శ్వాసధ్యానము

అనుబంధము

సంపూర్ణ సమర్పణతో కుండలినీ జాగరణ

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ, M.Sc. Ph.D

శ్వాస ధ్యానము

ఎడిటర్: పి. సీతారాముడు

వృషనామ సంవత్సరం,
అధిక ఆశ్వయుజ కృష్ణ విదియ, గురువారం.
4.10.2001

వెల: రు. 20.00

ప్రతులకు:

పి. సీతారాముడు,
విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్
శ్రీరామ్ చిట్స్ కాంప్లెక్స్
నటరాజ్ థియేటర్ వద్ద,
భీమవరం - 534 002,
ప.గో. జిల్లా. ఫోన్: (08816) 35911

డి.టి.పి.:
ఇంద్రా కంప్యూటర్స్
భీమవరం.

పబ్లిషర్స్:
విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, భీమవరం.

మహాకాలుని చరణాల చెంత సమర్పించబడుతోన్న పుస్తక కుసుమాల పథకంలో భాగస్వామ్యం వహిస్తోన్న పరిజనులు

గ్రూప్ ఎ: పుస్తకానికి రు. 1000/- చొప్పున ఒకటి కంటే ఎక్కువ పుస్తకాలకు స్పాన్సర్ చేసేవారు.

(స్పాన్సర్ చేసిన వారికి, వారు స్పాన్సర్ చేసిన ఎమౌంట్‌కి సరిపడా ఇప్పటి వరకూ ప్రింటయిన మాస్టారి సాహిత్యంలో వారికి కావలసినవి మరియు ప్రతీ గురువారం మహాకాలుని చరణాల చెంత సమర్పించబడుతోన్న పుస్తకాలు పంపించబడతాయి.)

గ్రూప్ బి: ఒక పుస్తకానికి రు.1000/- స్పాన్సర్ చేసేవారు.

(స్పాన్సర్ చేసిన వారికి, రు. 1000/- మించకుండా ఇప్పటి వరకూ ప్రింటయిన మాస్టారి సాహిత్యంలో వారికి కావలసినవి మరియు ప్రతీ గురువారం మహాకాలుని చరణాల చెంత సమర్పించబడుతోన్న పుస్తకాలు పంపించబడతాయి.)

బి గ్రూప్‌లోని భాగస్వాములు :

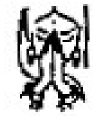
8. శ్రీ టి. అంజనీ కుమార్, అడ్వకేట్, గిద్దలూరు, ప్రకాశం జిల్లా.
9. డాక్టర్ కలిదిండి అన్నపూర్ణ, పెనుగొండ, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.
10. శ్రీమతి వి. సూర్యకుమారి, వేటపాలెం, ప్రకాశం జిల్లా.

గ్రూప్ సి : రు. 200/-లకు తక్కువ కాకుండా స్పాన్సర్ చేసేవారు. ఈ విధంగా కొంతమంది పేరుతో బుక్ వెలువడును.

(స్పాన్సర్ చేసిన వారికి, వారు స్పాన్సర్ చేసిన ఎమౌంట్‌కి సరిపడా ప్రతీ గురువారం మహాత్ముల చరణాల చెంత సమర్పించబడుతోన్న పుస్తకాలు పంపించబడతాయి.)

ఈ గ్రూప్‌లోని భాగస్వాములు :

13. శ్రీ పి. సాయిరామ్, ముంబాయి
14. శ్రీ బి. జయరామ్, సప్తఋషి ఆశ్రమము, గుంటూరు.
15. శ్రీ పి. సదానందమూర్తి, ఇంజనీర్, గుంటూరు.
16. శ్రీ కె. జయప్రకాశ్, కర్నూలు.
17. శ్రీ పి. జనార్ధనగుప్త, కాకినాడ.
18. శ్రీ డి.ఆర్.కె. ప్రసాద్, విజయవాడ.
19. శ్రీ జి. మల్లికార్జునరావు, నరసరావుపేట.
20. కుమారి ఆర్. సీత, చీరాల.
21. శ్రీమతి ఎల్. రాజమ్మ, చీరాల.
22. శ్రీమతి వి.ఆర్. తులసమ్మ, చీరాల.
23. శ్రీ బి. నారాయణరావు, చీరాల.
24. శ్రీమతి టి. రామలక్ష్మి, హైదరాబాద్.
25. శ్రీమతి కె. ప్రమీలాదేవి, వేటపాలెం.
26. శ్రీమతి కె. భానుమతీ దేవి, హైదరాబాద్.
27. శ్రీ టి. రామకృష్ణారెడ్డి, ఆరవల్లి.



మాస్టారి 54వ జన్మదినోత్సవ ప్రత్యేక పుస్తకాలు

14.10.01న జరుగబోవు మాస్టారి 54వ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా, వారం వారం వెలువడుతోన్న ఈ మరోకాల సమర్పణా పుష్పాలు వలెనే, ఒక ఉపన్యాసంతో కూడిన కొన్ని ప్రత్యేక పుస్తకాలు ప్రచురించబడుచున్నవి.

ఈ ప్రయత్నంలో వెలువడుతోన్న పుస్తకాలు:

1. విశ్వకుండలినీ మంథన

   సమర్పణ: కుమారి మలసాని శ్రీదేవి, బి.టెక్. ఫైనల్, ఒంగోలు.

2. నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ రైట్

   సమర్పణ: శ్రీ పట్నాల జానకిరామయ్య, మంగాదేవి దంపతులు, కాకినాడ.

3. ప్రేమధ్యానము

   సమర్పణ: శ్రీ యు. నరసింహయోగి, సీతాదేవి దంపతులు, విజయవాడ.

4. గురుసత్తా పరిచయం

   సమర్పణ: శ్రీ ఎ. సీతారామరాజు, రమాదేవి దంపతులు, అంతర్వేదిపాలెం.

సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్ ఉపన్యాసాలు

మాస్టారు 1995 జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలల్లో సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్ మొదటి భాగం అయిన కాస్మోజెనెసిస్ (సృష్టి నిర్మాణక్రమం)పై ఇచ్చిన అద్భుతమైన ఉపన్యాసాలను ఒకే పుస్తకంగా 14.10.2001న అంటే మాస్టారి 54వ పుట్టినరోజునాడు వెలువడుచున్నది.

ఈ ప్రయత్నానికి అయ్యే కనీస వ్యయాన్ని భరించడానికి గాను రూ. 1000/- లకు తక్కువ కాకుండా స్పాన్సర్ చేసే 24 మంది భాగస్వాములు అవశ్యకము. ఈ విధంగా స్పాన్సర్ చేసిన పరిజనులకు వారు స్పాన్సర్ చేసిన ఎమౌంట్‌కి సరిపడా ఈ సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్ పుస్తకాలు మరియు మాస్టారి సాహిత్యం ఇవ్వబడతాయి.

ఈ ప్రయత్నంలోని భాగస్వాములు :

1. శ్రీ ఎమ్. శరత్‌బాబు (ఉషారాణి), రీడర్, సిద్ధార్థ కాలేజి, విజయవాడ.
2. శ్రీ అర్జా మురళీకృష్ణ, జానకి దంపతులు, విజయవాడ.
3. డా॥ కె. సుబ్బరామయ్య, ఎస్.ఆర్.కె.ఆర్. ఇంజనీరింగ్ కాలేజి, భీమవరం.
4. శ్రీమతి కె. భారతి, లెక్చరర్ (కెమిస్ట్రీ), మేరిస్ స్టెల్లా కాలేజి, విజయవాడ.
5. శ్రీమతి టి. లక్ష్మీదేవి, విజయవాడ.
6. శ్రీ పట్నాల జానకిరామయ్య, మంగాదేవి దంపతులు, కాకినాడ.
7. శ్రీ ఐ. అవతారంరాజు, విజయలక్ష్మి దంపతులు, విశాఖపట్నం.
8. శ్రీ వి. సుబ్బారావు, పార్వతి దంపతులు, చీరాల, ప్రకాశం జిల్లా.
9. శ్రీ ఎమ్.ఎస్.కె. నారాయణరావు, కన్వీనర్, విబ్జ్యోర్ వేదిక్ ట్రస్ట్ ఇంటర్నేషనల్. గుంటూరు.

జీవితంలోని ముఖ్యమైన సంఘటనలను గురుసత్తా కార్యక్రమాలతో ముడిపెట్టుకోవచ్చును

వివాహము, వివాహ దినోత్సవము, జన్మదినము, గృహప్రవేశము మొదలైన శుభసందర్భాలలో రూ. 1000/- లతో మాస్టారి ఒక ఉపన్యాసంతో కూడిన ఒక పుస్తకానికి స్పాన్సర్ చేసి, తద్వారా ఆయా సందర్భాలను గురుసత్తా కార్యక్రమాలతో ముడిపెట్టుకొనవచ్చును.

ఈ విధంగా స్పాన్సర్ చేసిన వారికి, రూ. 1000/- విలువైన ఇప్పటి వరకూ ప్రింటయిన మాస్టారి సాహిత్యంలో వారికి కావలసినవి మరియు ప్రతి గురువారం మహాత్ముని చరణాల చెంత సమర్పించబడుతోన్న పుస్తకాలు పంపించబడతాయి.

నేను అవతారమూర్తికంటే చాలా చాలా గొప్పవాడిని అని చెప్పుకోగలిగిన మాస్టారికే తండ్రి కాగలిగిన శ్రీ మారెళ్ళ కామరాజుగారి జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా శ్రీసూక్తముపై మాస్టారు ఇచ్చిన ప్రత్యేక వివరణతో కూడిన "శ్రీసూక్తము" అనే పుస్తకము 30.9.01న వెలువడినది.

శ్వాస ధ్యానము

19.8.98న గుంటూరు, సుకృతానిలయంలో జరిగిన నిరంతర గురుసాన్నిధ్య సాధనా శిబిరములో ఇచ్చిన ఉపన్యాసము.

అనుబంధము

సంపూర్ణ సమర్పణతో కుండలినీ జాగరణ

8 వ పుష్పం సమర్పణ:

శ్రీ జి.వి. సత్యనారాయణ,

కెనరాబ్యాంక్, విజయవాడ.

ఓం .... ఓం .... ఓం ....

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తంయేన చరాచరమ్
యత్పదం దర్శితంయేన తస్మై శ్రీగురవేనమః

ఆయాతు వరదాదేవి అక్షరేబ్రహ్మవాదిని
గాయత్రీం ఛందసాం మాతా బ్రహ్మయోనిర్నమోస్తుతే

ఓం భూర్ భువః స్వః తత్ సవితుర్ వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఓం భూర్ భువః స్వః తత్ సవితుర్ వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఓం భూర్ భువః స్వః తత్ సవితుర్ వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

నిరంతర గురుసాన్నిధ్య సాధనలో చాలా త్వరితగతిలో మనం ముందుకెళ్తున్నాం.

కార్యక్రమాలు కాని, సాధనావిధానాలు కాని, స్పీడ్‌గా ముందుకు వెళ్లినప్పుడు కొన్ని విషయాలు కనక మనం గమనించుకుంటూ ఉండకపోతే, ఎక్కడివాళ్లం అక్కడే ఉండిపోయేటటువంటి ప్రమాదం ఉంటుంది.

యుగయుగాలుగా, చాలా మంది సాధకులు ఇప్పుడు మనం ఏ స్థితిలో ఉన్నామో, అక్కడే ఆగిపోతున్నారు. ఏ ఒక్కరో, ఇద్దరో అప్పుడు

తీసుకోవలసినటువంటి విశిష్టమైనటువంటి స్టెప్ తీసుకోగలుగుతారు, వాళ్ళు గురువులుగా, వివేకానందులుగా, చంద్రగుప్తులుగా, హనుమంతులుగా, అర్జునులుగా మారతారు. మీరందరూ ప్రస్తుతం ఆ స్టెప్ తీసుకోవలసిన స్థితిలోనే ఉన్నారు. మీరే కాదు, 90% ఆఫ్ హ్యుమానిటీ, భగవంతుడున్నాడు అని నమ్మిని వాళ్ళు కూడా ఈ స్థితిలోనే ఉన్నారు.

భగవంతుని యొక్క ఉనికిని నమ్మాల్సినటువంటి పనిలేదు. సూర్యుడు ఉన్నాడు అని నేను నమ్ముతున్నాను, నేను నమ్మను అనే ప్రశ్నే రాదు. కాని మనలో చాలామంది ఎండాకాలంలో తప్ప సూర్యుడు యొక్క ఉనికిని గమనించరు. కాని, సూర్యుడు యొక్క ఉనికిని మీరు గుర్తించినా, గుర్తించకపోయినా, మీ జీవితాల యొక్క మొత్తము భవంతి, మీ జీవితాల యొక్క మొత్తం భవంతే కాదు, గ్రహాల యొక్క, గ్రహగతుల యొక్క మొత్తము ఆధారము సూర్యుడు మీద ఎలాగయితే ఆధారపడి ఉన్నదో, అదే విధంగా,

ఈ మొత్తము ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తోన్నటువంటి,
అదృశ్యమైనటువంటి, కంటికి కనిపించనటువంటి శక్తిధారలు
ఉన్నాయి. ఆ శక్తిధారలను మీరు గమనించినా
గమనించకపోయినా అవి మిమ్మల్ని తాక్కుతూ ఉంటాయి.

అవేంటో మీకు తెలియాల్సిన పనిలేదు. సాధకుడు ఎవరూ అంటే, వాటిని గమనిస్తాడు. అంచేత సాధకుడు యొక్క గొప్పతనం ఏంటి అంటే, వాటిని గమనిస్తాడు అంతే. ఆ శక్తి ధారల్ని గమనించాలి అంటే ఎలా గమనించాలి? ఇస్త్రీ పెట్టె ఉంది (ఎలక్ట్రిక్ ఐరన్), కరెంటుపోతే పనిచేయదు. టేప్‌రికార్డర్ ఉంది, కరెంటుపోతే పనిచేయదు. ఫేను ఉంది, కరెంటుపోతే పనిచేయదు. టి.వి ఉంది, కరెంటుపోతే పనిచేయదు. ట్యూబ్‌లైట్స్ ఉన్నాయి, కంప్యూటర్స్ ఉన్నాయి, ఇవన్నీ కూడా ఎలక్ట్రిసిటీ అనేటటువంటి ఒకానొక శక్తి లేకపోతే పనిచేయవు. కాని వీటిని ఒక దానితో ఇంకొక దానిని

పొల్చలేం. ఎలక్ట్రిక్ ఐరన్ తీసుకొచ్చి, కరెంటుతోనే పనిచేస్తుందికదా అని దాని మీద నీళ్ళు పెడితే చల్లబడవు. కరెంటులోనే పనిచేస్తుందికదా అని ఫ్రిజ్‌ని తీసుకొచ్చి, ఇస్త్రీ పెట్టెగా వాడతాం అంటే వాడుకోలేవు. కరెంటులాగే పనిచేస్తుందికదా అని, ఫ్రిజ్‌ని టి.వి.గా వాడదాం అంటే వాడలేవు. శక్తి ఒకటే అందులో డౌటేం లేదు.

మన భారతీయ ధార్మికత ఎక్కడ దెబ్బతింటి అంటే, శివ కేశవులలో భేదం లేదు అనేటటువంటి మాటని కరెక్ట్‌గా అవగాహన చేసుకోలేకపోవటం వల్ల దెబ్బతింది.

ఎలక్ట్రిసిటీలో భేదం లేదు. కరెంటుపోతే మొత్తం పోతాయి. కరెంటుతో పనిచేసేటటువంటి ప్రతీ వస్తువూ పనిచేయటం మానేస్తుంది. అంతవరకూ భేదం లేదు. ప్రతీ వస్తువు యొక్క చేతనత్వాన్ని కాని, ప్రతీ వస్తువూ పని చేయటానికి కాని, ప్రతీ వస్తువూ అది ఎలా పనిచేయాలో అలా పనిచేయటానికి కాని, కరెంటే కారణం. కాని కరెంటు మాత్రమే కారణం కాదు. అది గుర్తుంచుకోవాలి మనం సాధనలో ఆ లోపం వచ్చేసరికల్లా, సాధన యొక్క ఎంత ఉచ్ఛస్థాయికి మనం వెళ్ళగలమో ఆ స్థాయిలకి వెళ్ళలేకపోతున్నాం.

ఎలక్ట్రిక్ సర్క్యూట్స్‌లో తేడా ఉంటే, ఏ విధంగా అయితే అదే కరెంటు విభిన్న రీతులలో తన ప్రభావాన్ని బయటికి చూపుతుందో, మానవశరీరంలో కూడా సర్క్యూట్స్ మనం మార్చుకోగలుగుతే, వివిధ రకాలైన ప్రభావాలను మనం పొందుతాం. ఇది మీరు చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవాలి.

మీరు గాయత్రీ మంత్రం చేసినా, యజ్ఞము చేసినా, కాకువాయి ఆశ్రమానికి వెళ్ళినా, రామకృష్ణ పరమహంస ఆశ్రమానికి వెళ్ళినా, పాండిచ్చేరికి వెళ్ళినా, రమణ ఆశ్రమానికి వెళ్ళినా, తిరుపతి దేవాలయానికి వెళ్ళినా, బదరీనాథ్‌కి వెళ్ళినా, కేధార్‌నాథ్‌కి వెళ్ళినా, అమరనాథ్‌కి వెళ్ళినా, ఒకే

ఫలితాలు మీకు రావు. మరి ఏం వస్తాయి? ఆ తేడా మీరు గమనించుకో గలగాలి. ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి మార్పులు, ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి ఉన్నతి, సుఖము, శాంతి, తుష్టి, పుష్టి యజ్ఞంలో చెప్పుకుంటూ ఉంటాం కదా, ఇవన్నీ గ్యారంటీగా అన్ని చోట్లా వస్తాయి. ఇవి ఎలక్ట్రిసిటీ యొక్క నార్మల్ నియమాలులాంటివి.

కరెంటు ఫ్లో అయితే ఒక ఎర్రబల్బు ప్రతి ఇన్‌స్ట్రుమెంట్ మీద వెలుగుతుంది. ఇండికేటర్ బల్బ్ అంటాం కదా, అది అన్నింటికీ వెలుగుతుంది. కరెంటు రావటం మొదలెడితే మామూలుగా ఉన్నటువంటి ఆ మిషన్ కొంచెం వేడెక్కుతుంది. కరెంటు రావటం మొదలెట్టగానే ఎక్కడైనా కాస్త ఆ సర్క్యూట్‌లో డిఫ్రెన్స్ ఉంటే ఇమ్మీడియెట్‌గా మీకు తెలిసిపోతుంది. కరెంటు లేకపోతే మీకు తెలీదు కాని, కరెంటు ఉంటే మీకు డిఫ్రెన్స్ తెలిసిపోతుంది. ఇవన్నీ ప్రతి కరెంట్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్‌కీ కామనే.

కాని, కరెంట్‌తో పనిచేసేదేకదా అని టేపరికార్డర్ పనిచేయటం లేదంటే రిఫ్రిజిరేటర్ బాగుచేసేవాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళం. అదేంటి, రెండూ కరెంట్‌వేకదా, నువ్వు ఎందుకు బాగుచెయ్యవు అని వాళ్ళని నిలదీసి అడగం మనం. ఫేను పనిచేయటంలేదు, కాయిల్ చుట్టించాలి అని మామూలు మెకానిక్ షాపువాళ్ళ దగ్గరికి వెళ్ళం.

కాని ఆధ్యాత్మికతలో మనము ఏ స్థితిలో ఉన్నామంటే, మన శరీరాలు
ఏ స్థితిలో ఉన్నాయి, తరువాత స్థితి ఏమిటి అన్నది లేకుండా,
కామన్‌గా గాయత్రీ చేసేసుకోండి, యజ్ఞాలు చేసేసుకోండి,
రామనామం చేసేసుకోండి. శివ పంచాక్షరి చేసేసుకోండి.
లలితాసహస్రనామం చేసేసుకోండి, విష్ణు సహస్రనామం
చేసేసుకోండి, హనుమాన్ చాలీసా చదివేసుకోండి, సంతోషిమాత
వ్రతాలు చేసేసుకోండి, సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతాలు
చేసేసుకోండి అంటాం.

ఒకొక్కసారి ఆధ్యాత్మిక జగత్తును చూస్తే నాకు డాక్టర్లు గుర్తొస్తారు. డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళామనుకోండి, ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇస్తాడు, వన్, టు, త్రీ, ఫోర్, కనీసం 8 రకాలైన మందులైనా రాయాలి, రెండు టానిక్కులు రాయాలి దాని తర్వాత ఒకసారి పక్కన కాంపౌండర్‌ని అడుగుతాడు, మన షాపులో ఇంకా ఏమైనా మిగిలాయా అని.

ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో గూడా మనం ఎందుకైనా మంచిది అని ఏ దేవతల్నీ వదలం.

ఏ ఏ మందులతో ఏ రోగం తగ్గిందో ఎవరికి తెలుసు. ఇప్పుడు డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ చూస్తే, అసలు వాడు దేనికి ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తున్నాడు అని మనకి చాలా అనుమానంగా ఉంటుంది. డాక్టర్‌ని క్రిటిసైజ్ చేయటం కోసం నేను చెప్పటంలేదు. మనకి అది అనవసరం కూడా. కాని ఆ ఉదాహరణ ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో చాలా కరెక్ట్‌గా సూటవుతుంది. మనము చేస్తోన్నటువంటి సాధనల్లో అన్ని రకాల సాధనలు చేయక్కర్లేదు, అన్నిరకాల మంత్రాలు మీరు చేసుకోవక్కర్లేదు.

కాని జీవితానికి ఒకే మంత్రమా?

రోజు రోజూ మారుతుంది. రోజు రోజూ మారుతుంది. అది గుర్తుంచుకోండి.

ఆ మార్పుని గుర్తించగలిగి, దానికి తగినటువంటి సాధనా విధానాలు రూపొందించేటటువంటి ప్రయోగశాల మనం ఇక్కడ నిర్మించుకుంటున్నాం. ఇది మీరు చాలా స్పష్టంగా గుర్తుంచుకోవాలి. మనం ఇక్కడ నిర్మించుకుంటోన్నది దేవాలయం కాదు, ఆశ్రమమూ కాదు,

ఒక ప్రయోగశాల.

ఋషులు అందించిన వేదవిజ్ఞానాన్ని మనం ఉపయోగించుకోవటం లేదు. వేదాల జోలికి మనం వెళ్ళటంలేదు. కాని,

మనకి శాంతి కావాలీ అంటే, మన ప్రపంచంలో సుఖశాంతులు కావాలీ అంటే, ఆ వేదమూర్తులే అవసరం. వేదవిజ్ఞానము లేకుండా శాంతి ప్రపంచంలోకి రాదు. మీ జీవితాలలోకి రాదు.

ఇది ఒక ట్రస్ట్‌గా, ఒక బాధ్యతగా, ఒక అవగాహనగా మౌనం చేయవలసినటువంటి ఒక గురు నిర్దేశంగా మనం భావించుకోవాలి. మాకెందుకిది అనేవాళ్ళకి ఇక్కడ స్థానం లేదు. ఇది దేవాలయం కాదు, ఆశ్రమమూ కాదు. మీకు మనశ్శాంతిగా లేదుకదా అని ఇక్కడ వచ్చి కూర్చుంటాం అంటే నాకేం అబ్జక్షన్ లేదుకాని, ఇక్కడి కార్యక్రమాలను ఉపయోగించుకునేటటువంటి అవకాశాన్ని మీరు కోల్పోతారు.

ఇది మీరు చాలా చాలా జాగ్రత్తగా వినటం కాదు, పదిమందికీ చెప్పండి. ముఖ్యంగా మన వాళ్ళకి, ఇతర ఊళ్ళ వాళ్ళకి చాలా స్పష్టంగా చెప్పండి.

ఈ ప్రయోగశాల నుండి అద్భుతమైనటువంటి వ్యక్తిత్వాలు రావలిసి ఉన్నది. ఉత్తవే రావు.

ఒక కాలేజీకి లెక్చరర్ కావాలీ అంటే ఎడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ చేస్తారు మీరు. ఎందుకు ఎడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ చేస్తాం మనం. అన్నిరకాల అనుకూలంగా తగిన అర్హత ఉన్నటువంటి వ్యక్తులు కోసం వెతుకుతాం మనం. వాళ్ళు మనకి కావలసిన స్థాయిలో చెప్పగలరా, చెప్పలేరా అని వాళ్ళని ఇంటర్వ్యూ చేస్తాం. ఇక్కడ కూడా అదే పరిస్థితి 2, 3 నెలల్లో రాబోతోంది.

మిగతావాళ్ళని ఆపమని, రావద్దని నేను చెప్పటంలేదు. మనశ్శాంతి కోసం వచ్చి మౌనంగా కూర్చోవచ్చు. ఈ గొడవలంతా నాకెందుకయ్యా యజ్ఞంలో కూర్చుంటాం, చేసుకుంటాం పోతాం అంటే, ఓ.కె. రావచ్చు. మాకేమీ అక్కర్లేదు, ఒకసారి వచ్చి చూసి వెళ్ళిపోతాం అంటే, ఓ.కె. ఇక్కడున్నటువంటి కార్యక్రమాల్ని కాని, ఇక్కడున్నటువంటి వ్యక్తుల్ని కాని,

డిక్లేర్ చేయనంత వరకూ ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా రావచ్చు, కూర్చోవచ్చు, వెళ్ళిపోవచ్చు. ఇది రిపీటెడ్‌గా నేను చెప్పినా మీకు అవగాహనకి రావటంలేదు.

కాని ఇది ఎందుకు అవగాహనకి రావాలి అని నేను కోరుకుంటున్నాను అంటే, నెక్స్ట్ మంత్ నుంచీ నేను కూడా మీ సాధనలో కూర్చుంటాను. అక్కడ మరి నేను ఇరిటేట్ అవుతాను. ఇలాగే ఉండను నేను అక్కడ. వాళ్ళ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తాను. వాళ్ళ ఏజెంట్ అంటే, నాకు రెండురకాల వేడిలూ ఉంటాయి. అప్పుడు మీరు బాధపడితే నేను చేయగలిగేది ఏంలేదు. ముందే చెప్తున్నాను కనక దానికి తగినట్టు మీరు ఇక్కడున్నటువంటి వాతావరణాన్ని కాని, ఇక్కడున్నటువంటి పరిస్థితుల్ని కాని మలుచుకోండి.

గేటు లోపలికి వచ్చారు అంటే మౌనమే. డిస్కషన్స్ వద్దు. డిస్కషన్స్ కావాలంటే బయట చేసుకోండి. ఈ నియమం చాలా అవసరం. కాని మౌనం అంటే నోరు మూసుకుని కూర్చోమన్నానా? మరి ఏదో పని చెయ్యాలి అంటే ఓ రెండు మాటలు మాట్లాడుకోండి. అలాగని ఇంక వచ్చిన దగ్గర్నుంచీ మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే కుదరదు. కొంచెం ఆ అలవాటుకి ఈ ఏరియాలో స్వస్తి చెప్పాలి. చెప్పాను కదా, మీరు బాగా మాట్లాడుకోదల్చుకుంటే కావల్సినన్ని రోడ్లు ఉన్నాయి. వేణుగోపాల్ నగర్‌లో రోడ్లన్నీ పచార్లు చేస్తూ మాట్లాడుకోండి, డిస్కస్ చేసుకోండి, నాకేం అభ్యంతరం లేదు. ఇక్కడ డిస్కషన్స్ వద్దు. ఎందుకు అది చెప్తున్నాను నేను మీకు?

ఎలక్ట్రిసిటీ ఉదాహరణ చెప్తూ, ఒకే శక్తి ఈ సంపూర్ణ సృష్టికి కారణము అని చెప్పాను. ఆ ఒకే శక్తి అనేక రూపాలలో, అనేక జాతులుగా ఆవిర్భవిస్తుంది. జాతులుగా అంటే మానవజాతుల గురించి నేను మాట్లాట్టం లేదు. జంతు జాలాలుగా, మిడతలుగా, పురుగులుగా, దోమలుగా, నల్లులుగా, ఏనుగులుగా, డైనోసర్స్‌గా, రకరకాల జాతులుగా ఆవిర్భవిస్తుంది. డైనోసర్స్‌లాంటి కొన్ని జాతులు ఇప్పుడు అంతరించిపోయాయి.

మీరు ఇక్కడ అవగాహన చేసుకోవలసింది ఏంటీ అంటే, కొన్ని

విశేష ప్రాణి సముదాయాలు అంతరించిపోతున్నాయి. కొన్ని నూతన ప్రాణి సముదాయాలు రాబోతున్నాయి. నేను మీ నుంచి కోరుకునేది ఏంటీ అంటే, అంతరించిపోయినటువంటి ప్రాణి సముదాయాల యొక్క శరీరము, వాటి చేతనత్వము, వాటి ఆహార నియమాలనూ గమనించి, భగవద్గీతలో చెప్పినటువంటి

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా. (భ.గీ. 6-17)

మితమైన ఆహారము, నడతగలవారును, కర్మలందు మితమైన ప్రవర్తన గలవారును, మితమైన నిద్ర, జాగరణముగలవారునగు మనుజునకు యోగము (జనన మరణాది సంసార) దుఃఖములను పోగొట్టునదిగ అగుచున్నది.

అనే శ్లోకాన్ని మీరు అవగాహన చేసుకోండి. ఒకే శక్తి కాలక్రమంలో డైనోసర్స్‌లాంటి శరీరాలను గూడా నియమించింది. కొన్ని కారణాల వల్ల ఇప్పుడు ఆ శరీరాలు మనకి లభించటంలేదు. గమనించుతుంటే, మన శరీరాలలోనే ఓ విచిత్రమైనటువంటి మార్పును మీలో చాలా మంది గమనించి ఉండవచ్చు. మనం మన శరీరాలను గమనించంగా. గత 3 సంవత్సరాల నుంచీ నేను చాలామంది శరీరాలను గమనిస్తున్నాను, చాలా విచిత్రమైనటువంటి మార్పులు వస్తున్నాయి. మీరు గమనించకపోతే దాని మీద నేను దృష్టి తీసుకురాదల్చుకోలేదు. ఎంచేతంటే అది అనవసరంగా కంగారు పెడుతుంది.

ఫ్యూచర్ అని ఒక పుస్తకం ప్రింటయింది. ఫ్యూచర్ అనేటటువంటి ఆ పుస్తకం, 2000 మంది సైంటిఫిక్ సంస్థల హెడ్స్, అందులో పనిచేస్తోన్నటువంటి సైంటిస్ట్‌ల రీసెర్చ్. వాళ్ళందరూ 1986 ఆ ప్రాంతంలో 3, 4 చోట్ల సమావేశమయ్యారు. ఒక నెల రోజులపాటు సుదీర్ఘంగా చర్చించుకున్నారు వాళ్ళు. చర్చించుకుని రాబోయే తరం ఎలా ఉంటుంది అని ఒక గీత గీశారు. మీకు తెలుసును కదా, దానిని సైన్స్‌లో ఎక్స్‌ట్రాపొలేషన్ అంటాం. అంటే

ఇప్పుడు ఇలా ఉంది, ఇప్పుడు ఇలా ఉంది, ఈ రిజల్ట్ని ఫ్యూచర్‌లోకి కనక ప్రాజక్ట్ చేస్తే ఫలితాలు ఎలా ఉండవచ్చు అనేది ఈ విధానం ద్వారా ఊహిస్తారు. దాని గురించి కూడా నేను మిమ్మల్ని విసిగించదల్చుకోలేదు కాని, కొంచెం మనం ఏమీ చదువుకోని వాళ్ళమైనా, సినిమాలు కనక మనం చాలా జాగ్రత్తగా చూస్తూవుంటే కొన్ని విషయాలు మనకి అర్థమవుతాయి.

ఒకప్పుడు సినిమాలలో బి.ఏ. పాసయి, గోల్డ్ మెడలిస్ట్ అయివుండీ, చదువు మీద బాగా అభిరుచి ఉన్నవాడు హీరోగా ఉండేవాడు. ఇప్పుడు హీరోలు? పిక్‌పాకెటర్స్, చదువురానివాళ్ళు, గుండాలు. ఒకప్పుడు ఎవరో ఒక కేరక్టర్‌ని అలా పక్కకి తీసెయ్యాలనుకున్నాడనుకోండి డైరెక్టర్, ఆ కేరక్టర్‌కి టి.బి వచ్చేది. టి.బి వచ్చిందంటే సినిమాలో ఇంక ఆ కేరక్టర్ ఉండదు అని మీకూ నాకూ కూడా తెలిసిపోయేది. ఇప్పుడేం వస్తుంది? కేన్సర్ వస్తుంది. మళ్ళా ఆ కేరక్టర్‌ని తీసేయకూడదు అనుకున్నాడనుకోండి డైరెక్టరు, ఏమవుతుంది అప్పుడు? తప్పు రిపోర్ట్ వచ్చింది, రిపోర్ట్స్ తారుమారు అయ్యాయి అంటాడు. అసలు అది మీకు రావలసిన రిపోర్ట్ కాదు, అది ఇంకోడి రిపోర్ట్ మీకు వచ్చింది, అనవసరంగా కంగారుపెట్టేశాను అంటాడు.

నేను చెప్తోన్న ఉదాహరణను మీరు గమనించుకోగలుగుతే, మన శరీరంలో వచ్చేటటువంటి అద్భుతమైనటువంటి మార్పులకి నేను సూచనలు ఇస్తున్నాను. గమనించరు మీరు. వాటిని చెప్పటానికి ఏ గురువూ అక్కర్లేదు మీకు. మీరు కాస్త కళ్ళు తెరచి ఏం జరుగుతోంది చుట్టుప్రక్కల అన్నది గమనిస్తే, ఏం జరుగుతోందో అక్కడే అర్థమైపోతుంది మీకు.

ఫ్యూచర్‌ని రీసెర్చ్ చేసినటువంటి ఆ ఆల్ ఓవర్ ద వరల్డ్ సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్స్‌కి సంబంధించిన 2000 మంది, ఓ విచిత్రమైనటువంటి రోగాన్ని వాళ్ళు కనిపెట్టారు.

సివిలైజేషన్ మారుతోన్న కొద్దీ, మనుష్యులు జగన్నాటకరంగం నుంచి నిష్క్రమించటానికి ప్రకృతి అద్భుతమైనటువంటి రంగులు కనిపెడుతుంది.

ఈ మధ్యనే నిష్క్రమణకి ప్రకృతి కనిపెట్టిన రంగు ఎయిడ్స్. అన్ని రకాల ద్వారాలు మూసేసిందన్నమాట. అటు నుంచి వాడు బయటకి వెళ్ళి పోవలసిందే. మళ్ళా లోపలికి వచ్చి ఈ నాటక పాత్రలు వేసుకోవటానికి వీలు లేదు. ఇది కాకుండా, సివిలైజేషను, సైంటిఫిక్ డిస్కవరీస్, రోగాలకీ మధ్య సంబంధబాంధవ్యాలను తెలుపుతూ,

అతి త్వరలో ఒక కొత్త రోగము మానవజాతి ఎదుర్కొనబోతోంది,
దీనికి "ఎయిక్స్" అని సైంటిస్ట్లు పేరు పెట్టారు.

AICS - Anti Integrated Circuit Syndrom.

కంప్యూటర్ తెలుసున్నవాళ్ళకయితే అర్థమవుతుంది ఆదేంటో తెలియకపోయినా మీరేం కంగారుపడక్కర్లేదు. ఇదంతా నేను ఎందుకు చెప్పుకొచ్చాను అంటే, అంత స్పష్టంగా మనం ఎటువేపు వెళుతున్నామో తెలుసుకోగలం. సర్వజ్ఞత్వం రావటానికి సాధనలు ఏం అక్కర్లేదు. ఈ చుట్టుప్రక్కల ఏమవుతుందో అని కాస్త కళ్ళు తెరచుకొని ఉంటే చాలు.

ఆ మౌనాన్ని ఇక్కడ సాధించండి.

మీకు చూట్టం ఎలాగో నేను నేర్పుతాను. మీ చుట్టుప్రక్కలే చూడాలి, ఇంకా మీరు ఎక్కడికో వెళ్ళక్కర్లేదు.

మీ శరీరంలోకి కనక చూడగలుగుతే, అంతర్ముఖ యాత్ర మీరు
చేయగలుగుతే, అసలు సంపూర్ణ సృష్టిలో ఎక్కడ ఎక్కడ ఏం
జరుగుతోందో చెప్పేయవచ్చు మీరు. ఇటీజ్ పాజిబుల్.

డాక్టర్లు మీ శరీరం లోపలికేం వెళ్ళిపోవటంలేదు. లక్షణాలు బట్టే వాళ్ళు 90% చెప్పేయగలుగుతారు. ఈ స్కానింగులు ఇవంతా ఏంటీ అంటే, మరి పాపం వాళ్ళు ఆ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ పెట్టుకున్నాక వాటి ఖరీదు రావాలి కదా అని చేయించటమే తప్ప, ఇది వరకు డాక్టర్లు ఎమ్.బి.బి.యస్. చదివినా

వాళ్ళు ఏ రోగం ఉందో లక్షణాలు బట్టి చెప్పేసేవారు. డాక్టర్లు ఇప్పుడూ చెప్పగలరు, వాళ్ళకు చేతకాదు అనేం అనుకోకండి.

మా కాలేజి లెక్చరర్ ఒకాయన, వాళ్ళమ్మగారికి కేన్సర్ వచ్చిందని చెప్పి మెడ్రాస్ తీసుకెళ్ళాడు. "ఎమ్.డి., డి.ఎమ్., ఎక్స్.వై.జెడ్, ఎన్నో యూనివర్శిటీజ్, ఫారిన్ యూనివర్శిటీజ్ నుంచి ఆయన డిగ్రీలు తీసుకుని వచ్చాడు రామకృష్ణా, ఆయన చేత మందు ఇప్పించాను'' అన్నాడు. నువ్వు అబద్ధం చెప్తున్నావ్ అన్నాను. "అదేంటి అబద్ధం చెప్తున్నానంటున్నావ్, నేను వెళ్ళానయ్యా, అపోలో హాస్పిటల్ బిల్స్ ఉన్నాయి" అన్నాడు. కేన్సర్ ఉంది అని ఆ బ్లడ్ టెస్ట్ అదీ చేసి రిపోర్ట్ ఇచ్చినటువంటి లేబరేటరీ టెక్నీషియన్ ఇచ్చిన రిజల్ట్ బట్టేకదా మందు వేస్తారు ఈ కాలం డాక్టర్లు. ఆ లేబరేటరీ టెక్నీషియన్ ఏం చదివాడో మనకు తెలీదు. 8వ క్లాసు ఫెయిలయి, ఇంక చదువురాక, లేబరేటరీ టెక్నీషియన్ కోర్సు చేసి, దాన్ని బట్టి అతను ఆ రిజల్ట్స్ ఇస్తున్నాడేమో.

ఎందుకు ఇది చెప్తున్నాను అంటే, థీరిటికల్ నాలెడ్జ్ బాగా పెరిగినా, ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ్ మీద ఆధారపడి చెప్పేటటువంటి వ్యక్తుల మీద ఆధారపడి నటువంటి ఆ గ్రేట్ డాక్టర్స్, వాళ్ళకంటే చాలా తక్కువ చదువు చదివినటు వంటి టెక్నీషియన్స్ మీద ఆధారపడి మందులు వేస్తున్నారు. కొంచెం గమనించుకోండి అది. ఎమ్.డి., డి.ఎమ్. అదీ చదివిన డాక్టర్లకంటే టెక్నీషియన్స్ యొక్క మాటకు ఎందుకు అంత విలువ అయ్యింది? లేబ్ రిపోర్ట్‌లో పెద్దగా చదువు రానటువంటి వాడు బ్లడ్ ఎనాలిసిస్ చేసి, దాని రిపోర్ట్ మీకు అందిస్తే, ఆ రిపోర్ట్ ప్రకారం ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తున్నారు అంటే, దేనికి ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నాం మనం?

లోపల శరీరంలో జరుగుతోన్నటువంటి మార్పులు గమనించగలిగినటువంటి వ్యక్తులకు ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నాం.

బ్లడ్ ఎనాలసిస్, స్పూటమ్ ఎనాలసిస్, యూరిన్ ఎనాలసిస్, ఈ

క్లినికల్ లేబరేటరీస్‌లో వర్క్ చేసేటటువంటి వ్యక్తులు పెద్దగా చదువుకోక పోయినా, లోపల జరుగుతున్నటువంటి మార్పుల్ని యంత్రాల సహాయంతో పట్టుకోగలుగుతున్నారు కనక, ఆ మార్పులు మీద ఆధారపడి ప్రిస్క్రిప్షన్స్ ఇస్తున్నాం మనం.

ఇక్కడ ఈ ప్రయోగశాలలో కూడా, మన శరీరాలలోకి ఎలా వెళ్ళాలి,
మన శరీరాలలో జరిగేటటువంటి మార్పుల్ని ఎలా గమనించుకోవాలి
అనేది మనం నేర్చుకోబోతున్నాం.

దీనిని నేర్చుకోవటానికి గాయత్రీమంత్రము, షోడశీమంత్రము, యజ్ఞవిద్యతోపాటు మీరు ఇంకొక టెక్నాలజీ డెవలప్ చేసుకోవాలి. ఈనాడు దానికి కరెక్ట్‌గా తగిన వాతావరణం ఉంది.

అంతఃర్ముఖ యాత్ర అంటే మీరు లోపలికి వెళ్ళాలికదా. అంచేత
బాహ్యప్రపంచం ఎంత చీకటిగా ఉంటే అంత మంచిది.
కళ్ళు మూసేసుకోండి, ఇంకా చీకటి అయిపోతుంది.
నడుం నిటారుగాపెట్టుకోండి.

ఈ అంతఃర్ముఖ యాత్ర మనం శ్వాస ద్వారా చేస్తాం.

ఇక్కడికొచ్చినటువంటి ప్రతీవ్యక్తీ, రేపట్నుంచీ ఇతర పనులు ఏమీలేకపోతే, నిర్మాణాత్మకమైన పనులు కాని, కన్‌స్ట్రక్టివ్ వర్కులు కాని, ఇక్కడ చేయవలసినటువంటి పనులు ఏమైనా, ఇక్కడున్నటువంటి కార్యకర్తలు చెప్తే తప్ప, మౌనంగా వచ్చి కూర్చోగానే వాళ్ళు చేయవలసిన పని ఏంటీ అంటే,

కళ్ళు మూసుకోవటం, శ్వాస మీద వాళ్ళ మనస్సుని తీసుకెళ్ళటం.
మనస్సుని, దృష్టిని కాదు.

శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటికి వస్తోంది. శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటికి వస్తోంది. గమనించండి దాన్ని.

చెప్పిన సూచనలను ఎంత అక్షరాలా మీరు పాటిస్తే, అంత ఈజీగా మీరు అంతఃర్ముఖం అయిపోతారు. అదేం పెద్ద కష్టమైనటువంటి విద్య కాదు. ప్రతీరోజూ రాత్రి మీరు నిద్రలో ఇదే చేస్తున్నారు. ఏమీ ఆలోచించకండి మీరు..

మౌనంగా, సుఖంగా, స్థిరంగా సర్వమూ మరచి,
శ్వాసను మార్చకండి, లోతుగా పీల్చకండి,
ఎక్కువగా పీల్చకండి, తక్కువగా పీల్చకండి.
సహజంగా మీరు ఎలా గాలి పీలుస్తున్నారో అలా గాలి పీల్చండి.

శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటికి వస్తోంది. మీరు ఏమీ ప్రయత్నం చేయకండి, చూడండి ఏమౌతుందో.
లీనం అయిపోండి ఆ శ్వాసలో. ఏమీ ఆలోచించకండి మీరు.

అందుకని మౌనం ప్రాక్టీస్ చేయించాను మీ చేత. నో థాట్స్. సింపుల్ ఎవేర్‌నెస్. జాగరూకత, నాసికా రంధ్రాలలోంచి గాలి బయటకు వస్తోంది, గాలి లోపలకు వెళుతోంది. ఏమీ చేయకండి మీరు. ఎక్కువా పీల్చకండి, తక్కువా పీల్చకండి,

మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా వదలకండి, పీల్చకండి.
శబ్దం రానివ్వకండి. సహజంగా ఎలాగ గాలి లోపలికి వెళుతుందో చూడండి దాన్ని.

మీ శ్వాస ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలలో లీనమైపోండి. వీలయితే రెండుచేతులు కలిపేసుకోండి. వీలయితే. అది అంత అవసరం లేదు. ఎడమచెయ్యి అరచెయ్యి క్రిందన, దానిపైన కుడి అరచెయ్యి పెట్టటం

ఇంకా లాభసాటి. ఎడమచెయ్యి తొడలో పెట్టేసుకుని, దానిపైన కుడిచెయ్యి పెట్టి, హాయిగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండండి. కళ్ళు తెరవకండి.

శరీరాన్ని కదుపుతోవచ్చు మీరు. బిగుసుకుపోవక్కర్లేదు, మీరు ఏమీ
శిక్షను అనుభవించటం లేదు, ఒక అద్భుతమైనటువంటి
ప్రాకృతికమైన ప్రయోగంలో పాలుపంచుకొంటున్నారు.

కాళ్ళు జాపుకోవాలంటే జాపుకోండి, ఏమీ అభ్యంతరం లేదు.

కళ్ళు తెరవకండి, శ్వాసని గమనించండి,
నేను కోరుకునేది అంతే. ఏ ఆలోచనా వద్దు.

ఈ సంపూర్ణ సృష్టిం భగవంతుని యొక్క ఉఛ్వాస, నిశ్వాసాలు అని
శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి, అది అతిశయోక్తి కాదు అక్షరాలా అది నిజమే.

అంటే అర్థం ఏంటి, మీకు కనిపిస్తోన్నటువంటి భౌతిక సృష్టి, మీకు కనిపించనటువంటి మిగతా 14 భువనాలూ కూడా ఈ శ్వాసే. ఈ శ్వాస అంత ఫండమెంటల్

ఎలక్ట్రిసిటీ ఎలాగైతే ఈనాడు అనేక ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్‌కి
ఆధారభూతమో, అన్ని లోకాలలో ఉన్నటువంటి, 14 లోకాలలో
ఉన్నటువంటి ప్రతీ జీవకోటికీ, యక్ష, గంధర్వ, కిన్నెర, కింపురుష,
నాగ, నరే ఇతర లోకాలలో, అధోలోకాలలో ఉన్నటువంటి
ప్రాణులకి, వీటన్నిటికీ కూడా ఈ శ్వాసే బేసిస్.

అంత అద్భుతమైనటువంటి, మౌలికమైనటువంటి,
ఆధారభూతమైనటువంటి ఫండమెంటల్ బేసిక్ కాన్సెప్ట్
పట్టుకుంటున్నారు మీరు. ఆషామాషీ అయినటువంటి
పని మీరు చేయటం లేదు.

ఈ శ్వాస గురించి తెలుసుకోవటానికి మీకు జాగరూకత ఉంటే చాలు.

మీ శరీరంలోకి వెళ్తోంది, మీ శరీరంలోకి బయటకు వస్తోంది. దానికి ఇంకొకళ్ళెందుకు చెప్పటం ఏదోను. లీనం అయిపోండి ఆ శ్వాసలో. ఏ ఆలోచనలూ వద్దు. ఎక్కడ ఉన్నా, ఏమి చేస్తోన్నా, ఈ శ్వాసను గమనించుకోవటం అనేటటువంటి ట్రిక్ నేర్చుకోండి మీరు. ఇప్పుడు మీరు గమనిస్తున్నారే, అది మీరు నడుస్తోన్నా అలా గమనించుకోగలగాలి శ్వాసను. ఆపకండి శ్వాసను గమనించటం.

నా మాటలు విన్నా శ్వాసను గమనించుకోవాలి.
ఎదుటివాడితో మాట్లాడుతోన్నా శ్వాసను గమనించుకోవాలి.

గమనించుకోవాలి అంటే నా ఉద్దేశ్యం ఏంటి, శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, శ్వాస బయటకు వస్తోంది. ఇంతవరకూ మీకు తెలుస్తూనే ఉంది. ఇన్‌హెలేషన్, ఎగ్జ్‌హెలేషన్. లోపలికి వెళ్ళే శ్వాస-బయటికి వచ్చే శ్వాస. దాన్నే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు అంటారు. ఏదైనా పేరు పెట్టండి దానికి. యోగశాస్త్రము దానికి ప్రాణము, అపానము అని పేరు పెడుతుంది. చాలా జాగ్రత్తగా, ఈ తేడా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి.

> లోపలికి వెళ్ళేటటువంటి శ్వాసను "అపానము" అంటాం.
> బయటకు వచ్చేటటువంటి శ్వాసను "ప్రాణము" అంటాం.

ఇన్నాళ్ళు మీరు దీన్ని రివర్స్‌లో ఆలోచించి ఉండి ఉండేవారేమో.
చాలా జాగ్రత్తగా ఈ పదజాలాన్ని గుర్తుంచుకోండి యోగవిద్యలో.

లోపలికి వెళ్లేటటువంటి శ్వాస ఉచ్ఛ్వాస, ఇన్‌హెలేషన్, బయట నుంచి లోపలికి వెళుతోన్నటువంటి శ్వాసను యోగవిద్యలో అపాన వాయువు అంటాం. తిరిగి బయటకు వచ్చేస్తోన్నటువంటి శ్వాసను ప్రాణవాయువు అంటాం. ఇన్నాళ్ళూ దీనికి వ్యతిరేకంగా అనుకున్నామే!

కొన్ని కారణాంతరాల వల్ల ప్రకృతిలోని అనేక రహస్యాలను యోగులు కావాలనే దాచారు.

ఇప్పుడు గూడా నేను మిగతా 3 ప్రాణాల గురించి చెప్పటంలేదు. అపానము, ప్రాణము అంటే ఏంటో చెప్పాను కాని, సమాన, వ్యాన, ఉదానాలు నేను చెప్పటంలే ఇప్పుడు గూడా. కాని చెప్పింది ఏదో కరెక్ట్‌గా చెబుదాం అనేటటువంటి తాపత్రయం నాది. అంచేత అపాన వాయువు లోపలికి వెళుతోంది. ప్రాణవాయువు బయటికి వస్తోంది. నిరంతరము మీరు మేల్కొన్న క్షణం నుంచీ రాత్రి నిద్రపోయేంత వరకూ మీరు ఏ పని చేస్తొన్నా దీనిని గమనిస్తూ ఉండండి. ఈ క్షణం నుంచీ ఆటోమాటిక్‌గా మీరు మాట్లాడరు. అనవసరమైనవేమీ చెయ్యరు. దీనికి మీరు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి. పరీక్ష రోజులలో పిల్లలు చదువుకోటానికి ఎంత ప్రాముఖ్యత ఇస్తారో, కోట్ల కోట్ల సంవత్సరాల తర్వాత వచ్చినటువంటి ఈ ఒకటిన్నర సంవత్సరాలలో నేను మీకు ఇస్తొన్నటువంటి టైమ్ 6 నెలలే. ఈ 6 నెలల్లో మీరు ఎంత తీవ్రంగా దీన్ని సాధించగలుగుతారో అంతగా సాధించండి.

దయచేసి ఇంకొకటి గుర్తుంచుకోండి. ఇక్కడ చెప్పిన ప్రతీ విషయమూ తక్షణమే మన పరివార్ సభ్యులందరికీ వెళ్ళిపోవాలి. ఈ బాధ్యత ఇక్కడ ఈ మాటలు వింటొన్న కార్యకర్తలది.

మాకిది తెలియలేదు మాస్టారు, మాకిది చెప్పబడలేదు మాస్టారు అంటే, మీరు ఒక అద్భుతమైనటువంటి విద్యను కొంతమందికి అందకుండా చేసిన వ్యక్తులలో పాత్ర వహించినవాళ్లవుతారు.

దానికి ప్రకృతి ఇచ్చేటువంటి కర్మఫలము గూడా మీరు అనుభవించక తప్పదు.

నేను చాలాసార్లు మీకు చెప్పాను, కుటుంబంలో గార్డియన్ తప్పు చేస్తే కుటుంబం మాత్రమే దెబ్బతింటుంది. కాలేజీలో ప్రిన్సిపాల్ తప్పు చేస్తే

మొత్తం కాలేజి దెబ్బతింటుంది. ఛీఫ్ మినిస్టర్ తప్పు చేస్తే స్టేట్ మొత్తం దెబ్బతింటుంది. ప్రెసిడెంటు, ప్రైమ్ మినిస్టరు తప్పు చేస్తే దేశం మొత్తం దెబ్బతింటుంది. మీరు కనక ఇప్పుడు అకర్మణ్యత, లేజీనెస్, బాధ్యతా రాహిత్యంతో చేస్తే 24 కోట్ల సంవత్సరాల ఇవల్యూషన్‌కి మీ వల్ల అడ్డు తగులుతుంది. దాని కాన్సిక్వెన్సెస్‌కి నేను బాధ్యుణ్ణి కాదు.

పెద్ద ప్రయోగాలు చెయ్యాలనుంటుంది, పెద్ద పెద్ద బాధ్యతలు చేపట్టాలనుంటుంది మీకు. కాని, ఆ బాధ్యతలు చేపట్టటానికి తగినటువంటి మానసిక సంసిద్ధత, జాగరూకత, కర్తవ్య పరాయణత తక్షణమే మెసేజెస్ అందచేసేటటువంటి బాధ్యత మీ మీద ఉన్నది.

మీకు నేను వార్నింగ్ ఇవ్వలేదు అని మాత్రం చెప్పకండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఇక్కడ ఏ రోజు నేను చెప్పినటువంటి విషయాలు ఆ రోజు మన పరివార్‌లో ఉన్నటువంటి వాళ్ళందరికీ అందిపోవాలి. ఎలా అన్నది మీరు ఆలోచించుకోవాలి.

ఇంటర్‌నెట్ పెట్టిస్తారో, పేజింగ్ సిస్టమ్ పెట్టిస్తారో, డైరెక్ట్ ఎలక్ట్రికల్ ట్రాన్స్‌లేషన్ చేస్తారో, ఎలా డెవలప్ చేస్తారో మీ ఇష్టం. కాని, ఈ క్షణం నుంచీ మీరు ఈ సూచనను పాటించండి.

ఈ శ్వాసని గమనించడాన్నే లోమ, విలోమ ప్రాణాయామము అనికూడా శాస్త్రాలు చెప్తూఉంటాయి. ఒకే విధానానికి అనేక పేరులు. కాని ఇదంతా ఎందుకు చెప్తున్నానూ అంటే, నా కోరిక ఏంటంటే, నేను గమనిస్తున్నాను మాస్టారు అని మీరు నాకు రేపు చెప్పారనుకోండి, మీరు చేయలేదని నాకు అర్థమైపోతుంది. మీరు నిజంగా గమనిస్తే మీలో ప్రతీ ఒక్కరికీ, మీ శరీరానికి నిర్మాణానికి తగినటువంటి, వచ్చేటటువంటి మార్పుల వల్ల విభిన్నమైనటువంటి అనుభవాలు వస్తాయి.

అవి రాలేదు అంటే, మీరు మనస్సు పెట్టి ఈ సాధన చెయ్యలేదు అని అర్థం.

చాలా చిన్నగా ఉందే ఈ సాధన, శ్వాసను గమనించటమేనా అనుకోకండి.

మనిషి సహజంగా, గమనించుకోకుండా ఉంటే, నిముషానికి 16 18 సార్లు ఇలా గాలి పీల్చి వదుల్తూ ఉంటాడు, 100 సంవత్సరాలు బ్రతుకుతాడు. నిముషానికి 5 సార్లు మాత్రమే ఇలాగ గాలి పీల్చుకుని వదిలేటటువంటి తాబేలు, ఏనుగులు 500 సంవత్సరాలు బ్రతుకుతాయి. నిముషానికి 20 సార్లు, 30 సార్లు గాలి పీల్చుకునేటటువంటి కుక్కలు, కుందేళ్ళు లాంటివి 20 సంవత్సరాలే బ్రతుకుతాయి.

మీ ఆయుష్షు, మీ జీవిత ప్రమాణము, మీ హెల్త్, మీ ఇతర సామర్థ్యాలన్నీ కూడా ఈ విద్య మీద, ఈ శ్వాస మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి.

పుట్టినప్పుడు శ్వాసను పీల్చుకోవడం మొదలెడతారు. ఆగేదెప్పుడు? శరీరం వదిలిన తర్వాత. అంత ఆధారమైనటువంటి ఫండమెంటల్ ప్రిన్సిపుల్స్‌కి వెళుతున్నాం మనం.

సైన్స్‌లో ఫండమెంటల్ పార్టికిల్స్ ఆటమ్‌లో కనిపెట్టినప్పుడు, ఆటమిక్ ఎనర్జీ ఎలాగవుతే కనిపెట్టగలిగామో, ఈ శ్వాస విధానాన్ని కనక మీరు అబ్జర్వ్ చేస్తే, అంత అద్భుతమైనటువంటి శక్తికి మీరు ఖచ్చితంగా వారసులు అవుతారు.

మాటలు తగ్గించండి ఎక్కడున్నా. సాధ్యమైనంత వరకూ శ్వాసని గమనించండి. శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటకు వస్తోంది. లోపలికి వెళుతోంది, బయటకు వస్తోంది. ఎలక్ట్రిసిటీ గూడా అంతే. 60 సైకిల్స్ పెర్ సెకండ్. పల్సేషన్స్ మారుతూవుంటాయి, ఆల్టెర్‌నేట్ అవుతూవుంటాయి, మొత్తము సృష్టికే ఎలక్ట్రిసిటీ శ్వాస. మొత్తము దేశానికే కరెంట్ వస్తోందిగదా, సింపుల్ ఆల్టర్‌నేషన్, ఇన్ అవుట్, సైన్ ఓ పేటర్న్ అంటూవుంటాం సైన్స్‌లో.

లేకపోతే తరంగము, పైకి లేచి క్రిందపడుతోంది అంటూవుంటాం. మీరు రకరకాలైనటువంటి ఉదాహరణలు వినుంటారు. నాకు కావలసింది ఏంటంటే,

మీకు ఈ శ్వాసను గమనించినప్పుడు ఏవిధమైనటువంటి భావాలు గుర్తుకువస్తాయో దాన్ని రికార్డ్ చెయ్యండి.

రికార్డ్ చేస్తూ శ్వాసను గమనించటం దయచేసి మానెయ్యకండి. "మేం రికార్డ్ చేస్తూ కూర్చున్నాం మాస్టారూ! మాకెన్ని భావాలొచ్చాయో! పేజీలు నింపుతూ కూర్చున్నాం!" ఆహా, మీరు వ్రాయకపోయినా పర్వాలేదు కాని, శ్వాసను గమనించటం చాలా ముఖ్యం.

ఈ రోజు నుంచీ మీరందరూ, మన పరివార్ వాళ్ళందరూ, ముఖ్యంగా ఈ కేంప్‌కి వచ్చిన వాళ్ళందరూ ఏమి చేస్తోన్నా, యజ్ఞం చేస్తోన్నా, మంత్రజపం చేస్తోన్నా, గురు చరిత్రలు పారాయణలు చేస్తోన్నా శ్వాసను మాత్రము గమనిస్తూనే ఉండాలి అనేటటువంటిది ఒక కొత్త నియమము.

పై నియమాన్ని నిరంతరము మీరు జ్ఞప్తి ఉంచుకుంటూ, స్టెప్ బై స్టెప్ జూన్ నుంచి జూలై నుంచి నేను తీసుకొస్తోన్నటువంటి మార్పుల్ని గమనించుకోండి, విని ఊరుకోకండి. నోట్స్‌లాగా రాసుకోండి, మీ అంతట మీరు నోట్స్ ప్రిపేర్ చేసుకోండి ఇంపార్టెంట్ పాయింట్స్‌కి. సాధనా విధానాలు ఏం చెప్పాను, ఫార్ములాలు ఏం చెప్పాను, గుర్తుంచుకోవలసినవి ఏం చెప్పాను, ఎవరికి వాళ్ళు ఇంక నోట్స్‌లాగా వ్రాసుకోకపోతే ఖచ్చితంగా మీరు నా స్పీడు అందుకోలేరు. మళ్ళా రిపీట్ చేయటానికి టైమ్ లేదు నాకు.

చాలా టైమ్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ తయారు చేయటానికి నేను ఉపయోగించాను. మీ కోసమే కాదు, నా కోసం గూడా. కాని చెప్పాను కదా, వుయ్ ఆర్ రేసింగ్ ఎగెనెస్ట్ టైమ్. కాలానికి విపరీతంగా మనం పరిగెట్టాల్సి వస్తోంది. చాలా స్పీడ్‌గా ఇక్కడ మనం ఒక ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగశాలను నిర్మించాల్సొస్తుంది.

మన శరీరాలనే ప్రాయోగిక పృష్ఠభూమిగా ఉపయోగించుకుంటూ,
దానికి మీరందరూ సహకరిస్తారని ఆశిస్తూ.

స్వస్తి

కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనిస్తూ కూర్చోండి. పని ఉన్నవాళ్ళు లేచిపోండి. ఎప్పుడూ ఆ రూల్స్ ఎప్పుడూ అంతే. దానిగురించి మళ్ళా మీరు కంగారు పడద్దు. మిలట్రీ రూల్స్ ఏం లేవు. సాధకులు సాధనలు చేస్తూ ఉండండి. బాధ్యతలు ఉన్నవాళ్ళు వాళ్ళ బాధ్యతని అటెండ్‌కండి. బాధ్యత అయిపోగానే వీలున్న వాళ్ళు మళ్ళా ఇక్కడకు వచ్చేస్తూ ఉండండి.

ఆల్‌వేజ్ వెల్‌కమ్!

ఆల్‌వేజ్ ఓపెన్ !!

స్వస్తి

సంపూర్ణ సమర్పణతో కుండలినీ జాగరణ

(13.1.98న కాకినాడలోని శ్రీ హంస రామ ఆశ్రమములో సంక్రాంతి సందర్భంగా ఇచ్చిన ఉపన్యాసము)

గురువు కంటె గురునామము యొక్క శక్తి గొప్పదని చెప్తూ వుంటారు. గురునామము కంటే ఆ గురువుతో కలిసి మెలిసి తిరిగిన వ్యక్తుల సాంగత్యం ఇంకా గొప్పదంటారు. మన అదృష్టం కొద్దీ ఈనాడు మన మధ్య వెంకయ్యస్వామిగారితో కలిసి మెలిసి తిరిగి ఆయనను పూర్తిగా జీర్ణించుకున్నటువంటి మహానుభావుడు, మాకాని వెంకట్రావుగారు మన దగ్గరే ఉన్నారు. వెంకయ్యస్వామి జీవితచరిత్రని మనలో చాలా మంది పారాయణ చేస్తూ ఉంటాం. ఆ పుస్తకాన్ని వీరే వ్రాశారు. వెంకయ్యస్వామి ఆశీస్సులతో, ఆయనకి చూపించి, ఆయన అందులోని సంఘటనలు పూర్తిగా కరెక్టే అని యాక్సెప్ట్ చేసిన తర్వాత పబ్లిష్ చేసినటువంటి పుస్తకం అది. మీలో చాలామంది ఆ పుస్తకాన్ని చదివే ఉంటారు. ఆయన మన మధ్య ఇప్పుడు ఉన్నారు, మన అదృష్టం అది. ఇప్పుడు చేస్తోన్నటువంటి సాధనకి గురువుల అనుగ్రహం ఉన్నది అన్నదానికి ఈ సంఘటన ఒక పెద్ద నిదర్శనం.

కళ్ళు మూసుకోండి. నడుం నిటారుగా ఉంచుకొని గురుస్థానంలో గురుమూర్తిని ప్రతిష్టించుకోండి. నిన్న మీకు చెప్పాన్నేను, అంతర్యాత్ర చాలా ముఖ్యం. అది సాధించలేకపోతే ఇంక ఎంత పెద్ద సాధనయినా వేస్ట్. అంతర్యాత్రతో గురుమూర్తిని మన గురుస్థానంలో ప్రతిష్ఠించుకుంటే చాలు. మన జీవితాలు మారిపోతాయి. దానినే అనేక పేర్లతో మనం పిలుస్తాం.

మౌనం అంటాం, పరబ్రహ్మం అంటాం. సదాశివుడు అంటాం. తాంత్రికభాషలో చెప్పుకోవాలి అంటే కుండలినీ అంటాం.

బాహ్య జగత్తులో లక్షలాది కాంతి సంవత్సరాలు మనం ప్రయాణం చేయగలిగే స్థితికి ఎదిగాం. లక్షలాది కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ఉన్నటు వంటి గ్రహాలను, నక్షత్రాలను, గ్రహమండలాలను మనము గమనించుకో గలుగుతున్నాం.

అంత లోతుగాను మన యాత్ర అంతర్ముఖంగా వెళ్ళాలి.

అది గుర్తుంచుకోండి ఈ రెండు రోజుల్లో. అంత లోతుల్లోకి వెళ్ళాలి మీరు. బాహ్య జగత్తులో లక్షలాది కాంతి సంవత్సరాలకి ఎలాగు వెళ్ళగలుగు తున్నామో అదే విధముగా మన అంతర్యాత్ర, అంతఃకరణములో, గురుస్థానములో గురుమూర్తిని ప్రతిష్ఠించటము ద్వారా జరుగుతుంది. ఇక్కడ టైమ్ వేస్ట్ చేయకండి మీరు. "అలిసిపోయాం మాష్టారు!" అలిసిపోతేనే అది జరుగుతుంది. దాని కోసమే మిమ్మల్ని అలసట పెట్టేది.

ఎంత అలుస్తే, అంత గురుస్థానం దగ్గర ఆ గురువు తన సామర్థ్యాన్ని ఇవ్వగలుగుతాడు.

విశ్రాంతి, శాంతి కష్టపడిం తర్వాతే. మీరు శాంతంగా ఉంటే మళ్ళా శాంతి ఎందుకు మీకు. ఉపయోగించుకోండి ఈ క్షణాలను.

నిన్న చెప్పిన గురుస్థానములో (భృకుటి స్థానములో గాని, హృదయ స్థానములోగాని, హృదయ స్థానము అంటే ఎడమ వైపు కాకుండా అదే వరుసలో కుడ వైపున. ఏదో ఒక చోట మాత్రమే) మీ గురువుని ప్రతిష్ఠించుకోండి.

దేవాలయాలలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన జరిగిన తర్వాత అక్కడ ఆ భగవంతుడే ఉన్నట్టు భావించి, మనము కార్డులు వేసినా, కార్యక్రమాలు అచ్చు గుద్దించినా, వేంచేసియున్న అని ఆయనే అక్కడ ఉన్నట్టు ఆ

భగవంతుడి పేరు వ్రాస్తాం. అలాగే ఏ గురుస్థానములో కూడ గురువుని సుస్పష్టంగా ప్రతిష్ఠించుకోండి. ఇంక ప్రతిష్ఠించుకున్న తర్వాత ఆయన అక్కడే ఉంటాడు. మళ్ళీ మళ్ళీ వేరుగా ప్రతిష్ఠించుకో అక్కర్లేదు, చూసుకుంటూ ఉండటమే. చూసినప్పుడల్లా ఆయనక్కడ కన్పించాలి మనకి.

విగ్రహ ప్రతిష్ఠ జరిగిపోయిం తర్వాత చూస్తే విగ్రహం మనకి ఎలాగ కనిపిస్తుందో, మన గురుస్థానంలో ఆ గురువు మూర్తి స్పష్టంగా కన్పించాలి. చూడండి.

అంతర్యాత్ర. బాహ్యప్రపంచాన్ని మర్చిపోండి. ఈ అయిదు ఇంద్రియాలతో సంబంధించినటువంటి ప్రపంచాన్ని మర్చిపోండి. ఇది మరుస్తే తప్ప అది రాదు. ఇక్కడ ఉండి అక్కడ ఉన్నాము అనుకునేటటు వంటి భ్రాంతికి మీరు లోను కాకూడదు. ప్రపంచాన్ని మర్చిపోండి. ప్రపంచము అంటే 5 ఇంద్రియాలతో ఉన్నటువంటి సంబంధము. శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు. మర్చిపోండి వీటిని. కరెంట్ యొక్క స్విచ్ఛ్ ఆఫ్, ఆన్ చేసుకున్నట్టే,

ప్రపంచము యొక్క స్విచ్ ఆఫ్. గురువు యొక్క స్విచ్ ఆన్.

గురుస్థానములో సర్వజ్ఞుడైనటువంటి గురువు - బ్రహ్మ స్వరూపుడైనటువంటి గురువు,
సర్వాంతర్యామి అయినటువంటి గురువు - విష్ణు స్వరూపుడైనటువంటి గురువు,
సర్వసమర్థుడైన, సర్వశక్తిమంతుడైనటువంటి గురువు - రుద్ర రూపుడైనటువంటి శివస్వరూపుడైనటువంటి గురువుని దర్శించండి.

నిన్న చెప్పిన ఉదాహరణ మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకోండి. బాహ్య ప్రపంచాన్ని మరిచి సినిమాలో మీరు ఎలా లీనమైపోతారో, ఆ గురుమూర్తిని దర్శిస్తూ బాహ్య ప్రపంచాన్ని మర్చిపోండి.

ఆయన లీలలు, ఆయన సామర్థ్యానికి సంబంధించిన ఏదైనా ఒక సంఘటన గుర్తు చేసుకోండి.

మీకు నచ్చిన సంఘటన, ఇన్ని పుస్తకాలు చదివారు, ఇన్ని సంఘటనలు చదివారు, ఆ సంఘటనను నెమరేసుకుని ఆనంద భాష్పాలు రాల్చండి.

అంత అద్భుతమైనటువంటి గురువు నేను మీ దగ్గరికి వస్తాను అని ఈనాడు తను ఆతృత కనబరుస్తున్నాడు.

మనం రానివ్వటం లేదు వాళ్ళని.

ఏదో బాధ, ఏదో వ్యధ, మర్చిపోండి వాటిని. ఉంటాయి అవంతా, సముద్రంలో అలలు ఆగవు. అలల్ని మర్చిపోండి.

సముద్రపు లోతుల్లోకి వెళితే ఏ అలా ఉండదు.

ఆ గురువు యొక్క సర్వసమర్థత,

మూకం కరోతి వాచాలమ్ పంగుం లంఘయతే గిరిం
యత్కృపా తమహం వందే పరమానంద సద్గురుం.

మాటలు రాని వాడికి మాటలు ఇవ్వగలడు. కాళ్ళు లేని వాడిచేత కొండలు దాటించగలడు.

మరి దాటించనివ్వండి.
మీ చెయ్యి ఆయనకి ఇచ్చేయ్యండి.

మీ బదులు మీ ద్వారా ఆయనని పని చేయనివ్వండి.

అయిదు ఇంద్రియాలు ఆయనకి ఇచ్చెయ్యటమే షట్చక్రజాగరణ.

మూలాధారము

మూలాధారము, నాసిక ఆయనికి ఇచ్చేస్తాం. మూలాధారం దగ్గర తేజోవంతమైనటువంటి బిందువును ఊహించండి. మీ నాసికను గురువుకు అర్పించండి. ఇక మీరు ముక్కును ఉపయోగించుకోకండి.

గురువు మీ ముక్కును ఎలా ఉపయోగించుకుంటాడో అలా ఉపయోగించుకోనివ్వండి.

మూలాధారం దగ్గర అద్భుతమైనటువంటి జ్యోతిర్మయ బిందువు. మీ ఇష్టం వచ్చిన రంగులో ఆలోచించుకోండి. హాయిగా ఉండండి. మనమేమీ యుద్ధం చేయటం లేదు. హాయిగా గురువు యొక్క సన్నిధానంలో సహ జీవనం చేస్తున్నాం. ఏ టెన్షన్సూ వద్దు. పృథ్వీతత్త్వము, మన స్థూల శరీరము. మూలాధారము పృథ్వీతత్త్వానికి సంకేతము. మూలాధారము వాసనలకి సంకేతము. గురువు కర్పణ చేసెయ్యండి. ఇచ్చెయ్యండి గురువుకి. డొనేట్ చేసెయ్యండి గురువుకి, శరీరాన్ని మూలాధార చక్రము ద్వారా వాసనలను, గంధమును, నాసికను ఇచ్చెయ్యండి గురువుకి. ఆయనకేం కావాలో అదే వాసనను చూద్దాం. మన సుఖం గురించి, మన గురించి, ఈ క్షణం నుంచి ఇంక ఆలోచించటం మానేద్దాం మనం.

కొన్ని జన్మలబట్టీ మనం ఆలోచిస్తున్నాం. ఇంక చాలు.

ఆ సాహసం ఉన్నటువంటి వీరులకి ఇదే ఆహ్వానం.

కుటుంబాలు, సంబంధాలు ఉంటాయి. ఎన్ని జన్మలబట్టీ ఎంత మంది తల్లులున్నారో, ఎంతమంది తండ్రులున్నారో, ఎంత మంది కొడుళ్ళు ఉన్నారో, ఎంతమంది అత్తలున్నారో, ఎంతమంది మావలున్నారో, ఎంత మంది తమ్ముళ్ళున్నారో, ఎంతమంది అక్కలున్నారో మనకి! ఎంతసేపని వాటన్నిటిని మన నెత్తి మీద ఆ వాసనల్ని మూట కట్టుక్కూర్చుంటాం?

వదిలేయండి వాటిని. మీ శరీరాన్ని, మీ మూలాధారాన్ని వదిలేసి ఎక్కడికి పారిపోనక్కర్లేదు. ఈ శరీరమే మనకు ఆధారము, పృధ్వీతత్వము.

మన వాసనలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు ఇచ్చేయండి గురువుకి. ఏం చేస్తాడో ఇంక ఆయనిష్టం.

దీన్నే మనం ఎప్పుడూ గూడ నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ రైట్ అంటాం. జరగనివ్వండి, ఏం జరుగుతుందో. ఏమి జరిగినా అదే కరెక్ట్.

ఏది జరుగుతోందో అదే కరెక్ట్. గురువు సర్వజ్ఞుడు అంటున్నాం మనం.

సర్వజ్ఞుడైన గురువుకి మనం చెప్పడం ఏంటి?

బాధగా ఉందా, బాధగా ఉంది అనుకోండి. బాధగా ఉంది అని అనుకోవటంలో తప్పులేదు. పారిపోకండి. ఎక్కడికెళ్తారు పారిపోయి? హృదయంలో లేకపోతే మీ గురుస్థానంలో ఉన్న గురువు, సర్వాంతర్యామి అయినటువంటి ఆ సర్వసమర్థుడికి ఇంక ఇచ్చేయండి అంతా. అది నేర్చుకోండి.

ఇవ్వటానికి చేయుటం ఏముంది, పుచ్చుకోవాలంటే కష్టం కాని. ఇచ్చేయండి మొత్తం.

ఏదీ మీ దగ్గర ఉంచుకోకండి. ఏదీ, నథింగ్. ఉద్యోగ బాధ్యతలు, ఆరోగ్య విషయాలు ఈ వాసనలన్నీ గూడ మూలాధారంలో వెలుగుతోన్నటువంటి ఆ దేదీప్యమానమైనటువంటి జ్యోతి బిందువులో, ఆ ధునిలో సమర్పణ.

ఇంక సమర్పణ చేశాక కూడ ఈ బాధలున్నాయి అంటే మీరు సమర్పణ చేయలేదు.

ఇచ్చేశాం గురువుకి, ఇంక ఆయనేం చేసుకుంటాడో మనకెందుకు, ఎలా చేసుకుంటాడో మనకెందుకు, ఏమి చేస్తాడో మనకెందుకు?

- హాయిగా, నిశ్చింతగా, ఎక్కడ ఉండమంటే అక్కడ ఉంటాం.
- రాజభవనాలలో ఉండమంటే ఆనందించం. ముళ్ళ కంచె మీద పడుకోమంటే హాయిగా పడుకుంటాం.
- ఆరోగ్యంగా శరీరాన్నుంచితే ఓ.కె. అనారోగ్యంగా శరీరం ఉన్నా గూడ ఆయన పనికి వెనుదీయము.
- పడిపోతే, పనిచేస్తూ పడిపోతాం. ఏమీ ఫర్వాలేదు.

ఒక జన్మ ఆ విధంగా గురువుకి అర్పించేసుకుంటే అంతకంటే అద్భుతమైనటువంటి పరిస్థితి మరి రాదు.

సమర్పణ, వాసనల సమర్పణ మూలాధారం వద్ద.

స్వాధిష్ఠానము

కొంచెం పైకి, ఆ జ్యోతి బిందువుని స్వాధిష్ఠానం దగ్గరికి తెచ్చుకోండి. రుచి, జలతత్త్వము. జలము యొక్క లక్షణం ఏమిటి? విత్తనాలను పగలకొట్టి, విత్తనాలలో అంతర్గతంగా ఉన్నటువంటి చేతనా శక్తిని మహావృక్షంగా మారుస్తుంది. చిన్న చిన్న విత్తనాలను మహావృక్షాలుగా మారుస్తుంది.

మనము కూడా మనలో ఉన్నటువంటి విత్తనాలను, మనలో ఉన్నటువంటి సుసంస్కారాలను గురువు అనేటటువంటి జలానికి అర్పిద్దాం.

ఆ విత్తనాలను ఆయన బ్రద్దలు కొడతాడు. మహావృక్షంగా మారుస్తాడు. మరి తప్పుడు, విత్తనం మహావృక్షంగా మారటం బాధాకరమై

నటువంటి ప్రాసస్సే. జన్మ నివ్వటం అనేది ఎప్పుడూ గూడా కొంచెము క్లేశముతో కూడినటువంటి పరిస్థితే. కాని తొమ్మిది నెలలు నుంచి ఎంత ఆనందంగా మనం దాని కోసం చూస్తాం?

మీరు కూడ మీ గురువు యొక్క ఆ కృపా జలధారలలో, జలతత్త్వములో, కరుణాంబుధిలో, ఆయన ప్రేమ జలాలలో మిమ్మల్ని ముంచి, మీలో ఉన్నటువంటి ఆ భాగవత విత్తనాలను మహావృక్షంగా అంకురింపచేయటానికి ఒప్పుకోండి.

మారండి మీరు, ఓ మీరాబాయిలాగ మారండి. ఓ కబీరు దాసులాగ మీ జీవితాలు మలుచుకోండి. వాటిని ఆదర్శంగా తీసుకోండి. మీరు ఎంత సుఖంగా జీవిస్తున్నారు, అది ముఖ్యం కాదు. అనేక మంది భక్తుల చరిత్రలు, అనేక మంది గురువుల చరిత్రలు మీకు ఆదర్శంగా ఉండి, మిమ్మల్ని ఇలాగ జీవించండి అని చెప్తూ ఉంటే, మళ్ళీ మనం నాకే మొచ్చింది గురువు దగ్గరికి వెళ్తే?

మీకేం రాదు గురువు దగ్గరికి వెళ్తే, పోతాయి అన్నీ ఉన్నవి పోతాయి. పోగొట్టుకోండి.

ఆ మహాంబుధిలో, ఆ జలప్రవాహంలో, ఆ కరుణ యొక్క ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోండి. ఆపుకోకండి మీరు. ఫ్రీ అయిపోండి. ఇక్కడైనా వదులుకోకపోతే ఎట్లా మీరు? హాయిగా ఏ భావావేశం వచ్చినా ప్రకటీకరించండి ఆ అర్తిని, ఏమీ పర్వాలేదు. మనమందరము కూడ ఒక అద్భుతమైనటువంటి అంతర్యాత్రకి వెళ్తున్నాం. అంతర్యాత్ర ఎవరిది వాళ్ళదే. కలలు ప్రక్కవాళ్ళతో పంచుకోలేము. మీ అంతర్యాత్ర మీదే. మీరు పొందే గురువు అనుగ్రహం మీదే. ఎవ్వరూ అందులో పాలు పంచుకోలేరు. ఎవ్వరూ ఆపుకోకండి, ఏంటిట బాధ? ఇక్కడ కూడా ప్రక్కవాళ్ళు ఏమనుకుంటారో అనేటటువంటి ఆవేదన ఎందుకు? ఏవనుకుంటారు, అందరము కూడ ఆ గురువు చరణాలలో మన జీవితాలను పూర్తిగా అర్పించుకోవటానికి

వచ్చిన వాళ్ళమే. అర్పించుకోండి.

ఆ గురువు యొక్క కరుణ, ఆ గురువు యొక్క ప్రేమ,
వర్షించనివ్వండి మీ మీద ఆ జలధారని.

కళ్ళు తెరవకండి ఎవ్వరూ గూడ. ఏమి అయినా కళ్ళు తెరవకండి. లీనమయిపోండి, మీరొక్కళ్ళే ఉన్నారు ఇక్కడ. మీరూ, మీ గురువు గురుస్థానములో. నివేదన చేసుకోండి ఆత్మనివేదన.

స్వాధిష్టానము, మారండి మీరు గూడ మహావృక్షాలుగా. ఆ గురువు గర్వించాలి. గురువుని మించిన శిష్యులుగా ఎదుగుదాం మనమందరం కూడ. దానికి సంకల్పం తీసుకుందాం. అలలు మీద పడవ ఎలా తేలుతుందో గురువు అనుగ్రహంభుది మీద పడవలాగ జీవించాలి. హాయిగా, నిశ్చింతగా, ఎంత హాయి! అంతా ఆయనే చేయిస్తూ ఉంటాడు. మనం చేస్తున్నాము అనుకోకుండా మన ద్వారా ఆయన ఎంత పనులు చేయిస్తున్నాడో అని ఆనందించండి. హాయిగా ఉండండి. నిజమైన కుండలినీ జాగరణ ఇదే. ఏదో అద్భుత సిద్ధులు మీకు వస్తాయని కాదు.

మీరు లేకుండా పోవటమే ఒక మహోత్తరమైనటువంటి సిద్ధి.

మీరు ఉంటే గదా బాధలు. నెగేషన్, లేరు మీరు. గురువే ఉన్నాడు గురుస్థానంలో. ఇంకేంటి ఆవేదన మీకు? ఆనందమే ఆనందం. ఇంకెందుకు బాధ? మళ్ళీ తప్పుకోకండి. మళ్ళీ ఆ బంధాలను పెంచుకోకండి.

బాధ్యతల్ని పెంచుకోండి, నెరవేర్చండి. కుటుంబంలో మిమ్మల్ని గురువు అక్కడ ఉంచాడు. ఫలానా వాళ్ళకి భార్యగా, ఫలానా వాళ్ళకి భర్తగా, ఫలానా వాళ్ళకి కొడుకుగా, ఫలానా వాళ్ళకి ఆఫీసరుగా, ఫలానా వాళ్ళకి అసిస్టెంటుగా గురువు పెట్టాడు మిమ్మల్ని అక్కడ. మీరు కాదు అక్కడ ఉన్నది. అందువల్ల మీ కుటుంబ బాధ్యతల్ని మాత్రము సెంట్‌పర్సెంట్ నెరవేర్చాలి. కాని అది గురువు బాధ్యతగా గుర్తించండి. మీ మోహాల కోసం

కాదు. మీ కోరికలు తీర్చుకోవటం కోసం కాదు. గురుదేవులు మిమ్మల్ని అక్కడ ఉంచారు. ఉన్నాం. ఎక్కడ ఉండమంటే అక్కడ ఉంటాం.

ద బోయ్ స్టుడ్ ఆన్ ద బర్నింగ్ డెక్, క్యాసబయాంక కథ మీరు అందరూ వినే ఉంటారు. యుద్ధంలో ఒక పడవ ఎడ్జ్ మీద తన కొడుకుని నిలబెడతాడు తండ్రి. నేను వచ్చేవరకూ నువ్వు వెళ్ళకు ఎక్కడికి అంటాడు తండ్రి. నిన్ను ఇక్కడ నియమిస్తున్నాను నేను అని ఒక పడవ మీద తన కొడుకును నించోబెట్టి వెళ్ళిపోతాడు. చనిపోతాడు తండ్రి. పడవకి నిప్పు అంటుకుంటుంది. అందరూ వచ్చేయ్ అంటారు క్యాసబయాంకని. రాను నేను నా తండ్రి నన్ను ఇక్కడ నిలబెట్టాడు, నా తండ్రి నన్ను ఇక్కడ్నుంచి తీసివేస్తే తప్ప నేను వెళ్ళను! కుటుంబ బాధ్యతల్నుంచి పారిపోకండి. సమస్యలు మీవి కాదు, కుటుంబ బాధ్యతలు మీవి కాదు, గురువువి. గురుస్థానంలో ఉన్నటువంటి గురుమూర్తిని ప్రతిష్ఠించాక ఆ సమస్యలు మీవి అవ్వవ్. మీవి అనుకుంటే మీ అపోహ అది. మీ పిచ్చి అది. బాధ్యతల్ని పూర్తిగా నెరవేర్చండి. నెరవేరుస్తూ, ఆ గురువు అనుగ్రహాన్ని, గురుమూర్తిని చూస్తూ మణిపూరక చక్రము వద్దకు జ్యోతిని తీసుకురండి.

మణిపూరకము

అగ్ని, నిప్పు, వేడి. ఆదర్శాల జ్వాలలో మండిపోండి. కుత్సితమైన టువంటి భావాలకి లోను కాకండి. మీ జీవితాలను ఆదర్శం వైపుకు మళ్ళించండి. ఆ మహాజ్వాలలో, ధునిలో అన్నీ కాలిపోయి పవిత్రమైపోతాయి. ఆ జ్వాల, ఆ జ్యోతి, మణిపూరక చక్రములో ఉన్నటువంటి ఆ జ్యోతి. మీ దృష్టిలో ప్రతీ స్త్రీ కూడా ఆ మాతే. ఆ దృష్టిని అలవర్చుకుందాం మనం. ఆ పవిత్రతను ఆపాదించుకుందాం మనం. అగ్ని పవిత్రతకు సంకేతము. మన దృష్టి పవిత్రంగా ఉండాలి, పవిత్రమైనటువంటి దృష్టి ఎవడిలోనూ లోపము చూడదు.

లోపము కనిపించింది అంటే ఆ లోపం మనలో ఉంది.

ఎదుటివాడిలో చూడకండి ఆ లోపాన్ని. ఎదుటివాడిలో లోపాలను దయచేసి ఎంచకండి. కనిపించకూడదసలు మీకు.

కనిపించని స్థితికి ఎదగలేకపోతే, ప్రస్తుతం కనిపించిందానికి వాక్ రూపం యివ్వకండి.

ఆ పరిపూర్ణ పవిత్ర దృష్టి, రామకృష్ణ పరమహంస యొక్క జీవితంలో మనకు లభించినటువంటి దృష్టి, సాయి యొక్క జీవితంలో మనకి లభించేటటువంటి దృష్టి, వెంకయ్యస్వామి జీవితంలో లభించినటువంటి దృష్టి, అనేక సంఘటనలు మీకు చెప్పాన్నేను. ఎప్పుడు ఆయనకి ఏ విధమైనటువంటి ఇబ్బంది కలిగినా, మనుష్యులు ఆయన దగ్గరి కొచ్చి ఏమైనా చెప్తే, ఏమనే వారు ఆయన, 'మనం పోతే పోలా'? ఎందుకు వాళ్ళ దగ్గర మనంవుండి అవంతా మూటగట్టుకోవటం. ఎక్కడికి పోతాం, ఎక్కడకు పోకండి.

దృష్టిని మార్చుకోండి. లోపాలు చూడవద్దు. పవిత్రత, ఆ గురు స్వరూపాన్ని అణువణువునా దర్శించగలిగేటటువంటి స్థితికి ఆ మణిపూర చక్రంలో ఎదుగుతున్నామనే భావన.

నిరంతరము ఆ సర్వవ్యాపకమైనటువంటి గురుతత్వము, ఆ బ్రాహ్మీతత్త్వము, ఆ వైష్ణవీతత్త్వము, ఆ శాంభవీతత్త్వము,

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

దర్శించండి ప్రతీ చోటా, ముందు మీలో దర్శించుకోండి. మీలో ఉన్నదే బయట కన్పిస్తుంది. ఎదగండి. గురుస్థానంలో ఉన్నటువంటి గురుమూర్తులు మీరు. మీరే ఆ గురువు. గురువుకి, శిష్యులకి తేడా లేదు ఎప్పుడూ. దర్శించండి.

ఆ విశ్వవ్యాపకత్వాన్ని అనుభూతి చెందండి. శరీరంలో మిమ్మల్ని మీరు కుచించుకుపోకండి. మీరు ఈ శరీరం కాదు అని చెప్తే ఏం లాభం?

మీరు శరీరం కాదూ అంటే బయటికి రండి. వ్యాపించండి సర్వత్రా. ఆపుకోకండి, ఏమీ అయిపోరు మీరు. వ్యాపించండి. గురుస్థానంలో ఉన్నటువంటి గురువులు మీరు. ఆ సర్వవ్యాపకత్వము, అలా లీనమైపోండి. సర్వత్రా వ్యాపించిపోండి.

సముద్రంలో ఉప్పుతో చేసిన బొమ్మ పడితే ఏమవుతుంది అని అడిగాడు రామకృష్ణ పరమహంస. ఏమవుతుంది? సముద్రం అంతా వ్యాపించిపోతుంది. కరిగిపోతుంది. కరిగిపోండి. ఎప్పుడో కాదు, ఇప్పుడే. ఇంటికెళ్ళి కూర్చుని కరిగిపోతాం. ఎందుకు, ఇప్పుడే కరిగిపోండి. కరగండి. ఈ స్థానంలో కరగ్గలుగుతే ఇంటిదగ్గర కరగ్గలుగుతారు. అలవాటు చేసుకోండి, కరిగిపోవటం. ఉప్పు బొమ్మ సముద్రంలో పడితే ఏమవుతుందో మీ గతి అంతే. పడ్డారు గురువులో. ఇంక మీరు లేరు. కరిగిపోండి,

హాయిగా కరిగిపోండి.

మణిపూరక చక్రము దగ్గర ఉన్నటువంటి జ్యోతి. ఈ క్షణము నుంచి కరిగిపోయారు మీరు గురువులో. దయచేసి కళ్ళు తెరిచాక మళ్ళా బయటికి రాకండి, ఇంక గురువునే ఉండనివ్వండక్కడ. మళ్ళా మీ సొది, మన వ్యక్తిత్వాలు, మన అహంకారాలు, మన కుత్సితమైన ఆలోచనలు మళ్ళా ఎందుకు తెచ్చుకోవటం? కరిగిపోయారు. అలాగే ఉండి పోండి కరిగిపోయి. కళ్ళు తెరిచినా ఆ స్థితిలోనే ఉండండి.

అనాహతము

కళ్ళు మూసుకునే ఉంటూ అనాహత చక్రము వద్దకు జ్యోతిని తీసుకురండి.

స్పర్శ, దివ్యస్పర్శ, గురువు యొక్క స్పర్శ.
మన అణువు అణువులో గురువు యొక్క స్పర్శ.
మన శరీరమంతా ఆ గురువు యొక్క హస్తము.

ఒక తల్లి మన శిరస్సును నిమురుతూ ఉంటే ఎలా ఉంటుందో ఆ భావన. ఆ స్పర్శ. ఆ ఆనందము. ఆ సుఖాన్ని పొందండి. గురువు యొక్క స్పర్శ, శరీరమంతటా, అణువణువునా. సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నటువంటి ఆ గురువు స్పర్శ, అనాహత చక్రము.

విశుద్ధి

మీ వాక్కుని గురువుకి ఇచ్చేయండి. ఇంక సార్థకమైన మాటే మీ నోట్లోంచి వస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఏమంటే అది జరుగుతుంది. ఎంచేత, గురువు అన్నాడు కనక. మీరు అనేసి గురువు నెత్తి మీద ఆ మాటల యొక్క ప్రభావాన్ని పెట్టేస్తే ఏం లాభం లేదు. గురువు స్పందించి, మనలో ఉన్నటువంటి ఆ అంతర్యామి స్పందించి మననోటి ద్వారా ఏదైనా పలికిస్తేనే విశుద్ధి చక్రము ద్వారా మాట్లాడుతాము. లేకపోతే మాట్లాడము.

ఎందుకు వాక్‌శ్శక్తిని దురుపయోగం చేసుకుంటామో నాకు ఇప్పటికి అర్థంగాదు.

నిరంతరము నేను చెప్తూనే ఉంటా. ఊహూ. ఇప్పుడు ఇచ్చేయండి వాక్‌ని గురువుకి. ఈ సాధన తరవాత కళ్ళు తెరచినా మీరు అంతర్ముఖంగానే ఉండండి. కళ్ళు బైటకి కనిపిస్తున్నా, దృష్టి అంతర్ముఖంగా ఉండాలి. సాయి కళ్ళు చూస్తే, వెంకయ్యస్వామి కళ్ళు చూస్తే, ఓ మహాత్ముడి కళ్ళు చూస్తే మీకర్థమవుతుంది అదేంటో, ఏం చెప్తున్నానో నేను. మనల్ని చూడరు వాళ్ళు. లోదృష్టి ఉంటుంది. మీలో కూడా వాళ్ళకి ఆ పరమాత్మే కనిపిస్తాడు. ప్రయత్నించండి అలా చూట్టానికి. ప్రయత్నించండి ఇక్కడున్న రోజుల్లో. ఇంటి దగ్గర కుదరదు ఎలాగు. ఇక్కడ కూడా ఇంటిలాగే ఉంటే ఎట్లా మీరు?

ప్రయత్నించండి. వాక్కుని ఉపయోగించం, మాట్లాడం. ఎప్పుడు మాట్లాడతాం? అసంకల్పితంగా, గురువు మన నోట ఏదైనా పలికిస్తే అప్పుడు మాత్రమే. కొన్ని సంస్థలలో కొంత మందికి అలవాటుంటుంది, "నేను చెప్పటం లేదు, గురువు చెప్తున్నాడు" అని.

నేను చెప్పటం లేదు అని మీ నోట్లోంచి మాట వస్తేనే అర్థమేంటంటే, మీరు ఉన్నారు అక్కడ. ఇంక గురువు పలికేదేముంది నా మొహం.

అంచేత నటనలు వద్దు. అసంకల్పితంగా మీ నోట్లోంచి వస్తే, మీకే తెలీదు ఏం వచ్చిందో. మీకు తెలిసింది అంటే నువ్వు కూడ అక్కడున్నావ్, ఆ వాక్కు వస్తున్నప్పుడు. ఇంక అది వేస్ట్ అది. అది నీ వాక్కు అయింది, గురువు వాక్కు అవలేదు. దయచేసి దీన్ని గమనించుకోండి. చాలా చోట్ల మనమీ తప్పు చేస్తాం.

నీకు తెలీదు గురువు పలికిస్తే. నీకెట్టా తెలుస్తుంది, నువు లేవుగా. నీకు తెలిసింది అంటే నువ్వున్నావు అక్కడ.

వాక్కు, విశుద్ధి, ఇచ్చేయండి గురువుకి. చాలా జన్మలలో అద్భుతంగా మనం ఈ వాక్కుని ఉపయోగించుకుని అనేక మందికి బాధ కలిగించాం. ఇంక ఆపండది. ఈ వాక్కుని మనం ఉపయోగించం. గురువుకి ఇచ్చేస్తున్నాం మనం. ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కంఠం వద్ద వాక్కుని ఇచ్చేస్తే ఆలోచించుకు చూడండి. కంఠము వద్ద ఆ రిలాక్సేషన్. ఆ విశ్రాంతి. హమ్మయ్యా, ఇంక మాట్లాడక్కర్లేదు!

ఆజ్ఞా చక్రము

జ్యోతిని ఆజ్ఞా చక్రము వద్దకు తీసుకురండి. గురువు యొక్క ఆజ్ఞకు సమర్పణ. అయిదు ఇంద్రియాలను, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ, విశుద్ధి చక్రము వరకూ ఉన్నటువంటి ఈ పంచతన్మాత్రలను గురువు ఆజ్ఞకు

సమర్పణ. ప్రతీ మహాత్ముని చరిత్రలోను కొన్ని సంవత్సరాల గేప్ కనిపిస్తుంది మనకి. షిర్డిసాయి జీవితంలో 12 సంవత్సరాలు, జీసస్ క్రైస్తు జీవితంలో గూడా 10, 12 సంవత్సరాలు, వెంకయ్యస్వామి జీవిత చరిత్రలో 13 సంవత్సరాలు.

ఈ గేప్‌లో వాళ్ళు సమర్పణ చేసుకున్నారు. ఈ సంవత్సరాలలో గురువు ఆజ్ఞకి మాత్రమే బద్ధులై జీవించేటటువంటి టెక్నిక్ నేర్చుకున్నారు వాళ్ళు

ఇది నేర్చుకోండి మీరు. ప్రయత్నించండి. గురువు ఆజ్ఞ లేనిదే ఏ పని చేయము! చాలా విచిత్రంగా ఉంటుంది ఆ జీవితం. చాలామంది మనల్ని మూర్ఖులనుకోవచ్చు, పిచ్చివాళ్ళు అనుకోవచ్చు. కాని ఆ పిచ్చి మంచిది.

తెలివైన ఈ మూర్ఖుల జీవితాలు, ఈ తెలివైన మూర్ఖుల యొక్క ఒపీనియన్స్ కంటే గురువు యొక్క ఆజ్ఞ, గురువు యొక్క అనుగ్రహం అనేక రెట్లు మేలు మనకి.

ఆ ఆజ్ఞకి సమర్పణ చేసుకుని మళ్ళీ మెల్లిగా క్రిందకి వద్దాం.

ఆజ్ఞ, విశుద్ధి, అనాహతం, మణిపూరకం, స్వాధిష్ఠానం, మూలాధారం.

అంతర్యాత్ర

అంతర్యాత్ర - సావిత్రీ సాధన! ఆజ్ఞాచక్ర స్థానానికి వచ్చేయండి. అక్కడ్నుంచి అంతర్యాత్ర. మొదటిది, మనస్సు గురువుకి సమర్పణ. రెండవ మజలీ, బుద్ధి గురువుకి సమర్పణ. మూడవ మజలీ చిత్తము గురువుకి సమర్పణ. నాలుగవ మజలీ సహస్రారము - అహంకారము గురువుకి సమర్పణ. మళ్ళీ వెనక్కి,

అహంకారము - సహస్రారము గురువుకి సమర్పణ.

చిత్తము గురువుకి సమర్పణ.

బుద్ధి గురువుకి సమర్పణ.

ఆజ్ఞా చక్రము వద్ద మనస్సు గురువుకి సమర్పణ.

ఈ సమర్పణా భావాన్ని పోగొట్టుకోకండి

ఆ సమర్పిత స్థితిలో కొన్ని నిముషాలు ఉండిపోండి. అదే స్థితిలో ఉంటూ కళ్ళు తెరుద్దాం. కాని ఈ సమర్పణా భావాన్ని పోగొట్టుకోకండి. ఇంక అలా ఉండిపోండి. ఏ పని చేసినా, భోజనం చేసినా, మంచి నీళ్ళు త్రాగినా, ప్రహ్లాద చరిత్రలో ఆ స్మరణ మానడు. మీరూ మానకండి ఇక్కడ్నుంచి.

"పానీయంబులు త్రాగుచున్, గుడుచుచున్, భాషించుచున్
హాసలీలా నిద్రాదులు సేయుచున్, దిరుగుచున్, లక్షించుచున్
సంతత శ్రీనారాయణ పాదపద్మయుగళీ చింతామృత స్వాదసం
ధానుండై మఱచెన్ సురారి సుతుడేత ద్విశ్వమున్ భూవరా"

(భాగవతం)

నిరంతరము ఆ స్మరణలో ఉంటూ మెల్లిగా కళ్ళు తెరచి మనమందరము గూడా ఆ గురువు యొక్క చేతనత్వంలో కలిసి మెలిసి జీవిద్దాం.

స్వస్తి.

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారి సాహిత్యం

❀ ❀ ❀

1.	గాయత్రీ రామాయణము	30.00
2.	గాయత్రీ గీత, వేదములు, ఋక్కులు	35.00
3.	గాయత్రీ ఉపనిషత్	30.00
4.	ప్రాథమిక సాధనలు	15.00
5.	సమర్పణ	15.00
6.	షట్చక్రజాగరణ	15.00
7.	పంచసూక్తాలు	7.00
8.	కుండలినీ మనోవిజ్ఞానము	24.00
9.	గుప్తవిద్య (సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్)- ఒక పరిచయం	45.00
10.	ఆధ్యాత్మికత అర్థము - అనుగ్రహ మాలామంత్రము	35.00
11.	జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగేశ్వరీదేవి ధ్యానవిధానము	10.00
12.	శ్రీమహాకాల చక్రవర్తి పట్టాభిషేకము	25.00
13.	ఐశ్వర్యము యొక్క మానసికస్థితి - (3 భాగాలు)	150.00
14.	పృథ్విపై స్వర్గావతరణ	35.00
15.	భగవద్గీత - దీక్షలు	180.00
16.	చేతనత్వ విజ్ఞానము	75.00
17.	జగద్గురు నవరాత్రులు	50.00
18.	సమర్థ సద్గురు స్పర్శ	90.00
19.	ఆసన, ప్రాణాయామాలు	15.00
20.	రామరక్షా స్తోత్రము	20.00
21.	శ్రీనివాసవిద్య	30.00
22.	సత్యయుగావతరణకి ఏకాదశ సూత్రాలు	18.00

23.	మూర్తీభవించిన శాశ్వత, సనాతన, నిత్యనూతన సంస్కృతి - శ్రీరామశర్మ ఆచార్య	40.00
24.	అఖండ చేతనత్వ విజ్ఞానము	108.00
25.	టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్	20.00
26.	కాలచక్రభ్రమణంలో పదములే పదార్థములుగా మారును	20.00
27.	జరిగిపోయిన కల్కి అవతారాన్ని గుర్తించండి	20.00
28.	గురుపరంపరే కల్కి అవతారము	20.00
29.	రహస్య జ్యోతిర్విద్య - ద్వాదశరాశులు	20.00
30.	సూర్యకిరణాలు-సప్తఋషులు	20.00
31.	మంత్రము - యంత్రము - తంత్రము	20.00
32.	శ్రీసూక్తము	20.00

గమనిక:

1. పుస్తకములు ఆర్డనరీ పోస్ట్ ద్వారా పంపించబడును.
2. రిజిష్టర్డ్ పోస్ట్ ద్వారా పంపించవలెనన్న రూ. 20.00 అదనం.
3. పుస్తకములు వి.పి.పి. ద్వారా పంపించబడును. వి.పి.పి. చార్జీలు రూ. 25.00 అదనం.

ప్రతులకు:

పి. సీతారాముడు,
విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్,
శ్రీరామ్ చిట్స్ కాంప్లెక్స్,
నటరాజ్ థియేటర్ వద్ద,
భీమవరం - 534 002, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.
ఫోన్: (08816) 35911

16. 8. 2001 నుండి

మహాకాలుని చరణాల చెంత

ప్రతి గురువారం సమర్పించబడుతోన్న

సమర్పణా పుష్పాలు

సమర్పించబడిన పుష్పాలు

1 వ పుష్పం - టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్

2 వ పుష్పం - కాలచక్రభ్రమణములో పదములే పదార్థములుగా మారును

3 వ పుష్పం - జరిగిపోయిన కల్కి అవతారాన్ని గుర్తించండి

4 వ పుష్పం - గురుపరంపరే కల్కి అవతారము

5వ పుష్పం - రహస్య జ్యోతిర్విద్య - ద్వాదశరాశులు

6వ పుష్పం - సూర్యకిరణాలు - సప్తఋషులు

7వ పుష్పం - మంత్రము - యంత్రము - తంత్రము

8 వ పుష్పం - శ్వాస ధ్యానము

తదుపరి పుష్పాలు

9 వ పుష్పం - సంస్కారాలు - అగ్నివిద్య

10 వ పుష్పం - సూర్యకిరణ విజ్ఞానము - 1, 2 కిరణాలు

11 వ పుష్పం - సూర్యకిరణ విజ్ఞానము - 3,4,5,6,7 కిరణాలు

తాము నమ్మిన ఆదర్శం కోసం జీవితాన్ని
అర్పించగలిగే ధన్యజీవులు ఏ
కొద్దిమందో ఉంటారు. మానవజాతి
చరిత్రలో అమరులుగా నిలిచిపోయే
దేవమానవులు వీరే.

భారతీయ గురుపరంపరలోని విలక్షణత ఏమిటంటే, ప్రతీ గురువు యొక్క చరిత్ర ఈ సమర్పిత జీవితాన్ని తెలియజేస్తుంది. మానవసమాజంలో అగ్రగాములుగా వెలిగిపోయే వ్యక్తుల యొక్క జీవితాలపై ప్రత్యక్షంగాకాని, పరోక్షంగాకాని ఈ గురువుల యొక్క ప్రభావం ఉంటుంది.

అనేకమంది గురువుల జీవితాలలోను, వారి సాహిత్యంలోను పరిశీలించిన లక్ష్యాలు, ఆదర్శాల యొక్క సమన్వయం నాకు పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య వద్ద లభించింది. అందుకే నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణపు బండి ఆయన దగ్గరకి వచ్చి ఆగింది అని తమ గురుదేవుల గురించి పులకిస్తూ చెప్తే మాస్టారు, ఆదర్శం కోసం జీవితాన్ని సమర్పించటానికి తామే ఉదాహరణగా కనిపిస్తారు. ఈ సమర్పణా బీజాలను అనేకమంది పరిజనులలో నాటుతూ, వాటిని పెంచి పోషించడానికి తమ జీవితాన్నే నీరుగా, ఎరువుగా వేస్తున్నటువంటి ఒక

సమర్పిత వ్యక్తిత్వం,

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు