

బ్రహ్మవిద్యలో శిక్షణా పద్ధతులు

మొదటి భాగము

విరచితము

మహాత్మా శ్రీరామ చంద్రజీ మహారాజ్

షాజహాన్ పూర్

ఉత్తరప్రదేశ్

విషయ సూచిక

1. శిక్షకునికి ఉండవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు
2. ప్రశిక్షకునికి సూచనలు
3. నిర్మలీకరణ
4. మాష్టరు రూపముపై ధ్యానము
5. అభ్యాసీ స్థితిని చదువుటకు పద్ధతులు
6. గ్రహణ శక్తిని పెంపొందించుటకు ప్రక్రియలు
7. సాధారణ ప్రక్రియలు
8. స్త్రీలకు శిక్షణా పద్ధతులు
9. పిల్లలుకు వివిధ ప్రక్రియలు
10. అభ్యాసీలకు ఇతర సాధనములు
11. వ్యక్తిగత స్థితి ఆధారిత పద్ధతులు
12. ఇతరములైన విధానములు

1. శిక్షకునికి ఉండవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు :

1. అతనిలో బాహ్య-అంతరంగిక 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 పరిమిత మైనదై 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 (అస్థిత్య రహితుడుగా) ఉండడానికి ప్రయత్నించవలెను. ఈ విషయంలో అతను ప్రకృతితో సారూప్యత పొందుటకు ప్రయత్నించవలెను.

2. ప్రశిక్షకునికి సూచనలు :

1. ప్రాణాహుతి ప్రసారం చేసేడప్పుడు సాక్షాత్తు మాష్టరు గారే ఆ పని చేస్తున్నట్లుగా ఆనుకొని భావించవలెను.
2. అతను తన సంకల్పాన్ని పూర్తిగా దృఢంగా వినియోగించాలి అభ్యాసీలో పెంపొందించదలచుకున్న వాటిని సూచనల ద్వారా తన సంకల్పానికి జోడించి, అప్పుడు దానిని వినియోగించాలి.
3. ఏదైనా పని అతనికి అప్పగించనప్పుడు, ఆరంభంలోనే ఆపని పూర్తి కావించబడిందని తలచి దానికి తన ఆలోచనా శక్తిని జోడించాలి. ఆ రకంగా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసం అయితే తప్పని సరిగా ఉండాలి. అలాగే వ్యతిరేక (అపసవ్య) ఆలోచనలను మనసులోకి ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ రానీయరాదు.
4. తన సూక్ష్మ శరీరాన్ని పనిలో నిమగ్నం చేయడానికి, దానిని తన శరీరంలో నుండి బయటకు తీసి దానిలో ప్రాణ శక్తిని పూరించాలి. తరువాత దానిలో శక్తిని నింపి, దానికి నిర్దిష్టమైన పనిని అప్పగించాలి. అప్పగించిన పని పూర్తి చేసిన తరువాత, సంబంధిత, రిపోర్టును కూడ ఇవ్వవలసినదిగా ఆదేశించాలి.

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

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

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

ఎ) శిక్షకుడు వారిని తన ఆలోచన శక్తి ద్వారా వృత్తము లోనికి తీసుకొని, వారికి ప్రాణాహుతిని ప్రసారము .జరు

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.

6. 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.
7. ఏ బిందువు నుండైతే ప్రాణాహుతి ప్రసారం జరిగి అభ్యాసీ మీద పని చేయవలసి ఉంటుందో తన వ్యవస్థ లోని అదే బిందువునుండి ప్రసారం జరుగుతుంది.

3. నిర్మలీకరణ కార్యక్రమము :

మానవ మనస్సు ప్రథమ క్షోభ వలన ఏర్పడిన 'శక్తి' (Force) లోని ఒక అంశ. ఆ ప్రాథమిక శక్తి వలననే ఈ సృష్టి అంతా ఏర్పడినది. 'ప్రాథమిక 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 స్థూల తరమైన ఆసహజమైన అస్వభావికమైన ప్రవృత్తులను విడనాడుతుంది.

ప్రక్రియ :

శిక్షకుడు అభ్యాసీ హృదయంలోని అనవసరమైన వన్నీ తీసివేసి అతనిలో నిద్రాణంగా ఉన్న పరతత్వపు 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 పరతత్వపు స్థితిని పోలి ఉందని భావించి దానిని పరతత్వం వైపుగా మళ్ళించి తనకు తానుగా అది పరతత్వం 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 ప్రాణహుతిని 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 నిర్మలీకరణ, చేయకుండా జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను. ఎందుకంటే అలాచేస్తే అది అతనిలో మానవాతీత శక్తులు లేక సిద్ధులు జాగృత మవటం జరుగుతుంది. తగిన స్థాయిలో మనో ప్రవృత్తులు, వైఖరులు నిర్మలీకరణ జరిగి మార్పు సంభవించకుండా ఇటు వంటశక్తులు జాగృతం చేయడం మంచిదికాదు.

4. ఈ క్రింది ప్రక్రియలు ప్రతీ అభ్యాసీత రోజు వారీ కార్య క్రమంలో భాగంగా ఆచరించవలెను.

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 భాండాగారంలోనుండి కొద్ది పాటి దివ్య కృప నీ శిఖరమునుండి కిందకు ప్రవహిస్తూ నీ కుడి మరియు ఎడమ వైపు వ్రేళ్ళ ద్వారా బయటకు పోవుచున్నట్లుగా భావించాలి. ఇదే ప్రక్రియ నీ శరీరములోని కుడి పార్శ్వము మరియు ఎడమ పార్శ్వముల గుండా బయటకు పోవుచున్నట్లుగా 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, స్థూల్యమును వెనుక భాగమునుండి బయటకు తీసి వేయుచున్నట్లుగా భావించవలెను. ఈ పద్ధతి ప్రగాఢమైన నిర్మలీకరణ అవసరమైన వారి కొరకు నిర్దేశించడమైనది. అలాగే ఈ ప్రక్రియను రోజూ సాయం కాలము చేయవలెను.

గమనిక:

పైన విశదీకరించిన పద్ధతులన్నింటిలోను అవసరమైన వాటిని వ్యవస్థనుండి బయటకు పార ద్రోలుటకు వ్యక్తి గత సంకల్ప బలమును ఉపయోగించవలెను. అలాగే ఈ ప్రక్రియ పూర్తిగా నిశ్చితంగా జరిగి తీరిందనే దృఢ విశ్వాసముతో పూర్తిగావించవలెను. (వ్యవస్థలోని మాలిన్యములు, స్థూలములన్నింటినే 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 దృఢ విశ్వాసముతో భావించాలి.

ఈ క్షణనా కార్యక్రమం జరిగిన తరువాత 'వ్యవస్థ'అంతా 'వారి దివ్యకృప' తో నిండి యున్నట్లు గా భావించవలెను.

కొన్ని విలక్షణమైన విధానములు (ప్రక్రియలు) :

1. అభ్యాసీ ఎప్పుడైనా నిస్సృహకు లోనైనా, బాగా అలసట చెందినట్లుగా అనిపించినా తన ఆలోచనా శక్తిని బస్వర్

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 (depresssion) తీసి వేయును.

గమనిక : ఈ ప్రక్రియ ఆచరించునపుడు గుండము యొక్క అంతర్గత 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 అధిరోపించిన వారే ఈ ప్రక్రియను సులభంగా ఆచరించగలరు. అలా అని మిగతా వారెవరు దీనిని ఆచరించలేరని కాదు. ఎవరైనా తమ సామర్థ్యమున కనుగుణంగా తగిన ఫలితాన్ని లాభాన్ని పొందగలరు.

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

ఎ) అభ్యాసీ తన దృష్టి / ధ్యానను 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 ప్రాణహతి ప్రసారము చేసి నీలోని కేంద్ర శక్తి, నైరాశ్యాన్ని బయటకు పారద్రోలుచూ నిన్ను ప్రశాంత వదనుడిగా మార్చుచున్నదని భావించవలెను.

4. మాష్టరు గారి రూపము పైన ధ్యానము :

ఈ పద్ధతి చాలా ఉత్కృష్టమైన దనుటలో 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 ఈధ్యాన పద్ధతి సాధారణంగా ఎవరికి ఉపదేశించను.

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

పద్ధతి. : నీవు ధ్యానమాచరించదలచుకున్న ఆ రూపము అనంత పరతత్వములో 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.

5. అభ్యాసీ స్థితిని గమనించుటకు పద్ధతులు :

ఎ) అభ్యాసీ స్థితిని పూర్తిగా వ్యాకోచింప చేసి అప్పుడు దానిని గమనించవలెను.

బి) అభ్యాసీ ఆంతరింగిక స్థితిని బయటకు తీసి దానిని శిక్షకుని హృదయాన్ని కేంద్రముగా సంకల్ప బలాన్ని ఉపయోగించి శూన్యములో వ్యాకోచింపచేయవలెను. అప్పుడు దానిని నిశితంగా పరీశీలించి 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 యొక్కస్థితి తాలూకు ప్రభావము శిక్షకునిలో ప్రతిబింబించవచ్చు. ఇక్కడ శిక్షకుడు ఆ నిర్దిష్టమైన చక్రము అభ్యాసీలో జాగృత మైనదిగా గ్రహించవలెను. ఈ పద్ధతి అన్ని క్షేత్రములలో మండలములకు కూడా వర్తిస్తుంది.

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.

7. 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 నిర్మూలకర గావించినన తరువాత- మెదడు నుండి ఒక సున్నితమైన ప్రాణహుతి 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 కలేతంగా 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 నిర్మూలకరణ గావించిన దాని స్థితి

పరతత్వపు స్థితికి తీసుకురావలెను. అలా అక్కడ పరతత్వపు స్థితి ప్రస్తుతంగా వ్యక్తమయ్యేవిధంగా స్థితిలో లయము చేయవలెను. ఇదే పద్ధతిని ప్రతి బిందువు మరియు చక్రము వద్ద పునరావృతము చేయవలెను. ఆవిధంగా ఎప్పుడైతే అన్ని చక్రములలో పరతత్వపు స్థితి ప్రతి ధ్వనించునో, అప్పుడు 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 సామర్థ్యాన్ని 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 ఉహా మాత్రముగా స్ఫురింప చేసుకొని, అందలి అణువులను అలాగే సమిష్టిగా ఉంచి ప్రాణాహుతిని ప్రసారము చేయవలెను. అభ్యాసీ అంతరంగంలోనికి ఏవైతే చొప్పించిదలచుకున్నాడో వాటిని లోనికి నింపవలెను. అప్పుడు శక్తి అభ్యాసీ సూక్ష్మశరీరంలోనికి ప్రవేశించి అతని అంతరంగంలో saturate అవుతుంది. కాని ప్రక్రియను అంత తొందరగాను లేక మొదటి సిట్టింగులోనే చేయరాదు. అభ్యాసీలో పెరుగుతున్న తృప్తి 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 నిర్దిష్టమైన సమయానికల్లా పూర్తి అగుచున్నదను సంకల్పానిచ్చి,

ఒక బీజ రూపములో దానిని అతని హృదయములోనికి ప్రవేశపెట్టవలెను.

ఈపద్ధతిని అమలు చేయుటకు శిక్షకునికి ఎటువంటి మానవతీతమైన శక్తులు అవసరములేదు. మాములు స్థాయిలో ఉన్న వారెవ్వరైనా ఈ పని చేయవచ్చు.

రెండు పద్ధతులలోను ఫలితం శిక్షకుని యొక్క సామర్థ్యము 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.

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

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

8. జన కూటమికి ప్రాణహుతి ప్రసారం చేయు విధానము.

జన కూటమిలోని అందరి మెదడులను ఒక తాళ్ళ కట్ట వలె బయటకు లాగి శూన్యంలో ఒక చోట ఉంచవలెను. అప్పుడు 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 చిల్లి పోయేటంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అందువలననే ఈ పద్ధతిని అసాధారణ పరిస్థితులలో మాత్రమే, అదీ అత్యవసరము అనుకుంటేనే ఉపయోగించవలెను.

ఈ పద్ధతి నిజానికి ఒక మహత్వమే!

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. అప్పుడు ప్రార్థన చేయవలెను.

ఆసన్న సమయంలో ప్రార్థన ఉపయోగము లేనిది అటువంటి స్థితిలో కేవలం చేసిన కర్మలను / పాపాలను నిష్కృతి కొరకు ప్రార్థన చేయవలెను. కానీ ఈపద్ధతి 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, అప్పుడు దానిని బయటకు తీసి రోగమును పోగొట్టుటకు నీర్మలీకరణము కావింపవలెను.

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

8. స్త్రీలకు శిక్షణా పద్ధతులు :

1. ఎవరేని స్త్రీకి 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, నెమ్మకంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి. హృదయ మండలములో ఆమెను అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ కాలము నిలిపి ఉంచరాదు. శ్రీఘ్రపద్ధతిన అత్యబిందువునకు 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 పెంపొందింపజేస్తుంది.

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 మహారాజ్ నీముందు కూర్చుని ఉన్నారని ఊహించుకొనుము. మానసికంగా ప్రార్థనను 3/4 సార్లు మననం చేయవలయును. తరువాత దివ్య బాబుజీ మహారాజ్ ప్రాణాహుతిని ప్రసారం చేస్తున్నారని 10-15ని||లు రోజూ ధ్యానంలో కూర్చొనవలెను.

10. అభ్యాసులకు ఇతర సాధనా పద్ధతులు :

రోజు రాత్రి 9.00 గం||లకు ప్రతి అభ్యాసీ చేయవలసిన ప్రార్థన ఈ ప్రపంచములోని స్త్రీ పురుషులందరూ నా సోదర, సోదరీ మణులు వారి హృదయాలలో మాష్టరు 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 తీసుకొనివచ్చి, ఆలోచనలో ఒక కుదుపును ఇచ్చి ‘సత్’ అని ఉచ్చరింపుము.

ఒక సారి ఉచ్చాశ్వ-నిచ్చాశ్వములను తీసి వేయుటలో మూడు సార్లు పై విధముగా చేయవలెను. అది ఒక నిరంతర సర్క్యూట్లా అయ్యేలా చేయవలెను.

బి) నాలుగు బిందువుల వద్దజపము : ఈ జపంలో ‘హరి ఓం తత్ సత్’ అను నాలుగు పదములు ఒక నిర్దిష్టమైన బిందువల వద్ద ఒక నిర్దిష్ట మైన ఆలోచనతో ఉచ్చరించవలెను.

మొదటి బిందువు : రెండు వ్రేళ్ళ నిడివిలో కుడి చను మొన నుండి ఛాతీవైపుగా

రెండవ బిందువు : రెండు వ్రేళ్ళ నిడివిలో ఎడమ చను మొన నుండి ఛాతీవైపుగా

మూడవ బిందువు : శిరసు పైన అత్యున్నత భాగము వద్ద.

పద్ధతి :

1 వ బిందువువద్ద : ‘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.

సి) **A B** బిందువులపై ధ్యానము :

ఎడమ చను మొన నుండి రెండు అంగుళాల (వ్రేళ్ళ) నిడివి కుడివైపుగా తీసుకొని, 3వ్రేళ్ళ 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 పైనదహరించిన 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 **A** 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 విశ్రంభల వైఖరులను అరికట్టులో ఉపయోగపడును. ఈ విధమైన చంచలిత స్థితి అందరిలోను ఉండును. కావున, ఈ రెండు పద్ధతులు అభ్యాసులందరికి సూచించవచ్చు.

డి) గాయత్రీ మంత్రము : (అభ్యాసులు కాని వారికి)

ఓం భూ, భువ, స్వహ I

తత్ సవితుం వరేన్యమ్ II

భర్గో దేవశ్య ధీ మహీ I

ధియో యోనాఃప్రచోదయాత్, II

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

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 జ్ఞానేంద్రియము వాటి యదార్థస్థితిని పొందుతున్నవని భావింపుము. అలా జరిగి తీరుతుందనే దృఢసంకల్పమును కలిగి యుండవలెను. తరువాత ఇంద్రియములన్నియు, సత్ తత్వములో, లయావస్థను పొంది మన లక్ష్యమైన పూర్ణ సమతుల్యతను సాధించినట్లు ఉహింపుము దృఢ విశ్వాసములో దీనిని పూర్తి గావించుము.

సి) కుడి కాలు బొటనవ్రేలు యొక్క ముందు జాయింట్లు 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.

12. ఇతరములైన విధానములు:

1. ఒక వ్యక్తి ఎక్కువగా ప్రయాణము చేసి అలసిపోయిన ఎడల అతను తన ఆస్థిత్యము 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 ఆస్థిత్యములోని ప్రతి అణువులో తేజోదనము తీసుకొని వచ్చుచున్నదని భావించవలెను.
 3. ఎవరైనా చాల దూరము నడువ వలసి వస్తే తన కాళ్ళ క్రింద భూమి వెనుకకు పోవుచున్నట్లు గాను తన కాళ్ళు ముందుకు జారిపోతున్నట్లుగాను ఉపించవలెను. 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 సత్ఫలమైన ఉపశమనము కలుగును.
 9. ఉదర సంబంధితమైన వ్యాధులకు మోకాళ్ళ వెనుక భాగములో నరాలను క్రింది వైపుగా రాస్తూ మసాజ్ చేయవలెను.
 10. మెదడకు సంబంధించిన వ్యాధులకు మోకాళ్ళ ముందు క్రింది భాగమున నరాలను మసాజ్ చేయవలెను.
- గమనిక:** పైన తెలిపిన (8-10) చిట్కాలలో సరియైన స్థానములకు చివర నివ్వబడిన రేఖా చిత్రాలను (పటములను) గమనించవలెను.

మొదట భాగము పరిసమాప్తము

విరచితము
రామచంద్రజీ
షాజహాన్‌పూర్
ఉత్తరప్రదేశ్