

# శ్రీరాంచంద్ర మిషన్

సహజమార్గ - రాజయోగసాధన  
(గురువు - సంస్థ - సాధనా పద్ధతి)

**మానవ జీవిత రహస్యం.... లక్ష్యం.... గురువు:**

ఈ మానవ దేహధారణకు ముందుగా జీవి 84 లక్షల యోనుల గుండా పయనిస్తూ అనేక సుఖ, దుఃఖాలను అనుభవిస్తూ భగవత్ కృపచే - మానవదేహము లభ్యమవుతుందనునది సర్వ విధితమే. అటువంటి అమూల్యమైన మానవ జీవితాన్ని - ప్రాపంచిక, విషయలాలనతో చేయరాని పనులు చేస్తూ తాను ఈ మానవజన్మ ఎత్తినది - “భగవత్ సాక్షాత్కారాన్ని” పొందడానికే అనే విషయాన్ని మరచి పశుప్రాయుడిగా జీవిస్తూ శారీరక, మానసిక, రోగాలకు, భోగాలకు గురియై చివరకు మృతప్రాయుడిగా మారి, అమూల్యమైన మానవ జన్మను వృధా చేసుకొని మరలా జనన, మరణ చక్రంలో చిక్కుకొనుచున్నాడు.

పట్టు పురుగు తన చుట్టూ తానే తన దారాలతో గూడు అల్లుకొని అందులో చిక్కుకున్న చందమున, మన ఆత్మ, జన్మజన్మల సంస్కారములతో కప్పబడుట వలన హీనస్థితిలో మానవాళి పయనిస్తూండటం వలననే ప్రతి ఒక్కరిలోను ఆధ్యాత్మిక శూన్యత చోటు చేసుకుంటుంది. స్వార్థ చింతన, దురభిమానము ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల మోజు ఈ కాలపు స్వరూప స్వభావాలుగా రూపు దిద్దుకుంటున్నాయి. భక్తిహీనత అంతటా వ్యాపించి పోవుచున్నది. పాపము మరియు అజ్ఞానాంధకార మేఘములు వాతావరణమును కప్పివేశాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో మానవాళిని రక్షించి, సత్యమార్గమున నడిపించుటకై శ్రీ రాంచంద్రమిషన్ శ్రీ రాంచంద్రజీ మహారాజ్ (బాబూజీ) షహజహాన్ పూర్, (ఉ.ప్ర) ఒక క్రమ పద్ధతిలో మానవాళికి ఆధ్యాత్మిక సేవలు అందించడానికై ఈ మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సంస్థను స్థాపించిరి.

**సంస్థ మరియు దాని లక్ష్యము :**

భగవత్ సాక్షాత్కారాన్ని ఈ జన్మలోనే అందునా సజీవంగా ఉండగానే పొందాలనే తపన గల వారికి శ్రీరాంచంద్ర మిషన్ మానవాళికి అందించే దివ్య వరం - “సహజమార్గ రాజయోగ సాధన”.

ఆధ్యాత్మికంగా పతనమై, అజ్ఞానపు అంధకారంలో కూరుకుపోయి ప్రాపంచిక విషయాలవైపు పరిగెడుతున్న ప్రజలకు శ్రీరాంచంద్ర మిషన్ తన ఆధ్యాత్మిక సేవలను

మానవాళికి అందిస్తున్నది. సత్యతత్వ ప్రాప్తి కోసం మానవాళికి ఆధ్యాత్మికోన్నతిని ప్రసాదించడమే ఈ సంస్థ యొక్క లక్ష్యము. దీనిని సాధించడానికి, సులభమైన, సహజమార్గాన్ని ప్రపంచానికి అందించారు. “అదే సహజమార్గ రాజయోగసాధన.” దీనికై సరియైన ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ అవసరం.

సరళమైన వస్తువు అత్యంత సరళమైన పద్ధతుల ద్వారానే సాధించ బడుతుంది. కావున “అత్యంత సరళమైన సాధనా విధానాలే” తిరుగులేని విజయాన్ని ఖచ్చితంగా ప్రసాదించగలవు. నేలపై పడియున్న ఒక సూదిని నీ వ్రేళ్లతో తీసుకోవడం చాలా తేలిక. అయితే దానిని నీవు క్రేసు అనబడే మిషను ద్వారా తీయదలచినచో అది ఇంచుమించు దుర్లభమే. ఖచ్చితంగా ఆత్మసాక్షాత్కార విషయము కూడా యింతే.

### **సహజమార్గ సాధనలోని అద్భుత లక్షణం... దివ్య ప్రాణాహుతి ప్రభావము**

“శ్రీరాంచంద్ర మిషన్ దివ్య గురుదేవులు అందించే ప్రాణాహుతి శక్తి ఒక్క సహజమార్గ రాజయోగ సాధనా విధానం ద్వారానే లభ్యమవుతుందని మరియు సంస్థలూ, సాధనా విధానాలలోను లభ్యం కాదని సగర్వంగా చెప్పగలము”.

ఈ ప్రాణాహుతి ప్రసారమనే పురాతన పద్ధతి రాజయోగమునకే పునాదిగా వుండేది. తదనంతరమున అది కాలగర్భమున మరుగున పడిపోయినది. పూజ్య గురుదేవులైన మహాత్మ్య శ్రీ రాంచంద్రజీ మహారాజ్ (బాబూజీ) మరలా దీనిని పునరుద్ధరించి తన అంతరిక శక్తిని ప్రయోగించి అభ్యాసిలోని నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులను మేల్కొల్పి ఆ దైవకృపా ప్రవాహమును అభ్యాసి హృదయము వైపు ప్రసరించేటట్లు చేస్తారు. అభ్యాసి చేయవలసినదల్లా తనను తాను దివ్య గురుదేవుల శక్తితో అనుసంధానము చేయుటయే.

సాధకుని కారణ శరీరంలో ప్రవేశపెట్టిన ప్రేరణ క్రమంగా భగవంతునికి సంబంధించిన ఆలోచనలను కలిగిస్తుంది. ఈ ఆలోచనల ప్రభావం వల్ల అభ్యాసిలో ఆధ్యాత్మిక విత్తనం మొలకెత్తి అది భోగములోనికి వచ్చును. ఈ స్థితి ఎప్పుడైతే ఆరంభమైందో క్రమంగా అది అభ్యాసీ సూక్ష్మ శరీరానికి విస్తరించి అనంతరం మనో చైతన్య స్థితికి వస్తుంది. దీని ఫలితంగా అభ్యాసి తనలో సూక్ష్మ తరమైన మార్పు పొందడం గమనించడం ఆరంభించును. వాంఛ రహిత స్థితిని పొందడం ఈ యాత్రలో మొదటిది. తత్ఫలితంగా క్రొత్త సంస్కారాలు ఏర్పడడం తగ్గిపోయి చివరికి అవి పూర్తిగా ఆగిపోయే

పరిస్థితి ఎప్పుడు ప్రాప్తిస్తుందో అప్పుడు పునర్జన్మ నుంచి విముక్తి లభించిందని అర్థం. కానీ ఇది ముగింపు కాదు. ఆధ్యాత్మిక యాత్ర ఇంకా కొనసాగాల్సిందే. గురుదేవుల దివ్య ప్రాణాహుతి శక్తి అభ్యాసి హృదయము లోనికి ప్రవహింపనారంభించి అతని మనోవృత్తులను మరియు ఇంద్రియాలను సైతం క్రమబద్ధపరుస్తుంది. ప్రాణాహుతి ద్వారా సాధకునిలో ప్రవేశపెట్టే దైవ ప్రేరణ, అతని మనసును ప్రభావితం చేసి, ఉన్నత స్థితి ద్వారా అంతర్ ప్రజ్ఞ పొందడానికి దోహదమవుతుంది. క్రమంగా సాధకుని ప్రవృత్తిలో, భగవంతునిపై దృష్టి సారించడానికి వీలవుతుంది. అప్పుడు మనస్సు నిశ్చలమైన ప్రశాంతతను అనుభవించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది సహజమార్గంలో ఎక్కే తొలిమెట్టు.

అభ్యాసి లక్ష్య సిద్ధికై తనలో నిర్విరామ తపనతో కూడిన తీవ్రమైన వాంఛను వృద్ధిపరచుకొనవలెను. ఈ యొక్క నిర్విరామ స్థితి ప్రతి ఒక్కరు లక్ష్యప్రాప్తికై పెంపొందించుకొనవలెను. ఆ లక్ష్యసిద్ధికై కావలసిందల్లా దృఢ సంకల్పము మరియు భిన్నత్వము చెందని శ్రద్ధ మాత్రమే. కావలసినదల్లా తపించుచున్న లేక జ్వలించుచున్న హృదయము. అట్టి హృదయము. ఆ మార్గములోని అవాంతరములను మరియు కలుపు మొక్కలను దహించువేయును.

భగవంతుడు మనందరిలో సత్యతత్వమందు సరియైన అవగాహనను మేల్కొల్పి, ఆ దిశగా మన మనస్సును మరలించుగాక.

సాధనలో ప్రవేశించేముందు ఆధ్యాత్మిక సాధకులు గ్రహించవలసిన ముఖ్యాంశములు

1. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు ఒకసారి తాను సహజమార్గ సాధనలో ప్రవేశించదలచినా దగ్గరలో వున్న శ్రీ రాంచంద్రమిషన్ కేంద్రం / ప్రిసెప్టర్స్ ను సంప్రదించి, వరుసగా మూడు రోజులు (30 నిమిషములు) ఉదయం ప్రవేశ ధ్యాన ప్రక్రియలో పాల్గొనవలెను (ఇది తప్పనిసరి)
2. పై ప్రక్రియ పూర్తయిన తరువాత సాధకుడు ప్రతి ఆదివారం ఉదయం జరుగు ధ్యాన కార్యక్రమమునకు (ఒక గంట) తనకు దగ్గరలో వున్న సత్సంగ్ లో పాల్గొనవలెను. (ఇది కూడా తప్పనిసరి) ఎందువలననగా దైవకృప / ప్రాణాహుతి సత్సంగ్ లో మాత్రమే అపారముగా లభించును.

**ప్రతి అభ్యాసీ తూ.చ. తప్పకుండా మూడు రోజుల పరిచయ కార్యక్రమం అయిన వెంటనే పాటించవలసిన సాధనా విధానాలు**

### వ్రాల్సిన

ఓ నాథా! నీవే మానవ జీవితమునకు లక్ష్యము.  
 మా కోరికలు మా ఉన్నతికి ప్రతిబంధకములై ఉన్నవి.  
 నీవే మా ఏకైక స్వామివి మరియు ఇష్టదైవము.  
 నీ సహాయము లేనిదే నిన్ను పొందుట అసంభవము.  
 (ఈ ప్రార్థన ప్రతి అభ్యాసి కంఠస్థము చేయవలెను)

## ఉదయం ధ్యానమునకు ముందు చేయు ప్రక్షాళన (10 ని:లు)

“నీ శరీరమునకు పారదర్శకమైనదిగా ఉన్నదని ఊహించుకొనుము”  
“అనంత సచ్చిదానంద మహాసాగరంలో మునిగి ఉన్నాను. మహాసాగరపు అలలు నా పారదర్శక శరీరం గుండా వెనుకకు ప్రవహిస్తూ, నా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ప్రతిబంధకాలైన అంధకారాన్ని, స్థౌల్యతను, మాలిన్యాలను, అన్ని విధములైన రుగ్మతలను వెలుపలికి త్రోసుకొని పోతున్నాయి” అనుభావనతో ధ్యానమునకు ముందుగా 10ని:లు ప్రక్షాళన గావించుము” ఇది బాబూజీ మహారాజ్ వారి దివ్య సంకల్పము.

## ఉదయం ధ్యానం

- ★ సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిదురలేచి, శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రతను పాటించుము.
- ★ ప్రేమ, భక్తి నిండిన హృదయంతో, ప్రార్థన అర్పించి, నీ ఆత్మోన్నతి కోసం ధ్యానం ప్రారంభించుము.
- ★ హృదయములో దివ్య తేజస్సు కలదను భావము కల్గి, మనస్సుపై ఒత్తిడి లేకుండా, సహజముగా ధ్యానము చేయుము. అక్కడ తేజస్సు కనబడనిచో లెక్కచేయకుము. అది ఒక ఊహ మాత్రంగా ధ్యానము ప్రారంభింపుము.
- ★ ఏకాగ్రతకై ప్రయత్నించక, సహజపద్ధతిలో ఒకే భంగిమలో కూర్చొని, మనస్సును హృదయమువైపు మరల్చుము. ఆ సమయమున వచ్చు ఆలోచనలను ఆహ్వానించకనే వచ్చిన అతిథులుగా భావించి వాటిని గమనించక, దృష్టిని ఏకైక లక్ష్యముపై మరల్చుము.
- ★ అభ్యాసీని దివ్య గురుదేవులైన బాబూజీతో అనుసందింపచేసేదే ఈ పవిత్ర ప్రార్థన.
- ★ ప్రార్థన - భక్తికి చిహ్నము.
- ★ ధ్యానమనగా గురువు భగవంతుని యందు జీవించుట
- ★ ధ్యానంలో యాంత్రికంగాను, స్థబ్ధతతో ఉండరాదు. అంతః చైతన్యం కలిగి వుండవలయును.
- ★ ధ్యానమందు ఇష్టత కల్గి ఉండినచో లక్ష్య సాధన సులభం అవుతుంది.
- ★ ప్రార్థన మనలను “బాహ్య ఆందోళన నుండి బాహ్య ప్రశాంతతలోనికి తీసుకువెళు తుంది. నిర్మలీకరణ బాహ్య ప్రశాంతత నుండి అంతః ప్రశాంతతకి చేరుస్తుంది.
- ★ ఉదయం ధ్యానం : ప్రారంభంలో 30ని:ల నుండి మెల్లమెల్లగా 1 గం: కాలము వరకు చేయవలెను. (1 గం: కాలం ధ్యానం చేయుట కూర్చోనుట కాదు)
- ★ ధ్యానం - 30 ని:లకు తక్కువ కాలం చేసిన అది నిరుపయోగము.
- ★ ధ్యానమైన తరువాత మన అంతర్గత స్థితి యందు దృష్టి నిలిపి పరిశీలించి తదనుగుణముగా వర్తించవలెను.
- ★ ముఖ్యంగా ఉదయం ధ్యానం అనంతరం పూజ్య శ్రీ బాబూజీ మహారాజ్ వారి ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యము సత్యోదయం చదువుటచే “సత్యతత్వపు” అనుభూతిని త్వరితంగా పొందగలరు.

అభ్యాసీలు ఈ క్రింది ఆధ్యాత్మిక పుస్తకములు వరుసక్రమంలో చదువగలరు.

1. సత్యోదయము
2. అభ్యాసీపాత్ర
3. సహజమార్గ దర్శనము
4. సహజమార్గం దృష్ట్యా రాజయోగ ప్రభావము
5. తత్వజ్ఞానము
6. దశాదేశ వ్యాఖ్యానము
7. అనంతంవైపు

### సాయంకాలం ఆంతఃశుద్ధీకరణ ప్రక్రియ :

నీలోని ప్రతి అణువు నుండి నీ ప్రగతికి ప్రతి బంధకములైన మాలిన్యములు, స్థౌల్యము, జడత్వము, తామసము, సంస్కారములు మొదలగునవి పొగ, ఆవిరి రూపంలో నీ శరీరము వెనుక భాగము నుండి బయటికి పోవుచున్నవి అను సంకల్పముతో సాయంకాలం అరగంట కూర్చోనుము. మనము విడువ దలచిన వాటిని గురించి తలవకుము. వాటిని తుడిచి వేయుము.

★ నిర్మలీకరణ - మనలోని స్థౌల్యము, అంధకారము మాలిన్యము మరియు సంస్కారములను తొలగిస్తుంది.

★ నిర్మలీకరణలో దేనినైతే విడువదలచిరో, దానిపై ధ్యానం చేయరాదు... వాటిని తుడిచి వేయాలి.

★ అరగంటకు తక్కువ కాకుండా... మన ఇచ్చాశక్తిని ఉపయోగించి నిర్మలీకరణ చేయాలి.

★ నీ దైనిందిన కార్యక్రమములు అన్నియు ముగిసిన పిదప రాత్రి భోజనమునకు ముందు నిర్మలీకరణ గావించవలెను. (దీనికి నిర్ణీత సమయం అవసరం లేదు.)

★ నిర్మలీకరణకు ముందు ప్రార్థన చేయరాదు.

★ నిర్మలీకరణ చేస్తూ - ధ్యానంలోనికి పోరాదు.

★ నిర్మలీకరణము సంపూర్ణముగా జరిగిన కాని, నీలో సమూలమైన (ప్రవృత్తులలో) మార్పు రాజాలదు.

★ నిర్మలీకరణ అయిన పిదప - నీ హృదయం పవిత్ర దివ్య శక్తి ప్రవాహంతో నిండిపోవుచున్నదనే సంకల్పం కలిగి కొద్ది నిమిషములు గడుపుము.

### విశ్వప్రార్థన :

“ప్రతి అభ్యాసీ సరిగ్గా రాత్రి గం॥9.00 నుండి గం॥9.15ని॥ల వరకు (15 ని॥లు మాత్రమే) వారు ఎటువంటి పనిలో ఉన్నప్పటికి దానిని ఆపి ఈ క్రింది విధముగా విశ్వప్రార్థన గావించాలి : సోదర సోదరీమణులందరి హృదయాలు ప్రేమ మరియు భక్తితో నిండిపోవుచున్నవి. వారి యందు యదార్థమైన (నిజమైన) విశ్వాసము దృఢముగా పెంపొందించుచున్నదని” ధ్యానము చేసినట్లయినా అదిఎంతటి ఉపయోగకారో (విలువైనదో) నీ అనుభవమే తెలుపగలదు. - బాబూజీ

## రాత్రి నిద్రించే ముందు చేయు ప్రార్థన :

- ★ దశ నియమములలో 10వ నియమమును పాటించుము. (మన సంస్థలో ఉన్నది ఒకే ఒక్క ప్రార్థన అని గమనించగలరు.)
- ★ ప్రార్థనను రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు వినమ్ర భావముతో చేయవలెను. భక్తి భావముతో పై ప్రార్థన ఒకటి రెండుసార్లు మనస్సులోనే అర్పించి దానియందు గల భావముపై 10ని॥లు ధ్యానము చేయుచు దానియందే లీనమై నిదురించుము.
- ★ దీనివలన మనం నిదురించే సమయం కూడా వృధా కాకుండా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో భాగంగా ఉపయోగపడుతుంది.

## సత్సంగము : (సామూహిక ధ్యానం - ప్రతి ఆదివారం)

- ★ సత్సంగ ప్రదేశమునకు 10-15ని॥లు ముందుగా చేరుకొని కనులు మూసుకోకుండా (ధ్యానంలోకి వెళ్లకుండా) ప్రార్థనాభావంతో ప్రశిక్షకుల సత్సంగ ప్రారంభసూచిక కోసం వేచియుండవలెను.
- ★ సత్సంగమునకు ముందు, తరువాత ప్రకృవారితో ఏ విధమైన సంభాషణలకు తావివ్వకుండా అంతఃమౌనం పాటించుట ఎంతో లాభదాయకం.
- ★ నిత్యసాధన (ప్రతి దినమూ చేయు సాధన) చేయు వారు మాత్రమే సత్సంగంలో పాల్గొనవలయును. నిత్యసాధన చేయకుండా, సత్సంగంలో పాల్గొనుట ఉచితం కాదు.
- ★ సత్సంగమునకు అభ్యాసీ కారణాంతరాల వలన ఎప్పుడైనా రాలేనని భావించినట్లయినా, ముందుగా ప్రశిక్షకునకు (ప్రిసెప్టర్ కు) తెలియపరచి, ఆ సమయములో ఎక్కడ ఉన్నా, తాను సత్సంగములో ఉన్నాననే భావనతో ధ్యానంలో కూర్చొనవలయును.

సత్ అనగా భగవంతుడు. సంగమము అనగా కలయిక. సత్సంగం అనగా భగవంతునితో కలియుట. ప్రతి అభ్యాసి వీలైనన్ని సార్లు సత్సంగంలో పాల్గొని గురుదేవుల దివ్యకృపకు పాత్రులు కాగలరు. సత్సంగం సాధనలో అతి ముఖ్యమైనది కనీసం నెలలో రెండు (ఆదివారములకు) సత్సంగములకు తక్కువ కాకుండా పాల్గొనవలయును.

## ఇండివిడ్చువల్ సిటింగ్ (వ్యక్తిగత ధ్యానం)

ప్రతి అభ్యాసి క్రమము తప్పక కనీసము 15 రోజులకు ఒక సారియైన ప్రశిక్షకుని (ప్రిసెప్టర్) వద్ద వ్యక్తిగత సిటింగు తీసుకొనుట మంచిది.

## నెలసరి భాండార్లు

(ప్రతినెల మొదటి ఆదివారం నిర్ణీత సెంటర్లలో రోజంతా ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో పాల్గొనవలెను.)

### ఆధ్యాత్మిక భాండార్

ప్రతి సం॥ 3 ఆధ్యాత్మిక భాండారములు సహజమార్గ సాధన అభ్యసించే మనమందరము పాల్గొనవలయును. (1) బసంత్ పంచమి (2) పూజ్య గురుదేవుల జన్మదినం (30 ఏప్రిల్) మరియు (3) వ్యవస్థాపక దినం. డిసెంబర్ 25వ తే. ఆధ్యాత్మిక భాండారాలు మీ ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి ఎంతగానో (ఎన్నో సం॥లు సాధన ఈ 3 రోజులలో పొందగలము) ఉపయోగపడును.

### గురువు :

గురువు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ. “నీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి నా బాధ్యత.... మరి సాధన చేయుట నీ బాధ్యత ” -బాబూజీ

### ప్రాణాహుతి :

★ ప్రాణాహుతి ప్రసారం అనబడే ప్రక్రియ ద్వారా సహజమార్గ రాజయోగ సాధనలో దైవకృప అభ్యాసీవైపు మరలించబడుతుంది.

★ సంస్కారములు ‘ప్రాణాహుతి’ ప్రభావము వలన దగ్ధమైపోతాయి.

### నిరంతర స్మరణ:

★ ధ్యానము నిరంతర స్మరణకు తల్లి వంటిది.

★ నిరంతర స్మరణ - నీ లక్ష్య సాధనను సులభతరం గావిస్తుంది.

**భక్తి:** సాధకుడు ఆసక్తితో ధ్యానం ఎవరిపైనైతే చేస్తారో అతనిపట్ల నిరంతర స్మరణ పెంపొందించుకోవడం వలన అనన్య భక్తి ఏర్పాడుతుంది.

### శరణాగతి :

మన జీవిత లక్ష్యం చేరడానికి అత్యంత సులభమైన మరియు ఖచ్చితమైన మార్గం శరణాగతి. తనను తాను దివ్య గురుదేవులకు శరణాగతి గావించి “మనం జీవన్మృతుని వలె” ఉండడం. శరణాగతి అనునది బలవంతంగా గాని, యాంత్రికంగా గాని అలవరచుకున్న యెడల అది సరియైనది కాదు. మనసుపై ఏ విధమైన ఒత్తిడి, భారము గాని లేకుండా, అంతరంగములో అప్రయత్నంగా అది అభివృద్ధి కావలసి యున్నది. మన ఉనికి మనకు తెలిసినంత వరకు అది సరియైన శరణాగతి కాదు. శరణాగతి అనగా - ఆత్మను సంపూర్ణముగా నిర్లిప్తత చేసి, గురుదేవుల సంకల్పానికి పూర్తిగా అర్పించి వేయుటం అనే స్థితి మాత్రమే కాని వేరొకటి కాదు. శరణాగతి సాధించడం సాధారణ విషయం కాదు. ప్రాథమిక భక్తి సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా ఇది ఆరంభం అవుతుంది.

## దశ నియమములు :

సహజమార్గ అభ్యాసీ ఈ దశ నియమముల పరిధిలోనే తన దైనందిన జీవితం గడపాలనే సంకల్పం కలిగి యుండాలి.

1. ప్రొద్దు పొడవక ముందు నిద్రులెమ్ము. నిర్ణీత సమయమున సూర్యోదయమునకు ముందయినచో మంచిది. ఒకే ఆసనమున కూర్చొని, ప్రార్థన, పూజాదికమును కావింపుము. మానసిక శారీరక పారిశుద్ధ్యమును ప్రత్యేకముగా పాటింపుము.
2. భక్తి, ప్రేమపూర్వకమైన హృదయముతో ఆధ్యాత్మికోన్నతి కొఱకు ప్రార్థన సలిపి, పూజ ప్రారంభింపుము.
3. భగవంతునితో సంపూర్ణ ఐక్యము పొందుటయే నీ గమ్యముగా నిర్ణయించుకొనుము. దానిని సాధించునంత వరకు విశ్రమింపకుము.
4. మన జీవితమును సహజమైన, నిరాడంబరంగా ప్రకృతితో సారూప్యత కలిగి ఉండునట్లు జీవించవలయును.
5. సత్య జీవనమును గడుపుము మరియు ప్రతి కష్టాన్ని మనమంచికై ప్రసాదించబడిన దైవ దీవెనగా భావించి, అతనికి ధన్యవాదములు తెలుపుము.
6. అందరిని సోదరులుగా భావించి, అట్లే వారినాదరింపుము.
7. ఇతరులు కీడు చేసినచో, ప్రతీకార బుద్ధి పూనకుము. దానిని దేవుడిచ్చిన బహుమతిగా కృతజ్ఞతతో స్వీకరింపుము.
8. పవిత్రమైన, నిజాయితీ సంపాదన ద్వారా ఏది లభించినను భగవత్ స్మరణతో సంతోషముగా భుజించుము.
9. ఇతరులలో బక్తి, ప్రేమ భావములు మొలకెత్తునట్లుగా నీ జీవనమును మలచుకొనము.
10. పరుండబోవు సమయమున దైవసాన్నిధ్య భావనతో నీవొనర్చిన తప్పులను గూర్చి పశ్చాత్తాపము నొంది వాటిని మరి చేయనని వినద్రు భావముతో భగవంతుని క్షమాపణ కోరుము. (తదుపరి రాత్రి పరుండబోవునపుడు చేయు ప్రార్థనా ధ్యానముచేయుచూ నిదురించుము)

## ఆధ్యాత్మిక బాటకు బాబూజీ మాట

- ★ అత్యున్నత స్థితి కొరకై ఆశించవలయును, ప్రశాంతత, తదితర విషయములు ఆ తరువాతనే, అత్యున్నత స్థితినే ఆశయముగా సాధన చేయువారే శ్రీరాంచంద్ర మిషన్ అసలు అభ్యాసి.
- ★ నీలో నెమ్మదితనము, మృదుత్వం పెంపొందించలేని సాధన నిరుపయోగము, నిరర్థకము.
- ★ సేవలు పొందుట కన్నా... సేవలు చేయుటయే మిన్న.

(Service is better than served)

- ★ సంస్థకు చేయు సేవ .... గురుసేవతో సమానం.
- ★ సేవ - త్యాగము అనే రెండు పనిముట్లతో ఆధ్యాత్మికత అనే సౌధం నిర్మించబడుతుంది.
- ★ Silence in silence is nearer to God. భగవంతునికి దగ్గర కావడం అంటే మౌనంలో మౌనంగా ఉండటం (అంతఃమౌనం)
- ★ Truthfulness and obedience are identifications of a True Abhyasi. శ్రీ రాంచంద్రమిషన్ అభ్యాసీని గుర్తించడం ఎలా? అనేదానికి బాబూజీ ఇచ్చిన గుర్తులు 1. సత్యశీలత 2. వినయశీలత
- ★ Arrogance, Pridge and Prejudice are the poisons for spiritual life- దుర అహంకారం, దంబము, దర్పము మరియు పక్షపాత వైఖరి, ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకు విషతుల్యములు.
- ★ (ఒకే గురువు, ఒకేసాధన, ఒకే సంస్థ) ప్రతి అభ్యాసి తన జీవితంలో మిషన్ పట్ల పూర్తి విశ్వాసంతో, తన గురువుపట్ల పరిపూర్ణ విధేయతలో, కార్యోన్ముఖుడై, సంస్థ యొక్క నియమాలకు కట్టుబడి మెలగవలెను. శ్రీ రాంచంద్ర మిషన్ కు సంబంధించిన ప్రతి ఒక్కరూ (అభ్యాసీలు) వారికి కేటాయించిన పనిని బాధ్యతాయుతంగా స్వీకరించాలి. వివాదాలు, వాదనలు ఉండరాదు. ఖచ్చితమైన వైఖరిని అవలంబించాలి. - మీరు నలుగురు లేక ఐదుగురుయే కదా (కొద్ది మందియే కదా అనే భావన) అనే భావన వీడి కలిసి పని చేయండి ఆ పని పూర్తి కాలగడు. - స్వామి వివేకానందజీ
- ★ మంచి, చెడులను గుర్తించగలిగే విచక్షణ అలవరచుకొనవలెను. విచక్షణారాహిత్యము, అధమాధముడైన వ్యక్తి లక్షణము.
- ★ స్వతంత్రంగా వ్యవహరించుటలో నియంత్రణ పాటించ వలెను. దశాదేశములందు కొరకే నిర్దేశించబడినవి.
- ★ ఒక విషయమునందాసక్తి కలిగియుండుట స్వాభిమానమునకు దోహద పడుతుంది. కనుక ఇష్టాయిష్టములకు అతీతముగా వ్యవహరించవలయును.
- ★ తాను ప్రశిక్షకుడు కావాలనే ఆలోచనలకు అభ్యాసీ ఎప్పుడూ తావీయరాదు. సంస్థకు సేవ చేయాలనే ఆశయం ఎవరికైనా ఉంటే, తన సేవలనంద చేయుటకు ఎన్నో మార్గాలున్నవి.