

దీనిని సాధించడానికి మంచి ఆలోచనలు, మంచి చేతలు అలవర్చుకోవాలి.

దీనికి స్వామి మూడు ముఖ్యమైన మార్గాలను సూచించారు.

అవి 1. Thought

2. Breath and

3. Time

ఈ మూడింటినీ సమతుల్యం చేసుకోగలిగితే అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించవచ్చునని, ఇదే excellenceకు మార్గమని స్వామి చెప్తారు. అయితే ఈ మూడింటి నిర్వహణ మానవులకు చాలా అవసరం. చాలా కష్టసాధ్యం కూడా.

ఎందుకనగా శ్వాస లేకుండా మానవుడు జీవించలేడు. శ్వాస ఉన్నంత కాలము మనసులో ఆలోచనలు నిరంతరం వస్తూనే ఉంటాయి. ఆలోచించని మానవుడు ఉండడు. మానవుడు జీవించడానికి కాలం కూడా ఎంతో ముఖ్యమైనది. విలువైనది. ఈ మూడింటిని సమతుల్యత చేసుకుంటూ జీవించే మానవునికి పరమశాంతి లభిస్తుంది. మరి ఆ పరమశాంతి కలగాలంటే ఏ విధంగా ఈ ఆలోచన, శ్వాస మరియు కాలమును ఎలా నియంత్రించుకోవాలో తెలుసుకుందాము.

ఆలోచన నిర్వహణ (Thought Management)

మనిషికి నిరంతరము ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. నిద్రలో కూడా ఈ ఆలోచనలు కలల రూపంలో వస్తుంటాయి. సముద్రంలో అలలు ఏ విధంగా విరామం లేకుండా వస్తాయో, అదేవిధంగా ఈ ఆలోచనలు మనిషిలో విరామం లేకుండా వస్తూనే ఉంటాయి. ఈ ఆలోచనలు ఏర్పడ్డానికి మూలస్థానం మనస్సు. అనగా ఆలోచనల చేరికయే మనస్సు. మానవదేహం లో ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము, గుండె మొదలగు శరీర భాగాలు ఎక్కడ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితమైన స్థానాన్ని చూపించవచ్చు. కానీ మనసు ఎక్కడ వుంది అంటే దాని స్థానాన్ని చెప్పలేము. కానీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో "మనస్సు" పంచకోశాల మధ్య

నిలిచివున్నది అని చెప్పబడుచున్నది. పంచకోశముల లోని ప్రాణమయ, విజ్ఞానమయ కోశమునకు మధ్యలో ఈ మనస్సు అనేది ఉన్నది. మనస్సునకు అధిష్టాన దేవత చంద్రుడు. అనగా మనస్సు యొక్క స్వభావము చల్లదనము. దీనికి పైన కింద అగ్ని తత్వములుండుట చేత ఇది నీరు గా మారుతున్నది. నీటి తత్వం దిగువకు ప్రవహించటం. ఊర్ధ్వ స్థాయికి వెళ్లు స్వభావం దీనికి లేదు. కాబట్టి మనస్సు ఎప్పుడు ప్రాపంచిక సంబంధంమైనటువంటి మార్గాన్ని అనుసరిస్తూ ఉంటుంది. ఉత్తమమైన ఊర్ధ్వ స్థాయికి ప్రవేశపెట్టాలంటే దీనికి సాధన ఎంతో అవసరం. పల్లానికి ప్రవహిస్తున్న నీటిని ఎగువకు ప్రవహింప చేయాలంటే ప్రతిక్షణం పైకి నెట్టుతూ ఉండాలి. అనగా మనలోని ఆలోచనలు ఉన్నతమైనవి గా మార్చుకోవాలి అంటే మనలో ఉన్న కోరికలను తగ్గించుకోవాలి.

స్వామి మనస్సును ఒక హ్యాండ్ కర్పిఫ్ తో పోలుస్తారు. దారముల చేరికయే కర్పిఫ్ గా ఏర్పడినది. ఈ దారములే ఆలోచనలు.(thoughts). వాటన్నిటినీ దగ్గరగా చేరుస్తుంటే కోరికలుగా మారుతున్నాయి. ఒక్కొక్క దారము విడివిడిగా తీసుకుంటూ పోతే కర్పిఫ్ ఉండదు. అలాగే కోరికలు ఉండవు. ఈ కోరికలను తీసివేస్తే మనస్సు కూడా ఉండదు.

ఒక స్త్రీ స్వామిని “స్వామి నాకు Peace కావాలి”. అన్నది. అప్పుడు స్వామి ఆమెతో బంగారూ “I want Peace” అంటారు. అందులోని I అనే అహాన్ని, Want అనే కోరికను తీసివేస్తే ఏం మిగిలింది బంగారూ అని అడిగారు. Peace స్వామి అని చెప్పగా “Peace is a state of mind”. ఇది ఎక్కడనో లేదు, నీలోనే ఉంది. Want అనే desire ని తీసేయ్యి. Peace ని కలిగి ఉంటావు” అన్నారు.

ఇంకా స్వామి చెప్పారు. “Mind is a mad monkey. Do not follow the mind, follow the conscience”. మనస్సు పిచ్చి కోరికలను కోరుతూ ఉంటుంది. అందుకే Life + Desire = Man

Life- Desire = God అంటారు స్వామి.

మరి ఈ డిజైర్స్, ఎలా ఏర్పడుతున్నాయి.

జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా మనం స్వీకరించే ఆహారపదార్థములే దీనికి కారణం.

అందులో ప్రధానమైనవి కండ్లు, చెవులు. ఇవి సరైన స్థాయిలో ఉపయోగించుకుంటే ప్రశాంతమైన జీవనాన్ని గడుపుతాము. ఉపయోగించుకోని యెడల జీవితం అశాంతి అవుతుంది అని తెలియజేయు కథను తెలుసుకుందాము.

ఒక గ్రామంలో శంభు అను ఒక రైతు ఉండేవాడు. తన పొలంలో పని చేసుకుంటూ భార్య బిడ్డలను పోషించుకుంటూ, తృప్తిగా ప్రశాంతమైన జీవనాన్ని గడపసాగాడు. ఆ ఊరి వారందరూ శంభూని చూచి, అతని ప్రసన్నవదనాన్ని ఇష్టపడేవారు.

నీ యొక్క ప్రశాంతతకు కారణం ఏమి అని అందరూ అడిగితే, తృప్తి దానికి కారణం అని చెప్పే వాడు. ఒకరోజు ఉదయం శంభు నిద్రలేచి తలుపు తెరవగా వారి ఇంటి గుమ్మం ముందు ఒక సంచి కనపడినది. దానిని తెరిచి చూడగా అందులో బంగారు నాణెములు ఉన్నవి. వెంటనే శంభూ భార్య పిల్లలను పిలిచి ఆ బంగారు నాణాల సంచిని చూపగా, వారు ఆ నాణెములను లెక్కించిరి. ఎన్ని మార్లు లెక్క పెట్టిననూ అందులో 99 నాణెములే ఉన్నవి. ఇంకొక్క బంగారు నాణెము ఎక్కడైనా పడిపోయినదేమోనని ఇల్లంతా వెతికి చూసిరి. వారికి ఎక్కడా కనబడలేదు. ఇంకొక నాణెము సంపాదించినచో నూరు అగునని వారంతా భావించిరి.

మరుసటి దినం శంభు తన పొలంలో పని అయిపోయిన తర్వాత, వారి ఊరి నుంచి రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో కల ఒక కర్మాగారంలో పనిచేయుటకు బయలుదేరెను. సరైన సమయమునకు చేరుకొన వలెనని హడావిడిగా నడవసాగెను. ఎప్పుడూ ప్రశాంత చిత్తంతో ఉండే శంభు ముఖంలో ఆదుర్దా, ఆందోళన చోటు చేసుకున్నవి. ఒక్క నాణెము సంపాదించవలెను అన్న ఒక్క ఆలోచన అతని జీవితాన్ని అశాంతి చేసినది.

అందుకే See no evil - See what is good

Hear no evil-Hear what is good అంటారు స్వామి.

అప్పుడే మంచి ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆ ఆలోచనలే సత్సంకల్పాలు గా రూపొందుతాయి. ఆ సత్సంకల్పముల చేత మానవుడు ఉన్నత స్థితిని పొందగలుగుతాడు.

కనుక మనం స్వీకరించే ఆహార పదార్థాల విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. “ఎట్టి తిండో అట్టి త్రేన్పు” అంటారు. అప్పుడే మనకు మంచి భావాలు కలుగుతాయి.

“యద్భావం తద్భవతి” అంటారు. మన భావం ఎట్టిదైన, అట్టి ఫలితముండును. దీనికి స్వామి 3Rలను చెప్తారు. అవి

Reflection

Reaction

Resound.

మంచి భావమున్నచో మంచి రిఫ్లెక్షన్స్, రియాక్షన్స్, రీసౌండ్ ఉంటాయి.

“దుష్ట సంకల్పముల చేత దుష్టుడగును

సత్య సంకల్పము రచయిత సాధువగును

సకల సంకల్ప రహితుడే శాంతి నొందు” కనుక మన కోరికలను అరికట్టుకున్నప్పుడే మన మనస్సును కూడా సులభంగా అరికట్టుకోవచ్చు. అది మన చేతిలోనే ఉంది. కారు నడపాలంటే స్టీరింగ్, క్లచ్, గేరు, ఆక్సిలరేటర్, బ్రేకు అన్నీ మన నియంత్రణలో ఉంటేనే మనము సురక్షితంగా గమ్యాన్ని చేరుకోగలము. అలాగే మన కోరికలను అరికట్టుకుంటే మన జీవన ప్రయాణాన్ని సురక్షితంగా సాగించగలము.

దీనినే “**Less luggage more comfort makes travel a pleasure.**

Less desires more comfort makes travel a Divine”. అంటారు

అందుకే “సదాలోచన అనే విత్తనం నాటు, సదలవాట్లు అనే పంటను పొందు.

సదలవాట్లు అనే విత్తనం నాటు, సదాభ్యాసం అనే పంటను పొందు.

సదాభ్యాసం అనే విత్తనం నాటు, సత్కార్యం అనే పంటను పొందు,

సత్కార్యం అనే విత్తనం నాటు, సచ్ఛీలం అనే పంటను పొందు,

సచ్ఛీలం అనే విత్తనం నాటు-సద్గతి అనే పంటను పొందు.

ఇటువంటి పంట ఉండాలంటే 3P's అవసరమని స్వామి చెప్తారు.

అవి: 1. Purity 2. Patience 3. Perseverance

వీటివల్ల సత్య సంకల్పములు కలిగియుండుటకు వీలు అవుతుంది.

స్వామి ఒక చక్కటి ఉదాహరణ చెప్పారు. రుక్మిణీదేవి మురళిని(వేణువు) అడిగిందట “నీవు ఎప్పుడు శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ అధరాలను అంటిపెట్టుకుని, నిరంతరము ప్రభువు చేతిలోనే పదిలంగా ఉంటావు. నీవు ఏమి పుణ్యం చేసుకున్నావు? అని.

అప్పుడు మురళి (వేణువు) ఇలా చెప్పింది. “అమ్మా! నా లోపల ఏమీ లేదు. మొత్తం ఖాళీగా ఉంది. అందుచేతనే ప్రభువు వేణుగానం నా ద్వారా పలికించగలుగుతున్నారు. నాలోపల వేరే పదార్థం ఏదైనా చేసినట్లయితే, నేను ప్రభువు చేతిలో ఉండేదాన్ని కానేమో” అని.

మన ఆలోచనలను మనం గమనించాలి.

మన సంకల్పాలను అరికట్ట గలిగిననాడు మనం మన మనస్సును నియంత్రించగలము.

Die your Mind, you will become a Diamond.

ఈ ప్రకృతిలో ఎన్నో కాలుష్యాలతో మనం జీవనం సాగిస్తున్నాము. శబ్ద, వాయు, జల కాలుష్యం మొదలగునవి. వీటన్నింటికంటే ప్రమాదకరమైనది ఆలోచనా కాలుష్యం(మనో కాలుష్యం). వీటికి కారణం చెడుసావాసాలు. చెడ్డ వాతావరణంలో ప్రయాణిస్తే మనకు మొదటిగా ఆలోచన కాలుష్యం ఏర్పడుతుంది. ఎలాగంటే మనం బురదలో నడిస్తే కాలికి బురద అంటినట్లు.

గాలిని బెలూన్ లోనికి పంపితే, ఆ బెలూన్ కి ఒక ఆకారం వస్తుంది. దిండు లోనికి పంపితే దిండుకు ఆకారం వస్తుంది. అలాగే మనసులోనికి ఏ రకమైన ఆలోచన చేరినై, ఆ రకమైన మనసు ఏర్పడుతుంది.

Positive thoughts వలన good and beautiful mind.

Negative thoughts వలన bad and narrow mind ఏర్పడుతాయి.

అందుకే స్వామి “ దోష చింతనమున దోషియౌ చిత్తంబు

సద్గుణంపు చింత శాంతి యొసగు

దైవచింతనమున దైవమే యగునయా

ఉన్న మాట తెలుపు చున్న మాట!” అంటారు.

కనుక చిన్నదైనప్పటికీ దోష చింతనను అరికట్టాలి. “చిన్న పామునైనా పెద్ద కర్రతో కొట్టాలి” అంటారు కదా. కనుక సంకల్పాలు బుద్ధి ద్వారా వస్తాయి. ఈ బుద్ధిని త్రికరణశుద్ధి ద్వారా అరికట్టాలి.

దేహం అనే ఇంటిలో సంకల్పము, వాక్కు, క్రియా అనే ముగ్గురు సోదరులు అన్యోన్యంగా ఉంటూ ఉంటే- ఈ ఐకమత్యమే శాంతికి, విజయానికి మూలం అవుతుందని స్వామి చెప్తారు.

అలా కాకుండా ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషముల వంటి సోదరులు ఉన్నట్లయితే అన్యోన్యత లోపిస్తుంది. ఈర్ష్య, ద్వేషములు అనునవి విలువ లేని మట్టిబొమ్మల వంటివి. బొగ్గు వంటిది. మనోశక్తి మాణిక్యం వంటిది. విలువలేని మసి బొగ్గుకు విలువగల మాణిక్యం వంటి మనోశక్తిని, అనగా క్షమ , శాంతి, బుద్ధి వంటివి వ్యక్తపరచుట అవివేకం అంటారు స్వామి.

“మనసు అనేది ఒక తెల్లని కాగితం కాదు. అనేక జన్మల సంకల్పములు, అనేక కర్మల ఫలితములు ముద్రించబడి ఉంటాయి. సంకల్పమయమే ఈ మనస్సు కనుక సత్సంకల్పములను పెంపొందించుకోవాలి” అంటారు స్వామి.

చెడు ఆలోచనలు ఎలా అరి కట్టుకోవాలి?

కుక్కలు మరియు ఇతర జంతువులు మన ఇంటి లోనికి రాకుండా ఇంటి ముందు గేటు ఎలా అడ్డుకుంటుందో, దోమలు రాకుండా దోమతెరలు ఎలా అడ్డుకుంటాయో అదేవిధంగా మన మనస్సులో చెడు ఆలోచనలు రాకుండా కాపలా కావాలి. మన ఆలోచనలకు కారణం మనమే కాబట్టి మనమే వాటిని మార్చుకోవాలి.

కంప్యూటర్ లో వైరస్ వస్తే ఏం చేస్తాం. యాంటీవైరస్ ఎక్స్‌సిజి దానిని "0" చేసి డిలీట్ చేస్తాం. అలాగే చెడు ఆలోచనలను మంచి ఆలోచనలతో సమతుల్యం చేసుకోవాలి.

ఉదాహరణకి కోపము ను శాంతంతో, పగ ను ప్రేమతో, స్వార్థాన్ని త్యాగంతో మార్చుకోవాలి.

స్వామి ఒక కథ చెప్పారు. ఒక వ్యాపారస్తుడు ఉండేవాడు. అతను ఎగుమతి మరియు దిగుమతుల వ్యాపారం చేసేవాడు. ఒకసారి సముద్రం లో అతని నావ మునిగిపోయింది. సరుకంతా సముద్రం పాలయ్యింది. అతని దగ్గర పని చేసే శ్రామికులు అంతా కష్టాల పాలయ్యారు. అతను ఉన్న ధనమంతా వాళ్ళ కొరకై ఖర్చు చేసి వాళ్ళని ఆదుకున్నాడు. తరువాత రెండు సంవత్సరాలలో అతను వ్యాపారాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసి, ఒక కొత్త నావను కొని వారందరికీ తిరిగి ఆశ్రయం కలిగించాడు. ఇతని అభివృద్ధిని చూసిన అనేక మంది జర్నలిస్టులు ఇతనిని ఇంటర్వ్యూ చేయడానికి వచ్చి, మీరు అతి తక్కువ సమయంలో ఇంత అభివృద్ధి ఎలా సాధించారు అని అడిగారు. అతని వ్యాపారం అభివృద్ధి చేయడానికి కారణం తన దగ్గర ఉన్నటు వంటి శ్రామికులకు ఉపాధి కల్పించడం కొరకే. వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చినప్పటికీ అతను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడానికి అతని సదాలోచనలే కారణం. ఇటువంటి సత్సంకల్పములే మానవుని ఉన్నతికి మూల కారణం.

స్వామి వివేకానంద ఎప్పుడూ చెప్పే వాక్యం **The greatest sin is that we think we are weak.**

ఒక రోజు ఒక వ్యాపారస్తుడు నిద్రపట్టక సముద్రం ఒడ్డున నడుస్తూ ఉండగా అక్కడ ఒక జాలరి తన తల కింద చేతులు పెట్టుకుని ఇసుక లో పడుకుని ఉన్నాడు. అది చూసి వ్యాపారి “ఏమి ఈ రోజు చేపలు పట్టడానికి వెళ్లలేదా”? అని అడిగాడు. లేదు బాబు నిన్న వెళ్లాను ఈ రోజు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను అన్నాడు. అప్పుడు ఆ వ్యాపారి మీతో వచ్చిన చిక్కే ఇది. ఏ రోజు దొరికిన దాంతో ఆ రోజు తృప్తిపడతారు. ఇంకా ఇంకా కష్టపడితే డబ్బు సంపాదించి మంచి ఇల్లు కొనుక్కుని, మంచం, పరుపు వేసుకుని హాయిగా ఇంట్లో పడుకునే వాడివి కదా అన్నాడు. అప్పుడు ఆ జాలరి అయ్యా! ఇసుక లోనైనా ఆనందంగా నాకు నిద్ర వస్తున్నది. ప్రశాంతంగా నిద్ర పోతాను.

మీకు ఇంటిలో ఏ .సి ఉండి, డన్ లప్ పరుపు వున్నా కూడా నిద్ర రాక కదా ఇక్కడికి వచ్చి తిరుగుతున్నారు. నాకు తృప్తి ఉంది కాబట్టి నాకు నిద్ర వస్తుంది. ఎక్కడైనా పడుకోగలను అని సమాధానం చెప్పాడు.

తృప్తి ఉన్న వాడికి మనశ్శాంతి ఉంటుంది. తృప్తి ఎప్పుడు ఉంటుంది? కోరికలు మన పరిధిలో ఉన్నప్పుడు తృప్తి ఉంటుంది.

ఆలోచనలు ఎటువంటివి? వాటి లక్షణాలు ఏమి?

ప్రపంచంలోని అన్ని గడ్డిపోచలను ఒక దగ్గర చేరిస్తే, వాటి కన్నా అధిక సంఖ్యలో ఉండేదే మనస్సు. ఇది గాలి కన్నా వేగంగా ప్రయాణిస్తుంది. కాలికి ముల్లు కుచ్చుకుని మరియు కల్లు తాగిన కోతి ఎలా చిందులు, గంతులు వేస్తుందో మనసులోని ఆలోచనలు కూడా అటువంటివే కనక **Follow the conscience.** నీ అంతరాత్మను నీవు అనుసరించు. పవిత్రమైన ఆలోచనలను (పూరిటీ ఆఫ్ థాట్స్ ని) అభివృద్ధి పరచుకో అంటారు స్వామి. మన ఆలోచనలు నిశ్చలత్వంగా, స్థిరత్వంగా, నిర్ణయాత్మకంగా వుండాలి.

దీనికి స్వామి ఒక కథ చెప్తారు ఒక కలుగులో ఒక ఎలుక ఉండేది. అది ఎప్పుడూ బయటకు వచ్చేది కాదు. సమీపంలో తపస్సు చేసుకుంటున్న ఒక మునీశ్వరుడు చూసి ఎలకను ఇలా

అడిగాడు. ఎందుకు నీవు ఎప్పుడు కలుగులోనే ఉంటావు. బయటికి వచ్చి బాగా తిరగ వచ్చు కదా. అప్పుడు ఆ ఎలుక చెప్పింది. నేను బయటికి వస్తే పిల్లి నన్ను తింటుందేమో అని నా భయం స్వామి అని చెప్పింది. అప్పుడు ఆ ముని జాలిపడి తన తపో బలం చేత దానిని పిల్లిగా మార్చివేశాడు. కొద్దిరోజుల తర్వాత మునీశ్వరుడికి ఆ పిల్లి ఒక బండ వెనక దాక్కుని కనిపించింది. ఎందుకు ఇలా బండ వెనక దాక్కున్నావు అని అడిగాడు. ఏ కుక్క అయినా వచ్చి నన్ను తినేస్తుందేమో అని భయపడి దాక్కున్నాను అంది. అప్పుడు మునీశ్వరుడు దానిని మళ్ళీ కుక్క గా మార్చాడు. కొద్దిరోజుల తర్వాత ఒక పొదవెనక దాక్కున్న ఆ కుక్క ను చూచి ఏం జరిగింది అని అడిగాడు. అప్పుడు ఆ కుక్క నన్ను ఏ పులి అయినా వచ్చి తినేస్తుందేమో అని భయంగా ఉంది అన్నది. అప్పుడు మరల మునీశ్వరుడు ఆ కుక్కను పులిగా మార్చివేశాడు. కొద్దిరోజుల తర్వాత ఒక చిన్న గుహలో నక్కి ఉన్న ఆ పులిని చూసి అడవి అంతా హాయిగా తిరగకుండా ఇక్కడ ఎందుకు దాచుకున్నావు అని అడిగాడు. వేటగాడు వచ్చి నన్ను చంపేస్తాడేమో అని భయంతో దాచుకున్నాను అన్నది. అది విన్న మునీశ్వరుడు మార్చాల్సింది నిన్ను కాదు నీలో ఉన్న భయాన్ని. మొదటగా నీలో భయాన్ని తొలగించుకో. అప్పుడు ఎలుకగా ఉన్నా కూడా నీవు హాయిగా జీవించగలవు అంటూ మళ్ళీ దానిని ఎలుకగా మార్చివేశాడు.

కాబట్టి భయం అనేది మన మనసులో నుంచి తీసివేయాలి. మొదట మన ఆలోచనలను సరిచేసుకోవాలి. “మనో జయమే మహాజయం”.

ఆలోచనలు జీవితంలో ఒక భాగమే కానీ జీవితమే ఆలోచనలు కాదు. దీపం వెలుతురులో నీడ మనది. కానీ నీడ మనము కాదు. మంచి ఆలోచనలు మనకు సుఖాన్ని శాంతిని చేకూరుస్తాయి. కనుక మన ఆలోచనలకు మంచి శిక్షణ ఇవ్వాలి.

చిన్న కథ: ఒక రాజ్యంలో ఒక రాజు గారు ప్రజలకు మేకలను ఇచ్చి, ఎవరైతే ఈ మేక చేత పచ్చిగడ్డి తినకుండా శిక్షణ ఇస్తారో వారికి మంచి బహుమానం లభిస్తుందని దండోరా వేయించారు. ప్రజలు మేకలను తీసుకుని వాళ్ళ వాళ్ళ ప్రయత్నాలు చేశారు.

కొందరు మేక మూతికి గుడ్డ కట్టేసి దాని ముందు గడ్డి వేయటం. మరికొందరు గడ్డి పెట్టడం మానివేయడం రకరకాలుగా చేశారు. ఒక అమ్మాయి మాత్రము మేక నోటికి గడ్డి అందించి, అది గడ్డి తినే సమయంలో ఒక కర్రతో దానిని మూతిపై కొట్టసాగింది. ఒక నెల రోజుల తర్వాత మళ్ళీ రాజు గారి పిలుపు మేరకు అందరూ మేకలను తీసుకుని వెళ్లి వారి వారి స్థానంలో ఉన్నారు. రాజుగారు మేకల ముందు గడ్డి వేయించారు.

అన్ని మేకలు ఆదుర్దాగా గడ్డినితిన సాగాయి. ఈ అమ్మాయి చేతిలో కర్ర పట్టుకుని ఉండటం చూసిన ఆ మేకపిల్ల గడ్డి తినలేదు. రాజు ఈమెకు బహుమానం ప్రకటించారు. దీనికి ఎలా శిక్షణనిచ్చారు? అని అడగగా ఆ అమ్మాయి ఇలా చెప్పింది. ప్రతిరోజు మేక కు గడ్డి వేయడం. అది తినడానికి రాగానే దాని మూతి పై కొట్టడం ఇలా శిక్షణ ఇచ్చాను అని చెప్పింది.

ఇలాగే మనము మన మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. ఎన్నో సమ్మెట దెబ్బలను ఓర్చుకుని రాతి ఒక శిల్పం గా తయారవుతుంది. అలాగే మనము మన మనసుకు గట్టి శిక్షణ ఇచ్చినచో అంతటి కీర్తిని గౌరవాన్ని పొంది ఉన్నత స్థితి చేరుకోగలము.

మన ఆలోచనలు ఇతరులకు కష్టం కల్పించేవి గా, కీడును కలిగించేవిగా ఉండరాదు. **Infected thoughts, affected thoughts** ఉండరాదు.

Affectionate thoughts గా ఉండాలి.

అలాగే ఒకసారి ఒక తల్లి తన పిల్లవాడిని పొరుగు పిల్లవాడితో ఆడుకోవటానికి పంపించింది. ఆ బాలుడికి వీపుపై గూని ఉన్నది. ఆ తల్లి తన కుమారుడికి ముందే చెప్పింది. ఆ పిల్లవాణ్ణి ఏమీ అనకు , వెక్కిరించకు అని. అయినప్పటికీ ఆట మధ్యలో ఆ బాబు,నీ వీపు పై అలా ఎందుకు ఉంది అని అడగటం ఆ తల్లి గమనించింది. దానికి ఆ పిల్లవాడు చాలా బాధపడ్డాడు. కానీ అందులో ఉన్న ఒక అబ్బాయి వచ్చి అది ఒక పెట్టె. దానిలో రెండు రెక్కలు ఉంటాయి. ఏదో ఒకరోజు ఆ పెట్టె తెరుచుకుంటుంది. అందులోనుండి రెక్కలు బయటికి వస్తాయి. అప్పుడు

ఆ బాబు అందంగా దేవతలాగా ఆకాశంలో ఎగర గలుగుతాడు అని చెప్పాడు. అది విని ఆ పిల్లవాడు ఆనందంగా చప్పట్లు కొడుతూ ఉత్సాహంగా మళ్ళీ ఆటల్లో పడిపోయాడు.

కాబట్టి మన ఆలోచనలు అన్నీ ఎదుటివారిని అభిమానించే విధంగా ఉండాలి కానీ బాధ కలిగించే విధంగా ఉండకూడదు.

ఒకసారి పరమహంస యోగానంద గారు న్యూయార్క్ కు వెళ్ళారు. ఒకరోజు ఆయన ఉదయం వాకింగ్ చేస్తుండగా ముగ్గురు దొంగలు ఆయన వద్దకు వచ్చి, ఆయన తలవద్ద తుపాకీ గురిపెట్టారు. ఆయన వెంటనే ప్రేమగా నవ్వుతూ తన పర్సు తీసి వారికి ఇచ్చారు. ఆయన మనస్సులో ఈ ముగ్గురు ఆనందంగా శాంతిగా ఉండాలని కోరుకున్నారు. కానీ విచిత్రంగా ఆ ముగ్గురు అతనిని క్షమించమని వేడుకుని వెళ్లిపోయారు. ఇది ఎలా సాధ్యం అయినదో విచారిస్తే ఆయన తన ఆలోచనల ద్వారా ప్రేమను ప్రసరింపజేశారు. ఆ ప్రేమ వారిని చేరి, వారి మనసును మార్చివేసింది. సదాలోచనలు ఎంతటి శక్తిమంతమైనవో, అవి ఇతరులను ఎంత ప్రభావితం చేస్తాయో ఈ సంఘటన మనకు తెలియజేస్తుంది.

ఒకసారి జగదీష్ చంద్రబోస్ గారు ఒక బ్రహ్మ జముడు మొక్క వద్దకు వెళ్లి దానిలో ఒక భాగాన్ని పట్టుకుని చేతితో నిమురుతూ ఈ ముళ్ళే లేకపోతే నీవు ఇంకా ఎంత అందంగా ఉండే దానివి కదా అని అంటుండేవారట. ఆ తర్వాత దాని నుంచి వచ్చే కొత్త భాగంలో ఆకుకు ముళ్ళు లేవట. మన ఆలోచనల ద్వారా వచ్చే ప్రేమ పూర్వకమైన భావాలు మంచి సత్ఫలితాలను ఇస్తాయి అనడానికి ఇదే నిదర్శనం.

Evil thoughts make person ignorable.

Good thoughts make person Nobel.

The noble person who have good thoughts attain peace.

**If we want really true change,we will have to develop values,
because good thoughts are the results of values.**

నెపోలియన్ అందరికీ తెలుసు. కీర్తిని, సంపదను ఆర్జించాడు. ఒకసారి ఆయన “నా జీవితం మొత్తం మీద ఆనందంగా గడిపినవి ఆరు రోజులు కూడా లేవు” అని చెప్పాడు. నెగటివ్ థాట్స్ వల్ల మన అడ్రినల్ గ్రంథి (adrenal gland) ఎక్కువగా దెబ్బతింటుంది. దాని ఫలితంగా అనారోగ్యం సంభవిస్తుంది.

మంచి ఆలోచనలు పెంపొందించుకోవడానికి స్వామి ఇచ్చిన సూచనలు:

సద్భావములు, సత్సాంగత్యము, సత్ చింతనలతో కూడిన మనస్సు నిరంతరము సంతోషముతో, ఉల్లాసముతో, ఆనందంగా ఉంటుంది. మంచి ఆలోచనలు మనకు మనశ్శాంతిని అందిస్తాయి.

ఆలోచనలు నిర్వహణకు మనం పాటించవలసినవి:

1. మౌనంగా కూర్చోనుట
2. ఏకాగ్రత
3. ధ్యానము
4. ఆత్మ పరిశీలన
5. సామూహిక గానము
6. నామస్మరణ మొదలైనవి. వీటివల్ల సత్సంగం ఏర్పడుతుంది. సత్సంగం వలన సదా లోచనలు పెంపొందుతాయి.

ఆలోచనలు నియంత్రించడం వల్ల కలిగే ఫలితాలు:

1. చిత్తైకాగ్రత అభివృద్ధి
2. సమచిత్తము
3. విశ్వాసము

4. నిగ్రహశక్తి

5. ఇచ్ఛాశక్తి

6. ఆలోచన క్రమబద్ధత

7. లక్ష్య సాధన

8. శక్తి పరిరక్షణ వంటి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

“Thought is a spark of energy “ అని స్వామి చెప్పారు. కనుక ప్రతి ఆలోచనను ఏకోన్ముఖంగా చేసినట్లయిన, తక్కువ శక్తి వినియోగంతో ఎక్కువ ఫలితాన్ని సాధించి, లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలుగుతాము.

❖ శ్వాస క్రియ నిర్వహణ (Breath Management)

మానవుడు జీవించడానికి శ్వాస చాలా అవసరం. మనం శాంతిగా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు మన శ్వాసక్రియ ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఉంటుంది. ఎంత నెమ్మదిగా ప్రశాంతంగా మనం శ్వాస తీసుకుంటామో అంత ఎక్కువ కాలం మనం జీవిస్తాము. దీనివల్ల శాంతి ఏర్పడుతుంది. కానీ మనకు కోపం వచ్చినప్పుడు, అసత్యం పలికినప్పుడు మన శ్వాస చాలా వేగంగా ఉంటుంది. అనగా మన శరీర ధర్మానికి వ్యతిరేకంగా మనం ప్రవర్తించినప్పుడు శ్వాసక్రియ కూడా మనకు సహకరించదు. దీనివల్ల అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది

కాబట్టి శ్వాసక్రియను మనము ఎల్లప్పుడూ ఒక క్రమ పద్ధతిలో నియంత్రించుకుంటూ రావాలి. ఈ నియంత్రణకు మనకు ఆధారమైనది ఆలోచనలు. ఎప్పుడైతే మన ఆలోచనలు సత్య వంతమైనవిగా ఉంటాయో, అప్పుడు మనము చేయు పనులు కూడా సత్యమైనవిగా ఉంటాయి. అప్పుడు శ్వాసక్రియ క్రమ పద్ధతిలో ఉంటుంది.

Whenever there is Rhythm, there is Peace

Whenever there is Peace, there is Rhythm.

లయబద్ధమైన, క్రమబద్ధమైన శ్వాసక్రియ కొరకు “ప్రాణాయామము” సరైన పద్ధతి. ఇది క్రమము తప్పితే “ప్రాణ అపాయము” అని స్వామి చెప్తారు.

హార్మోనియం మీద వున్న ఏడు నోట్స్ ను ప్లే చేసినప్పుడు,

ప్రతి నోట్స్ మధ్య చిన్న తేడా ఉంటుంది. దానికి ఆధారం గాలి ఒక్కటే. అదే సర్వ వ్యాప్తమైన ఓంకారము. అదేవిధంగా క్రమబద్ధమైన శ్వాసను లోపలికి తీసుకొనడం, బయటికి వదలడాన్ని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ప్రక్రియ అంటారు. అనగా తనను తాను గుర్తింపు చేసుకోవటమే శ్వాస. శ్వాస యొక్క ఆకారమే “సోహం”. సః+అహం=సోహం

సో- సః అనగా భగవంతుడు. అహం అనగా అహంకారం. “సో” అనే భగవంతుడు లోనికి ప్రవేశించినచో, “అహం” అనే అహంకారము బయటికి వెడలిపోవును అని స్వామి చెప్తారు.

స్వామి ఒకసారి తమ దివ్యోపన్యాసంలో

“మీ మనసును మీ ముక్కు రంధ్రముల వద్ద **Watchman** లాగా ఉంచండి. లోపలికి ఎవరు వెళ్తున్నారో, బయటికి ఎవరు వస్తున్నారో కాపలా కాయమనండి” అని చెప్పారు.

మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సోహం స్థితిలో కొనసాగుతాయి. మేల్కొనే స్థితి లో (జాగ్రదావస్థలో) ఇది “సోహం” (SOHAM). నిద్రావస్థలో “సో”(SO) నుండి S తీసివేయబడుతుంది. అప్పుడు అది O అనగా”ఓ” అవుతుంది.

“హమ్” (HUM) లో H అనగా ‘హ’ తొలగించబడుతుంది. అప్పుడు” మ్” UM మాత్రమే మిగులుతుంది. ఇది వైనవున్న” ఓ”తో చేరి” ఓం” అవుతుంది. నిద్రించే స్థితిలో కూడా శ్వాస ద్వారా “ఓం” ఉచ్ఛరించబడుతుంది.

“ఓం” శబ్దము సరస్వతి స్వరూపము సరస్వతి వాహనము హంస

సరస్వతి అంటే—వార్షేవతా స్వరూపిణి. శ్వాస ఉన్నప్పుడే వాక్కు పలక గలుగుతాము. శ్వాస ప్రక్రియ లేకుండా ఏ శబ్దము ఉచ్ఛరించలేము.

హంస యొక్క అర్థం ఏమిటి?

“సోహం” ను తిరగవేస్తే “హంస” అవుతుంది.

ఇది పాల నుండి నీటిని వేరు చేస్తుంది అంటారు. ఆధ్యాత్మిక భావనలో ఆలోచిస్తే ఇది దైవభావన నుండి దేహభావనను వేరుచేస్తుంది. దేహ భావనను తొలగింప చేస్తుంది కనుకనే యోగులను “పరమహంస” అంటారు. అనగా శరీర అనుభూతిని వదిలిన వాడే పరమహంస.

హంస ఎక్కడ ఉంటుంది? మానస సరోవరంలో అనగా ఈ హంస మానవ మనస్సు యొక్క సరస్సులో ఉంటుంది. హంస చల్లని ప్రాంతాలలో ఉంటుంది. అనగా శాంతియుత మనస్సులలో మాత్రమే ఉంటుంది. వేడి ప్రదేశాలలో అనగా ప్రాపంచిక కోరికలు కలిగిన దేహాలలో ఉండదు.

ముక్కు యొక్క ఒక రంధ్రం ద్వారా శ్వాస పీల్చటాన్ని “పూరకము” అంటారు. దానిని ఊపిరితిత్తుల్లో కొద్దినేపు నిలపటాన్ని “కుంభకము” అంటారు. ముక్కు యొక్క రెండవ రంధ్రం ద్వారా బయటికి పంపడాన్ని “రేచకము” అంటారు. దీనినే “సోహం” అంటారు స్వామి.

“సో”ని పట్టుకోవాలి. దానిని కుంభకం చేయాలి. ఆ తర్వాత “అహంని” వదిలేయాలి. పూరకము ఎంతకాలం చేస్తామో, అంతే కాలం కుంభకం చేయాలి, అంతే కాలం రేచకం చేయాలి అని స్వామి చెప్తారు.

మన లోపల ఉత్పన్నమవుతున్న “ఓంకార శబ్దం” ఎక్కడ నుంచి వస్తుంది అని విచారిస్తే అందుకు నిశ్వాసనే కారణం అని తెలుస్తుంది.

ఈ నిశ్వాసకు ఆధారం ఉచ్ఛ్వాస అని తెలుస్తుంది. శ్వాసక్రియ లోని ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల రూపాంతరమే “ఓంకారము”.

ఈ శబ్దం ఎక్కడ నుంచి వుడుతుంది? ఎక్కడ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస గా మారుతుందో అక్కడ శబ్దం ఉత్పన్నమై, విశుద్ధి ద్వారా (గొంతు ద్వారా) బయటికి వస్తుంది. ఆ శబ్దం వై

కేంద్రీకృతం చేసి సాధన చేస్తే, తన మనస్సును ఆకర్షించే లయబద్ధమైన, చందోబద్ధమైన శ్వాస యొక్క గానము (ఓంకారం) విన గలుగుతాడు. దీనినే హంస గానం (హంస గాయత్రి) అంటారు. ఇది జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి స్థితులలో వినపడుతుంది. దీనిలోని అయస్కాంత శక్తి సాధకుని స్ప్రిశించినప్పుడు అతనిలోని శ్వాసక్రియ యొక్క వేగము, ఆలోచనా విధానము సమతుల్యతను చెందుతాయి. ఈ సాధన “కాలంతో” ముడిపడి ఉంది. కొంతకాలానికి తానే హంస స్వరూపుడిని అని తెలుసుకుంటాడు. అప్పుడు తనలోని ప్రజ్ఞతో శ్వాసక్రియ మరియు ఆలోచన క్రియాత్మకంగా గోచరిస్తుంది.

ఉద్రేకంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాసక్రియను నియంత్రించే విధానాలు:

1. ఓంకారం చేయుట
2. నామస్మరణ
3. మధురమైన సంగీత శ్రవణం
4. ప్రార్థన
5. సాయి సాహిత్య పఠణము
6. మౌనంగా కూర్చొనుట. ఇదవి శ్వాసక్రియను క్రమపద్ధతిలో ఉంచుతాయి

ఓంకారం చేయుట.

నియమబద్ధంగా బ్రహ్మ ముహూర్తం లో ఇరవై ఒక్క మార్లు ఓంకారం సాధన చేయుటవలన శ్వాసక్రియను క్రమబద్ధీకరించుకొన వచ్చును.

నామస్మరణ/భజన చేయుట

నామస్మరణ లేదా భజన చేయటం వలన వచ్చిన శబ్ద తరంగముల వలన మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం పవిత్రం అవుతుంది. ఈ పవిత్ర వాతావరణంలోని గాలిని పీల్చడం వలన మన శ్వాస క్రియ క్రమబద్ధం అవుతుంది. అందుకే స్వామి ఎప్పుడు చెప్తారు.

భజన అయిన వెంటనే కొద్దినేపు మౌనంగా కూర్చోండి అని. దీనివల్ల లయబద్ధమైన శ్వాసప్రక్రియ జరగడమే కాకుండా శాంతి లభిస్తుంది. భజన లేదా నామస్మరణ సాధకుడికి శవంతమైన ఆయుధం వంటిది.

మధురమైన సంగీత శ్రవణము

మధురమైన సంగీతాన్ని వినడం వల్ల కూడా మన శ్వాస క్రియ క్రమపద్ధతిలో నియంత్రించబడుతుంది. సాయి భక్తులు, బాలవికాస్ గురువులు, విద్యార్థులు దీనిని ఆచరించాలి. ప్రవర్తనా నియమావళి లో సూచించినట్లుగా వారానికి ఒకసారి కుటుంబ సభ్యులతో చేరి భజన చేయడమే కాకుండా నిత్యము మధురమైన సంగీత శ్రవణమువల్ల శాంతి చేకూరుతుంది.

ప్రార్థన

మన దినచర్య ప్రార్థనతో ప్రారంభం కావలెనని, మన దైనందిన కార్యక్రమాలు అన్ని ప్రార్థనతో ముగియవలెనని స్వామి చెప్తారు. ఎవరికి వారు నిశ్శబ్దం గా కానీ, ఎలుగెత్తి కానీ ప్రార్థనలు చేసుకొనవచ్చు. ప్రార్థన భావోద్దీప్తి సాధనము. ఇది మానసిక శాంతిని కలిగిస్తుంది.

సాయి సాహిత్య పఠనము

స్వామి సాహిత్యం చదవడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అప్పుడు శ్వాస కూడా లయబద్ధంగా, క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. తద్వారా ఆరోగ్యము, శాంతి చేకూరుతాయి.

మౌనంగా కూర్చోనుట

మౌనంగా కూర్చుని ఉండటం వల్ల మన శరీరంలో ఉచ్చాస్వస నిశ్వాసములు, హృదయపు సంకోచ వ్యాకోచములు, నాడీ స్పందనలు సమతుల్యాన్ని సాధిస్తాయి. దీని వలన మానసిక శాంతి కలిగి, ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది.

కనుక కోపము, ద్వేషము మొదలగునవి శ్వాసక్రియను క్రమ పద్ధతి లేకుండా చేస్తాయి. కనుక వాటిని వదిలివేసి మంచిగా ఉండు, మంచిని చూడు, మంచి పనులు చేయి అని స్వామి చెప్తారు.

Be good, See good, Do good—This is the way to God.

❖ కాల నిర్వహణ (Time Management)

ఒకసారి చేయి జారిపోతే తిరిగిరానిది ఏదైనా ఉంది అంటే అది కాలము మాత్రమే. అందుకే కాలాన్ని నిరంతరం సద్వినియోగ పరుచుకోవాలి. సమయాన్ని దుర్వినియోగం పరచుకోకుండా ఎవరైతే కష్టపడతారో, వారే జీవితంలో విజయం సాధిస్తారు.

మనలో చాలా మంది ప్రతి దానికి 'time లేదు time లేదు' అంటుంటాము.

“A person who says he has no time is the biggest fool on this earth”, నాకు time లేదు అంటే నా Watch ఆగిపోయిందని కాదు, ఇప్పుడు నేను చేస్తున్న పని కన్నా ఎక్కువ పని చేసే మనస్సు లేదు అని అర్థము. కాబట్టి మనం నిందించవలసినది మన మనస్సును కాని కాలాన్ని కాదు .

ప్రపంచంలో నిరుపేద నుంచి, అత్యంత ధనికుడివరకు అందరికీ ఉండేది 24 గంటలే. కాలం విలువ తెలిసిన వాడే నిజమైన ధనికుడు.

కాలము చాలా పవిత్రమైనది. విలువైనది. కాలము మానవుని యొక్క కాయము కూడా మింగుతుంది.

కాలమే నిజమైన గురువు. సూర్యోదయమును, సూర్యాస్తమయమును నిర్ణయించేది కాలమే. కనుక కాలాన్ని దుర్వినియోగం చేయరాదు.

ఎప్పుడైతే మన మనస్సు, ఆలోచనలు సరిగ్గా ఉంటాయో మన శ్వాస కూడా సరిగా ఉంటుంది. నిత్యజీవితంలో స్వామి మనకందించిన ప్రవర్తనా నియమావళిని అనుసరించటం వల్ల కావలసినంత mental space create అవటమే కాకుండా ఇంకా ఎంతో పని చేయడానికి time కూడా ఉంటుంది.

కాలాన్ని దుర్వినియోగ పరచ టానికి మొట్టమొదటిది అతినిద్ర, బద్ధకం, సక్రమమైన ప్రణాళిక లేకపోవడం, T.V చూడటం, సెల్ ఫోన్ వాడటం, సహవాస దోషం మొదలగునవి. అందుకే స్వామి "త్యజ దుర్జ్జన సంసర్గం, భజ సాదుసమాగం, కురుపుణ్య మహోరాత్రం"అంటారు.

భగవంతుడు కాల స్వరూపుడు. అందుకే మనము

కాలాయ నమః

కాలకాలాయ నమః

కాలాతీతాయ నమః

కాల స్వరూపాయ నమః అని ఆరాధిస్తాము.

ఈ విధంగా భగవంతుడు కాల స్వరూపుడు అని తెలిసి కూడా కాలాన్ని ఎంతో దుర్వినియోగం చేస్తున్నాము. ప్రపంచంలో కాలమే నిజమైన బోధకుడు.. కనుక కాలాన్ని వ్యర్థం చేయరాదు.

“గడచిన నిమిషం మరలా రాదు, వచ్చే నిమిషం నీది కాదు” అన్న సత్యాన్ని ఎల్లవేళలా విస్మరించరాదు.

“Time waste is life waste. Time is God. Don't Waste time”.

అధిక భాషణ చేత మనము కాలాన్ని వృధా చేస్తున్నాము. ఆ అధిక భాషణ వల్ల మన శక్తి నిర్మూలనమవుతున్నది.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ : రేడియోలో ఒక స్టేషన్ పెట్టుకొని అర్థ గంట పాటలు విన్నాము. ఈ అర్థగంటలో ఎంత కరెంటు ఖర్చయినది? అదేవిధంగా మన దేహమే ఒక రేడియో దీనివలన మనలో energy ఎంతో ఖర్చయిపోతుంది. మంచికి energy ని వాడితే పరవాలేదు. కానీ చెడు

భావముల చేత, చెడ్డ పలుకుల చేత, చెడు చేష్టల చేత energy ని, కాలాన్ని వేస్ట్ చేస్తున్నాము.

అమూల్యమైన కాలాన్ని సచ్చింతనలతోనూ, సత్సంగముతోనూ సత్కర్మల ద్వారా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అంతేకాక కాలాన్ని కేవలము మన కోసమే కాకుండా తోటి వారి కోసం, సమాజ సేవలో, గ్రామ సేవలో కొంత వినియోగించాలి. మనము మితిమీరిన కోరికలను కలిగి ఉంటే మనస్సులో శాంతి ఉండదు. కాలాన్ని నియంత్రించుకునే విధానంలో మనము ఈ క్రింది వాటిని నిర్వహించుకోవాలి.

1. కోరికలు అదుపు : ఆహారము, ధనము, విజ్ఞానము, శక్తిసామర్థ్యాలు
 2. 6 * 4 ప్రయోగము
 3. అధ్యయన మండలాలకు వెళ్ళటం (స్టడీ సర్కిల్స్)
 4. కోపాన్ని నిగ్రహించుకొవటం మొదలైన వాటిని పాటించాలి
- **Ceiling on desires** : కోరికల అదుపు

ఆహారాన్ని వృధా చేయవద్దు : మితమైన ఆహారాన్ని ఈ శరీరానికి అందించాలి. **Food is God.** దానిని మనము waste చేయకూడదు. బ్రహ్మార్పణ బుద్ధితో మనం ఆహారం తీసుకుంటే ఆ శక్తి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు అంది పవిత్రమౌతుంది.

Don't waste Money – God is wealth : ధనాన్ని వృధా చేయవద్దు స్వామి ఎప్పుడూ చెబుతారు బిడ్డు - దుడ్డు ఎప్పుడూ ప్రవహిస్తూనే ఉండాలని, ధనాన్ని వృధా చేయకూడదు. సత్కార్యములు చేయటానికి వస్త్రదానము చేయటానికి శక్తి హీనులకు దానం చేయడానికి ఉపయోగించ వచ్చును.

Don't Waste energy: శక్తిని వృధా చేయరాదు. అదే Bad thoughts, Bad looks, Bad hearing, Bad actions ఇలాగ శరీరంలో ఉండే శక్తిని వృధా చేస్తున్నాము.

See no evil, See What is good

Hear no evil, Hear What is good

Talk no evil, Talk what is good

Think no evil, Think what is good

Do no evil, Do what is good

ఇంతే గాక మనము మన పరిసరములలో మన మనుగడ కోసం భగవంతుడు ప్రసాదించిన శక్తులను వృధా చేయరాదు. విద్యుచ్ఛక్తి వృధా చేయరాదు. సూర్యుడు మనకు ఇచ్చే సౌరశక్తిని వృధా చేయరాదు. మన శక్తిని ఇతరుల కోసం వెచ్చించి విశాలతత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి .

Ceiling on Knowledge : జ్ఞానాన్ని వృధా చేయవద్దు : ఒక డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళినపుడు ఇప్పుడే నీకు ఆపరేషన్ చేయాలి పదివేల రూపాయలు ఇప్పు అన్నాడంటే that is waste of knowledge – Scientist తన జ్ఞానాన్ని అణు బాంబుల కోసం వ్యర్థం చేస్తే నిరుపయోగము. భగవంతుడు మనకిచ్చిన శక్తి సామర్థ్యములను సమాజ సేవకు ఉపయోగించాలి. మనము ఎప్పుడైతే పైన చెప్పిన నాలుగు విషయాలలో నిష్ఠాతులమౌతామో అదే కాలనియంత్రణ. కాలాన్ని మనం దుర్వినియోగం చేయరాదు.

- **6x4 ప్రయోగము :** ఇది జాన్ హిస్లాప్ గారు స్వామికి చెప్పారు. స్వామి దానిని అందరూ అనుసరించవచ్చు అన్నారు. మనము చాలా మంచి విషయాలు చదువుతాము, వింటాము వాటిని ఎక్కడైనా వ్రాసి పెట్టుకుంటాము క్రమముగా మర్చిపోతాము. ఇలా వ్రాసి పెట్టుకున్న విషయాలన్నింటినీ జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకుని మనము ఏదైనా సమస్యలో కానీ, కష్టాలలో కానీ ఉన్నప్పుడు ఒక పేపరు మధ్యలో తీసి చదివితే మన సమస్యకు సమాధానం వస్తుంది. ఇక్కడ స్వామి చెప్పిన విషయాలను మనం చదివి భద్రపరచుకోవటం ప్రధానము. ఇదే ప్రవర్తనా నియమావళిలో “ప్రతి దినం స్వామి సాహిత్యం చదువుట” అనే దానిని సూచిస్తుంది. దీనివల్ల కాలమును సక్రమమైనమార్గంలో ఉపయోగించుకోవచ్చును.

- Study Circles : బాల వికాస్ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను మిగతా సభ్యులను Study Circles ఆహ్వానించవలెను. వాళ్లకు స్వామి అందించిన దివ్య సంభాషణలను గురించి తెలియజేయుట ద్వారా కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.
- కాలానికి ప్రధాన శత్రువు కోపం అని చెప్పారు : మన కోపం ఎక్కువైన కొద్దీ మనం కాలాన్ని మరింత దుర్వినియోగం చేస్తాము. మనము కనుక ప్రతి నిత్యం మన ఆలోచనలను నియంత్రించుకుంటూ శ్వాసను నియంత్రించుకుంటూ ఉంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కోపం రాదు అని స్వామి చెప్పారు. మనము కనుక కోపావేశమునకు లోనైనప్పుడు మూడు నెలలు స్వీకరించిన ఆహారం వలన లభించిన శక్తి వృధా అవుతుంది. మన ఆధ్యాత్మిక సాధన కుంటుపడుతుంది.

కోపాన్ని నిర్మూలించుకోవడానికి స్వామి సూచించిన సూచనలు :

- ఒక గ్లాసు మంచినీరు తాగాలి
- ఆ ప్రదేశము నుండి నిష్క్రమించాలి.
- వెల్లికిలా పడుకోవాలి (దీనికి scientific reasoning ఉంది. Negative energy like anger can travel only on a vertical plane and not on a horizontal plane.)
- అద్దములో ముఖము చూచుకోవాలి.

ధ్యానము, నామస్మరణ, నగర సంకీర్తన, సత్సంగములు, భజనలు ఇవన్నీ కాలాన్ని పవిత్రము చేసి హృదయానికి శాంతిని చేకూర్చే నిమిత్తమై సంస్థలో ప్రవేశపెట్టబడినవి. మనం జీవితంలో Excellenceని సాధించి అన్ని రంగాలలో సర్వతోముఖాభివృద్ధి పొందాలంటే మనం మన ఆలోచనలను, శ్వాసను, కాలమును సరైన రీతిలో నియంత్రించి క్రమమైన (Disciplined), ధర్మమైన (Righteous) న్యాయమైన (Judicious) మార్గములో నిర్వహించుకోవడం అవసరమని స్వామి పలుమార్లు చెప్పారు.

సమస్త లోకాః సుఖినో భవంతు