మాస్టర్ కె. పార్వతీకుమార్

ధనిష్ఠ

ఓం

మాస్టర్ కె. పార్వతీకుమార్

ధనిష్ఠ

ప్రథమ ముద్రణ : 2006
ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ॥ **30-00**

ప్రాప్తిస్థానము :
జగద్గురు మందిరము
(ది వరల్డ్ టీచర్ టెంపుల్)
'రాధామాధవమ్', 14-38-2, ముప్పిడి కోలనీ,
విశాఖపట్నం - 530 002.

ముద్రణ :
ఎక్సేలియన్ ప్రింటింగ్ స్కూల్
విశాఖపట్నం - 530 016.
☏ 2747320, 9848075132.

ధనిష్ఠ

స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ

"ధనిష్ఠ" అనగా ధనపూరిత దివ్యవాయువు. ధనమనగ దివ్య సంపద. అది కేవలము డబ్బుకాదు. డబ్బుతో సంపదను కొలువలేము, కొనలేము. సంపద జీవన వైభవమునకు సంబంధించినది. మన శృతులలో అగ్ని, వాయువు, ఇంద్రుడు, బృహస్పతి యిత్యాది దివ్య ప్రజ్ఞలను ధనమనిరి. ఆర్ష విజ్ఞానమే నిజమైన ధనము. అట్టి ధనమును కూర్చుచేసి వ్యాప్తి చేయుటకు "ధనిష్ఠ" 1992లో జన్మించినది.

"ధనిష్ఠ", డా॥ కంభంపాటి పార్వతీకుమార్ గారి వాక్కును సి.డి., ఆడియో, వీడియో క్యాసెట్ల రూపము లోను, పుస్తకముల రూపములోను భద్రపరచి సత్సాధకుల కందునట్టి యజ్ఞార్థకర్మను చేపట్టినది.

"ధనిష్ఠ" ఒక చక్కని గ్రంథాలయమును, ధ్యాన మందిరమును, సద్గోష్ఠికై వలసిన వాతావరణమును - "జగద్గురు మందిరము" గ ఏర్పరచి, ఆసక్తి కలవారికి ధ్యానము, స్వాధ్యాయము నేర్పుచున్నది.

సంకలనకర్త : **మాస్టర్ కంభంపాటి పార్వతీకుమార్**

మాతృదేశము మొదలుగా ఉత్తర అమెరికా, లాటిన్ అమెరికా మరియు ఐరోపా ఖండములలోగల ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు ప్రచోదనము కలిగించుచూ, భక్తి, జ్ఞానము, వైరాగ్యము, యోగాభ్యాసము యిత్యాది విషయములలో బోధనలు గావించుచూ, పరమగురువుల మార్గాను యాయులకు వెలుగుదారి చూపించుచున్న సత్సాధనా సంపత్తిగల నవయుగ యోగమార్గదర్శి **మాస్టర్ పార్వతీ కుమార్** గారు. వారి బోధనలు లెక్కకు మించి యున్ననూ, పలురకములైన విషయ, విజ్ఞాన బోధనలుగా తెలియ వచ్చును. అవి బోధనలుగానే కాకుండా నిత్యజీవితమున అనుసరణీయమై, ఆచరణయోగ్యమై, ఆచరించువారికి సత్యదర్శనమున సత్వరఫలితముల నందించుచున్నవని తెలుపుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

సాంఘిక, ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, కళా రంగములలో వారి నిరంతర సేవలను గుర్తించి, గౌర వించి, ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్ **"డాక్టర్ ఆఫ్ లెటర్స్"** పట్టా నందించి, ఆదర్శవంతమైన వారి సేవలను కొనియాడినది.

ఆర్థిక, సాంఘిక, సేవారంగములలో - మానవాళి మనుగడలో సుఖము, శాంతి పరిమళింపజేయు సూత్రముగా ఆధ్యాత్మికత అలరారినప్పుడే, దానికి సాఫల్యత, సార్థకత ఉండునని, "మానవ సేవయే మాధవసేవ" అను

మాటకు సరియైన అర్థము యిదేనని శ్రీ కుమార్‌గారు తమ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియపరచుచున్నారు. శ్రీ పార్వతీ కుమార్ బాధ్యతగల గృహస్థులు, పేరున్న ఆర్థిక సలహాదారు, విజ్ఞానమును వికసింపజేయు గురువు, శారీరక - మానసిక రుగ్మతలను తొలగింపజేయు వైద్యులు, అనేక గ్రంథముల సంకలనకర్త, నిగర్వి, నిర్మల హృదయులు.

జ్ఞానము ఏ ఒక్కరికి చెందినది కాదనియు, జ్ఞానులు సైతము అందరునూ జ్ఞానమునకే చెందిన వారనియూ, జ్ఞానమే సరియగు వాహికల నెన్నుకొని తనను తాను ప్రకటించుకొను చుండుననియూ, అందుచే నిజముగా ఎవ్వరూ గ్రంథకర్తలు కాజాలరనియూ, సంకలన కర్తలే ననియు శ్రీ కుమార్‌గారి దృఢవిశ్వాసము. విశేష పరిజ్ఞానముగల ప్రతిభావంతులైనప్పటికి సౌశీల్యముతో సామాన్యుల మిత్రత్వము నభిలషించు సమవర్తి.

శ్రీ పార్వతీకుమార్‌గారి ఆధ్వర్యమున ఎన్నియో ధార్మిక సంస్థలు దేశవిదేశములలో పరహితసేవ గావించు చున్నవి. "పరహితము పరమధర్మ" మను ఆర్యోక్తి వారి జీవితమును నడిపించుచున్నది. భగవధ్యానము, స్వాధ్యాయము, పరహితములకు త్రిధాబద్ధులుగా ఎందరో ఆస్తికులకు వారు ప్రపంచమున ప్రచోదనము గావించు చున్నారు. పరమగురు పరంపర వారి కాదర్శము.

- ధనిష్ఠ ఫౌండేషన్

ముందు మాట

ఓంకారమును గూర్చిన భావములను నావాణి మాసపత్రిక వెనుక భాగమున ముద్రించుట జరుగు చున్నది. ఎందరెందరో పాఠకులు ఈ భావములకు రంజించినారు. ఎవరికివారుగ వానిని పుస్తకముగ మరల వ్రాసుకొనుచు హృదయములయందు పదిల పరచుకొను చున్నారు. ఈ భావములయందు ఓంకారము యొక్క అవగాహన యున్నది. సాధన మార్గము కూడ యున్నది.

అవగాహనతో కూడిన సాధన నందించుట మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి ప్రత్యేకత. వారు ఓంకార మును ప్రతినిత్యము చేయుచు ఇరువది ఒక సంవత్సర ములుగ సత్కార్యములు నిర్వర్తించుచున్నారు. 1992లో ప్రణవోపాసన మను పేరున ఖండఖండాంతరములలో 21 మార్లు ప్రతినిత్యము ఓంకారము చేయు యజ్ఞమును బృందముల కందించినారు. వారి ఓంకారోచ్ఛరణము ప్రత్యేకమై, విశిష్టమై స్పందించునని అనేకులు వారిని ప్రశంసింతురు. అది గురూపదేశమని వారు పల్కుదురు. 1994 ఫిబ్రవరి నెలలో ప్రశాంతినిలయ స్వామి అయిన సత్యసాయి, మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి దక్షిణ హస్తమును, తమ హస్తములయందు నిడుకొని, కొన్ని

క్షణములు మౌనము వహించి, అటుపైన నవ్వుచు మాస్టరుగారి ధర్మపత్నితో యిట్లనిరి.

"మీ ఆయనకు ఓంకారము సిద్ధించినదమ్మా! అందుకే అంతర్జాతీయముగ ఆధ్యాత్మికము నందు వ్యాప్తి చెందుచున్నాడు."

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారికి ఓంకారము అన్నిటి కన్న ప్రీతియైన మంత్రము. వారి నుండి ఓంకారమును గూర్చి వచ్చిన భావములు ఎందరెందరికో ప్రీతి కలిగించి నవి. శ్రీ నేతి వేంకట సూర్యనారాయణమూర్తి, శ్రీమతి నిర్మలగార్లు మాస్టరుగారిని అనుసరించుచున్న పుణ్య దంపతి. మాస్టరుగారు రచించిన ఓంకారములను తాము ప్రచురించవలెనని రెండు సంవత్సరములుగా ఉత్సుకతతో వేచి యున్నారు. వారే ఈ ముద్రణమునకు ప్రేరణ. అదే విధముగ శ్రీ యన్.యస్. శర్మ, శ్రీమతి సావిత్రి గార్ల పుణ్యదంపతి (రాజమండ్రి) కూడా ఈ ముద్రణము నకు సహకార మందజేసిరి. అదియు మాస్టర్ సంకల్పమే. అందులకే యిట్లు అవతరించినది.

శ్రద్ధాభక్తులు గలవారు ఓంకారము ననుస్మర ణము చేయుచు, ఇహపరములయందు సర్వ శ్రేయస్సులు పొందవలెనని మాస్టరుగారి ఆకాంక్ష.

ఇతి శుభమ్.

– ధనిష్ఠ

1

ॐ

“ఓం” అను ప్రణవమే ధనుస్సు. లోనున్న జీవాత్మయే బాణము. పరమాత్మయే లక్ష్యము. నిశ్చలమైన మనస్సుతో లక్ష్యాన్ని చేరు. లక్ష్యంతో ఐక్యమై నిన్ను నీవు అధిష్ఠించి పరిపాలించుకో.”

2

ॐ

ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్
మా మనుస్మరన్ ॥ *(భగవద్గీత 8-13)*

"ఓం" అను ఏకాక్షరమే బ్రహ్మము. అది నాద స్వరూపముగను, జ్యోతి స్వరూప ముగను జీవునియందు స్థితిచెంది యున్నది. అదియే 'నే' నను ప్రజ్ఞ. అదియే భావము గను, వాక్కుగను మరియు ప్రాణముగను, శ్వాసగను వ్యక్తమగుచున్నది. అనగా తన్ను తాను ఉచ్చరించుకొనుచున్నది. దానియందు అనుస్మరణము సిద్ధించినచో తా నక్షరు డగును.

3

ॐ

అన్ని వేదాలు ఘోషించే గమ్యము, అన్ని తపస్సులు ఉద్ఘాటించే గమ్యము, సమస్త సాధువుల ఏకైక లక్ష్యము ఓంకారమే. ఓంకారము బ్రహ్మము యొక్క నాద స్వరూపమే. అన్ని శబ్దములకు, భావములకు ఓంకారమే మూలము. కావున 'ఓంకార మును' అనుస్మరణము చేయుము.

4

ॐ

ఓంకారము ఏకాక్షరముగ త్రిగుణాతీతము. అందలి ‘అ’కార ‘ఉ’కార, ‘మ’కారములు త్రిగుణములు. అవియే సృష్టి కారకములు. త్రిగుణాతీత శుద్ధ చైతన్యముగ తన్ను తాను తెలియుటకు ఓంకారము నుచ్చరించుచు అది తానే యని భావన చేయవలెను. ఇదియే అనుస్మరణము కావలెను.

౫

ॐ

ధనము, పదవి, కుటుంబముపై నాధారపడువాడు సుఖ దుఃఖములకు లోనగును. శరీరముపై ఆధారపడువాడు కూడ అట్లే దుఃఖితుడగును. ఇవి అన్నియు తనపై ఆధారపడి యున్నవి. తనపై ఆధార పడు వానిపై ఆధారపడువాడు అవివేకి. తాను ఓంకారముపై ఆధారపడి యున్నానని తెలిసి దానినే ఆలంబనముగ అనుస్మరణము చేయుట సర్వోత్కృష్టము.

౬

ॐ

ఓంకారము మాత్రమే అక్షరము. దాని నుండి ఇతరములైన అక్షరములు జనించును. ఈ అక్షరములు తెలిసినవానికి తా నక్షరుడని తెలియును. అదియే ఉన్నతోన్నతమైన సిద్ధి. ఈ సిద్ధి పొందినవానికి సమస్తము సిద్ధించగలదు. అందుచే ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుమని భగవానుడు బోధించుచున్నాడు.

7

ॐ

ఓంకారమును అనుస్మరణ రూపమున ఆశ్రయించినచో నీవు మార్పులకు లోనుగావు. శరీరముయొక్క, పుట్టుక, బుద్ధి, నాశము అను మార్పులను కూడ గమనించగల సనాతనుడుగ నిన్ను నీవు తెలియగలవు. సమస్త మార్పుల యందు మార్పు చెందనివానిగ నిన్ను నీవు తెలుసుకొనగలవు. నీవుఅక్షరుడువుగ, శాశ్వతుడుగ నిలువ గలవు. కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయవలెను.

8

ॐ

ఓంకారమే బ్రహ్మము. అది వ్యక్తబ్రహ్మము. దానినే ఆత్మ అందురు. అనుస్మరణచే అది నీవే అని తెలియగలవు. అపుడు నీ నిజమైన మహిమను నీవు తెలుసుకొందువు. లోపల బయట శుచి నేర్పరుచుకొనుచు ఓంకారమును నీ యందు జరుగుచున్న స్పందనముగ గుర్తించి ధ్యానించుము.

౯

ॐ

ఓంకారమును అనుస్మరణ మార్గమున నెరిగినవాడు కదలకయే దూర ప్రయాణము చేయగలడు. ప్రయాణించుచు స్థిరుడై యుండగలడు. కదిలే దానిలో కదలని వాడుగ, కదలని దానిలో కదిలే వాడుగ తన్ను తాను తెలుసుకో గలడు.

10

ॐ

ఓంకామును తెలియుటకు ఓంకార మును స్మరించుటయే మార్గము. ఆ స్మరణము అనుస్మరణము కావలెను. అనగా నిరంతరముగ సాగవలెను. నిజమునకు ఓంకారము నీ యందు నిరంతరము సాగుచునే యున్నది. దానిని ప్రశాంతముగ గమనించుటయే సాధన. వైఖరితో నుచ్ఛరించుట ప్రాథమికము. జరుగుచున్న ఓంకారమును గమనించుట ఉత్తమ సాధన. అది నీవే అని తెలియుట సిద్ధి. అపుడు నీవు నీ శరీరము కాదని కూడ తెలియును. ఇదియే ముక్తి.

11

ॐ

వేదాధ్యయనము చేతకాని, బుద్ధి కుశలత చేతకాని, అపారమైన పాండిత్యము చేతకాని, సత్కర్మాచరణ చేతకాని నీవు ఓంకారమును పొందలేవు. పై సాధనములు బహిర్ అంతర శుచి కొఱకే ఉపయోగపడును. కేవలము అనుస్మరణమే నీవు ఓంకార మగుటకు మార్గము. అన్య మార్గము లేదు. అనన్యముగ జరుగుతున్న ఓంకారము నాశ్రయింపుము. ఇదియే అనుస్మరణము.

12

ఓం

అనుస్మరణ సాధనమున ఓంకార
మున ప్రవేశించిన వారు సమస్త సృష్టి
కార్యమును వెలుగు నీడల క్రీడగ గమ
నింపగలరు. వెలుగు నీడ లను ద్వంద్వ
మును దాటి శాశ్వతమగు జ్ఞానమను
వెలుగునందు వుండగలరు. వారిని కాలము
కూడ బంధింపలేదు. ఇట్టివారే బ్రహ్మ
విదులు. వారు ఓంకార స్వరూపులే. వారు
శరీర మను రథమును బుద్ధి యనెడి సారథి
చేతను, మనస్సను కళ్ళెము చేతను అధిష్ఠించి
యుందురు. లోబడరు. కావున ఓంకార
మును అనుస్మరణ చేయుము.

13

ॐ

అనుస్మరణ మార్గమున ఓంకారమున చేరినచో ఓంకారమను సూత్రమును ఆధారముగ గొని అహంకారము, బుద్ధి, మనస్సు, ప్రాణము, ఇంద్రియములు, శరీరము నిలబడి యున్నవని నీవు తెలియగలవు. నేనను ప్రజ్ఞయే ఓంకారముగ, ఓంకారమే సూత్రముగ నీయందు పేర్పబడిన వివిధ సురాసుర శక్తులను నీవు స్పష్టముగ చూడ గలవు. అదే కశ్యప స్థితి. కశ్యపుడు అనగా సమస్తమును చూచువాడు. అనుస్మరణ మార్గమున నీవు కూడ అట్లు చూడగలవు.

ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మా మనుస్మరన్ !

14

ॐ

అన్ని వేదాలు ఘోషించే గమ్యము ..... ఓం

అన్ని తపస్సులు ఉద్ఘాటించే గమ్యము ... ఓం

దేనికోసం సాధువులు బ్రహ్మచర్యం అవలంబిస్తారో అది ఓం

ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయము. అది నీవే!

15

ॐ

ఓం అక్షరము

ఓం బ్రహ్మము

ఓం సర్వోత్తమము

ఓం సర్వసిద్ధి ప్రదాయిని

ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము – అది నీవే!

16

ॐ

ఓంకారము సృష్టికి ఆలంబనము

ఓంకారము నీ ఉనికికి ఆలంబనము

ఓంకారము పరమునకు ఉపాయము

ఓంకారము ఇహ–పరములకు శ్రేష్ఠమైన ఉపాయము కావున,

ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము –

అది నీవే!

17

ॐ

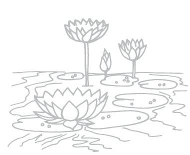
సరియైన జ్ఞానము లేక చెదరి పోయిన మనస్సుతో

అశుచియై శోకించుచున్నావా?

ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

శుచివై, జ్ఞానివై, క్రమశః ఓంకారముగ

నిన్ను నీవు తెలియగలవు.



18

ॐ

అన్ని జీవులలోనూ గుప్తమైయున్న ఆత్మ అందరికీ ప్రకటితం కాదు. సూక్ష్మ దర్శులైన ఋషులు మాత్రమే తీక్షణమైన, ఏకాగ్రమైన బుద్ధిద్వారా ఆత్మను సాక్షాత్కరించుకొనగలరు. ఇతరులకు ఓంకారమే శరణ్యము. ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము. సమస్తమైన అవరోధములు దాటి ఆత్మను చేరగలవు.

19

ॐ

ఈ దృశ్యమాన జగత్తు అంతా కూడా ఓంకారమే.

భూత, భవిష్యద్వర్తమాన కాలంలో ఉన్నదంతా కూడా ఓంకారమే.

జగత్తును, కాలాన్ని కూడా అధిగమించిన దేదైనా వుంటే, అది ఓంకారము.

కావున, ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

20

ॐ

వైశ్వానరుడుగ, అనగా స్థూల శరీరిగ నున్న జీవుడు తైజసుడుగ అనగా తేజోమయ శరీరిగ నున్న జీవుడు ప్రాజ్ఞుడుగ అనగా 'నేనున్నాను' అను ప్రజ్ఞాగ ఉన్న జీవుడు. ఈ మూడింటికీ అతీతమైన తురీయ స్థితి యందున్నది ఓంకారమే! కావున, ఓంకార మును అనుస్మరణము చేయుము.

21

ॐ

ఓంకారమే జ్ఞాత

ఓంకారమే అంతర్యామి

ఓంకారమే నియామకుడు

ఓంకారమే కారణము

ఓంకారమే ఉత్పత్తి, వినాశము, అన్నియును.

ఓంకారమే అన్నిటికీ ప్రభువు

ఓంకారమే అన్ని దేవతలకూ దైవం.

ఓంకారమును స్మరింపుము.

అనుస్మరణము చేయుము – అది నీవే!

22

ॐ

ఓంకారము లోపల వున్నది, బయట వున్నది.

అది ఒకటే, కానీ.. ..సమస్తమూనూ!

అస్పష్టము, స్పష్టముగా కూడా నున్నది.

దానిని మనసు గ్రహించలేదు.

మనసుకు ఊహించ శక్యము కాదు.

గురువులు చెప్పనలవి కానిది.

బోధించ నలవి కానిది.

వర్ణించ నలవి కానిది.

సాధనా మార్గముననే ఓంకారము తెలియ నగును.

మరియొక మార్గము లేదు. కావున, ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

23

ॐ

అ, ఉ, మ లు ఓంకారము యొక్క అంగములు.

త్రిమూర్తులు, త్రిగుణములు, మూడు లోకములు, మూడు కాలములు, మూడు వేదములు, మూడు నేత్రములు - నాలుగవదియైన 'ఓంకారము' నుండి పుట్టినవే!

మూడింటి యందు ఒకటిగ నున్నది, తనయందు మూడింటిని యిముడ్చుకొని యున్నది యగు నాలుగవదే 'ఓంకారము'.

ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

తురీయ స్థితిని చేరుము. తరింపుము!

24

ॐ

శబ్ద రహితమైన ఓంకారమే తురీయము.
అది సర్వాతీతము, నిర్వికారము, సత్యము,
పరమానందము, శివము, శాంతము,
అద్వైతము, అప్రమేయము, అప్రతర్క్యము,
అవిజ్ఞేయము, అలక్షణము – అది నీవే!

నిన్ను నీవెరుగుటకు ఏకైక మార్గము ఓంకార స్మరణము.

అందువలన భగవానుడు ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుమని నిర్దేశించుచున్నాడు.

మేలుకో! ఓంకారముగ మేలుకో !!

25

ॐ

ఓంకారమే జ్ఞాన విజ్ఞానములకు మూలము.

ఓంకారమే మనస్సును వశపరచును.

ఓంకారమే జీవుని సర్వత్ర పరిశుద్ధి గావించును.

ఓంకారమే అమరత్వాన్ని, బ్రహ్మత్వాన్ని అందించు సూక్తము.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

26

ॐ

విష్ణు పథమునకు మరియు
పరమ పదమునకు ఓంకారమే
మార్గము. ఓంకారమును ఉచ్చరించి
అనుసరించి గమ్యమును చేరుము.

అనుస్మరణము చేయుము.

27

ॐ

ఇంద్రియముల కన్న మనస్సు శ్రేష్ఠము.

మనస్సుకన్న బుద్ధి శ్రేష్ఠము.

బుద్ధికన్న మహత్తు శ్రేష్ఠము.

మహత్తుకన్న అవ్యక్తము శ్రేష్ఠము.

అవ్యక్తముకన్న పురుషుడు శ్రేష్ఠము.

పురుషుడు ఓంకార స్వరూపుడు.

ఓంకారమును స్మరింపుము.

అది నీవే అని తెలియును.

28

ॐ

సర్వ జీవులయందు ప్రతిష్ఠితమైన ఆత్మ అందరికి తెలియదు. ఏకాగ్రబుద్ధి, సూక్ష్మ దర్శనము గల ఋషులు మాత్రమే ఆత్మను దర్శించ గలరు. ఋషి గుణము లేర్పడవలె నన్నచో ఓంకారము ననుసరించు టయే శరణ్యము.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము. ఆత్మ దర్శనమును పొందుము.

29

ॐ

వాక్కు, భావము, తెలివి, అహంకారము ఓంకారమను దారమున కెక్కించిన పూసలు. శ్రద్ధతో ఓంకారమును ధ్యానించిన నీవుండక ఓంకార ముండును. అనగా ఓంకారముగ నీవుందువు.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

30

ॐ

నిద్ర యందు, మెలకువ నందు, కల యందు ఓంకార ముచ్చరింపబడుచున్నది. ఓంకారము ననుసరించినచో నిద్ర, కల, మెలకువ స్థితులను దాటి నీవెట్లుంటివో తెలియగలదు. కావున ఓంకారమును ఈ మూడు స్థితులలోను అనుసరింపుము.

31

ॐ

శ్వాస యందు ఓంకారము గలదు. స్పందన యందు ఓంకారము గలదు. ప్రాణము నందు ఓంకారము గలదు. ప్రణవమే ప్రాణమై, స్పందనయై, శ్వాసయై నీ అస్థిత్వమునకు కారణమై యున్నది. కావున ఓంకారమును అనుసరించి స్వస్థుడవు కమ్ము.

32

ॐ

సత్సభల యందు, సద్గోష్ఠి యందు, సమస్త పూజల యందు, క్రతువుల యందు ఓంకారమును పరమ భక్తితో వినిపించిన వాడు సత్ఫలితమును పొందగలడు.

కావున సర్వ శ్రేయోభివృద్ధికి ఓంకారమును గానము చేయుము.

33

ॐ

ఇంద్రియములు, మనస్సు జీవుని బహిర్ముఖుని జేయును. జీవుడు అంతర్ముఖుడైననే గాని తనను తాను దర్శించలేడు. అంతర్ముఖుడగుటకు ఓంకారము ననుసరించుటయే శ్రేష్ఠము. అంతర్ముఖ ప్రజ్ఞకు, బహిర్ముఖ ప్రజ్ఞకు ఓంకారమే వంతెన. కావున ఆత్మ దర్శనమునకు మరియు జీవన సంతుష్టికి ఓంకారము నాశ్రయింపుము.

34

ॐ

సుఖ శాంతులు కోరు పిన్నవారికి, మృత్యువును జయించు పెద్దవారికి, శాశ్వతము నిత్యము అగు స్నేహితుడు ఓంకారమే. ఓంకారము నాశ్రయించిన వారు నిత్యము శాశ్వతము అమరము అయిన విషయము లేవో తెలియగలడు.

35

ॐ

జీవితాన్ని పోషిస్తున్నది, బుద్ధిని ప్రచోదనము చేస్తున్నది, జీవన ఆనందాన్ని అందిస్తున్నది ఓంకారమే. ఓంకారమును ధ్యానించి జీవితమును ఆస్వాదింపుము. మరణమును కూడ దాటి నీవు ఆస్వాదనము చేయగలవు.

36

ॐ

బ్రహ్మమునకు, నీకును, పంచ భూతములకు, సృష్టిలోని సమస్త ప్రజ్ఞలకును ఓంకారమే ఆధారము. కావున ఓంకారమును అనుస్మరణ చేయుచు జీవనము సాగింపుము. సర్వము శుభమే యగును.

37

ॐ

ఓంకారమును ప్రాథమికముగ బహిర్గతముగ నుచ్చరింపుము.

అటుపైన అంతర్గతముగ నుచ్చరింపుము.

అటుపైన అంతర్ముఖముగ వినుము.

ఓంకారము పలుకుట నుండి

ఓంకారము వినుట వరకు యానము సాగింపుము.

అనుసరణ మార్గమున అనుసంధానము చెందుము.

38

ॐ

ఓంకారము నుచ్చరించినపుడు వినుము. వినుచు నుచ్చరించినచో దేహకణముల సాంద్రత తగ్గును. దేహము తేలిక పడును.

ఏకాగ్రతతో నుచ్చరించినపుడు తేలిక పడిన దేహ కణములు వెలుగు నాహ్వానించును.

ఓంకారోచ్చరణ వలన అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశములు శుద్ధి చేయబడి పునర్నిర్మాణము జరుగును.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

39

ॐ

ఓంకారమును భక్తిశ్రద్ధలతో ఉచ్చరించుచు, వినుచు దీర్ఘకాలము సాధన చేసిన సాధకుని దేహము పునర్నిర్మాణమై మహాత్ముల దృష్టి నాకర్షింప గలదు. తత్కారణముగ మహాత్ముల దర్శనము, మార్గ దర్శకత్వము లభింపగలవు. కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

40

ॐ

అంతఃకరణములను, బహిఃకరణ ములను అనుసంధాన మొనర్చు ఏకైక సూత్రము ఓంకారము. ఓంకారమును చేయుచు, అహంకారము, బుద్ధి, మనస్సు, పంచేంద్రియములను సమన్వయించుము. ఓంకారముగ నిలబడుము. నీయందలి అష్ట ప్రకృతులు ఓంకారమను సూత్రము నకు ఎక్కించిన పూసలుగ భావించుము. యోగస్థితి చెందుము.

41

ॐ

మహాత్ములు కూడ మంత్రజాల మార్గమున ఓంకారము ననుస్మరణ చేయుచు దివ్య ప్రణాళికను అవతరింప జేయుచున్నారు.

ఓంకార మాధారముగనే సమస్త గురుపరంపర, శిష్య పరంపర ఏకత్వమున నిలచును.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుచు, గురు పరంపరతోను, దివ్య ప్రణాళికతోను ఏకత్వము నొందుము.

42

ॐ

సద్గురు సాన్నిధ్యమును కోరు శిష్యుడు గురు నామ రూపములను ఒక్కమారు స్మరించి, అటుపై ఓంకారమును శ్రద్ధగ ఉచ్చరించినచో, సద్గురు హృదయ కవాట ములను తట్టును.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

43

ॐ

ఓంకారము సమస్త సమస్యలకును పరిష్కార మందించ గలదు.

సాధనకు సమస్య లేర్పడిన సమయమున ఓంకారము నుచ్చరించి వేచి యున్నచో పరిష్కారము స్ఫురించగలదు.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

44

ॐ

సత్సంకల్పములను అవిఘ్నముగ నిర్వర్తించుటకు ఓంకారము నాశ్రయింపుము. విఘ్నములను నశింపచేసి, కార్యమును ఓంకారము సుగమము చేయగలదు. రాచబాటలో ప్రయత్నము విఘ్నములు లేక కొనసాగును.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

45

ॐ

ఓంకారము నుచ్చరించిన వాని యందు ప్రాణము, తెలివి ప్రచోదనము చెంది స్ఫూర్తిమంతముగ కార్యములు నిర్వర్తింపబడ గలవు. కాలమును, దేశమును అనుసరించి కార్యము సున్నితముగ సాగును.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

46

ॐ

సంఘశ్రేయస్సు కొఱకు సంఘపరముగా నొక సత్కార్యమునకై సామూహికముగ పాటుపడువారు అందరూ కలసి ఓంకార గానము చేసినచో దిశా నిర్దేశము ఏర్పడగలదు.

కావున సాధక బృందము సామూహిక ఓంకార గానము చేయుట శ్రేయస్కరము.

పరమ గురువుల బృందము గూడ నిట్లే ఓంకారమును నిర్వర్తించుచున్నది.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

47

ॐ

నీయందు ఓంకారము సిద్ధించవలె నన్నచో దుర్భాషలు, వ్యర్థ ప్రలాపములు, పరనింద యిత్యాది అపవిత్రములగు శబ్దములకు తావివ్వకుము.

మిత భాషణము, హిత భాషణము గావించుచు ఓంకారము నుచ్చరింపుము.

48

ॐ

సృష్టిచక్రము ఓంకార మాధారముగ తిరుగుచున్నది.

నీ జీవనచక్రము కూడ ఓంకారము నిర్వర్తించును. కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

49

ॐ

ఓంకారమే దైవముయొక్క గానము. గానమే సృష్టికాధారము. గాన మాగిన సృష్టిఆగును. అదృశ్యమగును. అట్టి గానమును నిరంతరము అంతర్ముఖముగ శ్రవణము చేయుము.

50

ॐ

రక్తమాంసాదులతో కూడిన దేహమునకు, సూక్ష్మదేహమునకు, కారణ శరీరమునకు మరియు లింగ శరీరమునకు ఓంకారమే ఆధారము.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణ చేయుము. దివ్యదేహములను నిర్మాణము గావించు కొని చిరంజీవియై యుండుము.

51

ॐ

ఓంకారమును నీవు ఉచ్ఛరించుచున్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులు, వాయునాళము, నాలుక, ముక్కుపుటములు, శ్వాస, తెలివి ఉపయోగింతువు. ఈ యంగము లన్నియు నీ యందు పరిశుద్ధముగ నుంచుకొనుము. రాచబాటను ఎప్పుడునూ ఎట్లు పరిశుభ్రముగా నుంచుదురో, అట్లే ఓంకార మార్గమును గూడ శుద్ధిగ నుంచుకొనవలెను. శుద్ధి కొలదీ అనుభూతి కలుగును.

52

ॐ

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయు వాడు స్వప్రయత్నముతో కోరికలను తగ్గించుకొనవలెను. కామమును ధర్మముతో చేర్చక ఓంకారము చేసినచో వికటించ గలదు. ధర్మానుష్ఠానమునకే ఓంకారోచ్చ రణము.

53

ॐ

ఓంకారము నిత్యము శ్రద్ధా భక్తులతో ఉచ్చరించు సాధకునకు కోరికల స్వరూప స్వభావములు మార్పు చెందగలవు. ఇంద్రియములు, మనస్సు క్రమముగ పరివర్తనము చెందుట, పరిశుద్ధమగుట తథ్యము.

కావున ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

54

ॐ

ఓంకారమును సముద్ర ఘోషముగ గుర్తించుట ఒక మెట్టు. అగ్నిశిఖల రెప రెపల నుండి ఉద్భవించు ఓంకారమును వినుట పైమెట్టు. పిల్లగాలి వీచునపుడు ఓంకారమును వినుట ఇంకనూ పై మెట్టు. నిరాధారముగా ఓంకారమును వినుట తుదిమెట్టు.

ఓంకారమును అనుటకన్న పై విధముగ వినుట నేర్చుము. అనుస్మరణము నిరంతరముగ సాగును.

55

ॐ

ఓంకారోచ్చారణమున దేహమందగ్ని పుట్టును. పుట్టిన అగ్నిని సద్వినియోగము చేయుము. అగ్నిని దుర్వినియోగము చేసిన ప్రమాదములు సంభవించును. అగ్ని విషయమున అశ్రద్ధ తగదు. అది నిప్పుతో చెలగాటము వంటిది.

56

ॐ

ప్రపంచ శాంతి కోరువారు అనునిత్యము ఓంకారమును బృందములుగ నుచ్చరించుచు సద్భావములను కలిగి తగురీతిని సత్కార్యము లాచరించవలెను. పై విధముగ ఓంకారమును అనుస్మరణ చేయుచు వినియోగించు.

57

ॐ

ఓంకారమును అనుస్మరణ చేయు వానికి అది తానేయని తెలియును. జీవ చైతన్యముగ తనను తానే ఉచ్చరించుకొను చున్నాడని తెలియును. ఆ ఉచ్చారణమే మనస్సుకు స్థిరత్వము, యింద్రియములకు పటుత్వము, దేహమునకు దృఢత్వము కలిగించు చున్నదని తెలియును.

58

ॐ

మనిషి మరణించు సమయమున అతని చుట్టూ చేరిన ఆత్మీయులు మంద్రముగ ఓంకారమును గానము చేసినచో మరణము అనాయాస మగును. తోటి జీవునకు మానవుడు చేయగలిగిన తుది సహాయ మిదియే!

ఓంకారము విలువ తెలియుము. అనుస్మర ణము చేయుము.

59

ॐ

ఓం, ఓమ్, అ ఉ మ్ – మూడున్నూ ఓంకారములే. ఉచ్చారణ భేదము వలన వివిధమగు తరంగములు జనించగలవు. ఓంకార మందలి మూడు శబ్దములు (అ, ఉ, మ) ప్రజ్ఞ, శక్తి, పదార్థములకు ప్రతీకలు. తెలిసి వినియోగించి ధృడము, శక్తివంతము అగు శరీరము పొందుము. నిన్ను నీ వెరుగుము.

60

ॐ

ఓంకారమున జీవించినచో నిన్ను నీ వెరుగుదువు. నీ యందు ఓంకారము స్థితి గొన్నచో నీ సోదరుని గూడ నీ వెరుగుదువు. నీవే ఓంకార మైనచో నీకు తెలియనిది లేదు.

ఇందులకే భగవానుడు ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుమని తెలిపెను.

61

ॐ

నీ యందు ఓంకారము అనుస్మరణ మార్గమున స్థితిగొన్నచో మరణించుటకాక, కాలానుసారము దేహమును పరిత్యజించుట ఉండును. ప్రాణము యొక్క తీరుతెన్నులు తెలియును.

62

ॐ

ఓంకారమును ధాటిగ చేయుట ఒక పద్ధతి. సున్నితముగ చేయుట ఒక పద్ధతి. దేహ పరిశుద్ధికి ధాటిగ చేయవలెను. స్వభావ పరిశుద్ధికి సరళముగ చేయవలెను. జీవోన్నతికి సున్నితముగ చేయవలెను. ధ్యానమున నిశ్శబ్దముగ చేయుచు జరుగుచున్న ఓంకారముతో శ్రుతి కలుపవలెను.

63

ॐ

ఓంకారము త్రిశక్తి స్వరూపము. త్రిమూర్త్యాత్మకము. అ, ఉ, మ అను మూడక్షరముల ఓంకారము సృష్టి బంధముల నుండి, ఉపాసించు వానిని దాటింపగలదు. సృష్టి యందు సమర్థముగ నిర్వహణము గావించు శక్తి నీయగలదు. ఇహపరములకు ఓంకారో పాసనమే ఉపాయము.

ఓంకారమే గురువు. గురువు ఓంకార రూపుడే.

ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

64

ॐ

ఓంకారమును నుచ్చరించుట క్రమముగ సున్నితము చేయుము. సున్నితమగు ఓంకారమును అప్రమత్తతతో శ్రవణము చేయుము. సున్నితమగు ఓంకారమును వినుచు క్రమముగ సూక్ష్మమగు ఓంకారమును వినుట శ్రవణేంద్రియమున కలవాటు చేయుము. క్రమముగ అనాహత శ్రవణము చెవి చేయగలదు. అప్పుడే అనాహతమగు ఓంకారమును వినగలవు.

ఓంకారమును అనుస్మరణము చేయుము.

౬౫

ॐ

నిశ్చల వాతావరణమున శబ్ద ముండును. దానిని నీవు నిశ్శబ్దమందువు. నిజమున కదియే అసలు శబ్దము. ధ్వని కలవడిన చెవి నిశ్శబ్దమును వినలేదు. నిశ్శబ్దమును వినుటయే నిజముగ శబ్దమును వినుట.

అట్టి శబ్దమును విను ప్రయత్నము ఓంకారోపాసనము. నిశ్శబ్ద మార్గమున ఓంకారము ననుసరించుము.

66

ॐ

చతుర్ముఖ బ్రహ్మ ఓంకారగీతము నాలాపించునట. అది ఛందోబద్ధమై సృష్టి నేర్పరచినదట. సృష్టి ఓంకార గీతమేనట. నీవును ఓంకారమును పాడి చూడుము. గానము కూడ అనుసరణీయమే. జీవుడట్టి గానమునే స్పందన రూపమున గావించు చున్నాడు.

కావున ఓంకారము అసలుసిసలైన జీవ గానము. గానము ననుసరించుచు యానము చేయుము. సర్వశుభములను బడయుము.

67

ॐ

నిశ్శబ్దమున నిశీధి శబ్దము వినబడగలదు. అదియే ఆకాశవాణి. నీటి చప్పుడు, నిప్పు చప్పుడు కన్న గాలి చప్పుడు నిశ్శబ్దమునకు సన్నిహితము. గాలి చప్పుడు వినుము. ఓంకారమును బడయుము.

ఓంకారము ననుస్మరణ చేయుము.

68

ॐ

ఓంకారమే సృష్టి చక్రమును నిర్వర్తించుచున్నది. తన అనాహత శబ్ద తరంగముల నుండి పదార్థమును, శక్తిని, వెలుగును దశలవారీగా నేర్పరచు చుండును. వెలుగు, శక్తులతో కూడి పదార్థములు రూపములు దాల్చుచున్నవి. వీని వెనుక ఓంకారమే నిలచియున్నది.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేసినచో పదార్థము, శక్తి, చైతన్యముల మూలమున సత్యమై స్థిరపడగలవు.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

69

ॐ

సృష్టించుటకు, సృష్టిని వృద్ధి చేయుటకు, సృష్టిని తనయందు లయ మొనర్చుకొనుటకు, దైవమునకు గల ఏకైక సాధనము ఓంకారము. ఓంకారమే సృష్టికిని, నీకును, పురోగమన, తిరోగమన మార్గము. ఓంకారమున స్థిరపడి, సృష్టి వ్యూహమున నిపుణతతో జీవించుము.

అందులకు ఓంకారోపాసనమే శరణ్యము.

70

ॐ

మనిషి సంస్కారము వాక్కునందు తెలియును. వాక్కు ఓంకారమునకు వ్యక్త రూపమే. ఓంకారమే అచ్చులు, హల్లులుగ నేర్పడి, పదములు వాక్యములుగ పలుకబడుచున్నవి. నీ ఓంకారోపాసనము బలమైనదగుచో నీ వాక్కు ప్రభావము కలిగియుండును.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుచు ప్రతిభావంతుడ వగుము.

71

ॐ

మొదటయున్నది ఓంకారమే. అప్పుడది దైవము వద్ద యున్నది. అది దైవమువలెనే యున్నది. దైవమే ఓంకారమై, సృష్టియై వెలుగుచున్నాడు. సృష్టి యున్నప్పుడు, లేనప్పుడు ఓంకార మున్నది.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేసినచో దైవమున నున్నట్లే అని తెలియుము.

72

ॐ

భాష, భావము ఓంకారమునకు తొడుగులు. తొడుగులను చూడక, అందు గల ఓంకారమును చూచుటయే లోదృష్టి. మాటలు మాత్రమే విన్నచో మతి చెడ గలదు. అందలి ఓంకారమును గూడ వినినచో స్థిరమతివై యుందువు. తారణము చెంది జీవనము సాగింపగలవు.

కావున మాటల యందలి ఓంకార మును కూడ గ్రహించి అనుగ్రహము పొందుము.

73

ॐ

సప్తలోకముల యందు ఓంకారము సూత్రమై యున్నది. ఓంకారమును వినుచు నుచ్చరించినచో సప్తలోక ప్రజ్ఞలు అప్రమత్తమై నీయందు సంయమము చెందగలవు. అట్లు సంయమము చెందిన చేతన, రసానుభూతికి పాత్రత నొందును.

కావున ఓంకారమును ననుస్మరణ చేయుము.

74

ॐ

మనస్సు లగ్నముచేసి శ్రద్ధతో ఓంకారము నాలాపించుచు వినుచున్నచో మనస్సు నీ శరీర ధాతువు లన్నింటిని చైతన్యవంతము చేయగలదు. ప్రాణమును పెంపొందింపగలదు. ఆలోచనా విధానమును తనకు తానుగ చక్కగ మలచుకొనగలదు. కాలమును, దేశము ననుసరించి పనులను చక్కబెట్టగలదు.

కావున ఓంకారమును ననుస్మరణ చేయుము.

75

ॐ

కోరికలు కలవారు ఓంకారము నుచ్చరించి నచో కామలోక ప్రభావమున 'ఓం' అను శబ్దము 'తౌ' అను శబ్దముగ వినపడును. ప్రస్తుతము మానవ జాతి ఉచ్చరించు ఓంకారము నాకు 'తౌం' కారము గనే వినపడుచున్నది. 'తౌం' తల్లికి సంకేతము. కోరికలను తీర్చునది తల్లియే.

మనస్సున కోరికలు లేక ఓంకారము నుచ్చ రించినచో పునారావృత్తి యున్నది. కోరికలున్నచో 'ఓం'కారము 'తౌం'కారమై కోరికలను ఫలింప చేయును. ఇహమునకు కాని పరమునకు కాని ఓంకారమే పరిష్కారము.

కావున ఓంకారమును ననుస్మరణ చేయుము.

76

ॐ

ఓంకారము నుచ్చరించువారు వినుట నేర్వవలెను. మాట్లాడుట తగ్గించవలెను. గానము వినుట నభ్యసించవలెను. గానము నందలి రాగముతో అనుసంధానము చెంది రాగమును జీవ చైతన్య ముతో శృతి కలిపి అంతరంగమున వినుట నేర్వవలెను. అంతరంగమున మధురమైన రాగమును వినుటకే గానము. ఇట్లు వినుట నేర్చినవారికి ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుట సులభ మగును. గానము వేణుగానమై, నాదమై, ఓంకారమై అను సంధానము గావించుట ఓంకార ధ్యానము.

కావున గానము నభ్యసించుచు ఓంకార మును నుచ్చరింపుము.

77

ॐ

ఓంకారమును స్వరయుక్తముగ నిర్వర్తించుకొనుము. స్వరము శ్రద్ధా భక్తులను బట్టి, అకుంఠిత అభ్యాసమును బట్టి ఏర్పడునదే కాని, ఇచ్చి పుచ్చు కొనునది కాదు.

స్వరయుక్తముగా ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము. అనుభూతిని పొందుము.

78

ॐ

ఓంకారమునకు సాధ్యపడని సిద్ధులు లేవు. వేణుగానము రూపమున శ్రీకృష్ణుడు అందించినది ఓంకారనాదమే వేణునాద మనగా ఓంకారనాద మని అర్థము. అది సర్వసృష్టి సమ్మోహనము.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము. నాదానుభూతిని పొందుము.

79

ॐ

స్వరయుక్తముగ ఓంకారము నుచ్చరించినపు డేర్పడు తరంగములు భూమి నావరించి యున్న ఆకాశమును చేరి పంచభూతముల సహకారము నందించును. వాని సహకారమును నీ దేహమందలి పంచభూతములు సమన్వ యింపబడును. దేహము పటిష్టమై ఆరోగ్య వంతమై యోగమును పండించు పంట భూమి కాగలదు.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

80

ॐ

మౌనమున ఓంకారము వినినచో ఓంకారనాద అనుసంధాన సాధన పరిపూర్తి అయినట్లే. అట్లు ఓంకారమును విను ఉత్తమ సాధకునకు సర్వ మంత్రములు సిద్ధించును.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

81

ॐ

చతుర్ముఖ బ్రహ్మ త్రిమూర్తులను, త్రివేదములను, త్రిశక్తులను మూడక్షరముల ఓంకారమునందు నిక్షిప్తము గావించి నుచ్చరించెను. అదియే సృష్టి కాధారమైనది. త్రిపథగ సృష్టి ఏర్పడుటకు ఓంకారమే ఆధారము.

గంగ, గీత, గోవిందుడు, గాయత్రి కూడ త్రిపథరూపములే. నీ నిజస్వరూపము కూడ త్రిపథయే. బ్రహ్మవలె ఓంకారము నుచ్చరించి నిన్ను నీ వెరుగుము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

82

ॐ

ఉదయ సంధ్యయందు, సాయం సంధ్యయందు వేద పఠనా నంతరము శ్రద్ధా భక్తులతో ఓంకారములను నిర్వర్తించు కొన్నచో క్రమముగ అవరోధములు తొలగి బ్రహ్మమును చేరుమార్గము సుగమ మగును.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

83

ॐ

ఓంకారము నందలి 'అ'కారమును ఏడవ ఆకాశమును, అకార, ఉకారములు ఆరవ ఆకాశమును, అకార ఉకార, మాకారములు ఐదవ ఆకాశమును నుద్దే శించి యున్నవి. ఓంకారము నుచ్చరించు సాధకుడు ఆకాశమును చేరుట తథ్యము. ఆకాశమునకు హాని, వృద్ధులు లేవు. జనన మరణములు లేవు అది శాశ్వతము. అక్షరము, నిశ్చలములు కూడ.

కావున ఓంకారము నమస్మర ణము చేయుము.

84

ॐ

మానవుడు తాను సృజనాత్మకుడని మరచినాడు. యాంత్రికముగ జీవించు చున్నాడు. ఇట్టి యాంత్రిక జీవనము నుండి మేల్కొనుటకు, సృజనాత్మకుడై జీవించుటకు ఓంకారము నభ్యసించుటయే మార్గము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

85

ॐ

ఓంకారము నుచ్చరించునపుడు త్రిమూర్త్యాత్మకమగు ప్రజ్ఞ మనయందు అవతరించు చుండును. త్రిగుణాత్మక సృష్టికి వారే అధిపతులు. ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుచు, నీలోని ప్రజ్ఞ, శక్తి, పదార్థములను సమన్వయించు కొనుము. సహజ సమాధిని చేరుము.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము. నీ సృష్టి నధిష్టించి జీవించుము.

౮౬

ॐ

ఓంకారమందలి అ, ఉ, మ లు నీ శరీరమందలి సప్తధాతువులలోని రుగ్మత లను సవరించగలదు. నిన్ను నీవు సప్త పర్ణునిగా అనుభూతి చెందగలవు.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

ॐ

త్రిగుణాత్మకమగు ఓంకారము నుచ్చరించి భాస్కరుడు సప్త కిరణముల ద్వారా సూర్యమండల నిర్మాణము గావించి వెలుగొందుచున్నాడు. నీవునూ ఓంకారము నుచ్చరించుచూ, త్రిగుణములను, సప్త కోశములను సవరించుకొనుచు, భాస్కరుని వలె వెలుగొందుదువు గాక!

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

౮౮

ॐ

సృష్టికర్త ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుట వలననే సృష్టి నిర్మాణము గావింప గలుగు చున్నాడు. శ్రీ మహావిష్ణువు ఓంకార నుస్మరణ చేతనే సృష్టిని స్థితి యందు నిలిపినాడు. నీవునూ ఓంకారానుస్మరణ మున సృష్టి నిర్మాణము స్థితుల యందు పాల్గొనుము. నశింపక జీవింపుము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

89

ॐ

మానవ నిర్మాణమే ఓంకారోచ్ఛారణమున జరిగినది. ఓంకార రహస్యము తెలిసినచో నీలోనుండి సృష్టియందు దేనినైననూ సృష్టించవచ్చును. సృష్టి కర్త నుండి మొదలు దిగివచ్చిన జీవులు ఓంకారము నుండియే దిగివచ్చిరి. వారు నీ నుండి గూడ దిగిరాగలరు.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

౯౦

ॐ

ఓంకారము నుండి వరుసగా త్రిమూర్తులు, త్రిశక్తులు, సనక సనంద నాదులు, సప్త ఋషులు, ప్రజాపతులు, మనువులు, అష్టదిక్పాలకులు, నవగ్రహాది దేవతులు దిగివత్తురు.

కావున ఓంకారోచ్ఛారణమున సర్వులనూ ఆహ్వానించి ఆరాధించుము. దేవతామూర్తివై నిలువగలవు.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

91

ॐ

సృష్టియను పూల చెండునకు ఓంకారమే సూత్రము. ఓంకారము నుండి తెలివి, ప్రాణము మేల్కాంచి, సృష్టి శరీరమును ధరించి నడుపుచున్నది.

నీ ప్రాణము తెలివి కూడ ఓంకారము నందే నిలచి యున్నవి. ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుచూ, తెలివి, ప్రాణములకు పుష్టిని కలిగించుము. తుష్టితో జీవించుము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

92

ॐ

ఓంకారము నుచ్చరించుచూ దాని పుట్టుక స్థానములోనికి ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నించుము. నిరామయమగు నిశ్చలత్వమును పొందుము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

93

ॐ

ఓంకారమే సత్యము. ఓంకారమే తత్త్వము ఓంకారముననే భగవంతుడు హరిగ దిగివచ్చును.

"హరి ఓం తత్సత్" అనునది ఓంకార గానము. గానము చేయుచూ, యానము సాగింపుము. గమ్యమును చేరుము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

94

ॐ

సమస్త సృష్టికిని అగ్నియే ఆధారము. వేదము, అగ్నినే దైవముగా ఆరాధించును. అట్టి అగ్ని యొక్క శబ్దమే “ఓం”

ఓంకారము ననుసరించి నీయందలి అగ్నితత్త్వమును మూడు లోకములలో ప్రజ్వలింపజేయము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

95

ॐ

ఓంకారమే బ్రహ్మము. అగ్ని ఓంకారపు వెలుగు. చతుర్ముఖ బ్రహ్మ దాని నుపదేశించు గురువు. అష్ట ప్రకృతులు ఓంకారమునకు స్థానములు. ప్రకృతి, పురుషులు ఓంకార రూపములు. ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుట, సర్వ సృష్టిని ఆరాధించుట.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము. సమస్తమునందు, నీయందు ఓంకారమును దర్శించుము.

96

ॐ

ఓంకారము నాదము. దాని అవతరణము శబ్దము. నాదము నిశ్శబ్దమున గమనికకు వచ్చును. అపుడది గానముగ వినపడును. ఆ గానము హృదయములను రంజింపచేసి జీవులకు తన్మయత్వము కలిగించును. తన్మయ మనగ, అంతయు 'తత్' మయముగ నున్నదని అనుభూతి చెందుట. అదియే శ్రీకృష్ణుని వేణుగానము.

గానము ననుసరించుచు, యానముచేసి నీ నిజరూపము ననుభవించుము.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

97

ॐ

ఓంకారము నను చు, వినుచు సమస్త రూపములయందు చూచుచు నుండుట ఓంకారోపాసనము. దానినే అనుస్మరణ మందురు. అనుస్మరణమున నీవు కూడ ఓంకారరూపుడవే అని తెలియును.

కావున ఓంకారమును గావింపుము, అనుభవించుచు ఆనందించుము.

98

ॐ

ఓంకారము ప్రాణముగ సామవేదమై నీయందున్నది. వాక్కు సంకల్పముగ ఋగ్వేదమై నీయందున్నది. ఆచరణగ యజుర్వేదమై నీయందున్నది. నీ నుండి అవతరించు సమస్త సృష్టిగ అథర్వణ వేదమై నీయందున్నది. ఓంకారముగ నీవున్నావు. ఇది గమనించుచు ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

99

ॐ

నాద మనాహతము. శబ్ద మాహతము. ఓంకారము నాదమే. కావున అనాహతము. దానిని వినుటకు చేరుటకే అనాహత కేంద్రము, అనాహత పద్మము. అచటోంకారము హంసధ్వనిగ గానము జరుగుచున్నది. నీవును ఆ గానముతో గళము కలుపుము. అపుడు ఓంకార మనుసంధానమై నిలబడును. నాదముతో అనుసంధానము చేసిన నీవు గానము చేయుచుండగ, యానము సాగి శంకరుని ఆభరణము కాగలవు. శంకరాభరణ మను స్థితి యిదియే.

ఓంకారమును ననుస్మరణము చేయుము.

100

ॐ

ఓంకార నాదము త్రిపథగా మూడు ప్రవాహములై షట్ కేంద్రముల నుండి ప్రవహించుచు నుండును. అందువలన ఓంకారమునకు పదు నెనిమిది స్థానములు నీయందున్నవి. ఆయా స్థానములందు ఓంకార దర్శనమే “జయము”. నీ యందలి పదునెనిమిది పర్వములు లేక అధ్యాయ ములు గలవు. నీవే ఓంకార గ్రంథము. తెరచి చదువుకొనుట నీ కర్తవ్యము.

అనుస్మరణము చేయుచు, పై విధముగ పఠించుచు, దర్శించుము.

ॐ

గజముఖుడు, వేణువు, సప్తతంత్రియైన వీణ, శంఖము ఓంకారమునకు ప్రశస్థమైన సంకేతములు. సృష్టి రూపములన్నియు ఓంకారమునకు సంకేతములే. నిన్ను, నీ సృష్టిని నడిపించు ఓంకార నాదమందు నీవు మునక వేసినచో, నీవును ఓంకారము వలె ప్రకాశింతువు. సమస్త రూపములందు, నామములందు ఓంకారమును చూచుట ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుటయే.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

102

ॐ

ఓంకారమును స్మరణ చేయుచు, రూపముల యందు దర్శించుట సులభము. స్మరణము లేని దర్శనము భ్రమను కలిగించును. అట్లే దర్శనము లేని స్మరణము తదనుభూతి నీయదు. స్మరణము, దర్శనము అప్రయత్నముగ సాగునట్లు దీక్షగ ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

103

ఓం

సోహం హంస. హంస సోహం అనుచు గానము చేయును. గానము హంస యందు జరుగుచున్నది. అట్లు జరుపునది ఓం. ఓం స్పందన యందు సోహం అయి హంస యగు చున్నది. అదియే సింహము కూడ యగుచున్నది. హింస గూడ యగుచున్నది. హింస, హంస, సోహం, ఓం అను శబ్దములు ఆరోహణ క్రమమున నీ నాలుగు స్థితులను తెలియజేయు చున్నవి.

ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుచు, హంసయై సోహం ద్వారా ఓంను చేరుము. అది నీవే అని తెలియును.

104

ॐ

ఓం ప్రణవము. అది ప్రాణముగ మారును. హృదయమందు స్పందనమై నిలచును. అటుపై శ్వాసయై నడచును. తిరోధాన మార్గమున శ్వాస నుండి స్పందనమునకు చేరి, స్పందనము నుండి ముఖ్య ప్రాణమార్గమున ప్రాణము పుట్టుక స్థానము చేరును. అదియే ఓం. ఓం నుండి శ్వాసవరకు అవరోహణ మార్గమున్నది. శ్వాస నుండి ఓంనకు ఆరోహణ మార్గమున్నది.

మార్గమును తెలిసి అనుస్మరణతో ఓంకారమును చేరుము.

105

ॐ

ఓంకారమే ప్రాణముగ, తెలివిగ, ఆచరణగ మూడు పథముల, మూడు వేదములుగ ప్రవహించుచున్నది. ఒకటి మూడు అయినది. మరల మూడు ఒకటి యగుటకు ఆచరణను, ఆలోచనయందు లయమొనర్చి, ఆలోచనను ప్రాణస్పందనమున నిముడ్చుటయే మార్గము. అపుడే త్రివేణి సంగమము జరుగును. ఓంకారమై భాసించును.

అనుస్మరణమున మూడుగ నున్న నీవు ఒకటిగ మిగులుము. ఒకటియే ఉన్నదని తెలియము.

106

ॐ

ఓంకారము నాదమగు పూర్ణము. అందుండి రెండుగ ప్రకృతి పురుషులు ఉదయింతురు. ప్రకృతి నుండి మూడుగ ఇచ్ఛ, జ్ఞాన, క్రియ, శక్తు లుద్భవించుచున్నవి. అందుచేరిన పురుషుడు నాల్గవాడు. ఒకటి రెండై, రెండు మూడై, మూడు నాలుగైనది. 1, 2, 3, 4 కలిపినచో 10 అయినది. పది సృష్టి యందు పూర్ణము. ఓంకారము పై విధముగ సహజముగ పూర్ణము. సృష్టియందు గూడ పూర్ణము.

కావున ఓంకారము ననుస్మరణము చేయుము.

107

ॐ

ఓంఇతి ఏతత్” ఇతి యనగ ఇది. తత్ అనగ అది. ఇది యనగ సృష్టి. అది యనగ సృష్టి కాధారమైన తత్త్వము. అది, ఇది కూడ ఓంకారమే, అని ఉపనిషత్తులు ఘోషించుచున్నవి. ఎటు చూచినను ఓంకారమే యున్నది. శ్రద్ధతో దానిని గమనించుటయే అనుస్మరణము. అనుస్మరణ చేయువానికి సర్వకామములు సృష్టియందు సిద్ధించును. అటుపైన మోక్షమును గూడ కలిగించును.

ఓంకారానుస్మరణమే సర్వులకు మార్గము, శరణము కూడ.

108

ॐ

"**ఓం** అను జ్యోతిని నేను. నన్ను నేనే ఉచ్ఛరించుచున్నాను. జ్యోతిగ నే నక్షరుడను. నే నుచ్ఛరించినపుడు ఉత్‌చరణము చేయుచున్నాను. ఊర్ధ్వముగ చనుచున్నాను. దేహము నుండి కూడ ఊర్ధ్వముగ ఓంకారునిగ సాగుచున్నాను. సూక్ష్మప్రాణముతో కలిసి సాగుచున్నాను. క్షరమగు దేహమును దాటి అక్షరమున చేరుచున్నాను. అక్షరముగ స్థిరపడి ఓంకారుడనై యున్నాను."

ఓంకార మార్గమున మోక్షము నొందుటకు అక్షరమై, బ్రహ్మమై శాశ్వతుడుగ నిలచుటకు భగవంతు డందించిన ఓంకారోపాసనమిది. ఇహ పరముల సిద్ధికై ఓంకారము నాశ్రయించుట సర్వ శుభంకరము.

OTHER BOOKS THROUGH
MASTER K. PARVATHI KUMAR

The following books are available in: English (E), German (G), Spanish (S), French (F), Hebrew (H), Telugu (T), Hindi (HI) and Kannada (K) languages.

BOOKS :

1.	MITHILA –A New Age Syllabus	E/G/S
2.	THE AQUARIAN MASTER	E/G/S
3.	SOUND –The Key & its Application	E/G/S
4.	ASHRAM LEAVES	E/G/S
5.	SANKHYA –The Sacred Doctrine	E/G/S
6.	VENUS –The Path to Immortality	E/G/S
7.	THEOSOPHICAL MOVEMENT	E/G/S
8.	SHIRDI SAI SAYINGS	E/G/S
9.	SPIRITUALITY IN DAILY LIFE	S
10.	THE MASTERS OF WISDOM	S
11.	MEDITATION & GAYATRI	S
12.	WISDOM TEACHINGS OF VIDURA	E/G/S
13.	ON HEALING	E/G/S
14.	SPIRITUAL FUSION OF EAST & WEST	E
15.	SRI SASTRY GARU	E/G/S/F/T
16.	THE AQUARIAN CROSS	E/G/S
17.	HERCULES –The Man & the Symbol	E/G/S
18.	MANTRAMS –Their Significance & Practice	E/G/S

19.	SRI DATTATREYA	E/G/S/T/HI
20.	SATURN –The Path to Systematised Growth	E/S
21.	JUPITER –The Path of Expansion	E/S
22.	MASTER E.K. –The New Age Teacher	E/G/S
23.	AMANASAKUDU	T/K
24.	VRUTRASURA RAHASYAM	T
25.	THE DOCTRINE OF ETHICS	E
26.	DHANAKAMUNI KATHA	T
27.	ANTARDARSANA DHYANAMULU	T
28.	THE SPLENDOR OF SEVEN HILLS	E/T/Hi
29.	DOCTRINE OF ETERNAL PRESENCE	E
30.	ASANGUDU	T
31.	SARASWATHI - THE WORD	E
32.	MANA MASTARU GARU	T
33.	GEETOPANISHAD (Sankhya Yogamu)	T
34.	GEETOPANISHAD (Karma Yogamu)	T
35.	‘OM’KARAM	T
36.	JYOTIRLINGA YATRA	T
37.	SRI LALITHA	T
38.	KATHA DEEPIKA	T
39.	MASTER C.V.V. (Birthday Message)	T
40.	MAITREYA MAHARSHI BODHALU	T
41.	MARUVU MAHARSHI BODHALU	T
42.	DEVAPI MAHARSHI BODHALU	T
43.	HIMALAYA GURU PARAMPARA	T

BOOKLETS :

1.	LORD MAITREYA -The World Teacher	E/G/S/F
2.	THE WHITE LOTUS	E/G/S
3.	WISDOM BUDS	E/G/S
4.	SPIRITUALISM, BUSINESS & MANAGEMENT	E/G/S
5.	THE PATH OF SYNTHESIS	E
6.	THE ETHERIC BODY	E/G/S
7.	MARIA MAGDALENA	E/G/S
8.	TIME, THE KEY	E/G/S
9.	LISTENING TO THE INVISIBLE MASTER	E/G/S/F/H
10.	GOOD FRIDAY	E/G/S/F/H
11.	BHRIKTA RAHITA TARAKA RAJAYOGAMU	T/K
12.	MARRIAGE - A SACRAMENT	E
13.	MASTER C.V.V. YOGAMU-KARMARAHITYAMU	T
14.	POOJA VIDHANA PRASASTYAMU	T
15.	GAYATRI MANTRA PRASASTYAMU	T
16.	MANA SAMPRADAYAMU	T

ధనిష్ఠ ఇతర ప్రచురణలు :

1. శ్రీ వినాయక వ్రతకల్పము
2. శ్రీ శరన్నవరాత్ర పూజావిధానము
3. శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా
4. శ్రీ సూర్య పూజావిధానము
5. శ్రీ శివ హృదయము
6. శ్రీ మహాలక్ష్మి పూజావిధానము
7. శ్రీ వేంకటేశ్వర పూజావిధానము

ధనిష్ఠ