

మంత్రాత్మకమగు ఓంకారమహిమాభివర్ణనము

- స్వామి ఓంకార్



శ్రీ శాంతి ఆశ్రమము

తోటపల్లి కొండలు.(ఆం.ప్ర)

మంత్రాత్మకమగు ఓంకారమహిమాభివర్ణనము



అంగ్లమూలం :

స్వామి ఓంకార్

తెలుగు అనువాదం :

వి.వెంకటరావు,బి.ఏ.,

శ్రీ ఓంకార్స్వామి వారి 124వ జన్మదినం

(21-1-2018) సందర్భంగా

సంఘమిత్ర ఫౌండేషన్, కాకినాడ

వారి ఆర్థిక సహాయంతో సమర్పిస్తున్న

చిరు కానుక

శ్రీ ఓంకార స్వామివారు అమెరికాకు బయలుదేరుటకు ముందు గావించిన 30 రోజుల మౌనయుతమగునట్టి ఉపవాసము సందర్భమున 24వ దివసమున శ్రీస్వామివారిని దర్శింప శాంత్యాశ్రమమునకేగి యుండు తరి నుపవాసదినములలో వారు రచించిన కొన్ని ఉపన్యాసములతోపాటు “ఓంకారమంత్ర మహిమంబును” గూడ ఇంగ్లీషున చదివి ఆనందించుట కును, అద్దాని అనువాదమునకు ఉపోద్ఘాతమును వ్రాయుటకును నాకు అవకాశము నొసంగినందులకు శ్రీస్వామివారి కెంతయును కృతజ్ఞు డను. ఈ గ్రంథము వేద వేదాంత సారమగుటచే పలువురు మిత్రులు కొరగా తెనుగున వ్రాయించి ఈ పుస్తక రూపమున ప్రచురించవలెనది. ఇది శ్రద్ధతో చదివి చక్కగా ధ్యానము చేయదగిన విషయమైయున్నది. దీని చివరను ధ్యాన విషయకమగు చక్కని అభ్యాసములు రెండుగలవు. అవి అనుదినమును అభ్యసించు సత్్యాన్వేషకులకు మిక్కిలి యుపకరించు ననుటకు సందియము లేదు. సంస్కృత ఓంకారము యొక్క చిత్రము దీనితోచేర్చబడి యున్నది. అది ధ్యానము గావించుటకు అనువగు సాధనమైయున్నది.

ఓంకారముతోడ నైక్యభావమునుజెంది పరిశుద్ధ తేజస్సును ప్రేమను అఖిలప్రపంచమునకును మనము పంపుచున్నామని భావించుట మిక్కిలి ఉదారభావమై యున్నది. ఈ అమూల్యమగు గ్రంథమును చదువు సుకృతా త్ములు మనచే వినబడు సమస్త శబ్దములయందును ఓంకారమిమిడి యుండుటను గమనింపవ్రార్థితులు. ఏలనన దాని నుండియే ఈ ప్రపంచ మందలి సమస్త ధ్వనులును ఏర్పడినవని తత్త్వశాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించి యున్నారు. మీ యందును సమస్త చరాచర భూతజాలమునందును నిరంతరము సన్నిధిచేసి యుండు ఓంకారరూపమగు పరమాత్మను పనిచేయు చుండు నపుడును విశ్రాంతిని చెందియుండునపుడును మీరు సంపూర్ణ వ్యక్తతతో సదా అనుభవించెదరుగాక.

దర్భా వెంకటశివరామరాస్, పూర్వప్రపంచ గౌరవ కార్యదర్శి

మంత్రాత్మక మగు ఓంకార మహిమాభివర్ణనము

ఆశ్రమమునందలి ఆరాధన ఓంకారముతో ప్రారంభించబడి దీర్ఘముగా ఉచ్చరింపబడిన ఓంకార మహామంత్రము తోడను, ధ్యానముతోడను, ముగింపబడును.

పలువురు మిత్రులును ఆశ్రమ ప్రేక్షకులును ఓంకారము నందలి విశేషమును వివరింప నన్ను గోరి యుండిరి. నేనును వారలకు అద్దానిని గురించి సంగ్రహ రూపమున జెప్పి ఆ పవిత్రమగు విషయమును గూర్చి సమగ్రమగు సందేశమును శాంతి పత్రికయందు ప్రచురించెదనని చెప్పి యుంటిని. కావున, నీ విషయము చిరకాలము క్రిందటనే యూహింపబడి అనేకమంది స్నేహితులకు వాగ్దాన మొనరింపబడి యుండెను.

ఇప్పుడు అనగా నా యువవాస కాలమునందలి పదు నేడవ దివసంబున ఓంకార మంత్రాక్షరమును గురించి ధ్యానింపుచు అందు విషయమై వ్రాయుటకై కూరుచుండ, ఈ పవిత్రాక్షర మహిమను సాకల్యముగ చర్చింప నశక్తుండనని పొడగంటిని. ఏలనన ఆ యంశము విపులంబును, ఉత్కృష్టంబు నగుటచే నాబుద్ధిని సర్వసామాన్య మగు నా మనంబునకును దురవగాహముగ తోచెను. దాని సంపూర్ణ తత్త్వంబును దెలియగోరు శాంతిపాఠకులను శ్రీ రామతీర్థ స్వామివారు ఓంకారమును గురించి సెలవిచ్చియున్న

మహాత్తరమగు ఉపన్యాసములను తిలకింప గోరుచున్నాను. తత్త్వశాస్త్రములంకురించి మతవిషయక చర్చలు ప్రారంభమైననాటి నుండియు ఓంకార మంత్రమును గురించి వందలును, వేలును, గ్రంథములు వ్రాయబడెను. తెల్లవారుర్భాము సుమారు మూడు గంటలు సమయమున ఒంటరిగా గూరుచుండి నా యుపన్యాసమును ఎచ్చట, ఎట్లు ఉపక్రమింపవలెనో తెలియ జాలని అసహాయస్థితిలో నుంటిని. అందుచే ఆ పదమునకును, ప్రపంచ మునకును సృష్టికర్తయగు ఆతని గురించి నెమ్మదిగా ప్రార్థించితిని.

“ఓ ప్రభువా ! నేను ఏమియు నొనరింపజాలని దీనస్థితి యుండుండుటను గ్రహించితిని. నాలోని పరమాణువుల యందు సహితము నీవు యుండుటచే శాంతిపాఠకులగు నా సోదరీ సోదరులకు భక్తి ప్రబోధకమై యుపకరించు విధమున ఈ వ్యాసమును నాకు బదులు నీవే వ్రాయవేడు చున్నాను. నోరులేని జంతువుల యొక్క యవ్యక్తములగు కోరికలను సహితము నీవునెరవేర్చుచున్నావు. కావున నాప్రార్థన నాలకించి నీ తేజమును, ప్రేమను, శక్తిని నాకు ప్రసాదించి తన్మూలమున మర్త్య స్వభావ జనితంబును నికృష్టంబును యగు నా జీవభావ మంతరించి ఘనంబగు నీ శాసనము నెరవేరు నట్లను గ్రహింప ప్రార్థన.”

సృష్ట్యాదిని మంత్రముండెను. మరియు నా మంత్రము దైవాధీనమును, దైవమునుగూడయై యుండెను. ఈ యుక్తులు మంత్రము గూర్చి యెంత సుబోధకంబుగను ఎంత భక్తిభావ

ప్రేరితంబుగను బేర్కొనియున్నవి. పై నుదహరింపబడిన మంత్రము మహామంత్రమగు ఓంకారము కంటే భిన్నము కాదని వేరే చెప్పబనిలేదు.

అది 'క'గాని 'ఖ'గాని క్రీస్తుగాని కృష్ణుడుగాని బుద్ధుడుగాని మహమ్మదు గాని యేల కాగూడదని మీరడుగవచ్చును. అయ్యది మంత్రాక్షరమగు ఓంకారమే యేల కావలెనని యందురా? ఓంకారము సులభముగను స్వాభావికముగను ఉచ్చరింపదగి సమస్త ధ్వనులను అంతర్భూతముగ గలిగి యుండుటచే నోరులేని జంతువులు సహితము దాని నుచ్చరింప గలుగు చున్నవి. ఆ పదము ప్రతి మతమునందును ఏదోయొక రూపమున వాడబడి యున్నది. ప్రతిభాషయందు సహితమది పేర్కొనబడి యున్నది. ఓమ్, ఏమెన్, ఏహమిన్ మొదలగు పదములన్నియును సత్వోపదిష్టమగు సమాధి స్థితిని సూచించు చున్నవి.

విశేషించి రాముడు, కృష్ణుడు, క్రీస్తు, బుద్ధుడు, మహమ్మదు అనునవి కేవలనామములును పదములును మాత్రము యయి యున్నవి. వాని యందు మీకెంత గౌరవము పూజ్యభావములున్నను అవి మీకంటే వేరని గాక మీరు తలచెదరు. అవి మీయందలి యంశ ములుగాక మీ నుండి వేరుగనున్నవి. ప్రణవాక్షరమగు ఓంకారమువలె నవి మీ హృదయకుహరముల నుండి వెడల నేరవు. ఓంకారమును మీరొకపరియుచ్చరించి చూడుడు. సదా మీలోపల నుండుటచే నది బయటనుండి వచ్చుటలేదు. అది మీ హృదయ కుహరము నుండి

లేదా మీ నాభీప్రదేశమునుండి వచ్చుచున్నది. ఓంకారము నుచ్చరించుటకు ప్రయత్న ముక్కురలేదు. లోపలగాని, బయటగాని యెట్టి శ్రమయు నక్కరలేకయే దాని నుచ్చరింపబోలును. అది సామాన్యముగ నప్రయత్నముగ తనంతట తానే వెడలును. కావుననే పిల్లలు ఉల్లాసముగనుండు నపుడు దాని నుచ్చరించుటను మనము గాంచు చున్నాము. జబ్బుచే బాధనొందువారు సహితము దానివలన కొంత బాధ శాంతించుటచే ఎరుంగకయే యద్దాని నుచ్చరించు చున్నారు. ఆ యుచ్చారణ మాత్రము సరిగా ఓంకారము కాకపోవచ్చును, కాని కొంత మార్పుతో నది ఓంకారమునే పోలియుండును.

సమస్తమును మరచి ప్రణవాక్షరమును ధ్యానించువారు శీఘ్రముగా బ్రహ్మసాక్షాత్కారము నొందెదరని భగవద్గీత యందు శ్రీకృష్ణభగవానులు ఆనతిచ్చి యున్నారు. మరియును ఓంకారమును ధ్యానించుచు దేహమును విడచువారు పునరావృత్తి రహితమగు మహోన్నతపదవి నొందెదరని యా గ్రంథమునందే పలుసారులు చెప్పబడి యున్నది.

ఓమ్ అనవలయునా, ఆ ఉమ్ అనవలయునా యని పలువురు ప్రశ్నించెదరు. ఈ రెండును ఒక్కటియే. అ, ఉ లను కలిపి యుచ్చరించునపుడు సంస్కృత వ్యాకరణ సూత్రము ననుసరించి ఆ రెండక్షరములును ఏకమై ఓ అగును. ఆ కారణముచే ఉమ్ అనుటకు బదులు ఓమ్ అనియే తరుచు వ్రాయుదురు. అకార ఉకార మకారములను వేర్వేరుగ నుచ్చరించుట వలన ఈ మూడక్షరములును

సమస్త శబ్ద ప్రపంచమును ఏ విధమున ఆక్రమించుచున్నవో గమనించిన మీరు ఆశ్చర్యము నందెదరు. ఎట్లు అనగా అకారము శబ్దోత్పత్తికి మూలస్థానమగు నాలుక యొక్క మొదలు నుండి ప్రారంభింపబడుచున్నది. ఉకారము తాలువకు సమీపముననుండు నాలుక యొక్క మధ్య ప్రదేశమునుండి వెడలుచున్నది. మకారము నాలుక చివర నుండి వచ్చు చున్నది. ఈ విధముగా ఓంకారమందలి అకార ఉకార మకారములు శబ్ద ప్రపంచమునంతను ఆక్రమించుకొని యున్నవి.

అందుచే ఓంకార మహామంత్రము నుచ్చరించువారు ప్రపంచము నందలి సమస్త గ్రంథములను, వేదములను చదివిన వాడగును. ఓంకారము అఖిల మంత్రములకు జీవంబును, పరమధ్యేయంబును అగుటచే ముందు గాని వెనుకగాని ఈ అక్షరమును జేర్చక, యే మంత్రమును సిద్ధింపదని శాస్త్రమందు స్పష్టముగా జెప్పబడియున్నది.

ఓంకారము వేదములకు మాత్రమేగాక సృష్టియందలి ప్రతి పదార్థము నకును ఆదిమధ్యావసానమై యున్నది. పవిత్ర గ్రంథములగు వేదములు ఓంకారముతో నారంభమై, ఓంకారముతో పరిసమాప్తి జెందుచున్నవి. సమస్త రూపములకును, నామములకును ఓంకారము ప్రాణమును, ఆత్మయును అగుటచే యే మంత్రముగాని, యే కర్మగాని, యే యారాధనగాని యేదో విధమున ఓంకారముతో సంబంధము గలిగియుండకమానదు. ఓంకారము లేని ప్రతి పూజయు, ధ్యానమును నిర్జీవమగు కళేబరమును బోలియుండును.

ఈ ఓంకారమన నేమియో యిప్పుడు తెలిసికొనుట మిక్కిలి యవసరమై యున్నది. సమస్త గ్రంథములయందును సకల పండితుల వలనను అకార, ఉకార, మకారములు ఈ దిగువ నుదహరించిన విధమున అవస్థాత్రయము తోడనో లేదా భావనాత్రయముతోడనో పోల్చబడి యున్నవి.

అ	ఉ	మ
బహ్మ	విష్ణు	మహేశ్వరుడు
తండ్రి	కుమారుడు	పరిశుద్ధాత్మ
భూత	భవిష్యత్	వర్తమానము
జాగ్రత్	స్వప్న	సుషుప్త్యవస్థ
శరీరము	మనసు	ఆత్మ
సత్త్వ	రజః	తమోగుణము
ప్రాణము	తేజము	ప్రేమ
స్థూల	సూక్ష్మ	కారణశరీరము
సర్వాంతర్యామిత్వము	సర్వశక్తిత్వము	సర్వజ్ఞత్వము
ఈవిధమున కొద్దిగా యోచించుటచే పై పట్టికకు ఇంకను ప్రకృతి సంబంధమగు అనేక భావనాత్రయములను జేర్చ గలుగుదుము.		

దైవమునకు, నోరులేని జీవులచేత సహిత ముచ్చరింపదగి సులభమును, సార్వజనికమును అగు నామమేదియైన నుండి యున్నచో నది తప్పక ఓంకారమై యుండవలెను. అది బాలురచేతను,

రోగులచేతను గూడ లేశమైన ప్రయత్నము లేకయే యుచ్చరింపదగిన అతి మధురాక్షరమై యున్నది. ఓంకారము కేవలాక్షర మెంతమాత్రమునుగాక దేవుని నామమై యున్నది. అది దేవుని యొక్క సువ్యక్తమును మధురమును అగు నామము. నామము మూలముననే మీరు దేవుని తెలియగలరు. మంత్రాక్షరమగు ఓంకారము నెరింగిన, దేవుని మాయను సహజముగ మీరు తెలియగలరు. ఏలనన ఆ మంత్రాక్షరము మంత్రాత్మకమగు దైవము యొక్క సన్నిధికి మిమ్ములను గొని పోవును.

పైని ఉదహరించిన భావనాత్రయమనుండి యొక దాని గొని అకార ఉకార మకారము లెటుల మన జీవితమునందలి ప్రతి యంతరమును ఆక్రమించుకొని యున్నవో చూతము. పైని పేర్కొనిన రీతిని అకారము స్థూల ప్రపంచ భావనాయుతమగు జాగ్రదవస్థను సూచించుచున్నది. ఉకారము ఊహా ప్రపంచముతో సంబంధించిన స్వప్నావస్థను సూచించు చున్నది. మకారము కేవలాజ్ఞాన ప్రపంచమగు గాఢ సుషుప్త్యవస్థను సూచించుచున్నది.

జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్త్యవస్థల కతీతమగు తురీయావస్థను గురించి మనము ముఖ్యముగా గమనించవలసియున్నది.

ఈ తురీయావస్థ ఓంకారముచే నెట్లు సూచింపబడుచున్నది? ఓంకారము నుచ్చరించుటచేత నేర్పడు ప్రణవనాదము మనలను నాల్గవదియగు తురీయావస్థకు గొంపోవును. దీనిని మౌనయుతముగ ధ్యానించవలెను. కావున మీరు ఓంకారము నుచ్చరించునపుడు అకార

ఊకార మకారముల మూలమున జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలు మూటిని గడచి పోయెదరు. గాన ప్రతియుచ్చారణకును చివరను మౌనముదాల్చి నాలుగవ యవస్థలో చేరి అద్భుతానుభవమును గురుతింపుడు. ఓంకారము నుచ్చరించుటచే నేర్పడు నాదము, శాంతి సౌధమునకు లేదా సమాధిస్థితికి గొంపోవును. అయ్యది భగవదనుగ్రహమున మౌనయుతమగు ధ్యానమువలన గ్రహింప దగిన యొకానొక స్థితి.

ఓంకారము సామాన్యాక్షరముగాక మంత్రాక్షరమై యున్నది. దాని యందు అద్భుతశక్తి యిమిడియున్నది. ప్రాణదాయకమును ఆత్మ ప్రబోధకమును అగు నక్షరమది యొక్కటియే. దాని సంపూర్ణ ఫలమును పొందగోరిన నద్దాని యర్థమును గ్రహించుచు నుచ్చరించుటయేగాక లోపలను బయటను జక్కగా బ్రహ్మము ననుభవించుచు స్వరయుతంబుగ నుచ్చరింపవలెను.

ఓంకారము నుచ్చరించునపుడు జాగ్రత్తో పరిశీలించిన నది మీ నాభీ ప్రదేశమునుండి వచ్చుటను గ్రహించెదరు. అది మీయందలి పరమాణువుల నుండి వెడలుచు మీ ప్రాణమునుండి యెన్నటికిని వేరుపరపరాని శబ్దమై యున్నది. మిక్కిలి యాశ్చర్యమగు విషయమేమన మీరు నమ్మినను సమ్మకున్నను, మీరెరిగియున్నను ఎరుంగకున్నను, ఓంకారము మీయందు సదా పలుకుచునే యున్నది. మీయందేగాక ప్రతిమానవునందును ఈ ప్రపంచ మందలి ప్రతి ప్రాణియందును ఓంకారము పలుకుచున్నది. మీరు పరిశీలించుచో

మీ ప్రతిష్ఠాసయందును 'సోహం' రాత్రింబవళ్ళు పనిచేయుచున్నది. 'సోహం' నందలి హల్లులు స్థూల ప్రపంచమును, అచ్చులు ఆత్మను లేక సత్ పదార్థమును సూచించును. హల్లులను తీసివేసినచో ఓంకారము మీ ప్రతిష్ఠాసయందును మీకు తెలియకయే యెడతెరపి లేకుండ ఈ రీతిని పలుకుచున్నది. సత్ పదార్థమును నేనే. నేనే దైవము. జగత్ప్రాణుడను నేనే. నేను అద్వితీయుడను. నేనే సమస్త ప్రాణికోట్ల హృదయముల యందును, సృష్టి యందెల్లడలను, సర్వాంతర్యామిగ నున్నాను.

నీరీక్షింపుడు! గురుతించి మౌనము వహించుడు! ఓమ్ ! ఓమ్! ఓమ్! ఇంతదనుక ఈ సందేశము యొక్క సారాంశమేమన ఓంకారము భగవత్సంబంధమగు శక్తియనియు, సర్వాంతర్యామియనియు, ఆ కారణమున అదియొక వ్యక్తికిగాని యొక మతమునకుగాని సంబంధించినది కాదు, అని ఏర్పడినది. అది భగవంతుని యావత్ సంతతియొక్కయు సమస్త మానవకోటి యొక్కయు సాముదాయక సత్త్వమైయున్నది. మనకు తెలిసియు తెలియకను గూడ ఓంకారము మన తలంపుల యందును మాటల యందును క్రియలయందును వ్యక్తమగుచున్నది. దాని యొక్క సంపూర్ణ మహిమను వ్యక్తతతో గ్రహించి ప్రతిఘడియయు మన శ్రేయస్సు కొరకును జగత్కళ్యాణము కొరకును ఓంకారముతోడ మనము ఐక్యభావమును పొందినపుడు అపారమగు శాంతియును శాశ్వత పదవియును అనంతశక్తియును మనకు చేకూరును.

నేనీ సందేశమును ముగింపక మునుపు రామతీర్థస్వాములవారి గ్రంథమునందును, భాగవతమునందును ఉదహరింపబడిన యొకానొక దృష్టాంతరమును సందర్భానుసారముగా చేర్చనిచ్చుగించు చున్నాను. అది యెద్దియన, కాళింగమర్దనము లేక సర్పమును బరిమార్చుటయై యున్నది. శ్రీకృష్ణావతార కాలమునందు ఒక కొలనునందొక పాము ఉండెను. దాని విషముచే ఆ మడుగు చెంతకు బోవు ప్రతివారును, మృగములును, పక్షులును సహా, తక్షణము మృతినొందుచుండెను. శ్రీకృష్ణుడు ఆ మడుగునందు దుమికి వేయి పడగలు గల ఆ సర్పము శిరంబుపై నిలచి పిల్లన గ్రోవిపై ప్రణవ నాదమును గావింపుచు నృత్యము గావింప నారంభించెను. ఆ సర్పము యొక్క పడగలన్నియును పూర్తిగా నలిగిపోవువరకును ప్రణవ నాదమును అతడు చాలించలేదు. ఈ విధమున నాతడు సంపూర్ణ విజయముతో ఆ మడుగునుండి నిర్గమించి మానవకోటికంతకును మహోపకారియై విలసిల్లెను.

ఈ విషసర్పము మన మనసుకంటె భిన్నముకాదు. మనయొక్క లెక్కలేని కోరికలను, వ్యసనములును, మత్సరము, కార్పణ్యము, అసహనము, క్రోధము, దుఃఖము, మదము, దర్పము, స్వార్థపరత మొదలగు దుర్బుత్తు లెల్లను ఆ సర్పము యొక్క వేయిపడగలై యున్నవి. విషసరోవరము నందలి జలమువలె నివి మనచెంతకేతెంచు వారలకెల్లను హాని గావించుచున్నవి. కావున కృష్ణుడు గావించిన విధమున మనమెల్లరమును మన యంతరంగ మనెడు సరస్సున

దుమికి ప్రణవనాదము గావించుచు మన దుర్బుత్తుల నెల్లను ఒకదాని వెనుక నొకదానిని నశింపజేయుటకు మంచియదను చేశారునది.

మన మెంత త్రొక్కిన నవి యంతవృద్ధిగాంచును. అయినను ఎడతెగని అభ్యాసమువలన శ్రీకృష్ణనివలె మనమును జయము నొందగలము. ఏలనన తనయడుగులజాడ ననుసరింప, అతడు మనకెల్లరకును మార్గదర్శి యాయెను.

ఇది వినోదార్థమగు సామాన్యకథగాక సత్పురుషుల సహవాసము వలనను ప్రణవోచ్ఛారణ వలనను దుష్టస్వభావమును దుర్బుత్తులను పోనాడి సత్ శీలము నలవరచుకొన ననువగు నట్టి ఆచరణ యోగ్యమైన అభ్యాసమై యున్నది. మనదేహములు వేణువులనియు వీని నుండి మన వ్యసనములను, నాది నీదియను భావములను వెడల ద్రోయు నెడల ఆ ప్రభువే మన శరీరములను వేణువులపైని శాంతి, సామరస్య, ఆశీర్వాద గీతములను మ్రోగించునని తలంచుట ఆత్మోద్ధారకమగు భావనయై యున్నది.

మీయెల్లర యెడలను నాకుగల ప్రేమాతి రేకంబున ఈ సందేశము యొక్క ప్రధానాభ్యాసధ్యాన భాగమగు ఓంకారము గూర్చి నాకు గల ఆశయములను మీకు తెలుపగోరుచున్నాను.

ధ్యానము

ఈ పుస్తకము యొక్క ముఖపత్రమందు సంస్కృత ఓంకారము యొక్క చిత్రమును మీరు గాంచెదరు. ఏకాగ్ర చిత్తముతో దానిని జూడుడు. స్వయం ప్రకాశమగు దాని కాంతిని కాంతివంతమగు

దానియొక్క యనంత కిరణములను గమనింపుడు. ఆ వెనుక కన్నులను మూసికొని ఓంకారము మీ వెలుపల నున్నట్టిక నెంత మాత్రమును తలంపక అది మీయందే యున్నట్లును మీరే ఆ ఓంకారమై యున్నట్లును శిరము మొదలు పాదము వరకు మీరే ఆ ఓంకారము యొక్క ఆకృతియై యున్నట్లును భావింపుడు.

ఆ మధ్యరేఖ మీ మధ్యభాగమందలి నాభి గుండా పోవునట్లును క్రింది రేఖ మీ శరీరమునందలి యడుగు భాగము గుండా పోవునట్లును పై రేఖ మీశిరంబువైపునకు పోవునట్లును భావింపుడు. మీ శిరము యొక్క పై భాగమున నుండు నెలవంకకెరమగు రేఖనుగాంచుడు. ఆ చంద్రరేఖ యందు సూర్యునకు సూర్యుడగు పరంజ్యోతి సంపూర్ణ ప్రకాశముతో వెలుగొండు చుండును. ఈ విధమున ఓంకారముతో నైక్యభావముదాల్చి దానిచే సూచింపబడు ప్రాణమును తేజమును ప్రేమను ధ్యానింపుడు.

ఈ విధమున మీరు ఓంకారముతో నైక్యభావమును జెంది మొదట మీ యావత్ శక్తిని వినియోగపరచి బిగ్గరగా నుచ్చరింపుడు. అంతరంగమున గాఢవిలీనత నొందగనే పెదవులనుజేర్చి ప్రణవ నాదంబును గావింపుడు. చివరకు దాని మహా మహిమంబు అనుభవింపుచు నిశ్శబ్దముగ మానసంబున దాని నుచ్చరింపుడు.

మీరు ఊపిరిని పీల్చునపుడు ప్రణవాత్మకమగు సూర్యుని కిరణముల నన్నిటిని లోనికి తీసికొని ఊపిరిని విడుచునపుడు తేజో కిరణములను బయటికి విడచి ప్రపంచమంతటను వ్యాపింప జేయు

చున్నారు. ఇది యెంత యాశ్చర్యకరమగు భావన ! ఈ విధమున ధ్యానము నభ్యసించుడు. ముఖ్యముగా సూర్యోదయమందును సూర్యాస్తమయ మందు సూర్యనకభిముఖ ముగ నుండి ధ్యానింపుడు. సంధ్యాకాలమున మీరు గాఢధ్యానాసక్తులగునపుడు కిరణములు సూర్యనియందు లీనమగునపుడు, మీ యందున ప్రపంచముగూడ లీనము జెందనిండు.

ఉన్నతమగు ధ్యానము

శిరోగ్రమునందుగల సర్వతోముఖ తేజోవిరాజితమగు సహస్రదళ పద్మాకృతిగల సహస్రార చక్రమునందలి మధ్య ప్రదేశం బును ధ్యానింపుడు. ఇది ప్రణవోచ్చారణము లేదా ప్రణవనాదమునకు ఉనికి పట్టు, దీని యందు యుధ్వాస నిశ్వాసములుండవు. దివ్య తేజోవిరాజితమగు నీ యున్నత చక్ర మందు అభ్యాసారంభమునందు అతినూక్ష్యమగు స్పందము అప్పుడప్పుడు కలుగును. ఇంకను గాఢధ్యానమునందు లీనము జెందుదురేని ఈ చలనము తొలగి మీరు ఆ తత్ పదార్థముకంటె వేరుగాక యుందురు. అనంతమును, శాశ్వతమును, కోటిసూర్య ప్రభాభాసితంబును, దురవగాహంబును, అగు బీజాక్షర ప్రధానమై చెన్నొందు ఓంకారము యొక్క మహిమంబిట్టిదై యున్నది.

ఓమ్ ! ఓమ్ ! ఓమ్ !

సృష్ట్యాదిని మంత్రముండెను. ఆ మంత్రము దైవాధీనమై యుండెను. మరియు నా మంత్రమే దైవమాయెను.

ప్రియమగు సోదరులారా ! మీరు ఆ మంత్రము యగుడు.
మరియు నా మంత్రమే దైవమగు రీతిని మీరును దైవభావము
నొందుడు.

విశేషించి మీరెల్లరును ప్రణము యొక్క దివ్యతేజః పుంజములై
విరాజిల్లెదరుగాక యని నా ప్రార్థన.

హరిః ఓమ్ తత్ సత్

ద మిషన్ ఆఫ్ పీస్

శ్రీ శాంతి ఆశ్రమము

తోటపల్లి కొండలు, వయా శంఖవరం-533 446

తూ॥గో॥జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

ఫోన్ : 7382009962

e-mail : srisanthiashram@gmail.com

Website : www.srisantiashram.org.in