "fill – upping level" గా ఉన్నది. సాధన సమయములో రెండు విషయములు జరుగును.

1. fill - upping నింపబడుట 2. fit - upping నింపబడినది నిర్మాణ క్రమములో వాడుటకు తగిన దానినిగా చేయుట. నింపేది కుడి భాగము నుండి, నింపబడేది ఎడమ భాగములో.

నింపబడిన తరువాత అది (ఆత్మ) “సింబల్ లైట్”గా మారుతుంది. ఆ తరువాతనే అది నిర్మాణ కార్యక్రమములో పాల్గొనును. సాధన సమయములో సాధారణముగా fit - upping లెవెల్ లో వర్కింగ్ జరుగుతుంది. ఆ లెవెల్ లోనే మన గమనికకు ఆధారమయిన “గమని” ఉంటుంది. తనదైన స్థాయిలో fitupping జరగాలి అంటే సాధన సమయములో బాహ్య దృష్టి ఉండ కూడదు. బాహ్య దృష్టి ఉన్నతికి ప్రతిబంధకము. అంతర్ దృష్టి మాత్రమే ఉండాలి. ఎక్కడ మన గమనిక పనిచేస్తుందో అక్కడ ప్రాణా fittupping ఉంటుంది. మన సిస్టం యొక్క డెవలప్ మెంట్ మన గమనిక మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మనము బాహ్యముగా అభివృద్ధి చెందవలసిన స్థాయిలు లేవు. బాహ్య ఉన్నతి వలన స్పిరుచువల్ డెవలప్మెంట్ వల్ల బాహ్య ప్రవర్తన క్రమముగా మార్పు చెందును. డంబాచార ప్రవర్తన స్పిరుచువల్ డెవలప్మెంట్కు ఉపయోగపడదు. అంతాంతరములలోని నిర్మలత్వముతో మనకు గల సెంటీగ్రేడ్

లెవెల్స్ను పూర్తిగ నిర్మల ఆత్మతో నింపిన గాని పూర్ణ స్థాయి యొక్క మొదటి మొట్టును చేరలేము.

అంతర్దృష్టి మీద ధ్యాసను కేంద్రీకరించుట అనగా ఏమిటి? సాధన సమయములో మనము బాహ్య దృష్టికి ప్రేరణములయిన కండ్లను మూసుకొని అంతరముగా అవగాహన పెంచుకోవాలి. కానీ సాధనకు కూర్చున్న తరువాత ప్రతి సాధకుడు సాధారణముగా బాహ్య విషయముల గురించి అనగా స్థూల ప్రపంచ వ్యవహారముల గురించి మాత్రమే ఆలోచించును. దీనినే మాష్టరుగారు ఎడమచేతి విధానము అన్నారు. (29-9-1912). వీటినే కర్మ సంబంధ ఆలోచనలు అంటారు. మనము మొదట చెప్పుకున్న angle of vision లాంటి తార్కిక జ్ఞాన విశ్లేషణ వదిలిపెడితే గానీ అంతర్ దృష్టి నిలబడదు. అంతర్ దృష్టి నిలబడవలెనన్న అంతయూ శ్రీవారి కృపా కటాక్షముల వలన జరుగును అను భావము ఎల్లప్పుడూ, ప్రత్యేకముగా సాధన సమయమున ఉండవలయును. కర్మ విధానాన్ని దాని మూలము వరకు మన ఆత్మ యొక్క అన్ని స్థాయి అవస్థల యందు లేకుండా చేయుటకొరకే ఈ యోగము వచ్చినది.

ఎడమచేతి విధానాన్ని విడచిపెట్టమని ఎంత చెప్పినను సాధకులకు సాధ్యము అగుట లేదనియే మాష్టరుగారు 4-9-1913న ఈ విధానమును ఇచ్చిరి. దీనివలన సాధన సమయములో మన దృష్టి మనకు గల గమనిక స్థాయి నుండి మూడు అంకె ఎప్పుడు కనబడుతుందా అనే 1. ఏకైక దృష్టితో

మాత్రమే ఉంటాము, లేక 2. దీనిని చూపించగల ప్రాణా వర్క్సింగ్ మీద ఉంటుంది. అందువలన బాహ్యచింతన ఆగిపోతుంది. ఒకటవ దానికంటే రెండవ దాని యందు ధ్యాస ఉంచుట ఉత్తమము.

సాధారణముగా యోగ సాధనలో మనము, మన దృష్టికి ఉపాసనా దేవత రూపము మీద ఉంచి యోగ సాధన చేస్తాము. అదే విధముగా మన యోగములో కూడా మాష్టరుగారి రూపము మీద దృష్టిని నిలపమని వారు చెప్పి ఉండవచ్చును గదా! అట్లు ఎందులకు చెప్పలేదు. రూపము అది ఏ రూపము అయినను మన అంతర్ స్థితికి బాహ్యమే కదా! అట్టి రూపము, ఆ రూపము ద్వారా వారు చేసిన వివిష్ట ఇహలోక లీలలు ఇవి అన్నియూ బాహ్య స్థితిని ప్రేరేపించు ఉత్తేరకములే. వీటివలన మన యోగ లక్ష్యము అయిన మన అంతరాంతరములలో గల శాశ్వత స్థితి, ఆ స్థితితో మనము ఏర్పరచుకొనవలసిన శాశ్వత రూప నిర్మాణ కార్యక్రమమునకు అంతరాయము కలుగును. అందువలననే సాధన సమయములో మూడు అంకెను చూడమని అది కనబడగనే ఆపి వేయమని చెప్పియున్నారు. దీనివలన ఏ విధమయిన ఇతర ఆలోచనల మీదికి మనస్సు వెళ్ళదు.

మాష్టరుగారు '3' అంకె మాత్రమే ఎందుకు కనిపిస్తుంది అని అన్నారు? అంతకంటే ముఖ్యమైన అంకెలు ఉన్నవి కదా! మన యోగములో పరమాత్మను "One" అని, దాని నుండి One point ఏర్పడుట మొదలగు విషయముల వలన "1"

అంకెకు ప్రాముఖ్యము కలదుగదా! "1" అంకె కనబడునని చెప్పవచ్చునుగదా! పూర్వత్వమునకు సూచిక అయిన "0" అంకె కనబడునట్లుగా అనుజ్ఞ ఇవ్వవచ్చును గదా! లేక అన్ని అంకెలను తననుండి ఇవ్వగల "8" అంకెను ఏర్పాటు చేయవచ్చును గదా! మరి మూడు అంకె ఎందుకు చెప్పారు? ఇందులో ఏమి విశేషము ఉన్నదో మనము ఆలోచించాలి.

సాధన సమయములో మనలో గల గమనిగా నున్న గ్రాహ్య స్థితి అయిన ఆత్మ యొక్క స్థానము ఎక్కడ ఉన్నది? ఈ విషయమును ముందుగా పరిశీలించిన తరువాత "3" అంకె మాత్రమే ఎందుకు కనబడుతుందో చూద్దాము. రూప, రస, శబ్ద, స్పర్శలకు అతీతముగా ప్రతి జీవి యొక్క గమనిగా గల ఆత్మ ఉన్నది. ఆత్మ, జ్ఞానము తనే అయి, తన మార్గమును తనే నిర్దేశించు కొనుచున్నది. ఈ మార్గము క్రమముగా తనలోని memo ద్వారా memorandum (రూపనిర్మాణ ప్రణాళిక) అయినది. ఈ memo కు మూలమే memoria. మెమోరియా అనగా ఆత్మ ప్రవాహ మూలము. "మెమోరియా సైట్" అనగా ఆత్మ ప్రవాహ మూలమునుండి గ్రహించు స్థితి. ఈ స్థితి ప్రతి లెవెల్లో కలదు. ఈ గ్రహించు తనము గల ఆత్మ మెమోరియా నుండి "పిట్ట్యుటరీ" ద్వారా "పీనియల్" (దృష్టి)గా పరివర్తనము చెంది తన తదుపరి మార్గమును గ్రహించి తన అదుపులో దాని పరివర్తన ఉండునట్లుగా సంకల్పములను తన నుండి ఉద్భవింప చేయును.

ప్రతి లెవెల్లోని “మెమోరియా”, దానిపై లెవెల్ యొక్క “మెమోరియా” అడుపులో ఉండును. కర్మ బంధనము వలన తన అడుపునకు ఆటంకములు కలుగును. తన రూప నిర్మాణము తన సంకల్పము ప్రకారము జరుగవలె నన్న కర్మబంధన విముక్తి అవసరము.

ప్రతి లెవెల్లో ఆత్మ ప్రవాహము ప్రవేశించి, వ్యాపించి, “మెమో” ద్వార నిర్ధారించి కిరణము అయిభక్తము అగును. ప్రతి లెవెల్లో ప్రవేశించి వ్యాపించేది ఆత్మ. అది కిరణము అవగనే దానిని మన గ్రాహ్య స్థితి నుండి గ్రహించవచ్చును (ఆవిరి నీరుగా మారిన తరువాత తెలిసినయట్లు). అది ప్రతి లెవెల్లో semi గా ఉండుటవలన లెవెల్లో అది దృష్టికి వచ్చినప్పుడు అర్థ చక్రాకారముగా కనబడును. అనగా ఆ లెవెల్ లోని మెమోరియా నుండి దానిని గ్రహించినప్పుడు అది అర్థ చక్రాకారముగా కనబడును. మనము చూచు స్థితి ఎప్పుడూ కూడా right side గనే గుర్తించాలి.

“పరమాత్మ లోను, సూర్యునిలోను ఉన్న జ్యోతి ఒక్కటే. జాగృతావస్థలో కుడి కంటిలో ఆ పరమాత్మ స్తానం ఉంటుందని శృతులు” కూడా చెబుతున్నవట. చూడబడేది ఎడమ భాగము. ఎడమ భాగము అయిన semi circle symbol ఆ లెవెల్కు, ఆ లెవెల్ వర్సింగ్కు ఆధారము. మనము ఒక పస్తువును సాధన సమయములో చూచుచున్నాము అనిన మనలోని అంతరాత్మ చూచుచున్నదని భావము. అప్పుడు చూచుచున్నది కుడి కన్నుగా అనుకోవాలి.

మెమోరియా స్థానము సాధనలో ఎదిగినకొద్దీ ఉన్నతోన్నత స్థితులుగా ఘనీభవించుచుండును. ఉన్నత స్థితులు ఘనీభవించిన కొలది ఆ లెవెల్లోని ‘మెమో’ రూపనిర్మాణము మొదలుపెట్టును. మన సాధనలో ప్రతి లెవెల్లోని కర్మ బంధనము లను తొలగించుకొన వలెనన్న, ప్రతి లెవెల్లోను ఆత్మతత్వము అయిన "empty" ప్రవాహ స్థితికి వచ్చి కర్మ బంధనములను తొలగించి మన లెవెల్స్ నుండి దానిని పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేయబడుట మన యోగములోని క్రమ క్రియా విధానము. ఆత్మ ప్రవాహ క్రియా విధానము, యాష్ట్రల్ లెవెల్లో కూడా, పరిపూర్ణముగా జరుగవలె నన్న, దానిపై లెవెల్ అయిన మెంటల్ లెవెల్లో అది కూడా empty ఘనీభవ, ప్రవాహ, వ్యాపక స్థితికి చేరవలసి ఉన్నది.

మన సాధనా క్రమములో రెండు లెవెల్స్లో గల కర్మ బంధన ఆటంకములు ప్రవాహమును నిరోధించుట వలన అది retort అయి ఇంకనూ జరుగవలసి క్రియావిధానము, అప్పటికి ఆ ప్రవహవేగమునకు మించినదిగా అయినందువల సాధన ఆపివేయవలసిన సమయము వచ్చినట్లుగా మనము గుర్తించాలి. అప్పటి వరకు జరిగిన ఆత్మ ప్రవాహము మన సిద్ధములో ఇమడ వలసి ఉన్నది. అందులకే ప్రతి నామమునకు rest పిరియడ్ను మాష్టరు ఏర్పరచిరి. Rest period కూడా సాధనలోని సమయమే. ఆ సమయములో కూడా observassion లో ఉండాలి.

ఇక “3” అంకె మాత్రమే సాధన పూర్తి అయిన తరువాత కనబడుతుంది అనగా మనము గ్రహించు స్థానము అయిన మెమోరియా సైట్ స్థితి యాష్ట్రల్ మరియు మెంటల్ లెవెల్స్ కు పై స్థితి అయిన బుద్ధిక్. అనగా మనము బుద్ధిక్ లెవెల్ లో ఉండి దాని క్రింది లెవెల్స్ లోని semi symble అయిన ‘)’ semi circle లను తనకు ఎడమ భాగముగా గల దాని క్రింది లెవెల్స్ ను ఏకకాలములో గమనించుట వలనను, అవి రెండూ అర్థ చక్రములు ఒక దానిపైన ఒకటిగా ఎడమ భాగమున ఉండుట వలనను అది “3” అంకెగా గ్రహించబడు చున్నది.

☞ observassion లో ఉండాలి.

33

మూడు అంకె కనబడినదనగా ఆత్మ ప్రవాహ స్థితికి ఇంక ప్రవహించగల సామర్థ్యము అప్పటికి అయిపోయినది అని భావన. అందువలన “మూడు” అంకె కనబడగనే సాధన ఆపివేయమని చెప్పినారు. కర్మ క్షయమగు కొలది వివేక, వైరాగ్య, ఏకాగ్రతలు క్రమముగా కలుగును. సాధనలో ఉన్నతిని పొందిన కొలదీ కర్మ క్షయమగును. సాధనలో మూడు అంకె కనబడవలె నన్న మనలో తగిన వర్కింగ్ జరుగవలెను. దీనికి అనుకూలించు నామములు కొన్నింటిని గుర్తించి ఈ క్రింది ఇచ్చుచున్నాను. వాటికి గల ప్రాముఖ్యతా వివరణగా ఇవ్వడమయినది. సాధకులు వాటిని సాధన చేసి ఫలితములను పొందగోరుచున్నాను.

1. "F.S. Master C.V.V." 10 practice (6-12-1914 మాష్టరుగారి డైరీ)

F = eff = ప్రవేశపెట్టవలసినది. S = సుషుమ్న

eff S = నా సుషుమ్నతో intercourse తీసుకొని : నా సుషుమ్నలో ప్రవేశించి

ఈ నామమును చేయునప్పుడు నాలోని సుషుమ్న నాడిలోనికి మాష్టరుగారికి view ను బీజ ప్రాయముగా ప్రవేశ పెట్టవలసినది. ఆ “వ్యూ” ప్రకారము నా సిష్టంను తయారు చేయవలసినది, అనే సంకల్పముతో సాధన చేయాలి. దానివలన సుషుమ్న తొలచబడుతుంది.

2. "Into (X) formation upto pedegree source and the soul" 10 practise (15-1-1913 Master's diary)

34

Pedigree = set ; descent ; succession ; series.

స్థాయి బేధ ఆత్మ స్థితుల అనుసంధాన విధానమును ఏర్పరచగల నామము. X (into) ఫార్మేషన్లో గల point of intersection ఒక స్వనిర్మిత సొంత శుద్ధ గ్రంథిగా పనిచేయును. ఇది శ్వాసించి తన ఆవరణలోని శుద్ధ కణములను ఘనీభవింప చేయును. ఈ నామము చేయునప్పుడు “నా శరీరము ఏర్పడుటకు ఆధారము అయిన soul నుండి దాని మూలము అయిన మన highest వరకు గల వివిధ లెవెల్స్ నందు X (into) formation జరిగి అన్ని లెవెల్స్ మాష్టరుగారి సంకల్పము ప్రకారముగా పరివర్తనము జరుగవలెనని order of descent లో గల అభూతములకు వంతెన మార్గమును ఏర్పరచవలసినదనే సంకల్పముతో సాధన చేయాలి.

3. Memoria sight adjustment" 10' practice

నా సిష్టంలోనికి new direct line ద్వారా ధారగా వచ్చుచున్న ఆ ధార యొక్క మొదలు నుండి క్రింది లెవెల్స్లో జరుగు క్రియా విధానమును గ్రహించగల ధృష్టిని ప్రసాదించమనే భావనతో ధ్యానము చేయాలి.

ఈ పై మూడు నామముల వలన 1.వ దాని వలన fill - uping, 2వ దాని వలన fit - uping 3వ దానివలన మనలో జరుగు వర్కింగ్ అవగాహన జరుగును. సాధకుని సిష్టము క్రమముగా డెవలప్ అయిన సాధన కాలము అప్పటి ప్రయత్నము పూర్తి అయిన విషయమును తెలియజేయు “3” అంకెను చూడ గల స్థితిని పొందగలడు.

Note : బాహ్య చింతన ఉన్నంతకాలము అది spiritual development కు అంతరాయముగనే ఉండును.

ఈ విషయములు చర్చ చేసుకొనిన కొన్ని రోజుల తరువాత ఒక సాధకురాలికి వచ్చిన అనుభవము ఈ క్రింద పొందు పరుచుచున్నాను. ఈమె, యోగములో జనవరి 2009లో చేరినది.

ది. 23-8-2009 ఉదయం G.P. 6-00 A.M. to 6-25 A.M.

జనరల్ ప్రాక్టీస్ కు కూర్చున్న తరువాత షుమారు 20 నిముషములకు నాకు హఠాత్తుగా ఎడమ కన్ను పూర్తిగా లేనట్లు, అది ఏ మాత్రమూ పనిచేయనట్లుగా అనిపించింది. మనము కండ్లు మూసుకుంటే ఎప్పుడూ కనబడే చీకటి తెరలు కేవలము కుడి కన్నువైపు మాత్రమే కనబడినవి. ఆ తరువాత, నాకుడి కన్నుకు దగ్గర నుండి ఒక రూపము (వెలుగు) మెల్లగా దూరముగా వెళ్తుండగా కొంతసేపటి తరువాత అది “3” అంకె అక్షర రూపములో కనిపించింది. అలా కొన్ని నిముషములు కనిపించగనే నేను Adjust prayer మొదలు పెట్టగా ఆ “3” రూపం కనిపించకుండా పోయినది. నేను adjust ప్రేయరు మొదలు పెట్టేవరకు ఆ రూపము కనబడుతునే ఉన్నది.

పైన తెలియజేసిన, ఆమెకు వచ్చిన అనుభవం జరుగుచున్నప్పుడు నేను G.P. చెప్పిన తరువాత “ఈ మూడు అంకె ఎల్లా కనబడుతుంది” అనే చింతనతో పైన ఈ వ్యాసముతో తర్కించిన విషయముల గురించి ఆలోచనలో ఉన్నాను.

ఆ తరువాత పై విషయములు ఆలోచనలో లేని రోజు, No;1 చేసుకొనుచుండగా, లీలగా “3” అంకె కనబడినది. No:1 ఆపివేసినాను. కానీ ఆమె తన అనుభవమును చెప్పినంత ధృఢముగా నేను చెప్పజాలకున్నాను.

సాధకులు పై విషయములను అవగాహన చేసుకొని సాధనలో తృప్తిని పొందగలరు. పై విషయములు అర్థము కాక పోయినను సాధనలో “3” అంకె చూడవలయునను ధ్యాసతో యోగమును చేసినను ఫలితము వచ్చును.

ఈ మూడు అంకె చూచుట అనేది సాధనకు ఒక గైడ్లైన్ మాత్రమే చేతులు లేచుట, జర్కలు వరుసగా వచ్చుట మొదలగునవి కూడా సాధననను ఆపివేయమనుటకు సూచనలే. సాధన సమయములో మన ధ్యాస మనము రిసీవ్ చేసుకొను ధార ఏవిధముగా పనిచేయుచున్నది అనే విషయము మీద ఉన్న దాని ప్రణాళిక ప్రకారము వర్కింగును నడిపించు వర్కింగు అయిన తరువాత “3” అంకె కనబడును. అట్లుగాక మన ధ్యాస మనము రిసీవ్ చేసుకొను ధార మీద ఉన్న ఎడల ఆధార మనలో ప్రతిష్ఠంప బడిన మాస్టర్స్ వ్యూ యొక్క సంఘటిత స్థితి అయిన మాస్టరు గారి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ రూప సముదాయ ప్రవాహముగా కనిపించును. వర్కింగు ఆగిపోయిన వెంటనే జర్కలు వచ్చును.

మనము స్థూలములో మనకు గల అన్ని అవయవ ములను మన ప్రయత్నముతో కుడి, ఎడమ భాగములను కలిపి గానీ, విడివిడిగా గానీ కదిలించగలము. మనదేహములో అంతర్భాగమయిన సూక్ష్మ, అతి సూక్ష్మ స్థితులలో వివిధ గ్రంథి స్థితులను మన స్థూలప్రజ్ఞతో ఏమీ చేయలేము. మరి స్థూల ప్రయత్నముతో

చేయు ఆధ్యాత్మిక క్రియలు ఏ విధముగా పనిచేయును అనే సందేహము మనకు కలుగుట సహజము. కానీ మాస్టరుగారు ఇచ్చిన సిక్స్ కాంట్రాక్ట్లో ప్రాణా సప్తై in conscious state ఇవ్వబడితుంది అని ఉన్నది. అందువలన మనము రిసీవ్ చేసుకొను ప్రాణా ప్రవాహము మన అవగాహనలోనే ఉంటుంది అనే విషయమును ప్రాక్టికల్గా ఆమె అనుభవము వలన తెలియుచున్నది. స్థూలములో మాదిరిగా రూప నిర్మాణము జరిగిన మన హయ్యర్ లెవెల్స్లో కూడా ఆయా రూపములు ఆయాలెవెల్స్లోని ఆత్మ స్థితుల ఆధీనములో ఉన్నట్లుగా మనకు అర్థమగుచున్నది. అందువలననే ఆ లెవెల్లో ఆమె తన ఎడమ కంటిని మూసిన అనుభవము కలిగినది. మనకు మాస్టరుగారు ఇచ్చిన నామములు మనలో పనిచేయుచున్నవనుటకు ఈ అనుభవము ఒక ఉదాహరణ. ఇలాంటి అనుభవములు కలిగిన సాధకుల శ్రద్ధ పెరుగును. మాస్టరు గారు 11-10-1914న ఈ క్రింది నామమును ఇచ్చినారు.

"Exercise meet symptom physical squares why? improved body mind why? three one, three one, three one."

ఈ నామము వలన physical, mental, and spiritual levels గా గల మూడు అవస్థలు ఎందుకు? మొత్తము కలిపి ఒకే సిస్టముగా ఒక exercise తో ఈమూడు విభాగములు ఒకేసారి పనిచేయవలసినది అనే సంకల్పముతో చేయాలి. అందువలన మనము చేయు భౌతిక సాధన మనయొక్క అన్ని అంతర్ అవస్థలలో ఒకేసారి పనిచేసి మనకు అన్ని లెవెల్స్లోని అనుభవములను అవగాహనకు వచ్చునట్లుగా చేయును.

సాధన - కుండలిని - ఉద్రేక ప్రేరకములు

భృక్త రహిత తారక రాజయోగము కుండలిని స్థాయిని క్రమముగా ఉద్ధరించి ఉన్నతోన్నతమైన దాని తారక స్థితికి చేర్చుటకు ఉద్దేశింపబడిన యోగము. ఈ విధానములో సమయ మునందు కూడా సాధకునిలో స్థూల దృష్టికి అందకపోయినను సూక్ష్మముగా వర్కింగ్ విధానము జరుగుచునే యుండును. వర్కింగ్ ప్రాసెస్ లో ఫిల్లింగ్ మరియు ఫిట్టింగ్ జరుగును. కుండలినిలో గల కాస్మిక్ ప్రోగ్రామును క్రమ విధానములో ప్రక్షాళన ప్రక్రియతో ఖాళీ చేయుట, పరిశుద్ధ ఆదిత్యముతో ఖాళీ అయిన ప్రదేశమును నింపుట వలన దాని స్థితి క్రమ పద్ధతిలో అభివృద్ధి దిశగా మెట్టు మెట్టుగా వృద్ధి చెందును.

మనస్సును ఉద్రేక పరచుట వలన కుండలిని తన స్థితి నుండి పై మెట్టునకు లేచును. మనస్సు, కోప తాపముల వలన, ఔషధముల వలన, మత్తు పదార్థముల వలన భక్తి తన్మయత్వముల వలన, ప్రేత ప్రేరణముల వలన, మొదలగు ఉత్త్రేరకముల వలన ఉద్రేక స్థితిని చేరిపై మెట్టునకు చేరి మరల యదా స్థితికి దిగజారును. క్రమవృద్ధి చెందక పై విధముగా ఉద్రేక పూర్వకముగా పై మెట్టునకు చేరుటవలన పై లెవెల్ లోని ఆత్మతత్వము కుండలిని లోని ప్రేరిత ఉద్రేక స్థితి సముదాయమును తనలోనికి పీల్చుకొనును. అందువలన కుండలిని ఎంత త్వరితగతిన పైకి లేచునో అంతే వేగముగా క్రింది దిగును. ఆ క్రిందికి దిగిన కుండలినిలో అంతకు ముందు పూరింపబడిన శుద్ధ ఆది తత్వమును కొంతమేర కోల్పోవును. అది తన క్రమ విధాన పురోగతికి అంతరాయమే అగును. అందులకే అభ్యాసము కొంచెము కొంచెముగా చేయవలయును.

సాధన సమయమున మనస్సును ఉద్రేకము కానీయ రాదు. అది (ఉద్రేకపడుట) అపాయకరమయినది. మిక్కిలి ఉద్రేకులై ఉండువారి కుండలిని అతి శీగ్రముగా పైకెగయును అంత శీఘ్రముగా క్రిందికి దిగజారును. అట్లు దిగజారినప్పుడు సాధకునికి అదః పతన దశ ప్రాప్తించును. మనస్సును ఉద్రేక పరచు పానీయములు కానీ మందులు కానీ వాడుట సాధకునకు అసలు పనికి రాదు.

కీర్తనలు భజనలు మొదలగు ప్రక్రియలు కూడా ఒక విధమయిన ఆవేశకర సాధనలే. వాటి వలన సాధకుడు ఒక విధమయిన తన్మయ మైకపు స్థితిని చేరును... సాధారణముగా నృత్యము చేయుట, ఎగురుట, గంతులు వేయుట పూనకములు తెచ్చుకొనుట మొదలగు అన్ని సన్నివేశములయందు క్షణిక కాలము ఉత్పన్నమై కుండలిని శక్తిని పైకెగయ చేయును. కానీ అది స్థిరముగా నిలచి ఉండనే యుండదు. అందువలన సాధకులు కుండలిని ఉద్రేక పరచు ఎలాంటి ప్రక్రియలకు లోనుకాకూడదు. అందువలననే మాస్టరుగారు భజనలు, కీర్తనలు వద్దని నిషేధించారు. మన యోగ సాధకునకు సాధన సమయము, సాధనేతర సమయము అను రెండు స్థితులు లేవు. ఉదయము సాయంత్రము చేయు జనరల్ ప్రాక్టీస్ లతో ఆ రెంటి మధ్య కాలము మొత్తము సమయములో వర్కింగ్ ప్రాసెస్ జరుగును. అందువలన పైన చెప్పిన ఉత్త్రేరకముల జోలికి జీవిత కాలమంతయును పోరాదు.

మన యోగములో మాస్టరుగారు ఇచ్చిన నామములను మాత్రము ప్రాక్టీస్ చేసి క్రమాభివృద్ధి చెందవలయును.

- జె. నారాయణ మూర్తి
పిడుగురాళ్ల యోగ స్కూలు.