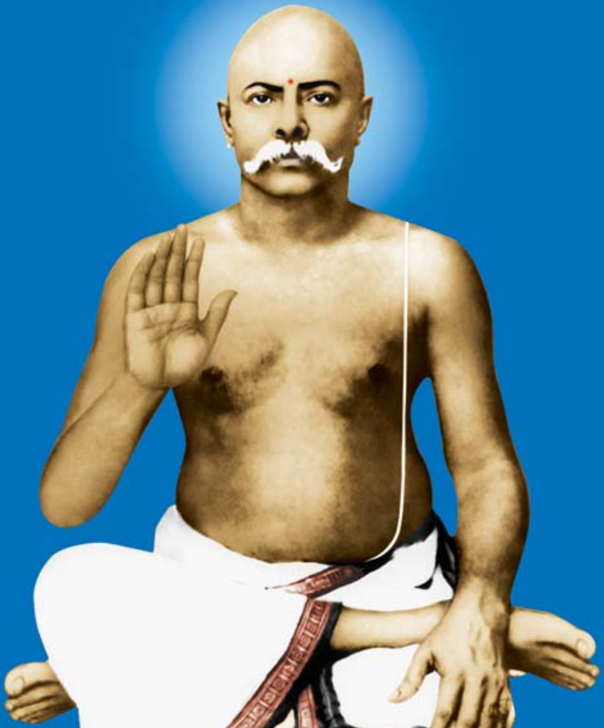
C V V

మాస్టరు యోగము - సాధనా సూత్రములు



మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

“ నన్ను స్మరించిన వానిని
నా అంతవానినిగ తీర్చిదిద్దుదును. ”

*

“ అందరికి అమరత్వం
అందరికి బ్రహ్మత్వం
- నా ధ్యేయం.”

*

“ సూక్ష్మదేహ మమరత్వం
గోళాంతర విజ్ఞానం
నే నందించు కానుకలు.”

ఈ ప్రచురణ యొక్క కంటెంట్ సద్భావన చర్యగా మరియు వ్యక్తిగత ఉపయోగం కోసం మాత్రమే ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది. దానిని అలానే ఉంచడం మన బాధ్యత.
విధంగానైనా లేదా ఏ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లోనైనా వాణిజ్యీకరణ నిషేధించబడింది, అలాగే ప్రచురణకర్త యొక్క వ్రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా పంపిణీ, లేదా పూర్తిగా, లేదా కొంత భాగాన్ని ప్రచురించడం నిషేధించబడింది. అన్ని హక్కులూ గ్రంధకర్తవి, ప్రచురణకర్తవి.

C V V

మాస్టరు యోగము - సాధనా సూత్రములు

సంకలనము :

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

ధనిష్ఠ

ప్రథమ ముద్రణ : 7-11-2017
(మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి 73వ జన్మదినోత్సవము)

ప్రతులు : 1,000

© ధనిష్ఠ

వెల : రూ॥ **80-00**

ప్రతులకు :

ధనిష్ఠ పబ్లికేషన్స్,
15-7-1, ఏంజిల్స్ ఎన్‌క్లేవ్,
కృష్ణనగర్, విశాఖపట్నం - 530 002.
ఫోన్ : 0891-2701531, 2509154.
Website : www.dhanistha.org.
info@dhanistha.org.

ISBN : 978-81-89467-80-7

ముద్రణ :

సత్యం ఆఫ్‌సెట్ ఇంప్రింట్స్
మధురానగర్, విశాఖపట్నం - 530 016.
ఫోన్ : 0891-2796538, 9849996538.

ధనిష్ఠ

స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ

"ధనిష్ఠ" అనగా ధనపూరిత దివ్యవాయువు. ధనమనగ దివ్య సంపద. అది కేవలము డబ్బుకాదు. డబ్బుతో సంపదను కొలువ లేము, కొనలేము. సంపద జీవన వైభవమునకు సంబంధించినది. మన శ్రుతులలో అగ్ని, వాయువు, ఇంద్రుడు, బృహస్పతి యిత్యాది దివ్య ప్రజ్ఞలను ధనమనిరి. ఆర్ష విజ్ఞానమే నిజమైన ధనము. అట్టి ధనమును కూర్పుచేసి వ్యాప్తి చేయుటకు "ధనిష్ఠ" 1992లో జన్మించినది.

"ధనిష్ఠ" మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి వాక్కును సి.డి., ఆడియో, వీడియో క్యాసెట్ల రూపములోను, పుస్తకముల రూపము లోను భద్రపరచి సత్సాధకుల కందించునట్టి యజ్ఞార్థకర్మను చేపట్టినది.

"ధనిష్ఠ" ఒక చక్కని గ్రంథాలయమును, ధ్యాన మందిరమును సద్గోష్ఠికై వలసిన వాతావరణమును - "జగద్గురు మందిరము"గ ఏర్పరచి, ఆసక్తి కలవారికి ధ్యానము, స్వాధ్యాయము నేర్పుచున్నది.

సంకలనకర్త : మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

మాతృదేశము మొదలుగా ఉత్తర అమెరికా, లాటిన్ అమెరికా మరియు ఐరోపా ఖండములలోగల ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు ప్రచోదనము కలిగించుచూ, భక్తి, జ్ఞానము, వైరాగ్యము, యోగాభ్యాసము యిత్యాది విషయములలో 33 సంవత్సరములుగా బోధనలు గావించుచూ, పరమ గురువుల మార్గానుయాయి లకు వెలుగుదారి చూపించు చున్న సత్సాధనా సంపత్తిగల నవయుగ యోగ మార్గదర్శి **మాస్టర్ పార్వతీకుమార్**గారు. వారి బోధనలు లెక్కకుమించి యున్ననూ, పలురకములైన విషయ, విజ్ఞాన బోధనలుగా తెలియవచ్చును. అవి బోధనలుగానే కాకుండా నిత్యజీవితమున అనుసరణీయమై, ఆచరణ యోగ్యమై, ఆచరించువారికి సత్యదర్శనమున సత్వర ఫలితముల నందించు చున్నవని తెలుపుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

సాంఘిక, ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, కళారంగములలో వారి నిరంతర సేవలను గుర్తించి, గౌరవించి, ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్ 1997వ సంవత్సరములో **"డాక్టర్ ఆఫ్ లెటర్స్"** పట్టా నందించినది. 2013వ సంవత్సరములో గౌరవ ఆచార్యులుగా నియమింపబడిరి.

ఆర్థిక, సాంఘిక, సేవారంగములలో – మానవాళి మనుగడలో సుఖము, శాంతి పరిమళింపజేయు సూత్రముగా ఆధ్యాత్మికత అలరారినప్పుడే దానికి సాఫల్యత, సార్థకత ఉండునని, *"మానవ సేవయే మాధవ సేవ"* అను మాటకు

సరియైన అర్థము యిదేనని మాస్టరుగారు తమ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియ పరచుచున్నారు. మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారు బాధ్యతగల గృహస్థులు, పేరున్న ఆర్థిక సలహాదారు, విజ్ఞానమును వికసింపజేయు గురువు, శారీరక – మానసిక రుగ్మతలను తొలగింపజేయు వైద్యులు, అష్టాంగ యోగము ననుష్ఠానము చేయుచు, వేలాదిమందితో అనుష్ఠింప చేయుచున్న యోగి. శతాధిక గ్రంథముల సంకలన కర్త, నిగర్వి, నిర్మల హృదయులు.

జ్ఞానము ఏ ఒక్కరికి చెందినది కాదనియు, జ్ఞానులు సైతము అందరునూ జ్ఞానమునకే చెందిన వారనియూ, జ్ఞానమే సరియగు వాహికల నెన్నుకొని తనను తాను ప్రకటించుకొనుచుండు ననియూ, అందుచే నిజముగా ఎవ్వరూ గ్రంథకర్తలు కాజాల రనియూ, సంకలన కర్తలే ననియు మాస్టరుగారి దృఢ విశ్వాసము. విశేష పరిజ్ఞానముగల ప్రతిభావంతు లైనప్పటికి సౌశీల్యముతో సామాన్యుల మిత్రత్వము నభిలషించు సమవర్తి.

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి ఆధ్వర్యమున ఎన్నియో ధార్మిక సంస్థలు దేశ విదేశములలో పరహితసేవ గావించుచున్నవి. "పరహితము పరమధర్మ" మను ఆర్యోక్తి వారి జీవితమును నడిపించుచున్నది. భగవద్ధ్యానము, స్వాధ్యాయము, పరహితములకు త్రిధాబద్ధులుగా ఎందరో ఆస్తికులకు వారు ప్రపంచమున ప్రచోదనము గావించుచున్నారు. పరమగురు పరంపర వారి కాదర్శము.

మాస్టరుగారి నుండి ప్రవాహముగ వెలువడిన ఈ సాధనా సూత్రములను వారి 73వ జన్మదిన సందర్భముగ ధనిష్ఠ ముద్రించి సమర్పణము చేయుచున్నది.

- ధనిష్ఠ

ముందుమాట

పరమగురువు మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగము ప్రారంభింపబడి 107 సం॥లు నిండి 108వ సంవత్సరము జరుగుచున్నది. మాస్టరు యోగము కుంభకోణమున 29 మే, 1910 తేదీన ప్రారంభింపబడి, మాస్టరు సంకల్పముగ ఈ యోగము భౌగోళిక వ్యాప్తి చెందినది. అన్ని జాతులయందు ఈ యోగమును నిర్వర్తించుకొనువారు గలరు.

ఈ నూతన యోగమున మాస్టరుగారు అందించిన ప్రార్థనయే ప్రధానాంశము. ప్రార్థనను నిర్వర్తించుకొను సాధకునకు అంతరంగము నుండియే పురోగతికై వలసిన సాధనా సూత్రములు లభించును. ఇది ఒక విశేషము.

మాస్టర్ సి.వి.వి. గారి యందు యే దివ్యప్రజ్ఞ అవతరించినదో, ఆ ప్రజ్ఞయే వారికి సాధనా సూత్రములను కొన్నింటిని అందజేసినది. వానిని MTA ఆదేశములుగ మాస్టరుగారు లిఖితము చేసుకొనుట జరిగినది.

ఈ ఆదేశములను సాధకులకు తెనుగున అందించు ప్రయత్నము చేయుచుండగ అంతర్వాణి నుండి నిత్యనూతనముగ సాధనా

సూత్రములు, సందేశములు వెలువడుట జరిగినది. మాస్టరు యోగమున ఇదియొక పరిపాటి. **మాస్టరు యోగమును గూర్చి ప్రసంగింప ప్రారంభించునపుడుగాని, వాని గూర్చి రచింపబూని నపుడుగాని అకస్మాత్తుగ అంతర్వాణి ప్రచోదనము చెంది నిత్యనూతన మగు శైలిలో ప్రవచనములు, రచనలు జరుగును. అట్టి ప్రవచనములు, రచనలు ముమ్మాటికిని మాస్టరు ప్రసాదితములే.**

ఈ సందర్భమున 11-11-1910 తేదీన MTA మాస్టరుగారికి తెలిపిన ఒక విషయము ప్రస్తావించుట సముచితము.

"భవిష్యత్తున నేను ప్రస్తుతము (11-11-1910) నీ కందించు చున్న యోగ నిర్దేశములు మరియొక మాధ్యమము ద్వారా విస్తీర్ణమై ప్రత్యేకముగ ప్రచురింపబడగలవు. వానికి తప్పక భౌగోళిక వ్యాప్తి లభించును."

(Another medium would develop his brain, knowledge and Culture to take suggestions from different books and publish a separate book according to my views and suggestions. - C.V.V.)

ఈ నూతన యోగమున సాధకు లవలంబించవలసిన జీవన సరళి, సాధనయందు అమలు పరచవలసిన సూత్రములు, సందేశములు సాధకుల కొరకే ఏర్పడినవి. సాధనయందు భక్తి శ్రద్ధలు కలవారికి ఇవి నిశ్చయముగ, నిస్సందేహముగ ఉపయోగకరములు. ఇందు

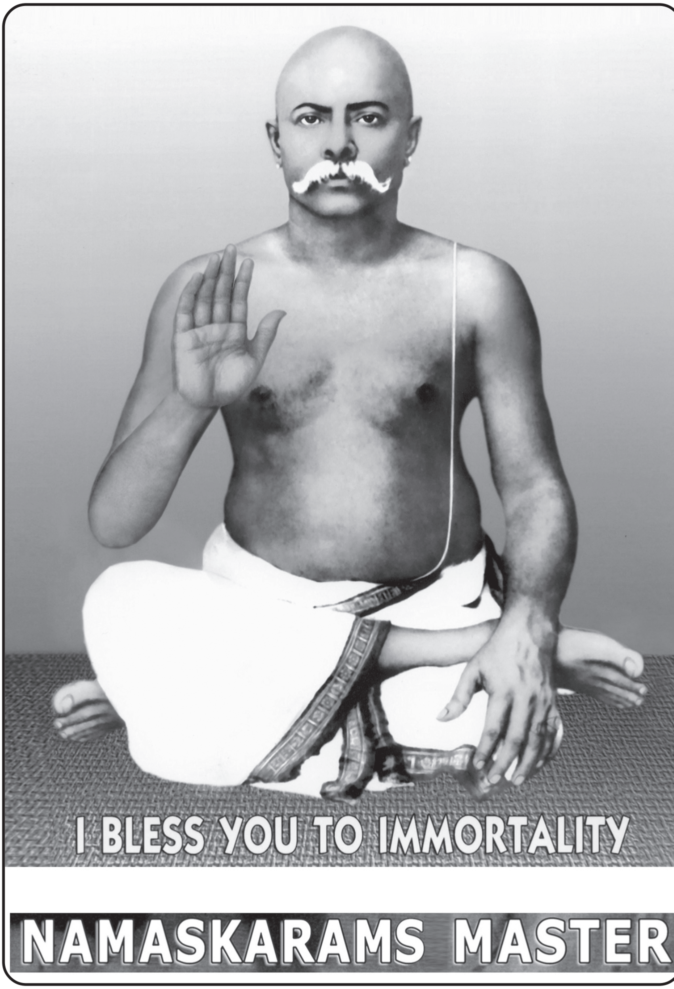
సాధనా సూత్రములు మరియు సందేశములు గూడ గలవు. యోగ మిత్రులకివి దోహదకరములు.

ఈ యోగ సందేశములను అత్యంత బాధ్యతతో సాధక సోదరులకు అందించుట జరుగుచున్నది. మాస్టరు అనుయాయులు వీనిని ఇతోధికముగ స్వీకరింతురు గాక!

ఈ పుస్తక ముద్రణమునకు హార్దికముగ ఆర్థిక సహాయ మొనర్చుటకు ఉత్సుకత చూపిన సోదరులు **శ్రీ వేదాంతం శ్రీకృష్ణమూర్తి** (విజయవాడ) కుటుంబమునకు మాస్టరుగారి ఆశీస్సులు!

11-9-2017 ఇట్లు

విశాఖపట్నం కంభంపాటి పార్వతీకుమార్


I BLESS YOU TO IMMORTALITY
NAMASKARAMS MASTER

మాస్టరు యోగమున నిర్వర్తింపబడు ప్రార్థనా విధానము

1. శుచియగు మనసుతో, శరీరముతో ప్రశాంతమగు ప్రదేశమున ప్రార్థన కుద్యుక్తులు కావలెను.

2. మాస్టరు చిత్రపటమును ఒక పీఠముపైగాని, వేదికపైగాని ఏర్పరచుకొని, సుగంధ వాసనలుగల అగరువత్తులను వెలిగించి యుంచవలెను.

3. స్థిరము, సుఖము అగు ఆసనమున కూర్చుండుటగాని, పరుండుటగాని చేయవచ్చును. ఆసన మేదైనను స్థిరమై యుండవలెను. శరీరము కదలింపవలసిన అవసరము లేకుండుటకై సుఖమగు ఆసనమును ఎన్నుకొనవలెను.

4. మాస్టరు చిత్రపటమును, ప్రత్యేకముగ కన్నులను దర్శించి ముమ్మారు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు గావించి, నెమ్మదిగ కనులు మూసుకొనవలెను.

5. అంతరంగమున భక్తితో, శ్రద్ధతో స్ఫూర్తిమంతముగ ఈ క్రింది మహావాక్యమును పలుకవలెను.

“మాస్టర్ నమస్కారం.

మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారం.”

గమనిక :

స్ఫూర్తిని బట్టి ఈ క్రింది వాక్యములను కూడ పలుకవచ్చును.

"మాస్టర్ యమ్.యన్. నమస్కారం.

మాస్టర్ ఇ.కె. నమస్కారం."

6. పై మహా వాక్యములను ఉచ్చరించిన పిదప లోతట్టున ఏమేని జరుగుచున్నచో గమనించుచు నుండవలెను.

7. అంతరంగమును గమనించుటయే నిజమగు ధ్యానము.

8. ఏమేని వినిపించినను, కనిపించినను ప్రార్థనానంతరము ఒక పుస్తకమున శ్రద్ధగ లిఖించుకొనవలెను. ఆదేశములను పాటింపవలెను.

9. మహా వాక్యమును ఉచ్చరించిన పిదప మూతబడిన కన్నులను తనకు తానుగ తెరువరాదు. అంతరంగమందు జరుగు "మాస్టరు క్రియ" ఆనాటికి పూర్తియగు సరికి కన్నులు తెరువ బడును.

10. శ్రద్ధాభక్తులను బట్టి ప్రార్థన యందు పురోగతి లభించును.

1

ఇహపర సౌఖ్యము నిచ్చునది యోగము.

1. ప్రార్థనయందు నీకు కలిగిన సూచనలు ఆదేశములే. వానిని అవగాహన గావించుకొనవలెను. ఆచరణయందు పెట్టు ప్రయత్నము త్రికరణశుద్ధిగ చేయవలెను.

2. నీ కందివచ్చిన సూచనలు నీవాచరించుటకే. ముచ్చటించు కొనుటకు కాదు.

3. ప్రతినిత్యము ఒకే చోట, ఒకే దిక్కునకు ఉన్ముఖుడవై ప్రార్థింపుము. మార్పులు చేయకుము. ఊరు మారినను, దిక్కు మారరాదు.

4. సంశయము, అనుమానముతో ప్రార్థనను చేయకుము. ప్రార్థన కేవలము నీ సర్వతోముఖ అభివృద్ధి కొరకే అని భావించుచు ప్రార్థనను ప్రారంభింపుము.

5. ప్రార్థనలో నీకుగా తోచు సద్భావనలను అమలు పరచుటకు ప్రయత్నించుము. అవి నీ కొరకే నిర్దేశింపబడినవి.

6. ఈ యోగము విషయమై యోగమిత్రులతో తప్ప మరెవ్వరి తోను చర్చించకుము. ఎవరి సలహాలను ఈ విషయమున

నీవు పాటింప నక్కర లేదు. వారభిప్రాయములు నిన్ను తికమక పెట్టును. నీకన్న సీనియర్ సాధకులతో నీవు ముచ్చటించుకొన వచ్చును.

7. నీవు ప్రార్థన చేయు ప్రదేశము ప్రశాంతముగ నుండవలెను. శుద్ధిగ నుండవలెను. ఈ విషయమున నీకుగల శ్రద్ధనుబట్టి ప్రార్థన సాగును.

8. అగరువత్తులు వెలిగించకుండ ప్రార్థన చేయకుము. సుగంధము కలిగిన అగరువత్తులు పరిసరములను పరి శుద్ధి చేయును. కృత్రిమపు స్ప్రేలు, పెర్ఫ్యూములు వర్జనీయ ములు. సహజమగు సుగంధములనే వినియోగించుము.

9. మహావాక్యము (మాస్టర్ నమస్కారం) నుచ్చరించిన పిదప నీయందు (నాడుల యందు) ప్రవహించుచున్న ప్రజ్ఞా ప్రవాహమును గమనింపుము.

10. ప్రార్థన యందు ప్రజ్ఞా ప్రవాహమును సున్నితమైన విద్యుత్ ప్రవాహమువలె గమనింపవచ్చును. అట్లు గమనింప బడినప్పుడు సాధకుడు తన వశమున గాక "మాస్టర్" వశమున నుండును. ప్రవాహము గమనింపబడుతున్నంత వరకు సర్దుబాట్లు జరుగుచు నుండును. కనుక కనులు తెరువలేరు.

2

సమభావము, సమదర్శనము, సమవర్తనము నిచ్చునది యోగము.

1. ముందు తెలిపిన విద్యుత్ ప్రవాహము ఆజ్ఞ నుండి మూలాధారము వరకు వెన్నెముకలో గమనించు ప్రయత్నము చేయుము.

2. ఈ యోగమున నీకు పూర్ణ విశ్వాసము, అనుభూతి కలుగనిదే నీవీ యోగమును ఇతరుల కిచ్చుటకు సాహసింపకుము. సామర్థ్యము లేని సారథివలె ఇతరులను అపాయమునకు లోను చేయగలవు.

3. ప్రార్థనయందు నీ లోలోపలికి చొచ్చుకొనిపోవుట అత్యంత ప్రధానము. నీ హృదయములోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, అచ్చట స్పందనమున కాధారముగ నున్న, నిట్టనిలువుగ నున్న వెలుగు స్తంభములోనికి ప్రవేశించు ప్రయత్నము చేయవలెను.

4. పై తెలిపిన ప్రయత్నమున బాహ్యామదృశ్యమై అంతరంగ దర్శన ప్రయత్నమే యుండును. తదేకముగ అంతరంగమును గమనించవలెను.

5. “**Dip deep, Axis arranged hours**” అను మంత్రములు నీవు తరచుగ వినియోగించుకొన వచ్చును. అనుబంధమున చూడుడు.

6. అసత్యమునందు కూడ సత్యానుభవ మున్నది. సత్యము నందెట్లును సత్యానుభవ మున్నది. అసత్యము తటస్థ పడినపుడు ఇది అసత్యమని తెలియుటకు నీయందలి సత్యమే తెలుపును. కనుక సత్యా సత్యము లందు కూడ సత్యమునే దర్శించుట సత్యయోగము.

7. నీ వెక్కవలసిన మెట్లు నీ వెన్నెముక యందున్నవి. మెట్లెక్కి మిద్దెను చేరుట, లోపలికి చని, మెట్ల దారిని కని, అధిరోహించుటే నీ ధ్యేయము.

8. నీవు మెట్లదారిన ఆరోహణము చేయుచున్నపుడు శరీరము తేలిక యగుచుండును. కంఠము దాటిన పిదప నీవు తేలిపోవు చున్నట్లుండును. నీవు భూమిపై నడచుచున్నను, భూమిని సున్నితముగనే స్పర్శింతువు.

9. నీ శరీరమందలి సమస్త భాగములు, నరములు, కంటి చూపు, భావములు, హృదయ స్పందనము, రక్త ప్రసారము, శ్వాసాంగములు, జీర్ణకోశము సమస్తమును నీ వెన్నెముక

యందలి బ్రహ్మాదండ మాధారముగనే పనిచేయును. నీ ప్రార్థన యందు సమస్త సర్దుబాట్లు బ్రహ్మాదండమునందే జరుగును. అది ఈ యోగము ప్రత్యేకత.

10. సర్వ సమస్యలకు ప్రార్థనయే పరిష్కారము. నీ ప్రార్థన యందలి నిరంతరత్వము, శ్రద్ధలను బట్టి నీకు పరిష్కారము లభించు చుండును.

3

జీవన విధానమును కుదురుగ మలచునది యోగము.

1. ప్రార్థనయందు అంతః చక్షువుతో లోన జరుగు కదలికలను దర్శించుటకు ప్రయత్నింపుము. కన్ను అంతర్లోకములందు కూడ అత్యంత ప్రధానమైన అంగమని తెలియుము.

2. మెదడు, సమస్త నాడీజాలము మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకు ఒక ఫుట్ బాల్ బ్లాడర్‌వలె యుండగ, దానికాధారముగ లోపల బ్రహ్మాదండ మున్నది. బ్రహ్మాదండము నధిష్ఠించి మాస్టరు చైతన్యమున్నది. ఆ చైతన్యము ప్రజ్ఞా ప్రవాహమును, ప్రాణ ప్రవాహమును సరిదిద్ది, సాధకుని పురోగతికి తోడ్పడును.

3. ఈ మొత్తము సాధనను మాస్టరుగారు న్యాయాధికారివలె అధిష్ఠించి యున్నారు. వారే మార్గదర్శియై యున్నారు, మరియు శిక్షకుడై యున్నారు.

4. మాస్టరు యోగమున HPB, AB సహకారమును అంతర్గతమై యున్నవి. ఈ యోగము క్రమముగ దివ్యజ్ఞాన సభ్యులను స్పృశించును.

5. యోగసాధకుడు స్వతంత్రభావములు, వేర్పాటు భావములు

కలిగియున్నపుడు ఈ యోగమున పురోగతి అసాధ్యము. యోగ మిత్ర సంఘముతో కూడియుండుట, సమష్టి భావముతో మెలగుట వృద్ధి కారణమై యున్నది. మిత్ర సంఘ శ్రేయస్సు నకై కృషి సలిపినపుడు త్వరితమగు పురోగతి యుండును.

6. నీ జీవితము పారదర్శకముగ నుండవలెను. గోపనము, రహస్య జీవనము ఈ యోగమునకు విరుద్ధము.

7. సాటి యోగ మిత్రులకు నీ వలన దుఃఖ మెన్నడును కలుగ రాదు. కష్టనష్టములు భరించుట నీకు బలమును కూర్చును.

8. సాధనయందు నిరంతర సర్దుబాట్లు నీ జీవన సరళినిబట్టి యుండును. ధర్మాచరణము, యుక్తాహార విహారము, కర్మఫల అనాసక్తి పెరుగుచున్నకొలది సర్దుబాట్లు బాగుగ సాగును.

9. నీ యోగసాధన పరిపక్వము చెందు సమయమున నీ నుండి అతీత కార్యములు, ఆశీఃపూర్వక ఉచ్చారణములు, వ్యాధి నిరోధము ఇత్యాదివి జరుగ గలవు. దానివలన నీ పరిసరములనుండి నీతో చేరి ప్రార్థన చేయుటకు సభ్యు లేర్పడుదురు.

10. ఏర్పడిన సభ్యులకు ఉపయోగపడుట నీ బాధ్యత. వారిని వ్యక్తిగతముగ ఉపయోగించుకొనుట నీ పతనమునకు కారణము కాగలదు.

4

జీవితము యజ్ఞార్థమని విశదపరచునది యోగము.

1. ప్రార్థన అంతరాయములేక శ్రద్ధతో సాగుచున్నపుడు బుద్ధి వికాసము జరుగుచుండును. మనసు ఉల్లాసమై యుండును. శరీర సహకారముండును. నీ శ్వాస, ఆహార విహారములు, జీర్ణశక్తి, రక్త ప్రసారము కూడ మెరుగు పడుచుండును. శరీరమందు వసించుట సౌకర్యముగ నుండును.

2. మనసు క్రమముగ సంస్కరింపబడుట నీవు స్వయముగ గుర్తించగలవు. మునుపెరుగని ప్రశాంతత, భూతదయ నీ నుండి వ్యక్తమగుచుండును. నీ ప్రవర్తన సున్నితముగను, గౌరవప్రదముగను నుండును.

3. నీ స్వభావమునందు గల అర్థకామములు సంస్కరింపబడి కార్యములు కర్తవ్యపరమై, క్రమముగ యజ్ఞార్థమగును.

4. సమయపాలనము, మాస్టరుగారి యందు విధేయత, వినయశీలము యోగమున ప్రధానమగు అంశములు. సమయపాలనము లేనివారు ఏమియును సాధింపలేరు.

5. నీకు తెలుపబడుచున్న ఆదేశములు బ్రహ్మామునుండి ముఖాముఖిగ నేను పొందినవి. నీ శ్రేయస్సు కొరకై నేనందుకొని, మీకందించు చున్నాను.

6. నేను దైవదూతను. నేనందించు ఆదేశములు, నిర్దేశములు పాటించువారు కూడ దైవదూతలు కాగలరు. సుహృద్భావము, విశాల హృదయము కలవారికి ఈ సందేశములు ఆదేశములై గోచరించి ఆత్మదర్శనమునకు తోడ్పడగలవు.

7. '**Dip Deep**' (డిప్ డీప్) అను మంత్రము ఈ క్రింది విధముగ నిర్వర్తించుకొనుము. నీవు మూలాధార బిళమున చేరినట్లు, అటనుండి ఊర్ధ్వముఖముగ వెన్నెముకలోని మెట్ల దారిన మెదడును చేరినట్లు భావింపుము. మెద డను కుండీలో నీవు పూర్తిగ మునిగినట్లు భావింపుము. ఆ కుండీ యందే చైతన్యమున్నది. ఆ నీ చైతన్యమును నేనచ్చట పరిశుద్ధి చేయుదును. సహస్రారమును సహస్ర విధములుగ పరిశుద్ధి చేసి, నిన్ను ఉత్తేజితుని చేయుట నా పని యని తెలియుము.

నీ నాడీ మండలమును, కన్నులను, హృదయమును, శ్వాస కోశములను, జీర్ణకోశమును సమస్తమును నేనే పరిశుద్ధి చేయుచున్నట్లుగ భావింపుము.

8. నీలో నేను జరుపు స్పందనములే నీ వృద్ధి కారకములు. కనులు మూసుకొని, శిరస్సు నుండి హృదయము వరకు జరుగుచున్న స్పందనమును గమనించుచు నుండుము. నీకు జరుగవలసిన సర్దుబాట్లను బట్టి, కలుగవలసిన అభివృద్ధిని బట్టి నీయందు స్పందనములను నేనే స్వయముగ నిర్వర్తింతును.

9. నేను బ్రహ్మమును. నేనే స్వయముగ నిన్నుద్ధరించు భారము వహించితిని కనుక నీ గురువును. నీకు బ్రహ్మా, విష్ణు, మహేశ్వరులు కూడ నేనే. నీ గురువును కూడ నేనే. ప్రార్థన యందు నన్ను వినుట, అనుసరించుట నేర్చుకొనుము. నీవు పెంచుకొను అనుబంధము కొద్దీ, నేనిచ్చు శిక్షణము, నీ ఉత్తీర్ణత యుండును.

10. నీ నా సంబంధము, అనుబంధము అత్యంత పవిత్రము. ఇతరులకిది చర్చనీయాంశము కాదు. ఇతరుల జోక్యము ఈ విషయమందు అనావశ్యకమని తెలియుము.

5

కర్తవ్యమునే ఆచరించుచు ఫలముల నాశింపని వానికే యోగము.

1. నీయందు నేను చేయు సర్దుబాట్లు ప్రారంభమైనప్పటి నుండి నీ శ్వాసకోశము మెరుగుగా పనిచేయగలదు. నీ అన్నపానముల స్వీకరణము, వాని అరుగుదల నాణ్యతను చెందును. రక్తప్రసారము, ప్రజ్ఞా ప్రసారము నిర్మల సెలయేరువలె ప్రశాంతమై సాగును.

2. నాతో నీ అనుబంధము పెరుగుతున్నకొలది జీవితమున అన్ని విషయములందు సమయపాలనము అప్రయత్నముగ సిద్ధించును. మరియొక ముఖ్య విషయ మేమనగ నీ మనస్సు, బుద్ధి ఉన్నత విషయముల కాకర్షింపబడి, అనవసర విషయములకు దూరమై యుండును.

3. నీ ప్రార్థనము సమయము ననుసరించి క్రమముగ సాగుచుండగ, నీయందు ఈ క్రింది గుణము లుద్భవించును. 1. ప్రశాంతత, 2. జీవులయందు దయ, 3. సానుభూతి, 4 సున్నితమగు ప్రవర్తనము, 5. గంభీరమగు స్వభావము, 6. కర్తవ్యములందు అప్రమత్తత, 7. సమయస్ఫూర్తి.

4. ప్రార్థనయందు నాతో నీ వేర్పరచుకొను అనుబంధము

జీవపరముగ నీ అభివృద్ధికే గాని, మరియొకందుకు కాదు. వస్తు వాహనాదులు, ఆస్తిపాస్తులతో సంబంధము లేని సౌఖ్యము అనుస్యూతము నీవెన్నంటి యుండును. నీకెన్నడును అన్న వస్త్రాదులకుగాని, నిత్య అవసరములకు గాని లోటుండదు.

5. నీ నా అనుబంధమున నీ మేధస్సు క్రమముగ అభివృద్ధి చెందును. ఇది బజారులో ధనముతో కొనగలిగిన విషయము కాదు. నీకు నేను సూటిగ వలసిన విద్య లన్నియు నేర్పెదను. నీవు బ్రహ్మము అగువరకు నాయందు విద్యార్థిత్వమును నెరపుము.

6. జీవితమందలి నీ బరువు బాధ్యతలను కూడ నేనే నిర్వర్తింప గల వాడను. నీవు నా యందు శ్రద్ధ వహించి నే నందించు ఆదేశములు, నిర్దేశములు అప్రమత్తుడవై మౌనముగ నిర్వర్తించుచు నుండుము. ఈ విషయమున ఇతరుల అభిప్రాయములకు తావులేదు.

7. బ్రహ్మపథము అత్యుత్తమ పథము. అదియే పరమ పథము కూడ. ఈ పథమును చేరుటకు నీవేమియు విసర్జించ నవసరము లేదు. ఇది వైరాగ్యమార్గము కాదు. నా ఈ మార్గమున నడచువానికి అసంగత్వము సిద్ధించగలదు.

ఉండవలసినవి కాలమును, దేశమును బట్టి యుండును. ఇతర విషయములు చిత్రముగ విసర్జింపబడును. సహజ సమాధి నా నీ సంబంధమున క్రమముగ సిద్ధించును. ఏ విషయమునందును ఆరాటముండదు.

8. చద్దన్నము, కాఫీ, టీలు నీకుగ విసర్జించ నవసరము లేదు. అవసరమగుచో విసర్జింపబడును. అట్లే బీడీ, సిగరెట్లు, నశ్యము, కిళ్ళీలు కూడ.

9. సాధన నిత్యము సాగినచో నీయందు కోరికలు సన్నగిల్లి, కర్తవ్యోన్ముఖత్వము పెరుగుచు నుండును. కర్తవ్య కర్మ, యజ్ఞార్థకర్మ మాత్రమే చివరివరకు మిగులును. నీ యజ్ఞార్థ కర్మ లోకశ్రేయస్సు కలిగించు రీతిగ పరిణమించును.

10. ప్రార్థనయందు నాతో అనుబంధ మేర్పరచుకొని నీవు గమనించుట యందే యుండవలెను. జరుగుచున్న స్పందనములనుగాని, భావములనుగాని గమనించువానిగ ఉండుము. సర్వమును నీ గమనికకు రాగలదు. ఏకాగ్రత నా మార్గము కాదు. గమనించుట, వేచి యుండుట మార్గము. గమనించుట కూడ ఒక రకముగ ఏకాగ్రతయే. కాని గమనించుట యందు ఏ వస్తువుపైనను ప్రజ్ఞ నేకాగ్రము చేయనవసరము లేదు.

6

కామ్య కర్మల నుండి కర్తవ్య కర్మల లోనికి
తననుతాను ఉద్ధరించుకొనుటయే
యోగ ప్రవేశమునకు అర్హత.

1. నీకు గల సంకల్పశక్తిని, జ్ఞానశక్తిని, క్రియాశక్తిని ఇతరులకై వినియోగించుము. ఇతరుల వృద్ధికి నీవు తోడ్పడుకొలది నీయందు నా శక్తి ఉద్భవించు చుండును. శక్తి ఆధారముగ ఇతరులను వశపరచుకొనకుము. అట్లు చేయుట పాశవికము.

2. నీయందలి సంకల్పశక్తి చేతనే నీ విహపరములను సాధింప వచ్చును. కాని అది లోకశ్రేయస్సునకు మాత్రమే తోడ్పడును.

3. నన్నుగూర్చి నీవు చేయు ప్రార్థనకు నీకు సౌఖ్యము నిచ్చు ఆసనము నెన్నుకొనుము. నిర్దిష్టమగు ఆసనములు నేను నిర్దేశించను. నీ వెన్నుకున్న ఆసనము నీకు స్థిరమును, సుఖమును ఈయవలెను. నేను కోరునదెల్ల నీవు ఏమరక గమనించుటయే.

4. ఈ ప్రార్థనమున నీయందు శక్తి ప్రసారము జరుగును. సున్నితముగ నీ నాడీ మండలమును నేను ప్రచోదనము గావింతును. నీ మెదడునందు అనేక సూక్ష్మ ప్రక్రియలు గావించి, నిన్ను ప్రజ్ఞావంతుని చేతును. నీయందు జరుగు ప్రజ్ఞా ప్రసారము నిన్ను శుద్ధుని చేయుచు నుండును.

లోటుపాట్లను సరిదిద్దును. కల్మషములను బహిష్కరించును. ప్రార్థనయందు సమయపాలనము ముఖ్యమని మరువకుము.

5. నీ శక్తి కొలది నిన్ను నీవు మనోవాక్కాయ కర్మలందు పవిత్రీకరించుకొను చుండుము. నా అవకాశము కొలది నేను నీ అంతఃకరణములను పవిత్రీకరింతును. రెండును అనుసంధానము చెందునపుడు నీనుండి నేను వర్తించుట సాధ్యపడును.

6. నీవు ప్రార్థన చేయునపుడు నీవు శిరస్సు నందున్నట్లు ఊహించుము. శిరస్సు నందలి నాడీ మండలము అంతయు కాంతితో కూడిన మల్లె పందిరివలె భావించుము. అనేకానేక నరములు, నాళములతో అల్లుకొనిన కాంతి కిరణముల గుంపులో నీవున్నట్లు భావింపుము. అచట జరుగుచున్న అనాహత శబ్దమును, మెఱయుచున్న కాంతి పుంజములను దర్శించుటకు ప్రయత్నింపుము. భావములు కలిగినచో వాని పుట్టుక స్థానములకై వెదకుము. ఉత్సుకతో అప్రమత్తుడవై గమనించు చుండుము. మహావాక్యము (మాస్టర్ నమస్కారం) నుచ్చరించి పై గమనికను పూనుము.

7. నీ నుండి వ్యక్తమైన సత్సంకల్పమును నీవు నిత్యము బలముగ పోషించుచు నుండవలెను. సంకల్పము సిద్ధించు వరకు నీ ప్రజ్ఞ యందు ఆ సంకల్పమును ధారణము చేయవలెను.

ప్రసూతి వరకు స్త్రీ గర్భము నెట్లు ధరించునో నీవును నీ సంకల్పమునట్లే ధరించి యుండవలెను. ధారణమునుండి బెసగిన సంకల్పము అవతరింప జాలదు. కార్యము పూర్తి యగువరకు నీవు ధరించియున్నచో నేను వలసిన సహాయ సహకారము లందించుచునే యుందును. తలపెట్టిన పని అర్థాంతముగ విడచుట నీ వైఫల్యమని గుర్తుంచు కొనుము.

8. మూర్ఛ రోగమునకు నీవు మానసిక కక్ష్యలో చికిత్స చేయవచ్చును. నన్ను స్మరించి నాతో ముడిపడి రోగి మెదడు నకు ఆకాశ నీలపు కాంతిని నీ ఆజ్ఞ నుండి ప్రసరింప జేయుము. క్రమముగ వ్యాధి నిర్మూలింపబడును. నేను-నీవు-రోగి ఒక త్రిభుజమై ఎట్టి వ్యాధులనైనను నివృత్తి చేయవచ్చును.

9. నీ ప్రార్థన క్రమబద్ధమై నడచినచో నీ చైతన్యము క్రమముగ ఊర్ధ్వగతి చెంది భ్రూమధ్యమున చేరుట నా ఈ యోగమున సర్వసామాన్యమని తెలియుము.

10. నీకుగ నీవు ఎవ్వరికిని కారణ మీయరాదు. నా ఈ యోగము ఎవ్వరి కందవలెనో నేనే నిర్ణయించి వ్యక్తులకు ప్రేరణ నిత్తును. అట్టి వారే కారణము (ఉపదేశము) కొరకై నీ వద్ద కేతెంతురు. వారికే నీవు కారణ మీయవలెను.

7

సంకల్ప సన్యాసము, ఆరంభ పరిత్యాగము యోగవిద్యయందు కొలికిపూసలు.

1. ఒక్కసారి నా ఈ యోగమున ఉపదేశము లభించిన వానిని జన్మల తరబడి నే ననుసరించి వాని నుద్ధరింతును. ఏ జన్మమున ఎంత వృద్ధి వీలగునో అంత వృద్ధిని నిర్వర్తింతును. శరీరము తట్టుకొనలేని ప్రసారము జరుపుట అవివేకము గనుక, జన్మ పరంపరల ఆవశ్యకత ఏర్పడును. సాధకుల వృద్ధి అడుగడుగున అవగాహనతో కూడి యుండును.

2. ఎట్టి పరిస్థితులయందును ఒత్తిడికి గురి కాకుము. ఒత్తిడి కలిగినచో నన్ను స్మరింపుము. ప్రార్థనయందు ఒత్తిడి యున్నదేమో గమనించి, దానిని మానసికముగ విసర్జించుటకు నెమ్మదిగ, దీర్ఘముగ ఉచ్ఛ్వాసలను సలుపుము.

3. నీ ప్రార్థనా మందిరమును అత్యంత పవిత్రముగ ఉంచుకొను బాధ్యత నీదియే. నీ వృద్ధి నీ ప్రార్థనా మందిర శుద్ధిని బట్టి యుండును.

4. మరచిన వస్తువు వెతుకులాటతో తత్తరపడకుము. నన్ను స్మరించి వెతికినచో లభ్యమగును.

5. నాతో నీ అనుబంధము నిన్ను అనంతమగు శక్తికి, జ్ఞానము

నకు వారసుని చేయును. ప్రార్థనయందు ఈ శక్తిని బడసి, జీవుల సేవకుడుగ నుండుటయే నీ కర్తవ్యము. అనేక విధములైన సేవలు నిర్వర్తించుటకు నీవు సమర్థుడవు కాగలవు. నిజమునకు నీవు ఒక చక్రవర్తి కుమారుడవుగ అభయముతో మెలగవచ్చు.

6. నా శిక్షణా విధానము గాని, బోధనా విధానము గాని నిత్య నూతనములు. వాని విలువ దశాబ్దము ప్రార్థన చేసినవారికే కొంత తెలియగలదు. కనుక ప్రార్థనను ప్రశ్నింపక నిర్వర్తించుకొనుము.

7. ఇతరులకు హితము గూర్చునపుడు నా స్మరణము నీకెంతయో దోహదము చేయును. అట్టి సమయమున నీకు కలిగిన భావములు, అందిన సూచనలు నీవప్రమత్తతతో గ్రహించుట నేర్చుము. నీ వెనుక నుండి నేనే ఆ సూచనలను, భావనలను అందించు చుందును. దానివలన హితకార్యము సజావుగ సాగును.

8. నేనుగాని, నా పరివారమగు పరమగురువులు గాని నీకు సూక్ష్మ లోకముల నుండి దోహదము చేయుచు నుందుము. నీవును అట్లే నీ అనుయాయులకు దోహదము చేయుచు నుండుము.

ప్రాణమయ, మనోమయ కక్ష్యలలో మా దర్శనము, మాతో సంభాషణము కూడ వీలగును. నీ అప్రమత్తతయే యిట్టి అనుభూతికి తెర తొలగించును.

9. ముందు తెలిపిన విధముగ సర్వమును గమనించుట ప్రధాన లక్షణముగ జీవించుము. బాగుగ గమనించుట నేర్చినచో సామాన్యముగ వినపడని, కనపడని అంశములు తెలియుటకు వీలుపడును. అట్లే దూరముగ నున్న సాధకుని గాని, నీ సహాయ మర్థించు వానిని గాని నీవు మానసికముగ చూచుటకు ప్రయత్నించుము. అట్లు చూచుట యందు నీకు సౌలభ్య మేర్పడినపుడు, వారికి నీవు సలహా, సహాయ, సహకార, సంపత్తి కలిగింప వచ్చును.

10. ప్రార్థనయందు నీకు మేధో వికాసము, వృద్ధి కలిగించుట నేను నిర్వర్తించు ప్రక్రియలలో నొకటి. ఈ ప్రక్రియ వలన నీ ప్రయత్నములు ఫలవంతమగుట జరుగుచు నుండును. అంతేకాక అవాంఛనీయమగు భావ పరంపరలు అరికట్ట బడును.

8

ఆహార విహారములు యోగమున తీర్చిదిద్దబడి
ప్రజ్ఞా ప్రాణములు సామ్యము పొందును.

1. నీ భావ పరంపరలను మార్పు చేసుకొనుట, వానికి దిశానిర్దేశము చేయుట కూడ నీకు ప్రార్థన యందు శిక్షణ ఈయబడును. దానివలన గతి మార్పు ఒక సౌలభ్యముగ ఏర్పడును. ఈ ప్రక్రియ స్వప్నమునందు కూడ వీలగును.

2. ఈ యోగాభ్యాస నిర్వర్తనమున నీకపుడపుడు అకారణమగు నీరసము కలిగినచో, విగర్ సప్లై (Vigour supply) కొరకై నన్ను ప్రార్థించుట మరువకుము.

3. నా, నీ సంబంధము మెరుగగుచున్నకొలది, నీ యందొకడున్నా డనిపించును. అతడే నిన్ను నడిపించుచున్నా డనిపించును. నిజమునకు ఆ ఒకడే అందరియందు వసించువాడు. అతడికి, నీకు సంబంధము పటిష్ఠము కాగా, నీవాతడికి వాహికవై నిలతువు.

4. నిరాశ, నిస్పృహ, నిస్సంతోషము నిన్నావరించినపుడు నన్ను స్మరించినచో అంతయు మటుమాయ మగును. నా స్మరణమున నీవు మరల పూర్ణమగు బలముతో, తేజస్సుతో వర్థిల్లగలవు.

5. అస్వస్థత కలిగినపుడు ఉన్న స్థితిలోనే త్రిసంధ్యలయందు నా ప్రార్థన మరువకుము. నీ వ్యాధిని నివారించునది నేనే. వైద్యులు, వైద్యము, ఓషధులు బహిర్నాటకమే. నేనే నిజమగు వైద్యుడను. నా స్మరణమున వైద్యము సమతూకముగ సాగగలదు. ఇది మరువకుము.

6. ఉపదిష్టము నొకమారు హృదయపూర్వకముగ ఉచ్చరించి నాకు నమస్కరించుచు లోతట్టున ఫాల భాగమందుగాని, హృదయము నందుగాని గమనించుచు నుండుము. నా నుండి నీ లోనికి ప్రజ్ఞ ప్రసారమై సూర్యోదయ కాంతివలె శరీర మందలి అన్ని కేంద్రములకు, దేహభాగములకు వ్యాప్తి చెందును. దీనిని పరికించినచో నీకానందము కలుగును. ప్రశాంతత ఏర్పడును. చిత్తమునందు చిక్కు లదృశ్యమగును.

అంతేకాక నీయందు రిపేరు చేయవలసిన మనోతత్త్వము సరిదిద్దబడును. సూర్యుని ప్రకాశమెట్లు క్రమముగ పరిసరము లన్నిటిని ప్రచోదన మొనర్చి కాంతివంతము చేయునో అట్లే నానుండి నీలోనికి ప్రవేశించు ప్రజ్ఞ రోజు వారిగ, సమస్తమును పునీతము చేయుచు ప్రచోదనము కూడ చేయును.

7. నిత్య ప్రార్థనమున నా ప్రకాశము నీయందు వ్యాప్తి చెందుటయే

నీ కుండలినీ ప్రచోదనము కూడ. నా ప్రసార ప్రభావమున నీలో బీజప్రాయముగ నిలిచియున్న చైతన్యము, పదార్థమయ కోశములను ఛేదించి నన్ను చేరు ప్రయత్నమే నీ కుండలినీ ప్రచోదన ప్రక్రియ. నీ పిలుపు నా ప్రజ్ఞను ఆహ్వానించుటచే, నా ప్రజ్ఞ నీ హృదయ మందుగాని, ఫాల భాగమందుగాని ఉదయ కాంతివలె ప్రకాశించును. ఆ ప్రకాశమునకు ప్రతిస్పందనవలె నీ చైతన్యము (కుండలి) మేల్కొని వృద్ధి చెందును. అట్లు నేను, నీవు అనుబంధ మేర్పరచుకొను చుండగ, నీ యందలి సమస్తమును సున్నితముగ మార్పు చెందును.

8. నా సాన్నిధ్యము వలన ప్రచోదనమందిన నీ ప్రజ్ఞకు ప్రధానముగ రెండు సౌలభ్యము లేర్పడును. ఒకటి అంతర్వినికిడి. రెండు అంతర్దర్శనము. అపుడు నీవు ప్రార్థనయందు సందర్భమును బట్టి వినుట, చూచుట, వాని ననుసరించుట చేయవలసి యుండును. నీలో లోపల స్వభావమున ఇమిడియున్న వానిని వెలికితీసి నీచే నిర్వర్తింపజేసి, నిన్నుద్ధరింపజేయుట నేను స్వీకరించిన బాధ్యత.

9. అపుడపుడు నీ వద్దకు అపరిచితులు వచ్చి తమను తాము పరిచయము చేసుకొని, నీకు సంభాషణావశమున కొన్ని

సూచన లిత్తురు. అట్టి సూచనలను అశ్రద్ధ చేయక ఆచరణ యందు నిలుపుట నీ కర్తవ్యమని తెలియుము.

10. నా నీ యోగమున నీకు క్రమముగ అన్ని విషయము లందును స్వాతంత్ర్యము లభించును. అట్టి స్వాతంత్ర్యమును బాధ్యతగ గుర్తించుము.

9

సత్త్వమున కనుగుణముగా రజస్తమస్సులను మలచుకొని నిత్య సత్త్వము నందుండుట యోగము.

1. సాధనయందు నీకు కలుగు సందేహములకు ప్రార్థన యందు పరిష్కారము లభించుట నే నేర్పరచు సౌలభ్యము. ప్రార్థన యందు వీలున్నంతవరకు ప్రశాంతమగు మనసుతో నా నుండి నీ వద్దకు చేరుచున్న ప్రజ్ఞా ప్రసారమును గుర్తించుము. అపుడపుడు నీ కార్యములలో నే నకస్మాత్తుగ చొరపడి, కార్యమును సఫలము చేయగలను. పరిష్కారములేని సమస్య లేదు. ఇది సత్యము.

2. స్త్రీలకు నీవు చికిత్స చేయదలచినపుడు నీ ఆంతరంగిక స్త్రీని (తల్లి, భార్య, సోదరి, కుమార్తె) వాహికగ నుపయోగించి, చికిత్స కొరకై ప్రజ్ఞా ప్రసారము గావించుము. అట్లే పురుషులకు చికిత్స చేయునపుడు ఆంతరంగిక పురుషుని (తండ్రి, సోదరుడు, కుమారుడు, శిష్యుడు) చికిత్స కొరకై వాహికగ వినియోగించుము. ఇది ఒక సౌలభ్యము. చికిత్స చేయు నీవు పురుషుడవు కాదు, స్త్రీయు కాదు.

3. సంఘమున వినిపించు, కనిపించు భేదాభిప్రాయములు నీలోన ప్రవేశింపరాదు. ఇది నా శాసనము. ప్రవేశించినచో నీ యందు ప్రార్థన జరుగదు. నీకు పురోగమనము ఉండదు.

4. నీ కందివచ్చు జ్ఞానపరమగు విషయములు ఒక దానితో నొకటి సరిపడకున్నను సరిపోల్చుట మానుము. సమన్వయించుట నేర్చుము. అపుడు అభిన్నత గోచరించును. నీ దృష్టి విశాల మగును. దృక్కోణములు అదృశ్యమగును.

5. నీ వేర్పరచిన యోగమిత్ర సంఘములోని సభ్యులందరు నే నేర్పరచిన వారే. అందరును సమష్టిగ పొందునది ఆత్మ సముపార్జనమే. ఇతర ఆర్జనములు ఇచ్చట నుండరాదు. సభ్యుల నడుమ ఆర్థికమగు లావాదేవీలు ఉండరాదు. దానధర్మము లుండవచ్చును. అవియును స్వచ్ఛందమై యుండవలెను.

6. నేను నీ కందించు పరిజ్ఞానము ఇంద్రధనుస్సువలె సమగ్రము. సప్త వర్ణములు, సప్త కిరణములు, సప్త లోకముల జ్ఞానము నిన్ను బట్టి నానుండి వర్షించును. అందుకొనుట నీ వంతు. సంసిద్ధత, పవిత్రత నీ అర్హతలు.

7. నీవు నా వద్దకు చేరుట నా సంకల్పమే. నేను నీ కందించునది జ్ఞానము, ఆత్మజ్ఞానము. నీవు స్ఫూర్తిమంతుడవై నేనందించు విషయములను గ్రహించి, నేను తెలిపిన క్రమమున యోగాభ్యాసము నిర్వర్తించుకొనినచో నీవు నిస్సందేహముగ వృద్ధి చెందెదవు. అదియే నీవు నాకిచ్చు గురుదక్షిణ.

8. నీ కేదియో కొంత నేర్పి, మిగిలినది నీవే నేర్చుకొనవలయు నను పద్ధతి కాదు నాది. నీవు సంపూర్ణముగ జ్ఞానము బడసి పూర్ణుడగు నంతవరకు నేను నీతోనే యుందును. ఇది నా వాగ్దానము.

9. మన యోగమిత్ర సంఘము, మరియొక సమాజము భవిష్యత్తులో కూడి పనిచేయగలదు. ఆ సంఘమును కూడ నా సహాధ్యాయులే నిర్వర్తించుచున్నారు. ఈ కూడిక వలన నేనందించు యోగము భౌగోళికము కాగలదు.

10. నా యోగమున నీవును, ఇతర మీడియములు వృద్ధి చెందుటకు మీ మధ్య పొరపొచ్చెము లుండకూడదు. ఒకరితో ఒకరు ఆత్మీయ భావమున నుండవలెను. నూతనముగ చేరు సాధకులను సక్రమముగ ప్రోత్సహించవలెను. వారిపై ఆధిపత్యమునకు ప్రాకులాడ వలదు. అట్టి లక్షణములు నీ వృద్ధి కవరోధము లగును.

10

శ్వాస యందలి హంస శబ్దమును
గమనించుచు తనను తాను ప్రణవ
స్వరూపముగ తెలియుట యోగము.

1. ప్రజాపతు లందరును బ్రాహ్మణులే. వారెప్పటి వారను ప్రశ్న మానవ మేధస్సున కందునది కాదు. వారియందు ఎవరు ముందు, ఎవరు వెనుక అనునది తెలియ నసాధ్యము. వారందరును పరబ్రహ్మము నుండి, చతుర్ముఖ బ్రహ్మ ద్వారా దిగివచ్చినవారే. వారిలో ఒకరు ఘనులని, మరియొకరు కాదని భావించుట పిల్లతనము. వారిని గూర్చి తెలుపునపుడు ఒక వరుసక్రమము పాటింపబడినను, ఆ క్రమము ముందు వెనుకలను సూచించదు. భూమిపై మానవు లందరికిని వారే మూల పురుషులు. వారిచ్చిన బోధన సమగ్రమైన జ్ఞానము.

2. ఈ ప్రపంచము కలియుగము నుండి సత్యయుగము లోనికి ఎట్లు మార్పు చెందునను విషయము దేవరహస్యము. అది మానవునకు తెలియునది కాదు. ఎంత మేధావియైనను, ఈ విషయమున అజ్ఞానియే.

3. నీ వేదైనా సాధనాపరముగ, జ్ఞానపరముగ తెలియదలచినచో ప్రార్థనయందు నా సముఖమున సమర్పించుకొనుము. నీకా అంశము తెలియునట్లు నే నేర్పాటు చేతును. తెలియగోరుట

జిజ్ఞాసత్వము. తెలియుట వలన నీ వృద్ధి కది తోడ్పడును. ఒక్కొక్కమారు అనుభవ పూర్వకముగ కూడ తెలియబడును.

4. నీవు తెలియవలసిన అంశములు ప్రధానముగ ఈ విధముగ నున్నవి.

1. జీవుడు, అతడి స్వరూపము, స్వభావము.

2. దేవుడు, అతడి స్వరూపము, స్వభావము.

3. సృష్టి నిర్మాణము, క్రమము.

4. కాలచక్రము, కల్పములు, మన్వంతరములు, యుగములు.

5. గోళములు, గ్రహదేవతలు, నక్షత్రములు, నక్షత్ర దేవతలు, వారి ప్రభావము.

6. అంకెలు, శబ్దములు, బీజాక్షరములు, మంత్రములు.

7. వాక్కు, స్వరూపము, ప్రభావము.

5. నీ కుండలిని ప్రచోదనము నా ఆధీనమున నున్నది. నీ కర్తవ్యములను నీవు విద్యార్థిగ నిర్వర్తించి, నన్ను సంతుష్టిని చేసిన మరుక్షణమే నీ చైతన్యము ఊర్ధ్వముఖము కాగలదు. నీ బాధ్యతలను నీవు సవ్యముగ నిర్వర్తించుచు, ఓర్పు వహించి యుండుము.

6. యోగము నందు మీడియం ఎవరైనను అభివృద్ధి కాంక్షించినచో, అట్టివారు నీతో కూడి నిత్యము ప్రార్థన చేయుటకై ప్రయత్నింపవలెను.

7. ఈ యోగమునందు ధ్యానము పరబ్రహ్మమును గూర్చియే. అదియే ధ్యేయము, అదియే గమ్యము.

8. నా ఈ యోగమున ప్రవేశించువా రందరును ఆంగ్లభాషను ఆదరించి ఆకళింపు చేసుకొనవలెను. ఆ భాషయే భవిష్యత్తున భౌగోళిక మాధ్యమమై యున్నది. నా కన్ని భాషలయందు సమభావమే యున్నది. కాని సాధకులకు ఆంగ్లము వృద్ధికి సౌకర్యమై యున్నది.

9. జీవలక్షణమును బట్టి కొందరి వృద్ధి ఏకోన్ముఖమై యుండును. మరికొందరి వృద్ధి బహుముఖమై యుండును. వృద్ధి మాత్రము తప్పనిసరిగ యుండును. ఆత్మజ్ఞానము, బ్రహ్మజ్ఞానము అందరికిని లభించగలదు. అంతవరకు నేను విశ్రమించను.

10. మార్పులు వేగముగ కలుగజేయుట నా లక్షణమై యున్నది. నా యోగమున ప్రాథమికముగ లోపల, బయట అనేక మార్పులు జరుగుచుండును. వానిని ఓపికతో గమనించు చుండుట, వివేకముతో అవగాహనము చేసుకొనుట నీ కర్తవ్యమై యున్నది.

11

దైవమే తానుగ నున్నాడని తెలియుట యోగము.

1. ప్రార్థనయందు మార్పులు జరుగుచుండగ అపుడపుడు మార్పు పర్యవసానము కొంత మనోవిచారము, స్పర్థ ఏర్పడు ప్రమాద మున్నది. కనుక సాధకుడు సాధారణమగు సరదాలను జీవితమున భాగముగ నేర్పరచుకొనవలెను. సరదా లేని సాధన తీవ్రతరమై మనసుపై ఒత్తిడి పెంచి డిప్రెషన్ (Dipression) కలుగు అవకాశ మున్నది గనుక సరదాలను వీడరాదు.

2. ప్రార్థన చక్కగ సాగుతున్న సందర్భమున స్థూలము, సూక్ష్మము, మనోమయము, బుద్ధిమయ కోశములలో అనుభూతి సమపాళ్ళుగ నుండును. ఏ లోకము విస్మరింపబడదు. అధిక ప్రాధాన్యత అను రోగము జీవుని యందు సర్దుబాటు చేయబడును. బుద్ధిలోక అనుభూతి ఎంత ముఖ్యమో, స్థూల సూక్ష్మ మనో లోకములను గూర్చిన అనుభూతి కూడ అంతే ముఖ్యముగ తోచుట, అనుభవించుట యుండును. జీవితము సమతూకమై యుండును. మెట్ట వేదాంతముండదు.

3. ప్రార్థన యందు స్థిరపడిన సాధకునకు క్రమముగ బుద్ధిలోకము

ప్రచోదనమగుట వలన సలహాలను, సూచనలను మౌనముగ బుద్ధిలోకము నుండి ప్రసరింపజేయు సామర్థ్యము కలుగును.

4. ప్రార్థన చేయు సమయమున దేహము నందు కదలికలు బాహ్యముగను, అంతరముగను జరుగవచ్చును. బాహ్యమున కదలికలు జరిగినచో ప్రార్థన బాగా జరుగుతున్నదని భ్రమ పడరాదు. మార్పంతయు అంతర్లోకములందు జరుగవలెను. కదలికలు కూడ లోన జరుగుట ప్రధానము. బాహ్యమగు కదలికలకు ప్రాధాన్యత నీయకుము.

5. వీలు వెంబడిని గంటన్నరసేపు ప్రార్థన చేయుట జరిగినచో నా ఈ యోగము నీ యందు చక్కగ నిర్వర్తింపబడును. క్రమముగ నీ తోటి సాధకులందరును కూడ ఈ స్థితిని చేరవలెను.

6. సాధకునిలోని రుగ్మత లన్నియు ప్రార్థన నుండి వెలికి తీయబడ గలవు. కర్మానుసారము ఒక్కొక్కరి నుండి ఒక్కొక్క రకమగు రుగ్మత బయల్పడవచ్చును. మనసు రుగ్మతపై నుంచక ప్రార్థన యందుంచుము. అనగా నీయందలి కదలికలపైననే మనసు నిలుపుము. క్రమముగ రుగ్మతలు నీ కంతరాయము కలుగని

స్థితికి నియమింప బడును. అవసరమైతే నిర్మూలింపబడును కూడ.

7. సాధకుని నుండి వెలువడిన రుగ్మతలకు వైద్యము చేయించుట కర్తవ్యమై యున్నది. వైద్య విధాన మేదియైనను, రోగ నివారణము చేయు వైద్యుడు మాస్టరుగారే అని భావింప వలెను.

అస్వస్థత యందు ప్రార్థన మానుట అవివేకము. ప్రార్థనయే సరియగు పరిష్కారమని తెలియవలెను. సరియగు వైద్యుడు దొరకుట, ఔషధములు వంటబట్టుట, దుష్ఫలితములు లేకుండుట ఇత్యాదివి ప్రార్థన వలన ఏర్పడును.

8. సాధకునకు రుగ్మతలు ఏర్పడుట కర్మక్షాళనము కొరకే. వైద్యము కూడ కర్మక్షాళనా సూత్రముల ననుసరించి యుండును. అస్వస్థతయందు స్వభావమును క్షుణ్ణముగ సంస్కరించుట నా ప్రక్రియలలో ఒకటి అని తెలియుము. కనుక ప్రార్థనను మానకుము.

9. సాధకుడు తన రుగ్మతలతో సహా, సమస్త సమస్యలను విశ్వాసముతో నాకు సమర్పణము చేసుకొనినచో నేను క్రమముగ పరిష్కరింతును.

10. నీయందు ప్రార్థన ద్వారా జ్ఞానము, పరిజ్ఞానము, సత్యానుష్ఠానము, ధర్మానుచరణము పెరుగుచున్నకొలది, నీ చైతన్యము ఊర్ధ్వముఖము పట్టుచున్నదని గ్రహింపుము. నీ చేష్టల విశిష్టతలో ఊర్ధ్వముఖమైన నీ చైతన్యము గోచరించును. నీ మాటలు క్రమముగ మంత్రములై ప్రభావము చూపును.

12

తాను దైవమునకు వాహిక యని, తనకు
మనసేంద్రియ శరీరము వాహిక యని
అనుభూతమగుట పూర్ణయోగము.

1. సాధకులు జ్ఞానము, పరిజ్ఞానము పెంచుకొనుటయే ప్రధానము గాని, తమ కుండలిని ప్రచోదనము చెందినదా, తామిపుడే ప్రజ్ఞా కేంద్రము చేరితిమను విషయములు అప్రధానమే కాక, అపమార్గ మని కూడ తెలియవలెను. పరిసర జీవనమునకు తామెంత శ్రేయస్సు కలిగించు చున్నారో, ఎంత అవగాహనతో ఇతరులకు తోడ్పడు చున్నారో పరిశీలించుకొనవలెను గాని, కుండలినీ చైతన్యము గూర్చి భ్రాంతిలో మునగరాదు.

2. ఈ యోగమున నీ వున్నందు వలన నీ జీవనయానమున నీవలన శ్రేయస్సు పొందవలసిన వారికి శ్రేయస్సు కలుగును. వారికై నీవు ప్రేమతో అందించు సేవ ఉభయకుశలముగ నుండును. నీ కర్తవ్యము ననుసరించి నీకెంత జ్ఞాన మవసరమో అంతయు ప్రార్థన ద్వారా సర్దుబాటగును. అంతమాత్రమున "నా కంతయు తెలియును" అను అహంభావము మాత్రము చేరనీయకుము. అది సత్యము కాదు.

3. నీయందు ప్రార్థన లోతులలో జరుగునపుడు బృందమందలి సభ్యులకు ప్రార్థన వలన ఎట్టి సర్దుబాట్లు జరుగుచున్నవో కూడ నీకు తెలియగలదు. వానిని గమనించి, వారు కోరిన మీదట నీవు సలహా సంపత్తుల నీయవచ్చును.

4. సామూహిక ప్రార్థనలే కాక నీ అంతరాత్మ ప్రబోధము ననుసరించి నీవు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు కూడ చేసుకొనవచ్చును. ప్రార్థనకు స్థల పవిత్రత ఆవశ్యకము.

5. నీ మానసమున 'తృప్తి' ప్రధాన లక్షణమై యుండవలెను. తృప్తి పునాదిగ ప్రార్థనను, సర్వ కర్తవ్యములను, కార్యములను నిర్వహించుకొనుము.

6. ప్రశ్నించుట, వాదము చేయుట, తర్కించుట యోగమున అంతరాయము కలిగించును. ప్రశ్నించుటకు బదులుగ తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించుము. వాదమునందు మౌనము వహించుము. తర్కము నిరుపయోగమని భావింపుము.

7. నూలు నేతను బట్టి వస్త్రముండును. నేతను సున్నితము చేయుట నా యోగ లక్షణము. ఎంతవరకు వీలుపడునో అంతవరకే సున్నితము చేతును. మించి చేసినచో వస్త్రము చిరిగినట్లు శరీరము నశించును.

8. నీ ధ్యాస, ధ్యానము పరమును గూర్చియే యుండునట్లు ప్రయత్నింపుము. అంతయు పరమును నేర్పుటయే. ఇహమున పరమును చూచుటవలన ఇహపరము లందలి బ్రహ్మము అనుభూతమగును.

9. ముగ్గురు లేక నలుగురు కన్న ఆంతరంగిక సాధకులు అవసరముండదు. ప్రధానముగ అట్టి వారినుండే నేనందించు ప్రణాళికలు నిర్వర్తించుము.

10. నీ ఆంతరంగికులు వైవిధ్యమైన నిపుణతతో కూడిన వారైనచో పలురకముల కార్యములను నీవు నిర్వర్తించుటకు వీలగును. ఎవరి నెట్లు నియమించవలెనో, నియోగించ వలెనో నీవు తెలిసి యుండవలెను.

13

దైవమే తానుగను, తన శరీరముగను కూడ యేర్పడి యున్నాడని తెలిసి, శరీరము దైవదత్తమని తెలిసి, మన్నించి, పోషించుట మరియు సద్వినియోగము గావించుట యోగము.

1. ఆంతరంగికుల సలహాలను, సూచనలను శ్రద్ధతో వినుట నీ కుపయోగించును. వారి నుండి అపుడపుడు నేనే పలుకుదును.

2. ప్రార్థనయందు నీకు వినిపించినవి, కనిపించినవి నీవు లిఖితము చేయుట ఉపయోగకరము. భవిష్యత్తునకు అవి యన్నియు వినియోగపడ గలవు. నిత్యజీవితమున ఓర్పు, ప్రశాంతత అలవరచుకొనినచో ప్రార్థన చక్కగ సాగును.

3. చొప్పదంటు ప్రశ్నలకు ఎప్పుడును సమాధాన మీయకుము. అట్టి వారి యెడల మౌనము పాటించుము. వారి ప్రశ్నలు సాధన నుండి ఉత్పన్నమైనవి అయి ఉండవు.

4. నీ వికాసమునకు అధ్యయనమెంత ముఖ్యమో, ప్రార్థన కూడ అంతే ముఖ్యము.

5. నీవు నిత్యము ప్రార్థన చేయుచున్నపుడు నీకు మూలమైన బ్రహ్మమును నీయందు గుర్తించుటకు ప్రయత్నింపుము. అతడే నీవుగ యున్నావని తెలియుము. నీ శరీరములో బాధలేమైన గమనింపబడినచో వానిని బ్రహ్మమునకు సమర్పింపుము.

6. సాయంత్రము ప్రార్థనానంతరము నిదురించు వరకు గల సమయమును యోగమును గూర్చియే భావించుటలో వినియోగింపబడినపుడు, నీ నిదురయందు కూడ నేను సర్దుబాట్లు చేయు అవకాశము అధికముగ నుండును. నీ యందలి శ్రద్ధకిది తార్కాణము.

7. నిదురపోవుటకు పూర్వము కూడ మంచముపై పరుండు నపుడు నీవు ప్రార్థన చేయవచ్చును.

8. సమయపాలనము ప్రార్థన కత్యావశ్యకము. ప్రార్థనకు సంసిద్ధు లగుటకు ముందు శరీరమును, మనసును శుచి గావించుకొనవలెను. తప్పక అగరువత్తులు వాడవలెను. ఆహార విషయమున కూడ శుచి అవసరము.

9. నా ఈ యోగమున శరీర వ్యాయామములు వర్జనీయ ములు. వ్యాహ్యాళి సముచితము. అదియును ఒక గంట సమయమే.

10. యోగాభ్యాసమున ఆహారమునకు, స్నానాదికములకు తగినంత సమయము కేటాయింపబడవలెను. ఇట్టి నిత్య నైమిత్తిక కర్మములను నిర్వర్తించుటలో తొందర పనికిరాదు. వీలున్నంతవరకు నీ పనులు నీవే నిర్వర్తించుకొనవలెను. ఇతరులపై ఆధారపడరాదు.

14

సృష్టి సమస్తమును అర్ధనారీశ్వర తత్త్వముగ దర్శించుట యోగము.

1. నీవు నేర్చిన విషయములు, నీవు చేయు ఖర్చులు నిత్యము ఒక పుస్తకమునందు లిఖించుట ఒక నియమము. దీనిని పాటించుటలో నీయందు నీకు సంయమ మేర్పడును.

2. ప్రార్థనయందు బ్రహ్మము స్పర్శ క్షణకాలము నీకు లభించినచో, నీ రూపమును నీకు ప్రతిముఖముగ చూడ గలవు. నా స్పర్శను నీవు శ్రద్ధాభక్తులతో పెంచుకొనినచో సూక్ష్మమును చూచుట, వినుట కూడ జరుగ గలదు.

3. ప్రార్థన వలన నీవు పునర్నిర్మాణము చేయబడుదువు. నిర్మాణ మంతయు అంతర్గతముగ జరిగి చివరకు బహిర్గత మగును. కాయ పండుగా మారిన విధముగ, నీ పరిణామము కూడ లోనుండి పండుచు బహిర్గత మగును.

4. నీ దేహమును, ఒక భవనము పునర్నిర్మాణము చేయబడినట్లుగ నేను నిర్మాణము చేతును. నీ దేహమందలి లోటుపాట్లన్నియు నాకు తెలియును. వానిని సరిదిద్దుట క్రమముగ సాగును. సరిదిద్దబడుటకు వలయు పదార్థ మంతయు నీ శరీరమందే లభించును. అనవసరమగు

పదార్థము వెలికి తీసిపారవేయబడును. అపుడపుడు ఈ పునర్నిర్మాణ కార్యము ముమ్మరముగ సాగుటకై నీ కస్వస్థత కూడ కలుగవచ్చును.

నీ జీవికకు అపాయము, అంతరాయము లేకుండ సర్వము నిర్వర్తింపబడును.

5. నీ ప్రయత్నముగ నీవు నిత్యము సంస్కరించుకొను చుండ వలెను. త్రికరణములను శుద్ధిగ నుంచుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. ప్రార్థన సమయమున నేనొనర్చు క్రియను నీవు తప్పక గమనించుచు నుండవలెను. నీ శ్రద్ధను బట్టియే నీ యందు పరివర్తన ముండును.

6. నేనందించు చున్నవి నీవాదేశములుగ భావింపవలెను. కేవలము సమాచారముగ భావింపకుము. నిన్ను నీ వెంత నియమించు కొన్నచో, నీయందు నా సర్దుబాట్ల కార్యక్రమము అంత చక్కగా సాగును.

7. నీయందు జరుగు సంస్కరణ నీ కుటుంబమునకు, నీ సంఘమునకు ఉపయోగకరమగు కార్యముల ద్వారా భాసించును. నీవు క్రమముగ మనసు నుండి గాక బుద్ధి నుండి పనిచేయు స్థితికి ఆరోహణము చేయుదువు.

8. త్వరితగతిని నీయందు మార్పు జరుగవలెనని పంతముగ ప్రార్థన చేయకుము. అట్లు చేసినచో నాలుగు నెలలలో మతిభ్రమణము కలుగవచ్చును. ప్రార్థనయందు పంతము పనికిరాదు. నీ యందలి వాసనలను తొలగించుటలో నీ క్షేమము నెరిగి నేను నిర్మూలింతును గాని, నీ పంతము ననుసరించి కాదు. ప్రార్థన అంతరాయము లేక నిర్వర్తించు కొనుము. జరుగవలసిన సర్దుబాట్లు జరుగునన్న విశ్వాసము నీకున్నచో చాలును.

9. నీ తోటి యోగమిత్రునితో నీ యనుభవములు పంచుకొన వచ్చును. సరిపోల్చ పూనకుము. ప్రతి యొక్కరును విశిష్టమైన జీవులే. ఎవరికి జరుగవలసిన సర్దుబాట్లు వారికి జరుపబడును. ఒకరివలె ఇంకొకరికి సర్దుబాట్లు జరుగునని భావింపరాదు.

10. ప్రార్థనయందు అనుభూతులకై ప్రాకులాడుట అవివేకము. ప్రార్థనవలన కామ్యకర్మలు నశించుచు కర్తవ్య కర్మలు చోటు చేసుకొనుట నిజమగు పరివర్తనము.

కర్తవ్య కర్మ నిర్వర్తించుటయందు ఆసక్తియే ప్రార్థనకు నిజమగు ఉపకారము. కర్తవ్య నిర్వహణముననే జన్మ కడతేరుట యోగము యొక్క ఆశయము.

15

యోగమునకు సన్న్యాస మావశ్యకము కాదు.
సంకల్ప సన్న్యాసమే నిజమగు సన్న్యాసము.

1. నీ యందు నా ప్రజ్ఞ అవతరించుచుండగ నీకు స్ఫూర్తిమంతమగు భావములు కలుగుచుండును. వానిని ఆచరణ యందుంచునపుడు నీ మార్గము సుగమమై యుండును.

2. రోగ నివారణము ప్రార్థనద్వారా సాధ్యపడు విషయమే. మరణమును కూడ ప్రార్థన దాటింపగలదు. అట్లే మరణమును అనాయాసము కూడ చేయగలదు. నిర్ణయము నాకు వదలి ప్రార్థన చేయుట నీ వంతు.

3. ప్రార్థన కారణముగ కూడ శరీరమున వేడి చేయుట, విరేచనములు కలుగుట జరుగవచ్చును. అట్టి సమయమున త్వరపడి మందుల నాశ్రయించక మజ్జిగ నాశ్రయించుము.

4. యోగమిత్రులకు సప్త సూత్రములు....

   1. భౌతిక జీవితమును అశ్రద్ధ చేయకుడు.

   2. త్రికరణశుద్ధిని ఆశ్రయించుడు.

   3. పరుష వాక్యములను త్యజింపుము.

4. జీవులయందు దయ కలిగి యుండుడు.

5. దానబుద్ధిని పెంచుకొనుడు.

6. ప్రార్థనలయందు లభించిన ఆదేశములను పాటింపుడు.

7. ఎవ్వరిని, దేనిని కించపరచకుడు.

5. నా ఈ యోగము విశ్వవ్యాప్తమగుట తథ్యము. మానవజాతి మొత్తమునకు ఈ యోగ ముద్దేశింపబడినది. ఇది జాతులకు, మతములకు, ప్రాంతములకు అతీతము. మీ సంస్కారముల రంగులు దీనికి పులమక, ఇచ్చిన ప్రార్థన విధానమును యథాతథముగ పాటించవలెను.

6. నీ యందలి కదలికలు వృత్తాకారముగ గాని, ఊర్ధ్వ అధోముఖములుగ గాని జరుగవచ్చును. వృత్తాకారముగ కదిలినను, ఊర్ధ్వ అధోముఖములుగ కదలవచ్చును. లేదా తరంగములు తరంగములు వలె అధస్సు నుండి ఊర్ధ్వము నకు జరుగవచ్చును. ఈ కదలికల ప్రభావమున రక్తకణములు, నరములు, కండరములు, ఎముకలు శుభమగు మార్పునకు గురియగు చుండును.

7. అత్యవసరమని అనిపించినపుడే వైద్యులను సంప్రదింప వలెనుగాని, చీటికిమాటికి ఔషధములను వాడరాదు.

8. ప్రార్థన వలన నీ మనస్సు ప్రశాంతమగుటయే కాక శక్తివంతము కూడ నగును. అనంతమగు శక్తి నీ మనస్సున చేరి మనసేంద్రియ శరీరములను చురుకుగ పని చేయించును. శరీరము తేలికగ నుండును.

9. ప్రార్థన వలన నీయందలి ఆందోళనలు వెలికి తీయబడును. వెలికి తీయబడిన ఆందోళనలు క్రమముగ పరిష్కరింప బడును.

10. ప్రార్థన యందు నీ యందలి వెన్నుపూస లన్నియును నా శక్తిచే స్పృశింపబడును. వెన్నుయందు సంచలనము కలిగినచో నీ యందు పునర్నిర్మాణము జరుగుచున్నదని తెలుసుకొనుము. నా శక్తి స్పర్శవలన వెన్నుపూసలు అయస్కాంతీకరణము చెందు చుండును. అట్టి సమయమున కొన్ని కాంతి దర్శనములు జరుగవచ్చును.

16

కర్తవ్యమును సన్యసించువాడు యోగి కాలేడు.
అట్లే ఫలాసక్తి కలవాడు కూడ యోగి కాలేడు.

1. ప్రార్థనయందు అనుభూతులకై ఎదురు చూడకుము. జరుగుతున్నవి గమనించుటయే అభ్యసింపుము. అనుభూతులు, విభూతులు కలిగినపుడు కూడ వానికి ప్రాధాన్యమీయక ఉదాసీనత వహించుట ఉత్తమము.

2. మానవ దేహ నిర్మాణమును గూర్చిన అవగాహన సాధకున కుండవలెను. అంగముల ప్రాముఖ్యత కూడ తెలిసి యుండవలెను. అంతర్బహిర్ అంగములు దైవ దత్తమని తెలిసి, వానికి పుష్టి నిచ్చు జీవన విధానమును క్రమముగ అభ్యసింపవలెను.

3. బహిరంగ జీవనమును, అంతరంగ జీవనమును వేర్వేరుగ జరుపుకొనుచుండుట సాధకుని కర్తవ్యము. రెండింటికి నడుమ నొక గడప నేర్పరచుకొని, బహిరంగ విషయములు అంతరంగమున చేరకుండ శ్రద్ధ వహించవలెను. అంత రంగ జీవనము సూక్ష్మలోకములతో ముడిపడి యుండును గాన, శాశ్వత సంబంధము అంతరంగ లోకములకే

పరిమితము. బహిరంగము మారుచుండును గనుక, మార్పు నంగీకరించుట నేర్చుకొనుచు ముందుకు సాగుము.

4. ప్రార్థనయందు కూర్చున్న వానిని తట్టిలేపుట అసభ్యత. అత్యవసరమగుచో చిటిక వేయవచ్చును.

5. ఆరోగ్య విషయము ప్రార్థనయందు మాస్టరుగారికి సమర్పణ చేయుట మరియు ప్రార్థన యందు అందివచ్చు ఆహారాది సూచనలు ఆచరణయందుంచుట వలన యోగమునకు దేహ సహకారము నిరంతర ముండును.

6. ఈ యోగమార్గమున భౌతికమగు కార్యక్రమము ఏ మాత్రము నిరోధింపబడదు. ఉపాసింపబడు బ్రహ్మము అహంకరణము, బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు, దేహము అను పూసలయందు ప్రవేశించి, హృదయము నలంకరించి కర్తవ్యమును నిర్వర్తించును. ప్రజ్ఞ అంతర్యామిత్వము నందుండగ కార్యములు సాగిపోవును.

7. స్వకార్యము, స్వామికార్యము లనునవి నీవేర్పరచుకొను భేదమే కాని నాకు రెండును స్వకార్యమే. నీవు నా వాడవు కనుక నీ పని కూడ నా పనిగ నిర్వర్తింపబడును. నా పని కూడ నీ నుండి నిర్వర్తింప బడును.

8. నా యోగమున ఆత్మజ్ఞానము, పరిజ్ఞానము, పరవశత్వము కన్న ప్రధానము. ఇది జ్ఞానమార్గమేగాని ఒడలు తెలియని పరవశత్వము కాదు. మరపు ఎంతమాత్రము కాదు. ఆవేశమున కిందు తావులేదు.

9. సాధ్యమగు విషయముల యందు తలవంచి పనిచేయు చున్నచో, అసాధ్యములు కూడ సాధ్యమగును. అంతర్యామి యందు గురియే గురువు నేర్పునది. బ్రహ్మమున నిలచి కార్యములను సాధించుము.

10. ఆవేశ కావేశములకు యోగమున తావులేదు. సమభావము, సమదర్శనమే నిజమగు యోగము.

17

విద్య అవిద్యలయందు, చీకటి వెలుగుల
యందు, జనన మరణములయందు
వున్నది చూచుట యోగము.

1. ప్రార్థన స్థిరమగుచో నిద్రించుచున్న మానసిక శక్తులు మేల్కొనును. వాసనా రూపమున నున్న మాలిన్యములు ప్రకోపించును. పూర్వజన్మ సంస్కారములు అవసరమగు మేరకే మిగులును. అటుపైన నీచుట్టును ఒక పరిధి ఏర్పడి, ఇతరుల కామక్రోధములు నిన్నంటని స్థితి ఏర్పడును.

2. హృదయమందలి నా నివాసమున, నీ నివాస మేర్పరచు కొనుము. అచటనే వసించుట నేర్చుము. ఇతర నివాసములు ఉన్నను లేకున్నను నీకొకటియే.

3. జరుగుచున్న పరిస్థితులను అడ్డుకొనక గమనించుట వలన లౌకిక బంధనము కలుగదు. అందు కర్తవ్యమును నిర్వర్తించు టొక్కటే ప్రధానము.

4. “మే కాల్” ఒక సూర్యోదయము వంటిది. దానిని విస్మరించుట తగదు.

5. ప్రార్థన యందు వింత చూచు బుద్ధి యుండరాదు. సహజత్వముతో జరుగుచున్నది చూచుచుండవలెను. నీ

యందలి సర్దుబాట్లు నాకు సంబంధించినవి. గమనించు టయే నీవంతు. దానికి ముచ్చటపడి నీవు చేయు వ్యాఖ్యానములు సత్యములు కావు.

6. నీ అసమర్థతను, అజ్ఞానమును, లోపములను ప్రార్థన యందు నాకు సమర్పించుము. వానిని తీర్చిదిద్దుటయే నా పని. నీవు తీరువుగ నుండునట్టి బాధ్యత నాది.

7. నేనందించిన ప్రార్థనయందు సమర్పణము ప్రధానమగు విషయము. ఇందు కామ ప్రసక్తి లేదు. అనగా నిష్కామమా, సకామమా అను వాదములు లేవు. న్యాసములు లేవు. ఉపాసనాది కార్యక్రమములు లేవు. అర్పణ మొక్కటియే మార్గము.

8. ప్రార్థన నీయందలి శక్తిని కదలించును. కదలింపబడిన శక్తిని నిత్యజీవితమున సద్వినియోగము చేయుము.

9. భావము, భాష, వర్తనములకు పదను పెట్టుచు మెరుగుగ జీవించుము.

10. నన్ను గూర్చిన పరిశోధనలు మాని, నన్ను స్మరించి హృదయ మున ధ్యానము చేయుము. అది యొక్కటియే ప్రయోజన కరము.

18

రూపము, గుణము వెనుక వానికాధారముగ
"వున్నదానిని" చూచుట యోగము.
సినిమాతో పాటు వెండితెరను కూడ
చూచుట యోగము.

1. నీకు గల సమస్యలను నా స్వరూపముగ భావించి నమస్క రించుకొనుము. కాలక్రమమున అన్నియును చక్కబడగలవు.

2. తిథి వార నక్షత్ర యోగ కరణముల యందు విశ్వాస గౌరవములున్నను "నా సన్నిధి" వాటన్నిటికన్న శక్తివంతమని తెలియుము.

3. బ్రహ్మ సృష్టియందు అన్నియును మంచి దినములే. సత్కర్మ లాచరించువారికిది సత్యము. స్వకర్మము, సకామ కర్మము గలవారికి ఇబ్బందులు తప్పవు. వర్జ్యములు, దుర్ముహూర్త ములు, యమగండములు, రాహుకాలములు చూచు కొనుచు తిప్పలు పడినను బంధములు తప్పవు.

4. నా అవతరణము కేవలము మానవుల ఉద్ధారణము కొరకు మాత్రమే కాదు. గ్రహములకు కూడ నూతన కార్యక్రమ ములు అందించితిని. గ్రహముల పనితీరువు నందు సున్నితమగు మార్పులు జరిగినవి. వరుణ ప్రభావమున గ్రహము లన్నిటికిని నూతన చేతనము ఏర్పడినది.

5. ప్రార్థనయందు శారీరిక సంచలనములు, మానసిక

సంచలనములు, ఆవులింతలు ఆవశ్యకము కాదు. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశములలోని లోటు పాట్లు సర్దుబాటు చేయుటవలన అట్టి సంచలనములు ఏర్పడవచ్చును.

6. నా మార్గములో ఎవరు ఇనీషియేషన్ యిచ్చినను నే నిచ్చినట్లే. నా ఆజ్ఞ లేనిదే ఇనీషియేషన్ జరుగదు. మీడియం సమర్పణనుబట్టి వర్కింగ్స్ ఉంటాయి.

7. నా యోగమార్గమున నన్ను తీవ్రముగ స్మరించుటకు తావు లేదు. సమస్తమును బ్రహ్మముగ దర్శించుటయే యున్నది. ప్రార్థన బాగుగ సాగుకొలది సౌమ్యము, శాంతము వృద్ధి చెందును.

8. అంతర్యామి, బహిర్యామిగ నున్న బ్రహ్మమునే "మాస్టర్" అని పిలుచుటగ తెలియుము. మాస్టర్ వేరు బ్రహ్మము వేరు అనుకొనుట అవివేకము. అంఖడానుభూతికి అన్నింటి యందును బ్రహ్మము చూడుము.

9. సంవత్సరమున షడ్రుతువులు, భోజనమున షడ్రుచులు యున్నట్లే జీవితమున వైవిధ్యమగు అనుభూతు లుండును. అన్ని రుచులతో భుజించునట్లే వైవిధ్యమగు అనుభూతులను స్వీకరించుట నేను నేర్పు ప్రధాన విషయము.

10. సుఖదుఃఖములు, లాభనష్టములు, సౌకర్యా సౌకర్యములు సమదృష్టితో నీవు అంగీకరించు వరకు నీ యందు నా శిక్షణ కొనసాగును. చిత్తమునందు నీకు సమదృష్టి ఏర్పడి నప్పుడు నాతో సమానముగ నిన్ను స్వీకరించి, నాయంత వానినిగ నిలిపి నా, నీ భేదములేని స్థితిని అనుగ్రహింతును. నా అంత వానినిగ, అనగా బ్రహ్మముగ నీవు శాశ్వతుడవై, అమరుడవై యుండగలవు.

DHANISHTA PUBLICATIONS
D.No. 15-7-1, Angels' Enclave, Krishna Nagar,
Visakhapatnam - 530 002.
Phone : 0891- 2701531, 2509154

WRITINGS OF MASTER PARVATHIKUMAR

1	Avathara of Synthesis	E
2	MASTER C.V.V. (Birthday Message)	T/K/E
3	MASTER C.V.V - Nuthana Yogamu	T/K
4	MASTER C.V.V. - Yogamu	T
5	MASTER C.V.V. - Yogamu (Karma Rahityamu)	T/k
6	Master CVV - Saturn Regulations	E/G/S
7	MASTER CVV The Initiator - MASTER E.K. The Inspirer	E
8	The Aquarian Master	E/G/S
9	The Path of Synthesis	E
10	The Theosophical Movement	E/G/S
11	Uranus- The Alchemist of the Age	E/G/S
12	Varuna Graha Prabhavamu	T/K

The Books are available in English (E), German (G), Spanish (S), French (F), Hebrew (H), Telugu (T), Hindi (Hi) and Kannada (K) Languages.

Please visit our website (www.dhanishta.org / info@dhanishta.org) for prices.

INVOCATION

Namaskarams Master........

Dip Deep
Axis Arranged Hours
Higher Bridge Beginning
Truth Levels
Nil None Naught Levels
Normal Temperament
Time Expand
Electric Hint
Ether Work Out
Equator Equal
Pituitary Hint
Hidden Circumference
Side Ways
Miller Form Centre
Vertical Levels
Meet Centres

........Namaskarams Master

"నా ఈ యోగము విశ్వవ్యాప్తమగుట తథ్యము. మానవజాతి మొత్తమునకు ఈ యోగ ముద్దేశింప బడినది. ఇది జాతులకు, మతములకు, ప్రాంతములకు అతీతము. మీ సంస్కారముల రంగులు దీనికి పులమక, ఇచ్చిన ప్రార్థన విధానమును యథాతథముగ పాటించవలెను."

– మాస్టర్ సి.వి.వి.

ధనిష్ఠ

ISBN 978-81-89467-80-7