

Kindle లైఫ్

స్వామి చిన్నయానంద

ఫ్టడీ గ్రూప్ చర్చల ఆధారంగా సారాంశం

1. స్వచ్ఛ మరియు లైసెన్స్

ప్రజలు ఆదిమ మరియు అనాగరిక స్థితి నుండి నాగరిక మరియు తెలివైన సమాజంగా ఎదిగారు. అందించిన సుఖాలు మరియు సౌకర్యాలు దాదాపు స్వర్గపులి మరియు మనిషి వాటిలో కనీసం నిగ్రహం లేకుండా మునిగిపోతున్నాడు. ఇంద్రియ సుఖాలలో అనియంత్రితే మరియు మితిమీరిన ఆనందం ఒకరి వ్యక్తిత్వాన్ని చెదరగొట్టడానికి కారణమవుతుంది మరియు దు orrow ఖానికి మరియు దు .ఖానికి దారితీస్తుంది.

స్వచ్ఛ తప్పనిసరిగా తెలివైన స్వీయ నిగ్రహం మరియు క్రమశిక్షణపై నిర్మించబడింది. స్కెప్పర్ల గ్రంథాలు మెరుగైన జీవనం మరియు స్వీయ-అభివృద్ధి యొక్క పూర్తి సాంకేతికత యొక్క సమగ్ర శాస్త్రాన్ని అందిస్తాయి.

2. సరైన సంపర్క కళ

సాధారణ ఫిర్యాదు ఏమిటంటే, ప్రపంచం చెడు మరియు లోపాలు, అవాంతరాలు మరియు నిరాశలతో నిండి ఉంది మరియు వారి మధ్యలో శాంతి మరియు ప్రశాంతత ఎలా లభిస్తుందో అని తరచుగా ఆశ్చర్యపోతారు. మతపరమైన పాఠ్యపుస్తకాలు కొన్ని జీవన విధానాలను సూచిస్తాయి, ఇవి మన చుట్టూ ఉన్న వస్తువుల ప్రపంచంతో సంబంధాల రీతులను నిర్వచించాయి, తద్వారా మనకు మరింత శ్రావ్యమైన ఉనికి ఉండవచ్చు.

ప్రపంచంతో “సరైన సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకునే కళ” ను మనం అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, గ్రంథాలు సూచించినట్లుగా, మన ఆత్మాశ్రయ వ్యక్తిత్వాన్ని శిక్షించవచ్చు మరియు సవరించవచ్చు. కాబట్టి ప్రపంచంలోని చెడులు గొప్ప సమస్యలు మరియు అవరోధాలు కావు, కానీ మనిషి ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో మనిషికి సామర్థ్యం లేకపోవడం అసలు సమస్య.

3. మనిషి యొక్క వారసత్వ

స్వాతంత్ర్యం పురుషత్వం యొక్క సారాంశం. అయితే ప్రపంచంలోని ఇంద్రియ వస్తువులు మనకు ఆనందం యొక్క తప్పుడు ఆడంబరం అందిస్తాయి. మాంసం యొక్క ఈ పిలుపును అడ్డుకోవటానికి, మన ఇంద్రియాల యొక్క అన్ని తినే దాడి, మనిషి యొక్క ప్రత్యేక హక్కు మరియు కీర్తి. మనిషి తప్పనిసరిగా స్వభావంతో దైవంగా ఉంటాడు, కానీ జీవిత సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, సరైన దిశలో తిరగడం మనకు తెలియదు.

నిజమైన దిక్సూచి వలె లేఖనాలు ఎల్లప్పుడూ సరైన దిశను సూచిస్తాయి. విజయ రహస్యం ఎ) వివక్ష మరియు తీర్పు (మేధస్సు) యొక్క అధ్యాపకులను ఉపయోగించడం మరియు పెరుగుతున్న భావోద్వేగాలతో బాధపడకూడదు. మరియు బి) ఒకరి జీవితాన్ని ఉన్నత ఆదర్శానికి అంకితం చేయడం.

4. జీవించే ఆనందం ఈ

రోజు మన దృ belief మైన నమ్మకం ఏమిటంటే, మన ఇంద్రియాల ద్వారా మనం అనుభవించే ఆనందాలు ప్రపంచంలోని వస్తువులలో ఉంటాయి. ఆనందం ఇంద్రియ-వస్తువులలో అంతర్లీనంగా ఉంటే, ప్రతి వస్తువు దానితో సంబంధం ఉన్న వారందరికీ ఒకే పరిమాణంలో ఆనందాన్ని అందించాలి. సహజంగానే, ఇది సత్యానికి దూరంగా ఉంది. ఉదాహరణకు, ఒక సిగరెట్ ఒకదాన్ని ఆనందం మరియు సంతృప్తితో నింపుతుంది, అదే సమయంలో మరొక పిచ్చిని కోపంతో నడిపిస్తుంది.

జాగ్రత్తగా విశ్లేషించినప్పుడు, మనిషి యొక్క ఆనందం పూర్తిగా ఆత్మాశ్రయ దృగ్విషయం అని మేము కనుగొన్నాము, ఎందుకంటే అతని మనస్సు యొక్క స్థితి మరియు అతను అనుభవించిన ఆనందం లేదా దు orrow ఖం మధ్య స్పష్టమైన మరియు స్పష్టమైన సంబంధం ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. మనస్సు ఆందోళనకు గురైనప్పుడు, దు orrow ఖం అనుభవించినప్పుడు మరియు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ఆనందం ఉంటుంది. అందువల్ల ఆనందం ఒకరి మనస్సు యొక్క ప్రశాంతతతో కొలుస్తారు.

5. ద్వంద్వ మార్గం

జీవితంలో రెండు విభిన్నమైన మరియు ప్రత్యేకమైన మార్గాలు ఉన్నాయి, అవి ఆహ్లాదకరమైన (ప్రియాలు) మరియు మంచి మార్గం (శ్రేయస్) యొక్క మార్గం. మనీషి తన జీవితంలోని ప్రతి క్షణంలో ఈ మార్గాల్లో ఒకదానికి వెళ్ళే ఎంపికను ఎదుర్కొంటాడు.

మనీషి యొక్క స్వీయ-సంతృప్తిని అందించే ఆహ్లాదకరమైన మార్గం తక్షణ ఆనందాలను అందిస్తుంది, కానీ చివరికి, నిరాశ మరియు దుఃఖాన్ని తెస్తుంది.

మంచి మార్గం ప్రారంభంలో అసహ్యించుకుంటుంది, కానీ తరువాత అది ఎక్కువ ఆనందానికి మరియు నెరవేర్చు భావనకు దారితీస్తుంది.

6. ఉనికి యొక్క సామరస్యం

నిరంతర అనుభవాల శ్రేణిగా నిర్వచించబడింది. అనుభవాలను విశ్లేషించినప్పుడు మాస్టర్స్ ప్రతి అనుభవం మూడు కారకాలు - అనుభవజ్ఞుడు (విషయం), అనుభవజ్ఞుడైన (వస్తువు) మరియు అనుభవించే ప్రక్రియ.

మరింత విశ్లేషణలో వారు అనుభవజ్ఞుడు శారీరక, భావోద్వేగ, మేధో మరియు ఆధ్యాత్మిక అనే నాలుగు వేర్వేరు వ్యక్తిత్వాలతో కూడి ఉన్నారని కనుగొన్నారు.

నాలుగు ఎంటిటీలలో ప్రతి ఒక్కటి భిన్నంగా ఏర్పడుతుంది మరియు దాని స్వంత విలువలు మరియు డిమాండ్లను కలిగి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన మరియు తెలివైన జీవనం కోసం ఈ నలుగురు వ్యక్తులను ఏకీకృతం చేయడానికి మత గ్రంథాలు మార్గదర్శకాలను అందిస్తాయి.

7. వ్యక్తిత్వ పునరావాసం

మనస్సు మరియు తెలివి యొక్క ఆకృతి మరియు నాణ్యతలో వ్యత్యాసానికి మా అనుభవాలు కారణమని చెప్పవచ్చు.

మనస్సు అన్ని భావోద్వేగాలకు, భావాలకు సీటు. మేధస్సు అనేది వివక్షత చూపే అధ్యాపకులు, వివేకం, తీర్పు చెప్పే అధ్యాపకులు.

మతం మనీషి యొక్క వాస్తవ స్వభావానికి అద్దం పట్టుకుంటుంది మరియు అతనికి 'అతని భావోద్వేగాలను శిక్షించే మార్గాలు మరియు మార్గాలు' మరియు 'అతని ఆలోచనలను సవరించడం' కూడా అందిస్తుంది, తద్వారా అతన్ని మరింత చైతన్యవంతమైన మరియు ఉల్లాసకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

8. మనస్సు మరియు మనీషి

ఒక నది నీటి ప్రవాహం వలె మనస్సును 'ఆలోచనల ప్రవాహం' గా నిర్వచించారు. నది ఒడ్డు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది మరియు దాని ప్రవాహాన్ని నిర్దేశిస్తుంది మరియు బ్యాంకులు దృ firm ంగా లేనప్పుడు, నీరు ఉల్లాసంగా నడుస్తుంది. కాబట్టి, మనీషి యొక్క తెలివి దృ firm ంగా మరియు నిశ్చయంగా లేనప్పుడు, మనస్సు కోరుకున్న విధంగా పనిచేస్తుంది, మరియు మనీషి తన పర్యవరణం మరియు పరిస్థితుల యొక్క వైవిధ్యాల ద్వారా ఇక్కడ మరియు అక్కడకు విసిరివేయబడతాడు.

అన్ని 'మెన్ ఆఫ్ అచీవ్మెంట్' వెనుక ఉన్న 'విజయ రహస్యం' వారి ఉద్వేగాలను లేదా భావాల వల్ల తప్పుదారి పట్టించకుండా వారి అన్ని కార్యకలాపాలలో వారి తెలివితేటలను వర్తింపజేసే అధ్యాపకులలో ఉంది.

9. పరిపూర్ణతమార్గం

యొక్క మనలోని మనస్సు మరియు తెలివి యొక్క నాణ్యత మరియు ఆకృతి మన స్వాభావిక మరియు సహజమైన ధోరణులు లేదా వంపులపై ఆధారపడి ఉంటుంది, వీటిని 'వాసనాలు' అని పిలుస్తారు.

మన 5 ఇంద్రియాల ద్వారా బాహ్య ప్రపంచం నుండి ఉద్దీపనలను స్వీకరిస్తాము, వాటిని మన మనస్సు మరియు తెలివి ద్వారా ప్రాసెస్ చేస్తాము మరియు మన 5 చర్య అవయవాల ద్వారా ప్రతిస్పందిస్తాము. ప్రపంచానికి మన ప్రతిస్పందన మన 'వాసనాలు' మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

'వాసనాలను' శుద్ధి చేయడం మరియు సంస్కరించడం ద్వారా, మనస్సు మరియు తెలివి సరిగ్గా ట్యూన్ చేయబడి, పరిపూర్ణత పొందుతాయి మరియు ప్రపంచంలో ఏ సవాలున్నానా ఎదుర్కోవటానికి ఒకరు బాగా ఆయుధాలు కలిగి ఉంటారు.

10. చర్య యొక్క

మానవ చర్య యొక్క మెకానిజం లో మెకానిజం, మా సహజమైన కోరికలను మరియు ధోరణుల, పదం 'vasanas' ద్వారా అంటారు నుండి మన కోరికలు, ఆలోచనలు మరియు చర్యల పుట్టింది వెనుక ముందుకు శక్తి. 'వాసనలు' అంటే సువాసన. ప్రతి వ్యక్తికి వాసనలు ఉన్నాయి, అతనికి ప్రత్యేకమైనవి మరియు విచిత్రమైనవి మరియు అవి అతని వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్వచించాయి.

మానవుల యొక్క భిన్నమైన నమూనా వాసనాలు వాటిని కంపోజ్ చేసే ఆకృతిలో ఉన్న వైవిధ్యాలు మరియు తేడాల ద్వారా వివరించబడింది. మనిషి తన వాసనలను వదిలించుకున్నప్పుడు, అతను మానసిక ఆందోళనను అధిగమించి దైవిక స్థితిని పొందుతాడు. సరైన చర్యను ఎన్నుకోవడంలో స్వీయ ప్రయత్నాన్ని ఎంచుకోవడానికి మరియు వ్యాయామం చేయడానికి మనిషికి ఈ సామర్థ్యం ఉంది మరియు తద్వారా అతని వాసనలను వదిలించుకోవచ్చు.

11. కర్మ సూత్రం

మన చర్యలు -> మన వ్యక్తిత్వంలో వాసనలుగా ముద్రలు వేస్తాయి -> ఈ వాసనలు కోరికలు మరియు చర్యలకు పెరుగుతాయి. కోరికలు మరియు చర్యలకు దారితీసే వాసనలు మరియు వాసనలకు దారితీసే ఈ చర్య కర్మ చక్రం. మా చర్యలన్నీ కర్మ లేదా కారణం మరియు ప్రభావం యొక్క చట్టాన్ని అనుసరించి ఫలితాలను ఇస్తాయి. మన గత చర్యల ఆధారంగా నిర్ణయించబడిన మన ప్రస్తుత పరిస్థితులకు కర్మ చట్టం బాధ్యత వహిస్తుంది.

కర్మ చట్టం అంటే మనకు ఎంపిక లేదని కాదు. మన ప్రస్తుత పరిస్థితులను మార్చలేకపోవచ్చు, కానీ పరిస్థితులకు ప్రతిస్పందించడానికి ఎంచుకునే సామర్థ్యం మనకు ఉంది.

జీవితంలో ఒకరు కలుసుకునేది విధి మరియు 'ఎలా' దాన్ని కలుస్తుంది అనేది స్వయం ప్రయత్నం. మన స్వయం ప్రయత్నాల ద్వారా భవిష్యత్తును సవరించవచ్చు.

12. మైండ్ ఫీ

'మనస్సును మాస్టర్ చేయండి మరియు మీరు ప్రపంచాన్ని నేర్చుకోండి'. ఈ శాశ్వతమైన విలువలలో అత్యంత ప్రాథమికమైనవి మూడు విభాగాలు, అవి బ్రహ్మచార్య (స్వీయ నియంత్రణ); అహింసా (నాన్-ఇన్జూరి) మరియు సత్యం (ట్రూత్ ఫుల్ నెస్), ఇవి వరుసగా మన శారీరక, మానసిక మరియు మేధో వ్యక్తిత్వాల నియంత్రణకు సూచించబడతాయి.

13. ప్రాథమిక అంశాలు

జీవించే మన వ్యక్తిత్వాన్ని పునర్నిర్మించటానికి మూడు విభాగాలు - బ్రహ్మచార్య (స్వీయ నియంత్రణ), అహింసా (గాయపడనివి) మరియు సత్యం (నిజాయితీ).

బ్రహ్మచార్య అంటే మన ఇంద్రియ సుఖాలన్నింటికీ సంబంధించి ఆత్మ నియంత్రణలో జీవించడం మరియు వారి తిరస్కరణ అని అర్థం కాదు.

రెండవ క్రమశిక్షణ అహింసా అంటే 'గాయం కానిది'. అహింసా జీవితంలో ఇతరులతో మనకున్న సంబంధానికి మానసిక వైఖరి. శారీరకంగా ఒక సర్వన్ క్రూరంగా కనబడవచ్చు, కానీ అతని గుండె బాగా అర్థం.

మూడవ శిష్యుడు సత్యం, మేధో విమానంలో జీవిత విలువ. ఒకరి సొంత మేధో విశ్వాసాలతో నిజాయితీగా జీవించాలని సత్యం ఆజ్ఞాపించాడు. మనలో ప్రతి ఒక్కరికి ఆదర్శాలు ఉన్నాయి, కానీ కొద్దిమంది మాత్రమే వారికి అనుగుణంగా ఉంటారు.

14. సామరస్యం మరియు సమతుల్యత

జీవిత పరిస్థితులతో 'సామరస్యంగా జీవించడం' మరియు విచక్షణతో మరియు స్థిరమైన అనువర్తనంతో వారిని కలవడానికి స్థిరంగా పనిచేయడం.

విషయాలు మరియు సంఘటనల గురించి మన పరిమితమైన ఉద్దేశ దృక్పథానికి పైకి ఎదగడం ద్వారా, మరియు ప్రపంచం యొక్క సంపూర్ణత, మానవజాతి మొత్తం మరియు సార్వత్రిక సమస్యల యొక్క విస్తారత మరియు సంపూర్ణత గురించి నిరంతరం అవగాహన కల్పించడానికి మన మనస్సును వీస్థరించడం ద్వారా సామరస్యం యొక్క జీవితాన్ని గడపవచ్చు.

15. సైన్స్ మరియు మతం

శాస్త్రవేత్తలు సమాజాన్ని ఆశీర్వదించడానికి ప్రకృతి యొక్క రహస్య శక్తులను కనుగొంటారు. మత మాస్టర్స్ ప్రకృతి యొక్క అన్ని చట్టాలను బంధించే నిజం ఏమిటో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు లేదా ఇతర మాటలలో వారు అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు కనుగొనటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు, చట్టసభ సభ్యుడు, అన్ని చట్టాల నియంతృక మరియు నియంతృకం.

16. మతం అంటే ఏమిటి

నిజమైన మతం తత్వశాస్త్రం మరియు ఆచారవాదం యొక్క సమ్మేళనం. కేవలం కర్మవాదం, తత్వశాస్త్రం కోల్పోవడం మూ st నమ్మకం మాత్రమే, అయితే ఆచార పద్ధతులు లేని బేర్ ఫెలాసఫీ పిచ్చికి సమానం. రెండు అంశాలు తప్పనిసరిగా చేయి చేసుకోవాలి. తత్వశాస్త్రం కర్మ యొక్క బాహ్య పద్ధతులను బలోపేతం చేస్తుంది మరియు వాటిని సాకారం చేయడానికి ఒక ఉద్దేశ్యం మరియు లక్ష్యాన్ని ఇస్తుంది. ఆచారం అనేది వేడుకల యొక్క శారీరక పనితీరు అని కాదు, మన వ్యక్తిత్వం యొక్క మానసిక మరియు మేధో స్థాయిలకు వర్తించే అన్ని ఆచరణాత్మక మతం యొక్క పద్ధతులను కూడా స్వీకరిస్తుంది.

17. ఒక దేశం యొక్క ప్రాణాధారాలు

సంఘం / దేశం యొక్క సభ్యులు ఒక సమగ్ర కార్యక్రమంతో కలిసి జీవించినప్పుడు మరియు ఉమ్మడి లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి శ్రద్ధ మరియు భక్తితో కృషి చేసినప్పుడు, ఒక దేశం ఏర్పడటం మరియు అద్భుతమైన విజయాలు చూస్తారు.

మతపరమైన సూత్రాలు మరియు సిద్ధాంతాలకు నమ్మకమైన కట్టుబడి ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని స్థాపించడానికి వెళ్ళే వ్యక్తులలో సరైన చిత్తశుద్ధిని పెంచుతుంది. అటువంటి మానవుల సమన్వయం మరియు ప్రేరేపిత ప్రయత్నాలు మాత్రమే ఒక దేశాన్ని నిర్మించగలవు.

18. సంస్కృతి అంటే ఏమిటి?

ఒక నిర్దిష్ట భౌగోళిక ప్రాంతంలో కొంతకాలం ప్రజలు నివసించినప్పుడు, కొన్ని తాత్విక విలువలను గౌరవించడం వారి సంస్కృతి అంటారు. అటువంటి సంస్కృతి యొక్క నాణ్యత అనుసరించిన విలువలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సంస్కృతిలో వ్యత్యాసం ప్రజలు ఆనందించే జీవిత విలువలు మరియు ధర్మాలలో ఉంటుంది.

19. మనిషిని ఏమి చేస్తుంది?

మానవులకు భావోద్వేగానికి గరిష్ట సామర్థ్యం ఉంటుంది మరియు వారి భావాలు మొత్తం విశ్వాన్ని ఆలింగనం చేసుకోగలవు. అలాగే, మనిషిలో మేధో వివక్ష యొక్క అధ్యాపకులకు హద్దులు లేవు; అతను స్థూల ప్రపంచ రాజ్యంలో బాహ్యంగా వివక్ష చూపగలడు, కానీ అతను తనలోని ఆధ్యాత్మిక కోర్ యొక్క మాంద్యాలను చేరుకునే వరకు అతని వ్యక్తిత్వం యొక్క ఆత్మాశ్రయ పోరలను కూడా పరిశోధించగలడు.

సార్వత్రిక ప్రేమను పెంపొందించుకునే మరియు వారి ఉన్నతమైన తెలివితేటల మార్గదర్శకత్వంలో నిరంతరం కార్యకలాపాల్లో నిమగ్నమయ్యే అరుదైన కొద్దిమందిని మనిషి అని పిలుస్తారు మరియు వారు మాత్రమే మనిషి యొక్క ప్రతిష్ట, గౌరవం మరియు కీర్తిని పొందగలరు.

20. మనిషిలో సారాంశం.

మానవ వ్యక్తిత్వం యొక్క ప్రధాన భాగం చైతన్యం, ఇది శరీరం, మనస్సు మరియు తెలివి యొక్క అన్ని కార్యకలాపాల చుట్టూ తిరిగే 'లైఫ్-సెంటర్'. ఇది చక్రంలో ఒక ఇరుసు లాగా ఎప్పటికప్పుడు మారదు మరియు స్థిరంగా ఉంటుంది, కానీ అన్ని మార్పులు మరియు కదలికలు సంభవిస్తాయి. మనిషి తనలో మార్పులేని, స్థిరమైన చైతన్య సూత్రంతో గుర్తించడంలో విజయవంతం అయినప్పుడు, అతను ఇకపై మారుతున్న దృగ్విషయాలు, భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనల ద్వారా బాధితుడు కాదు, కానీ వారందరికీ సుప్రం ప్రభువు అవుతాడు. అటువంటి మనిషి యొక్క మేధోపరమైన ప్రయత్నాలు, భావోద్వేగ జోడింపులు మరియు శారీరక కోరికలు సహజంగా వాడిపోతాయి మరియు పండు ఉద్భవించినప్పుడు పువ్వు యొక్క రేకుల వలె పడిపోతాయి.

21. దైవత్వం యొక్క మార్గం మనిషిలోని

మానసిక జీవి యొక్క శాస్త్రీయ విశ్లేషణ మానవ మనస్సు పనిచేసే మూడు ఆలోచన-పరిస్థితులను వెల్లడిస్తుంది. వాటిని వేదాంతంలో సత్య-స్వచ్ఛమైన మరియు గొప్పదిగా పిలుస్తారు; రాజాస్ - ఉద్వేగభరితమైన మరియు ఆందోళన చెందిన, మరియు తమస్, నీరసమైన మరియు నిష్క్రియాత్మక స్థితి. ఈ మూడు రకాల ఆలోచనలు మానవ మనస్సు మరియు తెలివిని కలిగి ఉన్న పదార్థాన్ని ఏర్పరుస్తాయి.

మన కోరికలు మరియు ఆలోచనలను శిక్షించడానికి మతం మనకు సహాయపడుతుంది, తద్వారా చివరికి వాటిని అంతం చేస్తుంది మరియు మనిషి దేవుడు అవుతాడు.

22. దైవత్వం యొక్క స్థితి

మనిషి యొక్క స్వభావం మరియు సారాంశం; కానీ అది ఆలోచనల ఆక్రమణలో ఉంది. ఆలోచనలలో మార్పు మూడు పద్ధతుల ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది, అవి ఆలోచనల పరిమాణాన్ని తగ్గించడం ద్వారా, ఆలోచనల నాణ్యతను మెరుగుపరచడం ద్వారా మరియు ఆలోచనలకు భిన్నమైన దిశను ఇవ్వడం ద్వారా.

మనస్సు శుద్ధి చేయబడినప్పుడు మరియు అటువంటి మనస్సు ధ్యానంలో కలిసిపోయినప్పుడు, ఆలోచనల యొక్క చివరి ఆనవాళ్ళు చనిపోతాయి, ధ్యానం చేసేవాడు సంపూర్ణ ఆనంద స్థితిలో ఉంటాడు.

23. వేదాంత

పంచ కోష వివేకా

పంచ అంటే ఐదు కోష (కోశం) అంటే కవరింగ్. మేము ప్రస్తుతం శరీరానికి / మనసుకు అనుసంధానించబడి ఉన్నాము. మేము ఈ కవరింగ్లతో మమ్మల్ని గుర్తించండి. మన తప్పుడు భావనలను తొలగించడానికి, మనం పంచ కోషాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ కోషాలు నిజమైన-ఆత్మ ఆత్మకు సూచికలు.

పంచ కోషాల మాదిరిగా డ్రక్ ద్రస్య వివేకా, తత్వ వివేకా, పంచ మహా భూటా వివేకా ఉన్నారు. ఇవన్నీ బ్రహ్మను చేరుకోవడమే. పంచ కోషా వివేకా స్థూల శరీరం / సూక్ష్మ / సాధారణ శరీరానికి చెందినది. ఆత్మ తెలుసుకోవడం ఉద్దేశ్యం.

ఐదు Koshas ఉన్నాయి:

1. అన్నమయ Kosha (ఆహార కోశం)
2. ప్రాణానికి Kosha (వైటల్ ఎయిర్ కోశం)
3. Manomaya Kosha (మైండ్ / తెలివి కోశం)
4. Vijnanamaya Kosha (నాలెడ్జ్ కోశం)
5. Anandamaya Kosha (బ్లైస్ కోశం)

అన్నమయ Kosha (పుడ కోశం)

అన్నమయ Kosha (ఆహార కోశం) సెల్స్ కప్పి బౌతిక కోశం. మన బౌతిక శరీరం ఆహారం నుండి పుట్టింది, ఆహారం ద్వారా నిలబడి తిరిగి ఆహారానికి వెళుతుంది. మన శరీరం నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది మరియు అశాశ్వతమైనది. మన శరీరం విశ్వంలోని మిగతా అన్ని అంశాలతో (అంతరిక్షం, గాలి, నీరు, అగ్ని, భూమి) తయారైంది. మేము కత్తిని కొన్నప్పుడు, అది కవరింగ్లో వస్తుంది. శరీరం ప్యాకేజింగ్ లాంటిది. శరీరం బాహ్య ప్యాకేజీ. శరీరం నిజమైన వ్యక్తి కాదు.

“నేను ఆకలితో ఉన్నాను”, “నేను బాధపడ్డాను” వంటి ఆలోచనలు ఆహార కోశంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఇవి శరీర స్థాయిలో ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి భౌతికవాద ప్రాపంచిక విషయాలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పుడు / సంబంధాలు (సంబంధాలు (నా కొడుకు, భార్య, పశువులు, ఇల్లు మొదలైనవి) తమను తాము ఆహార కోశంతో అనుబంధిస్తాయి. నిజమైన స్వీయ, శరీరం లేదా ఆహార కోశం కాదు.

(వైటల్ ఎయిర్)వైటల్ ఎయిర్

ప్రాణామయ కోషాపీట్టంద - ప్రాణాలు, జీవశాస్త్రవేత్తలు వివరించిన ఐదు శారీరక వ్యవస్థలకు అనుగుణంగా ఉంటాయి, ఇవిపీట్ ను సూచిస్తాయి. శరీరానికి సహాయపడే ఈ కార్యకలాపాలు మనం పీల్చే గాలి ఫలితంగా జరుగుతాయి. ఐదు ప్రాణాలు

1. ప్రాణ - ది ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ పర్సెప్షన్. ఐదు ఇంద్రియ అవయవాల ద్వారా వస్తువుల బాహ్య ప్రపంచం నుండి పొందిన ఐదు రెట్లు ఉద్దీపనను నియంత్రిస్తుంది.
2. అపానా - విసర్జన ఫ్యాకల్టీ. విత్తనాలు, కఫం, చెమట, మూత్రం, ముఖాలు మొదలైనవి శరీరం నుండి విసిరివేయబడేన లేదా తీరస్కరించబడినవి... అపన సమన యొక్క వ్యక్తికరణలు
3. - జీర్ణక్రియ ఫ్యాకల్టీ. కడుపులో అందుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది.
4. వ్యానా - సర్క్యులేషన్ ఫ్యాకల్టీ. జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని రక్త ప్రవాహం ద్వారా శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు సరిగా తెలియజేస్తుంది.
5. ఉడనా - థింకింగ్ ఫ్యాకల్టీ. ఒక వ్యక్తి తన ఆలోచనలను ప్రస్తుత స్థాయి నుండి పెంచే సామర్థ్యం, తద్వారా ఒక కొత్త సూత్రం లేదా ఆలోచనను స్వీయ-విద్య యొక్క సామర్థ్యాన్ని గర్భం ధరించడం లేదా అభినందించడం.

మనోమయ కోష

మనోమయ కోష కూడి ఉంటుంది మనస్ లేదా మనస్సుతో. ఐదు ఇంద్రియ అవయవాలతో పాటు మనస్సు (మనస్) మనోమయ కోస అని చెప్పబడింది. మనోమయ కోసా, లేదా “మైండ్-పీట్” అన్న మయ కోసా మరియు ప్రాణామయ కోషా కంటే వ్యక్తిత్వానికి సుమారుగా చెప్పబడింది. ఇది నాకు మరియు నా యొక్క వైవిధ్యానికి కారణం. మనిషి యొక్క బానిసత్వం మనస్సు వల్ల కలుగుతుంది, మరియు విముక్తి కూడా దాని ద్వారానే జరుగుతుంది. వ్యక్తి తనను మనోమయ కోషతో గుర్తించి, తనను తాను ఆలోచనాపరుడిగా భావించి, 'నేను కోపంగా ఉన్నాను, నేను కామంతో ఉన్నాను, నేను అత్యాశతో ఉన్నాను' అని అనుకుంటాడు. మనోమయ కోషా మనిషి యొక్క నిజమైన స్వీయ నుండి పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటుంది.

విజ్ఞానమయ కోశా

విజ్ఞానమయ అనేది విజ్ఞానం, లేదా తెలివితేటలతో కూడి ఉంటుంది, ఇది అధ్యాపకులు వివక్ష చూపే, నిర్ణయించే లేదా ఇష్టానుసారం. ఈ జ్ఞాన కోశం, సిట్ యొక్క శక్తి యొక్క ప్రతిబింబం తరువాత కనిపిస్తుంది, ఇది ప్రకృతి యొక్క మార్పు. అతను విజ్ఞానమయ కోషతో తనను తాను గుర్తించుకుంటాడు మరియు తనను తాను జ్ఞానవంతుడిగా భావించి, 'నేను తెలివైనవాడిని, నాకు ప్రతిదీ తెలుసు, నేను ఆనందించేవాడిని' అని అనుకుంటాడు.

ఆనందమయ కోష

ఆనందమయ కోసా (లేదా) ఆనందం కోశం అనేది వాసనలతో కూడిన ఐదు తొడుగులలో “లోపలి భాగం”. ఈ కోశం అజ్ఞానంతో తయారైంది, దీనిలో మన లోతైన నిద్ర స్థితిలో స్పృహ ఉంది. మా తేడాలతో సంబంధం లేకుండా ఇది ఆనందంగా పరిగణించబడుతుంది; మేల్కొనే స్థితి లేదా కలల స్థితిలో వారు అనుభవించిన ఆందోళనను విరమించుకోవడం వల్ల మనమందరం ఒకేలాంటి శాంతి మరియు ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాము. గా deep నిద్రలో స్వే హీతుడు / శత్రువు లేడు, విజయం / వైఫల్యం ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంది. ఒకటి దేవునితో గా deep నిద్రలో ఉంది. లోతైన ధ్యానంలో మాత్రమే మనం జ్ఞానంతో ఏకత్వాన్ని తీసుకువస్తాము. ఒకటి, ఆనందమయ కోషతో తనను తాను గుర్తించుకుని, 'నేను సంతోషంగా ఉన్నాను' అని భావిస్తాడు.

సూల శరీరం అన్నామయ కోషతో సంబంధం కలిగి ఉంది; సూక్ష్మ శరీరం(సుఖమసarira)ప్రాణము, Manomaya & Vijananamaya Kohsas మరియు సాధారణ శరీరసంబంధం(కరణsarira)Annadamaya Kosha సంబంధం ఉంది.

ఆత్మ ఈ ఐదు తొడుగులచే కప్పబడి ఉంటుంది. నిజమైన స్వీయ - ఆత్మ - వీటిలో ఏదీ లేదు.

ఆత్మ అంటే ఏమిటి?

మానవుని యొక్క విశ్లేషణలో, వ్యక్తిత్వం యొక్క ఐదు పౌరలు కేవలం పదార్థం అని మరియు ఆ విషయం జడ మరియు అస్పష్టంగా ఉందని Rsis కనుగొన్నారు. పదార్థంతో ఏర్పడినప్పటికీ, వ్యక్తి తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం గురించి తెలివిగా మరియు స్పృహతో ఉంటాడు. ఇది అతనిలో పదార్థం కాకుండా వేరే ఏదో ఉందని అనుసరిస్తుంది, అది దానికి సెంటియెన్స్ లేదా స్పృహను ఇస్తుంది. ఈ భావోద్వేగ లేదా చేతన సూత్రం ఆత్మ లేదా దేవుడు. ఇది అయస్కాంతంలో అయస్కాంతత్వం లాంటిది, ఇది ఇనుప ముక్క కాకుండా వేరే విషయం.

ఆత్మ అనేది గ్రహించగల ఇంద్రియ అవయవాలకు, అనుభూతి చెందడానికి మనస్సు మరియు ఆలోచించే తెలివిని ఇస్తుంది. అందువల్ల దీనిని తరచుగా భౌతిక, మానసిక మరియు మేథో విమానాలపై గ్రహించేవాడు, భయపెట్టేవాడు మరియు ఆలోచించేవాడు అని శాస్త్రాలలో సూచిస్తారు. ఇది విద్యుత్తుతో పోల్చబడుతుంది, ఇది వేర్వేరు పరికరాల ద్వారా భిన్నంగా కనిపిస్తుంది.

అందువల్ల, ఆత్మను స్థూలమైన, సూక్ష్మమైన మరియు కారణమైన శరీరాలు కాకుండా, మించినదిగా సూచిస్తారు పదార్థం యొక్క ఐదు తోడుగులు, మేల్కోస్, కల మరియు లోతైన నిద్ర స్థితులకు స్పృహ మరియు అర్థ అవయవాలలో గ్రహించేవారు, మనస్సులో భయం మరియు తెలివితేటలలో ఆలోచించేవారు.

గ్రహించిన వస్తువుల మొత్తం క్షేత్రం + మొత్తం భావోద్వేగాలు అనుభూతిక వ్యక్తి అనుభవించిన ప్రపంచం (OET)

చెందాయి = పర్సెప్షియర్ + ఫీల్డ్ + థింకర్ = అహం (లేదా) వ్యక్తిత్వం (PFT)

శరీరం + మనస్సు + మేధస్సు = వ్యక్తి యొక్క పరికరాలు (BMI)

స్థూల శరీరంలో అవగాహన యొక్క ఐదు అవయవాలు మరియు చర్య యొక్క ఐదు అవయవాలు ఉంటాయి. ఇది వ్యక్తి వస్తువుల బాహ్య ప్రపంచాన్ని సంప్రదించి అతని ఆనందాలను లేదా దుఃఖాలను అనుభవించే మాధ్యమం.

సూక్ష్మ శరీరం మానసిక మరియు మేథో కోశాలతో రూపొందించబడింది, ఇందులో వరుసగా మనస్సు యొక్క భావోద్వేగాలు మరియు భావాలు మరియు తెలివి మరియు ఆలోచనలు మరియు ఆదర్శాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కేవలం ఆలోచనలు మాత్రమే. అందువల్ల, బంగారు ఆభరణాలు బంగారం లేదా మట్టి కుండలతో తయారైనట్లే సూక్ష్మ శరీరం ఆలోచనలతో కూడి ఉంటుంది.

ఏదేమైనా, ఈ ఆలోచనలలో క్రియాత్మక తేడాలు ఉన్నాయి, అవి వాటికి నాలుగు విభిన్న హోదాను ఇచ్చాయి: మనస్, బుద్ధి, అహంకారా మరియు సిట్టా

ఈ నాలుగు కలిసి మన అంతర్గత పరికరాలు, అంతహ్యారన, బాహ్య పరికరాలకు భిన్నంగా, దాస-ఇంద్రియాలు అంటే పది శరీర అవయవాలు. ఈ నాలుగు ఒకే ప్రాథమిక పదార్థం, అంటే ఆలోచనలు అనే క్రియాత్మక పేర్లు.

మనస్

ఒక అనుభవంలో, అవగాహన యొక్క అవయవాల ద్వారా ఉద్దీపనల యొక్క మొదటి ప్రభావం ఆలోచనలో భంగం కలిగిస్తుంది మరియు చంచలత మరియు అనాలోచితత ఉంది. ఆలోచన యొక్క సందేహం లేదా అనాలోచిత స్థితిని మనస్సు అంటారు - శంకాల వికల్పట్మాకం మన

బుద్ధి

మొదటి ప్రభావం తరువాత, ఆటంకం చనిపోతుంది మరియు నిర్ణయం మరియు సంకల్పం యొక్క నిశ్శబ్దం ఉంది.

ఆలోచన యొక్క ఈ పరిస్థితిని మేధస్సు అంటారు - నిస్కాయత్యైకా బుద్ధిహ్.

అహంకారావ్యక్తికి చెందినవారైతేనే

ఒకఒక సందేహం మరియు నిర్ణయం ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఇద్దరూ ఒక వ్యక్తిలో నివసించినప్పుడు, సందేహం మరియు నిర్ణయం 'అతనిది' అని అతనికి తెలుసు. 'సందేహం' మరియు 'నేను నిర్ణయిస్తాను' అనే 'ఐ-నెస్' యొక్క స్థిరమైన భావన కూడా ఒక ఆలోచన మరియు దాని క్రియాత్మక పేరు అహం - భావనలలో అహంకారా అహంకర.

సిట్టా

సూక్ష్మ శరీరం యొక్క నాల్గవ అంశం సిట్టా. సిట్టా అనేది జ్ఞాపకశక్తి యొక్క ఆలోచన-రూపాలు.

సిడకాససర్వవ్యాప్తి

సిడకాసా అనేది షరతులు లేని స్పృహ, ఇదిచెందుతుంది.

హిందూ మతానికి మూల గ్రంథాలు వేదాలు. వేదాలు అంటే జ్ఞానం యొక్క శరీరం. Ig గ, యజు, సామ మరియు అధర్వణ - వేదాలు నాలుగు.

ప్రతి వేదాలను రెండు విస్తృత వర్గాలుగా విభజించారు - కర్మ కందా మరియు జ్ఞాన కంద

కర్మ కంద - కోరికలు (అర్థ మరియు కామ) నెరవేర్చడానికి, మానసిక సమైక్యత మరియు స్వీయ శుద్ధిని పొందటానికి ఉద్దేశించిన ఆచారాలు మరియు త్యాగాలతో వ్యవహరిస్తుంది.

జ్ఞాన కంద - వేదాంతం అని పిలువబడే స్వీయ-జ్ఞానం లేదా వాస్తవికత యొక్క జ్ఞానంతో వ్యవహరిస్తుంది. వేదాంతం అంటే వేదాల ముగింపు భాగం.

వేదాంతం స్వీయ జ్ఞానంతో వ్యవహరిస్తుంది. ఒకరి నిజమైన స్వభావం యొక్క జ్ఞానం.

మహావాక్యలు లేదా గొప్ప ప్రకటనల ద్వారా వేదాంతం స్వభావాన్ని వెల్లడిస్తుంది. 4 ప్రకటనలు ఉన్నాయి

- ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ (చైతన్యం బ్రాహ్మణ) ○ తత్ తవ ఆసి (అది నీవు)
- అయం ఆత్మ బ్రహ్మ (ఇది నేనే బ్రహ్మము) ○ అహం బ్రహ్మ అస్మి (నేను బ్రాహ్మణుడు)

ఈ మహావాక్యాల యొక్క అర్థాలు క్రమపద్ధతిలో విపుతాయి శిష్యుడికి గురువు.

Ish ఘలు మానవుని నిర్మాణం గురించి సమగ్ర అధ్యయనం మరియు శాస్త్రీయ విశ్లేషణ చేసి, నేచర్ ఆఫ్ ట్రూ సెల్స్ (ఆత్మ లేదా దేవుడు) ను కనుగొన్నారు

24. జీవితం మీదే - కిండ్స్ ఇట్

ట్రూ మతం ఎప్పుడూ మరణించదు; హిందూ మతం చనిపోలేదు. ఒక చెట్టు ఆకులు చిందించినట్లే, కొత్త ఆకులు పెరిగినట్లే, అదే విధంగా లోఖనాల్లోని నిజమైన మతం నివసిస్తుంది.

దేవాలయాల భవనాలు మరియు ఇతర ప్రార్థనా స్థలాలు, గ్రంథాలలో మతం నివసించదు, కానీ మతం 'జీవన శాస్త్రం'.

మన రోజువారీ జీవితం గురించి ప్రస్తావించకుండా, మరియు మన సమస్యలను పరిష్కరించలేకపోతే, మతాన్ని జీవన పథకం యొక్క నియంతృత్వ ప్రకటనగా చూస్తే; మనిషి అలాంటి మతాన్ని బహిష్కరించాడు మరియు కొత్త సంస్కృతికి వెళ్ళాడు.

తూర్పు మతాల కోసం, మతం జీవన మార్గం మరియు 'జీవిత దృక్పథం' కాదు.

25. వేదాంత - లైఫ్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్

హిందూ మతం అనేది ఒక ప్రవక్త లేదా యజమాని యొక్క గాలి చొరబడని ప్రకటన కాదు, కానీ అది 'పెరుగుతున్న సంప్రదాయం'. ఇది తరాల పరిశోధకుల ముగింపు.

మతం యొక్క అనువర్తనం ఎప్పటికప్పుడు మారవచ్చు, కానీ ప్రాథమిక అంశాలు అలాగే ఉంటాయి. ప్రాపంచిక వస్తువులపై మంచి అవగాహన ఉంటే దానితో మంచి సంబంధం ఉంటుంది. వేదం ప్రకటించిన ప్రపంచం అవాస్తవం, సత్యం (బ్రాహ్మణ) మాత్రమే వాస్తవికత).

వేదాంతం మనకు ప్రపంచం యొక్క ఆరోగ్యకరమైన పున inter- వివరణను అందిస్తుంది.

మతం అనేది సంపూర్ణ జీవనం యొక్క పూర్తి శాస్త్రం, తద్వారా సమాజం శాంతియుతంగా మరియు పూర్తిగా జీవించడం నేర్చుకోవచ్చు.

సైన్స్ లేదా మతం రెండూ స్వయంగా నిలబడలేవు. ఇద్దరూ సమాజానికి ఆనందాన్ని కలిగించాలని మరియు మనిషి తన దైనందిన జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటారు.

జీవితం, 'నిరంతర అనుభవాల శ్రేణి' గా నిర్వచించబడింది మరియు ప్రతి అనుభవం 'జీవిత యూనిట్' అవుతుంది.

అతను బాహ్య ప్రపంచం నుండి ఉద్దీపనను స్వీకరించినప్పుడు మరియు ప్రతిస్పందించినప్పుడు అనుభవం అనుభవించబడుతుంది.

అందువల్ల ఒక అనుభవంమూడు సంస్థలతో

- అనుభవజ్ఞుడు (విషయం), కూడి ఉంటుంది
- అనుభవజ్ఞుడైన (ఆబ్జెక్ట్), అనే
- అనుభవజ్ఞుడు (విషయం మరియు వస్తువు మధ్య సంబంధం.

Ish షుల విచారణ రంగం, 'అనుభవజ్ఞుడు'.

Ish షులు మనిషి యొక్క అంతర్గత వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి మరియు ప్రపంచంలోని పర్యావరణం మరియు సంఘటనల నుండి స్వతంత్రంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించారు. మనిషిలో 'జీవన ప్రమాణాన్నీ' పెంచడమే లక్ష్యం.

అనుభవాలు మన వ్యక్తిత్వం యొక్క వివిధ స్థాయిల నుండి బయటపడతాయని ish షులు కనుగొన్నారు

- శారీరక
- మానసిక
- మేధో మరియు
- ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వం.

మతం యొక్క ఆచరణాత్మక ప్రతిపాదన మనలోని 'నలుగురికి' ఎలా శిక్షణ ఇవ్వగలదో మరియు మన నియమించబడిన జీవిత మార్గాల ద్వారా ఆనందంగా ప్రయాణించగలదని ప్రతిపాదించే ఒక సిద్ధాంతం.

మనిషి తనలోని సూక్ష్మతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ, స్థూలంగా త్యాగం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. మతం యొక్క అభ్యాసం ద్వారా, 'స్టాండర్డ్ ఆఫ్ లైఫ్' పెంచడానికి మన వ్యక్తిత్వాలను ట్యూన్ చేయవచ్చు జీవితాన్ని, అనుభవాల పరంపరగా, ప్రధానంగా 'తల మరియు హృదయం' ఆనందిస్తుంది.

- హెడ్ హీతుబద్ధమైన మరియు మేధో అధ్యాపకులను మరియు
- సూచిస్తుంది హోర్ట్ ఇన్స్టింక్ట్ యొక్క అధ్యాపకులను సూచిస్తుంది.

ప్రతి మనిషిలో వీటి యొక్క మారుతున్న నిష్పత్తులు వ్యక్తులను వేరు చేస్తాయి. ఈ మొత్తం మానవత్వం ఆధారంగా వీటిని విభజించవచ్చు:

1. వీరిలో 'హృదయం' 'తల' కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. 'హెడ్' పై 'హెడ్' ఎక్కువగా ఉంటుంది.
3. 'హెడ్' మరియు 'హెడ్' వీరిలో దాదాపు సమాన వాదనలు ఉన్నాయి.
4. వీరిలో 'హెడ్' లేదా 'హెడ్' తగినంతగా అభివృద్ధి చెందలేదు.

ఈ నాలుగు రకాలుగా సేవ చేయడానికి, ish షులు నాలుగు యోగా సంప్రదాయాలను సూచించారు. పద యోగాకు అనేక విభిన్న అర్థాలు ఉన్నాయి. యోగా యొక్క అర్థాలలో ఒకటి అహంను పరమాత్మకు చేరడం. పరమాత్మ యొక్క సాక్షాత్కారం వైపు ఒకరి పురోగతిని ప్రోత్సహించే పద్ధతులను కూడా యోగా అంటారు.

1. భక్తి లేదా భక్తి - భగవంతునిపై తీవ్రమైన ప్రేమను కలిగి ఉండగల ప్రధానంగా భావోద్వేగానికి.
2. జ్ఞానం లేదా జ్ఞానం - దేనిలోనైనా మేధో సంతృప్తి కోసం చూసే ప్రధానంగా మేధావి కోసం.
3. కర్మ లేదా నిస్వార్థ-పని - హృదయపూర్వక మనిషి అయిన సమతుల్య మేధో-భావోద్వేగానికి, కానీ అతని తెలివితేటలు గుండెపై నియంత్రణను కలిగి ఉంటాయి.
4. హఠా లేదా ఆధ్యాత్మిక మార్గం - స్వభావంతో ఎవరు పైన ఉన్న మూడు వర్గాలలో తేలికగా

తేరుకోరు నాలుగు వేర్వేరు యోగాలు ఉన్నప్పటికీ, రెండు దశలు మాత్రమే ఉన్నాయి. మొదటి దశ మనస్సును సిద్ధం చేస్తుంది, రెండవ దశ స్వీయ జ్ఞానాన్ని పొందుతుంది.

మనస్సును సిద్ధం చేయడం కర్మ యోగం ద్వారా జరుగుతుంది. జ్ఞానం పొందడం జ్ఞాన యోగం ద్వారా జరుగుతుంది. భక్తి యోగం మరియు రాజ యోగం కర్మ యోగాలో అంతర్భాగాలు మరియు జ్ఞాన యోగం

భక్తి దాదాపు అన్నింటికీ ఉపయోగపడుతుంది. (ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలు ఈ పద్ధతిని సూచిస్తాయి). ఆధ్యాత్మిక పథకంలోని ఏదైనా ఒక మార్గంలో ఉన్న అభ్యాసకులు వారి మనస్సును పాండిత్యం చేస్తారు.

మనస్సుపై నైపుణ్యం ఒకరి వ్యక్తిత్వం యొక్క గొప్ప మరియు తీవ్రమైన ఏకీకరణలో ముగుస్తుంది. మనస్సులో ఎక్కువమంది కలిసిపోతారు, మరింత డైనమిక్ ఒకరి తెలివిగా మారుతుంది. శుద్ధి చేసిన పనిమనిషి మరియు తెలివి ఎక్కువ సామర్థ్యాన్ని పొందుతాయి.

26. పరిపూర్ణత యొక్క లక్ష్యం

మన నిజమైన స్వభావం ఉనికి-చైతన్యం-పరిమితి లేనిది (సత్-చిత్-ఆనంద).

ప్రపంచం మరియు మన ప్రత్యేక ఉనికి యొక్క మన కేంద్రీకృత ఆలోచనలు సత్యంపై అతిశయోక్తి మాత్రమే. అవన్నీ అబద్ధం. బహుళత్వం ఒక మాయ.

మన నిజ స్వభావం గురించి మనకు తెలియదు. ఈ మాయ ఎలా పెరిగింది? వాస్తవికత గురించి అడిగేవారికి ఇది సహజమైన ప్రశ్న.

మన అజ్ఞానాన్ని వివరించడానికి వేదాంత మాయ అనే పదాన్ని పరిచయం చేస్తుంది.

మాయను బ్రాహ్మణుని వివరించలేని శక్తిగా నిర్వచించారు, ఇది అగ్ని నుండి వచ్చే వేడి వలె విడదీయరానిది. మాయ అంటే 'లేనిది'.

మాయ ప్రపంచంలో మూడు విభిన్న శాశ్వతమైన లక్షణాలుగా వ్యక్తమవుతుంది. సత్య (నిష్క్రియాత్మకత), రాజాస్ (కార్యాచరణ) మరియు తమస్ (నిష్క్రియాత్మకత). ఈ మూడు గుణాలు ఎప్పుడూ మిశ్రమ స్థితిలో ఉంటాయి. వారి నిష్పత్తి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతుంది మరియు అదే వ్యక్తిలో ఇది ఎప్పటికప్పుడు భిన్నంగా ఉంటుంది.

సత్యము ద్వారా బ్రాహ్మణుడు ప్రతిబింబించేటప్పుడు అది దేవుని సూత్రం - సృష్టికర్త (బ్రహ్మ), సస్టైనర్ (విష్ణువు), నాశనం చేసేవాడు (శివ)

బ్రాహ్మణుడు రాజాస్ మరియు తమస్ ద్వారా ప్రతిబింబించినప్పుడు, ప్రతిబింబం మసకబారుతుంది.
ఇది ఎగ్జెంట్రిక్-జీవా (వ్యక్తిగత మర్త్య)

తమస్ నాణ్యత మనలో రెండు విభిన్న మార్గాల్లో పనిచేస్తుంది. ఇది మానసిక ఆందోళన (వికేపా) మరియు
సత్యం యొక్క కవచం (అవరానా) ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ రెండు శక్తులు ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి
ఉంటాయి.

వికేపా అవరణాన్ని, అవరణ వికేపను సృష్టిస్తుంది.

మనలోని తమస్ యొక్క కప్పే శక్తి 1) తెలియదు, 2) అర్థం చేసుకోలేము, 3) అనుభవించబడలేదు వంటి మూడు విభిన్న ప్రతికూలతలను పోషిస్తుంది.

ఈ మూడు ప్రతికూల భావనలను మూడు ప్రధాన వేదాంత పద్ధతుల ద్వారా తొలగిస్తారు

-)
- ప్రతిబింబం (
- (శ్రవణంమననం) ధ్యానం (నిధిధ్యానం)వీలింగ్

మూడు ప్రధాన విషాదాలలో మొదటిది, శక్తితో జన్మించినది - ఎప్పటికప్పుడు మారుతున్న వెనుక ఉన్న దేవుని సూత్రం మనకు తెలియదు అసాధారణ ప్రపంచంలో ప్లక్స్. అవరానా (వీలింగ్) యొక్క స్థూల స్థితి ఇది. గొప్ప మాస్టర్స్ నుండి "వినడం" ద్వారా మరియు గొప్ప గ్రంథాల ద్వారా ఇది

తొలగించబడుతుంది రెండవ దశ, మేము మొదటి ప్రతికూలతను తొలగించినప్పుడు, అప్పుడు సూక్ష్మమైనది తలెత్తుతుంది - "నాకు అర్థం కాలేదు". మేడో విశ్లేషణ మరియు తార్కికం ద్వారా సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇది మననం.

మూడవ దశలో, జీవితం వెనుక మార్పులేని సత్యాన్ని మేడోపరంగా అర్థం చేసుకున్నాడు, కానీ అది "అనుభవించబడలేదు" అని భావిస్తాడు. వేదాంత ధ్యాన ప్రక్రియ ద్వారా ఇది తొలగించబడుతుంది - శ్రావణనిధిధ్యానం

, మననం, వేదాంత సాధన ఒక ప్రక్రియ.

వీలింగ్ తొలగించబడినప్పుడు, మానసిక ఆందోళనలు నిరుత్సాహపడతాయి. మరింత ఆందోళనలు శాంతిపజేయబడతాయి, సులభంగా వీలింగ్ చుట్టుముడుతుంది. కాలక్రమేణా, అభ్యాసం (అభ్యాసం) యొక్క తీవ్రతకు అనులోమానుపాతంలో, మనలోని తమస్ మరియు రాజాస్ తగ్గిపోతారు మరియు సత్యం పొందుతారు, ఇది మనకు ఆత్మ జ్ఞానం పొందడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ విధంగా మనలోని అజ్ఞానం మన నిజమైన స్వభావాన్ని కప్పివేస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన అంటే ఈ అవరణాన్ని, వికేసాను తొలగించడం, కాబట్టి మన నిజమైన స్వభావాన్ని గ్రహించగలం.

27. జపాజపా యోగ

యొక్క అర్థంపలికిన జననం మరియు మరణం యొక్క చక్రానికి ముగింపుగా అనే అక్షరం నిలుస్తుంది. అక్షరం pa అంటే అన్ని మలినాలను మరియు అడ్డంకులను తొలగించే లేదా నాశనం చేసింది. జ్ఞానానికి రకరకాల అవరోధాలను నాశనం చేయడం ద్వారా, జప విముక్తికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది. కాబట్టి, జప విముక్తికి పరోక్ష సాధనం.

జప సాధన ఎందుకు? అజ్ఞానం (అవిద్య) మన నిజమైన స్వభావాన్ని కప్పివేస్తుంది. మేఘాలు సూర్యుడిని ఎలా కప్పాల్లో, మన అజ్ఞానం నుండి పుట్టిన ఆలోచనలు (అవరానా-వీలింగ్ మరియు వికేసా-ఆందోళన) మన నిజమైన స్వభావాన్ని కవర్ చేస్తాయి. అయినప్పటికీ, మేఘాలు సూర్యుడిని కప్పినట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికీ, మేఘాలు సూర్యుడిని కప్పలేవు. సూర్యరశ్మి కారణంగా మేఘాలు కనిపిస్తాయి. సూర్యరశ్మి కారణంగా మనం మేఘాలను చూస్తాము. కాబట్టి మేఘాలు సూర్యుడిని కప్పలేవు. మేఘాలు సూర్యుడిని ఉండవు. అదే విధంగా, మన ఆలోచనలు ఆత్మను కవర్ చేయలేవు, ఎందుకంటే ఆలోచనలు స్వయంగా ప్రకాశిస్తాయి.

అజ్ఞానం నుండి పుట్టిన మన మానసిక ఆందోళన, మరియు మన నిజమైన ఆత్మను తెలుసుకోకుండా చేస్తుంది. స్వీయ జ్ఞానం జరగడానికి మనస్సును సిద్ధం చేయడానికి, మన మనస్సులో ప్రావీణ్యం సంపాదించడానికి జపా ఒక సాధన. మన మనస్సును స్వాధీనం చేసుకోవడం - జపా ఒక సాధన

ఆలోచనల నాణ్యతను పెంచడం, ఆలోచనల

దిశను మార్పండి ఆలోచనల
పరిమాణాన్ని తగ్గించండి ఆలోచనల

అంచనాను పెంచండి - ఏ సమయంలోనైనా, ఒక ఆలోచన మాత్రమే ఉంటుంది. తదుపరి ఆలోచన ఏమిటంటే ఎవరి అంచనా. మన ఆలోచనలు అనూహ్యమైనవి. మన ఆలోచనలు వాటి మధ్య ఎటువంటి సంబంధం లేకుండా కొన్నిసార్లు ఒక ఆలోచనను మరొకదానికి ప్రవహిస్తాయి.

జపంలో, ఒక మంత్రం ఉద్దేశపూర్వకంగా పునరావృతమవుతుంది. ఒక మంత్రం కూడా ఒక ఆలోచన లాంటిది మరియు పునరావృతమవుతుంది కాబట్టి, ఆలోచన ఏమి రాబోతుందో మాకు తెలుసు. కాబట్టి తదుపరి ఆలోచన యొక్క ability హాజరీత్యం ఉంది. జపాలో, చర్చ, ability హాజరీత్యం ఉంది.

జపాలో వ్యాయామం ఎంపిక చాలా ముఖ్యం. మనం ఎక్కువసేపు మానసికంగా ఒక మంత్రాన్ని జపించాలని ఎంచుకుంటే, మన మనస్సులో ఏమి జరుగుతుందో మనం చూడవచ్చు, ఎందుకంటే తరువాత ఏమి రాబోతుందో మాకు తెలుసు. ఇంకేదో కనబడతే, ఇది expected హించినది కాదని మాకు తెలుసు మరియు ఎంచుకున్న ఆలోచనను తిరిగి తీసుకువస్తాము. ఈ ప్రక్రియలో అవాంఛిత ఆలోచనలను ఎలా తోసిపుచ్చాలో మరియు మనం ఎంచుకున్నదాన్ని ఎలా నిలుపుకోవాలో నేర్చుకుంటాము. ఇది జపా యొక్క ఒక ముఖ్యమైన ఫలితం. ఇది మానసిక క్రమశిక్షణను ఇస్తుంది మరియు మన స్వంత ఆలోచనా విధానాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి చేస్తుంది.

జపాలో, మనం మానసికంగా జపించడానికి ఒక మంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తున్నాము. ఈ మంత్రాలు సంపూర్ణతను సూచించే ప్రభువు పేరు మరియు లోంగిపోయే వైఖరిని కూడా ప్రేరేపిస్తాయి. మంత్రాన్ని పునరావృతం చేయడం ద్వారా మరియు లోంగిపోయే వైఖరిని ప్రేరేపించడం ద్వారా, మనం నెమ్మదిగా భగవంతుడితో మరియు శాశ్వతమైన వాటిపై అనుబంధాన్ని పొందుతాము. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా మన నిజమైన స్వభావాన్ని ఆనందం మరియు శాశ్వతం అని తెలుసుకుంటాము.

ఉదాహరణకు, “ఓం నమ శివయ” అనే మంత్రం అంటే “నేను లోంగిపోతున్నాను. There are many such puranic mantras

Om Namō Narayanaya
Om Namah Sivaya

Om Namō Bhagavate Vasudevaya
Few Mantras from Vedānta

Tat Tvamasi

Aham Brahmasmi
Ayam Atma Brahma

The seeker who wants to be established in the knowledge of Self has to follow certain disciplines, practicing them regularly, till the mind is prepared to gain Self-knowledge.

1. **Setting up an altar and quiet place** - In Japa, we are trying to withdraw the mind from the world of outer objects and tune it to the mantra. It is necessary that the mind's attention is not distracted and its energies not dissipated by interacting with the world of objects and beings. Our mind is the one entity which is totally neglected. For practice of Japa, assign a room or corner in your home and setup an altar with picture of your ista devata. Having a separate place in the home for spiritual practices provides us the right atmosphere to be free from the distractions.
2. **Asana** - Having setup the altar and created the necessary atmosphere of solitude, we have to sit on a proper seat 'asana' for Japa. The atmosphere surrounding the seat of Japa, should be such that it inspires the mind.
3. **Posture** - On the seat of Japa, one should sit with the legs forming a firm base, the upper body erect and upright without any tension anywhere. The posture should be such that one can sit comfortably for a while until the Japa practice is done.
4. **Invoking the Lord** - After sitting comfortably see the beautiful form of the Lord. Invoke the Lord in your heart. Mentally pray and offer prostrations to the Lord, seeking His blessings for the strength to check the wanderings of the mind.
5. **Salutations to the teacher** - After invoking the Lord, invoke the Guru, prostrate mentally to your Guru, and worship him with humility and love. It is taught in Viveka chudamani, that when the mind is tuned to the Guru's mind by doing service to the Guru and listening to whatever is being taught by him; the Truth indicated by the words of the teacher will be understood.

6. **Invoking the seeker of Truth** - After invoking the blessings of Guru, sit with an attitude of being a seeker of Truth. Generally, we identify ourselves with various roles that we are involved - a householder, an officer, a friend and so on. If we sit with all the other roles, then we will be meditation on these activities and not on the nature of the Truth. Hence it is essential that when we sit for Japa, we must sit with the attitude, "I am only a seeker of the Truth". We instruct the mind "I am having a meeting with my own Self. Now I am a seeker of Truth"
7. **Repetition of the Mantra** - After prostrations to the Lord, and the Guru, mantra Japa is undertaken. This involves repeating the name of the Lord. Mantra is repeated with love and complete devotion. It is the nature of the mind to go away from the mantra to other thoughts or distractions. When you notice the mind has wandered away from the mantra, bring the mind back to repeating the mantra
8. **Use of Japa maala** - It is not easy for beginners to know when the mind gets distracted and goes away to other thoughts. So a Japa maala is used. Japa maala contains 108 beads. Every time the mantra is repeated, one bead is moved. The physical movement of bead and mantra repetition goes together. When the mind gets distracted, the physical movement of the bead also stops and the sadhaka will be alerted. Sadhaka then can remember to repeat the mantra and continue.

28. Gayatri Mantra

Meaning of OM

Gayatri Mantra is considered as one of the oldest available divine hymns.

It is observed that by the repetition of this Mantra with the right understanding of its sacred meaning, the ordinary negative tendencies in a human mind can be erased.

This *Mantra* is never chanted for the purpose of material gains, physical or otherwise.

All *Mantras* have preceding deity and seer

- *Gayatri Mantra* is dedicated to the Lord Savitr, an accepted representation of Lord Sun. Though there are some scholars who protest against this. The Sun gives all illumination to the world and any prayer for light should certainly be addressed to "the source of all light" in the material world — the Sun. In *Geeta* the Lord says, "The light that pervades, The Sun and the Moon are all my Light". Thus Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the

light of Consciousness, the Infinite, and the Absolute.

- The seer of *Gayatri mantra* is Saint Visvamitra.

Name Significance of the Mantra

- *Gayatri Mantra* is otherwise called as *Savitri* Mantra. In the ancient Vedic literature this Mantra was indicated familiarly as *Savitri* and this term has been given to *Gayatri* because it is dedicated

to the deity called *Savitri*.

- This *Mantra* is written out in *Gayatri-metre* (of Sanskrit grammar) and, therefore, by tradition, this mantra has come to be known as *Gayatri*. The *Gayatri metre* is generally constituted of three lines of eight syllables each.

Word Meaning:

- *OM*, Pranava

Of all the Mantras the most powerful and the significant one is the single-syllable incantation called the Pranava - 'OM'.

OM represents the Self, which is the Supreme non dual Reality. The Self is known in four states, namely, the waking-state, the dream-state, the deep sleep-state and the fourth

state, called the 'Turiya'. All these states are represented in the three sounds of OM. (ie A, U and M) and the silence that follows and surrounds the syllable.

The entire history of the syllable is in the revelations of the Vedas and in the declarations of the Upanisads, and this history in the hands of the later philosophers developed into what came to be known as the Sphota—vada or philosophy of the word.

This Sphota has its symbol in the word OM. Thus, in the 'Maitrayana Upanishad', it has been said that there is one Brahman without words and a second, a word-Brahman, we are told that the word is the syllable OM. The sound of OM is also called Pranava, meaning that it is something that pervades life, or runs through Prana or breath.

Mandakya Upanishad first treats 'OM' in three states of waking, dream and sleep, but then passes on to the fourth (Turiya), The state of Perfect Bliss when the individual self recognizes its identity with the Supreme.

The syllable 'OM' symbolizes both the spheres: (a) the phenomenal, visible sphere of the 'Jagat', wherein the manifestations of time and space appear and perish, and (b) the

transcendental, timeless sphere of the imperishable being, which is beyond yet one within.

○ *Bhur-Bhurvar Svah*

These are (i) *Bhur Loka*, the physical earth, which is associated with the gross body; (ii) *Bhuvar Loka*, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which is associated with the subtle body; and (iii) *Svarga Loka*, the heavenly world, which is associated with the casual body.

Bhur-Bhuvar-Svar denoting the 'three worlds; are called *Vyahrtis*

Loka – is generally translated as 'world' but in its etymological meaning it signifies the 'field of experience'. The Field of experiences in this context is related to how the mind/thoughts associate within the gross, subtle and causal bodies.

Of the entire possible fourteen *Lokas*, as traced by Rishis, the limited egocentric comes to play in three worlds of reincarnation and repeated deaths.

On chanting the *Vyahrtis*, the meditator can visualize the 'three worlds' as arising from,

existing in and disappearing into OM.

- *OM Tat-Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Nah Pracodayat*

The first line above is only seven syllables, and for the *Gayatri-metre* 8 syllable requirement is explained as (a) Nyam made up of two (b) adding the Pranava, OM.

Savitur- Sun or Savitr - Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the light of

Consciousness, the Infinite, the Absolute

- The mantra means: *“We meditate upon the auspicious godly light of the Lord Sun; may that heavenly light illumine our thought-flow in our intellect”*
- In our inner life the sun represents the light giver, the illuminator of all experiences, the *Atman*.
- This Pure Consciousness in us, around which the matter envelopments function with mathematical

precision, (just as the planets revolve around the Sun at their appointed speed and each along its appointed path) is being invoked to shine more and more in our intellect.

- We appeal to this inner 'Sun-of-life' to illumine the intellect. The infinite light of wisdom, the Supreme Self is never contaminated in its eternal effulgence. It is ever the same.

- Rephrased, the meaning is *“May my intellect be steady without agitation; may it be clean without*

the dirt of passions, may the light of Consciousness come to shine forth a brilliant beam of its radiance through my intellect”. Thus, *May my perception of the world be clearer, my discrimination subtler, and my judgments correct and quick, my comprehension of situations and beings be precise and wise.*

When to Recite / mediate upon on Gayatri Mantra

In Manusmriti, it reads “In the early dawn by doing this Japa standing, one ends all sins committed during the night, and by doing the Japa in the evening by sitting, one ends one's sins committed during the day”. – Sin is referred as mental agitations.

Chanting this mantra was added to the daily worship *Sandhya Vandan*, ('*Sandhya*' means the blending point of day and night) which used to be a only a purification act.

The morning prayers are done most profitably between 4.30 AM and 5 AM which is called the *Brahma-Mahurta*; and in the evening between 6 PM and 7 PM according to Manusmriti

As part of the *SandhyaVandan* ritual, water is held in hand and offered (*Aryham*) after each recital.

As this water in the folded palm is offered, the devotee says: “This Sun is Brahman” (*Asavadityo Brahma*) and performs Atma-Pradaksina; turning round himself by his right. This signifies a suggestion that the devotee is 'going round' in reverence and devotion round the Lord Sun — the Brahman which is the Self in himself.

This mantra can be chanted / repeated by anyone (including ladies) anytime, except at night. That is a rule.

False Notions of Gayatri Mantra

Over time *Saktas* gave the idea that *Gayatri* is the infinite goddess and made her a feminine deity. Attributed as Mother of Vedas and few believe chanting Gayatri mantra they have chanted Vedas

Popular Beliefs

- For anyone frightened in the dark *Gayatri Mantra* chanting is immediately advised to get over the nervousness of its fright. This belief proves that the very name of the Mantra is fully justified. The term Gayatri itself means (from Manusmriti) “That Mantra which protects him

who chants it”.

- Other believe by chanting this mantra 16 times, the bad omens are removed.

Gayatri Diksa / Upanayanam

- A Hindu boy is initiated into the Gayatri Mantra very early in his life. This is done under the family social ritual called the Upanayanam ceremony. The word Upanayanam means 'Bringing nearer' — bringing near a preceptor who initiates the boy by giving him the sacred *Gayatri Mantra*.
- In the Vedic literature we find mention of the *Gayatri Diksa* - the term *Diksa* means a discipline which one must undergo in order that one may become fit for taking part in any Vedic ritual.

Questions & Clarifications:

Q: What is the 'recommended' or 'proper way' to chant OM?

A: While the chanting in a particular way does possess many advantages, as Vedantic students, our focus is on the meaning / symbolism of chanting OM. When Chanting OM, visualize the 3 states (Waking,

Dream, and deep sleep state) OM represents. The silence that follows symbolizes the 'Turyia' – the fourth state. The reason we chant longer (and 3 times too) is to enable our mind/thoughts to focus on these states and symbolism.

The same applies to chanting any other mantra. The metric rhythm in mantras is to enable us to chant these mantras with ease and keep the mind alert.

Q: Why does it say that Gayatri Mantra can be chanted at any time, but not at Night – and it is a rule?

A: When the reason cannot be easily understood, it is prescribed as a Rule. During night mind is more Tamasic in nature. During night mind is agitated and is not calm. As Gayatri Mantra is chanted for the self-realization, night time is not appropriate. Like rivers flow into oceans without effort, our mind is also tuned during the 'Sandhya' periods of the day. Thus these times are prescribed for the chanting

Gayatri Mantra.

Q: What does it mean “field of experience” with respect to Loka or Worlds?

A: In the context of the Gayatri Mantra's first line – Bhur-Bhuvar-Svah, which represent the 3 lokas –
(1) Bhur – the physical earth, which is associated with the gross body

(2) Bhuvar, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which associated with the subtle body

(3) Svarga, the heavenly world which is associated with the Casual body.

While chanting this line one brings attention to these concepts, there by visualizing, “I” am not these. The “field of experience” here refers to how the mind identifies itself within these.

(Refer to Panchakosha Viveka, from Ch 23 'Fundamentals of Vedanta', regarding Gross, Subtle & Casual bodies)

29. At War with Mind

One of the common challenges a devotee performing Japa (for purifying of mind) or Meditation (contemplation for self-realization) is a wandering mind. Therefore, a thorough knowledge of the strategies of the mind and full control of ourselves by which we can hold the mind back to the point of concentration becomes absolutely essential, if we are to win ultimately in this subjective war (the Mahabharata with in us...the Pandavas and the Kauravas....the good against the evil...) against our own lower self.

Following are some methods to bring back a wandering mind to focus on Japa or Meditation.

Be aware of wandering mind when it happens and forcefully bring back the mind to Japa or Meditation.

1. Use a clean environment to avoid distractions related to environment (Cleanliness is next to Godliness).
2. By singing the Lord's glories with eyes open and focusing on the symbol of the Lord (Sincerity of purpose is the secret of the success in spiritual seeking).
3. Start by changing the direction of the uncontrolled mind from limitless filed of materialistic path to spiritualistic path. Take the help of a Guru and meditate upon the Lord. It is a journey; continue to increase the love and devotion for the Lord to ultimately win over the mind.
4. Persuade the mind to realize the glories of meditation (like a loving mother intelligently controls her child in its mischief).
5. Plead the mind to come back by repeating to you the blissful experiences of great masters, their experiences, which they had acquired through the process of meditation.

6. Persuade the mind to come back from wandering thoughts by promising a "free ride" into those thoughts after the meditation.
7. If one is still having difficulty in bringing mind back to meditation, fasting is a good method to persuade the body and mind to behave properly.
8. If mind still is agitated and wanders, identify with intellect and observe the mind in perfect detachment in the spirit of sympathetic criticism.

Additionally,

In preparing ourselves for meditation, we should acquire the ability to look within ourselves.

Practice introspection at the end of each day.
Develop a devotional attitude.

A disease is not cured by a single pill, need to take in smaller portions over a period of time.
Similarly, we need to make slow but steady renunciation of the false and develop the true.

Mind cannot be in controlled just for a few minutes a day, but we need to watch the mind as we go about our daily routine all day.

30. **Secret of Action: Talk-1**

Action is inevitable. Action is a must, no one can avoid action. We stop action only upon being dead.

All living things act. Action by plants and animals are more scripted, but only human beings have the ability to choose their actions.

Man's actions are based on their Likes and dislikes (Raaga & Devesha).

Most of man's actions are based on satisfying their ego.

A common notion today is higher the standard of living, one has to do lesser work. (ie more materialistic wealth one can avoid work).

Rishis defined the life as 'Continuous series of experiences'. An experience is constituted of three entities - The Experiencer (Subject), The Experienced (Object), The Experiencing (the relationship between the Subject and Object).

The field of enquiry of the Rishis, was the 'Experiencer'. Rishis tried to develop the inner personality of man and make him independent of the environment and happenings in the world. Goal was to raise the 'Standard of life' in man.

Rishis found that experiences emanate from different levels of our personality - Physical, Emotional, Intellectual personalities. Through the practice of Religion, our personalities can be tuned to raise the 'Standard of Life'.

Great Rsis, based on the quality of work, categorized people into 3 categories.

(1) **Laborer**: One who is merely working to satisfy Ego.

(2) **Worker**: While satisfying the Ego, one who is also striving to help the society.

(3) **Men of Achievement**. One who acts not to satisfy Ego, or for society, but to with a sense 'Right thing to be done'.

- These are seekers of fulfilment.
 - These are rare and lift the entire society to a higher standard of life, higher dignity of morality and a great virtue of life.

A person who is riddled with discontentment cannot act beautifully in the world. One needs to learn to be content with what they have.

A successful person in any field does not waste time enjoying the materialistic pleasure of the world (such as movies, clubs etc).

Prosperity, culture and progress are only possible if one is a 'human' at mind and intellect level. (In reference to Plant, Animal & Human people for earlier chapters).

We are always complaining that we are out of time, and lack time to do anything. In reality we are living most of time enjoying in sensuous pleasures.

Intellectually we have become so potbellied, that any amount of time doesn't seem to be enough. This brings disgruntlement and discontentment at heart.

The secret of success is devotion and hard work, whether it is at social activities or for spiritual sadana.

Men of Achievement, in any professions, always concentrate on the profession.

To obtain maximum happiness and to become *men of achievement* we need an inspiring ideal goal.

Secret of Action: Talk –II

Everyone has the same 24 hrs per day, yet men of achievement achieve more compared to rest, because they act in the world outside with an intention or motive that lends enchantment to the very work.

The external stimulus is captured thru our sense organs (Eyes/Vision, Nose/Smell, Ears/Hearing, Skin/Touch, & Tongue/Taste). It is processed by our mind; judged by our intellect and we act using our organs of actions. The 'Judgment' of the mind is based on vasanas, the impressions of past experiences.

Each individual acts differently to a given same situation differently, because the intellect (which is formed based on vasanas) differs.

The efficiency of our work depends on the state of our mind and not on the duration of the time we work.

The quality of action is improved by noble ideals (ideals that inspire one positively). (Ex: Spirit of freedom, spirit of reverence to country, spirit of sacrifice for society are a few noble ideals).

The greater the ideal, the brighter is the action and the product.

When an individual works in the outside world with an ideal goal or vision of life to inspire, they discover new dynamism in their activities. They there by raise the standard of action within themselves.

Secret of Action Talk – III (Joy - The Reward of Achievement)

When individuals bump into unfavorable situations (don't see success at what they are pursuing) they generally tend to blame the situation (such as this tool is not working, the current economic situation is bad, world is heading to a disaster). When analyzed, it is not because of the world, but because of our own false and wrong responses to the challenges from the world.

“World” Success and failures are our own successes and failures, not of the world outside.

We need to learn how to meet our challenges and respond. The responses depend on the ideals one has.

Ideals are developed when we have proper goals set in life

As we discover a goal and surrender ourselves to that goal in life, we discover a new unknown column of energy within ourselves.

On discover of this new energy, and if we lose track of the goal, it either stagnates or dissipates into unnecessary channels and thus become unproductive.

The leakage/dissipation of energy happens thru 3 channels.

1. Memories of the past – (Ex - Our past failure could prevent us to act)
2. Anxieties of the future – (Ex – We get worried about what if I don't succeed)
3. Excitement in the present. – (Ex- We get over-anxious about the current situation)

Today machines have displaced human producing. We all just build our part to make the whole and in the process may lose the joy of creating.

If we change our thinking attitude, and produce the best quality in any work we perform, the joy of having done the right thing can be felt.

The action can be good only when the actor, the individual, has got a great purpose or goal.
The real enjoyment is in the activity where your head and heart can come in.

You, Me and God

God is not a person or individual who sits above the clouds and judges men, dispenses favors or punishments. He is the sole cause.

That which is beyond the point at which the intellect is stalled is GOD.

God is conceived as the Life Principle in everyone.

GOD cannot be described. As per Bhagavad Gita, "Weapons cleave it not; fire burns it not; water wets it not; wind dries it not; cannot be cut, nor burnt nor wetted nor dried. It is not material; it is not matter."

The Idols in temples are to remind the devotees of the ideal, the Supreme. The human mind can conceive the formless supreme God through the idol worship. Idol is not God, but represents God.

A pure mind is one which is calm, free from agitations. Agitations are caused by our likes and dislikes.

In Bhagavad Gita, second chapter, Sloka 63, the 8 steps of downfall are described.

- (1) Man starts to think of an object.
- (2) Thinking leads to attachment of the object.
- (3) Attachment leads to desire to possess the object.
- (4) Unfulfilled desires lead to anger.
- (5) Anger causes total delusion.
- (6) The delusion state leads to loss of Memory.
- (7) Non-availability of memory leads to destruction of discrimination.
- (8) Finally, the man perishes.

There are three great entrances to hell – Lust, Anger and Greed.

Our shastras have laid down a clear procedure – the three fold practice – *Sravaṇa* (attentive listening) *Manana* (contemplating on the ideas) and *Nididhyasana* (meditating upon those).

Wealth is not a taboo for the seeker, but the constant craving for wealth is.
"Best day to start is today! A better day will not come".

