





5. മാർട്ടിന്റെ ചങ്ങാതിയുടെ ഉപദേശം എന്തായിരുന്നു?

### HANDWRITING

**XIV.** നദിയുടെ ഒഴുകുപോലെ ഈശ്വരനെക്കുറിച്ച്  
ഇടവിടാതെയുള്ള ചിന്തയെ ധ്യാനമെന്നു പറയാം.  
ശരിക്കുള്ള ഏകാഗ്രത നേടിയാൽ മാത്രമേ  
ധ്യാനത്തിലെത്താൻ സാധിക്കൂ. തുടക്കത്തിൽ ജപത്തിലും  
കീർത്തനത്തിലും മനസ്സിനെ ലയിപ്പിക്കണം. മനസ്സ്  
ഏകാഗ്രമാക്കണം. എന്നിട്ട് ധ്യാനം ശീലിക്കണം. **5**