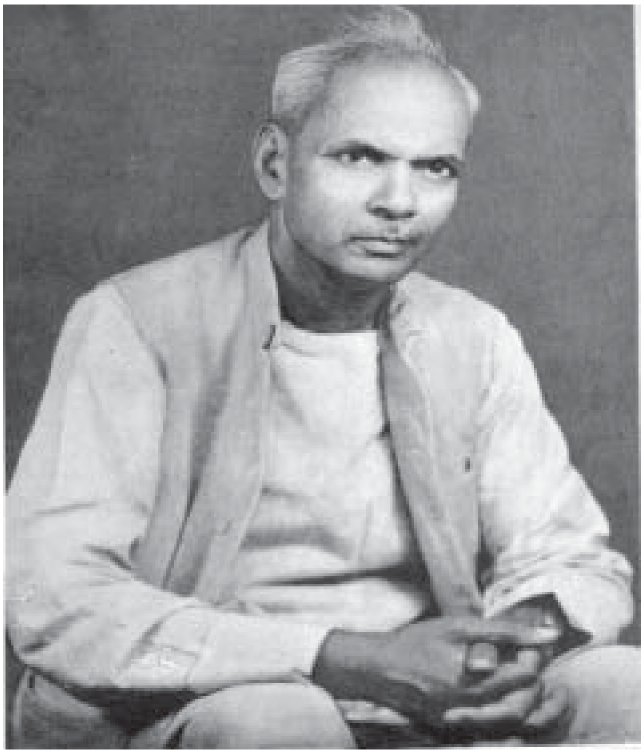
www.missionrk.com

పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య



జీవన దేవతా సాధన

డి.టి.పి. మఱియు ఎడిటింగ్ : శ్రీమతి లక్కరాజు. రాజ్యలక్ష్మి

- గాయత్రి హిమగిరి పీఠము
ఫోన్ నం. 08592/23971

జీవన దేవతా సాధన

ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో దీక్ష చాలా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఒకప్పుడు భారతదేశములో ఈ దీక్షా విజ్ఞానము ఒక క్రమపద్ధతిలో వికసింపచేయబడినది. కాలక్రమములో ఈ విజ్ఞానము అంతరించిపోయింది. ప్రాచీన పద్ధతులను మనము పరిపూర్ణముగా అర్థము చేసుకున్నా ఒక విషయము మర్చిపోతాము. అది ఏమిటంటే అప్పటి దీక్ష పొందటానికి కావలసిన అర్హతలు ఇప్పుడు ఉపయోగపడవు. ఉదాహరణకి ఏవిధమైన ప్రయాణ సౌకర్యము, వార్తాసౌకర్యాలు లేనప్పుడు, సామూహికముగా విద్యాబోధన లేని రోజులలో చదువుకోవటానికి పుస్తకాలు లేని రోజులలో ఉన్న నిబంధనలు (రూల్సు మరియు రెగ్యులేషన్స్) సహజముగా ఇప్పుడు ఎందుకూ పనికిరావు అన్నది అర్థమవుతోందికదా! అలాగే దీక్షా విజ్ఞానములో కూడా ఈవిధమైన మార్పులు చోటుచేసుకోవాలి.

దీక్ష తీసుకోదలుచుకున్న వాళ్ళు ఒక విషయము గుర్తుంచుకోవాలి. దీక్ష అనేది ఒక గురువు ఇచ్చినా దానిని పాటించే బాధ్యత శిష్యుడిది, కేవలము శిష్యుడిదే. ఇదివరకు గురువు అనుక్షణము ప్రక్కన ఉండి విశేష శిక్షణ ఇచ్చేవాడు. అది ఇప్పుడు సంభవము కాదు. ఎందుకంటే ఇదివరకు వ్యక్తిగతముగా గురువు ఇచ్చే అనేక నియమాలు వాటి వివరాలు వాటి ఆవశ్యకత ఈనాడు అనేక పుస్తకాలలో లభ్యమవుతున్నాయి. దానిని మళ్ళీ గురువు ముఖతః చెప్పించుకోవాలి అనుకోవటము మూర్ఖత్వము. పుస్తకాల ద్వారా తెలుకోగలిగే దానిని గురువు చెప్పాలనుకునే వ్యక్తి దీక్షకు అనర్హుడు.

గురుపరంపర యొక్క దృష్టిని ఆకర్షించుకోవటానికి ప్రతిరోజు మూడు ప్రశ్నలని మననము చేసుకోవాలి.

మొదటి ప్రశ్న

భగవంతుడు మిగతా ప్రాణులకి లేని విశేషతలను మనిషికే ఎందుకిచ్చాడు?

జవాబు -- భగవంతుని ప్రణాళికలో సహకరించుటకు.(భగవంతుని ప్రణాళిక ఏమిటి?) థియోసాఫికల్ సొసైటీ

రెండవ ప్రశ్న

మనకి లభించిన భౌతిక, మానసిక సంపదలను స్వార్థము కొరకు ఉపయోగించుకుంటే ఏమిటి తప్పు?

జవాబు -- శరీర రక్షణ కొరకు మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించుకోవాలి. మిగిలినదంతా ప్రపంచమును అందముగా తీర్చిదిద్దటానికే ఉపయోగించాలి. (ఎందుకు?)

మూడవ ప్రశ్న

సురదుర్లభమైన మానవ శరీరమును నేను సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటున్నానా?

జవాబు -- సద్గుణములను అభ్యసిస్తూ జీవితములో ఉత్కృష్ఠతను సాధించటానికి కావలసిన ఉత్సాహమును పెంపొందించుకోవాలి. (రహస్యశరీర విజ్ఞానము అర్థము చేసుకోండి)

ఈ విషయములు అర్థమయినంతవరకు మీరు సమాధానాలు విస్తృతముగా వ్రాసుకోండి. నేను ఇచ్చే పుస్తకములను మీరు **జీవన దేవతా సాధన** బాగా అర్థము చేసుకుని తరువాత ఆచరణలో పెట్టుకోండి. అప్పుడు మాత్రమే భౌతిక శరీరధారి అయిన గురువు మీకు అర్థమవుతాడు.

సాధకులుగా మారదలుచుకున్నవారు ఈ విషయములపై విశేష ధ్యానమును ఉంచి చెప్పబడిన విషయములను ఉత్సాహముతో ఆచరించండి.

జీవన దేవతా సాధన

ప్రతి పేరాగ్రాఫ్‌ని బాగా మననము చేసుకోండి, చర్చించుకోండి. దానిని ఎలా ఆచరించాలో నిర్ణయించుకోండి.

1. ఆదిశంకరాచార్యులవారు 32సంవత్సరములు జీవించారు. వివేకానందులవారు 38 సంవత్సరములే జీవించారు కానీ జీవితంలో ఉన్నత లక్ష్యముల పట్ల వారికి ఉన్న 'తన్మయత్వము, తత్పరత' వల్ల అనేకులు కలిసి వేల సంవత్సరములలో సాధించలేని దానిని వారు అతి స్వల్ప కాలములోనే సాధించగలిగారు.

2. ఈనాడు మనిషి జీవితంలో సాధించినది వారి దగ్గరవున్న సంపద సౌఖ్యాల మీద కొలవబడుతుంది. నిజానికి జీవితపు విలువల కొలబద్ద వారి గుణ కర్మ స్వభావము, ఆలోచనలు మరియు శీలము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తి యొక్క సఫలత అనేది అతని యొక్క ఆంతరిక ప్రపుల్లత, సమాజానికి అతని మీద ఉన్న శ్రద్ధ మరియు అతను పొందిన దైవీఅనుగ్రహము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. జీవితములో పొందదగినది – పరిష్కృత (తీర్చిదిద్దబడిన) వ్యక్తిత్వము.

3. మానవశరీరము స్వనిర్మితము కాదు. ఇది ప్రకృతిలో ఉన్న పదార్థముల నిర్మితము. వీటినే అతను ఉపయోగించుకుంటాడు.

4. ఉత్కృష్టమైన వ్యక్తిత్వమును సంయమనము, వ్రతశీలత మరియు శ్రద్ధలను ప్రతివ్యక్తి తన సాధన ద్వారా మాత్రమే సంపాదించుకొనగలడు.

5. ప్రపంచములోని అనేక కళలయందు ప్రావీణ్యత సంపాదించుకొనవచ్చు. కాని వీటన్నింటిలో శ్రేష్టమైన జీవించేకళని సంజీవనీవిద్య అంటారు.

6. అంతరంగ జీవితములో దీనిని సుసంస్కారములని చెప్తే, బహిరంగ జీవితములో దీనిని సభ్యతగా గుర్తిస్తాము.

7. ఆధ్యాత్మికత లేక చేతనావిజ్ఞానము యొక్క స్వరూపము ఈనాడు ఎంత వికృతముగా ఉన్నా దానిని సవరించడానికి ఒకటే మార్గము 'ఆత్మపరిష్కారము మరియు ఆత్మావలంబనము'

8. ఈనాడు విలాసిత, అహంకారము, భౌతికత, విశృంఖలత, ధూర్తత లాంటి దుష్ప్రవృత్తులు ఎటు చూచినా విలయతాండవము చేస్తున్నాయి. వీటితోపాటు అటు ధనము మరియు తెలివితేటలు కూడా కలసినందువలన ఏర్పడిన విపరీత వాతావరణమును ఇటు మింగలేని అటు కక్కలేని పరిస్థితులలో ఇరుక్కుపోయి ఉన్నాము. దానిని వదులుకోనూలేము, ఉంచుకోనూలేము. ఈ భౌతిక నిరంకుశ తుఫానును ఎదుర్కొని దానిని వెనక్కి త్రిప్పికొట్టగలిగే ఆధారాలు నిర్మించ వలసివున్నది.

9. మనిషి వ్యక్తిత్వముతో సౌశీల్యము అవిచ్ఛిన్నముగా కలిసివుంటుంది. జీవన సాధన చేయగలిగే వ్యక్తులే సాధన యొక్క ఉచ్ఛస్థాయిని పొందగలుగుతారు. జీవన సాధన అనగా సంయమనము (మనస్సు ద్వారా మొత్తము జీవితాన్ని మలుచుకొనుట) యొక్క సాధనయే.

10. జీవన సాధనలో మొట్టమొదట చేయవలసినది ఏమిటంటే– అతి తక్కువ సంపాదనలో జీవించుటయే కాక ఎక్కువ కూడబెట్టుట కూడా నేర్చుకోవాలి. కూడబెట్టిన వనరులను సదుపయోగము చేయుటయే ఆరాధన. ఉన్న వనరులను భగవంతుని పొలములో విత్తనములవలె నాటుట అలవరచుకొనవలెను. ఉదారవంతుల హృదయ భాండాగారాలు ఎప్పుడూ ఖాళీ కావు. ఆత్మసంతోషము, సమాజంలో గౌరవము, మరియు దైవీ అనుగ్రహము అనే మూడు సత్పరిణామాలను ఇచ్చే ఈ సాధనా వ్యవసాయమును ఎవరు చేసినా కృతకృత్యులవుతారు. చీకటిలో పొదను చూసి భూతము అని, తాడుని చూసి పాముని అనుకుంటాము, కాని వెలుగులో సత్యము గోచరిస్తుంది. సాధన వలన సిద్ధి అనేది సర్వసామాన్యము. దేనిని సాధన చేయవలెను? జీవితమునే జాగృతమైన దేవతగా తెలుసుకొనుటకే జీవనదేవతాసాధన.

11.పాత్రత అనే అయస్కాంతము తనకి కావలసిన వస్తువులను శక్తులను తనవైపుకు సహజముగానే ఆకర్షించుకుంటుంది. పాత్రతను అభివర్ధన చేసుకొనుటయే సాధన యొక్క మూల ఉద్దేశ్యము. జీవితాన్ని మూడు భాగములుగా విభజించవచ్చు. అవి – ఆలోచనలు, శీలము మరియు వ్యవహారము. వీటినే ఈశ్వరుడు, జీవుడు, ప్రకృతి అంటారు. ఈ తథ్యమును ఇంకా స్పష్టముగా తెలుసుకొనవలెనంటే ఆత్మ, శరీరము, సంసారములని చెప్పవచ్చు.

శరీర పోషణకి 1. ఆహారము 2. నీరు 3. వాయువు అనే మూడు అనివార్య అవసరాలు ఉన్నట్లే, ఆత్మిక ప్రగతి కొరకు మూడు విధానాలను తప్పనిసరిగా అవలంబింపవలసి ఉంటుంది. అవి 1. ఉపాసన 2. సాధన 3. ఆరాధన. ఈ మూడింటిని కలిపి చేసే నిత్య సమగ్ర సాధనను **ప్రజ్ఞాయోగ సాధన** అంటాము. దీనిలో నాలుగు చరణాలు ఉంటాయి.

ప్రజ్ఞాయోగ సాధన

మొదటి చరణముః ప్రాతఃసంధ్యారాధన

ప్రాతఃసంధ్య. నిద్ర లేవగానే 15 ని॥ల పాటు ‘ ప్రతీరోజు క్రొత్తజన్మ’ అనే భావన చేసుకుంటాము. దీనినే ఆత్మబోధ అని కూడా అంటారు. ఈ రోజల్లా ఆత్మ వలె జీవిస్తాను. కోరికలకు ఆలోచనలకు ద్రష్టగా ఉండి జీవితాన్ని స్థితప్రజ్ఞ గుణాతీత స్థితిలో అనుక్షణము జీవిస్తాను అని సంకల్పించుకోవాలి. భూమి దున్నుట, విత్తనాలు నాటుట, పంటకోయుట మొదలైన పనులన్నీ కృషి కార్యములో అతి ముఖ్యమైన పనులు. అదే విధముగా ఆలోచనలు, నడవడిక, వ్యవహారములలో రోజల్లా ఉన్నత లక్ష్యము కొరకు ఎలా ఉపయోగించుకుంటామో ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. ఆధ్యాత్మికత మూడు పదాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వాటినే గుణ, కర్మ, స్వభావాలు అంటాము. ఆరోజు మన జీవితములో అభివృద్ధి చేసుకోదలచిన గుణాన్ని నిర్ణయించుకొని ఆరోజు జరిగే అనేక పనులలో ఆ గుణము ఉన్న వ్యక్తి ఎలా ఉన్నతంగా ప్రవర్తిస్తాడో ఊహాచిత్రమును ఏర్పరుచుకోవాలి. వీలైతే ఆ గుణాలు ఉపయోగించుకోవటానికి తగిన పరిస్థితులను కల్పించుకోవాలి. మెల్లిగా కొన్ని రోజులలో ఆ గుణము స్వభావముగా మారిపోతుంది. ఈ విధముగా గురుదేవులు అందచేసిన నాలుగు సంయమనములను, నాలుగు విశేష మానసిక వృత్తులను, 14 గుణాలను మన స్వభావాలుగా క్రమక్రమముగా మలుచుకొనుటయే ఈ ప్రాతఃసంధ్యారాధన ఉద్దేశ్యము.

రెండవ చరణము ః భజన

రోజూవారి కార్యక్రమము తరువాత స్నానము చేసి భజన కొరకు కొంత సమయమును కేటాయించుకోవాలి. భజనలో ఉపాసన, జప, ప్రాణాయామ, ధ్యానములు ఉంటాయి.

ఉపాసన ః- ఉపాసన అనగా భగవంతునికి దగ్గరగా కూర్చొనుట. అగ్ని దగ్గరగా కూర్చొన్నప్పుడు మన శరీరము కూడా వేడిగా అవుతుంది. అదే విధముగా భగవంతునికి దగ్గరగా కూర్చొన్న సాధకునిలో భగవంతుని లక్షణాలు రోజురోజుకి పెరుగుతాయి. ఉపాసన అనగా ప్రతీకలను ఉపయోగించుట. పూజలో ఉపయోగించే కర్మకాండ ఆధారంగా ఆత్మశిక్షణ చేసుకుంటాము. పూజా స్థలమునొక దానిని ఏర్పరుచుకొని అందులో ఉచితాసనములో కూర్చోవాలి. పూజకొరకు ధూపము, దీపము, జలము, పుష్ప, అక్షతలు, ప్రసాదములు అమర్చుకోవాలి.

ధూపము మనమున్న క్షేత్రములో సుసంస్కారముల సువాసనలు వెదజాల్లాలి అనేది నేర్పుతుంది.

దీపము ప్రతీ పనిని ప్రజ్ఞతో చేయాలి అని నేర్పుతుంది.

జలము పవిత్రత, శీతలత మన జీవితములో నిరంతరము ఉండాలి అని నేర్పుతుంది.

పుష్పము నవ్వుతూ నవ్విస్తూ జీవించమని చెపుతుంది.

అక్షతలు, ప్రసాదము అతి స్వల్పముగా మనకొరకు వినియోగించుకుంటూ మిగతాది భగవంతుని పొలములో నాటాలి అని తెల్పుతుంది. (సమయదానము, అంశదానము)

ఉపాసన తరువాత ఆసన, జప, ప్రాణాయామ, ధ్యానములు మూడింటిని కలిపి ఒకేసారి చేసుకొనవచ్చు. గాయత్రి మంత్రజపము మానసికముగా కూడా చేసుకోవచ్చు.

నిర్ధారిత సమయములో నిరంతరము జపము చేయాలి. గాయత్రిమంత్రము నచ్చకపోతే ఇంకే మంత్రమునైనా ఎన్నుకోవచ్చు. ఓంకారము కూడా ఒక సార్వభౌమికమంత్రము. జపముతో పాటు ప్రాణాయామము, ధ్యానము కొనసాగించాలి. జపములో నియమోపనియములను పూర్తిగా పాటించాలి. అంతేకాక నిర్ధారిత సాధనా సమయములో పరిపక్వమైన శ్రద్ధ మరియు ఉచ్చ ఆదర్శములను నిరంతరము మనస్సులో ఉంచుకోవాలి. కోరికలు తీరకపోవటం వలన సాధన ఆపకూడదు. సాధన నిత్యకృత్యములో ఒక భాగముగా మారాలి.

ఆసన ప్రాణాయామములు సూర్యనమస్కారములు బాగ తెల్సినవారి వద్ద నేర్చుకోవాలి. ప్రాణాయామములో సంకల్పశక్తి సహాయముతో శ్వాస ద్వారా ప్రాణశక్తిని ఆకర్షించుకుని మనలో ప్రతిష్ఠించుకుంటాము. మేరుదండము తిన్నగా ఉంచుకుని అర్ధనిమీలిత నేత్రములతో నాసికాగ్రమును చూస్తూ ప్రాణాయామము చేయాలి.

నిదురపోయిన వ్యక్తిని కుదిపిలేపుతారు. శాంతముగా ఉన్న గంటని దెబ్బకొట్టి స్పందింపజేస్తారు. భూమిలో దాగివున్న సంపదను లోతుగా త్రవ్వితేతప్ప వెలుపలికి రాదు.మానసిక రుగ్మతను సరిచేయటానికి విద్యుత్‌షాక్ ఇస్తారు. అదేవిధముగా శరీరములోని ఏ అవయవమునైనా విశేషముగా సక్రియము చేయవల్సివస్తే ఒక సమర్థవంతమైన పనిముట్టు ద్వారా దానిని కుదుపవలసి ఉంటుంది. జీవనదేవతా సాధనకు పనిముట్టు ఏమిటి? దానినెలా ఉపయోగించుకోవాలి? దానికి సునిశ్చితమైన జవాబు ఏమిటంటే -మానసికశక్తి ప్రోదిచేసుకుని దానిని దిమ్మతిరిగేటట్లు ప్రయోగించగలుగుట. ఈ శక్తి సంపాదించుకొనుటకు ఒకే మార్గమున్నది. అది ఏకాగ్రత మరియు తన్మయత్వముతో కూడిన ధ్యానము.

www.missionrk.com

ధ్యానములో మనస్సును కేంద్రీకరించుటకు ఒక మూర్తి లేక చిత్రపటమును నిర్ణయించుకుంటారు. ఆ చిత్రము ఆకర్షణీయముగాను మరియు గుణములతో నిండివుండాలి. ధ్యానము కొరకు ప్రకాశపుంజమైన స్వర్ణిమ సవితాదేవత చాలా మంచిది. ఎందుకంటే మనము ఇతర దేవతల చరిత్రలలో మంచి చెడు రెండూ కల్సి చదువుకుంటాము. కానీ సూర్యుడు దోషరహితుడు. అతనిలోని అన్ని గుణములు సుగుణములే! అతను శక్తికి ఊర్జాకి కూడా కేంద్రము.

ధ్యానములో ఉత్పన్నమైన శక్తిని మరియు వెలుతురును శరీరములోఉన్న విభిన్న క్షేత్రములకు పంపించగలగాలి. దీనికొరకు శరీరములో ఏ అంగమునకు ఏ నాడీ వ్యవస్థగుండా పంపించాలో ఒక కుశలమైన శస్త్రచికిత్సకుడిలాగా తెలుసుకోగలగాలి. దీనికొరకు చాలా విశేషమైన జ్ఞానము కావాలి. ఇది ఒక శస్త్రచికిత్సకునకు శరీర నిర్మాణము గురించి ఎంత విశదముగా తెలియాలో, అంత లోతుగా విశేషమైన సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల సంరచన తెలియాలి.

అంత విశేష జ్ఞానము సంపాదించుకునే లోపల సూర్యకిరణముల యొక్క శక్తిని మరియు వెలుతురును ధ్యానములో ఆకర్షించుకుని మనయొక్క మణిపూరక, అనాహత, సహస్రార చక్రములు జాగృతమౌతున్నాయని భావించుకుంటే సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు.

ఉదయిస్తున్న స్వర్ణిమ సూర్యుడ్ని ధ్యానించాలి. వీలయితే నడుము పై భాగము మీద ఏ ఆచ్ఛాదన లేకుండా కూర్చోండి. సవిత యొక్క సూక్ష్మ కిరణములు మన స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలలో ప్రవేశించు చున్నవి అనే స్పష్టమైన ఊహా చిత్రమును ఏర్పరుచుకోండి. ఈ కిరణములు ఊర్జ(శక్తి), మరియు 'ఆభా'(వెలుతురు), యొక్క ప్రతీకలు. ఇవి రెండు మన మూడు శరీరాలలో ప్రవేశించుచున్నవి. స్థూల శరీరము అనగా ప్రత్యక్షముగా మనకు కనిపించే భౌతికశరీరము సంయమనమును పాటించుట ద్వారా ఆరోగ్యమును పెంచుకుంటోంది. సూక్ష్మశరీరము అనగా మస్తిష్కములో వీటి ప్రవేశము ద్వారా వివేకము అభివృద్ధి చెంది నిత్య జీవితములో సాహసముగా అభివ్యక్తి చెందుతోంది. కారణ శరీరము అనగా అంతఃకరణములో ఈ సూర్యకిరణములు "శ్రద్ధ" రూపముగా ప్రవేశించి సాధకునిలో సద్భావనలను పెంచుతున్నాయి. ఈవిధమైన ధ్యానపద్ధతిని నిర్ణయించుకున్న కాలమువరకు మానసిక మంత్రజపముతోపాటు కలిపి కొనసాగించాలి. వీటితోపాటు నాభి, హృదయ, మస్తిష్క కమలములు వికసిస్తూన్న భావన చేసుకోవాలి. చివరలో సూర్యునికి జలముతో అర్ఘ్యదానము చేయటం మరువకూడదు. దీని ఉద్దేశ్యము జల స్వరూపమైన ఆత్మ పరమాత్మకు తనను తాను సమర్పించుకొనుట.

మూడవ చరణముః మననము.

ఇది మధ్యాహ్నము తర్వాత ఎక్కడైనా ఎప్పుడైనా చేసుకోవచ్చు. సమయము 15 నిమిషములు చాలు. దీనిలో ఆ రోజు అప్పటిదాకా చేసిన పనులను మీరనుకున్న లక్ష్యము ప్రకారము చేశామా? లేదా? అని సమీక్షించుకోవాలి. లోటున్న చోట సవరించుకునే ప్రయత్నము తీవ్రతరము చేయాలి. ఇదే మననము యొక్క ఉద్దేశ్యము. ఆత్మసమీక్ష యొక్క నాల్గు మాపదండములు-1. ఇంద్రియ సంయమనము, 2. సమయ సంయమనము, 3. అర్ధ సంయమనము, 4. ఆలోచనల సంయమనము. ఈ నాల్గింటిలో ఏదైనా లోపము జరుగుతోన్నదా అన్నది గమనించుకోవాలి. నాలుక రుచి పేరుతో అభక్ష్యములను భుజించుచున్నదా? మాటలలో అసభ్యత చోటు చేసుకొనుచున్నదా? ధనమును గురువుల స్థాయిలో ఉపయోగించుకోగలుగుతున్నానా?

అనుకున్నట్లు సమయమును ఉపయోగించుకోగల్గుతున్నానా? అని గమనించుకోవాలి. సాధన, స్వాధ్యాయ, సంయమ, సేవలనే చతుర్విధ పురుషార్థములతో మానవ జీవితం నూతన ప్రాణము పోసుకుంటున్నదా? అన్నది సమీక్షించుకోవాలి.

నాలుగవ చరణము : రాత్రి సంధ్యారాధన

"ప్రతీరోజూ క్రొత్త మృత్యువు". రాత్రి పడుకునేముందు "నిద్ర ఒకవిధమైన మృత్యువు" (తత్త్వబోధ) అనే స్మరణ చేసుకుంటాము. రాత్రి పడుకునేటప్పుడు బహుమూల్యమైన సార్థక జీవితమును జీవించాము అనే తృప్తి ఉండాలి. ఇంక మృత్యువును వరించబోతున్నాము అనుకుంటూ నిద్రాదేవి వడిలోకి వెళ్ళుటనే తత్త్వబోధ అంటాము.

ఈ రోజు చేసిన మంచి పనులకు నిన్ను నీవు ప్రశంసించుకో! అలాగే చేసిన తప్పులకు తగిన ప్రాయశ్చిత్తము అనివార్యమని శాస్త్రకారులు చెప్తారు. రెండవరోజు క్రియాకలాపాలలో వీటిని కలుపుకోవాలి. మృత్యువు తప్పదు అనే దృఢమైన భావనతో దానికి తగిన వివేకవైరాగ్యములతో విశ్లేషణ చేసుకోవాలి.

ప్రజ్ఞాయోగము యొక్క ఈ నాలుగు చరణములతో పాటు రోజల్లా సాధన జరుగుతూ ఉండాలి. దీనినే శీలము యొక్క నిర్మాణము అని కూడా అంటారు. ఇందులో ఆహారనియమాలు, జీవించే విధానము, సంయమనము, కర్తవ్యముల నిర్వహణ, సద్గుణముల సంవర్ధన చేసుకుంటూ దుష్ప్రవృత్తులను వదిలివేయుట మొదలగునవి ఉంటాయి. సువ్యవస్థితమైన రీతిలో సంయమనముతో కూడిన క్రమశిక్షణ కలిగిన జీవితవిధానము జీవనసాధనగా చెప్పబడుతుంది. సాధన చేస్తున్నప్పుడు దానిని ఏ దృష్టికోణముతో చేస్తామో దానినిబట్టి అది బరువుగానూ, విసుగుగల్గించేదిగానూ లేక ఆనందాన్ని ఇచ్చేదిగానో అనుభవములోకి వస్తుంది.

ఉదాహరణకు విద్యార్థి విద్యాధ్యయనము తన పవిత్ర కర్తవ్యముగా అనుకున్నప్పుడు పొందే లాభాలు ఒకరకంగా ఉంటాయి. పరీక్ష వుత్తీర్ణుడు కావాలీ అనే భావనతో అధ్యయనము చేసే విద్యార్థి వుత్తీర్ణుడైనా విషయపరిజ్ఞానములో ప్రావీణ్యతరాదు. తల్లిదండ్రుల భయముతోనో, ఇతరుల ఒత్తిడితోనో చదివే విద్యార్థికి పరీక్షా ఫలితము సందిగ్ధమేకదా!! ఈ ముగ్గురూ పడే కష్టము ఒక్కటే అయినా భావాలలో తేడాలవలన ఫలితాలు వేర్వేఱుగానే ఉంటాయి.

మనము జీవించేకళను ఒక పూజగా ఒక ఆనందకరమైన బాధ్యతగా ఉత్సాహముతో నెరవేర్చటానికి ప్రయత్నిస్తే తగిన వాతావరణాన్ని ఏర్పడుతుంది.

పరిస్థితులను కల్పించే అద్భుతమైన శక్తి 'మనస్సు.' ఆలోచనల 'పనిముట్టు' తో సంతోషాలను, బాధలను మలచుకొంటాము. మనిషి తన 'రహస్య మందిరములో' ఆలోచిస్తాడు. అవి అందరికి – బాహ్యాపరిస్థితులుగా కనిపిస్తాయి.

అందరూ తెలుసుకోవల్సిన సత్యము – తను ఏ ఆలోచనలను ఎన్నుకుని ఉత్సాహముగా జీవిస్తాడో, అలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.'వ్యక్తి తన భాగ్యానికి తానే నిర్మాత'. మనస్సు, శీలము లేక చరిత్ర (character) ను అనగా 'స్వభావము' మరియు బాహ్యాపరిస్థితులు అనే రెండు దారాలతో (పడుగు, పేక) అద్భుతముగా నేస్తుంది.

బీజము లేకుండా ఎలాగైతే మొలక రాదో వ్యక్తి యొక్క ప్రతి పని, కనిపించని ఆలోచనా 'బీజాలు' నుంచి ఉద్భవిస్తుంది. హఠాత్తుగా ఊహించకుండాజరిగే పనులకు కూడా యీ నియమము వర్తిస్తుంది.

జీవనదేవతా సాధనలో నాల్గు విధానాలను అవలంబించవల్సివుంటుంది. అవి –

1. ఆత్మనిరీక్షణ – తన జీవన వికాసానికి అడ్డుతగిలే అవాంఛనీయతలను వెతికి గుర్తించవచ్చు.
2. ఆత్మసుధారము – కుసంస్కారములను పెకలించుట.
3. ఆత్మనిర్మాణము – తన స్వభావములో లేని సత్ప్రవృత్తులను వికసింపజేసుకొనుట.
4. ఆత్మవికాశము – తాను పొందిన దానిని దీపము వలె సువిస్తృత క్షేత్రములో పంచిబెట్టుట (జ్ఞానయజ్ఞము).

ఆత్మనిరీక్షణ, ఆత్మసుధారములు – కలుపు మొక్కలను పీకిపారెయ్యటం లాంటివి (మనన).

ఆత్మనిర్మాణము మరియు ఆత్మవికాసములు – నాటుట, నీరుపోయుట లాంటివి (చింతన).

ఈ నాలుగు కొలబద్దల ఆధారముగా నిద్రలేచిన దగ్గరనుంచి పడుకునేంతవరకు జీవన సాధన చెయ్యాలి. తప్పుఒప్పులను సవరించుకొంటూ పూర్వార్ధము కంటే రోజు యొక్క ఉత్తరార్ధము ఇంకా బాగా జీవించాలి. ఏరోజు పనిని ఆరోజు పూర్తి తన్మయత్వముతో సైనికుడి వలె తత్పరతతో చేయాలి. కాలమును సక్రమముగా ఉపయోగించుకోకుండా ఉండుట మెల్లగా జరిగే ఆత్మహత్య అని గుర్తించాలి. చాలా కాలమునుంచి ఏ ముఖ్యమైన పనులను మొదలెట్టకుండా ఉన్నామో ప్రాముఖ్యతానుసారము ఈ రోజునుంచి ప్రణాళికాబద్ధముగా మొదలెట్టాలి.

లోభము, మోహము అతి పెద్ద అవరోధాలు. కుకర్మలన్నీ వీనివల్లే ఉంటాయి.

ప్రతిరోజు మృత్యువు అనే ధ్యానము వివేకవైరాగ్యములను పెంచుతుంది.

ఆహార మైధునములలో జీవించుట తుచ్ఛ ప్రాణులను చైతన్యవంతము చేయుటకు ప్రకృతి యొక్క కొరడా. అది ప్రతియోనిలోను ఉంది.

మానవ జీవితం ప్రతిదినము జీవనసాధన తపస్సుకి ఉపయోగపడాలి. గురుగృహమును తల్లి గర్భముతో పోల్చారు. మానసిక జగత్తులో, తల్లి గర్భములో జరిగే ప్రతి ప్రక్రియ గురు గృహములో కూడా జరుగుతుంది. దీన్ని మానసికముగా మననము చేసుకోవాలి.

సాధనతోపాటు ఆరోజు కార్యక్రమాలలో ఆరాధన కూడా కలుపుకోవాలి. దీనినే పుణ్యపరమార్ధము, లోకకళ్యాణము లేక జనకళ్యాణములనికూడా అంటారు. ఈ ఆరాధనలో ప్రాయశ్చిత్తము ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది.

ప్రాయశ్చిత్త నిర్ధారణ

సర్వతోముఖీ మహత్వపూర్ణ ప్రగతి కొరకు అంతరాళాల లోతులలో పరిమార్జన జరగాలి. చాలామంది సాధకులు చాలా చేద్దామనుకుంటారు, కానీ ఆచరణలోకి తేలేరు. వారి ఒక అదృశ్యశక్తి వారిని బలవంతముగా వారి వివేకానికి నచ్చని పనులు చేయటానికి ప్రేరేపిస్తుంది అని అనిపిస్తుంది. ఈ అవరోధాల కారణము సాధకులకు మనస్సు గురించి దానిని ఉపయోగించుకునే వైజ్ఞానిక పద్ధతులు తెలియకపోవటమే. ప్రతీ ఆలోచనా, ప్రతీకర్మ యొక్క ఫలితము తప్పనిసరిగా లభిస్తుందనేది ప్రకృతిలోని తప్పించుకోలేని ఒక నియమము. మంచి, చెడు కర్మలు తమతమ ప్రతిఫలములను సునిశ్చితముగా ఉత్పన్నము చేస్తాయి. ఈ కర్మబంధాలు గ్రంధుల వలె అంతరాళాల లోతులలో నాటుకుంటాయి. దేశ, కాల, పరిస్థితులను బట్టి మెల్లిమెల్లిగా అంకురిస్తాయి. సత్కర్మలు సంస్కారాలుగా అంతరాళాలలో ఉంటే బాహ్యపరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకపోయినా ఇవి అంకురించి అవరోధాలనధిగమించి, పతనము యొక్క వాతావరణాన్ని మార్చివేసి అనేక బాధలనధిగమించి పడుతూలేస్తూ

సన్మార్గాన్ని పొంది సుసంస్కారాల ప్రాబల్య మెక్కువైతే అవి అతని ఆలోచనలను, కర్మలను ప్రభావితము చేసి మనిషి కష్టాలను, అవమానాలను ఎదుర్కొనే పరిస్థితుల నేర్పరుస్తాయి. వీటినే సంచిత కర్మలు, ప్రారబ్ధకర్మలు అంటారు. దీనినే భాగ్యమని కూడా అంటారు.

బీజము యొక్క అంతరాళాలలో సంపూర్ణ వృక్షము దాగివుంటుంది. ఇది కంటికి కనిపించదు. అనుకూలమైన భూమి (స్వాధ్యాయము), ఎఱువు (సంయమనము), నీరు (సాధన), వాతావరణము (సేవ) ఏర్పడినప్పుడు బీజములో దాగివున్న వృక్షము అంకురిస్తుంది. ఇదే 'కర్మలకు – ఆలోచనలకు' కూడా వర్తిస్తుంది.

ప్రాయశ్చిత్త విధానములో పరిమార్జన, పరిష్కారము జరుగుతాయి. ఈ జన్మలో నేటివరకు చేసిన అవాంఛనీయతలను, గత జన్మల దుష్ప్రవృత్తులను ఊహించుకుని వాటికి సరిపోయే పుణ్య ప్రణాళిక వేసుకొని ఆచరించాలి. వంట పాత్రలు శుభ్రపరిచాక కడిగాక (పరిమార్జన), వంటచేస్తారు (పరిష్కారము). ఇల్లు శుభ్రముగా తుడిచాక (పరిమార్జన) అతిధుల నాహ్వానిస్తారు (పరిష్కారము). అలాగే అవతారముకూడా దుష్టశిక్షణ(పరిమార్జన) శిష్టరక్షణ (పరిష్కారము) చేపడుతుంది.

1. చేసిన తప్పులను గుర్తించి వాటికి తగిన పరిష్కార మార్గమును ఆలోచించాలి. ఎంత లోతైన గోతిని త్రవ్వామో అంతకు తగిన మట్టివేసి పూడ్చాలిగదా! దీనినే The science of antahkarana అంటే అంతఃకరణ విజ్ఞానమని జ్వాలాకూల్‌మహర్షి చెప్పారు.

2. పుణ్యప్రక్రియలు చేపట్టు. మనమెలాంటి తప్పుచేశామో అలాంటి పరిస్థితులు ఇతరులకి రాకుండా చేయుట. అలాగే దైవీవాతారణము నేర్పరుచుట. దీనినే The science of service సేవావిజ్ఞానమని జ్వాలాకూల్‌మహర్షి చెప్తారు. చిన్నతనములో మనము ఎవరిపట్లో మనము చేసిన తప్పుకు ఈనాడు ఆ వ్యక్తికే క్షతి పూర్తిచేయలేము. ఉదాహరణకు : చిన్నతనములో ఎప్పుడో ఎవరి చెప్పులో దొంగిలించామనుకోండి. ఇప్పుడా వ్యక్తి కోటీశ్వరు డయ్యాడునుకొండి. చిన్నతనములో చేసిన తప్పుకు పరిహారముగా ఆయనకు క్రొత్త జత చెప్పులను తీసుకువెళ్ళి ఇవ్వలేముకదా!

అందువలన 'ఆరాధన' లో సమాజములో అందరూ ఆ విరాట్పురుషుని అంగములే కనుక ఆ చెప్పుల జతను వాటి అవసరమున్న వారికి అందచేయగల్గితే తప్పుకు ప్రాయశ్చిత్తము జరిగినట్లే.

ఈవిధముగా ఆరాధన యొక్క స్వరూపమే సేవ. గురుదేవులు శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారు మొదటి చరణాన్ని గాయత్రిమంత్ర అనుష్ఠానపరంపరల ద్వారా, రెండవ చరణాన్ని జ్ఞానయజ్ఞము ద్వారా చేసుకోమంటారు. మనిషి యొక్క అతి పెద్ద శత్రువు అసంయమనము. జీవన పరిమార్జన సాధనలో రెండు విశేష సాధనలున్నవి. 1. సాప్తాహికము, 2. అర్ధవార్షికము. సాధారణముగా సాప్తాహిక సాధనలు గురువారము కానీ ఆదివారము కానీ చేస్తారు. అర్ధవార్షక సాధనలు ఆశ్వయుజ మాసము మరియు చైత్రమాసములో చేయబడతాయి.ఇవి తొమ్మిది, తొమ్మిది రోజుల సాధనలుగా ఉంటాయి.

సాప్తాహిక విశేష సాధనలో ఈ క్రింది నాల్గు పనులను పాటించాలి.

1. ఉపవాసముః దీని అర్థము బొజ్జకు విశ్రాంతినిచ్చుట. దీనినే అస్వాదవ్రతము అనికూడా అనవచ్చు.
2. బ్రహ్మచర్యము
3. మౌనము
4. ప్రాణసంచయనము.

తొమ్మిది రోజుల అనుష్ఠానములో సాధకుడు ఈ క్రింది నియమాలు పాటించాలి. 1. ఉపవాసము, 2. బ్రహ్మచర్యము, 3. శారీరక పనులను సొంతముగా చేసుకొనుట, 4. చర్మముతో చేసిన వస్తువులను ఉపయోగించకుండా ఉండుట, 5. నేలమీదే పడుకొనుట, 6. గాయత్రి లఘు అనుష్ఠానమునకు కావల్సిన మంత్ర జప నియమాలను పాటించుట.

జీవన పరిష్కార సాధనలో జ్ఞానయజ్ఞము గురుదేవుల ప్రకారము చాలా ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. భౌతిక ఆరోగ్యమునకు మూడు లక్షణాలు ఉంటాయి. 1. బాగా ఆకలివేయుట. 2. గాఢనిద్ర, 3. పనిచేయుటలో ఉత్సాహము.

ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యమునకు కూడా మూడు లక్షణాలు ఉంటాయి. 1.ఉచ్ఛ ఆలోచనలు, 2. మంచిశీలము, 3. వ్యవహారములో సేవ పాటించుట. యుగచేతనను ప్రఖరము చేయుటకు యుగసాహిత్యము మొదటి ఆవశ్యకత. దీని నిర్మాణము అతి గొప్ప సేవ అనిపించుకుంటుంది. ప్రతి కాలానికి దానికి సంబంధించిన విశేష సమస్యలుంటాయి. దాన్ని నివారించటానికి అప్పుడావిర్భవించిన గురుసత్తా మార్గదర్శనమే పాటించాలి. మన సొంత ఆలోచనలు ఉపయోగపడవు. ఇలా అన్నివిధాలా ఉన్నతిని పొందటానికి సాధన, స్వాధ్యాయము, సంయమనము, సేవ అనే నాలుగు ఆధారాలు చాలా అవసరము.

మన జీవితము గురుదేవులు ఆశించిన మార్గములో ఉండుటకు ఈ క్రింద చెప్పిన 32 నియమాలు సాధించటము చాలా అవసరము.

ఆరోగ్యసాధన

1. మనము తీసుకునే ఆహారములో సగము ఆహారము మాత్రమే స్వీకరించవలెను. సాదా భోజనము చేయవలెను. భోజనములో కూరలు, ఫలములు, పాలు, పెరుగు, వరిధాన్యములు, కందమూలములు, ఎండు ఫలములు మొదలగు అన్ని తత్త్వములను ఉచిత పరిమాణములో స్వీకరించవలెను. భగవంతునికి అర్పించిన తర్వాతనే భుజించవలెను.

2. కారము, మసాలాలు, చింతపండు వంటి రాజసిక పదార్థములను అతి తక్కువగా స్వీకరింపవచ్చు లేదా మానివేయవచ్చు. టీ, కాఫీ, వెల్లుల్లి, ఉల్లి, తమలపాకులు, కల్లు, సిగిరెట్, కారాకిళ్ళి, మాంసము, చేపలు, మాదకద్రవ్యములు మొదలగు తామసిక వస్తువులను శాశ్వతముగా వదిలివేయవలెను.

3. ఏకాదశి రోజున ఉపవసించవలెను లేదా కేవలము పాలు, ఫలములు కొంచెముగా స్వీకరించవలెను. అన్నమును తినరాదు.

4. ఆసనము– వ్యాయామము, యోగాసనము లేక శారీరక వ్యాయామము ప్రతిరోజు15 నుంచి 30 నిమిషములు చేయవలెను.

ప్రాణశక్తిసాధన

5. ప్రతిరోజు రెండుగంటలు మౌనముగా ఉండవలెను మరియు ఆ సమయములో ఆత్మచింతన, ధ్యానము బ్రహ్మచింతన లేక జపము చేయవలెను. ఈ సమయములో అటుఇటు తిరుగుట, పుస్తకములు చదువుట చేయరాదు. ఆదివారము లేక సెలవు రోజులలో మౌనము యొక్క సమయము నాల్గు గంటల నుంచి ఎనిమిది గంటలకు పెంచుకొనవలెను.

6. మన వయస్సు, పరిస్థితులు, శక్తి, మరియు ఆశ్రమములను అనుసరించి బ్రహ్మచర్యమును పాటించవలెను. మొదటి నెలలలో ఒకసారికంటే ఎక్కువ బ్రహ్మచర్యము భంగముకాకుండా చూసుకునే సంకల్పమును తీసుకొని, నెమ్మదినెమ్మదిగా దానిని తగ్గించి సంవత్సరములో ఒక్కసారికి తీసుకురావలెను. చివరిగా జీవితాంతము బ్రహ్మచర్యమును పాటించే ప్రతిజ్ఞను స్వీకరించవలెను.

7. శీలసాధన (చరిత్ర సాధన) ః- మనస్సు, వాక్కు మరియు ఆచరణ ద్వారా ఎవరికి కష్టమును కలిగించరాదు. ప్రాణులయందు దయకలిగి ఉండవలెను.

8. సత్యము, ప్రియము, మధురము, హితకరమైన స్వల్ప సంభాషణను మాత్రమే చేయవలెను. మన వాక్కుద్వారా ఎవరికీ ఉద్వేగము కలిగించరాదు.

9. అందరితోను సరళముగా, నిష్కపటముగా, హృదయము విప్పి మాట్లాడుతూ వ్యవహరించవలెను.

10. విశ్వాసము కల్గివుండవలెను. నీతిగా ఉండవలెను. కష్టపడి సంపాదించవలెను. ఇతరులు ఇచ్చిన లేక అధర్మమైన ధనము, వస్తువులు లేక ఉపకారములను స్వీకరించరాదు. సజ్జనత మరియు చరిత్రను వికసింపజేసుకొనవలెను.

11. మనకి కోపము వచ్చినప్పుడు దానిని క్షమ, ధైర్యము, శాంతి, దయ, ప్రేమ మరియు సహిష్ణుత ద్వారా నొక్కిపెట్టవలెను. ఇతరుల తప్పులను మరిచిపోయి వారిని క్షమించవలెను. ఇతరుల స్వభావమును తెలుసుకుని వారికి అనుగుణ్యముగా ప్రవర్తించవలెను.

ఇచ్ఛాశక్తిసాధన

12. మనస్సంయమనము - ప్రతి సంవత్సరము ఒక వారము లేక ఒక నెలరోజుల వరకు పంచదారను మరియు ఆదివారమునాడు ఉప్పును వాడుట మానివేయవలెను.

13. పేకాట, సినిమా మరియు క్లబ్‌లకు వెళ్ళుట ఎప్పటికి మానివేయవలెను లేదా యధాశక్తి తగ్గించవలెను. దుర్జనులకు దూరముగా ఉండవలెను. నాస్తికులు లేక మూర్ఖులతో వాదోపవాదములు చేయరాదు. ఈశ్వరుని యందు ఎవరికి శ్రద్ధ లేదో లేక ఎవరైతే తన సాధనలను నిందిస్తారో వారితో కలియుట మరియు మాట్లాడుట మానివేయవలెను.

14. మన అవసరములను తగ్గించుకొనవలెను. మన దగ్గరున్న సాంసారిక వస్తువులను లేక సంపత్తిని నెమ్మదిగా తగ్గించుకొనవలెను. సాదా జీవితము మరియు ఉన్నత ఆలోచనలను అలవరచుకొనవలెను.

హృదయసాధన

15. ఇతరులకు మంచి చేయుటయే పరమ ధర్మము. ప్రతివారము కొంచెము సమయము నిష్కామసేవా కార్యక్రమములకు కేటాయించవలెను. దరిద్రులు లేక రోగులకు సహాయము చేయుట, మిత్రులకు- సజ్జనులకు సంబంధించిన ధర్మప్రచారములో లేదా సేవా కార్యక్రమములలో పాల్గొనవలెను.

16. మన సంపాదనలో పదవ వంతు లేక తక్కువలో తక్కువ రెండు పైసలైనా ప్రతిరోజు దానము చేయవలెను. మనకేదైనా మంచి వస్తువు దొరికితే దానిని స్వజనులకు, మిత్రులకు, నౌకరులకు పంచవలెను. సమస్తవిశ్వములోని ప్రాణులను కుటుంబీకులుగా భావించవలెను.

17. వినయముగా ఉండవలెను. అన్ని ప్రాణులకు మనస్సులోనే నమస్కరించవలెను. అంతటా ఈశ్వరుని దర్శించి ఆనందమును అనుభవించవలెను. మిథ్యాభిమానము, దంభము మరియు గర్వమును వదిలివేయ వలెను.

18. గీత, గురుగోవిందుని యందు అచంచలమైన శ్రద్ధను కలిగివుండవలెను. ఎల్లప్పుడు ఈశ్వరునికి ఆత్మసమర్పణ చేసుకుని ఈవిధముగా ప్రార్థించవలెను –'హే ప్రభో! ఇదంతా నీదే. నేను కూడా నీవాడినే. నీ ఇచ్ఛ ఎలావుంటే అలాగే జరగని. నేను ఏమీ కోరను.

19. అన్ని ప్రాణులలోనూ ఈశ్వరుని దర్శించవలెను. అవికూడా మన ఆత్మలోని ఒక భాగమే అని భావించవలెను. ప్రేమ భావనను కల్గివుండవలెను. ఎవరిని ద్వేషించరాదు.

20. సర్వదా ఈశ్వరుని నామస్మరణ చేయవలెను లేక కనీసము ఉదయమే నిద్రలేచి వ్యావహారిక విషయముల మధ్యలో అవకాశము దొరికినప్పుడు, రాత్రి పడుకునేముందు తప్పనిసరిగా ఈశ్వరుని నామస్మరణ చేయవలెను. ఒక జప మాలను మన జేబులో కానీ లేదా తలగడ క్రిందకానీ ఎల్లప్పుడు ఉంచుకొనవలెను. అవకాశము చిక్కగానే జపము చేయవలెను.

మానసికసాధన

21. గీతాధ్యయనము–ప్రతిరోజు గీతలోని ఒక అధ్యాయమును లేక పది, పదిహేను శ్లోకములను అర్థముతోపాటుగా చదువుకొనవలెను.

22. గీతను కంఠస్తము చేయవలెను.

23. ప్రతిరోజు రామాయణము, భారతము, భాగవతము, ఉపనిషత్తులు, యోగవాసిష్ఠము లేక ఇతర దర్శన శాస్త్రములను, ధర్మగ్రంథములను కొంచెమైనా చదువవలెను. సెలవురోజు తప్పనిసరిగా చదువవలెను. 24. విశిష్టమైన రోజులలో కథ, కీర్తన, సత్సంగము, ధార్మిక వ్యాఖ్యానములలో పాల్గొనవలెను. ఆదివారమునాడు, సెలవురోజులలో తప్పక ఇలాంటి కార్యక్రమములలో పాల్గొనవలెను.

25. ఏదైనా దైవమందిరములోకానీ లేదా పూజాస్థానములోకానీ ప్రతివారము కనీసము ఒకరోజైనా జపము, కీర్తన, అనుష్ఠానమును చేయవలెను.

26. అవకాశము చిక్కినప్పుడు లేదా సెలవు రోజులలో ఏదైనా పుణ్యస్థలమునకు వెళ్ళి భగవంతునికి ఏకాంతసేవ చేయవలెను మరియు మొత్తము సమయమును సాధన, స్వాధ్యాయములో గడుపవలెను. గురువు లేక సాధుమహాత్ముల సత్సంగములో సాధన చేయవలెను.

ఆధ్యాత్మికసాధన

27. రాత్రి తొందరగా పడుకుని ప్రాతఃకాలము నాల్గుగంటలకు లేవవలెను. అరగంటలో కాలకృత్యములను తీర్చుకొనవలెను.

28. పద్మాసనము, సిద్ధాసనము లేక సుఖాసనములో కూర్చుని నాలుగున్నర నుంచి ఆరుగంటల వరకు ప్రాణాయామము, ధ్యానము, జపము, స్తోత్రము, ప్రార్థన మరియు కీర్తన చేయవలెను. మొత్తము సమయము ఒకే ఆసనములో కూర్చొనుట నెమ్మదినెమ్మదిగా అభ్యసించవలెను.

29. దానితర్వాత రోజువారి సంధ్యావందనము గాయత్రి జపము నిత్యకర్మ మరియు పూజ చేయవలెను.

30. మనకిష్టమైన మంత్రమును లేక ఈశ్వరుని నామమును పదినుంచి ఇరవై నిమిషములు పుస్తకములో వ్రాయవలెను.

31. రాత్రి సమయమందు స్వజనులు, మిత్రులతో కల్సి అరగంటనుంచి గంట వరకు నామసంకీర్తన, స్తోత్రము, ప్రార్థన, భజన, గానము చేయవలెను.

www.missionrk.com

32. అంతేకాక వీటితోపాటుగా సాధన చేసేందుకు సంకల్పమును తీసుకుని సాధనా సమయమును నెమ్మదిగా పెంచుకుంటూపోవలెను.

నియమానుసారముగా, దృఢముగా, వీటిని పాటించుట ఆవశ్యకము. సాధన చేసిన సమయము మరియు పరిమాణమమును ఆధ్యాత్మిక దినచర్య పుస్తకములో(డైరీ) వ్రాయవలెను. ప్రతినెలలోనూ వీనిని పర్యవేక్షించుకుని తప్పులను సరిదిద్దుకొనవలెను.

... స్వస్తి ...