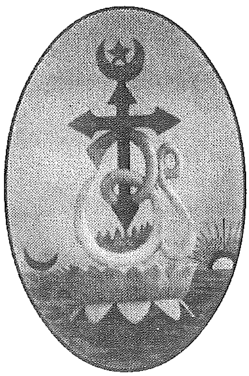
శాంతి దళములు



పరమపూజ్య శ్రీ ఓంకార స్వాములవారు

తొలిపలుకు

ఉన్నతోన్నత పరమపదమునకు రాచబాటనెఱుంగనివారై గాఢాంధకారము నందు తప్పుడు త్రోవలు త్రొక్కుచు, తాత్కాలిక ఆనంద ప్రాప్తికై ప్రాకులాడునట్టి అవిశ్రాంతిపరులైయున్న మానవ జీవులకు ప్రకాశము, శాంతి, సౌఖ్యముల నొనగూర్చుటయే మహాత్ములు, మతాచార్యులు మఱియు దైవభక్తుల యొక్క దివ్యజీవన కార్యమైయున్నది. మహాత్ములు, మతాచార్యులు తమ ఆదర్శ జీవితోపదేశము ద్వారా విశాలమగు దివ్యదృష్టిచే మానవుడు ఉన్నతోన్నత పథము నందదుగిడునట్లొనర్తురు. ఈ ప్రపంచమునందు చింత, బాధలచే సతమతమగుచున్న మానవునికి శాంతి సౌఖ్యముల నొసంగుటకై వారు సర్వవిధ యత్నములనొనర్తురు.

ఆధునిక యుగమునందిట్టి మహాత్ముల కోవకు చెందినవారే పూజనీయులును, పరమపవిత్రులును, శాంత్యాశ్రమాధి పతులునగు శ్రీ ఓంకార స్వాములువారు. అసంఖ్యాక ముముక్షువులకు వారు దయాప్రపూర్ణులగు ఆదర్శజ్యోతి వంటివారు. మఱియు వారు తమ మధురమైన, ప్రేమపూర్వకమైన విశాలమగు జ్ఞాన ప్రబోధముచే ముముక్షువుల నాశీర్వదింతురు. ఈ శతాబ్దమునందు 60 సం॥కు పైగా ప్రపంచములోని ప్రజలందరికి శ్రీ ఓంకార స్వాములవారు ప్రోత్సాహము ఉత్తేజముల నొసంగుచు భారతీయాధ్యాత్మిక జ్యోతియై గణనకెక్కిరి.

"శాంతిదళముల" నెడి ప్రస్తుత గ్రంథము శ్రీ స్వాములవారి దివ్యోపదేశములు మఱియు ప్రబోధములతో కూడియున్న గ్రంథము, ముఖ్యముగా **"Cosmic Flashes"** అనునట్టి అధునాతన గ్రంథము నుండి సేకరింపబడినట్టి ఉపదేశములుఁగల అమూల్య గ్రంథము.

ప్రబోధాత్మకము, సూత్రప్రాయమునగు "శాంతిదళముల" నెడి ఈ గ్రంథమునకు మున్నుడి వ్రాయు అవకాశము నాకు లభించినందులకు నేనెంతయో ఆనందమును మఱియు సంతోషము ననుభవించుచున్నాను. ఈ శతాబ్దములోని

ప్రథమ పాదమునందు సంస్థాపింపఁబడినట్టి ప్రశాంత వాతావరణముఁగల శాంత్యాశ్రమము ద్వారా ఈ శతాబ్దములోని మానవజాతికి వ్యక్తిగత విశ్వశాంతులనొసంగుటకై తమ జీవితమంతయు నిర్విరామముగా కృషి చేయుచున్నట్టి గ్రంధకర్తయొక్క సాటిలేని ఆధ్యాత్మిక అంతస్తులపై ప్రకాశము నొసంగుటకీ సేకరణ నిశ్చయముగా ఉపకరింపఁగలుగును.

శ్రీ ఓంకార స్వాములవారి అమోఘ ప్రేమపూర్వక శాంతి ప్రార్ధనలచే ఆధునిక ప్రపంచములోని ప్రతి స్థలమునందును అశేష ప్రజానీకమునకు దివ్య శాంతియుత ఆధ్యాత్మిక చికిత్సను వ్యాప్తిచేయుట జరుగుచున్నది. సంకలనకర్తయగు శ్రీ భీమసేనరావుగారు ఒక తీవ్ర ఆధ్యాత్మిక ముముక్షువు. సదా విశ్వాత్మ భావనలో నివసించునట్టి ప్రియమైన శ్రీ ఓంకారస్వాములవారి అమూల్యమైన మఱియు ఉత్తేజదాయకములగు భావములను సేకరించి పొందుపరచి ఆంధ్ర భాషావిదుల కెనలేని సేవయొనర్చిరి.

ఆత్మ సాక్షాత్కారము లేక బ్రహ్మానుభవమునకై యత్నించు ఉత్తమ సాధకులకీ గ్రంధము అమూల్యమును, అనుష్ఠానయోగ్యమునగు అనేక సూచనలనొసంగును. ఈ చిన్న పుస్తకము నిరంతరము సమీపమందుంచుకొనఁదగిన ఒక శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక మిత్రునివలె పనిచేయును. ఈ "శాంతి దళముల" నెడి గ్రంధము ఎల్లెడల పరివ్యాప్తమగుటకు నేను వాంఛించుచున్నాను. పాఠకులందరిపై శాంత్యాశ్రమ మహర్షి యొక్క ఆశీర్వాదములు ప్రసరింపబడును గాఁక!

స్వామి చిదానంద
తేది : 21-10-1977
వి జ య ద శ మి

లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు !

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

శ్రీ ఓంకారస్వాముల వారు శాంతి సౌభ్రాతృత్వములకు ప్రవక్త

- శ్రీ ఎం. భీమసేనరావు గారు

ఈ నిర్విరామ ప్రాపంచిక అలజడికి సుదూరమునందున్న తోటపల్లి కొండలయందలి ఏకాంతవాస స్థానమైయున్న శ్రీ శాంతి ఆశ్రమము శాంతికి స్వర్గము వంటిదనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. 1917లో శ్రీ ఓంకారస్వాములవారిచే స్థాపింపం బడినట్టి ఈయాశ్రమము 60 సం॥ నుండి దివ్యమైన దైవ పథమునందు పురోగమించుచు ప్రాక్పశ్చిమ యాత్రికులకు సంతృప్తికరముగాను, ఆనందదాయకముం గాను సేవయొనర్చుచున్నది. దీని షష్ట్యబ్దపూర్తి 1977 జనవరి 21వ తేదీన అత్యంత వైభవముగా జరిగినది.

బ్రహ్మరూపమగు ఆ ఓంకారమే నామ రూపములను ధరించి మానవాకారముగా అవతరించినదోయన్నట్లు, దివ్యాత్మ స్వరూపులైన శ్రీ ఓంకార స్వాములవారి పవిత్రమైన 83వ జన్మదినోత్సవము కూడా ఈ సందర్భమునందే తటస్థించుట ఆనందదాయకముగా నున్నది.

ప్రస్తుత ఆధునిక కాలములో గొప్ప జీవన్ముక్తులయందు శ్రీ ఓంకారస్వాములవారొకరు. శ్రీవారెల్లప్పుడు సహజ సమాధి స్థితియనదగు సచ్చిదానంద స్వరూపమునందు విశ్రమింతురు. శ్రీవారి హస్తములు సాంఘిక సేవయందున్నను వారి మస్తకము మాత్రమెల్లప్పుడు ప్రశాంత వాతావరణమునందుండును. శ్రీవారి గమనము ప్రతిభావంతము మఱియు వారి స్పర్శ పవిత్రీకరణమునై యుండును. శ్రీవారి చూపులు దయార్ద్ర, మహిమాన్వితపూరితములు. వారి క్రియలు పూర్ణములు మఱియు పవిత్రములు. శ్రీవారి వాక్కు సులభము, మాధుర్యమేగాక, ఉద్రేకపూరితము, ఉత్తేజాత్మకమునై యుండును. శ్రీవారి సన్నిధియందు నీకు ప్రశాంతత, సమత్వము, వికాసము మఱియు ఉత్తేజత అనుభవగోచరమగును.

శ్రీ స్వాములవారు ప్రేమ, దయ, త్యాగము మఱియు సేవలకు మూర్తి స్వరూపులు. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వము, ఒక అశక్తురాలైయున్న బాలికకొఱకు తన చీలమండలపుటెముకను సంతోషపూర్వకముగా దానమొసగిన శ్రీవారి సత్కార్యమునందీ సద్గుణములు ప్రతిఫలించుటచే సాధకులకిది ఆదర్శ ప్రాయమయ్యెను. ఏ సోదరికైనను ఏ సోదరునికైనను అవశ్యకతయున్నచో తన శరీరమునందలి ఏ అవయవమునైనను సమర్పించుటకు వెనుదీయనని శ్రీవారిప్పటికిని మాతో పలుకుచుందురు. ఓహో! ఇది ఎంతటి అద్భుతమగు ప్రేమ! ఎంత గొప్ప త్యాగము! ఇది ఎట్టి అనుపమానమైన దివ్యమైన వ్యక్తిత్వము!

శ్రీ స్వాములవారు ప్రతి అతిథిని అఖండ ప్రేమానుగ్రహములచే స్వాగతమొసంగుదురు. వారిట్లడుగుదురు. "మీరు మీ అమూల్యమైన సమయమును, శక్తిని వెచ్చించి ఈ యాశ్రమమును సందర్శించి మీరు చూపిన ప్రేమకు నేనేవిధముగా సహాయము చేయుదును? నేను చేయదగిన సేవను మీరు నాకొసంగుడు". ప్రాపంచిక వ్యక్తియగు ఆ యతిథి శ్రీస్వాములవారి అమాయకమైన, దివ్యమైన ఈ ప్రవర్తనను గాంచి కొంచెము దిగ్భ్రాంతి, ఆశ్చర్యములనొందకపోడు, ఐనను స్వాములవారా యతిథిని సేవించుటకై తొందరించుచునే యుందురు. శ్రీవారు వెంటనే ఒక 'శాంతి ప్రార్థన' కరపత్రము నాతని చేతియందుంచి మిక్కిలి భక్తిభావముతో దానినుచ్చరించుమని ఆ యతిథిని కోరుదురు. ఉచ్చారణ ప్రారంభించుటతోడనే శ్రీ స్వాములవారు తమ నేత్రములను మూసుకొని, ఆంతరంగిక డోలికలయందానందమునొందుదురు. శబ్దోచ్చారణచే ఎల్లెడల ప్రశాంతత, శక్తి, సామర్థ్యములు విస్తరిల్లును. ఆ ప్రార్థన ఏమనగా :-

"ఓ స్తవనీయ ప్రభూ! ఓ ప్రియమైన దేవా! నీవు మాలోపలను, వెలుపలను, పైనను, క్రిందను, సర్వత్రా మా శరీరములోని ప్రతి కణకణమునందును వ్యాపించియున్నావు. నీవు మా నేత్రములకు నేత్రము, చెవులకు చెవి, హృదయములకు హృదయము, మనస్సునకు మనస్సు, శ్వాసలకు శ్వాస, జీవితమునకు జీవితము

మఱియు ఆత్మకు ఆత్మవై యున్నావు. ఇప్పుడిచ్చటనే నీ ఉనికిని తెలిసికొనుటకై మమ్ములనాశీర్వదించుము. నిన్ను మేము కోరునదంత మాత్రమే.

మేము నీ ఉనికిని ఉత్తర దక్షిణములు, తూర్పు పడమరలయందంతటను గుర్తెరుంగుదుముగాంక! వ్యక్తులయందు, జాతులయందు, ప్రపంచమునందంతటను శాంతి విస్తరిల్లునుగాంక! ఇదియే మా హృదయపూర్వకమైన ప్రార్థన.

సర్వజీవులు శాంతినింబడయుదురుగాక!

ఓం తత్ సత్ ఓం!

హిమాలయ ప్రాంగణమునందు శ్రీ స్వాములవారు తపశ్చర్యనొనర్చు సందర్భమునందు పైన ఉల్లేఖింపబడినట్టి ఈ సామాన్యమైన, అసాధారణ ప్రార్థన శ్రీవారి ఊహకుతట్టెను. ఇది కేనోపనిషత్సారముగా ఆవిష్కరింపబడినది. ఇది ద్వైత భావముతో ప్రారంభమై, విశిష్టాద్వైతముతో ఊర్ధ్వగామియై, అద్వైత భావమునందంతమగును. నిరంతరము దీనినుచ్చరించుటచే మానవుడా సర్వవ్యాపకమగు చైతన్య జ్యోతిని తన భావనా బలముచేతను భక్త్యనుభవముచేతను మఱియు సంపూర్ణమగు ఆత్మార్పణచేతను సందర్శింపగలుగును. ఈవిధముగా దీనియందు జీవాత్మను పరమాత్మయందైక్యమొనర్పంజేయు నిర్మాణాత్మకమగు శక్తి కలదు. కావున శ్రీ స్వాములవారు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా మంత్ర జపమువలె దీని నుచ్చరించుటకై అతిథులకు మఱియు ఆశ్రమవాసులకు సలహానొసంగుదురు. స్వాభావికమగు అమాయకత్వము మఱియు విధేయతతో శ్రీవారు ప్రతియొక్కరిని సమీపించి 'ఈ శాంతి ప్రార్థనను నిరంతరముచ్చరించి మాకు సహకరింపుడని' కోరుదురు.

అనేకత్వమునందేకత్వమునుఁగాంచు సంపూర్ణ దృష్టి శ్రీస్వాములవారియందు కలదు. అందుచేవారు భౌతికమగు మతాంధత, జాతిభేదములచే విముక్తులై యుందురు. శ్రీవారి ప్రేమ, స్నేహములు ప్రపంచములోని జనులందరికి పరివ్యాప్తములై యుండుటచే జాతిమతములు, వర్ణవిభేదములు, కులగోత్రములను వారు గణింపకుందురు. శ్రీవారి విశ్వాత్మక దృష్టి విశ్వములోని చరాచర పదార్థములన్నింటిని ఆలింగనమొనర్చుకొనును. శ్రీవారి దైవము పరమాత్మ సమ్మతమగు దైవము మఱియు విశ్వాధార సూత్రహేతువై యుండును.

శ్రీ స్వాములవారు నిరంతరము అనంతమైన విశ్వశాంత్యానందముల ననుభవించుటయేఁగాక, అట్టి అనందైశ్వర్యమును దేవుని బిడ్డలకు వితరణ చేయుట యందాతురతను కలిగియుందురు. శ్రీవారు నిర్విరామముగా పలుకునట్టి ఈ క్రింది వాక్యములను మనము పరిశీలించినచో వారికి సేవయందుఁగల ఔత్సుక్యము, సద్భావన మనకు ప్రస్ఫుటమగును.

"ఓ ప్రియమైన సోదర సోదరీమణులారా! ఈ 'శాంతిధామము' నాచే మీకొసంగఁబడినట్టి మరణ శాసనపు టైశ్వర్యము. ఇచ్చట మీకు హృదయపూర్వక స్వాగతమొసంగబడును. అన్ని మతములు, అన్ని జాతులయందున్న భక్తులకు, ముముక్షువులకిది ఆహ్వాన మొసంగును. మీరు భౌతికముగా నాకు తెలియఁబడకున్నను భేదభావమున కిచ్చట తావు లేదు. మనమందఱమూ దేవుని బిడ్డలమని తెలిసికొన్నచో చాలును. మనమందఱమా అఖండ జ్యోతిర్మయ పరబ్రహ్మ చైతన్యము నుండి జనించి, దానియందే ఉనికిఁగలిగియున్నాము. కావున ఆ పరమ సత్యమును చేఱుటయే మన కర్తవ్యమై యున్నది.

మీకందఱికొసంగఁదగిన పదార్థము నావద్ద వున్నదను భావముచే నేను తన్మయుడనై యున్నాను. మీ శ్రేయస్సు మఱియు జన సామాన్యము యొక్క శ్రేయస్సును వాంఛించి ఆ పరమేశ్వరుడు నా ద్వారా ఈ 'శాంతిధామము'ను సృష్టింపఁజేసినందుకు నేనా సర్వశక్తిమంతుడైన సర్వేశ్వరునికి కృతజ్ఞుడనై యున్నాను.

శాంతి నీ జన్మ హక్కనియు, అది ప్రతి యొక్కరి పిత్రార్జితమనియు, అది ఎంత వెలకైనను బజారులో కొనదగినదికాదనియును జ్ఞప్తి యందుంచుకొనుము. భక్తి విశ్వాసములుఁగల హృదయమును కలిగియుందువేని, అదినీకిప్పుడిచ్చటనే పుష్కలముగా లభించును. విజ్ఞాన సర్వస్వము నతిక్రమించిన శాంతిని నీవు నిజముగాఁ బడయగోరుచున్నావా? నిస్తరంగమగు శాంతిని నీయాత్మ వాంఛించుచున్నదా? శాంతికై నీయావేదన ప్రగాఢమై, ప్రపూర్ణమై యున్నదా? శాంతి లేని జీవితమొక జీవితమా?

ఓ సోదర సోదరీమణులారా! ఇటు రండి, ఇటు రండి, విశ్వ శాంతికి మార్గమొసంగునట్టి వ్యక్తిగత శాంతికై ప్రప్రథమముగా ప్రయత్నించుడు. నీ భక్తి పూర్వక హృదయమునందు స్థాపింపఁబడిన శాంతి నీ గృహమునందనుభవింపఁ బడును. నీ గృహ శాంతి వంశమునందు వ్యాపించును. నీ వంశ శాంతి నీ జాతియంతట విస్తరిల్లును. ఈ జాతి శాంతి ప్రపంచమంతటఁగల జాతులన్నింటియందు పరివ్యాప్తమగును. ప్రియమైన స్నేహితులారా! శాంతికై అనేక మాటలనవసరము. ఈ శాంతిధామము మీకందరికి నేను సమర్పించుకొనునట్టి నా మరణశాసనపూర్వకమగు సంపదగా భావించుడు. అనంతమగు శాశ్వత శాంతియందు స్థితిని కలిగియుండి, ప్రపంచమంతటికి వరప్రసాదముగా వర్ధిల్లుటకు దీనియందు ప్రవేశింపుడని నేను మిమ్ము ప్రార్థించుచున్నాను. ఇది మీ ఆత్మ స్వరూపుడగు ఓంకారుని యొక్క ప్రార్థన."

ఈ విధముగా శ్రీ ఓంకారస్వాములవారు మానవజాతి యొక్క ఆధ్యాత్మికౌన్నత్యమునకై సేవానురక్తులై యుండి, శాంతి సౌభ్రాతృత్వములకు అనుపమమగు ఆదర్శ పురుషులై ప్రకాశించుచున్నారు. ఈ దివ్య ఋషి, వారి సందేశము మరియు వారి సంస్థ యొక్క కీర్తి ప్రతిష్టలను వర్ణించుటకై ఈ యంతవంతములగు మాటలు నిస్సారములు. కాదు-కాదు కేవలము ధూళివంటిదేయగును. ప్రజలందరు ఈ ఋషి యొక్క మాటలనాలకించి శ్రీవారియందును, వారి ఆశ్రమ పరిసరములయందును వ్యాపించియున్న ఆధ్యాత్మిక కిరణ ప్రకాశముల ననుభవించి, ఆనందింతురుగాక!

ఈ సంసారమనెడి ఎడారులయందు ఋషులు 'ఒయాసిస్సు'ల వంటివారు. ఆనందామృతముచే వారు ముముక్షువుల యొక్క పిపాసను పోగొట్టుదురు. వారు విజ్ఞానమునకు జ్యోతిస్తంభములవంటివారు. జీవిత యాత్రయందు తడఁబడుచు పయనించు యాత్రికుల మార్గమును వారు ప్రకాశింపఁజేయుదురు. దుఃఖపూరితులు మఱియు బలహీనులకు బలప్రకాశములనొసంగు ఆధ్యాత్మిక శక్తి నికేతనములగు ఆశ్రమములు వారిచే స్థాపింపఁబడును. కావున ధ్యాననిష్ఠ, మనశ్శాంతికై ఏతెంచునట్టి సాధకుల సామాన్య సౌకర్యములకై ఈ పవిత్ర ఆశ్రమములు భౌతికముగా పోషింపబడు అవశ్యకత ఈ కాలమందెంతేని కలదు.

శాంతి దుర్గమునందు ప్రవేశింపఁదలంచు మానవాళికి మార్గదర్శులగు శ్రీస్వాములవారనేక సంవత్సరములీభూలోకమునందు జీవించుటకై భగవంతుడనుగ్రహించునట్లు ప్రాక్ పాశ్చాత్య భక్తులందఱు ఈ యాశ్రమ షష్ట్యబ్దపూర్తి శుభసందర్భమునందు ప్రార్థింతురుగాక! ప్రపంచమంతయు శాంతి సందేశమును ఇంకను వెదజల్లునట్లే యాశ్రమము అభివృద్ధినొంది, పటిష్టమగుటకై కూడా భగవదనుగ్రహము ప్రసరింపఁబడునుఁగాక!

శాంతి దళములు

: ఆంగ్ల మూలము :

పరమపూజ్య శ్రీ ఓంకారస్వాములవారు

శ్రీ శాంతి ఆశ్రమము - తోటపల్లి కొండలు

: సంకలనకర్త :

శ్రీ ఎం. భీమసేనరావు - బరంపురం

: అనువాదము :

స్వామి దేవానంద - చిన్నస్వాములవారు

శివానంద నగర్ - ఋషీకేశ్

1978

ఒకమాట

ఆధ్యాత్మిక గ్రంధములను పఠించకపోవుటవలనను, నియమబద్ధముగా క్రమశిక్షణతో కూడిన ఆధ్యాత్మిక జీవనమును గడుపకపోవుటవలనను మానవు డపుడపుడు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్య, అసూయ మొదలగు ఆ సురీ సంపదలకు గుఱియగుచున్నాడు. తదేకమైన జాగ్రత్త, శ్రద్ధ లేకపోవుటయే దీనికి కారణము. దైనందిన కార్యక్రమముతో కూడుకొన్న ఈ ప్రపంచములో మానవుడు దినమంతయు ధ్యానము చేయఁజాలడు. ప్రతివాడు ఈ లౌకిక ప్రపంచములో ప్రవేశించి, నానారకములైన మానవులతో కలిసి, పలువిధములైన కార్యరంగములలో పనిచేయవలసివచ్చును. ఈ వ్యవహారములన్నియు చేయుచు ధ్యానాభ్యాసము నియమముగా చేయనిచో పవిత్రమైన అంతరంగిక జీవనము బాహ్య వ్యవహారములలో వ్యక్తపడదు. అందువలన ప్రతియొక్కడు తనయందు రహస్యముగా దాగియున్న దెయ్యము (మాయ) చేత మోసగింప బడవచ్చును. ఈ లౌకిక కార్యకలాపముల నుండి మనలను కాపాడి, సహాయమొనర్చుటకు తగినంత శక్తివంతమైన, అగాధమైన ధ్యానము చేయుశక్తిఁగలవారు మనలో చాల అరుదుగనే యున్నారు. అందువలన సామాన్యమైన సాధకులు తమ ధ్యానాభ్యాసములతోపాటు ఖాళీ సమయములలో ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను పఠించుట, ఆధ్యాత్మిక విషయములపై వ్యాసములు వ్రాయుట మొదలగునవి చేయుచుండవలయును. తద్వారా ఒకడు తన మనస్సును ఉన్నతమైన భావములతో, పవిత్రమైన ఆలోచనలతో ఎల్లప్పుడు నింపియుంచఁగలుగుననుట నిస్సంశయము.

ఆధ్యాత్మిక విషయములపై స్వతంత్రముగా నాకు వ్రాయుటకు శక్తి లేనందువలన పరమపూజ్యులైన శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి ఓంకార్ జీ మహరాజ్ వారి యొక్క పవిత్ర ఉపదేశములను "శాంతి దళములు" యను పేరుతో సంకలన మొనర్చుటకు నిర్ణయించుకొంటిని.

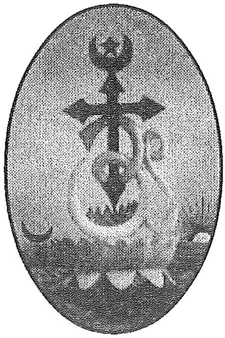
పూజ్యశ్రీ స్వాముల వారి యొక్క ఉత్తమోపదేశముల నన్నింటిని పూర్తిగా సంకలనమొనర్చితినని చెప్పుటకు సాహసింపఁజాలను. కాని నా హృదయమునకు ఏమేమి హత్తుకొన్నవో, వాటిని మాత్రము సేకరింపఁగలిగితిని. చాలవరకు ఈ సదుపదేశములన్నియు "ఆధ్యాత్మిక మెఱుపులు" అను గ్రంథము నుండి సేకరింపబడినవి.

పూజ్యశ్రీ స్వాములవారి నుండి ముందుగనే అనుమతి పొందకుండా ఈ సంకలన మొనర్చినందులకు క్షమాపణ వేడుకొనుచున్నాను. ఈ సంకలనమొనర్చిన పొత్తమును ఎట్టి ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా శ్రీవారి శుభ జన్మదినోత్సవ సమయమందు వారి పవిత్ర చరణ కమలముల యందర్పించుచున్నాను. నేను చేసినది ఎట్లున్నదనగా :- బెల్లముతో తయారుచేసిన వినాయకుని విగ్రహమునకు, ఆ విగ్రహము నుండి గిల్లి కొద్దిగా తిరిగి ఆ వినాయకునికే నైవేద్యమర్పించినట్లున్నది.

ఈ విషయమునందు పూజ్యశ్రీ స్వాములవారు నన్ను క్షమింతురుఁగాక!

ఎం. భీమసేనరావు

బరంపురం.



ఓం తత్ సత్ ।

శాంతి దళములు

"పరిశుద్ధమైన హృదయ మందిరముననే
శాంతి ప్రకాశించును.

జీవిత నిర్మాణమునకు శాంతి
మకుటాయమానముగానున్నది.

అందువలన అనంతమైన శాంతి
సామ్రాజ్యమును కనుగొనుము."

లోక శాంతి ప్రార్థన

పూజనీయమైన ఓ దివ్యస్వరూపా !

మా లోపలను, వెలుపలను, మీదను, క్రిందను, అంతటను నిండియున్న ఓ సర్వాంతర్యామీ! మా లోపల ప్రత్యణువునందును యిమిడియుండి, మా నేత్రములకు నేత్రము, కర్ణములకు కర్ణము, హృదయములకు హృదయము, మనస్సులకు మనస్సు, శ్వాసలకు శ్వాస, ప్రాణములకు ప్రాణము, ఆత్మలకు ఆత్మవై వెలుగొందు ఓ దేవా! ప్రేమైక మూర్తీ! నిన్ను తెలుసుకొను భాగ్యము ఇప్పుడు ఇచ్చటనే మాకు ప్రసాదింపుము.

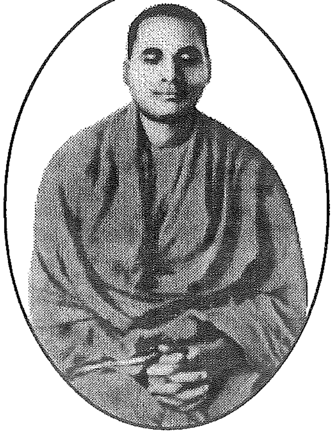
ఓ తేజోమయ మూర్తీ! తూర్పు పడమరల, ఉత్తర దక్షిణముల, ఈ విశ్వమునందంతటను, అందఱును నీ దివ్య తేజస్సును గ్రహింతురుఁగాక! ఓ సచ్చిదానంద స్వరూపా! ప్రతి మానవ హృదయమునందును, నానాజాతి మధ్యస్థమునను శాంతి సామరస్యములను ప్రతిష్ఠింపఁజేయుము. ఓ దేవా! ఇదియే మా మనః పూర్వకమైన ప్రార్థన.

ఈ ప్రార్థన సదాస్మరించుచు తరించుడు.

లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు.

ఓమ్ శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

మీ శాంతియే నా శాంతి



మీ హృదయములలో శాంతిని స్థాపించి, మీ గృహములలో దానిని ప్రకాశింపఁ జేసి, దానిని శాంతిమయ స్వర్గముగానొనర్చి, సేవ చేయుటకు తగిన అవకాశము నాకొసంగఁబడునుఁగాక!

మీ యాదర్శనీయమైన శాంతియుత జీవితము ద్వారా విశ్వములో, దేశదేశములలో, ప్రతి హృదయమునందును శాంతి స్పందనము జరగుటకుఁగాను మనోవాక్కాయముల ద్వారా శాంతిని వ్యక్తపరచెదరుఁగాక!

ఇదియే మీ ఓంకారుని యొక్క ప్రార్థన

ఓం ఓం ఓం

ఒకానొకడు

ఒకానొకడు ఒక ఘనకార్యము నొనర్చెను.

ఒకానొకడు అవసరవేళయందు తనకు స్నేహితుడనని ఋజువొనర్చెను.

ఒకానొకడు శ్రావ్యమైన పాటపాడెను.

ఒకానొకడు దినమంతయు సముద్ర ప్రయాణ మొనర్చెను.

ఒకానొకడు “జీవించుట చాల సుఖమ”ని భావించెను.

ఒకానొకడు “ఇచ్చుటచే నాకెంతో ఆనందమ” ని చెప్పెను.

ఒకానొకడు పరాక్రమవంతమైన యుద్ధమొనర్చెను.

ఒకానొకడు తన అధికారమనే కవచమునకై జీవించెను.

ఆ ఒకానొకడివి నీవేనా?

ఓమ్ తత్సత్ ఓమ్

విశ్వగీత

ఒకే విశ్వభ్రాతృత్వము
ఒకే విశ్వసత్కర్మ,
ఒకే మూలము - ఒకే ఆజ్ఞ,
ఒకే చట్టము మనలను చూచుచున్నది,
ఒకే ఉద్దేశ్యము మనలను దిద్దుచున్నది,
ఒకే జీవితము మనలను కౌగలించుకొనుచున్నది,
అదెల్లప్పుడు ప్రేమలోనే

*　　　　*　　　　*　　　　*

కోపము, ఆగ్రహము, ద్వేషము,
దీర్ఘ కాలము నుండి మనలను నాశనము చేసినవి,
వాటి దౌరతనము సాగినది,
వంశము, వర్ణము, తెగ మఱియు జాతి,
స్వప్నమువలె గతించిపోయినవి,
ప్రాణి జాతియంతయు ఒకటేనని,
తెలిసికొనుటకై మానవుడు తుదకు మేల్కొన్నాడు.

ఓమ్　　ఓమ్　　ఓమ్

కావలయును

సంస్కర్తలు -

ఇతరులను సంస్కరించుట కాదు -

తమ్ము తాము సంస్కరించుకొనువారు,

విశ్వవిద్యాలయ ప్రమాణ పత్రములను పొందినవారు కాదు -

ఇంద్రియ జయము కలిగినవారు,

వయస్సు : దివ్యానంద యౌవ్వనము

జీతము : దైవసిద్ధి

దరఖాస్తు పెట్టు,

దీనంగా ప్రార్థిస్తూ కాదు,

ఆజ్ఞాయుక్తముగా,

విశ్వనియంతయైన నీ స్వస్వరూపాత్మకే

... స్వామి రామతీర్థ

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్

పంద్రెండు శాంతి రహస్యములు

1) సమస్త ప్రాణులకు శాంతి నాశించుట ద్వారా శాంతి నొందుము.

2) ఇతరులను సంతోషపెట్టుట ద్వారా నీవు సంతోషము నొందుము.

3) నీవెవరివలన ప్రేమింపఁబడఁగోరుదువో, వారిని ప్రేమింపుము.

4) ఇతరులలో గొప్పదనమును చూచుట ద్వారా నీవు గొప్పవానివి కమ్ము.

5) క్షణిక వస్తువులను త్యాగమొనరించుచు శాశ్వతమైన మంచితనమును సంపాదించుము.

6) రోగుల బాధలను నివారించుట ద్వారా నీ హృదయ బాధను నివారించుకొమ్ము.

7) పేదలకిచ్చుట ద్వారా భగవంతుని ఎదుట భాగ్యవంతుడవగుము.

8) ఇతరులకు జ్ఞానమొసంగుట ద్వారా నీయందున్న జ్ఞానము అభివృద్ధి చేసికొనుము.

9) అణచివేయబడినవారిని పైకి తెచ్చుట ద్వారా నీవు జీవితౌన్నత్యము నొందుము.

10) దుర్బల భాగములను శక్తివంతమొనర్చుట ద్వారా నీవు సమగ్ర బలవంతుడవగుము.

11) నిన్ను నీవు ప్రేమించుకొనునట్లు, నీ పొరుగువారిని ప్రేమించుము.

12) నీవు ఇతరులవలన ఏమి ఆశింతువో, దానినే ఇతరుల కొనర్పుము.

ఓం తత్ సత్ ఓం !

మౌనము

సమయోచితమైన మౌనము మాట కంటె గొప్పది.

మౌనమొక స్నేహితునివంటిది, అదెన్నటికి వంచింపదు.

వ్యక్తిత్వమును నాశనమొనర్చి విశ్వాత్మకముగా, మహత్తరముగా నుండుటకు మౌనమొక దృఢమైన సాధనం.

అర్థము లేని మాటలకంటె మౌనము చాల గొప్పది.

మౌనము నిత్యత్వమువలె అగాధమైనది, మాట కాలమువలె తేలికయైనది.

మౌనము మాటలకంటె ఎంతో వాక్పటుత్వముతో కూడి యుండును.

సంభాషణలో మౌనమొక గొప్ప కళవంటిది.

తమ్ముతామే సందేహించుకొనువారికి మౌనమొక చక్కని ప్రతిజ్ఞయైయున్నది.

ప్రేమ యొక్క సమగ్రమైన వికాసమే మౌనము.

సత్యము యొక్క తల్లియే మౌనము.

ఆనందమును పరిపూర్ణముగా ప్రకటించునది మౌనమే.

మానవునియొక్క శాశ్వత కర్తవ్యమే మౌనము.

మౌనమును పాటించని మానవుడు దేనినీ అర్థమొనర్చుకొనజాలడు. మౌనమొక

తత్త్వము. దానిలో అన్నియు ఏకీభవింపబడి, జీవితమును ప్రకాశింపజేసి పాలించును. మౌనము, ప్రశాంతతను కలిగించు అతీతమైన దివ్య స్థాయియై యున్నది.

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్

"ఎవరి హృదయములో ధర్మముండునో, వారిలో సచ్ఛీలము కానఁబడును.

ఎచ్చట శీలముండునో, ఆ గృహమునం దైకమత్యముండును.

ఎచ్చట ఐకమత్యతయుండునో, ఆ దేశమునందే నియమ నిబద్ధత యుండును.

నియమబద్ధమైన దేశములచే విశ్వమంతయు "శాంతి సామ్రాజ్యము" నెలకొని యుండును.

అజ్ఞాతుడు.

ఓం తత్ సత్ ।

దైవ సాక్షాత్కారమునకు అనుభవాత్మక సూత్రములు

1) దైవ భావంతో నిద్ర నుండి లెమ్ము. (ఓ భగవంతుడా! నేను నీవాడను. ఈ దినము నిన్ను చక్కగా సేవింతునుగాక!)

2) ఆధ్యాత్మిక స్పందనములతో కూడుకొని ప్రశాంతముగా నున్న బ్రాహ్మీ ముహూర్తములలో లేచుట కలవాటుపడుము.

3) బాహ్యాంతర శుద్ధికలవాడవై, నీయంతరంగమునందున పరిశుద్ధాత్మను ధ్యానింపుము.

4) ప్రతి దినము కనీసమొక గంటయైనను శక్తినొసంగు సూర్యకిరణములను గ్రహింపుము. శుద్ధమైన జలమును అధికముగా త్రాగుము. వాయు ప్రసరణము బాగుగా జరుగునట్లు చూడుము.

5) సుఖాసనముపై కూర్చొని, భగవత్సన్నిధిలోనున్నట్లు, నిశ్శబ్దమైన ప్రార్థనా భావముతో, వాత్సల్యపూరితమైన తల్లిదండ్రులవద్దనున్నట్లు భగవద్ధ్యానము నభ్యసించుము.

6) శ్వాసోచ్ఛ్వాసలలో శాంతిననుభవింపుము. దీర్ఘమైన శ్వాసతో ఓంకారము, నీ యిష్ట మంత్రము లేక మరే మంత్రమునైనను ఉచ్చరింపుము.

7) ప్రారంభములో కొన్ని నిముషములు నిశ్శబ్దతయందు విలీనుడవై, దిన ప్రతి దిన తీవ్రాభ్యాసముచే దీర్ఘ కాలము విలీనుడవగుటకు యత్నించుము.

8) నీవు ధ్యానమునందనుభవించిన స్థితిని నీ దైనిక వ్యవహారము లేక కార్యకలాపములలో వినియోగింపుము. అనగా:- ఎల్లప్పుడు దైవ భావముతో నుండుము.

9) సామాన్యమైన, బలకరమైన ఆహారమును తీసుకొనుము. మాంసాహారమును, మత్తు పదార్థములను వాడకుము. చిరుతిండ్లను తినకుము. జీవించుటకే తినుము. తినుటకు జీవించకుము. ఆధ్యాత్మిక జీవనము, ఆకలిని నిగ్రహించుటపైననే ఆధారపడియున్నది.

10) నిన్ను సృష్టించినట్టి ఆ భగవంతుని ధ్యానించుటకు లేక అర్చించుటకు ప్రత్యేకమైన ఒక గదిని లేక దేవాలయమును ఏర్పాటు చేసుకొనుము.

11) ప్రత్యక్ష దైవ సాక్షాత్కారము నొందునంతవరకు భక్తి మార్గమున కనుకూలమైన ఊదు వత్తులు, జ్యోతులు, తాళములు మొదలగువాటినన్నింటిని ఉపయోగించవలయును.

12) నీ గృహమందును; వెలుపలను దాతృత్వము నభ్యసింపుము. నీ ఆదాయములో దశాంశమును పరోపకారార్థమై ప్రత్యేకింపుము.

13) శారీరక, మానసిక సదాచారము ద్వారా నీ "ఓజశ్శక్తి" ని కాపాడుము. ఆధ్యాత్మికైక్యతను, అతీత శక్తులను మఱింత ప్రేరణలనొందుట కిదియొక్కటియే ప్రధమ సోపానమై యున్నది.

14) ప్రతి మాటను జాగ్రత్తగా తూచివాడుము. అవసరమున్నప్పుడు మాత్రమే మృదువుగా, మితముగా, నెమ్మదిగా మాట్లాడుము. మౌనమొక రహస్య శక్తియై యున్నది.

15) స్వాత్మ నిగ్రహము, మనోకాయ పారిశుద్ధ్యములనొందుటకు అపుడపుడు ఉపవసింపుము లేక పాలు పండ్లను మాత్రము సేవింపుము.

16) సాధ్యమైనంత వరకు మిత వ్యయముతో సహజ జీవనమును గడపుచు, మిగిలిన దానిని పేదలకు, రోగులకు ఒసంగుము.

17) అహింస నభ్యసింపుము. మానవులయందు జీవరాసులయందు దయా భావమును కలిగి యుండుము.

18) అన్నింటియందు స్వకీయ అధారము నవలంబించుము.

19) ఇతరుల పొరపాట్లను చులకనగా చూచుచు, నీ పొరపాట్లపై కఠినత్వమును వహింపుము.

20) నీ కాలమును, ఇతరుల కాలమును వ్యర్థపరచకుము. కాలము, జీవితము అమూల్యమైనవి. వాటిని సక్రమముగా వినియోగింతువేని. అవియే దైవసాక్షాత్కారమనెడి నిచ్చెనకు సోపానములగును.

21) ఆధ్యాత్మిక దినచర్య నుంచుకొనుము. నీ దోషముల నంగీకరించుము. నీ దోషములను వ్రాయుచు, దినదినాభివృద్ధి నొందుటకు నిశ్చయించుకొనుము.

22) నీవు విశ్రాంతి నొందునప్పుడు దైవ భావమును కలిగియుండుము. నీ అంగ ప్రత్యంగమంతయు దివ్య తేజస్సుతో వ్యాపించియుండునట్లు దేహమంతటిని ఒదులుగా నుంచుము.

23) సత్యసంధుడవై యుండుము. నీయంతర్వాణిని వినుచు దానినే అన్నింటికి మార్గదర్శిగా నుంచుకొనుము.

24) దైవమునందు జీవించి, ఇతరులునూ ఆ దైవములోనే జీవించుటకు సహకరించుము.

25) దైవముతో తాదాత్మ్యమునొంది, ఆధ్యాత్మికతత్త్వము నందు స్థిరుడవై, దేహధ్యాసను జయింపుము.

26) శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు జరుపునపుడు, నిద్రించునప్పుడు, మేల్కొని యున్నప్పుడు, తినునప్పుడు, ధ్యానమొనర్చుచున్నప్పుడు, పనిచేయుచున్నప్పుడు, సర్వకాల సర్వావస్థలయందును నీ జీవిత లక్ష్యము దైవసాక్షాత్కారమేనని జ్ఞప్తి యందుంచుకొనుము.

ఓం ఓం ఓం

1) సాక్షాత్కారమే మతము.

2) బాహ్యాభ్యంతరములయందు వ్యాపించియున్న దైవమును ముఖాముఖిగ దర్శించుటయే మతము.

3) క్లిష్ట భూయిష్ఠమైన ఈ ప్రపంచములో దైవమును వ్యక్తమొనర్చుటయే మతము.

4) నీలో నీవు గొణుగుకొనుచు, విచారకరమైన ముఖముతో యుండుట మతము కాదు.

5) విశ్వమును పూజించుటయే దైవ పూజ. అదియే మతము. కావున మతము జీవితము రెండున్నూ ఏకముగానే పరిగణింపబడును.

6) ఋషీశ్వరునకు మతమే జీవితము, జీవితమే మతము.

7) సమగ్రముగా జీవించుటయే మతమనఁబడును.

8) దైవమే ప్రేమ. కావున ధార్మిక పరాయణ జీవితమే ప్రేమ జీవనమనఁబడును.

9) భగవంతుడు నీయాత్మకు ఆత్మ, నీ జీవనమునకు జీవనము, నీ శ్వాసకు శ్వాస. అందువలన అతనిని ప్రేమించుటకు, అతనికొరకై పనిచేయుటకు మాత్రమే శ్వాసోచ్ఛ్వాసలను జరుపుచు అతనిని ప్రేమించుము.

10) సర్వవ్యాపకముగా నిండినిబిడీకృతమై, అనంతమై, శాశ్వతముగా ప్రకాశించుచున్న ఆ సత్యత్వము ననుభూతమొనర్చు కొనుటయే జీవిత లక్ష్యమైయున్నది.

11) ఆత్మ శాంతి స్వరూపము. కాబట్టి శాంతియే నీ జన్మ హక్కై యున్నది.

12) ఎవరైతే ఉపనిషన్మంత్రమగు "శాంతోఽయమాత్మా" యను దానినభ్యసించుదురో, వారికి దైవ సాక్షాత్కారము ఎంతో దూరమునందు లేదు. ఇప్పుడే ఇచ్చటనే కలదు.

13) శ్వాసోచ్ఛ్వాసలలో శాంతిననుభవింపుము. మూర్తీభవించిన శాంతి స్వరూపుడవగుము.

14) ఎవరైతే శాంతి ననుభూత మొనర్చుకొందురో, వారు దైవము ననుభూత మొనర్చుకొందురు. వాస్తవమునకు ఈ రెండున్నూ ఒకటే.

15) దేవుడొకడే. "ఏకమేవాఽ ద్వితీయం బ్రహ్మ" సర్వస్వ మాతడే.

16) భగవంతుడొక్కడేయున్నాడు. అతనికంటె అన్య మింకొకటి లేదు.

17) సత్యవస్తువైన పరమాత్మ నెఱింగి సాక్షాత్కరించుకొనుము.

18) ప్రాపంచిక తళుకు – బెళుకులవైపు పరుగెత్తుటను విరమింపుము. సమస్త భ్రమలను నిర్మూలింపుము.

19) జ్ఞానాజ్ఞానములకు భగవంతుడే మూలకారణము.

20) ప్రార్థనలు, ధ్యానములు, ఉపవాసాది వ్రతములు, మంత్రోచ్చారణలు ఇవన్నియు ఆ దైవానుభూతినిఁ బడయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నములు మాత్రమే.

21) ఈ ప్రయత్నములు కూడా భ్రమయే ఆ యనంతత్త్వమునకు శరణాగతుడవై, సమస్త పోరాటములను విడిచిపెట్టి, శాంతి స్వరూపుడవగుము.

22) ఆదివారమనగా : ప్రకాశము, ప్రార్థన, శాంతి, విశ్రాంతి దినమని అర్థము.

23) ప్రతి దినము నీకు ఆదివారమగుఁగాక! ఆత్మ సూర్యుడు ప్రకాశించునుఁగాక! సూర్యుని ఆవరించిన మేఘములనెడి ఆవరణ తొలగిపోవునుఁగాక!

24) సదా ఆ యాత్మభాస్కరునియందు స్థిర ప్రతిష్ఠితుడవై యుండుము.

25) ఎపుడైతే మనస్సు బాహ్య వ్యవహారములయందు ఇటునటు పరుగెత్తకుండా యుండునో, ఎపుడైతే శరీరము అన్న వస్త్రములను వాంఛింపకుండా యుండునో అపుడు మాత్రమే సత్పదార్థ చింతన చేయుట కవకాశముండును.

26) ఎప్పుడైతే మనస్సు నిశ్చలముగా, ప్రశాంతముగా నుండునో అపుడది సత్యాను సంధానముతో కూడియుండును. అపుడు ధ్యానము, ప్రార్ధనల కావశ్యకత యుండదు. ప్రయత్నములన్నింటిని పరిత్యజింపుము. పరిశుద్ధ హృదయుడవై నిశ్చలముగా కూర్చుండుము. పరిశుద్ధమైన పసి హృదయము కలవారికే స్వర్గ సామ్రాజ్యమబ్బును.

27) ఎల్లప్పుడు దివ్యానుభూతితో నింపఁబడియుండుము. నీ నేత్రములను తెఱువుము. నీవు పరిపూర్ణమైన ప్రకాశము, జీవితము, ప్రేమతో కూడియున్నట్లు భావించి, వీక్షించుము.

28) సమస్త క్లేశములు, ప్రయత్నములు, వ్యత్యాసములు శాంతించుటయే కైవల్యమనఁబడును. ఆ స్థితిలో ఖండము అఖండముగా మారిపోవును.

29) ఆనందము నీయందేవున్నది. అది బాహ్య ప్రపంచము నుండి పొందవలసినది కాదు.

30) అనాది కాలము నుండి ప్రతిభావంతమై, ప్రకాశనీయమైన ఆత్మను నీయందే వెదకి, దానితో తాదాత్మ్యము నొందుము.

31) నీ యాత్మ భాస్కరుడు అజ్ఞానము, అహంకారములనెడి చీకటి మేఘములను పోద్రోలునుఁగాక!

32) ఆ దివ్యాత్మ నీయందనంతముగా ప్రకాశించి అసూయ, ద్వేషము, క్రూరత్వములనెడి కొలనులను శుష్కింపఁజేయునుఁగాక! మరియు సంతోషము, సుహృద్భావము, మధురత్వములనెడి పంటలను ఫలింపఁజేయునుఁగాక!

33) చిన్నదై, అంధకారబంధురమై, రక్త మాంస సిక్తమై యున్న కారాగారమే ఈ శరీరము.

34) దేహముతోను, దేహమునకు సంభవించు సుఖదుఃఖములతోను తాదాత్మ్యము నొందకుము.

35) దేహధ్యాసయే సమస్త క్లేశములకు, బంధమునకు మూల కారణమైయున్నది.

36) శవరూపమైయున్న ఈ దేహమునందు మమకారముంచకుము. ఈ దేహ పంజరము నుండి వెలువడి, ఆ యనంతత్త్వముతో ఏకీభవింపుము.

37) బంధరహితమై బృహద్రూపమైన భూమ స్వరూపుడవే నీవని తెలిసికొనుము.

38) అహంకారమే కష్టములన్నింటికి మూల కారణమై యున్నది.

39) కామ, క్రోధ, లోభ, మోహాదులన్నియు అహంకారము నుండియే ఉద్భవించును.

40) అహంకారమున్నంతవరకు ఈ జీవాత్మకు శాంతి లేదు.

41) ఎపుడైతే ఈ యహంకారము శాఖోపశాఖలతో సమూల నాశనమొనర్పబడునో, అపుడు మాత్రమే శాశ్వత శాంతి లభించును.

42) ఏ సూక్ష్మమైన అహంకారముతో నీవు బంధింపబడియున్నావో, దాని నుండి బయల్వెడలి విరాట్ స్వరూపుడవగుము.

43) అహంకారమును నిర్మూలించుటకై అనంతమైన ఆ దివ్యత్త్వముతో తాదాత్మ్యము నొందుము.

44) "సోఽహం" స్వరూపడవే నీవని తెలిసికొనుము.

45) ప్రతి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసమునందును ఆ సత్పదార్థమైన "సోఽహం స్వరూపడ నేనేనని" ధ్యానింపుము. తద్వారా చాంచల్యములు, మార్పులు, అశాంతులన్నియు నిర్మూలింపబడును.

46) అహంకారము తన నేత్రములలోని దూలములను మఱచిపోయి, ఇతరుల నేత్రములయందున్న నలుసులను చూచును. నీకు వాస్తవికమైన శాంతి కావలయునన్నచో అహంకారమును విడనాడుము.

47) "ఆనందో బ్రహ్మ" ఆనందమే బ్రహ్మము. ఈ సంకుచితమైన అహంకారము తొలగింపబడినచోట బ్రహ్మముండును.

48) బంధ మోక్షములు, మంచి చెడ్డలు, దేహము - ప్రపంచము ఇవన్నియు మనో కల్పితములే. ఆధ్యాత్మిక శిఖరముల నధిగమించినవారి కీభేదము లెచ్చట ప్రతీతమగును?

49) ఈ ద్వంద్వములు, భేదములు సంకల్పము యొక్క స్వభావము చేతనే వ్యక్తమగుచుండును. ఇవన్నియు మిథ్యయేయని గుర్తెఱుంగవలయును.

50) ఏదైతే సమస్త పదార్థములకు ఆధారమైయున్నదో ఏదైతే భావాతీతమైయున్నదో అదియే సత్పదార్థమై యున్నది.

51) అవ్యక్తమైన, శాశ్వతమైన, పరిణామ రహితమైన ఆత్మయే నీవు.

52) నీ స్వస్వరూపమును తెలుసుకొని, దానియందు స్థిర ప్రతిష్ఠితుడవై యుండుము.

53) ఆత్మయే ఇహపరములయందు తరుగని ధనభండారమై యున్నది.

54) ఆ ధన భండాగారమును కనుగొన్నప్పుడు, నీవు నిజముగా సమస్తమును గాంచినవానితో సమానమగుదువు. అప్పుడు ఈ విశ్వమంతటికి నీవే ధనాఢ్యుడవై భాసింతువు.

55) దైవ విస్మరణమే నిజమైన మృత్యువు. దైవ స్మృతియే శాశ్వత జీవనము.

56) దైవమును మఱచిపోవుట నిజముగా అసంభవమైన ఆశ్చర్యము. అతనిని నీవెట్లు మఱచియుండగలవు? నీ వాతనియందే జీవించుచు, శ్వాసోచ్ఛ్వాసలను జరుపుచున్నావు. నీవాతనిలోనే పనిచేయుచు, తలంచుచున్నావు. స్వర్గ మర్త్య పాతాళములయందెచ్చటైనను దైవము లేని పదార్థము లేదు.

57) భగవద్విస్మృతియా! అది అసంభవమైన పని. నీవేమి భావించుచున్నావో, పని చేయుచున్నావో, పలుకుచున్నావో అది అంతయు దైవములోనే జరుగుచున్నది. అదియే దైవము. అందువలన అతని జ్ఞాపకముంచుకొనుటకు ప్రయత్నింపవలసిన పని లేదు. సమస్త ప్రయత్నములను, పోరాటములను

విడిచిపెట్టుము. నీ స్వస్వరూపమునందే యుండుము. నీవా భగవంతునియందు శాశ్వతాఖండ స్వరూపుడవై యున్నావు.

58) రాజసిక, తామసిక క్రియలను పరిత్యజింపుము.

59) దైవమునందు, దైవముకొరకే నిరంతర క్రియాశీలుడవై యుండుము.

60) నీయాంతరిక దివ్య శాంతి ధామము నుండి దివ్యశక్తిని చేత నత్వమును గ్రహించుము.

61) నీ సంకల్పములు, పని, నిద్ర, స్వప్నములు కూడ నీవికావు. సమస్త క్రియలకు ఆ భగవంతుడే కారకుడు. సర్వ కర్మలకు అతడే అధికారి. అతడే కర్మాధ్యక్షుడు మఱియు సాక్షియునై యున్నాడు.

62) నీవాతనికి పూర్ణముగా శరణాగతుడవగుము.

63) ఆత్మ నుండియే సంకల్పములు. క్రియలు ఉద్భవించుచుండును. వాటికాధారము ఆత్మయే. కాని సూర్యకిరణములు సూర్యుడు కానట్లు, కెరటములు సముద్రము కానట్లు అవి ఆత్మకానేరవు.

64) వ్యక్తావ్యక్తములు రెండున్నూ ఆత్మయే. ఐనను అది రెండింటియందును లేదు. అది ఈ రెండింటి కతీతమైయున్నది.

65) భగవంతుని నీవెఱింగినను, ఎఱుంగకపోయినను, నీవాతనిని జ్ఞప్తియందుంచుకొన్నను, మానినను, నీవాతనికి పరిచర్య చేసినను, చేయకపోయినను, అభ్యాగతివలె నీ హృదయ కుహరమునందాతడు కూర్చొని యుండును.

66) నీవెఱింగినను, ఎఱుంగకపోయినను దైవమెల్లప్పుడు నీ వెంబడి మఱియు నీయందున్నాడు.

67) మనమందరము ఒక మాలగా గ్రుచ్చబడినటువంటి పూసలము. నాశవంతమైన

జీవరాసులనెడి పూసలను ధరించినట్టి అదృశ్యమైయున్న సూత్రమే అవినాశియైన పరమాత్మయై యున్నదని గ్రహింపవలయును.

68) మణులన్నింటి కాధారమై యున్న సూత్రాత్మను తెలుసుకొని స్మృతియందుంచుకొనుము.

69) పరిపూర్ణ భావనయే, శాశ్వతమైన అఖండ తత్త్వమై యున్నది.

70) మన ప్రయత్నముచే ఆ పరిపూర్ణము నుండి ఏమియు తీసివేయలేము. లేక జతపరచలేము.

71) నీవు శాశ్వత పరిపూర్ణ స్వరూపుడవని తెలిసికొనుము. తదనంతరము నీవేమి యొనర్చినను, ఒనర్పకున్నను హాని లేదు.

72) అనుకరణ చేయకుము, ఒకరు చేసినట్లు చేయకుము, నీయంతః చేతస్సు నుండి స్వేచ్ఛగా ఏమివచ్చునో దానినే చేయుము. దానినే సంకల్పించుము. దానినే చెప్పుము.

73) బాహ్య వస్తువులను నమ్మియుండకుము. ప్లాటో ఏమి ఊహించి చెప్పెనో, కాంట్ ఏమి భావించి పలికెనో, వ్యాసుడు - వాల్మీకి ఏమేమి వ్రాసియుండిరో అవన్నియు నీయందున్నూ కలవు. నీయాత్మ శక్తిని మఱుగుపఱచకుండా స్వేచ్ఛగా ప్రవహింజేసి, సమస్త మాలిన్యములను, పాపములను కడిగివేయుము.

74) ప్రకృతి - పురుషులలో ఒకేయొక శక్తి పనిచేయుచున్నది.

75) ఆ పరమోత్కృష్టమైన శక్తి యొక్క ఆజ్ఞ, ఆధారములవలననే సమస్తము నెఱవేరుచున్నది.

76) సుఖ దుఃఖములయందును, ఆరోగ్య - అనారోగ్యదశలయందును, చుఱుకుదనము - మందత్వములయందును, నిశ్శబ్దత - క్రియాశీలతయందును ఆ విశ్వాసాత్మకమైన శక్తి యొక్క ఉనికిని సదా జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము.

77) పరిణామశీలమైయున్న ఈ ప్రపంచమునందు పరిణామరహితమైన ఆ దివ్య తత్త్వమును నీవు కనుగొందువేని, నీకు అఖండమైన శాంత్యానందములు సమకూరుటతో ధన్యుడవగుదువు.

78) నీవాలోచించుచున్నను, చర్చిలో ప్రార్థించుచున్నను, ఆఫీసులో పనిచేయుచున్నను దైవమే నీయందుండి పనిచేయుచున్నాడు.

79) నీవద్ద ఉన్నదాని నుపయోగించుకొన్నచో, అది మరింత పెరుగును. మఱియు నీకవసరమున్నదంతయు సమయాని కనుకూలముగా ఒసంగఁబడును.

80) సామర్థ్యములను సదుపయోగపఱచవలయును. కాని అణచివేయరాదు.

81) మన చుట్టుప్రక్కలయందు దివ్యైశ్వర్యమున్నది. వర్ణనాతీతమైన దైవభాండాగారములు మన నలుమూలలయందున్నవి. ఆ దైవ సామ్రాజ్యము నందు మనకట్టి విశ్వాసము, నమ్మకమున్నచో మన కేసమయము నందెట్టి పదార్థమవసరమో, అవి అన్నియు మనకొసంగఁబడును.

82) కాలానుగుణ్యముగనే మొగ్గలు వికసించును. అనవసరముగా తొందరపడినచో ఆ మొగ్గలు పుష్పములుగా మారవు. ఆ విధముగనే మన ఇచ్ఛలు, చేఁబట్టిన పనులు కాలానుగుణ్యముగనే అవి పూర్తియగును. కాని తొందరపడినచో నెఱవేరవు.

83) సహజ సమాధియే సమస్త ఆధ్యాత్మిక ప్రయత్నముల యొక్క ఏకైక లక్ష్యము. అది రాకపోకలు లేని సనాతనమైన పరమోత్కృష్ట స్థితియై యున్నది.

84) సమాధి అవస్థలో సమస్త వాగ్వాదములు, కలహములు అంతమైపోవును. ప్రార్థనలు, ధ్యానము, మనో నిగ్రహము, ఉపవాసాది వ్రతములు మొదలగువాటి నుండి విముక్తుడగును. కర్తవ్య కర్మలన్నియు మటుమాయమగును.

85) సమాధ్యవస్థయందొకడు ఎండుటాకువలె తేలికగా, బాధ్యతారహితుడై

స్వేచ్ఛననుభవించును. మఱియు ఎండిపోయిన కొబ్బరి ఏవిధముగా చిప్ప నుండి వేఱగునో, ఆవిధముగనే సకల వస్తువుల నుండి వేఱగును.

86) జ్ఞాని తన హృదయపు మ్రోతను విశ్వము యొక్క హృదయ స్పందనముగా భావించును. తన యొక్క ప్రతి పనిని, ప్రతి సంకల్పమును ఆవిరాట్పురుషునికి చెందినట్లుగా తలంచును.

87) శబ్దము, స్పర్శ, రూపము, వాక్కు, శ్వాస మొదలగునవి వాటన్నింటికి మూలమైన పరమాత్మను నిరంతరము స్మరింపుము. నీవొనర్చు క్రియలన్నింటియందును ఆ యనంత స్వరూపుని ఉనికిని గుర్తించుము. ఈ ప్రపంచములోని బాహ్యాభ్యంతర వస్తువులన్నింటియందును ఆ పరమాత్ముడే విరాజిల్లి యున్నాడను విషయమును గమనింపుము.

88) పోరాటములు, దుఃఖము లేతెంచినను నిదానముగా, శాంతముగా, స్థిరత్వముతో జీవిత లక్ష్యమును చేఱుటయే జీవిత పురోగమనమనఁబడును.

89) పట్టుదలఁగలవాడవై యుండుము. ప్రతి కష్టము, ప్రతి పోరాటము నీ ముముక్షుత్త్వమును తీవ్రతరమొనర్చును. గమ్య స్థానమునొందుటయే నీ జీవిత లక్ష్యమైయున్నది.

90) "అబ్రహాం లింకన్" వచనములచే ప్రేరణనొందుము. "అగాధములో నూతన బలమును, అంధకారములో కొంగ్రొత్త ప్రకాశము నొందుము. జీవితములోని పరీక్షలు, ఆకాశములోని మేఘములవంటివి. దుఃఖములపై, పోరాటములచే మనము మార్గమునందు పురోగమింపవలసియున్నది. ముండ్లపై దృష్టినుంచక, నీ లక్ష్యముపైననే దృష్టి యుంచుము."

91) ఈ విశ్వమంతయు బ్రహ్మమే "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" మనము చూచునదంతయు అతనియొక్క స్వరూపమే.

92) కురూప సురూపములలో, పుణ్యాత్మ – పాపాత్ములలో, పవిత్రాపవిత్రతలలో, ఉచ్ఛనీచములలో, పతితపావనులలో, ఉరి శిక్షయందు – శిక్ష తీసి వేయునప్పుడున్నూ ఆ ఏకైక దైవానుభూతిని కలిగియుండుటయే పరమోత్కృష్టమైన స్థితియని చెప్పఁబడును.

93) నీవు దేహము కావు. దేహము నీది కాదు. నీవు శాశ్వత సాక్షివైన చైతన్య స్వరూపుడవు. అందువలన స్వతంత్రుడవై సంతోషముగా నుండుము.

94) ఆపదలు, దుఃఖముల నెదుర్కొన వలసి వచ్చినపుడు నిరాశ, అసంతృప్తి చెందకుము. క్లిష్ట, వ్యాకులములయందు ధైర్యముగా నుండువాడే ధీరుడనఁ బడును.

95) మహత్తరమైన ఆత్మయనెడి సూర్యప్రకాశములో క్లేశములు, బాధలనెడి చలన మేఘములు విలీనమైపోవును.

96) నీవు బాధింపఁబడినను, త్రోయఁబడినను, కనికరము లేకుండా ఇనుప చక్రముల మధ్య నలిపి వేయఁబడినప్పటికిని ఇతరులకు మంచి చేయుట మఱియు ప్రేమ చూపుటను మానివేయకుము.

97) పీడింపబడువారు మఱియు పతితులు ధన్యులు. ఏలననగా : క్రమముగా వారు లేవదీయఁబడి పావనులగుదురు.

98) అణచివేయబడినను గులాబి పుష్పమెట్లు సుగంధమును వెదఁజల్లునో, ఆవిధముగా జీవింపుము.

99) క్షణములను వ్యర్థమొనర్చువారు నిజముగా తమ జీవితమునే వ్యర్థమొనర్చుకొందురు.

100) వర్తమాన క్షణమును వ్యర్థమొనర్పకుము. నీ పరమైశ్వర్యము దానియందు కలదు.

101) ఇపుడిదియే అమూల్యమైన క్షణము. దానిని గ్రహించి, భద్రపఱచి, అతి జాగ్రత్తగా ఉపయోగించుకొనుము.

102) నిన్ను భగవంతునికర్పించుకొని ఆ యనంతత్త్వముతో ఏకీభవించుటకై ఈ వర్తమాన క్షణమును పూర్ణముగా వినియోగించుకొనుము.

103) ప్రేమకు - విశ్వైక్య ప్రేమకు శరణాగతుడవగుము.

104) ఈ జీవ రాశులన్నియు భగవన్మూర్తులుగా తెలుసుకొనుము. ప్రతి ముఖమునందు ప్రకాశించుచున్న ఆ దైవమును వీక్షింపుము.

105) మానవుడు ద్వివిధ స్వరూపుడైయున్నాడు. నీచోచ్చములు లేక పాశవిక, దైవిక స్వభావముల నాతడు కలిగి యున్నాడు.

106) నైచ్య స్వభావము మానవుని బంధించి, విషయ సుఖము నరకమువైపు లాగును. ఇంక ఉచ్చ స్వభావము మానవుని వివేకయుత జీవితమువైపు మఱియు స్వర్గమువైపు గొంపోవును.

107) దైవీ సంపద నభివృద్ధిపఱచి, దానికి సహకరించుటయే విజ్ఞానము యొక్క లక్ష్యమైయున్నది.

108) దైవపుటునికి స్మృతి విస్మృతుల కతీతమైయున్నది. అది శాశ్వతమైన ఉనికిని కలిగియున్నది. ఇది పరమ సత్యమై యున్నది.

109) ఎఱుక మఱుపులు మనస్సు యొక్క గారడివిద్య వంటివి.

110) సమస్త మానసిక చింతలు, కల్లోలములు, చంచలత్త్వములను విడిచివేయుము. నిశ్చలముగా, ప్రశాంతముగా నుండుము. పరమ స్వాభావికమైన దివ్యత్వము నిన్నావరించియున్నదని భావింపుము.

111) మీ భావములను, ఆలోచనలను స్వాత్మయందు, కేంద్రీకరింపనంతవరకు, మీరెంత ధార్మిక, తాత్త్విక సిద్ధాంతములయం దారితేఱినవారైనను చింత, శోకము, భార ప్రపూర్ణములగు క్షణములను తప్పించుకొనఁజాలరు.

112) నీవు సదా సంపూర్ణానందముతో నుండదలతువేని ఒకే యొక మార్గమున్నది. నీ కేంద్రమును బాహ్యము నుండి అంతర్గతమొనర్చుము. నీ యాత్మను ఆధారముగాఁగొని, అందే స్థిర ప్రతిష్ఠితుడవై యుండుము.

113) సూర్యునిఁబోలి యుండుము. మఱియు జ్ఞానజ్యోతి, శాంత్యానందములను వెదజల్లుము.

114) నీ ఆరోగ్య-అనారోగ్యములు, సంతోష - విచారములు, శాంత్య శాంతులు వీటన్నిటికీ నీవే కారణుడవై యున్నావు.

115) శాశ్వత శాంత్యానందములను ప్రసాదించమని ఏ బాహ్య శక్తులను ప్రార్థించినను ప్రయోజనముండదు.

116) నీవే ఆత్మవనియు, ద్వంద్వములకు - సంకల్పములకు నీవతీతుడవనియు, ఈ సర్వ వస్తు సముదాయము నీ ఇచ్ఛాస్వరూపమేననియు తెలిసికొనుము.

117) నీ దుర్భావములను సద్భావములుగా మార్చి, ఎట్టి పరిస్థితియందైనను ఉత్తమోత్తమము మఱియు ఉన్నతోన్నత భావములనే కలిగియుండుము.

118) క్లేశపూరితమగు తపస్సులచే నీ దేహమును వ్యర్థముగా కృశింపజేయకుము.

119) దైవము నీ బాహ్యాభ్యంతరములయందు, కణకణమునందును వ్యాపించి యుండగా,నిర్విరామ అభ్యాసములచే నిన్ను నీవేల బాధించుకొనెదవు?

120) భగవంతుడు జాగ్రదవస్థయందున్నట్లే తన్మయత్త్వము నందును కలడు. నీవు నిశ్శబ్దమునందాతని కనుఁగొనఁజాలనిచో, శాబ్దిక ప్రపంచమునందైనను కనుగొనజాలుదువు.

121) నీవు పనిచేయుచున్నను, ధ్యానమొనర్చుచున్నను, నడచుచున్నను, మాట్లాడుచున్నను, చదువుచున్నను, వ్రాయుచున్నను ఒక్క విషయము మాత్రము తథ్యము. అదేమనగా నీవఖండముగా నిత్యముగా ఆ పరమాత్మతో ఏకీభవించి యున్నావు.

122) నీవాతనితో సదా ఏకీభవించియున్నందువలన నీవాతనిని మరచిపోలేవు. మరపుదనమనెడి భ్రమాత్మ భావము నందుఁబడి నిన్ను నీవు మోసగించుకొనకుము.

123) నేత్రములను ముకుళించి, ధ్యానమునందు నీవా పరమాత్మను వెదకనవసరములేదు. నీవాతనిగూర్చి నిరీక్షింపనక్కరలేదు. నీ నేత్రములను తెరచియే అతని యొక్క ఉనికిని ఇప్పుడిచ్చుటనే సర్వత్ర అనుభూత మొనర్చుకొనుము. అతని ప్రభావముఁగాంచి ప్రశాంతుడవగుము.

124) హర్షోన్మాదపూరితమగు పరవశతలో ప్రవేశించి, పరమానందము ననుభవింపుము.

125) ఉన్నత స్థాయిలలో నీవనుభవించిన ఆనందమును ఔత్సుక్యముఁగల ముముక్షువులకందఁజేయుటలో ఉత్సాహపూరితుడవై యుండుము.

126) ఆరంభములో శూన్యమే యుండెను. దాని నుండి ప్రాణశక్తి, ప్రాణశక్తి నుండి మనస్సు కలిగెను.

127) మనస్సు మత్తెక్కిన తుంటరి కోతివంటిది. అదెల్లప్పుడు చంచలముగా నుండును. కాని దానియందొక గొప్ప శక్తి కలదు. అది తలంచిన పనిని చేయగలదు, మానఁగలదు.

128) ఈ మనస్సే ఒకనిని పాపాత్మునిగా, వేఱొకనిని సత్పురుషునిగాఁజేయును. అందువలన జాగరూకుడవై యుండుము. దానిని నిశ్చల మొనర్చుము. క్రమశిక్షణయందుంచుము.

129) మనస్సు తనకాధారమైయున్నదానిని వెదకునట్లొనర్చి, ప్రాణమునందు ప్రవేశింపజేసినచో సమస్త అవగాహన యుక్తమగు శాంతి లభించును.

130) నీకు దైవ దర్శనమైనప్పుడు నీకంతయు సమగ్రముగా, పరిపూర్ణముగా కానం బడును. అప్పుడు కోరికలుగాని, కర్తవ్యములుగాని ఉండవు. "నతస్య కార్యం కరణం చ విద్యతే" నీవానందములో ఉప్పొంగిపోవుదువు. నీవపుడు మూర్తీభవించిన శాంతి – సంతోష స్వరూపుడవయ్యెదవు.

131) బందిపోటు దొంగలచే, అపవాదములచే మఱియు దూషణములచే కృంగిపోకుము.

132) ప్రకాశవంతుడును, కీర్తివంతుడునగు నీ ఆత్మ భాస్కరుడు ఈ చంచలమైన అజ్ఞానమనెడి మేఘములచే బాధింపబడడు.

133) పొగడ్తలలో, మెప్పుదనములలో దైవ స్మరణమొనర్చుట చాలా తేలికయైన పని. కాని ఇది అసంపూర్ణ కార్యముగా పరిగణింపబడును.

134) ఆపదలు, కష్టములు, అపజయములు, నష్టములు, అపవాదములు, మూర్ఖపుటాలోచనల మధ్య ఆ పరమాత్ముని యొక్క ఉనికిని గ్రహించుట కభ్యసించుము.

135) స్వస్వరూప విస్మృతియే జీవాత్మ యొక్క దుఃఖములకు, బాధలకు కారణము.

136) కావున ఊహాజనితములగు బాధలను త్యజించి, నీస్వస్వరూపమునందెల్లప్పుడు పాదుకొనియుండుము.

137) అపుడు మాత్రమే నీవు దివ్యోన్మాదముతో, నవ్వుతూ, గెంతుచూ, నృత్యమొనర్చుట కుద్యుక్తుడవు కాఁగలుగుదువు.

138) బుద్ధిమంతుడెప్పుడును తన భారములను తగ్గించుమని, లేక తీసివేయుమని భగవంతుని ప్రార్థించడు. ఆ భారములను సంతోషముతో మోయుటకువలయు బలమొసంగుమని మాత్రమాతడు ప్రార్థించును.

139) నీ జీవితమునందేతెంచు సమస్త విపత్తులు, క్లిష్ట పరిస్థితులు నీ మంచి కొఱకే వచ్చుచుండును. అవి నీ మనస్థైర్యమును, సమత్వమును పరీక్షించుటకే వచ్చుచుండును.

140) ప్రతి సుఖదుఃఖానుభవము ముందుగనే నిశ్చయింపబడి యున్నది. దేవుని అజ్ఞ లేనిదే గడ్డిపఱక కూడా కదలదు. అతని మార్గములు అత్యద్భుతములు మఱియు ఊహాతీతములై యున్నవి.

141) నీ దురదృష్టమునకు గొణుగుకొనుచు ఫిర్యాదు చేయకుము. దైవము ద్వారా నీముందుంచబడిన అమృతము – లేక ప్రాణాంతకమైన విషపు గిన్నెను (సుఖ దుఃఖములను) అనుభవించుటకు సదా సంసిద్ధుడవై యుండుము.

142) మనము భరింపరాని కష్టములను దుఃఖములను భగవంతుడెన్నటికిని మనకొసంగడు. మన కర్మఫలానుసారముగా మనలను పరీక్షించి, మనము పురోభివృద్ధినొందుటకు మాత్రము మనము భరించగలిగిన కష్టములను మనకొసంగును, కాని మనపై పగ దీర్చుకొనుటకు కాదు.

143) ఎవరైతే హృదయపూర్వకముగా 'నా ఇచ్ఛ కాదు, నీ ఇచ్ఛయే నెరవేఱుఁగాక!' యని ప్రార్థింతురో అట్టివారికి మాత్రమే శాంతి లభించును.

144) చిహ్నములలో, ప్రమాణ వచనములలో మఱియు రిక్త వస్తువులలో శాంతిని వెదకకుము.

145) అనంత శాంతిని పరిమిత స్వరూపులగు అచార్యులలో, వక్తలలో, మతములలో, మందిరములలో, సంఘములలో, స్నేహితులయందున్నూ నీవు పొందనేరవు.

146) నీవు ఏ శాంతికై పరితపించుచున్నావో, అది పరిశుద్ధమైన, నిశ్చలమైన నీ హృదయములోనే యున్నది.

147) బాహ్య వస్తువులపై ఆధారపడి యుండకుము. నిశ్చలుడవై యుండుము. ఈ చంచలమైన మనస్సును బంధించి, నీయందున్న విశ్శబ్దతలో మునిగిపొమ్ము.

148) నీవు నీయాంతరిక శాంతి యందడుగిడినప్పుడు, ఆ శాంతి నీ ఎముకలు, మజ్జవరకు ప్రాకిపోయినప్పుడు అంతరంగమునందేకాక, ఈ బాహ్య ప్రపంచమునందుసైతము నీ వీ శాంతిని సందర్శింపగలుగుదువు.

149) శరీరము, బుద్ధి యొనర్చు ప్రతి క్రియయందును, చలనమునందును దైవము యొక్క ఉనికిని సంభావించి, అనుభవించునట్లు నీవు ప్రతినిత్యమభ్యసించు చుండవలయును.

150) స్వేచ్ఛ, ఆంతరికపూర్ణత కూడా భ్రమాజనితములే. అవి కూడా దేహసంబంధములే. అందువలన అది గొప్ప స్థితియనబడదు. ఐనను అవి కొంతవఱకైనను మనకు శాంతి, సమత్వముల నొసంగుచుండును.

151) పరిమితమైన ఈ దేహము అనంతత్త్వము యొక్క శక్తి, ప్రకాశముల యొక్క భారమును దీర్ఘకాలము భరింపజాలదు.

152) దేహము యొక్క కర్తవ్య కర్మలు పూర్తియైన వెంటనే ఎండుటాకువలె, ఎట్టి ప్రయత్నము లేకయే ఈ దేహము రాలిపోవును. అపుడీ జీవాత్మ సమస్త బంధముల నుండి విడివడి తన యొక్క సర్వజ్ఞత, సర్వశక్తిత్వ, సర్వవ్యాపకత్వ స్వరూపమునందు పూర్తిగా విలీనమగును.

153) ఘటమునందున్న ఆకాశము ఘటాకారమునొంది, ఘటము పగిలిపోయిన వెంటనే సర్వవ్యాపియగు ఆకాశముతో ఏకత్వమొందునట్లు; పరిమితమైన దేహ సంఘాతము (దేహము, మనస్సు, బుద్ధి) విడిపోయిన వెంటనే జీవాత్మ పరమాత్మతో ఏకత్వమొందును.

154) సత్పురుషులకైనను, మహాత్ములకైనను, సామాన్య మానవులకైనను ఉన్నతములగు ప్రేరణాత్మక క్షణములతోపాటు దుఃఖప్రదములను, విచారకరములునగు క్షణములుకూడా ఏతెంచుచుండును.

155) మహాత్మునియొక్క దృష్టి, ప్రకృతి లౌకిక మానవునికంటె వేఱుగా నుండును. మహాత్ముడు సమత్త్వము – ప్రశాంతత యనెడి ఉన్నత స్థాయి యందుండి జగత్తునుఁగాంచును.

156) అతనికి క్లేశములు, బాధలేతెంచినప్పు డాతడు నవ్వుచు, అవి వచ్చుచు పోవుచుండునట్టివని తెలుసుకొని వాటిని లక్ష్యపెట్టకుండును.

157) "యధా సంహరతే చాయం కూర్మోంగానీవ సర్వశః" తాబేలు ఏవిధముగా తనకపాయము సంభవించినప్పుడు తన అవయవములను లోనికిలాగుకొని, అపాయములేనప్పుడు బహిర్గత మొనర్చుచుండునో, జ్ఞానియు ప్రాపంచిక క్లేశములు, అపాయము, బాధ, భేదభావము లేర్పడినప్పుడు తన సర్వేంద్రియముల నంతర్ముఖ మొనర్చి, బాహ్య క్లేశముల కంటుఁబడక తన స్వస్వరూపమునందే స్థితుడై యుండును.

158) చింత, శోకములనెన్నటికిని పొందకుము. వాటి యొక్క స్వభావమును, మూలమును పరిశీలించినచో అవి నిశ్శేషమగును. అపుడు నీవు ప్రకాశము, ఆనందముల ననుభవింపఁగలుగుదువు.

159) "పని ఎవ్వరిని చంపదు. కాని చింత అనేక మందిని చంపివేయును." అనెడి ఈ మహత్తర వాక్యమును సదా జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము.

160) నీవు చింతతో మాడిపోవునప్పుడు ఏదైనా పనిచేయుట కారంభింపుము. పని నీ చింతలనన్నింటిని పాఱద్రోలును.

161) ఊహాపోహ సంభూతమేయైనను చింత చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఈ మానసిక రోగమునెన్నటికిని లోనికి ప్రవేశింపనీయకుము.

162) ఓ సోదరుడా! నిత్యమైన నీయాంతరికాత్మయనెడి సూర్య ప్రకాశము తాండవమాడుచుండగా, ఈ కారు మబ్బులనెడి చింతలు నీకెక్కడివి?

163) నీవు ప్రతీరోజు నిద్ర నుండి లేచినప్పుడు "ఈ దినమును నేను చక్కని మఱియు సంతోషపూర్వకమైన దినముగా ఉపయోగింతున" ని కృతనిశ్చయుడవై లెమ్ము.

164) ప్రతి అత్యల్పమైన, అమూల్యమైన క్షణమును దైవసేవలో, అతనిలో విలీనమగుటకై వినియోగింపుము.

165) అనేక భవనములు, అందమైన కన్యలు, బంగారము, యంత్ర వాహనములు, ఏనుగులు, గుఱ్ఱములు మఱియు పశుసంపదలను సంపాదించుటలో వాస్తవికమైన ఆనందము లేదు.

166) అంతః ప్రకాశమైన ఆత్మైక్యమునందే నిజమైన ఆనందమున్నది.

167) దైవము యొక్క ఉనికిని పనిచేయుచున్నప్పుడు, నిశ్శబ్దముగా నున్నప్పుడు, క్షణక్షణము నందనుభవించుటయే దినమును చక్కగా, సంతోషముగా గడుపుటకు మార్గము.

168) మానవుడు తన అజ్ఞాన కారణముచే శాంతి సౌఖ్యములనుఁ బడయుటకై బాహ్య ప్రపంచములోని ప్రతిపదార్థమును వ్యర్థముగా అమర్చుచు, సరిచేయుటకు యత్నించుచుండును.

169) నిజమైన సంస్కరణ, సవరింపు తన అంతరాత్మయందే ప్రారంభింపఁ బడవలయును. అంతరంగిక సంస్కరణచే బాహ్య సంస్కరణ తనకుతానే సంభవించును.

170) శాంత్యానందముల నాకాంక్షించువారు ప్రప్రథమముగా తమయంతరంగమును పరీక్షించి, పట్టుదలతో పరిశోధించి సంస్కరించుకొనవలయును. ఏలననగా: శాంతికి మూలస్థానము అంతఃకరణమే కాని బాహ్య ప్రపంచము కాదు.

171) నీ హృదయాంతర్గతమునందు శాంతియున్నచో, బాహ్యమందంతటను శాంతియే కాననగును.

172) సంస్కర్తలు కావలయును, బాహ్య ప్రపంచమును సంస్కరించువారు కాదు. తమ్ముతాము సంస్కరించుకొనువారు.

173) మానవుడు తాను పరమాత్మ స్వరూపుడననియు, ప్రతిభావంతుడననియు, కీర్తి సంపన్నుడననుమాటను మఱచిపోయి తాను మూర్ఖునివలె ప్రాపంచిక పదార్థములయందు దానిని వెదకుచున్నాడు.

174) దుస్సహవాసము చేతను,దురూహచేతను మానవుడు సింహమువలె గర్జించుట మఱచిపోయి మేకవలె అఱచుచున్నాడు.

175) మానవుడు ప్రతీ మనో వైఖరికి భయకంపితుడగుచుండును. అతడు సమస్త క్లేశములకు, బాధలకు, చింతలకు, శారీరక మానసిక కృశత్వములకు గుఱియగుచున్నాడు.

176) మిథ్యయైన దేహతాదాత్మ్యమును త్యజించుటయు, ఊహోజనితములగు భయములను, కామపూరితములగు విషయ వాంఛలను విడనాడుటయే దీనికి పరమౌషధమై యున్నది.

177) నీ నిజమైన హోదా, ఔన్నత్యములను గుర్తెఱింగి, దానిని నిశ్చయముగా వ్యక్తమొనర్పుము.

178) దురూహలకు, మిథ్యా దృశ్యములకు ఇకఁమీదట గురికాకుము.

179) పరమ సత్యమైన పరబ్రహ్మమును తెలుసుకొని, దానియందే స్థిర ప్రతిష్ఠితుడవగుము.

180) సర్వమత సారమును, వేదాంత తత్త్వములను గ్రహించినను పవిత్రములు - ప్రాముఖ్యములునగు "అయమాత్మాబ్రహ్మ" "తత్త్వమసి" మొదలగు వేదవాక్యములను పఠించినను ఈ శాస్త్రవేత్త ప్రాపంచిక చింత, శోకములకు భయకంపితుడగుచునే యుండును.

181) పూజారి లేక వేదాంతియే తఱచుగా ఈ తృణప్రాయమైన జగత్తుకు లోఁబడుచుండును.

182) దైనిక జీవితమునందు సత్యానుభూతి నొందకుండుటయు, రక్షణవంతమైన దృఢ భూమికయందు స్థిరముగా నుండకుండుటయు దీనికి కారణములు.

183) సంక్రాంతి పండుగ, క్రీస్తు జన్మదినోత్సవము (క్రిస్‌మస్) మొదలగు పర్వదినములలో మనకు కొన్ని శుభాకాంక్ష పత్రములు వచ్చుచుండును. వాటిలో **Wishing Good Luck** అని యుండును. (మంచి భౌతిక సంపదలు నీకు కలుగునట్లు నేను ఆకాంక్షించుచున్నాను, అని భావము.

184) ఆత్మ జ్ఞానికి "మంచి అదృష్టము" అవసరము లేదు. అతనికి పరమాత్మయే సర్వ అదృష్ట స్వరూపుడై యుండును.

185) స్వయం ప్రకాశమానము, స్వాత్మానందము, స్వాత్మ సంతృప్తి స్వరూపమైన ఆ పరిపూర్ణ దివ్యానుభూతియే నిజమైన సంపదయైయున్నది.

186) ఆ దైవపుటునికి క్షణికము, పరిణామమునొందునది కాదు. అది నిత్యము, శాశ్వతము, అఖండమునై యున్నది.

187) మానవుడేదోవిధముగా మాయాజాలమునందుబడి, తన యొక్క అనంత స్థితిని మఱచిపోయి నశించిపోవుచున్నాడు.

188) జ్యోతులకు జ్యోతియైన ఒకే ఒక పరమాత్మ వెలసియుండగా, దానికి భిన్నమైనది లేకుండగా ఈ మాయ ఎచ్చట నుండి వచ్చినది? ఇది గొప్ప ఆశ్చర్యకరమైన విషయము. "అఘటన ఘటనా పటీయసీ మాయా"

189) నీ యంతఃచేతస్సునందు ప్రవేశించి దీర్ఘముగా అనుసంధానమొనర్చుము. అపుడు మాయ నిరాధారమైనదిగా నీవు తలంతువు. అది నిస్సారమైనది, నిజమునకు మాయ యనునది లేదు. ఉన్నదంతయు స్వయం జ్యోతి స్వరూపమే.

190) ఆ తురీయాతీత స్థితిలో, ఆ విశ్వైక్య దృష్టిలో శత్రువులుఁగాని, పగ సాధించువారుఁగాని, క్లేశములొనఁగూర్చెడువారుఁగాని, చిత్రవధ యొనర్చువారుఁగాని ఎవరున్నూ లేరు. అంతయు దైవమే, సర్వస్వము ఆ పరమాత్మయే, సమస్తము నీవేయైయున్నావు.

191) అదియొక మహత్తరమైన దృష్టి, అందులో సమస్త మిమిడి యున్నది. ఏ యొక్కరినిఁగాని, దేనినిఁగాని విడిచి లేదు. ఈ విశ్వమంతయు ఆ స్వయం ప్రకాశమైన సత్పదార్థము యొక్క అంశమైయున్నది.

192) జ్యోతులకు జ్యోతియై బాహ్యాభ్యంతరములయందా పరమాత్మ ప్రకాశించుచున్నాడు. నిశ్శబ్దములో, పనిలో, నీ ప్రతి శారీరక, మానసిక క్రియలో, జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలలో, సమస్తమునందును ఆ పరమాత్మ సాక్షి స్వరూపుడై యున్నాడు.

193) భూతలమునందున్న నీ దేహము తప్ప, దేవునికి వేఱొక దేహము లేదు.

194) అతడు వాస్తవముగా నీ మనస్సులో సంకల్పించుచు, నీ నేత్రములలో తళతళ మెరయుచు, నీ శ్వాసలో సంచార మొనర్చుచు, నీ చెవులచే వినుచున్నాడు.

195) ఆ పరమాత్మ యొక్క శాంతి, ప్రేమ, ప్రకాశ శక్తులను నీ దేహము కలిగియున్నది. కావున నీ వెద్దానిచేతను భయపడవలసిన పని లేదు.

196) సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు, శీతోష్ణములు మొదలగు ద్వంద్వముల కతీతుడవగుము.

197) శాంతి సామ్రాజ్యము ద్వంద్వాతీతుని సొత్తు.

198) నీకు–భగవంతునికి మధ్య ఎన్నటికిని ఒక్క క్షణమైనను ఎడబాటు లేదు.

199) వీక్షింపుము! అతడు నీతోను, నీలోను, ఇప్పుడును, ఎల్లప్పుడును ఉన్నాడు. నీయందుఁగల ప్రత్యణువునందును వ్యాపించియున్నాడు. అతడనాది కాలము నుండి శాశ్వతముగా నీతో యున్నాడు.

200) నీకు వరము లొసంగుమని, నీయాపదలలో సహాయమొనర్చుమని దేవుని నుండి కోరకుము.

201) సముద్రము నుండి కెరటము, కెరటము నుండి బుడగలు వచ్చుచుండును.

202) మొక్క నుండి మొగ్గ, మొగ్గ నుండి పుష్పమున్నూ జనించును.

203) క్రియ జగత్తు నుండి, జగత్తు సంకల్పము నుండి మఱియు సంకల్పము తనకు మూలాధారమైన నీయంతఃకరణము నుండియే ఉద్భవించును.

204) సమస్తము నీనుండియే ఆశ్చర్యకరమైన నిశ్శబ్దత నుండియే ఆవిర్భవించును.

205) నీవు బ్రహ్మైక్యము నొందగోరుదువేని, ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఫిర్యాదు చేయకుము. అట్లు ఫిర్యాదు చేసినచో భగవదైక్యము నొందనేరవు.

206) ఎవరైనను తన రెండు చేతులతో నీ ప్రాణము దీయుటకై నీ గొంతుకనదిమి పట్టినచో, అప్పుడు సైతము నీ వాతనియందు మృదుమధుర వదనముఁగల ఆ దైవమునే వీక్షింపవలయును.

207) ఏమనుజుడైనను ఒక చేతితో నిన్నెంతో ప్రీతితో ఆలింగనమొనర్చుకొని, వేఱొకచేతితో నీవీపుపై బాకుతో పొడిచినచో, ఆ సమయమునందాహస్త స్పర్శను దైవ సంస్పర్శగా భావింపవలయును.

208) చిట్టచివరి దైవ పరీక్షయందు నీవు గెలుపొందినచో, నీయందు నిద్రాణమైయున్న ఆ దివ్య ప్రకాశము పూర్ణ రూపమునందు ప్రకాశింపఁగలుగును.

209) మౌనము సువర్ణమువంటిది. మాట వెండివంటిదై యున్నది.

210) మౌనమునందొక మహత్తరమైన శక్తిగలదు. ప్రపంచ శ్రేయస్సునొనగూర్చిన మహా పురుషులందఱును స్వల్పముగా మాట్లాడు స్వభావముఁగలవారేయై యుండిరి.

211) నీ వచనములు మాధుర్యము, ప్రేమ, కరుణ, క్షమాపణలతో కూడుకొని పిడుగుపాటువంటి శక్తి సంపన్నమై విలసిల్లునుఁగాక!

212) నీ భావములు శాంతి, స్ఫూర్తులనొసంగు మెఱపులవలె నుండునుఁగాక!

213) మతము స్వాత్మనిర్భరత నుండి ప్రారంభమై ఆత్మసాక్షాత్కారముతో అంతమగును.

214) ఆదిమధ్యాంతరములయందు స్వాత్మనిర్భరతను కలిగి యుండుటయే నిజమైన జీవితము.

215) స్వాత్మనిర్భరత లేని జీవితము భయములు, భేదములు, రోగముల యొక్క నిధివంటిది.

216) స్వాత్మ నిర్భరతగల మానవుడు ఈ ప్రపంచములో పరమ సంతోషిగా పరిగణింపబడును.

217) అపజయము నంగీకరించువారు కొట్టంబడుదురు.

218) నీవు దైవ స్వరూపుడవని భావించి, నిన్ను చక్రముల క్రింద వేసి నొక్కినప్పటికి, త్రొక్కి బాధించినప్పటికిని జీవితమునందపజయము నంగీకరింపకుము.

219) నీవు అమరాత్మ స్వరూపుడవు, సర్వవ్యాపకుడవు, సర్వజ్ఞుడవు, సర్వశక్తిమంతుడవు. అట్టి ఎడల నీవు నిరాధారుడవెట్లగుదువు? రోగము, దుర్బలత్వము, చింత, శోకములు నీకున్నట్లు నీవెట్లంగీకరింతువు?

220) సర్వజ్ఞత, సర్వశక్తిత్వ, సర్వవ్యాపక పరమాత్మను తమ హృదయాంతరాళమునందు కలిగియున్నట్టి అత్యల్పమైన, అమూల్యమైన క్షణములను ఎవరు సదుపయోగమొనర్తురో వారే పరమ భాగ్యవంతులగుదురు.

221) తన జీవిత క్షణములను అక్షయ భోగములలో వ్యర్థముగా వినియోగించు వాడెవడో, అతడే ఈ ప్రపంచములో నిరుపేద యనంబడును.

222) అమిత భాగ్యవంతుడే అమిత శక్తివంతుడు. అమిత శక్తివంతుడే పరమ నిర్భయుడు.

223) స్వర్గ సామ్రాజ్యము, శాంతి స్వర్గము ముఖ్యముగా నిర్భయులకు, బలవంతులకు, భాగ్యవంతులకు మాత్రమే చెందియున్నది. కాని సంకుచిత హృదయములకు, దుర్బలులకు, పిరికిపందలకు అదెన్నటికిని లభింపదు.

224) అది గొప్ప నేరము కానప్పటికి, ఏ విషయమునైనను అతిశయోక్తిగా చెప్పకుము.

225) నేరము కాకున్నను అది నిందతోను, అసత్యముతోను కూడుకొని యుండును. కాబట్టి నీవు పలుకునదంతయు తథ్యముగా నుండునట్లు చూడుము.

226) నీ సంకల్పములను, వాటి వైఖరిని ఎల్లప్పుడు పరిశీలించి పరిశోధింపుము. అపుడు మాత్రమే నీవు నీ అతిశయోక్తులను సరిదిద్ది, త్యజింపఁగలుగుదువు.

227) ఈ జగత్తంతయు ఆశాభంగముతో నిండియున్నది. కడు విశ్వాసపాత్రుడని నీవెవ్వరిని భావింతువో, అతడే కష్ట పరిస్థితిలో వెనుకంజవేయును.

228) సర్వశక్తిమంతము, సర్వజ్ఞత్త్వమునైన నీ యంతరాత్మయందే ఆధారపడి యుండుటకు ప్రయత్నించుము. కాని బాహ్య పదార్ధములపై ఆధారపడి యుండుటను మానివేయము.

229) బాహ్య వస్తువులపై, మానవులపై ఆధారపడియుండుటయే మాయ. వివేక వైరాగ్యాభ్యాసములచే దానిని త్యజింపుము.

230) జీవితములో సంభవించు అల్పమైన, స్వల్పమైన, తుచ్ఛమైన ద్వంద్వములకు భయకంపితుడవుకాకుము.

231) నీవు దైవము యొక్క బిడ్డవగుటచేతను, అనంతశక్తి సామర్థ్యములతో కూడియుండుటచేతను నిన్నేమియు తాకనేరదు, మఱియు నీ ఘనతను, సమత్త్వమును మాన్పనేరదు.

232) ఓ ప్రియమైన సోదరుడా! భ్రమయనెడి గాఢాంధకారము నుండి, అజ్ఞానమనెడి నిద్రనుండి మేల్కొనుము. నీయందు నిహితమైయున్న బలమును, శక్తిని కనుఁ గొని, జీవిత పోరాటముల నెదుర్కొనుము. ఇట్లొనర్చుటచే నీకు విజయము తథ్యమగును.

233) నీ శ్వాసతోపాటు ఈ క్రింది వాక్యముల నుచ్చరించుచు ఎల్లప్పుడు ధ్యానించుచుండుము.

1. నేనీ ప్రపంచమునకెల్ల భాగ్యవంతుడను. ఓం ఓం ఓం

2. ఈ ప్రపంచమునకెల్ల నేనే శక్తివంతుడను. ఓం ఓం ఓం

3. ఈ ప్రపంచమునకెల్ల నేను నిర్భయుడను. ఓం ఓం ఓం

4. నేను అద్వితీయ అఖండైక్య జ్యోతిస్వరూపుడను. ఓం ఓం ఓం

234) ధర్మాచరణము, నిశ్చయాత్మిక బుద్ధి, తీవ్రతర ప్రయత్నము, సహనము. శ్రద్ధ ఇవన్నియు నీ జీవిత లక్ష్యము నొందుటకు సహకరించును.

235) నీవిపు డేస్థితియందున్నావో, అది నీ సంకల్ప ఫలితమేయై యున్నది.

236) పదార్థములన్నియు సంకల్ప స్వరూపములే. నీవెట్లు భావింతువో, అట్లే అగుదువు "యద్భావం తద్భవతి".

237) నీవు దేవుడనని భావించినచో దేవుడవే యగుదువు. ధూళియని భావింతువేని ధూళివే యగుదువు.

238) నిర్మాణాత్మక భావములు శాంతి, బలము, ప్రసన్నత్వములవైపు గొనిపోవును.

239) ప్రతికూల భావములు దురవస్థ, బాధ, నాశము, మృత్యువువైపునకుఁ గొంపోవును. అందుచే ఎల్లప్పుడు నీ భావములను కనిపెట్టుచుండుము.

240) తన సంకల్పములకు సాక్షిగా నున్నవాడు ధన్యుడు. తమ సంకల్పములను జయించినవారు ధన్యతరులు. ఇcక తమ సంకల్పములకతీతులై యున్నవారు ధన్యతములు.

241) సంకల్పముకు బానిసలైనవారు స్వర్గ సామ్రాజ్యములో ప్రవేశింపలేరు.

242) సంకల్పములకు బానిసలైనవారు బుద్ధి నతిక్రమించియున్న శాంతి నర్థమొనర్చుకొనలేరు.

243) సంకల్పము శీలమును నిశ్చయించును. శీలము అదృష్టమును నిశ్చయించును.

244) వాస్తవముగా మానవుడే తన అదృష్టమునకు కారణుడు.

245) దేవుడు క్రియాశీలుడు, నిష్క్రియుడునై యున్నాడు.

246) "భగవంతుడేమియు చేయడని" జ్ఞానయోగి పలుకును.

247) "భగవంతుడే సర్వము చేయుచున్నాడని" కర్మయోగి చెప్పును.

248) తమ ప్రత్యేక దృష్టి కోణమునుంబట్టియు, తమ అవగాహనమునుంబట్టియు కర్మయోగి, జ్ఞానయోగి ఇరువురు చెప్పినది యధార్థమేయైయున్నది.

249) ఎవరైతే కురూపియందు, నిర్భాగ్యునియందు, శత్రువులో, క్రూరునిలో, దుర్మార్గునియందును దైవమునుంగాంతురో "మోక్ష సామ్రాజ్యము" అట్టివారిదేయగును.

250) ఎవరైతే ఈ నిఖిల విశ్వమును, భగవన్మయముగా, లేక తన స్వరూపముగా చూచుదురో వారే తమ ఇచ్ఛానుసారముగా జీవింపంగలుగుదురు.

251) నీయందు మంచిదనమును చూచువారు నీ స్నేహితులు. నిన్ను ఔన్నత్యము నొందించువారు నీ స్నేహితులు.

252) సత్యమార్గము పర్వతారోహణమువలె అమిత ప్రయాసతో కూడియుండును.

253) దుర్బలుడు, అలసటనొందువాడు, అధైర్యపరుడు ఈ మార్గము ననుసరింపలేడు. ఏలననగా :- ఈ మార్గము వాడియైన రాళ్ళతోను, సూదులవంటి ముండ్లతోను కూడియుండును.

254) సత్యాన్వేషకుడు, ఆ సత్పథమునందు పయనించుటకు ముందుగా స్వాభిమానమును పరిత్యజింపవలసి యుండును.

255) ఎవరికైతే ఆత్మాభిమానము నశించినదో, తమకు సంభవించు సమస్త కష్టములను, బాధలను ఫిర్యాదు చేయకుండా గొణుగుకొనకుండా ఇదంతయు దైవేచ్ఛయని సహించియుందురో అట్టివారే ధన్యులు.

256) మహాత్మునియొక్క సిద్ధాంతమెల్లప్పుడిట్లుండును :- "నావలన ఎవ్వరును బాధపడరాదు. ఇతరులకు బదులుగా నేనే బాధలను సహింతునుఁగాక! ద్వంద్వములతో కూడిన ఈ ప్రాపంచిక బాధలను, శోకములను నేనే సహింతునుఁగాక!".

257) నిన్ను నీవు తెలిసికొనకుండా ప్రపంచములో నున్నదానినంతయు తెలిసికొనవలయుననియు అన్నియు చేయవలెననియు ఆశించుచున్నావు. ఇదియే నీ అశాంతికి, దుఃఖమునకు కారణమైయున్నది.

258) నిన్ను నీవు తెలిసికొనుము. సమస్త ఆశాపాశములను త్రెంచివేయుము.

259) సమస్త ఆశాపాశముల కతీతులై యున్నవారికే శాంతి లభించును.

260) ఎవరైతే నానాత్వమునం దేకత్వమునుఁగాంతురో, సర్వత్ర సర్వభూతములయందా పరమాత్మను దర్శింతురో, అట్టివారే శాంతి సామ్రాజ్యాధిపతులగుదురు.

ఓం తత్ సత్ ఓం !

ఉపవాసము

1) కేవలము ఆహార పదార్థములను భుజింపకుండుటయే ఉపవాసము కాదు.

2) నిజమైన ఉపవాసము మనము తినుట, లేక తినకపోవుటపై ఆధారపడి లేదు.

3) నీయందు నిద్రాణమైయున్న సమస్త చెడ్డ కోరికలను కృశింపజేయుటయే యథార్థమైన ఉపవాసమనఁబడును.

4) నీ ఉపవాసము యొక్క ఉద్దేశ్యము దుర్బలత్వమును నశింపఁజేసి, నీచ గుణముల నణచివేసి, పూర్ణత్వమగు జీవిత లక్ష్యము నొందుటకే యగుఁగాక!

5) పరిశుద్ధత, అమాయకత్వములతో ప్రకాశించువఱకు మఱియు అమరత్వమనెడి దివ్యామృతమును చవిచూచువరకు ఉపవసింపుము.

6) ఉపవాసము విరమించిన తర్వాత నేను ఫలానా పదార్థమును తీసుకొందునని ఆ పదార్థముపైననే ధ్యానమున్నచో, ఆ ఉపవాసముచే ప్రయోజనము లేదు.

7) "నేను ఎన్ని దినములుపవసింపవలెను? ఈ ఉపవాసమెపుడు పూర్తియగును?" అని భావించువారికి కూడా ఉపవాసముచే ప్రయోజనముండదు.

8) నేను ఎన్ని పౌనుల భారము తగ్గిపోయితినోయని తెలిసికొనుటకు ఆతురత పడుటకంటె, నాలోనున్న ఎన్ని దుర్గుణములను జయించితినని తెలిసికొనుట కాతుర పడవలయును.

9) ఆ యనంతాత్మ యొక్క భారమును కనుఁగొనుటకు ప్రతివారు ఆతుర పడవలయును.

10) ఉపవసించువాడు కోపము, కాఠిన్యము, ఉద్రేకము మొదలగు దుర్గుణములకు బానిసకారాదు. ఉపవసించువాడు వీటన్నింటిని జయింపవలయును.

11) యదార్థమైన ఉపవాసము యొక్క అర్థమేమనగా :- 'ఆత్మ తనకు తానే స్వయముగా ఉపవసించుచున్నది. తినునది, త్రాగునది దేహమే కాని ఆత్మకాదు. ఆత్మ దేహము కాదు కాబట్టి దానికాహారపానీయము లవసరము లేదు.

12) ఉపవసించువారు తాముపవసించుచున్నట్లుకూడా వారికి స్మృతియుండరాదు. ఏలననగా, ఇంద్రియాతీతులగుటయే వారి ధ్యేయమైయున్నది.

13) ఉపవసించునప్పుడు బాహ్య అలజడులతో, కార్యకలాపములతో సంబంధముంచుకొనక, ఒంటరిగా అంతరాత్మయందు రమించుచుండవలయును.

14) ఉపవసించునప్పుడు సహజముగా ప్రవహించు నదులలో, ఏఱులలో, లేక తొట్టిలో స్నానము చేయుచు దేహమును శీతలముగాను, బలవర్ధకముగాను ఉంచవలయును.

15) చక్కని ఆరోగ్యమునుంబడయుటకు శుద్ధజలమును లేక నిమ్మరసము కలిపిన నీటిని త్రాగుము.

16) నీ ప్రేగులను శుద్ధముగా, స్వచ్ఛముగా నుంచుటకు తగిన జాగ్రత్త వహించుము. అవసరమైనచో "ఎనిమా" చేయించుకొనుము.

17) ఆతపస్నానమొనర్చుచు, చల్లని గాలిలో విహరింపుము.

18) ఆత్మ శుద్ధినింబడయుటకు మాత్రమే ఉపవాసవ్రతమాచరించవలయును. కాని భౌతిక లాభమునొందుట కాచరింపరాదు.

19) ఉపవసించునప్పుడు తనయందు నిద్రాణమైయున్న దివ్యత్వమును నేర్పుతో మేల్కొలుపవలెను. లేక దైవమును ముఖాముఖిగా చూడవలెను. మఱియు దైవముతో ఏకత్వము నొందవలయును.

20) ఉపవాసము సాధకుని పరిశుద్ధమొనర్చి, మౌనమువైపు గొంపోవును. ఈ మౌనము పరమోత్కృష్టమైన, పరమ ప్రకాశ పరమాత్మను తెలిసికొనుటకు సహకరించును.

21) ఉపవాసమనగా :- ఆహారములేక పస్తుండుట కాదు. అది దైవ ప్రేమ, విశ్వబలమనెడి విందును స్వీకరించుటయేయగును.

22) దేహాభిమానమున్నవారికి ఉపవాసము చేయుట సాధ్యము కాదు, దైవభావమున్నవారికి సమస్తోపవాసములు సుసాధ్యమగును.

23) స్వాత్మానందము, పారిశుద్ధ్యము, పరిపూర్ణత, కైవల్యము నొందుటకే ఉపవాస వ్రత మాచరించవలెను.

24) పరిశుద్ధమైన భావముతో, హృదయపూర్వకముగా ఉపవాసమొనర్చినచో అది అత్యంతాహ్లాదము, అంతరిక బలము, దేహ లఘుత్వము మఱియు మానసిక స్వేచ్ఛ మొదలగు వాటిని ప్రసాదించును.

25) ఉపవాసమొనర్చునప్పుడు ఒక శ్వాసనైనను వ్యర్థమొనర్పకుండా నీ 21600 శ్వాసలన్నింటిని ఆ దైవము నర్పించుటయందు వినియోగింపుము.

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్

మౌనము

1) కేవలము మాట్లాడకుండా యుండుటయే 'మౌనము' కాదు.

2) నీ మౌన వ్రతమునందు నీ నేత్రము, శ్రోతము, జిహ్వా, మనస్సు వీటినన్నింటిని ఈ క్రింది విధముగా మౌనము నవలంబింపఁజేయవలయును.

చెడ్డ విషయములను చూడకుము.

చెడ్డ విషయములను వినకుము.

చెడ్డ విషయములను మాట్లాడకుము.

చెడ్డ తలంపులను తలంపకుము.

3) దైవ వాణియే మౌనమని చెప్పఁబడును.

4) "నిశ్శబ్దోబ్రహ్మ" నిశ్శబ్దమే బ్రహ్మము.

5) బాహ్యాభ్యంతరములయందు నిశ్శబ్దముగా నుండుటయే ఉన్నతోన్నతమైన స్థితి.

6) భగవంతుడు మౌన స్వరూపుడు. కాబట్టి మునీశ్వరుడు కూడా మౌనము వహించియుండును.

7) మౌనము నవలంబించుటచే తప్ప, అద్వితీయుడగు పరమాత్ముడు నీకు లభింపడు.

8) లౌకిక మానవుడు నిశ్శబ్దముగా ఉండలేడు. ఎల్లప్పుడు పరిణామముతో కూడియున్న ఈ ప్రపంచములో ఏ కొద్ది మహానుభావులో ప్రాపంచిక సంబంధము లేకుండా మౌనధారణమొనర్తురు. "జీవన్మృతుడవగుము. నీవు మృతజీవనుడవగుదువు."

9) మౌనము, ప్రపంచములో నిశ్శబ్దముగానున్నవారి ఆత్మలనన్నింటిని సత్య కేంద్రమువైపు లాగుకొనును.

10) శబ్దముతో అవసరము లేకుండానే మౌనము జీవాత్మలను సృష్టించును.

11) శాంతి సముద్రులైన శ్రీకృష్ణుడు, గౌతమ బుద్ధుడు, జీసస్ క్రైస్తు, మహమ్మద్ మొదలగు విశ్వకళ్యాణకారకులందఱు ఆ పరమ నిశ్శబ్ధఫలిత స్వరూపులే ఐయున్నారు.

12) ఎవడైనను అనేక మాటలతో ఈ ప్రపంచమునం దేపనిని సాధింపలేడు. కాని మౌనము ద్వారా అతడెట్టిపనినైనను క్షణములో సాధించుటకు సమర్థుడగును.

13) మౌనము స్వార్ధపరత్వము కాదు. నిస్స్వార్ధతయే. అది దూరముగా నుండుట కాదు. కాని సర్వవ్యాప్తమగు ప్రేమచే ఆ పరమాత్మునియం దేకీభవించుటయే. అది మూగతనము కాదు. కాని నిత్య వాఝ్ఝరియైయున్నది.

14) మౌనమొక సముద్రమువంటిది. అది తన ప్రవాహముతో పైకుబికి, సర్వ వాక్కులను, సమస్త లోకములను తన శాంతి కౌగిటిలోనికి లాగుకొనును.

15) మౌనము లోకమునకొక జ్యోతివంటిది. అది వాక్కుతో సంబంధము లేకుండగనే మనకు జీవనము, జ్యోతి, ప్రేమల నొసంగును.

16) నిజమునకు నిశ్చలమైన బ్రహ్మ భావనయే మౌనమనఁబడును. అది దేనినీ విడిచిపెట్టకుండా సమస్తమును కలిగి యున్నది.

17) మౌనమే నీయాత్మ, నీ జీవిత లక్ష్యమునై యున్నది.

18) మౌనమొక విశాలమైన శూన్యావస్థ వంటిది. కాని అది తెలిసికొనుటకు శక్యముకాని గొప్ప ప్రకాశముతో కూడియున్నది.

19) మౌనమొక మహాశక్తి వంటిది. సర్వజ్ఞత్వ, సర్వవ్యాపకత్వ, సర్వశక్తిమత్వములన్నియు మౌనమునకు హృదయము వంటివి.

20) మౌనము సోమరితనము మఱియు నిష్క్రియత్వము కాదు. అది తీవ్రమైన, నిశ్చలమైన క్రియాత్మక ప్రభావమును కలిగియున్న శక్తివంటిది. వదరుబోతులు, వ్యర్ధ ప్రసంగములొనర్చువారు దీని నర్ధమొనర్చుకొనలేరు.

21) వాక్కు తరచుగా అపార్ధములను, కష్టములను జనింపఁజేయును. మౌనము భేదాభిప్రాయములను మట్టుపఱచి, సమైక్యత–శాంతిని విస్తరింపజేసి, తుదకు

ప్రతికార్యరంగమునందును విజయము మఱియు ఆనందమును కలిగించును.

22) "మౌనం సర్వార్థసాధనమ్" అని ఋషీశ్వరులు వచించిరి. అనగా మౌనము ద్వారా సమస్త కార్యములు విజయవంతముగా సాధింపబడునని భావము.

23) మన కిష్టమున్నను, లేకపోయినను ప్రాణావసాన సమయమునందైనను మనము మౌనము ధరింపవలసియుండును, అందుచే మనలో ప్రాణమున్నప్పుడే మౌనము యొక్క మహత్తును మనమేల తెలిసికొనరాదు?

24) జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. మౌనముగా నుండు మనుజునికి నష్టము లేదు. దానికి బదులుగా అతడు బాహ్యాభ్యంతరములయందు సర్వప్రయోజనములనుఁ బడయును.

25) ఓ ప్రియమైన సోదరుడా! ఇఁకగాఢాంధకారములో చేతులతో తడవులాడకుము. మౌనము నభ్యసించుట కారంభింపుము. ప్రస్తుతము అనంత శబ్దజాలమునందు మునిగియున్న నిశ్శబ్దవాణిని శ్రవణమొనర్చుటను నేర్చుకొనుము.

26) పరిశుద్ధ హృదయములు మాత్రమే మౌనమునందున్న వాణిని వినగలుగుదురు.

27) ప్రేమ స్వరూపులెవరో, ఎవరైతే ఇతరులను బాధింపరో మఱియు ఎవరినైతే ఇతరులు బాధింపరో, అట్టివారు మాత్రమే మౌనమునందుఁగలవాణిని శ్రవణమొనర్పజాలుదురు.

28) మౌనపు వాణిని వినుటకు ముందుగా మానవుడు ఇంద్రియములను మనస్సులో, మనస్సును బుద్ధిలో, బుద్ధిని అహంకారములో, అహంకారమును మహత్తత్త్వమునందును విలీనమొనర్పవలయును.

ఓం తత్ సత్ ।

సేవ

1) "పరోపకారార్థ మిదం శరీరం" ఇతరులను సేవించుటకు మాత్రమే ఈ శరీరము ఉద్దేశింపఁబడినది. మనకై మనము జీవించుటకై మనమిచ్చటికి రాలేదు. కాని ఇతరుల శ్రేయస్సునుఁ గూర్చి మనము పాటుఁబడవలసియున్నది.

2) ఈ నానావిధ రూపములయందు ప్రతిష్ఠితమైయున్న ఆ పరమాత్ముని పూజించుటకొరకే మనకీ అమూల్యమైన మానవ దేహమొసంగబడినది.

3) త్యాగ భావము లేని సేవ సేవయనఁబడదు.

4) క్షణికమైన దేహ సౌఖ్యము కొరకై ధనసంచయము, పేరు ప్రతిష్ఠలు మొదలగు స్వార్థ ప్రయోజనములతో ఎట్టి సేవయొనర్చినను, అది నిజమైన సేవయనబడదు.

5) ఏలాటి ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా, విశ్వ ప్రేమతో ఆ విరాట్పురుషుని సేవించుటయే ఉత్కృష్టమైన, నిజమైన సేవయనఁబడును.

6) హృదయములో నిండు ప్రేమయున్నప్పుడే నోరు మాట్లాడును, విశ్వ ప్రేమను గుర్తించినప్పుడే నిస్వార్థ సేవ ప్రారంభమగును.

7) ప్రేమ - సేవ ఈ రెండున్నూ ఏకమే. ఇవి విడదీయరానివి. సుగంధ సంభరితమైన మొగ్గ పూర్ణముగా వికసించిన పుష్పముగా మారినట్లు, బీజము మొక్కగా వృద్ధినొందినట్లు సేవ-ప్రేమలు రెండున్నూ ఒకదానినొకటి అనుసరించియున్నవి.

8) ప్రేమ మూలాధార కారణము మఱియు సేవ అనివార్య కార్యమునై యున్నవి.

9) ఎవరి హృదయమునందు ప్రేమ అభివృద్ధియగునో, వారిలో సేవాభావము కూడా వృద్ధినొంది విశాలమగుచుండును.

10) ఎవరైతే ఈ విశాల ప్రపంచమును తన గృహముగాను, అందుగల ప్రజలను తన సోదర సోదరీమణులుగను భావించి వారినెల్లప్పుడు ప్రేమించి, సేవించుచుందురో, వారే నిజమైన దైవభక్తి పరాయణులనబడుదురు.

11) మౌనము విశ్వమును సంరక్షించు శక్తిఁగలిగియుండగా, సేవ సమస్త సృష్టికి ప్రాణశక్తిని మఱియు సంచలనశక్తిని ప్రసాదించునదై యున్నది.

12) తమ విధ్యుక్త ధర్మమును సరళ భావముతో, భక్తి-శ్రద్ధలతో, ఎలాటి ప్రతిఫలాపేక్ష నపేక్షింపకుండా నిర్వహించుటయే నిజమైన సేవయనఁబడును.

13) బలవంతముగా తలపై వేయబడిన భారముగా భావించుట సేవయనఁబడదు.

14) అఖండ ప్రేమతో, సహజముగా వ్యక్తమొనర్పఁబడు క్రియ సేవయనఁబడును.

15) నిరహంకారత, పవిత్ర భావము సేవకు ఉత్తమ చిహ్నములై యున్నవి.

16) సేవ ద్వారా ఇతరులను సుఖపెట్టుటయే తమ సుఖమునకు మార్గము. ఇతరులు ఆరోగ్యవంతులుగా నుండుటకు సహాయమొనర్చుటయే తాము ఆరోగ్యవంతులుగా నుండుటకు మార్గము. ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఇతరుల సేవలో నిమగ్నమైపోవుటయే ముక్తికి మార్గము.

17) స్వార్థము, నిస్స్వార్థములను రెండు పదములు నిన్ను నశింపజేయుటకు, బాగుచేయుటకు మఱియు పాతాళము లేక స్వర్గమునకు గొంపోవుటకు కారణమగును.

18) స్వార్థపరత్వమునందు సేవచేయుట అసాధ్యము. నిస్స్వార్థమునందు సమస్త సేవలు సుసాధ్యమగును.

19) మానసిక సంకల్పము ద్వారా లేక ఉత్సాహపూరితమగు వాక్యము ద్వారా లేక సహాయకరమైన క్రియ ద్వారా ఇతరులకు సేవయొనర్చి, వారిని సుఖవంతులుగా, సంతృప్తిపరులుగా చేయుము.

20) శక్తివంచన లేకుండా బీదవారికి సహాయమొనర్చుము. వస్త్రవిహీనులకు వస్త్రము నొసంగుము. రోగులకు సేవచేయుము. ఆకలిగొన్నవారికి ఆహారమొసంగుము. దాతృత్వమును నీ గృహమునందు ప్రారంభించి, తదుపరి దానిని ఈ విశాల ప్రపంచమనెడి గృహమునందు విరివిగా వ్యాప్తియొనర్చుటకు యత్నించుము.

21) ఈ దిగువనుదహరింపఁబడినట్టి చక్కని పదములను ఎల్లవేళలయందు జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము :-

"నీవు చేయగలిగినంత మంచిని చేయుము.

అన్ని విధానములచే మంచిని చేయుము.

అన్ని మార్గములలో మంచిని చేయుము.

అన్ని వేళలలో మంచిని చేయుము.

ఎక్కువ జనులకు మంచిని చేయుము.

సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మంచిని చేయుము".

22) ఆధ్యాత్మిక భవన నిర్మాణమునకు పరోపకారము దృఢమైన పునాదివంటిది. ధ్యానము సత్తా వంటిది. మఱియు పరమానందమే పై అంతస్తు, లేక శిఖరమువంటిది.

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్

ధ్యానమునందు పురోభివృద్ధినొందుటకు సహకరించు సూత్రములు

1) ఓంకారమును లేక ఏదైన పవిత్ర మంత్రమును మానసికముగా ఉచ్చరింపుచు, నీ లక్ష్యమునంతర్ముఖమొనర్చుచు ధ్యాన పాఠమును నేర్చుకొనుటకు రమ్ము. దైవభావముతో నీవు ధ్యానమున కుపక్రమింతువేని ప్రశాంతమైన ధ్యానానందమును నీవనుభవింపఁగలవు.

2) నీతో కలిసి ధ్యానమొనర్చుటకు ఎవరైనను వచ్చినచో, వారితో ఎట్టి సంభాషణము నొనర్పకుము. నీవు నిశ్శబ్దముగా మానసిక జపమొనర్చుచు, నీతో వచ్చినవారికాదర్శ ప్రాయుడవై వారు కూడా అట్లు నిశ్శబ్దముగా నుండుటకు సహకరించుము.

3) నీకు పది నిముషములు మాత్రమే ధ్యానమొనర్చు శక్తియున్నచో అంతమాత్రమే చేయుము. అధిక సమయము ధ్యానమొనర్చుటకు శ్రమపడకుము. శారీరకముగా, మానసికముగా నీకు సుఖకరముగా నున్నంత సమయము మాత్రమే ధ్యానమొనర్చుము. నీకంటె ఎక్కువ కాలము ధ్యానమొనర్చువారిని చూచి, నీవు కూడా ఎక్కువ కాలము ధ్యానములో కూర్చొనుటకు ప్రయత్నించి శ్రమపడకుము.

4) ధ్యానమునందెక్కువ సమయము సుఖకరముగా కూర్చొనుట కనుకూలమైన మెత్తని కంబళిని ఆసనముగా ఉపయోగించుము. మఱియు దోమలు, ఈగలు మొదలగునవి పైన వ్రాలి కరవకుండా సంరక్షించుకొనుటకు ఒక దుప్పటిని కప్పుకొనుము.

5) నీవు ప్రతి యొక్కసారి ధ్యానమునకు కూర్చున్నప్పుడు ఏ కొద్దియైనను అభివృద్ధిగాంచుటకై సరళమైన నిశ్చయముతో ధ్యానము నారంభింపుము. దినదినము ఏ కొద్దియైనను ఆ పరమాత్మ యొక్క ప్రేమ-శాంతులను రుచి

చూడకుండా ధ్యానాభ్యాసము నుండి లేవనని, ఒక ఆదర్శమును లక్ష్యమునందుంచుకొనుము.

6) మీరు ధ్యానమును పూర్తి చేసుకొని, ఆ స్థలము నుండి లేచి వెళ్లిపోవునప్పుడు దయచేసి ఇతరులకు తొందర కలుగఁజేయకండి. నీవెంట ఎవరైన ఉన్నచో వారితో ఆధ్యాత్మిక విషయములను సైతము చర్చింపకుండా ఓంకారమును, లేక పవిత్రమైన దైవ నామమును నిశ్శబ్దముగా ఉచ్చరించుచు వెళ్ళవలయును.

7) నీ ధ్యానము పూర్తియైన తర్వాత కూడా ఆ పవిత్ర వాతావరణమునందుఁగల సూర్యాస్తమయమున పర్వతశ్రేణులను, సెలయేళ్ళను వీక్షింపుచు, అచ్చట యుండవచ్చును.

8) నీవీ ధ్యాన తరగతిలో పాల్గొనునప్పుడు నీ పవిత్ర భావములతో, శాంతితో నీతోటి సోదర సోదరీమణులకు సహకరించు గొప్ప బాధ్యత నీపై యున్నదని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. ఈ సత్యమును లేక నియమమును మన మనసు నందుంచుకొని, ముఖ్యముగా ధ్యానమునందాసక్తిఁగలవారికి మఱియు అందఱికిని సహాయమొనర్చుము.

9) మౌనము ద్వారా సంకల్పములలో, వస్తువులలో అమోఘమైన శక్తిని సృజింపగలమను ఈ దైవ చట్టమును జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. మౌనమునందున్న అనంత చైతన్య శక్తిని ఈ పరిమితిఁగలవాక్కు లెన్నటికిని వర్ణింపనేరవు. నిజముగా ఆ నిశ్శబ్ద బ్రహ్మమే జీవాత్మలను సృజించుచున్నది. నీ హృదయాంతరాళమునందే పరమాత్మ నిశ్చలముగానున్నదో, దానిని పొందుటకు పరమోత్కృష్టమైన, అనంత మౌనము ద్వారా అతనినర్చింపుము.

10) నీవు ధ్యానించునప్పుడు, ప్రాణాయామమొనర్చునప్పుడు వెన్నెముక, కంఠము, శిరస్సులను నిలువుగా నుంచుము. నిశ్చలమైన ఆసనముచే మనో నిశ్చలత చేకూరును.

11) నీవు అధిక సమయమును ధ్యానాభ్యాసమునందు వెచ్చించుటకంటె, చాలా సులువైన, సరళమైన మార్గమేమనగా :-

నీ కాలి మడమల నుండి శిరస్సు వరకు నీ దేహములోని ప్రతి అంగ ప్రత్యంగములలో ఒక్కొక్క దానియందా ప్రణవనాద స్పందనములను నింపివేయుచుండుము. జ్యోతులకు జ్యోతియైన ఆ పరమాత్మ యొక్క ఉనికిని అణువణువునందును సంభావించుచు, అతనిని ప్రత్యక్షీకరించుకొనుము.

12) ప్రతి దినము నీ ధ్యానానంతరము దైవోన్మాదముతో కూడిన శాంతియుత సద్భావములను లోక కళ్యాణార్థమై నీలో నుండి ప్రసరించుచుండిన ఎడల దైవము యొక్క దివ్యానుగ్రహము సర్వదా నీయందు ప్రవహించుచుండును. దీనిని నీవు ఒక సదవకాశముగా భావింపనగును.

ఓం తత్ సత్ ।

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్

అస్వాభావికమైన కృత్రిమ జీవనము రోగములు, వినాశనము మరియు మరణమునకు కారణమగును

అ) ఎల్లప్పుడు మత్స్యమాంసాదులతో, మసాలా ద్రవ్యములతో, ఊరగాయలతో, చింతపండు - నూనె మొదలగు పదార్థములతో ఉదరమును పూజించుట.

ఆ) ఆకలి లేకుండానే అధికముగా భుజించి, అనంతరము బాధపడుట.

ఇ) సారాయి, కాఫీ, టీ మొదలగువాటిని త్రాగుట.

ఈ) పలురకములగు విషముతో కూడియున్న పొగాకును పీల్చుట.

ఉ) అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొని యుండి, లోకాభిరామాయణముతో కాలమును వ్యర్థమొనర్చుట.

ఊ) సూర్యోదయానంతరము ఎంతోసేపటికి నిద్ర నుండి లేచుట.

ఋ) సూర్యోదయాత్పూర్వము కాలకృత్యములను తీర్చుకొనకుండుట.

ౠ) శరీరమునకు ఎలాంటి పరిశ్రమను ఇవ్వకుండుట.

ఎ) అన్ని తలుపులు, కిటికీలు మూసుకొని పడక గదిలో కిరసనాయిల్ దీపమును పెట్టుకొని పరుండుట.

ఏ) కాఫీ, టీ త్రాగకుండా, సిగరెట్టు కాల్చకుండా సాఫీగా విరోచనము కాకుండుట.

ఐ) కామము, క్రోధము, అసూయ మొదలగువాటికి బానిసలగుట.

ఒ) భోజన కాలమునకు మధ్య మధ్య చిల్లర తిండ్లను తినుట.

ఓ) అమితమైన కారముతో నున్న భోజనమును భుజించుచు మధ్య మధ్య ఎక్కువగా జలమును త్రాగుట.

ఔ) ప్రాతః కాలమున చన్నీటి స్నానము చేయుటకు బదులుగా మధ్యాహ్నము వేడి నీటి స్నానమును చేయుట.

అం) దైవ భావముతో ప్రశాంతముగా, నిదానముగా తినుటకు బదులుగా, పొయ్యిలో కట్టెలు వేయునట్లు ఆహారమును నోటవేసి, నమలకుండా తొందరతొందరగా మ్రింగివేయుట.

అః) నిద్ర నుండి లేచిన తరువాత మంచి నీటినైనను, నిమ్మరసమునైనను త్రాగకుండుట.

క) ఒక నిర్ణీత సమయములో మల విసర్జనము చేయు అలవాటును విసర్జించుటచే, చాల దినములవరకు మలబద్ధకముతో బాధపడుట.

కా) ఆహార పానీయములు, వస్త్రాలంకరణములు మొదలగు క్షణభంగురమైన భౌతిక వస్తువులనుఁగూర్చి నిరంతరము ఆలోచించుట మొదలగునవన్నియు సత్వరము మానివేయవలెను.

కి) ప్రకృతి యొక్క తళుకు బెళుకుల కెవరైతే బానిసలగుదురో వారికి మృత్యు దేవత ప్రతి దినము ఆహ్వానము పంపుచుండును.

లోకా స్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్

స్వాభావిక జీవనము మంచి ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయుష్యము మఱియు సుఖమును ప్రసాదించును.

అ) "పెందలకడనే నిద్రించి పెందలకడనే నిద్ర లెమ్ము" అని పెద్దల సలహా. ప్రాతః కాలమున 4–5 గంటల మధ్య త్వరగా లేచి కాలకృత్యములన్నింటిని నెఱవేర్చవలయును.

ఆ) నిద్ర నుండి లేచిన వెంటనే ఒకటి, రెండు గ్లాసుల చల్లని నీటిని, లేక నిమ్మరసమునైనను తీసుకొనుట (మల బద్ధకమున్నవారు వేడి నీటిని తీసుకొనుట చాలా శ్రేష్ఠము)

ఇ) చెమట పట్టునంతవరకు 10 లేక 15 నిముషములు యోగాసనములను వేయుట లేక వ్యాయాయమొనర్చుట లేదా అడుగడుగుకు భగవన్నామమునుచ్ఛరించుచు రెండు, మూడు మైళ్ళు విహరించుట.

ఈ) సముద్రము, నది, చెఱువు లేక తమ స్నానపు గదిలో చన్నీటి స్నానము చేసి, అనంతరము తువ్వాలుతో దేహమును గట్టిగా తుడుచుకొనుట.

ఉ) తమతమ మత నియమానుసారముగా తమ ఇష్టదైవమును భావించుచు, కనీసము అరగంటసేపు ఏకాంతముగా ప్రార్థన, ధ్యానాదుల నొనర్చుట.

ఊ) ప్రాతః కాలమున దేహమున కనుకూలమగు మజ్జిగ, పాలు, పండ్ల రసము లభించిన దానిని నిదానముగా పీల్చి త్రాగవలయును. మంచి నీటిని కూడ నమిలి మింగినట్లు నిదానముగా త్రాగుమని ప్రకృతి వైద్యులు చెప్పుదురు. పండ్ల రసములో, పాలలో చక్కెర వాడరాదు. అవసరమయితే తేనె లేక పటిక బెల్లమును వాడవచ్చును.

ఋ) తమ దైనందిన కార్యక్రమములను నెఱవేర్చుచుండవలయును. ఆకలిగొన్నప్పుడు మాత్రమే భుజింపవలయును. సాత్త్వికాహారమును నియమబద్ధముగా గైకొనవలయును. ముద్దముద్దకు దైవ నామము నుచ్చరించుచుండవలయును. ఉడికించిన కూరగాయలను, పచ్చి

కాయగూరలను, దినమునకొకసారియైనను అవశ్యకముగా తీసుకొనవలయును. పచ్చి దోసకాయలు, ఆకు కూరలను నిదానముగా బాగుగా నమిలి మ్రింగుటను దినమునకొకసారియైనను అలవాటు చేసుకొన్నచో మలబద్ధకము ఉండదు.

ఋా) భోజన మొనర్చునప్పుడు ముద్ద ముద్దకు నీళ్ళు త్రాగరాదు.

ఎ) బంధువులు, స్నేహితులు, కడు సన్నిహితులైనను బలవంతమొనర్చినప్పటికి భోజనమునకు మధ్యమధ్య ఏమయినను తినకూడదు.

ఏ) ఒకవేళ దాహము కలిగినచో భోజనమునకు ఒక గంట ముందుగాని, భోజనానంతరముఁగాని చల్లని మంచి నీటిని త్రాగవలయును.

ఐ) టీ, కాఫీ మొదలగునవి ఆరోగ్యమును పాడుచేయును. కాబట్టి వాటిని విషమువలె చూడవలయును.

ఒ) మీకు మిక్కుటముగా అకలివేసినను, భోజన పదార్ధములు చాలా రుచికరముగానున్నను మితిమీరి భుజింపరాదు. మితిమీరి భుజించుటయే సర్వరోగములకు మూలకారణమైయున్నది. అందుచేతనే మన పూర్వీకులు ఉదరమును నాలుగు భాగములుగా విభజించిరి. అదెట్లనగా :- మన ఉదరము యొక్క రెండు భాగములు ఆహార పదార్ధములతోను, ఒక భాగము మంచినీటితోను నింపి మిగిలిన ఒక భాగమును వాయు సంచరణార్ధము ఖాళీగా యుంచవలయును. ఆకలి వేసినప్పుడు మాత్రమే మిత భోజనమొనర్చుచు, నియమబద్ధమైన జీవితమును గడుపుచు, కాలమును వ్యర్ధ ప్రసంగములతో గడుపకుండా సద్వినియోగ మొనర్చుచున్నచో, రోగములన్నియు మటుమాయమగును.

ఓ) వారమునకొకసారి ఒక పూట మాత్రమే భుజించి, రెండవపూట పండ్ల రసము, లేక ఏదైనా ద్రవపదార్ధమును తీసుకొనుట చాలా మంచిది. ప్రతి పూర్ణిమ, అమావాస్యలకు ముందువచ్చు ఏకాదశి దినమందు పూర్తిగా ఉపవసించి చల్లని నీరు, లేక నిమ్మరసము మాత్రము దాహ శాంతి కొఱకు తీసుకొనవలయును, కనీసము మాసమునకొక దినము ఏదైనా ఒక ఆశ్రమమునందు లేక ఏకాంత స్థలములో నిశ్శబ్దముగా, ప్రాపంచిక చింతలు లేకుండా సద్గ్రంథ పఠనము, ప్రార్ధన, ధ్యానాదులతో గడుపవలయును.

ఔ) సూర్యాస్తమయ సమయమునందు పది లేక పదునైదు నిముషములు వాహ్యాళికి వెళ్ళుట లేక దేహమునందు చెమటపట్టునంతవరకు వ్యాయామొనర్చి తదుపరి స్నానము చేయవలయును. వయస్సు మీరినవారు కొళాయి నీటితో స్నానము చేయవలయును. కనీసము పదునైదు దినములకొకసారి అభ్యంగన స్నానమొనర్పవలయును.

అం) ప్రాతః కాలమునకువలెనే, సాయంకాలము కూడా ఒక అరగంటసేపు దైవ ప్రార్ధన, ధ్యానములనొనర్చి స్వాత్మానందము ననుభవింపవలయును.

అః) దైనందిన కార్యక్రమములనొనర్చుచు, దీర్ఘాయుష్యము – ఆరోగ్యములను ప్రసాదించునట్టి సాత్త్వికాహారమును భుజించి శీఘ్రముగా పరుండవలయును.

క) బ్రహ్మచర్యము దీర్ఘాయుష్యమునొసంగును. అది ముఖవర్చస్సు నొసంగి, అఖండ ఏకరసైకాత్మానుభూతి నొనఁగూర్చును.

కా) పరుండుటకు ముందు ప్రతి యొక్కరు తాము దినమంతయు చేసిన దానిని సింహావలోకనమొనర్చి, పరీక్షించుకొనవలయును. (దైవమును స్మరించుచు నా కర్తవ్య కర్మను నెరవేర్చితినా? ఏ ఇంద్రియ వ్యామోహమునకైనను నేను గుఱియైతినా? యని తన అంతఃకరణమునందు చర్చించుకొనవలయును) తన దినచర్యయందేమైన తప్పిదములు జరిగినచో, ఇటుపైన వాటిని చేయనని నిశ్చయించుకొని, దినచర్య పుస్తకమునందు వ్రాసికొని, దైవ స్మరణ చేయుచు పరుండవలయును.

కి) అహర్నిశము' అఖండముగా తన శ్వాస "సోఽహం, సోఽహం" "నేనే ఆత్మను, నేనే ఆత్మను" అను భావముతో మానవుడు దానిని గుర్తించినను, గుర్తింపకున్నను సాగిపోవుచున్నది. ఈ శ్వాసనాధారముగాఁగొని ఆ దివ్య ప్రకాశము, నిత్యము, పరిశుద్ధము, పరిపూర్ణము, శాశ్వతమైన సోహం భావము నొందుము. ఇట్లొనర్తువేని నీవు శత వర్షములు జీవింపగలుగుదువు. అంత మాత్రమే కాదు నీ వెంత కాలము జీవించుట కిచ్ఛగింతువో, అంతకాలము వరకు జీవింపజాలుదువు.

లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు

ఓమ్ ఓమ్ ఓమ్