స్వ ఆత్మ జాగరణ సాధన

అద్దమును ఉపయోగించుకునే విధానము.

నీవు ఎవరో ఆలోచించు ?

1. సోహం (అదే నేను) ః

నేను ఆ పరమాత్మ తత్వము యొక్క చేతనత్వము నుండి అవతరించిన మానవ రూపము. ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలను పొందుట నాకు సర్వ సులభము. నేను ఒక సాధకుడను. సాధన ద్వారా ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందుటకు యుగ ఋషి నాకు ఒక అమూల్యమైన అవకాశమునిచ్చారు.

2. శివోహం (నేను శివస్వరూపుడను) ః

శివ అనగా మంగళకరమైనది. నేను స్వతఃసిద్ధంగా శివస్వరూపుడను – మంగళప్రదుడను. నా భావనలు, ఆలోచనలు, కోరికలు, పనులు, అభ్యాసము మొదలైన వాటిలో అమంగళమునకు చోటు ఎలా ఉంటుంది ? ఒక వేళ పదార్ధసంసర్గము వల్ల కొంచెం అతుక్కునిపోయి ఉంటే అది విజాతీయమే – దానిని తొలగించుటలో సంకోచమెందుకు? కష్టమెందుకు?

3. సచ్చిదానందోహం (నా మూల తత్వము సత్ చిత్ ఆనందము) ః

నేను అసత్యము వలన ఎందుకు ప్రభావితమవ్వాలి? నేను మరీచికలను వెంబడిస్తూ ఎందుకు తిరుగుతాను? నేను ఆనంద స్వరూపుడను. ఈ తాత్కాలిక ప్రపంచములో ఆనందమును వెతుకుతూ ఎందుకు తిరుగుతాను?

4. అయమాత్మా బ్రహ్మ (ఈ ఆత్మయే బ్రహ్మ) ః

సముద్రము అయినా నీటి బిందువు అయినా ఉన్నది నీరే కదా! సూర్య కిరణము యొక్క ప్రతి ఒక్క కిరణములోనూ సూర్యుని యొక్క గుణములు నిక్షిప్తమై ఉన్నవి కదా! అహంకారముతో బంధింపబడిన జీవాత్మ ఎంత చిన్నదైననూ, పరబ్రహ్మతో ఐక్యము పొందే సామర్థ్యము కలిగి ఉన్నది. మరి నేను 'నా' అనే మిథ్యా అహంకారముతో బంధింపబడి ఎందుకు దీనుడిగా బ్రతకాలి? సర్వాంతర్యామిని ఎందుకు కాకూడదు?

5. తత్వమసి (అది నువ్వే) ః నువ్వు ఆ పరమాత్మ యొక్క లక్షణాలను వారసత్వముగా పొందినావు. ఈ సమస్త సృష్టి నీ ప్రతిరూపమే.

మనమంతా ఆ శాశ్వత, అవినాశీ అగు పరమాత్మ యొక్క ప్రతిరూపాలు. మనము అమృతత్వము వైపు పయనిస్తున్నాము. మన మూలతత్వము ఈ చరాచర సృష్టిని ఒక దివ్య లీలగా ఆడిస్తున్న ఆ పరబ్రహ్మ తత్వమే. ఈ జన్మ పొందినది మన నిజ స్వరూపమును తెలుసుకొనుటకే.