RNI Regd No. 06225/99

కుండలినీ జాగరణ సాధనా తరగతులు

ఈ సంచికలో ఇవ్వబడిన కుండలినీ జాగరణకు సంబంధించిన తరగతులు గురు సీతారామ్‌చే ఈ దిగువ ప్రదేశములలో జరుపబడుచున్నవి.

తారీఖు	పట్టణము	వివరాలకు	
20.11.14	రేపల్లె	శ్రీమతి బి. అనూరాధ	90309 80315
23.11.14	విశాఖపట్నం	శ్రీమతి కె. సౌజన్య	98858 74477
26.11.14	హబ్సిగూడ	శ్రీమతి టి. రమాదేవి	92487 89962
27.11.14	మియాపూర్	శ్రీమతి ఎమ్.వి. సుబ్బులు	94909 94835

పై తరగతులకు అందరూ ఆహ్వానితులే!

కుండలినీ జాగరణ సాధనా శిబిరము

2014 డిశంబరు 5, 6, 7 తారీఖులలో శ్రీకృష్ణ మందిరం, భీమవరం నందు జరుగు ఈ శిబిరములో మాస్టరుగారిచే అందజేయబడిన వివిధ రకాల కుండలినీ జాగరణ సాధనా విధానాలు ఈ క్రింది విధంగా నేర్పబడును.

ఉ.	7.00 - 7.30	ఓంకార ధ్యానము ద్వారా కుండలినీ జాగరణ
	7.30 - 8.00	సూర్యనమస్కారాలు ద్వారా కుండలినీ జాగరణ
	10.00 - 10.30	రంగుల ద్వారా కుండలినీ జాగరణ
	10.30 - 11.00	గ్రహాల ద్వారా కుండలినీ జాగరణ
	11.00 - 12.00	మంత్ర జపము ద్వారా కుండలినీ జాగరణ
మ.	3.00 - 3.30	తన్మాత్రల ద్వారా కుండలినీ జాగరణ
	3.30 - 4.00	సమర్పణ ద్వారా కుండలినీ జాగరణ
	4.00 - 5.00	విశ్వకుండలినీ మంథన
	6.00 - 6.30	ఓంకార ధ్యానము ద్వారా కుండలినీ జాగరణ

శిబిర రుసుము : రూ. 2000.00

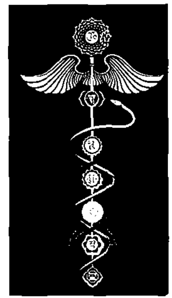
వివరాలకు : గురు సీతారామ్, 90106 47325, 08816 - 241359

భూమి స్వర్గముగా మారటానికి
మానవజాతి సాధించవలసిన
5 లక్ష్యాలు

ఒకే శక్తి - సూర్యకిరణాల శక్తి
ఒకే ధర్మము - దేహములే దేవాలయాలు
ఒకే విశ్వము - ఎల్లలు లేని యుద్ధాలు లేని ప్రపంచము
ఒకే భాష - ప్రేమ. మౌనము
ఒకే కరెన్సీ - ఒకే వినిమయ సాధనము

స్వర్ణయుగము

నూతన యుగపు మాసపత్రిక



రూ. 50.00 నవంబరు 2014 107

విషయ సూచిక

✧ నృత్యంజలి	9
✧ షట్చక్ర జాగరణను కలిగించే శ్రీ దత్తాత్రేయ షట్చక్ర సోత్రము	12
✧ సంపూర్ణ సమర్పణే నిజమైన కుండలినీ జాగరణ	16
మూలాధారము	22
స్వాధిష్ఠానము	26
మణిపూరకము	31
అనాహతము	36
విశుద్ధి	37
ఆజ్ఞా	40
✧ విశ్వకుండలినీ మంథన	43
✧ కుండలినీ జాగరణ సాధనా శిబిరము	64

సంపుటి - 9 సంచిక - 11

స్వర్ణయుగము మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా : రూ. 500.00

కంట్రిబ్యూషన్ 1000.00

ఫోన్ నెం. : 08816 - 241359

90106 47325

చందా పంపించవలసిన చిరునామా :

పి. సీతారాముడు

కోమటిగుంట, సీసలి (పోస్టు),

కాళ్ల మండలం, ప.గో. జిల్లా - 534 237.

ఆంధ్రా బ్యాంక్, భీమవరం బ్రాంచ్ ఎకౌంట్

నెం. 00461 00110 20050

IFSC Code : ANDB 0000046

Printed and Published by P. Sita Ramudu and Printed at Akhanda Gurusatta Printers, Komatigunta and Published at Komatigunta, Kalla Mandal, W.G. Dt., A.P.

Editor : P. Sita Ramudu

ఈ దిగువ పరిజనుల సౌజన్యముతో ఈ సంచిక వెలువడినది

శ్రీమతి జి. జయప్రద	హైదరాబాద్
శ్రీ సూర్య గురూజి	తాడేపల్లిగూడెం
శ్రీమతి బి. అనూరాధ	రేపల్లె
శ్రీమతి కె. తేజశ్రీ	హైదరాబాద్
శ్రీమతి కె. సౌజన్య	విశాఖపట్నం

పై పరిజనులు అందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు

గురు సీతారామ్

ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరాం ఓం

పరిజనులకు నమస్కారము!

1997 ఫిబ్రవరి 18 (రామకృష్ణ పరమహంస జన్మదినం) న నంబూరులో మాస్టరుగారు (డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు) మాసపత్రికను ప్రారంభించమని చెబుతూ, పత్రికకు "స్వర్ణయుగము" అని నామకరణం చేశారు.

"పత్రికను ప్రింట్ చేయాలనే ఆలోచించకు. పేపర్ మీద చేతితో వ్రాసి, ఆ కాపీలనే పాఠకులకు అందజేయి. వనరులు సమకూరినప్పుడు పత్రికను ప్రింట్ చేయించవచ్చు" అని ఈ సందర్భంగా మాస్టరుగారు అన్నారు.

1997 ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ నెలల్లో స్వర్ణయుగము మాసపత్రికను సైక్లోస్టయిల్ తీయించి, పాఠకులకు అందజేయడం జరిగింది.

మే నెలలో పత్రిక చిన్న సైజు (1/8 క్రౌన్) లో తొలిసారిగా ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటింగ్‌తో వెలువడింది.

జూన్ నెలలో తూర్పుగోదావరి జిల్లా రంగాపురంలో జరిగిన యజ్ఞ కార్యక్రమంలో మాస్టరుగారితో "ఈ నెల పత్రికలో త్రిముఖీ గాయత్రీమాత ధ్యాన విధానాన్ని వేద్దామని అనుకుంటున్నాను మాస్టారు" అని చెప్పాను.

దానికి ఆయన "నువ్వు పత్రికలో ఏం వెయ్యాలి అనేది ఎప్పుడూ నన్ను అడగకు. నీకు ఏం చేయాలి అనిపిస్తే, అదే చేయి" అన్నారు.

ఆగస్టు సంచికను మాస్టరుగారికి ఇచ్చినప్పుడు ఆయన దానిని పరిశీలిస్తూ, అందులో ఉన్న "భార్యను ఎల్లప్పుడూ గౌరవించుము!" అనే ఆర్టికల్‌ని చూపిస్తూ, "దీనిని నువ్వు పాటించాలి!" అన్నారు.

నేను నవ్వి ఊరుకున్నాను.

ఎదురుగా ఉన్న "లైఫ్ పాజిటివ్" మ్యాగ్‌జైన్‌ని తీసి, నాకు చూపించారు.

"ఈ పత్రిక సర్క్యులేషన్ కొన్ని లక్షలులో ఉంటుంది. విడి ప్రతి వెల రూ. 50.00. చాలా మంది మీ పత్రిక చాలా బాగా ఉంటుంది. కానీ ఖరీదు చాలా ఎక్కువ అని అంటూవుంటారు. దానికి ఆ ఎడిటరు, పబ్లిషరు మా పత్రిక క్వాలిటీని మెయిన్‌టైన్ చేయడానికి ఆ ఖరీదు ఉండాల్సిందే అని సమాధానం చెబుతూ ఉంటారు. నువ్వు కూడా పత్రికను ఆ స్థాయిలో ఇంప్రూవ్ చేయి. సంవత్సర చందా ఎంత ఎక్కువ పెట్టినా పరవాలేదు" అన్నారు.

మాస్టరుగారు చేసిన ఈ సూచనతో సెప్టెంబరు సంచికను రెట్టింపు సైజుతో (1/4 క్రౌన్) ప్రచురించాను.

విడి ప్రతి వెల రూ. 10.00, సంవత్సర చందా 120.00 రూపాయలుగా మాత్రమే నిర్ణయించాను. లైఫ్ పాజిటివ్ పత్రిక స్థాయిలో చందాను నిర్ణయించే సాహసం చేయలేకపోయాను.

ఎందుకంటే, ఆధ్యాత్మిక పత్రికలు అన్నీ సాధారణంగా ఏవో కొన్ని ధార్మిక సంస్థల ఆధ్వర్యంలో, ఆయా సంస్థల యొక్క, ఆశ్రమాల యొక్క ప్రచారం కొరకు సేవాభావంతో నిర్వహించబడుతూ ఉంటాయి. అందుచేత సహజంగానే వాటి సంవత్సర చందా చాలా స్వల్పంగా ఉంటుంది.

అందుచేత ఒక ఆధ్యాత్మిక పత్రికకు సంవత్సర చందా 120.00 అంటే, అప్పట్లో అది చాలా పెద్ద మొత్తమే.

అయినప్పటికీ, స్వర్ణయుగము మాసపత్రికను మాస్టరుగారి అభిమానులు, ఇతర పాఠకులు చాలా బాగా ఆదరించారు.

మాస్టరుగారి అభిమానుల యొక్క సహకారంతో పత్రిక రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలు వెళ్ళేది. 1000 మంది చందాదారులు ఉండేవారు.

- మాస్టరుగారి సందేశాలు, సాధనలతో వెలువడే స్వర్ణయుగము మాస పత్రిక వలన నా వ్యక్తిగత గౌరవం ఎంతగా ఇనుమడించింది అంటే,
- -- చాలా మంది అభిమానులు నన్ను ఒక వివేకానందతో పోల్చేవారు.
- -- చాలా మంది నా భార్య దగ్గరకు వెళ్ళి "మీరు సీతారాముడిగారి భార్య అట కదా!" అంటూ తమను తాము పరిచయం చేసుకునేవారు.

ఒకవైపు మాస్టరుగారి కార్యక్రమాలు, రెండవ వైపు స్వర్ణయుగము మాస పత్రిక వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతోన్న తరుణంలో మాస్టరుగారు,

- ఫిబ్రవరి 15, 1999 న స్వర్ణయుగము మాసపత్రికను ఆపివేసి,
  దాని స్థానంలో "విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్" ని స్థాపించి,
  ప్రతీ నెలా 108 పేజీలతో ఒక పుస్తకాన్ని ప్రచురించవలసినదిగా చెప్పారు.

1999 మార్చి 30 నుండి ఒక సంవత్సరం పాటు నేను కుటుంబ సమేతంగా గుంటూరులో మాస్టరుగారికి దగ్గరగా ఉండటం జరిగింది.

2000 సంవత్సరం మార్చి చివరి వారంలో మాస్టరుగారి ఆదేశంతో మా మకాంని హైదరాబాద్‌కి మార్చడం జరిగింది.

మాస్టరుగారి మరదలు శ్రీమతి విజయా విశ్వనాథ్‌గారి ప్రయత్నం వలన 2000 సంవత్సరం ఏప్రిల్ నెలలో పత్రికను మళ్ళీ ప్రారంభించవలసినదిగా మాస్టరుగారు హైదరాబాద్‌లో తెలియజేశారు.

ఈ సందర్భంగా మాస్టరుగారు పత్రికను 64 లేదా 72 పేజీలతో నడుప వలసినదిగా సూచించారు. కానీ కారణాంతరాల వలన అప్పట్లో పత్రిక 24 పేజీల తోనే ప్రారంభించబడినది.

2001 మార్చి నెలలో మాస్టరుగారి సూచనతో మళ్ళీ నా నివాసాన్ని గుంటూరుకు మార్చడంతో, స్వర్ణయుగము మాసపత్రిక ప్రచురణ నిలిచిపోయింది.

- మాస్టరుగారి సూచనతో 2006 జనవరిలో స్వర్ణయుగము మాసపత్రికను మూడవసారి ప్రారంభించాను.
- మాస్టరుగారి యొక్క అనుగ్రహం, పరిజనుల యొక్క సహకారం వలన గత 9 సంవత్సరాలుగా పత్రిక నిరాటంకంగా ప్రచురించబడుతోంది.

2006 లో కూడా మొదట పత్రికను 24 పేజీలతో ప్రారంభించి, తరువాత పరిస్థితుల ప్రభావంతో పేజీల సంఖ్యను పెంచడం, తగ్గించడం జరిగి, గత సంచిక నాటికి పత్రిక 32 పేజీలతో వెలువడుతూ ఉంది.

పేజీల విషయంలో మాస్టరుగారు ఇచ్చిన సూచనను అనుసరించాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో 2007 ఆగస్టు, సెప్టెంబరు సంచికలను 72 పేజీలతో వెలువరించడం జరిగింది.

- ఆ రెండు సంచికలను మాస్టరుగారు చాలా విశేషంగా మెచ్చుకున్నారు.
- -- "ఈ పత్రికలో తెలియజేసిన విషయాలు ఇంగ్లీషులో ఉండివుంటే, పత్రికకు నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చివుండేది" అని మాస్టరుగారు అప్పట్లో హైదరాబాద్‌లో జరిగిన సాధనా తరగతులలో తెలియజేశారు.

స్వర్ణయుగము మాసపత్రికను అదే స్థాయిలో అందజేయాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ సంచిక నుండి పత్రిక పేజీలను రెట్టింపు చేయడం జరిగింది.

పత్రిక యొక్క పేజీలు 32 నుండి 64 కు పెరిగాయి కాబట్టి, సహజంగానే పత్రిక యొక్క చందాను రూ. 500.00 కు పెంచడం జరిగింది.

ప్రస్తుతం పత్రికకు 160 మంది చందాదారులు ఉంటే,
240 కాపీలను వెలువరించడం జరుగుతోంది.

ఇంత తక్కువ మంది చందాదారులతో, ఇన్ని తక్కువ కాపీలతో 64 పేజీల పత్రికను నిర్వహించడం అనేది చాలా వ్యయప్రయాసలతో కూడుకొన్నది.

కావున అవకాశం ఉన్న పరిజనులు పత్రిక యొక్క సంవత్సర చందాగా రూ. 1000 కంట్రిబ్యూషన్‌ని అందజేయవలసిందిగా కోరుచున్నాను.

నన్ను చాలా మంది స్నేహితులు "దురాశావాది"గా అభివర్ణిస్తారు.

ఎందుకంటే, "ఈ రోజుల్లో కూడా మంచి రోజులు వస్తాయి, స్వర్ణ యుగము వస్తుంది అంటే, అది చాలా దురాశే!" అని వాళ్ళు అంటూవుంటారు.

నేను చాలా దురాశావాదిని అని కన్‌ఫర్మ్ అయిపోయింది కాబట్టి,
పత్రిక చందా విషయంలో నేను ఏం దురాశ పడుతున్నాను అంటే,

మాస్టరుగారి అభిమానులు, స్వర్ణయుగము అభిమానులు పత్రిక యొక్క సంవత్సర చందాగా రూ. 5,000 లేదా రూ. 10,000 కంట్రిబ్యూషన్‌ని అందజేసి, ప్రతీ నెలా 5 లేదా 10 పత్రిక కాపీలను మీ బంధుమిత్రులకు అందజేస్తూ,

తద్వారా అఖండ గురుసత్తా యొక్క సందేశాన్ని మానవజాతికి అతి స్పష్టంగా తెలియజేసే ప్రయత్నానికి సహకరించవలసినదిగా కోరుచున్నాను.

దైవీ సందేశాన్ని తెలియజేసే వ్యక్తుల్ని "దేవదూతలు" అంటారు. ఆ దేవదూతల బాధ్యతను నిర్వర్తిస్తూ, "దేవమానవులు"గా పరిణతి చెందుదాం.

గురు సీతారామ్

స్మృత్యంజలి

మాస్టరుగారు భౌతిక శరీరంతో ఉన్నప్పుడు ఆయన యొక్క అవతార లక్ష్యాన్ని ఏ విధంగా నెరవేరుస్తారో, ఆయన యొక్క నామమే (శ్రీరామకృష్ణ) తెలియజేస్తుంది అని అప్పుడప్పుడూ పత్రికలో కూడా తెలియజేయడం జరిగింది.

రాముడు తన అవతార కార్యాన్ని స్వయంగా నెరవేర్చాడు.
కృష్ణుడు తన అవతార కార్యాన్ని పాండవుల ద్వారా నెరవేర్చాడు.
"శ్రీ" అనే శబ్దము అంతః ప్రేరణను తెలియజేస్తుంది.

శ్రీ-రామ-కృష్ణ అనే పేరుతో మాస్టరుగారు ఈ మూడు మార్గాలలోను తన అవతార లక్ష్యాన్ని సాధించే కార్యక్రమాల్ని నెరవేర్చేవారు.

ఆయన స్వయంగా కొన్ని కార్యక్రమాలు చేసేవారు.
ఇంకొన్ని కార్యక్రమాలు తన అభిమానుల ద్వారా చేసేవారు.
చాలా కార్యక్రమాలు ప్రేరణ కలిగించడం ద్వారా చేసేవారు.

ప్రస్తుతం ఆయన భౌతిక శరీరంతో లేరు కాబట్టి, ఆయన యొక్క చేతనత్వానికి స్పందించగలిగే లక్షలాది మంది హృదయాలలో ప్రేరణను ఇవ్వడం ద్వారా ఆయన యొక్క కార్యక్రమాలను నెరవేర్చబోతున్నారు.

క్రిందటి ఫిబ్రవరి నెలలో బెంగుళూరులో ఇచ్చిన ఒక ఉపన్యాసంలో మాస్టరుగారు ఈ క్రింది విధంగా తెలియజేశారు.

"బహుశా ఇంక నేను భౌతిక శరీరంలో ఉండకపోవచ్చు.

భౌతిక శరీరంతో ఉండకపోతే ఎక్కడ ఉంటాను?

ఆత్మలో ఉంటాను.

ఆత్మ అంతటా ఉంటుంది కాబట్టి,
నేను కూడా అన్ని చోట్లా ఉంటాను."

అన్ని చోట్లా ఉన్న మాస్టరుగారిని,
అంతటా ఉన్న ఆ సద్గురువుని,
అంతటా ఉన్న ఆ పరమాత్మను దర్శించడానికి,
ఆయన యొక్క ప్రేరణను పొందటానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం ఏమిటంటే,

సమర్పణ.

✥ మాస్టరుగారి లక్ష్యం కొరకు తన్, మన్, ధన్ (తనువు, మనస్సు, ధనము) సమర్పణ మనం చేయగలిగితే,

-- మన అంతర్యామి రూపంలో ఆయన యొక్క ప్రేరణ, రక్షణ మనకు నిరంతరం లభిస్తుంది.

కానీ ఈ సంపూర్ణ సమర్పణ అనేది అంత తేలికైన విషయం కాదు.

యుగయుగాల గురుశిష్య సంబంధాలలో, ఒక్క శివాజీ మాత్రమే తన గురువు అయిన సమర్థ రామదాసుకి సంపూర్ణ సమర్పణ చేసుకోగలిగాడు అని మాస్టరుగారు చెప్పేవారు.

విచిత్రం ఏమిటంటే, అటువంటి శివాజీ కూడా గురువు లక్ష్యాన్ని సరిగా

అర్థం చేసుకోలేకపోయాడు అని మాస్టరుగారు ఇంకొక సందర్భంలో తెలిపారు.

శ్రీకృష్ణ నిర్యాణం తరవాత వచ్చిన మొత్తం గురుపరంపర యొక్క లక్ష్యం ఏమిటంటే,

"ఒకే విశ్వము, ఒకే ధర్మము, ఒకే భాష" అనే లక్షణాలతో భూమిని స్వర్గంగా మార్చడం.

అటు శివాజీ, ఇటు వివేకానంద, వీళ్ళ ఇద్దరి ప్రయత్నాలు కూడా హిందుత్వం వైపు మొగ్గుచూపడంతో, "ఒకే ధర్మాన్ని" సాధించాలి అనే గురువుల లక్ష్యం నెరవేరలేదు అని మాస్టరుగారు ఆ సందర్భంగా తెలియజేశారు.

అందుచేత గురువు యొక్క లక్ష్యాలను అర్థం చేసుకుని, దానికి అనుగుణ్యంగా జీవించడం అనేది అంత తేలికైన విషయం కాదు.

> అన్ని చోట్లా వ్యాపించివున్న భగవంతుణ్ణి "ఈశ్వరుడు" అంటాం.
>
> మనలో అంతర్యామిగా ఉన్న భగవంతుణ్ణి "గురువు" అంటాం.

✥ అంతరంగంలో అంతర్యామిగా ఉన్న మాస్టరుగారికి సంపూర్ణ సమర్పణ చేసుకుంటూ,

-- బాహ్యజగత్తులో నిరంతరం అణకువతో మనం జీవించగలిగితే,

మాస్టరుగారు మనల్ని వాహనంగా చేసుకుంటూ,
మనల్ని మీడియమ్‌గా చేసుకుంటూ,
భూమిని స్వర్గంగా మార్చాలి అనే తన అవతార కార్యక్రమాన్ని మన ద్వారా నెరవేరుస్తారు.

✥☆✥

షట్చక్ర జాగరణను కలిగించే శ్రీ దత్తాత్రేయ షట్చక్ర స్తోత్రము

మనలో అంతర్యామిగా ఉన్న సద్గురువు మన ద్వారా పలకాలి అంటే,
మన దేహమే ఆయన దేవాలయంగా మారాలి అంటే,
చతుర్దశ భువనాలను మనం జయించాలి అని మాస్టరుగారు చెప్పేవారు.

ఆ చతుర్దశ భువనాలు ఏమిటంటే,

పంచకోశాలు, షట్చక్రాలు, త్రిగ్రంథులు
5 + 6 + 3 = 14

పంచకోశ అనావరణ,
షట్చక్ర జాగరణ,
త్రిగ్రంథి భేదనం ద్వారా ఆ చతుర్దశ భువనాలను మనం జయించగలిగితే
ఆ సద్గురువు, ఆ ఆదిగురువు,
ఆ దత్తాత్రేయుడు
మన శరీరంలోనే ప్రకటీకరణ చెందుతాడు.

మనలోని షట్చక్రాలను శబ్దోచ్చారణ ద్వారా జాగరణ చెందించే విధానాన్ని ఆది శంకరులు "శ్రీ దత్తాత్రేయ షట్చక్ర స్తోత్రము" రూపంలో అందజేశారు.

ఈ స్తోత్రములో ఉన్న షట్చక్రాల వివరణను అవగాహన చేసుకుంటూ,

ఇందులో తెలియజేసిన చక్రాల వద్ద ధ్యానపూర్వకంగా మననం చేసుకుంటే, ఈ స్తోత్రము మనలో షట్చక్ర జాగరణను కలిగిస్తుంది.

శ్రీ దత్తాత్రేయ షట్చక్ర స్తోత్రము

1. మూలాధారే వారిజ పత్రే స చతుష్కే
వం, శం, షం, సం వర్ణ విశాలైః సువిశాలైః
రక్తం వర్ణం శ్రీగణనాథం భగవంతం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥

2. స్వాధిష్ఠానే షడ్దళ పత్రే తనులింగే
బాలాంతావత్ వర్ణ విశాలైః సువిశాలైః
పీతం వర్ణం వాక్పతి రూపం ద్రుహిణం తం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥
(బాలాంతావత్ - బ, భ, మ, య, ర, ల)

3. నాభీపత్రే పద్మదశాంతే డఫవర్ణే
లక్ష్మీ కాంతం గరుడారూఢం నరవీరం
నీలంవర్ణం నిర్గుణరూపం నిగమాఖ్యం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥
(డ-ఫ వర్ణే - డ, ఢ, ణ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ)

4. హృత్ పద్మాంతే ద్వాదశ పత్రే కఠవర్ణే
శంభుం శేషం హంసవిశేషం శమయంతం
సర్గ స్థిత్యంతం కుర్వంతం శివకాంతిం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥
(క-ఠ వర్ణే - క, ఖ, గ, ఘ, ఙ, చ, ఛ, జ, ఝ, ఞ, ట, ఠ)

5. చక్రస్థానే చక్రవిశుద్ధే కుసుమాంతే
చంద్రాకారే షోడశ పత్రే స్వరవర్ణే
మాయా ధీశం జీవ శివంతం నిజమూర్తిం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥
(స్వరవర్ణే - అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఌ, ౡ, ఎ, ఐ, ఒ, ఔ, అం, అః)

6. అజ్ఞాచక్రే భృకుటిస్తానే ద్వి దళాంతే
హం క్షం బీజం జ్ఞాననిధిం తం గురుమూర్తిం
విద్యుద్వర్ణం జ్ఞానమయంతం నిటలాక్షం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥

7. మూర్ధ్నిస్థానే వారిజ పత్రే శశి బీజే
శుభ్రం వర్ణం పద్మ సహస్రం సువిశాలం
హం బీజాఖ్యం వర్ణ సహస్రం తురీయాంతం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥

8. శాంతాకారం శేషశయనం సురవంద్యం
కాంతానాథం కోమలగాత్రం కమలాక్షం
చింతారత్నం చిద్ఘన పూర్ణం ద్విజరాజం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥

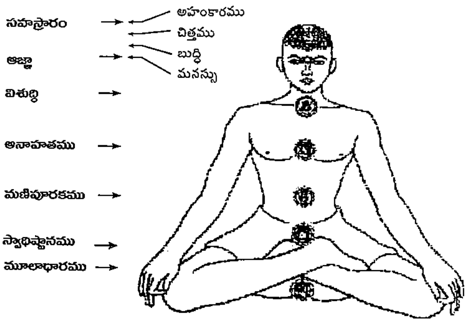
9. బ్రహ్మానందం బ్రహ్మముకుందం భగవంతం
సత్యం జ్ఞానం సత్యమనంతం భవరూపం
పూర్ణ బ్రహ్మానందమయం తం గురుమూర్తిం
దత్తాత్రేయం శ్రీ గురుమూర్తిం ప్రణతోస్మి॥

10. అధారే లింగనాభౌ హృదయ సరసిజే తాలుమూలే లలాటే
ద్వేపత్రే షోడశారే ద్విదశ దశ దళే ద్వాదశార్ధే చతుష్కే
వాసాంతే బాలమధ్యే డఫకఠసహితే, కంఠదేశే స్వరాణాం
హం క్షం తత్త్వార్థముక్తం సకలదళగతం వర్ణరూపం నమామి॥

11. మూలాధార చతుర్దళారుణ రుచిర్వాసాంత వర్ణాత్మకం
స్వాధిష్టాన మనేక విద్రుమనిభం, బాలాంత షట్పత్రకం
రత్నాభం మణి పూరకం దశదళం డాద్యః ఫకారాంతకం
పత్రైర్ద్వాదశభిః అనాహతపురం హేమం కఠారాంతకం॥

12. మాత్రాషోడశకై ర్విశుద్ధ మమలం జ్యోతిర్మయం వ్యాపకం
హం క్షం హ్యక్షర యుగ్మ పత్ర సహితం తస్మాచ్ఛ ఆజ్ఞాపురం
తస్మాదూర్ధ్వ మధోముఖం వికసితం పత్రం సహస్రారకం
నిత్యానందమయం సదాశివమయం హంసం సదా భావయే॥
దేహో దేవాలయప్రోక్తో జీవో దేవ స్సనాతనః
త్యజే దజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోహం భావేన పూజయేత్॥

సంపూర్ణ సమర్పణే నిజమైన కుండలినీ జాగరణ



శరీరములో చక్రముల స్థానములు

సంపూర్ణ సమర్పణే నిజమైన కుండలినీ జాగరణ

మనలో అంతర్యామిగా ఉన్న గురువుకి సంపూర్ణ సమర్పణ చేసుకుని,
గురువు యొక్క మీడియమ్‌గా
భగవంతుడి యొక్క ప్రతినిధిగా మనం మారే సాధనా విధానాన్ని
మాస్టరుగారు 13.1.1998 న కాకివాయిలోని
"శ్రీ హంస రామ ఆశ్రమము" లో అందజేశారు.

ఆ సాధనా విధానము ఈ దిగువన యథాతథంగా ఇవ్వబడినది.

ఓం....... ఓం....... ఓం.......

❀ గురువు కంటే గురునామము యొక్క శక్తి గొప్పది అని చెబుతూవుంటారు.

-- గురునామము కంటే ఆ గురువుతో కలిసి మెలిసి తిరిగిన వ్యక్తుల సాంగత్యము ఇంకా గొప్పది అంటారు.

మన అదృష్టం కొద్దీ ఈనాడు మన మధ్య వెంకయ్యస్వామిగారితో కలిసి మెలిసి తిరిగి ఆయనను పూర్తిగా జీర్ణించుకున్న మహానుభావుడు, మాకాని వెంకట్రావుగారు మన దగ్గరే ఉన్నారు.

వెంకయ్యస్వామి జీవిత చరిత్రని మనలో చాలా మంది పారాయణ చేస్తూవుంటాం. ఆ పుస్తకాన్ని వీరే వ్రాశారు. వెంకయ్యస్వామి ఆశీస్సులతో, ఆయనకి చూపించి, ఆయన అందులోని సంఘటనలు పూర్తిగా కరెక్టే అని యాక్సెప్ట్ చేసిన తర్వాత పబ్లిష్ చేసినటువంటి పుస్తకం అది. మీలో చాలా మంది ఆ పుస్తకాన్ని చదివే ఉంటారు. ఆయన మన మధ్య ఇప్పుడు ఉన్నారు, మన అదృష్టం అది.

❀ మనం ఇప్పుడు చేస్తోన్న సాధనకి గురువుల అనుగ్రహం ఉన్నది అన్నదానికి ఈ సంఘటన ఒక పెద్ద నిదర్శనం.

✧ కళ్ళు మూసుకోండి.

-- నడుం నిటారుగా ఉంచుకొని
గురుస్థానంలో గురుమూర్తిని ప్రతిష్ఠించుకోండి.

నిన్న మీకు చెప్పాన్నేను,

అంతర్యాత్ర చాలా ముఖ్యం.
అది సాధించలేకపోతే ఇంక ఎంత పెద్ద సాధన అయినా వేస్ట్.

❀ అంతర్యాత్రతో గురుమూర్తిని మన గురుస్థానంలో ప్రతిష్ఠించుకుంటే చాలు, మన జీవితాలు మారిపోతాయి.

దాన్నే అనేక పేర్లతో మనం పిలుస్తాం.
మౌనం అంటాం, పరబ్రహ్మం అంటాం. సదాశివుడు అంటాం.
తాంత్రిక భాషలో చెప్పుకోవాలి అంటే "కుండలినీ" అంటాం.

బాహ్య జగత్తులో లక్షలాది కాంతి సంవత్సరాలు ప్రయాణం చేయగలిగే స్థితికి మనం ఎదిగాం. లక్షలాది కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ఉన్న గ్రహాలను, నక్షత్రాలను, గ్రహమండలాలను మనం గమనించుకోగలుగుతున్నాం.

అంత లోతుగాను మన యాత్ర అంతర్ముఖంగా వెళ్లాలి.

అది గుర్తుంచుకోండి. మీరు అంత లోతుల్లోకి వెళ్ళాలి. బాహ్యజగత్తులో లక్షలాది కాంతి సంవత్సరాలకి ఎలాగు వెళ్ళగలుగుతున్నామో,

❀ అదే విధంగా మన అంతర్యాత్ర అంతఃకరణంలో,
గురుస్థానంలో గురుమూర్తిని ప్రతిష్ఠించటం ద్వారా జరుగుతుంది.

ఇక్కడ మీరు టైమ్ వేస్ట్ చేయకండి.

"అలిసిపోయాం మాష్టారు!"

❀ అలిసిపోతేనే అది జరుగుతుంది.
దాని కోసమే మిమ్మల్ని అలసట పెట్టేది.

శ్రీ మీరు ఎంత అలిసిపోతే, అంత గురుస్థానం దగ్గర ఆ గురువు తన సామర్థ్యాన్ని ఇవ్వగలుగుతాడు.

విశ్రాంతి, శాంతి కష్టపడిన తరవాతే.
శాంతంగా ఉంటే మళ్ళా శాంతి ఎందుకు మీకు?

ఉపయోగించుకోండి ఈ క్షణాలను.

✧ గురుస్థానము అంటే, భృకుటి స్థానము లేదా
హృదయ స్థానము. హృదయ స్థానము అంటే ఎడమ వైపు కాకుండా అదే వరుసలో కుడి వైపున ఉంటుంది.

-- ఏదో ఒక చోట మాత్రమే ఆ గురుస్థానంలో మీ గురువుని ప్రతిష్ఠించుకోండి.

దేవాలయాలలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన జరిగిన తర్వాత అక్కడ ఆ భగవంతుడే ఉన్నట్టు భావించి, మనం కార్డులు వేసినా, కార్యక్రమాలు అచ్చు గుద్దించినా, వేంచేసియున్న అని ఆయనే అక్కడ ఉన్నట్టు ఆ భగవంతుడి పేరు వ్రాస్తాం.

అలాగే మీ గురుస్థానంలో కూడ గురువుని సుస్పష్టంగా ప్రతిష్ఠించుకోండి.

ఇంక ప్రతిష్ఠించుకున్న తరవాత ఆయన అక్కడే ఉంటాడు.
మళ్ళీ మళ్ళీ వేరుగా ప్రతిష్ఠించుకోవక్కర్లేదు,
చూసుకుంటూ ఉండటమే.
చూసినప్పుడల్లా ఆయన మనకి అక్కడ కనిపించాలి.

✧ విగ్రహ ప్రతిష్ట జరిగిపోయిన తరవాత చూస్తే విగ్రహం ఎలా కనిపిస్తుందో, మన గురుస్థానంలో ఆ గురువు మూర్తి అలా స్పష్టంగా కన్పించాలి.

-- చూడండి!

❀ అంతర్యాత్ర! బాహ్యప్రపంచాన్ని మర్చిపోండి.
ఈ 5 ఇంద్రియాలతో సంబంధించిన ప్రపంచాన్ని మర్చిపోండి.

-- ఇది మరిచిపోతే తప్ప అది రాదు.

ఇక్కడ ఉండి అక్కడ ఉన్నాం అనుకునే భ్రాంతికి మీరు లోను కాకూడదు. ప్రపంచాన్ని మర్చిపోండి.

ప్రపంచము అంటే 5 ఇంద్రియాలతో ఉన్న సంబంధము.
శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు.
వీటిని మర్చిపోండి.

❀ కరెంట్ యొక్క స్విచ్ ఆఫ్, ఆన్ చేసుకున్నట్లే,
ప్రపంచము యొక్క స్విచ్ ఆఫ్.
గురువు యొక్క స్విచ్ ఆన్.

❀ గురుస్థానములో సర్వజ్ఞుడైనటువంటి గురువు,
బ్రహ్మ స్వరూపుడైనటువంటి గురువు.

-- సర్వాంతర్యామి అయినటువంటి గురువు,
విష్ణు స్వరూపుడైనటువంటి గురువు,

-- సర్వసమర్థుడైన, సర్వశక్తిమంతుడైన గురువు,
రుద్రరూపుడైనటువంటి, శివస్వరూపుడైనటువంటి గురువుని దర్శించండి.

నిన్న చెప్పిన ఉదాహరణ మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకోండి.

బాహ్యప్రపంచాన్ని మరచిపోయి 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 సంఘటన్ని నెమరేసుకుని ఆనంద భాష్పాలు రాల్చండి.

శ్రీ అంత అద్భుతమైనటువంటి గురువు "నేను మీ దగ్గరికి వస్తాను!" అని ఈనాడు తను ఆతృత కనపరుస్తున్నాడు.

-- మనం వాళ్ళని రానివ్వటం లేదు.

ఏదో బాధ, ఏదో వ్యథ!
వాటిని మర్చిపోండి.
ఉంటాయి అవంతా.

❀ సముద్రంలో అలలు ఆగవు.
అలల్ని మర్చిపోండి.

సముద్రపు లోతుల్లోకి వెళితే
ఏ అలా ఉండదు.

ఆ గురువు యొక్క సర్వసమర్థత!

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

మాటలు రాని వాడికి మాటలు ఇవ్వగలడు.
కాళ్ళు లేని వాడి చేత కొండలు దాటించగలడు.

ి మరి దాటించనివ్వండి!

మీ చేయి ఆయనకి ఇచ్చేయండి.

మీ బదులు మీ ద్వారా ఆయనని పనిచేయనివ్వండి.

❀ అయిదు ఇంద్రియాలు ఆయనకి ఇచ్చేయటమే షట్చక్ర జాగరణ.

మూలాధారము

✧ నాసికను ఆయనకి ఇచ్చేస్తాం.

-- మూలాధారం దగ్గర తేజోవంతమైన బిందువును ఊహించండి.

-- మీ నాసికను గురువుకు అర్పించండి.

-- ఇక మీరు ముక్కును ఉపయోగించుకోకండి. గురువు మీ ముక్కును ఎలా ఉపయోగించుకుంటాడో అలా ఉపయోగించుకోనివ్వండి.

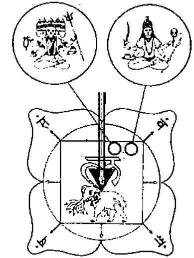
మూలాధారం దగ్గర అద్భుతమైన జ్యోతిర్మయ బిందువు!
మీ ఇష్టం వచ్చిన రంగులో ఆలోచించుకోండి.

హాయిగా ఉండండి.
మనమేమీ యుద్ధం చేయటం లేదు.
హాయిగా గురువు యొక్క సన్నిధానంలో సహజీవనం చేస్తున్నాం.
ఏ టెన్షన్సూ వద్దు.

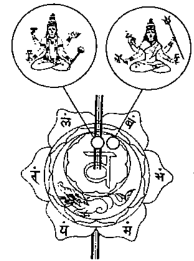
❀ పృథ్వీతత్త్వము, మన స్థూల శరీరము.
మూలాధారము పృథ్వీతత్త్వానికి సంకేతము.
మూలాధారము వాసనలకి సంకేతము.

-- గురువుకి అర్పణ చేసేయండి.

చక్రము	తత్వము	తన్మాత్ర	జ్ఞానేంద్రియము	కర్మేంద్రియము	వర్ణము
ఆజ్ఞా	మనస్సు	మనస్సు	మనస్సు	మనస్సు	ఇండిగో
విశుద్ధి	ఆకాశము	శబ్దము	చెవి	వాక్కు	నీలము
అనాహతము	వాయువు	స్పర్శ	చర్మము	చేతులు	ఆకుపచ్చ
మణిపూరకము	అగ్ని	రూపము	కన్ను	కాళ్ళు	పసుపు
స్వాధిష్ఠానము	జలము	రసము	నాలిక	జననేంద్రియం	కాషాయము
మూలాధారము	పృథ్వి	గంధము	ముక్కు	గుదము	ఎరుపు



మూలాధార చక్రము



స్వాధిష్ఠాన చక్రము

❀ శరీరాన్ని గురువుకి డొనేట్ చేసేయండి.

-- మూలాధార చక్రము ద్వారా వాసనలను, గంధమును, నాసికను గురువుకి ఇచ్చేయండి.

❀ ఆయనకి ఏం కావాలో అదే వాసనను చూద్దాం.

-- మన సుఖం గురించి, మన గురించి ఈ క్షణం నుంచి ఇంక ఆలోచించటం మానేద్దాం మనం.

-- కొన్ని జన్మలబట్టి మనం ఆలోచిస్తున్నాం. ఇంక చాలు!

ఆ సాహసం ఉన్నటువంటి వీరులకి
ఇదే ఆహ్వానం!

కుటుంబాలు, సంబంధాలు ఉంటాయి. ఎన్ని జన్మల బట్టి ఎంత మంది తల్లులు ఉన్నారో, ఎంత మంది తండ్రులు ఉన్నారో, ఎంత మంది కోడళ్ళు ఉన్నారో, ఎంత మంది అత్తలు ఉన్నారో, ఎంత మంది మావలు ఉన్నారో, ఎంత మంది తమ్ముళ్ళు ఉన్నారో, ఎంత మంది అక్కలు ఉన్నారో మనకి!

ఎంతసేపని వాటన్నిటిని మన నెత్తి మీద ఆ వాసనల్ని మూట కట్టుకొని కూర్చుంటాం? వదిలేయండి వాటిని.

మీ శరీరాన్ని, మీ మూలాధారాన్ని వదిలేసి ఎక్కడికి పారిపోనక్కర్లేదు.
ఈ శరీరమే మనకు ఆధారము, పృథ్వీతత్వము.

❀ మన వాసనలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు గురువుకి ఇచ్చేయండి.

-- ఏం చేస్తాడో ఇంక ఆయన ఇష్టం!

-- దాన్నే మనం ఎప్పుడూ "నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ రైట్" అంటాం.

జరగనివ్వండి, ఏం జరుగుతుందో!

శ్రీ ఏమి జరిగినా అదే కరెక్ట్.
ఏది జరుగుతోందో అదే కరెక్ట్.

గురువు సర్వజ్ఞుడు అంటున్నాం మనం.

సర్వజ్ఞుడైన గురువుకి
మనం చెప్పడం ఏమిటి?

బాధగా ఉందా, బాధగా ఉంది అనుకోండి.
బాధగా ఉంది అని అనుకోవటంలో తప్పులేదు. పారిపోకండి.
పారిపోయి ఎక్కడికి వెళతారు?

హృదయంలో, లేకపోతే మీ గురు స్థానంలో ఉన్నటువంటి గురువు, సర్వాంతర్యామి అయినటువంటి ఆ సర్వసమర్థుడికి ఇంక ఇచ్చేయండి అంతా. అది నేర్చుకోండి.

శ్రీ ఇవ్వటానికి చేసేది ఏముంది, పుచ్చుకోవాలంటే కష్టం కాని.

-- ఇచ్చేయండి మొత్తం.

ఏదీ మీ దగ్గర ఉంచుకోకండి. ఏదీ, నథింగ్! ఉద్యోగ బాధ్యతలు, ఆరోగ్య విషయాలు ఈ వాసనలన్నీ కూడా మూలాధారంలో వెలుగుతోన్న ఆ దేదీప్యమానమైన జ్యోతి బిందువులో, ఆ ధునిలో సమర్పణ.

శ్రీ ఇంక సమర్పణ చేశాక కూడ బాధలు ఉన్నాయి 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 శరీరాన్ని ఉంచితే ఓ.కె.

అనారోగ్యంగా శరీరం ఉన్నా కూడా ఆయన పనికి వెనుదీయము.

-- పడిపోతే, పనిచేస్తూ పడిపోతాం.

ఏమీ ఫర్వాలేదు.

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

మూలాధారం వద్ద వాసనల సమర్పణ!

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.

ॐ మనము కూడా మనలో ఉన్నటువంటి విత్తనాలను,

మనలో ఉన్నటువంటి సుసంస్కారాలను

గురువు అనే జలానికి అర్పిద్దాం.

-- ఆ విత్తనాలను ఆయన బ్రద్దలు కొడతాడు.

మహావృక్షంగా మారుస్తాడు.

ॐ మరి తప్పదు, విత్తనం మహావృక్షంగా మారటం బాధాకరమైన ప్రాసెస్సే.

-- జన్మని ఇవ్వటం అనేది ఎప్పుడూ కూడా కొంచెం క్లేశముతో కూడిన పరిస్థితే.

కాని తొమ్మిది నెలలు మనం ఎంత ఆనందంగా దాని కోసం చూస్తాం?

❀ మీరు కూడ మీ గురువు యొక్క ఆ కృపా జలధారలలో,

జలతత్త్వములో, కరుణాంబుధిలో,

ఆయన ప్రేమ జలాలలో మిమ్మల్ని ముంచి,

-- మీలో ఉన్న ఆ భాగవత విత్తనాలను

మహావృక్షంగా అంకురింప చేయటానికి ఒప్పుకోండి.

-- మీరు మారండి.

ఒక మీరాబాయిలాగ మారండి.

ఒక కబీరుదాసులాగ 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 చెబుతూవుంటే, మళ్ళీ మనం "నాకేం వచ్చింది గురువు దగ్గరికి వెళితే" అంటే ఎలా?

☹ గురువు దగ్గరికి వెళితే మీకు ఏం రాదు.

పోతాయి అన్నీ. ఉన్నవి పోతాయి.

పొగొట్టుకోండి.

-- ఆ మహాంభుదిలో, ఆ జలప్రవాహంలో,
ఆ కరుణ యొక్క ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోండి.

మీరు ఆపుకోకండి. ఫ్రీ అయిపోండి.
ఇక్కడైనా వదులుకోకపోతే ఎట్లా మీరు?
హాయిగా ఏ భావావేశం వచ్చినా ఆ అర్తిని ప్రకటీకరించండి.
ఏమీ పర్వాలేదు.

మనమందరం కూడ ఒక అద్భుతమైనటువంటి అంతర్యాత్రకి వెళ్తున్నాం.

అంతర్యాత్ర ఎవరిది వాళ్ళదే.

-- కలలు ప్రక్కవాళ్ళతో పంచుకోలేము.

-- మీ అంతర్యాత్ర మీదే.
మీరు పొందే గురువు అనుగ్రహం మీదే.
ఎవ్వరూ అందులో పాలు పంచుకోలేరు.

ఎవరూ ఆపుకోకండి, ఏంటిట బాధ?
ఇక్కడ కూడా ప్రక్కవాళ్ళు ఏమనుకుంటారో అనే ఆవేదన ఎందుకు?
ఏం అనుకుంటారు?

అందరమూ ఆ గురువు చరణాలలో మన జీవితాలను పూర్తిగా అర్పించుకోవటానికి వచ్చిన వాళ్ళమే. అర్పించుకోండి.

ఆ గురువు యొక్క కరుణ!
ఆ గురువు యొక్క ప్రేమ!

మీ మీద ఆ జలధారని వర్షింపనివ్వండి.

ఎవరూ కూడ కళ్ళు తెరవకండి.
ఏమి అయినా కళ్ళు తెరవకండి. లీనమయిపోండి.

ఇక్కడ మీరు ఒక్కళ్ళే ఉన్నారు.
మీరు, గురుస్థానములో మీ గురువు.

-- నివేదన చేసుకోండి, ఆత్మనివేదన.

స్వాధిష్టానము!

మీరు కూడ మహావృక్షాలుగా మారండి.

-- ఆ గురువు గర్వించాలి.

-- మనం అందరం కూడా గురువుని మించిన శిష్యులుగా ఎదుగుదాం.
దానికి సంకల్పం తీసుకుందాం.

అలలు మీద పడవ ఎలాగ తేలుతుందో, గురువు అనుగ్రహాంభుది మీద పడవలాగ హాయిగా, నిశ్చింతగా జీవించాలి.

ఎంత హాయి!
అంతా ఆయనే చేయిస్తూవుంటాడు.

మనం చేస్తున్నాం అనుకోకుండా మన ద్వారా ఆయన ఎన్ని పనులు చేయిస్తున్నాడో అని ఆనందించండి.

-- హాయిగా ఉండండి.

నిజమైన కుండలినీ జాగరణ ఇదే.
ఏవో అద్భుతమైన సిద్ధులు మీకు వస్తాయని కాదు.

మీరు లేకుండా పోవటమే ఒక మహత్తరమైనటువంటి సిద్ధి.

❀ మీరు ఉంటేనేకదా బాధలు.

-- నెగేషన్, లేరు మీరు.

గురుస్థానంలో గురువే ఉన్నాడు.

ఇంకేంటి ఆవేదన మీకు?

ఆనందమే ఆనందం!

ఇంకెందుకు బాధ?

శ్రీ మళ్ళీ తవ్వుకోకండి.

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 మిమ్మల్ని అక్కడ పెట్టాడు. మీరు కాదు అక్కడ ఉన్నది.

అందువల్ల మీ కుటుంబ బాధ్యతల్ని మాత్రం సెంట్‌పర్సెంట్ నెరవేర్చాలి.

❀ కాని అది గురువు బాధ్యతగా గుర్తించండి.

-- మీ మోహాల కోసం కాదు.

మీ కోరికలు తీర్చుకోవటం కోసం కాదు.

❀ గురుదేవులు మిమ్మల్ని అక్కడ ఉంచారు కాబట్టి ఉన్నాం.

ఎక్కడ ఉండమంటే అక్కడ ఉంటాం.

ద బోయ్ స్టుడ్ ఆన్ ద బర్నింగ్ డెక్, క్యాసబయాంక కథ మీరు అందరూ వినే ఉంటారు. యుద్ధంలో ఒక పడవ ఎడ్జ్ మీద తండ్రి తన కొడుకుని నిలబెడతాడు. "నేను వచ్చే వరకూ నువ్వు ఎక్కడికీ వెళ్ళకు, నిన్ను ఇక్కడ నియమిస్తున్నాను" అని ఒక పడవ మీద తన కొడుకును నించోబెట్టి తండ్రి వెళ్ళిపోతాడు. చనిపోతాడు తండ్రి. పడవకి నిప్పు అంటుకుంటుంది.

క్యాసబయాంకని అందరూ వచ్చేయ్ అంటారు.

"నేను రాను! నా తండ్రి నన్ను ఇక్కడ నిలబెట్టాడు. నా తండ్రి నన్ను ఇక్కడ్నుంచి తీసివేస్తే తప్ప నేను వెళ్ళను!"

కుటుంబ బాధ్యతలు నుంచి పారిపోకండి.

సమస్యలు మీవి కాదు, కుటుంబ బాధ్యతలు మీవి కాదు, గురువువి.

❀ గురుస్థానంలో ఉన్నటువంటి గురుమూర్తిని ప్రతిష్ఠించాక ఆ సమస్యలు మీవి అవవు.

-- మీవి అనుకుంటే మీ అపోహ అది, మీ పిచ్చి అది.

బాధ్యతల్ని పూర్తిగా నెరవేర్చండి. నెరవేరుస్తూ, ఆ గురువు అనుగ్రహాన్ని, గురుమూర్తిని చూస్తూ మణిపూరక చక్రం వద్దకు జ్యోతిని తీసుకురండి.

మణిపూరకము

అగ్ని, నిప్పు, వేడి!

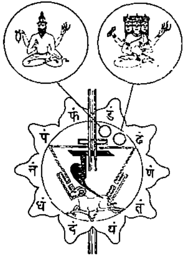
శ్రీ ఆదర్శాల జ్వాలలో మండిపోండి.

-- కుత్సితమైన భావాలకి లోనుకాకండి.

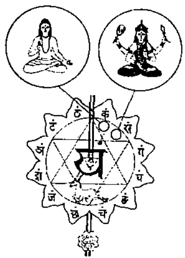
-- మీ జీవితాలను ఆదర్శం వైపుకు మళ్ళించండి.

-- ఆ మహాజ్వాలలో, ధునిలో అన్నీ కాలిపోయి పవిత్రమైపోతాయి.

చక్రము	బీజము	దళములు	ప్రాణము	ఉపప్రాణము	కిరణాలు	గ్రహము
ఆజ్ఞ	ఓం	2	మనస్సు	మనస్సు	64	గురువు
విశుద్ధి	హం	16	ప్రాణము	దేవదత్తము	72	శుక్రుడు
అనాహతము	యం	12	ఉదానము	నాగము	54	సూర్యుడు
మణిపూరకము	రం	10	సమానము	కృకలము	52	బుధుడు
స్వాధిష్ఠానము	వం	6	వ్యానము	ధనుంజయము	62	చంద్రుడు
మూలాధారము	లం	4	అపానము	కూర్మము	56	శని



మణిపూరక చక్రము



అనాహత చక్రము

ఆ జ్వాల, ఆ జ్యోతి!

మణిపూరక చక్రములో ఉన్నటువంటి ఆ జ్యోతి!

❀ మీ దృష్టిలో ప్రతీ స్త్రీ కూడా ఆ మాతే.

-- ఆ దృష్టిని మనం అలవర్చుకుందాం.

ఆ పవిత్రతను ఆపాదించుకుందాం.

❀ అగ్ని పవిత్రతకు సంకేతము.

మన దృష్టి పవిత్రంగా ఉండాలి.

శ్రీ పవిత్రమైన దృష్టి ఎవడిలోనూ లోపం చూడదు.

లోపము కనిపించింది అంటే,

ఆ లోపం మనలో ఉంది.

శ్రీ ఎదుటివాడిలో ఆ లోపాన్ని చూడకండి.

ఎదుటివాడిలో లోపాలను దయచేసి ఎంచకండి.

-- మీకు అసలు కనిపించకూడదు.

❀ కనిపించని స్థితికి ఎదగలేకపోతే,

ప్రస్తుతం కనిపించిన దానికి వాక్ రూపం ఇవ్వకండి.

ఆ పరిపూర్ణ పవిత్ర దృష్టి!

రామకృష్ణ పరమహంస యొక్క జీవితంలో మనకు లభించినటువంటి దృష్టి!

సాయి యొక్క జీవితంలో మనకి లభించేటటువంటి దృష్టి!

వెంకయ్యస్వామి యొక్క జీవితంలో లభించినటువంటి దృష్టి!

అనేక సంఘటనలు మీకు చెప్పాను. ఎప్పుడు ఆయనకి ఏ విధమైన ఇబ్బంది కలిగినా, మనుష్యులు ఆయన దగ్గరికి వచ్చి ఏమైనా చెప్తే,

ఆయన ఏం అనేవారు,

"మనం పోతే పోతా?"

ఎందుకు వాళ్ళ దగ్గర మనం ఉండి అవంతా మూటగట్టుకోవటం?

కానీ ఎక్కడికి పోతాం? ఎక్కడికీ పోకండి.

దృష్టిని మార్చుకోండి.

లోపాలు చూడవద్దు. పవిత్రత!

❀ ఆ గురు స్వరూపాన్ని అణువణువునా దర్శించగలిగే స్థితికి
ఆ మణిపూరక చక్రంలో ఎదుగుతున్నామనే భావన.

నిరంతరం ఆ సర్వవ్యాపకమైన గురుతత్త్వము,
ఆ బ్రాహ్మీ తత్త్వము, ఆ వైష్ణవీ తత్త్వము, ఆ శాంభవీ తత్త్వము,

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

ప్రతీ చోటా దర్శించండి.

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 కుచించుకుపోకండి.

మీరు ఈ శరీరం కాదు అని చెప్తే ఏం లాభం?

✧ మీరు శరీరం కాదూ అంటే బయటికి రండి.
వ్యాపించండి సర్వత్రా!

-- ఆపుకోకండి, ఏమీ అయిపోరు మీరు. వ్యాపించండి.

-- గురుస్థానంలో ఉన్న గురువులు మీరు.

-- ఆ సర్వవ్యాపకత్వం! అలా లీనమైపోండి.
సర్వత్రా వ్యాపించిపోండి.

"సముద్రంలో ఉప్పుతో చేసిన బొమ్మ పడితే ఏమవుతుంది?" అని అడిగాడు రామకృష్ణ పరమహంస. ఏమవుతుంది? సముద్రం అంతా వ్యాపించి పోతుంది. కరిగిపోతుంది. అలా మీరూ కరిగిపోండి.

ఎప్పుడో కాదు, ఇప్పుడే.

"ఇంటికెళ్ళి కూర్చుని కరిగిపోతాం."

ఎందుకు? ఇప్పుడే కరిగిపోండి.

ఈ స్థానంలో కరగగలిగితే ఇంటి దగ్గర కరగ్గలుగుతారు.
కరిగిపోవటం ఇక్కడ అలవాటు చేసుకోండి.

☺ ఉప్పు బొమ్మ సముద్రంలో పడితే ఏమవుతుందో మీ గతి అంతే.
పడ్డారు గురువులో. ఇంక మీరు లేరు.

-- కరిగిపోండి!
హాయిగా కరిగిపోండి!!

మణిపూరక చక్రము దగ్గర ఉన్నటువంటి జ్యోతి.
ఈ క్షణము నుంచి మీరు గురువులో కరిగిపోయారు.

దయచేసి కళ్ళు తెరిచాక మళ్ళా బయటికి రాకండి.
ఇంక అక్కడ గురువునే ఉండనివ్వండి.

మళ్ళా మీ సోది, మన వ్యక్తిత్వాలు, మన అహంకారాలు, మన కుత్సితమైన ఆలోచనలు ఎందుకు తెచ్చుకోవటం?

కరిగిపోయారు. అలాగే కరిగిపోయి ఉండిపోండి.
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.
-- శరీరం అంతటా, అణువణువునా ఆ గురువు యొక్క స్పర్శ!
-- సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నటువంటి ఆ గురువు స్పర్శ,
అనాహత చక్రము.

విశుద్ధి

❀ మీ వాక్కుని గురువుకి ఇచ్చేయండి.
-- ఇంక సార్థకమైన మాటే మీ నోట్లోంచి వస్తుంది.
అప్పుడు మీరు ఏమంటే అది జరుగుతుంది.

ఎందుచేత?

గురువు అన్నాడు కనుక.

మీరు అనేసి గురువు నెత్తి మీద ఆ మాటల యొక్క ప్రభావాన్ని పెట్టేస్తే ఏం లాభం లేదు.

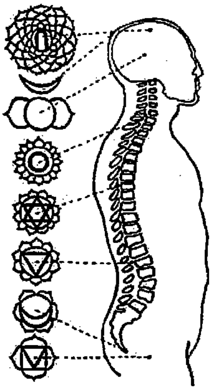
❀ గురువు స్పందించి, మనలో ఉన్న ఆ అంతర్యామి స్పందించి మన నోటి ద్వారా ఏదైనా పలికిస్తేనే విశుద్ధి చక్రం ద్వారా మాట్లాడతాము. లేకపోతే మాట్లాడము.
-- ఎందుకు వాక్శక్తిని దురుపయోగం చేసుకుంటామో నాకు ఇప్పటికీ అర్థం కాదు. నిరంతరం చెప్తూనే ఉంటాను.

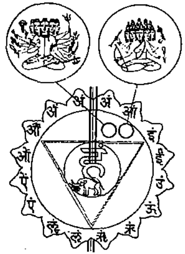
ఇప్పుడు ఇంక వాక్‌ని గురువుకి ఇచ్చేయండి.

ఈ సాధన తరవాత కళ్ళు తెరచినా అంతర్ముఖంగానే ఉండండి.
కళ్ళు బయటకి చూస్తున్నా, దృష్టి అంతర్ముఖంగా ఉండాలి.

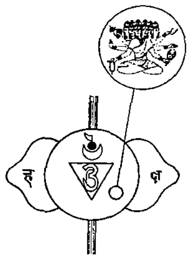
సాయి కళ్ళు చూస్తే, వెంకయ్యస్వామి కళ్ళు చూస్తే, ఓ మహాత్ముడి కళ్ళు చూస్తే అదేంటో, నేను ఏం చెప్తున్నానో మీకు అర్థమవుతుంది.

❀ వాళ్ళు మనల్ని చూడరు. లోదృష్టి ఉంటుంది.
మీలో కూడా ఆ పరమాత్మే వాళ్ళకి కనిపిస్తాడు.





విశుద్ధి చక్రము



ఆజ్ఞా చక్రము

ఇక్కడ ఉన్న రోజుల్లో అలా చూడటానికి ప్రయత్నించండి.
ఇంటి దగ్గర కుదరదు ఎలాగు.

ఇక్కడ కూడా ఇంటిలాగే ఉంటే ఎట్టా మీరు? ప్రయత్నించండి.

వాక్కుని ఉపయోగించం, మాట్లాడం.

ఎప్పుడు మాట్లాడుతాం?

అసంకల్పితంగా గురువు మన నోట ఏదైనా పలికిస్తే అప్పుడు మాత్రమే.

కొన్ని సంస్థలలో కొంత మందికి ఒక అలవాటు ఉంటుంది, "నేను చెప్పటం లేదు, గురువు చెప్తున్నాడు" అని.

☹ నేను చెప్పటం లేదు అని మీ నోట్లోంచి మాట వస్తేనే అర్థం ఏమిటంటే, అక్కడ మీరు ఉన్నారు.
ఇంక గురువు పలికేదేముంది నా మొహం!

-- అందుచేత నటనలు వద్దు.

❀ అసంకల్పితంగా మీ నోట్లోంచి వస్తే,
ఏం వచ్చిందో మీకే తెలియదు.

మీకు తెలిసింది అంటే ఆ వాక్కు వస్తున్నప్పుడు నువ్వు కూడ అక్కడ ఉన్నావు. ఇంక అది వేస్ట్. అది నీ వాక్కు అయింది, గురువు వాక్కు అవలేదు.

దయచేసి దీన్ని గమనించుకోండి.
చాలా చోట్ల మనం ఈ తప్పు చేస్తాం.

శ్రీ గురువు పలికిస్తే నీకు తెలియదు.

-- నీకు ఎట్టా తెలుస్తుంది, నువ్వు లేవుగా!
నీకు తెలిసింది అంటే నువ్వు ఉన్నావు 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.

వాక్కుని ఇచ్చేస్తే కంఠం వద్ద ఎంత హాయిగా ఉంటుందో ఆలోచించి చూడండి. కంఠము వద్ద ఆ రిలాక్సేషన్. ఆ విశ్రాంతి.

"హమ్మయ్యా, ఇంక మాట్లాడక్కర్లేదు!"

ఆజ్ఞా చక్రము

జ్యోతిని ఆజ్ఞా చక్రం వద్దకు తీసుకురండి.

❀ గురువు యొక్క ఆజ్ఞకు సమర్పణ.

-- అయిదు ఇంద్రియాలను, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ,
విశుద్ధి చక్రము వరకూ ఉన్న ఈ పంచతన్మాత్రలను
గురువు ఆజ్ఞకు సమర్పణ.

❀ ప్రతీ మహాత్ముని చరిత్రలోను కొన్ని సంవత్సరాల గేప్ మనకి కనిపిస్తుంది.

-- శిరిడీ సాయి జీవితంలో 12 సంవత్సరాలు,
జీసస్ క్రైస్ట్ జీవితంలో కూడా 10, 12 సంవత్సరాలు,
వెంకయ్యస్వామి జీవిత చరిత్రలో 13 సంవత్సరాలు.

❀ ఈ గేప్‌లో వాళ్ళు సమర్పణ చేసుకున్నారు.

-- ఈ సంవత్సరాలలో గురువు ఆజ్ఞకి మాత్రమే బద్ధులై జీవించే టెక్నిక్ వాళ్ళు నేర్చుకున్నారు.

మీరు ఇది నేర్చుకోండి.

ప్రయత్నించండి.

"గురువు ఆజ్ఞ లేనిదే ఏ పనీ చేయము!"

చాలా విచిత్రంగా ఉంటుంది ఆ జీవితం.

చాలా మంది మనల్ని మూర్ఖులు అనుకోవచ్చు,
పిచ్చివాళ్ళు అనుకోవచ్చు.

ఀ కానీ ఆ పిచ్చి మంచిది.

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

ఆ ఆజ్ఞకి సమర్పణ చేసుకుని మళ్ళీ మెల్లిగా క్రిందకి వద్దాం.

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

అంతర్యాత్ర

అంతర్యాత్ర - సావిత్రీ సాధన!

ఆజ్ఞాచక్ర స్థానానికి వచ్చేయండి.

అక్కడ నుంచి 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 నిమిషాలు 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. ఇక్కడ నుంచి మీరూ మానకండి.

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

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

స్వస్తి.

విశ్వకుండలినీ మంథన

1996 మే నెలలో ప్రకాశం జిల్లా చీరాలకు సమీపంలోని వాడరేవులో
గాయత్రీ నవరాత్రులు సందర్భంగా జరిగిన 9 రోజుల
సాధనా శిబిరములో మాస్టరుగారు అందజేసిన
విశిష్ట సాధన "విశ్వకుండలినీ మంథన"

ఓం .... ఓం .... ఓం ....

ప్రపంచంలో అనేక పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఈ అనేక పదార్థాలలో ఫండమెంటల్‌గా నాశరహితమైనటువంటి 92 ఫండమెంటల్ పదార్థాలు ఉన్నాయి. వాటిని కెమిస్ట్రీలో ఎలిమెంట్స్ అంటాం, మూలకాలు అంటాం. ఇవి 92.

✧ ఈ 92 కూడ 92 రకాల కుండలినీ శక్తులకి బేసిస్.

కుండలినీ కరణము అని మేథమెటిక్స్‌లో అంటూ ఉంటాం మనం.

కుండలినీ కరణం అంటే ఏమిటన్నమాట,

బ్రాకెట్టులో పెట్టాం అని. ఇటు వైపు ఒక బ్రాకెట్టు, అటువైపు ఒక బ్రాకెట్టు చేస్తే దానిని కుండలినీకరణం చేశాం అంటాం. "{ }"

అందుచేత కుండలినీ శక్తి అంటే అర్థం ఏమిటంటే,

ప్రపంచములో ఎన్ని రకాల పదార్థాలు ఉన్నాయో, అవన్నీ వేరువేరుగా కుండలినీకరణము చెందినటువంటి శక్తులే. సముద్రపు ఒడ్డున ఎన్ని కోట్ల కోట్ల కోట్ల కోట్ల ఇసుక రేణువులు ఉంటాయో భగవంతుడికి తెలియాలి.

ప్రతీ ఇసుక రేణువు కూడ కుండలినీ కరణము చెందినటువంటి శక్తే,
ప్రతీ మనిషీ కూడ కుండలినీ కరణము చెందినటువంటి శక్తే.

ఈ స్థంబం ఉంది, ఈ స్థంబము కూడ కుండలినీ కరణము చెందినటువంటి శక్తే. మన జుట్టు ఉంది, ఆ జుట్టు పీకితే, ఆ జుట్టు కూడ ప్రపంచములో సంవ్యాప్తమైనటువంటి శక్తి యొక్క కుండలినీ కరణము యొక్క రూపము.

ఈ భావము అర్థమౌతోంది కదా!

> **కుండలినీ శక్తి అంటే**
> ఒక వస్తువును ఆ వస్తువుగానే ఉంచేటటువంటిశక్తి.

కారం కారంగానే ఉంటుంది. కారంగా కుండలినీ కరణం చెందింది.
హైడ్రోజన్ ఆటమ్స్ అన్నీ కూడ హైడ్రోజన్‌లాగే ఉంటాయి.

ఎందుచేత? అందులో ఉన్న ఆటమ్స్ అన్నీ కూడ హైడ్రోజన్‌లాగే కుండలినీ కరణం చెందివుంటాయి. బొగ్గు బొగ్గుగానే ఉంటుంది ఎప్పుడైనా సరే.

✡ ఈ కుండలినీ కరణము చెందినటువంటి శక్తి ప్రతీ పదార్థములోను కూడా ఎంత పరిమాణంలో ఉండాలో అంతే పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఎక్కువ అవదు. తక్కువ అవదు.

> కాని, మనిషి శరీరంలో ఈ కుండలినీ కరణము చెందినటువంటి శక్తిని ఎంతైనా పెంచుకోగలడు వాడు.
>
> మానవ శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఒకానొక అద్భుతమైనటువంటి ప్రక్రియ ఇది.

ఎలాంటి ప్రక్రియ?

మన ఫ్యాన్ రెగ్యులేటర్‌కి 5, 4, 3, 2, 1 ఇలా అయిదు కాకుండా, ఆరు పాయింట్స్ ఉన్నాయనుకోండి.

స్విచ్ 1 లో చాలా తక్కువ స్పీడులో తిరుగుతుంది.
2 లో ఎక్కువ స్పీడ్‌లో తిరుగుతుంది.
3 లో ఇంకా ఎక్కువ స్పీడ్‌లో తిరుగుతుంది.
4 లో ఇంకా ఎక్కువ స్పీడులో తిరుగుతుంది.
5 లో ఇంకా ఎక్కువ స్పీడ్‌లో తిరుగుతుంది.
6 లో మాగ్జిమమ్ స్పీడ్‌లో తిరుగుతుంది.

ఎందువల్ల?

అక్కడ కూడా కుండలినీ కరణము చెందినటువంటి వైర్లే ఉంటాయి. గుండ్రంగా త్రిప్పివుంటాయి. ఆ వైర్ల సంఖ్య పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆ ఫ్యాన్ యొక్క స్పీడు పెరుగుతుంది, ఆ ఫ్యాన్‌లో వెళ్ళేటటువంటి ఎలక్ట్రిక్ శక్తిధార ఎక్కువవుతుంది. అలాగే.

✡ మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి కుండలినీ కరణము చెందినటువంటి శక్తిని రెగ్యులేట్ చేసేటటువంటి 6 చక్రాలు ఉన్నాయి.

-- వాటినే మనం "షట్చక్రాలు" అంటాం.

వాటిని మనం ఉపయోగించుకోవటం లేదు.
అవి అంతా కూడా జీరోకి, ఒకటికి మధ్యన ఉంటాయన్నమాట.
ఒకటి కూడ టచ్ అవవు.
అన్నీ కూడ జస్ట్ ఆన్‌లో ఉంటాయి.

వాసన చూడగలుగుతున్నాం.

కాని కుక్క మనకంటే చాలా ఎక్కువ వాసన పసిగట్టగలదు.

అంటే ఆ డెప్త్ కోసం చెప్తున్నాను. సౌండ్ ఉంది, మనం వినగలుగుతున్నాం. కాని కుక్క సైలెంట్ విజిల్ అని ఉంటుంది, మనకంటే ఎక్కువ డెసిబల్స్‌లో ఉన్నటువంటి సౌండ్‌ని వినగలదు.

ఈ పాయింట్ క్లియర్‌గా అర్థమయిందా మీకు?

✡ ప్రపంచములో ప్రతీ పదార్థానికి ఎంతో కొంత నిర్ధారితమైనటువంటి శక్తి ఉంటుంది.

బియ్యం ఉంది, ప్రతీ బియ్యపు గింజలోను ఎంతో కొంత నిర్ధారితమైనటువంటి శక్తి ఉంటుంది. 100 గ్రామ్స్ బియ్యం కనక మనం ఉడకేసుకొని తింటే బహుశా 300 కేలరీస్ శక్తి వస్తుంది అని సైంటిస్ట్‌లు చెప్తున్నారు.

అంటే ప్రతీ మెతుకులో కూడ ఎంతో కొంత శక్తి ఉంది. ఆ శక్తి అంతా కలిస్తే 100 గ్రామ్స్‌లోని శక్తి 300 కేలరీస్ అవుతుంది.

✡ మన శరీరంలో ఉన్న 6 స్పీడ్ రెగ్యులేటర్స్‌లో, లీస్ట్ రెగ్యులేషన్, అంటే లీస్ట్ వైబ్రేషన్, అతి తక్కువ శక్తి కలగటం వాసన.

✧ పృథ్వీతత్త్వము చాలా తక్కువ శక్తి కలది.
అంతకంటే ఎక్కువ శక్తి గలది జలతత్త్వము.
అంతకంటే ఎక్కువ శక్తి గలది అగ్నితత్త్వము.
అంతకంటే ఎక్కువ శక్తి కలిగింది వాయుతత్త్వము.
అంతకంటే ఎక్కువ శక్తి కలిగింది ఆకాశతత్త్వము.
అంతకంటే ఎక్కువ శక్తి కలిగింది మనస్సు.

ఈ గ్రెడేషన్ అర్థం చేసుకోండి. ఈ గ్రెడేషన్ అర్థమయితే విశ్వకుండలినీ మంథన ఎలా చేయదలుచుకున్నారో గురుదేవులు అర్థమవుతుంది మనకి.

✧ పృథ్వీతత్త్వము వాసనకి సంబంధించినటువంటి తత్త్వము.

వాసన అంటే అర్థమేంటి?

పదార్థం అక్కడ లేకపోయినా ఆ పదార్థము యొక్క మిగిలిన అనుభూతి.

ఇంగువని ఒక గుడ్డలో కట్టాం. తరవాత ఎప్పుడో ఇంగువ తీసేసుకుని వాడేశాం. గుడ్డలో ఏముంటుంది? ఇంగువ యొక్క వాసన ఉంటుంది. అర్థమయింది. కదా! సెంటు ఉంది గుడ్డలో, ఏం మిగులుతోంది? సెంటు యొక్క వాసన మిగులుతోంది.

అందుచేత పృథ్వీతత్త్వము అంటే ఏమిటన్నమాట,

రెసిడ్యూ, శేషము, భస్మము, అవశేషము.

ఏదయితే శేషమవుతుందో దాని యొక్క అవతారాన్ని ఏమని చెప్తాం మనం, శేషావతారము అంటాం.

అందుచేత భగవంతుడు ఎప్పుడూ దేని మీద పవళిస్తూ ఉంటాడు? శేషము మీద పవళిస్తూ ఉంటాడు, శేషావతారం మీద నిద్రపోతూ ఉంటాడు.

ఇప్పుడు ఈ వాసన దగ్గర్నుంచి మీరు మెల్లిగా ఎక్కడికెళ్ళాలి?
పృథ్వీతత్త్వం నుంచి పైకి జలతత్త్వములోకి వెళ్ళాలి.

జలతత్త్వములోకి వెళ్ళటం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి.

చాలా మంది ఈ సాధనలో ఉన్న షటిల్ పాయింట్‌ని ఎక్కడ మిస్ అవుతారు అంటే, ఇదంతా మనస్సు ద్వారా చేస్తున్నాం మనం.

✧ మనస్సే ఆకాశంగా మారుతుంది.
ఆకాశము వాయువుగా మారుతుంది.
వాయువు అగ్నిగా మారుతుంది.
అగ్ని జలముగా మారుతుంది.
జలము పదార్థంగా మారుతుంది.

ఈ పక్రియ మీకు అర్థమయితే కేవలము చేతులు త్రిప్పటం ద్వారా మీకు కావలసినటువంటి పదార్థాలను మీరు సృష్టించవచ్చు.

కాని, ప్రోసెస్ మీకు అర్థం అవ్వాలి.
అదీ మీరు చేయబోతున్నది.

కుండలినీ జాగరణకి ఆధ్యాత్మికవేత్తలు అంత ప్రాముఖ్యత ఎందుకిచ్చారు అంటే,

అది చేయగలిగినవాడు ఏదైనా చేయగలడు.

కాని ఏ విధంగా అయితే డాక్టరీ కోర్సు మొదలెట్టిన దగ్గర్నుంచి కంప్లీట్ డాక్టరు అవటానికి 6, 7 ఏళ్ళు పడుతుందో, దీని మీద కూడ మీరు రోజుకి కొన్ని

గంటలు ప్రయత్నం చేస్తూ, మననం చేస్తూ ఉంటే, ఇలాంటి వ్యక్తుల సంఖ్య ప్రపంచంలో పెరిగితే, కుండలినీ అనేటటువంటి శక్తి

భూమి మీద ఆవిర్భవిస్తుంది.

'విద్యుత్తు' కుండలినీ యొక్క పృథ్వీ స్వరూపం అనుకోండి.

✡ సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్‌లో మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ విద్యుత్తును కుండలినీ శక్తి యొక్క అతి తుచ్ఛమైనటువంటి ఎఫెక్ట్ అంటుంది.

అంటే, ఆ కుండలిని శక్తి
ఎంత ఎఫెక్టివ్‌గా ఉంటుందో ఊహించుకోండి.

అంటే విద్యుచ్ఛక్తి మూలాధార చక్రం అయితే,
ఆ విద్యుచ్ఛక్తి యొక్క సహస్రారం ఎలా ఉంటుందో అది కుండలినీశక్తి.

ఇప్పుడు మన శరీరంలో కొంత శక్తి ఉంటుంది కదా!

✡ మూలధారంలో ఉన్న శక్తి "ఎలక్ట్రిక్ పవర్" కి ఈక్వల్ అనుకుంటే, మన సహస్రారంలో ఉండే శక్తి "కుండలినీ శక్తి" అవుతుంది.

కుండలినీ శక్తికి విద్యుత్తు ఫిజికల్ మానిఫెస్టేషన్.

ఇది చాలా జాగ్రత్తగా మనస్సులో పెట్టుకోండి. ఇక సాధనలోకి వెళదాం. సాధనలోకి వెళ్ళినపుడు మీకు ఇంకాస్త పూర్తి అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

దీనిని "పంచీకరణము" అని వేదాంతంలో చెప్తూవుంటారు.

కాని పుస్తకాలు మాత్రం వాళ్ళు తిరగేస్తూవుంటారు. చివరికి భగవంతుడికి తెలియాలి, ఏం పంచీకరణం అవుతోందో అక్కడ. కాని మనం చేసేటటువంటి పంచీకరణములో మనస్సుని అయిదు భాగాలుగా చేస్తున్నాం.

పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము -
మనస్సు ఈ అయిదుగా మారుతుంది.

✡ ఈ ఐదుగా మారినటువంటి మనస్సుని స్టెప్ బై స్టెప్,
స్టెప్ బై స్టెప్ మీరు క్రిందకు తీసుకురాగలిగితే,
అలాగే స్టెప్ బై స్టెప్ మీరు పైకి తీసుకెళుతూవుంటే,
"ఆల్టర్‌నేటివ్ కరెంటు లాంటిది" డెవలప్ అవుతుంది.

ఆల్టర్‌నేటివ్ కరెంటు డెవలప్ అవదు.
ఆల్టర్‌నేటివ్ కరెంట్ లాంటిది డెవలప్ అవుతుంది.

ఆ ఆల్టర్ నేటివ్ కరెంటునే
మన ఋషులు "ప్రాణ" అన్నారు.

✡ ప్రాణశక్తి, ప్రాణము అని మనం చెప్పుకుంటున్నామే,
అది వాయువు కాదు, ఆల్టర్ నేటివ్ కరెంటు.

ఇది దేనీ మీద ఆధారపడి ఉంది?
కుండలినీ శక్తి మీద ఆధారపడి ఉంది.

ఇప్పుడు భౌతికమైన ఆల్టర్‌నేషన్ వల్ల ఫిజికల్ ఎలక్ట్రిసిటీ వచ్చినట్లే,
ప్రాణము యొక్క ఆల్టర్‌నేషన్ వల్ల కుండలినీ శక్తి ఏర్పడుతుంది.

దీనిని సైక్లిక్ ప్రోసెస్‌లో పైకి క్రిందకి, పైకి క్రిందకి మథింపగలిగితే,
ఎక్కడో అక్కడ నేచర్‌లో ఉన్న కుండలినీ ఫ్రీక్వెన్సీకి
మీ ఫ్రీక్వెన్సీ కలుస్తుంది.

ఆటోమాటిక్‌గా కొరిలేట్ అవుతుంది. మీరేం ప్రయత్నం చేయక్కర్లేదు, అది సహజంగా కొరొలేట్ అవుతుంది.

నీరు ఎలాగైతే పల్లం వైపు వెళుతుందో, ప్రకృతిలో అన్నీ కూడా ఈ 5 స్థితులకి వైబ్రేట్ అవుతూ ఉంటాయి.

పృథ్వీతత్త్వంలో అయినా ఉంటాయి.
జలతత్త్వంలో అయినా ఉంటాయి.
అగ్నితత్త్వంలో అయినా ఉంటాయి.
వాయుతత్త్వంలో అయినా ఉంటాయి.
ఆకాశ తత్త్వంలో అయినా ఉంటాయి.

మీరు పై నుంచి క్రిందికి, క్రింద నుంచి పైకి మెల్లిగా అలాగ మథింప గలిగితే ఆ కొరిలేషన్ జరుగుతుంది.

మథించటంతో పాటు ఆ సెన్సేషన్స్ మీకు రావాలి.

భగవద్గీతలో విశ్వరూప దర్శనము చెప్పినపుడు ఏం చెప్తాడు,

దివ్యమాల్యామ్బరధరం దివ్యగన్ధానులేపనమ్
సర్వాశ్చర్యమయం దేవమనన్తం విశ్వతోముఖమ్ (భ.గీ. 11-11)

దివ్యమగు గంధపుపూతతో కూడియున్నదియు, అనేక ఆశ్చర్యములతో నిండి యున్నదియు, ప్రకాశమానమైనదియు, అంతములేనిదియు, ఎల్లెడల ముఖములు గలదియు (అగు తన విశ్వరూపమును భగవానుడు అర్జునునకుజూపెను).

దివ్యగంధము ఎక్కడ్నుంచి ఉత్పత్తి అవుతుంది?

మీ మూలాధారము యొక్క లక్షణము గంధము. అది కుండలినీ శక్తితో మెర్జ్ అయినపుడు దివ్య గంధానులేపనం, దివ్యమైనటువంటి వాసనలు వస్తాయి.

పాట్నా దగ్గర ఒక బాబా ఉన్నారు. ఆయన కృష్ణుడి అవతారమని ప్రతీతి. గులాబ్ బాబా అని ఆయన పేరు. ఆయన శరీరంలోంచి ఎప్పుడూ కూడ గులాబి

వాసనలే వస్తూ ఉంటాయి. చాలా మంది ఋషులు వాళ్ళ దగ్గర కూడ, ముఖ్యంగా ఈ అవధూతలు ఉంటారు. వాళ్ళు ఎప్పుడూ స్నానం చేయరు. కాని మీరు చూసివుంటారు, ఆ అవధూతల దగ్గర ఎప్పుడూ దుర్వాసన రాదు.

మనం ఒక పూట ఎండాకాలంలో స్నానం చేయకపోతే అంతదూరంగా ఉంచుతాం. అవధూత, కాంతమ్మగారి దగ్గర అక్కడా మరి దుర్వాసనలు ఎప్పుడైనా మీరు చూశారా? చూడలేదుగా! దివ్యగంధానులేపనం, దివ్యగంధంతో శరీరమంతా అనులేపనం చేసినట్లు ఉంటుంది.

✡ మూలాధార చక్రం దగ్గర కనుక ఆ కుండలినీ శక్తి ప్రస్ఫుటం అయితే, ముందు సువాసనలు వెదజల్లుతాయి.

సత్యసాయి, శిరిడీసాయి వాళ్ళ దగ్గర కూడ ఆ అనుభూతి చాలా మంది పొంది ఉంటారు. భజనలు చేస్తూ ఉన్నప్పుడు అప్పుడూ కూడ ఆ వాసనలు వెదజల్లబడుతూ ఉండటం.

సముద్రపు అలలు లాగ మూలాధార చక్రం యొక్క కుండలినీ టచ్ వచ్చినపుడు వస్తూవుంటుంది. ఆ టచ్ పోయినపుడు పోతూవుంటుంది.

ఇంకాస్త పైకి వెళితే దివ్యమైనటువంటి స్పర్శ.

ఇదంతా కూడ మీరు ఇవాళో రేపో ఎప్పుడైనా భగవద్గీతలో ఏకాదశోధ్యాయం చదివితే, అందులో ఈ వివరాలు మీకు తెలుస్తాయి. విశ్వకుండలినీ జాగరణ గురించే చెప్పాడక్కడ. దివ్యమైనటువంటి స్పర్శ.

గురువు యొక్క స్పర్శ మీరు ఫిజికల్‌గా ఫీల్ అవుతారు.

✡ మూడోది ఏమవుతుంది, ఇంక అగ్ని ఏం చేస్తుందో మీరే చెప్పొచ్చు. దివ్యమైనటువంటి రూపము. ప్రతీ చోటా ఆ భగవంతుడే కనిపిస్తాడు.

బహూనాం జన్మనామన్తే జ్ఞానవాన్మాం ప్రపద్యతే
వాసుదేవస్సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః (భ.గీ. 7-19)

అనేక జన్మల యొక్క అంతమున మనుజుడు జ్ఞానవంతుడై సమస్తము వాసుదేవుడే (భగవంతుడే) యను సద్బుద్ధిగల్గి నన్ను పొందుచున్నాడు. అట్టి మహాత్ముడు లోకములో చాలా అరుదు.

అరవిందో, వివేకానంద గొంతు వింటాడు. జైల్లో ఉన్నాడు. ఇంక ఉరిశిక్ష తప్పదు అనుకున్నారు. ఉరిశిక్ష పడుతుందనే ఇంక భగవద్గీత చదవటం మొదలెట్టాడు. కొన్ని శ్లోకాలు అర్థం కాలేదు.

అరవిందో లాంటి రేషనలిస్ట్ ఎక్కడా ఉండడు. ఇండియన్ ఫిలాసఫి అదీ కూడ అంతకు ముందు చదవలేదతను.

వాసుదేవస్సర్వమితి, అన్నిట్లోనూ ఆ వాసుదేవుడే ఉన్నాడు అని ఆ రూపాన్నే చూడగలగటం ఎలా సంభవమది? హిందూ రెలిజియన్ పిచ్చికి పరాకాష్ఠ అన్నాడు మొదట్లో. అలీపూర్ జైల్లో ఉన్నప్పుడు, వాట్ నాన్సెన్స్ హీ సేస్, అన్ని చోట్లా వాసుదేవుడు కన్పించటమా అన్నాడు. వివేకానంద గొంతు విన్పించి ఒక సాధన చెప్పిందట. ఆ సాధన అక్కడ వివరించలేదు.

మీరు ఊహించవచ్చు ఆ సాధన ఏమిటో ఇప్పుడు.

ఆయన జైల్లో ఉన్నాడు. చావు తథ్యం, అందుచేత చేసేదేదో బాగానే చేద్దాం అనుకున్నాడు. మూడు రోజులు, మూడు రాత్రులు సీరియస్‌గా చేశాడు.

ఆ జైలు ఊచల్లో శ్రీకృష్ణుడు, జైలర్‌లో శ్రీకృష్ణుడు, కోర్టుకి తీసుకెళ్తారు కదా. దానిని రిమాండరో ఏదో అంటారు, తీసుకెళ్ళి ఏదో చెప్పిస్తూవుంటారు, అందులో శ్రీకృష్ణుడు, జడ్జిలో శ్రీకృష్ణుడు, జడ్జి వెనకాతల నించొన్నవారిలో శ్రీకృష్ణుడు, చూస్తున్న మనుష్యుల్లో శ్రీకృష్ణుడు, అన్ని చోట్లా శ్రీకృష్ణుడే కనిపించాడు.

అప్పుడు అనుకొన్నాడు,

దేర్ ఈజ్ సమ్‌థింగ్ ఇన్ యోగా.

"నాకే కనుక జీవితం ఉంటే, కచ్చితంగా నేను నా జీవితాన్ని అంతటిని కూడ భారతీయ ఆధ్యాత్మికత కోసం, రీసెర్చి కోసం స్పెండ్ చేస్తాను" అని నిర్ణయించుకున్న తర్వాత పెక్యులియర్‌గా అతనితో బాటు పట్టుబడిన మిగతా వారికి ఉరిశిక్ష పడింది, ఈయన మాత్రం తప్పించుకున్నాడు.

తప్పించుకున్న తర్వాత ఒక స్పీచ్ ఇచ్చారు. ఉత్తరపారా స్పీచ్ అని, ఉత్తరపారా యేనా? 'కారాగృహే....' ఉత్తరపారా స్పీచ్ అని చెప్పి ఈ అనుభవం గురించి, ఎందుకు తను ఇలా మారబోతున్నాడో చెప్తాడు.

తమాషా ఏమిటంటే, అది కూడా 1910-11 సంవత్సరమే[1].

అక్కడేం జరుగుతుంది, దివ్య దర్శనం.

అన్ని చోట్లా కూడ అదే కుండలినీ శక్తి కన్పిస్తుంది. దివ్యదర్శనం.

ఇంకాస్త పైకి హృదయంలోకి వెళితే ఏమొస్తుంది? దివ్య స్పర్శ.

ఇంకాస్త పైకి వెళితే కంఠం దగ్గర దివ్యమైనటువంటి వాక్కు విన్పిస్తుంది.

దాన్నే గాంధీగారు ఇన్నర్ వాయిస్ అనేవారు. రకరకాల పేర్లతో మనుష్యులు పిలుస్తారు. దాన్ని గురువు యొక్క వాక్కు అనో, ఇన్నర్ వాయిస్ అనో, స్వామి వివేకానంద వాయిస్ అనో, ఏదో ఒక పేరుతో పిలుస్తారు. అందుచేత, ఇదీ మీకు దీని వల్ల వచ్చే లాభం. సింపుల్‌గా కనిపిస్తుంది ఎక్సర్‌సైజ్.

---

1. పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య జన్మించినది, మరియు మాస్టర్ సి.వి.వి.గారు హేలిస్ తోకచుక్క ద్వారా భూమికి పంపించబడిన చైతన్యాన్ని గ్రహించినది ఈ కాలంలోనే.

ఐన్‌స్టీన్ దగ్గరికి కొంత మంది పత్రికా విలేకరులు వెళ్ళి మేం చాలా గొప్ప రీసెర్చి చేశాం అని ఎలా తెలుస్తుంది అని అడిగారు. అంటే అతను చెప్పాడు,

"ఇఫ్ ఇటీజ్ సింపుల్, ఇటీజ్ గ్రేట్"

మీరు కనిపెట్టినటువంటి సిద్ధాంతం కాని, మీరు కనిపెట్టినటువంటి సమ్ థియరీకాని, అది సింపుల్‌గా ఉంటే చాలా గ్రేట్. కాంప్లెక్స్‌గా ఉంటే కన్‌ఫ్యూజన్ అంతే, అంత కంటే ఇంకేం లేదు.

✧ అందుచేత సింపుల్‌గా ఉంది కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా,
మీరు గంటలు, గంటలు దీనిని చేయగలిగితే,
ముఖ్యంగా సాయంత్రం ఆరు, ఆరున్నరకి భోజనాలు చేసేసి,
లేకపోతే టిఫినే తీసుకుంటూ,
రాత్రిళ్ళు పూట పడుకునే ముందర ఒక 5, 6 నెలలు ఎవరికి వాళ్ళు ఇండివిడ్యువల్‌గా మీరు దీని మీద కనుక కాలం వెచ్చించగలిగితే,

ఎవరి సాధన వారిదే, చెప్పలేం ఏమవుతుందో!

4, 5 సంవత్సరాల్లో ఏ విధమైన రిజల్టు వస్తాయో మనం చెప్పలేం.

అందుచేత మొదలుపెడదాం సాధన.

కాని, ఈ సాధన బ్యాక్‌గ్రౌండ్, ఎందుకు దీనిని విశ్వకుండలినీ మంథన అన్నామో అర్థమయిందికదా! ప్రపంచమంతా వ్యాపిస్తారు మీరు.

కళ్ళు మూసుకోండి.

కళ్ళు మూసుకునే ముందు ఇంకొక మాట అర్థం చేసుకోండి.

✧ బయట నుంచి ఊపిరి లోపలికి వెళ్ళినప్పుడు ఆ శ్వాస "మనస్సు" గా మారుతుంది.

✧ అక్కడ నుంచి విశుద్ధి చక్రం దగ్గరగా వచ్చినప్పుడు 'వాక్కు' గా మారుతుంది. మనస్సు, వాక్కు.

-- ఇంకా క్రిందకి దిగితే ఇంక చేతితో శరీరం చేసే పనులలోకి దిగుతాం.

ఇది ఉత్తినే ఒక సిద్ధాంతంలా గుర్తుంచుకోండి.

మీరు ఈ సాధనలో నిష్ణాతులు అయ్యారు అనేదానికి నిదర్శనం ఏమిటీ అంటే,

✡ మీ శ్వాస మీ మనస్సుగా మారటం అనేది మీ కళ్ళముందే కనిపిస్తుంది. మీరు స్పష్టంగా చూస్తారు.

ఇది మనస్సు, ఇది శ్వాస, ఇది శ్వాస, ఇది మనస్సు అని వేరుచేయ గలుగుతారు. అప్పటి వరకూ కూడా సాధన మీరు కంటిన్యూ చేస్తూ ఉండటమే.

ఆ తరవాత సాధన ఏమిటో తెలియదు మనకి.
అప్పుడు ఏ గురువో వచ్చి చెప్తాడు.
అంత వరకూ వెళ్ళాలికదా ముందు. అర్థమైందికదా!

నడుం నిటారుగా ఉంచుకోండి. నడుము మీద ఈ 6 చక్రాల పొజిషన్స్ మీకు స్పష్టంగా అవగాహన అయిందో లేదో, ఇంకొకసారి చెప్తాను.

మూలాధారము, పృథ్వీతత్త్వము. మఠం వేసుకుని కూర్చున్నాం కదా,

✧ కరెక్టుగా వెన్నుపూస యొక్క ఏ పార్టు అయితే నేల మీద అనుతుందో, ఆ పార్టు మూలాధారం.

ఆ లోకేషన్ తెలియకపోతే కొంచెం వెనక్కి వాలి చూసుకోండి. ముందుకు ఒంగితే స్పష్టంగా తెలియదు. కొంచెం వెనక్కి వాలితే వెన్నుపూస చివరి భాగం భూమికి నొక్కబడుతుంది. అది మూలాధారం.

పృథ్వీతత్త్వము, గంధము.

✧ మూలాధారానికి కరెక్ట్‌గా ఒక అంగుళం పైన స్వాధిష్ఠానము. జలతత్త్వము, రుచి.

✧ కరెక్ట్‌గా బొడ్డుకి వెనకాతల వెన్నుపూస మీద మణిపూరకము. అగ్నితత్త్వము, స్వరూపము.

హృదయానికి దగ్గరగా వెన్నుపూస పాయింట్ చూసుకుని దానికి వెనకాతల. హృదయ చక్రం అంటాం కాని, కరెక్ట్‌గా అయితే హృదయ చక్రంతో సంబంధం లేదు దానికి.

✧ హృదయానికి దగ్గరగా వెన్నుపూస మీద అనాహతము. వాయుతత్త్వము, స్పర్శ.

కొంచెం తేడా అయినా పర్వాలేదు.
ఎలాగు అదే సెట్ రైట్ చేసుకుంటుంది.

✧ కంఠానికి ఎగ్జాట్‌గా వెనకాతల విశుద్ధి. ఆకాశతత్త్వము, శబ్దము.

✧ రెండు కనుబొమల మధ్యన వెన్నుపూస పైన ఆజ్ఞ. ఆజ్ఞాచక్రము, మనస్సు.

తల వెనకాతల కొంచెం బొడిపిలా ఉంటుంది. కొంత మందికి ఉండ వచ్చు. కొంత మందికి ఉండదు. ఉంటే సరే ఆ బొడిపి దగ్గర. ఏమంటారు దాన్ని? ముచ్చల గుంట. అక్కడ ఆజ్ఞాచక్రం.

సహస్రారంతో ప్రస్తుతం మనకి పనిలేదు. సహస్రారం దగ్గర గురువు యొక్క పాదాలు ఉంటాయి. శఠగోపం పెట్టినపుడు మీరు చూసుంటారు, దాని పైన పాదుకలే వేసి ఉంటాయి.

ఈ మధ్య రెండు, మూడు గుళ్ళల్లో విచిత్రమైన ఆకృతులు చూశాను. అది ఎవరికి తోచినట్లు వాళ్ళు మార్చటం వల్ల వచ్చే ప్రమాదం.

✧ గురువు పాదాలే సహస్రారం.

అందుచేత కళ్ళు మూసుకోండి.

✧ శిరస్సు పైన సుమారు 4 అంగుళాల ఎత్తులో గురువు యొక్క పాదాలను ఊహించుకోండి. "మీకు ఇష్టమైన గురువు" పాదాలు ఊహించుకోండి.

కళ్ళు మూసేసుకొని గురువు పాదాలను చూస్తూ ఉండండి. అంటే కళ్ళు ఇలా పైకి వెళ్ళతాయి. పైన చూడాలి కదా! అందుచేత పైన చూడండి.

ఒకసారి ఆర్తితో ప్రేమగా గురుస్మరణ చేసి సాధన మొదలెడదాం.

ఇంక ఎవరూ కళ్ళు తెరవకండి.

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర దృష్టి ఉంచుకొని మీరు శ్వాస పీలుస్తూ, వదులుతూ ఉండండి. డీప్ బ్రీతింగ్ చేయాల్సిన పని ఏమీ లేదు. మనస్సుతోనే ఈ సాధన అంతా చేస్తాం. మీ శ్వాస మీ ఇష్టం వచ్చినట్లు పీల్చుకోండి. నడుం తిన్నగా ఉంచుకోండి ప్రస్తుతం.

✧ ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర ఒక తెల్లటి బిందువును ఊహించండి.
అదే మన మనస్సు, దానిని స్పష్టంగా ఊహించండి.

-- ముక్కులోంచి శ్వాస వెళుతోంది.
ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర మనస్సుగా మారుతోంది.

అదే భావన, చేసుకుంటూ ఉండండి.

శ్వాసను మార్చటానికి ప్రయత్నం చేయకండి.

ఎక్కువా పీల్చవద్దు. తక్కువా పీల్చవద్దు. నేచురల్‌గా ఉండండి.

✧ శ్వాస లోపలికి వెళుతున్నపుడు మీ ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర ఉన్న తెల్లటి బిందువు - విసిన కర్ర పెట్టి బూడిద ఉన్నటువంటి నిప్పురవ్వ మీద విసిరితే, బూడిద ఎగిరిపోయి నిప్పురవ్వ ఎలా ప్రకాశిస్తుందో,
మీరు శ్వాస పీల్చినపుడు - ప్రకాశవంతమౌతున్నట్టు భావన.

భావన ఏకాగ్రతతో చేయండి. ఎక్కడా టెన్షన్ తెచ్చుకోకండి. రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండండి. ఏ అనుభూతి వచ్చినా, జరగనివ్వండి దాన్ని. కళ్ళు తెరవకండసలు.

గాలి లోపలికి వెళుతోంది. ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర తెల్లటి బిందువు.

చాలా రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంచండి. చేతులు, చేతి వేళ్ళు, ముఖం మీద ఉన్నటువంటి కండరాలు, కనుబొమ్మల మధ్య, ఎక్కడా టెన్షన్ వద్దు. చాలా రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంచండి. గాలి లోపలికి వెళుతోంది.

ఇంక నెమ్మదిగా వెన్నుపూస మీద నుంచి ఆ బిందువును క్రిందకి జార్చండి. తెల్లటి బిందువు వెన్నుపూస మధ్యభాగం నుంచి క్రిందకి జారుతోంది.

✡ ఈ వెన్నుపూస మధ్య భాగాన్ని "సుషుమ్న" అంటాం.

✧ ఆ తెల్లటి బిందువును వెన్నుపూస మీద కంఠము వద్దకు తీసుకురండి.
కంఠము వద్ద 16 దళాల నీలి వర్ణపు చక్రము లేక పద్మము.

తొందరవద్దు. స్ట్రెయిన్ అవ్వొద్దు. కంఠము వద్ద నీలివర్ణపు 16 దళాల పద్మము. ఏకాగ్రత అవసరం. మనస్సు విశుద్ధి చక్రం మీద ఉంది.

అంతా మర్చిపోండి. మీరు ఒక్కరే ఉన్నారంతే ఇక్కడ.

ఆ తెల్లటి బిందువు పద్మము మధ్యలో ఉంది. చుట్టూ నీలివర్ణపు దళాలు.

✧ ఆ తెల్లటి బిందువు మన గైడ్ లైన్, మనస్సు.

అలా ఏకాగ్రతతో విశుద్ధి చక్రము నుంచి వచ్చే శబ్ద ధ్వని తరంగాలు ఏవైనా పట్టుకోగలరేమో ట్రై చేయండి. స్ట్రెయిన్ అవ్వొద్దు. మీ చెవులే, బాహ్య కర్ణేంద్రియం బదులు అంతర్ కర్ణేంద్రియం ద్వారా విశుద్ధి చక్రము నుంచి ఏర్పడే శబ్దతరంగాలు ఏవైనా ఉంటే పట్టుకోండి.

ఖచ్చితంగా ఏదో ఒకటి వినిపిస్తుంది మీకు. చాలా లైట్‌గా అయినా. కాని స్ట్రెయిన్ అవకండి, ట్రై చేయండి. నేను ఒక్కొక్క చక్రం దగ్గర మిమ్మల్ని 15, 16 సెకండ్లు ఉంచుతున్నాన్నేను. సూక్ష్మ కర్ణేంద్రియ జాగరణ.

✧ అలాగే సుషుమ్న అంటే వెన్నుపూస మధ్య భాగము నుంచి ఆ తెల్లటి బిందువుని క్రిందకి జారనివ్వండి.
అనాహత చక్రము, ఆకుపచ్చ రంగు 12 దళాలు.

3 సార్లు మనస్సులో నాతో పాటు ఈ మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయండి.

ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ.
ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ.
ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ.

అరవిందో కూడ ఈ చక్రాన్ని పట్టుకునే వాసుదేవస్సర్వమితి అనేటటు వంటి భావన తెల్సుకోగలిగాడు. బాహ్య స్పర్శ కాకుండా లోపలి నుంచి ఒక స్పర్శ మీకు తగులుతుంది. ఆ లోపలి నుంచి ఆ పులకింత, తమాషా అనుభూతి!

దివ్యస్పర్శ అనుభూతి చెందటానికి ప్రయత్నించండి.

12 దళాలు, ఆకుపచ్చ రంగు. ఎక్కడా స్ట్రెయిన్ అవ్వకండి. మామూలుగా చూడండి అంతే. కళ్లు తెరుచుకుని ఎలా చూస్తామో, కళ్లు మూసుకుని

వెన్నుపూస మీద చూడటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఎక్కడా స్ట్రెయిన్ అవ్వొద్దు.

✧ ఆకుపచ్చని ఆ 12 దళాల మధ్యన ఉన్నటువంటి తెల్లని బిందువుని క్రిందికి దింపండి.
నాభి చక్రము, మణిపూరక చక్రము, పసుపు పచ్చని 10 దళాలు.

దివ్య స్వరూపాలు. 7 రకాలైనటువంటి సూపర్ హ్యూమన్ బీయింగ్స్ ఉన్నాయని చెప్తూవుంటారు మన శాస్త్రాలలో. గంధర్వులు, యక్షులు, కిన్నెరులు, కింపురుషులు, సిద్ధులు. ఇలాంటి వాళ్ళతో దర్శనం చేయగలం.

మొదటిసారి కన్పించకపోయినా ఏమీ కంగారు పడకండి. స్విచ్ ఆన్ చేస్తే కన్పించి తీరాలి. ఆ తెల్లని బిందువుని కనుక, మనస్సనే ఆ బిందువును కనుక మీరు అక్కడ జార్చగలిగితే ఆటోమాటిక్‌గా దివ్య దర్శనం వస్తుంది. తెల్లని బిందువుగా మనస్సుని చూడండి.

మణిపూరక చక్రము దగ్గర 10 దళాల పసుపు పచ్చని కమలము.
ఏకాగ్రత వెన్నుపూస మీద, నాభి చక్రము. రిలాక్స్‌డ్‌గా చూడండి.

✧ ఇంకాస్త క్రిందికి దిగుతాం మనం, ఆ తెల్లని బిందువుతో.
స్వాధిష్ఠాన చక్రము, కాషాయ రంగు 6 దళాలు.

అద్భుతమైనటువంటి రుచి. ఇది వరకు ఎప్పుడూ మీరు రుచి చూడనటువంటి రుచులన్నీ కూడ మీ నాలిక మీద స్రవిస్తాయి. దివ్యమైనటువంటి రుచులు మీకు స్రవిస్తాయి.

మధురలో కృష్ణ భక్తుడు ఒకతను రాధాకృష్ణుల లీలలను చూస్తూ, కృష్ణుడికి రాధ తాంబూలం అందిస్తున్న దృశ్యం చూస్తున్నాడు. చూస్తూ ఉంటే ఇతని మనస్సులో కూడ ఆ తాంబూలం తింటే ఎలా ఉంటుంది అని అనిపిం

చిందట. వెంటనే అతని నోట్లోకి తాంబూలం వచ్చిందట.

కేవలము మనస్సుతో చేసేటటువంటి ఊహలే.
కాని ఒక క్రమపద్ధతిలో వైజ్ఞానిక పద్ధతిలో జరుగుతున్నటువంటి ఊహ.

స్వాధిష్టాన చక్రము దగ్గర కాషాయ రంగుగల 6 చక్రాలు.

✧ అక్కడ నుండి పృధ్వీతత్వానికి తిన్నగా క్రిందకి వచ్చేయండి.
మూలాధారము, ఎరుపురంగు 4 దళాలు.

దివ్యమైనటువంటి గంధము, వాసనలు.

నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

✧ ఇప్పుడు మూలాధారం దగ్గర కావాలనే ఆపు చేయించాన్నేను.
ఏ.సీ. కరెంట్ డెవలప్ కానివ్వలేదు.

కాని, మీరు ఇంటి దగ్గర సాధన చేసుకునేటప్పుడు,
పై నుండి క్రిందకొచ్చాక, మళ్ళీ క్రింద నుంచి పైకి వెళ్ళండి.
పై నుంచి క్రిందకి రండి. ఇదే ప్రాసెస్.

ఒక సెకండు మూలాధారంలో ఉండి, మళ్ళా పైకెక్కండి,
మళ్లా పైకెక్కండి. అలాగ ఆజ్ఞాచక్రము వరకు వెళ్ళండి.
మళ్ళా ఆజ్ఞాచక్రము నుండి క్రిందకి రండి. ఇంక ఇదే ప్రాసెస్.

ఈ ప్రాసెస్ స్టార్టింగ్ చేసేటప్పుడు ఇనీషియేషన్ (దీక్ష)లో ఇలా చెప్తాం. ముందు ఈ ప్రాసెస్ మీకు లోపలికి వెళ్ళాలి కదా.

✡ గురువు పాదుకలతో ఆ కనెక్షను ఇచ్చేశాక,
ఇంక క్రింద నుంచి మొదలుపెడతారు.

☝ ఎప్పుడు మీరు ఈ సాధన స్టార్ట్ చేసినా క్రింద నుంచే స్టార్ట్ చెయ్యండి.
క్రిందనే ఎండ్ చేయండి.

కాని ఇనీషియేషన్‌లాగా గురువు పాదుకలతో స్టార్ట్ చేశాం.

ఆ గురువుతో కనెక్షన్ లేకపోతే విశ్వకుండలినీ జాగరణ మీరూ నేను ఏం చేస్తాం? ఆ గురువు ఏదైనా అనుగ్రహిస్తే క్రిందకి దిగుతుందది. అందుచేత గురువు అనుగ్రహం నుంచి వస్తోంది కనక ఆజ్ఞాచక్రం నుంచి మొదలుపెట్టాం.

ఈ సాధన చేసేటప్పుడు అనుభూతులు ఎలా వస్తాయి అనేది చెప్పలేం. చాలా తమాషాగా ఆ అనుభూతులు ఉండొచ్చు.

☝ కాని సేఫెస్ట్ ఎక్సర్‌సైజ్ ఇది. మన అంతట మనం ఏదైనా పిచ్చి పనులు
చేసుకుంటే తప్ప, ఈ సాధన సేఫెస్ట్ అసలు.

-- నాకు తెలిసిన అనేక ఆధ్యాత్మిక సాధనల్లో,
మంత్ర జపం కంటే కూడ ఇది చాలా సేఫ్.

ఎందుకంటే, ఏ క్షణంలో అయినా మీరు మానేయొచ్చు దీనిని. మీకు ఎప్పుడైనా ఓవర్ డోస్ అయినట్టు అన్పించినా, వద్దులే అన్పించినా లేచిపోవచ్చు.

☝ కాని లేచిపోయేటప్పుడు, ఒకటి గుర్తుంచుకోండి.
మీరు ఏ చక్రం దగ్గర ఉన్నా, మూలాధారంలోకి వెళ్ళి, అప్పుడు లేవండి.

కాని ఒకవేళ మీరు మర్చిపోయి లేచిపోయినా ఏం అవదు.
ప్రకృతే మూలాధారంలోకి తీసుకెళ్ళిపోతుంది.

☝ ఇంకొకటి గుర్తుంచుకోండి, ఈ సాధన ఎప్పుడు చేసినా కూర్చునే చేయండి.
పడుకొని చేయకండి.

స్వస్తి.