SHRI RAMCHANDRA MISSION
SPIRITUAL OF TRAINING METHODS
UNDER SAHAJ MARG

Part I

Publication Department

Shri Ram Chandra Mission

SHAJAHANPUR (U.P)

1960

COMPLIER'S NOTE

In This little booklet I have tried to collect some of the most important processes introduced and applied by the Great Master, Mahatma Shri Ram Chandraji, the founder President of Shri Ram Chandra Mission, for the spiritual training of the abhyasis under the system of Sahaj Marg. The methods and processes given herein are so efficient and effective that they are sure to bring forth the desired results in the shortest possible time. But a preceptor in charge of the training work must be very careful and may consult the Master before applying any of the processes upon a body, lest the strong spiritual force working at the root, may overact beyond the normal capacity of the abhyasi.

The book meant exclusively for the use of the Preceptors who are entrusted with the work of training others under Sahaj Marg system.

Shahjahanpur
U.P
Date: July 30th 1960

Superintendent
Publication Department
Shri Ram Chandra Mission

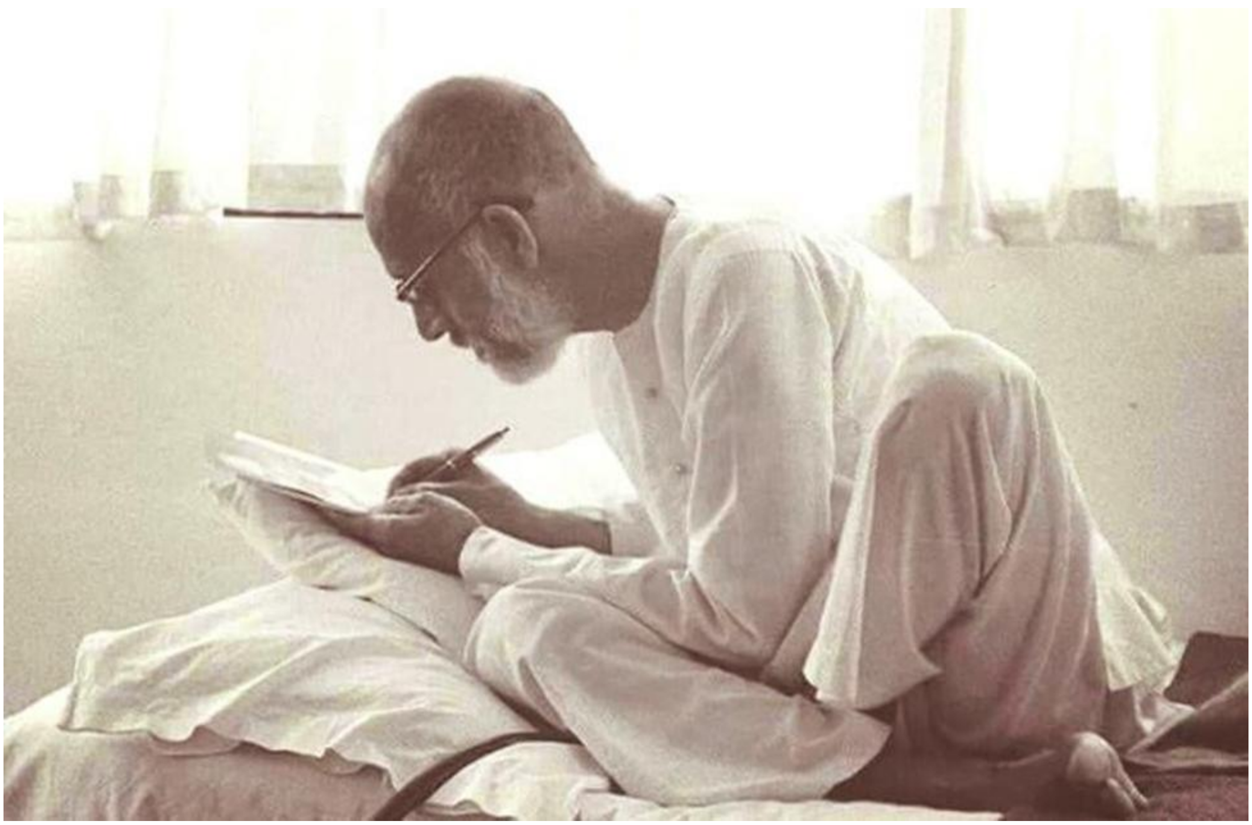
సంకలన కర్త మనవి

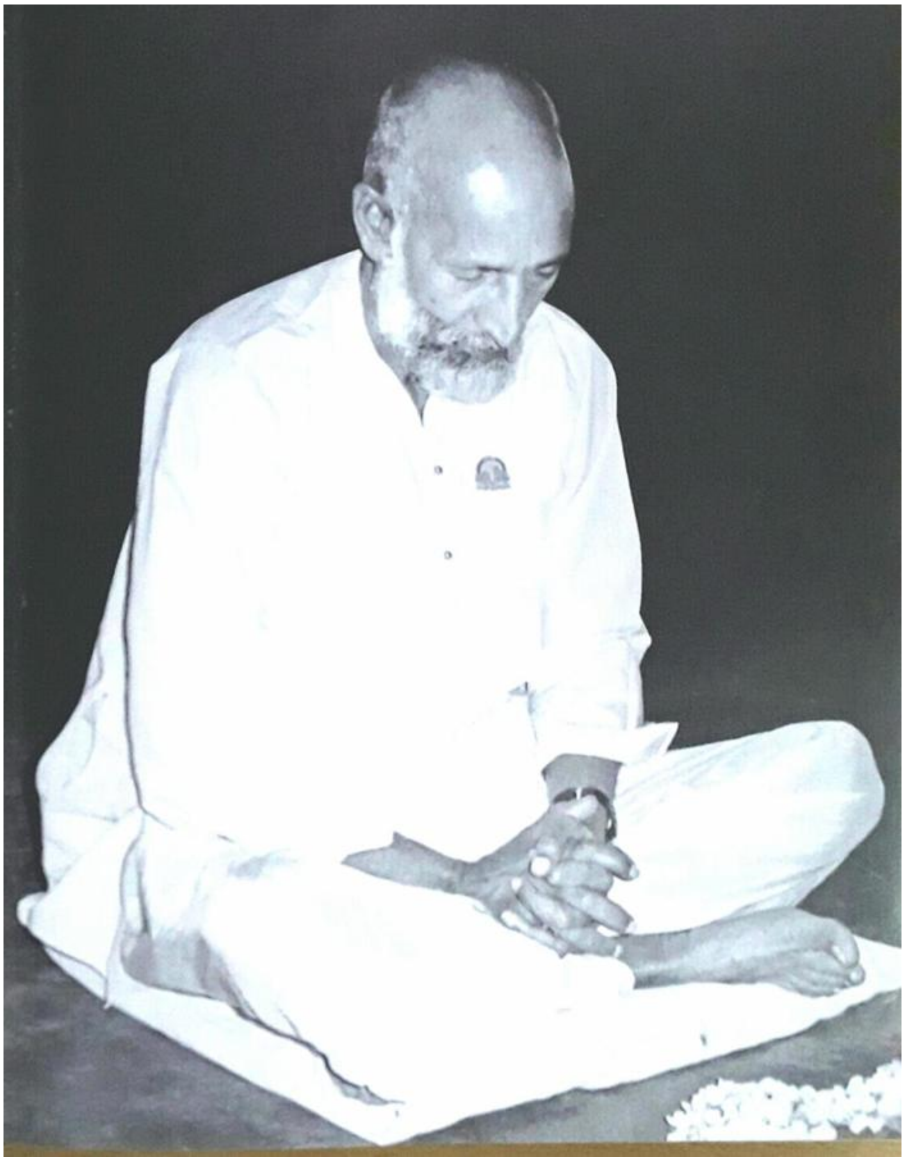
ఈ చిన్న పుస్తకంలో, సహజ మార్గ విధానంలో అభ్యాసులకు ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ కోసం, శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, మహాత్మా శ్రీ రామచంద్రజీ ప్రవేశపెట్టిన మరియు అవలంబించిన కొన్ని ముఖ్యమైన ప్రక్రియలను సేకరించడానికి నేను ప్రయత్నించాను. ఇందులో ఇవ్వబడిన పద్ధతులు మరియు ప్రక్రియలు చాలా సమర్ధవంతంగాను మరియు ప్రభావవంతంగాను ఉంటాయి, అవి సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయంలో ఆశించిన ఫలితాలను ఖచ్చితంగా అందిస్తాయి. అభ్యాసులకు శిక్షణనిచ్చే ప్రశిక్షకుడు, చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి, ఎవరిపైనైనా ఏదైనా ప్రక్రియను ఉపయోగించే ముందు మాస్టర్ గారిని సంప్రదించవచ్చు, ఎందుకంటే మూలంలో పనిచేసే బలమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తి అభ్యాసీ యొక్క సాధారణ సామర్ధ్యాన్ని మించి అమితంగా పనిచేస్తుంది. ఈ పుస్తకం, సహజమార్గ విధానంలో ఇతరులకు శిక్షణ ఇచ్చే పనిని అప్పగించిన ప్రశిక్షకుల ఉపయోగం కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడినది.

షాజహాన్‌పూర్ — సూపరింటెండెంట్

ఉత్తర ప్రదేశ్, — ప్రచురణ విభాగం

30 జులై, 1960. — శ్రీ రామ్ చంద్ర మిషన్





INDEX

1	ESSENTIALS FOR A TRAINER	7
2	HINTS FOR A TRAINER	10
3	CLEANING PROCESS	14
4	MEDITATION ON THE FORM	20
5	METHODS FOR READING THE CONDITION OF ABHYASI	21
6	SENSITIVENESS	22
7	GENERAL PROCESSES	24
8	TRAINING OF LADIES	33
9	PROCESS FOR CHILDREN	35
10	PRACTICES FOR ABHYASI	36
11	ADDITIONAL PRACTICES FOR INDIVIDUAL CASES	43
12	MISCELLANEOUS PROCESSES	45

ESSENTIALS FOR A TRAINER

1. He must as far as possible be free from internal and external short comings, lest similar effect may pass from him to the Abhyasi through transmission.
2. He himself should give up things which he wants other to abstain from.
3. He should possess noble qualities which he wants to be transmitted into others.
4. His inner and outer must at all times be the same. But this refers only to matters related with spirituality, otherwise in worldly affairs he may sometimes have to go against it.
5. His heart must be free from all emotional excitements, though in his worldly life he may sometimes have to resort to it for the sake of necessity. But in that case too his heart should be free from the effect thereof. He should be abiding in a state of all round moderation.
6. He should have no idea of self-importance or egoism. He should be as plain, simple and unassuming as possible. In this respect he should try to copy Nature.

శిక్షకునికి ఉండవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు :

1. అతనిలో బాహ్య-ఆంతరంగిక లోపాలు ఉండకూడదు అలాకాక పోతే అవే లోపాలు అభ్యాసీ లోకి ప్రాణాహుతి ద్వారా ప్రసారం కాగలవు.

2. తను ఏవైతే విషయాలు ఇతరులు త్యజించాలనుకుంటాడో అవి తనకు తానుగా ముందుగా త్యజించాలి.

3. అతనిలో ఆదర్శవంతమైన లక్షణాలు ఉంటే ఇతరులకు అవి అతను ప్రసారం చేయగలడు.

4. అతని బాహ్య-అంతరంగాలు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండాలి కాని ఇది ఆధ్యాత్మికతకు మాత్రమే పరిమితమైనదై ఉండాలి. ఎందుకంటే ప్రాపంచిక విషయాలలో ఒక్కొక్కసారి అతను దానికి భిన్నంగా ఉండవలసి వస్తుంది.

5. అతని హృదయం ఉద్వేగాలకు అతీతంగా ఉండాలి కాని ప్రాపంచిక విషయాలలో ఒక్కొక్కసారి వాటికి లోబడి ప్రవర్తించవలసి వస్తుంది. కాని అటువంటి సమయములలో కూడా అతని హృదయం దాని ఫలితాలకు అతీతంగా ఉండాలి. అన్ని పరిస్థితులలోనూ మితభావిగా ఉండాలి.

6. అతనిలో తాను ముఖ్యుడననే భావము మరియు అహంకారము లాంటివి ఉండకూడదు. అతను సరళంగా, నిర్మలంగా ఉండి లేనట్లు (అస్థిత్వ రహితుడుగా) ఉండడానికి ప్రయత్నించవలెను. ఈ విషయంలో అతను ప్రకృతితో సారూప్యత పొందుటకు ప్రయత్నించవలెను.

2. ప్రశిక్షకునికి సూచనలు :

1. ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేసేడప్పుడు సాక్షాత్తూ మాష్టరు గారే ఆ పని చేస్తున్నట్లుగా అనుకొని భావించవలెను.

2. అతను తన సంకల్పాన్ని పూర్తిగా దృఢంగా వినియోగించాలి. అభ్యాసీలో పెంపొందించదలచుకున్న వాటిని సూచనల ద్వారా తన సంకల్పానికి జోడించి, అప్పుడు దానిని వినియోగించాలి.

3. ఏదైనా పని అతనికి అప్పగించినప్పుడు, ఆరంభంలోనే ఆపని పూర్తి కావింపబడిందని తలచి దానికి తన ఆలోచనా శక్తిని జోడించాలి. ఆ రకంగా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. ఆత్మ

విశ్వాసం అయితే తప్పని సరిగా ఉండాలి. అలాగే వ్యతిరేక (అపసవ్య) ఆలోచనలను మనసులోకి ఎట్టి పరిస్థితులలోను రానీయరాదు.

4. తన సూక్ష్మ శరీరాన్ని పనిలో నిమగ్నం చేయడానికి, దానిని తన శరీరంలో నుండి బయటకు తీసి దానిలో ప్రాణా శక్తిని పూరించాలి. తరువాత దానిలో శక్తిని నింపి, దానికి నిర్ధిష్టమైన పనిని అప్పగించాలి. అప్పగించిన పని పూర్తి చేసిన తరువాత, సంబంధిత, రిపోర్టును కూడ ఇవ్వవలసినదిగా ఆదేశించాలి.

A. ఒక అభ్యాసీని మరింత అర్హుడుగా తయారు చేయుటకు అతని సామర్ధ్యమునకు మించి అతనికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేసి అది అతనిలో ఇమిడి పోయేటట్టుగా చేయాలి. దీనికి సంబంధించిన ప్రక్రియ ఏమిటంటే బ్రహ్మాండము లేదా అంతకంటే ఉన్నత మండలాన్ని జాగృతం చేయాలి. తద్వారా వచ్చే పర్యవసానాన్ని దిగువ మండలాలలికి వ్యాప్తి చెందించుట ద్వారా ఉన్నత ప్రగతి తేలికగాను సులువుగాను ఉంటుంది.

B. ధృవ లేక అంత కంటే ఉన్నత స్థితిలో గల వ్యక్తి అభ్యాసికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేసిన తరువాత, అతని సామర్ధ్యమునకు మించినదంతా మాష్టరుగారిలో చేరుతన్నట్లు సంకల్పాన్ని చేయాలి. తరువాత మిగిలిన దంతా అభ్యాసిలో పూర్తిగా ఇమిడి పోవుచున్నట్లుగా భావించాలి.

5. ఇతర ప్రపంచములలో వశించు వారికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేయుటకు ఈ క్రింది పద్ధతులను ఉపయోగించవలెను.

6. ఎ) శిక్షకుడు వారిని తన ఆలోచన శక్తి ద్వారా వృత్తము లోనికి తీసుకొని, వారికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారము జరుగునట్లుగా ఒక సంకల్పాన్ని తాను ఇవ్వాలి.

బి) అతను తన సూక్ష్మశరీరాన్ని అక్కడ ఉంచి, అవసరం మేరకు దానినుండి ప్రాణాహుతి ప్రసారం జరుగుతున్నట్లుగా దానికి ఆదేశాలను ఇవ్వాలి. అది పని పూర్తి చేసిన పిమ్మట రిపోర్టును ఇవ్వవలసినదిగా ఆదేశించాలి.

7. స్వప్రయత్నం ద్వారా పూర్ణత్వాన్ని సాధించుటకు మాష్టరు శక్తి ద్వారా మనము చేయవలసిన వివిధ ప్రక్రియలు:

ఎ) తన మెదడు నుండి, అభ్యాసీ సున్నితంగా తన హృదయానికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేయాలి. కాని సరియైన మోతాదు నిర్ణయించుటకు కష్టము కనుక దీనిని త్యజించవలెను.

బి) అభ్యాసి తన సూక్ష్మ శరీరాన్ని బయటకు తీసి దానిలో హృదయ భాగానికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేసి అందులో ఐక్యత, సారూప్యత కలుగు నట్లుగా చేయాలి.

సి) ఇదే పద్ధతిని ఇంకా ఉన్నత బిందువులపై కూడ కొనసాగించాలి. ఈపద్ధతి వివిధ బిందువుల ద్వారా మనం చేయవలసిన యాత్రకు ఎంతో దోహదకారిగా ఉండగలదు. ఏ బిందువు నుండైతే ప్రాణాహుతి ప్రసారం జరిగి అభ్యాసీ మీద పని చేయవలసి ఉంటుందో తన వ్యవస్థ లోని అదే బిందువునుండి ప్రసారం జరుగుతుంది.

HINTS FOR A TRAINER.

1. While transmitting to an Abhyasi he must think that it is the Master (In his form and person) and not he himself who is transmitting.
2. He should firmly exercise his will, supplementing it with repeated suggestions for the development of things he wants to infuse into the Abhyasi.
3. When any work is entrusted to him, he would at the very start form a will that the work has been done and then begin applying his thought

force to it. Success will thus be sure. Confidence is of course necessary and the reverse thought should never cross the mind.

4. In order to set his own astral body to work, he should take it out of his physical body and infuse it with life force. It should then be set to work after giving it the necessary power for the purpose. A suggestion should also be made to it to report when the work is finished.
5. In order to make to make an abhyasi more deserving the teacher should transmit to him more than his capacity and then try to get it absorbed in him. The process will be to transmit to the heart with the idea that Brahmanda or the next higher region is being awakened. The effect will thus be spread over both the region making the passage for further approach smooth and easy.
6. Everyone at or above the stage of Dhruva should after transmitting to an Abhyasi, form a will that all that is transmitted beyond the capacity of the Abhyasi is transferred to the Master, and then the rest which is in proportion to his capacity is getting absorbed in him.

ప్రశిక్షకునికి సూచనలు :

1. అభ్యాసీకి ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేసేటప్పుడు మీరు గాకుండా సాక్షాత్తూ మాస్టర్ గారే (ఆయన రూపంలోనూ మరియు వ్యక్తిగానూ) అని ప్రసారం చేయవలెను మరియు ప్రసారం చేస్తున్నట్లుగా భావించవలెను.

2. మీరు అభ్యాసీలోకి చొప్పించాలనుకునే విషయాల అభివృద్ధికి మీ సంకల్పానికి పదేపదే సూచనలను జోడించి, మీ సంకల్పాన్ని దృఢంగా అమలు చేయండి.

3. ఏదైనా పని మీకు అప్పగించినప్పుడు, ఆరంభంలోనే ఆ పని పూర్తి కావింపబడిందని సంకల్పించి దానికి మీ ఆలోచనా శక్తిని జోడించండి. ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. విశ్వాసం తప్పనిసరిగా ఉండాలి, వ్యతిరేక ఆలోచన మనస్సులోకి ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ రానీయరాదు.

4. మీ సూక్ష్మశరీరాన్ని పనిలో నిమగ్నం చేయడానికి, దానిని శరీరంలో నుండి బయటకు తీసి దానిని ప్రాణశక్తితో పూరించండి. ఆ ప్రయోజనం కోసం దానికి అవసరమైన శక్తిని ఇచ్చిన తర్వాత దానికి పనిని అప్పగించవచ్చు. ఆ పనీ పూర్తి అయిన తర్వాత ఆ సమాచారాన్నీ ఇవ్వవలసినదిగా ఒక సూచన కూడా ఇవ్వవచ్చు.

5. ఒక అభ్యాసీని మరింత అర్హుడిగా తయారు చేయుటకు అతని సామర్ధ్యానికి మించి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేసి అది అతనిలో ఇమిడిపోయేటట్లుగా ప్రయత్నం చేయాలి. వీనికి సంబంధించిన ప్రక్రియ ఏమిటంటే 'బ్రహ్మాండ' లేదా తదుపరి ఉన్నత మండలం జాగృతం అవుతోందనే ఆలోచనతో హృదయానికి ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేయవలెను. వీని ప్రభావం రెండు మండలాలపై వ్యాపించి తదుపరి ప్రగతి కోసం మార్గాన్ని సున్నితంగానూ సులువుగానూ చేస్తుంది.

6. 'ధృవ'లేక అంతకంటే ఉన్నత స్థితిలో గల అభ్యాసీకి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేసిన తర్వాత ఆ అభ్యాసీ సామర్ధ్యానికి మించి ప్రసారం చేసినదంతా తిరిగి మాస్టర్ గారికి తిరిగి చేరుతున్నట్లుగా సంకల్పాన్ని చేయాలి, తరువాత మిగిలినదంతా ఆ అభ్యాసీ సామర్ధ్యానికి తగినంత అతనిలో ఇమిడిపోతున్నట్లుగా భావించాలి.

The following methods can be applied for transmission to the residents of other Worlds:

The teacher should encircle them by his thought force and form a will that he is transmitting to them.

He should setup his own astral body there with instructions to transmit as per need It should also be directed to report when the work is complete.

Methods for developing to fullness by self-effort, the points covered by the Master through His transmitted power: -

A gentle transmission from the brain should be directed by the Abhyasi towards his own heart. But since it is very difficult to have correct estimates of it, it may better avoided.

The Abhyasi should takeout his astral body and transmit to it at the heart creating in it the states of merging and identicality. The same process may be repeated on other points higher above. This process will be very helpful in the completion of our journey through the points.

A trainer must note that the transmission will proceed from the point wherefrom it is willed to work upon the Abhyasi.

ఇతర ప్రపంచాలలో నివసించే వారికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేయుటకు ఈ క్రింది పద్ధతులను ఉపయోగించవలెను:

మీ ఆలోచనా శక్తి ద్వారా వారిని మీ పరిధిలోనికి తీసుకుని వారికి మీరు ప్రాణాహుతిని ప్రసారంచేస్తున్నట్లుగా ఒక సంకల్పాన్ని చేయండి.

మీ సూక్ష్మశరీరాన్ని అక్కడ ఉంచి అవసరం మేరకు ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేయవలసినదిగా ఆదేశాలను ఇవ్వండి. పని పూర్తి అయిన తర్వాత సమాచారాన్ని ఇవ్వవలసినదిగా ఆదేశాలివ్వండి.

8. మాస్టర్ గారి ప్రాణాహుతి శక్తి ద్వారా తనంతట తానుగా అభ్యాసీ పూర్ణత్వాన్ని నాధించుటకు అవలంబించవలసిన పద్ధతులు:

మెదడు నుండి సున్నితంగా మీ హృదయానికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేయాలి. కానీ సరైన మోతాదును నిర్ణయించుట కష్టం కనుక దీనిని త్యజించుట మంచిది.

మీ సూక్ష్మశరీరాన్ని బయటకు తీసి దానిలో హృదయ భాగానికి ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేసి అందులో సాయుజ్య, సారూప్య స్థితులు కలుగునట్లుగా చేయండి. ఇదే పద్ధతిని ఇతర

ఉన్నత బిందువులపై కూడా కొనసాగించాలి. ఈ పద్ధతి వివిధ బిందువుల ద్వారా మీయాత్రను పూర్తి చేయుటకు చాలా సహాయకారిగా ఉంటుంది.

CLEANING PROCESS:

Man possess mind which is originally a part of the force that came into action by the effect of primary stir which led to the formation of the universe. The state of the Absolute which was at the root of the stir is also present at the base of the human mind or Manas. But on account of the over activity of the mind, the awareness of that Absolute state is lost and it appears to have grown dull. The primary pursuit under the Sahaj Marg system is therefore to look to the proper cleaning and regulation of mind at the very initial step so that it might be relieved of its grosser and inharmonious tendencies Processes:

The teacher should exercise his will to purge out all undesirable elements from the Abhyasis heart and awaken in him the state of absolute which lies dormant in him. By this process the Abhyasi will constantly be getting the necessary power required for his spiritual uplift and his progress will be perfect and permanent. The same process is to be repeated on every point or chakra. The minor details in this connection will be clear by experience.

For those trainers who lack proper understanding of the preciseness of the sub points related with particular type of working or the amount of force to be applied for the purpose, it is sufficient for them to stick to the general process of cleaning of the heart.

The teacher should think Abhyasi’s mind to be identical with the Absolute, and should divert it towards absolute thinking that it is by itself meditating upon the Absolute after giving up all its perversive tendencies. The thought should be maintained so long as the transmission goes on.

Formerly teachers usually took up higher regions only after going through the course of transmission at the heart. But in view of the need of the time, I deem it proper to direct that lower Chakras should also be taken up and cleaned along with cleaning of the heart. But care must be taken not to clean them to the extent or to apply so much force as to affect their cleaning which might lead to enlivening of super-normal powers or Siddhis.

The following processes are recommended for daily practice and should be done by every Abhyasi regularly in the manner advised to him.

1.Think all impurities to be going out from your backside in the form of smoke or vapours and in its place the sacred current is flowing into your heart from Master's.

2.Imagine divine light to be present in the top portion of your head having connection with the eternal divine store. Draw some of it downwards allowing to pass gently through the left arm, taking out all impurities with it and are going out from the finger tips. Repeat the same process taking up the right arm. Do it again making it pass through the left side of your body right up to the toe and then with the right side of your body.

3.Imagine yourself to be merged in the Ocean of Bliss the waves of which are passing through your entire body (transparent) washing away all impurities and grossness from the whole system. This process may be advised to those who require drastic cleaning and should be practiced daily evening meditation.

Note:

In all the above processes it is absolutely necessary to apply the force of the will to throw out impurities and to finish the practice with a feeling of confidence that it has been efficiently done and the impurities have been driven out.

When a man feels depressed or exhausted, he should connect his thought with the point, commonly known as Bhanwar or (whirl) which is the meeting point of Maya and Purusha and where immense power exists. He

should then make a passage for the power to run into him. This when effected will remove depression.

Note:

While doing this process it is necessary to presume the condition of the whirl to be static so that the effect of the vibrations may not enter in. The process is to be done only for a minute or two. Though every one except those who have reached up to the Para- Brahmanda mandal may not be capable of practicing it efficiently, yet it does not debar anyone from trying it and deriving as much benefit from it as he can.

Gloominess is very harmful for the spiritual pursuit. If it comes in it must be immediately removed. The following process may be applied: -

Fix your attention on the point called Bhanwar (whirl) thinking that the condition of the place is entering in and removing gloominess. It should be done assiduously.

Transmit yourself on your face (avoiding the eyes) and imagine that the central force in you is driving out gloominess and bringing in cheerfulness to your heart.

నిర్మలీకరణ కార్యక్రమము :

మానవ మనస్సు ప్రధమ క్షోభ వలన ఏర్పడిన 'శక్తి' (Force) లోని ఒక అంశ. ఆ ప్రాధమిక శక్తి వలననే ఈ సృష్టి అంతా ఏర్పడినది. 'ప్రాధమిక క్షోభ' యొక్క మూలం వద్ద గల పరతత్వపు స్థితి, మానవ మనస్సు యొక్క ఆధారము వద్ద కూడ ఉంది.

కాని మనస్సు యొక్క అధిక చంచలత వలన ఆ పరతత్వపు స్థితి యొక్క ఎఱుక కోల్పోవడం జరిగింది. ఆ పరతత్వపు స్థితి పూర్తిగా నిర్వీర్యం అయినట్లు అనిపిస్తుంది. అందువలన సహజ మార్గములో ప్రధానంగా ప్రథమంగా మనస్సు పూర్తిగా నిర్మలీకరణ

కానించడం మరియు అది తన స్థూలతరమైన ఆసహజమైన అస్వాభావికమైన ప్రవృత్తులను విడనాడుతుంది.

ప్రక్రియ :

1.శిక్షకుడు అభ్యాసీ హృదయంలోని అనవసరమైన వన్నీ తీసివేసి అతనిలో నిద్రాణంగా ఉన్న పరతత్త్వపు స్థితిని జాగృతం చేయాలి. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా అభ్యాసి తన పురోగతికి కావలసిన శక్తిని నిరంతరాయంగా తనలో నుండే పొందుట వలన అతని పురోగతి శ్రీఘ్రముగాను, పరి పూర్ణముగాను జరిగి శాశ్వతమవుతుంది. అదేపద్ధతి ప్రతి బిందువు లేదా చక్రము వద్ద పునరావృతము చేయవలెను. ఈ ప్రక్రియలో గల సూక్ష్మ విషయాలు అనుభవం ద్వారా తెలియ వస్తుంది.

ఒక నిర్దిష్టమైన విధానంలో పని చేసుకుంటూ పోయే ఉప బిందువుల గురించిన అవగాహన సరిగా లేక పోయినా లేక ఎంతమాత్రపు శక్తి (Force) ని ఉపయోగించాలి, అనే దానిపై అవగాహన లేక పోయినా ప్రశిక్షకుడు మాములుగా చేసే హృదయ నిర్మలీకరణ మాత్రమే చేయవలెను.

2.శిక్షకుడు అభ్యాసి మనస్సు పరతత్త్వపు స్థితిని పోలి ఉందని భావించి దానిని పరతత్త్వం వైపుగా మళ్ళించి తనకు తానుగా అది పరతత్త్వం పై ధ్యానం చేస్తున్నట్లుగాను, తద్వారా అది తన విశృంఖలమైన ప్రవృత్తులను విడనాడుతున్నట్లుగాను సంకల్పము ఇవ్వాలి. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను ఒక భావనగా తీసుకొని ప్రాణాహుతి ప్రసారం జరుగుతున్నంత సేపు అదే భావన తో ఉండాలి.

3.ప్రాచీన కాలంలో శిక్షకులు హృదయ మండలానికి పూర్తిగా ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేసిన తరువాత ఉన్నత మండలాలను క్షేత్రాలను పరిగణలోనికి తీసుకొనే వారు కాని కాలానుగుణంగా

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో నిమ్నస్థాయి చక్రాలను కూడ హృదయ మండలాన్ని నిర్మలీకరణ చేసే ప్రక్రియతో కలిపి చేయడం మంచిదని నా అభిప్రాయం.

కాని వాటిని మరీ ఎక్కువగా పూర్తిగా నిర్మీలీకరణ, చేయకుండా జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను. ఎందుకంటే అలాచేస్తే అది అతనిలో మానవాతీత శక్తులు లేక సిద్ధులు జాగృత మవటం జరుగుతుంది. తగిన స్థాయిలో మనో ప్రవృత్తులు, వైఖరులు నిర్మలీకరణ జరిగి మార్పు సంభవించకుండా ఇటు వంటిశక్తులు జాగృతం చేయడం మంచిదికాదు.

<u>ఈ క్రింది ప్రక్రియలు ప్రతీ అభ్యాసీత రోజు వారీ కార్య క్రమంలో భాగంగా ఆచరించవలెను.</u>

ఎ) నీలోని అనవసరమైనవి అన్నీ నీ శరీరపు వెనుక భాగం నుండి బయటకు పోవుచున్నట్లు గా భావించి వాటి స్థానములో పవిత్రమైన దివ్య కృప మాష్టరు గారి హృదయం నుండి నీ హృదయం లోనికి ప్రవహిస్తున్నట్లుగా భావించాలి.

బి) నీ తల యొక్క ఉపరితల భాగంలో దివ్య జ్యోతి ఉందని భావించు. అది శాశ్వత దివ్య భాండాగారం తో సంబంధాన్ని కలిగి యున్నదని భావించవలెను.

ఆ శాశ్వత దివ్య భాండగారంలోనుండి కొద్ది పాటి దివ్య కృప నీ శిఖరము నుండి కిందకు ప్రవహిస్తూ నీ కుడి మరియు ఎడమ వైపు వ్రేళ్ళ ద్వారా బయటకు పోవుచున్నట్లుగా భావించాలి. ఇదే ప్రక్రియ నీ శరీరములోని కుడి పార్శ్వము మరియు ఎడమ పార్శ్వముల గుండా బయటకు పోవుచున్నటుగా దృఢ సంకల్పముతో భావించాలి.

సి) నీవు దివ్య కృపానంద సాగరములో మునిగి యున్నట్లుగా భావించాలి. ఆ కృపా తరంగములు పారదర్శకముగా గల నీ శరీరపు ముందు భాగము నుండి వెనుకకు పోవుచున్నట్లుగా భావించి, ఆ తరంగాలు తమతో పాటు నీలోని మాలిన్యములను, స్థాల్యమును వెనుక భాగమునుండి బయటకు తీసి వేయుచున్నట్లుగా భావించవలెను. ఈ పద్ధతి ప్రగాఢమైన

నిర్మలీకరణ అవసరమైన వారి కొరకు నిర్దేశించడమైనది. అలాగే ఈ ప్రక్రియను రోజూ సాయం కాలము చేయవలెను.

గమనిక:

పైన విశదీకరించిన పద్ధతిలన్నింటిలోను అవరసమైన వాటిని వ్యవస్థనుండి బయటకు పార ద్రోలుటకు వ్యక్తి గత సంకల్ప బలమును ఉపయోగించవలెను. అలాగే ఈ ప్రక్రియ పూర్తిగా నిశ్చితంగా జరిగి తీరిందనే దృఢ విశ్వాసముతో పూర్తిగావించవలెను. (వ్యవస్థలోని మాలిన్యములు, స్థౌల్యములన్నింటినే బయటకు పారద్రోలిందనీ దృఢంగా భావించవలెను)

డి) దివ్య గురుదేవులు నీ ముందు కూర్చుని ఉన్నారని భావింపుడు. వారి దివ్య శక్తి నీ వ్యవస్థ గుండా పోవుచూ, అనంతత్వ సాధనకై నాలో గల ఆటంకము లన్నీ నా వెనుక భాగము నుండి బయటకు పారద్రోలు చున్నట్లుగా ధృడ విశ్వాసముతో భావించాలి. ఈ క్షాళనా కార్యక్రమం జరిగిన తరువాత 'వ్యవస్థ' అంతా 'వారి దివ్యకృపి' తో నిండి యున్నట్లు గా భావించవలెను.

కొన్ని విలక్షణమైన విధానములు (ప్రక్రియలు) :

అభ్యాసీ ఎపుడైనా నిస్పృలహకు లోనైనా, బాగా అలసట చెందినట్లుగా అనిపించినా తన ఆలోచనా శక్తిని బన్వర్ అనే 'గుండము' నికి జోడించవలెను. మాయ ప్రకృతి కలిసే తటస్థ బిందువు వద్ద ఈ 'గుండము' ఉంటుంది. ఈ గుండము లో అపారమైన, అపరిమితమైన శక్తి ఉంటుంది.

అలా తన ఆలోచనను ఈ బిందువులో సంయోగం చేసి ఒక ప్రవాహ మార్గము ఏర్పరచిన; ఆ గుండము నుండి తగిన శక్తి ఈ మార్గం గుండా ప్రవహించి నిస్పృహ (depression) తీసి వేయును.

గమనిక : ఈ ప్రక్రియ ఆచరించునపుడు గుండము యొక్క అంతర్గిక స్థితి నిశ్చలముగా ఉన్నదని భావించవలెను. దీని వలన గుండములో శక్తి చలనము వలన కలిగే ప్రకంపనముల యొక్క ప్రభవాము మనపై ఉండదు. ఈ ప్రక్రియను 2 లేక 3 నిమిషములు మాత్రమే ఆచరించవలెను. కేవలం పరబ్రహ్మాండ మండలము వరకూ అధిరోహించిన వారే ఈ ప్రక్రియను సులభంగా ఆచరించగలరు. అలా అని మిగితా వారెవరు దీనిని ఆచరించలేరని కాదు. ఎవరైనా తమ సామర్థ్యమునకనుగుణంగా తగిన ఫలితాన్ని లాభాన్ని పొందగలరు.

నిరాశ ఆధ్యాత్మికతకు చాలా అపాయకరమైనది. ఒక వేళ అది వచ్చినా దానిని వెంటనే తొలగించవలెను. దానికి ఈక్రింది ప్రక్రియను అవలంబించవలెను.

ఎ) అభ్యాసీ తన దృష్టి / ధ్యాసను బన్వర్ (గుండము) బిందువు మీద నిలపి అచ్చట స్థితి తన వ్యవస్థలోనికి ప్రవేశిస్తూ తనలోని నైరాశ్యాన్ని పూర్తిగా తీసి వేయుచున్నట్లుగా భావించవలెను. ఈ ప్రక్రియను ఎంతో శ్రద్ధగా, పూర్తిగా పని జరిగేంతవరకు గావింపవలెను.

బి) అభ్యాసీ తన కళ్ళను మినహాయించి ముఖమునకు పూర్తిగా ప్రాణాహుతి ప్రసారము చేసి నీలోని కేంద్ర శక్తి, నైరాశ్యాన్ని బయటకు పారద్రోలుచూ నిన్ను ప్రశాంత వదనుడిగా మార్చుచున్నదని భావించవలెను.

MEDITATION ON THE FORM OF THE MASTER

It is no doubt the most efficacious process but only when the Master is of a specially high caliber, the one who is completely merged in the Absolute. Since it is very difficult to find such a Master, the process is not commonly advised. Those to whom such a Master is available can avail of this method and derive the greatest good there from.

Method:

Think that, the form you are meditating upon, is connected with the Absolute. Think it once and begin Meditation.

Note:

The entire body of the Master should be taken into view in meditation. It is highly improper to take up only the head or the face.

మాష్టరు గారి రూపము పైన ధ్యానము :

ఈ పద్ధతి చాలా ఉత్కృష్టమైనదనుటలో ఎటువంటి సందేహము లేదు. కాని దానికి మాష్టరు - ప్రత్యేకించి ఒక అత్యున్నత స్థాయికి చెందిన విశిష్ట వ్యక్తిత్వమయి ఉండి అనంతత్వములో పూర్తిగా లయావస్థ పొందిన వ్యక్తి అయి ఉండాలి. కాని అటు వంటి 'మాష్టరు' లభించటం అతి దుర్లభమైన విషయం కాబట్టి ఈ ధ్యాన పద్ధతి సాధారణంగా ఎవరీకి ఉపదేశించను.

అదృష్టవశాత్తు ఎవరికైనా అటువంటి "మహోత్కృష్టమైన" మాష్టరు లభించినపుడు ఈ పద్ధతి ఆచరించి అందులో గల అత్యున్నతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.

పద్ధతి : నీవు ధ్యానమాచరించదలచుకున్న ఆ రూపము అనంతపరతత్వములో శాశ్వతమైనసంబంధాన్ని కలిగి యున్నట్లుగా ఒక సారి భావించి, ధ్యానమును ప్రారంభించవలెను.

గమనిక : మాష్టరు గారి పూర్తి రూపమును పరిగణలోనికి తీసుకొనవలెను. కేవలం తల లేక ముఖ భాగమును పరిగణలోనికి తీసుకొనుట చాలా అగౌరవమైన విషయము.

METHODS FOR READING THE CONDITION OF THE ABHYASI

Magnify the condition of the Abhyasi and then study.

Take out the internal condition of the Abhyasi out of his body and expand it in the space by the force of will from the point of the heart. Then make a close observation of the condition of the components there of, and thereby come to a conclusion.

The powerful effect of the Abhyasi's condition at a point will often produce corresponding effect upon the teacher. But this is not a very sure method.

If an Abhyasi possess the power of casting out the effect a certain point or chakra upon others. The teacher must thereby conclude that, that particular chakra of the Abhyasi is awakened. The same will hold true in case of higher regions.

5. అభ్యాసీ స్థితిని గమనించుటకు పద్ధతులు :

ఎ) అభ్యాసీ స్థితిని పూర్తిగా వ్యాకోచింపచేసి అపుడు దానిని గమనించవలెను.

బి) అభ్యాసీ ఆంతరింగిక స్థితిని బయటకు తీసి దానిని శిక్షకుని హృదయాన్ని కేంద్రముగా సంకల్ప బలాన్ని ఉపయోగించి శూన్యములో వ్యాకోచింపచేయవలెను. అపుడు దానిని నిశితంగా పరిశీలించి అంతరింగిక స్థితి, అందలి వివిధ విషయముల గురించి ఒక నిర్ణయానికి రావలెను.

సి) అభ్యాసీ అంతరంగంలో ఏదేని ఒక బిందువు వద్ద గల స్థితి యొక్క శక్తి వంతమైన ప్రభావమును శిక్షకునిలో తగిన విధంగా ప్రతిబింబించవచ్చును. కానీ ఈ పద్ధతి అంత సరియైనది కాదు.

డి) అలాగే అభ్యాసీ ఏదేనీ ఒక బిందువు లేక చక్రము యొక్క స్థితి తాలూకు ప్రభావము శిక్షకునిలో ప్రతిబింబించవచ్చు. ఇక్కడ శిక్షకుడు ఆ నిర్ధిష్టమైన చక్రము అభ్యాసీలో జాగృత మైనదిగా గ్రహించవలెను. ఈ పద్ధతి అన్ని క్షేత్రములలో మండలములకు కూడా వర్తిస్తుంది.

PROCESS FOR DEVELOPING SENSITIVENESS

A. man whose physical heart has come to normalcy and balance will most sensitive. When sensitiveness of the Abhyasi has to be aroused the teacher should imagine that a bright star of sensibility has been put into his

heart. Its glow should be further brightened by the force of his will so that it may begin to emit light which should then be spread over his heart. The teacher should attend to this process continuously for some days till it becomes permanent.

Note:

The idea of sun or moon, in place of the star should not be taken up in any case.

If the Abhyasi practices meditation on the Divine light he should be advised to think that the Divine light he is meditating upon is that of the Absolute. (Ultimate)

6. అభ్యాసీలో సున్నితత్వము పెంపొందించుటకు ప్రక్రియలు :

ఎవరైన ఒక వ్యక్తి యొక్క భౌతిక హృదయం సహజ స్థితికి వచ్చి సమతుల్యంగా ఉంటుందో అతనిలో సున్నితత్వము (గ్రహణశక్తి) చాలా ఎక్కువ గా ఉంటుంది. ఒక అభ్యాసీలో గ్రహణశక్తిని పెంపొందింప చేయుటకు అతని హృదయంలో సున్నితత్వపు ఒక తేజోవంతమైన నక్షత్రాన్ని ప్రవేశపెట్టవలెను.

ఆ నక్షత్రపు తేజస్సును సంకల్పము ద్వారా మరింత తేజోవంతముగా చేసి ఆ విధంగా పెరిగిన తేజస్సును అతని హృదయామంతా వ్యాప్తి చెందునట్లుగా చేయాలి. శిక్షకుడు ఈ ప్రక్రియను కొన్ని దినములు ఆ విధంగా వ్యాప్తి చెందిన తేజస్సు శాశ్వత మయ్యేంతవరకు కొన సాగించవలెను.

గమనిక : ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ-నక్షత్రానికి బదులు సూర్యచంద్రులను తీసుకొనరాదు. ఒక వేళ అభ్యాసీ హృదయంలోని దివ్య తేజస్సుపై ధ్యానం చేస్తే, ఆ దివ్యప్రకాశము - అనంత పరతత్వానికి (Ultimate Being) సంబంధించినదని భావించవలెను.

GENERAL PROCESSESS

The following are some of the process which shall be highly beneficial to the Abhyasi according to his individual requirements in respect of his Inner State:

1.For those who are badly entangled in some of the perverse tendencies of the mind:

After the usual process of cleaning of the heart and other sub-points (only to the extent that the physical obstruction be removed there from), a soft current from the brain should be directed towards the Abhyasis heart. The point of the current in the brain should be linked with the causal body of the Abhyasi. Anything which is to be infused into him may be placed and encircled within the causal body in the seed form.

The cause will then turn into action and the thing infused in the seed form will begin to develop and proceed towards Bhog. The effect may occasionally be reinforced by the teacher. But this process can be practiced more effectively by one who has gone above the ordinary limits of spiritual attainments.

Note:

If a teacher misuses it for his personal gain or self adoration, it can be nullified by connecting the Abhyasi's link with the causal point of the next higher region and laying therein a reverse thought to counteract the effect thereof.

2.The state prevailing at a certain point or Chakra of the Abhyasi should after necessary cleaning be made identical with that of the Absolute in a way that the feeling of the Absolute may remain prominent. That state of identicality should then be merged into the Absolute. The same process is to be repeated at every Point or Chakra. When all the Chakras have thus assumed similarity entire state should then be merged again into the Ultimate. The

process may be repeated several times. This will lead the Abhyasi to such a state of elevation as is rarely attainable even after years of hard practice.

3.For Creating Shabda or Vibration in the Abhyasi:

a) Concentrate upon the thought that the Shabda or Vibration is resounding and causing an echo in the astral mind of the Brahmanda stage and that echo striking against the heart of the Abhyasi. The idea may in the beginning be maintained only for a short while but subsequently it may be extended in accordance with the increase of the Abhyasi's capacity. The process will result in the creation of Shabda in the heart.

The method is not freely permissible unless the trainer consults the Master for permission to practice it upon the Abhyasi.

b) An easier method for it would be that the trainer may create the condition of Shabda within his own heart and then cast it into the heart of the Abhyasi by the force of his will.

The same process can also be applied for creating Anahad. The trainer should create the condition of Anahad within himself and then cast it into the body of the Abhyasis.

4.The method of transmission to the astral body of the Abhyasi:

The teacher should think of the astral body of the Abhyasi and transmit to it, keeping the particles of the body intact. Whatever it to be infused into the Abhyasi should then be instilled in it. The power will thus begin to saturate into the astral body direct. But this should not be done too quickly or in the first sitting but gradually when there is inner urge for it.

5.Method for taking up more than one region simultaneously

After the cleaning of the sub-points of the Pind-Desh, those of the Brahmanda too should be taken up and cleaned up to the extent to which the Abhyasi is to be sent up.

The points of the Pind-Desh should then be brought to awakening in a way that the corresponding points of the Brahmanda too may also get awakened automatically. The same transmission will work in both the regions and desired elevation will come into effect. But the trainer should have a ‘strong brain’ to practice this method upon the Abhyasi.

6. For those who have lesser chance of meeting the Master

a) In addition to the usual process of transmission, it is necessary to create in the point or the Chakra taken up at the time by the force of hill will, a potent tendency to proceed by itself towards its awakening. This will create a power within him which will work through for the completion for the task.

b) Method: - An idea that his transformation is proceeding towards completion (within a specific time) should be installed in the form of a point or seed into the heart of the Abhyasi.

The process does not require any extraordinary power on the part of the trainer but any one even of ordinary talents can do it.

Its action in each case will, of course, be in accordance with the capacity of the trainer. Even a trainer wanting in proper capacity required for the work can also do it if his love and devotion for the Master is up to the mark, and his Master too is of Super-Normal capability. But softness of heart and real faith is , of course’ essential on the part of the teacher. This should be done in such a light manner that the doer may not even have awareness of as who- he or the Master- is doing it.

7. Instead of filling the abhyasi with the necessary force, it is more proper to awaken the latent power, of the point, being taken up. This process will help him immensely in his onwards attainments.

8. If the inner State of an abhyasi is confusingly complicated, then instead of the teacher doing anything himself, he should connect his (Abhyasis) link with the Root-Power. In course of time, he will gradually be relieved of the complications in the most natural way.

9. Method for transmitting to a gathering.

Pull out, like ropes, the brains of all the persons and fix them at one place. Then transmit to it with a firm will. The process will be highly effective in every case without perhaps a single exception. IF the transmission is done with a soft and pointed attention the effect will be more potent.

If its connection is established from above, the subtle effect will permeate the whole gathering. If it is connected with the Ultimate and the teacher too who effects it has a command up to it, the effect may be so strong as to shatter the brain nerves. For this reason it should be practiced only in most exceptional cases. This process is almost a miracle.

10. If prayer for the recovery of the sick is to be offered, It should be done thus: -

Take a bowl of phool (An alloy) filled with water, place it so that it may be in full view of the patient and him who prays. Then the prayer should be offered.

Prayer for recovery at the last moment is useless. At that time it should be for the absolution of sins. This process is not permissible in case of phthisis or contagious diseases. Water should not be placed in such cases. A simple prayer should can however be offered.

11. For extracting a disease out from the body of a patient, his ailment should be transferred to his astral body, which should then be taken out of the physical body and subjected to the cleaning process with a view to relieve it of the disease.

The astral body should not be allowed to re-enter until it is purged of all disease. This process should be resorted to only in special cases and should not be frequently used. If it is necessary to continue the process for some days, the astral body should then be kept out encircled by his thought power and should be allowed to re-entered only when it is completely relieved.

సాధారణ ప్రక్రియలు :

క్రిందననుసరించిన కొన్ని ప్రక్రియలు - అతని అంతరంగిక స్థితికి అనుగుణంగా అభ్యాసీ ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి.

1.మనస్సు యొక్క విశృంఖలమైన ప్రవృత్తులకు బాధితులయిన అభ్యాసీలకు ఈ క్రింది ప్రక్రియలు ఎంతో ఉపయోగకరము :

వ్యక్తిగత వ్యవస్థలోని హృదయాన్ని అందులోని ఉపబిందువులను అవసరమైనంత మేరకు నిర్మలీకరణ గావించినన తరువాత- మెదడు నుండి ఒక సున్నితమైన ప్రాణాహుతి ధారను హృదయంలోనికి ప్రవహింపచేయవలెను. మెదడులోని బిందువును అభ్యాసీ కారణశరీరముతో అను-సంధానము గావింపవలెను.

ఏదేని అతనిలో చొప్పించ దలచుకున్న దానిని సూక్ష్మ బీజరూపంలో అతని కారణ శరీరంలోనికి చొప్పించి ఒక వృత్తములో నుంచవలెను. ఆ విధంగా చొప్పించబడిన 'కారణము' చర్యగా ప్రతిఫలించును. అలాగే బీజరూపంలో కారణ శరీరంలోనుంచబడినది, వృద్ధి చెంది భోగమునకు వచ్చును. దాని ప్రభావమును శిక్షకుడు మరల సంకల్పము ద్వారా ప్రభావపూరితము చేయవలెను.

కానీ ఈ ప్రక్రియ మామూలు ఆధ్యాత్మిక స్థితుల కతీతంగా ఉన్నత స్థితుల కెదిగిన వ్యక్తి మాత్రమే చాలా ప్రభావ పూరితంగా పూర్తి చేయగలడు.

గమనిక :

ఒక వేళ శిక్షకుడు ఈ పద్ధతిని స్వప్రయోజనాలకు ఆత్మస్తుతికి దుర్వినియోగపరిస్తే దీనికి విరుగుడు చేయటకు అభ్యాసీ యొక్క సంబంధమును తదుపరి ఉన్నత స్థానమునకు

సంబంధించిన కారణ బిందువుతో అనుసంధానించి, అక్కడ అపసవ్య దిశలో ఒక ఆలోచనను సూచనమాత్రముగా ఇవ్వవలెను.

2.ఏదేని ఒక చక్రము సంబంధించిన బిందువును తగిన మోతాదు వరకు నిర్మీలీకరణ గావించిన దాని స్థితి పరతత్వపు స్థితికి తీసుకురావలెను. అలా అక్కడ పరతత్వపు స్థితి ప్రస్ఫుటంగా వ్యక్తమయ్యేవిధంగా స్థితిలో లయము చేయవలెను. ఇదే పద్ధతిని ప్రతి బిందువు మరియు చక్రము వద్ద పునారావృతము చేయవలయను. ఆవిధంగా ఎపుడైతే అన్ని చక్రములలో పరతత్వపు స్థితి ప్రతి ధ్వనించునో, అపుడు ఆ వ్యవస్థ అంతటిని-అనంతత్వముతో అనుసంధానించవలెను. ఈ ప్రక్రియను ఎన్నో సార్లు పునరావృతము చేయవలెను. ఈ విధంగా చేయుట వలన అభ్యాసీకే ఎన్నో సంవత్సరముల కఠోర సాధనముల వలన కూడ లభించని ఔన్నతి లభించును.

3.అభ్యాసీలో శబ్దము లేదా సూక్ష్మప్రకంపనలను సృష్టించు పద్ధతి :

ఎ) శబ్దము లేక సూక్ష్మ ప్రకంపన ప్రతిధ్వనిస్తూ అభ్యాసీలోని బ్రహ్మాండ మండలములోని సూక్ష్మమనస్సులో echo ను కలుగ చేస్తోందన్న ఆలోచనపై దృష్టి నిలిపి ఆ echo అభ్యాసీ హృదయాన్ని తాకుచున్నదని భావించవలెను. ఆరంభములో ఈ భావనను కొంత వ్యవధి వరకూ మాత్రమే ఆచరించవలెను. తరువాత ఈ వ్యవధిని అభ్యాసీ సామార్థ్యాన్ని బట్టి పెంచవలెను. ఈ ప్రక్రియ అభ్యాసీ హృదయంలో శబ్దమును సృష్టించగలదు.

ఈ పద్ధతిని అందరూ ఆచరించకూడదు-దీనిని అభ్యాసీ మీద ప్రయోగించుటకు మాష్టరుగారి అనుమతి తీసుకొనవలెను.

బి) ఇంతకంటే సులువైన పద్ధతి ఏమిటంటే శబ్దము యొక్క స్థితిని శిక్షకుడు తన హృదయములో సృష్టించుకొని, తన సంకల్పము ద్వారా దానిని అభ్యాసీ హృదయములోనికి ప్రతిబింబింప చేయవలెను.

ఇదే పద్ధతిని 'అనాహదను' సృష్టించుటకు కూడా ఉపయోగించవలెను. శిక్షకుడు అనాహదను తన హృదయంలో సృష్టించుకొని దానిని అభ్యాసీ హృదయంలోనికి ప్రతిబింబింప చేయవలెను.

సి) అభ్యాసీ సూక్ష్మ శరీరమునకు ప్రాణాహుతి ప్రసారము చేయ పద్ధతి :

ప్రశిక్షకుడు అభ్యాసీ సూక్ష్మశరీరమును ఉహ్ మాత్రముగా స్ఫురింప చేసుకొని, అందలి అణువులను అలాగే సమిష్టిగా ఉంచి ప్రాణాహుతిని ప్రసారము చేయవలెను. అభ్యాసీ అంతరంగంలోనికి ఏవైతే చొప్పించిదలచుకున్నడో వాటిని లోనికి నింపవలెను. అపుడు శక్తి అభ్యాసీ సూక్ష్మశరీరంలోనికి ప్రవేశించి అతని అంతరంగంలో saturate అవుతుంది. కాని ప్రక్రియను అంత తొందరగాను లేక మొదటి సిట్టింగులోనే చేయరాదు. అభ్యాసీలో పెరుగుతున్న తృష్ణకు అనుగుణంగా దీనిని అతని అంతరంగంలోనికి చొప్పించవలెను.

4. ఒకేసారి వివిధ క్షేత్రములను పరిగణలోనికి తీసుకొను పద్ధతి :

పిండ దేశములోని అన్ని బిందువులను, ఉపబిందువులను పూర్తిగా నిర్మలీకరణ కావించిన తరువాత బ్రహ్మాండ మండలములోని వివిధ బిందువులను-ఉపబిందువులను అభ్యాసీని ఎంతవరకూ పంపవలెనో అంతవరకూ నిర్మలీకరణ గావించవలెను.

5. మాష్టరు గారిని తక్కువ సార్లు కలుసుకొనే వారికి ఈ క్రింది పద్ధతులు ఉపయోగపడతాయి.

ఎ) మాములుగా జరిగే/ చేసే ప్రాణాహుతి ప్రసారానికి తోడుగా ఏదేనీ బిందువులో లేక చక్రములో సంకల్ప శక్తిని ఉపయోగించి తమకు తాముగా అవి జాగృతమయ్యేట్లు చేయవలెను. ఇది అతని అంతరంగములో శక్తిని మదుపు చేసి పని పూర్తి చేయడానికి పనిచేస్తుంది.

బి) ఇంత కంటే సులభమైన పద్ధతి.

అతనిలో అభ్యాసీలో పరిణామము/వికాసము ఒక నిర్ధిష్టమైన సమయానికల్లా పూర్తి అగుచున్నదను సంకల్పానిచ్చి, ఒక బీజ రూపములో దానిని అతని హృదయములోనికి ప్రవేశపెట్టవలెను.

ఈ పద్ధతిని అమలు చేయుటకు శిక్షకునికి ఎటువంటి మానవతీతమైన శక్తులు అవసరములేదు. మాములు స్థాయిలో ఉన్న వారెవరైనా ఈ పని చేయవచ్చు.

రెండు పద్ధతులలోను ఫలితం శిక్షకుని యొక్క సామర్ధ్యము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంతేగాక ఒక శిక్షకునికి తగిన సామర్థ్యము అవసరమై ఉండి, అది కలిగి యుండక పోయినా అతను పైన ఉదహరించిన పద్ధతులను విజయవంతంగా ఆచరించగలడు (అది కూడ అతనికి మాష్టరు ఎడల తగిన ప్రేమ భక్తి కలిగి యుండి, అతని మాష్టరు కూడ మహోత్కృష్ట స్థాయికి చెందిన వ్యక్తి అయినపుడు మాత్రమే) కాని దీనికి మెత్తటి హృదయం, నిజమైన నమ్మకము శిక్షకునకు అవసరము, ఇది ఎంత తేలికగా చేయవలనంటే శిక్షకునకు చేసేది తనా, మాష్టరా? లేక ఎవరు? అనే ఎఱుక కూడా కలిగి ఉండకూడదు.

6.అభ్యాసీని అదే పనిగా శక్తితో (Force) నింపే బదులు, అతని అంతరంగిక వ్యవస్థలోని బిందువునే జాగృతం చేసి అందలి శక్తి బయటకు తీసిన అది అతని పురోగతికి) ఎంతో ఉపయోగపడును.

7.అభ్యాసీ ఆంతరంగిక స్థితి చాలా సంక్లిష్టకలతో నిండి యున్న, శిక్షకుడు తనకు తానుగా ఎదీ చేయకుండా, అభ్యాసీని మూలశక్తితో అనుసంధానించవలెను. అలా చేసినపుడు అతనిలోని సంక్లిష్టతలు అన్నీ సహజంగానే కొంత కాలానికి బయటకు పోతాయి.

8.జన కూటమికి ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేయు విధానము.

జన కూటమిలోని అందరి మెదడులను ఒక తాళ్ళ కట్ట వలె బయటకు లాగి శూన్యంలో ఒక చోట ఉంచవలెను. అపుడు దానికి ధృఢ సంకల్పముతో ప్రాణాహుతిని ప్రసారము చేయవలెను. ఈ పద్ధతి ద్వారా, ప్రతి ఒకనిపై ఎంతో అద్భుతంగా పని చేయవచ్చు. అంతే కాక ప్రాణాహుతిని మొత్తగా, కలిగి ఉండే తదేక దృష్టిని సారించి చేసిన ఫలితాలు మరింత అద్భుతంగా, ప్రభావపూరితంగా ఉంటాయి.

ఒక వేళ పై (Ultimate Being) నుండి కూటమికి సంబంధాన్ని ఏర్పరిచిన, తద్వారా కలిగే సూక్ష్మ ప్రభావము కూటమి లోని అందరికీ వ్యాపిస్తుంది. ఒక వేళ దానిని అనంతత్వముతో కలిపి ఉంటే, దాని ఫలితం మెదడులోని నరాలు చిట్లి పోయేటంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అందువలననే ఈ పద్ధతిని అసాధారణ పరిస్థితులలో మాత్రమే, అదీ అత్యవసరము అనుకుంటేనే ఉపయోగించవలెను.

ఈ పద్ధతి నిజానికి ఒక మహత్యమే!

9. ఎవరైనా ఒక రోగి కోలుకోవటానికి ప్రార్థన జరుపవలసి వస్తే క్రింద విధంగా చేయవలెను. ఒక ముంతలో పూల్ లోహమును తీసుకొనవలెను దానిలోనికి నీరు పోసి అది రోగికి ప్రార్థన చేసే వారికి ఇద్దరికీ కనబడేటట్లుగా ఉంచవలెను. అపుడు ప్రార్థన చేయవలెను.

ఆసన్న సమయంలో ప్రార్థన ఉపయోగము లేనిది అటువంటి స్థితిలో కేవలం చేసిన కర్మలను / పాపాలను నిష్కృతి కొరకు ప్రార్థన చేయవలెను. కానీ ఈ పద్ధతి pthysis విషయంలో

కానీ వ్యాపక రోగాల విషయంలో కానీ అనుమతి లేదు. అటువంటి పరిస్థితులలో నీటిని ఉపయోగించరాదు. ఏది ఏమైనా ఒక సర్వసాధారణ ప్రార్థనను మాత్రమే చేయవలెను.

10.ఒక రోగి యొక్క శరీరము నుండి రోగమును బయటకు తీయదలచిన అతని రోగమును అతని సూక్ష్మశరీరమునకు బదిలీచేసి, అపుడు దానిని బయటకు తీసి రోగమును పోగొట్టుటకు నిర్మలీకరణము కావింపవలెను.

సూక్ష్మశరీరములో నుండి రోగము పూర్తిగా తీసివేసిన కాని దానిని మరల లోనికి పంపిచరాదు. ఈ పద్ధతిని కొన్ని అసాధారణ పద్ధతులలో మాత్రమే ఉపయోగించవలెను. అలాగే తరచుగా ఈ పద్ధతిని నిర్వర్తించవలసి వచ్చిన ఎడల, సూక్ష్మశరీరమును బయటనే శూన్యములో (encircle) వృత్తములో ఉంచవలెను. సూక్ష్మశరీరములోని రోగమును పూర్తిగా నిర్మలీకరణ గావించిన పిదప మాత్రమే మరల దానిని శరీరములోనికి ప్రవేశపెట్టవలెను.

TRAINING FOR LADIES:

1. While transmitting to a lady, care should be taken to avoid seating her quite face to face with the teacher. It would however be better if the teacher himself turns a little side way.

2. Before starting transmission, he should think that God has created Prakriti also and that the elements contained in her composition are being transformed into Divine.

3. The transmission should be very light and calm. She should not be detained at the point of the heart longer than it is absolutely necessary, but should be brought to the point of the soul. Forceful transmission of whatever stage it might be, should never be done. This is a very important point to be taken into consideration.

4. Ladies should be induced to lover their husbands and to look after the house hold affairs properly.

5. If she is a widow she should be induced to love God direct.

6. Woman should not be allowed to meditate on the form of the teacher. A wife can however meditate on the form of her husband.

7. The preceptor should be very careful to safeguard or not to allow the development in her of over attachment for the teacher.

For all these various reasons the training of ladies is a bit difficult job. Indirect transmission is, however not objectionable. The common practice to be advised to every lady whether married or unmarried or a widow is that she should meditate at the point of the heart, thinking that she is meditating on HIM who is all pervading. A married lady may, however, mould this meditation thinking that she is meditating upon HIM who pervades all over and in her husband too. This will strengthen her pativrata dharma.

8. **స్త్రీలకు శిక్షణా పద్ధతులు** :

1.ఎవరేని స్త్రీలకి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేయునపుడు ఆమెకు ఎదురుగా కూర్చోవడం మాని వేయాలి. దీనికి బదులుగా శిక్షకుడే కొద్దిగా ప్రక్కకు తిరిగి కూర్చుంటే మంచిది.

2.ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేసేముందు భగవంతుడు ప్రకృతిని కూడ సృష్టించాడు. అంతేకాక ఆయన సృష్టించిన ఆ వ్యక్తిత్వములోని మూలకాలు అన్నీ దివ్యత్వంగా మారిపోయాయి, అని భావించాలి.

3.ప్రాణాహుతి చాలా తేలికగా, నెమ్మళంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి. హృదయ మండలములో ఆమెను అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ కాలము నిలిపి ఉంచరాదు. శ్రీఘ్రపద్ధతిన ఆత్మబిందువునకు తీసుకొని రావలెను. (Force Full) శక్తివంతమైన ప్రాణాహుతిని ఎట్టి పరిస్థితులలోను ప్రసారం చేయరాదు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయము.

4.స్త్రీలు భర్తను ప్రేమించుటలోను ఇంటి వ్యవహారములను చక్క దిద్దుటలోను, సక్రమంగా వ్యవహరించమని చెప్పవలెను.

5.ఒక వేళ ఆమె విధవరాలయితే నేరుగా భగవంతుని ప్రేమించడానికి ఉల్లాసపరచాలి.

6.స్త్రీలు ప్రశిక్షకుని రూపము పై ధ్యానము చేయుటకు ప్రోత్సాహించరాదు. కాని భార్య తన భర్త రూపము పై ధ్యానము చేయుటకు ప్రోత్సహించవలెను.

7.అలాగే ప్రశిక్షకునితో ఎక్కువ అనుభంధము పెంచుకొనుటకు ప్రోత్సహించరాదు.

గమనిక :ఈ విధమైన అనేక కారణాలవలన స్త్రీలకు శిక్షణ ఇచ్చుట ఒక విధంగా కష్టతరమైన పని. అప్రత్యక్ష ప్రాణాహుతి ప్రసారం ఇవ్వటంలో ఎటువంటి నిబంధనలూ లేవు. స్త్రీల విషయంలో సాధారణంగా ఇవ్వదగ్గ సలహా ఏమిటంటే (వివాహిత అయినా, అవివాహితయినా, విధవరాలయినా) ఆమె తన హృదయంలో సర్వాంతర్యామి అయిన భగవంతుడు ఉన్నాడని తలచి ధ్యానము ఆచరించవలెను.అలాగే ఒక వివాహిత స్త్రీ అయితే ఈ ధ్యాన పద్ధతిని కొద్దిగా మార్చి, సర్వాంతర్యామి అయిన ఏ భగవంతుడైతే తన హృదయంలో ఉన్నాడో ఆయన తన భర్త హృదయంలో కూడ ఉన్నాడని తలచి ఆ భావముపై ధ్యానము ఆచరించవలెను. ఇది వారిలో పతివ్రతాధర్మాన్ని పెంపొందింపచేస్తుంది.

PROCESS FOR CHILDERN

They may be asked to sit with their eyes closed and recite mentally the name of Rama. They should do it till they feel tired. It would be better to let them practice before the teacher. But he should not in any away be attentive towards them.

9. **పిల్లలకు ప్రక్రియలు :**

వారిని కండ్లు మూసుకొని కూర్చోమని చెప్పి, మానసికంగా 'రామ' అను పదమును ఉచ్చరించమని చెప్పవలెను. అది వారు అలసి పోయేంతవరకు చేయమని చెప్పవలెను. ఈ ప్రక్రియను ప్రశిక్షకుని ముందుకూర్చొని చేయుటకు ప్రోత్సాహపరచవలెను. కాని ప్రశిక్షకులు వారిపై దృష్టిని నిలపరాదు. అలాగే మరియొక పద్ధతి ఏమిటంటే, దివ్య బాబుజీ మహరాజ్ నీముందు కూర్చుని ఉన్నారని ఊహించుకొనుము. మానసికంగా ప్రార్థనను 3/4 సార్లు మననం చేయవలయును. తరువాత దివ్య బాబూజీ మహరాజ్ ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేస్తున్నారని 10-15ని॥లు రోజు ధ్యానంలో కూర్చొనవలెను.

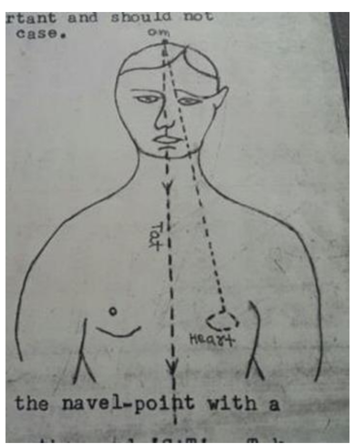
PRACTICES FOR ABHYASI:

(General Practice to be followed by every Abhyasi regularly)

Everyone should meditate for about 15 minutes at 9.00 P.M sharp everyday regularly that devotion and true faith for the Master is developed in him as well as in all other Sat Sanghis.

Note:

This is very important and should not be ignored in any case.



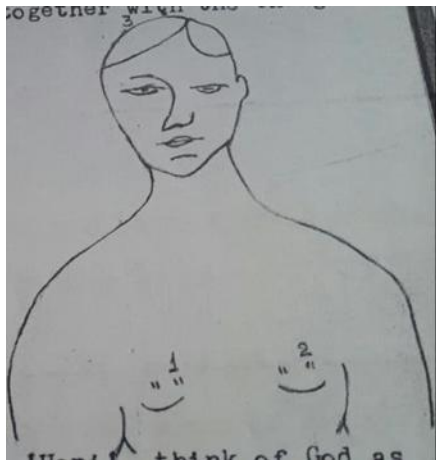
Three-point japa: -

Think of the divine light to be present in your heart. Pull some of it to the crown of the head where the word 'OM' is to be recited mentally. Then

bring it straight downwards reciting the word ' TAT ' as we pass through the chest. Proceed on and come to the naval-point with a slight jerk of thought reciting the word 'SAT' . Take three rounds of it in one breath. It should be done in a way so as to from continued circuit

<u>Four point Japa:</u>

This Jape covers recitation of 4 words 'HARI OM TAT SAT' each of which Is to be recited mentally at a fixed point (as given below) together with the Thought to be associated with each.



Point No. 1: Two fingers width form the right nipple towards the centre.

Point No. 2: Two fingers width from the Left nipple towards the centre. Point No. 3: Top most point in the head.

<u>Method:</u>

I) At the point No.1 recite ‘HARI’ think of God as the giver of Bliss.

ii) Then come to the point No. 2 and recite ªOMº thinking of God as the giver of daily bread.

iii) To point No.3 reciting the word ‘TAT’ thinking of God as the giver of higher approaches. Come again to the point No.2 and recite the word 'SAT' thinking of God in the sense 'I surrendered to Thee'.

Take three rounds of it in one breath, applying a slight jerk of thought at each of the points..

This japa is very useful for those who are heavily encumbered with the effect of adverse Samskaras.

10. **అభ్యాసులకు ఇతర సాధనా పద్ధతులు:**

రోజు రాత్రి 9.00 గం॥లకు ప్రతి అభ్యాసీ చేయవలసిన ప్రార్ధన ఈ ప్రపంచములోని స్త్రీ పురుషులందరూ నా సోదర, సోదరీ మణులు వారి హృదయాలలో మాస్టరు గారి దివ్య కృప నింపబడి, వారిలో నిజమైన నమ్మకము భక్తి ప్రేమ పెంపొందుతున్నాయని భావింపవలెను.

గమనిక : ఇది చాలా ముఖ్యమైనది ఎట్టి పరిస్థితులలోను దీనిని ఉపేక్షించరాదు.

ఎ) మూడు బిందువుల జపము: నీ హృదయంలో దివ్య తేజస్సు కలదని అనుకొనుము. దానిలోని కొంతభాగమును శిరస్సుపై భాగమునకు తీసుకొని వచ్చి "ఓం" అని మానసికంగా ఉచ్చరించుము. దానిని మరల ఛాతీ భాగమునుండి దిగువగా "తత్" అని ఉచ్చరిస్తూ బ్రొడ్డు భాగమునకు(navel point) తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత ఆ ఆలోచనలో బ్రొడ్డు భాగము వద్ద ఒక కుదుపును ఇచ్చి 'సత్' అని ఉచ్చరింపుము.

ఒక సారి ఉచ్ఛ్వాశ-నిచ్ఛ్వాశములను తీసి వేయుటలో మూడు సార్లు పై విధముగా చేయవలెను. అది ఒక నిరంతర సర్క్యూట్‌లా అయ్యేలా చేయవలెను.

బి) నాలుగు బిందువుల వద్ద జపము : ఈ జపంలో 'హరి ఓం తత్ సత్' అను నాలుగు పదములు ఒక నిర్ధిష్టమైన బిందువల వద్ద ఒక నిర్ధిష్ట మైన ఆలోచనతో ఉచ్చరించవలెను.

మొదటి బిందువు : రెండు ప్రేళ్ళ నిడివిలో కుడి చను మొన నుండి ఛాతీపైపుగా

రెండవ బిందువు : రెండు ప్రేళ్ళ నిడివిలో ఎడమ చను మొన నుండి ఛాతీపైపుగా

మూడవ బిందువు : శిరస్సు పైన అత్యున్నత భాగము వద్ద.

పద్ధతి :

1వ బందువువద్ద: 'హరి' అని ఉచ్చరించి, ఆనంద పారవశ్యాన్ని ఇచ్చేది భగవంతుడే అని తలచుము.

2 వ బిందువు వద్ద: ఓం' అని ఉచ్చరించి, భగవంతుడే మనకు రోజు వారి భుక్తిని ప్రసాదిస్తాడని తలచుము.

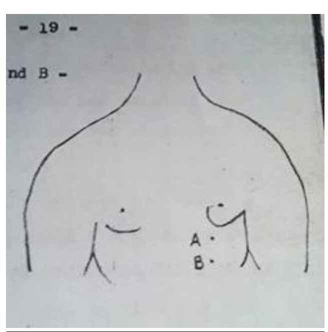
3వ బిందువువద్ద : 'తత్' అని ఉచ్చరించి భగవంతుడే ఉన్నత స్థితులను ప్రసాదిస్తారని తలచుము.

మరల 2వ బిందువు వద్దకు వచ్చి 'సత్' అని ఉచ్చరించి భగవంతుడే సర్వస్వము. నేను మీకు శరణాగతి పొందుతున్నాను అని తలచుము.

ఒక శ్వాసలో పైన మూడింటిని మూడు సార్లు చేస్తూ సంబంధిత ఆలోచనతో ఒక కుదుపును నిర్దిష్టస్థానములలో కలుగ చేయాలి.

ఈ జపము చాలా భయంకరమైన (adverse) సంస్కారములచే పీడింపు బడువారికి ఎంతో ఉపయోగకరము.

Meditations on Points A&B –



From the left nipple measure two finger width straight towards the right proceed straight down wards upto three finger width. This is the position of the point. ‘A ‘further on proceed two fingers width more in the same direction. This is the position of the point ‘B’.

NOTE:

Measurements to be made by one’s own fingers.

i) Meditation on point A: Fix your attention on the point and think that all men and women of the world are your brothers and sisters. Do that before going to bed for not more than ten minutes. This meditation is highly effective for checking the indulgences of the mind and the improprieties of conduct.

Generally, the ladies do not stand in need of this meditation for they are comparatively free from restless tendencies. But if any of them is a victim, to it, the process should be advised to her with the following modifications. She should think that all the Divine gifts are available to her and that every man and woman of the world think each other to be brother and sister and she is also with them in this respect.

Meditation on Point B:

Imagine all your impurities and grossness to be going out from the point towards the front side and from behind it the glow of the Atman begins to come to view. Do this for not more than 10 minutes in the morning before commencing your daily practice meditation.

Note:

The two meditations (on point A & B) given above) are very helpful in curing the disturbed tendencies of mind (or Chanchalatha). Since this disturbed condition of mind exists in the majority of cases, the two meditations can safely be advised to almost all Abhyasis without exception.

AB బిందువులపై ధ్యానము :

ఎడమ చను మొన నుండి రెండు అంగుళాల (వ్రేళ్ళ) నిడివి కుడివైపుగా తీసుకొని, 3 వ్రేళ్ళ నిడివి క్రిందకు వచ్చిన అది A బిందువు అగును. తరువాత మరల 2 వ్రేళ్ళ నిడివితో క్రిందకు వచ్చిన అది B బిందువు అగును.

గమనిక : కొలతలను వ్యక్తిగత వ్రేళ్ళతోనే చేయవలెను.

A బిందువు పై ధ్యానము :

A బిందువు పై నీ దృష్టిని నిలిపి ఈ ప్రపంచంలోని స్త్రీ పురుషులందరూ నా సోదర సోదరీ మణులు అనే భావంపై ధ్యానము చేయవలెను. పడుకును ముందు 10ని॥లు ఈ ప్రార్థన చేయవలెను. ఈ ధ్యానము మనస్సు యొక్క విశృంఖల వైఖరులను, అరికట్టుటలో సహాయపడును.

సహజంగా స్త్రీలకు ఈ ధ్యానము అవసరము లేదు ఎందు కంటే వారిలో అటువంటి వైఖరులు అరుదు. కాని ఎవరేని అటు వంటి వైఖరులకు బానిస అయిన పైనుదహరించిన ధ్యానము క్రింది విధముగా మర్చి చేయవలెను.

ఆమె తనకు దివ్య బహుమతులు అన్నియు అందుబాటులో నున్న వనియు, ప్రపంచములోని స్త్రీ, పురుషులందరూ ఒకరికొకరు సోదర సోదరీమణులుగా భావించుచున్నారని, తాను కూడ వారిలో ఒకరినని తలంచవలెను.

B బిందువు పై ధ్యానము :

దృష్టిని B బిందువు పై నుంచి అందులోనుండి ముందు భాగమునుండి మాలిన్యము, స్థౌల్యము బయటకు పోవుచున్నవిగాను ఆ బిందువు వెనుక భాగమునుండి ఆత్మ

దేదీప్యమానంగా వెలుగుచూ కనిపిస్తున్నదని భావింపవలెను. ఇది ఉదయ ధ్యానము నకు ముందు 10ని॥లు చేయవలెను.

గమనిక :

AB బిందువులపై ధ్యానం మనస్సు యొక్క విశృంఖల వైఖరులను అరికట్టులో ఉపయోగపడును. ఈ విధమైన చంచలిత స్థితి అందరిలోను ఉండును. కావున, ఈ రెండు పద్ధతులు అభ్యాసులందరీకి సూచించవచ్చు.

d) Gayathri Mantram:

Om Bhu, Bhuva, Swaha

| Tat Savitur Vareniyam ||

Bhargo Devasya Dhi Mahi

| Dhiyo Yonah Prachodayat ||

Japam of the above Gayatri- mantram every morning before commencing meditation. To be repeated mentally (fixed number every day), meditating all the while over its sense.

గాయత్రీ మంత్రము : (అభ్యాసులు కాని వారికి)

ఓం భూర్ భువః స్వః l

తత్ సవితుర్ వరేన్యమ్ ll

భర్గో దేవశ్య ధీ మహీ l

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ll

పైన ఉదహరించిన గాయత్రీ మంత్రమును ప్రతిరోజు మూడు సార్లు ఉచ్చరించి దాని భావముపై 20-30ని॥లు ధ్యానం చేయవలయును.

ADDITIONAL PRACTICES TO BE ADVISED IN PARTICULAR CASES.

1.Lie down on the back calm and motionless. Meditate that the inner points which have been purified by the Master are inhaling the Power of Guru and are developing properly by the effect. Do this till you get into a state of balance (or samata). Remain absorbed in it as long as you can. This is very useful for higher attainments.

2. Meditate thinking that all you sensibilities are purified. Karm Indriyas and Gyan Indriyas have assumed their real state. A firm will should be formed that it is really so. After that imagine that all the senses have merged into the Real and perfect balance, which is our goal, has come in, finish it with a firm confidence.

3. Fix a point at the lower surface of the right toe at the centre of the first joint. Meditate over this point thinking that the power of the Absolute (Ultimate) is entering your body at the point and the molecules of Maya are getting dissolved.

This may be practiced by those who have completely devoted themselves to their Master but only after securing his permission for it.

11. వ్యక్తి గత అభ్యాసీ స్థితి ఆధారంగా క్రింది నుదహరించిన సాధనలను చేయవలెను.

ఎ) నేలపై వెల్లకితలా కదలిక లేని విధంగా పడుకోవలెను. అంతరంగంలో మాష్టరు కృప వలన పరిశుద్ధిగావించ బడిన బిందువులు, గురువుగారి నుండి శక్తిని గ్రహించి తగు విధంగా అభివృద్ధి చెందుచున్నవనే, నీకు భావముపై ధ్యానము చేయవలెను. నీలో సమత్వము ఏర్పడునంతవరకు ఈ విధమైన ధ్యానమును చేయవలెను. అదే భావములో మునిగి ఉండవలెను. ఇది ఉన్నత స్థితులను అధిరోహించుటకు ఎంతో సహాయకారి.

బి) నీలోని ఇంద్రియములన్నీయు మాష్టరు కృపవలన స్వచ్ఛతను సంతరించు కుంటున్నాయి, అను భావము మీద ధ్యానము చేయవలెను. కర్మ మరియు జ్ఞానేంద్రియములు వాటి యదార్థస్థితిని పొందుతున్నవని భావింపుము. అలా జరిగి తీరుతుందనే దృఢసంకల్పమును కలిగి యుండవలెను. తరువాత ఇంద్రియములన్నియు, సత్ తత్వములో, లయావస్థను పొంది మన లక్ష్యమైన పూర్ణ సమతుల్యతను సాధించినట్లు ఉహింపుము దృఢ విశ్వాసములో దినిని పూర్తి గావింపుము.

సి) కుడి కాలు బొటనవేలు యొక్క ముందు జాయింటు మధ్య భాగమున ఒక బిందువును గుర్తించుము. ఈ బిందువు గుండా పరతత్వపు శక్తి నీలోనికి ప్రవేశించి మాయ యొక్క అణువులు కరిగి పోవుచున్నట్లుగా ధ్యానము చేయవలెను. దీని వలన మాయను త్వరితగతిన విడువుటకు అవకాశము కలదు. కానీ ఈ ధ్యానము మాష్టరు గారికి పూర్తి భక్తి ప్రపత్తులు కలిగిన వారు మాత్రమే మాష్టరు గారి అనుమతి తీసుకొని సాధన చేయవలెను.

MISCELLANEOUS PROCESS.

1.When a man feels over fatigued by travelling, he should expose the particles of his body and merge them in the power of Brahmanda, but only for a minutes or two.

2. If over fatigue of an Abhyasi is to be removed, he should be given soft and soothing transmission thinking that a light drizzle from the Brahmanda is affecting every particle of his body bringing freshness to it.

3. If one has to undertake a long walk, he should imagine that the earth is slipping fast and his steps are falling fast. This will reduce the sense of distance.

4. In case of digestive trouble or frequent motions one should meditate upon the Sun drawing from it red-electricity into his stomach but only for 5 minutes.

5. For cough and cold he should draw over his chest the bluish rays of the Sun for 10 minutes.

6. For excessive anger, one should sleep on the ground possibly closest to its surface or he should meditate for its removal, taking the help of the cleaning process or meditation upon light blue colour is also useful.

7. For those who sleep much or have unhappy dreams, the evening meal should be avoided.

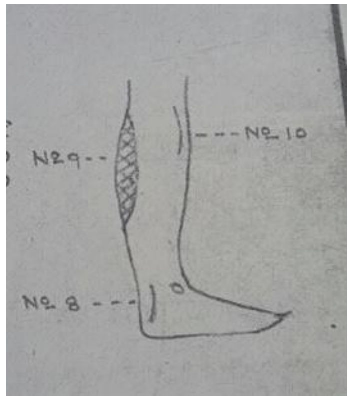
8. For heart trouble: Massaging on both sides of the thick nerve at the back side of the left foot above the heal at about the level of ankle. This is for immediate relief.

9. For stomach disorder - Massaging with both thumbs in the downward direction of the backside nerves of the legs below the knees

10. For Brain troubles- Massaging of the front nerve of both legs just below and attached to the knees.

Note: -

The exact position of the places referred to in processes from 8 to 10 are shown in the diagram



.

12. ఇతరములైన విధానములు:

1.ఒక వ్యక్తి ఎక్కువగా ప్రయాణము చేసి అలసిపోయిన ఎడల అతను తన అస్థిత్వము యొక్క కణములను బ్రహ్మాండములోని శక్తిలో ఐక్యము గావించిన సత్ఫలితములు ఉండును. కానీ ఈ ధ్యానమును కేవలము ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు మాత్రమే చేయవలెను.

2.అభ్యాసీలో అధిక అలసటను తీసివేయుటకు బ్రహ్మాండము నుండి సూక్ష్మమైన, మెత్తటి-సుతారమైన ప్రాణాహుతిని ఇచ్చి; బ్రహ్మాండ మండలము నుండి తుంపర్లాంటి శక్తి అతని అస్థిత్వములోని ప్రతి అణువులో తేజోదనము తీసుకొని వచ్చుచున్నదని భావించవలెను.

3.ఎవరైనా చాల దూరము నడువ వలసి వస్తే తన కాళ్ళ క్రింద భూమి వెనుకకు పోవుచున్నట్లు గాను తన కాళ్ళు ముందుకు జారిపోతున్నట్లుగాను ఉహించవలెను. ఇది దూర భావమును తీసి వ్రేయను.

4.అజీర్తి రోగములు లేక విరోచనములతో బాధపుడుచున్న ఎడల సూర్యుని పై ధ్యానము చేస్తూ అందు నుండి ఎర్ర-విద్యుత్తును తన ఉదర భాగము నుండి లోనికి తీసుకొనవలెను. కాని ఈ ధ్యానమును కేవలము 5ని॥లు మాత్రమే చేయవలెను.

5.అలాగే జలుబు, దగ్గులకు సూర్యునినుండి నీలం కణాలను తన ఛాతీలోని తీసుకొనవలెను. ఈ ధ్యానము 10ని॥లు చేయవలెను.

6.క్రోధము మరీ ఎక్కువ ఉండిన అతను నేలమీద పడుకొనవలెను. లేక దానిని తీసి వేయమని ప్రార్థన చేయవలెను. ఈ విషయంలో నిర్మలీకరణ సహాయము మరియు నీలి రంగుపై ధ్యానము కూడ ఎంతో ఉపయోకరము.

7.ఎక్కువ సేపు పడుకునేవారు లేదా చెడు కలలు కనేవారు రాత్రి సమయములో భోజనమును మానవలెను.

8.హృద్రోగములకు ఎడమకాలు కణితి ప్రక్కనున్న నరాలను మసాజ్ చేయవలెను. దీని వలన సత్వరమైన ఉపశమనము కలుగును.

9.ఉదర సంబందితమైన వ్యాధులకు మోకాళ్ళ వెనుక భాగములో నరాలను క్రింది వైపుగా రాస్తూ మసాజ్ చేయవలెను.

10.మెదడకు సంబంధించిన వ్యాధులకు మోకాళ్ళ ముందు క్రింది భాగమున నరాలను మాసాజ్ చేయవలెను.

గమనిక:

పైన తెలపిన (8-10) చిట్కాలలో సరియైన స్థానములకు చివర నివ్వబడిన రేఖా చిత్రాలను (పటములను) గమనించవలెను.

SHRI RAM CHANDRA MISSION METHODS OF SPIRITUAL TRAINING UNDER SHAJ MARG PART-II

Shahjahanpur
U.P
1967

Superintendent
Publication Department
Shri Ram Chandra Mission

COMPILER'S NOTE

A considerable assistance and guidance was made available to the preceptors in training the seekers after spirituality by processes embodied in the booklet entitled "Methods of spiritual training under Sahaj Marga" published in the year 1960. After considering the results thereof over ~~in the~~ years and in order to advance the pace of spiritual uplift, here in this booklet are given more effective processes and devices as narrated by the Great Master, Mahatma Shri Ram Chandraji, founder-president of Shri Ram Chandra Mission.

Needless to say that the improved technique will accelerate the pace of spiritual elevation upto the final mark in the shortest possible time. Preceptors who are incharge of training are, however, advised to exercise great care specially in the points of spinal chord, as a general application of the processes in this area, in view of the vital spiritual force working at the root, may prove overwhelming and beyond the normal capacity of the abhyasis.

The Master has very kindly given a brief account of his spiritual career and an effort has been made to embody it in this booklet in his own words as far as practicable. I believe this account will prove useful.

The book is meant exclusively for the use of the preceptors who are entrusted with the work of training others under Sahaj Marga System.

Shahjahanpur.
Janamastmi.
27.8.1967.

J. M. K. Raizada,
Superintendent,
Publications Department,
Sri Ram Chandra Mission.

COMPELLER NOTE

A considerable assistance and guidance was made available to the preceptors in training' the seekers after spirituality by processes embodied in the booklet entitled "Methods of Spiritual training under Sahaj Marga" publish in the year 1960. After considering the results there of over years and in order to advance the peace of spiritual uplift here in the booklet, in this booklet are given are more effective processes and devices as narrated by 'the Great Master, Mahatma Shri Ram Chandraji, founder president of Shri Ram Chandra Mission.

Needless to say, that the improved technique will accelerate the pace of spiritual elevation upto the final mark in the Shortest possible time: Preceptors who are incharge of 'training area however advised to exercise great care specially in the points. of spinal chord as a general application of the processes in this area, in view of 'the vital spiritual force working at the root, may prove overwhelming and beyond, the normal capacity of the abhyasis.

The Master has very, kindly given a brief, account, of His spiritual career and an, efforts has been made to embody it in this 'booklet in his own words as far as practicable. I believe this account wilt prove useful.

This booklet is exclusively for the use of the preceptors who are entrusted with the work training others under Sahaj Marg system.

Shahjahanpur
Janmashtami
27-8-1967

J.K.K. Raizada
Superintendent
Publications Department,
Shri Ramchandra Mission

INDEX

S.NO	CONTENTS	PAGE.NO
1	A FEW VERY IMPORTANT PROCESSES EMPLOYED BY BABUJI	53
2	CURSE	63
3	SUGGESTION	65
4	AUTOMATIC TRANSMISSION	71
5	CHARGE OF A PERSON BY DIVINITY	71
6	DEVELOPMENT OF VAIRAGYA	76
7	JOURNEY	83
8	KAAL SHAKTI	89
9	MISCELLANEOUS	96
10	SUPPLEMENT	102
11	SPITITUAL DYNAMISATION	103
12	LAYA AVASTHA IN BRAHM	104
13	PRAYER	109

A FEW VERY IMPORTANT PROCESSES

On the morning of 3rd June 1922, my fortune took me to the holy feet of my Master, to receive from Him transmission for the first time. As the effect of it I felt that i had moved upto a level, where the surroundings were very much different from those of the external atmosphere. The same feeling persisted and I remained in that condition for several days. I started meditation, not on the Divine Light but on my Master's form, seating Him in my heart. This was quite spontaneous and automatic, and I went on with it. Another change in my inner feeling was that the idea of God seemed to be lost to me, yielding place to that of my Master – and Master alone. To me there was no God but my Master. I went on with it regardless of anything else till I received the level expressed by my Master in the following verse:

"'I' became 'thee' and 'thou' – 'I';

"Now none can say that I am other than thee or thou art other than me".

It was very happy day indeed, when at Fatehgarh, where my Master used to hold the annual spiritual gathering Bhandara, I suddenly experienced by the grace a similar state of absorption as He has in Brahma. It is repeated itself two- or three-times succession. I felt convinced that it was the real stage which I must have. Since then, I began to adjust myself to bring about the real state. It was not a mere conception that I was in that state, but something real started to awaken in me. I went on doing all that silently without telling it to my Master even.

Master's remembrance arose in me the very day He had transmitted to me for the first time. So, I was continuing it with three things together constant remembrance of the Master adjusting myself to bring about that condition of absorption or LAYA AVASTHA which my Master has and reading and experiencing what was happening in the region I was at that time.

I started meditation, as I said before upon His form within my heart. In the beginning the form remains to view but after some time the vision begins to dwindle away, till only reflection- Akar- remains, which too melt away after some time and only an idea of it remains. Besides this I used to meditate upon His complete-form placed before me. The subsequent stages involved in this process are also almost same. After some practice the form grows subtler and subsequently begins to fade away leaving in its place a mere idea of it. When that too disappears the Abhyasi should take it mere supposition, that is there. Later on when that supposition too vanishes there comes the second stage. But this must come naturally and automatically and not by with full efforts to create this condition. At this stage the Abhyasi begins to feel himself as the Master. Then he begins to feel, if he is sensitive enough, that all parts of his body, limbs etc., are those of Master. Here again I shall repeat the same warning that this must also develop naturally and automatically and not by with full effort. If Abhyasi goes along in the correct manner, the body idea will soon begin to vanish. He will begin to feel that the body is neither his nor of the Master but still he should have the idea that his body is that of the Master. When that idea vanishes, he should suppose that the he is the Master in the end, when the supposition also fades out, the process will bring itself to the third stage- that the soul within the Master.

This will complete all steps automatically after which there remains neither the idea of the body nor of the soul; He is nowhere now and the task is practically over. When I was in this last stage of meditation on soul I was asked by my Master in the dream, to meditate on the soul itself and

He told me the process also which was below.

“Lie down straight upon the bed, without movement and meditate upon soul for some time.”

I did it for full one month and took leave from the office in order to devote the maximum time to it. It was all due to the grace of the Master and Master alone that this process came to my mind automatically-each step itself giving clue to the next step. Of course, my Master never asked anybody

to meditate upon his form and I am proud that I was the only person who adopted this process though there were many others, who used to have His remembrance off and on. After completing the entire process, I thought of bringing into effect negation of the negation and had started doing it while the Master's grace showered on me in torrents. Soon afterwards my Master revealed to me that He would have taken some more time but since I had started the last process. He was compelled to allot work to me otherwise it would not have been possible for me to train others.

What follows next is Reality and a man goes on and on with it. There are of course more steps further but then it is the work of God or Master alone. We have nothing to do because it is His work of God or Master alone. We have nothing to do because it is His work then. At this stage, we have played our part completely. Since this book is for preceptors to guide others, I must reveal the thing that I had in my heart. If anybody wants to gain absorption- Laya avstha – in Brahama this the only way for Him the attainment of Laya Avastha is purely abhyasis job and not of the Master although His help is there.

But the Abhyasi can have Laya Avastha very easily after completing the whole course said above, provided His Master himself has Laya Avastha. It is , therefore essential to seek for the adepts and not the neophytes. It is better to remain all life without a GURU than to submit to an unworthy Master. The finding out of such a Master, is of course, very difficult but prayer to God will help much. But he whose past Samskaras are good and congenial for the purpose can undertake the process. The new Samskaras for the Reality can also be formed by the Master to a certain extent but seekers will not like to have company with such a Master, even if such a Master goes himself to their doors, they will not pay any attention him. Now I give my own view of the Master. Suppose one does not get a Master absorbed in Brahma, one should seek the man who has completed all the steps of spirituality. He can in that case be meditation on the form of the Master is not advisable for women. Remembrance of Master is allowed but the meditation on the form of the Master is not advisable for them.

I must touch a little the scientific aspect of the process. Duality is necessary for the sake of worship as we must proceed from our level although those who advocate Advaita proceed with "I AM BRAHMA ". This means usurping the privileges of the Ultimate with the result that there is no help. It is the privilege of God that He may mould the Abhyasi to any necessary way. When we meditate on the form of real Guru our thought is there. Now to fill that gap, the grace of Guru rushes in. In the end you lose up everything of your own, giving place to what divinity has. So, the system begins to get divinized very easily and without any effort on the Abhyasi. One who follows this path sincerely with devotion even a week, he cannot leave it afterwards. The change is so charming so ennobling and invigorating and the peace is of such a fine nature, that one would like to spare some time out of his lunch hour even. If he will be busy in some work, he would like to finish the work to return to this process.

It will not be out of place if I say that the whole system of SAHAJ MARG is dynamic, because the power of the Master works. The man who comes for spiritual training with faith, devotion and confidence, begins to turn dynamic from the very first day, this can be experienced by any person very easily. If such a one is sitting in a society, the pious thing in him radiates and effects the persons sitting around giving them peace a little or more.

Only the Ultimate Consciousness can transform man and not the "SUPRAMENTAL" of Sri Aurobindo Supramental is only. Upto the mental level and Reality is beyond it. The efficiency of our system "SAHAJMARG" as mould by my Master is that every preceptor of the Mission releases that ultimate force to the heart of the Abhyasi consciously or unconsciously. The effect of it can be traced out in a very short time. It is very difficult to transmit the energy which is free from matter (Matter -- free Energy) and for it very high approach is required. Thanks to the Master for having made it possible for us under the Sahaja Marg system, every preceptor who trains the Abhyasi sows the same seed in him which grows and brings out the same result.

ముందుమాట మరియు మాష్టరు జీవిత చరిత్ర

1922 జూన్ 3వ తారీఖున, అదృష్టవ శాత్తు నా పవిత్ర గురుదేవుల పాదపద్మముల చెంతకు చేరాను. వారు నాకు మెట్టమొదటి ప్రాణాహుతి ప్రసారమును ఇచ్చారు. దాని ఫలితంగా నేను నాలోనే ఉన్నతంగా ఎదిగినట్లు అనిపించింది. అపుడు నాకు పరిసరాలు బాహ్యవాతావరణానికి భిన్నంగా కనిపించాయి. అదే భావన ఎంతోకాలంగా నాలో ఉంది అదే స్థితిలో నేను ఎన్నో రోజులు ఉండిపోయాను. అందరికి చెప్పినట్లు దివ్యజ్యోతి మీదగాక నేను నా మాష్టరు లాలాజీ గారి రూపముపై ధ్యానము ఆచరించాను.

ఇది చాలా సహజంగా అసంకల్పితంగా జరిగింది. నేను అలాగే కొనసాగించాను. నాలో కల్గిన ఇంకొక మార్పు ఏమిటంటే, నాలో దైవం గురించిన భావనలు పూర్తిగా అంతరించిపోయి వాటి స్థానంలో మాష్టారు గారు లాలాజీగారు పూర్తిగా ఆక్రమించారు. నాకు నా మాష్టరు తప్ప వేరే దైవము ఏమీలేదు. నా మాష్టరు క్రింద ఉదహరించినట్లుగా అదే భావమును నేను నాలో కొనసాగించాను:

'నేను” 'నీవు' అయ్యాను, “నీవు” 'నేను' అయ్యావు

ఇప్పుడు, నేను నీవు కాక వేరేయని,

నీవు నేను కాక వేరేయని ఎవరూ చెప్పలేరు.

అది ఫతేఘడ్ ప్రాంతంలో నా మాష్టారు ప్రతి ఏడాది ఆధ్యాత్మిక భండారమును నిర్వర్తించే ప్రదేశము. ఆ సంవత్సరము నాకు మాష్టరు దివ్యకృప వలన వారికి బ్రహ్మాంలో ఉండేటటువంటి లయావస్థ నాకు కూడా అనుభూతి పూర్వకంగా అనుభవానికి వచ్చింది. అది అలా రెండు మూడు సార్లు అనుభవానికి వచ్చింది. అది యదార్ధస్థితి అని నాకు పూర్తిగా నమ్మకము ఏర్పడినది. ఆ స్థితిని పూర్తిగా కైవసం చేసుకోవడానికి నేను అన్నివిధాల ప్రయత్నం చేసాను.

అది కేవలం ఊహాజనితమైన స్థితికాదు, ఒక వాస్తవస్థితి. అది నాలో జాగృతం అవడం మొదలుపెట్టింది. ఆ విధంగా నేను ఆ వాస్తవ స్థితిని పూర్తిగా కైవసం చేసుకొనుటకు నా మాష్టరు గారికి తెలియచేయకుండానే ప్రయత్నం చేస్తూ వచ్చాను.

మాష్టరుగారి స్మరణ నాలో ఆరోజే ప్రారంభమయింది. వారు నాకు ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేసిన మొదటి రోజునుండే ప్రారంభమైనది. ఆవిధంగా నేను మూడు విషయాలు పూర్తిగా ఆచరించటం మొదలుపెట్టాను. ఒకటి మాష్టరు గారి స్మరణ; రెండు నా మాష్టరు గారికి గల లయావస్థ స్థితిని నాలో పెంపొందింప చేసుటకు ప్రయత్నం, మూడు అలాగే నేను ఉన్న స్థితిలో అంతరంగా ఏమి జరుగుతుందో గమనించుట. ముందుగా విశదీకరించినట్లుగా నేను నా హృదయంలో వారి రూపముపై ధ్యానము చేయుట మొదలు పెట్టాను. మెదటిలో వారి రూపము నాకు గోచరించేది. పోను పోనూ కేవలం ప్రతిబింబము మాత్రమే మిగిలి, ఆకార మాత్రంగా ఉందేది. అదికూడా కొంతకాలానికి కనుమరుగయిపోయి కేవలం ఒక భావన మాత్రమే ఉందేది. అంతేకాక నేను వారి పూర్తి స్వరూపము మీద ధ్యానము చేసెడివాడిని. దీని తరువాత ఈ ప్రక్రియలో వచ్చె స్థితులు కూడా అసంఖ్యాకంగా ఉంటాయి.

కొంతకాలానికి స్వరూపము మెల్లమెల్లగా సూక్ష్మంగా మరింత సూక్ష్మంగా మారి చివరకు అంతరించి దాని స్థానంలో కేవలం ఒక భావన మాత్రమే ఉండేది.

అదికూడా కనుమరుగయిన తరువాత అభ్యాసి అప్పుడు కేవలం అక్కడ ఏదో లేశ మాత్రంగాఉంది అని అనుకోనే స్థాయికి వచ్చేది. తరువాత అదికూడా అంతరించిన తరువాత దాని తరువాత స్థితి వస్తుంది. కాని ఇది చాలా సహజంగా అప్రయత్నంగా అసంకల్పితంగా రావాలి కాని సంకల్పితంగా కాదు. ఇక్కడ అభ్యాసి తానే మాష్టరు అని భావిస్తాడు. తరువాత అలాగే అతనిలో సున్నితత్వం ఉంటే తన శరీరంలోని అవయవాలు అన్నీ కూడా మాష్టరు గారివే అని సహజంగా అనుభూతి చెందుతాడు. ఇక్కడ కూడా నేను మీకు ఇచ్చే హెచ్చరిక ఏమిటంటే

ఇది అంతా సహజంగా రావాలి తప్ప ప్రయత్న పూర్వకంగా కాదు. అభ్యాసి సక్రమ పద్ధతిలో ధ్యానంచేస్తూ పోతే శారీరక స్పృహ సహజంగా పోతుంది. తరువాత స్థితిలో శరీరం తనది కాదని అలాగే మాష్టరుది కూడా కాదని అనిపిస్తుంది. అయినా అది మాష్టరుదే అని భావించాలి. ఆ భావన కూడా పోయిన తరువాత తనే మాష్టరు అని అనుకుంటాడు. అలా అనుకోవడం కూడా అంతరించిన తరువాత ప్రక్రియలోని మూడవ స్థాయి వస్తుంది. అది తన అంతరంగంలోని ఆత్మే అన్నీ చేస్తోందనే భావన. ఇది అన్ని స్థాయిలను పూర్తిచేస్తుంది. తరువాత శారీరకస్పృహగానే ఆత్మకు సంబంధించిన స్పృహగానీ ఉండదు. అతను ఇప్పుడు ఎక్కడా లేడు. దీనిలో ప్రక్రియ పూర్తిగా సమాప్తం అవుతుంది.

నేను ఆత్మమీద ధ్యానం అనే ఈ చిట్ట చివరి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు నా మాష్టరు నాకు కలలో కనబడి 'ఆత్మ' మీద ధ్యానం చేయమని చెప్పారు. ఇందుకు అవసరమైన ప్రక్రియకూడా ఈ విధంగా చెప్పారు. మంచం మీద వెల్లకిల్లా పడుకొని, కదలిక లేకుండా కొంతసేపు ఆత్మమీద ధ్యానం చేయాలని చెప్పారు.

పూర్తిగా ఒక నెల అంతా నేను ఆవిధమైన ధ్యానాన్ని ఆచరించాను. ఆఫీసుకు పూర్తిగా శెలవు పెట్టి దానికొరకు సమయము వెచ్చించినాను. ఇది కేవలం మాష్టరు గారి కృప వలన మాత్రమే ఈ ప్రక్రియ నాకు స్ఫురించింది. అనాలోచితంగా అలా అందులో ప్రతి స్థాయి దాని తరువాత స్థాయికి సంబంధించిన భావనలు కూడా సహజంగానే నాకు స్ఫురించేవి. నా మాష్టరు ఎవరినీ తన రూపముపై ధ్యానము చేయాలని చెప్పలేదు. కేవలం నేను ఒక్కడినే ఈ పద్ధతిని పూర్తిగా ఆచరించిన తరువాత, నేను నెగేషన్ యొక్క నెగేషన్ పూర్తిగా ఆచరణలోకి తీసుకొని వచ్చినాను. అప్పుడు మాష్టరు గారి దివ్యకృప నాపై కుండపోతగా వర్షించింది. దాని తరువాత నా మాష్టరు అన్నీ పూర్తి చేయటానికి ఇంకా సమయం వున్నా నేను చిట్టచివరి ప్రక్రియను

ఆచరణలోనికి తీసుకురావడం వలన, వారు నాకు పనిని అప్పగించడం మొదలు పెట్టారు, అలా జరగని పక్షంలో నేను మీ అందరికి శిక్షణ ఇవ్వగలిగి ఉండేవాడని కాదు.

ఇక తరువాత ఉన్నది కేవలం "సత్-తత్వము". ఇందులో ఒక వ్యక్తి అలా అలా ముందుకి వెళ్ళుతూనే ఉంటాడు. ఇంకా ఇందులో చాలా స్థాయిలు ఉంటాయి, కాని అది కేవలం మాష్టరు లేక భగవంతుని పని మాత్రమే. ఇక్కడ మనం చేయవలసిన పని ఏమీలేదు. అది కేవలం 'వారి' పని మాత్రమే. ఇక్కడ మనం చేయవలసిన కర్తవ్యం పూర్తి అయినది.

ముందు చరిత్ర

ఈ పుస్తకం కేవలం ప్రసెప్టర్లు మిగతా వారికి శిక్షణ ఇవ్వడానికి కనుక, నా హృదయంలో ఉన్న ఒక విషయం మీ అందరికీ చెప్పాలని ఉంది. అదేమిటంటే బ్రహ్మలీనత పొందాలని ఉంటే వారికి ఇదే మార్గం. లయావస్థ పొందటం కేవలం అభ్యాసీ యొక్క బాధ్యత మాత్రమే కాని మాష్టరుది కాదు; కాని ఇక్కడ మాష్టరు సహాయం తప్పక ఉంటుంది.

పైన ఉదహరించిన ప్రక్రియ అంతా పూర్తి అయిన తరువాత అభ్యాసి చాలా సులభంగా లయావస్థ పొందగలడు, కాని దీనికి "మాష్టరు స్వయంగా బ్రహములో" లయ పొంది ఉండాలి. అందువలన ఇందులో మనం నిష్ణాతులను ఆశ్రయించాలి కాని, పరిపక్వత లేని వారిని కాదు.

ఒక గురువు లేకుండా జీవితమంతా ఉండవచ్చు కాని అర్హత లేని గురువుకు సమర్పించుకోరాదు. అటువంటి మాష్టరును పొందటం అని దుర్లభం కానీ ఇందుకు భగవంతుని ప్రార్థన చేయుటం ఎంతో సహాయకారి, కాని ఎవరికైతే గత కర్మలు అనుకూలంగా ఉంటాయో వారు మాత్రమే ఈ ప్రక్రియను ఆచరించవచ్చు.

సత్-తత్వమును పొందగోరుటకు తదనుగుణమైన క్రొత్త సంస్కారములు కొంతవరకు కలుగచేయవచ్చు కాని జిజ్ఞాసువులు అటువంటి వ్యక్తి సాంగత్యములో ఉండుటకు ఇష్టపడరు.

ఒక వేళ అటువంటి మాష్టరు వారి వద్దకే స్వయంగా వెళ్ళినా; వారు అటువంటి మహాత్ముని లక్ష్య పెట్టకపోగా కనీసం ప్రయత్నపూర్వకంగా ఏమీ కృషి సల్పరు. ఇప్పుడు ఇక్కడ "మాష్టరు" గారిపై నా అభిప్రాయాన్ని మీకు వివరిస్తాను. ఎవరికైనా ఒకరికి బ్రహ్మములో లయ పొందిన మాష్టరు లభించినప్పుడు, కనీసం ఆధ్యాత్మిక రంగంలో అన్ని స్థాయిలను దాటిన వారిని గురువు/'మాష్టరు' గా స్వీకరించాలి. అటువంటి పరిస్థితులలో అటువంటి గురువు రూపంపై ధ్యానము చేయవచ్చును. ఎలాగు నైతేనే ఈ పద్ధతి స్త్రీలకు మినహాయించడమైనది. మాష్టరు స్మరణ నైతే వారికి ఆచరణీయ యోగ్యము కాని మాష్టరు రూపంపై ధ్యానము స్త్రీలకు సూచించదగినది కాదు.

ఈ ప్రక్రియలో గల వైజ్ఞానిక సూత్రాన్ని ఇప్పుడు మీకు చెప్పదలచుకున్నాను. అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేసే వారు "నేనే బ్రహ్మము" అని మొదలు పెడతారు. కాని మనము మనస్థాయి నుండి మొదలు పెట్టేటప్పుడు ద్వైతము తోనే మొదలు పెడతాము. ఆ ద్వైత్వములో నేనే బ్రహ్మము అను కోవడంలో ఒక ప్రగాఢమైన లోపం ఏమిటంటే అక్కడ మనం సర్వతత్వము లేక అనంతత్వము లేక పరబ్రహ్మము యొక్క సార్వభౌమత్వాన్ని ప్రశ్నించినట్లవుతుంది. పర్యవసానంగా మనకు ఎటువంటి సహాయము లభించదు. మనలను ఏ విధంగా మలచాలి అనేది కేవలం వారి కృప, సంకల్పము మరియు ఇచ్ఛ తప్ప వేరేదికాదు.

మనము యదార్ధమైన గురువుపై ధ్యానము చేయునప్పుడు మన ఆలోచన 'అక్కడ' ఉంటుంది. ఇప్పుడు అక్కడ గల వ్యత్యాసమును తీసి వేయుటకు 'వారి కృప' ప్రవహిస్తుంది. చివరగా నీకు గల సర్వస్వము కోల్పోయి - 'దాని' ఉనికికి (అస్థిత్వానికి) చోటిస్తావు. ఆ విధంగా అభ్యాసీ ప్రయత్నం లేకుండా వ్యవస్థ అంతా సహజంగానే దివ్యీకరణ చెందుతుంది. ఎవరైనా కనీసం ఒక వారం రోజులు ఈ పద్ధతిని పూర్తిగా ఆచరిస్తే ఇక వారు దీనిని వదలివేయరు.

అచ్చట దివ్యత్వము ఎంత ఆకర్షణీయంగా రమణీయంగా ఉంటుందంటే, భోజనకాలంలోనో, విరామ సమయంలోనో ఎవరైనా కొంత కాలము అక్కడ ఉండాలని అనుకుంటారు. ఒక వేళ అతను ఏదేని ఒక ముఖ్యమైన పనిలో నిమగ్నమైతే అది అయిన తరువాత మరల ఈ ప్రక్రియలోకి రావాలనుకుంటారు.

మాష్టరు గారి శక్తి వెనుక పనిచేయటం వలన సహజమార్గములో అంతా సహజంగానే జరుగుతుంది. నమ్మకము, భక్తి ఆత్మవిశ్వాసముతో ఎవరైనా ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ కొరకు వస్తే అతను మొదటి రోజునుండే శక్తివంతంగా (Dynamic) గా తయారవుతాడు. ఇది ఎవరైనా అనుభూతి పూర్వకంగా తెలుసుకోవచ్చు అటువంటి వ్యక్తి ఎవరైనా సంఘములో ఉన్నప్పుడు అతని నుండి వచ్చె పవిత్ర పరమాణవులు నలుదిశలా వెదజల్లబడి చుట్టూ కుర్చున్నవారికి కొద్దోగొప్పో మానసిక ప్రశాంతతను కలుగ చేస్తుంది.

అరబిందో గారు అనుకున్నట్లు అధిమానస చైతన్యము కాక, కేవలం అంతిమ చైతన్యము మాత్రమే మానవునిలో పరిమాణము/పరివర్తన తీసుకురాగలదు. అధిమానస చైతన్యము కేవలం మానసిక స్థాయి వరకే కాని సత్-తత్వము దానికి అతీతమైనది. సహజమార్గములోని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, లాలాజీ మహరాజ్‌గారు తయారు చేసిన సహజ మార్గంలో ప్రతి ప్రిసెప్టరు ఆ అంతిమ చైతన్యం యొక్క శక్తిని (Force) ఆరంభం నుండే అభ్యాసీ హృదయంలోనికే నేరుగా సంకల్పితంగానో / అసంకల్పితంగానో ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది.

దాని ప్రభావము త్వరితగతిన బయల్పడుతుంది. పదార్ధము సమ్మిళితము గాని ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేయుట, చాలా కష్టమైన పని. దానికి చాలా ఉన్నత స్థాయి అధిరోహణము అవసరము. ఏ ప్రెసెప్టరైనా ఏ అభ్యాసిలో నైనా నాటే బీజము చివరకు మొలకెత్తితే వచ్చే ఫలితము ఒకటే. సహజమార్గమును ఆ విధంగా మలచి, తయారుచేసి మన కిచ్చిన లాలాజీ గారికి మనం ఎంతో కృతజ్ఞులము.

CURSE

In our religious literature we find the instances of course having been pronounced by certain saints. A saint said something ill for a person and it came to pass. This has created a sense of fear . In my humble opinion, If any saint curses anybody the effect of utterance usually bring out the impressions -samskaras-that were buried deep within the system of the man who is cursed. So the consuming – Bhog – of the Samskaras starts which may otherwise, have started years after, need not be afraid of it. In a way we become free of that amount of burden earlier.

We should fear the persons, who can create the samskaras and circumstances merely by his utterances. But such persons are rare and those who have this power shall hardly use it. Suppose there is a person who has been cursed by you want to remove it. The method is that you go to the next region higher than that from which the curse has been pounced and as you move to next region take it out from where it is rooted. I tell you one very good thing. We clean the system of Abhyasis removing the impressions along with those impressions of curse, if any at all are also automatically and unknowingly removed.

My Master once related a case of a sanyasi to one of his disciples. A Sanyasi of attainments used to come to Him to receive spiritual training at night. He used to inform my Master through inter-communication whenever he has to come. He used to come at nights because he did not go to the house of any house-holder- grihastha and lived in open space at the bank of Ganga throughout the year. Once this sanyasi cursed a person and it came to pass. The outcome of pronouncing the curse was that the sanyasi had to be born again at Rangoon though he survived only for a brief span seven or eight years.

Here I like to issue a warning for the Abhyasis of our mission for the power of the Master works in the system of the Abhyasis. It is almost daily occurrence with the Abhyasi having faith in the Master that they touch the

deeper layers of spirituality. If at that time, they may unconsciously, say anything it will come to pass. I have already written some warnings on this point in my letters.

శాపము :

మన ధార్మిక గ్రంథాలలో కొంత మంది మహాత్ములు, శపించిన సంఘటనలను మనం చదివి ఉంటాం. ఒక మహాత్ముడు ఎవరిగురించైనా చెడుగా శపిస్తే అది జరిగి తీరుతుందని మనం నమ్ముతాం. ఇది ఒక విధమైన భయాన్ని ప్రజలలో కలుగచేస్తుంది. ఈ విషయంలో నా అభిప్రాయం అడిగితే నిజానికి ఎవరేని ఒక మహాత్ముడు ఎవరినైనా శపిస్తే ఆ వ్యక్తి అంతరంగంలో నిగూఢంగా దాగి ఉన్న సంస్కారములు ముందుగానే అనుభవించడం జరుగుతుంది. అందువలన మనం ఏవిధంగాను భయపడవలసిన అవసరము లేదు. అంతటి సంస్కారము నుండి మనం ముందుగానే విముక్తులమయ్యాము.

తమ వాక్శుద్ధి ద్వారా సంస్కారములను, పరిస్థితులను కల్పించే వారి ఎడల మనం ఎంతో జాగరూకతను భయాన్ని కలిగి ఉండాలి. కాని అటువంటి శక్తిగల వ్యక్తులు చాలా అరదుగా ఉంటారు. ఒక వేళ ఉన్నా, వారు దానిని ఉపయోగించరు. ఉదాహరణకు అలా శపించబడిన ఒక వ్యక్తి ఉన్నారని మనం అనుకుందాము ఇపుడు మన ఆ శాపం తాలూకూ ప్రభావమును తీసివేయాలి అని అనుకుందాము. దీనికి ఉపయోగించవలసిన పద్ధతి ఏమిటంటే - మనం శాపము ఇచ్చిన క్షేత్రమునకు అతీతమైన క్షేత్రమునకు వెళ్ళాలి. అక్కడ ఆ శాపము యొక్క ప్రభావమును పూర్తిగా తీసివేయాలి. ఇక్కడ మీకు నేను నిజంగా ఒక మంచి విషయాన్ని తెలుపుతాను. అది ఏమిటంటే, ఒక అభ్యాసి యొక్క వ్యవస్థను క్షాళనము చేయునపుడు సహజంగానే ఆ శాపమును కూడా తీసివేయడం జరుగుతుంది.

నా మాష్టరు ఒక సారి ఒక సన్యాసికి సంబంధించిన ఉదంతమును నాకు వివరించారు. కొంతవరకు ఉన్నత స్థితులను అధిరోహించిన సన్యాసి వారి వద్దకు రాత్రిపూట ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ కొరకు వచ్చేవారు. తాను ఎప్పుడు రావాలని ఆశించినా అతను అంతర్గిత సంభాషణ ద్వారా వారికి (లాలాజీ గారికి) తెలియ పరచివచ్చేవాడు. అతను ఏ గృహస్థుల ఇళ్ళకు వెళ్ళకుండా గంగానది ఒడ్డున ఆ సంవత్సర కాలమంతా ఉండేవాడు. అందువలన రాత్రుళ్ళు మాత్రమే అతను ఆధ్యాత్మిక శిక్షణకు వచ్చేవాడు. ఒకసారి ఈ సన్యాసి ఎవరినో శపించడం జరిగి దాని ఫలితం అతను అనుభవించవలసి వచ్చింది దీని పర్యవసానంగా ఆ సన్యాసి మరలా రంగూన్‌లో జన్మించి 7/8 సంవత్సరాలు జీవించవలసి వచ్చింది.

ఇక్కడ మన మిషనుకు చెందిన అభ్యాసీలకు నేను ఒక హెచ్చరికను చేయదలచుకున్నాను. ఎందుకంటే ప్రతి అభ్యాసీ వ్యవస్థలోనూ/ద్వారా మాష్టరు గారి దివ్యశక్తి పనిచేస్తుంది. మాష్టరు గారి పై పూర్తినమ్మకమున్న ప్రతి అభ్యాసీ రోజు ధ్యానంలో ఆధ్యాత్మికత యొక్క సూక్ష్మమైన దశలను దాటడం జరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితులలో అభ్యాసీ ఏదైనా అచేతనంగా సూచనప్రాయంగా అనుకొంటే అది వెనువెంఠనే జరిగితీరుతుంది. నేను వ్రాసిన ఉత్తరాలలో ఈ విషయం గురించి నేను చాలా సార్లు ప్రస్తావించటం జరిగింది.

SUGGESTION.

Transmission effects in three ways VOICE, TOUCH, AND THOUGHT. The transmission by voice is very strong. One who knows how to wield it can do better work. Those who have become thoroughly dynamic should not touch person at spiritual centres. This care should be taken up by the preceptors in general, because they themselves developing spiritual power. It is just precaution when I given permission for higher work to anybody, I control the power produced by voice to the extent needed at that time. At that time the whole frame of the body nerves etc. is filled with spiritual energy. In the provisional permission, it is not the case. I complete the yatra of heart

region; to extent of Pind Pradesh. Microcosm and put him into the second point- Atma Chakra filing some light in the third and fourth point, Agni and jal – respective after doing this I simply ask them to work.

I have divided suggestions into three degrees for the sake of clarity subtle, subtler and subtlest. The suggestion should be used alone for making of man. A preceptor can give suggestion that such and such thing is happening in the Abhyasi and gradually it will happen. If you make it subtler it will not take much time and if it is the subtlest the result will be immediate.

The subtlest suggestion is mere supposition and subtler is an idea and subtle is slightly weight. Subtle is sookshma, subtler is Karan (casual) and subtlest is purely divine (Daivi- Divine). The suggestion which apparently seems to be of no importance is the most potent and useful instrument in the hands of a Yogi and on the basis of my experience I can assert that it is an unfailing one.

The subtle suggestion can be used in transmission every day. It is free from all dangers. There are preceptors in the Mission who can use subtler suggestions and also subtlest after some experience. While coming to the subtlest moulding the preceptors should be very cautious. In such cases the capacity to observe and experience is essential. Whenever any dispel of my Master went to Him and complained of certain undesirable and un required tendencies as rage, He simply said “Achha! (well)” and the range was gone. I studied for seven years and then I came to know that it was a suggestion in a way. It was needed through voice and the man was free from the cause of complaint.

This I again emphasise for spiritual work alone. It is also an instrument for Divine work when it is used through subtlest methods. There may be a few rare personalities who are given work divine directly. Sruti and Richa both are present in Vedas. The question arises --- whether in the presence of Sruthi, Richa is needed? It happens with very high sages that God sends Vibrations of the work which have no sound, though in rare cases the sound may be there if vibrations are very forceful. I experienced the sound only

twice or thrice but it was very faint. Suppose a Sruthi comes to a Saint he, being a human being, misses a part of it. He will then create Richa. The same Sruthi will not come the next time. How Richa is created? If anything is missed in catching the Sruthi, the saint will create the Richa with his super-conscious state of mind. (Diagram given 2 in the efficacy of Raja yoga). The process is that he meditates upon the nature and the meaning of the Sruthi and then by means of subtlest suggestions, he creates a sort of picture in the atmosphere and reads it. And it is not difficult of course. Sruthi is not in our hands but Richa is now he will read it and do the work. I brought these things here under the topic of suggestions simply to let you know the importance of suggestions. If a man cannot mould himself to the subtlest ways of suggestion he cannot produce Richa. A little practice is of course required.

సూచన :

ప్రాణాహుతి 3 స్థాయిలలో పనిచేస్తుంది అది వాక్కు (శబ్దము), స్పర్శ, ఆలోచన. వాక్కు ద్వారా జరిగే ప్రాణాహుతి చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. దానిని సమర్ధవంతంగా చక్కగా వినియోగించ కల్గిన వ్యక్తి ఎంతో ఉన్నతమైన పనిని చేయగలడు. ఆ విధంగా ఆధ్యాత్మికంగా చాలా ఉన్నతంగా ఉన్నవారు ఎవరినీ వారి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాల వద్ద స్పృసించరాదు. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలు ప్రశిక్షకులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే వారిలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఉంటుంది కనుక. ఉన్నత స్థాయికి సంబంధించిన పనిని నేను ఎవరికైనా ఇస్తే, అప్పుడు నేను వారి వాక్కు ద్వారా వచ్చే బయల్పడే శక్తిని, తప్పక అవసరమైనంత మెరకు అదుపు చేస్తాను.

అటువంటి సమయములలో శరీరములో నాడీ వ్యవస్థ అంతా శక్తిలో నింపబడి ఉంటుంది. కాని తాత్కాలిక అనుమతి (ప్రిసెప్టరు) విషయంలో నయితే నేను పిండదేశము సంబంధించిన యాత్రను పూర్తిగావించి అనుమతి నివ్వడం జరుగుతుంది. ఇక్కడ అతనిని రెండవ బిందువు

వరకు తీసుకొని వచ్చి 3, 4 (అగ్ని, జలము) బిందువులలో కొంత 'వెలుగు'ను నింపి అప్పుడు పనిచేయుటకు అనుమతి నివ్వటం జరుగుతుంది.

సూచనలను మనం అర్థంచేసుకోడానికై 3 గా విభజించటం జరిగింది - అవి సూక్ష్మ, అతి సూక్ష్మ మరియు అత్యంత సూక్ష్మమైనవి. (Subtle, Subtler, Subtlest). ఒక వ్యక్తిని పూర్తిగా నిర్మించడానికి కేవలం సూచనలను మాత్రమే వాడవలసి ఉంటుంది. అభ్యాసీలో ఒక నిర్ధిష్టమైనా మార్పు వస్తున్నది అని ప్రిసెప్టరు సూచనను సూక్ష్మస్థాయిలో ఇస్తే అది మెల్లగా భౌతిక స్థాయిలో జరుగుతుంది. ఒకవేళ అది అతిసూక్ష్మమైన దయితే మరింత వేగంగా జరిగితీరుతుంది. అత్యంత సూక్ష్మమయినదయితే వెంటనే జరుగుతుంది.

సూచన అనేది కేవలం ఒక భావన (Supposition) మాత్రమే. అత్యంత సూక్ష్మమైనదయితే కేవలం ఒక భావన మాత్రమే. సూక్ష్మమైనదయితే కొద్దిగా బరువున్నదని అర్థము. వేరే విధంగా చెప్పాలంటే సూక్ష్మమయినది, అతి సూక్ష్మయినది కారణస్థాయికి అత్యంత సూక్ష్మమయినది పూర్తిగా దైవకమయినదిగా పరిగణనలోనికి తీసుకోవచ్చు. చూడడానికి ఏమీ విలువయినది అని అనిపించకపోయినా సూచన ఒక యోగి చేతులో అతి శక్తివంతమైన పనిముట్టు. నా అనుభవం మీద అది తిరుగులేనిది మరియు సాటిలేనిది.

సూక్ష్మస్థాయి ప్రేరణ/సూచనను రోజు ఇచ్చే ప్రాణాహుతి ప్రసారంలో ఇవ్వవచ్చు. అది అన్ని రకాలయిన అపాయములకు అతీతమైనది. కొంతకాలము అనుభవము వచ్చిన తరువాత అతి సూక్ష్మ/అత్యంత సూక్ష్మ మైన సూచనలను ఇవ్వగల సమర్థులైన ప్రిసెప్టర్లు మన సంస్థలో ఉన్నారు. సూక్ష్మ, అత్యంత సూక్ష్మమైన స్థాయి (పని) 'నిర్మాణము' లోనయితే ప్రశిక్షకుడు ఎంతో జాగరూకతతో వ్యవహరించవలసి ఉంది. అటువంటి పరిస్థితులలో అనుభవము మరియు గమనించుటయు కూడా ఎంతో అవసరం. నా సమర్థగురుదేవుల వద్దకు

ఎవరైనా శిష్యులు తమలోని అవాంఛనీయ మైన ప్రవృత్తులు/వైఖరుల గురించి ప్రస్తావించడానికి వెళ్ళినప్పుడు వారు (లాలాజీ గారు) అచ్చా! (అలాగా!) మంచిది అని అనెడివారు.

అంతే అలా వచ్చిన అభ్యాసులలో ఆ లోపాలు వెనువెంటనే అంతరించేవి. చాలా సంవత్సరము వారిని క్షుణ్ణంగా పూర్తిగా అధ్యయనం చేసిన తరువాత నాకు తెలిసి విషయమేమిటంటే; వారు ప్రేరణా శక్తిని/సూచనను ఉపయోగించే వారని! అదికూడా కేవలం వాక్కు ద్వారా అది ఉపయోగించేవారు. వారికున్న అవాంఛనీయమైన వన్నీ పోయేవి. ఇక్కడ మరల దీనిని నేను కేవలం ఆధ్యాత్మిక పనులకు మాత్రమే ఉపయోగించమని చెప్తాను. అత్యంత సూక్ష్మమైన స్థాయినుండి ప్రయోగించినపుడు అది దైవ కార్యానికి ఒక పని ముట్టుకూడా. దైవం ద్వారా నేరుగా పనిని తీసుకోగల 'సమర్థులైన వ్యక్తిత్వాలు' చాలా అరదుగా ఉంటాయి. వేదాలలో 'శ్రుతి', 'రిచ' రెండింటి గురించి చాలా వివరణ ఇవ్వడం జరిగింది. ఇక్కడ వచ్చి ప్రశ్న ఏమిటంటే, మన వద్ద శ్రుతి ఉన్నప్పుడు మనకు 'రిచ' అవసరమా? చాలా అత్యున్నత స్థితిలో ఉండే మహాత్ముల (Sages) విషయంలో భగవంతుడు సందేశాలను ప్రకంపనల రూపంలో పంపించడం జరుగుతుంది. అవి శబ్ధము లేనివి అవ్వచ్చు. లేక ఒకవేళ ప్రకంపనలు మరి శక్తివంతము Forceful గా ఉన్నప్పుడు శబ్ధములో కూడినవి అయి ఉండవచ్చు. స్వయంగా నేను అలా శబ్ధము రెండు మూడు సార్లు అనుభవ పూర్వకంగా అనుభూతి చెందటం జరిగింది. అపుడు కూడా అది చాలా లీలగా మాత్రమే ఉన్నట్లు అనిపించింది.

ఉదాహరణకు ఒక మహాత్మునికి (Saint) కి ఒక శృతి వచ్చింది అని అనుకుందాం. అతను కూడా ఒక మానవమాత్రుడు అగుటవలన అందులోని కొంత భాగమును అతను కోల్పోవడం జరుగవచ్చు. దానిగురించి అప్పుడు అతను ఒక 'రిచ' ను సృష్టిస్తాడు. ఎందుకంటే అదే శృతి మరల రెండవసారి రాదు. అయితే 'రిచ' ఎలా సృష్టించడం జరుగుతుంది? 'శృతి'లోని కొంత/ఏదేని భాగమును అందుకోనపుడు ఆ మహాత్ముడు (Saint) తన అధిచేతన మనస్సు

ద్వారా ఒక 'రిచ' ను సృష్టించడం జరుగుతుంది. (Dia-2 in EORY). ఇక్కడ అతను అనుసరించే పద్ధతి ఏమిటంటే అతను ప్రకృతి మీదే ధ్యానము చేసి తరువాత అతను అందుకున్న 'శృతి' మీద ధ్యానము చేసి, అత్యంత సూక్ష్మమైన ప్రేరణ/ సూచనల ద్వారా వాతావరణమును, ఒక విధమైన చిత్రమును సృష్టిస్తాడు. అపుడు దానిని చదువుతాడు. అది అంత కష్టసాధ్యమయినది అయితే కాదు. శ్రుతి మన చేతులలో లేదు కాని 'రిచ' మన చేతులలో ఉంది. అలా అపుడు అతను ఆ 'రిచ' ను చదివి ఆ ఆదేశానుసారము పనికానిస్తాడు. ఇక్కడ 'సూచనలు' అనే అంశము క్రింద ఇవన్నీ మీకు తెలియ చెప్పుట సూచనలు యొక్క ప్రాముఖ్యతను మీకు విశదీకరించుట కొరకే. ఒక వ్యక్తి తనని తాను అత్యంత సూక్ష్మమయిన సూచనల మేరకు నిర్మించుకోలేకపోతే అతను 'రిచ' ను సృష్టించలేడు. దీనికి కొద్ది మాత్రపు అనుభవమయితే అవసరము.

AUTOMATIC TRANSMISSION

During the lifetime of Master, I was at Fatehgarh to participate in the spiritual gathering – Bhandara, when I found that the channels of hearts of all Satsanghis were linked up with the Master's heart and the flow of Divine effulgence was there to each heart. So the preceptors of the Mission should linkup the hearts of the Satsanghis with their own hearts during such gatherings. The transmission will go on unless disconnected by preceptor. It will save the labour of transmitting them throughout twenty-four hours. Never mind even if there be millions and billions of Satsanghis all will be benefited.

అసంకల్పిత ప్రాణాహుతి ప్రసారము :

నా మాస్టరు జీవిత కాలంలో నేను ఫతేఘడ్ లో 'భండార' కు వెళ్ళేవాడిని. అపుడు అక్కడ నేను గమనించినది ఏమంటే సంత్‌సంగ్ లో అందరి హృదయాలు 'మాస్టరు' గారి హృదయంతో సంధానము చేసి ఉన్నాయి. అలా సంధానము చేసి ఉన్న వాటిలో వారి దివ్యకృప ప్రవహించేది.

అందువలన నేను చెప్పదలచుకున్న ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే అటువంటి భండారాలలో ప్రశిక్షకులు అభ్యాసుల హృదయాలను తమ హృదయాలతో సంధానము చేసుకొనవలెను. అపుడు ప్రాణాహుతి ప్రశిక్షకుడు తనంతటతాను సంధానమును తీసి వేసే దాకా నిరంతరంగా ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. ఇలా చేయడంలో 24 గంటలు ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేయవలసిన శ్రమ కలసి వస్తుంది. అలాగే అక్కడ ఒకపేళ సత్సంగాల్లో లక్షల్లో ఉన్నా కోటాను కోట్ల లో ఉన్నా అందరూ తప్పక ప్రయోజనం పొందుతారు.

CHARGE OF A PERSON BY DIVINITY.

My Master told me when the Divine takes over charge of any person the task of Guru is over. It is an undoubted fact and I am lucky enough to have a few such persons in our midst. The experience says that after a very high reach, the Divine takes charge of a man. But first of all, it is a mere touch which remains along and that is the first step, afterwards a little more than that and gradually it takes full charge of a man and in that case the Master cannot even touch him. But the duty of the servant is always there and that is to facilitate work of the Divinity by cleaning the various centres where it is working.

Sometime the Divinity takes charge of a man even before he enters the Central Region. But it rarely happens. Suppose a man enters into the Central region but he has not yet crossed the rings. If the Divinity takes the charge of an aspirant before he enters into the Central region, the duty of the Guru stands to help him in crossing the rings. The Divinity takes the charge of an aspirant before he enters into the Central Region the duty of Guru stands to help him in crossing the rings. The Divinity works towards the overall transformation of man turning everything in the human body to divinisation. The turning of Atoms of body into energy and then to their Absolute form is the function of God (Ultimate) any man who has such condition in himself can do this work immediately. But it is not at all permissible because he cannot be as a subtle as God. For such work as mentioned above, extreme subtleness is required. For the encouragement ofthe preceptors, I like to write that every preceptor of the Mission, even if he may not have this condition, can turn stone into energy and then into Absolute, provided he is confident in himself and has full faith in the Master. But I expect all the preceptors of the mission not to do this because it is extremely dangerous for the Abhyasi.

I took one such case, I could do a little – only a slight touch – and the result was that almost every centre of the nerves was troubling. Then I stopped the work. All the time I was observing the condition of the Abhyasi if it was not being unbearable to him. There are so many other things to be taken up by the Master for which God has no concern. What are they? The Points near about the beginning of the Central region and the rings of splendour and so on. It seems to me that the Divinity takes charge of man when it finds that the Master may be knowing the way of working but cannot be as subtle as God is. If the Master is very powerful and of high calibre

He can give the charge of a person to God in the very beginning. But only that Master can do it who has control over Nature as far as possible for a human being.

So, this process should not be attempted. When the Almighty (Ultimate) sends His current to man, it always comes in through Brahma Randhra. It is the point where we keep Shika.

The process is that one should open the centre of Brahma Randhra towards the Divine and the flow of the current of the Divine should be linked to it. A great precaution is to be taken. While attempting this process one should develop a bondage side by side so that the centre of Brahma Randhra may receive only as much as force as needed – otherwise it will become extremely dangerous. I do not want to keep any such thing in my heart and the orders are also like that so I am revealing all these to the preceptors who do the work. Moreover it may become the foundation for further thinking. If any discovery is made, it should not be tried on Man directly as some scientists and Doctors do. Higher Centres if improperly touched become dangerous. So first of all one should think how to avoid danger. When he is thoroughly satisfied, he can bring any such process into use. of course the experience also are the factors of discovery. But for the higher research work cognition should be right and it happens in the higher state of development. Whatever a man thinks at this time the heart gives signal that the thinking is right. In other words, correctness of thinking is also verified by the heart.

It is characteristic of the heart that is gives signals as verification for which I have no words, otherwise I would have to written them. The preceptors of the mission may try to understand them. If an Abhyasi is Laya-absorbed in the Master, the verification also comes from Him even if He be not in the material form.

ఒక వ్యక్తిని దివ్యత్వంతో నింపుట :

ఒకసారి నా గురువర్యులు ఏమి చెప్పారంటే, ఎప్పుడైనా దైవం ఎవరిదైనా బాధ్యతను తన చేతులలోనికి తీసుకొంటే అపుడు గురువు (మాష్టరు) గారి ప్రాత అంతటితో ముగుస్తుందని అర్థం. అది నమ్మలేని సత్యం. అంతేకాక ఈ రోజు మన సంత్‌సంగులో అటువంటి వారు కొంతమంది

ఉన్నారని మీతో చెప్పడానికి నేను ఎంతో గర్విస్తున్నాను. చాలా ఉన్నత స్థితులను చేరుకున్న తరువాత దైవం ఆ వ్యక్తిని తన అదుపులోనికి తీసుకొంటుంది. మొదట దైవం అతనిని క్రొద్దిగా సృజిస్తుంది. తరువాత మరింతగా అతనిని చేరదిసి చివరగా అతనిపై పూర్తి ఆధిపత్యాన్ని వహిస్తుంది. అపుడు అతనిపై 'మాష్టరు' గారికి కూడా ఎటువంటి హక్కు ఉండదు. కాని ఒక సేవకునికి ఉండవలసిన బాధ్యత అయితే ఎప్పుడూ ఉంటుంది. అది వివిధ క్షేత్రాల, ఉపక్షేత్రాల యొక్క నిర్మలీకరణ నిరాటంకంగా జరిగేటట్లు చేయడమే దైవికమైన పనికి మార్గమును సుగమం చేస్తున్నట్లు.

కొన్నిసార్లు అభ్యాసీ కేంద్ర మండలములోనికి ప్రవేశించిక ముందే దైవము అతనిని తన అదుపులోనికి తీసుకుంటుంది. కాని అది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు అభ్యాసి కేంద్రమండలములోనికి అడుగు పెట్టీ ఏడు వృత్తములు దాటకపోతే, అక్కడ గురువు బాధ్యత అభ్యాసీ ఆ ఏడు వృత్తములు దాటేట్లు చేయవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఒక వేళ అభ్యాసీ కేంద్రమండలములోనికి అడుగిక మునుపే దైవం అతని సంరక్షణ తీసుకుంటే; అప్పుడు కూడా గురువు అతనిని ఏడువృత్తాలు దాటడానికి సహాయపడాలి, అభ్యాసీ అస్థిత్వములోని ప్రతి అణువును దివ్యత్వంగా మలచడానికి 'దివ్యత్వం' బాధ్యతను వహిస్తుంది.

అస్థిత్వములోని ప్రతి అణువును శక్తిగాను, తరువాత శక్తి యొక్క అంతిమస్థితి అయిన పరతత్వము (Absolute) (ఆదిమూలము) గాను మార్చుట దైవము యొక్క పని. ఎవరైనా అటువంటి స్థితిని తమలో సాక్షాత్కరింపచేసుకుంటే; అతను పైనుదహరించిన పరిణామమును వెంటనే తీసుకొని రాగలడు. కాని అది అంత సులభసాధ్యమైన పనికాదు. ఎందుకంటే అతనికి భగవంతుడంతటి అంత్యంత సూక్ష్మమయినటువంటి స్థితి అవసరం. ప్రశిక్షకులకు ఉత్సాహపరిచేందుకు నేను ఇక్కడ ఒక విషయం వ్రాయదలచుకున్నాను. అదేమిటంటే వారు స్వతహాగా పైన తెలిపినటువంటి సూక్ష్మస్థితిని కలిగి ఉండక పోయినా, వారు తమపై తమకు

నమ్మకముండి 'మాష్టరు' పై పూర్తి నమ్మకముంటే ఏదైనా రాయినైనా శక్తిగాను తద్వారా పరతత్వముగాను మార్చగలరు. కాని మన ప్రశిక్షకులకు ఇలా చేయవద్దని నేను హెచ్చరికగా చెప్తున్నాను. ఎందుకంటే అభ్యాసీకి ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది.

నేను ప్రయోగాత్మకంగా ఒక అభ్యాసీ మీద అటువంటి ప్రయత్నం చేసినాను. అదికూడా ఒకే ఒకసారి స్పర్శ మాత్రంగానే దాని ఫలితంగా అతని నాడీ వ్యవస్థలోని ప్రతి నరము సమస్యగా పరిణమించింది. వెంటనే నేను పనిచేయడం ఆపివేసినాను. అతనికి ఆ స్థితి భరింపగలదిగా ఉందా లేదా అని ప్రతి క్షణం గమనిస్తూనే ఉన్నాను. ఇలా మాష్టరే స్వయంగా ఎన్నో విషయాలను తన చేతులలోనికి తీసుకోవలసి ఉంటుంది. దానికి భగవంతునికి సంబంధం లేదు. అవి ఎమిటి?

అవి కేంద్రమండలపు మొదలులో ఉన్న బిందువులు మరియు 7 వృత్తాలు మొదలగునవి. నా ప్రత్యాక్షానుభవం బట్టి, భగవంతుని అంత సూక్ష్మంగా కొన్ని పరిస్థితులలో మాష్టరు పనిచేయలేనపుడు, దైవమే ఆ పనిని తన చేతులలోనికి తీసుకొంటుంది. ఒక వేళ మాష్టరు అత్యున్నత శక్తివంతులైతే అభ్యాసీ బాధ్యతను ఆరంభంలోనే నేరుగా దైవానికి అర్పించవచ్చు కాని అలా, ప్రకృతిపై అదుపు గల మాష్టరు మాత్రమే అటువంటి పనిని చేయగలరు. కావున ఈ ప్రక్రియను చేయ ప్రయత్నించవద్దు. పరతత్వము తన కృపను వ్యక్తిగత అభ్యర్థి వైపు మరల్చినపుడు అది బ్రహ్మరంధ్రము గుండా లోపలికి వచ్చును. బాహ్యంగా అది మనం తలపై పిలక పెట్టుకొనే స్థానము. దీనిలో గల ప్రక్రియ ఏమిటంటే బ్రహ్మరంధ్రమును తెరచి దానిని భగవంతుని వైపు మరల్చి, దానికి భగవంతునితో సంబంధము ఏర్పరచి దివ్యకృపలోనికి ప్రవేశించుటకు ఎదురుచూడాలంతే. ఇక్కడ అతి జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ప్రక్రియను అమలు చేసేటపుడు అభ్యాసి, గురువుతో బలమైన అనుసంధాన్ని ఏర్పరచుకొని ఉండాలి. అప్పుడు అక్కడ అవసరమైనంత వరకే శక్తి ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. అలా కానపుడు అది చాలా ప్రమాదకరమైనది. దీనికి సంబంధించిన ఏ విషయాన్ని నేను దాయదలచుకోలేదు, ఎందుకంటే

నాకున్న ఆదేశాలు అటువంటివి. అందువలన నేను ఇవి అన్ని ప్రశిక్షకులకు తెలియచేస్తున్నది. వారికి పనిలో ఉపయోగపడుతాయి. అంతేగాక పునరాలోచనకు నాకు అది పునాదిగా ఉంటుంది. అలాగే ఏదేనీ క్రొత్త విషయం కనుగొన్న తరువాత దానిని వైద్యులు/విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు చేయునట్లుగా నేరుగా మనిషిపై ప్రయోగించరాదు. ఎందుకంటే ఉన్నత స్థాయి కేంద్రాలు అసంబద్ధంగా స్పృశిస్తే ప్రమాదకరమైన పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది. అందువలన మొదట ప్రమాదమును ఏవిధంగా తప్పించాలి (avoid) అని ఆలోచించాలి. అలా అతను పూర్తిగా సంతృప్తిచెందిన తరువాత మాత్రమే, పైన ఉదహరించిన ప్రక్రియను అమలులోనికి తీసుకొని రావలెను. అలానే అనుభవాలు కూడా మనం కనుగొన్న విషయాలే. కాని ఉన్నత స్థాయికి సంబంధించిన పరిశోధనలకు సరియైన ఆలోచనా విధానము అవసరము. ఉన్నత స్థాయిలలో ఇది ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ మనిషి ఏమి ఆలోచించినా అది సరియైనదిగా అలా ఆలోచనా విధానము సరియైనదియినపుడు హృదయం సంకేతాన్ని ఇస్తుంది. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే మన ఆలోచనా విధానము సరియైనదా కాదా అని నిర్ణయించేది హృదయమే !

సరియైన విషయాలలో హృదయం తన సంకేతాలను ఇస్తుంది అది దాని సహజ లక్షణం. కాని దానిని మాటలలో వ్యక్తీకరించలేము. మిషనులోని ప్రశిక్షకులు ఈ విషయంలో సరియైన అవగాహనకు రాగలరు. వాటిని అర్థం చేసుకోగలరు. ఒక అభ్యాసీ మాష్టరులో లయావస్థ పొందివుంటే వారు భౌతికంగా లేకున్నా సరే వారినుండి సంకేతాలు వస్తాయి.

DEVELOPMENT OF VAIRAGYA

If anybody wants to know to spiritual condition of a man he should mark the current of thought as in the figure. The Chit Lake is denoted as Z the flow of thought energy comes from the point Z ad at point X it diverts itself into two channels. The one enters into the lower region of the heart and the other to the centre of Atma. Generally, its flow is of great force towards the lower. region of the heart instead of being towards Atma centre. One can read the

condition of the Abhyasi by simply looking at the current flowing in the lower region of the heart marked “L”. In the spiritual advancement the stronger flow towards “L” gradually dwindles away and it becomes stronger towards Atma centre or Chakra. The preceptor who transmits to the Abhyasi may draw the flow running at the point L towards X to make it flow into the Atma Chakra. But he should not divert the whole of it towards X but only the upper flow should be drawn towards X . Thid should be done very mildly and force should not be used. The result will be that the Abhyasi will soon being to develop detachment – viragya and he will find that he is very easily and smoothly proceeding on. I have tried this method and I have not failed even once in giving the full benefit of it. Its immediate effect is that our Abhyasi becomes almost thoughtless of the “Abhyasi” except when he finds that they are madding with his work. I found in a few cases that the Abhyasi’s minds were having great restlessness with result that I found some wakening in my heart as well. In that case I tried to remove the restlessness first by process of cleaning. Afterwards I stopped the rush of the thoughts. This method of diverting the thought energy towards Atma Chakra may be tried even when Abhyasis join the satsangh for the time (i.e) in the very first sitting.

If anybody wants to search out the ocean in the human body it is Chit lake-the point marked as Z. The vibrations are there and Nature regulates them. It has no concern with Agya Chakra. Agya Chakra has some other purpose. It only distributes the power of energy for the consumption of the human organism while the Chit Lake only works in the thought force. There are different colours found in the people of different mentalities. The grey is medium colour of Chit Lake in an ordinary human being who risen a little higher. In case of a perfect human being the colour of the chit lake in the end turns to that of ruby. This ruby colour was discovered by Dr. K.C.Varadchari at Tirupathi by his observations and it is entirely correct. Now what is the part of the teacher here? He should try to regularise it in way that its rise and fall may disappear and the state of moderation may prevail. If it is correct them the energy which it is distributing to the lower region of the heart will have some Divine smell. It will work well in the worldly affairs but charged with

divinity. Before attempting the above method regarding Chit lake, it should be cleaned as thoroughly as possible. Of course, cleaning will take some time and it is not easy to clean the point instantly. If the preceptor finds any difficulty, he may first clean the right toe of the foot shown in the figure and then take up the chit lake in the second turn.

Difficulties are there but the will force of the preceptor clears all the thorns and thistles in the way of various centres. The front part of the nail relates directly to the Chit Lake and if the whole of the toe is cleaned, there is no harm.

It will not be out of place if mention the way of meditation on Agya Chakra for the information of the preceptors. The Abhyasis of the Mission are not allowed to take it up in any way because we have already taken the heart plexus for meditation. The people generally do meditation on the upper layers of the Centre of Agyana chakra which remains flickering because it is all the time distributing energy to the human body, for different works. On account of this work of distribution there is some activity in the form of vibrations. The proper method is to meditate on the base of Agya Chakra. People are generally tempted to take up its meditation because some light appears here. It becomes a sort of toy for them to play with, otherwise the colourless of REALITY is somewhat greyish and we proceed from light to grey. I express the colour as greyish for the idea between light and darkness as that of twilight. I am not finding these words to describe the exact shade of grey. It might, perhaps convey the idea if I call it grey less grey. Even the scriptures have described it in only suggestive terms, there is neither light nor darkness says the Naradiya sukta.

When the vibrations of the Chit Lake become very low and faint somewhat similar to those of central Region, the state of naturalness is there and they might be called the natural vibrations. Really it is we who have spoiled them. If this process is complete, thoughts would be minimised and would rise only when it is necessary.

The left region of the is still unexplored it is only for the worldly work. I tried to know what is there, so that we may also utilise that power for the spiritual benefit of man but found that the innumerable areas are there relating to different organs of the human body. It is very difficult rather impossible, to relate the nature of power which these areas contain. If some how we develop that sort of vocabulary we might be able to say something about them. It is of course a dark region just on the opposite of the right side of heart. I am still trying on the lines that those areas may some how, take the tinge of spirituality so that their effect may work towards bringing about purity & divine effulgence in the human organs. When I become sure that they can be brought to give the spiritual benefit, I will add supplement to this part of method of training.

వైరాగ్యం పెంపొందే విధానము

ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక స్థితిని ఎవరైన తెలుసుకోవాలంటే, అతనిలోని ఆలోచనా ప్రవాహమును గమనించాలి. పటము 1లో చూపించినట్లు చిత్త సరస్సులో ఆలోచనా తరంగము మొదలై క్రిందకు ధారగా వస్తుంది. అక్కడి నుండి అది రెండు పాయలుగా విడిపోయి ఒకటి హృదయక్షేత్రం లోని క్రింది భాగమునకు మరి యొకటి 'ఆత్మ చక్రము' వైపు మళ్ళుతుంది. ఇక్కడ హృదయక్షేత్రమువైపు బలీయంగా ఆలోచనా ప్రవాహములు ఉన్న వ్యక్తి ఎక్కువగా లౌక్క్యుడు వ్యావహారి కూడా అని, అలాగే ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతుడిగా ఉన్న వ్యక్తి అయితే, ఆత్మచక్రం వైపుగా ఈ ప్రవాహం చాలా బలీయమైనదిగా ఉంటుంది. అందువలన చిత్త సరస్సు నుండి వచ్చే ప్రవాహమును ఆత్మచక్రం వైపు పూర్తిగా ఎప్పుడూ మళ్ళించరాదు. ఆ ప్రవాహములోని పైభాగమును ఉన్నతంగా ఉన్న పార్వమును/పాయను మాత్రమే ఆత్మచక్రం వైపు మళ్ళించవలెను. ఇది చాలా సుతారంగా చేయాలి. ఎటువంటి శక్తిని (ఫోర్స్)ను ఉపయోగించరాదు. దీని ఫలితంగా అభ్యాసీలో త్వరితగతిన వైరాగ్యము పెంపొందుతుంది. ఫలితంగా అతను చాలా సులభంగా, సరళంగా తన యాత్ర కొనసాగడం గమనించవచ్చు. ఈ

పద్ధతిని నేను చాలా మంది మీద ప్రయోగించి చూసాను. అందరిలో సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు కనబడ్డాయి. దాని యొక్క తక్షణ ఫలితం అభ్యాసీలో ఆలోచనా రహితస్థితిని ఏర్పడుతుంది. మామూలుగా ప్రశిక్షకులు, అభ్యాసీలు వచ్చే ఆలోచనా తరంగములను తనపనికి ఆటకంము కలుగచేస్తే తప్ప ఆపివేయుటకు ప్రయత్నించరాదు. కొన్ని సందర్భాలలో అభ్యాసి మనస్సు అతి చిత్తచాంచల్యముతో ఉండటం నా హృదయంపై స్పందిచటం జరిగింది. అటువంటి స్థితిలో మొదటిగా అశాంతిని నిర్మలీకరణ ద్వారా తీసివేసేస్తిని. తరువాత ఆలోచనా ప్రవాహమును ఆపివేసినాను. ఇలా ఆలోచనా ప్రవాహమును ఆత్మచక్రము వైపు మళ్ళించడమనే ప్రక్రియను మొదట సిట్టింగులోనే ప్రయత్నించవచ్చు. మానవ శరీరంలో ఎవరైనా ఒక మహా సముద్రమును కనుగొనాలంటే అది కేవలం చిత్త సరస్సే. అక్కడ ప్రకంపనలు కూడా చాలా సూక్ష్మరూపములో ఉంటాయి. వాటిని ప్రకృతి క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. దానికి ఆజ్ఞాచక్రముకు ఎటువంటి సంబంధము లేదు. ఆజ్ఞాచక్రమునకు వేరే ప్రత్యేకమైన/నిర్ణయమైన పని ఉంది. అది మనిషి శరీరమునకు అవసరమైన శక్తిని (పవర్/ఎనర్జీ) ని సరఫరా చేస్తుంది. కాని చిత్తసరస్సు ఆలోచనా శక్తితో (థాట్ ఫోర్స్) సంబంధము కలిగి ఉంటుంది. వివిధరకాలైన మనస్థత్వములు గలవారిలో చిత్తసరస్సు వివిధ రకములైన రంగులను కలిగి ఉంటుంది. ఊదారంగు కొద్దిగా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి కలిగి సాధారణ మానవస్థితికి అతీతంగా ఎదిగిన వ్యక్తిని సూచిస్తుంది. అదే పరిపూర్ణ వ్యక్తిలోనయితే చిత్తసరస్సు రంగు కెంపువర్ణమును కలిగి ఉంటుంది. ఈ కెంపువర్ణమును తిరుపతిలోని డా! కె.సి.వి. గారు తన పరిశోధనలలో కనుగొనడం జరిగింది. అది పూర్తిగా నిజం. ఇప్పుడు ఇక్కడ ప్రశిక్షకుని యొక్క కర్తవ్యం ఏమిటి? అతను దానిలోని హెచ్చు తగ్గులను పూర్తిగా తొలగించి పైచి సమత్వము, ప్రశాంతతను నెలకొనేట్లు చేయాలి. దానిని పూర్తిగా సరిదిద్దినపుడు అది హృదయక్షేత్రంలోనికి పంపే శక్తి వల్ల ఒక విధమైన దివ్యగంధము లాంటి వాసన వచ్చునని చెప్పవచ్చు. లౌకిక వ్యవహారాలలో దివ్యత్వమే పనిచేస్తుంది.

పైన ఉదహరించిన పద్ధతిని ముందు, దానిని; చిత్తసరస్సును (చిత్తసరస్సు సంబంధించిన) పూర్తిగా నిర్మలీకరణము చేయాలి. దానిని నిర్మలీకరణము చేయుటకు కొద్దిసమయము పడుతుంది. ఆ బిందువును వెనువెంటనే నిర్మలీకణ చేయుట సాధ్యంకాదు. ప్రశిక్షకుడు ఆపనిని చేయుటలో ఏదేని సమస్య వస్తే కుడికాలు బొటన వేలును మొదట నిర్మలీకరణ కావించాలి తరువాత చిత్తసరస్సు నిర్మలీకరణ చెయ్యాలి.

సమస్యలైతే ఎన్నో ఉంటాయి. కాని వివిధ బిందువులు వెళ్ళే మార్గములోనే రకరకాలైన ఆటంకాలను ప్రిసెప్టరు సంకల్పమును ఉపయోగించి తీసి వేయవచ్చు. కుడికాలు బొటనవేలు ముందుభాగము చిత్తసరస్సుతో సంబంధము కలిగి ఉంటుంది. అయినా కాలివేలు మొత్తమును నిర్మలీకరణమ చేయుటలో ఎటువంటి హానిలేదు.

ఆజ్ఞాచక్రము పై ధ్యానము ఎలా చేయాలో ఇక్కడ ప్రస్తావించడం చాలా సరియైనది అని నా అభిప్రాయము ఇది ప్రశిక్షకులకు ఎంతో ఉపయోగకరమైనది. అభ్యాసులకు దీనితో ఎటువంటి సంబంధము లేదు ఎందుకంటే మనం హృదయాన్ని ధ్యానకేంద్రముగా తీసుకొన్నాం కాబట్టి. ప్రజలు సహజంగా ఆజ్ఞాచక్రపు ఉన్నత భాగముపై ధ్యానము చేస్తుంటారు. ఎందుకంటే అది నిరంతర శక్తిని శరీరంలోని వివిధ భాగములకు సరఫరా చేస్తుంది మిరుమిట్లు గొలుపుతూ ఉంటుంది. కనుక నిరంతరం జరిగే ఈ చర్యలవల్ల అక్కడ ప్రకంపనలు రూపంలో ఎప్పుడూ చలనము ఉంటుంది. అందువలన ఆజ్ఞాచక్రపు నిమ్న/దిగువ భాగము పై ధ్యానము చేయుట సరియైన పద్ధతి.

అక్కడ ఆజ్ఞాచక్రము వద్ద మిరుమిట్లు గొలిపే కాంతి ఉండటం వలన ప్రజలు అక్కడ ధ్యానం చేస్తుంటారు. అదివారికి ఆట ఆడుకునే వస్తువులా కనబడుతుంది. కాకపోతే సత్‌తత్వం యొక్క రంగు బూడిద (గ్రే) గా ఉండి మనం వెలుగునుండి బూడిద వర్ణం వైపు పయనించడం చేస్తాము. చీకటికి వెలుగుకు మధ్యనున్న రంగును నేను బూడిదరంగుతో అర్ధమయ్యేందుకు పోల్చి

చెప్పవలసి వస్తోంది. బూడిద యొక్క సరియైన వర్ణమును విశదీకరించడానికి నాకు సరియైన పదాలు దొరకడం లేదు. దానిని బూడిద రహిత బూడిద వర్ణముగా చెప్పుట సరియైనదేమో! మన ప్రాచీన గ్రంథాలు ప్రత్యేకించి నాసదీయసూక్తము కూడా దానిని కాలమానంగా మాత్రమే చెపుతుంది. చిత్తసరస్సు యొక్క ప్రకంపనలు బాగా తక్కువ స్థాయిలో కేంద్ర మండలపు ప్రకంపనలుగా మారినపుడు, అవి సహజ ప్రకంపనలుగా మారతాయి. నిజానికి మనమే వాటిని చిత్తసరస్సు యొక్క ప్రకంపనలను పాడుచేస్తాము, ఈ ప్రక్రియ (చిత్తసరస్సు శుద్ధి) పూర్తి అయినపుడు, ఆలోచనలు అవసరమయినపుడు మాత్రమే వస్తాయి.

హృదయక్షేత్రపు ఎడమ పార్శ్వము ఇంకా పూర్తిగా పరిశోధించవలసి ఉంది. కేవలం ప్రాపంచికమైన కార్యములకు మాత్రమే అక్కడ ఏమి ఉంది అని నేను పరిశోధనా మాత్రంగా చూసాను తద్వారా వాటిని (వివిధ శక్తులను) మానవ ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి ఉపయోగించవచ్చు. అక్కడ గల వివిధ క్షేత్రాలు మానవశరీరంలోని వివిధ అంగములతో నేరుగా సంబంధమును కలిగి ఉన్నవి. ఈ వివిధ క్షేత్రాలలో గల నిజమైన శక్తిని పూర్తిగా అంచనా వేయుట, దాదాపు అసాధ్యం. తత్సంబంధిత పదాలు మన వద్ద ఉంటే మనము వాటిని గురించి కొంత మాట్లాడవచ్చు/చెప్పడానికి వీలు కుదురుతుంది. నిజానికి అది హృదయ మండలంలో కుడి పార్శ్వమునకు ఎదురుగా గల ఒక చీకటి క్షేత్రము. ఆ భాగము కూడా ఆధ్యాత్మిక సువాసనలను పొందితే దాని ప్రభావము శరీరంలోని మిగతా భాగములకు కూడా సోకుతుందని నా భావన. అలా హృదయ మండలపు ఎడమ భాగము కూడా ఆధ్యాత్మికంగా ఉపయోగకరమైనది/ప్రయోజనకరమైనది నాకు అనిపించినపుడు నేను ఈ పుస్తకమునకు, రెండవ భాగము వ్రాసాను.

JOURNEY

In our Sahaj Marg system journey (Yatra) is essential. The Abhyasi gains there by the knowledge and utilisation of the effect of that centre for the benefit of man. I believe every preceptor knows it and can do it rightly. But I am writing the methods which I have either discovered or have come to my experience. The first thing should be that the WILL should be at our command and I assure ALL THE PRECEPTOS OF THE Mission that they have got such will but as a precaution for further development of will, I want to tell them that there should be no doubt about success in the work they have undertaken. The doubt is the sign that they have no faith in the Master and their self is predominant. I mean to say that those who think that they are doing the work themselves remain aloof from the real power of the Master. While doing the work the preceptor should think himself to be the Master or it is the Master's force that is working at that time. This creates confidence in oneself which is also essential. If a preceptor thinks that the journey of a certain Chakar is over for example that of the heart region. It will be over immediately but "self" should not be there as I said before. The idea should be that it is the work of the Master and He is doing Himself. But this must not be done in hurry as it is may affect any nerve. It is generally seen that the journey Yatra does not start itself in the Abhyasi; although the movement is there.

He also moves in other Chakras which My Master used to call reflection ----Aksi--- pratibimba. we should, of course, wait for reasonable period of time that the journey of the heart region may commence.

If it does not start, we should create a field of power at point "P" with the idea that the movement of the journey has started and the point "P" is helping it. We should also give movement in clock wise direction the journey at once be over and it must not be done.

We should proceed very mildly bit by bit. Suppose any mildly that even the heart may not be able to feel it. He should slowly begin the movement when the movement is there and the preceptor wants that it should be 5 parts (i.e) at each step he should devote three minutes. But this method must not be touched by the persons who are having provisional permission. So, the other things contained in this part as well as in part-1 are also for preceptors whom I have given permission on behalf of the Master. A few things of part-1 can be touched by the man having provisional permission but that only preceptor can decide. After the journey of the heart plexus or centre to the required extent of Pind Pradesh is over, the Abhyasi can be moved to Atma Chakra. The same process should be followed in other centres Agni, Jal, Kantha Chakra and Agya chakra. But when a man moves to macrocosm Brahmanda Mandal and still further, this process should not be followed. There we should take the nucleus of the region or the master-cell which is always in the middle we should clean it and take the help of the willpower in its movement for journey . suppose a preceptor wants to get it done in fifteen minutes, he should divide it into five parts and form a will that one fifth of the journey is over. But we should not give suggestion suddenly gradually and very mildly he should move it to be completed in three minutes (i.e) he should devote three minutes to cover this one fifth and so on it should be general principle of the preceptor that in the region of Heart and Brahmanda mandal he should wait for sufficiently reasonable time and try to develop such powers in the Abhyasi that he should carry on the journey himself and this may also be done in other chakras (i.e) developing the power of Abhyasi, in making the journey complete. If I am correct My Master always proceeded in a natural way inspite of the fact that He had the power to do better than any Saint, the world has ever seen. But tome His orders are different... That I should prepare the man in the quick possible manner. Hence, I am doing it and allowing you all to speedup His work.

Suppose the preceptor wants to save his labour and wants to finish the journey soon, he can have a will that it may be finished in two hours or so and the same thing will happen. But I am also putting up a difficulty before

you which I have experienced. I took a case and gave suggestion that it should be finished in two hours when the Abhyasi was at Agya Chakra. I forget it and after two hours when the whole Chakra had become active and the activity was increasing. My Master reminded me and I seent him to the Brahmanda Mandal after removing the effect of the activity. I am giving this example for the sake of guidance.

For your guidance and research I reveal a few things. After Brahmanda Mandal comes Parabrhmanda Mandal, after it Prapanna; then Prabhu and in the end Prapanna Prabhu. Some references of these are found in Persian literature but only up to Parabrahmanda mandal. Afterwards I found a Sufi giving some Prapanna region but the same name of the region is not there. There are centres after it also and I have named them ..... a,b,c,d and so on. Now in the case of one Abhyasi I have pulled him from A to Z & A1 to Z1 and from A2 to J2 and there are points further. The abhyasi has also written the description of the condition of that centre. But now at his present level it is inexperience able. Journey is also there in the centres and X & Y (-- both centres I have taken together) I have found the condition of liberation in life Jeevan Moksha. I do not know how much time I will take in counting them. When these points are over I will take in counting them. When these points are over I will add a supplement to it. The centres though they may look tiny, are very powerful. When a man enters into the Central Region there is no journey at all but expansion, knowledge, vision of the Absolute and so on. These things come after crossing the seven rings of splendour. Further on, nothing can be said. There is no question of approach there. Here the activity ends; May God bless all with this condition. One who reaches there cannot part with the condition he has even at the cost of his life and if it is explained to a man and he is convinced of it he will not attempt for Realisation.

యాత్ర :

మన సహజమార్గ పద్ధతిలో యాత్ర చాలా తప్పని సరి. దీనివలన అభ్యాసికి ఆ నిర్దిష్టమైన కేంద్రము యొక్క జ్ఞానము; మరియు ఆ కేంద్రము యొక్క ప్రభావమును ఉపయోగించే

పద్ధతిలోనూ మెళకువ వచ్చినప్పుడు దానిని మానవ ప్రయోజనానికై ఉపయోగించగలడని సరియైన విధంగా ఉపయోగించగలడని నాకు అనిపిస్తోంది. కాని ఇక్కడ నేను ఉదహరించేది నేను కనుగొనడమో లేక అనుభవమునకు రావడమో జరిగింది. ఇందుకు మొదట కావలసినది సంకల్పము, అది తిరుగులేని సంకల్పము. మన సంస్థలోని ప్రతి ప్రశిక్షకునికి తగిన సంకల్పము ఉందని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను కాని ఆ సంకల్పము ఇంకా పెరగడానికి వారు తమలో తమపై సందేహమును పెట్టుకొన రాదు, తాము చేపట్టిన కార్యము గురించి, సందేహము వారికి మాష్టరు పై గల అపనమ్మకమును తెలియజేస్తుంది. అలాగే అది వారిలో సెల్ఫ్ ఎక్కువని సూచిస్తుంది. ఇక్కడ నేను చెప్పదలచుకున్న విషయం ఏమిటంటే ఎవరైతే తామే పనిచేయుచున్నారని తలంచెదరో వారి విషయంలో మాష్టరు గారి వాస్తవిక శక్తి వ్యక్తమవదు. మాస్టరు గారి పనిచేస్తున్నపుడు వారు, తాను కాదు మాష్టరే ఆపని చేస్తున్నట్లు భావించాలి లేక మాస్టరు గారి 'ఫోర్స్' పనిచేస్తున్నట్లుగా భావించాలి. ఇలా చేయటం వల్ల వారిలో తమపై తమకు నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. అదికూడా అవసరమే. ప్రశిక్షకుడు హృదయాక్షేత్రపు పని అయిపోయిందని తలిస్తే అది వెంఠనే అయిపోతుంది. కాని అక్కడ 'నేను' ఉండకూడదు. అక్కడ ఉండవలసిన భావం ఏమిటంటే అది వారి మాష్టరు పని, వారే ఆ పనిని చేస్తున్నారని తలంచాలి. కాని ఇలా తొందర పడి చెయ్యరాదు. అలా చేస్తే నరాలపై ప్రభావము చూపే ఆస్కారము ఉంది.

మామూలుగా కొంత కదలిక ఉన్నా అభ్యాసీలలో యాత్ర అంతా సులభంగా/త్వరితంగా మొదలవదు. అతను వివిధ చక్రాలలో కూడా కదలవచ్చు. దానిని మాష్టరు అక్సి-ప్రతిబింబము అనెడివారు. హృదయ మండలపు యాత్ర ప్రారంభం కావడానికి మనం కొంతకాలము ఎదురుచూడడవలసి ఉంటుంది. కాని యాత్ర తనంతట తాను మొదలవనపుడు, మనము అక్కడ ఒక (పి) అను శక్తి కేంద్రమును ఏర్పరచి, అందలి శక్తి యాత్ర మొదలగుటకు సహాయము చేయుచున్నదని సూచన నివ్వాలి. సవ్యదిశలో మనం కొద్దిపాటి కదలికను కలుగచేస్తే యాత్ర

ఆరంభమయి వెంటనే అయిపోతుంది. అందువలన మనము అలాచేయరాదు. మనము చాలా నెమ్మళంగా అణువణవు చొప్పన చేస్తుండాలి.

ఉదాహరణకు ఎవరేని ప్రశిక్షకుడు మెత్తం యాత్ర అంతా ఒక గంట కాలంలో పూర్తి చేయాలనుకుంటే అతను హృదయానికి తెలియనంత మెల్లగా సృజించి, అతను కదలికను నెమ్మదిగా మొదలు పెట్టాలి. ఎప్పుడైతే కదలిక మొదలవుతుందో. అప్పుడు అతను మొత్తం యాత్రను 15 ని॥లలో పూర్తి చేయాలను కుంటే ఆ 15 నిముషములను 5 భాగాలుగా అంటే 3 ని॥ వలె విడగొట్టి, ప్రతి స్థాయిలోను 3 నిలు వినియోగించాలి. కాని ఇది నిరంతరంగా ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది. కాని ఈ పద్ధతిని ప్రొవిజనల్ పర్మిషన్ గల ప్రశిక్షకులు ఉపయోగించరాదు. అలాగే ఈ భాగములను మొదటి భాగములోని విషయాలు ప్రశిక్షకుడు ప్రయత్నించవచ్చా లేదా అనే విషయము కేవలం, ప్రశిక్షకుడే నిర్ణయించాలి. హృదయ గ్రంథిలో యాత్ర (1పింట్) తగినంత మేరకు అయిన తరువాత అభ్యాసిని రెండవదయిన ఆత్మ చక్రములోనికి తీసుకువెళ్ళాలి. పైన పద్ధతినే ఉపయోగించిన అక్కడ కూడా యాత్ర పూర్తగుతుంది. అలాగునే అగ్ని జలము కాంత చక్రము, ఆజ్ఞాచక్రములలో కూడా యాత్రను పూర్తిచేయాలి కాని అభ్యాసీ బ్రహ్మాండములమునకు వచ్చినప్పుడు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించరాదు.

అక్కడ మనం ఆక్షేత్రం మొక్క న్యూక్లియన్ లేదా మాష్టరు కణమును పరిగణలోనికి తీసుకొనవలయును. అది ఎప్పుడూ మధ్యలో ఉంటుంది. దానిని మనం నిర్మలీకరణగావించి సంకల్పముతో కదలికను కలుగచేసి ఉదాహరణకు ఒక ప్రిసెప్టరు 15 ని॥లో ఆ యాత్రను పూర్తి చేయాలనుకొన్నపుడు, అతను ఆ 15 ని॥ లను 5 భాగాలుగా విభజించి అందులో 1/5 వ భాగపు పని పూర్తి అయిపోయినదని ధృఢసంకల్పము చేయాలి. అలాగని మనం సూచనను

వెంటనే ఇవ్వరాదు. మెల్లగా మెల్లగా సున్నితంగా మొదటి 1/5 భాగాన్ని పూర్తిచేసి మిగతా భాగాలను కూడా అదే విధంగా పూర్తిచేయాలి.

హృదయాక్షేత్రములోనూ బ్రహ్మాండములములోనూ ఒక సాధారణ సూత్రం ఏమిటంటే ప్రశిక్షకుడు తగినంత కాలం నిరీక్షించి అభ్యాసీలో శక్తి తనంతటతాను పెరిగితే అది యాత్ర సహజంగానే జరగడానికి ఉపయోగపడేట్ల చేయాలి. నా మాష్టరు అలాగునే చాలా సహజంగానే యాత్ర జరిగేటట్లు చేసేవారు. (వారి దగ్గర అపారమైన శక్తి ఉన్నా దానిని అత్యుత్తమ పద్ధతిలో ఉపయోగించ గలిగే పద్ధతులు తెసిసిఉన్నా). కాని నాకు వారి నుండి వచ్చిన ఆదేశాలు వేరు. సాధ్యమయినంత తక్కువ కాలంలో వ్యక్తులను తయారుచేయాలి కాబట్టి నేను ఆ విధంగా చేసి మీ అందరూ కూడా చేయాలని ప్రోత్సహిస్తున్నాను.

ఉదాహరణకు ప్రశిక్షకుడు సాధ్యమయినంత త్వరితంగా యాత్రను ముంగించాలనుకుంటే అది అతను రెండుగంటలలో ముగుస్తోందని అనుకుంటే అది రెండు గంటలలోనూ ముగుస్తుంది. ఇక్కడ మీ ముందు నేను స్వయంగా అనుభవ పూర్వకంగా జరిగిన ఒక సంఘటనను తెలుపుతాను. ఒకసారి ఒక అభివృద్ధి విషయంలో ఇలాగే యాత్ర అంతా 2 గంటలలో పూర్తి కావాలని నేను ఒక సంకల్పాన్ని ఇచ్చాను. తరువాత ఆ విషయం పూర్తిగా మరచిపోయా. తరువాత అతనిని చూస్తే ఆజ్ఞాచక్రములో యాత్ర పూర్తిగా అయిపోయి ఆ చక్రము మరింత క్రియాశీలకంగా పెరగటం గమనించాను. నా మాష్టరు అప్పుడు నాకు ఆదేశించిన విధంగా ఆ అతిక్రియాశీలతను తీసివేసి అతనిని బ్రహ్మాండ మండలమునకు పంపించాను. ఈ విషయాన్ని నేను మీకు ఉపయోగకారిగా ఉంటుందని చెప్పుతున్నాను.

మీ గైడెన్స్ మరియు పరిశోధన నిమిత్తం నేను మీకు ఇక్కడ కొన్ని విషయాలు తెలుపుతున్నాను. మనము దాటే వివిధ క్షేత్రాలు; బ్రహ్మాండము; పరబ్రహ్మాండము; ప్రపన్న, ప్రభు, ప్రపన్న-ప్రభు. వీటికి సంబంధించిన కొంత సమాచారము పర్షియన్ సాహిత్యంలో మనకు

కనబడుతుంది. కాని అదికూడా కేవలం పరబ్రహ్మాండ మండలం వరకూ మాత్రమే. తరువాత ఒక సూఫీ ప్రపన్న క్షేత్రం తాలూకూ పేరు తెలియపరచలేదు కాని కొంత సమాచారాన్ని ఇచ్చాడు. దాని తరువాతకు ఎన్నో కేంద్రాలు ఉన్నాయి. వాటికి నేను ఎ.బి.సి.డి. అని పేరు పెట్టాను. ఒక అభ్యాసీ విషయంలోనయితే ఎ - జడ్ వరకు, ఎ1 -జడ్1 వరకు, ఎ2-యల్2 వరకూ తీసుకువచ్చాను. అవి అన్ని కలసి మొత్తం 64 బిందువులు. కాని ప్రస్తుత ఈ స్థితిలో అవి అన్నీ అనిర్వచనీయమైనవి. సెయింట్ సిస్టర్ కస్తూరిగారు ఈ 64 బిందువల వద్ద ఉండే స్థితులను గురించి విపులంగా వ్యక్తీకరించారు.

అంతేకాక కేంద్రాలలో కూడా యాత్ర ఉంటుంది. అలాగే x మరియు y ల వద్ద కూడా. ఇక్కడ x, y లు ప్రధాన బిందువుల వద్ద జీవన్ముక్త స్థితి అనుభూతికి వచ్చింది. ఈ బిందువులు చూడడానికి చాలా చిన్నవిగా ఉన్నా అవి చాలా శక్తివంతమైన బిందువులు. చివరగా అభ్యాసీ కేంద్రమండలంలోనికి ప్రవేశించినపుడు యాత్ర ఉండదు. అక్కడ ఉండేది జ్ఞానము, వ్యాకోచించడం, మరియు పరతత్వపు దర్శనము మొదలగునవి మాత్రమే ఉంటాయి.

ఇవి అన్నియు..... 7 వృత్తాలు దాటిన తరువాత వస్తాయి. తరువాత ఇంక చెప్పటానికి ఏమిలేదు. అక్కడ ఇంక స్థాయికి సంబంధించిన ప్రశ్న తలెత్తదు. ఇక్కడ క్రియాశీలత అంతా అంతరిస్తుంది. భగవత్ కృపవలన ప్రతి ఒక్కరు ఈ స్థితిని చేరుకోగాక! అక్కడికి చేరుకున్న వ్యక్తి తనస్థితిని ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వీడలేడు - ఒకవేళ తన ప్రాణం పోయినా సరే. ఒక వేళ ఎవరికైనా ఆస్థితి గురించి ఏదోవిధంగా విశదీకరిస్తే అతను సాక్షాత్కారానికై ప్రయత్నించడు.

KALA SHAKTI

I was pondering one day if there can be any other ways of training besides what I do. At that time when I was deeply absorbed in that thought, I found that my Master was telling me that there are two ways of training: one Dayal shakti and the other Kaal shakti.

I asked Him “You have given us training through Dayal Shakthi or through Kaal Shakti?”

‘Through Dayal Shakti, “He said.

“Why, Sir, Said I, “You did not give training to any of us through Kaal Shakti”

None was fit for that sort of training”, came the reply.

I then requested Him to tell me how training is imparted through Khal Shakti. But He kept quite and received no reply.

After some time, a person came to me and complained of his passions. I then began to search for some centre on which the will may be exercised so that the passions may become normal. I come to know about one centre and touched it by the will power. Next time when he came, he said that the passions had come to normal. Then said the Master “This is the method of kaal Shakti”

The very day in the night hours, I came to know the nine points (see figure No.4)

In the diagram the points 1,4,7 in the spinal chard are related to passions.
2,5,8 Samya Avastha

3,6,9 Kundalini

10 (T) Thoughts

11 (D) Desires to be controlled

12 (H) To control hunger

13 Habits and tendencies

14 Rage

15 Subtle desires

16 Divine Knowledge

17 Meeting point of Higher and lower centres; converts particles of

Human Body into Energy.

18 The final point to convert into Ultimate

19 Transformation

20 Integration (Laya Avastha)

21 Destructive eyes.

The very day in the night hours I cannot know the nine points (see fig No.4) In diagram the point 1,4,7 in the spinal chord are related to passions. 2,5,8 help in awakening the Kundalini and 3,6,9 is very powerful and exclusively related to Kundalini. So, these last points 3,6,9 must not be touched in any way. There is one easier way to awaken the Kundalini. When I found out the 14th points, I began to think that now there are no more points. Immediately Shri Lalaji Saheb said that there are 21 points. I again began to think over them and found out all these points in 14 years. All the centres are thoroughly charged with divine energy. If any preceptor concentrated fully upon any one of the above points of the Abhyasi with the idea of making use of it, it will rush up in volumes and will be extremely dangerous for the Abhyasi.

The way of doing it is that we should concentrate on a certain point meant for the specific purpose and takeout as much energy for the Abhyasi. In other wards, keep the pressure of will on that point and take out as much as necessary from the Abhyasi (i.e) it must not discharge more than what is needed., these points must not be brought into awakening state like those of the chest and head. On the contrary at points 1,4,7 we should not take out energy from them but press it very lightly. If they are pressed further the man may become impotent. Exact location of the points is given in the diagram.

The point 10 (T) is for the regulation of thoughts. It is not that the thoughts arise from this point but it is from minimising of thoughts. The process is that we should keep a little pressure of the will over it and draw out the energy from some corner and let it function in the system and the preceptor should visualise that the energy which is being drawn out has

served the purpose. When the purpose is served, he should take out that pressure. Then it will come to the state which previously prevailed in the centre. On every centre there is a net so that the energy may not gush out . For all this work a few seconds will be enough.

Similar is the case with 11 (D) this is for control of Mundane desires. The process is the same as that of 10 (T).

The procedure will be the same for all other points.

Point No. 20 is the strongest point. It is for the Integration. In my opinion this point can be touched at every high stage and for not more than two or three seconds. The point 21--, The Destructive Eye – must not be touched at all. It has no constructive work. I have written it for the knowledge of preceptors only. This point is touched by nature itself or through its agency if destruction of any part of the world is needed. Regarding this point I have written in 'Efficacy of Raja yoga' that Lord Krishna kept it open for 18 days during the battle of Kurukshetra.

కాలశక్తి :

ఒక రోజు నేను మామూలుగా ఇచ్చే శిక్షణ కాక వేరే ఏదేని పద్ధతిలో శిక్షణ ఇవ్వవచ్చునేమోనని ఆలోచిస్తున్నాను. 21 బిందువులు

1. 1.4.7 - భావోద్వేగాలు, వివరాలకు సంబంధించిన బిందువులు.

2. 2.5.8 - ఇవి సామ్యావ్యస్థకు సంబంధించినవి.

3. 3.6.9 - కుండలినికి సంబంధించినవి.

4. 10 టి - ఆలోచనలు.

5. 11 డి - కోరికలను అదుపుచేసే బిందువులు.

6. 12 హెచ్ - ఆకలిని నియంత్రించే బిందువులు.

7. 13 - అలవాట్లు ప్రవృత్తులు.

8. 14 - కోపానికి సంబంధించినవి.

9. 15 - సూక్ష్మస్థాయి కోరికలు.

10. 16 - దివ్య జ్ఞానమునకు.

11. 17 - ఊర్ధ్వ/నిమ్న స్థాయి కేంద్రములు కలిసేచోటు. శరీరంలో అణువులను శక్తిగా మార్చే బిందువు.

12. 18 - అన్నింటిని పరతత్వములోనికి మార్చేబిందువు.

13. 19 - పరిణామము చెందించే బిందువు.

14. 20 - సమైక్యత, లయావస్థ.

15. 21 - విధ్వంసక అక్షి.

నేను ఆ ఆలోచనలో గాఢంగా మునిగి ఉన్నపుడు నా మాష్టరు నాకు అందులో రెండు విధాలయిన పద్ధతులున్నాయిని అని కాలశక్తి, దయాల్ శక్తి అని చెప్పారు.

అప్పుడు మీరు మాకు కాలశక్తి ద్వారానా లేక దయాళ్ శక్తి ద్వారానా శిక్షణ ఇచ్చారు అని అడిగాను. దానికి వారు దయాళ్ శక్తి ద్వారా ఇచ్చాను అని చెప్పారు. నేను దానికి ఎందుకు అలా

అని అడిగాను? మాలో ఎవరికీ కాలశక్తి ద్వారా శిక్షణ ఎందుకు ఇవ్వలేదు అని అడిగాను. దానికి వారు అటువంటి శిక్షణ పొందటానికి ఎవరూ సమర్థులు కారు అని చెప్పారు.

తరువాత కొంత సమయానికి ఒక వ్యక్తి వచ్చి తనలో గల వికారాలకు సంబంధించిన సమస్యను గురించి చెప్పారు అపుడు నేను వ్యవస్థలోని ఏ బిందువుపైన పని చేస్తే అవి సహజస్థితికి వస్తాయో అని ఆలోచిస్తే - ఒక కేంద్రము స్ఫురణకు వచ్చింది. అప్పుడు దాని మీద సంకల్పాన్ని ఉపయోగించాను. తరువాత అతను నా దగ్గరకు మరల వచ్చినపుడు వికారాలు సహజత్వానికి వచ్చాయని చెప్పాడు. అపుడు నా మాష్టరు అదే 'కాలశక్తి' యొక్క ప్రభావమని చెప్పారు.

అదే రోజు రాత్రి నేను సుమారుగా 9 బిందువులను కనుగొనడం జరిగింది (చిత్రం - 4) పటములోని వెన్నెముక మీద గల 1,4,7 బిందువులు వికారాలకు, 2,5,8 కుండలిని జాగృతం చేయడానికి అలాగే 3,6,9 బిందువులు చాలా శక్తివంతమైనవి మరియు ప్రత్యేకించి కుండలినికి చెందినవి. అందువలన ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ 3,6,9 బిందువులను స్పృశించరాదు. కుండలిని జాగృతం చేయడానికి ఒక సులభమైన పద్ధతి ఉంది. నేను 14 బిందువులు కునుగొన్నప్పుడు, ఇంకేవి బిందువులు లేవని అనిపించినది. వెను వెంటనే లాలాజీగారు ఇంకా 21 బిందువులు ఉన్నాయిని చెప్పారు. మరల నేను వాటి గురించి మరల ఆలోచించి 14 సం॥లలో మొత్తం అన్ని బిందువులను కునుగొన్నాను. అన్ని కేంద్రములు దివ్యశక్తితో పూర్తిగా నిండి ఉన్నాయి. ఎవరేని ప్రశిక్షకుడు, ఎవరేని అభ్యాసీ యొక్క పైనుదహరించిన బిందువులను ఉపయోగిద్దామని వాటిపై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే ఒక్కదాటున శక్తి పెల్లుబికి బయటకు వస్తుంది. అది అభ్యాసికే చాలా ప్రమాదకరమైనది. దీనికి తగిన పద్ధతి ఏమిటంటే ఏదేని ఒక ప్రత్యేకమైన నిర్ధిష్టమైన ప్రయోజనానికి సంబంధించిన బందువుపై దృష్టిని కేంద్రీకృతం చేసి అభ్యాసికి అవసరమైనంత మేరకే శక్తిని బయటకు తీయాలి. మరోలా, అభ్యాసీని ఈ పద్ధతిలో ఆ బిందువుపై సంకల్పపు

వత్తిడిని తగినంత పెంచి, అభ్యాసీకి అవసరమైనంత మేరకు శక్తిని బయటకు తీయాలి. అవసరమైన దానికంటే అది ఎక్కువ శక్తిని బహిర్గిత పరచకూడదు. ఛాతీ, తల భాగములోని బిందువులవలె వీటిని జాగృతము చేయరాదు. దీనికి విరుద్ధంగా 1,4,7 బిందువులు వద్ద మనం శక్తిని బయటకు తీసుకు రాకూడదు. అలాకాకుండా వాటిని కొద్దిగా అదిమి వదలిపెట్టాలి. మరింతగా వాటిని అదిమితే అతను నిర్వీర్యుడవుతాడు. ఈ బిందువుల సరియైన స్థానము పటము 18లో ఇవ్వబడింది.

10 (టి) బిందువు ఆలోచనలను క్రమబద్ధకరించుట కొరకు. అలా అని ఈ బిందువు నుండి ఆలోచనలు వస్తాయని కాదు. కాని ఈ బిందువు ఆలోచనలను తగ్గించటానికి ఉపయోగిస్తుంది. దీనికి గల ప్రక్రియ ఏమిటంటే సంకల్పాన్ని కొద్దిగా ఈ బిందువు పై అదిమి, ఏదేని ఒక మూలనుండి అవసరమయినంత మేరకు శక్తిని బయటకు తీసి వ్యవస్థ పై పనిచేయుటకు ఉపయోగించాలి. దీనిని ప్రశిక్షకుడు పర్యవేక్షిస్తుండాలి. ఆ శక్తిని వ్యవస్థ పైన తన పని పూర్తి చెయ్యాలి. అలా నిర్దిష్టమైన ప్రయోజనం చేకూరిన తరువాత ఆ వత్తిడిని తీసివేయాలి. అది అపుడు వ్యవస్థలో అంతకు మునుపు ఉన్న స్థితికి వస్తుంది. ప్రతి కేంద్రము పై ఒక విధమైన వల లాంటిది ఉంటుంది. అది లోపలిశక్తి బయటకు పొంగి పొరలకుండా అదుపులో ఉంచుతుంది. ఈ పని అంతా పూర్తిచేయుటకు కేవలం కొద్ది సెకన్లు మాత్రమే పడుతుంది.

లౌకిక పరమైన కోర్కెలను నియంత్రించే 11(డి) బిందువు కూడా అదే క్రమబద్ధికరణ విధానము 10(టి) వలె ఉంటుంది.

మిగతా బిందువులన్నింటికీ కూడా పద్ధతి ఇదే. 20 వ బిందువు అన్నింటికన్నా బలీయమైన బిందువు. అది వ్యవస్థ మొత్తాన్ని సమైక్య పరచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ బిందువును చాలా ఉన్నత స్థితికి వచ్చిన తరువాత మాత్రమే స్పృశించాలి. అదికూడా కేవలం 2 లేక 3 సెకన్లు మాత్రమే.

ఇది నేను కేవలం ప్రిసెప్టర్లకు తెలిపేందుకు మాత్రమే వ్రాసినాను. విధ్యంసక అక్షి. ప్రకృతే స్వయంగా ఈ ప్రపంచంలోని ఏదేని భాగము వినాశనానికి గురి కావలసి వస్తే అది తెరుస్తుంది. ఈ విధ్యంసక అక్షి గురించి నేను రాజయోగ ప్రభావములో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ కురుక్షేత్ర సంగ్రామములో 18 రోజులు తెరచి ఉంచినట్లు మీకు ఇంతకు మునుపే తెలియచేసాను.

MISCELLANEOUS

One day when I was at the feet of my Master Samartha Guru Mahatma Ramchandrji of Fatehgarh (U.P) he told me few things for the preceptors. First was that an able preceptor is he, who can read the past life of an Abhyasi if need arises. Now I am writing the way of knowing it. The advanced preceptor whose super conscious state of near about mind (Discussed in the Efficacy of Raja yoga) is awakened can very easily do it. Just meditate on the past life of any Abhyasi with light suggestions that his condition may appear before him. It will appear them he should think over it again. the cause of it. After knowing the cause, he should take it out. The Abhyasi then will begin to improve. Two such cases came to me and I worked on the above principles and that cause... Samskar was removed.

The process of making Sruthi in to Richa will help much. It is done when that Samskara is so very deep that it is hardly discernible.

The other thing He said is meant for the Abhyasi. He used to quote a person verse : " The path of true life cannot be had unless once we are absorption"

The third thing He said was that sometimes a case can come who might have had some spiritual approaches in the past life. In that case the preceptor should proceed after the stage which the Abhyasi had gained in his previous birth. One such case to me who had crossed 4 points in the previous births and when his death had occurred, he was in Agya Chakra. He comes only twice or thrice to me for training. After wards he left this practice. That means he will come to his senses either in his old age or in

the next or subsequent Jamna's --- births. So, in my opinion environments are also necessary for watering further progress.

Once my Master said that when He started giving practice to anybody, He gave him dive (dip) in the Brahmanda Mandal so that he may get the power of flight, up till now it is a mystery to me as to how He used to do that, But I presume that at the time of start, transmitting to a person from Brahmanda Mandal will serve the purpose.

In our Samatha the man begins to become dynamic from the very day he joins it because the real power of the Master works through the preceptor under the method of Sahaj Marg System. The method every preceptor knows (i.e) cleaning and Yatra ... Journey if the yatra is neglected the man cannot become so dynamic as we this day among us. When we travel through the Chakra we absorb the whole of the power of that Chakra.

It is a positive fact that the higher centres taken over the lower centres as the effect of the Yatra and the Transmission. If you clean the lower centres the real state will follow and when it is in consonance with the higher centres, the higher centre begins to work automatically. If the preceptor feels that it should be speedily done, he can charge the lower centres from the higher ones.

The proper procedure and the transmission divines the system. I like to warn you against one thing more that in the highest approach when the Divine takes charge of a man all the centres in the spinal cord gradually come to the awakening stage except one. Destructive Eye. The awakening of that Eye is only the God's work. Other centres of the spiritual cord can be awakened if a man of the calibre exert himself for the awakening. I again say that here every preceptor of the Mission can do it. But it must not be tried at any cost because it is extremely dangerous. A man even at his highest approach cannot be so subtle as is require. So, I warn them strictly to touch them. The preceptor whose centres of spiritual cord are not awakened can also do this because it is the power of the Master which works.

The result of all the activities of the human being should be that all the Chakras of the body should become consonance with the Centre. In a way they may become the Centre themselves. If the Master's grace is showering over the Abhyasi, another condition opens. Every pore of the body acquires almost that state of Centre. In other words, every particle of the human frame turns into Centre. Then all become as if ONE.

The preceptors have not marked this thing, I presume. When they transmit even in the biggening they sow the same seed because in their turn the same seed was sown to grow to its full state. This thing is only possible if somehow, we get such a perfect Master bestowed with such condition. Transmission of course is the chief factor but cleaning of the system is of great help to bring about this result. This is what Sahaj Marg stands for. It may also serve as a challenge to other Samatha's.

Every Abhyasi should try to become alert because out of us Divinity prepares, a man for its work and in that case the order comes directly. If he is not alert he will miss it. And God always selects a man who may not miss it. This alertness is necessary whether Divine post is given or not. It is the result of constant remembrance. When a person is aware of God, God will naturally be aware of him.

ఇతరములు :

ఒక రోజు నేను నా మాష్టరు పాదాల చెంత ఉన్నపుడు ప్రశిక్షకులకు అవసరమైన అన్ని విషయములను నాకు చెప్పారు. మొదటిది ప్రశిక్షకుడు సమర్థుడయితే అభ్యాసీ గత జన్మములను కూడా చదవగలడు. అవసరమయితే, దానికి గల పద్ధతి బాగా ఉన్నతంగా ఎదిగిన ప్రసిప్టరు యొక్క అధిమానస చైతన్యస్థితి (EOR లో వివరించినట్లు) జాగృతమైతే అతను ఆ పనిని చాలా సులభంగా చేయగలడు. కొద్ది నిముషాలు అతని గత జన్మల మీద ధ్యానము చేసి అది ఎలా ఉందని చూడాలి. సూక్ష్మమైన సూచనలు ఇచ్చి అది ప్రస్తుతంగా వ్యక్తమయ్యేట్లు చెయ్యాలి. అది అలా కనబడినప్పుడు దానిని మరలా శ్రద్ధగా చదవాలి. దానికి గల

కారణములను పసి కట్టాలి. అలా కారణం తెలిసిన తరవాత దానిని బయటకే తీసి వేయాలి. అపుడు అభ్యాసీ అభివృద్ధి చెందటం మొదలు పెడతాడు. నా దగ్గరకు అటువంటి రెండు కేసులు వచ్చాయి. నేను దానికి గల కారణాలను, సంస్కారములను తీసివేసినాను.

శృతిని 'రిచి' లోకి మార్చే ప్రక్రియ ఎంతో సహాయకారిగా ఉండును. ఇది సంస్కారములు చాలా లోలోతులకు పాతకు పోయి పూర్తిగా గుర్తించ వీలులేని స్థితిలో ఉన్నపుడు ఎంతో ఉపయోగకరం.

రెండవది వారు అభ్యాసీ కొరకై చెప్పారు. వారు తరచు పర్షియన్ సామెత "వాస్తవ జీవితమును పొందాలంటే లయావస్థలో తప్పక మునిగి ఉండాలి." (అబ్సార్ ష్షన్)

మూడవది ఒక్కొక్కసారి గత జన్మములోనే కొద్దిగా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని సాధించిన వారు తారసిల్లి ఉండవచ్చు. అటువంటి స్థితిలో ప్రిసెప్టరు అతను గత జన్మల లో పొందిన స్థితిని దాటి ఇంకా ముందుకు పోయేటట్లుగా పనిచేయాలి. నాకు ఒకసారి అటువంటి వ్యక్తి ఒకరు తారసిల్లారు. అతను గత జన్మలోనే 4 బిందువులు దాటి ఉన్నాడు. చనిపోయే సమయానికి ఆజ్ఞా చక్రములో ఉన్నాడు. అతను నా వద్దకు కేవలం 2,3 సార్లే వచ్చాడు. తరువాత మళ్ళీ రాలేదు. బహుశా అతను ముసలి వయస్సులోనో లేక మరో జన్మలోనో పశ్చాత్తాప పడవలసి వస్తుంది. ఇక్కడ నేను చెప్పేదేమిటంటే వ్యక్తిగత వాతావరణాలు కూడా పురోగతికి ఎంతో దోహదకారులు.

ఒక సారి నా గురువర్యులు ఒకరికి శిక్షణ ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాక అతనికి బ్రహ్మాండ మండలములో ఒక మునక ఇచ్చి చూశారు. ఫలితంగా అతనికి ఎగిరె శక్తి సంక్రమించింది. కానీ ఈ విషయంలో నాకు ఇప్పటికీ ఒక సందేహమే. అది వారు ఎలా చేశారని.

కొంతకాలం తరువాత నాకు తెలిసినదేమిటంటే బ్రహ్మాండ మండలం నుండి ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేస్తే సరిపోతుందని.

మన సంస్థలో సాధన మొదలు పెట్టిన మొదటి రోజునుండే అభ్యాసీ Dynamic గా తయారువుతాడు, ఎందువలననంటే ఇక్కడ సహజ మార్గములో మాష్టరు గారి శక్తి ప్రిసెప్టరు ద్వారా పని చేస్తుంది. ఇక్కడ గల పద్ధతులు రెండే అవి నిర్మలీకరణ మరియు యాత్ర, అంతే. ఒక వేళ యాత్రను నిర్లక్ష్యం చేస్తే మనం ఈరోజు చూస్తున్న మెల్లగా అభ్యాసే అంత డైనమిక్ గా అభ్యాసీ తయారుకాకపోవచ్చు. మనము ఒక చక్రాగుండా ప్రయాణం చేసినపుడు ఆ చక్రాలో గల శక్తిని అంతటిని పూర్తిగా జీర్ణించుకుంటాం.

ప్రాణాహుతి ద్వారా యాత్ర జరిగిన తరువాత ఉన్నత స్థాయి కేంద్రాలు. నిమ్న స్థాయి కేంద్రాలను తమ అదుపులోనికి తీసుకుంటాయి. నిమ్న స్థాయి కేంద్రాలను పూర్తిగా నిర్మలీకరణ చేసిన తరువాత అవి తమ యదార్ధ స్థితిని పొందుతాయి. అలా అవి ఉన్నత కేంద్రాలలో సంయమనం చెందినపుడు ఉన్నత స్థాయి కేంద్రాలు అసంకల్పితంగా పనిచేస్తాయి. ప్రశిక్షకుడు పని వేగంగా జరగాలను కుంటే నిమ్నస్థాయి కేంద్రాలను ఉన్నత స్థాయి కేంద్రాలతో అను సంధానం చేసి వాటితో దివ్యీకరణ (ఛార్జి) చేయాలి.

వ్యవస్థ అంతా పూర్తిగా 'దివ్యీకరణ' చేయటానికి ఇదే సరియైన పద్ధతి. అంతేకాక ప్రాణాహుతి అందుకు తగిన మౌలికమైన దివ్య ఆహారము. కాని ఒక విషయంలో నేను అందరికీ ఒక హెచ్చరిక చేయదలచుకున్నాను. అది ఏమిటంటే అత్యున్నత స్థాయికి పురోగతి సాధించినపుడు దైవమే అభ్యాసిని తన అదుపులోనికి తీసుకుంటుంది. అపుడు అభ్యాసీ లోని వెన్నెముకలోని అన్ని బిందువులు జాగృతమవుతాయి. ఒక్క విధ్వంసక అక్షి తప్ప. దాని విధ్యంసక అక్షిని, జాగృతము చేయడం కేవలం దైవము యొక్క పని. తగిన సామర్థ్యము గల వ్యక్తి ఉంటే వెన్నెముకలోని బిందువులన్నింటినీ జాగృతం చేయవచ్చు. ఇక్కడ నేను మరొక్క

సారి చెప్పదలచుకున్న దేమిటంటే మన సంస్థలోని ప్రతి శిక్షకుడు ఆ పని చేయగల సామర్థ్యము గలవాడే. కాని అది ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ప్రయత్నం చేయరాదు. ఎందుకంటే అది చాలా ప్రమాదకరమైనది. అత్యున్నత స్థాయికి చేరిన వ్యక్తి కూడా ఉండవలసినంత సూక్ష్మంగా ఉండడు.

అందువలన నేను వారిని దానిని ఎట్టి పరిస్థితులలోను ప్రయత్నించవద్దని హెచ్చరిస్తున్నాను. తన వెన్నెముకలోని బిందువులు అన్నీ జాగృతమవని ప్రశిక్షకుడు కూడా ఈ పనిని చేయగలడు. ఎందువలనంటే ఇక్కడ పనిచేసేది 'మాష్టరు' గారి శక్తి.

మానవ కార్యకలాపాలు ఎలా ఉండాలంటే, అన్ని చక్రాలు కూడా కేంద్రములతో అను సంధానము చెంది యుండాలి. మరోలా చెప్పాలంటే వాటికవే కేంద్రంగా మారాలి. మాష్టరు గారి కృప వర్షిస్తున్నపుడు అభ్యాసిలో క్రొత్త స్థితి జాగృతమవ్వచ్చు. ఆస్థిత్వములోని ప్రతి అణువు కేంద్రము యొక్క స్థితిని పొందుతుంది. మరోలా చెప్పాలంటే మానవ శరీరంలోని ప్రతి అణువు కేంద్రంగా మారుతుంది. అపుడు అంతా 'ఒకటి' గా మారుతుంది.

ప్రశిక్షకులు ఈ విషయాన్ని గ్రహించలేదని, నాకు అనిపిస్తుంది. వారు ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేసేటపుడు వారిలో ఏ బీజం నాటుబడిందో అదే బీజాన్ని అభ్యాసులలో కూడా నాటుతారు. ఇది మనకు ఒక పరిపూర్ణమైన మాష్టరు లభించి అటువంటి స్థితిలో ఉంటే ఇది సాధ్యము. ప్రాణాహుతి ప్రముఖమైనది, కాని వ్యవస్థ యొక్క నిర్మలీకరణ అన్నిటి కంటే ముఖ్యము. సహజమార్గము అందించ తగినది ఇది. మిగతా సంస్థలకు ఇది ఒక సవాలుగా కూడా ఉంటుంది.

ప్రతి అభ్యాసీ చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మనలోని ఒకరిని దివ్యత్త్వము తన పనికై తయారు చేస్తుంది. అలా జరిగినపుడు ఆదేశం నేరుగా వ్యక్తికే వస్తుంది.

అందువలన అతను అప్రమత్తంగా లేక పోతే దానిని గ్రహించలేడు. తన సందేశాన్ని అందుకో కలిగన వారినే దైవం ఎప్పుడూ ఎంచుకుంటుంది. ఒక దైవికమైన ఉద్యోగం ఇచ్చినా ఇవ్వకపోయినా ఈ విధమైనటుంటి అప్రమత్తత ఎంతో అవసరం. అది నిరంతర స్మరణ ద్వారా అలవడుతుంది. ఒక వ్యక్తి భగవంతుని ఎఱుక కలిగి ఉంటే సహజంగా భగవంతుడు కూడా అతని గురించిన ఎఱుకను కలిగి ఉంటాడు.

SUPPLEMENT

I HAVE referred, in this book at page., that an Abhyasi has approach upto J2 while the book was being written. It is now by the grace of my revered Master today the 15th December 1967, that I could find out the other remaining points to complete this chain. At J2 I found that it is shedding light on all points behind it. Afterwards there is one point K2 which is a point itself and has an arc, and taking an Abhyasi at point K2. I found the arc broken and was flush of light and the hole of the region from K2 to Brahma Randhr was highly illuminated. So, I gave crossing to the Abhyasi through the Brahm Randhr direct to the Central Region. Now there are 63 points plus the Brahma Randhr in all. It is admitted that the crossing should be given from the point K2 direct to the Central Region not stopping at Brahm Randhr, and it is the direction of my Master. Although J2 is shedding its light on all points behind it yet the Yatra should be carried out on all points.

A very sincere and devoted Abhyasi took fifteen years nine months and eighteen days (from 27th February 1952to 15th December 1967) in crossing all these points.

అనుబంధం

నేను ఈ పుస్తకంలో ఒక అభ్యాసీని గురించి ప్రస్తావించాను, అతను పుస్తకం వ్రాస్తున్న సమయానికి అతని స్థితి J2 వద్ద ఉన్నది. ఈరోజు, 15 డిసెంబర్ 1967న నా పూజనీయులైన

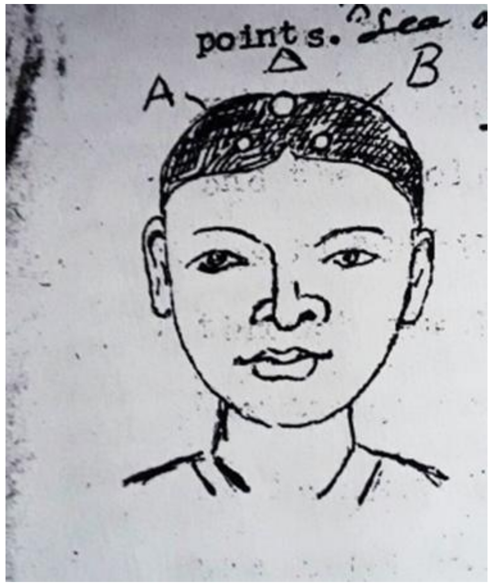
మాస్టారు గారి కృపతో, ఈ గొలుసును పూర్తి చేయడానికి మిగిలిన ఇతర బిందువులను నేను కనుగొనగలిగాను. J2 వద్ద, దాని వెనుక ఉన్న అన్ని బిందువులపై ఇది వెలుగును ప్రసరింపజేస్తోందని నేను కనుగొన్నాను. తరువాత, ఒక వంపు కలిగిన K2 బిందువు ఉంది, ఆపై బ్రహ్మరంధ్రం ఉంది. నేను అభ్యాసీని K2 బిందువు వద్దకు తీసుకువెళ్తున్నప్పుడు, ఆ వంపు విరిగిపోయినట్లు నేను గమనించాను, అక్కడ తళుక్కుమని కాంతి వచ్చింది. K2 నుంచి `బ్రహ్మరంధ్రం' వరకు ఉన్న క్షేత్రమంతా అత్యయంత ప్రకాశవంతంగా ఉంది. కాబట్టి, అభ్యాసీకి బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారానేరుగా కేంద్ర మండలానికి దాటించాను. ఇప్పుడు,63 బిందువులు మరియు బ్రహ్మరంధ్రం, మొత్తతం కలిపి 64 బిందువులుఉన్నాయి.బ్రహ్మరంధ్రం వద్ద ఆగకుండా K2 బిందువు నుండి నేరుగా కేంద్ర మండలం వరకు దాటించాలి అన్నది అంగీకరించబడింది, నా మాస్టర్ గారు ఈవిధంగా నిర్దేశించారు. J2 దాని వెనుక ఉన్న అన్ని బిందువులపై తన వెలుగును ప్రసరిస్తున్నప్పటికీ, ఇంకా `యాత్ర' అన్ని బిందువులపై కొనసాగాల్సి ఉంది.

SPITITUAL DYNAMISATION

For creating the Dynamic condition in the abhyasis who have who have reached upto the Brahmanda the following process may be done.

The transmission done in a three ponged way to the points AB & Δ (Triangle please see in the figure) evokes dynamic condition in abhyasi.

The preceptor should allow sufficient time to the abhyasi to grow dynamic by himself as some of them are naturally dynamic.



ఆధ్యాత్మిక చైతన్యయం

బ్రహ్మాండ మండలం వరకు చేరిన అభ్యాసీలో చైతన్య స్థితిని సృష్టించడం కోసం, ఈ క్రింది ప్రక్రియను అనుసరించవలెను. ఇక్కడ ప్రాణాహుతి ప్రసారం బిందువులకు ముక్కోణపు పద్ధతిలో జరుగుతుంది.

A, B & ∆, అభ్యాసీలో చైతన్య స్థితిని ప్రేరేపిస్తుంది. కొంతమంది అభ్యాసులు సహజంగానే చైతన్యయంగా ఉంటారు, గనుక, వారంతట వారుగా చైతన్యాన్ని పెంపొందించుకునేందుకు అభ్యాసులకు తగినంత సమయాన్ని ఇవ్వవలెను.

LAYA AVASTHA IN BRAHM

The goal of human life at the lowest is liberation and this is thought to be all and enough. But happier man is he who steps further in this realm of God. In my opinion liberation is a very narrow view of the Reality because we have to travel on and on to reach the ultimate Destination of man. When

the charm of liberation is there, we forget the next and real step and that is a common error in human beings.

It is also the fault of the Master if he does not encourage his disciples to go at the highest which we call Laya- Avastha or the absorption in Brahm. commences. The difficulty may arise with the Master himself even when he is of the highest calibre in case who are not totally adhered to the Divine. Principle. There are and there may be worshipers of God with all His paraphernalia but you cannot call them the real worshipers.

The real worshipers are those who worship one and one alone. They should throw their responsibility totally on God not even peeping towards any other side. When you are attached to one, He will be responsible for your work, and when you are attached to so many, they feel the responsibility but will make you the sharer of what they have and in that case of everything becomes unreal reality. Real purity can dominate only when you are attached to the Real Being. It is the duty of all the preceptors of the Mission to link everybody with the purity of the highest nature.

When a man gets into Central Region and crosses the seven rings of Splendour he enters into the stateless state and goes further on. Then the Divine wisdom dawns at him. After wards comes the Divine knowledge and then the vison of the Absolute. May God bestow this condition to all Abhyasis But the thing does not end here, because the turn of Laya- Avastha comes now, what I have written is now the work of God and not of the preceptor, but still he is of great help.

Although it is the one and of all our activities still there is something there, when we are in the infinity. I have written in the ‘Efficacy of Raj yoga in the light of Sahaj Marg the word “swimming”. when the Laya- Avastha i Brahm commences there is a very fast rotation below the navel and there control is needed and it is the work of the Master who may do it by any means. Then the same rotary movement travels above and reaches at stages at Occipital bone. Now the process is complete but some times a little force in the brain continues which diminishes gradually. This is the condition

hardly bestowed upon human beings. But to him alone who is dead to world and solely alive to God alone in other words one who becomes "living dead" The Devas we worship have not even got the air of the highest. They have got the limited view of the Reality wanting absolutely in freedom. No amount of Bhakti or Tapas can bring such a result. There is only one remedy that we should attach ourselves to such a Master who has got this stateless state, diversing every other worship except that of God – Absolute in right form.

బ్రహ్మమంలో లయావస్థ

మానవ జీవితం యొక్క కనీస లక్ష్యం ముక్తి , ఇదే సర్వస్వవం. ఇక చేయవలసినదేమీ లేదనుకుంటారు. కానీ భగవత్ సామ్రాజ్యయంలో మరింత ముందుకు అడుగు వేసిన వాడు మరింత సంతోషంగా ఉంటాడు. నా దృష్టిలో ముక్తి అనేది సత్యతత్త్వాన్ని సంకుచిత దృష్టితో చూడటమే అవుతుంది. ఎందుకంటే మానవుడు అంతిమ గమ్యస్థానము చేరాలంటే ఇంకా చాలా పయనించవలసి ఉంది. ముక్తి యొక్క ఆకర్షణ ఉన్నపుడు, ఆ తరువాత వేయవలసిన అసలైన అడుగును గురించి మనం మరచిపోతూంటాం. అదే మనుషులు సాధారణంగా చేసే పొరపాటు. మాస్టరు గనుక తన శిష్యులకు అత్యున్నతమైనదాన్ని, అదే `లయావస్థ' లేక బ్రహ్మమంలో లయమవడం, అనేది చేరుకోవాలన్న ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వకపోయినట్లయితే, అది గురువు చేసే పొరపాటవుతుంది. బ్రహ్మములో ఇటువంటి లయావస్థ మొదలయ్యే వరకూ కూడా తన శిష్యులు ఎక్కడా ఆగిపోకుండా ప్రతి దశలోనూ వారిని గురువు ప్రోత్సహిస్తూ ఉండాలి.

దైవ సిద్ధాంతాలను సరిగ్గా అనుసరించని అభ్యాసీలతో సమస్య రావచ్చు చివరికి, అత్యున్నత సమర్థత గల గురువుతో అనుసంధానం ఉన్నవారైనా కావచ్చు. ఆడంబరాలతో భగవంతుని ఆరాధించేవారు కావచ్చు, కాని వాళ్ళని నిజమైన ఆరాధకులని అనడానికి లేదు.

కేవలం ఒక్కరంటే ఒక్కరిని మాత్రమే పూజించేవారు మాత్రమే నిజమైన ఆరాధకులు. బాధ్యతనంతా సంపూర్ణంగా ఆభగవంతునిపైనే విడిచిపెట్టేయగలగాలి, అటూ ఇటూ చూడకుండా ఉండాలి. మీరు ఒక్కరినే అంటిపెట్టుకొని ఉంటే మీ చేతలకు ఆయనే బాధ్యత వహిస్తాడు

అనేకమందిని అంటిపెట్టుకొని ఉన్నప్పుడు, వాళ్ళు బాధ్యతను గుర్తిస్తారు కాని తమకున్నదానిలో మిమ్మల్ని కూడా భాగస్థునిగా చేస్తారు. అప్పుడది యథార్థథం గాని యథార్థమౌతుంది. అసలైన జీవిని అంటిపెట్టుకొని ఉంటే, అసలైన పవిత్రత ప్రబలంగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్్కరినీ అత్యున్నత స్వభావం గల పవిత్రతతో అనుసంధానం చేయడం మిషన్ యొక్క ప్రశిక్షకులందరి బాధ్యత.

ఒక వ్యక్తి కేంద్రమండలంలోకి ప్రవేశించి, ఏడు తేజో వలయాలను దాటిన తరువాత, అతడు స్థితిరహితమైన స్థితిలోకి ప్రవేశించి, ఇంకా ముందుకు సాగుతూ ఉంటాడు. అపుడు దివ్య జ్ఞానము అతనిలో ఉదయిస్తుంది. ఆ తరువాత దివ్యమైన వివేకం కలిగి, ఆ తరువాత దైవ సాక్షాత్కారం పొందడం అనేది జరుగుతుంది. మన అభ్యాసులందరికీ భగవంతుడు ఈ స్థితిని ప్రసాదించుగాక. ఇది ఇక్కడితో అంతమైపోదు, ఎందుకంటే లయావస్థ ఇక్కడే ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పని ఇక ప్రశిక్షకునిది కాదు, భగవంతునిదే. అయినా అతను ఇప్పటికీ గొప్ప సహాయకారిగా ఉంటాడు. మన కార్యకలాపాలన్నీ ఇక్కడ సమాప్తమైపోయినప్పటికీ, మనం అనంతంలో ఉన్నప్పుడు ఇంకా ఏదో మిగిలే ఉంటుంది. సహజమార్గ దృష్ట్యా రాజయోగ ప్రభావంలో నేను 'ఈదడం' అనే పదాన్ని వాడాను.

బ్రహ్మములో లయావస్థ మొదలైనప్పుడు, నాభి క్రరింది భాగంలో చాలా వేగంగా ఏదో తిరుగుతూ ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. ఇక్కడ నియంత్రణ అవసరం. ఇది మాస్టర్ చెయ్యవలసిన పని. ఆయన దానిని ఏదో విధంగా చేస్తారు. అపుడు ఆ వేగ భ్రమణం ఊర్ధ్వ దిశగా పయనించి,

దశలవారీగా పశ్చిమ కపాలాస్థిని చేరుకుంటుంది. ఇపుడు ఈ ప్రక్రియ పూర్తయినట్లు. కానీ ఒక్కొక్కపుడు మెదడులో కొంచెం శక్తి కొనసాగుతూ ఉంటుంది. అది నెమ్మదిగా క్రమక్రమంగా తగ్గుతుంది. మానవులకు ఈ స్థితి చాలా అరుదుగా ప్రసాదించబడుతుంది. ఎవరైతే ఈ ప్రపంచానికి మరణించి, కేవలం భగవంతుని కోసమే జీవించి ఉన్నారో వారికి మాత్రమే ఈ స్థితిని ప్రసాదించడటం జరుగుతుంది. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, `జీవన్మృతుని' గా మారిన వ్యక్తికే ప్రసాదించబడుతుంది. మనం పూజించే దేవతలకు అత్యున్నతమైన స్థితిని గురించిన గాలి కూడ సోక లేదు. సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛను కోరుతూ ఉండే ఆ దేవతలు సత్యతత్త్వం యొక్క పరిమితమైన దృష్టిని మాత్రమే కలిగి ఉంటారు. భక్తి, తపస్సులు ఎంతున్నా ఇటువంటి ఫలితాలను సాధించలేవు. దీనికి ఒకే ఒక్క పరిష్కారం ఉంది: ఏ మాస్టర్ అయితే తాను స్వయంగా ఇటువంటి స్థితి రహితమైన స్థితిని కలిగి ఉన్నాడో ఆయనతో మనం అనుసంధానం కలిగి ఉండాలి. ఆ పరబ్రహ్మను సరైన స్వరూపంలో పూజించడం తప్ప, మిగిలిన అన్ని రకాల ఆరాధనలను విడిచిపెట్టేయాలి.*

సహజ మార్గంలో శిక్షణా విధానం

ఉనికి యొక్క స్థితిని మేలుకొలిపేదే జీవితం. మనం మనవంతు జాగ్రదావస్థను మనతో తెచ్చుకున్నప్పుడే భౌతిక ప్రపంచానికి సంబంధించిన పనులు మొదలైపోయాయి. మొదట్లో అది దివ్యత్వంతో బాగా సన్నిహితమైన సంబంధం కలిగి ఉండేది, అక్కడి నుండే జీవితం ప్రారంభమయ్యింది. జీవితం ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ చర్యలు మొదలై అవి అలా కొనసాగుతూ, వాటి స్వభావాన్ని అనుసరించి వాటి ప్రభావం ఉండటం మొదలయ్యింది. ఇప్పుడు మనం సమతౌల్యస్వభావాన్ని కోల్పోయి, సమతౌల్యయం లేకుండా అయిపోయాం.

చర్య అనేది చాలా శక్తివంతమైనది ఎందుకంటే అది జీవశక్తితో సంబంధం కలిగి ఉంది. అందుకే దాన్ని దుర్వినియోగం చేయడం వల్ల తప్పుడు ప్రభావాలు కలగడం మొదలయ్యాయి. ప్రతీ కేంద్రం తన మూలతత్వాన్ని కోల్పోయి వేర్వేరు ప్రభావాలను సంతరించుకోవడం ప్రారంభించింది. దాని ఫలితంగా శరీర వ్యవస్థ అంతా కూడా

PRAYER

All religions are unanimous on the point that prayer should be used as an effective measure for relieving humanity of its sufferings. It is necessary not for human beings alone, but for all the living souls, if we can do anything for them. If prayer is offered methodically, it becomes the deliverer of the sorrow of the teeming millions. The way of doing it is already recommended in the prayer of the Mission, and the commentary on it. When we proceed to offer prayer we should take the divine one. If we establish ourselves in the higher centres, our prayer is likely to become more effective than when we were at the lower levels. Since it is a human duty to offer prayer to God, we should proceed decisively from the human level. The idea is that the devotee ought to pray to his master. So both the levels should be maintained.

In our Samatha thanks to the glory of the Master, the abhyasis have began to reach the Central region. So, they can very easily establish themselves in the Divine region and pray. If they establish themselves in the divine region and pray. If they establish themselves solely in that region, their prayer does not become only effective, but begins to create circumstances for its fulfilment. Time it takes but success is sure, if we are able to establish in the higher region in toto. If we pray for the fulfilment of some work or for reliving some from the pangs and suffering of different nature, in the central Region there is a danger that the Samskaras causing troubles to the person, for whom one has prayed, may enter into him. This has come to my experience personally. Hence, I warn my associates, who have got entry into the central region, not to offer prayers in the central region, for anything except the spiritual benefit of mankind.

ప్రార్థన

మానవాళి బాధల నుండి ఉపశమనానికి ప్రార్థనను సమర్థవంతమైన సాధనంగా ఉపయోగించవచ్చని అన్ని మతాలు ఏకగ్రీవంగా ఒప్పుకున్నాయి. మనం వారి కోసం ఏదైనా చేయాలనుకుంటే, ఇది కేవలం మనుషులకే కాదు, జీవరాశులన్నింటికీ కూడా చేయవలసిన అవసరం ఉంది. ప్రార్థనను ఒక పద్ధతిగా అందిస్తే, అది లక్షలాది మంది బాధలను తీర్చేదిగా మారుతుంది. దీనిని చేసే విధానం, దానిపై వ్యాఖ్యానం ఇప్పటికే మన మిషన్ యొక్క ప్రార్థనలో పొందుపరచబడి ఉంది. మీరు ప్రార్థన చేయడానికి సంసిద్ధులైనప్పుడు, అది దైవిక స్థాయి నుండి కాక, మానవ స్థాయి నుండి జరిగేలా జాగ్రత్త వహించండి. మీరు ఉన్నతస్థాయి కేంద్రాలకు చేరిన వారయితే, మీ ప్రార్థన, దిగువ స్థాయి కేంద్రాలలో ఉన్న వారి కంటే మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. దైవానికి ప్రార్థన చేయడం మానవ కర్తవ్యయం కాబట్టి, మానవ స్థాయి నుండి నిర్ణయాత్మకంగా ఆరంభించండి. మన ఉద్దేశం మాస్టారుగారిని ప్రార్థించాలని ఉంది, కాబట్టి రెండు స్థాయిలలోనూ దీనిని చేయవచ్చు. మన సంస్థలో, అభ్యాసీలు కేంద్ర మండలానికి చేరుకోవడం ప్రారంభించారు, అందుకు మన మాస్టర్ గారి యశస్సుకి ధన్యవాదాలు. వారు చాలా తేలికగా దివ్య క్షేత్రంలో స్థాపించుకొని ప్రార్థించగలరు. వారు ఆ క్షేత్రంలో తమను తాము స్థిరపరచుకుంటే, వారి ప్రార్థన ప్రభావవంతంగా మారడమే కాకుండా, అది నెరవేరడం కోసం పరిస్థితులను సృష్టించడం ప్రారంభిస్తుంది. మీరు పూర్తిగా ఉన్నత స్థాయి క్షేత్రాలలో స్థిరపడటానికి సమయం పట్టినప్పటికీ విజయం మాత్రం తథ్యయం. ఒక వ్యక్తి ఏదైనా ఒక పనిని నెరవేర్చమని లేదా ఎవరినైనా వేదన మరియు బాధల నుండి ఉపశమనం కలిగించమని, కేంద్ర మండలం నుండి ప్రార్థిస్తే, ఎవరి కోసం ప్రార్థన చేస్తారో వారికి కష్టాలను కలిగించే సంస్కారాలు, ప్రార్థనచేసేవారిలోకి ప్రవేశించే ప్రమాదం ఉంది. ఇది వ్యక్తిగతంగా నా అనుభవంలో జరిగింది. అందువల్ల, కేంద్ర మండలంలోకి ప్రవేశించిన నా సహచరులను, కేంద్రమండలంలో ఉన్నప్పుడు, మానవజాతి

యొక్క ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం కోసం తప్ప మరి దేనికి ప్రార్థనలు చేయవద్దని నేను హెచ్చరిస్తున్నాను.

******

METHODS FROM AUTOBIOGRAPHY

1-8-1944

Method of training revealed by Revered Master: "When spiritual training of somebody is started, first of all the point of heart is to be taken up. He is kept there for a sufficiently long time; preferably he should not be pushed ahead, so long as he does not come upon his own, to cross that point with the help of his guide. This makes his base stable, and the apprehension of a fall is overcome. That way, he comes to enjoy the glimmer and dazzle of divine effulgence, which grows dim on going further, so much that only an impression remains, and this also is finally gone. By so doing, i.e., by keeping him long at the point of heart, he is made to enjoy a lot, so that the tendency of mind for truancy gets overcome."

In reply to enquiry concerning how to know about it, Revered Master's dictation continued: "When the aspirant may start to come up in a condition, subtler than the earlier one, then it should be taken to be an indication for opening the next point. This(heart) is not an ordinary point, as you have comprehended it. Many very big saints could not cross it; and a perfect stroll over it comes to be the fortune in quite rare cases. In our fold, these points were opened by way of shadowy reflection, but the capability for stroll was not found there in any body. So long as stroll has not been undertaken, perfect mastery is not acquired. It is this that requires the longest period.

"The other points in the lower region of organic existence on to possess that vast expanse, and do not require that much time. All those points are connected to the heart. Take the whole chest as heart, since that alone provides for the maintenance and growth of all organic forces. If its function is stopped, there will be a state of lifelessness in a moment. On proper consideration, this (sublimity of heart) will be revealed to be the sacred altar (of worship) for all sorts of sublimity. If this thing is left apart to fifth is point(heart) is not touched, the sublime condition at all other points will

remain weak. In our fold this (sublimity of heart) has been assigned very great value: should not be thought of as an ordinary point. The method which has been given to you with the help of a plan, is to be used when quick results are needed. But it is better to give an opportunity to the aspirant to come upon his own accord through some assistance from you. About other points, I do not feel the need (of emphasis) to that extent. Your own condition just now, is the ultimate (utmost)state of heart. All other forms of sublimity, whatever these may be, keep their condition confined to themselves: this (sublimity of heart) alone accompanies every other form of sublimity. As the heart advances, it proceeds on, leaving the mind behind. This means that the force of mind goes on decreasing (with the increase in the sublimity of heart) as it (heart) advances to acquire its original character (of purity), so much so that it adopts to the state of Undifferentiated Ultimate, shedding off all layers of illusory existence called Maya. It is this (heart) itself whose glory reigns in the region of piety (Qudsa); and it is this alone, that goes even beyond that. All other sorts of sublimity do not help in reaching up to the Destination. Wherever the aspirant arrives, he is able to arrive through this (heart) alone. It gets lost, when it has effected approach to the Final Being (Zaat). By the term ‘heart’, I do not mean the lump of flesh. It is that something which has been brought down into the Heart (region) in the shape of a kneaded compound medicine, consisting of the quintessence of all other forms of sublimity.”

1-8-1944

స్వప్నావస్థలో శిక్షణ ఇవ్వడం గూర్చి:

“నీ భావన మరియు ప్రయోజనములకు అనుగుణంగా కావాల్సిన వ్యక్తి యొక్క భావనలు అభివృద్ధి చెందాలని ఉద్దేశముతో సూక్ష్మదేహము పంపించబడాలి. స్వప్నం యొక్క విషయాలను ఏవైతే అల్లుతున్నవో ఆ అణువులను కలిగి యున్న సూక్ష్మదేహము పంపించడమే విధానం అయి ఉన్నది. దాని వెనుక ఉండి ప్రానాహుతి ఇవ్వాలి.

ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ ఆరంభమవుతుందో మొట్టమొదట హృదయ బిందువు తీసుకోవాలి. అతడు అక్కడ తగినంత ఎక్కువ కాలము ఉంచబడాలి. అతడు తనకు తానుగా ఆ బిందువును దాటుటకు మార్గదర్శి సహాయంతో పైకి వచ్చేవరకు సాధ్యమైనంత వరకూ అతడు ముందుకు త్రోయబడరాదు. ఇది అతని పునాది పీఠం స్థిరంగా ఉండేట్లు చేస్తుంది. పతనం యొక్క అవకాశం అనుమానం దాట పడుతుంది. ఆ విధంగా అతడు దివ్య ప్రసరణ యొక్క ఆకర్షణ మిరుమిట్లు కాంతిని ఆనందిస్తాడు. అది అలా ఇంకా ముందుకు వెళ్ళి నప్పుడు. తేజోహీనం అవుతుంది. అలా తర్వాత ఊహ మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. మరియు చివరికి ఇది కూడా వెళ్ళిపోతుంది. అలా చేయడం వలన అనగా హృదయ బిందువు వద్ద ఎక్కువ కాలం ఉంచడం వలన అతడు చాలా ఆనందము పొందేట్లు చేయడం జరుగుతుంది. అందువల్ల మన: ప్రవృత్తి చంచలత్వం పొందడం దాట బడుతుంది." దాని గురించి ఎలా తెలుసుకోవాలి అన్న వాకటుకి పూజ్య మాష్టరు నిర్దేశము కొనసాగిస్తూ: "ఎప్పుడైతే జిజ్ఞాసువు దాని ముందు కన్నా సూక్ష్మమైన ఒక స్థితిలో పైకి రావడం ఆరంభమవుతుందో అది అప్పుడు తరువాత బిందువు తెరవడానికి సంకేతంగా తీసుకోవచ్చును.

నీవు అవగాహన చేసుకున్నట్లుగా ఇది 'హృదయం' సామాన్యమైన బిందువు కాదు. చాలామంది పెద్ద పెద్ద ఋషులే దానిని దాట లేక పోయారు. దానిపైన పరిపూర్ణ యాత్ర అనేది చాలా అరుదైన వారి అదృష్టానికి గానీ రాదు. మన సంస్థలో ఈ బిందువును ఒక ఛాయా మాత్రపు ప్రతిబింబంలా తెరవబడతాయి. కానీ అక్కడ నెలకొని యాత్ర చేసే సామర్థ్యం ఎవరిలోనూ కానరావడం లేదు! నిలదొక్కుకోవడం అనేది రానంత కాలము పరిపూర్ణ ఆధిపత్యము సంపాదించలేరు. దీనికి దీర్ఘకాలము అవసరం అవుతున్నది. దీనికి సన్నిహితంగానే ధ్రువ లేక స్థిర ధ్రువ నక్షత్రం స్థితి ఉన్నది. ఇప్పుడు నీవు ఇది ఎంత గొప్ప బిందుపై ఉన్నదో అంచనా

వేయుము. ఇప్పుడు నీకు నేను ఈ విషయాలు చెబుతున్నాను, కాని నేను నీ విషయంలో మినహాయింపు చేస్తున్నాను.

"భౌతిక (పిండ) అస్థిత్వపు అధో ప్రాంతంలోని తక్కిన బిందువులు దీని అంతటి విశాల విస్తృతిని కలిగి ఉండవు మరియు అంత ఎక్కువ కాలము అవసరం లేదు. ఆ బిందువులు అన్ని హృదయంతో అనుసంధింపబడి ఉన్నాయి. మొత్తం ఛాతీని హృదయంగా తీసుకో. ఎందుకంటే అది ఒక్కటే అన్ని పిండ భౌతిక శక్తుల నిర్వహణ మరియు పెరుగుదలకు నెలవై ఉన్నది. దాని యొక్క నిర్వహణ ఆగిపోయినదంటే ఒక్క క్షణములో జీవ రహిత స్థితి ఉంటుంది.

అన్ని రకాల అర్పణలకు పవిత్ర బలిపీఠము ఈ హృదయిర్పణమే అని సరిగ్గా తరచి చూస్తే వెల్లడించ బడుతుంది. ఈ బిందువును కనుక ఒక ప్రక్క వదిలివేసిన లేక స్పృశించకుండా ఉన్నా, ఇతర బిందువుల వద్ద ఔన్నత్యము బలహీనంగా ఉంటుంది. మన సంస్థ లో ఈ బిందువుకు(హృదయపు అలౌకికత్వమునకు) చాలా గొప్ప విలువ ఇవ్వబడినది. దీనిని సామాన్య బిందువుగా తలంప రాదు. ఒక పథకం సహాయంతో మీకు ఇవ్వబడిన ఈ విధానము ఎప్పుడు సత్వర ఫలితాలు అవశ్యకమో అప్పుడు వినియోగించాలి. కానీ జిజ్ఞాసువు కి తనంతట తానే నీ సహాయం కొంత తీసుకుని పైకి వచ్చే అవకాశం ఇవ్వడం ఉత్తమం. ఇతర బిందువుల విషయంలో అంత అవసరం లేదని నేను అనుకుంటున్నాను. ఇప్పటి నీ స్వీయ స్థితి 'హృదయపు అత్యున్నత దశ' . మిగతా అన్ని ఔన్నత్యపు రూపాలు తమ స్థితి తమ వరకే పరిమితమయ్యేట్లు ఉంటాయి. ఇది – హృదయపు అలౌకికత్వము (sublimity of heart) మాత్రమే ప్రతి ఇతర ఔన్నత్యమనకు తోడుగా ఉంటుంది. హృదయం వృద్ధి చెందుతూ ఉంటే అది అలా ముందుకు పోతూ మనస్సును వెనకనే వదిలి వేస్తుంది. దీని అర్థమేమిటంటే 'హృదయం అభివృద్ధి చెందుతూ తన అసలు పవిత్ర లక్షణముని పొంది మాయ అని పిలువబడే అనవసరపు అస్తిత్వపు అన్ని పొరలను విదుల్చుకొని ఆ వ్యక్తి అంతిమ దశను(Undifferentiated

Ultimate) దత్తత తీసుకున్నప్పుడు మనస్సు యొక్క ఒత్తిడి తరుగుతూ ఉంటుంది.' పావన పుణ్య గోళ ప్రాంతము లో శోభ కాంతు లీనేది ఈ హృదయము మాత్రమే! అది ఇంకా అతీతంగా కూడా వెళ్తుంది. ఇతర అన్ని ఔన్నత్యాలు గమ్యాన్ని చేరడానికి సహాయ పడవు. అభ్యాసి ఎక్కడకు చేరినా దీని (హృదయం) ద్వారా మాత్రమే చేరగలడు. ఎప్పుడు ఇది 'పరమాత్మ' చేరిక వరకు ప్రభావితం అవుతుందో అప్పుడు అది కోల్పోవ బడుతుంది. నేను హృదయం అనే పదం వాడటం లో అర్థము మాంసపు ముద్ద అని కాదు. అది హృదయం లోనికి అన్ని ఇతర ఔన్నత్యాల సారాన్ని కలిగి ఉన్న ఔషధ మిశ్రమంలాంటి తేటడిన ఏదో ఒకటి!!

ఎప్పుడైనా నీవు ఎవరికైనా శిక్షణ ప్రవేశ పెట్టి నట్లయితే నీవు బలాన్ని హృదయానికి మాత్రమే వినియోగించాలి. బలాన్ని వినియోగించాలి అనే భావ వ్యక్తీకరణలో నా ఉద్దేశంలో ఎవరి హృదయాన్ని నీవు ఒత్తిడి చేయమని కాదు. పరమాత్మను చేరిన తరువాత ఇది హృదయం కోల్పోవ బడుతుంది. కానీ దానిని కోల్పోవడం అంటే ఏమిటో నీవు నా దశకు వచ్చిన తరువాత తప్పక అవగాహన చేసుకోవాలి. అక్కడ సర్వము లయం చెందుతుంది. నీవు ఇంకా ముందుకు వెళ్ళిన తరువాత నన్ను అడగవచ్చును. అక్కడ ప్రశ్నించడం అనేది పూర్తిగా అవకాశాన్ని కోల్పోతుంది. నీవు దానిని ఇలా అర్థం చేసుకోవచ్చును: ప్రేమ అసలైన విషయము. కానీ దాని విధానాలు, మార్గాలు బేధము కలిగి ఉన్నవి. పద్ధతులు ప్రేమను క్రమయుతం చేస్తాయి. మరియు దాని స్వరూపాన్ని మారుస్తాయి.

4th September 1944:

Revered Master's dictation:

New method of training.

Revered Master's dictation continued: "Just how, I transmitted to you; and you experienced vibrations together with a state. This is real power. Particles of this (power) can be stuffed in (an aspirant).''

In response to a query from me (Ram Chandra), Revered Master continued: “This technique is to be applied only in case of someone, who has crossed the cosmic region (Kubra); and it is considered desirable to penetrate power in his state in the para cosmic region (Ulia). Application of this technique, in case of a person of a status lower than that, will be wrong. I had brought this thing to your experience at the beginning. This is only for the para cosmic region. Beyond that, there is another method. The particles which are penetrated in the cosmic region, are less luminous than these. The five happy conditions spoken of as belonging to the organic region (Sughra) require a different method of training. That also I have brought to your experience just now. To explain these is difficult; and these can be brought to comprehension only practically. You may make a note by way of (brief) indications.”

(1) Hridayah or Heart (Qalba): The particles penetrated at the point of heart have a little darkness in them, but not grossness. If there is grossness, then those are material particles.

(2) Atmah or Soul (Rooh): Here, only the outer cover of these particles drops off.

(3) Agnih or Fire-point (Sirra): The particles at this point (plexus) are in such a way as though a large part of the heat and radiance of bright fire be drawn out. If (the condition of) this point be desired to be sharpened, the brightness is allowed to remain, i.e., it is not drawn out, or so to say, it is not touched.

(4) Apah or Hydro-plexus (Khafi): At this point, the shape of the above-mentioned fire-element gets changed, to yield only apprehension or just an inkling of fire, which words fail to express.

(5) Vayuh or Air-plexus (Akhfa), also called Kantha Chakra or Throat-plexus: Here the particles become somewhat bluish like electric light. Only this much was to be told. (The Arabic words used in Sufi literature, given here in brackets, in case of the last three points, refer only to the secret or esoteric nature of the points, literally).

"This too is a method, which is not (to be) applied everywhere. Very few people are deserving of this: they are to be counted on fingers. Herein, all powers develop. So, its application is, in general, prohibited. Small parts of this may be applied here and there (sometimes); but the discretion, about where it is to be used, is a difficult matter. As such, it is better that it is not used.

4th September 1944

నూతన శిక్షణా విధానము

పూజ్య మాష్టరు నిర్దేశము కొనసాగిస్తూ: "అప్పుడే నేను నీకు ప్రాణాహుతిని ఇచ్చాను. మరియు నీవు స్థితితో పాటు స్పందనలను కూడా అనుభవం చెందావు. ఇది 'నిజమైన శక్తి' . ఈ శక్తికి సంబంధించిన కణాలను ఒక జిజ్ఞాసువు లోనికి దట్టించవచ్చు.

నేను చేసిన వాకబు దృష్ట్యా పూజ్య మాష్టరు నిర్దేశము కొనసాగిస్తూ: "ఈ పద్ధతిని ఏ వ్యక్తి అయితే బ్రహ్మాండ మండలం(కుబ్రా) దాటాడో అతనిపై ప్రయోగించాలి. ఆ పై అతని పర-బ్రహ్మాండ మండలములోని(ఉలియా) దశకు శక్తిని చొప్పించుటకు అభిలాషనీయమని తలంపుము. ఆ హోదా కంటే దిగువన ఉన్న వ్యక్తికి ఈ నైపుణ్యాన్ని ప్రయోగించుట తప్పు. నేను ఇది నీ అనుభవానికి ఆరంభము నుండి తీసుకొచ్చాను. ఇది పర బ్రహ్మాండ ప్రాంతమునకు మాత్రమే! దానికి ఆవల మరొక విధానము ఉన్నది. అది బ్రహ్మాండములో చొచ్చుకొని పోయిన కణములు వీటికంటే తక్కువ తేజం కలవి. పిండ దేశానికి చెందిన ఐదు ఆనంద స్థితులకు వేరే విధానపు

శిక్షణ అవసరం. అది కూడా నేను నీకు ఇప్పుడు అనుభవానికి తెస్తున్నాను. వివరించడం కష్టం. ఇవి ప్రయోగ పూర్వకంగా మాత్రమే అవగాహనకు తీసుకురావచ్చు.

నీవు సూచనలుగా వీటిని నోట్సుగా వ్రాయము.

1. హృదయము (ఖల్బ): హృదయ బిందువు వద్ద చొచ్చుకొని పోయిన కణములు కాస్త చీకటిని కలిగి ఉంటాయి వాటిల్లో. కానీ అది స్థూలత్వం కాదు. స్థూలత్వం ఉంటే అవి అప్పుడు భౌతిక అణువులు అయి ఉంటాయి

2. ఆత్మ (రూహ్): ఇచ్చట ఈ కణముల బాహ్య పొర మాత్రము రాలి పోతుంది.

3. అగ్ని(సిర్రా): ఇచట ఉండే కణములు ఎలా ఉంటాయంటే వేడి మరియు తేజస్సు ఓ పెద్ద ప్రకాశిత అగ్ని అంశం నుండి లాగ బడినట్లుగా. ఒకవేళ ఈ బిందువు చురుకుగా ఉండాలని కోరుకుంటే ప్రకాశత్వం ఉండడానికి అనుమతించ బడుతుంది. అనగా లాగి వేయ చేయబడదు లేక అది స్పృశిం పబడదు.

4. జలము (ఖఫీ): ఈ బిందువు వద్ద పైన చెప్పబడిన అగ్ని భూతము మార్పు చెంది ఊరకే అగ్ని యొక్క ఊహను మాత్రమే ఇస్తుంది దానిని మాటల్లో వ్యక్తం చేయలేం.

5.వాయువు (ఆఖ్ఫా): కంఠ చక్రం అని కూడా పిలవబడుతుంది. ఇక్కడ కణములు ఒక విధమైన విద్యుత్తేజపు నీలి వర్ణం కలిగి ఉంటాయి. ఇంతవరకు వరకు మాత్రమే చెప్పవచ్చును.

(సూఫీ వాగ్మయం లో ఉపయోగించే అరబిక్ పదాలను ఇక్కడ బ్రాకెట్లలో ఇవ్వబడినవి. ఇహ చివరి మూడు బిందువుల విషయం లో నైతే కేవలం రహస్య లేక మార్మిక స్వభావమును మాత్రమే సూటిగా తీసుకొనవలయును)

“ఈ విధానం కూడా ఎచ్చట పడితే అచట వాడరాదు. దీనికి అర్హత గల వారు చాలా కొలదిమంది. వారు వేళ్లపై లెక్కించదగిన వారు. ఇచట అన్ని శక్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. అందుకే దాని ప్రయోగం సామాన్యంగా నిషేధంప బడుతుంది. దీని యొక్క చిన్ని భాగాలు ఇక్కడ అక్కడ వాడ వచ్చును. కాని ఎక్కడ వినియోగించాలనే విచక్షణ కష్ట విషయం. అందుకే దీనిని ఉపయోగించకుండా ఉండటం ఉత్తమమైన విషయం. నేను దీనిని N1 యొక్క ఒక పద్మము వద్ద మాత్రమే ఉపయోగించాను. దాని ఫలితము మన ముందు ఉన్నది. విషయాలు నా హృదయంలో నిక్షిప్త పరచ బడ్డాయి. నాకు శరీరము లేక పోవడం వలన నాకు ఏ విధమైన సాయమూ లేదు, నేను సర్వాన్ని భేషరతుగా ఎవరికైనా శిక్షణ ఇద్దామంటే!

22-09-1944

“The method of inquiring into somebody’s condition, is to transmit a little to him, having the thought that whatever condition is there in him, has come up (to expression). After having done this, one is to get oneself oriented to him, and observe as to how sublime is the effect flowing from him to oneself. It is however, essential that the person who is transmitting (i.e. preceptor) should be able to have sensibility to every condition of the person to whom transmission is given, and whose condition is being inquired into.

There is another, better method, which is for use by special persons: It consists in expanding his condition, to yield the knowledge of that condition immediately.

“There can be one more method, though not as perfect or whole, that the forceful sublimity of the other alone shall cast effect on oneself.”

Revered Master happily exclaimed: This (third) method is akin to the post mortem examination of a deceased person by a doctor (surgeon), who takes out all the inner organs of the body to discover the exact cause of death. Just like this, the condition of the person (aspirant) being observed, be taken out (in the vacuum), and then expanded through transmission,

which should be given from the point of heart. Thereafter it should be observed (minutely) to find out which particles in that condition are (still) gross, and which ones have (acquired) sublimity, capable of emitting the condition. The particles which contain the capability for emitting the condition, are to be taken to have come up to the awakened state of the sublimity, (residing in them). Just this technique can be of use in Brahmanda (Kubra) and Para Brahmanda (Ulia) regions as well. Theory of spiritual particles (quanta) is marvellous, and very effective. Nobody's insight has ever penetrated into this aspect; nor has anybody ever utilized it. If you enquire of me, this is the entire sum and substance of spiritual training. The desired result can be achieved immediately through this. It is possible to climb up to (the state of) God just through this. This is simply the one method (to achieve the goal)."

This too is a new method, which consists in connecting a person, whose condition is found to be confused, from head to foot, to superior particles (quanta), instead of doing anything by oneself (for him). This will bring him up to well-being slowly; and this will be something natural."

22-09-1944

"ఒక వ్యక్తి యొక్క స్థితిని తెలుసుకొనుటకై విధానము: అతనిలో ఉన్న స్థితి ఏదో అది బయటికి వ్యక్తం కావాలి అనే భావనతో అతనికి కాస్త ప్రాణాహుతిని ఇవ్వాలి. ఇది చేసిన తరువాత అతని పై దృష్టి పెట్టుకోవాలి మరియు తన నుండి అతనికి ప్రవాహము ఎంత సూక్ష్మంగా వెడుతున్నదో గమనించాలి. అయినప్పటికీ ఎవరైతే ప్రసారం చేస్తున్నారో అతడు తాను ఎవరికి ప్రసారం చేస్తున్నాడో ఆ వ్యక్తి యొక్క ప్రతి స్థితి గూర్చి గ్రహించగలిగే సామర్థ్యం ఉండటం అవసరం. మరొక ఉత్తమ విధానం కూడా ఉన్నది. ఇది ప్రత్యేక వ్యక్తులు ఉపయోగించేది. ప్రియ రామచంద్ర దీనిని చాలా తరచుగా చెప్తుంటాడు. అతని స్థితిని వ్యాప్తి చేయించుట. తద్వారా ఆ స్థితి వెంటనే

జ్ఞానాన్ని కలిగిస్తుంది. మదన్ మహల్ ప్రశ్నకు జవాబుగా నేను చెప్పిన దాని గూర్చి ఆలోచించమని నేను ప్రియ రామచంద్రను ఆదేశిస్తున్నాను. దీని కంటే అతడు ఇంకా ఉత్తమమైనది ఏదైనా ఆలోచించటం సాధ్యమవుతుంది."

సమర్పణ: "మరొక విధానం అవకాశం ఉన్నది. అదియే పరిపూర్ణమూ లేక మొత్తం కాకపోవచ్చు. అవతల వ్యక్తి యొక్క శక్తివంతమైన సూక్ష్మతను తన పైకి ప్రభావయుతంగా రప్పించుకొనుట."

"ఆనందంతో చూడు ప్రియ రామచంద్ర మరొక పరిశోధన ఎంత వేగంగా తెచ్చాడో! దీని కంటే ఉత్తమమైనది ఏదీ లేదు!! కానీ తప్పక ఈ విషయంలో అవసరమైనది దానిని చూసే దృష్టి సామర్థ్యం నా చే అతనిపై ప్రసాదింపబడినట్టిది కలిగి ఉండాలి. ఈ విధానము చనిపోయిన వ్యక్తిని సర్జను శరీరం లోని అన్ని లోని గ్రంథులు భాగాలను బయటకు తీసి మరణానికి అసలు కారణాన్ని కనుగొని పోస్టుమార్టం చేయడం లాంటిది."

"అలాగే సాధకుని స్థితి గమనించడానికై హృదయ బిందువు ద్వారా ప్రాణాహుతి చే దానిని బయటకు తీసి శూన్యం లో దానిని విస్తృత పరచి దానిని గమనించడం ద్వారా జరుగుతుంది. దాని తరువాత సూక్ష్మంగా పరిశీలించాలి. ఏ అణువులు ఆ స్థితిలో ఇంకా స్థూలంగా ఉన్నాయి ? ఏవి సూక్ష్మత్వం పొంది స్థితిని వెదజల్లుతున్నవో. స్థితి యొక్క ప్రభావాన్ని వెదజల్లే సామర్థ్యమున్న అణువులు సూక్ష్మత యొక్క జాగృత దశ పొందిన వానిగా తలంచవచ్చును. ఇదే పద్ధతి బ్రహ్మాండ మరియు పరబ్రహ్మాండ ప్రాంతములలో ఉపయోగపడుతుంది. రామచంద్ర యొక్క ఆధ్యాత్మిక అణువుల సిద్ధాంతము అద్భుతమైనది మరియు చాలా ప్రభావితమైనట్టిది. ఈ కోణము వైపుకు ఎవరి దృష్టి పడలేదు మరియు ఎవ్వరూ ఎప్పుడూ దీనిని వినియోగింప లేదు. నీవు నన్ను అడిగినట్లయితే ఇది మొత్తం ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ

యొక్క పూర్ణత్వం. దీని ద్వారా తక్షణమే కోరిన ఫలితము పొందపడుతుంది. దీని ద్వారా దైవం వరకు పయనము చేయవచ్చు! ఇది సరళ మైన ఒకవిధానం !!

"ఇది కూడా నూతన విధానం. ఇది నఖశిఖ పర్యంతం గందరగోళం లో ఉన్న వ్యక్తి స్థితిని ఉత్తమ అణువుల తో అనుసంధానం చేసి ఆ వ్యక్తి తనకు తానుగా ఏమీ చేయనవసరం లేకుండా చేస్తుంది. ఇది అతణ్ణి చక్కగా నెమ్మదిగా ఉన్నతి లోనికి తెస్తుంది మరియు ఇది సహజమైనట్టిది కూడా!"

<u>26-10-1944</u>

Revered Master's dictation: "He (Ram Chandra) has brought about a marvelous invention; and made the matter extremely easy. But this work can be possible only by him. The method is correct and people shall derive best benefit. There is more over no harm in adopting it.

"The new method is like this: First of all, the points of the organic region be all cleaned through force of will. Then the points and are as of the cosmic region upto where the aspirants is to be taken, be cleaned. There after the points of the organic region be opened in the natural way; and just like that the points ahead of that (in the cosmic region and beyond) be opened in the natural way. If transmission is oriented to both at one and the same time, the perfection of the organic region will also be achieved, and the stages ahead of that too will be getting perfected side by side. The (application of this method, however, certainly needs celibacy (Brahmacharya); and the brain (mind)must be sufficiently strong.

"The second technique that can be used consists in opening points and stages in accordance with the stage of the strength of an aspirant's heart and brain. But this estimate cannot be there in every person. As such, everybody should not start using this (technique). It will remain in his (Ram Chandra) lot alone."

<u>26-10-1944</u>

రామచంద్ర ఒక అద్భుత పరిశోధన చేశాడు మరియు విషయాన్ని చాలా సులభం చేశాడు. కానీ ఈ కార్యము అతనిచే మాత్రమే సాధ్యపడుతుంది. విధానము సరియైనది మరియు ప్రజలు అత్యుత్తమ ప్రయోజనం పొందెదరు. అంతేకాక అది అనుసరించడంలో హానీ ఏమీ లేదు.

నూతన విధానం ఎలా ఉంది ? మొట్ట మొదట పిండ దేశమందలి బిందువులు సంకల్పబలంతో నిర్మలీ కరణ చేయబదాలి. అప్పుడు అభ్యాసి ఎంత మేర తీసుకువెళ్ళాలో అంతవరకు బిందువులు, ప్రాంతములు బ్రహ్మాండ మండలానికి చెందినవి నిర్మలీ కరణ చేయ బడాలి. దాని తరువాత సహజ విధంగా పిండ మండలం వికసింప చేయబడాలి. అలాగే ముందు బిందువులు బ్రహ్మాండం మరియు దానికి ఆవలి వాటిని కూడా సహజ విధంగా వికసింపచేయాలి. ఒకే సమయంలో రెండింటి పైనా కేంద్రీకరిస్తే పిండ దేశపు మరియు తదుపరి దశలు పరిపూర్ణత్వం పక్కపక్కనే పొందుతాయి. ఈ విధానానికి తప్పక బ్రహ్మచర్యము అవసరం మరియు మెదడు తగినంత దృఢంగా ఉండాలి.

రెండవ పద్ధతి ఏమంటే అభ్యాసి యొక్క హృదయము మెదడుల దృఢత్వ పుష్ఠితికి అనుగుణముగా బిందువులను వికసింప చేయడం. కానీ ఈ అంచనా ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఉండదు. అందుకే ప్రతి వారు ఈ విధానాన్ని ఉపయోగించి ఆరంభింపలేరు. అది అతనికి అంటే రామచంద్రకు మాత్రమే చెల్లుతుంది.

2-11-1944

Revered Master's dictation addressed: "I have just now awakened dear Ram Chandra's point of the analplexus (Muladharachakra), which is the spot of miraculous powers. It has nothing to do with spirituality. I had left it out for emergency, but this point was reverberating in his thought for several days and he knew that it was not in an awakened condition in him. He was weighing it from a spiritual point of view and was desirous of knowing to what destination it was connected. (Generally)there is no need at all to awaken it.

The plexus of the thousand petals (Sahasradal Kamal) has opened and come to its real state. This point is in the head and is connected to the analplexus. Sushumna (mid way nerve) goes from the analplexus through the spine up towards the head. I have set it straight. Now both ways are clear. He (Ram Chandra) can give training according to his choice (through the HathaYogic way of nerve cleaning etc. or pure RajaYogic meditation always, progressing through the organic, cosmic, paracosmic regions, etc.). For this people have devoted austere practices for many years without achieving the desired purpose.

This knot is not loosened by a (competent) guide in any case (almost); and I instruct you (Ram Chandra) also not to do this. Every one transmits from (various) points, but to dear Ram Chandra I have given expertness to achieve the desired result through gesture of any part of the body, i.e., he can transmit from any hair root on the body, a part from the (traditional) chakras to have the same effect that may be there in case of transmission from (fixed) points. There as on of this is that he has become the source (of transmission) from head to foot, and his heart has spread to every artery and vein (as well as nerves). This is some thing very special, present in him. If he makes a gesture with a finger, the flow of transmission shall start. How much to say (in praise of him)! As there is a purpose in revealing his states, I just say something. It is for the coming (generations) to take him as ideal and be proud of him."

2-11-1944

"అద్భుత శక్తులు బిందువు అయినట్టి మూలాధార చక్రం బిందువును ప్రియ రామచంద్రలో నెలకొల్పాను. ఆధ్యాత్మికతతో దానికి సంబంధమూ లేదు. అత్యవసరానికి నేను ఈ బిందువులు వదిలిపేశాను. కానీ చాలా రోజుల నుండి అతని భావనలో ఇది ప్రతిధ్వనిస్తున్నది మరియు అతనికి ఈ స్థితి తనలో జాగ్రత్తగా కాలేదని తెలుసు. అతడు దానిని ఆధ్యాత్మిక దృష్ట్యా గణన చేస్తున్నాడు మరియు అది ఏ గమ్యానికి అనుసంధింపబడి ఉన్నదా అని తెలుసుకునే

కాంక్షతో ఉన్నాడు. సామాన్యంగా వాటిని మేల్కొలపాల్సిన పనిలేదు. సహస్ర దళ కమలం తెరవ పడినది మరియు అది తన సహజ స్థితి పొందినది. ఈ బిందువు శిరస్సులో ఉన్నది మరియు మూలాధారమునకు అనుసంధించబడి ఉన్నది. సుషుమ్నా నాడి మూలాధారము నుండి వెన్నెముక ద్వారా పైకి శిరస్సు వరకు వెళుతుంది. నేను దానిని సూటిగా సర్దుబాటు చేశాను. ఇప్పుడు రెండు వర్గాలు మార్గాలు సుగమంగా సులభముగా స్పష్టంగా ఉన్నాయి. రామచంద్ర శిక్షణ రెండు విధాలు ఇవ్వవచ్చును. హఠయోగము ద్వారా నరాల క్షాళన మొదలగునవి......నిర్మల రాజ యోగము ద్వారా పిండ, బ్రహ్మాండ, పర బ్రహ్మాండ, మొదలగునవి అభివృద్ధి చేస్తూ.....దీనిపై ప్రజలు ఎన్నో సంవత్సరాలు తపస్సు చేశారు. కోరుకున్నది సాధించ లేక పోయారు. ఈ గ్రంథి ఏ మార్గదర్శి వలనను వదులు చేయబడలేదు దాదాపు ఏ ఒక్కరి విషయములోనూ కూడా పూర్తిగా! రామచంద్ర కూడా ఇది చేయవలదని నేను నిన్ను ఆదేశిస్తున్నాను. ప్రియ మదన్ మోహన్ లాల్ లాంటి వారు వివిధ బిందువుల నుండి ప్రాణాహుతి ఇస్తారు. కానీ నేను ప్రియ రామచంద్రకు ఎంత నైపుణ్యం కలిగేట్లు చేశానంటే కావాల్సిన ఫలితము శరీరంలోని ఏ అణువు నుండైనా చేయగలిగే ట్లు చేశాను. అంటే అతడు తన శరీరములోని 'ఏ కేశ' మూలము నుండైనా ప్రసారము ఇచ్చేట్లు. చక్రాల ద్వారా ఎంత ప్రభావం ఉన్నదో అదే ప్రభావము ఉండేట్లు, అతడు చేయగలడు. దీనికి కారణము అతడు ఆపాదమస్తకము ప్రాణాహుతి కి భాండాగారము అయినాడు మరియు అతని హృదయం ప్రతి ధమని, సిరా, నరములకు వ్యాపించి ఉన్నది! "ఇది ఒక ప్రత్యేక మైన విషయము అతనిలో ఉన్నది." అతడు తన వ్రేలితో ఏదైనా సంజ్ఞ చేసిన ప్రాణాహుతి ప్రసారము ఆరంభమవుతుంది. ఎంతని చెప్పను అతని దశలు వెల్లడి చేయడం లో ఒక ప్రయోజనం ఉంది. కనుక నేను ఏదో కాస్త చెబుతున్నాను. రాబోయే తరాల వారు అతడిని ఆదర్శంగా తీసుకుని ఆయన్ని తలచుకుని గర్వించాలి,!!!

10-2-1945

"When someone is seated before one (preceptor) for transmission, he/she should first clean the heart (of the aspirant), and then all the points be cleaned a little, to the extent that the materialistic defects which may be obstructing the practice, be removed. My intention is not to clean to the extent of all the points being brought to full blooming, but only to that of the removal of the dirt and dust on the way. There after a light current of the aspirant's brain be directed to his/her heart; and this current, after being cleaned to some extent, be connected to the casual body of the aspirant. Then, the trainer should introduce in seed form in to the aspirant's casual body, what may be desired to be penetrated in the aspirant; and the cavities of the causal body are made deep enough (to contain what is in traduced in seed form in to it). The effect develops out of the cause. As such, what is present in the seed for mint he causal body, descends in the form of fruition to be undergone. But I have to say again that all this I not a job for an ordinary person.

"The method for counter acting this method is also there. If somebody adopts the above-mentioned method out of shamelessness, or sensuous greed or with the intention of getting oneself worshipped (by others), and the effect of this practice on someone be desired to be removed, the counter acting process is as following:

The casual body of the (spoilt) aspirant be connected to the causal body of the cosmic (Brahmanda), after cleaning the way (to the cosmic region); and then the plan for the removal of the particular defect be drawn on in the subtler cosmic world. In case the person concerned has an approach up to the cosmic level then the still higher level is to be taken for counter action. Every one cannot have an approach up to there."

10-2-1945

"ఎప్పుడైతే ఒకవ్యక్తి ప్రిసెప్టరు ముందు ప్రాణాహుతికై కూర్చుంటాడో, అతడు మొదట సాధకుని హృదయాన్ని నిర్మలీకరణ చేయాలి. అపుడు అన్ని బిందువులూ కాస్తంత నిర్మలీకరణ చేయబడాలి. సాధనకు అడ్డంకులు కల్గించే భౌతిక లోపాలు తొలగింపబడాలి. నా ఉద్దేశ్యము బిందువులన్నీ పూర్ణంగా వికసింపబడేంత వరకూ నిర్మలీకరణ చేయాలని కాదు. కాని మార్గములో అడ్డు వచ్చే దుమ్ము, ధూళి తోలగించుటయే ! దాని తరువాత సాధకుని యొక్క మెదడు యొక్క సూక్ష్మ ప్రవాహము, అతని హృదయానికి మళ్ళింప చేసి మరియు ఈ ప్రవాహము, కొంత మేర పవిత్ర మొనర్చి., తరువాత సాధకుని కారణదేహమునకు, అనుసంధింప చేయాలి. అప్పుడు శిక్షకుడు తాను సాధకునిలో ఏమి చొప్పింప చేయదలచాడో దానిని బీజ రూపంలో అభ్యాసీ కారణ దేహములోనికి ప్రవేశ పెట్టాలి. మరియు కారణ దేహపు అరలు సరియైన విధంగా, గాఢంగా (లోతుగా) తయారు చేయాలి. (బీజరూపంలో ప్రవేశ పెట్టినవి ఉండేట్లుగా)... ప్రభావము కారణ దేహము నుండి వృద్ధి చెందుతుంది. అందుచే కారణ దేహములో ఏదైతే బీజ రూపంలో ఉంటుందో అది అనుభవింపవలసిన భోగ రూపంగా అవతరిస్తుంది(దిగివస్తుంది). కాని నేను మరల ఇది చెప్తున్నాను. ఇదిసామాన్య మైన వ్యక్తికి సాధ్యమయ్యే పని కాదు."

"ఈ విధానానికి వ్యతిరేక విధానము కూడా ఉంది. పైన చెప్పిన విధానాన్ని ఎవరైనా సిగ్గు, ఎగ్గులు లేకుండా లేక ఇంద్రియ సంబంధిత లోభంతో లేక తాను ఇతరులతో పూజింప

బడవలెనని అనుసరిస్తే ఈ సాధనా ప్రభావము తొలగింపబడ వచ్చును. ప్రతికూల విధానము ఇలా ఉంటుంది. (చెడకొట్టబడిన) సాధకుని కారణ దేహము బ్రహ్మాండ మండలపు కారణ దేహమునకు అనుసంధింపబడాలి. బ్రహ్మాండ మండలమునకు ఉన్న మార్గాన్ని శుభ్ర పరచిన తరువాత సూక్ష్మ-బ్రహ్మాండ లోకములో ఆ నిర్థిష్టమైన లోటు లాగి వేయవలసినదిగా పథకము వేయాలి. సంబంధిత వ్యక్తి చేరిక బ్రహ్మాండము వరకూ ఉంటే ప్రతికూల చర్యకు ఇంకా ఉన్నత స్థాయిని తీసుకోవాలి. ప్రతీ వారికీ అంత వరకూ చేరిక ఉండదు."

<u>12-2-1945</u>

"The first method concerns the possible device to get one's own points and plexuses opened up through one's own efforts, after the guide has made an aspirant cross (initial spiritual) stages to some extent, and brought him to traverse the intermediary destinations (of points and plexuses) in a shadowy (Aksi) way. For this purpose there are two devices. He (Ram Chandra) has given preference to the second device; and I also prefer the same.

The first device is to go on transmitting oneself lightly from one's brain to one's own heart. Neither dear Ram Chandra nor I favour this technique, because there may be the possibility of the transmission running in excess of what may be the real need. The device, anyway, a certainly there, and it is correct.

"The second device is to suppose that one's own subtle body is present before oneself (practicants); and then transmit to the heart of the that subtle body. If one remains doing just this, progress will continually be assured quite well. The second branch of just this device in details is as following, even though is not a job for one and all: it required a very cultured and sensitive person. The technique consists in first continuing to transmit to the heart of one's own subtle body till it acquires the condition of mergence (Fana), and thereafter emergence of the condition of permanent living (Baqa) in it. At this stage the next point, viz. the soul (Rooh) is to be taken up for

transmission. When the condition of mergence at this point has been arrived at, and the emergence of the state of permanent living there has started thereafter, then the third point, viz. of fire (Sirra) is to be taken up. Similarly, the process is to be repeated on and on with further points viz. Khafi and Akhfa (in Sufi terminology). The benefit of this will be a good and detailed stroll. Then the state of awakening in the whole of the organic region has arrived at, then this whole state should be forcefully connected to the brain which is called the cosmic region. Then, using the same technique to widen one's condition, transmission is to be imparted to one's own subtle body from here. When here also the condition of mergence, and thereafter the state of permanent living there is created, then this condition be advanced likewise to the next higher region viz. para cosmic region; and apply the same device of transmitting from there to one's own subtle body. When there also the condition of the merging of mergence (Fana-e-fana) is arrived at; and the state of permanent living (Baqa) starts arriving thereafter, it should be advanced to the still higher region, beginning the same practice there as well. Beyond that, thought will not work; and the need for a forceful guide will arise. I want this method to prevail in our fold.

"If some person arrives, who does not sit for transmission and still be seeking to have his/her fulfilment achieved, there can be a method for such a person. This method can be better used by ascetics. The method is as following: Fast is to be observed for three days, abstaining totally from food. Only water can be taken. Salt and soda can also be used to some extent according to the need. Care should be observed to avoid scents and smells as far as possible. During these three days, after performance of necessary duties (such as toilet habits etc.), one should lie down in the posture of a dead person (Shavasana), and have the firm supposition that the condition of the Ultimate Being, which has connection to one's brain is descending in one's heart in a calm condition. So far as possible, this meditation is to be continued for three days (of fasting). Thereafter, this very practice is to be performed in the morning and evening, and even several times during day (and night) for three months, trying to maintain purity of thoughts. After three

months, again, a fast for three days-and if possible, for one week-be observed; and adopting the same posture (Shavasana) have the firm supposition that the heart has already got filled up, and now the same state, viz. the light of the Ultimate Reality, is penetrating in the soul (at the second point of the organic region. When both these things (heart and soul) have been set right, then three months later, again fasting is undergone, the duration of which is to be three days at lest, and one week at the most, which may be extended to fifteen days in the case of a strong person. The same firm supposition is to be adopted at the sublimity of Sirra (fire plexus) i.e. third point of organic region; and then likewise the 4th and 5th points. At the 5th point, the period of fasting can be upto twenty-one days. However, the meditation is to be practiced every day at the heart alone, having the firm supposition, that whatever points have been filled up through the austere practice of fasting up to the particular day are all filled up, and (divine)light is amply raining.

"When the organic region is perfected through this method, then one can get oriented to the cosmic region; but the method is different there. That method consists in drawing up all the power, created (in the organic region); and then having the firm supposition of assimilating one's organic mind in the cosmic mind, and derive power directly from there. Then this method can be carried on further, viz. beyond the cosmic region and still further."

<u>12-2-1945</u>

మొదటి విధానం మార్గదర్శి సాధకుడిని కొన్ని దశలు కొంత మేర దాటించి, మధ్యలో ఉన్న గమ్యాలను చాయా మార్గంగా పయనించేట్లు చేసిన తరువాత సాధకుడు తనకు తానే స్వయం కృషితో తన బిందువులు, పద్మాలను వికసింప చేసుకొనే ఉపాయం. దీని కోసం రెండు ఉపాయాల ఉన్నాయి. అతడు రెండవ దానికి ప్రాముఖ్యత నిచ్చాడు. నేను కూడా దానికే ప్రాముఖ్య మిస్తున్నాను.

మొదటి-ఉపాయం: వ్యక్తికి అతనికి మెదడు నుండి నిరంతరం హృదయానికి ప్రాణాహుతిని ఇవ్వడం. నేను కాని ప్రియ రామచంద్ర కాని ఈ విధానము పై మొగ్గము.

ఎందుకంటే అవసరమైన దాని కంటే ప్రాణాహుతి ప్రస రించే అవకాశము మెండుగా ఉంది. అయినప్పటికీ ఈ ఉపాయం ఉన్నది మరియు అది సరియైనదే !

"రెండవ సాధన వ్యక్తి యొక్క సూక్ష్మ – దేహము ముందు ఉన్నదని తలచి ఆ సూక్ష్మ – దేహపు హృదయానికి ప్రాణాహుతిని ఇవ్వడం.... వ్యక్తి దీనిని చేస్తూ ఉంటే అభివృద్ధి చక్కగా కొన సాగుతుంది. ఈ ఉపాయంలోనే ద్వితీయ శాఖ ఇలా ఉంటుంది. ఇది అందరికీ కాదు. దీనికి చాలా సంస్కారి మరియు సునిశిత వ్యక్తి అవసరము. ఈ పద్ధతిలో వ్యక్తి తన స్వీయ సూక్ష్మ దేహానికి ప్రసారం చేయాలి. లయత్వం పొందే వరకు మరియు తర్వాత. అందులో శాశ్వతంగా జీవించే స్థితి ఉధ్భవిస్తుంది. ఈ స్థితిలో ప్రాణాహుతి కై తర్వాత బిందువును, అనగా ఆత్మ బిందువును తీసుకోవాలి. ఎప్పుడు ఈ బిందువు వద్ద లయత్వం పొంది, అందులో శాశ్వతంగా నెలవు సాధించామో, అపుడు తర్వాత బిందువు పైన అగ్నిని తీసుకోవాలి. అలాగే తరువాత జల, వాయు బిందువులపై కూడా పద్ధతి ఇలాగే కొన సాగించాలి. దీని వలన ప్రయోజనం మంచి విశద రీతిలో యాత్ర కొనసాగుతుంది. అపుడు మొత్తం పిండదేశాన్ని జాగ్రుతం చేసి అపుడు ఈ పూర్ణ దశను బ్రహ్మాండ మండలం అని పిలవబడే మెదడుకు బలవంతంగా సంబంధం మొనర్చాలి. అపుడు ఇదే టెక్నిక్, వ్యక్తి యొక్క స్థితిని విస్త్రుత మొనర్చుట కై ఇక్కడ నుండి వ్యక్తి యొక్క స్వీయ సూక్ష్మ దేహానికి ప్రాణాహుతిని ఇవ్వాలి. ఎపుడు ఇక్కడ కూడా లయత్వ, శాశ్వత నెలవు (సాయుజ్యత) సాధింపబడుతుందో అపుడు ఈ దశ తర్వాత ఉన్నత మండలానికి తీసుకుని పోవాలి. అనగా పరబ్రహ్మాండ మండలానికి మరియు అక్కడ నుండి వ్యక్తి యొక్క స్వీయ సూక్ష్మ దేహానికి ప్రాణాహుతిని ఇవ్వాలి. అక్కడ కూడా లయత్వం లో లయత్వం సాయుజ్యత (బాకా) మొదలయిందో అపుడు ఇంకా ఉన్నత మండలానికి తోసుకొని వెళ్ళాలి. ఇదే సాధనతో. దానికి

ఆవల భావన పని చేయదు. మరియు శక్తి యుతమైన మార్గదర్శి - అవసరము. నేను ఈ విధానము మన సంస్థలో నెలకొల్పాలని కోరుతున్నాను."

"ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి వచ్చి ప్రాణాహుతికి కూర్చొని తన గమ్యమును చేరుకోవాలని ఆశిస్తాడో అతనికై కూడా ఓ విధానము ఉన్నది. ఈ విధానము సన్యాసులు చేస్తే మంచిది. విధానము ఇలా ఉంటుంది. ఉపవాసము మూడు రోజులు ఉండాలి. పూర్తిగా ఆహారం మానివేయాలి. నీరు మాత్రం తీసుకోవచ్చు. అవసరానికి తగినట్లు ఉప్పు, సోడా కొంత మేరకు వాడ వచ్చును. సువాసనలు, సెంట్లు సాధ్యమైనంత వరకు వాడరాదు. ఈ మూడు రోజులూ కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తరువాత వ్యక్తి శవాసనంలో పరుండాలి. ఒక ధృడ సంకల్పము చేసుకోవాలి --- 'భూమ' యొక్క స్థితి తన మెదడుతో సంబంధము కలిగి యుండి., అది తన హృదయం లోనికి ప్రాంత దశలో దిగివస్తున్నది యని..... సాధ్యమైనంత వరకూ ఈ ధ్యానము మూడు రోజులు చేయాలి. దాని తరువాత ఈ అభ్యాసము ఉదయము మరియు సాయంకాలము మరియు పెక్కుసార్లు (రాత్రింబగళ్ళు) మూడు నెలల పాటు చేయాలి. పవిత్ర భావనలు ఉండేట్లుగా ప్రయత్నించాలి. మూడు నెలల తరువాత మరల మూడు రోజులు వీలైతే వారం రోజులు ఉపవాసం చేయాలి. మరియు శవాసనంలో ధృడ సంకల్పము చేయాలి. హృదయం ఇప్పటికే నిండి పోయింది. మరియు ఇప్పుడు అదే దశ. భూమ యొక్క ప్రకాశము ఆత్మ బిందువు లోనికి చొచ్చుకొని పోతున్నదని. ఎపుడు ఈ రెండు (హృదయం,ఆత్మ) సరియైనవో. అపుడు మూడు నెలల తరువాత మరల ఉపవాసము ఉండాలి. కనీసం మూడు రోజులు, ఎక్కువగా ఉండగల్గితే వారం రోజులు, ధృఢ కాయులైతే 15 రోజులు అవసరం. ఇదే ధృడ సంకల్పము. అగ్ని, ఆపైన 4, 5 బిందువులవద్ద కూడా చేయాలి. 5 వ బింధువు వద్ద అయితే ఉపవాసం 21 రోజులు ఉందాలి. అయినప్పటికి ధ్యానం ప్రతి రోజూ హృదయం వద్ద-నే చేయాలి. ధృడ సంకల్పము తో ఆ రోజు వరకూ, తపస్సు, సాధనతో ఏ ఏ బిందువులు నిండి నాయో

అవన్నీ ఉపవాస దీక్ష రోజు బిందువు వరకూ నిండినవి యనియు, దివ్య ప్రకాశము, వర్షింస్తుందనియు.."

9-5-1945

" When he (Ram Chandra) was himself praising the sensitivity of M2, a thought arose in him as to why this thing (fine sensitivity) may not be developed in everybody. As such Nature helped him; and the method just came down to his comprehension. That (method) is as described here. When increasing the sensitivity of somebody is desired, first of all a firm thought is to be fixed up that a glimmering star of imperience (sensitivity) gets entrenched in that person's heart, and its brightness of sensitivity be enhanced by the stroke of one's own will, so that the state of the star would appear to be brilliant. That brilliance may then be lightly spread over the heart of the person concerned, all around; and the connection of that star be established with the brain. For a few days this should be cared for off and on, so that it would acquire a permanent shape. If it (sensitivity) is intended to be sharpened more, the firm thought of the sun rather than the star be fixed upon. I, however, do not permit this except in a very special circumstance, which is hard to be estimated except by the person whose connection with me or elder sages of yore has got established so deeply that light and permission in this regard be obtained. This thing (condition) is available only in the incarnate beings: as such it is, in general, strictly prohibited. The thought of the moon should never be fixed upon: that reduces warmth and produces dullness (grossness). Much precaution and a correct estimate are needed in fixing upon the thought of the sun as well. I strictly prohibit the use of any of these practices, unless permission be obtained from me. For this practice (I mean the one concerning the star), the essential special requirement is that sensualities of the person applying this practice should have come to the sleeping state; and the person most suited in this context will be the one who has acquired permanence of this state, and in whose case sensualities be found absent even when thought of, and do not come up to experience in any way. For the rest, very special people who may

be able to bring their sensualities to the sleeping state for whatever period of time, may practise this method on others only during that period of time. Even then, I forbid use of this method."

<u>9-5-1945</u>

ఎప్పుడు ఒక వ్యక్తి యొక్క నిశితత్త్వం, అభివృద్ధి చేయవలెననే కోర్కె కలిగిందో, అప్పుడు మొదటగా ఒక మినుకు మినుకు నక్షత్రం ఆ వ్యక్తి హృదయంలో ప్రవేశ పెట్టబడినదనే ధృఢ భావన, స్థిర పరచుకోవాలి. మరియు ఆ నక్షత్రం యొక్క ప్రకాశ తత్త్వం, పొందేంతగా దాని సునిశిత తేజస్సును తన స్వీయ సంకల్పంచే ఉత్తేజ పరచాలి. అప్పుడు ఆ తేజస్సును ఆ వ్యక్తి హృదయంతా విస్తరింప చేయాలి. మరియు ఆ నక్షత్రం యొక్క సంబంధం, మెదడుతో వ్యవస్థీ కరింప చేయాలి. కొద్ది రోజులు ఇది అప్పుడప్పుడు చేస్తుండాలి., అది శాశ్వత రూపు దాల్చే వరకు. అది ఇంకా పదునెక్కాలి (షార్ప్) అని తలంచితే, నక్షత్రం బదులు సూర్యుణ్ణి స్థిర భావన చేయాలి. ఏదేమైన ప్పటికినీ నేను దీనిని, కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో తప్ప అనుమతించను. అదీ ఎవరైతే నాతో గాని ఋషి పెద్దలతో గానీ ఎంతో గాఢంగా సంబంధం నెలకొల్పుకుని ఉండి, ఈ విషయంలో వెలుగు ప్రసరింప చేయుట, మరియు అనుజ్ఞ ఒసంగుట, మొదలగు వాటిని పొందగలిగే వ్యక్తికే దీనిని, అంచనా వేయగలిగే శక్తి ఉంటుంది. ఈ స్థితి అవతార పురుషులకు, మాత్రమే లభ్యము. అందుచే అది సామాన్యంగా కఠినంగానిషేధింపబడినది. చంద్రుని యొక్క భావన ఎన్నడూ స్థిర పరచు కోరాదు. అది వేడిని తగ్గించి మందకొండి తనాన్ని సృజిస్తుంది. ఎక్కువ ముందు జాగ్రత్త మరియు ఖచ్చిత మైన, అంచనా వేయటం అవసరం, సూర్య భావన స్థిర పరచు కోవదానికి కూడా. నా నుండి అనుజ్ఞ పొదితేతప్ప ఈ సాధనలు పేటినైనా ఉపయోగించుటను, నేను కఠినంగా నిషేధిస్తున్నాను. ఈ సాధనకు (తారకు) అవసరమైన ప్రత్యేక విషయం ఏమంటే, ఈ అభ్యాసం ప్రయోగించే వ్యక్తి యొక్క ఇంద్రియ తత్త్వములు, నిద్రాణిత దశకు వచ్చి యుండాలి. మరియు ఈ సంధర్భానికి బాగా తగినట్టి వ్యక్తి ఎవరంటే ఈ

దశలో శాశ్వత తత్త్వం సాధించిన వ్యక్తి. మరియు ఎప్పుడు భావన చేసినా కూడా అతనికి ఇంద్రియ తత్వములు లేనట్లుగా ఉండాలి. మరియు ఏ విధమైన అనుభవమూ తలెత్తరాదు. ఇతరుల విషయంలో చాలా ప్రత్యేక వ్యక్తులు, ఏ వ్యవధి కాలంలో నైనా సరే, తను ఇంద్రియత్వములను, నిద్రాణిత మొనర్చిన వారు ఈ విధానం ఇతరులపై ప్రయోగింప వచ్చును. కాని వారు అది ఆ వ్యవధిలోనే చేయాలి. అప్పాటికీ కూడా నేను ఈ విధానం వినియోగించడం నిషేధించాను.

10-5-1945

As such, when transmission is started, first of all that state (of unbalancing original desire) is to be cleansed, viz. the basic stir, which is manifest as mind, so that its particles that a red is proportion ate may lose or at least reduce their unbalancing effect. Then, that power of the Ultimate Being, which is providing force to the original stir, be brought upto thought through one's spiritual force, and directed in the direction of the cover-up thing (over human existence), i.e., mind. This practice is to be repeated on every plexus. This will result in the power of the Ultimate Being, which lies at the back of the original stir, automatically remain casting its reflection; and as such whatever progress will ensue, will be perfect and permanent. The subtleties of this practice will come to comprehension when transmission through this method will be commenced."

10-5-1945

ఆది (మూల) కాంక్షతోడై కారణ భూతమై జనించిన అతుల్య క్షోభ ఏదైతో ప్రవాహ రూపంలో మానవునిలో అవతరించిందో మరియు దేనినైతే నేను మానసము అని పేర్కొన్నానో దాని వెనుక ఆది క్షోభ వెనుకనున్న అదియే దశ నెలవై యున్నది. ఈ ప్రధమ క్షోభ ఏదైతే మానవునిలో మానసముగా నెలకొని యున్నదో , అది మరింత పదునెక్కి ఉన్నదై మానవుని

విషయంలో క్షోభ రహిత తుల్యావస్థ యొక్క శక్తి వెనుక నున్నట్టిది ప్రాముఖ్యమును కోల్పోయినది. మరియు తేజో రహితముగా (dim) గా ఉన్నట్లు కనిపించ సాగింది. అందుకే మొట్టమొదటగా ఆ దశ (ఆదిక్షోభ) క్షాళన చేయ బడాలని ప్రాణాహుతి ఆరంభిచే టప్పుడు, అనగా ప్రధమ క్షోభ ఏదైతే మానసముగా రూపొందిందో దాని అస్తవ్యస్తముగా ఉన్న కణములు, తమ అతుల్య ప్రభావాన్ని కోల్పోవడమో లేక కనీసం తగ్గించు కోవడమో జరుగుతుంది. అప్పుడు ప్రధమ క్షోభకు శక్తిని ఒసొంగెడి భూమా శక్తిని వ్యక్తి తన అధ్యాత్మ శక్తి ద్వారా పొర (మానవ అస్థిత్వంపై) వలె నున్న మనస్సు యొక్క దిక్కుకు నిర్ధేశించాలి. ఈ సాధన ప్రతిపద్మము పై పునరావృతం చేయాలి. ఇది ఆది క్షోభ వెనుక నున్న భూమా శక్తిలో ఫలితాన్ని ఇచ్చి, స్వీయ చలనముగా (ఆటోమేటిక్గా) తన ప్రతిబింబాన్ని ఏర్పరచడంలో నిమగ్న మవుతుంది. మరియు అందుచే ఏ విధమైన అభివృద్ధి సాధింప బడిందో అది పరిపూర్ణము గానూ మరియు శాశ్వతముగానూ ఉంటుంది. ఈ విధానము ద్వారా ప్రాణాహుతి ఆరంభ మైనప్పుడు ఈ సాధన యొక్క సూక్ష్మాలు, ఔన్నత్యాలు అవగాహనకువస్తాయి."

11-5-1945:

"Now the method of transmission, noted down yesterday is further elucidated, in view of the principle of Nature. It consists in orienting the Ultimate Being present in perfect form towards those atoms which have acquired solidity through the continuous movement of revolving. The shape of the atoms, however, is to be retained, and not totally eradicated. Here is a warning: this kind of transmission is not to be administered in quick succession; and neither do every Tom and Dick deserve it. I am designating this method (of transmission) as 'the (SatTattva)."

11-5-1945

నిన్న నోట్స్ గా వ్రాయబడిన ప్రాణాహుతి విధానము గూర్చి, ప్రకృతి సూత్రాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని మరింత విశద పరుస్తున్నాను. నిరంతర పరిభ్రమణ చైతన్యముతో ఘనత్వము

(స్థూలత) పొందిన అణువుల వైపుగా పరిపూర్ణ రూపములో నున్న భూమాను కేంద్రీకరించడంలోఉన్నది ఆ విధానం. అయినప్పటికీ అణువుల యొక్క ఆకృతి నిలిపే ఉంచాలి. పూర్తిగా తుడిచి పెట్టరాదు. ఇచట ఒక హెచ్చరిక ఉన్నది. ఈ విధమైన ప్రాణాహుతి, త్వర-త్వరగా, వరుసగా ఇవ్వరాదు, మరియు దానిని పొందే అర్హత ప్రతి ఎల్లయ్య, పుల్లయ్యలకు ఉండదు. నేను ఈ విధానాన్ని "సర్వసారము" అని పేర్కొను తున్నాను."

12-5-1945:

If someone is able to merge himself in the state, present at the back of the quiet-disturbing desire of the Ultimate Being, and then transmit, the effect will be terrific. However, this method cannot be applied by everybody. (Pause) He (Ram Chandra) just now effected more improvement in this method, viz. that first of all the darkness of the atoms involved in that disquietening desire, present in man, be snatched off; and then the brightness, which may also be designated as a kind of matter, be drawn away, but keeping the shape of the structure intact all along. The third stage, which is still better, and needs to be mentioned, just struck his (Ram Chandra) thought. That consists in removing even the effect of brightness (contained for quite along period in the atoms), which they (atoms) have consequently absorbed. Now Purity is there, at which point sages and seers are unable to arrive. Even after practising worship and prayer for ages that point still remains far off. Through these methods the aspirant finds his/her first step reaching at the very spot which remains so difficult to arrive at. What has been praised in the hymns of the Vedas and other scriptures, and has been described as worthy of being transcended, gets clear (attainable) even in the very first transmission. What is that point?

The most blessed Sufi saints under Islam, have designated it as the region of Purity or Piety (Aalam-e Qudsa); and in our own (Hindu) scriptures this is known as the undifferentiated state (Avyaktagati) or the condition devoid of phenomenal illusiveness (Maya-rahit Dasha). If these methods are applied, the knots of Maya start to be shattered just to begin with. (Pause)

This method never struck the thought of anybody thus far. This has made all difficulties easily melt away; and the trainer is saved a lot of labour. If this method is adopted for continuous practice, the condition that was available to my fortune, can be easily attained.

12-5-1945

పూజ్య మాష్టరు:

"నీవు ఆరంభించిన విజ్ఞానము శాస్త్రమును ముగింపుము. మరియు ఆపై ముందుకు సాగిపొమ్ము. 'భూమ' క్షోభకు వెనుక నున్నట్టి దశలో ఎవరైనా వ్యక్తి తనను తాను లయంచేసుకొని అప్పుడు, ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేస్తే ప్రభావము భయంకరంగా ఉంటుంది. అయినప్పటికినీ ఈ విధానము ప్రతి వారి వల్లనూ ప్రయోగింప బడలేదు. రామచంద్ర ఇప్పుడే ఈ విధానానికి మరింత మెరుగు పరచే ప్రభావము కలుగ చేసాడు. మానవునిలో ఉన్నట్టి క్షోభలో నిమగ్నమై యున్న అణువుల అంధకారమును మొదట తీసివేయాలి. ఆ పై ప్రకాశతను దానిని ఓ రకమైన పదార్ధమని పేర్కొన వచ్చును.. దానిని కూడా లాగి వేయ వలెను. కాని నిర్మాణపు ఆకృతిని అన్ని వేళలా భద్రంగా ఉంచాలి.

మూడవ దశ మరింత ఉత్తమ మైనట్టిది. చెప్పుకో దగినట్టిది. ఇప్పుడే అతని భావనకు తట్టింది. ఆ విధానములో ఉన్నదే మంటే ప్రకాశపు భావాన్ని కూడా ఏదైతే అణువుల్లో పరిణామ క్రమంలో గ్రాహింపబడి ఉన్నదో దానిని తొలగించ వలెను. ఇప్పుడు అచట పవిత్రత ఉన్నది. ఆ బిందువునకు ఋషులు మరియు యోగులే చేరుకున్నారు. ఎన్నో ఏండ్లు పూజలు ప్రార్ధనలు అభ్యసించి నప్పటికీ ఆ బిందువు ఇంకనూ సుదూరంగానే ఉంటుంన్నది. ఈ విధానము ద్వారా సాధకుడు., చేరుటకు కష్ట సాధ్యమైన ఆ స్థలములో తన మొదటి అడుగును వేయ గల్గుతాడు. వేదాలలో పురాణాల్లో ఏ శ్లోకాలైతే ప్రశంసించ బడ్డవో మరియు ఊర్ధ్వ గమనానికి విలువైనవిగా వర్ణింప బడ్డాయో అవి మొట్ట మొదట ప్రాణాహుతిలోనే స్పష్ట మౌతాయి. ఆ బిందువు ఏమిటి ?

ఇస్లాంలోని అత్యున్నత కృపను పొందిన సూఫీ యోగులు., దానిని పవిత్రత మరియు పుణ్యమండలమని పేరిడిరి. (ఆలం-ఏ-ఖుద్సా). మరియు మన స్వీయ (హిందూ) గ్రంధాలలో ఇది అవ్యక్త గతి లేక మాయా రహిత దశ యని తెలియ జేయ బడినది. ఈ విధానాలు ప్రయోగింప బడితే మాయా గ్రంధులు చెదిరి పోవుట ఆరంభ మౌతుంది. యాత్ర ఆరంభానికై,..........ఇప్పటి వరకూ ఈ విధానం ఎవ్వరి భావనకు తట్టలేదు. ఇది అన్ని కష్టాలు కరిగి పోయేట్లు చేస్తుంది. మరియు శిష్యుడు ఎంతో శ్రమను తగ్గించుకో గలుగు తాడు. ఈ విధానం నిరంతర సాధనగా చేపట్టితే నా భాగ్యానికి ప్రాప్తించిన స్థితి సులభంగా సాధింప బడుతుంది.

<u>ప్రత్యేక-ఆదేశము:</u>

మూడవ దశకు చెందిన ప్రాణాహుతిని తరువాత దశలో ప్రవేశ పెట్ట బడవలెను. మొదటి దాని గురించి సామాన్య మైన అనుజ్ఞ ఉంది. మరియు రెండవ దాని గురించి, ప్రత్యేక మైన వారికి మాత్రమే అనుమతించ బడింది.

<u>ఆజ్ఞ:</u>

ఈ రోజుల్లో మనస్సు చాలా అవిశ్రాంతంగా ఉంటున్నది. మరియు దానికి అను గుణంగానే వాతావరణము ఏర్పరచ బడి ఉంటుంన్నది. అందుచే చిత్త వృత్తులు శాంతిని పొందలేకున్నవి. నేను అందువల్ల ఎవరైతే సమర్ధులో నా వారసులలో (ఆధ్యాత్మిక-సంతానం) వారిని మొట్టమొదట ఈ చిత్తవృత్తులపై అదుపును అభ్యసించమని ఆదేశిస్తున్నాను. సామాన్యంగా ఎవరికైతే ఏ ఏ బిందువుల వద్ద ఎంత బలాన్ని ఉపయోగించాలో లేక ఈ విధాల ద్వారా ఏఏ అభ్యాసాలు చేయాలో ఈ అవగాహన తగినంత లేనివారు. వారిని నేను హృదయపు సూక్ష్మ ఔన్నత్యాన్ని స్వీకరింపమని అడుగు తున్నాను. కాని ప్రతి బిందువునూ క్షాళన చేస్తుండ వలెను, ఇప్పటివలె."

<u>15-5-1945:</u>

The method: The condition of mind remains unduly restless in the heart. Mind be taken to be part and parcel of the Zaat (Ultimate Being) in such a manner that the two, viz. mind and Zaat, appear, so to say, as of identical hue. By 'hue' I do not mean red, yellow, black, etc., but that Zaat being light, as it has been described, mind too remains alike part of that same Zaat. The face of mind in that identical form be turned towards Zaat in the way that, so to say, it gets absorbed (attentive) into just the same Zaat. The mind's face be rather turned away from out side and drawn towards that Same; and this transmission be retained during the whole fitting administered to some aspirant. This is to remove all the defects of the mind.

"Second method: All points and plexuses (Chakras) be taken up one by one; and the condition, existing there in, be cleansed and then identified with that condition of Zaat, so that Zaat appears to have risen in that shape or condition i.e., state of Zaat Itself. Then, as I have already mentioned in the first method, that identical state be drawn towards, i.e., merged in That Same (Zaat).

"What a fine science it happens to be that when a small thing is pressed by a bigger thing from all sides, or is dipped in to it, the bigger thing circumscribes it. If for along time a small thing is pressed from all sides by the bigger thing, of which it is part and parcel in a deformed condition, the two things are bound to merge together in to one and the same unit. When all chakras (plexuses) have been crossed through this (new) method, i.e., all chakras are brought upto have identity with the Ultimate Being, then that whole thing (state) is to be drowned in the Zaat. This practice on the disciple should be continued for some time, which will result in (die development of) such a condition as may be difficult to be the fortune of quite many good and fine people, and cannot be arrived at through years and years of one's own hard practice.

Restlessness of mind would have come to an end just through this first method. This method is very difficult, and cannot be practised by everybody.

One whom God grants affinity; may perform it I am telling something secret for being noted down: just this is the method to achieve perfect merging with God (Fana-fila).''

15-5-1945

మొదటి-విధానము:

హృదయంలో మనో స్థితి అనవసరమైన తపనతో కొట్టు మిట్టాడు తుంది. మనస్సును 'అంతిమ సత్యం' యొక్క అంతర్భాగ మేనని స్వీకరించాలి. ఎట్లాగంటే ఆ రెండూన్నూ అనగా మనస్సూ మరియూ 'అంతిమ సత్యం' ఏక వర్ణము లైనవిగా భావించాలి. ఇచట 'వర్ణము' అనడంలో నా ఉద్దేశ్యము ఎరుపు, పసుపు, నలుపు మొదలగునవి కాదు. అంతిమ సత్యం జ్యోతియని వర్ణింప బడినది కనుక, మనస్సు కూడా అదియే అంతిమం యొక్క అంశగా ఉంటుంది. అదియే రూపంలో నున్న మనో మోమును అంతిమ సత్యం వైపు మరల్చి, అదే అంతిమ సత్యం లో నిమగ్న మైపోవాలి. మనో మోము బాహ్యం వైపు నుండి లాగబడి 'తత్' వైపుకు లాగ బడాలి; మరియు ఈ ప్రాణాహుతి సిట్టింగు సమయమంతా ఎవ్వరైనా అభ్యాసికి నిల్పి ఉంచాలి.ఇది మనస్సు యొక్క అన్ని లోటు పాట్లను తొలగిస్తుంది. "

రెండవ-విధానం:

సర్వబింధువులు మరియు పద్మములు ఒకదాని తరువాత ఒకటితీసుకుని, మరియు వాటిలోఉన్నట్టి స్థితిని క్షాళనచేసి భూమాస్థితిలో ఏకత్వం, పొందేట్లుగా చేయాలి. ఎంతగా అంటే అంతిమం యే ఆ రూపు లో లేక స్థితిలో తనకు తానే జాగృతమైనదా అన్నతగా ! అప్పుడు నేను ఇప్పటికే చెప్పినట్లు, మొదటి విధానంలో ఆ ఏకత్వ దశను, భూమ వైపునకు లాగవలెను. అనగా లయం చేయవలెను. "

ఎంత సూక్ష్మ మైన విజ్ఞాన విషయం ఇది. ఎప్పుడైతే, స్వల్ప వస్తువు పెద్ద వస్తువు చేత అన్ని వైపుల నుండీ నొక్కబడితే లేక అందులో ముంచ బడితే పెద్ద వస్తువు దాని పరిధి యొక్క అన్ని వైపులా చుట్టు ముడుతుంది. ఒక వేళ చిన్న వస్తువు పెద్ద వస్తువు చేత అన్నివైపులా ఎక్కువ కాలము నొక్కబడితే, ఈ చిన్న వస్తువు ఆ పెద్ద వస్తువు లో అంశ కనుక ఆ రెండు వస్తువులు ఒకే ఒక్క వస్తువుగా లయ మౌతాయి. ఎప్పుడు అన్ని చక్రాలూ ఈ నూతన విధానం ద్వారా దాటబడుతాయో అనగా అన్ని చక్రాలూ అంతిమ సత్యం తో ఏకత్వ స్థితికి కొని రాబడతాయో అప్పుడు ఆ మొత్తం స్థితి, అంతిమ సత్యం< లో మునిగి పోతుంది. ఈ అభ్యాసము సాధకుని పై తగినంత కాలము కొన సాగింప బడుతే, ఎందరో పెక్కు సుగుణవంతులు, ఉత్తములైన వారి సౌభాగ్యమునకు, కష్ట సాధ్యమైనట్టియు, తమ స్వీయ సాధనచే సంవత్సరాలు కొలదియు సాధన చేసినా లభ్యము కానట్టి దానిని సాఫల్య మొనరిస్తుంది. ఈ మొదటి విధానం ద్వారా మనస్సు యొక్క తపన అంత మౌతుంది. ఈ విధానం చాలా కష్టము మరియు అందరి వలన అభ్యసింప బడగలిగేది కాదు. ఎవరికైతే దైవం సంబంధము అనుగ్రహిస్తాడో అతడు దానిని నిర్వహిస్తాడు. నేను వ్రాయడానికై ఒక రహస్యాన్ని చెబుతున్నాను. దైవంలో పరిపూర్ణ లయత్వం (ఫానా ఫిల్లా) పొందడానికి ఇదియే విధానము !"

22-5-1945:

When one is to be taken up from the organic region to the cosmic, Surat (flow of remembrance) be created in the cosmic region (Kubra) itself, instead of drawing it up from the organic to the cosmic region; and the two processes of Surat be allowed to develop perfection side by side, and soon and on. Now the method that was applied to just now is of a peculiar sort. It was this. One end of thought (Surat) was kept in the organic region; and the other end was oriented towards the cosmic region. From the end that was keep to oriented to the organic region, currents were directed to the five-fold sublimities of the organic region. The purpose was to let the organic region come upto perfection as well as to have the cosmic region opened up; and

to bring strength to both regions side by side. This very method can be advanced to the points and regions further a head of these regions. This is an unparalleled method that has come up in to his (Ram Chandra) thought. Fortunate are those persons who are able to derive benefit from him. I tell this again that this time is difficult to be here again; nor is Nature to wave up to this extent now. He will go after unravelling all the knots of this system. The system is getting renovated; and people have no awareness of it."

<u>22-5-1945</u>

ఎప్పుడు ఒక వ్యక్తిని పిండదేశము నుండి బ్రహ్మాండ మునకు తీసుకు వెళ్ళాల్సి ఉంటుందో, అప్పుడు, లయత్వ స్మృతి-ప్రవాహాన్ని, (సూరత్) పిండ దేశము నుండి బ్రాహ్మాండములోనికి లాగి వేయుట బదులు, బ్రహ్మాడ మండలములోనే ఆ ప్రవాహాన్ని సృజించాలి. మరియు ఈ లయత్వ స్మృతి-ప్రవాహాలు రెండింటినీ ప్రక్క ప్రక్కనే వృద్ధి చెందేట్లు, వీలుకల్పించాలి మరియు ఇంకా మున్ముందుకు వెళ్ళాలి. ఇప్పుడే I2 పై విధానం. ఒక విభిన్నతరహాకు చెందినది. అది ఇలాఉంది. :: భావన యొక్క ఒక అంచు పిండ దేశములో ఉంచి, ఆవలి అంచు బ్రహ్మాండ మండలము వైపునకు కేంద్రీ కరించాలి. పిండ మండలము వైపునకు కేంద్రీక రించ బడిన అంచునుండి, ప్రవాహములు, పిండ దేశపు, పంచ సూక్ష్మ బిందువులపై, ప్రసరింప చేయాలి. దీని ప్రయోజనం పిండ దేశము పరిపూర్ణ దశకు తీసుకు రాబడటము, మరియు బ్రహ్మాండము తెరువబడేట్లు చేయడము. ; మరియు రెండు మండలాలకు, ధృఢత్వము, ప్రక్క ప్రక్క – చేకూర్చడము. ఇదే విధానము ముందున్న బిందువులు మరియు మండలాలకు, ఒసంగవచ్చును.

రామచంద్రుని తలంపు లోనికి వచ్చిన ఈ విధానము అనుపమాన మైనది (అసమాంతరమైనది). అతని నుండి, శ్రేయస్సు పొందిన వారు ధన్యులు. నేను ఇది మరల చెబుతున్నాను. ఇలాంటి సమయము మరల యిచటకు రావడము, కష్టము, మరియు ప్రకృతి,

యింతమేరక అల్లిక చేయడము, కష్టము. ఈ వ్యవస్థ యొక్క అన్నిముడులు, మరియు గ్రంథులు, విప్పేసిన తరువాతనే అతడు వెళ్ళిపోతాడు. వ్యవస్థ నూతనంగా ఉద్ధరింప బడుతున్నది మరియు ప్రజలకు దాని గూర్చి, ఎరుకలేదు!"

10-6-1945:

The connection of the person, to whom the best and unparalleled training be intended, should be established with one's own heart; and that connection as included in one's own connection of thought, be given a dive in the Real Store house (Asal Bhandari). If a higher condition be intended to be brought up, one's own connection that is established with that person, be drawn upon one's own heart; and the connection of that person be provided with a foothold there.

Thus, the spring of the Real Grace, whose connection has been brought up to there, will remain oozing up and the benefit of Real Grace will remain constantly available.

"In case of some plexus being Intended to be awakened or filled with Grace, the current of one's own thought together with the current of the thought of the person on whom the method is to be applied, be brought up to the particular plexus; and then leaving him there, one's own thought be brought back from there."

"The method (for general practice by beginners): A firms up position of Divine light in the heart is to be formed; and a part of that light is to be drawn up to the upper most point of the brain (generally called Brahma Randhra) and 'AUM' is to be uttered on reaching that point. Then that part of Divine light be (supposed as) drawn downwards, uttering TAT' on the way; and finally, that light is to be supposed to give a jolt at the point of the navel, while uttering 'SAT'. This is the first stage of (the practice of the illume cornered repetition of the sacred incantation 'AUM TAT SAT').

The second stage of this practice consists in reducing the supposed Divine light in the heart to the size of a little less than three-fourths of a pie

(the smallest Indian coin about half centimetre in diameter at thetime-1945A.D.); and then the process of drawing up and bringing down that light, while uttering the words of the incantation at different stages as described above, is to be repeated. Then comes its third stage, which if performed methodically, can hardly be tolerated by even the best among good practicants. This stage of the practice on sists in negating the reduced. Divine light to the extent of leaving only an idea of the light; and then drawing it up and bringing it down as in earlier stages. And finally, listen about the fourth stage. Even the mere thought of Divine light adopted for supposition and practice at the third stage is to be withered away; and then whatever remains is to be drawn up and brought down in the same way (as done in earlier stages). Leave a side taking up this in thought (and supposition), even its proper comprehension is difficult. And who ever may have come upto this stage, why should he/she do it at all! Experimentation (of course) may be another condition (or requirement)."

10-6-1945

పద్ధతి:

ఏమనగా ఎవరికైనా ఉత్తమమైన మరియు ఇంతవరకు ఉపయోగించబడని శిక్షణ ఇవ్వవలసినచో, అతని యొక్క సంబంధము తన హృదయంతో కలుగజేయవలయును మరియు ఆ సంబంధమును తనకు సంబంధించిన తలంపులో చేర్చి యదార్థ భాండాగారములో ముంచి వేయ వలయును. ఒకవేళ ఉన్నతమైన స్థితిని కలుగజేయుట సమ్మతమైనచో అతనితో ఏర్పరచిన తన సంబంధమును తన హృదయంపైకి లాగ వలయును మరియు అతని సంబంధమును అచ్చట స్థిరపరచుటకై స్థలమును ఇవ్వవలయును. ఎవరి సంబంధమైతే ఆ స్థితి వరకు కొంపోబడినదో వాస్తవ కృపా ప్రవాహము పొంగిపొర్లుతుండగలదు మరియు వాస్తవ కృపతో కలయిక ఏర్పడగలదు. ప్రియమైన రామచంద్రా! నీవు ఈ పద్ధతిని ఇంకా అభివృద్ధి చేయుము.

"విధానము:

హృదయం లో దివ్య జ్యోతి ఉందనే భావన ధృడంగా ఏర్పరచుకోవాలి; మరియు ఆజ్యోతిలో ఓ అంశను బ్రహ్మ రంధ్రము వరకూ పైకి లాగాలి మరియు 'ఓం' ని ఉచ్చరించాలి. మరియు చివరగా ఆ జ్యోతిని నాభి బిందువు వద్ద ఒక కుదుపు ఇస్తున్నందని భావించి 'సత్' యని ఉఛ్చరించాలి. ఇది మూడు పార్శ్వములుగా మూడు మూలల లో పునరుద్ధరించే పవిత్ర “ఓం తత్ సత్” సాధనా పద్ధతిలో మొదటి స్థాయి;."

చిత్రపటము:

"రెండవ దశలో ఊహించిన హృదయంలోని దివ్యజ్యోతిని పైసాలో ¾ వ వంతుకు తగ్గించి, అప్పుడు పైకి లాగడం మరియు క్రిందకు తేవడం, పైన చెప్పిన పద్ధతి ప్రకారం విభిన్న స్థితుల వద్ద పదాలను ఉచ్చరించడం పున: పున: (మరలమరల) చేయాలి. అపుడు దాని తృతీయ దశ వస్తుంది. అలా పద్ధతి ప్రకారం చేసిన ట్లయితే మంచి సాధకులలో అత్యుత్తమైన వారు కూడా దానిని తట్టు కోవడము చాలా కష్టము. ఈ అభ్యాస దశలో తగ్గింప బడిన దివ్య జ్యోతిని జ్యోతియనే భావన మాత్రమే ఉండేంత మేర శూన్యము చేసు కోగల్గితే మరియు పూర్వపు దశల్లో వలె పైకి తీసుకు వెళ్ళడం, క్రిందకు దింపడం ఉంటుంది. మరియు చివరకు నాల్గవ దశను వినుము. మూడవ దశలో ఊరక భావించింది. మరియు అభ్యసించినది, దివ్యజ్యోతి గూర్చి, ఏదైతే ఉన్నదో అది కూడా లేకుండా పోవాలి. ; మరియు అప్పుడు, ఏమి మిగిలి ఉంటే దానిని పైకి లాగడం మరియు క్రిందకు తేవడం అదే మార్గంలో చేయాలి. దీనిని భావనలోనికి తీసుకోవడం అనేది వదిలి వేయుము. దాని యొక్క సరియైన అవగాహన కూడా కష్టమే. మరియు ఎవరైతే యీ దశ వరకు వచ్చారో, వస్తారో వారు దానిని అసలు చేయడం ఎందుకు !!! ప్రయోగంగా చేయడం అనేది వేరే సంగతి."

12-6-1945:

In a family, I mean of educated and cultured people, it is possible that there may occur some minor clash (of opinion and understanding), but in the end, when occasion demands, all are united, because they remain knit together in an underlying blood-relationship, just this has to be the case here.

Some difference of opinion may arise in between people (here), which is necessary for arriving at the correct conclusion, but all have to get united in the end. A kind of current of transmission different from every other transmission, should run through everyone; and that should be made part of the character Now what is that thing? This can be communicated in a practical way only."

The prescription for idle gloominess (for example) if tried by some body, was done merely by way of performance of duty. A serious attempt was never made. If in this matter the example of dear Ram Chandra has quoted or he be blamed, it will not be proper, because here mains drawn up (tense) together with all powers. This is necessarily to affect his body and face. I do not want him to remain so much drawn up, and very often I have to bring him down as well.

The cause of his idle gloominess is this being drawn up; but here in case of others, this condition has not developed. As such it is essential for them to adopt this practice. (Pause) Just see, he has Invented another method for removing idle gloominess, which is easiest and can be practiced by everybody.

It is as follows: Transmission is to be imparted to one's own face through the special power lying behind everyone's back. The eyes should be kept guarded; and the thought is to be taken that the power (concerned) is bringing up blissfulness on the face. This will bring benefit.

12-6-1945

"సంస్థాగత సమస్యల గూర్చి చాలా కాలం నుండి మనస్సులో ప్రతి ధ్వనిస్తున్నది. రామచంద్ర మెదడు(?) పై మరింత ప్రశంస వర్షింప బడాలి. అతడు సూత్రమును గ్రహించాడు. అతని ధృక్పధం రీత్యా పరిశోధన ప్రభావం లోనికి వచ్చినది. ఒక కుటుంబంలో, నా ఉద్దేశ్యం విద్యావంతులు, సంస్కారములు, కల్గిన దానిలో ఏపైనా చిన్న చిన్న విభేదాలు ఉండ వచ్చును. కాని చివర్లో, ఎప్పుడు సందర్భం అవసర మౌతుందో, అందరూ ఒకటిగా కలిసి పోతారు. ఎందుకంటే వారు అంతరంగంగా, రక్త బాంధవ్యముతో అల్లిక చేయబడి ఉంటారు. కలిసి పోతారు. ఇక్కడ విషయం కూడా ఇలాగే ఉంటుంది. ప్రజల్లో ఏదైనా విభిన్న అభిప్రాయాలు ఉండ వచ్చును. అది సరియైన నిర్ణయానికి రావడానికి అవసరమే, ఆవశ్యకమే ! కాని చివరకు అందరూ ఐక్యమత్యానికి, రావాలి. ప్రతి ఇతర ప్రాణాహుతి కంటే ఓ తరహాకు చెందిన ప్రాణాహుతి ప్రవాహం ప్రతి వారి గుండా ప్రవహించాలి. మరియు అది సౌశీల్యము లో ఒక అంశముగా రూపొందాలి. ఇప్పుడు అది ఏమిటి ? ఇది అనుభవ రీత్యానే సమాచారముగా ఇవ్వ బడుతుంది."

పూజ్య మాష్టరు "పెక్కు పరిశోధనలు రూపొందుటకు వచ్చినవి ; మరియు ఈ గొలుసు ఇంకా కొన సాగుతూ ఉన్నది. అయ్యో అయినప్పటికీ, ఎవ్వరూ వాటిని అభ్యాసానికి పెట్టడం లేదు. ఎవ్వరూ ఆధ్యాత్మిక మరియు నైతిక రోగాలాను., తొలగించు కోవడానికి, ప్రయత్నించడంలేదు. ఉదాహరణకు సోమరితనం పోవడానికై ఇవ్వబడిన నివారణో పాయం, ఎవరైనా అభ్యసించినా నామ మాత్రంగా విధి నిర్వహణవలె చేస్తున్నారు. ధృడ ప్రయత్నం ఎన్నడూ చేయ బడటం లేదు. ఈ విషయంలో ప్రియ రామచంద్ర ఉదాహరణ పేర్కొన్నా లేక అతణ్ణి సాధించినా అది సరియైనది కాదు. ఎందుకంటే అతడు సర్వశక్తులతో ఊర్ధ్వగామియై మిగిలి ఉన్నాడు. ఇది తప్పక అతని దేహము మరియు మోమును, ప్రభావితం చేస్తుంది. అతడు అంత ఊర్ధ్వోన్ముఖుడు అగుట నేను కోరుకోను. మరియు తరచుగా అతణ్ణి నేను క్రిందకు దించ

వలసి వస్తుంది. అతనిలోని సోమరి తనానినికి కారణము., ఇదియే ఊర్ధ్వోన్ముఖుడుగా ఊండుటయే ! కాని ఇతరుల విషయంలో ఈ స్థితి వృద్ధి కాలేదు. అందుచే వారు ఆ స్థితి అభ్యసించడం అవసరము. ఇటు చూడండి, అతడు సోమరితనాన్ని తొలగించుటకై మరొక విధానం కనుగొన్నాడు, అది సులభము మరియు ప్రతివారు అభ్యసించ గలిగేది. అది ఇలా ఉంటుంది. ప్రతి వారి వెనుక ఉన్నటు వంటి, ప్రత్యేక శక్తి ద్వారా, వ్యక్తి తన స్వీయ మోముపై ప్రాణాహుతిని ప్రసరింపజేయాలి. కనులు సంరంక్షింప బడవలెను. మరియు ఆ నిర్దిష్ట శక్తి మోముకి కృపా స్థితిని తీసుకు వస్తున్నదని భావనను తీసుకోవాలి. ఇది ప్రయో జనాన్ని కొని తెస్తుంది."

<u>పూజ్య మాష్టరు:</u>

"నేను ప్రతి వారికీ చెప్తున్నాను, ఇంకా చెప్పాలంటే దుందుభి మ్రోగిస్తున్నాను. ప్రతి సాధకుడు మొట్ట మొదట్నుండే తన నైతిక ప్రవర్తనను సంరంక్షించు కోవడానికి, ప్రయత్నించాలి. ఇతరులు భరించలేని దానిని వ్యక్తి ఉఛ్చరింపరాదు. ఇతరులకు అయిష్టత కల్గేది చేయ రాదు. ఈ రెండింటినీ జాగ్రత్తగా మనస్సులో పెట్టుకొని వ్యక్తి తన ప్రవర్తన అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఇవి ప్రాధమిక సూత్రములు. ప్రజలు వీటిని పట్టించు కొనరు. నేను సౌశీల్యతకు ఇచ్చిన ప్రాముఖ్యతను ఆధ్యాత్మికతకు ఇవ్వను. ఎవ్వరూ తమ ఆంతరంగిక ప్రవృత్తులను నిశ్శబ్ధ పరచుటకు ప్రయత్నించుట లేదు. ఒకవేళ ఎవరేని తన చేరికను "స్థిర మూలము" వరకుకు, తీర్చిదిద్ది కొనియు, నైతిక బలహీనత మిగిల్చి కొన్నచో నేను అతడు అస్సలు ఆధ్యాత్మిక సారమును పొందలేదని అంటాను. ఎప్పుడు మానవునిలో ఉన్న ప్రతీదీ మితత్వమునకు వచ్చి మరియూ అదియే అచరింప బడుతుందో అప్పుడు పరిపూర్ణ సౌశీల్యత ఉంటుంది. ఇదికూడా శూన్యము, చేయబడితే, దానితో పోల్చ దగ్గది ఏదీ ఉండదు. ఇది వ్యక్తికి కష్ట సాధ్యమే కాని దాని అర్ధము సాహసింప వలదని కాదు. ఇవి ప్రాణాహుతి ద్వారా సృజింప బడవచ్చును కూడా ! "

19-6-45

"Now, hear about my method. I had perfected dear Ram Chandra during my life time; but I did not employ the labour like I have narrated alive. Then, after having brought him up to the superb state, and after this! Given up my body, I got oriented in this direction and went on with my work continually; and that remained coming up effectively. Later when need Stole, and the rush of work started pouring (on dear Ram Chandra), and his tour of South India was ordained, I had then adopted this method with him, viz. I started passing myself through his each and every particle so that perfection was totally achieved. When I had completed this job, then I created that same condition, as narrated earlier, from A to Z in three hours. I have some where already given a hint concerning this earlier also, but I have made it explicit just today. This work can be done well only after one's life-time. Proper control of rules concerning celibacy etc. can be effectively achieved only after one's life-time, because the most precious part of life will be consumed by just these (regulation of celibacy etc.). This entire job can be possible to complete in one stroke also; but the compatibility (needed for this) can seldom be found in any body. If observed closely, every particle in man contains that unique power, which has no equal to it (Pause) There is as till better method, viz. the Ultimate Being be pushed towards the concerned person; but the jolt(jerk) of this cannot be borne by everybody. I have done this as well. I (strictly) prohibit this being done." I had then adopted this method with him, viz. I started passing myself through his each and every particle so that perfection was totally achieved. When I had completed this job, then I created that same condition, this work can be done well only after one's life-time. Proper control of rules concerning celibacy etc. can be effectively achieved only after one's life-time, because the most precious part of life will be consumed by just these (regulation of celibacy etc.). This entire job can be possible to complete in one stroke also; but the compatibility (needed for this) can seldom be found in anybody. If observed closely, every particle in man contains that unique power, which has no equal to it (Pause) There is a still better method, viz. the Ultimate Being be pushed towards the

concerned person; but the jolt (jerk) of this cannot be borne by everybody. I have done this as well. I (strictly) prohibit this being done."

19-6-45

ఇప్పుడు నేను అనుసరించిన పద్ధతి వినుము. నేను నా జీవిత కాలంలో నిన్ను పరిపూర్ణుని చేసినాను. అయితే పైన నేను చెప్పిన పద్ధతిని అనుసరించ లేకపోయినాను. నిన్ను అత్యున్నత దశకు తీసుకొని పోయిన తర్వాత, నేను నా శరీరాన్ని వదలి, మరల నిన్నే ఆశ్రయించి, నీపై నా ప్రయోగాన్ని కొనసాగించినాను. దాని ప్రభావము నీలో కనిపించింది. అవసరమేర్పడినప్పుడు, పని తొందర కలిగినప్పుడు, నిన్ను దక్షిణ భారతాన్ని సందర్శించమని చెప్పినప్పుడు, నేను నీలోని కణ కణంలోనుండి వచ్చిపోయే విధంగా ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించినాను. ఈ పద్ధతిన నీవు పూర్తిగా పరిపూర్ణుడవైనావు. ఈ పని మొత్తం ఒక్క క్షణంలో చేయవచ్చును. కాని దీనికి అవసరమైన భగవత్ కృప ఎవరిలోనూ వున్నట్లు కనిపించదు. నిశితంగా చూస్తే మానవ శరీరంలోని ప్రతి అణువులోను అసమాన్యమైన శక్తి వున్నది. దీనికంటె మంచి పద్ధతి మరొకటి వున్నది. ఆ అనంతత్వము (ultimate) అభ్యాసి వైపు త్రోయడం. కాని దాని ఫలితంగా ఏర్పడే సంచలనాన్ని (Jerk) ఎవ్వరూ తట్టుకో లేరు".

19-6-1945:

Now the training which dear Ram Chandra has discovered and thought about, is to start. That consists in getting oriented to every plexus with one's full force in such a way that each particle is being stuffed with full power of the Ultimate Being. This will take quite a long time. Every particle will have to be dealt with separately one by one, and requires to be cleansed totally. Every plexus should be dealt with just in this way, one by one. When all the

plexuses of the organic region are cleansed and set right, one should take up the plexuses of the cosmic region. Then one is to arrive in the para-cosmic legion, and the points thereof are also to be dealt with in the same manner. After completing the work upto here, every particle of one's body should be taken up and the same amount of labour be devoted to them. When all particles of the body have been cleansed, a flow or tendency be brought up in them, so that they appear imbued in the same current or tendency from top to toe. When this is completed, the whole State be absorbed in the Ultimate Base. I understand that if this method be adopted in life, perhaps only one person will be possible to structure in a whole life; but a person thus prepared will have no example to match with.

19-6-1945

పద్ధతి:

ఏమనగా చక్రములోని ఒక్కొక్క పరమాణువులో, మూలము యొక్క పూర్తి. శక్తి నింపబడుచున్నదను భావముతో ప్రతి చక్రముపై తన పూర్తి శక్తిలో దృష్టి సారించవలయును. దీనికి ఎక్కువ సమయం పట్టగలదు. ప్రతి పరమాణువును వేరువేరుగా తీసుకొనవలసి ఉంటుంది మరియు పూర్తిగా నిర్మలీకరణ చేయవలసి యుంటుంది. ఇదే విధంగా ప్రతి చక్రమును ఒకటొకటిగా చేసి తీసుకొనవలయును. ఎప్పుడైతే భౌతిక శరీరం (పిండ ప్రదేశము)లోని చక్రములన్ని చక్కదిద్దబడి మరియు నిర్మలీకరణ గావించబడతాయో, అప్పుడు బ్రహ్మాండముయొక్క చక్రములను గైకొన వలయును. దాని తరువాత పరబ్రహ్మాండములో చేరుకొని మరియు దాని స్థానములను (చక్రములను) ఇదే విధముగా (ఒకటొకటి) తీసుకొనవలయును. ఎప్పుడైతే ఇక్కడి వరకు పూర్తి అవుతుందో, అప్పుడు శరీరంలోని ప్రతి అణువును తీసుకొని మరియు వాటిపై కూడా అంతే శ్రమ చేయవలయును. ఎప్పుడు శరీరంలోని అన్ని అణువులు నిర్మలీకరణము చేయబడతాయో, అప్పుడు అతనికి తల నుండి మొదలుకొని పాదాల చిన్న వ్రేలు (నఖశిఖ పర్యంతము) వరకు ఒకే భావము గోచరమగు

నటుల, అతనిలో ఒక భావము జనింప చేయవలయును. ఎప్పుడైతే ఇది పూర్తి చేయబడునో అప్పుడు ఆ మొత్తం స్థితిని శ్రేష్ఠస్థానము (అనంతత్వము) వరకు లయంచేయవలయును. ఒకవేళ ఈ పద్ధతిని జీవితంలో అవలంబించినచో, బహుశా పూర్తి జీవితమంతా ఒక్క మనిషి మాత్రమే తయారు చేయబడగలడని నేను భావిస్తాను. కాని అట్లు తయారు చేయబడిన వ్యక్తికి సరితూగగలవారుండరు (ఉదాహరణ ఎవరుండరు).

<u>19-6-1945:</u>

ఆధ్యాత్మిక సాధకునకు పూజ్య లాలాజీ కొన్ని నియమాలు ఏర్పరచినారు. ఇది నిజంగా కఠిన శిక్షణయే. "సాధకుడు మొదటి ఇరువదియైదు సంవత్సరాలు బ్రహ్మచర్యం అవలంబించి శరీరదార్ఢ్యత పెంపొందించుకోవలెను. తరువాత పదునైదు సంవత్సరాలు సాంసారిక జీవితము గడుపవలెను. సంతానం కలిగిన తర్వాత, మత గ్రంథాలలో చెప్పిన విధంగా, భార్యాభర్తలిరువురు సంబంధాన్ని పాటింపవలెను. ఈ మధ్యకాలంలో శారీరక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూచుకుంటూ ధ్యానసాధన కొనసాగిస్తూ వుండవలెను. దివ్యానుభూతికి సంబంధించిన జ్ఞానసము పార్జనకు వ్యక్తితనకు నలువది సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చు వరకు అత్యధికంగా కృషి చేయవలెను. నలువది ఒకటవ సంవత్సరం ,సంసారం పరిత్యజించి, తన గురు దేవలవద్ద నివసిస్తూ, ఇతర సంబంధాలన్నీ తొలగించుకోవలేను. నేను అనుకున్న విధంగా శిక్షణ ఈ దశలో ప్రారంభమౌతుంది. ఆ పద్ధతి ఇది : "వ్యక్తి తనలోని ప్రతి యొక గ్రంధిమీద పూర్తి బలంతో పనిచేసి అనంతత్వంలోని శక్తి ఆయా గ్రంధుల్లోని కణ కణంలోను నిండిపోయేట్లు చూడవలెను. దానికి అనేక సంవత్సరాలు పడుతుంది. అణువణువు వేర్వేరుగా తీసుకొని పూర్తిగా శుద్ధి చేయవలెను. ఇదేపని ప్రతి గ్రంధి (లేక చక్రము)లోనూ చేయవలెను. పిండ స్థానంలోని చక్రాలన్నీ శుద్ధి అయిన తర్వాత బ్రహ్మాండ పరిధిలోని చక్రాల విషయం చేపట్టవలెను. తరువాత పర బ్రహ్మాండమండలం చేరి పై విధంగానే ప్రతి బిందువును శుద్ధిచేయవలెను. ఈ స్థితి కూడ పూర్తిఅయిన తర్వాత

శరీరంలోని అణువణువును తీసుకొని ప్రతి చోట పై చెప్పినంత శ్రమను పడవలసి వున్నది. శరీరపు కణాలన్నీ శుద్ధి చేయబడిన తర్వాత, వాటిలో ఒకేవిధమైన వైఖరిని ఏర్పరచవలెను. అంటే ఆ పాదమస్తకము అవన్నీ ఒకే వైఖరిని ప్రదర్శించవలెను. ఇది పూర్తి అయిన తర్వాత అనంతత్వము (Ultimate)తో దీనిని పూర్తిగా అనుసంధిం చవలెను. ఒకరి జీవితంలో ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తే, జీవిత కాలమంతా ఒకే ఒక వ్యక్తి ని తయారుచేయడానికి వీలుపడుతుంది. కాని ఆ విధముగా తయారైన వ్యక్తికి సమానులెవరూ వుండరు)

15-8-1945:

The method is like this: the big toe of the right foot be fixed into sight, and meditated upon, fixing some point therein. God is omniscient and pervading everywhere. This state is to remain there forever. Even at the time of total annihilation, that (God) is to remain all-circumscribing as it is now. When the time of creation arrived, boiling up set in and forms (and categories) were manifested. The way That (God) is pervading the human being, happens to be in a strange way, difficult to comprehend. For the sake of understanding it may be supposed that the brain is the Real Ultimate Being (Asal Zaat), wherefrom Its light or power is focused on the entire organism. Its extremity or end in the real way remains beyond (the grip of) comprehension, because of being limitless. For the sake of understanding and in respect to the strange way in which It is enshrined in the human being, it will have to be granted that the last part of It constitutes the extreme end of the foot; and what happens to be the secret in it is that this big toe and that top point in the brain are one and the same, beyond the possibility of any adulteration. As such being one-pointed on this (big toe) means getting one-pointed on one's starting point; and this practice can bring about the desired result, which constituted the problem to start with. I instruct that those who have ritualistically scattered themselves over their feet, should adopt this practice (without fail).

15-8-1945

పూజ్య మాష్టరు:

"సాధనా ప్రారంభ దినం నుండీ, మాయ నుండి, విడివడుటకు ఏదైనా ఒక విధానం కనుగొన వలెనని, ప్రియ రామచందర్ చాలా ఆతురతతో ఉన్నాడు. తన చేరిక మేర అతడు ఎంతో ఈదులాడాడు. చివరకు సర్వారాధకుడు అతనికి సహాయం చేశాడు మరియు సమస్య పరిష్కరిపబడింది. ఇది ఈ నాటి వరకూ పరిష్కరింప బడనట్టిది. ఈ పరిశోధన ఇతని పేరు మీదుగా, ఉండి పోతుంది. ఋషి పెద్దలు పెక్కు విభిన్న బిందువుల వద్ద ధ్యానం మరియు ఏకాగ్ర విధానాలను ఉపదేశించారు. కాని ఎవ్వరూ ఈ లక్ష్యాన్ని ఛేదింప లేదు. సామాన్యంగా జనుల చే హేయంగా తలంప బడినట్టిదియు, మహర్షుల, జిజిజ్ఞాసువుల నేత్రాల అన్వేషణకు, విలువ లేనిదిగా, వదల బడినట్టి దానిలో ప్రతీదీ ఉన్నది. ఆ విధానం ఇలా ఉన్నది. ఏదో ఒక బిందువును కుడి పాదపు బొటన వ్రేలిలో స్థిర పరచుకొని, దాని పై దృష్టిని నిలిపి ధ్యానించాలి. దైవం సర్వజ్ఞాని మరియు సర్వవ్యాపకుడు. ఈ దశ అక్కడ నిత్యమై ఉండాలి. సంపూర్ణ మహాప్రళయ సమయంలో కూడా, అది (THAT - తత్) ఇప్పుడు ఎలా ఉన్నదో అలా పరివేష్టించి ఉంటుంది. సృష్ట్యాది కాలము వచ్చి నప్పుడు, అందులో ఉడుకు లెత్తినవి మరియు స్వరూపాలు రూపొందినవి. మానవునిలో వ్యాపించిన దైవపు విధానం ఒక వింతైన మార్గంలో సంభవించినది, అవగాహనకు కష్ట మైనట్టిదియును అది. అవగాహన కోసం మెదడునే 'అసలు అంతిమ సత్యం' అని భావింప వచ్చును. అచటి నుండియే తేజం లేక శక్తి పూర్తి జీవిపై కేంద్రీకరింప బడినది. దాని అంచులేక ముగింపు నిజ మార్గంలో చెప్పాలంటే, ఊహాతీతము, ఎందుకంటే అది అపరిమితమైనది. అర్థంచేసుకోవడానికి మరియు వింతమార్గంలోమానవప్రాణిలోనివసించినవిధానంలో అది పాదపు చిట్టచివరి అంచులో (THAT

- తత్) దాని చివరి ముగింపు ఉన్నదని చెప్ప వచ్చును. మరియు రహస్య మైనది ఏమంటే శరీరంలోని ఈ పాదపు బొటన వ్రేలికి (శిరోపరి భాగములో) అత్యున్నత మైన భాగము ఒకే ఒక్కటియై ఉన్నది, మెదడు కలుషితానికి అతీతంగా. అందుచే ఈ బిందువుపై కేంద్రీ కృత దృష్టి పెట్టడమంటే, వ్యక్తి తన ఆది బిందువుపై ఏకీకృత మైనట్లే ! మరియు ఈ సాధన వాంఛా ఫలమును ప్రాప్తింప జేస్తుంది. అదియే సమస్యా పరిష్కారానికి ఆరంభం. ఎవరైతే తమ పాదాలపై తమకై తాము సాంప్ర దాయ బద్ధులై చెల్లా చెదురై పోయారో, వారు ఈ సాధన చేయవలెనని నేను ఆదేశిస్తున్నాను.

3-1-1946:

"How much shall I praise his (Ram Chandra) brain! First of all, take note of the sentence starting with 'Good heavens!' What an easy method of transmitting to an unorganized crowd is invented! Minds of all be drawn together like ropes and established at one place. If this place is transmitted to with a firm will, minds of most people will be seen to come to the state of suspension; and being spared from this effect is impossible for anybody. The effect will be sharp in proportion to the sharpness of the single-directed transmission at the point fixed by one's own firm will. This is the first stage of this transmission. Now starts the second part: just listen! These minds which have been drawn like ropes and established at one place, if connected upwards, there will be subtle effect on the thoughts of the large crowd; and if this current be connected to the still higher current, and such a connection be lost into the Ultimate Being (Zaat), and the power be got oriented therefrom, then in case the person transmitting possesses command, there will be possible danger of minds getting shattered. If an opportunity for applying this method be there, the person, endowed by Providence with such power, should refrain from getting oriented with full force of his/her status and will. It can be utilized to the extent of need. These are miracles, but masterly ones! Some one's vision would seldom acquire enough width to get a glimpse of these! This is a force that affects mind; its shape turns spiritual!

Dear brethren, ask questions and have some solutions! This time will not be there again and again!"

3-1-1946

"రామచంద్రుని మెదడును ఎంతని ప్రశంశించను..? మొట్టమొదట 'దివ్యలోకాల కృప ' అనే వాక్యముతో ఆరంభించి గమనింపుము. నిర్వహణ లేని గుంపునకు ప్రాణాహుతి నివ్వడంలో ఎంతటి సులభ విధానము కనిపెట్టబడినది' అందరి మనస్సులు త్రాళ్లవలె లాగి ఒక్క స్థానంలోనే స్థిరపరచాలి. ఈ స్థానమున దృఢ సంకల్పముతో ప్రాణాహుతి నిలిస్తే చాలా మంది ప్రజల మనస్సులు నిలుపుదల దశకు వచ్చినట్టు చూడవచ్చును. మరియు వారిలో ఎవరు ఈ ప్రభావము నుండి మినహాయింపు పొందుట అసాధ్యము. స్థిరపరచ బడ్డ బిందువు వద్ద వ్యక్తి తన స్వీయ ధృడ సంకల్ప బలము తో, ఏక దృష్టితో ఎంత పదునుగా ప్రాణాహుతిని ఇస్తాడో అంత ప్రభావం చురుకుగా ఉంటుంది. ఇది ఈ ప్రాణాహుతిలో మొదటి దశ. ఇప్పుడు రెండవ భాగము మొదలవుతుంది. వినండి ! ఈ మనస్సులు ఏవైతే తాళ్ల వల్లే పైకి లాగబడి ఒక స్థానంలో స్థిర పరచబడినవో అవి పైకి కనబడిన పెద్ద సమూహములోని వారి ఆలోచనలపై సూక్ష్మ ప్రభావం ఉంటుంది. ఈ ప్రవాహము ఉన్నతమైన ప్రవాహమునకు కలుపబడి మరియు ఆ బంధము అనంతములో కోల్పోయినట్లయిన మరియు అక్కడి నుండి శక్తిని కేంద్రీకరించితే అప్పుడు ప్రాణాహుతి నిచ్చే వ్యక్తి అదుపు ఉన్న వాడు అయితే మనస్సులు ధ్వంసము అయ్యే ప్రమాదము ఉంది. ఈ విధానమును ప్రయోగించగలిగే ఆకాశము ఉన్నట్లయితే వ్యక్తి ఎవరైతే పర్యవేక్షకుని చేత అలాంటిది శక్తి ప్రసాదింపబడి ఉంటారో అతడు లేక ఆమె తన హోదా మరియు సంకల్పమును పూర్తి బలముతో కేంద్రీకరించడం నుండి దూరంగా ఉండాలి. అది అవసరమైనంత మేర ఉపయోగించాలి. ఇవి మహత్మ్యాలు కాని అధిపత్యం కలిగి ఉన్నట్టివి. వీటి చూడగలిగేంత విశాల దృష్టిని పొందగలగడం చాలా అరుదు మనస్సులను ప్రభావితం చేసే శక్తి ఇది దాని రూపు

ఆధ్యాత్మికంగా ప్రభావితం మార్పు చెందుతుంద ప్రియ సోదరులారా ప్రశ్నలు అడగండి మరియు కొన్ని పరిష్కార ములను పొందండి ఈ సమయం మరల మరల రాదు.

15-1-1946:

"I am telling you very special meditation for Spiritual Advancement.

One is to sit in any posture that does not cause boredom or disinclination. I mean that the posture should be easy one.

Then the method of meditation:

1. First of all one is to have a firm conception (imagination) that the entire senses have got fully cleansed and that all the sense organs of knowledge (Jnanendriyas) and actions (Karmendriyas) have acquired their original (real) character. One should have the firm will that this has been done (achieved). This is work of one minute (to achieve the state). The purpose is that one should enter (the sphere of) Ultimate Being (Zaat), having got fully cleansed.

2. After this (in second stage of the special meditation) one is to have the conception (thought) that all the five senses vision, audition, olfaction, gustation and somesthesis have acquired merging in their real essence and that perfect character which existed there and was the destination, has taken their place and that one has developed (in oneself) that same form of character".

15-1-1946

పూజ్య మాష్టరు "నేను నీకు చాలా ప్రత్యేకమైన ధ్యానము చెబుతున్నాను. వ్యక్తి విసుగు చెందని ఏ రకమైన ఆసనము లోనైనా కూర్చోనాలి. నా ఉద్దేశ్యము ఆసనము సులభంగా ఉండాలి. అప్పుడు ధ్యానము: మొదటి వ్యక్తి ఇంద్రియములు పూర్తిగా క్షాళన చేయబడినవి అనియు మఱియు జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియములు తమ అసలు లక్షణములు పొందిన వనియు ధృఢ భావమును కలిగి ఉండాలి. వ్యక్తి ఇది సాధింపబడినదని ధృఢ సంకల్పము కలిగియుండాలి.

ఒక్క నిమిషము పని ఇది. పూర్తిగా క్షాళన పొంది వ్యక్తి 'అంతిమ సత్యము' యొక్క గోళము లోనికి ప్రవేశించడమే దీని ప్రయోజనం. దీని తర్వాత రెండో దశలో అన్ని పంచేంద్రియములు దృష్టి, శ్రవణం, వాక్కు, స్పర్శ, మరియు ఘ్రాణము, తమ అసలైన సారములో లయత్వం పొందినవి మరియు ఆ పరిపూర్ణ లక్షణము ఏదైతే అచట గమ్యము వద్ద ఉన్నదో మరియు గమ్యమై ఉన్నదో అవి తమ స్థానము స్వీకరించినవి మరియు వ్యక్తి అదే స్వభావపు రూపును తనలో అభివృద్ధి చేసుకున్నాడు అనే భావనను కలిగి యుండాలి.

3-2-1946:

Revered Master:

The method used this time was unique. I like this method be given (taught) to all trainers / preceptors, who belongs to me

"Method:

Transmission be continued directed to the plexus (sublimity) intended to be taken up; and it should be opened (awakened) according to capacity; this everybody knows alright.

What remains needed is that such motion be created therein by one's will as to set up that material in it (Plexus or sublimity) which would make it attempt blossoming (opening) by itself and progress in the same direction. That is to say that such power be created in the particular plexus or sublimity as may unable it to go on opening (blossoming) through its own courage and effort in the desired way(direction). This thing can be felt/ grasped better through the experience. This method can be applied to every plexus, when that one alone be intended to be taken up; and it can be made to serve very many great purposes. This method will very beneficial for someone who may have little time to come, personally to the guide."

3-2-1946

పూజ్య మాష్టరు:

"ఈ సమయంలో ఉపయోగించిన విధానము నిరుపమానమైనది. నాకు చెందిన శిక్షకులకు, ప్రిసెప్టర్లకు ఈ విధానము ఈయ బడుటకు నేను ఇష్ట పడుతున్నాను.

విధానము: ఏదైతే పరిగణన లోనికి తీసుకోవాలో ఆ చక్రానికి ప్రాణాహుతి ఆ వైపుకు కొనసాగించాలి మరియు అది సామర్ధ్యమునకు తగినంతగా తెరువబడాలి. ఇది అందరికి, ప్రతి వారికి తెలుసు. సరే అవశ్యకతగా మిగిలినది ఏమంటే ఏదైతే ఆ చక్రాన్ని తనంత తానుగా వికసింప జేసి ఆ వైపుగా అభివృద్ధి చేస్తుందో ఆ పదార్థాన్ని వ్యక్తి తన సంకల్పముతో చక్రములో అలాంటి చైతన్యమును సృష్టింపగలుగుట. చెప్పేదే మనగా ఆయా నిర్దిష్టమైన పద్మము లేక ఆ క్రమములో ఎలాంటి శక్తి సృష్టింపబడి అంటే అది వికసింపజేస్తూ తన ధైర్యము ప్రయత్నం ద్వారా కోరిన ఫలితాన్ని ఇవ్వగలగాలి ఆ వైపుగా. ఈ విషయం అనుభూతి ద్వారా బాగా గ్రహించబడుతుంది. ఈ విధానం ప్రతి చక్రము పైనను ప్రయోగింపబడి వచ్చును. ఎప్పుడు ఆ ఒక్క చక్రమనే తీసుకోవాలి అనుకుంటామో అప్పుడు మరియు ఇది చాలా గొప్ప ప్రయోజనాలను నెరవేరుస్తుంది. ఈ విధానము వ్యక్తిగతంగా మార్గదర్సకుని వద్దకు రావడమునకు తక్కువ సమయమే కలిగి ఉంటాడో అతనికి బాగా ప్రయోజనకారి."

8-4-1947:

"Transmission for particular points and regions has very often been imparted and it has brought benefit. Transmission has been filled methodically and the benefit is also in the right way.

We start from the point of heart. The training of heart has specially been revealed to dear Ram Chandra

This method I consider to be most appropriate. At every plexus this very condition will prevail and just this method of training will apply everywhere. Either one may continue transmitting to the heart alone, whereby all points will remain deriving light, though there will undoubtedly be the problem of slow growth in this case; or else, after bringing the heart to

some adequate state, other points, etc., which constitute real essence, be taken up successively."

<u>8-4-1947</u>

<u>పూజ్య మాష్టరు:</u>

“నిర్దిష్టమైన బిందువులు మరియు ప్రాంతములకు ప్రాణాహుతి చాలా తరచుగా ఉపయోగించబడుతుంది. మరియు ప్రయోజనాన్ని తెస్తుంది ఒక పద్ధతిగా నింపబడుతుంది మరియు సరియైన దారిలో ఉంటున్నది “మనం హృదయ బిందువు నుండి మొదలు పెడతాము. హృదయము యొక్క శిక్షణ ప్రత్యేకంగా ప్రియ రామచంద్ర కు వెల్లడి చేయబడినది.

ఈ విధానము బాగా తగినట్టిదియని నేను భావిస్తున్నాను. ప్రతి పద్మము లోనూ ఈ స్థితియే నెలకొని యుంటుంది. మరియు ఈ శిక్షణా విధానమే ప్రతీ చోటా ప్రయోగించాలి. లేక పోతే వ్యక్తి హృదయానికి మాత్రమే ప్రాణాహుతిని ఇవ్వడం కొనసాగించ వచ్చును. అక్కడి నుండి అన్ని బిందువులూ తేజస్సును పొందుతాయి. అయినప్పటికీ ఈ విషయం లో నిస్సందేహముగా నెమ్మది యైన అభివృద్ధి యనే సమస్య ఉంటుంది. లేకుంటే హృదయాన్ని కొంత దశ కు తీసుకొని వచ్చి ఇతర బిందువులు మొదలగునవి ఏవైతే అసలు సారాన్ని కల్గి ఉంటాయో వాటిని ఒక దాని తరువాత ఒకటిగా తీసుకొనవచ్చును.”

<u>16-9-48:</u>

Revered Master: "Brahma Randhra (at the top of head where communication with liberated souls, elder sages of yore etc. is established) is a point; and this is brought to awakened state, opened up in the case of prophets (Nabi). When the need for entering into higher worlds arises, it is effected just through this spot (point). This state is not penetrated in every Tom and Dick; and this also does not mean that this is the whole thing: a lot lies ahead from there. Only one Personality at a time (in the world) possesses the capability to enter into other (higher) worlds. I have

designated this point as Brahma Randhra, because one gentleman indicated this point to me just by this name.

16-9-48

పూజ్య మాష్టరు:

"బ్రహ్మరంధ్రము ఒక బిందువు మరియు ఇది ప్రవక్తల(Naabi) విషయంలో తెరవబడి జాగృతమవుతుంది. ఎప్పుడు ఉన్నత లోకాలకు ప్రవేశించాల్సిన అవసరము కలుగుతుందో అది ఈ బిందువు ద్వారానే ప్రభావిత మవుతుంది. ఈ స్థితి ప్రతి చిల్లర వ్యక్తుల లోనికి చొప్పించ బడేది కాదు. మరియు దాని అర్థము ఇదియే అంతము అని కూడా కాదు. అక్కడి నుండి ముందుకు చాలా ఉన్నది! ఒకే సమయములో ప్రపంచము మొత్తములో ఒక్కరికి మాత్రమే ఇతర లోకాల లోనికి ప్రవేశించే సామర్థ్యము ఉంటుంది. నేను రంధ్రము అని పేర్కొన్నాను. ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి నాకు ఈ బిందువును ఇలాగున సూచించాడు

"ఇప్పటికీ ఎవరూ కపాల క్రియ తత్వము గూర్చి దృష్టి పెట్టలేదు. హిందువులు శవాన్ని దహనం చేసేటప్పుడు కపాలము నడినెత్తిన పెద్ద కర్రతో పగిలేటట్లు కొట్టడం గూర్చి. ఆది ఆలోచనలకు పరిమితి ఉన్నది, మెదడులో ఏమున్నది దానిని భౌతిక దేహము నుండి విడదీయడమే ఉత్తమము. సూక్ష్మ సారములో ఒక ఆకర్షణ శక్తి ఉన్నది. అందుకే శిరస్సు పై భాగం పగులగొట్టుటకు ఏది మిగిలి ఉన్నదో అది సూక్ష్మ సారమనకు అంటి పెట్టుకొని వ్యక్తి తనతో మొత్తంగా తీసుకు వెళ్ళతాడని చెప్ప వచ్చును. ఇది ఏదైతే సూక్ష్మత మిగిలి ఉన్నదో అది. అది ఎవరి బ్రహ్మాండము తమ భౌతిక దేహము నుండి విడదీయ బడినదో వారితో వెళ్ళిపోతుంది."

WEBSITES

www.babujishriramchandra.com

www.sriramchandra.in

www.sriramachandradivyasannidhi.com

www.saintkasturi.org

https://babujisahajmarg.in