

साधना-पञ्चकम्

- वेदो नित्यमधीयताम्, तदुदितं कर्म स्वनुष्ठीयतां, सु+अनुष्ठीयतां
- तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्ये मतिस्त्यज्यताम्।
- पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसंधीयतां,
- आत्मेच्छा व्यवसीयतां निज-गृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम् ॥ (१)

- Study the Vedas every day.*
- Perform sincerely the karma ordained in them.*
- Dedicate all those actions (karmas) to the Lord.*
- Give up craving for binding desires.*
- Neutralize unpleasant karma.*
- Recognise the limitations of sense pleasures.*
- Diligently seek the Self (knowledge).*
- Walk out of the limitations of home.*

- सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो, भक्तिः दृढाऽऽधीयतां,
- शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं, कर्मांशु संत्यज्यताम्।
- सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं, तत्पादुका सेव्यतां,
- ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् ॥ (२)

- Seek companionship of the wise.*
- Be firmly devoted to the Lord.*
- Increase virtues such as contentment etc.*
- Firmly give up actions for satisfying your cravings.*
- Approach a Guru.*
- Worship his (Guru's) feet.*
- Desire to know changeless Brahman.*
- Study the Upanishads, the most important section of the Vedas.*

- वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिरःपक्षः समाश्रीयतां,
- दुस्तर्कात् सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसंधीयताम्।
- ब्रह्मास्मीति विभाव्यतामहरहर्गर्वः परित्यज्यतां,
- देहोऽहंमति रुड्यतां बुधजनैर्वादः परित्यज्यताम् ॥ (३)

देह-अहंमति
बुध-जनैर्वादः

- Contemplate on the meaning of the Upanishads,*
- Take refuge in the Truth of Brahman.*

*Avoid perverse arguments
Follow the logic of the Sruti (Vedas).
Always be absorbed in the knowledge that I am Brahman.
Give up pride.
Give up identification with the body.
Give up arguments with wise men.*

क्षुद्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां,
स्वादन्नं न तु याच्यतां विधिवशात् प्राप्तेन संतुष्यताम् ।
शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यताम्,
औदासीन्यमभीप्स्यतां जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥ (४)

*Treat the disease of hunger.
Eat food obtained by bhiksha everyday.
Do not demand delicious food.
Live contentedly upon whatever comes to your lot as ordained.
Endure the pairs of opposites: heat and cold etc.
Avoid useless conversation.
Be indifferent.
Be not dependent on people's largesse (sympathy).*

एकान्ते सुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयतां,
पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां जगदिदं तद्वाधितं दृश्यताम् ।
प्राक्कर्म प्रविलाप्यतां चित्तिबलान्नाप्युत्तरैः श्लिष्यतां,
प्रारब्धं त्विह भुज्यतामथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम् ॥ (५)

*Enjoy your solitude.
Establish your mind in the Supreme.
Understand the whole.
Recognise that the finite Universe is a projection of the Self.
Conquer the effects of earlier deeds by present right action.
And do not lament about future actions.
Exhaust the results of past actions.
Thereafter, live in the awareness of Brahman!*