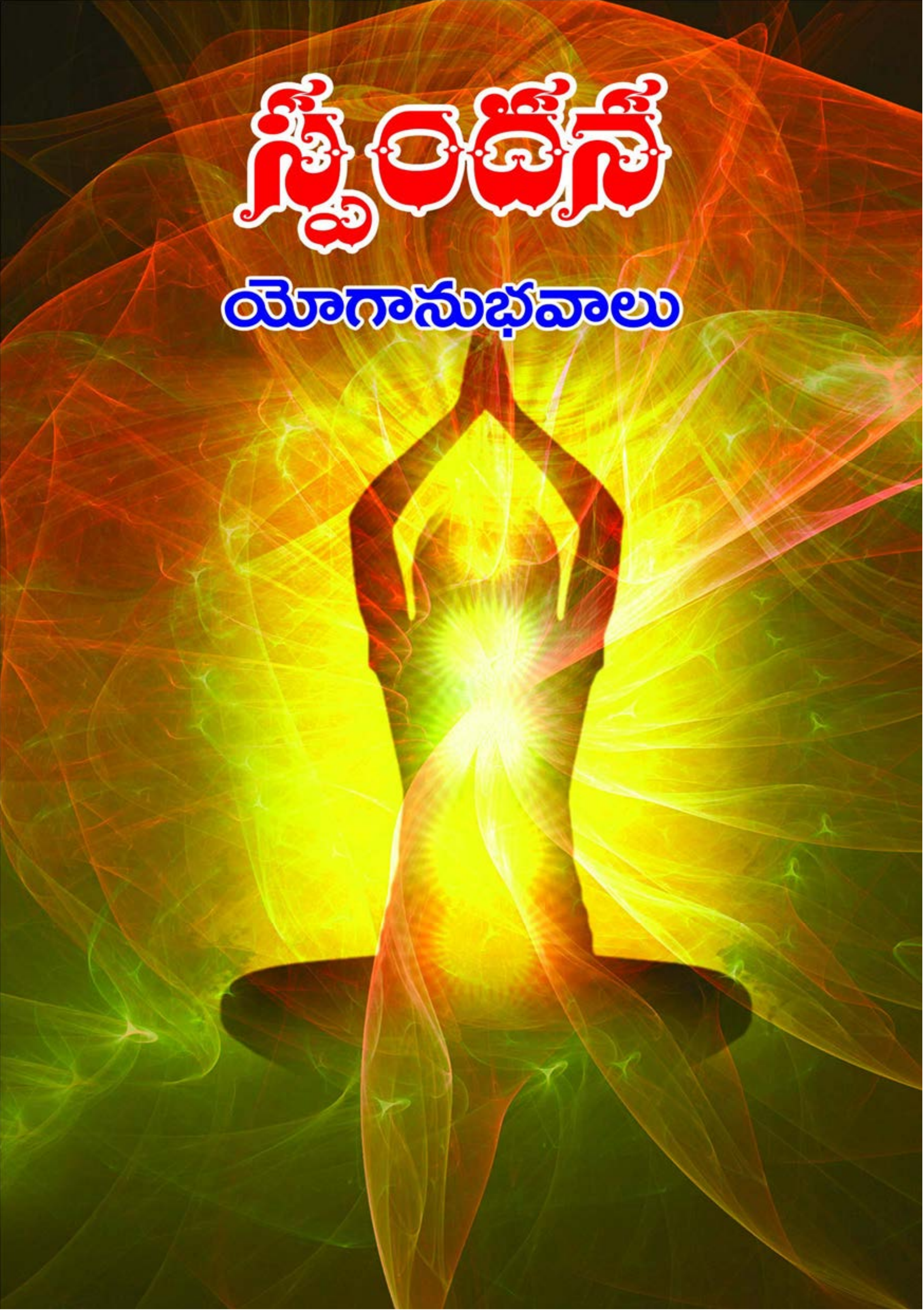
స్పందన

యోగానుభవాలు



స్పందన

యోగానుభవాలు

ప్రచురణ

మాస్టర్ యోగాశ్రమం

SPANDANA
Yogaanubhavaalu

Editor : Dr. VAASILI VASANTA KUMAR

First Edition : March, 2014

Price : Rs. 100/-

MASTER YOGASHRAM
Plot 89, Krishna Enclave, M.D. Farm Road,
Tirumalagiri, SECUNDERABAD - 500 015.
Phone : (040) 2779 0094, Cell : 8179321129

Title Design by
ANUJAY VOOTLA

Production :
YOGAALAYA
Cell : 9393933946
[illegible]

స్పందనలు ...

1. ఎన్నని లెక్కించగలం?! - **డా॥ వాసిలి వసంతకుమార్** 5

2. భయానికి నేనంటే 'లవ్వు' - **జి. ప్రకాష్** 12

3. యోగంలో – యోగాశ్రమంతో – నేను - **కె. విజయకిశోర్** 19

4. హయ్యర్ డైరెక్ట్ లైన్ - **ములుమూడి ప్రభాకరరావు** 30

5. నేను – గురువుగారు : మధ్యలో సాయిబాబా - **ఎం. సుజాత** 33

6. అంతా యాదృచ్ఛికం - **డి.బి. భక్తారావు** 42

7. మాస్టర్ యోగం – ప్రవేశం, అనుభవాలు - **శ్రీకృష్ణ** 50

8. స్వప్న సందేశాలు - **ఎం. బ్రహ్మయ్య** 55

9. సురుచిర యోగం - **విజయ సాధన** 69

10. నేను – నాయోగం - **భ్రమరాంబా దేవి** 76

11. ధ్యానంలో లీనం కావడం యోగం - **కె. నీరజ** 86

12. యోగం అంటే ధ్యానమే! - **టి. సుజాత** 99

13. ఇంతై ... ఇంతింతై - **వి. సిద్ధయ్య** 107

14. యోగం పరిపూర్ణ ప్రేమతత్వం **పొంగులేటి గీత** 116

15. My Experiences of Yoga Life - **Kiran** 122

16. గురుతర బాధ్యత - **డా ॥ వాసిలి వసంతకుమార్** 134

From the pen of

MASTER SARVARI

Two Great Research Books
on the Life and Philosophy of Jesus Christ
from Akasik Records

THE SPIRITUAL JOURNEY OF JESUS CHRIST
Price : **Rs. 350/-**

CHRIST CONSCIOUSNESS PHILOSOPHY
Price : **Rs. 150/-**

Published by
Master Book World
1-2-234/13/49/2, Aravindnagar Colony
Domalguda, Hyderabad-500029.
Phone : 040-27638555
Cell : +91 7658917479
Website:masterbookworld.org
e-mail : masterbookworld@live.com

Also available with
Master Yogashram
89, Krishna Enclave, M.D. Farm Road,
Tirmulgherry, Secunderabad - 500 015.
Phone : 040 - 27790094

డా॥ వాసిలి వసంతకుమార్

ఎన్నని లెక్కించగలం?!

మన మాస్టర్ యోగంలో మనందరికీ "వితవుట్ డీకె అండ్ ఫిగర్ ఛేంజ్" "ది[ట్రూ, ది బ్యూటిఫుల్, ది ఎటర్నల్, ది ఇమోర్టల్, ప్యూర్ మెర్రి లైఫ్" సాధ్యం.

సాధనా దశలో మనలో ఎన్నో స్పందనలు, ఎన్నో ప్రకంపనలు, ఎన్నో అనుభవాలు, ఎన్నో అనుభూతులు – అన్నీ పరిణామ దిశగానే. అన్నీ పరిణామంలో అంతర్వాహిణులే. ఒకవిధంగా ఇవన్నీ యోగివిజయాలే ... కలసికట్టుగా యోగవిజయాలు.

నిజానికి, మనలోని చాలామందిమి ఇంకా ప్రాథమిక దశలోనే ఉన్నాం ... సాధనా దశలోనే ఉన్నాం ... ఇంకా తప్పటడుగులు వేస్తూనే ఉన్నాం. ఫిజికల్‌గా మన మెంబర్‌షిప్‌కి సీనియారిటీ ఉందే తప్ప, స్పిరిట్యుయల్ ఎవల్యూషన్‌లో మనం ఎక్కడ ఉన్నామో మనకు తెలీదు. భూమి గుండ్రంగా ఉంటుందని సైన్స్ నిరూపించింది ... మన యోగభూమీ అటువంటిదే సైన్స్‌కు అందేదే ...

సెన్స్‌కు అందేదే!

మన సాధనా ఫలితం కేవలం ఫిజికల్ సెన్స్, మెటాఫిజికల్ సెన్స్‌లకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఈరెండూ ఊతాలే అన్న కామన్‌సెన్స్ మనకెంతో అవసరం. అప్పుడుకాని యోగ విజయాలు యోగి విజయాలు కావన్న స్పృహ కలగదు. దాదాపు రెండో సంకలనం **'మాస్టర్ శార్వరి'** చేతిలో కొస్తున్న తరుణంలో కానీ నాకీ స్పృహ కలగలేదు. అప్పుడు స్పృహలో కొచ్చాను.

మనం అన్నీ అయి ఏమీ కాకపోవటమూ, ఏమీ కాక అన్నీ అవటమూ – కూడా ఒక పరిణామమే. ప్రకృతిలో, ప్రవృత్తిలో పరవశించటం తెలిశాక

ప్రకృతి పరవశించటమూ, ప్రవృత్తి పరవశించటమూ మనం చూడగలం. దీనికి కావలసింది భౌతిక ప్రజ్ఞ కాదు. భౌతిక ప్రజ్ఞను ఆవరించుకుని ఉన్న చైతన్య ప్రజ్ఞ యోగస్పర్శను కలగజేస్తుంది. దీన్ని యోగస్పర్శ అని ఎందుకు అనుకోవలసి వస్తోందంటే మన భౌతిక ప్రజ్ఞ వ్యక్తి ప్రజ్ఞ మాత్రమే. వ్యక్తిని ఆవరించుకుని ఉన్నదంతా విశ్వచైతన్యమే. ఆ చైతన్యంలో మగ్నం కావటమే విశ్వప్రజ్ఞ.

వ్యక్తిగా మనది దైహిక – భౌతిక ప్రజ్ఞ మాత్రమే ... యోగిగా మనలది విశ్వచైతన్యం. దోసిలికి తీసుకున్న నీటిపరిమాణం, మన దోసిలి అంతటిదే. విశ్వ చైతన్యాన్ని మన దేహంలోనో, మనసులోనో కొలవటం ప్రారంభిస్తే అది దైహిక పరిమాణమే. మానసిక పరిమాణమే విశ్వపరిమాణమూ అని అనిపిస్తుంది. ఇలా సంకుచితం కావటానికి కాదు ధ్యానం ... విస్తరించటానికే యోగం. విస్మరించటానికి కాదు ధ్యానమగ్నం కావటం ... మూలాలను స్పృశించటానికే యోగసాధన. మన సాధన ఈ విశ్వజ్ఞత కోసమే.

ప్రాపంచికంగా ఒకరోజు చేయవలసిన పనులనన్నింటినీ చక్కబెట్టుకుని శరీరం, మనసు రిలాక్స్ అవుతున్న వేళ ఏరాత్రి పదిగంటల సమయంలోనో ఆరు బయటకో, మేడ మీదకో వెళ్లి తల పైకెత్తితే ఆద్యంతాలు లేని ఆకాశం కనిపిస్తుంది. అది శూన్యావిష్కరణ. ఆ నక్షత్ర సముదాయం మన కళ్లలో మెరుస్తుంటుంది. లెక్కించటం ప్రారంభిస్తే వందలు ... వేలు. ఒక వంద చుక్కల వరకు లెక్క సజావుగా సాగుతుందేమో ... ఆపైదంతా తప్పుల తక్కెడే. ఎన్నింటినో మళ్లీ మళ్లీ లెక్కిస్తుంటాం ... మరెన్నింటినో మరచి పోతుంటాం. కారణం అన్ని నక్షత్రాలు ఒక్కలా ఉండటమే.

నక్షత్రాలు ఎన్ని ఉన్నా వాటి రూపాలు ఒక్కటే. తత్వాలు వేరయినా వాటి మెరుపు ఒక్కటే. సరిగ్గా ఇటువంటివే మన సాధనానుభవాలు. ఎవరివైనా అనుభవరూపాలు ఒక్కటే. అనుభూతులు సైతం వేరువేరుగా అనిపించవచ్చు కానీ ఆ అనుభవాల, అనుభూతుల సాంద్రత ఒక్కటే. వ్యక్తమయ్యే తీరు వేరు వేరు. వాటిని గుదిగుచ్చగలిగితే అన్నీ మనవే! ఇవి నా స్వంతం అనుకుని మన వాలెట్‌లోకి చేర్చాలనుకుంటున్నా మన హేండ్‌బాగ్‌లో వేసుకుని జిప్ లాగాలన్నా అది యోగితత్వం అనిపించుకోదు ... అది యోగతత్వానికి విరుద్ధం. ఏదీ నాదయి పోకూడదు ... అందరివీ మనవయిపోవాలి ... ఈ 'మన'తనమే నాతనం. ఇదే మాస్టర్‌యోగం.

'యోగాటీచ్ ... ప్రాణాట్రీట్' అన్నది కదా మాస్టర్ యోగం మౌలిక సూత్రం. ఈ టీచ్ – ట్రీట్‌లు భౌతికానికి అంటే దేహానికి అనిపిస్తాయి కానీ ఆత్మకి టీచింగ్, అంతే ... ప్రాణానికి ట్రీట్‌మెంట్ జరగటమే యోగరహస్యం. ఆత్మ, ప్రాణం సాధనలో సమ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తే జీవస్పందన జరుగుతుంది. మనం ఇనీసియేషన్ తీసుకోవటానికి పూర్వం మనలో ఏడువిధాల ట్రాన్స్‌లు మాత్రమే ఉంటాయి. అంటే మానవ రూపంలో హ్యూమన్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ ఏడు విధాల మాత్రమే జరుగుతుంటుంది.

పరిణామక్రమంలో – పుట్టుకతో మనది ఫిజికల్ ట్రాన్స్. ఇది దైహిక, మానసిక, బౌద్ధికాల సమాహారం. ఈ మూడింటినే మనం ఫిజికల్ అంటే బాడిలీ, మానసిక్, బౌద్ధిక్ ట్రాన్స్‌లుగా చెప్పుకోవచ్చు. నాల్గవది ఈథరిక్ ట్రాన్స్. అయిదవది ఆస్ట్రల్ ట్రాన్స్. ఈ రెండు స్థితులూ ట్రీట్‌మెంట్‌కు ఉపకరిస్తాయి. ఆరవది రూపా ట్రాన్స్. ఏడవది అరూపా ట్రాన్స్.

రూపం అరూపం కావటం జరగాలి. ఈ స్థితికి చేరుకున్న తర్వాతనే మనకు సాధనార్హత లభిస్తుంది. కాస్త బుద్ధి పుడుతుంది. ఇలా బుద్ధి పుట్టటమే బుద్ధిక్ ట్రాన్స్. ఇది ఎనిమిదవది. ఆ తర్వాతది అంటే తొమ్మిదవది ఆత్మిక్ ట్రాన్స్. ఆత్మ సమాయత్తం అయ్యేది ఈ స్థితిలోనే. ఈ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌లోనే మనకు యోగ మార్గంలో ఇనీసియేషన్ జరుగుతుంది.

ఫిజికల్ నుండి అరూపా వరకు ఉండే ఏడు ట్రాన్స్‌లు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటాయి. అంటే హ్యూమన్ ఫార్మేషన్ లోనే ఈ ఏడు ట్రాన్స్‌లు స్థితమై ఉన్నాయి. ఎనిమిది, తొమ్మిది ట్రాన్స్‌ల వల్ల ఆత్మచైతన్యమవుతుంది. ఇనీసియేషన్‌తో మన సాధన ఆత్మయోగం అవుతుంది. ఈ తొమ్మిది ట్రాన్స్‌ల తర్వాత మనందరిలోను 1890 ట్రాన్స్‌ల పరిణామం జరగాలి. అంటే మన యోగసాధనలో ఒక్కో దశలో ఒక్కో ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ జరుగుతుంటుంది. ఇలా మనం పరిణమిస్తున్న ప్రతీ దశలోను సాధనా సమయంలో ట్రాన్స్‌లో ఉన్నాం అంటుంటాం. ఒకలాంటి తెలియని స్థితి ఏదో తెలుస్తుంటుంది కానీ చెప్పలేం ... అనుభూతిస్తుంటాం. అంటే మన ఆత్మ దేహంనుండి పూర్తిగా విడివడిందన్నమాట.

మన స్థూలం సూక్ష్మం కావటమే ఈ పరిణామం. మరణ సమయంలో జరిగేది కూడా ఇదే. అయితే మృత్యువుతో మళ్లీ వెనక్కు రావటం జరగదు. ట్రాన్స్ స్టేట్స్‌లో మాత్రం ఆత్మ మళ్లీ దేహాన్ని చేరుకుంటుంది. ఫిజికల్‌గా ఉన్నా **ఏజంట్** పరిణామం తర్వాత 1892 ట్రాన్స్‌స్టేట్‌లలో ఆత్మ పరిణమిస్తుంటుంది.

అంటే మొత్తానికి 1899 ట్రాన్స్ స్టేట్‌లు ఆత్మగతం అయితే తప్ప మనకు ఫిజికల్ ఇమ్మోర్టాలిటీ సిద్ధించదు. దీన్నే మనం **చీఫ్‌లైఫ్** అంటుంటాం. ఇలా మనది చీఫ్‌లైఫ్ కావాలంటే కనీసం పది సంవత్సరాల నిరంతర యోగసాధన అవసరం.

మరి మనలోని చాలమందిమి అప్పుడప్పుడు యోగ సాధనకు ఎగనామం పెడుతుంటాం ... ఏవో కారణాలతో మనల్ని మనమే మభ్యపుచ్చుకుంటుంటాం. కానీ ప్రాక్టీస్‌ను మభ్యపరచలేం కదా! కాబట్టి ఎగనామం పెట్టిన ప్రతిసారీ దానికి రెట్టింపు సమయం పడుతుంది ఆ పర్టిక్యులర్ ట్రాన్స్‌స్టేట్‌ను చేరటానికి. అంతెందుకు సింపుల్‌గా చెప్పుకోవాలంటే మనం ఒకరోజు అంటే రెండు పూటలా చేసే యోగసాధన వల్ల ఒక ట్రాన్స్‌స్టేట్ చేరగలం. అన్నీ అంటే 1899 ట్రాన్స్ స్టేట్‌లు ఆత్మగతం కానిదే మనకు మెర్రీ లైఫ్ సిద్ధించదు. అంటే కనీసం అయిదేళ్లు పడుతుందన్నమాట ఈ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌కు. ఈ పరిణామంతో సిద్ధించేదే స్టెబిలిటీ. అంతమాత్రాన ఛీఫ్ లైఫ్ వల్ల దుష్ఫలితాలు, సత్ఫలితాలు ఉండవని కాదు. రెండింటినీ సమదృష్టితో చూడటం సాధ్యపడుతుంది. ఈ స్టెబిలిటీతోనే ఛీఫ్ మెర్రీలైఫ్ కలుగుతుంది.

ఇలా మనకు తెలిసీ తెలియని అంశాలు, అర్థం అయి అర్థం కాని విషయాలు ఎన్నో, ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి. అందుకే ఈ క్రాస్ రోడ్స్‌లో **'యోగ విజయాలు'** అని చెప్పుకోవటానికి ఏం మిగులుతాయి?! నిజానికి సెల్ఫ్ రియలైజేషన్, సెల్ఫ్ రివిలేషన్ ఒక్కటే సాధనా ఫలితం. అంతెందుకు మాస్టర్ సి.వి.వి. కూడా తమలోని ప్లస్ అండ్ మైనస్‌లను అహంకరించకుండా బయటపెట్టటానికి వెనకాడలేదు. మాస్టర్‌గారి మాటల్నే కొన్నింటిని చూడండి –

- రహస్యాన్ని రహస్యంగా ఉంచలేకపోతున్నాను ... దానిని బయటపెట్టే దాకా మనసు ఊరకుండటం లేదు.
- ఇతరుల ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పేటపుడు వాళ్ల పొరపాట్లకు స్పందించి, ప్రతిస్పందనలో పరుషమైన పదాలను ఉపయోగిస్తున్నాను ... ప్రశాంతంగా, సున్నితంగా చెప్పలేకపోతున్నాను.
- సృష్టి వర్తమాన స్థితినీ, పరిస్థితులనూ తెలుసుకున్న తర్వాత కూడా సృష్టి కార్యక్రమాన్ని తప్పు పట్టటం, తప్పు పట్టే విధంగా మాట్లాడటం జరుగుతోంది.
- శరీరంలో రీమోడలింగ్ జరగబోతోందని తెలుస్తోంది. ఇలా తెలుస్తున్నా కొన్ని పనులు చేయటం వల్ల రీమోడలింగ్‌కి అంతరాయం కలుగుతోంది.

- కార్యనిర్వహణలో మానసిక సామర్థ్యం సన్నగిల్లుతోంది.
- ట్రాన్స్‌మీడియమ్స్‌తో ప్రవర్తించే తీరు మారాలి ... చాల నేర్చుకోవాలి.
- బాధ్యతా నిర్వహణలో అప్పుడప్పుడు అశ్రద్ధ ఏర్పడుతోంది.

చూశారా! మాస్టర్ సి.వి.వి. గారు ఎంత ఓపెన్ మైండెడో. తమను తాము అంగీకరించటమే వారి విజయం. మరి మనమూ ఓపెన్‌గా ఉండగలుగు తున్నామా?

మనం యోగపరిభాషలో **ఛీఫ్ లైఫ్, మెర్రీ లైఫ్** అన్న రెండు పదాలను ఉపయోగిస్తూ వస్తున్నాం. వాటి అర్థాలు మనకు పూర్తిగా తెలీటం లేదు. సృష్టి శక్తులు, అంటే ప్రకృతి శక్తుల ఒత్తిడి మనపైన ఉన్నంతవరకు మనలది ఛీఫ్ లైఫ్. ఈ శక్తుల ప్రభావం నుండి బయటపడి జీవించటమే మెర్రీ లైఫ్. సృష్టిలో కొన్ని లోపాలున్నాయి ... వాటిని సవరించటానికే ఈ యోగసాధన అని మాస్టర్ గారన్నది ఈ మెర్రీ లైఫ్‌ని సాధించటానికే.

ట్రాన్స్ అన్న పదం మన యోగసాధకుల నోళ్లలో ఎప్పుడూ నానుతూ ఉంటుంది. అలాగే ప్రేయర్‌లో హీట్ బాగా ప్రొడ్యూస్ అవుతోంది అనటమూ వింటుంటాం. వీటిని గురించిన అవగాహన మనకెంతో అవసరం.

హీట్ అన్న వెంటనే ఆ వేడి మన మనసుకు తగులుతుంది. సూర్యుడి నుండి ఉద్భవించే ఈ ఉష్ణం 372 డిగ్రీలుగా మన భూమిని చేరుకుంటుంది. 372 డిగ్రీలుగా భూమిని చేరుకున్నప్పటికీ సూర్యోష్ణ ప్రభావం మనపై 299 డిగ్రీల వరకు మాత్రమే ఉంటుంది. సాధన ప్రారంభించిన 30 సెకండ్లలోనే మనలోకి ఈ 299 డిగ్రీల ఉష్ణమూ చేరుకుంటుంది. అందుకే సాధనా సమయంలో మనం వేడెక్కి పోతుంటాం.

ఈ 299 డిగ్రీల వేడిమిని భరిస్తున్నంతసేపు మనలో రకరకాల వర్కింగ్‌లు జరుగుతుంటాయి. తల వంగటం, చేతులు లేవటం, కళ్లలో నీళ్లు తిరగటం, ఆవలింతలు, రకరకాల సౌండ్స్ వెలువడటం – ఇటువంటి కదలికలు ఎన్నో ఎన్నెన్నో. రానురాను ఈ కదలికలే వైబ్రేషన్స్‌గా పరిణమిస్తుంటాయి. ఇటువంటి ప్రకంపనలు 15,007 లక్షలకు పైగా యోగసాధన వల్ల కలుగుతాయి. ఆ పైన వైబ్రేషన్స్ ఆగి ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్ ప్రారంభమవుతుంది. ఇక్కడి నుండి అంతా రూప, అరూప వర్కింగ్. మన యోగా జర్నీ రకరకాలుగా దృశ్యాదృశ్యాలుగా సాగుతుంటుంది. గుర్తున్నవన్నీ మనకు యోగ విజయాలే ... గుర్తులేనివన్నీ

యోగి విజయాలే. భౌతిక స్పృహకు అందేవన్నీ యోగవిజయాలు. అధిభౌతిక క్రియలన్నీ యోగివిజయాలు.

వందేళ్ల క్రితం మన యోగం ప్రారంభమైనపుడు మాస్టర్ సి.వి.వి. భౌతిక మాస్టర్. మాస్టర్ ఎం.టి.ఎ. అధిభౌతిక మాస్టర్. ఎం.టి.ఎ. నుండి మాస్టర్ – మీడియమ్స్‌కు సంబంధించిన సూచనలు, సలహాలు ఆవిష్కృతమవుతుండేవి. ఆనాడు మాస్టర్ సి.వి.వి. సమక్షంలో కూడా ఈనాటి మనవంటి యోగసాధకులు ఉండేవారు. వారిని గురించి ఎం.టి.ఎ. ఒకానొక సందర్భంలో – "మనం"ను జాగ్రత్తగా పరిశీలించితే మనకు సృష్టికర్తకూ మధ్య ఉన్న తేడా స్పష్టమవుతుంది. "మనం"కు లోపల ఉన్నది ఒకటే ... "మనం"కు పైన ఉన్నది ఒకటే. ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను నిశితంగా తెలుసుకోవాలి – అన్నారు. అంటే ఎం.టి.ఎ. సైతం, 'నేను' కంటే 'మనం'కు ప్రాధాన్యమిచ్చారన్నమాట.

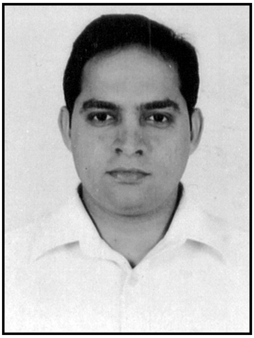
ఈ "మనం"ను 'యూనియన్' అనేవారు. అంటే అసోసియేషన్ అని అర్థం. ఇప్పుడు మనలోని కొందరిలో ఉన్నట్లుగానే ఆనాటి మీడియమ్స్‌లోను అహంభావం, అనుమానం, అసూయ, ఆత్రం, ప్రతీకారం, అధర్మం, స్వోత్కర్ష ఉండేవి. అందుకే ఎం.టి.ఎ. "మీకు ఈ లక్షణాలు వస్తున్నాయి అందుకే ఈ యోగమహిమ మీకు తెలీటం లేదు" అని స్పష్టంగా చెప్పారు. అంతేకాక – ఈ యోగానికి సంబంధించిన సూచనలను, నియమాలను మీ దేహావసరాలకు అనుకూలించే విధంగా వాడుకోవచ్చుననే దురభిప్రాయం కూడా మీకు ఉంది" అంటూ చురకలంటించారు. మన విషయంలోను ఈ చురకలు చురకత్తులవంటివే!

అంతెందుకు – మన 'యోగవిజయాలు' గురించి మరొక్కమాట చెప్పుకునే తీరాలి. మాస్టర్ సి.వి.వి. తమ యోగపద్ధతులతో సృష్టిలోపాలను సవరించక మునుపు జరిగే యోగసాధనతో యోగులు కుండలినీ వర్కింగ్‌తో జాగ్రదవస్థను కోల్పోయి సమాధి స్థితికి చేరుకునేవారు. ఈ సమాధ్యవస్థలో ఏమీ తెలిసేది కాదు ... తమకు అందిన రహస్యాలు గుర్తుండేవి కావు. కాని మాస్టర్ గారు సృష్టి లోపాలను సవరించాక ఈ తెలీని స్థితి ఉండటం లేదు ... సంపూర్ణ ఎరుక ఉంటోంది. ఈ ఎరుకతో మన మెమరీలో ఉంటున్నవే 'యోగవిజయాలు'గా అక్షర రూపం ధరిస్తున్నాయి.

మరొక్కమాట –

మనం పుట్టిన తర్వాత పదేళ్లు వచ్చే వరకు ఒక హార్స్ పవర్‌తోనే హ్యూమన్ వర్కింగ్ జరుగుతోంది. పదేళ్ల తర్వాతి నుండి నలభై ఏళ్లు వచ్చేవరకు మరో

హార్స్ పవర్ వర్కింగ్ కలుగుతుంది. అంటే రెండు హార్స్ పవర్‌లతో మన హ్యూమన్ వర్కింగ్ జరుగుతోందన్నమాట. నలభై ఏళ్లు పైబడ్డప్పటి నుండి మూడు హార్స్ పవర్‌లలో మన హ్యూమన్ వర్కింగ్ సాగుతుంటుంది. నలభై యాభై ఏళ్ల మధ్యన మన హ్యూమన్ సిస్టమ్ సరిగ్గా ఉంటే మన ఆయుష్షు రెండింతలవుతుంది. అంటే సహస్రమాస జీవులమైనా అవుతాం ... శతాయుష్కులమైనా అవుతాం ... ఇలా యోగప్రపూర్ణులం అవుతాం.



జి. ప్రకాష్

భయానికి నేనంటే 'లవ్వు'

నేను ఎవరు? నేనెవరు?

ఏమో! నాకేం తెలుసు? నాకెట్లా తెలుస్తుంది? నేను ఎవరో!

ఎవరికీ తాను ఎవరో తెలియదు.

అదే రహస్యం! అదే జిజ్ఞాస. అది బ్రహ్మరహస్యం.

నేను ఎవరు? నేనెవరు? రెండూ ఒకటి కాదని తెలుస్తుంది.

నేను ఎవరు? అన్న ప్రశ్నకు జవాబు తత్వజిజ్ఞాస.

నేనెవరు? అన్న సంశయానికి సమాధానం వేదాంతం.

ఇంతకీ నేను ఎవరో నాకు తెలియదు గాని, మీకు తెలిస్తే కాస్త చెప్పరూ?

నన్ను నేను వెతుక్కుంటూనే ఉన్నాను. ఎక్కడా 'నా' ఆచూకీ కనిపించడంలేదు.

నన్ను నేను పట్టుకోలేనని తెలిసిపోయింది.

కనీసం నన్ను నేను అర్థం చేసుకుంటే చాలు! ఏమంటారు?

★ ★ ★

మాస్టర్ శార్వరి గారు అడిగారు "ఎవరు నువ్వు? ఎందుకు వచ్చావు ఇక్కడికి?"

కాస్త కోపంగానే అడిగారని ఉలిక్కిపడ్డ మాట వాస్తవం.

"నా పేరు ప్రకాశం. మా అన్నయ్యకు తమ్ముణ్ని."

మాస్టరు గారు ఫకాలున నవ్వారు. కోపం పోయి, ప్రసన్నమైనారు.

"నీ పేరు కాదు, నేను అడిగింది, నువ్వెవరు?" అని.

అది తెలుసుకునేందుకే గదా వచ్చింది. అయినా ఆ మాట అనలేకపోయాను. మళ్లీ మాస్టరు గారికి కోపం వస్తే!

భయపడ్డమాట నిజం. కళ్లలో నీళ్లు తిరిగిన మాట మరీ నిజం. అంతకంటే నిజం – నేనెంత పిరికివాడినో తెలిసిరావడం.

"నువ్వు ఎవరి తాలూకా బాబూ?" నెమ్మదిగానే అడిగారు మాస్టరుగారు.

అయినా ఆ ప్రశ్నలోనే అగ్నిపర్వతాలున్నాయి. అవి రగులుతున్నాయి.

"నేను సుధాకర్ బ్రదర్‌ని."

"ఏ సుధాకర్? శుభలేఖ సుధాకరా, కమెడియన్ సుధాకరా?"

ఈసారి నవ్వుతూ అడిగారు. గుండెలో భయం తగ్గింది.

"యోగంలో జాయిన్ అవ్వాలి నెమ్మదిగా గొణిగాను."

"యోగానికి కాకపోతే ఇక్కడికి ఎందుకు వస్తావు గానీ, నీ ఇష్టం వచ్చినపుడు వచ్చి సినిమా చూచి వెళ్లడం కాదు, యోగంలో జాయిన్ కావడం అంటే."

నాకు మాటలు రాలేదు. ఏం చెప్పాలో అర్థం కాలేదు. కాళ్లు వణికాయి. అప్పటికి ఆశ్రమానికి రావడం అది మూడవసారి. మొదటి రెండు సార్లు మాస్టరు గారు నా రాకను గమనించారు గాని పలకరించలేదు. ఏమీ అనలేదు. నా మంద కొడితనం వదిలించడానికే కోప్పడ్డారనిపించింది. నా బద్ధకం నాకు తెలుసుగదా.

వసంతకుమార్ గారిని కలిసి యోగంలో చేరాలని వచ్చాను.

ఎప్పుడు జాయిన్ కావాలో అడిగాను. ఆ ప్రోసెస్ ఏమిటో తెలియదు.

"ఆదివారం వచ్చి ఇనీసియేషన్ తీసుకుని మెంబర్‌గా చేరు బాబూ."

హమ్మయ్య! మాస్టర్ గారికి నా మీద నిజంగా కోపం లేదు.

ఆ వారం రోజులు నిద్రలేదంటే నమ్మండి, ఎప్పుడు ఆదివారం వస్తుందా అని ఆత్రుత. మా అమ్మగారు చెబుతుండేవారు. 'గురువులకు అనుగ్రహం లేకపోయినా, ఆగ్రహం తెప్పించకూడదు' అని.

★ ★ ★

ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఒంటిగంటకే ఆశ్రమం దగ్గర హాజరు. కాళ్లు వణుకుతున్నాయి. వెళ్లి వసంతకుమార్ గారిని కలిశాను.

End of Preview.

Rest of the book can be read @ http://kinige.com/book/Spandana+Yogaanubhavaalu

* * *