ఇన్నర్ ఇంజనీరింగ్

A YOGI'S GUIDE TO JOY

సద్గురు

ఎమెస్కో

విషయసూచిక

ఒకసారి ఇలా జరిగింది. 7

మొదటి భాగం

పాఠకులకి సూచన 13

నేను స్పృహ కోల్పోయిన వేళ 17

బయట పడడానికి ఏకైక మార్గం అంతరంగంలోకి చూడడమే 35

మీ భవిష్యత్తును మీరే తీర్చిదిద్దుకోండి 51

సరిహద్దు లేకుంటే, బరువూ ఉండదు 60

"....ఇక ఇప్పుడు యోగా" 84

రెండవ భాగం

పాఠకులకు సూచన 99

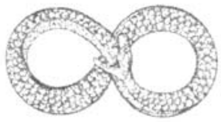
శరీరం 101

మనసు 165

శక్తి 219

ఆనందం 269

మొదటి భాగం



నేను స్పృహ కోల్పోయిన వేళ

అప్పట్లో నేను మగవాడను, మొనగాడను!
పొద్దుపోక ఓ నాడు, ఓ కొండనెక్కాను
నన్నూ, నా సమస్తాన్నీ కూడా
పొద్దుతో పాటు అక్కడ పోగొట్టుకున్నాను.

ఇష్టాయిష్టాలు, ప్రజ్ఞా పాటవాలు కూడా
వాటితో పాటే వెళ్ళిపోగా
శూన్య పాత్రగా నిలిచాను,
అనంత కృపకు అర్హుడనై
ఈశ్వరేచ్ఛకు బద్ధుడనై

మైసూరు వాసుల్లో ఒక అలవాటు ఉంది. వాళ్లకేదైనా పని ఉంటే, చాముండి కొండ ఎక్కుతారు. చెయ్యడానికి ఏ పనీ లేకపోతే చాముండి కొండ ఎక్కుతారు. వాళ్ళు ప్రేమలో పడినా చాముండి కొండకు వెళతారు, ప్రేమలో భంగపడినా చాముండి కొండకు వెళతారు.

ఒకరోజు నాకు చెయ్యడానికి పనేమీలేక, అంతకు మునుపే ప్రేమలో విఫలుడనై ఉండడంతో చాముండి కొండకి వెళ్లాను. కొండ మూడొంతులు ఎక్కాక, నా మోటార్ సైకిల్ ని పార్క్ చేసి, అక్కడే ఓ రాయి మీద కూర్చున్నాను. అది నా ధ్యాన శిల. నేను ఇక్కడికి వచ్చి కొంత కాలమయింది. చూస్తే అక్కడే ఆ రాయిలోని ఒక చీలికలో ఓ