గీతోపనిషత్

(శ్రీమద్భగవద్గీత 6వ అధ్యాయము - ధ్యానయోగము)

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

ధనిష్ఠ

ఈ ప్రచురణ యొక్క కంటెంట్ సద్భావన చర్యగా మరియు వ్యక్తిగత ఉపయోగం కోసం మాత్రమే ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది. దానిని అలానే ఉంచడం మన బాధ్యత.
విధంగానైనా లేదా ఏ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లోనైనా వాణిజ్యీకరణ నిషేధించబడింది, అలాగే ప్రచురణకర్త యొక్క వ్రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా పంపిణీ, లేదా పూర్తిగా, లేదా కొంత భాగాన్ని ప్రచురించడం నిషేధించబడింది. అన్ని హక్కులూ గ్రంధకర్తవి, ప్రచురణకర్తవి.

ప్రథమ ముద్రణ : 2010

ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ॥ **40-00**

ప్రాప్తిస్థానము :

జగద్గురు మందిరము

(ది వరల్డ్ టీచర్ టెంపుల్)

'రాధామాధవమ్'

14-38-2, ముప్పిడి కోలనీ,

విశాఖపట్నం - 530 002.

ఫోన్ : 0891-2701531

e-mail : dhanishta@rediffmail.com

ముద్రణ :

ఎక్సైలియన్ ప్రింటింగ్ స్కూల్

విశాఖపట్నం – 530 016.

☏ 0891-2747320.

ధనిష్ఠ

స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ

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

"ధనిష్ఠ" మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి వాక్కును సి.డి., ఆడియో, వీడియో క్యాసెట్ల రూపములోను, పుస్తకముల రూపము లోను భద్రపరచి సత్సాధకుల కందించునట్టి యజ్ఞార్థకర్మను చేపట్టినది.

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

సంకలనకర్త : మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

మాతృదేశము మొదలుగా ఉత్తర అమెరికా, లాటిన్ అమెరికా మరియు ఐరోపా ఖండములలోగల ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు ప్రచోదనము కలిగించుచూ, భక్తి, జ్ఞానము, వైరాగ్యము, యోగాభ్యాసము యిత్యాది విషయములలో బోధనలు గావించుచూ, పరమగురువుల మార్గానుయాయి లకు వెలుగుదారి చూపించు చున్న సత్సాధనా సంపత్తిగల నవయుగ యోగ మార్గదర్శి **మాస్టర్ పార్వతీకుమార్**గారు. వారి బోధనలు లెక్కకుమించి యున్ననూ, పలురకములైన విషయ, విజ్ఞాన బోధనలుగా తెలియవచ్చును. అవి బోధనలుగానే కాకుండా నిత్యజీవితమున అనుసరణీయమై, ఆచరణ యోగ్యమై, ఆచరించువారికి సత్యదర్శనమున సత్వర ఫలితముల నందించు చున్నవని తెలుపుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

సాంఘిక, ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, కళారంగములలో వారి నిరంతర సేవలను గుర్తించి, గౌరవించి, ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్ **"డాక్టర్ ఆఫ్ లెటర్స్"** పట్టానందించి, ఆదర్శవంతమైన వారి సేవలను కొనియాడినది.

ఆర్థిక, సాంఘిక, సేవారంగములలో – మానవాళి మనుగడలో సుఖము, శాంతి పరిమళింపజేయు సూత్రముగా ఆధ్యాత్మికత అలరారినప్పుడే దానికి సాఫల్యత, సార్థకత ఉండునని, *"మానవ సేవయే మాధవ సేవ"* అను మాటకు సరియైన అర్థము యిదేనని మాస్టరుగారు తమ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియ

పరచుచున్నారు. మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారు బాధ్యతగల గృహస్థులు, పేరున్న ఆర్థిక సలహాదారు, విజ్ఞానమును వికసింపజేయు గురువు, శారీరక – మానసిక రుగ్మతలను తొలగింపజేయు వైద్యులు, శతాధిక గ్రంథముల సంకలన కర్త, నిగర్వి, నిర్మల హృదయులు.

జ్ఞానము ఏ ఒక్కరికి చెందినది కాదనియు, జ్ఞానులు సైతము అందరునూ జ్ఞానమునకే చెందిన వారనియూ, జ్ఞానమే సరియగు వాహికల నెన్నుకొని తనను తాను ప్రకటించుకొనుచుండు ననియూ, అందుచే నిజముగా ఎవ్వరూ గ్రంథకర్తలు కాజాల రనియూ, సంకలన కర్తలే ననియు మాస్టరుగారి దృఢ విశ్వాసము. విశేష పరిజ్ఞానముగల ప్రతిభావంతు లైనప్పటికి సౌశీల్యముతో సామాన్యుల మిత్రత్వము నభిలషించు సమవర్తి.

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి ఆధ్వర్యమున ఎన్నియో ధార్మిక సంస్థలు దేశ విదేశములలో పరహితసేవ గావించుచున్నవి. "పరహితము పరమధర్మ" మను ఆర్యోక్తి వారి జీవితమును నడిపించుచున్నది. భగవద్ధ్యానము, స్వాధ్యాయము, పరహితములకు త్రిధాబద్ధులుగా ఎందరో ఆస్తికులకు వారు ప్రపంచమున ప్రచోదనము గావించుచున్నారు. పరమగురు పరంపర వారి కాదర్శము.

- ధనిష్ఠా ఫౌండేషన్

విషయ సూచిక

	ధ్యాన యోగము	....	9
1.	కర్తవ్య కర్మ	....	11
2.	దివ్య సంకల్పము	....	13
3.	శాంతి - శమము	....	16
4.	సంకల్ప సన్యాసము	....	19
5.	ఆత్మోద్ధరణ	....	24
6.	స్వభావ - మిత్రత్వము	....	31
7.	ఆత్మ తత్వము	....	35
8.	యోగ కారకములు	....	40
9.	యోగ సూత్రములు	....	48
10.	ఆత్మజ్ఞానము	....	51
11.	స్థిరాసనము	....	55
12.	యోగాభ్యాసము	....	58
13.	ధారణ	....	63
14.	పూర్ణ జిజ్ఞాస	....	64
15.	పరమ శాంతి	....	67
16.	సమతుల్య ప్రవర్తన	....	69
17.	యుక్త ప్రవర్తన	....	72
18.	నూతన చిత్తము	....	74
19.	యతచిత్తము	....	79
20.	అనుగ్రహము	....	81
21.	హృదయ కేంద్రము	....	84
22.	ఆత్మరతి	....	87

23.	ధ్యాన సిద్ధి	....	89
24.	ఆరోహణ మార్గము	....	92
25.	ఆత్మ దర్శనము	....	96
26.	ఆత్మ వైభవము	....	97
27.	ప్రశాంత స్థితి	....	99
28.	అత్యంత సుఖము	....	101
29.	అనన్య స్థితి	....	103
30.	వాసుదేవోపాసన	....	105
31.	ఏకాత్మ బుద్ధి	....	107
32.	సమదర్శనము	....	109
33.	సంశయము	....	112
34.	అభ్యాసము	....	115
35.	స్థిరత్వము	....	122
36.	మనో నిగ్రహము	....	126
37.	యోగ వికారములు	....	128
38.	యోగ రసాయనము	....	131
39.	నిత్యజీవన యోగసాధన	....	133
40.	యోగసిద్ధి	....	136
41.	యోగిజన్మ	....	138
42.	ఆత్మ సంయోగము	....	141
43.	యోగాభ్యాస సంస్కారములు	....	144
44.	యోగ సంసిద్ధి	....	146
45.	యోగీభవ	....	148

ధ్యాన యోగము

హెచ్చరిక :

ధ్యాన యోగమును 'ఆత్మ సంయమ' యోగమని పిలుతురు. శరీరము, యింద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి ఆత్మతో సంయమము చెందుటకు వలసిన సూత్రములు ఈ అధ్యాయమున *"శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదము"గ* వేదవ్యాస మహర్షి పొందుపరచినాడు.

ధ్యానము చేయుటకు పూర్వము సాధకుడు పొంద వలసిన శిక్షణ, ధ్యానము చేయుచు అనుసరించవలసిన ప్రధాన సూత్రములు ఈ అధ్యాయమున వివరింపబడినవి. ధ్యానమును గూర్చిన మోజు, వ్యామోహము ప్రస్తుతమున భౌగోళికముగ నేర్పడినది. సరాసరి ధ్యానమున కుపక్ర మించుట అవివేకము, అపాయకరము కూడ. సాధకుడు తన్ను తానుగ కొంత నియంత్రణ పాటించుచు, ధ్యానము ప్రారంభించిన కాలము నుండి ఈ అధ్యాయమున తెలుప బడిన నియంత్రణలను అన్నింటిని పాటించవలసి యున్నది. యోగశాస్త్రమైన భగవద్గీత యందలి ఈ సూత్రములను పాటింపక ధ్యానమున కుపక్రమించువారు, వారి అశ్రద్ధ, అహంకారము కారణముగ కష్ట నష్టములకు లోను కాగలరు.

1

కర్తవ్య కర్మ

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః ।
స సన్న్యాసీ చ యోగీచ న నిరగ్ని ర్న చాక్రియః ॥ 1

ఎవడు చేయవలసిన కర్మములను, ఫలములం దాపేక్ష లేక చేయుచుండునో అట్టివాడే సన్యాసియు, యోగియు కాగలడు. అంతియే గాని అగ్నిహెూత్రాది విహిత కర్మలను వదలినవాడు, కర్తవ్య కర్మలను విడిచినవాడు ఎన్నటికిని సన్యాసియు, యోగియు కానేరడు.

కర్తవ్య కర్మను ఫలాపేక్ష లేక నిర్వర్తించుట యోగమార్గమున కత్యంత ప్రధానము. "కార్యం కర్మ" అనునది తాను తప్పక నిర్వర్తించవలసిన కర్మ. అది నిర్వర్తించనివాడు వ్యర్థుడే. ఐదవ సంవత్సరమున అక్షరాభ్యాసము మొదలుగ మానవునకు క్రమముగ కర్తవ్య కర్మ లేర్పడును. మొదట దేహమునకు శిక్షణ నిచ్చుట, అటుపైన యింద్రియములకు శిక్షణ నిచ్చుట, ఆ తరువాత విద్యా భ్యాసము ద్వారా మనస్సునకు శిక్షణ నిచ్చుట, తమ తల్లిదండ్రు లను, అధ్యాపకులను గౌరవించుట, పిదప జీవితమున కాలాను

సారముగ ఏర్పడు బాధ్యతలను నిర్వర్తించుట, సంఘమున మైత్రీ భావమున మెలగుట యిత్యాది వన్నియు కర్తవ్య కర్మలే. వీనిని అశ్రద్ధ చేయువారు ఎవ్వరును ధ్యానయోగమున ప్రవేశింపజాలరు.

కర్తవ్య కర్మల నాచరించుట ఋణమును తీర్చుట వంటిది. దేహ ఋణము, సంఘ ఋణము, కుటుంబ ఋణము, పితృ ఋణము, గురు ఋణము యిత్యాది ఋణము లన్నియు కర్తవ్య ముల రూపమున సాధకుని దరి చేరును. వీనిని నిర్వర్తింప కుండుట, దాటవేయుట వలన కర్మము సాధన కడ్డుపడును. నిర్వర్తించుట ఋణము తీర్చుట వంటిది గనుక ఫలముల నాశించుట అవివేకము. అప్పు తీర్చి, ఫలమాశించుట వలన అపహాస్యమునకే గురియగుదురు. ఈ విషయమున సాధకునకు మొట్టమొదటగ గురి కుదరవలెను. ఈ గురి కుదరక, ఈ సూత్రము లను నిర్వర్తింపక ఎన్ని రకముల సాధనలు చేసినను నిరుప యోగమే. అందులకే ఈ సూత్రముతో ఆత్మ సంయమ యోగము ప్రారంభింపబడినది.

2

దివ్య సంకల్పము

యం సన్న్యాస మితి ప్రాహు ర్యోగం తం విద్ధి పాండవ ।
న హ్యసన్న్యస్త సంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన ॥ 2

దేనిని సన్యాసమని చెప్పుదురో దానినే యోగమని గూడ నెరుగుము. సంకల్ప సన్యాసము చేయనివాడు యోగి కానేరడు. (అట్టివాడు సన్యాసియు కాదు.)

నిత్య నైమిత్తిక కర్మలను, కర్తవ్య కర్మను ఫలాపేక్షను ఆశ్రయింపక నిర్వర్తించువాడు, తనదైన యితర సంకల్పములు లేనివాడు యోగి యగును. సన్యాసియు అగును. పుట్టగొడుగుల వలె సంకల్పములు గలవారు సన్యాసులు కారు, యోగులు కారు. కోరికలు గలవారు, యిచ్ఛాద్వేషములు కలవారు యోగమును గూర్చి, సన్యాసమును గూర్చి భావించుట వ్యర్థము.

నిత్య నైమిత్తిక కర్మ లనగా దంతధావనము, స్నానము, ఆహార స్వీకరణము, నిద్ర మొదలగునవి. ఇవి ఎవ్వరికైనను తప్పని సరి.

కర్తవ్య కర్మలు ప్రారబ్ధము నుండి, సంచితము నుండి కాలము రూపమున ఏర్పడుచుండును. కాలమందించిన కర్మమును ఫలాపేక్ష రహితముగ నిర్వర్తించుటయే సాధకునకు ప్రధానము. నిర్వర్తించు కర్మలనుండి, కర్తవ్యములనుండి రజోగుణము కారణ ముగ నూతన సంకల్పములు, నూతన కర్మలను సాధారణముగ మానవుడు పెంచుకొనుచుండును. బాకీలు తీర్చుచు, క్రొత్త బాకీలు ఏర్పరచుకొనువాడు తెలివిగలవా డనుకొనుటకు వీలు లేదు. ఋణము, కర్మము తరుగవలెనన్నచో కర్తవ్య నిర్వహణమేగాని అందుండి మరల మొలకలు పుట్టించుకొనుట కాదు.

పూర్వము చేసిన కామపూరిత సంకల్పముల కారణముగ ఋణము లేర్పడుటచే, ఆ ఋణములే ప్రస్తుత జన్మమున కర్తవ్య ములుగ దరి చేరును. శ్రద్ధాభక్తులతో వానిని నిర్వర్తించుటయేగాని నూతన కర్మల నేర్పరచుకొనరాదు. ఏది కర్తవ్యమో, ఆ కర్తవ్యము నెంతవరకు నిర్వర్తించవలెనో, తెలిసి నిర్వర్తించవలెను. తమది కాని కర్తవ్యము తమదనుకొనుట అవివేకము. రజోగుణ దోషము వలన ధనకాంక్ష, కీర్తి కాంక్ష, పదవీ కాంక్ష లేర్పడి, చేయుచున్న కర్తవ్యముల నుండి అనేకానేక కార్యములు పుట్టుచు నుండును. స్వకాంక్షకై నిర్వర్తించుట యుండును. గనుక చేయు పనులయందు అవక తవకలుండి, వాని నుండి కర్మఫలములు పుట్టి, మరల ఋణ రూపము ధరించి, కర్తవ్యములై కాలము రూపమున సమీపించును. తన సంకల్పములే తన బంధనములకు కారణమని తెలియుటకు కొన్ని జన్మలు పట్టవచ్చును.

సృష్టియందు దివ్య సంకల్పమొకటి ఆరంభము నుండి
నడచుచున్నది. సృష్టి కథ మధ్యమున మానవు డవతరించినాడు.
అతడు జరుగుచున్న కథలో తన వంతు కర్తవ్యమును నిర్వర్తించి
నచో ఉత్తీర్ణు డగును. కృతకృత్యు డగును. లేనిచో బందీ యగును.
జరుగుచున్న కథలో తన కథను స్వంత సంకల్పములతో చేర్చుట
వలన మానవుడు బద్ధుడగుచున్నాడు. అతనికి దైవము స్వతంత్ర
బుద్ధి నిచ్చెను. స్వతంత్ర బుద్ధిని బాధ్యతయని ఎరిగి నిర్వర్తింప
వలెనే గాని, హక్కుగ భావించి దుర్వినియోగము చేయరాదు. అట్లు
చేసినచో రజస్తమస్సులు తనయందు ప్రకోపించి, తనను శాశ్వత
బందీని చేయును. విమోచనము కావలెనన్న తపన యున్నచో,
స్వంతముగ సంకల్పించుట మాని కర్తవ్యము మాత్రమే ఆచరిం
చుట నేర్వవలెను. దీర్ఘకాలమట్లు నిర్వర్తించినపుడు, రజస్తమో
గుణములు శాంతించి సత్వ మలవడును. సత్వమున నిలబడు
టకు సంకల్ప సన్యాసము ముఖ్యము. అట్టివాడే సన్యాసమునకు
గాని, యోగమునకు గాని అర్హత గలవాడు. వ్యక్తిగత సంకల్పము
లున్నవారు యోగమున, సన్యాసమున ప్రవేశింపలేరు. ఇది
నిశ్చయము.

3

శాంతి - శమము

ఆరురుక్షో ర్మునే ర్యోగం కర్మకారణ ముచ్యతే ।
యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణ ముచ్యతే ॥ 3

ప్రజ్ఞారోహణము చేయదలచిన మననశీలురకు నిష్కామ కర్మ సాధనమని చెప్పబడుచున్నది. యోగమార్గమున ఆరోహణము గావించిన యోగికి శమము కారణమని చెప్పబడుచున్నది.

ప్రజలందరును శాంతిని, శమమును కోరుచుందురు. దానికై ఉద్యమములు చేపడుదురు. శాంతి, శాంతి యని నినాదములు చేయుదురు. శాంతి లభించవలెనన్నచో మానవుడు నిష్కామ కర్మమును జ్ఞానముతో జోడించి నిర్వర్తింపవలెను. కర్మజ్ఞానముల సూత్రములను ముందు అధ్యాయములందు వివరింపబడుట జరిగినది.

యజ్ఞార్థ కర్మయే దైవము నిర్దేశించిన కర్మ. ఫలముల నాశింపక, కర్తవ్యమును నిర్వర్తించుచు ఫలితముల కొరకై

కర్మములు వక్రీకరించక, ఏర్పడిన సత్ఫలములందు రమించక, యితరుల శ్రేయస్సు నాశించుచు తత్ఫలమైన కర్మలు నిర్వ ర్తించుచు జీవించుట కర్మయోగమను అధ్యాయమున తెలుప బడినది.

జ్ఞానయోగమను అధ్యాయమున నిష్కామ కర్మను నిర్వ ర్తించుచు పండ్రెండు రకములగు యజ్ఞములను భగవానుడు బోధించినాడు. ఈ యజ్ఞములన్నియు బుద్ధి, మనస్సు, యింద్రియ ములు, శరీరము, సంపద పరహితమున కెట్లు వినియోగింపవలెనో తెలిపినాడు. దైవయజ్ఞమని, బ్రహ్మయజ్ఞమని, యింద్రియ సంయమ యజ్ఞమని, శబ్దయజ్ఞమని, మనోయజ్ఞమని, ద్రవ్య యజ్ఞమని, తపో యజ్ఞమని, యోగయజ్ఞమని, స్వాధ్యాయ యజ్ఞ మని, జ్ఞానయజ్ఞ మని, ప్రాణాయామ యజ్ఞమని, అన్న యజ్ఞమని పండ్రెండు యజ్ఞములు నిర్వర్తించుట ద్వారా జీవుడు ప్రజ్ఞయందు ఆరోహణము చెందగలడని తెలిపినాడు.

జ్ఞానముతో కూడిన నిష్కామ కర్మయజ్ఞమే సాంఖ్యమని తెలిపినాడు. ఇట్లు నిర్వర్తించుట పరిపూర్ణమగు యోగము. అట్టి వానికే శమము సాధ్యమగును. **శమము సాధ్యపడిననేగాని ధ్యానము కుదరదు.** ధ్యాన యోగమునకు సోపానక్రమముల కర్మయోగ సూత్రములు, జ్ఞానయోగ సూత్రములు తప్పనిసరియని తెలియ వలెను. వీని నిర్వహణముననే శమము లభించునుగాని, కేవలము

శమము కోరుట వలన శమము కలుగదు. శాంతి, శమము ధ్యానమునకు ప్రాథమికమగు అర్హత కలిగించును.

శాంతి శమముల కొరకు ధ్యానములు చేయుట కన్న, నిష్కామ కర్మము, పరహితములను జీవితమున నిర్వర్తించుట నిజమగు తెలివి.

4

సంకల్ప సన్యాసము

యదా హి చేంద్రియార్థేషు న కర్మ స్వనుషజ్జతే ।
సర్వసంకల్ప సన్న్యాసీ యోగారూఢ స్తదోచ్యతే ॥ 4

యోగవిద్య సాధన చేయుచున్నప్పుడు ప్రజ్ఞ ఆరోహణ క్రమమున సాగుటకు యింద్రియార్థముల ద్వారా బాహ్యమునకు ఊరక చనుచుండుట వర్జనీయము. అట్లే సర్వసంకల్పములను విసర్జించుట ఆవశ్యకము.

సాధారణముగ మానవులు బాహ్య ప్రపంచమున నిమగ్నులై యుందురు. మునిగియుందురు. మానవ ప్రజ్ఞ బాహ్యములోనికి ప్రవేశించుటకు, అనగా ప్రపంచముతో సంబంధ మేర్పరచుకొనుటకు యింద్రియములు దైవ మేర్పరచిన సౌకర్యము. ఇంద్రియముల ద్వారా బహిరంగ విషయములను వినుట, చూచుట, రుచి చూచుట, వాసన చూచుట, స్పర్శను తెలియుట జరుగుచుండును. ఇట్లు బాహ్యమున చూచునపుడు కొన్ని విషయములం దాసక్తి కలుగుట, కొన్ని విషయములం దనాసక్తి కలుగుట జరుగు

చుండును. బాహ్య విషయములను గ్రహించుచు, బాహ్యమునకు ప్రతిస్పందించుచు సామాన్య జీవితము సాగుచుండును. ఇంద్రియము లందించు సుఖము తాత్కాలికమే అయినను మరల మరల వానిని కోరు స్వభావ మేర్పడి వినుట, చూచుట, తినుట, స్పర్శించుట, మాట్లాడుటగ దినమంతయు సాగి రాత్రివేళకు ప్రజ్ఞ బలహీనపడును. ప్రకృతి నిద్రద్వారా ప్రజ్ఞను తిరోగమింపజేసి, మరునాటి ఉదయమునకు బలముగను, ఉత్సాహవంతముగను ఏర్పరచును. నిద్ర ప్రకృతి అందించిన వరము. నిదుర నుండి లేచిన మానవ ప్రజ్ఞ మరల బహిరంగమున ఉత్సుకతతో ప్రవేశించును. ఐదు ఇంద్రియముల ద్వారా, జననేంద్రియము ద్వారా, వాక్కు ద్వారా ఏడు విధములుగ ప్రజ్ఞ బహిర్గతమగుచు, జీవుడు నిర్వీర్యు డగుచుండును. క్రమముగ మరణము సమీపించును.

బలీయముగ బహిర్గతము లోనికి యింద్రియముల ద్వారా ప్రజ్ఞ ఏడు విధములుగ యీడ్చబడుచుండును. పశువును అన్ని విధములుగ బంధించి, బలీయముగ లాగుకు పోవునట్లు, మానవ ప్రజ్ఞ మేల్కాంచినది మొదలు బహిరంగమున చేరుటకు కారణము యింద్రియములు రుచి చూపించిన విషయములందు ఏర్పడిన అమితమగు ఆసక్తియే. ఇట్టి ప్రజ్ఞ ప్రథమముగ వెనుకకు మరల్చబడవలెను. పురోగమించు ప్రజ్ఞకు తిరోగమనము కూడ సంకల్ప మాత్రమున కలుగవలెను. కళ్ళెములేని గుఱ్ఱమువలె పరిగెత్తు ప్రజ్ఞకు గంతల కళ్ళెము ఏర్పరచినట్లు వెనుకకు మరల్చ

గల పటుత్వ మేర్పడవలెను. బహిరంగమున గల ఆసక్తిచే బహిరంగములోనికి తీరుబడిలేక ప్రజ్ఞ ప్రసార మగుచున్నది గదా! విషయములం దాసక్తియే దీనికి కారణము. ఈ ఆసక్తి అనాసక్తిగా ఎట్లు మారగలదు? ఇంద్రియ విషయముల కన్న రుచికరమైన విషయము ఒకటున్నదని తెలియుటవలన, దానియం దాసక్తి పెరుగుచుండుట వలన చిల్లర విషయములం దాసక్తి తగ్గుచు నుండును.

హృదయము నుండి ప్రజ్ఞ యింద్రియముల ద్వారా బహిర్గత మగుచున్నది గనుక, హృదయమును రంజింపజేయు విషయ మొక్కటి తెలిసినచో బాహ్య విషయములం దనాసక్తికి అవకాశ మేర్పడును. అంతరంగ మాధుర్యము బహిరంగ మాధుర్యముకన్న మిన్నయని జీవునకు తోచినపుడే ఇది సాధ్యము.

సత్సాంగత్యము, సద్గురు బోధ అమిత మధురమగు విషయము నావిష్కరింపగ దానియందు ఆసక్తి కలుగుట కవకాశ ముండును. అట్లే సద్గ్రంథములు కూడ అట్టి ప్రచోదనము కలిగింప గలవు. దైవమునందు రుచి కలుగుట దైవానుగ్రహమే. రుచి కలిగిన వారు సత్సాంగత్యము, సద్గ్రంథ పఠనము కావించుట వలన రుచి పెరుగగలదు.

దైవమును గూర్చిన రుచి పెరుగుచుండగ ప్రవృత్తి యందు మార్పునకై కృషి కూడ సమాంతరముగ సాగవలెను. అట్లు సాగుటకే

ప్రవృత్తి కార్యములందు అనగా బాహ్య ప్రవర్తనయందు కర్తవ్య నిర్వహణము మాత్రమే నిర్వర్తించుట నొక దీక్షగ గైకొనవలెను. చేయవలసిన పనులను మాత్రమే చేయుచు, చేయదలచిన వన్నియు చేయుట మానవలెను. కర్తవ్య కార్యము లెవ్వరికిని తప్పవు. వానిని నిర్వహింపకపోవుట అవివేకము. కర్తవ్యమునకు మించి కలుగు సంకల్పములు కోరికలే యగును. ఈ కోరికలే కళ్ళెము లేని గుఱ్ఱములు. వీనిని అదుపున నుంచుకొనినచో ప్రజ్ఞ బాహ్యము నుండి అంతరంగము లోనికి తిరోధానము చెందదు.

కోరికలను నియమించుట, నిగ్రహించుట అనగా, కర్తవ్యము కాని సంకల్పములలో నియమించుట. విచక్షణము లేనిచో కర్తవ్య మేమో తెలియదు. కానిపనులు కూడ కర్తవ్యమే అనిపించును. అపుడు జీవుడు తీరుబడి లేక తిరుగుచుండును. కర్తవ్యమునందు తప్ప యితరములగు ఆసక్తి నశించుటకు బాహ్యముగ దీక్షనుగొనుట, అంతరంగమున నచ్చిన ఒక వెలుగు రూపమును ఆరాధించుట నేర్వవలెను. కర్తవ్య కర్మను మాత్రమే నిర్వర్తించు జీవుడు యింద్రి యార్థముల వెంటబడి ప్రపంచమున పరుగెత్తడు. ఆహార వ్యవహా రాదులను క్లుప్తము కావించుకొనును. ఆసక్తి అంతరంగమును గూర్చి ఏర్పడుచుండగ బహిరంగమున వ్యాప్తిపై ఆసక్తి యుండదు. ఇట్లు భగవంతుడు చెప్పిన అనాసక్తత సిద్ధించు చుండును.

సంకల్పములు కూడ కర్తవ్యము మేరకే ఏర్పడుచుండును గాని, ఊరుట యుండదు. మానవులకు సంకల్పములు ఊట

బావిలోని నీరువలె ఊరుచునే యుండును. అట్టి వారికి ఊరట కలుగదు. వారు ధ్యానమున కర్హులు కారు. ఆత్మ సంయమము నకు అర్హులు కారు. **కర్తవ్యేతర సంకల్పములు సాధకుని వీడినపుడే అతడు యోగమున పురోగతి చెందు అవకాశము కలిగి యుండును.** ఈ స్థితినే భగవంతుడు సంకల్ప సన్యాసమని పలికినాడు.

ఇంద్రియార్థముల వెంటబడి తీరుతెన్ను లేకుండ, గతి గమ్యము లేకుండ బాహ్యమునకు ప్రసరించు మానవ ప్రజ్ఞను, కర్తవ్యము మేరకే నిర్వర్తింపజేయుట, కర్తవ్యేతర సంకల్పములను సన్యసించుట ఆత్మ సంయమమునకు ప్రధానమగు సూత్రము.

5

ఆత్మోద్ధరణ

ఉద్ధ రేదాత్మనఽ ఽ త్మానాం నాత్మాన మవసాదయేత్ ।
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధు రాత్మైవ రిపు రాత్మనః ॥ 5

తనను తానే ఉద్ధరించుకొనవలెను. తనను తాను అధోగతికి చేర్చుకొనగూడదు. తనను తా నుద్ధరించుకొన్నప్పుడు, తనకు తాను బంధువు. అట్లు కానిచో తనకు తానే శత్రువగును.

తాను - నేను అను ప్రజ్ఞ మనయందు నాలుగు స్థితులలో యున్నది. అందు మూడు స్థితులు దివ్యము. ఒక స్థితి దివ్యమే అయినను స్వభావమున బంధింపబడి యుండును. ముందు మూడు స్థితులు వాసుదేవ, సంకర్షణ, ప్రద్యుమ్న వ్యూహము లనియు, నాలుగవది అనిరుద్ధ వ్యూహ మనియు తెలుపుదురు. మొదటిది మనయందలి దైవము. ఆ ప్రజ్ఞ మనయందు త్రిగుణములను దాటి యుండును. రెండవది మనిషి తానొకడు వేరుగ నున్నాడని భావించుట. గోధుమపిండియే చపాతీగ యున్నట్లు ఈ స్థితిని భావించవచ్చును. అనగా రెండవ స్థితి మొత్తము నుండి ప్రత్యేకముగ ఏర్పడిన స్థితి. ఇది త్రిగుణముల కీవలయుండును.

మొదటి ప్రజ్ఞ మనయందలి దైవము కాగ, రెండవ ప్రజ్ఞ "మనము" అని మననుగూర్చి మనము భావించుచున్న తెలివి, మొత్తమునుండి త్రిగుణముల ద్వారా ప్రత్యేకముగ నేర్పడినవి. అందువలన ఈ రెండవ స్థితిని "ప్రత్యగాత్మ" అని కూడ అందురు. మొదటి ప్రజ్ఞను 'పరమాత్మ', రెండవ ప్రజ్ఞను జీవాత్మ లేక ప్రత్యగాత్మ అందురు. మొదటి ప్రజ్ఞను వాసుదేవ ప్రజ్ఞ యని, రెండవ ప్రజ్ఞను సంకర్షణ ప్రజ్ఞ యని కూడ అందురు. అట్లే మొదటి ప్రజ్ఞను నారాయణుడని, రెండవ ప్రజ్ఞను నరుడని కూడ యందురు. మొదటి ప్రజ్ఞ మంచి నీరువలె భావించినచో, రెండవ ప్రజ్ఞ అందు తేలుచున్న మంచుగడ్డ యని భావింపవచ్చును. మంచినీరే మంచుగడ్డ అయినది. పర మాత్మయే ప్రత్యగాత్మ అయినది. ఈ మార్పు త్రిగుణముల ద్వారా జరుగుట వలన జీవాత్మపై త్రిగుణముల ప్రభావముండును. నీరే మంచుగడ్డ అయినప్పటికిని, మంచుగడ్డకు కొన్ని క్రొత్త గుణములు వచ్చును. అమితమగు శీతలత్వము, పగిలిపోవుట, గట్టిపడుట, ఎవరిపైనను విసిరినచో వారికి కొద్దిగ దెబ్బతగులుట యుండును. మంచి నీటికి లేని గుణములు మంచుగడ్డకు ఏర్పడినవి. అట్లే దైవమునకు లేని గుణములు జీవున కేర్పడినవి. ఒక నూతన స్వభావ మేర్పడును. గుణముల సమ్మిశ్రమమును బట్టి అనేకములగు స్వభావములు గోచరించు చుండును.

తన స్వభావము కన్న తాను వేరుగ బుద్ధిమంతు డగువాడు చూచుకొనవచ్చును. తాను, తన స్వభావముగ తనని తాను విడమర్చుకొన వచ్చును. ఈ స్వభావము బాహ్య ప్రపంచమందలి అనుభవముల ఆధారముగ గట్టిపడుచుండును. ఇష్టము,

అయిష్టము, అభిప్రాయములు ఏర్పడి అవి సత్య మనిపించు చుండును. తా నేర్పరచుకున్న స్వభావములు కొన్ని సన్నివేశముల కారణముగ మారుచుండును. కొన్ని నమ్మకములు, కొన్ని సిద్ధాంత ములు, కొంత మంచి చెడు అవగాహన కొంత అనుభవము అంతయును కలిపి తనదైన తెలివి యొకటి స్వభావము రూపమున ఏర్పడుచుండును.

తాను, తన స్వభావము కాదని తెలియుటకు వలసిన బుద్ధి కూడ తనయందే యున్నది. బుద్ధిని వినియోగించినచో స్వభావము నుండి తాను విడిపడ వచ్చును. విచక్షణ బుద్ధి లక్షణమే. ఇట్లు అంతయు వ్యాపించిన ఒకే తత్త్వము గుణముల ద్వారా ప్రత్యేకమై, బుద్ధిని, స్వభావమును కలిగి యుండును. ఇట్లు ప్రజ్ఞ నాలుగు స్థితులలో మానవుని యందున్నది. అవి వరుసగా తనయందలి దైవము, తాను, తన బుద్ధి, తన స్వభావము. ఈ నాలుగు స్థితులలో నున్న ప్రజ్ఞనే వాసుదేవుడు, సంకర్షణుడు, ప్రద్యుమ్నుడు, అనిరుద్ధుడు అని కూడ తెలుపుదురు. ఈ నాలుగు స్థితులు చెందిన ప్రజ్ఞలో స్వభావమునందు యిమిడియున్న ప్రజ్ఞ బంధముల నేర్పరచుకొనును.

పై తెలిపిన నాలుగు ప్రజ్ఞలు ఒకే ప్రజ్ఞయొక్క స్థితి భేదము లని తెలియవలెను. ఈ నాలుగు ప్రజ్ఞలనే రామాయణమున రాముడు, లక్ష్మణుడు, భరతుడు, శత్రుఘ్నుడు అని కూడ వివరింతురు. ఈ నాలుగు ప్రజ్ఞలనే సనక సనందనాది నలుగురు కుమారులుగ తెలుపుదురు. ఈ నాలుగు ప్రజ్ఞల ప్రభావమే నాలుగు

యుగములలో పనిచేయు చుండును. వీనిని బట్టి జ్ఞానము నాలుగు రకములని, వర్ణాశ్రమములు నాలుగు రకములని, వేదములు నాలుగని కూడ తెలియజేయు చుందురు. ఈ నాలుగే సృష్టికి పునాది. ఈ నాలుగును నాలుగు భుజములుగ కూడ కీర్తించినారు. నాలుగు భుజములుగల దేవత లందరును, ప్రజ్ఞయొక్క నాలుగు స్థితులు తెలిసినవారని అర్థము. మన దేవత లందరికిని నాలుగు భుజములు చిత్రీకరింతురు. మానవులకు రెండు భుజములే యున్నవి. అనగా అహంకారము, చిత్త ప్రవృత్తి మాత్రమే వారికి తెలియును. మానవులు మహాత్ము లైనపుడు వారును చతుర్భుజులే. మానవుడు మహాత్ముడగుటకే యోగవిద్య. యోగవిద్యా వాఙ్మయమునకు శ్రీమద్భగవద్గీతయే మకుటము. దేవుడు, జీవుడు, బుద్ధి, చిత్తము ఈ నాలుగు ప్రజ్ఞలుగ నున్నవాడు మానవుడు. సామన్య మానవుని చిత్తము బాహ్య ప్రపంచముతో ముడిపడి యుండును. బాహ్యమును దర్శించుటకు, అనుభూతి చెందుటకు పాంచభౌతిక శరీరమున్నది. అందు పంచ భూతములు (పృథివి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము), పంచ కర్మేంద్రియములు (చేతులు, కాళ్ళు, వాక్కు, గుదము, జననేంద్రియము), పంచ జ్ఞానేంద్రియములు (చెవి, చర్మము, కన్ను, నాలుక, ముక్కు), పంచతన్మాత్రలు (వినుట, స్పర్శ తెలియుట, చూచుట, రుచి తెలియుట, వాసన తెలియుట), పంచ ప్రాణములు (ప్రాణము, అపానము, ఉదానము, వ్యానము, సమానము).

ప్రజ్ఞాపరముగ మానవుడు నాలుగు స్థితులుగ ఉన్నాడు. అతని దేహము ఐదు స్థితులలో నున్నది. దేహమునకు, జీవునకు

సంబంధము, ప్రజ్ఞ నాలుగవ స్థితిలో నేర్పడును (చిత్తము). చిత్తము నాలుగవది. అదియే ప్రవృత్తిలోనికి అనగా బాహ్య ప్రపంచము లోనికి జీవుడు ప్రవేశించుటకు వీలు కలిగించును. అంతరంగ మున నున్న దైవప్రజ్ఞ జీవప్రజ్ఞ, బుద్ధి, చిత్తముల ద్వారా వ్యక్తమగు చుండును. ఈ నాలుగింటిని అంతఃకరణము లందురు. పంచేంద్రి యములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచభూతములతో కూడిన శరీరము బహిఃకరణ మందురు.

బహిఃకరణము ప్రపంచముతో ప్రతిస్పందించుటకు ఒక వాహిక. అంతఃకరణమున నున్న మానవుడు బహిఃకరణమగు దేహమును వాహనముగ గొని, పంచభూతాత్మకమైన ప్రపంచమున తిరుగాడుచుండును. వాహనమెక్కి తిరుగుట యనగా, సంకేతార్థ మిదియే. దేవతలందరును వాహనమెక్కియే తిరుగుదురు. నరుడు కూడ దేహమను వాహనమెక్కియే తిరుగుచున్నాడు. ఇది తెలియుట ముఖ్యము.

దేహము తన వాహనమే కాని తాను కాదు. తాను ప్రజ్ఞ, శరీరము తన వాహనము. వాహనమును, తనను అనుసంధానము చేయు ప్రజ్ఞ చిత్తము. ఈ చిత్తము బుద్ధి నుండి దిగివచ్చినది. బుద్ధి దైవమునుండి దిగివచ్చినది. జీవుడు కూడ దైవమునుండి దిగి వచ్చినాడు. చిత్తము దేహమునకు లోనైనపుడు, తాను దైవ స్వరూపుడనని, జీవుడు శాశ్వతుడని, బుద్ధియను వెలుగు తన సహజమగు గుణమని మానవుడు మరచును. ఇట్టి మరపునకు కారణము బాహ్యమందలి విషయములకు చిత్తము నిష్కారణ

ముగ ఆకర్షింపబడుటయే. ఇట్లాకర్షింపబడినపుడు చిత్తము ప్రవృత్తి మార్గమునందే యుండునుగాని, నివృత్తి మార్గమున ప్రవేశింపదు. యోగవిద్య నుపాసించువారు మొట్టమొదట చిత్తముయొక్క ప్రవృత్తులను నిరోధించవలెనని యోగశాస్త్రము తెలుపుచున్నది.

చిత్తము ప్రవృత్తులకు బానిస అయినచో జీవు డధోగతి చెందును. అనగా ప్రపంచమున బంధింపబడును. అన్నిటికన్న మిన్నగ దేహమే బంధించును. అపుడు దేహమే తానను భావముతో జీవించును. ఇదియొక వికృత స్థితి. రౌతు గుఱ్ఱముతో చేరి, గుఱ్ఱముచే బంధింపబడి, గుఱ్ఱమునకు బానిస అయినచో అది వికారమే. గుఱ్ఱము నధిరోహించి తన పనులను చక్కపెట్టుకొనుట మాని, గుఱ్ఱమునకు సేవకు డగుట పతనమే కదా! రాజు సేవకు డగుట, సేవకుడు రాజగుట సామాన్య నరుని స్థితి. ఈ కారణము గనే గీతాచార్యుడైన శ్రీకృష్ణుడు, తనకు తానే అధోగతి చెందుటను గూర్చి బోధించినాడు.

చిత్తము ప్రవృత్తులకు లోబడి ఉన్నంతకాలము జీవుడు దేహబద్ధుడై యుండును. ప్రవృత్తి వర్జనీయము కాదుగాని, జీవిత మున ప్రవృత్తియే సమస్తము కారాదు. ప్రవృత్తితో నుండుట అను భవమును, ఆనందమును యిచ్చును. కాని ప్రవృత్తిలో నుండుట బంధము. ఈ బంధము దుఃఖహేతువు. సంసారహేతువు. ఇది జరుగకూడదు సుమా! అని దైవము హెచ్చరించు చున్నాడు.

చిత్తము ప్రవృత్తితో దైనందినముగ వ్యవహరించు చున్నప్పటి కిని, నివృత్తి మార్గమున బుద్ధితోను, జీవాత్మతోను, పరమాత్మతోను

అనుసంధానము చెందుట ఊర్ధ్వగతి యగును. చిత్తము తానే. కనుక తాను తనను అధోగతికి చేర్చవచ్చును. తనను తాను ఊర్ధ్వ గతికిని చేర్చవచ్చును. అంతఃకరణ మార్గము ఊర్ధ్వగతి నిచ్చును. బహిర్గత మార్గమున యిమిడిపోయినచో అధోగతి కలుగును. తన్ను తాను మరచి, ప్రపంచమే సర్వస్వమని జీవించువాడు తనకు తానే శత్రువగు చున్నాడు. అంతఃకరణ మార్గమున తన సమగ్ర రూపమును తెలిసి దేహమును వాహనముగ నిర్వర్తించుకొనువాడు తనకు తానే మిత్రుడు, తనకు తానే బంధువు. ఈ శ్లోకము పరమ పవిత్రమగు నొక సత్యము నావిష్కరించును. దీనిని బుద్ధిమంతుడు శ్రద్ధతో చదువుకొనవలెను.

6

స్వభావ - మిత్రత్వము

బంధు రాత్మా ఽ ఽ త్మన స్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః ।
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తే తాత్మైవ శత్రువత్ ॥ 6

తన చిత్త ప్రవృత్తులను తాను నియమించుకొను సామర్థ్యము కలవానికి తన స్వభావము తనకు బంధువై యుండును. లేనిచో తన స్వభావమే తనకు శత్రువై పనిచేయును.

చిత్తము ప్రజ్ఞయొక్క నాలుగవ స్థితి. ప్రజ్ఞ యన్నను, చైతన్య మన్నను ఒకటియే. చైతన్యమనగ మనలోని ఎరుక. ఈ ఎరుక లేనిచో మన మున్నామని కూడ మనకు తెలియదు. ఈ ఎరుక లేక చైతన్యము మనయందలి దైవము. అది మనయందు అహం కారముగను, బుద్ధిగను, చిత్తముగను అవతరించు చున్నది. మన యందలి చైతన్యమునకు చిత్తము తోక వంటిది. దైవము తల వంటిది. ఈ నాలుగును కలిపి ఒక దండమువలె భావించవచ్చును. దీనిని యోగదండమని కూడ పిలువ వచ్చును.

చిత్తము బాహ్య ప్రపంచముతో ప్రవర్తించుటకు దేహముతో సాంగత్యము చేయుచున్నది. ప్రపంచమున వ్యవహరించు చున్నప్పుడు స్వభావ మేర్పడుచున్నది. స్వభావ మనగా తనదైన అనుభవము నుండి పుట్టిన ఒక అవగాహన. ఈ అవగాహనయందు అభిప్రాయములు, సిద్ధాంతములు యుండును. అవి యన్నియు స్వభావమునకు సంబంధించినవియే. చిత్తమునకు సంబంధించి నవి కావు. తాను, తన స్వభావము మిళితముకాక యున్నపుడు చిత్తము బంధింపబడదు. మిళితమైనపుడు బంధింపబడును. తన స్వభావమునకు తాను లోబడకుండుట తాను చేయవలసిన సాధన.

తన స్వభావము తాను కాదని, తాను చైతన్యమని ప్రతి నిత్యము గుర్తుచేసుకొనుట ప్రథమ కర్తవ్యము. దీనికి పరిశీలనము అవసరము. దీనినే ఆత్మపరిశీలన మందురు. తాను వెలుగని, ఆ వెలుగులో ప్రపంచము గోచరించు చున్నదని తెలియవలెను. చీకటిగదిలో దీప మున్నపుడు అన్నియు గోచరించును. దీపము లేనిచో గదిలో వస్తువు లున్నను, తనకు గోచరించవు. తాను ప్రపంచమును చూచుచున్నపుడు, తన వెలుగే ప్రపంచము నావిష్క రించు చున్నది. దానిని గూర్చిన అభిప్రాయములు గూడ ఏర్పడు చున్నవి. తన అభిప్రాయములు కేవలము తనకే పరిమితము. అట్లే యితరులకు కూడ వారి అభిప్రాయము లుండును. ఈ విధముగ అందరి యందలి చిత్తము ఒకే వెలుగైనప్పటికి అనుభవ మునుబట్టి అవగాహన, అభిప్రాయములు ఏర్పడుచుండును. ఈ

అభిప్రాయము లన్నియు కలిసి సమష్టిగ ఒక స్వభావ మేర్పడు చున్నది.

తనకన్న తన స్వభావము గొప్పది కాదు. తన నుండి పుట్టినది తనను శాసించరాదు. అట్లు తన స్వభావము తనను శాసించుట జరుగరాదు. కాని అట్లే జరుగుచుండును. తినకూడదని తెలిసి తినుట, వినకూడదని తెలిసి వినుట, చూడకూడదని తెలిసి చూచుట, ఊరక తిరగకూడదని తెలిసి తిరుగుట, అధిక ప్రసంగ ములు చేయకూడదని తెలిసి చేయుట సామాన్యముగ జరుగు చున్నదియే గదా. చేయవలసినవి మరచి చేయదగనివి చేయుచు బ్రతుకుచున్న స్థితి గమనించుచునే యున్నాము గదా! అనగా తన స్వభావము తనను పరిపూర్ణముగ బంధించినదనియే అర్థము.

దీనికి పరిష్కారము నిత్య ఆత్మపరిశీలనమే. తా నొంటరిగ కూర్చొని తన భావములను, స్వభావమును పరిశీలించుకొనుట. ఇట్లు పరిశీలించుకొనుటలో తన స్వభావము, తన దేహమునుండి తనను తాను వేరుగ గుర్తించవలెను. లేనిచో తన స్వభావమే తాముగా నుండిపోవుదురు. తమ దేహమే తాముగ భావించి మరణింతురు. అందువలన ఈ శ్లోకమున దైవము ఒక హెచ్చరిక చేయుచున్నాడు. "నీ మాట వినని స్వభావము నీకు శత్రువే. నీ మాట విను స్వభావము నీకు ఆప్తబంధువే."

ఉదయముననే నిద్రలేచినచో బాగుండును, అని అనిపించి నను లేవలేకపోవుట స్వభావము చేతిలో ఓటమి. ఇట్లెన్నియో

ఉదాహరణలు చెప్పవచ్చును. తెలియుట వేరు, ఆచరణ వేరు. తనకు శ్రేయస్కరమని తెలిసిన కూడ, తా నాచరింపలేని స్థితి యున్నచో తన స్వభావమే తన శత్రువని తెలియవలెను. తెలిసినది ఆచరింప గలిగినచో తన స్వభావము తనకు సహకరించు చున్నదని తెలియ వలెను. తన స్వభావము తనతో మిత్రత్వము వహించుట ప్రధాన మని గీతాచార్యుడు హెచ్చరిక చేయుచున్నాడు. అట్టి సహకారము లభించుటకు దైవము నాశ్రయించుటయే పరిష్కా రము. ఆరాధన మార్గమున దైవము నాశ్రయింప వచ్చును. నిష్కామ కర్మ నిర్వహణ మార్గమున మరింత బలము చేకూర్చును. పరహిత జీవనము ఆ బలమును యినుమడింప జేయును. ముందు అధ్యాయములలో తెలుపబడిన సూత్రముల ననుసరించినచో తనకు, తన స్వభావమునకు మైత్రి ఏర్పడి, యోగమునకు అనుకూల పరిస్థితి ఏర్పడును.

7

ఆత్మ తత్వము

జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః ।
శీతోష్ణ సుఖదుఃఖేషు తథా మానావమానయోః ॥ 7

స్వభావముపై స్వామిత్వము సాధించినవాడు ప్రశాంతుడగును. అట్టివాడు చలి - వేడిమి, సుఖము - దుఃఖము, ప్రశంస - అవమానములను సమదృష్టితో దర్శించగలడు. పరమాత్మను చేరుటకు సమర్థుడగును.

ఆత్మ యనగ పరమాత్మ. ఆత్మ యనగ జీవాత్మ. జీవాత్మయే ప్రత్యగాత్మ. అతడు బుద్ధియందున్నపుడు, చిత్తమునం దున్నపుడు, స్వభావమునం దున్నపుడు, యింద్రియములం దున్నపుడు, కర్మేంద్రియములం దున్నపుడు కూడ తానే యున్నట్లు భావించును. ఇట్లు తాను నడచుచున్నానని భావించినపుడు తాను అనగా శరీరమని అర్థము. చూచు చున్నపుడు, విను చున్నపుడు, తిను చున్నపుడు, తానే చూచు చున్నానని, విను చున్నానని, తిను చున్నానని భావించును. అపుడు తాను యింద్రియములందున్న "నేను." అట్లే భావించు చున్నపుడు భావములన్నియు స్వభావము

నుండి వచ్చును గనుక, అచ్చట నున్న నేను మనస్సుయందున్న నేను. అదే విధముగ బుద్ధి యందున్నపుడు కూడ "నేను" అనియే భావించును. అపుడు ఆత్మ బుద్ధితో కూడియున్నదని తెలియవలెను.

ఇట్లు నేను అను ప్రత్యగాత్మ శరీరమున యింద్రియముల యందు, స్వభావమునందు, బుద్ధియందు సంస్కారమును బట్టి, చేయు పనులను బట్టి యుండును. ఉత్తమ సంస్కారమున్నపుడు ఆత్మ బుద్ధియందుండి ప్రపంచమున మనస్సు, యింద్రియములు, శరీరము సౌకర్యముగ (వాహనముగ) వినియోగించును. కేవలము ఆలోచనాపరుడుగ నున్నపుడు స్వభావములోనికి సంసరణము చెంది సగటు మానవ ప్రజ్ఞగ యుండును. అపుడు "నేను" అనియే భావించును. మరింత దిగజారినపుడు కేవలము తినుట, వినుట, చూచుట, స్పర్శించుట యిత్యాది పానీయాదులు యిమిడి, అనగా యింద్రియముల యందు యిమిడి యుండిపోవును. ఇట్టివారు మానవ రూపముననే యున్నను పశువులతో సమానమై యుందురు. కేవలము శరీరమే తా మనుకొనువారు దాని పోషణము కొరకు మాత్రము జీవించువారు మానవులలో అందరికన్న చిన్నవారు. ఇన్ని స్థితులలోనికి ఆత్మయే అవరోహణము చెందుచున్నది. జీవాత్మ బుద్ధిలో యుండవచ్చును. స్వభావములో (మనస్సులో) నుండ వచ్చును. ఇంద్రియములలో నుండవచ్చును. శరీరములోనికి కూడ దిగవచ్చును. ఇవి యన్నియు తాను ప్రవేశించు వ్యూహములు. గృహముల వంటివి. ఇవియన్నియు కాక తా నున్నాడు. తాను అహర్నిశలు పై స్థితులలో నిలుచుచుపోయినచో తన నిజస్థితి మరచును.

తాను శరీరమునం దున్నాడు కాని శరీరము తాను కాదు అని తెలియవలెను. తాను ప్రపంచమును యింద్రియములద్వారా అనుభవించుచున్నాను కాని తాను యింద్రియములు కాదు. తాను మనస్సుద్వారా స్వభావమునుండి వెలువడుచున్న భావనలయందు ప్రవేశించుచున్నాడు. కాని తన భావములే తాను కాదు. తాను బుద్ధియను కక్ష్యనుండి ప్రకాశించుచున్నాడు. ఆ ప్రకాశమునకు కూడ తానే ఆధారము. తా నాధారముగనే తన ప్రకాశమున్నది. అట్లే తా నాధారముగనే తన భావములు, కోరికలు, శరీరము ఉన్నవి. ఇవి యన్నియు కాక తా నెట్లున్నాడు? నేను, తాను అని మనము పదే పదే పలుకు పదమునకు అర్థమేమి? తాను ప్రవేశించు కక్ష్యలు తాను కాదు గదా! బుద్ధియందు ప్రవేశించి నపుడు బుద్ధిమంతు డందురు. ఆలోచనల యందున్నపుడు ఆలోచనాపరు డందురు. ఆలోచనలు మనస్సు ద్వారా వచ్చు చుండును. మనస్సు ప్రధానముగ జీవించు చున్నపుడు మానవు డందురు. అట్లే అహర్నిశలు యింద్రియ పరితృప్తికై, యింద్రి యార్థముల కొరకు శమించువానిని కాముకు డందురు. కేవలము శరీర శ్రమయే చేయగలుగుట అను స్థితియందున్నపుడు శ్రామికు డందురు. ఆయా కక్ష్యలలో ప్రవేశించినపుడు ఆయా నామములు వాడుచున్నాము. కాని యివి యేమియు తాను కాదు.

ఒక గృహస్థు యింటియందున్నపుడు యజమాని. భార్యతో నున్నపుడు భర్త. పిల్లలతో నున్నపుడు తండ్రి. తల్లిదండ్రులకు కుమారుడు. అన్నదమ్ములకు సోదరుడు. కార్యాలయమున కేగి

నపుడు అధికారి, గుమస్తా, ప్యూను యిత్యాదిగ గుర్తింపబడును. స్నేహితులు స్నేహితుడుగ గుర్తింతురు. ఇన్నిటియందు తా నెవరు? తాను యజమానియా? అన్ని సన్నివేశములయందు తాను యజమాని కాదు గదా! అట్లే తాను భర్తయా? తండ్రియా? సోదరుడా? అధికారియా? స్నేహితుడా? ఇవి ఏవియు తాను కాడు. సన్నివేశమును బట్టి యజమాని, భర్త, సోదరుడు యిత్యాదిగ తెలియబడుచున్నాడు.

నీ వెవరవు? పై తెలిపిన మానవుడవా? శ్రామికుడవా? యజమాని, భర్త, సోదరుడు యిత్యాది స్థితియా? ఇవి యేవియు కావని, అన్నియు ఆయా సందర్భమును బట్టి తాత్కాలిక సత్యములని తెలియును. ఇవి కాక తా నెవరు?

నీ వెవరవు అను ప్రశ్నకు, నేను అప్పారావు, సుబ్బారావు, సోమేశ్వరరావు అని తెలుపుచుందురు. అదికూడ నీవు పుట్టిన తరువాత పెట్టిన పేరేగాని, నీవు అంతకుముందు కూడ యున్నావు గదా! ఆ పేరు పెట్టకముందు నీ వెవరవు? "నే నున్నాను, నే నున్నాను" అనుచుందువే. నే నుండుట అనగా ఏమి? నీ వెట్లున్నావు? ఇత్యాది ప్రశ్నలకు సమాధానము తెలుసుకొనవలెనను జిజ్ఞాస ఎవరికుండునో అతడికే యోగవిద్య.

యోగమునందు అవరోహణము, ఆరోహణము తెలుపబడినది. "నేను" అను ప్రజ్ఞ బుద్ధిలోనికి, మనస్సులోనికి (స్వభావములోనికి), యింద్రియములలోనికి, శరీరములోనికి దిగి

వచ్చుట అవరోహణము. మరల శరీరము యింద్రియము, మనస్సు దాటి బుద్ధిని చేరి అటుపై తానుగ నుండుట ఆరోహణము. మానవులు సహజముగ మనస్సు వరకు ఆరోహణము చేయగలరు. తమ స్వభావమును తాము దాటినపుడే బుద్ధిలోనికి ప్రవేశించుట జరుగును. ఈ శ్లోకమున 'జితాత్మనః' అను పదము ప్రారంభమున వాడబడినది. అనగా జయింపబడిన ఆత్మ అని అర్థము. ఇచ్చుట స్వభావముపై జయమే చెప్పబడినది. తన స్వభావమును తాను జయించుటకు వలసిన సూత్రములన్నియు ముందు అధ్యాయములో తెలుపబడినవి. వాటిని పాటించినపుడు స్వభావముపై జయము కలుగును. అట్టివానికే ప్రశాంతి కలుగును.

మనస్సులో నున్నపుడు అప్పడప్పుడు శాంతి కలుగవచ్చును. శాంతి వేరు, ప్రశాంతి వేరు.

8

యోగ కారకములు

జ్ఞానవిజ్ఞాన తృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః ।
యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మ కాంచనః ॥ 8

ఇంద్రియములను జయించినవాడు, జ్ఞానమును గ్రహించినవాడు, నిత్యజీవితమున ఆ జ్ఞానమును నిర్వర్తించి విజ్ఞానముతో కూడి తృప్తుడైనవాడు, మట్టి బంగారము మొదలగు లౌకికములగు విలువలను దాటినవాడు- ఇట్టి సద్గుణములతో కూడినవాడు యోగి అని చెప్పబడుచున్నాడు.

జ్ఞాన సముపార్జన మానవునకు నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము కలిగించును. శాశ్వతము, తాత్కాలికము అగు విషయములను విశద పరచును. తాత్కాలికములతో కూడినవాడు తన నిజస్థితిని కోల్పోయి, అశాశ్వతునివలె రకరకముల భ్రమలకు లోనగును. జనన మరణములు నిజమునకు జీవునియాత్రలో ఘట్టములే గాని, ఆద్యంతములు కావు. జ్ఞానము కలిగియున్నను అది దిన చర్యయందు విజ్ఞానముగ భాసింపనిచో తాను మరణించునని

భయము కలుగును. జ్ఞానము కేవలము శాస్త్రజ్ఞానముగనే ఉండి పోరాదు. అది అనుభవజ్ఞానమై నిత్యజీవనమున భాసింపవలెను. అట్టి వానికి శాశ్వత విలువలయందు ఆసక్తి, అశాశ్వతమగు విషయములందు అనాసక్తి సహజముగ ఏర్పడును. అట్టివాడే తృప్తుడుగ జీవించగలడు. ఏ విషయమందు తృష్ణ యుండదు. నిత్య జీవితమున కాలమును, దేశమును బట్టి దరిచేరు సన్నివేశముల యందు కర్తవ్యము మేరకు నిర్వర్తించి తృప్తిగ జీవించు చుండును. యజ్ఞార్థముగ వర్తించు చుండును. అనగ పరుల హితము కొరకే ప్రధానముగ జీవించును.

నిత్యానిత్యములు తెలిసినవానికి, తమ కర్తవ్య నిర్వహణ మున నిలచినవానికి స్థిరత్వముండును. ఆకర్షణలు, వికర్షణలు అతనిని భ్రమ భ్రాంతులకు లోను చేయును. ప్రజ్ఞ నిశ్చలముగ నుండును. ఇంద్రియములు కూడ అతని ననుసరించియే యుండును గాని, ఇంద్రియార్థముల వైపు పరుగిడవు. కర్తవ్యము నకు, పరహితమునకు, దివ్యారాధనమునకు ఇంద్రియములు, మనస్సు సహకరించును. శరీరము, ఇంద్రియములు అతనిపై ప్రభావము చూపలేవు. అతడే వానిపై ప్రభావము చూపుచు, జ్ఞాన విజ్ఞానములయందు నిలచియుండును. అట్టి స్థితప్రజ్ఞునకు మట్టి బెడ్డ, రాయి, బంగారమునందు ప్రధానముగ ప్రజ్ఞయే గోచ రించును. లోకమంతయు ప్రజ్ఞా విలాసమే అను భావముండును.

పై తెలిపిన శ్లోకమందు నాలుగు అంశములు గోచరించును. యోగమునకివి ప్రధానమైనవి. అవి ఈ విధముగ నున్నవి.

1. జ్ఞాన విజ్ఞానములచే తృప్తి చెందుట (జ్ఞాన విజ్ఞాన తృప్తాత్మ): జ్ఞానము శాస్త్రముల ద్వారా, ఇతిహాస పురాణముల ద్వారా, భగవద్గీతాది గీతల ద్వారా, వేదాంగముల ద్వారా, ఉపనిషత్తుల ద్వారా, మరియు గురుబోధల ద్వారా బుద్ధిమంతుడగు సాధకుడు గ్రహింపవచ్చును. గ్రహించిన జ్ఞానమును దినచర్య యందు పూర్ణముగ అనుభూతి చెందుట విజ్ఞానము. అది సాధనతో కూడిన పని. పాకశాస్త్రము నేర్చుకొనినంతమాత్రమున వంట వచ్చిన దన లేము కదా! అనుభవముననే జ్ఞానము వచ్చును. అట్లే తత్త్వజ్ఞానము స్థిరపడుటకు జీవుడు జీవితమున ఒక సోపానక్రమముగ యజ్ఞార్థ కర్మ లాచరించుచు, దైవము తెలిపిన పరహిత యజ్ఞమును నిర్వహించుచు, సన్యసించిన మనసు కలవాడై యుండవలెను.

కర్మయందలి స్వరూప స్వభావముల నెరిగి యజ్ఞార్థము కర్మ నిర్వర్తించుట ఎట్లో మూడవ అధ్యాయమున తెలుపబడినది. అట్టి యజ్ఞకర్మను పండ్రెండు విధములుగ జ్ఞాన యోగమున దైవము తెలిపెను. వానిని నిర్వర్తించుట వలన జ్ఞానముతో యోగించుట సంభవించును. అట్టి వానికి కాంక్ష, ద్వేషము లేని స్థితి అన్ని విషయములయందు ఏర్పడుట సన్యాస యోగమున తెలుపబడినది. అటుపైన ఈ అధ్యాయమున సంకల్ప సన్యాసము కూడ తెలుపబడినది. ఇట్లు క్రమసోపాన మార్గమున రెండవ అధ్యాయమున తెలిపిన సాంఖ్యము 3, 4, 5 అధ్యాయములలో నిర్వర్తించుట వలన క్రమముగ తత్త్వజ్ఞానము విజ్ఞానముగ పరిణతి

చెందును. అట్టి వానికి ఒకటవ అధ్యాయమున తెలిపిన విషాద ముండదు. ఈ క్రమ మగు సాధన ఓర్పుతో నిర్వర్తింపని సాధకు నకు మిడిమిడి జ్ఞానమే మిగులును. జీవితమున తృప్తి యుండదు.

2. కూటస్థ : చంచలత్వము, మార్పు లేక ఏకరీతిలో ఉన్న ప్రజ్ఞ. నిశ్చలత్వము, నిర్వికారత్వము కలిగియుండుట కూటస్థ స్థితి. క్షరపురుషుడు గాలికి రెపరెపలాడుచు ఆరిపోవు దీపమువలె నుండును. అక్షర పురుషుడు నిశ్చల జ్యోతివలె నుండును. యోగ సాధకుడు అట్టి స్థితిని పొందవలెనని ఈ శ్లోకము సూచించు చున్నది. జ్ఞానము, విజ్ఞానముగ పరిణతి చెందుచున్నపుడు యోగ సాధకునకు నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము కలుగుచుండును. జీవిత మున జరుగు సన్నివేశము లన్నియు వచ్చిపోవు విషయములని తెలియుచుండును. మమకారము, మోహము వంటి బంధములు తరుగుచుండును. భయము, శోకము తగ్గుచుండును. క్రమముగ అరిషడ్వర్గములు విసర్జింపబడును. తత్ఫలితముగ బాహ్య సన్నివేశ ములు అతని మనస్సును కలవరపెట్టవు. మనసు చంచల స్థితి నుండి అచంచల స్థితికి చేరును. క్షేత్రము నుండి యోగసాధకుని ప్రజ్ఞ అక్షరత్వము చెందుచుండును. అట్టి వానిని కూటస్థుడందురు. ఎన్ని సమ్మెట దెబ్బలు తగిలినను కంసాలి యొక్క దాగిలి చెక్కు చెదరక యుండును. పదును కలిగి యుండును. దానికి చలన ముండదు. కంసాలి దాగిలిని కూట మందురు. కూటస్థుడనగ అట్టి నిశ్చలత్వము కలవాడని అర్థము.

పర్వత శిఖరములను కూడ కూటము లందురు. శిఖరము ఎండకు, వానకు, గాలికి, చలికి, వేడిమికి తట్టుకొనుచు ఉత్తమ స్థితియందుండును. కూటస్థు డట్టివాడు.

కూటస్థితి అక్షర స్థితి. అది ఉత్తమ స్థితి. అట్టి స్థితప్రజ్ఞత్వము అరుదుగ నుండును. జ్ఞానము విజ్ఞానముగ పరిణతి చెందినపుడు మాత్రమే యోగసాధకుడు కూటస్థుడు కాగలడు. అట్టివాడే ఇంద్రియ ములను జయించిన వాడగును.

3. విజితేంద్రియః : ఇంద్రియములను బాగుగ నియమించ గలుగువాడు మరియు నిగ్రహానుగ్రహము కలవాడు మాత్రమే యోగి కాగలడని భగవానుడు పలుకుచున్నాడు. యోగసాధకునకు ఇంద్రియములు సహకరించుటయేగాని, ఇంద్రియములకు లోబడుట జరుగదు. ఇంద్రియార్థముల వైపు పరుగిడు మనసు జ్ఞాన విజ్ఞానముల ద్వారా వివేకమును, వైరాగ్యమును పొంది ఇంద్రియముల నధిగమించగలదు. సాధకుడు క్రమపద్ధతిన యోగా భ్యాసము చేయువాడైనచో, జ్ఞానమును ఆచరణమున పెట్టుటకు మొదట ప్రయత్నము చేయును. దానివలన వివేక వైరాగ్యములు కలుగవలెను. అట్లు కలుగనంత వరకు ఇంద్రియములే జయించు చుండును. అట్లు జరిగినపుడెల్ల నిరుత్సాహపడక పునః ప్రయత్నము గావించు చుండవలెను. నిత్య జీవితమును జ్ఞాన మాధారముగ నిర్వర్తించుటకు పూర్ణ ప్రయత్నము గావింపవలెను. ఇంద్రియములు క్రమముగ వశమగునే కాని, వాటిని వశము చేసుకొనుటకు తీవ్ర

మగు దీక్షలు పట్టరాదు. స్నేహమున లొంగినట్లు ఇతర మార్గము లలో ఇంద్రియములు లొంగవు. దమించుట యోగమార్గమున నిషిద్ధము. ప్రేమతో, లాలనతో పిల్లలను ఉన్ముఖము చేసుకొను నట్లు, ఇంద్రియములను బాధించక స్నేహపూర్వకముగ నియ మములోనికి తెచ్చుకొనవలెను. ఇట్టి కార్యములకు బలము జ్ఞానము నుండి లభించును.

4. సమలోష్టాశ్మకాంచనః : లోష్ట మనగ లోహము లేక ఇనుప ముక్క. అశ్మము అనగ రాయి (గుండ్రాయి). కాంచన మనగ బంగారము. లోహమును, రాయిని, బంగారమును సమానముగ చూచుట ఎరిగినవాడే యోగారూఢుడైన యోగి అని భగవంతుడు చెప్పుచున్నాడు.

రాయి కన్న లోహము, లోహము కన్న బంగారము మానవుల దృష్టిలో విలువైనవి. అట్లే శూద్రుడు, వైశ్యుడు, క్షత్రియుడు, బ్రాహ్మణుడు కూడ హెచ్చుతగ్గులతో పరిగణింపబడు చున్నాడు. అట్లే విద్యావంతుడు, అజ్ఞాని భేద దృష్టితో చూడబడుచున్నాడు. ఇట్లెన్నియో అసంఖ్యాకములైన విషయములు భేదబుద్ధితో చూడ బడుచున్నవి. ధనికుడు, దరిద్రుడు, అధికారి, సామాన్యుడు ఇత్యాదివి కూడ నట్లే. వీటన్నిటిని సమానముగ చూచుట ఎట్లు? అన్నమును, అశుద్ధమును సమానముగ చూడదగునా? ఇది సాధ్య పడు విషయమా? సృష్టియందు దేని విలువ దానికున్నది గదా! గుఱ్ఱము, గాడిద ఒకటి ఎట్లగును? ఉప్పు, కప్పురము ఒక్క పోలిక

నున్న వాని రుచులు వేరు కదా! దుర్జనులకు, సజ్జనులకు, సామాన్యులకు భేదము లేదా? ఇత్యాది ప్రశ్నలెన్నియో పుట్టుకొని వచ్చును.

పై తెలిపిన వన్నియు సమానమని చెప్పుట మెట్టవేదాంతమే అగును. అది ఆచరణయుక్తము కూడ కాదు. మరి భగవంతుడిట్లు చెప్పినాడేమి? దీని రహస్య మేమనగ, అన్నిటియందు అంతర్యామిదైవ మొక్కరీతిగనే యున్నాడు. అంతర్యామి దైవమును దర్శించువాడు యోగి. పై తెలిపిన అన్ని అంశములు స్థితిగొని యున్నవి గదా. స్థితి విషయమున అన్ని అంశములు ఒక్కటియే. రాజు ఉన్నాడు. పేద ఉన్నాడు. బ్రాహ్మణుడు ఉన్నాడు. అట్లే క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులు ఉన్నారు. రాయి ఉన్నది. రాము డున్నాడు. ఇచ్చట గమనించవలసిన విషయము "ఉండుట" అను విషయము. దీనిని స్థితి అందురు. ఉండుట అన్నిటియందు సమానమే. కాని ఆయా వస్తువుల చైతన్య వికాసమునందు భేదము కలదు. కొన్నిటియందు చైతన్యము ఎక్కువ వికసించి యుండును. కొన్నిటియందు తక్కువ వికసించి యుండును. చైతన్యము యొక్క వికాసమునుబట్టి ప్రకాశము, ప్రభావము వేరు వేరుగ నుండును. అశ్మము కన్న లోహమందు ప్రకాశ మెక్కువ. ఇనుము కన్న బంగారమునందు ప్రకాశ మెక్కువ. అట్లే జీవులయందు కూడ వారి వారి ప్రకాశమును బట్టి, వారి వారి విలువ లేర్పడుచుండును. గ్రామ పాలకునకు, సామ్రాజ్య పాలకునకు వ్యత్యాసము వారి చైతన్య వికాసమును బట్టి యుండును.

చైతన్య విలాసమంతయు యోగిదృష్టియందు ఒక మాయా నాటకము. ఈ జన్మకు రాజైనవాడు పై జన్మకు బంటు కాగలడు. ముందు జన్మయందు కూడ బంటుయే అయి ఉండవచ్చును. ఈ జన్మలో ధనికుడు క్రిందటి జన్మలో పేద కావచ్చును. ఇట్లు జీవులు జన్మకొక పాత్రపోషణము చేయుచు, వేల జన్మలలో వివిధములగు పాత్రలు పోషించుచుందురు. ఈ చైతన్య విలాసము వెనుకగల అస్థిత్వమును దర్శించువాడు నిజమగు యోగియని శ్రీకృష్ణుని భావము. యోగి జీవులను, వారియందు వర్తించుచున్న అంతర్యామిని దర్శించి, సమదర్శనుడై నిలుచును. సృష్టియందు ఆ జీవులు పోషించు పాత్ర ననుసరించి వారితో ప్రతిస్పందించును. పాత్రపోషణమున వైవిధ్య ముండవచ్చును. దానికాధారభూతుడగు జీవునియందు వసించు అంతర్యామి ఒక్కడే. ఇది తెలిసినవాడు యోగారూఢుడగును గాని, కేవలము ప్రకృతి విలువలకే పట్టము కట్టుచు జీవించు మిడిమిడి జ్ఞానము కలవాడు కాదు. యోగ సాధకుడు అంతర్యామితో అనుసంధానము చెందుట వలన యోగారూఢుడై, యోగియై నిలబడును. చైతన్య విలాసములకు ఆకర్షింపబడినచో యోగ భ్రష్టుడగును.

9

యోగ సూత్రములు

సుహృన్మిత్రార్యుదాసీన మధ్యస్థ ద్వేష్యబంధుషు ।
సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధి ర్విశిష్యతే ॥ 9

యోగసాధకునకు ఆత్మసంయమము కలుగుటకు మరి కొన్ని సద్విషయములు సూచింపబడినవి. అవి పై శ్లోకమున తెలుపబడినవి. అందు మొదటిది వివిధములగు మనుజులను సంఘమున కలియుచుండుట సామాన్యముగ జరుగుచునే యుండును. అందు తొమ్మిదిరకముల మనుష్యులను గూర్చి ఈ శ్లోకము తెలుపుచు, అట్టివా రందరియందు యోగి సమభావన కలిగియుండవలెనని శ్రీకృష్ణుడు బోధించుచున్నాడు. వారెవరనగ

1. సుకృత్ : అనగా ప్రతిఫలము కోరక ఉపకారము చేయువారు.
2. మిత్ర : ఉపకారమునకు ప్రత్యుపకారము చేయువారు.
3. అరి : శత్రువు.

4. ఉదాసీన : తటస్థుడు

5. మధ్యస్థ : మధ్యవర్తి

6. ద్వేష్య : ద్వేషింప దగినవారు.

7. బంధు : బంధువు

8. సాధు : సాధువు

9. పాపేశు : పాపులు.

పై తెలిపిన తొమ్మిది వర్గముల వారియందును సమ భావము గలవాడే శ్రేష్ఠియగు యోగియని దైవము తెలుపుచున్నాడు.

ప్రస్తుత కాలమున యోగమను పదమును విరివిగ వాడుట జరుగుచున్నది. భగవంతుని దృష్టిలో ఆత్మసంయమ యోగము పొందుటకు యోగసాధకునికి వలసిన లక్షణములు దైవము వివరించినాడు. అవి యన్నియు మరియొక్క మారు పునస్మరణ చేయుట ఉత్తమము. అవి ఈ విధముగ నున్నవి.

1. ఫలముల నాసించక కర్తవ్యకర్మ నిర్వర్తించుట.
2. సంకల్పములను సన్యసించుట.
3. బంధము లేక కర్మను నిర్వర్తించుట.
4. శమము కలిగియుండుట.
5. శీతోష్ణములను, సుఖదుఃఖములను, మానావమానములను తటస్థుడై గమనించుట.

6. జ్ఞానమును ఆచరణమున విజ్ఞానముగ అమలు పరచుట.
7. నిలకడ, నిశ్చలత్వము కలిగియుండుట.
8. నిగ్రహింపబడిన ఇంద్రియములు కలిగియుండుట.
9. మట్టి, లోహము, బంగారము ఇట్టి వానియందు సమ దృష్టి యుండుట.
10. ముందు తెలిపిన తొమ్మిది వర్గముల వారియందు సమ దర్శన ముండుట.

పై తెలిపిన పది సూత్రములు పాటించుటకు యోగ సాధకుడు సంసిద్ధుడు కావలెను. అట్టి సంసిద్ధత లేనపుడు ధ్యానమున కుపక్రమించుట అవివేకమని తెలియవలెను.

10

ఆత్మజ్ఞానము

యోగీ యుంజీత సతత మాత్మానం రహసి స్థితః ।
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీ రపరిగ్రహః ॥ 10

రహస్య ప్రదేశమున ఏకాంతముగ స్థితిగొని అంతర్ముఖమైన చిత్తము గలవాడై, ఆశ లేనివాడై యోగి సతతము ఆత్మయందు మనస్సును లగ్నమొనర్చును.

ఈ శ్లోకమున ఆత్మసంయమము గావించు విధానము తెలుపబడినది. అది ఇట్లున్నది.

1. ఏకాకి, రహసి స్థితః : రహస్యముగ, ఏకాంత స్థితియందు ఉండవలెను. దీని కొరకు పూర్వము ఆత్మసంయమము కొరకు యోగసాధకులు గుహలలో ఏకాంతముగ నుండెడివారు. ఏకాంత ప్రదేశమున కేగుట వలన కొంత మనసు కుదుటపడునని కొందరు భావింతురు. కాని కుదురు గల మనస్సు ఎచ్చటనైనను కుదురుగనే యుండును. గుహలకు, అడవులకు పోనవసరము లేదు. తన

గృహమునందు సాధకుడు ఒక నిర్ణీత ప్రదేశమున ఏకాంతముగ ఆశీనుడై యుండవచ్చును. మనస్సంతర్గతమై హృదయము నందు నిలిపినచో ఏకాంతము లభించును. హృదయగుహలో అను నిత్యము జరుగు హృదయ స్పందన యందు మనస్సు లగ్నము చేయుట ప్రధానము. స్పందనమందు మనస్సునకు గల ఆసక్తి వలన ప్రజ్ఞ లచ్చట నిలుపుటకు వీలుపడును. అపుడు చిత్తము అంతర్ముఖ మగును. స్పందనపై నియమించబడి యుండును.

లేదా మనో ప్రజ్ఞను భ్రూమధ్యమందు లగ్నముచేసి అచట వెలుగు దర్శనము చేయుటకు ప్రయత్నింపవలెను. మనస్సు అటు నిటు పోగలదు. కాని మరల మరల ప్రజ్ఞను భ్రూమధ్య మందలి వెలుగు దర్శనమునకు ప్రోత్సహించవలెను.

పై రెండు విధములతో జీవలక్షణమును బట్టి ఏ విధానము సులభమో దాని నవలంబించ వచ్చును. విధాన మేదైనను జరుగ వలసిన సాధన నిరంతరము కావలెను. ఒకే ప్రదేశమున నిర్వ ర్తించుటవలన ప్రకృతి ఆ ప్రదేశమున సహకరించగలదు. నిర్ణీత కాలము కూడ పాటించినచో ప్రయత్నమునకు సిద్ధి కలుగుటకు కాలము కూడ తోడ్పడును. ముందు శ్లోకములలో తెలిపినట్లు సమబుద్ధి ఏర్పడుట వలన చిత్త మంతర్గత మగుటకు గల అవరోధ ములు తగ్గును. ఒకే ప్రదేశము, ఒకే కాలము తోడగుట వలన అవరోధములు మరింత తగ్గును. అంతరంగమునందు ప్రజ్ఞ

నిలుపుటవలన సాధన రహస్యముగ సాగును. అంతరంగమున తానే కాంతుడు గనుక ఏకాంతము సిద్ధించును.

2. నిరాశి : ఆశ గలవానికి ఆత్మసంయమము కుదరదు. పంచభూతాత్మకమైన బహిరంగమందు ఆశ, ఆసక్తి సాధకుని అంత రంగ ప్రవేశమునకు అవకాశము కలుగనీయదు. ఆశ వలన ప్రజ్ఞ బహిర్ముఖ మగుచుండగ, అంతర్ముఖుడెట్లు కాగలడు? ఆశ ఉన్నంతకాలము జీవుడు బాహ్యముననే జీవించును గాని అంత రంగమున చేరజాలడు. కనుక తీరని కోరికలు, ఆశలు గలవారు ధ్యానముకు వలసిన ప్రాథమిక అర్హతను కోల్పోవుదురు. ధ్యానము పేరున అట్టివారు చేయు కృషి యంతయు వృథా ప్రయాసయే అగును. ఈ విషయము తెలియవలెను.

3. అపరిగ్రహః : ఇతరులను, ఇతరుల సంపదను తమ కొరకు వినియోగించువారు కర్మబద్ధు లగుదురు. ఉచితముగ ఇతరుల సహకారమును అందుకొనువారు ఋణగ్రస్తులు కాగలరు. గ్రహించుట, పరిగ్రహించుట ఆత్మసంయమమునకు విరుద్ధ ములు. దానము చేయుట, త్యాగము చేయుట దోహద కారకములు. యోగ సాధకుడు ఇతరుల నుండి లబ్ధిపొందు బుద్ధి కలిగి యుండ రాదు. తా నితరులకు చేయు హితము, తా నితరుల నుండి పొందు హితము కన్న మిక్కుటమై యుండవలెను. విలువగల వస్తువులు గాని, వెండి బంగారములు గాని, ధనముగాని, బహుమతులుగ

స్వీకరించరాదు. అట్లు స్వీకరించినను తక్షణమే సద్వినియోగము చేయవలెను. స్వంతమునకు వినియోగింపరాదు.

4. యత చిత్తాత్మా : నియమింపబడిన చిత్తముగలవాడై యుండవలెను. అందులకు కృషి చేయవలెను. ఆశ యతచిత్తము నకు వ్యతిరేకము. అట్లే పరిగ్రహము కూడ. అందువలననే నిరాశ, అపరిగ్రహము యతచిత్తమునకు ప్రధానమైన లక్షణములుగ ఈ శ్లోకమున పేర్కొనబడినది. నిజమునకు యతచిత్తము వలయు నన్నచో అహింస, సత్యప్రవర్తనము, బ్రహ్మచర్యము, దొంగబుద్ధి లేకుండుట, అపరిగ్రహము, బాహ్యశుచి, అంతఃశుచి, సంతోషము, నిత్య పఠనము, ఈశ్వర ప్రణిధానము ప్రధానమని పతంజలి మహర్షి బోధించెను. అట్టివానికే స్థిరము, సుఖము అగు చిత్త స్థితి కలుగునని తెలిపెను. భగవద్గీతయందు కూడ ముందు శ్లోకములలో ఈ విషయములే తెలుపబడినవి. ఆత్మజ్ఞానమునం దాసక్తి గలవారు సున్నితముగ పై తెలిపిన నియమములను పాటించుటకు త్రికరణ శుద్ధిగ శ్రమించవలెను.

11

స్థిరాసనము

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసన మాత్మనః ।
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలాజిన కుశోత్తరమ్ ॥ 11

పరిశుద్ధమైన ప్రదేశమందు మిక్కిలి ఎత్తుగా గాని, లోతుగా గాని లేని సమతల ప్రదేశమందు ఒక దర్భాసనము పరిచి, దానిపై ఒక జింక చర్మమును పరిచి, దానిపైన వస్త్రమును పరిచి స్థిరమగు ఆసనమున ఆత్మసంయమమునకై కూర్చుండవలెను.

ధ్యానమున కుపక్రమించు యోగసాధకుడు తప్పక పాటింప వలసిన నియమము లివి.

1. ధ్యానము చేయు ప్రదేశము శుచిగ నుండవలెను. ప్రతి నిత్యము ఆ ప్రదేశమును నీటితో శుభ్రపరచుకొనవలెను. శుచిత్వ మేర్పడుటకు చందనపు అగరువత్తులను కూడ నేర్పరచుకొన వచ్చును.

2. శుచియగు ప్రదేశమున, మరీ ఎత్తుకాని చెక్కపీట నొక

దానిని అమర్చుకొనవలెను. దానిపై దర్భాసనము వేసుకొన్నచో మరింత శ్రేష్ఠము. లోహము, రాయికన్న చెక్కపీట శ్రేష్ఠము. దాని పైన పరచిన దర్భాసనము ఆసనమునకు మరికొంత సాత్వికతను ఆపాదించును. దానిపై ఒక పలుచని తెల్లని నూలు వస్త్రము వేసుకొనినచో మరికొంత సాత్వికత లభించును. శ్లోకమందు దర్భాసనముపై జింక చర్మమును వేసుకొనుట కూడ తెలిపినారు. వంశానుక్రమముగ జింక చర్మమున్నచో ఆసనముగ వాడుకొన వచ్చును. లేనిచో జింక చర్మమును పొందుటకు చేయు ప్రయత్నము ప్రస్తుత కాలమున నేరమగును. పీటపై దర్భ చాప, దానిపై తెల్లని వస్త్రము శుచియైన ప్రదేశమున ఏర్పరచుకొన్నచో చాలును.

3. సాధకుడు స్థిరాసనమును ఏర్పరచుకొనవలెను. ఆసన మనగ కూర్చుండు పద్ధతి. అది స్థిరముగ, నిశ్చలముగ నుండవలె నన్నచో దేహమునకు సుఖమిచ్చునదిగ నుండవలెను. లేనిచో సాధకు డటునిటు కదలుట తప్పనిసరియై, మనస్సును ఆత్మపై లగ్నము చేయుటకు వీలుపడదు. పూర్వకాలమున పద్మాసనము వేసు కొనెడివారు. అట్లే వీరాసనము కూడ వాడుక యందుండెడిది. ప్రస్తుతము జీవన విధానము ననుసరించి నేలపై కూర్చుండు అలవాటు తప్పుటచే, ఎవ్వరును పై తెలిపిన విధముగ కూర్చుం డుట లేదు. ఆసన మేదైనను అది ప్రధానముగ దేహమునకు స్థిరత్వము నీయవలెను. భగవద్గీతయందు స్థిరమాసనమే తెలిపిరి గాని, ప్రత్యేకముగ ఏ ఆసనమును నిర్దేశించ లేదు. ధ్యానమునకు

ప్రధానముగ వలసినది, మనస్సును ఆత్మపై లగ్నము చేయుట. ఆ ప్రయత్నమున దేహమున కంతరాయము కలిగింపరాదు. ఇది ప్రధానమని సాధకుడు తెలియవలెను. దేహస్థిరత్వము, మనో స్థిరత్వము ధ్యానమునకు ప్రధానమగు లక్షణములు. అందువలన కొందరు సద్గురువులు పరుండబెట్టి ధ్యానము నిత్తురు. మరి కొందరు కూర్చుండబెట్టి నిత్తురు. ఆసన మేదైనను ఒక గంట సమయము దేహమును కదపనవసరము లేనిదై యుండవలెను.

అటుపైన మనస్సును స్థిరమగు ప్రదేశమున అంత రంగమున లగ్నము చేయుట నిజమగు ఆసన మగును. మనసును హృదయమునందు గాని, భ్రూమధ్యమునందు గాని స్థిరముగ లగ్నము చేయుటకు ప్రయత్నము సాగవలెను. అట్టి స్థిరత్వము మనస్సునకు కలుగుటకు వలసిన లక్షణము లన్నియు ముందు శ్లోకములలో ఇప్పటికే తెలుపబడినవి. వాటిని పాటించినపుడే మనస్సునకు స్థిరాసనము ఏర్పడును. ఇట్లు ఈ శ్లోకమున స్థిరాసనము దేహమునకు, మనస్సునకు కూడ సూచింపబడినది.

12

యోగాభ్యాసము

తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యా ద్యోగ మాత్మవిశుద్ధయే ॥ 12

స్థిరమగు ఆసనముపై కూర్చుండి మనస్సును ఇంద్రియ వ్యాపారముల నుండి విరమింపజేసి "తత్" విషయముపై స్థిరముగ నిలుపుట అభ్యాసము చేయవలెను. దానివలన ఆత్మ మనో ఇంద్రియ వ్యాపారముల నుండి శుద్ధి చెంది తానను వెలుగుగ నిలచును.

ఈ శ్లోకము ఆత్మసంయమ యోగమునకు కీలక సూత్రము. ఈ అభ్యాసము చేయవలెనన్నచో ముందు తెలిపిన అర్హత లన్నియు సాధకునకు కూడవలెను. అందెట్టి లోపమున్నను ఆత్మ సంయ మము అభ్యాసము చేయుటకు వీలుపడదు.

ఆత్మ నుండియే బుద్ధియను వెలుగు వ్యక్తమగును. ఆ వెలుగు ఆధారముగ పంచప్రాణములు, పంచేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు, దేహము ఏర్పడుచుండును. ఆ వెలుగు అంతః

కరణమున వ్యాపించి యుండును. ఇన్నిటిలోనికి వ్యాపించినది ఆత్మ వెలుగే. సూర్యుని నుండి కిరణములు వ్యాపించినట్లుగ ఆత్మనుండి వెలుగు కిరణములు మనస్సు, ఇంద్రియములు, దేహము, బాహ్యములోనికి వ్యాప్తి చెందుచుండును. సూర్య కిరణములు ప్రచండముగ వ్యాప్తి చెందినపుడు సూర్యబింబమును దర్శనము చేయలేము. అట్లే ఇంద్రియ వ్యాపారముల యందు అనేకానేక భావములతో తిరుగాడుచున్న సాధకునకు ఆత్మ దర్శనము దుర్లభము. కిరణములు ఉపసంహరింపబడినపుడు సూర్య బింబము మనోహరముగ గోచరించును. అట్లే సాధకుని యందు భావ పరంపరలన్నియు ఉపసంహరింపబడినపుడు వానికి మూల మైన వెలుగు తన అంతఃకరణయందు గోచరించును. కావున అట్లు గోచరించుటకు మనో ఇంద్రియ వ్యాపారములు నియమింప బడవలెను. మనస్సు, ఇంద్రియములు, నియమింపబడవలె నన్నచో, జీవన విధానమున యమనియమములు పాటింపబడ వలెను. యమనియమములను పాటించుటకు జీవుని స్వభావము అడ్డు తగులుచుండును. స్వభావము అడ్డు తగులకుండుటకై ఈశ్వర ప్రణిధానము నభ్యాసము చేయవలెను.

కేవలము ధ్యానముపై ఆసక్తి చాలదని, జీవితమున యమ నియమములు పాటింపనివారు యతచిత్తులు కాలేరని తెలియ వలెను. మనస్సు పరిపరి విధముల పోకుండుటకే యమనియమ ముల అభ్యాసము. అందువలననే ఈ శ్లోకమున "యతచిత్త ఇంద్రియః" అను పదములు సూచింపబడినవి. యయ నియమ

ములు పాటింపబడుట వలన స్వభావము కొంత శాంతపడును. మనస్సునకు నిలకడ చిక్కును. నిలకడగ నున్న మనస్సును గూర్చియే ఈ శ్లోకమున 'ఉపవిశ్య ఆసనే' అను పదమున తెలియ నగును. మనస్సు నిలకడ చెందినపుడు ఆసనము సిద్ధించినట్లే. మనసు నిలకడగ నున్నపుడు భావ తీవ్రత యుండదు. చూచినవి, విన్నవి, మాట్లాడినవి, తిన్నవి, స్పృశించినవి, వాసన చూచినవి ఏవియును అట్టి సమయమున కలవర పెట్టవు. దేహమునకు స్థిరమగు ఆసన మేర్పడును.

యోగమున ఆసనము స్థిరముగ నుండుట అనగ మనస్సు, ఇంద్రియములు, శరీరము స్థిరముగ నుండుట. సంచలనము లేక యుండుట. ఒకానొకచో సంచలము గోచరించిన, మనస్సును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలపై లగ్నము చేయుటవలన సంచలనము తగ్గును. శ్వాస వేగమును క్రమముగ తగ్గించినకొలది భావవేగము తగ్గును. ప్రశాంతత చిక్కును. శ్వాసయందు మనస్సును లగ్నము చేయుట ముందు అధ్యాయములో తెలుపబడినది.

ఎట్లైనను ఆసనసిద్ధి కలిగిన తరువాతనే మనస్సును భావములు పుట్టు చోటుయందు లగ్నము చేయుటకు వీలు పడును. 'తత్రైకాగ్రం' అను పదము శ్లోకమున వాడబడినది. "అక్కడ మనసు లగ్నము చేయుట" అని ఆ పద తాత్పర్యము. అక్కడ అనగ ఎక్కడ అను ప్రశ్న పెద్దలచే పరిష్కరింపబడినది. భావములు పుట్టుచోటు అని నిర్ణయింపబడినది. ఆ చోటును దర్శించుటకు సాధకుని మనోప్రజ్ఞ లగ్నము చేయబడుట అభ్యాసముగ ఈ

శ్లోకము తెలుపుచున్నది. ఆ పుట్టు చోటును భ్రూమధ్యమున గాని, హృదయమున గాని దర్శించుటకు ప్రయత్నింపవచ్చును. ఇట్టి ప్రయత్నము చాలకాలము సాగవలెను. అపుడు సాధకుడు మనో నిశ్చలతను బట్టి అంతరంగ ప్రవేశము చేయును. బహిఃకరణముల నుండి అంతఃకరణముల లోనికి ప్రవేశించును. భ్రూమధ్య కేంద్ర ముగాని, హృదయ కేంద్రముగాని అంతఃకరణము లోనిదే. అందు ప్రవేశించుట కొరకే అంతర్ముఖముగ మనస్సును లగ్నము చేసి స్థిరపరచుట. అట్లు ప్రవేశించు ప్రయత్నము యోగాభ్యాసము ('యుం' జ్యాత్ యోగం).

పై విధమగు వివరములు తెలియక ధ్యానము చేయుట నిష్ప్రయోజనము.

13

ధారణ

సమం కాయ శిరో గ్రీవం ధారయ న్న చలం స్థిరః ।
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చా నవలోకయన్ ॥ 13

కాయము, శిరస్సు, కంఠము తిన్నగ నిలిపి కదలిక లేక స్థిరముగ కూర్చుండి చిత్తమును దిక్కులకు పయనింపనీయక నాసికాగ్రమును వీక్షించుచు ఉండవలెనని ఈ శ్లోకము నిర్దేశించు చున్నది.

11, 12, 13, 14, 15 శ్లోకములలో ఆత్మ సంయమమునకు నిత్యము చేయవలసిన అభ్యాసము వివరింపబడినది. ఆసనమున కూర్చుండు సాధకుడు ధ్యానమున కుపక్రమించు సమయమున శిరస్సును, కంఠమును, మొండెమును నిట్టనిలువుగ నుంచుటకు ప్రయత్నింపవలెను. శిరస్సు పైకెత్తుటగాని, క్రిందికి దించుటగాని చేయరాదు. వెన్నెముకను బాణమువలె వంచక, దండమువలె నిట్టనిలువుగ నుంచవలెను. ఇట్టి ఆసనము సిద్ధించుట చాల ముఖ్యము. ఇట్టి ఆసనము మాత్రమే ప్రజ్ఞా ప్రసారమునకు సహక రించును. అవరోధములు కలుగవు. ఇట్లు కూర్చుండుటలో సుఖము

కలుగవలెను. స్థిరము కలుగవలెను. అభ్యాసవశమున అది జరుగగలదు.

ఆసనము విషయమున అప్రమత్తత సాధకునకు తప్పని సరి. మనస్సు, ఇంద్రియములు, దేహము సహకరింపనిదే స్థిరము, సుఖము అగు ఆసనము కుదరదు. స్థిరము, సుఖము అగు ఆసనము కుదిరిన పిదప నాసికాగ్రమున దృష్టి నుంచవలెను. నాసికాగ్రమనగ భ్రూమధ్యము. భ్రూమధ్యమున దృష్టి సారించుట మానసికమేగాని భౌతికము కాదు. ఇట్లు భ్రూమధ్యమున ప్రజ్ఞను ధారణ చేయవలెను. ప్రజ్ఞ సహజమగు వెలుగు కనుక భ్రూమధ్య మున వెలుగును తానుగ దర్శించుట నిర్దేశింపబడినది. దిక్కులకు మనస్సు చెదరినను, మరల భ్రూమధ్యముననే లగ్నము చేసి వెలుగును దర్శింపవచ్చును. దీనిని 'ధారణ' అందురు.

ధారణ నిలుచుటకు జ్యోతిని చూచి కనులు మూసుకొనుట ఒక సంప్రదాయము. గురువు లేక దైవముయొక్క ప్రసన్న వదన మును ధారణ చేయుట మరియొక ఉపాయము. ఉదయించు చున్న సూర్యబింబమును అంతర్ముఖముగ ధారణ చేయుట మరియొక ఉపాయము. సూర్యుని కాంతిచే వికసించుచున్న తెల్లని పద్మము ధారణ చేయుటకూడ ఒక ఉపాయమే. అట్లే తాను, నేను అను తన వెలుగును ధారణ చేయుట గీతాచార్యుడు తెలిపిన ఉపాయము. చిత్తము ధారణచేయు వస్తువునందు లగ్నమై అచల స్థితి చెందవలెను. అప్పుడది క్రమముగ స్థిరమగు వెలుగుగ గోచరించును.

14

పూర్ణ జిజ్ఞాస

ప్రశాంతాత్మా విగతభీ ర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః ।
మన స్సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః ॥ 14

ప్రశాంతమైన మనస్సు కలవాడై, భయము వీడినవాడై బ్రహ్మ యందు చరించుట స్థిరమగు వ్రతము కలవాడై, సంయమము చెందిన ఇంద్రియములతో కూడిన మనస్సు కలవాడై, 'నా' యందు ఆసక్తి, ప్రేమ కల చిత్తము కలవాడై, మత్పరుడై 'నా'తో ముడిపడిన వాడై ఉండవలెను.

శ్రీకృష్ణుడు అందించిన ఈ ఉపదేశము ధ్యానమున మణి పూస వంటిది. ఇచ్చట 'నేను' అని కృష్ణుడు వాడిన పదము సాధకుని యందు అంతర్యామిగ నున్న నేను. అనగ జీవుని యందలి దైవము. జీవుల యందలి దైవముతో అనుసంధానము చెందుట యోగము. జీవుడహంకార ప్రజ్ఞ. అతడు త్రిగుణాత్మకుడు. నే నున్నానను ప్రత్యేక భావము కలవాడు. జీవులయందున్న దేవుడు త్రిగుణాతీతుడు. అంతర్యామి. అన్నిటియందు గుణముల కావల ఉండువాడు. కావున సర్వాంతర్యామి. అతడాధారముగ గుణము లేర్పడి,

అందుండి ప్రత్యగాత్మగ జీవు డేర్పడుచున్నాడు. నిజమునకు జీవుడు స్థితి మార్పు చెందిన దైవమే. జీవుని పేరు నేను. దైవము పేరు కూడ నేనే. నేనను జీవుడు, నేను అను దైవముతో అనుసంధానము చెందుటకు చేయు ప్రయత్నమే యోగాభ్యాసము. నేనను ప్రత్యేక ప్రజ్ఞ, నేనను అంతర్యామి ప్రజ్ఞతో జతపడవలెను. ఇది అంటు కట్టుట వంటిది. అట్లు భావనతో కట్టివుంచుటచే, క్రమముగ రెండుగ నున్నవి ఒకటిగ నేర్పడగలవు. "యుక్త ఆసి" అని శ్లోకము చెప్పుచున్నది. అనగ కలిపి యుంచవలెనని అర్థము. ఇట్లు చాల కాలము కలిపియుంచుటకు ప్రయత్నము సాగవలెను.

ఈ ప్రయత్నమున శ్రద్ధ, భక్తి దైనందినముగ నున్నచో క్రమముగ ప్రశాంతత చిక్కును. భయము తొలగును. అంతర్యామి యందే చరించు దినచర్య ఆరంభమగును. ఇంద్రియములు మనస్సు అనుకూలములగును. ఇది ఒక పద్ధతి. ఈ పద్ధతి యందు దైవమే కర్తయై నిలచును. మరియొక పద్ధతి ప్రశాంతమగు మనస్సు నేర్ప రచుకొనుట, భయమును తొలగించుకొనుట, మనస్సు ఇంద్రియ ములను మచ్చిక చేసుకొనుట, బ్రహ్మమునందు చరించుట తానుగ స్వప్రయత్నమున నిర్వర్తించుకొనుచు, తన యందలి అంతర్యామితో యోగించుట. ఇందు మొదటి పద్ధతి భక్తునకు సహజము. అతడు దైవమే ఉపాయమని, అంతట, అన్నిట దైవమునే చూచుచు, దైవ యుక్తుడగు చుండును. జ్ఞాని పురుష ప్రయత్నమున తనను తాను సమకూర్చుకొని దేవునితో యోజించుటకు ప్రయత్నించును. ఇరువురికిని ఫలప్రదాత దైవమే.

ప్రతినిత్యము పై తెలిపిన మూడు శ్లోకముల ననుస రించుచు, నిర్ణీత సమయమున ధ్యానము నాచరించుట ప్రధాన మని తెలియవలెను. కేవలము దైవమునందే ఆసక్తి, ప్రేమ కల వారు ఆత్మ సంయమమును సులభముగ బడయుదురు. వారి దినచర్య యంతయు కూడ దైవదర్శనమునే అంతట, అన్నిట చేయుచు నిర్వర్తించుకొను చుందురు. అట్టి వారికి ఆత్మ సంయమము శీఘ్రగతిని సిద్ధించును. ఇతరములు గోచరించు వారికి సిద్ధించుట కష్టము. చిత్త మెంతవరకు దైవము నాశించునో అంతవరకు యోగము జరుగుచుండును. చిత్త మితర విషయ ములపై ఆసక్తిని చూపినపుడు యోగ మాగును. కావున పూర్ణ జిజ్ఞాసువులకే ఆత్మ సంయమము సాధ్యమగునని తెలియవలెను.

15

పరమ శాంతి

యుంజన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ నియతమానసః ।
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి ॥ 15

నియతమగు మనస్సు కలిగి, ఎల్లపుడును ఆత్మతో కూడి యుండి, నా యందు స్థితిగొని, ప్రవృత్తి కతీతమగు శాంతిని యోగి పొందుచు నుండును.

భగవానుడు యోగి లక్షణము నొకదానిని ఇచ్చట ఆవిష్కరించు చున్నాడు. ఈ లక్షణము యోగసాధకునకు లక్ష్యమై యుండవలెను. నియత మానసుడనగ నియమింపబడిన మనస్సు గలవాడు. పరి పరివిధములపోక నిర్దేశించిన విషయమునందు మనస్సు స్థిరముగ నున్నపుడు అట్టి మనస్సును స్థిరమగు మనస్సు లేక చిత్తము అందురు. అట్టి స్థిరమగు చిత్తము పొందుటకు ఎన్నియో నియమ ములు పూర్వమున దైవము పేర్కొని యున్నాడు. భక్తి, శ్రద్ధ, దీక్ష గలవారు ఆ నియమములను పాటింతురు.

స్థిరమగు మనస్సు లేక ధ్యానమున కుపక్రమించుట పిల్ల

తనము. మనోప్రజ్ఞ స్థిరముగ నున్నపుడు ఆ ప్రజ్ఞను నేను అను వెలుగుపై లగ్నము చేయుటకు సాధ్యపడును. అట్లు లగ్నము చేసినపుడే సాలోక్యము సిద్ధించును. సాలోక్యమనగ సారించి చూచుట. చూచు విషయములు తప్ప, ఇతర విషయములు భాసింపవు. అపుడు తాను, చూడబడుచున్నవి మాత్రమే యుండును. దానిని చూచుటయే యుండును. ఇతరములు గోచరములు కావు. అట్లు నిరంతరముగ చూచుట వలన చూడబడు విషయము వైపునకు చూచువా డాకర్షింపబడును. ఇట్లాకర్షింపబడుట వలన చూచు విషయమునకు సామీప్యమున చేరును. క్రమముగ సాయుజ్యము లభించును. అనగ చూడబడు విషయముతో జత కట్టును. అట్లు నేనను ఆత్మ వెలుగుతో మనోప్రజ్ఞ జతకట్టుట ఈ శ్లోకమున తెలుపబడుచున్నది.

"యుంజన్నేవం సదాఽ ఽ త్మానం" అని శ్లోకము ఆరంభ మగుచున్నది. నియతమగు మనస్సు నేనను వెలుగుతో ఎల్లప్పు డును జతకట్టి యుండుట ధ్యాన ప్రక్రియ. అట్లు జతకట్టి యుండుట వలన ప్రవృత్తి భావము లుండవు. అనగ ప్రాపంచిక విషయము లేవియు స్ఫురించవు. తాను, తన వెలుగు మాత్రమే యుండును. అది సాధకునకు చక్కని శాంతినిచ్చును. ఇతర భావము లన్నియు నిర్వాణము చెందుట వలన పరమశాంతి పొందును. దీని రుచి తెలిసినవాడు నేనను వెలుగున స్థిరపడుటకు ఉత్స హించును. ఇతరము లేవియు అంతకన్న విలువైన విషయము లనిపించవు. ప్రవృత్తి నధిగమించి, నివృత్తి యందు స్థిరపడి దేశకాలములను బట్టి నిమిత్తమాత్రుడై కార్యములను నిర్వర్తించును.

16

సమతుల్య ప్రవర్తన

నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చై కాంత మనశ్నతః ।
న చాతిస్వప్న శీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున ॥ 16

అతిగా భుజించువాడు, అసలు భుజించనివాడు యోగి కాడు. అతిగా మేల్కొని యుండువాడు మరియు అతిగ నిద్రించు వాడు కూడ యోగి కాడు.

సమతుల్యమే యోగమునకు ప్రధానము. అతిగా భుజించి నను, అతిగా నిద్రించినను సాధకునియందు మితిమీరిన తమస్సు ఏర్పడును. దేహము బరువెక్కును. సోమరితనము కలుగును. దానివలన మరపు కలుగును. చేయవలసిన పనులయందు అశ్రద్ధ, ఆలస్యము, వైఫల్యము కలుగుచుండును. సామాన్యముగ మానవు నకు దినమున ఆరేడు గంటలకన్న నిద్ర అవసరము కలుగదు. రెండుమూడుసార్లు కన్న అన్నపానీయము లావశ్యకత కలుగదు. ఆకలి, దాహము, నిద్ర అతిగానున్నచో జీవితమే బరువగును. ఇక యోగ మెక్కడ? తన దేహ పరిస్థితిని తానే గమనించి, తన దేహము నకు సరిపడు ఆహారము తానే తెలుసుకొని భుజింపవలెను. అజీర్తికి

తావియ్యరాదు. పగటి నిద్ర నిషిద్ధమని ఆర్యులు తెలుపుదురు. ఎండలు మండు కాలమున మధ్యాహ్నము నిద్రించుట కన్న, ఇరువది ముప్పది నిమిషములు విశ్రాంతి గొనుట మేలు. శరీరము నకు తగిన వ్యాయామము, స్నానాదిక శుచిత్వము, పరిశుద్ధమగు భోజనము, సౌకర్యమును గూర్చు వస్త్రధారణము ప్రధానములు.

నిజమునకు సూర్యరశ్మి, పీల్చుగాలి, నీరు కూడ ఆహారములే. వీనిని దండిగ గొనువారు ప్రాణశక్తిని చక్కగ నార్జించుకొందురు. ఆ మేరకు భోజనమును తగ్గించుకొందురు. ఏది ఎట్లున్నను శరీర మును ఆరోగ్యవంతముగ నుంచుకొనుట, బరువుగ తనకు అని పించకుండుట ముఖ్యము. పరుగున బోవు గుఱ్ఱమువలె చురుకుగ నున్న శరీరము ప్రధానమని తెలియవలెను. ఆహారము, పని, నిద్ర విషయములందు సమతుల్యమును ప్రతి సాధకుడు తనకు తానుగ సాధించుకొనవలసినదే. అట్లు కానిచో యోగ సాధనకు అర్హత లేదు.

అదే విధముగ వలసిన భోజనమును భుజింపనివాడు, ఆవశ్యకమగు నిద్రను నిర్జించువాడు కూడ సమతుల్యమును కోల్పోవును. ఇట్టి వానియందు రజోగుణము మితిమీరును. దొరికినది తినుట, ఆలస్యముగ నిద్రించుట, ఐదుగంటలకన్న తక్కువ నిద్రించుట, నిద్రపట్టకపోవుట ఇట్టి వన్నియు రజోగుణ దోషములే. దీనివలన శరీరము శుష్కించును. సాధనకు పనికిరాదు. మితి మీరిన పరుగుతో పనులు చేయువారు ఆహారమును, నిద్రను లెక్క చేయరు. వీరును యోగార్హత కోల్పోవుదురు.

ప్రస్తుత కాలమున ఆహార వ్యవహార, నిద్రాదులయందు మానవజాతి సమతుల్యమును కోల్పోయినది. యోగసాధకుడు సంఘజీవనమున తనదగు క్రమము నేర్పరచుకొనవలెను. అవసర మగుచో కొన్ని సాంఘిక కార్యములను విసర్జించవలెను. మితిమీరిన పనులు, కార్యములు, కార్యక్రమములు సాధకుని సహజ ప్రశాంత తను హరించును. కావున సాధకుడు విచక్షణతో తనదగు క్రమ శిక్షణను సౌమ్యముగ నేర్పరచుకొనవలెను.

అట్లే ఏకాంతము పేరున సంఘమునకు, కుటుంబమునకు దూరమగుట యోగ సాధనకు పనికిరాదు. అట్లని వారితో మమైక మగుట కూడ సాధన కంతరాయమే. సమతుల్యమే యోగమునకు ప్రధాన సూత్రము.

17

యుక్త ప్రవర్తన

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్త స్వప్నా వబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ 17

మితమగు ఆహారము, విహారము, యుక్తమగు కర్మ, నిద్ర పాటించు యోగ సాధకునకు దుఃఖము లన్నియు హరింపబడి యోగము సిద్ధించును.

ఆహార, నిద్ర, నియమములతో పాటు విహారము, కర్మాచరణము కూడ జోడింపబడినవి. అపుడే యోగసాధన సిద్ధించు అవకాశము కలదు. జీవితమున బహిరంగ కార్యక్రమములు కర్మను బట్టి బంధించు అవకాశమెంతైన కలదు. మన పనులు, చేష్టలు, విహారములు, వ్యవహారములు సరిగ నిర్వర్తించనపుడు జీవుడు బాహ్య ప్రపంచమున బంధితుడగును. ఆహారము, నిద్ర విషయములయందు నియమములు పాటింపనపుడు అనారోగ్యము కలిగి దేహము బంధించును. దేహబంధము, బాహ్యబంధము కలుగకుండవలె నన్నచో విచక్షణతో సర్వమును నియంత్రించుకొన

వలెను. అట్టి విచక్షణా బుద్ధిని తనయందు బలపరచమని దైవమును అంతరంగమున ప్రార్థించవలెను.

యుక్తమగు ఆహారము, యుక్తమగు విహారము, యుక్తమగు వ్యవహారము, యుక్తమగు నిద్ర ఇవి ప్రతినిత్యము గమనించు కొనుచుండవలెను. ఈ విషయమునందు అశ్రద్ధ యుండరాదు.

బాహ్యమున సాధకుడు ప్రవర్తించు తీరునుండి చిక్కులు కొనితెచ్చుకొనుట జరుగుచుండును. ఇది సర్వసామాన్యము. తన స్వభావమునందుగల కోరికలు, సంఘమునందలి పోకడలు తనకు అందివచ్చు అవకాశములు సాధకుని యుక్తముకాని విషయ ములలోనికి ప్రోత్సహించును. తనకుగాని విషయమున తాను తలదూర్చుట వలన క్రొత్త చిక్కులను తెచ్చుకొనును. జన్మతః ఉన్న చిక్కులను అనగా ప్రారబ్ధమును నిర్వర్తింపకపోగ మరికొంత జోడగు చుండును. ఒక చిక్కును తొలగించుకొనబోయి పది చిక్కు లలో పడుట సాధారణముగ జరుగుచుండును. ఇది పనికిమాలిన తెలివి. తెలివితేటల వలన మాత్రమే చిక్కులను తొలగించుకొన లేము. సద్గుణము లున్నచోటనే తెలివి సమయమునకు పనికి వచ్చును. సద్గుణములు కలుగుటకు సకల సద్గుణ సంపన్నుడగు దైవము నారాధించుటే మార్గము కాని, అడ్డదారులు ఉపయోగ పడవు. దుఃఖము కలుగక యోగము సాగవలె నన్నచో కష్టమైనను, నష్టమైనను ఈ శ్లోకమున చెప్పినవి పాటింపవలెను.

18

నూతన చిత్తము

యదా వినియతం చిత్తమాత్మన్యే వావతిష్ఠతే ।
నిస్పృహ స్సర్వకామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా ॥ 18

వినియతమైన చిత్తము ఎప్పుడును ఆత్మయందే తిష్ఠ వైచి యుండునపుడు సర్వకామమలు నిస్పృహ చెందును. అట్లు చెందుట వలన యోగసాధకుడు, యోగ యుక్తుడగు చున్నాడు.

సామాన్యముగ పరిపరి విధముల పోవు చిత్తమును నిర్దిష్ట ముగ ఒకే విషయమున నుంచుట ముందు తెలుపబడినది. చిత్తమును నియమింపుము అని ముందు శ్లోకములలో తెలుపుట జరిగినది. చిత్తమును దేనిపై నియమింపవలెను? ధ్యాన సమయ మున తాను, నేను అను వెలుగుపై తన లోపల నొకచోట నియ మింపవలెను. అట్లు నియమించుట హృదయమునందు గాని, భ్రూమధ్యము నందు గాని చేయవలెను. ఇట్లు ఏకాగ్రతతో చిత్తము ఒక నిర్దిష్ట కేంద్రమున నియమించుటకు వలసిన అనుగుణము లను ముందు శ్లోకములలో వివరించుట జరిగినది.

అభ్యాసవశమున చిత్తము పరిపరి విధముల ఇంద్రియ మార్గములలో ప్రవృత్తి లోనికి పరువెత్తుచుండును. దానిని మరల "తాను - నేను" అను వెలుగు వైపునకు మళ్లించు అభ్యాసము మరియొకటి నేర్వవలెను. ఇది అభ్యాస మగువరకు తిప్పలు తప్పవు. నిత్య పరిశ్రమ అభ్యాసమును కూర్చగలదు. అంతరంగ మున చిత్తము పూర్తిగ, స్థిరముగ నేనను వెలుగునందు తిష్ఠవేయుట ఈ శ్లోకమున చెప్పబడినది. దానికి వలసినది అనునిత్య అభ్యాసము. ప్రతిదినము రెండు మార్లుగాని, మూడు మార్లుగాని ఈ అభ్యాసము చేయవలెనని పెద్దలు తెలుపుదురు. త్రిసంధ్యలు అట్టి అభ్యాసమునకు అనుకూలమగు కాలమని కూడ పెద్దలు తెలిపిరి.

ఇంద్రియ ప్రవృత్తులలో తిరుగుట నేర్చిన చిత్తము, పై తెలిపిన విధముగ నియమింపబడుటకు సాధకునకు మిక్కిలి ఓర్పు, సహనము కావలెను. జన్మల తరబడి బహిరంగమున తిరుగాడెడి చిత్తమును నిర్దిష్టముగ నొకచోట నుంచుట పరిశ్రమతో కూడినది. తిరుగుబోతు స్వచ్ఛందముగ నింటనుండుట సాధ్యమా! గ్రామ వీధుల తిరుగాడు గ్రామసింహము (ఊరకుక్క) ఒక చోట నుండుట కిష్టపడునా! సాధకుని స్ఫూర్తిని బట్టి అతని యందు మరియొక చిత్త ముద్భవించును. అట్టి నూతన చిత్తమునకు బల మేర్పడుటకే అనునిత్య అభ్యాసము. స్ఫూర్తికి కారణము దైవ సంకల్పము. దైవ సంకల్పమే నూతన స్ఫూర్తిగ భాసించును. అదియే నూతన

చిత్తము. ఈ చిత్తమును దైవారాధన ద్వారా, నిత్య అభ్యాసముద్వారా బలపరచుకొనుట సాధకుని కర్తవ్యము.

సత్సాంగత్యము, సత్కర్మాచరణము, సద్గుణోపాసన, సద్గోష్ఠి ఈ చిత్తమునకు బలమీయగలవు. పరుగిడుతున్న గుఱ్ఱములకు కళ్ళెము వేసి, రౌతు అదుపులోనికి తెచ్చునట్లు సాధకుడు తనయందేర్పడుచున్న నూతన చిత్తమును కళ్ళెముగ వినియోగించి, స్వాభావిక చిత్తమును అదుపులోనికి తెచ్చుకొనవలెను. అందులకే యమ నియమములను పాటించుట కూడ. ఈ అభ్యాసము సాధకునికి కీలకము. నూతన చిత్తము బలపడనిదే ఆత్మ సంయమమునకు దారి లేదు. బలపడనపుడు స్వాభావిక చిత్తమే నూతన చిత్తమును దమించును.

ఈ సందర్భమును గూర్చియే వేమన యోగి *'ఎలుక తోక తెచ్చి ఏడాది ఉతికిన.....'; 'కనకపు సింహాసనమున శునకమును కూర్చుండబెట్టిన...'* అను పద్యములను రచించెను. సాధకుడు యోగి అగుటగాని కాకుండుటగాని దీనిపై ఆధారపడియున్నది. నూతన చిత్తము బలపడినచో స్వభావమందలి మలినములు నశించి, దైవీ స్వభావము లేర్పడును. గొంగళిపురుగు సీతాకోక చిలుక అయినట్లు మలిన స్వభావము దైవీ స్వభావమై వెలుగొందును. కానిచో, గొంగళి పురుగుగనే జీవించి నశించును.

ఇనుము అయస్కాంతమగుట వంటిదే ఆత్మ సంయమ

యోగమునకు జరుగు ప్రకియ. అయస్కాంత సన్నిధిని ఇనుము తన స్వభావమును కోల్పోయి అయస్కాంత మగును. అట్లు చాల కాలము అయస్కాంత సన్నిధి నున్నపుడు స్వయముగ అయస్కాంతమై నిలచును. ప్రకృతి యందలి ఈ ధర్మము ననుసరించియే గురు-శిష్య సంప్రదాయ మేర్పడినది. గురువను అయస్కాంతము సన్నిధిని శిష్యుడను సాధకుడు తనయందు దైవానుగ్రహముగ కలిగిన నూతన స్ఫూర్తిని బలపరచుకొనగలడు. అందులకే భారతీయ సంప్రదాయమున గురుశిష్య సంప్రదాయము అతి ఉత్కృష్టముగ తెలుపబడినది.

స్ఫూర్తి గల యోగ సాధకుడు గురు సాన్నిధ్యమును కోరుట లోని ఆంతర్యము తనయందు స్వాభావికమగు మార్పు. ఇది కేవలము సద్గురువు నుండియే లభించును. సద్గురువు నుండి ఇతర విషయముల నాసించుట అవివేకము. కాని పరిపాటిగ ఇతర విషయములనే ఆశించు చుందురు.

నూతన స్ఫూర్తివంతమగు చిత్త మేర్పడుటచే, స్వాభావిక చిత్తము నియమింపబడి, నూతన చిత్తమై నిలచును. అట్టి నూతన చిత్తమునకు మూలము దివ్యస్ఫూర్తి గనుక, ఆ చిత్తము ఆత్మ యందు నిలచుటకే ఉత్సహించును. అట్టి సమయమునందే ఆత్మ యందు చిత్తము తిష్ఠ వేయుట జరుగును. ఆత్మయందే చిత్తము తిష్ఠవేసినపుడు ఇతర కోరికలు నిస్పృహ చెందును. వాటిని పోషించు చిత్తము లేకుండుట వలన కోరికలు సాధకుని వీడును.

ఆత్మయందు రుచిగొన్న చిత్తమునకు లౌకిక అంశములపై రుచి తగ్గును. వాని జోలికి పోరు. వానియందు ఆసక్తి లేకపోవుట వలన తటస్థముగ నిలచిపోవును. ఇతర విషయములను చేరుట కన్న ఆత్మ విషయము లేక దైవ విషయమునందు చేరుటకు ఉత్సహించును.

“సంబుజోదర దివ్యపాదారవింద చింతనామృత పానవిశేష మత్త చిత్త యేరీతి నితరంబు జేరనేర్చు?”

శ్రీమహా విష్ణువు పాదపద్మములను స్మరించు చిత్తము ఆ పాదముల దర్శన స్పర్శన ఆనంద అమృతము గ్రోలుచు, చిత్తము మత్తెక్కి యుండునుగదా. అట్టి చిత్తమునకు ఇతర విషయములం దాసక్తి ఎట్లుండును? పై ప్రశ్న ప్రహ్లాదుడు హిరణ్యకశిపుని అడుగును. సాధకునకు అట్టి చిత్తమే గమ్యము. సాధనయే మార్గము.

19

యతచిత్తము

యథా దీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమా స్మృతా ।
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగ మాత్మనః॥ 19

గాలి తగులని దీపమెట్లు నిశ్చలముగ నుండునో అట్టి స్థిర చిత్తముతో 'నేను' అను వెలుగును భ్రూమధ్యమున యోగి దర్శించు చుండును.

నివాతస్థ దీపమనగ గాలిసోకని దీపము. గాలిసోకని దీపము నిశ్చలముగ నుండును. చిత్తము కూడ అట్లే నిశ్చలమై, 'నేను' అను వెలుగును భ్రూమధ్యమున యోగించు చుండవలెను. ధ్యానమునకు యతచిత్తమే ప్రధానము. చిత్తము ప్రవృత్తుల యందు తిరుగక ఒక వస్తువుపై కేంద్రీకృతమగుట అభ్యాసము చేయవలెను. ఈ అభ్యాసము కేవలము ధ్యాన సమయమున చేసినచో జరుగదు. దైనందినముగ మనము చేయు పనులన్నిటి యందు పూర్ణముగ మనస్సు లగ్నము చేయుట ప్రాథమికముగ నేర్వ వలయును. యథాలాపముగ ఏమియు చేయరాదు. చేయుపని ఏదైనను దానియందే పూర్ణచిత్తము నియోగించవలెను. దంత ధావనము,

స్నానము, వస్త్రధారణము, భోజనము వంటి కార్యములు యథాలాపముగ చేయక మనసుపెట్టి నిర్వర్తించవలెను. శ్రద్ధగ చేయవలెను. అక్షరాభ్యాస సమయము నుండి ఈ అభ్యాసము ప్రారంభించిన వారికి యతచిత్త మేర్పడుట సులభము. దైనందిన కార్యములందు యథాలాపముగ నుండువారు ధ్యానము నేర్చుటకు చాల శ్రమపడవలసి వచ్చును. ప్రస్తుతమున మనస్సు నిలుపుట, ఇతర ఆలోచనలు రాకుండుట జరుగవలెను. విను చున్నపుడు పూర్తిగ వినవలెను. చూచుచున్నపుడు పూర్తిగ చూడవలెను. అనగ మనస్సు పెట్టవలెను. అట్లే తినుచున్నపుడు, తిరుగు చున్నపుడు కూడ. ప్రస్తుతమున మనస్సు నిలచుట ప్రధానము. ఉదాహరణకు ఒక పాట వినుచున్నపుడు పాటను పూర్తిగ వినువారు అరుదు. ఆ నిమిషములోనే అనేకానేక భావములు కలిగి పాట వినుట జరుగదు.

యతచిత్తము గూర్చి భగవానుడు చాలమార్లు పలికినాడు. అట్టి యతచిత్తము కలుగుటకు కర్తవ్యమునందు దీక్ష, ఫలితముల యం దనాసక్తి, సంకల్పసన్యాసము, ప్రాపంచిక విలువల యందు ఉదాసీనత, జీవులయందు సమబుద్ధి, ఆశపడని మనసు, మిత భాషణము, మితమగు వ్యవహారము ఇత్యాది వెన్నియో గీతయందు తెలుపబడినవి. ఇవి ఏవియును పాటింపక, సరాసరి ధ్యానమందు కూర్చుండుటకు ప్రయత్నించుట అవివేకమే అని తెలియవలెను.

20

అనుగ్రహము

యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా ।
యత్రచై వాత్మనాఽఽత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి ॥ 20

యోగాభ్యాసమున నిబద్ధము చేసిన చిత్తము ఆత్మను దర్శించుచు, ఉపరమించుచు తుష్టిచెందును. ఆత్మ 'నేను' అను దైవముగను, 'నేను' అను జీవుడుగను, 'నేను' అను స్వభావముగను, 'నేను' అను దేహముగను నష్టము చెందియుండును. అనగ సూత్రము నుండి విడిపడిన పూసలవలె విడిపడి బలము లేక పడియుండును. నేను అను దేహాత్మభావన, నేను అను స్వభావము లేక చిత్తము కూడి నేను అను వెలుగునందు లగ్నము చేయుట ఆత్మ సంయమ మగును. నేను అను జీవాహంకారము నేను అను దైవమునందు లగ్నము చేసినపుడు, అది అభ్యాసముగ నిలచినపుడు చిత్తము నేను అను వెలుగునందు ఉపరతి చెంది నచో, ఇతరముల జోలికి పోదు. నేను, తాను అను వెలుగునందు ఆసక్తి రతిగ మారవలెను. ఆసక్తి పెంపొందినకొలది రతి యగును. నేను అను వెలుగునందు రతి భావము లేక ప్రేమ భావము

లేనపుడు ఆత్మ దర్శనమునకు అవకాశము లేదు. నేను అను జీవాహంకారము నేను అను త్రిగుణాతీతమగు వెలుగునందు రతి కలుగుటకు ఉపాయమేమి?

ఆసక్తి, రతి, ప్రేమ ఉన్నచోట అప్రయత్నముగనే చిత్తము లగ్నమగును. అట్టి ప్రేమ కలిగించుకొనవలె నన్నచో కలుగదు. అనుగ్రహము వలననే కలుగును. భగవదనుగ్రహము జీవుని యందున్నపుడు, జీవునికి దైవముపై ఆసక్తి, ప్రేమ కలుగును. ప్రేమ లేనిచోట కలయక లేదు. యోగము లేదు. ఒకరినొకరు ప్రేమింపని యువతీ యువకులను ఒక చోట చేర్చినను ప్రేమ పుట్టదు. ప్రేమ కలిగినపుడు వారు వేరు వేరు ప్రదేశములలో నున్నను ఒకరినొకరు ప్రేమించుకొనుచు, ఆత్మీయ భావముతో ముడిపడుదురు. ఎన్ని అవరోధములు కలిగినను ఒకరినొకరు చేరుట మానరు.

ఇచ్చట భగవంతుడు ఒక రహస్యమును తెలుపుచున్నాడు. యోగసేవ వలన అనగ యోగాభ్యాసము వలన చిత్తము నిరోధింప బడినను అట్టి చిత్తమందుగల ప్రజ్ఞ నేనను ఆత్మయందు లగ్నము చేసి ఆత్మయను వెలుగును దర్శించుచు ఉపరమించ వలెనని, అట్లుపరమించునపుడు తుష్టి కలుగునని చెప్పుచున్నాడు. అట్లు భగవంతుని యందు రమించు బుద్ధి కలుగుట భగవదనుగ్రహము ననే జరుగవలెనుగాని, పుట్టించుకొనుట సాధ్యము కాదు.

బహుమతులు, కానుకలు, ధనము, కీర్తి, సంపద ఇట్లు అడిగిన వన్నియు ఇచ్చినను భగవంతునిపై ప్రీతి కలుగదు. అవి

యన్నియు వదలి అడవులకేగినను భగవంతునిపై ప్రీతి కలుగదు. నిజేచ్ఛనైన దైవమును ప్రేమించలేరు అని భాగవతము తెలుపు చున్నది. దైవ ప్రేరితమైనపుడు మాత్రము దైవమునందు ప్రేమ కలుగును. ఇది సత్యము. దైవము సాధించు విషయము కాదు. అనుగ్రహవశముచే దానిని పొందవచ్చును.

అనుగ్రహమునకు తీరుతెన్నులు లేవు. అనుగ్రహము కలుగు వరకు యజ్ఞార్థ కర్మలు నిర్వర్తించుట, తనకున్నదానిలో దానములు చేయుట, తన శక్తిమేరకు ఆరాధనలు గావించుట చేయుచు వేచి యుండవలసి యుండును. కమలములు సూర్య కిరణములకై వేచియున్నటులు, ఆలుచిప్ప స్వాతిచినుకుకై వేచియున్నట్లు, వేచి యుండుటయే కర్తవ్యము.

21

హృదయ కేంద్రము

సుఖ మత్యంతికం యత్త ద్బుద్ధిగ్రాహ్య మతీంద్రియమ్ ।
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థిత శ్చలతి తత్త్వతః ॥ 21

ఇంద్రియములకు గ్రహింప నలవికానిది, బుద్ధికి మాత్రమే తెలియదగినది, ఆద్యంతము సుఖము నిచ్చునది అగు నేనను వెలుగునందు స్థితుడై ఏ మాత్రము చాంచల్యము లేక యోగి సుఖానుభూతిని తెలియుచున్నాడు.

ఇంద్రియములచే పొందు సుఖానుభూతి తాత్కాలికము. అదియును గాక సుఖము కలిగినట్లు భ్రమ కొలుపునేగాని, నిజ మగు సుఖము నీయదు. ఉదాహరణకు రుచికరమగు వస్తువొకటి భుజించినపుడు తాత్కాలికముగ సుఖము నిచ్చును. కాని ఇంద్రియము ద్వారా మనస్సు ఆ వస్తువును పదే పదే కోరుచు నుండును. అట్లే కన్ను నుండి చూచినవి, చెవినుండి విన్నవి, ముట్టుకొన్నవి, వాసన చూసినవి మరల మరల జ్ఞప్తి చేయుచు, మరల మరల వానినే కోరుచు, వాని కొరకై జీవుని ఎడతెరిపి లేక త్రిప్పుచు నుండును. తృప్తి నివ్వని సుఖము సుఖమే కాదు. తృప్తి

కలిగినచో మరల కోరుట యుండదు కదా! కావున ఈ సుఖము తృప్తినీయక, తాత్కాలికముగ తృప్తి నిచ్చినట్లు భ్రాంతిని మాత్రమే కలిగించును. మరల మరల మనసు కోరుటకు కారణమిదియే.

ఇంద్రియార్థముల వెంటబడుటకు జీవుడు మనస్సులోనికి దిగి, మనస్సునుండి ఇంద్రియములలోనికి మరింత దిగి, ఇంద్రియార్థముల వెనుక బాహ్యము లోనికి ఐదు దిశలుగ పరుగిడుతు అలసట చెంది మరణించుట జరుగును. తృప్తి కలిగించని వాని వెంట, తృప్తి కలుగునని పరుగెత్తుట ఎంత అవివేకము! జీవుని చిత్తము మనస్సు నుండి బాహ్యమును దర్శించవచ్చును. దేహావసరములను తీర్చుకొనవచ్చును. దేహపోషణము కూడ చేసుకొనవచ్చును. ఇవి యన్నియు వివేకముతో కూడి చేయు పనులు. వివేకము కోల్పోయిన జీవుడు మనస్సు నుండి కూడ దిగజారి పశువైపోవును.

అట్లని మనస్సను సౌకర్యమే లేనిచో, ఇంద్రియములే లేనిచో దేహ పోషణము జరుగదు. దేహ పోషణమునకును, బాహ్య సౌందర్య అనుభూతికిని, తదానందమునకును జీవుడు మనస్సేంద్రియములను దైవమిచ్చిన సౌకర్యములుగ చూడవలెను. ఆ సౌకర్యము దుర్వినియోగము చేయరాదు.

ఉత్తమోత్తమమైన మోక్ష సాధనకు కూడ దేహము ప్రధానమైనది గనుక, దేహ నిర్వహణకు మనసేంద్రియములు అవసరము కనుక, మనసేంద్రియములను తూలనాడరాదు. అశ్రద్ధ చేయరాదు. హింసింపరాదు. వానిచే బంధింపబడకుండ, వానిని నిర్వర్తించు సామర్థ్యమును పొందవలెను.

చిత్తము బాహ్యమున నిర్వర్తించవలసిన కార్యము లేవియు లేనపుడు మనస్సున కూర్చుండ నవసరము లేదు. మనస్సు కార్యాలయము వంటిది. బాహ్యసంబంధిత కార్యములను నిర్వర్తించుటకే కదా మనము కార్యాలయమున కేగునది. బాహ్య కార్యములు లేనపుడు ప్రత్యేకించి సెలవుదినమున కార్యాలమున కేగము. అట్లే బాహ్యమగు కార్యములు లేనపుడు జీవుడు మనస్సున కూర్చుండ నవసరమే లేదు. అతడు బుద్ధిలోనికి చనుట మేలు.

బుద్ధి కేంద్రము హృదయమున నుండును. మనస్సును శ్వాసపై లగ్నము చేసినచో హృదయమును చేరవచ్చును. చిత్తము హృదయము నందుంచుట నేర్చినచో బుద్ధియందుండుట వీలుపడును. హృదయము నందుండుట అనినను, బుద్ధి యందుండుట అనినను, అంతరంగ మందుండుట అనినను ఒకటియే. మనస్సు బాహ్య రంగమునందు ప్రవేశించుటకు ఆధారము. బుద్ధి అంతరంగమును శోధించుటకు ఆధారము.

ఈ శ్లోకమందు ఆత్మ బుద్ధిగ్రాహ్యమని, మనసేంద్రియ గ్రాహ్యము కాదని చెప్పబడినది. బుద్ధి అను వెలుగున చేరి, నేనను వెలుగును భావించుచు, దర్శించుచు నుండుట చెప్పబడినది. అట్లు చేయువానికి ఆద్యంతములు లేని సుఖముండునని భగవంతుడు చెప్పుచున్నాడు. పై విధముగ బుద్ధియందు స్థిరముగ నుండి, "నేను" అను వెలుగును భావించుచు, దర్శించుచు నుండువాడు 'యోగి' అని తెలియవలెను. అతడు అవసరమును బట్టి మనస్సును ప్రవేశించునుగాని, సహజముగ బుద్ధియందే యుండును.

22

ఆత్మరతి

యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ॥ 22

పై విధముగ నిశ్చలస్థితి యందు నిలచి 'నేను-తాను' అను వెలుగును దర్శించు యోగికి కలుగు ఆత్యంతికమగు సుఖమును మించిన సుఖము మరియొకటి యుండదు. అట్టి స్థితియందు స్థిరపడునటువంటి యోగిని ఎంతటి దుఃఖమైనను విచలనము కలిగించలేదు.

చిత్తము ఇంద్రియ ప్రవృత్తులనుండి నిరోధింపబడి, నేను అను వెలుగును అంతర్ముఖముగ దర్శించుచు, ఆ వెలుగునందు రమించుచు, స్థిరముగ నిలచి, ఆద్యంతములు లేని నిష్కారణ మగు సుఖము అనుభవించుట నేర్చినపుడు, ఇక యితర విషయము లందు ఆసక్తిగొనుట కష్టము. అట్లని యోగికి అనాసక్తి యుండదు. బాహ్యమున కర్తవ్యమును నిర్వర్తించుచు, విరామము చిక్కు నపుడెల్ల అంతర్ముఖుడై, అంతరానందము చెందుచు నుండును.

అంతరానందము వృద్ధి కలిగిన యోగికి ఇతరమగు విషయము లేవియు తత్తుల్యమగు ఆనందమును కలిగించలేవు. అంతకు మించిన ఆనందము ఉన్నదని చెప్పినను అతడు విశ్వసింపడు. ఆత్మరతి కన్న ఆనందము కలిగించు విషయ మేముండ గలదు? కావున ఇతర సుఖములుగాని, దుఃఖములుగాని అతని స్థిర చిత్తమునకు చికాకు కలిగింపలేవు.

సనక సనందనాదులు, నారదుడు, ప్రహ్లాద అంబరీషులు, బృందావనమందలి గోపికలు ఇట్టి ఆనందమునే రుచి చూచిరి. వారికి త్రిభువనములు కన్న ఆత్మరతియే ఆనందదాయకము. ఈ రుచులుగొన్న బలిచక్రవర్తి తన సమస్తమును, తనను దైవదత్తము గావించి బ్రహ్మానందమున నిలచెను.

23

ధ్యాన సిద్ధి

తం విద్యా ద్దుఃఖసంయోగ వియోగం యోగసంజ్ఞితమ్ ।
స నిశ్చయేన యోక్తావ్యో యోగోఽనిర్విణ్ణ చేతసా ॥ 23

పై తెలిపిన విధముగ ధ్యాన మార్గమున తత్త్వముతో యోగము చెంది, యోగ స్థితియందు నిలబడుటవలన సంయోగ వియోగ దుఃఖములు కలుగవని తెలుసుకొనుము. ఆ స్థితిని పొందుటయే కర్తవ్యమని తెలియుము.

బుద్ధిని శుద్ధము గావించి, అట్టి బుద్ధిని అది పుట్టిన చోటు యందు లగ్నము చేయుటవలన, అట్లు లగ్నము చేసి అందు స్థిర పడుట వలన యోగ సాధనము పరిపూర్ణమగును. సంయోగ వియోగ ములు, కలత చెందుట, చలించుట యిట్టి స్థితులన్నియు మనో మయ కోశమున నుండును. అందువలన మనస్సుచే ఆత్మతత్త్వ మును పొందగోరుట ఆకాశమునకు నిచ్చెన వేయుట వంటిది. మనస్సును పరిశుద్ధము గావించుకొన్నకొలది, అందలి చిత్తము (అనగ చైతన్యము) బుద్ధిలోనికి ప్రవేశించును. బుద్ధి అను వెలుగు చలింపదు. బుద్ధి అనునది స్థిరమగు వెలుగు. నూనె దీపము మనస్సు

వంటిది. అది గాలికి రెపరెప లాడును. విద్యుద్దీపము బుద్ధి వంటిది. దానిపై వాయు ప్రభావముగాని, నీటి ప్రభావముగాని యుండదు.

మనస్సు ఇంద్రియముల నుండి బాహ్యములోనికి దిగజారు చుండును. అట్టి మనస్సును కూడదీసి బుద్ధిలోనికి ప్రవేశింపజేయుట ప్రధాన కర్తవ్యము. అందులకే యుక్తమగు ఆహార వ్యవహారములు, యుక్తమగు చేష్టలు ముందు సూచింపబడినవి. మితభోజనము, మిత నిద్ర కూడ సూచింపబడినది. పై నియమముల వలన మనస్సు నకు కొంత స్థిరత్వ మేర్పడును. అంతఃర్బహి శుచి, సద్భావములు, లోకహితము, తటస్థమగు మనస్సు కూడ మనస్సునకు సాధుత్వము కలిగించును. లేనిచో ఇంద్రియముల లోనికి దిగజారుచున్న మనస్సు కలిగించు మోహమంతయు సత్య మనిపించును. శీతోష్ణ సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు, ఆకలిదప్పులు, దేహ బాధలు మనస్సును పీడించుచుండగ అట్టి మనస్సుతో యోగ సాధనము జరుపుట హాస్యాస్పదము.

పై తెలిపిన సూత్రములను దీర్ఘకాలము దినచర్య యందు స్థిరపడినచో అపుడు మనస్సునకు స్థిర మేర్పడును. అట్టి మనస్సును బుద్ధిపై చాలకాలము లగ్నము చేయుట వలన తాను వెలుగు నందు స్థిరపడును. అట్టివాడు బుద్ధిమంతుడగును. బుద్ధి ప్రధాన ముగ జీవించును. బుద్ధియను వెలుగునందు స్థిరపడి ఆ వెలుగునకు మూలమైన దానిని ధ్యానము చేయుట, దానిపై బుద్ధిని లగ్నము చేయుట ధ్యాన మనబడును.

హృదయలోకమే నిజమగు బుద్ధిలోకము. హృదయమే నిజమగు తపస్సునకు గుహ. హృదయపు గుహ దేహభాగమున సింహరాశితో సమన్వయింపబడినది. ఇందు ప్రవేశించినవాడు హింసను మాని హంస యగును. అచ్చట హంస శబ్దము ఎప్పుడును ప్రాణస్పందనముగ సాగుచు నుండును. ఆ శబ్దము ననుసరించుచు వెలుగు మూలములోనికి, నాద మూలములోనికి క్రమముగ ప్రవేశించును. మూలమును చేరి అచ్చట స్థిరపడుట ధ్యానమునకు సిద్ధి. అట్టి వానికే ఆత్మ సంయమము సత్యము.

24

ఆరోహణ మార్గము

సంకల్ప ప్రభవాన్ కామాం స్త్యక్త్వా సర్వా నశేషతః ।
మనసై వేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః ॥ 24

సంకల్ప ప్రభావముచేత కలిగెడి కోరిక లన్నింటిని పరిపూర్ణ ముగ విడిచిపెట్టి, మనసేంద్రియములు వినిమయము కలిగి మెల్ల మెల్లగ ధృతి, బుద్ధియందు విశ్రాంతి చెందును. అట్టి ధృతిని బుద్ధి మూలమునందు లగ్నము చేయగ ధ్యానమగును. అట్టి ధ్యానము ఆత్మయోగమును కల్పించును. అపుడు ఇతర విషయములు లేని కేవలస్థితి కలుగును. దానినే కైవల్యమందురు.

కోరికలు గలవానికి యోగము లేదని కర్మయోగమున తెలుప బడినది. కోరికలు గలవారు కర్మయోగమున కూడ చెందలేరు. కోరికలు ఇంద్రియముల రూపమున ప్రజ్ఞను బాహ్యములోనికి ప్రసరింపచేయును. ఎన్ని కోరికలున్న అంతగ బహిః ప్రవాహ మేర్పడి జీవుడు నీరసించును. కోరికలకు గాని, ఆలోచనలకు గాని, యోగ మునకు గాని పెట్టుబడి జీవచైతన్యమే! దానినెట్లు వినియోగింప వలెనో కృష్ణపరమాత్మ కర్మయోగమున సూచించినాడు.

జీవితమును కోరికలకై వెచ్చింపక, కర్తవ్యమునకై మళ్ళించుట మొదటిమెట్టు. కర్తవ్య నిర్వహణమే కర్మ నిర్వహణము. అది కాలము, దేశము రూపమున ప్రతి వ్యక్తిని సమీపించును. వాటి నిర్వహణమున ఫలాసక్తి లేకుండుట, వక్రతలు లేకుండుట, విజయ మందినపుడు మోహపడకుండుట, అపజయము కలిగినపుడు శోకము చెందకుండుట జరిగినచో కర్మయోగము సిద్ధించినట్లే. ఇట్లు జరుగుటకు దైవమును ఆరాధించుట, ఆశ్రయించుట నెంతయో ఉపయోగకరము.

అటుపైన తనకున్నదానిలో ఆత్మవంచన లేక ఇతరులకు హితము ఒనర్చుట వలన మనోమాలిన్యములు తొలగి, జ్ఞానాసక్తి ఏర్పడును. తనకున్నవన్నియు దైవమిచ్చినవేయని తలచి, దైవదత్త మని ఎరిగి, ఆర్తులగు జీవులకు వానిని పంచుటవలన మనోనైర్మల్య మేర్పడి బుద్ధియందు ప్రవేశించుట కవకాశ మేర్పడును. తన శరీర మును, ఇంద్రియములను, మనోమేధస్సును ఇతరుల కుపయోగ పడునట్లు కర్తవ్య నిర్వహణముతోపాటు సాగుచుండగ జ్ఞానోదయ మున కవకాశ మేర్పడును. అంతరంగమున వినిపించుట, కనిపిం చుట జరిగి జ్ఞానయోగమునకు దారిచూపును.

మనిషికి జ్ఞానము కలుగుచున్నదా, లేదా అను విషయము నకు గీటురాయి ఒకటియే. ఎట్టి సమయమునందు కాంక్ష, ద్వేషము లేకుండుట, జ్ఞానులనుకొన్న వారికి, భక్తులనుకొన్న వారికి, వారి కాంక్షా ద్వేషము లెట్లున్నవో, ఎప్పటికప్పుడు తరచి చూచుకొనుచుండ వచ్చును. ఈ క్రమమున సమ్యగ్ న్యాసము లభించును. అదియే సన్యాసయోగము.

కాషాయము కట్టినను కాంక్షలు, ద్వేషము వీడనివారు సన్యాసులు కారు. సంసార మందున్నను, కాంక్షాద్వేషములు లేనివారు సన్యాసులే. ఎందరో యోగులు సంసారమందు సన్యాస స్థితిలో గడిపిరి. అట్లే సన్యాసుల యందుగూడ నిజమగు యోగులున్నారు.

పై తెలిపిన సోపానక్రమమే భగవానుడు మరల మరల తెలియజెప్పుచు ముందడుగు వేయించుట భగవద్గీతయందు నిత్యము కన్పట్టును. సంకల్పము సన్యసించుట యోగమున కావశ్యకమని ఈ అధ్యాయమున రెండవ శ్లోకమున దైవము తెలిపి నాడు. సంకల్పము సన్యసించినపుడు కోరికలే కలుగవు. కర్తవ్య స్ఫురణయే యుండును. దానిని ఈ సూత్రమున ఆవిష్కరించు చున్నాడు. కర్తవ్యము మాత్రమే నిర్వర్తించుచు, ఇతరమగు కోరికలు లేనపుడు, ఇంద్రియములకంత పనియుండదు. తీరుబడిలేక ఇంద్రియ ద్వారమున జీవుడు బాహ్యమున తిరుగడు. అప్పుడా ఇంద్రియములు జాతికుక్కలవలె మనస్సను యజమానిని అంటి పెట్టుకొని యుండును.

సంకల్పములు తీవ్రముగ లేనపుడు మనస్సునకుగూడ తీరుబడి ఉండును. సంకల్పములే సన్యసింపబడినపుడు మనస్సు నకు తీరుబడి పెరుగును. ప్రశాంతతకూడ పెరుగును. అట్టి మనస్సును బుద్ధితో లగ్నము చేయుట సులభము. బుద్ధియను వెలుగుపై మనస్సు నిలచినపుడు మనస్సు వెలుగై, బుద్ధియై నిలచును. అట్టి బుద్ధిని దానిమూలముపై లగ్నము చేయుట ఈ అధ్యాయమున తెలుపబడుచున్నది. అట్లు అంతరంగ ధ్యానమున

నిలచిన స్థితి మనో బుద్ధ్యాత్మ స్థితి. అపుడా మనస్సున కితర చింతలెట్లు కలుగును.

ఇట్లు పరమాత్మ సోపానక్రమమున ఆత్మతో యోగమును అందించినాడు. సోపానమును ఎవరైనను ఈ విధముగనే ఆరోహణము చేయనగును. ఇతర మార్గములు భ్రమ గొల్పును.

25

ఆత్మ దర్శనము

శనైః శనై రుపరమే ద్బుద్ధ్యా ధృతి గ్రహీతయా ।
ఆత్మ సంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥ 25

మెల్ల మెల్లగ అంతర్ముఖమైన చిత్తము బుద్ధియందు చేరి ఆత్మయందు లగ్నము కాగా, ఇతర చింతలు క్రమముగ తొలగి పోవును. బాహ్య ప్రపంచ విషయముల నుండి సులభముగ విడుదల కలిగి అంతరంగ దివ్యానుభూతియందు, దాని మూలమైన చిత్తము నందు స్థిరము చెంది, దీర్ఘమగు ప్రశాంతిని పొందును. ఆత్మ యందు రతి బలమగుటచేత బాహ్యము నందు కూడ క్రమముగ ఆత్మదర్శనము ప్రాప్తించును. నిజమున కాత్మ అన్ని రూపములకు మూలమై ఉన్నది కనుక దానిని చూచుట ప్రారంభ మగును. అంతరంగమునందే గాక బహిరంగమున కూడ ఆత్మ గోచరించు చుండుట వలన, ఆత్మ సాధకునకు ఉత్సాహము కలుగుచు నుండును. ఇది ఒక శుభమగు స్థితి.

26

ఆత్మ వైభవము

యతో యతో నిశ్చరతి మన శ్చంచల మస్థిరమ్ ।
తతస్తతో నియమ్యై దాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ 26

ఈ క్రమమగు సాధన చేయు సాధకునకు చంచలమగు మనస్సు క్రమముగ స్థిరచిత్తముగ మారి, బుద్ధియందు ప్రవేశించి, ఆత్మయందు లగ్నమగుట వలన మనస్సెచ్చటకు సంచరించినను, అచట ఆత్మ దర్శనము జరుగుచు, సమస్తమునందు గల ఆత్మ దర్శన మిచ్చి, ఆత్మ యందు నిలచి, ఆత్మను చూచు ఉత్తమమగు స్థితి కలుగును.

"*ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్*" అనునది ఈ శ్లోకమున ఫల శ్రుతి. చపల స్వభావముగల మానవుడు నిలకడలేని మనస్సుతో ఇదివర కెచటెచట సంచరించెనో అచటచటనే క్రమముగ ఆత్మ దర్శన మగుట కన్న అద్భుత మేమున్నది? ఇల్లు వాకిలి, భర్త భార్య, పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, బంధువులు, స్నేహితులు, వృత్తి వ్యాపారాదులు, ఆస్తిపాస్తులు ఇదివరకు గోచరించిన రీతిగ గాక ఆత్మ వైభవముగ గోచరించును. తనను బంధించునవిగాక,

ఆనందమునకు నిలయములై గోచరించును. భార్యను చూచి నను, అట్లే భార్య భర్తను చూచినను పై తెలిపిన ఇతరము లన్నియు ఏమి చూచినను, అందాత్మవైభవమే గోచరించి ఆనందము కలిగించును.

పూర్వము చపల స్వభావముతో చూచుట జరిగినది. అది గ్రుడ్డివాని చూపువంటిది. ప్రస్తుతము ఆత్మ, బుద్ధి, మనస్సు ఏకత్వ మొందుట వలన సమస్తము నందలి ఆత్మయే గోచరించుచు నుండును. ఈ యనుభవమునే గోపికల అనుభవముగ భాగవతము దశమ స్కంధమున వర్ణింబడినది. ఇట్టివాని జీవితము దివ్యవైభ వముతో నిండియుండును. అన్నిట, అంతట, సర్వకాలముల యందు ఆత్మయందే తా నున్నట్లు, తనయందు ఆత్మ యున్నట్లు భావన కలుగును. పరమ భక్తులు, యోగులు నిత్యము పొందు అనుభూతి ఇదియే. అట్టి వారికి సర్వమును దివ్యమే. దైవము యొక్క లీలావిలాసము.

27

ప్రశాంత స్థితి

ప్రశాంత మనసం హ్యేనం యోగినం సుఖ ముత్తమమ్ ।
ఉపైతి శాంత రజసం బ్రహ్మభూత మకల్మషమ్ ॥ 27

కల్మషరహితుడై ఆత్మతో యోగము చెందిన యోగి ప్రశాంతుడై, బ్రహ్మమును పొందినవాడై ఉత్తమ సుఖమును పొందు చున్నాడు. అట్టి వానిని రజస్తమో గుణముల వికారములు అంటవు.

రజస్తమస్సులు జీవితమున కుడి ఎడమలకు లాగు చుండును. జీవితము ఊయల కెక్కిన వానివలె తలత్రిప్పటగ సాగును. హెచ్చు తగ్గులతో కూడిన రహదారియందు ప్రయాణము చేయుటవలె అలసటగ జీవితముండును. వరద ప్రవాహము నందు ఈతకొట్టుటవలె నుండును. విశ్రాంతి ఎండమావులవలె గోచరించును. ప్రశాంతి అను పదమున కర్థమే లేదు. సుఖము కొరకు యత్నించుటే గాని సుఖముండదు. ఇంతలో అనారోగ్యము, ముసలితనము ఆవరించి మరణము ద్వారా మాత్రమే విశ్రాంతి లభించును. ఇట్టి జీవితము లన్నియు రజస్తమస్సులుగ, ఆటు పోట్లలో వృథా అయిన జీవితములుగ తెలియవలెను.

గాలికి రెప రెపలాడుచు వెలుగుచున్న దీపజ్వాలవంటి జీవితములు ఎప్పుడైనను ఆరిపోవచ్చును. రజస్తమస్సుల ఆటు పోట్ల నుండి రక్షింపబడుటకు దీపమున కేర్పరచు చిమ్నీ ఎట్టిదో, అంతరంగ ప్రవేశమట్టిది. చిమ్నీ లోపలి దీపము ఎట్లు స్థిరముగ నుండునో అంతరంగమునకు మరల్చబడిన మనస్సను దీపము స్థిరముగ నుండుట కవకాశ మేర్పడును. గుహలో నున్నవానిపై వాతావరణ ప్రభావము ఎట్లుండదో, అట్లే అంతరంగమున చేరు అభ్యాసమున బహిరంగపు ఆటుపోట్లు ఉండవు. అంతరంగము గుహ వంటిది. గాలి వాన ఎండ చలి ఇట్టివాని ప్రభావము బహి రంగమందే యుండుట వలన గుహలోని వానికి ప్రశాంతత సహజ ముగ నుండును.

ప్రశాంత చిత్తమును దాని మూలమగు బుద్ధిపై నిలపి, బుద్ధి యను వెలుగునందు ప్రవేశించి, అటుపైన బుద్ధి మూలమైన ఆత్మ యందు ధారణ చేసి, ధ్యానించి, ఆత్మతో యోగము చెందుట వలన రజస్తమస్సులు తాకని స్థిరచిత్త మేర్పడును. అదియే ఉత్తమ సుఖము. కావున ప్రశాంత మనస్కు డగునని తెలుపబడినది. ప్రశాంతమనగ ప్రశస్తమగు శాంతము. చెదరని శాంతము ఆత్మ బ్రహ్మమునందు నిలచినవానికి ఇట్టి చెదరని స్థితి నిలచి యుండును. మరణమును కూడ దర్శించునే కాని కలత చెందడు. అట్టి వానికి మరణము దేహ విసర్జనమే కాని తనకు అంతము కాదు.

28

అత్యంత సుఖము

యుంజన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ విగతకల్మషః ।
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శ మత్యంతం సుఖ మశ్నుతే ॥ 28

ఎల్లప్పుడును ఆత్మతోనే సాయుజ్యము చేయుచు యోగమున నిలచినవాడు బ్రహ్మస్పర్శ లభించుటచే అత్యంత సుఖమును పొందుచున్నాడు.

ఈ శ్లోకము ముందు శ్లోకమునకు కొనసాగింపే. ఆత్మతో బాగుగ రతి చెందిన చిత్తము సమస్తము నందు దానినే దర్శించుచు, బ్రహ్మము స్పర్శను పొందుచు, బ్రహ్మానందము పొందుచు నుండును. అట్టివాడు విగత కల్మషుడని, సుఖవంతుడని ముందు శ్లోకములలోనే చెప్పబడినది. మరల మరల చెప్పుటలో సుఖ మెంత సుఖమో తెలుపుచున్నారు. సుఖము పొందునని, ఉత్తమ సుఖము పొందునని, అత్యుత్తమ సుఖము పొందునని, సోపాన క్రమమున సుఖమును గూర్చి గీతాచార్యుడు తెలుపుచున్నాడు. శారీరక సుఖము కన్న యింద్రియ సుఖము గొప్పది. ఇంద్రియ

సుఖము కన్న మనో సుఖము గొప్పది. మనో సుఖము కన్న బుద్ధి లోక సుఖము గొప్పది. అంతకన్న గొప్పది ఆత్మ సుఖము. ఆత్మ బ్రహ్మస్పర్శతో పొందునది పూర్ణ సుఖము. ఇట్టి సోపానక్రమమున ప్రాథమిక సుఖములు అశాశ్వతములు. మాధ్యమిక సుఖములు శాశ్వతములు. ఉత్తమ సుఖములు శాశ్వత సుఖములలోకూడ ఉత్తమ శ్రేణికి చెందినవి. అందువలన అత్యంత సుఖమని ఈ శ్లోకమున చెప్పబడుచున్నది. ఆత్మసుఖము కలవానికి ఇతర సుఖములు లేనిచో ఇబ్బంది లేదు. అట్టి వానికి మనస్సేంద్రియ శరీరములు ఉన్నను లేకున్నను ఒక్కటియే. మనస్సేంద్రియ శరీర సుఖములు స్థిరములు కావు. బుధ్యాత్మ సుఖములు స్థిరము. ఇట్టి సోపాన సుఖమును అవగాహన చేసుకొనుట బుద్ధిమంతుల కావశ్యకము. కేవలము అన్నపానాదులు, హాస నిద్రాదులు మాత్రమే సుఖ మనుకొనువారు పసివారు. మానవులయందు వీరే ఎక్కువ. ఉత్తమోత్తమ సుఖములు తెలిసినవారు ఇట్టి పసివారికి కూడ అత్యుత్తమ సుఖము కలుగవలెనని ఆరాట పడుచుందురు. వారి ఆరాటమునకు విశ్వప్రేమయే కారణము కాని, తాపత్రయము కారణము కాదు.

29

అనన్య స్థితి

సర్వభూతస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ॥ 29

ఆత్మతో యుక్తము చెందిన యోగి సర్వము నందును ఆత్మనే దర్శించును. సర్వభూతములను తనయందు దర్శించును.

ఆత్మ సంయమ యోగమున ఇది ఒక విభూతి. తా నాత్మనని ధ్యానించి దర్శించినవాడు ప్రపంచమునందన్ని వస్తువుల యందును ఆత్మనే దర్శించును. తా నాత్మతో యోగము చెందియున్నాడు గనుక అన్ని జీవులు కూడ ఆత్మ స్వరూపమే అని తెలియును. చూచువాని యందెల్ల ఆత్మ కనబడుటచే తననే వారియందు దర్శించు చుండును. అట్టి వానికి పరిసరములన్నియు అద్దపు గదివలె గోచరించును. అద్దపు గదిలో ప్రవేశించినవానికి ఎటు చూచినను తానే కనపడును గదా! అట్లే ఆత్మదర్శనునికి సమస్తము నందు తానే గోచరించి అనన్య స్థితి కలుగును. అంతే గాక సర్వ భూతములు తనయందే ఉన్నట్లు కూడ గోచరించును. తా నన్నిటి యందు

ఉన్నట్లే, తనయందే అన్నియు ఉన్నవని తెలియును. ఇది అత్యుత్తమమగు విభూతి. గీతాచార్యుడగు కృష్ణుని స్థితి ఇదియే. ఇట్టి స్థితియే అర్జునునకు కూడ కలుగవలెనని ఆప్యాయముగ బోధించు చున్నాడు. పురాణ పురుషుడగు శ్రీకృష్ణుడు మాత్రమే ఇట్టి బోధనను చేయగలవాడు. కనుకనే తరువాతి శ్లోకమున తన నిజస్థితిని వివరించు చున్నాడు. ఈ శ్లోకమందలి అనుభూతి పూర్ణ మగు అద్వైత స్థితి. అనన్య స్థితి అని కూడ తెలియనగును.

30

వాసుదేవోపాసన

యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి ।
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి ॥ 30

సమస్త భూతముల యందును ఎవడు నన్ను చూచునో, అట్లే సమస్త భూతములను నాయందు చూచునో అట్టి వానికి నేను కనబడకపోను. అట్టివాడు నాకు కనబడకపోడు.

ఇది శ్రీకృష్ణుని యొక్క అంతర్వాణి స్వరూపము. కృష్ణుడు తనను అన్నిట దర్శించును. అన్నిటిని తనయందు కూడ దర్శించును. అతడు విశ్వాత్మ. విశ్వరూపుడు. సమస్తము నందు వసించి యుండువాడు. సమస్తము అతనియందే వసించి యున్నది కనుక వాసుదేవుడు.

వాసుదేవోపాసన మనగ ఇదియే సమస్తము నందును, తనయందును నిత్యము దైవమును దర్శించువాడు వాసుదేవోపాసకుడు. దినచర్యలో తనకు గోచరించు సమస్త జీవులయందును, వస్తువుల యందును, ప్రకృతి యందును దైవమును దర్శించుట నిజమగు సాధన. ఇట్టి సాధన చేయువారికి దినచర్యయే యోగ

సాధనగ సాగును. యోగజీవనము అలవడును. ఇట్టివారు ప్రత్యేక ముగ క్రతువులు, ఆరాధనలు, అభిషేకములు, హోమములు చేయు అగత్యము లేదు. చేయుట వారి ముచ్చట.

యోగసాధనము వేరుగను, యోగజీవనము వేరుగను భావించువారు అజ్ఞానమున పడినవారు. యోగసాధన పేరిట వారు మోహము చెంది మాయలో పడుదురు. అట్లే భక్తులు, జ్ఞానులు కూడ. అన్నిట, అంతట దైవమే నిండియున్నపుడు చూచుట దైవమును చూచుటగనే యుండవలెను. వినుట దైవమును వినుటగనే యుండవలెను. సంభాషించుట దైవముతో సంభాషించు టగ యుండవలెను. సేవ చేయుట దైవమునకే అని తెలిసి చేయ వలెను. తనకు సేవచేయువారి రూపములో కూడ దైవమే యున్నా డని తెలియవలెను.

తన లోపల బయట కూడ ఉన్నది దైవమే అయినపుడు, దానిని చూచునపుడు అది తనను చూచును. దానిని వినుచుండు నపుడు అది తనను వినును. తాను సేవించునపుడు, తనను కూడ సేవించును. ఈ విషయమున ఎట్టి సందేహము అవసరము లేదు. ఇది ముమ్మాటికిని సత్యము.

అర్జునునికి బోధ చేయు సమయమున కృష్ణుడు, తాను అంతర్యామిగ బోధించెనే గాని ఒక వ్యక్తిగ బోధించలేదు. ఇది సాధనల కన్నిటి కన్నను ఉత్తమమైన సాధన. జీవితమందు మిళిత మైన సాధన. ఈ నిత్య జీవన సాధన నిత్యయోగ జీవనమై నిలచును. ఇట్టి వానికి దైవముతో అవినాభావ సంబంధ మేర్పడును.

31

ఏకాత్మ బుద్ధి

సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వ మాస్థితః ।
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే ॥ 31

ఎవడు సమస్త భూతముల యందున్న నన్ను దర్శించి సేవించు చున్నాడో, సర్వత్ర అట్లే వర్తించుచున్నాడో, అట్టి యోగి నాయందే వసించును, వర్తించును.

ఈ శ్లోకమున *"ఏకత్వ మాస్థితః"* అనునది ప్రధానము. సర్వ భూతముల యందు స్థితిగొన్న నన్ను భేదబుద్ధిలేక ఎవడు దర్శించి సేవించునో అట్టి యోగి నాయందే వర్తించు చున్నాడు, నాయందే వసించు చున్నాడు అని దైవము పలుకుటలో జీవులు చూపించు భేదబుద్ధిని హెచ్చరిక చేయుచున్నాడు. చిన్నవాడని - పెద్దవాడని, ధనవంతుడని - పేదవాడని, అధికారియని - సేవకుడని, పాపియని- పుణ్యుడని, జ్ఞానియని - అజ్ఞానియని, ఉత్తముడని - అధముడని, స్వర్గమని - నరకమని భేదబుద్ధి జీవులకున్నది గాని దైవమునకు లేదు. దైవమునది అభేద బుద్ధి. రామకృష్ణాదుల జీవితములలో

ఈ అభేదబుద్ధిని దర్శించవచ్చును. భేదబుద్ధి తొలగనిదే దైవము కనపడదు. భేదబుద్ధిని విసర్జించిన వానికే అందరియందున్న ఒకే దైవము కనిపించును. **మతభేదము కలవారెవ్వరును దైవమును చూచినవారు కాదు. ఇది ముమ్మాటికి సత్యము.** మనకు యిష్టమైన వానియందు, యిష్టము కాని వానియందు కూడ దైవమున్నాడు. ఈ సత్యము నంగీకరించుకొలది దైవమునకు చేరువగుదుము. దర్శించినకొలది, అట్లే అభేద బుద్ధితో సేవించినకొలది దైవముతో యోగము సంభవించును. అట్టివాడు అన్ని వ్యవహారముల యందును దైవముతోనే వర్తించుచు, ఆనందము చెందుచు నుండును. అతడే నిజమగు యోగి.

అభేద బుద్ధిని ఏకాత్మ బుద్ధియందురు. ఒకే దైవమును అన్నిట భేదము లేక దర్శించుట ఏకాత్మబుద్ధి. అట్టి ఏకాత్మబుద్ధి కలవాడు ఏ మార్గమునందు వర్తించుచున్న వాడైనను, అతడు యోగస్థితి యందున్నట్లే. *"సర్వధా వర్తమానోపి"* అనుటలో అతడు వర్తించు మార్గమేదైనను తనకు సమ్మతమే అని అర్థము. భగవద్భక్తులలో ఉత్తమోత్తములైన వారు కుమ్మరులుగను, వడ్రంగులుగను, మాంసము నమ్ముకొను వారుగను, గోపాలకులుగను, గొఱ్ఱెల కాపరులుగను కూడ వర్తించిరి. దైవముతో కూడియున్న వానికి ప్రాపంచిక విలువలతో సంబంధము లేదు. ఇట్టివారు మహోన్నత శీలసంపత్తి కలవారు.

32

సమదర్శనము

ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున ।
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః ॥ 32

ఓ అర్జునా! సర్వప్రాణులను తనవలెనే ఆత్మలుగ భావించుచు, వారియందలి ఆత్మను దర్శించుచు, వారి సుఖ దుఃఖములను తన సుఖదుఃఖములుగ సమవేదన చెందువాడు యోగులలో శ్రేష్ఠుడని నా మతము.

జీవరాసు లన్నిటికిని మూల మాత్మయే. ఆత్మ కేంద్రముగ త్రిగుణములు, పంచభూతములు రూపముగ నేర్పడి, రూప కదలికకు ప్రాణము లేర్పడును. అందరి యందున్నది ఆత్మయే. అందరి రూపములు త్రిగుణములు మరియు పంచభూతముల సమ్మేళ నమే. అందరియందు కదలిక కలిగించునది ప్రాణమే. అందరి యందలి చైతన్యము కూడ విశ్వచైతన్యమే.

జీవుల వైవిధ్యము మరి ఎచ్చటి నుండి ఏర్పడినది? వారి వారి స్వభావమును బట్టి ఏర్పడినది. స్వభావ వైవిధ్యమును బట్టియే

గుణ సమ్మేళనమునందు, పంచభూతముల సమ్మేళనము నందు వైవిధ్య మేర్పడినది. తత్కారణముగనే ప్రాణగతుల వైవిధ్య మేర్పడి నది. స్వభావ వైవిధ్యము జీవుల పరిపక్వతను బట్టి ఏర్పడినది. పచ్చికాయ వగరుగ నుండగ, పండు తీయగ, రుచిగ నుండును. పరిపక్వత యందలి భేదము వలన జీవులయందు సుఖదుఃఖము లేర్పడును.

ఇట్టి విధముగ జీవుల స్వభావ భేదమును బట్టి వారి వారికి కలుగు సుఖదుఃఖములను, పక్వత చెందిన ఆత్మయోగి జీవుల యందు సానుభూతి కలిగి యుండును. వారి దుఃఖములను తన దుఃఖములుగ సహవేదన మనుభవించును. దానికి కారణము, ఇరువురి యందలి మూలము ఆత్మయే కదా! నిజమగు యోగులు ఇతరుల దుఃఖమునకు సంతసించరు. తటస్థముగ గూడ నుండరు. వారియందు సానుభూతి కలిగి తగు విధముగ హితము గావింతురు. ఇట్టి కారుణ్యము గలవారే ఆత్మ యోగమున నుండగలరు. వారే నిజమగు భక్తులు కూడ. కేవలము వాత్సల్యము చూపువారు కపటులు.

ఇట్టి కారుణ్య భావము సోదరత్వము అని పిలువబడును. సోదరులపైనే కరుణ లేనివాడు ఆత్మసోదరత్వమెట్లు సాధించ గలడు.

ఈ శ్లోకమున *"సర్వత్ర సమం పశ్యతి"* అని భగవానుడు

పలికినాడు. సర్వత్ర అను పదము సమస్తమగు ప్రాణులను సమముగ దర్శించుట అని అర్థమిచ్చును. ఆత్మ దర్శనమే సమదర్శనమని తెలియవలెను. దేశ కాల మత జాతి భేదముల నధిగమించి ఆత్మను దర్శించువాడే యోగి గాని, ఇతరులెట్లు యోగులు కాగలరు! ఆత్మ దర్శనునకు సర్వము తానుగనే దర్శన మగుచుండును. కనుక వారి బాగోగులు తనకు సహవేదన కలిగించుట సహజము. అట్టి సహజ స్థితియందున్న వాడు యోగు లలో శ్రేష్ఠుడని శ్రీకృష్ణుడు తన అభిప్రాయమును వెల్లడించి నాడు. ఈ ఆశయము సిద్ధించు వరకు యోగసాధన సాగుచునే యుండ వలెను.

33

సంశయము

యో౽యం యోగస్త్వయా ప్రోక్త స్సామ్యేన మధుసూదన ।
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్ స్థితిం స్థిరామ్ ॥ 33

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవ ద్దృఢమ్ ।
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయో రివ సుదుష్కరమ్ ॥ 34

ఓ మధుసూదనా! ఏ యోగమునైతే నీవు సామ్యముగా తెలిపితివో ఆ స్థిరమగు యోగమును మనస్సాంచల్యము చేత నేను తెలుసుకొనజాలకున్నాను.

ఓ కృష్ణా! మనసు చాల చంచలమైనది. సంక్షోభములను కలుగజేయుచు నుండును. స్వభావవశమున దాని బలము దాని కున్నది. దానిని నిగ్రహించుట, అచంచలముగ నేర్పరచుట గాలిని పిడికిలిలో పట్టియుంచుటవలె చాల కష్టమని నా కనిపించు చున్నది.

పై రెండు శ్లోకములలో అర్జునుడు నరజాతి ప్రతినిధివలె పరిప్రశ్నము చేసెను. అతడు నరుడు. శ్రీకృష్ణుడు నారాయణుడు.

నారాయణునకు ఆత్మవశమున బుద్ధి, బుద్ధివశమున చిత్తము యుండును. కనుక అతడు స్వామి. అది అతని సహజస్థితి. అట్లే నరుల సహజస్థితి చంచలమగు మనస్సున కధీనులై యుండుట. సామాన్య మానవుల మనస్సు ఇంద్రియముల ద్వారమున బాహ్య ప్రపంచమందు లగ్నమై యుండును. ప్రపంచము ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండును గనుక, ప్రపంచమున మార్పు సహజము గనుక దాని ప్రభావము మనస్సుపై నిరంతర ముండుటచే మనస్సు అహర్నిశలు చంచలమై యుండును. యోగమునకు అచంచల మగు మనస్సు ప్రధానము. చంచలమగు మనస్సుతో అచంచ లము అగు మనస్సును ఎట్లు నిర్మించుట జరుగును అన్నది అర్జునుని మొదటి ప్రశ్న.

రెండవ ప్రశ్న మనస్సు కలుగజేయు సంక్షోభము. సన్నిశేముల యందు మనస్సు సంక్షోభము కలుగజేయును. ఆ సంక్షోభము నుండి బయల్పడుటెట్లు? అంతియేగాక అభ్యాసవశము చేత మనస్సెప్పుడు పరుగిడుతునే యుండును. దేహేంద్రియాదులను క్షోభ పెట్టును. బలము గలదై ఆంబోతువలె ప్రవర్తించును. మనో వేగమును మించిన వేగము లేదు. భావముల పరుగు ఇంతింత అని తెలుపలేము. పట్టశక్యము కాని విధముగ అది చిందులు వేయును. దానిని పట్టుట సాధ్యమా? లేడిని, కుందేలును పట్ట వచ్చును. చురుకైన జంతువును పట్టవచ్చును. పట్టశక్యము కాని

మనస్సును పట్టుటెట్లు? పట్టినను, గాలి మూటకట్టినట్లు ఉండును గాని, పట్టు చిక్కదు. కావున శ్రీకృష్ణుడు తెలిపిన యోగము దుష్కరమేగాక అతి దుష్కరమని అర్జునుడు నిశ్చయముగ పలికినాడు. అర్జునుని ఈ ప్రశ్న యోగసాధకు లందరికి వింతయైన విషయమే. కావుననే యోగాభ్యాసము ఆవశ్యకమై నిలచినది.

34

అభ్యాసము

అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ ।
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్య తే ॥ 35

అర్జునుని ప్రశ్నకు భగవానుడు చిరునవ్వుతో ఇట్లు సమాధానము చెప్పుచున్నాడు. "మహాబాహువులు గల ఓ అర్జునా! చంచలమైన మనస్సును నిగ్రహించుట చాల కష్టము. అది నిజము. సంశయము లేదు. కాని అభ్యాసము చేత, వైరాగ్యముచేత నిగ్రహించవచ్చును సుమా!"

అభ్యాసము, వైరాగ్యము అనునవి ఆత్మసాధనకు అత్యున్నతమైన సాధనములు. అభ్యాసము నిరంతరత్వమును ప్రసాదించును. అభ్యాసమనగా అంతరములు, అంతరాయములు లేక నిరంతరము కృషి సల్పుట. అట్లు సలిపినవారికి ఏ పనియైనను సిద్ధించును. అక్షరాభ్యాసము, అనగా అక్షరములను నిరంతరము అభ్యసించుట. అట్లభ్యసించిన వారికి అక్షరములు క్షుణ్ణముగ పలుకుట, వ్రాయుట తప్పక సిద్ధించును. అట్లే విద్యాభ్యాసము

కూడ. ప్రాధాన్యత విద్యకే నిచ్చి, నిరంతరముగ విద్య నభ్యసించి నపుడు తప్పక మేధస్సు ఉన్ముఖమై విద్య నభ్యసించుట జరుగును. అదే విధముగ యోగాభ్యాసము కూడ సాగును.

"అభ్యాసము కూసువిద్య" అను సూక్తి కలదు. దేనినైనను అభ్యసించుట ప్రారంభించినపుడు అది దుష్కరముగ గోచరించి నను అభ్యాసవశమున సుళువు తెలియుట, అనాయాసముగ నిర్వర్తించుట కూడ జరుగగలదు. ఉదాహరణకు ఎత్తైన ప్రదేశము లందు ఒక శిఖరము నుండి మరియొక శిఖరమునకు, లేక ఒక ధృవమునుండి మరియొక ధృవమునకు త్రాటిపై నడచుట సాధ్యమా! అభ్యాసవశమున సాధ్యపడును. అట్లే రెండు చక్రముల బండిపై (సైకిలు) సవారి చేయుట సాధ్యమా! అభ్యాసవశమున సాధ్యమే. ఇట్లెన్నో ఉదాహరణలు చెప్పవచ్చును. దుస్సాధ్యమగు విషయములు సాధ్యమగుటకు వినియోగపడు ఏకైక సాధనము అభ్యాసము.

అభ్యాసమునకు శ్రద్ధ, నిరంతరత్వము ముఖ్యము. ఏ విషయము నేర్వవలెనన్నను, ప్రతిదినము అదే సమయమున అదే పని శ్రద్ధతో చేయుట వలన ఆ విషయముపై పట్టు చిక్కును. వ్యాయామము కాని, ప్రాణాయామము కాని, ప్రార్థన కాని, ధ్యానము కాని అట్లే నిత్యము నిర్వర్తించుట వలన, మరియు శ్రద్ధతో నిర్వర్తిం చుట వలన సాధ్యమగును. శ్రద్ధ గలవానికే సిద్ధి. అశ్రద్ధ కలవాడు

అసమర్థుడుగనే ఉండిపోవును. అర్జునుడు సమర్థుడే గాని అసమర్థుడు కాదు గదా! అతనికి ఆ సమర్థత శ్రద్ధ వలనను అభ్యాసము వలనను కలిగినది. కనుకనే శాస్త్ర విద్యలన్నియు అతనికి సిద్ధించినవి. అట్టి శ్రద్ధను అంతర్జ్యోతిపై నిలిపినపుడు అభ్యాసవశమున అదియును సిద్ధించును.

రుచి కలిగిన విషయములందు జీవుడట్టి ఆసక్తియే చూపును. కాఫీ, టీ వంటి పానీయములు, ఉపాహారము, భోజనము వంటి విషయములయందు రుచి ఉండుట వలనను గదా వాని నభ్యసించి, సిద్ధించుకొందురు. ఉదయముననే కాఫీ టీలు త్రాగవలెనని, ఫలహారము చేయవలెనని, భోజనాదికములు గావించవలెనని ఎవ్వరును చెప్పకయే చేతురు. కారణము నిరంతరత్వమే. ఆ సమయమునకు గుర్తు వచ్చుట, రుచి కలిగి నిర్వర్తించుట జరుగుచున్నది గదా. అట్లే ప్రార్థనాదికములు గూడ నిర్వర్తించుట అభ్యసింపవలెను. రుచి, శ్రద్ధ నిరంతరత్వము వలన మానవుడు సాధింపలేనిది ఏదియును లేదు.

ప్రతినిత్యము కాఫీ ఫలహారముల వలెనే నిర్ణీత సమయమునకు ధ్యానము చేయవలెను. 11, 12, 13, 14వ శ్లోకములలో చెప్పిన రీతిని శరీరము, శిరస్సు, కంఠము తిన్నగ నిలపి, కదలక స్థిరముగ కూర్చుండి భ్రూమధ్యమును ప్రశాంతచిత్తుడై దర్శించుచు నుండవలెను. అచట నొక స్థిరమగు జ్యోతిని దర్శించుచు నుండ

వలెను. మనోభావము అచటి నుండి మరలినచో మరల జ్యోతి దర్శనమునకే ప్రయత్నించవలెను. ఇట్లు నిత్యము ప్రయత్నము గావించినచో క్రమముగ మనస్సెచ్చట లగ్నము చేయబడెనో, అచ్చటనే యుండుట నేర్చును. ఇది మనస్సున కీయవలసిన శిక్షణ. అటునిటు తిరుగాడు జంతువునకు కూడ ఓర్పుతో శిక్షణ నిచ్చి నపుడు అది చెప్పిన చోట కూర్చుండును. విశ్రాంతికి ఒక ప్రదేశము, భుజించుట కొక ప్రదేశము, మలమూత్ర విసర్జనకు ఒక ప్రదేశము నేర్పినచో, జంతువులు సైతము వాటిని పాటించును. కావున మానవ మనస్సునకు ఓర్పుతో శిక్షణ మిచ్చినచో తప్పక చంచల స్థితి నుండి అచంచల స్థితికి చేరవచ్చును. ఇందుకు వలసిన అంశములు ఆసక్తి, శ్రద్ధ, నిరంతరత్వము. అపుడే అభ్యాసము అగును. అట్టి అభ్యాసము వలన చంచలము, దుర్నిగ్రహము అగు మనస్సును. స్థిరపరచవచ్చును. ఇది అభ్యాసము.

పై తెలిపిన అభ్యాసము సిద్ధించుటకు వైరాగ్యము కూడ నవసరము. అందులకే భగవానుడు యుక్తమగు విహారము, ఆహారము తెలిపినాడు. అమిత భోజనము, ఉపవాసములు కూడ దని తెలిపినాడు. అతనిద్ర, అసలు నిద్ర లేకుండుట విసర్జించ వలెనని తెలిపినాడు. అనవసరమగు భాషణములు, తిరుగుడు విసర్జించవలెనని తెలిపినాడు. కేవలము కర్తవ్యములను మాత్రము నిర్వర్తించుచు, సమయము వృధా చేయక విచక్షణా బుద్ధితో జీవించుడని తెలిపినాడు. ఇవి యన్నియు 15, 16, 17, 18, 19వ

శ్లోకములలో తెలిపినాడు. ఈ మాత్రపు నియమములను పాటించి నచో ప్రాథమికమగు వైరాగ్యమబ్బును. దానివలన మనస్సు కప్పగంతులు వేయక, చిందులు తొక్కక ఏకోన్ముఖమై యుండును. కుందేలు నడకగా కాక, తాబేలు నడకగ సాగును. సాధన సిద్ధించును. నిత్యానిత్య వస్తువివేకమే వైరాగ్యమునకు మూలము. ఏది నిత్యము, ఏది అనిత్యము అను విచక్షణ లేనపుడు వైరాగ్యమునకు తావు లేదు. సాధకులకు రెంటియందు ఆసక్తి కలగాపులగముగా నుండును. అతడు నిత్య దినచర్యయందు భాగముగ నిత్యమగు విషయమేమి? అనిత్యమగు విషయమేమి? అని విచారించి తెలుసుకొనుచుండును. తానొకడే నిత్యుడు. దేహముతోపాటు తన కేర్పడినవన్నీ అనిత్యము. తాను నేర్చినది కూడా తనతోపాటు జన్మ జన్మలు అనుసరించు చుండును. జ్ఞానము - అజ్ఞానము, బలము - బలహీనత కూడా వాసనల రూపమున వెంటనంటి వచ్చు చుండును. అట్లే కళత్ర బాంధవ్యము, సంతానము, బంధు మిత్రులు, పరిచయములు, ఆస్తిపాస్తులు కూడా ఏర్పడు చుండును. ఇది ఏర్పడుటకు కూడా శుభాశుభ వాసనలే కారణము. శుభవాసనలు శ్రేయస్కరమగు సంపర్కముల నిచ్చును. అశుభ వాసనలు అపాయము కల్గించు సంపర్కముల నిచ్చును. ఇవి అన్నియు మిశ్రమముగా సంస్కారముల రూపమున వెంటనంటి వచ్చుచుండును. ధనికుడగుట, పేదయగుట, పురుషుడగుట, స్త్రీ యగుట యిత్యాది వన్నియూ కూడ సంస్కారముల కారణముగనే జరుగును.

తాను జీవుడని మాత్రము గుర్తుండుట, జీవుడుగా తాను దేవునికి చెందినవాడని కూడా గుర్తుండుట వైరాగ్యమునకు చిహ్నము. ఇతరమగు సంబంధములన్నియు దైవలీలగా భావించి దైవవిలాసమున తన పాత్రను హెచ్చుతగ్గులు లేక పోషించువాడు విరాగి. వైరాగ్యము కొరకై దేనినైననూ విసర్జించుట కృష్ణుడిచ్చిన మార్గము కాదు. విసర్జించుట, నిర్జించుట, బహిష్కరించుట అనునవి విరాగికి వుండవు. అట్లే అంటుకొని యుండుట కూడా వుండదు. కేవలము ప్రేమపూర్వకమగు జీవ సంబంధమే యుండును. జీవుడు సహజముగ ప్రేమ స్వరూపుడు గనుక, అది ఒక్కటి జ్ఞానమై మిగులును. ఇట్టి వైరాగ్యము సిద్ధించుటకు నిత్య స్మరణ మార్గమొకటి యున్నది. ''నేను జీవుడను. జీవుడుగా దైవ కుమారుడను. అట్లే సమస్త జీవులునూ. వారును దైవమునుండి ఉద్భవించినవారే. జీవులుగా అందరునూ సమానులే. అందరి యందు నేను సోదరభావమును ప్రయత్నింతును. ఇతరమగు విషయములయందు నాకున్నది పాత్ర పోషణమే. దానిని శ్రద్ధ, భక్తి, అనురక్తిలతో నిర్వర్తించెదను. ఇట్టి జ్ఞానము చర్యలలో నిల బడుటకు నా కాధారము దైవమే. అనిత్యమగు విషయము లందు అనాసక్తి చూపక, అట్లని మమకారపడక జీవించు స్థైర్యము కూడ నాకు దైవమే ఈయవలెను.

వైరాగ్యమునకు రెండు ప్రధానమగు విఘ్నములు కలవు. ఒకటి మమకారము, రెండు అహంకారము. పై స్మరణమున

మమకారము కల్గిననూ అహంకారము యింకనూ యుండును. అది కలుగుటకు దైవమే నేనై యున్నాను, అతడే నేనుగ నున్నాను అని కూడా భావింపవలెను. శ్వాస రూపమున ఈ సత్యమునే హృదయము పలుకుచున్నది. దానినే సంస్కృతమున 'సోహమస్మి' అను మంత్రముగ తెలిపిరి. దీనిని నిత్యము అనుష్ఠానము చేయు వానికి అహంకారము తొలగును. అతడే తానుగ నున్నాడు అని నిశ్చయమైనపుడు యిక తనను గూర్చి భావన జారును. అదియే నిరహంకార స్థితి. ఇట్టి వైరాగ్యము భావనాపరముగ నిత్యము పటిష్ఠము గావించుకొనుచూ, ముందు తెలిపిన అభ్యాసమును నిర్వర్తించుచూ యోగసాధకుడు క్రమముగా యోగసిద్ధి దిశకు సాగును. ఈ కారణముగనే అభ్యాసము, వైరాగ్యము రెంటిని సాధనములుగ భగవంతుడు పేర్కొనినాడు.

35

స్థిరత్వము

అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః ।
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తు ముపాయతః ॥ 36

స్థిరచిత్తము లేనివారికి బ్రహ్మముతో యోగము చెందుట అశక్యము. స్వాధీనమైన మనస్సు కలిగి దైవముతో యోగించుటకు ప్రయత్నించువానికి నే తెలిపిన ఉపాయము చేత సాధ్యమగును. ఇది నా అభిప్రాయము.

చంచలమైన మనస్సు ఐహిక జీవనమునకు గూడ వినియోగ పడదు. అట్టి మనస్సునకు సామర్థ్యముండదు. ఒక కార్యముపై ఎక్కువసేపు నిలచి పనిచేయుట కూడ యుండదు. దీక్షతో ఏకాగ్ర మైన మనస్సుతో కార్యములను నిర్వర్తించినపుడు కార్యసిద్ధి కవకాశము మెండుగ నుండును. చిందులు వేయు మనస్సునకు ఎట్టి అవకాశము ఉండదు. చిందులు వేయు మనసును అనాదిగ మర్కటముతో పోల్చుదురు. మర్కట మనగ కోతి. కోతి ఒక చెట్టుపై నిలకడగ ఉండదు. ఒక కొమ్మపై అసలుండదు. ఏ పండును

పూర్తిగ భుజించదు. తోటలో సమృద్ధిగ పండ్లున్నపుడు అన్ని పండ్లను ఎంగిలి చేయుటయేగాని, సమగ్రముగ భుజింపదు. ఒక పండు తినుచు మరొక పండును చూచును. అపుడున్న పండును విసర్జించి మరియొక పండునకై గెంతును. ఇట్లే సామాన్య మానవులు కూడ గమ్యమున నడవక ప్రక్కదారులను పట్టి పోవుచుందురు. అట్టి వారు కార్యములను చక్కబెట్టలేరు. బాధ్యతలను సమగ్రముగ నిర్వర్తించలేరు. ఒక పాఠ్యాంశమును కూడ పరిపూర్ణముగ పఠించ లేరు. ఒక పని చేయుచున్నపుడు మరియొక పని గుర్తు వచ్చు చుండును. ఉదాహరణకు భోజనము చేయునపుడు వృత్తిపరమైన భావములు స్ఫురించుట, తత్కారణముగ భోజనమును అనుభూతి చెందలేరు. అట్లే వృత్తి యందున్నపుడు మరియొక అంశముపైకి మనస్సు గెంతును. అందువలన వృత్తి నిర్వహణము జరుగును. నిదురించుచున్నపుడు తాను చేయవలసిన పనులు, మరచిన పనులు జ్ఞప్తికి వచ్చి నిదుర పట్టదు. ఏ పనియందైనను ఏకాగ్రత ఉండకుండుట వలన పని చెడి, ఎక్కువ పని ఏర్పడును. పనులు జరుగుట మానును. దానితో అసహనత, కోపము పెరుగును. ఇట్లు మనస్సు పెట్టు తిప్పలు, త్రిప్పటల వలన అలసిపోవుటయే యుండును. జీవచైతన్యము ఒక ప్రవాహముగ సాగదు. ఇట్లు ఎంతైనను సామాన్య మానవుని మనస్సు గూర్చి విశ్లేషించవచ్చును. ఆరాట పడుటయే గాని, తగు విధమగు ఆచరణముండకపోవుటచే, స్థిరము లేక సూత్రము తెగిన గాలిపటమువలె జీవితము గాలి

వాటున సాగుచుండును. ఇట్లు వృత్తములలో గిరగిర తిరుగు చిత్తమును నిగ్రహించుట గాలిపటమునకు సూత్రము కట్టుట వంటిది. ఎద్దు ముక్కునకు త్రాడు వేయుట వంటిది. గుఱ్ఱమునకు కళ్ళెము కట్టుట వంటిది. అపుడే ప్రయాణము సాగును. జీవన ప్రయోజనము నెరవేరును. ఇది నిస్సంశయము.

కళ్ళెము లేని గుఱ్ఱముపై ప్రయాణము గమ్యమునకు చేర్చదు. ముక్కుకు త్రాడు వేయని ఎద్దుతో పొలము దున్నలేము. అట్లు మనస్సును అంతరంగమునుండి పట్టనిచో అది పలు విధముల పరుగెట్టుచుండును.

అంతరంగమందు సుందర తేజోరూపమునో, జ్యోతినో లేక స్పందనాత్మక చర్యనో పట్టుట వలన క్రమముగ స్థిరమగు మనసు ఏర్పడును. అట్టి స్థిరమనస్సు అంతర్ముఖముగ అంతరంగమున దర్శించినచో ఆసక్తికరము, రుచికరము అగు బుద్ధి ఆవరణము గోచరించును. అందు ప్రవేశించిన వానికి బుద్ధియను వెలుగునకు మూలమగు దానియందు ఆసక్తి కలుగును. ఇట్లు అంతరంగమును శోధించుచు తన మూలమును చేరుట వలన యోగము పరిపూర్ణ మగును. పరమాత్మ, జీవాత్మ, బుద్ధి, స్థిరచిత్తము ఒకే సూత్రముగ, తేజోమయముగ గోచరించును.

పై విధమగు దర్శనము అనుభూతి కలుగవలె నన్నచో స్థిర చిత్తము పునాదిరాయి. స్థిరచిత్త మేర్పడుటకే అనేకమగు ప్రాథమిక

దీక్ష లున్నవి. ప్రతినిత్యము ఒక పనిని అదే సమయమున నిర్వర్తించుట, అంతే శ్రద్ధతో నిర్వర్తించుట, ఆసక్తితో రుచి కలిగి నిర్వర్తించుట వలన అస్థిరత్వము నుండి చిత్తమునకు స్థిరత్వ మేర్పడును. అట్లేర్పడుటకు చాలకాలమట్లే నిర్వర్తించవలెను. నిరంతరత్వము, దీర్ఘకాలము అను రెండంశము లాధారముగ నేర్వవలసిన విషయమును నేర్చుట సిద్ధించును. మరియొక మార్గము లేదు.

భగవంతుడు శ్రీకృష్ణుడు ఈ శ్లోకమున "స్థిరచిత్తము లేనిచో యోగము లేదు. ఇది నా మతము" అని పలికినాడు. కేవలము ఇది తన అభిప్రాయమని తెలిపినను మరియొక మార్గము లేదని తెలియవలెను. అభ్యాసము చేతను, వైరాగ్యము చేతను స్థిరచిత్త మేర్పరచుకొన వచ్చును. అపుడే యోగమున కర్హత కలుగును.

36

మనో నిగ్రహము

అయతి శ్రద్ధయోపేతో యోగాచ్చలిత మానసః ।
అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి ॥ 37

అర్జునుడు మరియొక సందేహమును వెలిబుచ్చెను. శ్రద్ధ యున్నను మనోనిగ్రహము లేనివాడు, చంచలమగు మనస్సు కలవాడు యోగసిద్ధిని పొందనపుడు అత డే గతి పొందును?

ఈ ప్రశ్న చాల సమంజసమగు ప్రశ్న. శ్రద్ధ యున్నను మనో నిగ్రహము లేకపోవుట సర్వసామాన్యముగ శిష్టుల ఎడ గోచ రించును. మనో చాంచల్యము వలన యోగము కుదరదు. యత చిత్తుడు కానిదే యోగాభ్యాసమును గూర్చి భావించుట నిరర్ధకము గదా! కావున శ్రద్ధ కలవాడు మొట్టమొదటగ కర్మఫలములను విసర్జించుట నేర్వవలెను. కర్తవ్య కర్మనే నిర్వర్తించుట నేర్వవలెను. ఇష్టాయిష్టములను ఆధారముగ చేసుకొని జీవించుటగాక కర్తవ్య మునే అనుసరించుట నేర్వవలెను. క్రమముగ స్వంత సంకల్పము లను విసర్జించి అందివచ్చు కర్తవ్యములను మాత్రము నిర్వర్తించుచు

జీవించవలెను. శీతోష్ణ సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు వైరాగ్య దృష్టితో గ్రహించవలెను. సమ భావమును అందరియందు నిర్వర్తించుట నేర్వవలెను. శ్రద్ధ ఆధారముగ ఈ విషయములను నేర్చినచో మనో నిగ్రహ మేర్పడును. అర్జునుడు సహజముగ శ్రద్ధా వంతుడు అగుటచే శ్రద్ధ ఆధారముగ యోగమును నిర్వర్తించుట వీలుపడు నేమోనని, చంచలమైన మనస్సు కలిగినను యోగ మభ్యసించవచ్చునేమోనని కొంత తడవు భావించి, చలిత మానసు లకు యోగాభ్యాసము కుదరదని నిశ్చయించుకొని పై విధముగ ప్రశ్నించెను.

శ్రద్ధ ప్రధానమగు విషయము. శ్రద్ధను ముందు తెలిపిన ప్రాథమిక విషయములపై నిలుపవలెను. అపుడు స్థిరమగు మనస్సు లేక యతచిత్తము ఏర్పడును. యతచిత్త మేర్పడినవాడు యతి. ఈ శ్లోకమున అయతి గూర్చి అర్జునుడు పలుకుచున్నాడు. అయతికి మనస్సు చలించు చుండును. యతి మనస్సు చలింపదు. యతియైనవాడికే యోగాభ్యాసము సిద్ధించును. కానివాడు ముందు యతచిత్తము నేర్పరచుకొనవలెను. కేవలము శ్రద్ధ కలిగి చరిత మనస్కులగు వారు యోగసిద్ధిని పొందలేరు గదా! అట్టివారు ఏ గతి పొందుదురని అర్జునుని ప్రశ్న.

37

యోగ వికారములు

కచ్చిన్నో భయవిభ్రష్ట శ్ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి ।
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి ॥ 38

అర్జునుడు తన పరిప్రశ్నము నింకను కొనసాగించెను. ఉభయభ్రష్టుడు చెదిరిన మేఘమువలె నశించిపోవును గదా? అందువలన యోగమార్గము ననుసరించు అయతి ఇహపరములను మోసము చెంది నశించును గదా?

ప్రస్తుత కాలమున ప్రతివారును యోగవిద్యయందు ప్రవేశించి యోగులు కావలెనని ఆకాంక్షించు చున్నారు. ఇట్టి ఆకాంక్షను అవేశ మావరించి కర్తవ్య విముఖులగు చున్నారు. కర్తవ్య విముఖులకు యోగము లేదు. కర్తవ్యము నుండి పారిపోవు వారికి యోగము కుదరదు. కర్తవ్యములను తప్పించుకు తిరుగు వారికి యోగము కుదరదు. కర్తవ్య నిర్వహణమున వక్రబుద్ధిని ప్రదర్శించు వారికి యోగము కుదరదు. త్రికరణశుద్ధిగ కర్తవ్యములను నిర్వహించువారికే యోగము కుదురును. జీవితమున కర్తవ్య

నిర్వహణము యోగ సాధనమున భాగమే. అందువలన ప్రపంచ మును మోసగించుచు యోగము సాధించుటకు వీలుపడదు. కుటుంబ పోషణము, సంఘము నందు వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపార మార్గమున సహకారము, జీవుల ఎడల కారుణ్యబుద్ధి, తలిదండ్రుల ఎడల భక్తి ఇత్యాదివి లేకుండ యోగ ప్రవేశము నిష్ఫలము. కర్మ ఫలములను ఆశ్రయించుచు యోగాభ్యాసము చేయువానికి మనసు నిలుకడగ నుండదు. మిక్కుటమగు ఇష్టాయిష్టములందు కొట్టు మిట్టాడువానికి యోగము జరుగదు. అట్టి వానికి ప్రశాంతత యుండదు. తటస్థబుద్ధి, సమబుద్ధి అనునవి మృగ్యములై, రాగ ద్వేషములతో జీవించును. సంకల్పములు పుట్టలు పుట్టలుగ వచ్చు చుండగ యోగాభ్యాసము చేసి ఉపయోగము లేదు. యోగవిద్య సత్వగుణ సంబంధితము. రజస్తమస్సుల కది అందదు. రజోగుణ ప్రేరితుడైన వాని నుండి నిత్యము సంకల్పములు కోకొల్లలుగ వచ్చుచుండును. అవి మానవుని బాహ్య ప్రపంచములోనికి నెట్టు చుండును. ఇట్టివాడు యోగము పేరున కర్తవ్య నిర్వహణము మాని భ్రష్టుడగుట జరుగును. యోగమునకు కర్మయోగ సిద్ధాంతము మొదటి మెట్టు. యజ్ఞార్థ జీవనము రెండవ మెట్టు. ద్వంద్వములను దాటుట మూడవ మెట్టు. తటస్థుడై యుండుట నాల్గవ మెట్టు. అట్టివాడు ఆత్మ సంయమమునకు కృషి చేయవచ్చును. సోపాన క్రమమును పాటింపక అడ్డదిడ్డముగ తోచినది చేయువారు యోగ సాధకుల మని భ్రమపడుటయేగాని, యోగము సిద్ధింపనేరదు.

అక్షరములను సరిగ నేర్వక గ్రంథములను రచింతునని పూనుకున్నట్లుండును. ఉట్టికెక్కలేనమ్మ స్వర్గానికి నిచ్చెనలు వేసినట్లు, యోగ సాధన పేరున రకరకములుగ వికారములు ప్రకటింపబడుచుండును. ఇవి యన్నియు నరజాతి పోకడలు. అర్జునుడు నరుడగుటచే నరుల ప్రతినిధిగ ఈ పరిప్రశ్నమును చేసెను.

38

యోగ రసాయనము

ఏతం మే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తు మర్హ స్యశేషతః ।
త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే ॥ 39

అర్జునుడింకను పలుకుచున్నాడు. "ఈ నా సంశయమును శేషము లేకుండ ఛేదించుము. అట్లు ఛేదించుటకు నీకన్న అన్యుడెవరు లభింపగలడు?"

శ్రద్ధ కలిగి యతచిత్తము లేనివాని గూర్చి అర్జునుడు ప్రశ్నించినాడు. వాని పరిస్థితి ఏమగునని ప్రశ్న. శ్రద్ధయున్నను నియతమగు మనసు లేనివాడు యోగమున ప్రవేశించినను అతడు యోగమును పొందలేడు. అట్టివాని గతి ఏమి? యోగవిద్యలో ప్రవేశించి యోగ నియమములను పాటింపలేక, నియతమగు మనస్సును పొందలేక సతమతమగువా రెందరో వుందురు. ఉత్తర జన్మలలో వారికి ఏమగును? అటునిటు కాక దుఃఖపడునా? నశించునా?

యోగవిద్య ఒక రసాయనము విద్య వంటిది. యోగ సాధకుడు ఉన్నతస్థితి నుండి ఉత్తమస్థితి కొరకై సాధనా మార్గమున

యత్నించు చుండగ అతనిలో కొన్ని మార్పులు జరుగును. మార్పులు పూర్తిగాక అసంపూర్ణముగ జీవితము చాలించినచో ఏమి కాగలదు? వంటను ప్రారంభించి సగము వంట జరిగిన వెనుక వంట సాగనిచో వండబడుచున్న పదార్థ మేమగును? యోగవిద్యలో మానవుని పాశవిక స్వభావము హరింపబడును. మానవ స్వభావము సంస్కరింపబడును. దైవీ స్వభావము ఆవిష్కరింపబడును. కంద మూలమును శుభ్రపరచి, తొక్కు తీసి, ఉడకపెట్టి, పోపు వేసినపుడుగదా అది రుచికరముగ నుండును. లేనిచో తిను వానికి నాలుకతో ప్రారంభమై దేహమంతయు దురద కలుగును. అట్లే మానవుని యందు జమిలిగ పాశవికము, మానవికము, దైవికము అగు స్వభావములు కలసిపోయి ఉండును. పాశవిక భావముల నుండి సంస్కరించి మానవతా భావములను పెంపొందించి, దైవీ స్వభావమున స్థిరపడునట్లు చేయుట, తినలేని కందదుంపను రుచికరముగ భుజింపచేయుట యోగవిద్య చేయు మార్పు. అట్లే గొంగళిపురుగు తన చుట్టును గూడు కట్టుకొని 90 దినములలో సీతాకోకచిలుకగ మారును. గొంగళిపురుగు దేహముపై పాకిన కంపరము కలుగును. సీతాకోకచిలుక మేనుపై వాలిన ఆహ్లాదము కలుగును. ఇట్టి రసాయనమే యోగవిద్య యందున్నది. ఈ రసాయన ప్రక్రియ సగములో ఆగినచో ఏమగునని అర్జునుని పరిప్రశ్నము.

39

నిత్యజీవన యోగసాధన

పార్థ నై వేహ నాముత్ర వినాశ స్తస్య విద్యతే ।
న హి కల్యాణకృ త్కశ్చిద్దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి ॥ 40

పార్థా! అట్టి యోగభ్రష్టునకు ఈ లోకమునందు గాని, పరలోకమునందు గాని పతనముండదని తెలియుము. మంచి పని చేయుటకై సంకల్పించినవాడు దుర్గతి చెందనేరడు. ఈ విషయమున నీకు సందేహము వలదు.

శ్రీకృష్ణుడు ఒక విశేషమగు సృష్టిరహస్యము అర్జుననకు ఆవిష్కరించినాడు. సత్సంకల్పముతో కార్యముల నారంభించు వారు కార్యములందు కృతకృత్యులు కాకపోయినను సంకల్పము శుభకర మగుటచే సృష్టియందు నాశనము చెందరు. అతడు కార్యము లందు నిపుణత లేకపోవుట వలన కొన్ని చిక్కు లేర్పరచు కొనినను, సంకల్పము దైవమును చేరు శుభ సంకల్పమే గనుక ఆ సంకల్ప మెరిగిన ప్రకృతి పురుషులు అతనిని ఆశీర్వదింతురే గాని, అతనిని భ్రష్టుని గావింపరు. *"కల్యాణ కృత్"* అనగా కల్యాణము

కలిగించు కార్యము. తనకుగాని, యితరులకు గాని చైతన్యపరమగు ఉన్నతిని గావించు కార్యము. చేయుటలో సమర్థతనుబట్టి సిద్ధి యుండును. యోగవిద్యకు కావలసిన ఏకైక సమర్థత మనోనియతి. శ్రద్ధ కలిగినను మనోనియతి లేనిచో యోగము సిద్ధించుట జరుగదు. వైఫల్యము కలిగినపుడెల్ల మరికొంత నియతిని యోగసాధకుడు పొందుటకు యత్నించును. అట్లు యత్నింపవలెను కూడ. యత్నించుటకు కూడ వైఫల్యము లుండ వచ్చును. కాని మరల మరల యత్నించుటలో అభ్యాసవశమున యతీంద్రియుడు కాగలడు. యతచిత్తుడు కాగలడు. క్రమముగ అభ్యాసవశముననే సమబుద్ధిని పొందగలడు. శీతోష్ణములకు, సుఖదుఃఖములకు, మానావమానములకు తీవ్రమగు బాధ పొందుట క్రమముగ తగ్గును. నిత్య జీవితమున అభ్యాసవశమున తగ్గునే కాని మరియొక మార్గము లేదు. నిత్య జీవితమున అనుభవ జ్ఞానము చేతను, అటుపైన అధ్యయన జ్ఞానము చేతను క్రమముగ కూటస్థుడగును. కూటస్థుడగుట యనగ చంచలత్వము నుండి స్థిరత్వమునకు చేరినవాడు. అట్టివానికి సన్నివేశమును బట్టి వికారమగు మార్పులు కలుగవు. నిర్వికారుడు గనే యుండును.

దైనందిన జీవితమున కర్మ జ్ఞాన సన్యాస యోగసూత్రములను నిత్యము అనుసరించుట వలననే యతచిత్తము కలుగును గాని కేవలము పఠనము వలన గాని, ఉభయ సంధ్యలయందు సాధనవలన గాని పట్టు చిక్కదు. కనుకనే యోగసాధన నిత్య

జీవితమునందు విలీనము కావలెను. యోగసాధన వేరుగను, నిత్యజీవితము వేరుగను నిర్వర్తించువారికి యతచిత్తము లభించదు. యతచిత్తము లభింపనిదే యోగస్థితికి అవకాశము లేదు.

అందువలన నిత్యజీవన అభ్యాసముగ యోగము సాగవలెను. శ్రద్ధ ఉండుటచే ఆ ప్రయత్నమున నున్నవాడు క్రమముగ వృద్ధి చెందును. నాశనము పొందడు. *"కల్యాణ కృత్ కశ్చిత్ దుర్గతి గచ్ఛతి".* కల్యాణమగు కర్మకు పూనుకొనువానికి దుర్గతి ఎట్లు కలుగును? కలుగుటకు వీలు లేదు. అట్టివానికి ఇహమునందు గాని, అటుపైన గాని వినాశము లేదు అని తెలియుము అనుచు కృష్ణుడు నిస్సందేహముగ తెలిపెను.

40

యోగసిద్ధి

ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకా నుషిత్వా శాశ్వతీః సమాః ।
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే ॥ 41

యోగమునందు సిద్ధి పొందని యోగసాధకుడు, యోగము నభ్యసించుచు యతచిత్తము లేకపోవుట వలన జారిన యోగ భ్రష్టుడు. చేసిన పుణ్యములను బట్టి, అనేక సంవత్సరములు పుణ్య లోకములయందు వసించి తదుపరి పరిశుద్ధులైనట్టి శ్రీమంతుల గృహములలో మరల పుట్టును.

యోగాభ్యాసి చేసిన అభ్యాసము ఇసుమంత అయినను అది ఉత్తర జన్మలలో శ్రేయస్సే కలిగించును గాని భ్రష్టత్వము కలిగించ దని తెలుపుచు, అట్టివాడు యోగసిద్ధి పొందకగాని, యోగ భ్రష్టత్వము పొందిగాని మరణించినపుడు చేసిన పుణ్యములను బట్టి కొన్ని సంవత్సరములు పుణ్య లోకములందు వసించి అటు పైన శుచి, సంస్కారము గల శ్రీమంతుల కుటుంబములో పుట్టునని శ్రీకృష్ణుడు తెలుపుచున్నాడు. దీనివలన యోగవిద్యయందు ప్రవేశించుట శ్రేయస్కరమని, ఉత్తమమని తెలియుచున్నది. అహింస, సత్యము,

బ్రహ్మచర్యము, ఆస్తేయము, అపరిగ్రహము, కర్మఫలత్యాగము, దానధర్మములు ఇత్యాది కార్యములు యోగజీవనమున నిర్వ ర్తించుట వలన చేసిన పుణ్యము కారణముగ మరణించిన పిదప యోగాభ్యాసి పుణ్యలోకములకే చనును. అటుపైన జన్మించును. అట్టివానికి సత్సంపద కలిగిన గృహములందు జన్మ కలుగుట వలన చక్కని సంస్కారములు చిన్నతనము నుండి అబ్బును. సత్సంపద యుండుటచే దానధర్మాది గుణములు కూడ అలవడును. అన్నవస్త్రాదులకు లోటు ఉండదు గనుక ఉన్నత భావములపై జీవితమును కేంద్రీకరించు బుద్ధి కలుగును. మరల యోగవిద్య యందు ప్రవేశించుటకు, సాధన చేయుటకు వలసిన వాతావరణ మేర్పడును. కుసంస్కార మున్నచోట అశుచి యుండును. సంపదలు లేనిచోట అన్నవస్త్రాదులే జీవితాశయములై, జీవిత మంతయు ధనార్జనమునకే కృషి సలుపవలసి యుండును. ఇట్టి పరిస్థితులలో యోగాభ్యాసము సాగదు. యోగాభ్యాసము సాగుటకు వలసిన వాతావరణము చిన్నతనముననే అందివచ్చుట అదృష్టము. అట్టి అదృష్టము పూర్వజన్మలయందలి యోగాభ్యాస ప్రయత్నముగ లభించును. అందువలన యోగవిద్య నేర్చువాడు మరణించు సమయమున యోగసిద్ధి కలుగలేదని దుఃఖము చెంద నవసరము లేదు. యోగభ్రష్టుడనైతినని బాధ పడనవసరము లేదు. యోగము ఈ కారణముగ అత్యుత్తమ విద్యగ తెలియదగును. శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుని *"యోగీ భవ అర్జున"* అనుచు అర్జునునిపై తనకు గల ప్రేమను చాటుకొనెను.

41

యోగిజన్మ

అథవా యోగినా మేవ కులే భవతి ధీమతామ్ ।
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ ॥ 42

యోగాభ్యాసి యోగ విద్యయందు ప్రవేశించి శ్రద్ధతో యోగము చేయుచు, యోగసిద్ధి చెందకయే మరణించినచో అతని యోగాభ్యాస నాణ్యతను బట్టి యోగుల కుటుంబముననే జన్మించ గలడు.

యోగుల కుటుంబమున జన్మించుట, శ్రీమంతుల కుటుంబమున జన్మించుట కన్న శ్రేష్ఠమని తెలుపబడుచున్నది. యోగుల కుటుంబములో జన్మించినపుడు పూర్వ జన్మ వాసనల వలన చిన్నవయస్సుననే యోగమున ప్రవేశించు టకు అవకాశ మేర్పడును. యోగుల కుటుంబమందు దైవీ వాతావరణము సహజముగ నుండును. భక్తి జ్ఞానము లుండును. చిల్లర విషయ ములు గూర్చి చర్చగాని, చేష్టగాని యుండదు. భారత భాగవత

రామాయణాది సద్గ్రంథముల చర్చలు, యోగాభ్యాస పరమైన ప్రవర్తన యుండును.

యోగము కొనసాగుట కంతకన్న ఉత్తమమైన వాతా వరణము ఏమి కావలయును?

ప్రపంచమున అన్ని రకముల జన్మల కంటెను మానవ జన్మ ఒక అదృష్టము. అట్టి మానవజన్మ యోగుల కుటుంబమున జరిగి నచో అంతకన్న గొప్ప అవకాశము జీవునకు మరియొకటి లేదు. ధనికులు, అధిపతులు, రాజాధిరాజుల జన్మల కన్న యోగుల జన్మమే గొప్పది. ఇంద్రుని జన్మ కన్న కూడ యోగిజన్మ గొప్పది.

యోగులు ధీమంతులు. ఆత్మారాములు. నిష్కపటులు వారు కేవలము ప్రపంచమునకు హితము చేయుటకే జన్మింతురు. అట్టి వారి కుటుంబములలో పుట్టుట మహాదుర్లభమైన విషయము.

వశిష్ఠ మహర్షి సాక్షాత్తు బ్రహ్మమే. అతని కుటుంబమున పుట్టిన శక్తి మహర్షి సూటిగ ధ్యానమందు నిలచి, బ్రహ్మమును చేరి బ్రహ్మమై యున్నాడు. అతని కుమారునిగ జన్మించిన పరాశర మహర్షి మహాయోగియై, జగద్గురువై, మైత్రేయాది జగద్గురువులకు కూడ గురుస్థానము నలంకరించినాడు. పరాశర మహర్షి కుమారుడు వేదవ్యాసుడు. తండ్రిని మించిన తనయుడు. తండ్రి అందించిన యోగమును, ధ్యానమును సమస్తమును విపులీకరించి, వేదము లను నిర్వచించి, పురాణములను వర్గీకరించి, భారత భాగవతాది

గ్రంథములు రచించి, కలియుగమందు మానవులు తరించుటకు మహత్తర కృషి గావించినాడు. అతని కుమారుడు శుకుడు చిన్నతనముననే బ్రహ్మత్వము సాధించినాడు. యోగస్పర్శ గలవారే యోగుల కుటుంబమున జన్మింతురు. అట్లు జన్మించి యోగసిద్ధిని పొందుదురు.

నిజమునకు జీవులు మరణ సమయమునకు ఏ యే వాసనలు కలిగియుందురో ఆయా వాసనల పరితృప్తికై తదనుగుణ మైన వాతావరణమున మరల జన్మింతురు. అట్లే యోగవాసన ప్రబలముగ నుండగ మరణించినవారు యోగుల కుటుంబమున జన్మింతురు. గుఱ్ఱమునకు గుఱ్ఱము, గాడిదకు గాడిద పుట్టుట ప్రకృతి విధానము. కాకికి కోకిల పుట్టదు. కోకిలకు కాకి పుట్టదు. శుభవాసనలు గలవారు శుభంకరమగు గృహములలో జన్మింతురు. అశుభ వాసనలు గలవారు అట్టి వాసనలు గల కుటుంబములలో జన్మింతురు. సామాన్యముగ శుభాశుభ మిశ్రమముగ వాసన లుండును. కావున అట్టి కుటుంబములో జన్మించుట జరుగును. ముందు జన్మలు ఉత్తమముగ నుండవలెనన్నచో, శుభ వాసనల నాశ్రయించుట కర్తవ్యమై నిలచును. అట్లే యోగుల కుటుంబము లలో జన్మించుట కూడ పూర్వ వాసనలను బట్టి యుండును.

42

ఆత్మ సంయోగము

తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదైహికమ్ ।
యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన ॥ 43

పూర్వజన్మము నందు బుద్ధితో సంయోగము చెందుటకు ప్రయత్నము జరుగుట వలన ఈ జన్మలో బుద్ధి సంయోగము పొందుటకు వలసిన వాతావరణమునందు జన్మించి, సిద్ధికొరకు యోగ సాధకుడు ప్రయత్నము సాగించును.

యోగుల కుటుంబమునందు జన్మించుట దుర్లభమని, ఉత్తమోత్తమ మని, అత్యంత శ్రేయస్కరమని తెలిపిన భగవానుడు, అట్టి యోగుల కుటుంబమున పుట్టుట కేవలము యోగపరమగు పూర్వజన్మ సంస్కారమును సంసిద్ధిగ పొందుటకే. పూర్వజన్మమున అసంపూర్తిగ మిగులునట్టి ప్రయత్నము ఉత్తర జన్మమున కొన సాగును. పూర్వజన్మ సంస్కారము వలననే ఈ జన్మయందు అవకాశము మరల లభించినది. కనుక ఈ జన్మమున పూర్ణసిద్ధి కొరకు అతడు తప్పక ప్రయత్నించును. మహారాష్ట్రమున పుండరీ

కుని కథ, ఆంధ్రమున వేమనకథ ఈ సందర్భమున ఉదాహరణ ముగ చెప్పుకొనవచ్చును. వారిరువురును పూర్వ జన్మమున యోగ సంస్కారముతో పాటు కొంత స్త్రీ కామ సంబంధితమైన సంస్కారము కూడ మిగిలినది. తత్కారణముగ తరువాత జన్మలో యోగుల కుటుంబమున జన్మించి, భోగ విషయైక సంపర్కమున తదను గుణమైన మిథ్యను గ్రహించి, ఆ సంస్కార మంతము కాగ యోగ సంస్కారముననే నిలచి సిద్ధిని పొందిరి.

అజామీళుని కథకూడ దైవస్మరణతో మరణించినవారు మరు జన్మలలో ఆ సంస్కారములు వెంటరాగా, వరుసగ కొన్ని జన్మలలో యోగసిద్ధి చెందుదురని సూచించును. అజామీళుడా జన్మయందు 'నారా' శబ్దము పలుకుచు మరణించెను. మరు జన్మలలో ఉత్తమోత్తమ మగు త్రివేణి సంగమ తీరమునందు జన్మలు పొంది, దైవీ సంస్కారమును పెంపొందించుకొనుచు సాగెను. కొద్ది జన్మలలోనే సిద్ధి పొందెను.

కావున జీవుల వెంటవచ్చు సంస్కారములలో దైవీ సంపర్క సంస్కారము జీవుని వెంటనంటి అతనిని కడతేర్చును. ఇతర సంస్కారములు మార్గమున నశించును. కావున మనసును బుద్ధితో చేర్చుచు పరిశుద్ధము, సుగంధభరితమునగు ఆత్మ సంస్కారము కొరకై ప్రయత్నించుటయే శుభకరము. చేసిన ప్రతి ప్రయత్నము జీవునియందు వికాసము కలిగించుచునే యుండును.

ఇట్టి యోగ సంస్కారముననే జీవుడు మరణమును దాటి, తా నెవరో తనకు తెలిసి, చిరంజీవియై నిలచి, జగత్కల్యాణ కారక మగు దివ్య ప్రణాళికలో అంతర్భాగమై శాశ్వతముగ నిలచి యుండును. దీనికొరకే బుద్ధియోగము, అటుపైన ఆత్మయోగము ఆవశ్యకమైనవి. ఇట్టి శాశ్వతత్వమునిచ్చు విద్య మానవులకే సాధ్యము. కనుక మానవుడు తన కందివచ్చిన నరజన్మమును, మనో యింద్రియ శరీరముల పరితృప్తి కొరకు వ్యర్థము చేయరాదు. జీవుడు పశుజన్మ లెత్తునపుడు ఇంద్రియ పరితృప్తి, శరీర పరితృప్తి చాలకాలము సాగించును. బుద్ధి పరితృప్తి, ఆత్మ పరితృప్తి కొరకే నరజన్మ ప్రకృతి అందించును. ఆత్మ సంయోగము జరిగినపుడే నరజన్మ సార్థక్యమగును. అట్టి ప్రయత్నము జరుగుచున్న తడ వంతయు ప్రకృతి నరజన్మ మందించగలదు. క్రమముగ ఉత్త మోత్తమ జన్మలు కూడ తనవంతు సహకారముగ అందించగలదు. దైవమిచ్చిన కర్మ జ్ఞాన సన్యాస సూత్రములను నిత్య జీవనమందు పాటించుచు, యతచిత్తుడై, మనస్సును బుద్ధిపై నిలపి బుద్ధితో సంయోగము చెంది, ఆ పిమ్మట బుద్ధియందు నిలచి, ఆత్మ సంయోగమునకు కృషి సలిపి ఆత్మయై నిలువవలెను. అపుడు ఆత్మ, బుద్ధి, మనసు, ఇంద్రియములు, శరీరము సూత్రమున కెక్కించిన మణులవలె ఒక మాలగ ఏర్పడును. అపుడు జీవుడు సమర్థుడై, సంపూర్ణుడై ప్రకాశించును.

43

యోగాభ్యాస సంస్కారములు

పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రియతే హ్యవశోఽపి సః ।
జిజ్ఞాసు రపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే ॥ 44

క్రమముగ పూర్వ యోగాభ్యాస సంస్కారములు జన్మ జన్మలకును బలపడుచుండగ, యోగాభ్యాసి తదభ్యాసవశముచే యోగవిద్య వైపునకు బలముగ ఈడ్వబడును. అట్టి జిజ్ఞాసువు వేదోక్తమగు కర్మలను అప్రయత్నముగనే నిర్వర్తించును. కర్మ లంటని రీతిని ప్రవర్తించును.

జన్మల తరబడి యోగాభ్యాసము చేసిన సాధకుడు క్రమముగ నిష్కామ కర్మయోగము నందు నిపుణుడై వర్తించును. ఫలమందాసక్తి లేక, వక్రబుద్ధి లేక త్రికరణశుద్ధిగ తనవంతు కర్తవ్యమునే నిర్వర్తించుట, ఇతర విషయముల జోలికి పోకుండుట, అట్టివానికి సహజ లక్షణమై యుండును. పరహితము, దాన ధర్మములు సహజముగ నుండును. ధ్యానము నందు ఆసక్తి మెండుగ నుండును. ఇష్టాయిష్టములు తీవ్రముగ నుండవు. వీనికి కారణము పూర్వ

కృషియే. పూర్వకృషియే ప్రస్తుతమున తదనుగుణమైన సిద్ధినిచ్చి మార్గము సుగమము చేయును. చిన్నతనము నుండియే తన ప్రవర్తనమునందు ఈ వైశిష్యము కన్పట్టుచుండును. అట్టివాడు సంస్కారపరముగ వేదోక్త కర్మానుష్ఠానమును అతిక్రమించి యుండు నని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పుటలో అంతరార్థము పై తెలిపిన సత్యమే.

"శబ్ద బ్రహ్మ అతివర్తతే" అనగ వేదోక్త కర్మానుష్ఠానమును అతిక్రమించును అని అర్థము. ఇచట అతిక్రమణ మనగ దాటుట అని అర్థముగాని, నిర్లక్ష్యము చేయుట, నిర్వహింపకుండుట, వ్యతిరేకించుట కాదు. జీవకోట్లు ఫలముల నాశించి కర్మబద్ధత్వము కలిగి యుందురు. ఫలములకై వక్రగతులు అనుసరింతురు. పొందిన ఫలములందు మోహముచే తగులుకొని యుందురు. ఇట్లు అవిద్యావరణముననే జన్మ పరంపరలు సాగుచుండును. యోగ కారణమున జీవుడు క్రమబద్ధముగ తారణము చెందుచు కర్మ ఫలములను ఆశ్రయించక కర్మలను శుద్ధిగ నిర్వర్తించు స్థితికి చేరును. అతని ప్రవర్తనమున కర్మ జ్ఞాన సన్యాస యోగ సూత్రములు ప్రకటితమగు చుండును. అట్టివాడు కర్మలచే బంధింపబడడు. బంధము లేక కర్మలను నిర్వర్తించు చుండును. యోగ మార్గమున ఇట్టి స్థితికి చేరిన సాధకుడు, ఆత్మ సంయోగమునకు అతి చేరువలో నిలచును. ఇట్లు జన్మల తరబడి యోగవిద్యాభ్యాసము సాగును. ఇట్టివాడు సాంఘిక సంప్రదాయ తీరములను కూడ దాటుట సున్నితముగ జరుగును.

44

యోగ సంసిద్ధి

ప్రయత్నా ద్యతమానసు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః ।
అనేకజన్మ సంసిద్ధ స్తతో యాతి పరాం గతిమ్ ॥ 45

యత మానసుడై జన్మల తరబడి ప్రయత్నము చేయుచున్న యోగాభ్యాసి కిల్బిషము లన్నియు హరింపబడగ, సంశుద్ధుడై యోగ సంసిద్ధిని చెంది తరించును.

శ్రీకృష్ణుడు తెలుపుచున్న యోగవిద్య జీవులకు జన్మజన్మల అభ్యాసముగ సాగునని అంతకంతకును స్పష్ట మగుచున్నది. క్రమ బద్ధముగ నేర్చు యోగవిద్య సిద్ధించుటకు ఎన్ని సంవత్సరములు పట్టినను భయము లేదు. అభ్యాసము ఆరోహణ క్రమమున సాగవలెను. యోగాభ్యాసము సాగుచుండగ జీవుని అంతఃకరణ బహిఃకరణములు పరిశుద్ధి చెందవలెను. వాని నడుమ సంయమ మేర్పడవలెను. కర్మ; కర్తవ్య కర్మమే కావలెను. కామ్యకర్మ కారాదు. కర్మలం దాసక్తి జనించుట కూడ తరింపబడవలెను. అహింస, ఆస్తేయము, అపరిగ్రహము ఆదిగా గల గుణములు సహజమై

యుండవలెను. దానధర్మాదులు దినచర్యలో భాగమై పోవలయును. ఇష్టాయిష్టములు కరుగవలెను. ఇత్యాది అంశములు సిద్ధించుటకు జన్మలు పట్టుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. పతంజలి మహర్షి తెలిపిన యమ నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామాది సూత్రములు, శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తెలిపిన కర్మ జ్ఞాన సన్యాస సూత్రములు సిద్ధించుటకు కొన్ని జన్మల పరంపర సాగవచ్చును. కాని ఇవి యన్నియు యోగ మార్గమున సార్థకత నిచ్చునవి, సాఫల్యతను కలిగించునవే.

జీవుని స్వభావములో అనేకానేక జన్మ పరంపరల వాసన లుండును. అట్టి వాసన లన్నియు ఒక్కమారుగ పోవుటకు వీలు పడదు. క్రమ క్రమముగ శుభవాసన లేర్పడి అశుభ వాసనలు తొలగింపబడి జీవుడు ముందుకు సాగును. అతనియందలి భయము, కామము, క్రోధము, మోహ లోభములు, ఈర్ష్య అసూయలు, మదమాత్సర్యములు ఇత్యాది వాసనలను- యోగ సూత్రములను దీర్ఘకాలము అభ్యసించుట ద్వారా మాత్రమే నిర్మూ లింప వచ్చును. అభ్యాసము సాగుతున్నంతకాలము శుద్ధి ఏర్పడుచు నుండును. అశుద్ధి నుండి బయల్పడును. ఇట్లు సంయత్ శుద్ధిని చేరుసరికి సాధకుడు చాల దృఢచిత్తుడై తన మూలముతో యోగము చెందుటకు సంసిద్ధుడు కాగలడు. కనుక యోగము అనేక జన్మల సంసిద్ధి అని తెలియవలెను.

45

యోగీభవ

తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః ।
కర్మిభ్య శ్చాధికో యోగీ తస్మా ద్యోగీ భవార్జున ॥ 46

యోగినా మపి సర్వేషాం మద్గతే నాంతరాత్మనా ।
శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః॥ 47

తపస్సు చేయువారి కంటెను, జ్ఞానుల కంటెను, ఉత్తమోత్తమ కర్మలు చేయువారి కంటెను యోగి అధికుడు. కావున ఓ అర్జునా! నీవు యోగివి కమ్ము.

శ్రీకృష్ణుడు యోగి యొక్క ఉత్తమ స్థితిని తెలుపుచున్నాడు. తపస్సులు చేయువారు, జ్ఞానులు, శ్రేష్ఠమగు కర్మల నాచరించు వారు లోకమునందు అధికులుగ భావింపబడుదురు. కాని వారి యందు సమభావము, సమదర్శనము, సమతుల్యము నుండుట అరుదుగ నుండును.

తీవ్ర తపస్సులు చేసి దైవానుగ్రహము పొందినవారు కూడ

సమదర్శనులు కాక ప్రవర్తించు సన్నివేశములున్నవి. కోపాద్రిక్తతతో శపించిన తపస్విజనులు కలరు. తపస్విజనులు శక్తివంతు లగుదురు. మహిమలు కలిగి యుందురు. కాని మట్టిని, బంగారమును, పాపిని, పుణ్యుని, ఏనుగును, దోమను, రాజును, బంటును చూచినపుడు సమదృష్టి లేక వైవిధ్యమును చూపుదురు. ప్రత్యేకించి పాపులను చూచునపుడు ఉదాసీనులై యుండలేరు. హీనులను చూచునపుడు నిరసించుట కూడ జరుగును. యోగులు అట్టివారందరి యెడల ఉదాసీనులై యుందురు. శ్రీకృష్ణుడు యోగేశ్వరుడు. అతడు తన జీవితమున దుర్వాసుడు, విశ్వామిత్రుడు, కణ్వుడు ఇత్యాది తపస్వి జనులను చూచెను. వారి ప్రవర్తనమున సమదర్శనము లేక వారు శపించినవారిని తాను కాచుట జరిగినది. తపఃశక్తి వలన అపు డపుడు సహనము కోల్పోవుట జరుగుచుండును. సమదర్శనము లేనిచో సహన ముండదు. సహనము కోల్పోయినపుడు సంయమ ముండదు. సమభావము కలుగదు. యాదవుల ప్రవర్తనకు కలత చెందిన కణ్వ విశ్వామిత్ర మహర్షులు సహనమును కోల్పోయిరి. అట్టి యాదవులతో తన జీవిత మంతయు గడిపినవాడు శ్రీకృష్ణుడు. అతడు యోగేశ్వరుడు. అట్టివారి వృద్ధికై శ్రమించినవాడు వాసు దేవుడు. అతడు యోగీశ్వరుడు. ఇట్లు యోగులు సమతుల్యమైన ప్రవర్తన కలిగియుందురు. కావున తపస్విజనుల కన్న అధికులు.

జ్ఞానులు జ్ఞానుల సాంగత్యమే కోరుదురు. అజ్ఞానుల నడుమ నుండలేరు. అవిద్యను సహించలేరు. అవిద్యావర్తనులను చూచి నపుడు వారికి (జ్ఞానులకు) చులకన భావన కలుగును. అట్టి

వారియందు కూడ ఈశ్వరు డున్నాడని మరతురు. వారు అవిద్య, అశుచిలను సహింపలేరు. శ్రీకృష్ణుడు గోపకులతో కూడి ఎంగిలి ముద్దలను తినెను. పూలమ్ముకొను వానిని శీఘ్రముగ అనుగ్రహించెను. పచ్చికబయళ్ళపై పరుండెను. కాలమును దేశమును బట్టి తానున్న పరిసరములయందు, జీవుల యందు అంతర్యామిని దర్శించు సమబుద్ధి యోగుల కున్నట్లు జ్ఞానుల కుండదు. శ్రీరాముడు అడవి మనుషులతోను, కోతులతోను, అసురులతోను, ఋషులలోను ఒకే విధమగు మైత్రీభావముతో మెలగెను. అట్టివారు యోగులు. ఇటీవలి కాలమున రామకృష్ణ పరమహంస, షిరిడీ సాయిబాబ అట్టి సమదర్శనమును నెరపి యోగ మన నేమో తెలిపిరి. కుమ్మరియందు, కమ్మరియందు, మాంసము అమ్ముకొని జీవించు వారి యందు, గృహిణులయందు యోగులు గోచరింతురు. ఇట్టి యోగులు పై తెలిపిన జ్ఞానుల కన్న ఎక్కువగ హితము చేకూర్చ గలరు. అందువలన యోగు లధికులు.

ఉత్తమోత్తమ కర్మలు చేయువారు కూడ ఆ కర్మల సాఫల్యమును బట్టి కీర్తిప్రతిష్ఠలు పొందుచు వానిపై మోహము కలిగి యుందురు. సద్గుణములు కలిగి, దానధర్మాది యజ్ఞములు చేయుచు ప్రపంచపు గుర్తింపునందు సంతృప్తి చెందుచు గుహ్యామగు జీవనము లేక బాహ్యమందలి మేళములకు అలవడి జీవింతురు. అట్టి వారికిని సమభావముండదు.

యోగియందు తపస్సు, జ్ఞానము, యజ్ఞము, దానము అన్నియు ఇమిడి యుండును. కాలమును దేశమును బట్టి వానిని

నిర్వర్తించుటేగాని, నిర్వర్తింపబడు విషయములయందు తగులు కొనడు. జ్ఞాన మతనియందు భాసించుటయే గాని, జ్ఞానమున కూడ తగులుకొనక తానుగ నుండును. జ్ఞాన ప్రదర్శన నెపుడును చేయడు. అట్లే తపస్సు వలన కలిగిన శక్తుల నాశ్రయింపక వర్తించునే గాని వానిని తనకై తానుగ వినియోగింపడు. యోగి అనగా దైవముతో యోగము చెందియుండువాడు. అట్టివాని నుండి దైవమే సర్వము నిర్వర్తించును. తానుగ అతడేమియు నిర్వర్తించడు. ఇట్టి యోగస్థితి కన్న సుందరము వైభవము అగు జీవనము లేదు. అతడు తన కొరకు గాక దైవము కొరకు, దైవమునందు వసించి యుండును. అట్టి యోగికన్న దైవమునకు ప్రియు డెవ్వరును లేరు. యోగి అనగ భక్తుడే. దైవముతో విభక్తి లేక యుండును. అతని యందు జ్ఞానము భాసించును. మహత్తరమగు కార్యములు జరుగును. ఈ రహస్యములు తెలియుటకే రామాయణమున సుందరకాండము ఈయబడినది. హనుమంతుడు పరులు గుర్తింప లేని మహాయోగి. హనుమంతుని జీవితము తనకొరకు జీవింపబడ లేదు. దైవము కొరకే తన ఉనికి. అతడు సహజయోగి. అతని యందు నాలుగు వేదములు భాసించును. అతనిని మించిన జ్ఞాని లేడు. కాని అతడు జ్ఞానమునకు తగులుకొని యుండడు. అతడు మహత్తరమగు కార్యములను నిర్వర్తించెను. అతడు సాధించిన కార్యములు అనితర సాధ్యము. కాని వానిని గూర్చిన జ్ఞప్తి కూడ అతనికి ఉండదు. అతడు నిత్య తపస్వి. విశ్వాత్మ రాముని చింతనలో తనను తాను మరచి యుండును. తాను భక్తుడనని, యోగినని,

జ్ఞానినని, శక్తివంతుడనని భావింపడు. తన భావన, తను భావన లేక కేవలము బ్రహ్మము వలె వసించి యుండును. శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునకు యోగమును బోధించు సమయమున అర్జునుని రథముపై జెండావలె యుండెను. అధర్మమునకు ప్రతికూలముగ, ధర్మమునకు అనుకూలముగ వాయువులను ప్రసరింపజేసి అర్జునునకు తోడ్పడెను. అతడి యునికి ఎవరు గుర్తించిరి? సహాయము పొందినవారు కూడ గుర్తింపలేని రీతులలో సహాయము చేయు మహాయోగి. అట్టివాడు కృష్ణుడు అర్జునునికి బోధించినపుడు అచటనే యున్నాడు. అతని యునికి కృష్ణునికే తెలుసును. యోగులను గూర్చి ఎంత వివరించినను అది అసంపూర్ణమే యగును. అందువలన శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి జీవిత గమ్యమును నిర్వచించి మార్గమును నిర్దేశించెను.

ఆత్మ సంయమ యోగము అను ఈ ఆరవ అధ్యాయము ధ్యాన యోగమని పిలుతురు. ఆత్మ సంయమమునకు వలసిన సూత్రము లన్నియు ఈ ఆరు అధ్యాయములయందు భగవంతుని పలుకులుగ తెలుపబడినవి. ఇవి అత్యంత గంభీరములు. ఇందలి రహస్యము లన్నియు శ్రద్ధ గలవారికి గోచరింపగలవు. వానిని భక్తి శ్రద్ధలతో అభ్యసించువాడు తప్పక యోగి కాగలడు. ఈ సూత్రములు ఆచరణకే గాని పారాయణకు కాదు. ఆచరించినవారు తరించుట తథ్యము. ఆచరించని వారు తరించకుండుట కూడ తథ్యము.

గీతా సూత్రములను అవగాహన చేసుకొనుట, ధీరతతో ఆచరించుట తరుణోపాయము. ఈ సూత్రముల వైశిష్యము లెక్క

చేయక దొడ్డిదారులలో గమ్యమును చేరవలెనని భావించువారు తమకు తాము మోసగించుకొనువారు.

కర్మము సుళువు తెలిసి కర్మమున నిలచి, దానముల విలువ తెలిసి, దానధర్మాదుల నాచరించుచు, ద్వంద్వముల మాయ తెలిసి వానియందు సమ్యక్ న్యాసము చెంది, తద్వారమున యతచిత్తుడై బుద్ధిని చేరి, బుద్ధియను వెలుగు మూలమును ధారణచేసి, ధ్యానించి ఆత్మగ తనను తాను తెలియుట ఈ మొత్తము సాధన. క్రమము నంతయు విపులముగ, విశిష్టముగ దైవ మెరిగించినాడు. కావున ఈ ఆరు అధ్యాయములను సాధన షట్కమని పేర్కొనిరి. ఆచరించి తరించుటకు భగవద్గీతకన్న మించిన గ్రంథము ప్రపంచ ములో లేదు. ఇది ముమ్మాటికిని సత్యము. పాఠకులు గ్రహించి, ధీరతతో ఆచరించి తరింతురు గాక!

శ్రీమద్భగవద్గీత యందలి 6వ అధ్యాయము
'ధ్యాన యోగ' వివరణము
సంపూర్ణము.

Dhanistha Publications

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.

1.	Agni (E/G/S)	60-00
2.	Amanaskudu (T/K)	18-00
3.	Antardarsana Dhyanamulu (T)	100-00
4.	Anveshakudu (T)	60-00
5.	Asangudu (T)	15-00
6.	Ashram Leaves (E/G/S)	100-00
7.	Ayurvedic Principles (E)	
8.	Bharateeya Sampradayamu (T/Hi)	10-00
9.	Cow (‘Govu’ Mahatyam Vivarana) (E/T/K)	20-00
10.	Devapi Maharshi Bodhalu (T/Hi)	60-00
11.	Dhanakamuni Katha (T)	25-00
12.	Doctorine of Eternal Presence (E)	10-00
13.	Gayatri Mantra - Avagahana (T)	10-00
14.	Geetopanishad - Gnana Yogamu (T)	25-00
15.	Geetopanishad - Karma Yogamu (T)	20-00
16.	Geetopanishad - Sankhya Yogamu (T)	25-00
17.	Geetopanishad - Karmasanyasa Yogamu (T)	20-00
18.	Good Friday (E/G/S/F/H)	10-00

19	Gurupaduka Sthavam (E)	
20.	Health & Harmony (E)	120-00
21.	Hercules-The Man and the Symbol (E/G/S/F)	100-00
22.	Himalaya Guru Parampara (T/Hi)	12-00
23.	Jupiter-The Path of Expansion (E/G/S)	40-00
24.	Jyotirlinga Yatra (T)	20-00
25.	Katha Deepika (T)	40-00
26.	Listening to Invisible Master (E/G/S/F/H)	20-00
27.	Lord Maitreya-The World Teacher (E/G/S/F/H)	
28.	Maitreya Maharshi Bodhalu (T/Hi)	60-00
29.	Mana Mastaru Garu (T)	60-00
30.	Mantrams-Their Significance and Practice (E/G/S)	35-00
31.	Maria Magdalena (E/S/G/F)	
32.	Marriage-A Sacrament (E)	
33.	Maruvu Maharshi Bodhalu (T/Hi)	60-00
34.	Master C.V.V. (Birthday Message) (T)	30-00
35.	Master C.V.V. Noothana Yogamu (T)	20-00
36.	Master C.V.V. Yogamu (T)	20-00
37.	Master C.V.V. Yogamu-Karma Rahityamu (T)	10-00
38.	Master C.V.V. - May Call !(E/G/S)	100-00
39.	Master C.V.V. - May Call ! II (E)	100-00

40.	Master C.V.V. The Initiator - Master E.K. The Inspiror (E)	15-00
41.	Master C.V.V. - Saturn Regulations	125-00
42.	Master E.K. - The New Age Teacher (E/G/S)	70-00
43.	Mithila-A New Age Syllabus (E/G/S)	100-00
44.	Occult Meditations (E/G/S)	100-00
45.	Omkaram (T)	30-00
46.	On Change (E/G/S)	50-00
47.	On Healing (E/G/S)	100-00
48.	On Love (E/G/S)	50-00
49.	On Service (E/G/S)	50-00
50.	On Silence (E/G/S)	50-00
51.	Pranayamam (T)	10-00
52.	Prayers (E/G/S)	100-00
53.	Rudra (E/G/S)	30-00
54.	Sankhya - The Sacred Doctrine (E/G/S)	75-00
55.	Saraswathi - The Word (E/G/S)	60-00
56.	Saturn-The Path of Systematised Growth (E/G/S)	40-00
57.	Shodasopachara Pooja - Avagahana (T)	10-00
58.	Sound-The Key and its Application (E/G/S)	40-00
59.	Spiritualism - Business and Management (E/G/S)	25-00
60.	Sri Dattatreya (E/G/S/T/Hi)	33-00
61.	Sri Gurupaduka Sthavam (T)	30-00

62.	Sri Krishna Namamrutham (T)	25-00
63.	Sri Lalitha-1 (T)	40-00
64.	Sri Lalitha-2 (T)	40-00
65.	Sri Lalitha-3 (T)	40-00
66.	Sri Lalitha-4 (T)	40-00
67.	Sri Lalitha-5 (T)	40-00
68.	Sri Lalitha-6 (T)	40-00
69.	Sri Sastri Garu (E/G/S/F/T/H)	40-00
70.	Sri Shiridi Sai Sayings (E/G/S/T/Hi)	80-00
71.	Steps on Silence (E)	75-00
72.	Suvarna Sopanamulu	
73.	The Aquarian Cross (E/G/S)	100-00
74.	The Aquarian Master (E/G/S)	75-00
75.	The Doctorine of Ethics (E)	35-00
76.	The Etheric Body (E/G/S)	
77.	The Path of Synthesis (E)	40-00
78.	The Splendor of Seven Hills (E/T/Hi)	15-00
79.	The Teachigs of Lord Sanatkumara	150-00
80.	The Theosophical Movement (E/G/S)	60-00
81.	The White Lotus (E/G/S)	20-00
82.	Time - The Key (E/G/S)	
83.	Uranus - The Alchemist of the Age	150-00
84.	Venus - The Path of Immortality (E/G/S)	80-00

85.	Violet Flame Invocation (E/G)	60-00
86.	Vrutrasura Rahasyam (T)	35-00
87.	Varunagraha Prabhavamu (T)	22-00
88.	Wisdom Buds (E/S)	20-00
89.	Wisdom Teachings of Vidura (E/G/S)	80-00
90.	Moon & Spiritual Astrology (S)	
91.	The Death & Reincarnation (S)	
92.	Commentary on Om Namonarayanaya (S)	
93.	Master Jesus, Life and Teachings (S)	
94.	The Science of Ayurveda & Homoeopathy (S)	
95.	The Teachings of Master D.K. (S)	
96.	The Human Constitution (S)	
97.	The Masters of Wisdom (S)	
98.	The Path of Meditation (S)	
99.	Stories for Disciples (S)	
100.	Spirituality in Daily Life (S)	
101.	Special Practices for Disciples (S)	
102.	Fundamentals of Health & Healing (S)	
103.	Ganesha, The Cosmic Lord of Groupings (S)	
104.	Astrology and Healing (S)	

DHANISHTA OTHER PUBLICATIONS

1.	Puranapurushuni Pooja Vidhanam (T)	10-00
2.	Sarannavaratra Pooja Vidhanamu (T)	30-00
3.	Sri Dattatreya Pooja Vidhanamu (T)	10-00
4.	Sri Hanuman Chalisa (T)	15-00
5.	Sri Mahalakshmi Pooja Vidhanamu (T)	12-00
6.	Sri Rama Pooja Vidhanamu (T)	10-00
7.	Sri Siva Hridayamu (T)	5-00
8.	Sri Siva Pooja (T)	15-00
9.	Sri Soukumarya Satakam (T)	10-00
10.	Sri Surya Pooja Vidhanamu (T)	7-00
11.	Sri Venkateswara Pooja Vidhanamu (T)	8-00
12.	Vinayaka Vratakalpamu (T)	25-00
13.	Vishnu Sahasranamam (T)	12-00
14.	Sri Rama Charitramu (T)	
15.	Sri Subrahmanya Pooja Vidhanamu (T)	10-00
16.	Sri Yoga Ganapathi Pooja Vidhanamu (T)	12-00