॥ ఓం శ్రీపరమాత్మనే నమః ॥

అథ షష్ఠోఽధ్యాయః - ఆత్మసంయమయోగః

(ఆరవ అధ్యాయము - ఆత్మసంయమయోగము)

ఆరవ అధ్యాయమును ధ్యానయోగము అనీ ఆత్మసంయమయోగము అనీ అంటారు. ఆత్మసంయమం అన్నా కూడా ధ్యానమే. అందువల్ల ఆరవ అధ్యాయం ఒక ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మసాధన అయిన ధ్యానం గురించి చాలా విపులంగా, కూలంకషంగా చర్చిస్తుంది.

అధ్యాయంలోకి అడుగుపెట్టే ముందు, శాస్త్రం ధ్యానం గురించి చెప్పిన కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రాలను చూద్దాము. ఎందుకంటే భగవద్గీత ఉపనిషత్తుల సారం కాబట్టి, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ధ్యానం ఎలా తోడ్పడుతుందో తెలుసుకోవాలి. ధ్యానం ఎలా తోడ్పడుతుందో తెలుసుకునేముందు ధ్యానం ఏ విషయాలకోసం చేయకూడదో తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే ధ్యానం గురించి చాలా అపోహలున్నాయి. అందువల్ల ముందు ఆ అపోహలను తొలగిద్దాము.

1. **ధ్యానం మోక్షమార్గం కాదు** – మోక్షం పొందటానికి ధ్యానం చేయమని చెప్పదు శాస్త్రం. ఎందుకంటే శాస్త్రం ప్రకారం మోక్షం సాధ్యవస్తువు కాదు, సిద్ధవస్తువు. మనం ముందే ముక్తపురుషులం. నాలుగు పురుషార్థాలలో మోక్షం ఒకటిగా ఇవ్వబడింది కదా అని అడగవచ్చు. మోక్షం పొందాల్సిన మార్గం కాదు, ముందే ముక్తపురుషులమని అర్థం చేసుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది. ఉపనిషత్తులు స్పష్టంగా చెబుతున్నాయి, జ్ఞానమే మోక్షమార్గం అని.

ఆ మాటకొస్తే జ్ఞానం కూడా మోక్షమార్గం కాదు. జ్ఞానం మోక్షం స్వతఃసిద్ధమని, మనం ముందే ముక్తపురుషులమనే సత్యాన్ని వెల్లడిచేస్తుంది.

త్వమేవ విద్వాన్ అమృత ఇహ భవతి

అంతే కాదు, జ్ఞానంవల్లనే మోక్షం అంటుంది. ఎక్కడా ధ్యానంవల్ల మోక్షం వస్తుంది అనలేదు.

జ్ఞానాత్ ఏవ తు కైవల్యమ్

2. **ధ్యానం జ్ఞానప్రమాణం కాదు** – ధ్యానంవల్ల జ్ఞానం రాదు. శాస్త్రాలు జ్ఞానం పొందటానికి ఆరు ప్రమాణాలు ఉన్నాయని ఘోషిస్తాయి. అవి ప్రత్యక్షప్రమాణం, అనుమానప్రమాణం, ఉపమానప్రమాణం, అర్థాపత్తిప్రమాణం, అనుపలబ్ధిప్రమాణం, శాస్త్రప్రమాణం. ఈ ఆరింటిలో ధ్యానం లేదు. అందువల్ల ధ్యానం జ్ఞానప్రమాణం కాదు. జ్ఞానం అంటే లౌకిక జ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం రెండూ వస్తాయి. అందువల్ల ఏ జ్ఞానాన్ని కూడా ధ్యానంవల్ల పొందలేము.

3. **ధ్యానం సిద్ధులు పొందటానికి కాదు** – ఆధ్యాత్మసాధనకి, సిద్ధులు పొందటానికి ధ్యానం చేయమని చెప్పదు శాస్త్రం. ఎందుకు? ఏ అనుభవమైనా సరే, అది బాహ్యప్రపంచానికి సంబంధించినది, దానికి పరిమితి

ఉంటుంది. అనుభవం అంటేనే దానికి కాలపరిమితి ఉంటుంది; అలా కాలపరిమితి ఉన్న అనుభవం కాలపరిమితి ఉన్న బాహ్యప్రపంచానికే చెందుతుంది. మామూలు అనుభవాలు మామూలు బాహ్యప్రపంచానికి చెందితే, అసాధారణ అనుభవాలు అసాధారణ ప్రపంచానికి చెందుతాయి. సిద్ధులు అంతే! సిద్ధులు సిద్ధప్రపంచానికి చెందుతాయి. అనుభవించే వ్యక్తి, అనుభవించబడే మహిమ కాలేదు! అనుభవించే సబ్జెక్ట్, సాధారణ లేదా అసాధారణ అనుభవాల ఆబ్జెక్ట్ ఎన్నటికీ కాలేదు.

ఇక్కడ ఒక విషయం జాగ్రత్తగా గమనించాలి. సిద్ధులు, మహిమలు పొందలేరని కాని, అవి లేవని కాని అనటం లేదు మనం. కాని అవి బాహ్యప్రపంచానికి చెందినవి అవుతాయి. అంటే ఆబ్జెక్టుకు చెందుతాయి కాని సబ్జెక్టుకు, అంటే నాకు, చెందవు. అందువల్ల అవి ఆత్మజ్ఞానంలోకి రావు. ఆత్మజ్ఞానంలోకి రావు కాబట్టి, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంలోకి రావు. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంలోకి రావంటే, లౌకిక జ్ఞానంలోకి వస్తాయి.

లౌకిక జ్ఞానంలోకి వస్తే అవి మోక్షాన్ని ఇవ్వలేవు. అందువల్ల మోక్షం కోరే వ్యక్తి సిద్ధుల వెంట పడకూడదు, పడలేడు. ఎందుకంటే ఆ సిద్ధులతో మురిసిపోయాడంటే, బాహ్య ప్రపంచంలోనే ఉండిపోతాడు; పరిమితి ఉన్న ప్రపంచంలోనే ఉండిపోతాడు; అనాత్మతోనే మమేకం చెందుతాడు; సంసారిగానే కొనసాగుతాడు.

గౌడపాదాచార్యులు శంకరులవారి గురువుకు గురువులు. గౌడపాదాచార్యులు, మాండూక్య ఉపనిషత్తులో సిద్ధుల గురించి ప్రస్తావిస్తూ, ఒకవేళ అలాంటి సిద్ధులు వస్తే వాటిని ఆబ్జెక్టులుగా తిరస్కరించమంటారు. ఎందుకంటే అవి అనాత్మ కిందకు వస్తాయి; అవి ఆత్మకు చెందవు.

న ఆస్వాదయేత్ సుఖం తత్ర నిస్సంగః ప్రజ్ఞయా భవేత్

ఇలాంటి సిద్ధులు కలిగితే, మనమొక ప్రశ్న వేసుకోవాలి. ఇది సబ్జెక్టా, ఆబ్జెక్టా? అనుభవం వచ్చింది, అనుభవం వెళ్ళింది అంటేనే అది బాహ్యప్రపంచానికి చెందినదని తెలుస్తోంది. అనుభవించే వ్యక్తికి రాకపోకలు లేవు. అందువల్ల ఆత్మ, మహిమలతో కూడిన అనుభవం కాదు, ఆత్మ అలాంటి అనేక సాధారణ, అసాధారణ అనుభవాల వెనక ఉంది. ఆత్మజ్ఞానం కోరే వ్యక్తి, ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలి కాని, అలాంటి అనుభవాలమీద శ్రద్ధ చూపకూడదు. అందువల్ల ధ్యానం సిద్ధులు పొందటానికి కాదు.

ధ్యానం మోక్షమార్గం కాదు; ధ్యానం జ్ఞాన ప్రమాణం కాదు; ధ్యానం సిద్ధులు పొందటానికి కాదు. ధ్యానం ఈ మూడూ పొందటానికి కాకపోతే– మరి ఎందుకు? ధ్యానానికి రెండు పాత్రలున్నాయి. అవి జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తి, నిదిధ్యాసనం. వాటిని ఉపాసనా ధ్యానం, నిదిధ్యాసన ధ్యానం అంటారు.

ఉపాసనా ధ్యానం – జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తి: ధ్యానం మనస్సును ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సిద్ధం చేస్తుంది; మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది; ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తుంది. నేలలో విత్తనం నాటే ముందు, నేలను చదును చేసి, నీరు పోసి, అవసరమైతే ఎరువులు వేసి, దాన్ని సిద్ధం చేస్తారు. అలా ధ్యానం జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తికి మనస్సును సిద్ధం చేస్తుంది.

ధ్యానం ఒక్కటే మనస్సును సిద్ధం చేస్తుంది అనటం లేదు. మనస్సును సిద్ధం చేసే మార్గాలు అనేకం ఉన్నాయి. అందులో ధ్యానమార్గం ఒకటి. సిద్ధం చేసే ధ్యానాన్ని **ఉపాసనా ధ్యానం** అంటారు.

సిద్ధం చేసే ధ్యానం జ్ఞానం ముందు రావాలా, తరువాత రావాలా? సిద్ధం చేయటం అన్న పదంలోనే ఉంది, అది జ్ఞానం ముందు రావాలి. అన్నం తినేముందు చేతులు, కంచం శుభ్రం చేసుకున్నట్టుగా, జ్ఞానం పొందేముందు మనస్సును సిద్ధం చేస్తుంది. మనస్సును సిద్ధం చేశాక, జ్ఞానం పొందాలి. జ్ఞానం ఎలా పొందాలి? ధ్యానం ద్వారానా? ధ్యానం జ్ఞానాన్నివ్వదని ఇంతకు ముందే చూశాము. అది ప్రమాణం కూడా కాదని చూశాము.

మనం చాలాసార్లు చూశాము, లోకాన్నంతా చూసేకళ్ళను మనం ప్రత్యక్షంగా చూడలేము. టెలిస్కోప్, మైక్రోస్కోప్‌ల ద్వారా కూడా చూడలేము. దానికి ఒకటే మార్గముంది. అది అద్దం. కళ్ళను చూడటానికి 12 సంవత్సరాలు ప్రయత్నించినా, 12000 సంవత్సరాలు ప్రయత్నించినా చూసుకోలేము. అద్దం ఒకటే దానికి మార్గం. అలాగే ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలంటే ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానంలో కూర్చున్నా జ్ఞానం పొందలేము. కంటికి అద్దం వాడినట్టుగా, ఆత్మకు **శబ్దప్రమాణం** వాడాలి. దీన్నే శాస్త్రప్రమాణం అనీ, ఉపదేశప్రమాణం అనీ అంటారు.

అద్దం ఉండగానే సరిపోదు, దాన్ని సరిగ్గా వాడటం కూడా తెలియాలి. అలాగే శాస్త్రం ఉండగానే సరిపోదు. దాన్ని సరిగ్గా వాడటం కూడా తెలియాలి.

తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా ।

ఉపదేక్ష్యంతి తే జ్ఞానం జ్ఞానినస్తత్త్వదర్శినః ॥ – 4.34

శాస్త్రాన్ని శ్రవణమననాల ద్వారా నేర్చుకోవాలి. శ్రవణ, మననాలను వేదాంతవిచారణ అనీ, జ్ఞానయోగం అనీ, ఆధ్యాత్మయోగం అనీ, బ్రహ్మజిజ్ఞాస అనీ అంటారు. శ్రవణ, మననాల నిర్వచనం అంతకుముందు కూడా చూశాము.

శ్రవణం – ఒక క్రమపద్ధతిలో, క్రమం తప్పకుండా, కొన్ని సంవత్సరాలపాటు ఒక సమర్థవంతమైన గురువు వద్ద శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. అలా చేస్తే ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. అద్దంలో చూస్తే కళ్ళు కనిపించినట్టుగా వేదాంతశ్రవణం చేస్తే ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది.

మననం – ఈ దశలో శిష్యుడు తనకు కలిగిన సంశయాలను తీర్చుకోవాలి. శ్రవణం దశలో గురువు చెప్పింది శ్రద్ధగా వినాలి. ప్రశ్నలు అడగకూడదు. సందేహాలు కలిగితే అవి రాసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మననం దశలో తోటి విద్యార్థిని అడిగో, గురువును అడిగో సందేహాలు తీర్చుకోవాలి. గురువుమీద గౌరవం ఉన్నా, కొన్ని విషయాలు వెంటనే స్వీకరించలేము. అవి గురువును తరువాత అడిగి తెలుసుకోవాలి. గురువు సంతోషంగా ఆ సందేహాలను తీరుస్తాడు.

జీవితంలో మనం వేటికోసం వెతుకుతున్నామో అవన్నీ 'నువ్వే' అంటుంది శాస్త్రం. శాంతికోసం వెతికితే, నువ్వే శాంతికి ప్రతీకవు అంటుంది. నాకు పూర్ణత్వం కావాలంటే నువ్వు పూర్ణుడివి అంటుంది. సత్యంకోసం అన్వేషిస్తే

నువ్వే సత్యం అంటుంది. పైగా చూసే నువ్వు సత్యం, నువ్వు చూస్తున్నది మిథ్య అంటుంది. ఆ విధంగా మనకు సంశయసహిత జ్ఞానం కలుగుతుంది. అలా సంశయాలతో కూడిన జ్ఞానం ఉన్నా లేనట్టే అవుతుంది.

ఒక వైరు ఒకచోట వేలాడుతుంటే, అది లైవ్ వైరా అని ఎవరినన్నా అడిగితే, 99% లైవ్ వైరు కాదు అని అతనంటే, దాన్ని ముట్టుకోవటానికి సాహసిస్తామా? అంటే అతని జ్ఞానం సంశయసహిత జ్ఞానం. అది లాభం లేదు. మననం దశ నిశ్చయజ్ఞానాన్ని లేదా సంశయరహిత జ్ఞానాన్ని కలుగజేస్తుంది.

ఆచార్యాత్ పాదమ్ ఆదత్తే పాదం శిష్యః స్వమేధయా
పాదం స బ్రహ్మచారిభ్యః పాదం కాలక్రమేణ చ

మనం పొందే జ్ఞానంలో ఒకవంతు ఆచార్యునినుంచి నేర్చుకుంటే, రెండవవంతు మన మేధస్సు ద్వారా పొందితే, మూడవవంతు తోటి విద్యార్థుల ద్వారా నేర్చుకుంటే, నాల్గవవంతు కాలక్రమేణా వస్తుందని అర్థం.

అలా మననం దృఢజ్ఞానాన్ని బుద్ధిలో కలుగజేస్తుంది. **మనసి వేద ఆప్తవ్యం**. బుద్ధి ద్వారానే జ్ఞానం పొందగలము; శరీరం జ్ఞానం పొందలేదు; ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందలేదు.

ఏషోఽణురాత్మా చేతసా వేదితవ్యః – ముండకమ్

చేతస అంటే బుద్ధి. ఆ బుద్ధి క్షురకుని కత్తిలాగా పదునుగా ఉండాలి.

దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మదర్శిభిః – కఠ

ఏ జ్ఞానమైనా సరే బుద్ధిద్వారానే పొందాలి; బుద్ధికి ఒకటే భాష తెలుసు. ఏమిటది? సందేహాలను కలిగించటం. అందువల్ల ఆ సందేహాలను తొలగించుకుని నిశ్చయజ్ఞానం ఏర్పరచుకోవాలి. నేను జగత్కారణం బ్రహ్మను. ఈ నిశ్చయజ్ఞానం నాకు కలగాలి. తక్కినవారు నేను చెప్పేది నమ్మినా నమ్మకపోయినా నాకు సంబంధం లేదు. ఈ జ్ఞానం నన్ను దీవించాలంటే నేను నమ్మాలి.

దీనికి చిన్మయానంద స్వామీజీ ఒక కథ చెబుతారు. ఒక వ్యక్తికి తానొక పురుగుననే గట్టి నమ్మకం ఉండేదిట. అతన్ని మానసిక శాస్త్రవేత్త దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళారు. ఆ శాస్త్రవేత్త అతని పక్కన కూర్చుని, అద్దాన్ని తెప్పించి, ఒక పురుగును తెచ్చి, అద్దంలో అతని మొహం చూపి, పురుగును చూపి, ఈ రెండింటికీ మధ్య భేదాన్ని విడమర్చి చెప్పాడు. అతి కష్టంమీద ఆ వ్యక్తిని తాను పురుగు కాదనీ, మనిషనీ ఒప్పించాడు. తన విజయానికి మురిసిపోయినంత సమయం పట్టలేదు. ఆ వ్యక్తి ఇలా గేటు దాటీ దాటకుండానే వెనకకు పరుగెత్తుకువచ్చాడు. ఏమిటని కారణం అడిగితే, అక్కడ ఒక పక్షి కనబడిందిట. అతని భయం పక్షులు తనను తింటాయని. మానసిక శాస్త్రవేత్త, 'నువ్వు పురుగువు కాదు కదా, మనిషివి కదా. మళ్ళీ ఎందుకు భయపడతావు,' అన్నాడు. కాని అతనన్నాడు కదా, 'నేను మనిషినని నాకు తెలుసు కాని, మీరు పక్షికి నయం చేయలేదు కాబట్టి దానికి నేను మనిషినని తెలియదు కదా.'

ఆత్మజ్ఞానం అలా కాదు. నేను శాశ్వతమైన ఆత్మను అని నాకు తెలిస్తే చాలు, తక్కిన ప్రపంచమంతా తాము అశాశ్వతమైన అనాత్మ అనుకున్నా నాకేం నష్టం లేదు. నాకు నేను జగత్కారణ బ్రహ్మ అని తెలిస్తే చాలు.

మయ్యేవ సకలం జాతం మయి సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్

మయి సర్వం లయం యాతి తద్బ్రహ్మాద్వయమస్మ్యహమ్ - కైవల్యమ్ 19

నేను బ్రహ్మను; నేనే జగత్తు సృష్టికర్తను; నేనే జగత్తు స్థితికర్తను; నాలోనే జగత్తు లయమవుతుంది. దీన్ని ఆత్మజ్ఞానం అంటారు. ఆత్మజ్ఞానం ఎలా కలుగుతుంది? శ్రవణమననాల ద్వారా. ఎటువంటి జ్ఞానం కలుగుతుంది? దృఢజ్ఞానం, నిస్సంశయ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

ఈ నిస్సంశయ జ్ఞానం మోక్షాన్ని కలుగజేస్తుంది. దాన్నే జీవన్ముక్తి అంటారని చూశాము. జీవన్ముక్తిని వివరంగా రెండు, మూడు, నాలుగు అధ్యాయాల్లో చూశాము. రాగద్వేషాలనుంచి, కామక్రోధలోభమోహ మదమాత్సర్యాలనుంచి స్వేచ్ఛ పొందటం జీవన్ముక్తి. బాహ్యపరిస్థితి ఎలా ఉన్నా కూడా అంతర్గతంగా స్వేచ్ఛ పొందటం. అటువంటి వ్యక్తిని ఋషి అంటారు.

ఋషి అంటే బాహ్యపరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా బాధపడని వ్యక్తి; తను ఎదుటివారిని బాధ పెట్టని వ్యక్తి. అంటే జీవితంలో ఒడిదుడుకులకు తను చలించడు; ఎవరినీ తను బాధ పెట్టడు.

యస్మాన్నోద్విజతే లోకో లోకాన్నోద్విజతే చ యః - 12.15

దీన్ని సమత్వం అనీ, దయ అనీ, శాంతి అనీ, ప్రేమ అనీ ఏదైనా అనండి. కాని ఈ విధమైన జీవన్ముక్తి పొందుతాడు ఈ జ్ఞానంవల్ల.

నిదిధ్యాసన ధ్యానం - కాని ఇక్కడ ఒక చిన్న సమస్య ఎదురవుతున్నది. నిజానికి ఈ జ్ఞానం జీవన్ముక్తిని కలుగజేయాలి, కాని మనం మన మానసిక సమస్యలకు దూరం కావటంలేదు. ఎప్పుడైతే ఈ నిశ్చయజ్ఞానం కలుగుతుందో అప్పుడే ఆ జ్ఞానఫలం కూడా అనుభవించాలి. కాని అది జరగటం లేదు. అంతకుముందు ఉన్న రాగద్వేషాలు అలాగే ఉన్నాయి; అంతకుముందు ఉన్న నిరాశానిస్పృహలు చెక్కు చెదరలేదు; అంతకుముందు ఉన్న సంసారం తగ్గలేదు.

శాస్త్రమేమో నిశ్చయజ్ఞానం కలిగితే మనం మారతామనీ, రాగద్వేషాలు పోతాయనీ అంటున్నది. అనుభవాన్ని చూస్తే ఆ మార్పు కలగటం లేదు. ఎందుకు? అంటే ఎక్కడో ఏదో ఆటంకం ఉందన్న మాట! ట్యాంకు నిండా నీళ్ళున్నాయి, కుళాయి తెరిచే వుంది, నీరు క్రిందికి తేలిగ్గా ప్రవహించాలి. అయినా నీరు రావటం లేదంటే ఏమిటి కారణం? ట్యాంకులో నీళ్ళు నిండుగానే ఉన్నాయి, కుళాయి తెరిచే ఉందని మళ్ళీ చూశాము. అయినా రావటం లేదంటే కుళాయిలో ఏదో ఆటంకం ఉందన్నమాట!

అలాగే బుద్ధిలో నిశ్చయజ్ఞానం సమృద్ధిగా ఉంది, మార్పు తెచ్చే ఫలం అందివ్వగలదు; అయినా మార్పు రావటం లేదంటే, మార్గమధ్యంలో ఏదో ఆటంకం ఉంది. బుద్ధినుంచి కిందకు మనస్సులోకి ప్రవహించటానికి మనస్సులో ఆటంకం కలుగుతోంది. మనస్సులో సంవత్సరాల తరబడి పాతుకుపోయిన పాత అలవాట్లు అడ్డం పడుతున్నాయి. మన గురించి మనకు కొన్ని భావాలు ఎన్నో ఏళ్ళుగా వేళ్ళూనిపోయాయి. వాటిని **విపరీత భావనలు** అంటారు. ఇవి మన సుప్తచేతన మనస్సులో లోతుగా నాటుకుపోయాయి.

నలుగురు పిల్లలు ఉన్న ఇంట్లో, పెద్దవాడు తెలివైనవాడని అతనిని మెచ్చుకుంటే, తక్కినవారికి వారికి తెలియకుండానే ఆత్మన్యూనతా భావన ఏర్పడిపోతుంది. అలాగే మనకు తెలియకుండానే, మనలో రాగద్వేషాలు, కామక్రోధాలు పాతుకుపోయాయి. అవి మనను జీవన్ముక్తులు కాకుండా అడ్డం పడుతున్నాయి. ఈ విపరీతభావనలను పారద్రోలటానికి చేసే ధ్యానాన్ని **నిదిధ్యాసనం** అంటారు.

ఆ విధంగా రెండు రకాల ధ్యానాన్ని చూశాము. శ్రవణ, మననాల ముందు చేసే ధ్యానాన్ని **ఉపాసనాధ్యానం** అనీ, శ్రవణమననాలు చేసి నిశ్చయజ్ఞానం పొందాక, విపరీతభావనలను పారద్రోలటానికి చేసే ధ్యానాన్ని **నిదిధ్యాసనం** అనీ అంటారు.

అందువల్ల మొత్తం ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాన్ని మూడు దశల్లో వర్ణించవచ్చు. అవి – **ఉపాసన, జ్ఞానయోగం,** “ ~<ర్d ÿ+. ఉపాసన అంటే సగుణ ఈశ్వరధ్యానం. ఉపాసన జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తిని లేదా సాధనచతుష్టయ సంపత్తిని ఇస్తుంది. జ్ఞానయోగం అంటే శ్రవణమననాలు అని చూశాము. ఆ జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకోవటానికి చేసేదాన్ని నిదిధ్యాసనం అంటారు.

నిదిధ్యాసనంలో మళ్ళీ రెండు రకాల ధ్యానాలున్నాయి. అవి – **వేదాంతజీవన విధానం, మహావాక్య ధ్యానం**. వేదాంతజీవన విధానంలో వేదాంతం ప్రకారం జీవనాన్ని నడుపుతాము. అంటే వేదాంతంలో నేర్చుకున్నదాన్ని అమలులో పెడతాము. రెండవరకంలో వేదాంతంలో నేర్చుకున్న మహావాక్యాలను తీసుకుని, వాటిమీద ప్రత్యేకంగా కొంత సమయాన్ని వినియోగించటం. నేను అశాశ్వతుణ్ణి అనే బాధ కలిగినప్పుడు – **న జాయతే మ్రియతే వా కదాచిత్ –** వాక్యం తీసుకుని దానిమీద ధ్యానం చేయాలి. అంటే నేను అశాశ్వతమైన శరీరాన్ని కాను; అశాశ్వతమైన శరీరంలో ఉన్న శాశ్వతమైన ఆత్మను; నాకు చావుపుట్టుకలు లేవు అనుకోవాలి. అంటే నా గురించి ప్రతికూల భావన వచ్చినప్పుడు, వేదాంత వాక్యాలను తీసుకుని, నా ఉన్నతస్థితిమీద ధ్యానం చేయాలి. దీన్ని **ఆత్మధ్యానం** అంటారు. ఇది నా సుప్తచేతనంలోకి జీర్ణమవాలి. నా కలలో కూడా నేను అద్భుతంగా ఉండాలి.

కాని నిదిధ్యాసనం గురించి కొంతమందికి ఒక అపోహ ఉంది. నేను శరీరం కాదు, నేను మనస్సు కాదు, నేను ఇంద్రియాలు కాదు, వీటన్నిటినీ సాక్షీభూతంగా చూసే సాక్షిచైతన్యాన్ని అనే నిశ్చయజ్ఞానం కలుగుతుంది శ్రవణ, మననాల తరువాత. కాని దాని తరువాతే పొరపాటు పడతారు. మననంలో నిశ్చయజ్ఞానం కలిగాక, నిదిధ్యాసనంలో బ్రహ్మ అనుభవం పొందాలి అనుకుంటారు. కాని శాస్త్రాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే బ్రహ్మ అనుభవం పొందటానికి నిదిధ్యాసనం చేయమనదు శాస్త్రం.

జీవితంలో ఏదైనా అనుభవం పొందనవసరం లేదంటే అది ఒక్కటే! అది బ్రహ్మ అనుభవం.

ప్రతిబోధ విదితం మతమ్ – కేన

ప్రతి అనుభవం కూడా బ్రహ్మ అనుభవంవల్లనే అవుతుంది. కళ్ళు ఉన్నాయా లేవా అని ప్రత్యేకంగా చూడనవసరం లేదు. ఎందుకు? కళ్ళవల్లనే మీరు చూసే ప్రతిదానినీ చూడగలుగుతున్నారు. అలాగే ఈ గదిలో కాంతి ఉందా అని మీరు ప్రత్యేకించి ఎటూ తలతిప్పి చూడనవసరం లేదు. ఒక వ్యక్తి ఈ గదిలో ఉన్నాడా లేడా అంటే తలతిప్పి చూడాలి కాని, కాంతి అంతటా ఉంది. నిజానికి కాంతివల్లనే ఆ వ్యక్తిని చూడగలుగుతున్నారు.

అలాగే చైతన్యం స్వయంప్రకాశకం. చైతన్యంవల్లనే తక్కిన అనుభవాలు అవుతున్నాయి. అందువల్ల బ్రహ్మ అనుభవంకోసం ప్రయత్నించనవసరం లేదు. మరి దేనికోసం ప్రయత్నించాలి? **బ్రహ్మజ్ఞానఫల అనుభవంకోసం** ప్రయత్నించాలి.

జ్ఞానం విషయంలో మూడు అంశలుంటాయి. **బ్రహ్మజ్ఞానం, బ్రహ్మ అనుభవం, బ్రహ్మజ్ఞానఫల అనుభవం.**

- బ్రహ్మజ్ఞానం శ్రవణ, మననాల ద్వారా పొందుతాము.
- బ్రహ్మ అనుభవం పొందనవసరం లేదు, బ్రహ్మ అనుభవంవల్లనే తక్కిన అనుభవాలను పొందుతాము.
- బ్రహ్మజ్ఞానఫల అనుభవం నిదిధ్యాసనం ద్వారా పొందుతాము.

ఈ విషయాలను స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి. బ్రహ్మజ్ఞానఫల అనుభవం ఏమిటి? శాంతి, తృప్తి, అభయం పొందటం. అవి మనం పొందిన జ్ఞానాన్ని జ్ఞాననిష్ఠగా మలుచుకుంటే పొందుతాము. అది నిదిధ్యాసన ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. ఉపాసనలు రెండు రకాలు అని చూశాము. ఒకటి ఉపాసనాధ్యానం అనీ, రెండవది నిదిధ్యాసనం అనీ చూశాము. ఉపాసనాధ్యానం జ్ఞానం పొందక ముందు, నిదిధ్యాసనం జ్ఞానం పొందాక చేస్తాము.

ఇప్పుడు ఆరవ అధ్యాయంలో కృష్ణపరమాత్మ వివరించబోయేది నిదిధ్యాసనం గురించి. దీన్నే **నిదిధ్యాసనయోగం** అంటారు. ఆరవ అధ్యాయంలో ధ్యానాన్ని ఐదు అంశాలుగా విభజించవచ్చు. అవి – బహిరంగ సాధనలు, అంతరంగ సాధనలు , ధ్యానస్వరూపం, ధ్యానఫలం, ధ్యానప్రతిబంధకాలు. అవేమిటో టూకీగా చూద్దాము.

1. **బహిరంగ సాధనలు** – వీటిని సామాన్య సాధనలు అనికూడా అంటారు. ఈ సాధనలు ఎప్పుడూ, అంటే రోజంతా, పాటించాలి. కేవలం ధ్యానం చేసేముందే కాదు.
2. **అంతరంగ సాధనలు –** ఈ సాధనలను ధ్యానం చేసేముందు పాటించాలి. వీటిని విశేష సాధనలు అనికూడా అంటారు.
3. **ధ్యానస్వరూపం** – ధ్యానం అంటే ఏమిటో చూస్తాము. ధ్యానం అంటే దేనిమీదైనా ధ్యానం చేయటమా? దేనిమీదైనా ఏకాగ్రత చూపటమా, లేదా ఆలోచనారహితంగా ఉండటమా అంటే మనోనాశనం చేయటమా. ఏమి చేయాలి? అదేమిటో ధ్యానస్వరూపంలో చూస్తాము.
4. **ధ్యానఫలం** – ధ్యానం చేయటంవల్ల కలిగే ఫలమేమిటి? శరీరం తేలికగా అవుతుందా, ఎదుటివారి మనస్సును చదవగలుగుతారా?
5. **ధ్యానప్రతిబంధకాలు** – ధ్యానం చేయటానికి కూర్చుంటే కొన్ని ప్రతిబంధకాలు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా మంచి నిద్ర వస్తుంది లేదా మనస్సు పరిపరి విధాల పోతుంది. వాటిని నివారించే మార్గాలు చూస్తాము.

ఈ ఐదు అంశాలలో కృష్ణపరమాత్మ బహిరంగ సాధనలతో మొదలు పెడుతున్నాడు. ఎందుకు? మీకున్నది ఒకటే మనస్సు. వ్యవహారాలు నడిపేదీ అదే, ధ్యానం చేసేదీ అదే. వ్యవహారాలు నడిపే మనస్సు అనేక భావోద్రేకాలకు లోనవుతుంది. కోపం, చిరాకు, నిరాశ – ఇలా అనేక భావాలు చోటు చేసుకుంటాయి. అదే

మనస్సుతో ధ్యానానికి కూర్చుంటారు. ఉదాహరణకు ఆటోరిక్షా అతనితో పెద్ద గొడవ జరిగిందనుకోండి. దాని ప్రభావం మీ మనస్సుమీద తీవ్రంగా ఉంది. మీరు ధ్యానంలో కూర్చోగానే ముందుగా మీ మనస్సు ముందు నాట్యం చేసేది ఆ ఆటోరిక్షా అతనే! అలా మీకు కలిగిన ఆనందమో, దుఃఖమో మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తూనే వుంటుంది.

అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ మనసును అదుపులో పెట్టుకోవాలి అంటున్నాడు. దీన్ని **సమత్వం** అంటారు. సమత్వం అంటే అసలు భావోద్రేకాలు ఉండకూడదని కాదు అర్థం. అసలు భావోద్రేకాలు లేకపోతే మీకూ, ఆ గోడకూ మధ్య ఏమీ భేదం ఉండదు. అందువల్లనే చూడండి, పిల్లలను తల్లి దండ్రులు తిడుతున్నప్పుడు వారు ప్రతిస్పందన చూపకపోయినా వారికి కోపం వస్తుంది. ఇంకా తిడతారు. 'ఎందుకలా బెల్లం కొట్టిన రాయిలా కూర్చుంటావు? నిన్నే అంటున్నాను,' అంటారు. అందువల్ల సమత్వం అంటే దుఃఖం కలిగినా కృంగిపోకూడదు; ఆనందం కలిగినా పొంగిపోకూడదు. ఒకపని చేస్తున్నంతసేపూ దానిలో లీనమవ్వాలి; అది అయ్యాక రెండో పనిలోకి వెళ్ళేసరికి మళ్ళీ మనస్సు అందులో లీనమవటానికి సిద్ధపడాలి. దీన్ని **మనోనిగ్రహం** లేదా సమత్వం అంటారు.

బహిరంగ సాధనలలో ఈ సమత్వం ఒకటి. ఇది ఒకటే కాదు, ఇంకా తక్కినవి కూడా ఉన్నాయి కాని కృష్ణపరమాత్మ దీన్ని నొక్కి వక్కాణిస్తున్నాడు.

యోగస్థః కురు కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ ।
సిద్ధ్యసిద్ధ్యోః సమో భూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే ॥ – 2.48

మూడవ అధ్యాయంలో కర్మయోగాన్ని సమత్వం పొందేమార్గంగా వర్ణించాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ అధ్యాయంలో కూడా మొదటి నాలుగు శ్లోకాల్లో కర్మయోగాన్ని జీవనవిధానంగా అభివర్ణిస్తాడు. కర్మయోగం పాటించటంవల్ల సమత్వం పొందుతారు. దానివల్ల ధ్యానం చేయటానికి వచ్చినప్పుడు, మీ మనస్సును నియంత్రించుకో గలుగుతారు. మీ కోపం, చిరాకు, నిరాశలు పక్కనపెట్టి మనస్సును ధ్యానం చెయ్యటానికి సిద్ధం చేయగలుగుతారు. కర్మయోగం అంటే ఏమిటో వివరంగా ముందే చూశాము. ఇక్కడ కర్మయోగాన్ని ధ్యానయోగం చేయటానికి మొదటి సాధనగా కృష్ణపరమాత్మ వివరించబోతున్నాడు.

ఇక్కడ ఒక విషయం గమనించాలి మనం. ఈ అధ్యాయాన్ని ఐదు అంశాలుగా విభజించవచ్చని మనం చూశాము కాని, కృష్ణపరమాత్మ అంత స్పష్టంగా విభజన చేసి చెప్పడు. అందువల్ల ఇవి చెదురుమదురుగా ఉంటాయి. వాటిని మనం పోస్ట్‌మాన్‌లా ఏరుకోవాలి. అన్ని ఊర్లకు వచ్చిన ఉత్తరాలను ఏ ఊరుదా ఊరుకు విడదీస్తాడు పోస్ట్‌మాన్. మనం అలా ఈ అధ్యాయంలో శ్లోకాలను విడదీసుకోవాలి (ఆ గురుతరబాధ్యతను మన గురువుగారు స్వామీ పరమార్థానందవారు స్వీకరించారు, కాబట్టి మనకు మార్గం సుగమం అయింది).

ఈ నేపథ్యంతో, మనం అధ్యాయంలోకి అడుగుపెడదాము.

శ్రీభగవాన్ ఉవాచ

శ్లో. 1 **అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః ।**
స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్నచాక్రియః ॥
అనాశ్రితః, కర్మఫలమ్, కార్యమ్, కర్మ, కరోతి, యః,
సః, సన్న్యాసీ, చ, యోగీ, చ, న, నిరగ్నిః, న, చ, అక్రియః ॥

యః	= ఏ పురుషుడు	చ	= కాని
కర్మఫలమ్	= కర్మఫలమును	నిరగ్నిః	= కేవలము అగ్నికార్యములను త్యజించినవాడు
అనాశ్రితః	= ఆశ్రయింప (ఆశింప)ని వాడై		
కార్యమ్, కర్మ	= కర్తవ్యకర్మను	న	= సన్న్యాసి కాడు
కరోతి	= ఆచరించునో	చ	= అలాగే
సః	= అతనే	అక్రియః	= కేవలము క్రియలను త్యజించినవాడు
సన్న్యాసీ	= నిజమైన సన్న్యాసి		
చ	= ఇంకా	న	= (యోగి) కాడు
యోగీ	= నిజమైన యోగి		

యః కర్మఫలమ్ అనాశ్రితః కార్యం కర్మ కరోతి ।
సః సన్న్యాసీ చ యోగీ నిరగ్నిః న అక్రియః చ న॥

తా: ఏ పురుషుడు కర్మలను ఫలాపేక్ష లేకుండా చేస్తాడో, అతనే నిజమైన సన్న్యాసి, యోగి. అగ్నిహోత్రాదులను విడిచినంతమాత్రాన సన్న్యాసికాడు, కర్మలు చేయనంత మాత్రాన యోగి కాడు.

1. **బహిరంగ సాధనలు – శ్లోకాలు 1-9, 16,17** ఈ అధ్యాయం కృష్ణపరమాత్మ తనంతట తను బోధ చేయటంతో మొదలవుతుంది. మొదటి శ్లోకంలో బహిరంగ సాధన గురించి చెబుతున్నాడనీ, కర్మయోగం బహిరంగ సాధన అనీ చూశాము. కర్మయోగి అంటే ఎవరు? ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ వివరించిన తీరు చూద్దాము.

సమత్వం – బహిరంగ సాధన 1 – కర్మయోగి అంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనకు విలువనిచ్చిన వ్యక్తి. అతను లౌకికసుఖాలకు ప్రాముఖ్యతనివ్వడు. కొంత లౌకికసుఖం నష్టపోయినా ఫర్వాలేదు కాని ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలే ముఖ్యం అనుకుంటాడు. అర్థకామాలను విమర్శించడు కాని వాటికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనివ్వడు. ధర్మ మోక్షాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తాడు. మజ్జిగన్నంలో ఆవకాయ వేసుకుంటారు కొందరు. అందులో ఏది ముఖ్యం? మజ్జిగన్నం ముఖ్యం. మజ్జిగలో రుచిగా ఉండటంకోసం ఆవకాయ నంజుకుంటారు. ఆవకాయ వంటివి ధనం, సుఖం. ధనం సంపాదించవచ్చు, సుఖాలు పొందవచ్చు కాని అవి ముఖ్యం కాదు. ఎక్కువ సమయాన్ని, ఎక్కువ శక్తిని, ఎక్కువ ప్రణాళికను ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు కేటాయించాలి. అటువంటి వ్యక్తిని కర్మయోగి అంటారు.

అనాశ్రితః కర్మఫలం – కర్మఫలం అంటే లౌకిక కర్మఫలం. అంటే అర్థకామాలవల్ల వచ్చిన ఫలం. అవి వస్తే అభ్యంతరం లేదు. కాని వాటికోసం ఆధ్యాత్మికతను త్యాగం చేయడు. కర్మఫలం అనాశ్రితః అంటే కర్మఫలానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నివ్వని వ్యక్తిని కర్మయోగి అంటారు. అతను ఎటువంటి కర్మలు చేస్తాడు?

కార్యం కర్మ కరోతి యః – కార్యం కర్మ అంటే శాస్త్రం విధించిన కర్మలు, అవి కూడా ముఖ్యంగా అంతర్గత ఎదుగుదలకు పనికివచ్చే కర్మలు. శాస్త్రం కొన్ని కర్మలను తిని, తాగి, ఆనందించటానికి చెపితే, కొన్ని కర్మలను చిత్తశుద్ధి పొందటానికి చెప్పింది. చిత్తశుద్ధి పొందటానికి చేసే కర్మలు పంచమహాయజ్ఞాలని చూశాము. మొదటిరకం కర్మల్లో నేను మాత్రమే లాభం పొందితే, పంచమహాయజ్ఞాలు చేయటంవల్ల సమాజం ఎక్కువ లాభం పొందుతుంది. నేను కూడా లాభం పొందుతాను. వీటిని కార్యం కర్మలు అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. వీటిని నిత్యనైమిత్తిక కర్మలనీ, విహితకర్మలనీ, నిష్కామకర్మలనీ, పంచమహాయజ్ఞాలనీ, కర్తవ్యకర్మలనీ కూడా అంటారు. ఈ కర్మలు నిస్వార్థంగా ఉంటాయి, అంతర్గత ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతాయి.

ఈ నిష్కామకర్మలవల్ల లౌకిక లాభం ఎక్కువగా ఉండదు. ఉదాహరణకు సంధ్యావందనం. సంధ్యావందనం చేస్తే ఆఫీసులో జీతం పెరగదు. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల ఉంటుంది. కాని అది సూక్ష్మంగా ఉంటుంది, అది తెలియదు. అందువల్ల చాలామంది ఈ నిష్కామకర్మలను వదిలేసి, కామ్యకర్మలనే చేస్తారు. ఎవరైనా గీతాబోధకు వెళుతున్నామని చెపితే, దానివల్ల ఏమిటి లాభం, జీతం పెరుగుతుందా అని అడుగుతారు కొందరు. కాని గీతాబోధకు వెళ్ళటంవల్ల మీరు పొందే లాభం కంటికి కనబడే లాభం కాదు, లౌకిక లాభం కాదు. కాని దానివల్ల మీ దృక్పథంలో మార్పు వస్తుంది. మీరు ప్రపంచాన్ని చూసే తీరులో, దేవుణ్ణి చూసే తీరులో, మిమ్మల్ని మీరు చూసుకునే తీరులో సూక్ష్మమైన మార్పు వస్తుంది. **ఆ మార్పు వచ్చి తీరుతుంది**. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే మీకే తెలుస్తుంది.

సన్న్యాసీ చ – కర్మయోగి పంచమహాయజ్ఞాలు చేస్తాడు. అటువంటి వ్యక్తిని కృష్ణపరమాత్మ సన్న్యాసి అంటున్నాడు. అతను కుటుంబాన్ని త్యజించలేదు; కాషాయవస్త్రాలు ధరించలేదు; కాని లౌకిక సుఖాలను త్యజించాడు. లౌకిక సుఖాలలో ఎక్కువగా ఓటమిని పొందుతారు; కాని కర్మయోగి ఓటమి పొందినా బాధపడడు. ఎందుకు? ఓటమి పొందినా కూడా అంతర్గత ఎదుగుదల ఉంటుంది. ఏది వచ్చినా అతను ఈశ్వరప్రసాదంగా స్వీకరిస్తాడు.

సుఖదుఃఖే సమే కృత్వా లాభాలాభౌ జయాజయౌ। – 2-38

సుఖదుఃఖాలను, లాభనష్టాలను, జయాపజయాలను సమానంగా భావిస్తాడు. ప్రతి అనుభవంలోంచీ పాఠం నేర్చుకుంటాడు.

స యోగీ చ – అతను ధ్యాతతో సమానం. ధ్యాత అంటే ధ్యానం చేసే వ్యక్తి. కర్మయోగి అక్షరాలా ధ్యానం చేయకపోయినా కూడా అతన్ని ధ్యాతగా పరిగణిస్తారు. ఎందుకు? ఒక అంశంమీద ఏకాగ్రతను చూపటాన్ని ధ్యానం అంటారు. కర్మయోగి గతం గురించి బాధపడడు; భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందడు. అతని మనస్సు పూర్తిగా ప్రస్తుతంలోనే లీనమైవుంటుంది.

కర్మయోగి భవిష్యత్తు గురించి ప్రణాళికలు వేస్తాడు, కాని వాటిని ఆచరణలో పెట్టటం మొదలు పెట్టాక, ఇంక వాటి ఫలితం గురించి ఖంగారు పడడు. అందువల్ల అతను ఎప్పుడూ ఏకాగ్రచిత్తంలో ఉంటాడు. ధ్యానంలో కళ్ళు మూసుకుని ఏకాగ్రత చూపితే, కర్మయోగి కళ్ళు తెరుచుకుని ఏకాగ్రత చూపిస్తాడు. దీన్ని ధ్యానం అని ఎందుకంటామంటే, ధ్యానంలో భగవంతుణ్ణి తలచుకుంటాము. కర్మయోగంలో కూడా ఏం చేసినా భగవంతుణ్ణి తలుచుకుంటాడు.

మయి సర్వాణి కర్మాణి సన్న్యస్యాధ్యాత్మచేతసా ।
నిరాశీర్నిర్మమో భూత్వా యుధ్యస్వ విగతజ్వరః ॥ – 3.30

బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా కరోతి యః ।
లిప్యతే న స పాపేన పద్మపత్రమివాంభసా ॥ – 5.10

అలా కర్మయోగి కళ్ళు తెరుచుకుని, పూర్తి ఏకాగ్రతతో భగవంతుని తలుచుకుంటాడు కాబట్టి దాన్ని ధ్యానం అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అంతేకాదు, ఇంకో అడుగు ముందుకేస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

న నిరగ్నిః – అగ్ని అంటే ఇక్కడ కర్మలు. నిరగ్నిః అంటే కర్మలను త్యజించినవాడు. అంటే ఆశ్రమ సన్న్యాసి. బాహ్యంగా సన్న్యాసం స్వీకరించిన వ్యక్తిని నిరగ్నిః అంటారు. న నిరగ్నిః అంటే ఆశ్రమసన్న్యాసం స్వీకరించినా, అతను బాహ్యవస్తువులను మర్చిపోలేకపోతే, సన్న్యాసి కాలేడు. దానికి భిన్నంగా కర్మయోగి గృహస్థుడైనా కూడా నిజమైన సన్న్యాసి. ఎందుకంటే అతని మనస్సు ఏకాగ్రత చెందివుంది.

న చ అక్రియః – అక్రియః అంటే బాహ్యంగా ధ్యానం చేసే వ్యక్తి. ఒక వ్యక్తి ఒక ఏకాంత ప్రదేశంలో కూర్చుని, స్థిరంగా, నిటారుగా కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకుని జపమాల తిప్పుతుండవచ్చు గాక! అతని చెయ్యి యాంత్రికంగా జపమాలను తిప్పుతుంది; నోరు అంతకన్నా యాంత్రికంగా నామజపం చేస్తుంది కాని మనస్సు మాత్రం ప్రపంచమంతా చుట్టివస్తుంది. ఇటువంటిది ధ్యానం కాదు. గృహస్థు ధ్యానం చేయకుండా పూర్తిగా పనిలోనే నిమగ్నమైనా అతను ధ్యానం చేస్తున్నట్టు. అందువల్ల నిరగ్నిః, అక్రియ సన్న్యాసి కాదు, కర్మయోగి మాత్రమే సన్న్యాసి.

శ్లో. 2 **యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాండవ ।**
న హ్యసన్న్యస్తసంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన ॥
యమ్, సన్న్యాసమ్, ఇతి, ప్రాహుః, యోగమ్, తమ్, విద్ధి, పాండవ,
న, హి, అసన్న్యస్తసంకల్పః, యోగీ, భవతి, కశ్చన ॥

పాండవ!	=	ఓ అర్జునా!	హి	=	ఎందుకంటే
యమ్	=	దేనిని	అసన్న్యస్తసంకల్పః	=	సంకల్పత్యాగము చేయనివారు
సన్న్యాసమ్, ఇతి	=	సన్న్యాసము అని			
ప్రాహుః	=	చెప్పుదురో	కశ్చన	=	ఎవరైనా
తమ్, యోగమ్, విద్ధి	=	అది యోగంగా తెలుసుకొనుము	యోగీ, న, భవతి	=	యోగి కాలేదు

హే పాండవ! యం సన్న్యాసమ్ ఇతి ప్రాహుః తం యోగం విద్ధి ।
కశ్చన అసన్న్యస్త సంకల్పః యోగీ న భవతి హి ॥

తా: పాండుపుత్రుడవగు ఓ అర్జునా! దేనినైతే మహాత్ములు సన్న్యాసమని చెప్పెదరో, అదియే యోగమని తెలిసికొనుము. ఎందుకంటే, (ప్రాపంచిక) సంకల్పములను విడిచిపెట్టనివారు ఎవరైనా యోగి కాడు.

ముందు శ్లోకంలో కర్మయోగే అసలైన సన్న్యాసి, కాషాయవస్త్రాలు ధరించిన వ్యక్తి కాదు అన్నాడు. ఈ శ్లోకంలో ఆ వాక్యాన్ని నిరూపిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అసలైన సన్న్యాసం అంటే ఏమిటి? ఆత్మజ్ఞానం శరీరానికి సంబంధించినది కాదు, ఆత్మజ్ఞానం బుద్ధికి సంబంధించినది. అందువల్ల శరీరానికి కొన్ని మార్పులు చేసి మాత్రం లాభం ఏమిటి? మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోలేకపోతే కష్టం. పైపెచ్చు ఎందుకు సన్న్యాసం తీసుకున్నామా అని బాధపడే సందర్భాలు రావచ్చు. వచ్చిన చిక్కేమిటంటే, సన్న్యాసం వన్‌వే ట్రాఫిక్. గృహస్థు సన్న్యాసం స్వీకరించగలడు కాని, సన్న్యాసి మళ్ళీ గృహస్థు కాలేడు.

అందువల్ల సన్న్యాసం అంటే మనస్సు పడే ఆందోళనను పరిత్యజించటం. ముఖ్యంగా భవిష్యత్తును గురించిన ఆందోళన బెంబేలెత్తిస్తుంది చాలామందిని. రేపేమవుతుంది అనేది పెద్ద బెంగ. తను బ్రతికి భార్య పోయినా, భార్య బతికి తను పోయినా, ఇద్దరూ పోయి పిల్లలు బతికినా, పిల్లలు ఎలా బ్రతుకుతారన్న బెంగ పెద్దవారికి. దీన్ని సంకల్పం అంటారు. ఈ సమస్యను తీర్చుకోకుండా, ఆత్మజ్ఞానానికి వచ్చినా మనస్సు దానిమీద నిలవదు. కొంతమందికి గీతాబోధకు వెళ్ళినా, బోధయ్యాక ఆటో దొరుకుతుందో లేదోననే బెంగతోనే సరిపోతుంది. గీతాబోధ కూడా సరిగ్గా వినలేరు. అందువల్ల సన్న్యాసి అవనీ, గృహస్థు అవనీ, భవిష్యత్తు గురించి బెంగపడుతూ కూర్చుంటే ఆత్మజ్ఞానం పొందలేరు. అందువల్ల భవిష్యత్తును గురించిన బెంగను త్యజించటమే అసలైన సన్న్యాసం.

కర్మయోగి ఆ విధంగా అసలైన సన్న్యాసి. భవిష్యత్తు గురించి ప్రణాళిక వెయ్యటం వేరు, బెంగ పడటం వేరు అని అనేకసార్లు చూశాము. ప్రణాళికను మనకు కావాల్సిన సమయంలో వేయవచ్చు. బెంగ అలా కాదు. బెంగ పడటానికి ఫలానా సమయాన్ని కేటాయించుకున్నానని చెప్పలేరు. ప్రణాళిక వర్తమానంలో మిమ్మల్ని సమర్థవంతంగా చేస్తే, బెంగ మిమ్మల్ని అసమర్థులను చేస్తుంది. ఎవరైతే ఈ బెంగను పారద్రోలుతారో అతను కాషాయవస్త్రాలను ధరించినా, ధరించకపోయినా నిజమైన సన్న్యాసి.దీన్ని సంకల్ప సన్న్యాసం అంటారు.

గృహస్థును మెచ్చుకోవటం ద్వారా కృష్ణపరమాత్మ కర్మయోగాన్ని మెచ్చుకుంటున్నాడు. కర్మయోగాన్ని మెచ్చుకోవటం ద్వారా సమత్వాన్ని మెచ్చుకుంటున్నాడు. ఆ విధంగా గృహస్థును, తద్వారా కర్మయోగాన్ని, తద్వారా సమత్వాన్ని మెచ్చుకుంటున్నాడు. అలా సమత్వం ఉన్న గృహస్థే నిజమైన సన్న్యాసి అంటున్నాడు పైపెచ్చు. కాషాయవస్త్రాలు ధరించిన సన్న్యాసికన్నా, సమత్వం ఉన్న గృహస్థు అసలైన సన్న్యాసి అనేసరికి శంకరాచార్యులు అక్కడ భాష్యం రాసేటప్పుడు కొంచెం ఇబ్బంది పడ్డారు. ఎందుకంటే శంకరులవారు ఏమాత్రం అవకాశం దొరికినా, సన్న్యాసాన్ని కీర్తిస్తారు. అసలు మనిషి అంటేనే సన్న్యాసి అని రాస్తారు ఆయన. మనిషి సన్న్యాసి అవాలని ఆయనకు చాలా ఇష్టం. అంతగా సన్న్యాసానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తారు.

అందువల్ల ఇక్కడ గృహస్థును, కృష్ణపరమాత్మ మెచ్చుకుంటుంటే, ఆయన ఒక గమనిక కలిపారు దానికి. సన్యాసిమీద విమర్శను నిజంగా తీసుకోవద్దన్నారు. గృహస్థును మెచ్చుకోవటంకోసం సన్యాసిని విమర్శిస్తున్నట్టు కనిపిస్తున్నారే కాని, నిజానికి కృష్ణపరమాత్మ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం సన్యాసిని విమర్శించటం కాదు అన్నారు. దీన్ని శాస్త్రంలో **న హి నిందా న్యాయం** అంటారు. ఒక విషయాన్ని మెచ్చుకోవటానికి, ఇంకొకదాన్ని విమర్శిస్తారు. అక్కడ మెచ్చుకుంటున్న అంశానికి ప్రాముఖ్యతనివ్వాలి కాని, విమర్శిస్తున్నదానికి కాదు. ఇక్కడా అంతే. గృహస్థును మెచ్చుకుంటున్నాడు.

మొదటి శ్లోకంలో గృహస్థ కర్మయోగిని మెచ్చుకున్నాక, రెండవ శ్లోకంలో ఎందుకు తాను గృహస్థును అసలు సన్యాసి అంటున్నాడో వివరిస్తాడు. నిజం చెప్పాలంటే, గృహస్థును సన్యాసి అనలేము. అతను దేన్నీ త్యజించలేదు. తన ఇంట్లో, తనవారి మధ్య, తన ఆస్తిపాస్తులను అనుభవిస్తూ ఉన్నాడు. బంధాలను ఒదులుకోలేదు. సన్యాసి అంటే త్యజించినవాడు. గృహస్థు దేన్ని త్యజించినట్టు?

సన్యాసి అంటే త్యజించినవాడు అని చూశాము. కాని దేన్ని త్యజించాడో చెప్పరు. గృహస్థు ఇల్లు, వాకిలి; భార్యా, పుత్రులు; ఆస్తిపాస్తులు త్యజించి ఉండకపోవచ్చు కాని, అతను భవిష్యత్తు గురించిన బెంగను త్యజిస్తాడు. దీన్ని **సంకల్ప సన్యాసం** అంటారని చూశాము.

యం సన్యాసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాండవ – ఓ అర్జునా, సన్యాసం అంటే నాలుగవ ఆశ్రమధర్మం స్వీకరించటం కాదు. సన్యాసం అంటే కర్మయోగం పాటించటం. కర్మయోగం పాటిస్తే, సన్యాసి పొందే లాభాలను పొందవచ్చు, గృహస్థు పొందే లాభాలను కూడా పొందవచ్చు.

భగవద్గీత గృహస్థుని ఉద్దేశించి చెప్పినది. గురువు కృష్ణపరమాత్మ మహాగృహస్థు, శిష్యుడు అర్జునుడు మహాగృహస్థు. దీన్ని రచించిన వ్యాసాచార్యులు కూడా గృహస్థే. అందువల్ల గీతలో ఎక్కడా సన్యాసం స్వీకరించమని కృష్ణపరమాత్మ బోధించడు. అందువల్ల గృహస్థులకు ఇది ఆణిముత్యం, ముఖ్యంగా ఈ అధ్యాయం.

న హ్యసన్న్యస్తసంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన – ఎవరైనా కర్మయోగి అవాలనుకుంటే, అతను సంకల్ప సన్యాసం చేసి తీరాలి. సంకల్పం అంటే భవిష్యత్తుమీద బెంగ అని చూశాము. భవిష్యత్తుమీద బెంగ ఎక్కువయితే, వర్తమానంలో సరిగ్గా కర్మ చేయలేడు. అందువల్ల సంకల్పాన్ని త్యజించిన వ్యక్తే కర్మయోగి; అటువంటి కర్మయోగిని సంకల్ప సన్యాసి అనవచ్చు.

శ్లో. 3 **ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే ।**
యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే ॥
ఆరురుక్షోః, మునేః, యోగమ్, కర్మ, కారణమ్, ఉచ్యతే,
యోగారూఢస్య, తస్య, ఏవ, శమః, కారణమ్, ఉచ్యతే ॥

యోగమ్,	=	యోగారూఢ స్థితిని	యోగారూఢస్య	=	యోగారూఢుడైన
ఆరురుక్షోః		పొందగోరు	తస్య	=	ఆ పురుషునకు
మునేః	=	మననశీలుడైన పురుషునకు	శమః, ఏవ	=	సర్వసంకల్పరాహిత్యమే
కర్మ	=	నిష్కామకర్మాచరణమే	కారణమ్	=	(మోక్షప్రాప్తికి) మూలము (సాధన)గా
కారణమ్	=	కారణమని	ఉచ్యతే	=	చెప్పబడుచున్నది
ఉచ్యతే	=	చెప్పబడుచున్నది			

యోగమ్ ఆరురుక్షోః మునేః కర్మ కారణమ్ ఉచ్యతే ।
యోగారూఢస్య తస్య ఏవ శమః కారణమ్ ఉచ్యతే ॥

తా: యోగారూఢ స్థితిని పొందగోరు మననశీలుడైన పురుషునకు నిష్కామకర్మాచరణమే కారణమని చెప్పబడుచున్నది. యోగారూఢుడైన ఆ పురుషునకు సర్వసంకల్పరాహిత్యమే (మోక్షప్రాప్తికి) మూలము (సాధన)గా చెప్పబడుచున్నది.

ఇప్పుడు మనను ఒక ప్రశ్న వేధిస్తుంది. కర్మయోగం ఎన్నాళ్ళు పాటించాలి? కర్మయోగమే మన అంతిమ లక్ష్యమా లేక అది ఇంకొక లక్ష్యానికి మార్గమా? నిజానికి దీనికి జవాబు ముందు అధ్యాయంలోనే చూశాము. కర్మయోగం అంతిమలక్ష్యం కాదు. కర్మయోగం జ్ఞానాన్నివ్వదు. **జ్ఞానయోగ్యతాప్రాప్తిని** ఇస్తుంది. అంటే సాధన చతుష్టయ సంపత్తిని, సంసిద్ధమైన మనస్సును ఇస్తుంది. కర్మయోగంవల్ల ఒక లాభమూ ఉంది, దానికొక పరిమితీ ఉంది. దాన్ని మనం సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి.

కర్మయోగంమీద రెండు విపరీత ధోరణులు కనిపిస్తాయి. కొంతమంది కర్మయోగమే అంతిమలక్ష్యంగా భావిస్తారు. వారు జ్ఞానాన్ని నమ్మరు. వారి ఉద్దేశ్యం ప్రకారం కర్మయోగం చేస్తూ పోతే, ఒక శుభముహూర్తాన వారి బుద్ధిలో ఒక వెలుగు వెలిగి, జ్ఞానోదయం అవుతుంది అనుకుంటారు. వీరిది ఒక విపరీత ధోరణి అయితే, మరికొంతమంది అసలు కర్మయోగం పాటించనవసరం లేదు అంటారు. ఎందుకు? కర్మయోగం పాటించటం ఎందుకు, దాన్ని వదలటం ఎందుకు అంటారు. వారి వాదన ఎలా ఉందంటే, కాలేజీలో చేరినా, ఎలాగూ కొన్నాళ్ళయ్యాక కాలేజీ వదిలేస్తాము కదా, అలాంటప్పుడు కాలేజీలో చేరటం ఎందుకు, దాన్ని వదలటం ఎందుకు అన్నట్టు ఉంది. ఇది ఇంకో విపరీతధోరణి. కృష్ణపరమాత్మ కర్మయోగం పాటించి, చిత్తశుద్ధి పొందాక దాన్ని వదిలేయాలి అంటున్నాడు.

యోగమ్ ఆరురుక్షోః – ఇక్కడ యోగం పదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. గీతలో యోగం పదం అనేకచోట్ల, అనేక అర్థాలతో వస్తుంది. సందర్భాన్నిబట్టి, దానికి తగ్గ అర్థాన్ని తీసుకోవాలి. అందువల్ల ఇక్కడ యోగం అంటే జ్ఞానయోగం లేదా ధ్యానయోగం. జ్ఞానయోగానికి రావాలంటే, దానికి ముందు సాధన చతుష్టయ సంపన్నుడై ఉండాలి. ధ్యానం మొట్టమొదటి అధ్యాయంలోనో, రెండవ అధ్యాయంలోనో రాలేదు. ఆరవ అధ్యాయంలో వచ్చింది. ఎందుకు? ఎవరైనా ధ్యానం చేయాలంటే మొదటి ఐదు అధ్యాయాలను అధ్యయనం చేయాలి.

పతంజలి యోగసూత్రాల్లో కూడా అంతే! దాన్ని అష్టాంగయోగం అంటారు. అందులో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యహార, ధారణ అనే ఆరుదశలు దాటాక ఏడవది ధ్యానం, ఎనిమిదవది సమాధి.

చాలామందికి జ్ఞానంమీద శ్రద్ధ ఉండదు. ముందే ధ్యానం నేర్చేసుకోవాలనుకుంటారు. అందువల్ల స్వామీజీతో కొంతమంది చెబుతారట, 'మేము మొదటి ఐదు అధ్యాయాలకు రాము, మీరు ఆరవ అధ్యాయం ఎప్పుడు చెబుతారో చెప్పండి, అప్పుడు వస్తాము.' అంతేకాదు, వారి ఫోనునంబరు కూడా ఇస్తారట. ఆరవ అధ్యాయం ఒక్కటీ విని, వదిలేయాలని వారి ఆలోచన. అలా ఆరవ అధ్యాయం ఒక్కటే చాలనుకుంటే, కృష్ణపరమాత్మ అదొక్కటే ఇచ్చి ఉండేవాడు కదా! ఎందుకు శ్రమపడి, ముందు ఐదు అధ్యాయాల్లో బోధ చేశాడు? ఐదు అధ్యాయాలను నేర్చుకున్నాక, ధ్యానం చేయాలని ఆయన ఉద్దేశ్యం. ఈ ధ్యానాన్ని నిదిధ్యాసనం అంటారు.

మేము జ్ఞానం పొందము, మాకు కేవలం ధ్యానం నేర్పించండి అనే వారికి రామనామమో, కృష్ణనామమో నేర్పించి, మనస్సులో జపించమని చెప్పాలి. ధ్యానయోగానికి రావాలంటే మాత్రం కర్మయోగం పాటించి తీరాలి. పతంజలి యోగసూత్రాల్లో ఉన్న యమనియమాలను కర్మయోగంతో పోల్చవచ్చు. యమనియమాలు అంటే విధినిషేధాలు. ఏవి చేయాలో, ఏవి చేయకూడదో నిర్దేశిస్తాయి అవి. యోగం ఆరురుక్షోః అంటే జ్ఞానయోగం పాటించటానికి చిత్తశుద్ధిని పొందాలంటే ఏంచేయాలి?

కర్మ కారణముచ్యతే – ముందు కర్మయోగం పాటించాలి. అందువల్లనే వేదాలు కర్మతో మొదలవుతాయి. ఉపాసనతో మొదలవలేదు, నిదిధ్యాసనంతో మొదలవలేదు.

కర్మయోగం ఎన్నాళ్ళు పాటించాలి? శాశ్వతంగా పాటించనవసరం లేదు; సాధన చతుష్టయ సంపత్తిని పొందాక, కర్మనుంచి ఎదగాలి.

యోగారూఢస్య – యోగారూఢః అంటే చిత్తశుద్ధిని లేదా సాధన చతుష్టయసంపత్తిని పొందిన వ్యక్తి. తల్లిగర్భంలో ఉన్న శిశువు అక్కడే బాగుందని అక్కడే శాశ్వతంగా ఉండిపోడు. ప్రకృతి అతన్ని బయటకు తెస్తుంది. అలాగే కాలేజీలో చేరిన వ్యక్తి, కాలేజీ, ఉపాధ్యాయులు నచ్చారని అక్కడే శాశ్వతంగా ఉండిపోడు. పరీక్షలు రాసి, ఉత్తీర్ణుడయి, సమయం అయిపోగానే బయటకు వస్తాడు.

పోల్‌వాల్ట్ చేసే వ్యక్తి, కర్రను పట్టుకుని పరుగెత్తుకు వచ్చి, గోడ దగ్గరకు రాగానే కర్రను వదిలేసి, గోడమీంచి ఒక్క గెంతు గెంతుతాడు. అయ్యో నన్ను ఇంతదూరం తెచ్చింది కదా అని కర్ర వదలకపోతే గెంతలేడు. అలాగని ఎలాగూ కర్రను వదిలేస్తాను కదా అని, కర్ర లేకుండా పరిగెడితే, కొంచెం కూడా ఎత్తుకు ఎగరలేడు. అంటే కర్రను పట్టుకోవాలి, సరియైన సమయంలో వదలాలి. అలాగే అనుబంధంలోకి అడుగుపెట్టాలి, అందులో ఎదగాలి, దాన్నుంచి బయటకు రావాలి. గురుశిష్యుల సంబంధం కూడా శాశ్వతం కాదు. ఎప్పుడో అప్పుడు ఆ సంబంధం వీగిపోక తప్పదు. అందువల్ల యోగారూఢస్య అంటే సాధన చతుష్టయ సంపన్నస్య. అతను ఏం చేయాలి?

శమః కారణముచ్యతే – కర్మనుంచి విడివడాలి. కర్మను త్యజించటం రెండు రకాలుగా చేయవచ్చు.

1. సన్న్యాసం స్వీకరించటం ద్వారా – ఉపనయనం ఎలా ఒక క్రతువులాగా చేస్తారో, అలాగే సన్న్యాసం స్వీకరించటానికి కూడా ఒక క్రతువును పాటించాలి. మనం చేస్తున్న ఒక ఉద్యోగాన్ని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వదిలేయలేము. మూడునెలల నోటీసు ఇవ్వాలి, రాజీనామా చేయాలి. అలాగే వైదిక కర్మలనుంచి బయటకు రావాలంటే, మన ఇష్టం వచ్చినట్టు బయటకు వచ్చేయకూడదు; దానికొక తతంగం ఉంటుంది. దాన్ని సన్న్యాసవిధి అంటారు. అందులో కొన్ని మంత్రాలు పఠిస్తారు. సన్న్యాసం స్వీకరించే వ్యక్తి, తనను ఈ యజ్ఞాలనుంచి విముక్తుణ్ణి చేయమని కోరాలి. అది కూడా ఏవో అక్రమాలు చేయటానికి కాదు. జ్ఞానసాధనకోసం అనుమతి కోరటం.

2. కర్మలను తగ్గించుకోవటం ద్వారా – ఇతను గృహస్థాశ్రమంలోనే ఉంటాడు కాని, కర్మలను తగ్గించుకుంటాడు. వేరేవారికి ఆ కర్మలను అప్పచెబుతాడు. శరీరం శుష్కించిపోతున్నా, ఆస్తిమీద మమకారం పోదు కొందరికి. అది తగ్గించుకుని, కాలక్రమేణా బాధ్యతలను ఇంకొకరికి అప్పచెప్పాలి. ఒక విధమైన వానప్రస్థ ఆశ్రమజీవితం ఇది.

అంటే సన్న్యాసి అవటమో, వానప్రస్థజీవితాన్ని గడపటమో చేయాలి. ఎలా చేసినా దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం బాహ్యాముఖంగా ఉండటం తగ్గించుకోవాలి. ఎందుకంటే బాహ్యాముఖంగా ఉన్న మనస్సు ఆత్మవిచారణ చేయలేదు.

అంతర్ముఖ సమారాధ్యా బహిర్ముఖ సుదుర్లభా

ముందుగానే అంతర్ముఖం కానవసరం లేదు. ముందు కర్మయోగం పాటించి, చిత్తశుద్ధి పొంది, అప్పుడు కర్మను త్యజించాలి.

కర్మను త్యజించాక ఏం చేయాలి? శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు చేయాలి.

శ్లో. 4 **యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే ।**
సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే ॥
యదా, హి, న, ఇంద్రియార్థేషు, న, కర్మసు, అనుషజ్జతే,
సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ, యోగారూఢః, తదా, ఉచ్యతే ॥

యదా	= ఎప్పుడయితే	తదా	= అప్పుడు
ఇంద్రియార్థేషు	= శబ్దాది విషయములందు	సర్వసంకల్ప సన్న్యాసీ	= సమస్త సంకల్పములను త్యజించిన పురుషుడు
న, అనుషజ్జతే	= ఆసక్తుడు కాడో		
కర్మసు, హి	= కర్మలందును	యోగారూఢః	= యోగారూఢుడు
న, (అనుషజ్జతే)	= ఆసక్తుడు కాడో	ఉచ్యతే	= అనబడును

యదా హి న ఇంద్రియార్థేషు న కర్మసు అనుషజ్జతే ।
తదా సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢః ఉచ్యతే ॥

తా: ఎప్పుడైతే ఇంద్రియముల విషయములందు ఇంకా కర్మలందు నిశ్చితముగా ఆసక్తిని కలిగియుండడో, సకలములైన (ప్రాపంచిక)సంకల్పములను విడిచిపెట్టిన అతడు అప్పుడు (ధ్యాన)యోగమును అధిరోహించినవాడు అని చెప్పబడును.

ముందు శ్లోకంలో కర్మయోగాన్ని పాటించి, చిత్తశుద్ధి పొంది, తరువాత కర్మను త్యజించాలన్నాడు. అంటే ప్రవృత్తి మార్గంనుంచి నివృత్తి మార్గానికి రావాలన్నాడు. బాగానేవుంది కాని మనం చిత్తశుద్ధి పొందాము, కర్మను వదిలి జ్ఞానానికి రావాల్సిన అర్హతను పొందాము అని ఎలా తెలుస్తుంది? కాలేజీలో అంటే పరీక్షలు పెడతారు, పాసవుతాము, బయటకు వస్తాము. ఒక్కోసారి వెంటనే పాసవకపోయినా, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పాసవుతాము. అలాగే తల్లిగర్భంలో ఉన్న శిశువు సమయం పరిపక్వం కాగానే, బయట ప్రపంచంలోకి వస్తుంది.

కాని కర్మయోగమనే తల్లిగర్భంలో ఉన్న శిశువు ఎప్పుడు బయటకు రావాలి? 17 సంవత్సరాల, 8 నెలల, 23 రోజుల తరువాత రావాలి అని ఏదైనా కాలనిర్దేశం ఉందా? లేదు. ఎందుకంటే ఆంతర పరిపక్వత అందరికీ సమానంగా రాదు. కొంతమందికి టక్కున వస్తే, కొంతమందికి 95 సంవత్సరాలకు కూడా రాదు.

అఙ్గం గలితం పలితం ముణ్డం దశనవిహీనం జాతం తుణ్డమ్
వృద్ధోయాతి గృహీత్వా దణ్డం తదపి న ముఞ్చత్యాశాపిణ్డమ్ – భజగోవిందమ్ 15

తలలు బోడులైన తలపులు బోడులవునా అంటారు. శరీరం శుష్కించిపోయి, అడుగు తీసి అడుగు వేయటమే కష్టంగా ఉన్న ఒక వృద్ధుణ్ణి, 'తాతా! పెళ్ళి చేసుకుంటావా?' అంటే 'నాకెవరు పిల్లనిస్తార్రా?' అంటాడే గాని, 'ఈ వయస్సులో పెళ్ళేమిటి?' అనడు. అందువల్ల చిత్తశుద్ధి అందరికీ ఒకేలాగా కలగదు. కాని మనను మనం పరీక్షించుకోవటానికి కృష్ణపరమాత్మ ఒక లిట్మస్ టెస్ట్‌ను చూపిస్తున్నాడు.

యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే – మనస్సు పరిపక్వత చెందిన మనిషి ఇంద్రియభోగాల తపన నుంచి విడివడతాడు. అంటే అర్థకామాలమీద తపనను వదులుకుంటాడు. **తపన** పదం ముఖ్యం. శాస్త్రం అర్థకామాలను పొందవద్దనదు, కాని అవి తపనగా మారకూడదు అంటుంది. అర్థకామపురుషార్థాలు డబ్బును, సుఖాలను ఇస్తాయి. కొంతమంది లేస్తూనే ఏం తిందామా అని చూస్తారు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అవగానే, మధ్యాహ్నం భోజనం ఏమిటి, మధ్యాహ్నం భోజనం అవగానే రాత్రి భోజనం ఏమిటి? ఇదే యావ. ఏ విధంగా సుఖాల్లో మునిగితేలుదామా, ఏ విధంగా డబ్బు సంపాదిద్దామా – ఇవే ఆలోచనలు నిరంతరం. అటువంటి వారు గంటసేపు గీతాబోధలో కూర్చునే బదులు, ఏదైనా పనిచేస్తే డబ్బు వస్తుంది కదా అని ఆలోచిస్తారు. అర్థకామాలు ఉండటం తప్పులేదు, కాని అవి తీరకపోయినా కృంగిపోకూడదు. ఇక్కడ సూక్ష్మమైన భేదం ఉంది, అది గ్రహించాలి. అర్థకామాలను కోరటం వేరు, వాటి అవసరం వేరు. వాటిని కోరవచ్చు కాని వాటికి బానిస అవకూడదు.

ఇంద్రియార్థేషు న అనుషజ్జతే అంటే ఇంద్రియభోగాలతో మమేకం చెందడు. జాగ్రత్తగా గమనించండి, ఇంద్రియభోగాలను ద్వేషించడు, వాటివెంట పరుగులు తీయటం ఎంత తప్పో, వాటిని ద్వేషించటం కూడా అంతే తప్పు. వాటిమీద మమకారం పెంచుకోకూడదు. ఇంద్రియభోగాలు వచ్చినా రాకపోయినా సమత్వం పాటించాలి.

దయానందస్వామీజీ గోళీలాటను ఉదాహరణగా చెబుతారు. చిన్నప్పుడు మనం గోళీలాట ఒక తపనగా ఆడి ఉంటాము. ఎప్పుడో దానిమీద మోజు పోయింది. గోళీలతో ఆడటం ఆపేశాము. ఎన్నో సంవత్సరాలు గడిచిపోయాక, మనవడు వచ్చి, 'తాతా, గోళీలాడదాం రా,' అని తీసుకువెళతాడు. 'నేను మానేశానురా, ఇప్పుడు వాటిని చూస్తే మళ్ళీ నాకు వాటిమీద మమకారం ఏర్పడుతుంది,' అనము. మనవడితో సమానంగా, హుషారుగా, కేరింతలు కొడుతూ, ఓడిపోతున్నట్టు నటిస్తూ, గెలుస్తూ ఆటలాడుతుంటాము. ఇంతలో ఎవరో వస్తారు. 'అయ్యో నేను గెలుస్తుండగా వచ్చాడే, పానకంలో పుడకలా ఇప్పుడు తయారయ్యాడేమిటి?' అని తిట్టుకోము, నిరాశ పడిపోము. ఆడితే హుషారుగా ఆడతాము, మానాల్సి వచ్చినా అంతే హుషారుగా మానతాము. దీన్నే కర్మకు అతీతంగా ఎదగటం అంటారు. దీన్నే వైరాగ్యం అంటారు. దీన్నే పరిపక్వత చెందటం అంటారు.

కర్మను అంటే అర్థకామ సాధనలు. అర్థం అంటే డబ్బు, కామం అంటే కోరికలు. అర్థకామ పురుషార్థాలు లక్ష్యం అయితే, ఆ లక్ష్యం పొందటానికి చేసే కర్మలు మార్గం. పరిపక్వత చెందిన వ్యక్తికి లక్ష్యంమీద బంధం ఉండదు, ఆ లక్ష్యాన్ని తీర్చే మార్గంమీదా బంధం ఉండదు. ఒకవేళ ఏదైనా బంధం అంటూ ఉంటే, మోక్ష పురుషార్థంమీదే ఉంటుంది. ధర్మపురుషార్థానికి కూడా అతీతంగా ఎదుగుతాడు. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే వైరాగ్యం, పొందుతాడు.

సర్వసంకల్ప సన్న్యాసీ – అటువంటి వైరాగ్యం ఉన్న వ్యక్తిని సర్వసంకల్ప సన్న్యాసి అంటారు.

సర్వసంకల్ప సన్న్యాసికి డబ్బు కావాలని తెలుసు. డబ్బును ప్రోగేసి పెట్టుకుంటాడు కూడా. ఈ రోజుల్లో మాస్టర్ చెకప్ చేయించాలంటేనే పదివేల పైనే అవుతోంది. ఇంక బైపాస్ సర్జరీ, మోకాలికి ఆపరేషన్ అంటే లక్షల్లో వ్యవహారం. వాటికోసం డబ్బు సిద్ధం చేసుకోవాలి కాని నాకు గుండెజబ్బు వస్తుందేమో, నాక్కూడా మోకాలి నొప్పి వస్తుందేమోనని బెంబెలెత్తిపోకూడదు. భద్రత అనేది బాహ్యంగా లేదు, ఆంతరంలో ఉంది అని కృష్ణపరమాత్మ చెబుతాడు. అభద్రతా భావన మనలో ఉంటే, మనకు ఎంత లక్షల ఆస్తి ఉన్నా అది పోదు, నిజానికి ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. అందువల్ల భద్రతా భావన మనలోంచి రావాలి.

> **అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే ।**
> **తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ ॥** – 9.22

డబ్బు, ఎఫ్.డి.లు, షేర్లు, ఇన్శ్యూరెన్స్‌లు ఎన్నైనా పెట్టుకోండి, కాని వాటివల్ల భద్రత రాదని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోండి. మీ యోగక్షేమాలను నాకు వదిలేయండి అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

నిజానికి ఒక వ్యక్తి సన్న్యాసాశ్రమాన్ని స్వీకరిస్తే అతని భవిష్యత్తు మాటేమిటి? అతనికి ఆస్తుపాస్తులు ఉండవు; బంధుత్వాలు ఉండవు, వృద్ధాప్యం ఎలా ఉంటుందో తెలియదు. కాని సన్న్యాసికి భద్రత దేన్నించి వస్తుంది? భగవంతునినుంచి.

యోగారూఢస్తదోచ్యతే – కర్మయోగి భగవంతుణ్ణుంచి ఇటువంటి భద్రతను కోరగలిగే స్థితికి చేరుకుంటే, అతను సన్న్యాసితో సమానం. వేదాంతం నేర్చుకోవటానికి సంసిద్ధుడు. అందువల్ల యోగారూఢస్తదోచ్యతే. ఈ శ్లోకంతో

బహిరంగ సాధనల్లో ఒకటి ముగిసింది. అది సమత్వం పాటించటం. మనం జీవితంలో అనేక అనుభవాలను పొందుతాము. వాటిమీద మనకు అధికారం ఉండదు. ఎందుకంటే మన అనుభవాలు బాహ్యప్రపంచంమీద ఆధారపడి ఉంటాయి. మనకు బాహ్యప్రపంచంమీద అధికారం లేదు అంటే మన కుటుంబవ్యక్తుల ప్రవర్తన మీద కూడా మనకు అధికారం లేదు. మన కుటుంబసభ్యులే రేపటి రోజున ఎలా ప్రవర్తిస్తారో మనము ఊహించలేము. 50 సంవత్సరాలు భార్యతో కాపురం చేశాక కూడా, ఒక అనూహ్య పరిస్థితిలో ఆమె ప్రవర్తన చూసి ఆశ్చర్యపోతాడు భర్త. ఇదే సూత్రం భర్తకు కూడా వర్తిస్తుంది. అంటే బాహ్యప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో మనం ఊహించలేము, దాన్ని అదుపులో పెట్టలేము. దాన్ని అదుపులో పెట్టలేము కాబట్టి, మన చేతిలో ఉన్న పని మనం చేయాలి. అదృష్టవశాత్తూ, ఆ పరిస్థితులకు మనం చూపే స్పందనను మనం నియంత్రించుకోగలము. ఆ నియంత్రణ కర్మయోగం పాటించటంవల్ల వస్తుంది. కర్మయోగం పాటిస్తే సమత్వం ఏర్పడుతుంది.

సుఖదుఃఖే సమే కృత్వా లాభాలాభౌ జయాజయౌ ।
తతో యుద్ధాయ యుజ్యస్వ నైవం పాపమవాప్స్యసి ॥ – 2.38

రెండవ అధ్యాయంలోనే సమత్వం ఎలా పాటించాలో చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. కొంతమంది స్కూటర్నో, బైక్‌నో చాలా వేగంగా నడుపుతారు. బండిని ఇటూ, అటూ ఒంపుతారు, కాని దాన్నించి కిందపడరు. బ్యాలన్స్ తప్పకుండా, సరియైన సమయానికి నిలదొక్కుకుని ముందుకు సాగుతారు. దీన్నే సమత్వం అంటారు. భావపరమైన ఉద్రేకాలకు లోనుగాకుండా, మనస్థైర్యం కలిగి ఉండటాన్ని సమత్వం అంటారు. **మానసిక ఆరోగ్యం సమత్వం. అది కర్మయోగంవల్ల సాధ్యం. దానికి అండ సాక్షాత్తూ భగవానుడు.** ఇక్కడితో బహిరంగ సాధన ఒకటి ముగిసింది.

సమత్వం – బహిరంగ సాధన 1

శ్లో. 5 **ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ ।**
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః ॥
ఉద్ధరేత్, ఆత్మనా, ఆత్మానమ్, న, ఆత్మానమ్, అవసాదయేత్,
ఆత్మా, ఏవ, హి, ఆత్మనః, బంధుః, ఆత్మా, ఏవ, రిపుః, ఆత్మనః ॥

ఆత్మనా	=	(ప్రతివ్యక్తియు) తనచేత	హి	=	ఎందుకంటే
ఆత్మానమ్	=	తనను	ఆత్మా, ఏవ	=	(మనుష్యుడు) తానే
ఉద్ధరేత్	=	(సంసార సముద్రమునుంచి)	ఆత్మనః	=	తనకు
		ఉద్ధరించు కోవాలి	బంధుః	=	బంధువు
ఆత్మానమ్	=	తనను	ఆత్మా, ఏవ	=	తానే
న, అవసాదయేత్	=	(తాను) అధోగతిలో	ఆత్మనః	=	తనకు
		పడవేయకూడదు	రిపుః	=	శత్రువు

ఆత్మనా ఆత్మానమ్ ఉద్ధరేత్, ఆత్మానం న అవసాదయేత్ ।

ఆత్మా ఏవ హి ఆత్మనః బంధుః ఆత్మా ఏవ ఆత్మనః రిపుః ॥

తా: తనచే తనను ఉద్ధరించు కోవాలి. తనను పతితునిగా చేసుకోరాదు. ఎందుకంటే, తానే తనకు బంధువు. తానే తనకు శత్రువు.

ఆత్మకృప – బహిరంగ సాధన 2 ఈ శ్లోకం చాలా ముఖ్యమైన శ్లోకం. ఎందుకంటే మనిషికి ఫ్రీవిల్ ఉందని ఖచ్చితంగా నిరూపించే శ్లోకం.

ఈ విషయమై పెద్ద వాదోపవాదనలు ఉన్నాయి. విధా, మతా? మన భవిష్యత్తును నిర్ణయించేది ఏది? **విధి ఆడుతున్న వింత నాటకమా, మనసు చేసే గారడీనా?**

కొంతమంది విధి అంటారు. మనను సృష్టిచేసి ఈ భూమ్మీదకు మనను వదిలినప్పుడే మన నుదుటిమీద, మన తలరాతను రాసి పంపించాడు ఆ సృష్టికర్త బ్రహ్మ. కాబట్టి మనమేం చేసినా, ఆ తలరాతను మార్చలేము. మనం విధి చేతిలో తోలుబొమ్మలం. తోలుబొమ్మలాటలో ఆ బొమ్మలు యజమాని ఆడించినట్టు ఎలా ఆడుతాయో, అలా ఆ భగవంతుడు ఆడించినట్టు మనం ఆడుతాము, అందువల్ల మనం విధిని తప్పించుకోలేము అంటారు వారు. ఇలాంటి వాదనలవల్లనే, మన భారతదేశంమీద ఒక అపప్రధ ఉంది. వీరు విధిని నమ్ముతారు అని.

ఇంకా కొంతమంది ఫ్రీవిల్‌నే నమ్ముతారు కాని విధిని నమ్మరు. తాము కష్టపడి పైకి వచ్చాము కాని ఇందులో భగవంతుని ప్రమేయం ఏమీలేదు అంటారు. కాని రెండూ తప్పే.

మన భవిష్యత్తును రెండూ నిర్ణయిస్తాయి. శాస్త్రం విధి ఒక్కటే కారణం అని ఎన్నడూ చెప్పదు. శాస్త్రం విధి అనే పదం వాడిందంటే, విధియొక్క అర్థం మన ప్రారబ్ధకర్మ, మన పూర్వకర్మఫలం. అదేకాక, మనిషికి ఫ్రీవిల్ కూడా ఉందని చెబుతుంది. ఈ ఫ్రీవిల్ జంతువులకు లేదు, చెట్లకు లేదు. వాటికి పుణ్య, పాపాలు లేవు.

ఫ్రీవిల్ లేదు, విధే మనను ఆడిస్తోందనేవారికి మన సమాధానం ఒకటే. విధి అంటే ప్రారబ్ధకర్మ అని చూశాము. ఆ ప్రారబ్ధకర్మ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది – పుణ్యప్రారబ్ధకర్మ, పాపప్రారబ్ధకర్మ. మనిషి పుణ్యప్రారబ్ధకర్మ ఉంటే ఫ్రీవిల్ ఉందని ఒప్పుకుంటాడు. పాపప్రారబ్ధకర్మ ఉంటే, ఫ్రీవిల్‌ను ఒప్పుకోడు. కృష్ణపరమాత్మ, పుణ్యప్రారబ్ధకర్మ ఉండి, ఫ్రీవిల్‌ను ఒప్పుకునేవారికి బోధ చేస్తున్నాడు. ఎందుకంటే ఫ్రీవిల్ గురించి శాస్త్రం చెప్పింది.

ఫ్రీవిల్ ఉంటే, ప్రారబ్ధకర్మ ప్రభావం ఉండదు అనేవారు ఇంకొకరకం అని చూశాము. శాస్త్రం దాన్ని కూడా ఒప్పుకోదు.

ప్రారబ్ధకర్మ + ఫ్రీవిల్ = కర్మఫలం

ప్రారబ్ధకర్మ అంటే మనం జన్మజన్మలుగా మోసుకువస్తున్న మన పుణ్యపాపఫలం. ఫ్రీవిల్ అంటే ఈ జన్మలో మన బుద్ధిని ఉపయోగించి, మనం ఇష్టపూర్వకంగా ఎన్నుకునే కర్మ. అంటే విధి+మతి = గతి. విధి, మతి కలిసి మన గతిని నిర్ణయిస్తాయి.

ఇప్పుడు ఏది ఎక్కువ? విధా, మతా? దీనికి జవాబు లేదు అనేది మన జవాబు. రెండూ ఎప్పుడూ పని చేస్తూనే ఉంటాయి. రెండూ కలిసి పనిచేస్తున్నప్పుడు ఒకదాని శక్తి ఇంకొక దాని శక్తికన్నా ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. విధి అంటే మన గతజన్మల కర్మఫలం అని చూశాము. ఆ కర్మలు మనం ఒకే తీవ్రతతో చేసి ఉండము కాబట్టి వాటి కర్మఫలం కూడా మారుతుంది. మూడు రకాల కర్మఫలాలు ఉన్నాయి. అవి **ప్రబలప్రారబ్ధం, మధ్యమప్రారబ్ధం, దుర్బలప్రారబ్ధం**. అదే విధంగా మనం వాడే ఫ్రీవిల్‌లో కూడా భేదం ఉంటుంది. కొన్ని పనులను ఆషామాషీగా చేస్తాము, కొన్ని పనులను కొంత శ్రద్ధపెట్టి చేస్తాము, కొన్ని పనులను ఒక తపనతో చేస్తాము. అందువల్ల వీటి ఫలితంలో కూడా హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి.

ఎ) **ప్రబల ప్రారబ్ధకర్మ** – ప్రారబ్ధకర్మ తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, ఫ్రీవిల్ నిస్సహాయంగా అయిపోతుంది. ప్రబల ప్రారబ్ధకర్మను అది తప్పించలేదు, మనకు దాన్ని ఎదుర్కొనే గుండెధైర్యాన్ని ఇవ్వగలదు అంతే. తుఫాను వస్తోందని తెలిస్తే శాస్త్రజ్ఞులు ఏం చేస్తారు? వారు తుఫానును ఆపలేరు, కాని తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవటంవల్ల, దానివల్ల కలిగే నష్టాలను తెలివిగా తగ్గించగలరు.

బి) **మధ్యమ ప్రారబ్ధకర్మ** – ప్రారబ్ధకర్మ మధ్యమంగా ఉంటే, ఫ్రీవిల్ దాన్ని ఆపనూలేదు, దాన్ని రానివ్వనూ లేదు, కాని దాని తీవ్రతను తగ్గించగలదు.

సి) **దుర్బల ప్రారబ్ధకర్మ** – ప్రారబ్ధకర్మ బలహీనంగా ఉంటే, దాన్ని ప్రాయశ్చిత్త కర్మలతో తప్పించుకోవచ్చు. అంటే అది రాకుండా ఆపవచ్చు. అంటే ప్రబలకర్మకు వైద్యం లేదు, దుర్బలకర్మకు వైద్యం ఉంది.

ఇది అక్షరాలా మన అనారోగ్యం వంటిదే. ఒక డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళి, 'డాక్టర్ నాకు అనారోగ్యం చేసింది,' అంటే డాక్టరు ముందే నయం చేస్తాననో, చేయననో చెప్పడు. ముందు తాను పరీక్ష చేసి, మరికొన్ని పరీక్షలు చేయించి, రోగనిర్ధారణకు వస్తాడు. ప్రారబ్ధకర్మలలో మూడు స్థాయీ భేదాలున్నట్లే, మన రోగాల్లో కూడా మూడు స్థాయీ భేదాలు ఉంటాయి. ఇప్పుడు మనం వెనకనుంచి చూస్తే, ఏ అపెండిసైటిస్‌లాంటి రోగమో వస్తే, అది దుర్బలప్రారబ్ధకర్మ వంటిది. అంటే చాలా చిన్నది. ఆపరేషన్ చేస్తాడు డాక్టరు. దాని తరువాత వ్యక్తి చిరంజీవిగా పదికాలాలు బ్రతుకుతాడు. మధ్యమ ప్రారబ్ధకర్మలాంటిది డయాబెటీస్, బి.పి. వంటివి. వాటిని ఆపనూ లేము, పోగొట్టనూ లేము, కాని మందులతోనూ, కొన్ని ఆహార నియమాలతోనూ వాటివల్ల అవస్థ పడకుండా బ్రతికినంతకాలం వాటిని భరిస్తూ, హాయిగా జీవితం గడిపేయవచ్చు. ఇకపోతే క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధి భయానకం. అది ప్రబల ప్రారబ్ధకర్మ. దాని ప్రభావాన్ని ఆపనూలేము. దానికి సరియైన మందూలేదు. దాన్ని ఎదుర్కొనే గుండెధైర్యాన్ని అలవరచుకోవాలి అంతే.

ఇదే సూత్రం ప్రారబ్ధకర్మ, ఫ్రీవిల్‌ల విషయంలో వర్తిస్తుంది. మన భవిష్యత్తును పూర్తిగా ప్రారబ్ధకర్మ నిర్ణయించదు, పూర్తిగా ఫ్రీవిల్ కూడా నిర్ణయించదు. ఫ్రీవిల్‌ను ఉపయోగించి, మనమే సరియైన పురుషార్థాన్ని ఎన్నుకోవాలి. ఇదుగో, మోక్షం తీసుకో అని పైనుంచి పరమేశ్వరుడు మోక్షాన్ని పడవేయడు. పురుషార్థాల్లో ఒకటి అది. దాన్ని మనమే ఎన్నుకోవాలి.

అర్జునుడు తన భవిష్యత్తును నిర్దేశించుకోవాలి. ఎప్పుడైతే అర్జునుడు తన ఫ్రీవిల్‌ను ఉపయోగించటానికి నిర్ణయించుకుని, భవిష్యత్తును నిర్దేశించుకుంటాడో అప్పుడే కృష్ణపరమాత్మ అతనికి సహాయపడటానికి సిద్ధమవుతాడు. తమ ప్రయత్నం తాము చేసేవారికే సహాయపడగలడు భగవంతుడు. గురువు బోధను జీర్ణించు కోవటానికి శిష్యుడు సంసిద్ధుడు అయితేనే, అది ఒంటబడుతుంది. నేను ఏమీ నేర్చుకోలేను, అనవసరంగా గురువు అవస్థపడుతున్నాడు అనుకుంటే గురువుకు కంఠశోషే మిగులుతుంది. అందువల్ల ముందు మనమీద మనకు నమ్మకం ఉండాలి.

అందువల్ల ఆస్తికుడు అంటే తనమీద తనకు నమ్మకం ఉన్నవాడు అంటారు స్వామీ వివేకానంద. భగవంతుని మీద నమ్మకం, గురువుమీద నమ్మకం, శాస్త్రంమీద నమ్మకం తరువాత వచ్చే దశలు. మనమీద మనకు నమ్మకం ఉంటేనే వాటి విలువ.

జీవితంలో ఏ రంగంలో రాణించాలన్నా కూడా, మనకు ఉన్న పరికరాలు నాలుగు – **శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి**. ఇంద్రియాలు అంటే పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు. మనస్సు అంటే రాగద్వేషాలకు లోనయ్యే మనస్సు. ఆ మనస్సు ఆరోగ్యకరమైన భావాలతో మనని ఉద్ధరించవచ్చు లేదా రాగద్వేషాలతో కృంగిపోయేలా చేయవచ్చు. అలాగే బుద్ధి. నిశ్చయాత్మకబుద్ధి అంటారు దీన్ని. బుద్ధి మంచి నిర్ణయం తీసుకుని, మనను మంచిదారిలో నడిపించవచ్చు, లేదా మనస్సు ప్రభావంలో పడి, తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకుని, మన పతనానికి దారితీయవచ్చు.

ఈ నాలుగు పరికరాలను కలిపి, ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ వాటిని **ఆత్మ** అంటున్నాడు. ఆత్మ అంటే శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి. కార్యకరణసంఘాతం అంటారు. 'బాడీమైండ్ సెన్స్‌కాంప్లెక్స్' అంటారు. ఇవి మంచి పరిస్థితిలో ఉంటే, మనం ఏ లక్ష్యాన్నైనా సాధించవచ్చు. అన్ని భాగాలూ చక్కగా ఉన్న కారుతో పోల్చవచ్చు దీనిని. కారుచక్రాలు బాగుండకపోయినా, కారుని నడిపే వ్యక్తి త్రాగివున్నా, గమ్యం చేరకుండా ఆసుపత్రి పాలయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

కఠోపనిషత్తులో రథకల్పన వస్తుంది. అందులో శరీరాన్ని రథంతోనూ, ఇంద్రియాలను గుర్రాలతోనూ, మనస్సును పగ్గాలతోనూ, బుద్ధిని రథసారథితోనూ పోలుస్తారు. రథసారథి వీటిని తన అదుపులో పెట్టుకుంటే గమ్యం చేరుకుంటాడు. పెట్టుకోకపోతే గమ్యం తప్పిపోతాడు. ఆ విధంగా మనకున్న పరికరాలన్నిటినీ ఏకత్రాటిమీద నడపాలి. సంగీతకచేరీకి వెళ్ళిచూడండి. కచేరీకి అరగంట ముందే కచేరీ చేసేవారు వచ్చి, వారివారి వాయిద్యాలను ఏకశ్రుతిలో అమర్చుకుంటారు. మనకు చూడటానికి ఏకశ్రుతిలో ఉన్నట్టే అనిపిస్తుంది కాని, వారికి చాలా సూక్ష్మమైన భేదాలు కనిపిస్తాయి. అవి ఏకశ్రుతికి వచ్చేదాకా, ఆ వాయిద్యాలను సరిచేస్తూనే ఉంటారు. ఒక చిన్న సంగీతకచేరీకే వాయిద్యాలను అంతసేపు ఏకశ్రుతిలో అమర్చాలంటే, మన జీవితమనే సంగీతకచేరీకి మనమెంత కష్టపడాలి? మన పరికరాలు ఏకశ్రుతిలో లేకపోతే మన సంగీతకచేరీ మనకూ కర్ణకఠోరంగా ఉంటుంది, మనవారికీ కర్ణకఠోరంగా ఉంటుంది.

ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ – నీ పరికరాలను శ్రుతి చేసుకో. పరికరాలంటే శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి అని చూశాము. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి; మన జీవన లక్ష్యమేమిటో స్పష్టంగా తెలియాలి. 57 ఏళ్ళు వచ్చి కూడా వారి జీవితలక్ష్యం ఏమిటని అడిగితే కొందరి దగ్గర జవాబు ఉండదు. అలా ఏమీ తెలియకుండానే జీవితాన్ని ముగించివేసే వారెందరో! అందువల్ల ఒక్కొక్క పరికరమూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి; ఒకదానితో ఒకటి పొంతన కలిగివుండాలి. సంగీతవిద్వాంసుడు ఒక రాగంలో పాడితే, పక్క వాయిద్యాలవారు, మరో రాగంలో వాయిస్తే, అక్కడ ఎవరూ మిగలరు. వీరు ఎవరికి వారు వారి రంగాల్లో నిష్ణాతులై ఉండవచ్చు గాక, నలుగురు కలిసి కచేరీ చేసేటప్పుడు, అందరి రాగం ఒకటే అయి ఉండాలి.

అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ చెప్పిన మొట్టమొదటి అంశం – మన పరికరాలను శ్రుతి చేసుకోవాలి. దీన్ని జ్ఞానయోగ్యతాప్రాప్తి అనవచ్చు, అధికారిత్వం అనవచ్చు. అందువల్ల వాటిని శ్రుతి చేసుకోవాలి. ఇక్కడ ఒక ప్రత్యేకత గమనించాలి మనం. బాహ్యంగా ఉన్న సంగీత వాయిద్యాలను శ్రుతి చేయ్యాలంటే ఏం చేస్తాం? మన చేతుల్తో వాటిని శ్రుతి చేస్తాము. ఇప్పుడు మనలో ఉన్న పరికరాలను శ్రుతి చేయాలంటే ఏం చేయాలి? వాటికి వేరే పరికరాలు ఉండవు. ఒకవేళ ఉంటే, ఒక పరికరానికి ఇంకో పరికరం, దానికి ఇంకో పరికరం కావాలి. అలా పెంచుకుంటూ పోవటాన్ని ఇన్ఫినిట్ రిగ్రెస్ ప్రోబ్లమ్ (Infinite regress problem) అంటారు.

ఆత్మనా ఆత్మానం ఉద్ధరేత్ – నీ పరికరాలను ఆ పరికరాలతోనే సరిదిద్దుకో. శరీరాన్ని శరీరంతో, మనస్సును మనస్సుతో, బుద్ధిని బుద్ధితో చక్కదిద్దుకోవాలి.

న ఆత్మానం అవసాదయేత్ – నీ పరికరాలను ఎన్నడూ బలహీనపరచుకోకు. అది అనారోగ్యకరమైన దృక్పథం. ప్రాథమిక బలహీనత – నేను జీవితంలో ఎదగలేను. అది నావల్ల కాదు. ఒక వివేకానందుడు, ఒక శంకరాచార్యులు, ఒక రమణమహర్షి లాంటివారు విజయం సాధించగలరు, నాలాంటి అల్పులు కారు. వారిని పూజించాలి అనుకోవటం మిమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకోవటం. వారిని అసాధారణ వ్యక్తులుగా కొలిచి, మీరు బద్ధకంగా, మొండివారుగా నిలిచిపోకూడదు. మీరెందుకు అసాధారణ మనుష్యులు అవలేరు? అబ్బే, వారు అసాధారణ మనుష్యులు, నేను సాధారణమనిషిని అనుకుంటారు కాబట్టి అవలేరు.

దీన్ని ఆత్మన్యూనతా భావన అంటారు. ఎన్నడూ అటువంటి భావాన్ని పెంపొందించుకోవద్దు. మిమ్మల్ని మీరు కించపరచుకోవద్దు. ఎన్నడూ నిరాశావాదిగా మారవద్దు. ఆశావాదిగా ఉండండి. దీన్ని ఆత్మస్థైర్యం అంటారు. దానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఏ విషయంలో విజయం సాధించాలన్నా, ఆఖరికి ఆధ్యాత్మిక రంగంలో సాధించాలన్నా కూడా ఆత్మస్థైర్యం, ప్రయత్నం ఉండితీరాలి. దీన్నే ఇంకా సమర్థిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః – ఆత్మ అంటే సచ్చిదానంద ఆత్మ కాదు, మీ పరికరాలు అని చూశాము. అంటే శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి అని చూశాము. వీటిని కార్యకరణసంఘాతం అనీ, బాడీమైండ్ సెన్స్ కాంప్లెక్స్ అంటారనీ కూడా చూశాము. మీ అసలు స్నేహితుడు మీ ఆత్మే. గురువు, శాస్త్రం, చివరికి భగవంతుడు కూడా పరోక్షంగా తోడ్పడగలరు కాని ప్రత్యక్షంగా ఉద్ధరించుకోవాల్సింది మీరే.

మన పిల్లలు ఆటలపోటీలో పరుగులు తీస్తున్నారనుకోండి. తల్లిదండ్రులుగా మనం బయటనుంచి వారి పరుగును చూస్తూ, అరుస్తూ, కేరింతలు కొడుతూ, చప్పట్లు కొడుతూ వారిని ఉత్సాహపరుస్తాము కాని వారి బదులు మనం పరిగెత్తలేము కదా! జీవితమనే పరుగుపందెంలో కూడా అంతే! మనమే పరుగులు తీయాలి. గురువు, శాస్త్రం, భగవంతుడు చప్పట్లు కొట్టి మనను ప్రోత్సహిస్తారు. అందువల్ల నువ్వే నీకు నిజమైన స్నేహితుడు.

ఆత్మైవ రిపురాత్మనః – నువ్వే నీకు నిజమైన శత్రువువు కూడా! అంటే నువ్వే నీకు స్నేహితుడివి, నువ్వే నీకు శత్రువువు. నువ్వు నీకు స్నేహితుడిగా ఉంటే ప్రపంచమంతా నీతో స్నేహంగా ఉంటుంది. నీకు నువ్వే శత్రువుగా మారితే, ప్రపంచం కూడా నీకు శత్రువుగా మారుతుంది. అందువల్ల నువ్వెలా ఉన్నావన్నది ముఖ్యం.

ఆత్మకృప – బహిరంగ సాధన 2

శ్లో. 6 **బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః ।**
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ ॥

బంధుః, ఆత్మా, ఆత్మనః, తస్య, యేన, ఆత్మా, ఏవ, ఆత్మనా, జితః,
అనాత్మనః, తు, శత్రుత్వే, వర్తేత, ఆత్మా, ఏవ, శత్రువత్ ॥

యేన, ఆత్మనా	= ఏ జీవాత్మ ద్వారా
ఆత్మా	= మనస్సుతో, ఇంద్రియములతో గూడిన శరీరము
జితః	= జయింపబడినది యగునో
తస్య, ఆత్మనః	= అటువంటి జీవాత్మకు
ఆత్మా, ఏవ	= తానే
బంధుః	= మిత్రుడు
తు	= ఇంకా
అనాత్మనః	= మనస్సుతో, ఇంద్రియములతో గూడిన శరీరమును జయింపని వానికి
ఆత్మా, ఏవ	= తానే
శత్రువత్	= శత్రువువలె
శత్రుత్వే	= శత్రుత్వమందు (లక్ష్య సాధనకు అవరోధముగా)
వర్తేత	= వర్తించును

యేన ఆత్మనా ఏవ ఆత్మనా జితః, తస్య ఆత్మనః బంధుః ఆత్మా ।
అనాత్మనః తు శత్రుత్వే ఆత్మా ఏవ శత్రువత్ వర్తేత ॥

తా: ఎవరైతే తానే తనచేతనే జయించబడినవాడో, వానికి తానే తనకు బంధువు. దీనికి భిన్నముగా, తనను జయించని వానికి శత్రువువలె తానే శత్రుభావమునందు ఉండును.

ఆత్మనియంతృత్వం – బహిరంగ సాధన 3

ముందు శ్లోకంలో నీ కార్యకరణసంఘాతమే నీకు మిత్రుడు, నీకు శత్రువు కూడా అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. దాన్నే ఇక్కడ వివరిస్తున్నాడు. నేనే స్నేహితుణ్ణి, శత్రువునూ కూడా ఎలా అవుతాను? అది పరస్పరవిరుద్ధంగా లేదూ? ఒక వ్యక్తి స్నేహితుడన్నా అవాలి, శత్రువన్నా అవ్వాలి. రెండూ కాలేడు. అలాంటప్పుడు నాకు నేనే శత్రువూ, మిత్రుడూ – రెండూ ఎలా అవుతాను? దానికి ప్రకృతిసూత్రం చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

మనం జీవితంలో వాడే ఏ పరికరమైనా కూడా మనకు అటు మిత్రుడూ, ఇటు శత్రువూ కూడా. అది కత్తి అవచ్చు, విద్యుచ్ఛక్తి అవచ్చు, అణుశక్తి అవచ్చు లేదా గ్యాస్ సిలిండర్ అవచ్చు. ఒక పరికరాన్ని సరిగ్గా వాడితే, అందులోని మెళుకువలు నేర్చుకుంటే, అది మనకు మిత్రుడు. దాన్ని వాడటం రాకపోతే శత్రువు. విద్యుచ్ఛక్తి కాంతిని ఇస్తుంది, ఒక్కోసారి షాక్ కొట్టించి, మరణం సంభవించేలా చేస్తుంది. అలాగే గ్యాస్ కూడా. అది ఎంత ఉపయోగకరమో, అంత హానికరం కూడా. గ్యాస్ లీకయి, గ్యాస్ సిలిండర్ పేలి, ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నవారెందరో! అణుశక్తి ఎంత ఉపయోగకరమో, అంత దారుణంగా హీరోషిమా, నాగసాకీలను తుడిచిపెట్టి వేసింది. మన గమ్యం సురక్షితంగా చేర్చే కారు రోడ్డు ప్రమాదానికి గురిచేసి, అక్కడి కక్కడే ప్రాణం పోయేలా చేస్తుంది.

అదే విధంగా మనం సరిగ్గా వినియోగించుకోగలిగితే, మన కార్యకరణసంఘాతం మనకు మిత్రుడు, వాడలేకపోతే శత్రువు. మనం వాటిని అదుపులో పెట్టకుండా శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు కోరిందల్లా ఇస్తూ పోతూంటే, వాటిని అదుపులో పెట్టుకోవాల్సింది పోయి, వాటికి బానిసలైపోతాము. చివరికి ఎటువంటి పరిస్థితి వస్తుందంటే, వాటితో ముందుకూ పోలేము, వెనక్కీ రాలేము. ఏ వ్యసనమయినా అంతేకదా! ఆ వ్యసనం కొనసాగిస్తే, అది మనను నాశనం చేస్తుంది, అలాగని దాన్ని త్యజించటానికి చూస్తే, దానికి అలవాటు పడ్డ శరీరం అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఈ పరిస్థితికి కారకులెవరు? మనమే.

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః – అంతా ఆత్మమయంగా ఉంది. దాన్ని తేలిగ్గా చెప్పాలంటే నీ పరికరాలను, నువ్వు అదుపులో ఉంచుకుంటే, అవి నీకు స్నేహితులు. జితః అంటే జయించినవాడు. ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకున్నవాడు. ముందే చూసినట్టుగా ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టటమంటే, వాటిని బలవంతంగా అణగద్రొక్కటం కాదు. ఇంద్రియాలను ఆపకూడదు, ఆపనవసరం లేదు కూడా. వాటిని సరియైన మార్గంలోకి తిప్పాలి. అలా చేస్తే ఇంద్రియనిగ్రహం ఉన్నట్టు అర్థం.

అనాత్మనః తు – అనాత్మ అంటే అదుపులో లేని శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి. ఇక్కడ అనాత్మ పదం అర్థం ప్రత్యేకంగా ఉంది. ఎందుకంటే ఇక్కడ అనాత్మ అంటే **అజితాత్మ**. అజితాత్మ అంటే ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోలేని వ్యక్తి. అతని ఇష్టానుసారం వ్యవహరించే వ్యక్తి. అటువంటి వ్యక్తికి,

ఆత్మా ఏవ శత్రువత్ వర్తేత – అతని కార్యకరణసంఘాతమే శత్రువులాగా ప్రవర్తిస్తుంది. మన దేశంలోనే నక్సలైట్లు అరాచకం చేస్తుంటే వారిమీద బాంబులు వెయ్యలేము. మనదేశమే అవస్థ పడుతుంది. అలాగే మనలోనే శత్రువులు స్వైరవిహారం చేస్తుంటే, వారిని అదుపులో పెట్టటం చాలా కష్టం. అందువల్ల ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా ముందు ఆత్మనియంత్రణకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. మనను మనం నియంత్రించు కోలేకపోతే, దేన్నీ నియంత్రించలేము. కుటుంబాన్ని కాని, సంస్థను కాని, దేశాన్ని కాని నియంత్రించలేము.

ఆత్మనియంతృత్వం – బహిరంగ సాధన 3.

దీని సారాంశం అదుపులో పెట్టుకున్న పరికరాలు స్నేహితులు, అదుపులో పెట్టుకోలేని పరికరాలు శత్రువులు. ఇప్పటివరకూ కృష్ణపరమాత్మ మూడు బహిరంగ సాధనలను చెప్పాడు. అవి – సమత్వం, ఆత్మకృప, ఆత్మ నియంతృత్వం. అవి చాలా ముఖ్యం కాబట్టి వాటిని మళ్ళీ ఒకసారి చూద్దాము.

1. **సమత్వం** – రోజువారీ వ్యవహారంలో సమత్వం పాటించాలి. ఒకవేళ మనస్సు తీవ్రంగా స్పందిస్తే, ఆ స్పందనలు మనస్సులో స్థిరపడిపోయి, ధ్యానం చేసేటప్పుడు అవి బయటకు వస్తాయి. సమత్వం అలవరచు కోవటానికి కర్మయోగం పాటించాలి.

2. **ఆత్మకృప** – తనమీద తనకు నమ్మకం లేని వ్యక్తికి బాహ్యంగా సహాయం అందించినా అందుకోలేడు. అతనికి ఈశ్వరకృప, గురుకృప, శాస్త్రకృప ఏవీ పనిచేయవు. నేను ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించి, నేను విజయం సాధిస్తాను అనుకునే నమ్మకం ఉండాలి. దీన్నే ఆత్మకృప అంటారు.

విధిని నమ్ముకునే వ్యక్తులకు మనం ఏమీ బోధించలేము. ప్రతీదీ భగవంతుడిమీద వేసేసి వారు తప్పుకుంటారు. నాకు మోక్షం రావాలని రాసిపెట్టివుంటే, నేను మోక్షం పొందుతాను, లేకపోతే పొందలేను అంటారు. వారి వాదన తమాషాగా ఉంటుంది. 'భగవంతుడు నాకు మోక్షాన్నివ్వాలని సంకల్పించుకుంటే **నా ప్రయత్నం అవసరం లేదు**. కాదూ, నాకు మోక్షాన్నివ్వకూడదు అని భగవంతుడు సంకల్పించుకుంటే, **నా ప్రయత్నం ఫలించదు**. ఎలా చూసినా, నేను ప్రయత్నించి లాభం లేదు.' కృష్ణపరమాత్మ దీనిని అంగీకరించదు, నిజానికి, ప్రయత్నం మాత్రమే మనం భగవానుని కృప పొందటానికి తోడ్పడుతుంది.

3. **ఆత్మ నియంతృత్వం** – నాకున్న పరికరాలు, ఈ శరీరం – అన్నీ భగవంతుడు నాకు ఇచ్చినవే. ధర్మార్థ కామమోక్షాలన్నిటినీ నేను పొందగలను, నేను నా పరికరాలను సరిగ్గా వాడితే. అవి సరిగ్గా వాడాలంటే, ముందుగా నా శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి – అన్నీ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. అవి ఆరోగ్యకరంగా లేకపోతే నేను ఏమీ సాధించలేను సరికదా, అవి నాకు భారంగా తయారవుతాయి. రెండవ విషయం, అవి అన్నీ ఏకత్రాటిమీద నడవాలి. బుద్ధి గీతాబోధకు వెళదామంటే, మనస్సు దానికి అంగీకరించాలి. మనస్సు, బుద్ధితో ఏకీభవించకపోతే, గీతాబోధకు వెళ్ళి కూడా ప్రయోజనం ఉండదు. ఎంతమంది వచ్చారు, ఎవరెటువంటి దుస్తులు ధరించారు అనే విషయాలమీద శ్రద్ధ చూపుతుంది మనస్సు. అందువల్ల ఇంద్రియాలు బాగుండాలి, ఒకే శ్రుతిలో ఉండాలి.

శ్లో. 7 **జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః ।**
శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు తథా మానావమానయోః ॥

జితాత్మనః, ప్రశాంతస్య, పరమాత్మా, సమాహితః,
శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు, తథా, మానావమానయోః ॥

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు	= శీతోష్ణసుఖదుఃఖములందును	జితాత్మనః	= స్వాధీనమైన ఆత్మ గలవాని యొక్క (జ్ఞానమందు)
తథా	= అలాగే	పరమాత్మా	= పరమాత్మ
మానావమానయోః	= మానావమానములందును	సమాహితః	= చక్కగా స్థితుడై యుండును
ప్రశాంతస్య	= అంతఃకరణవృత్తులు నిశ్చలముగా ఉన్నట్టి		

జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా, శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు
తథా మానావమానయోః సమాహితః (భవతి)॥

తా: శీతోష్ణసుఖదుఃఖములందును, మానావమానములందును అంతఃకరణ వృత్తులు నిశ్చలముగా ఉన్నట్టి స్వాధీనమైన ఆత్మగలవానియొక్క పురుషుని జ్ఞానమందు పరమాత్మ చక్కగా స్థితుడై యుండును. అంటే, పరమాత్మ తప్ప అతని జ్ఞానమందు అన్యమేదియూ ఉండదు.

ఒక వ్యక్తి తనను తాను నియంత్రించుకున్నాడనుకుందాము. కృష్ణపరమాత్మ పరిభాషలో చెప్పాలంటే జితాత్మ అయ్యాడనుకుందాము. అటువంటి అతను ప్రశాంతచిత్తుడు అవుతాడు. తనను తాను నియంత్రించుకున్నట్టు అతనికి ఎలా తెలుస్తుంది?

జితాత్మనః ప్రశాంతస్య – అలా గెలిస్తే అతను ప్రశాంతచిత్తుడు అవుతాడు.

మనమీద మనం ఎంత విజయం సాధిస్తే, అంత ఎక్కువ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది జీవితం. అదే మనకు మనం చేసుకునే పరీక్ష. మన ఇంద్రియాలను గెలవకపోతే, మనస్సు అల్లకల్లోలంగా ఉంటుంది. దానిమీద మనకేం అధికారం ఉండదు. అందువల్ల జితాత్మ ప్రశాంతపురుషుడవుతాడు. అటువంటి వ్యక్తిని కృష్ణపరమాత్మ యోగారూఢః అన్నాడు. అతను సాధన చతుష్టయ సంపన్నుడు అవుతాడు, జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తి పొందుతాడు, కాని మోక్షం పొందడు. ఈ విషయంలో రాజీ పడము. మోక్షం పొందాలంటే ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి. అందువల్ల ఆత్మనియంత్రణ చేసుకున్న వ్యక్తికి ఆత్మజ్ఞాన యోగ్యతాప్రాప్తి కలుగుతుంది.

ఈ జ్ఞానయోగ్యత లేకపోతే, జ్ఞానం పొందినా దానివల్ల ప్రయోజనం పొందలేడు. యోగ్యత పొందిన వ్యక్తికి జ్ఞానం చాలా తేలిగ్గా కలుగుతుంది. బుద్ధిలో మూడు రకాలు ఉంటాయి – కర్పూరబుద్ధి, బొగ్గుబుద్ధి, అరటిదూట బుద్ధి. కర్పూరం వెలిగించగానే అంటుకుంటుంది. కర్పూరబుద్ధి ఉన్న శిష్యులను ఉత్తమవిద్యార్థులు అంటారు. వారు చెప్పగానే ఠక్కున నేర్చేసుకుంటారు.

నాహం మన్యే సువేదేతి నో న వేదేతి వేద చ – కేన

కేనోపనిషత్తులో విద్యార్థి వెంటనే అర్థం చేసుకున్నాడు. ఆత్మను ఆబ్జెక్టుగా తెలుసుకోలేము, సబ్జెక్టు అయిన నేనే ఆత్మను అని చెప్పాడు.

బొగ్గును వెలిగిస్తే ఎక్కడో ఒకమూల అంటుకుంటుంది. దాన్ని జాగ్రత్తగా విసిరి, దాన్ని రక్షిస్తే, కాసేపటికి మంట బాగా వస్తుంది. బొగ్గుబుద్ధి ఉన్న విద్యార్థిని మధ్యమ అధికారి అంటారు. వేదాంతం నాకు బాగా అర్థమయింది కాని, నిజజీవితంలో పాటించటం కష్టం అంటాడు.

అరటిదూటను మంట ముందు పెడితే అది మండదు సరిగదా, వెలిగేమంటను కూడా అది ఆర్పేస్తుంది. అరటదూట బుద్ధి ఉన్న విద్యార్థిని అధమ అధికారి అంటారు. అటువంటి విద్యార్థి తను నేర్చుకోకపోగా, గురువే తనకొచ్చిన విద్యను మర్చిపోయేలా చేస్తాడు.

పరమాత్మా సమాహితః – అలా సంసిద్ధత పొందిన శిష్యునికి పరమాత్మ చాలా స్పష్టంగా అర్థమవుతాడు.

మహావాక్య శ్రవణ మాత్రేణ జ్ఞానం భవతి

గురువు చెప్పీచెప్పగానే, బోధను గ్రహిస్తాడు. వెంటనే అర్థం చేసుకుంటాడు.

ఆత్మజ్ఞానం పొందటం చాలా తేలిక. బదరీయాత్ర చేయటంకన్నా తేలిక. సరిగ్గా బోధను అర్థం చేసుకుంటే చాలా తేలిక. ఎందుకంటే అది ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉండే చైతన్యం కాబట్టి. ఒకవేళ అది ఏదో ఒక సమయంలోనే పొందగలిగే ఒక అసాధారణ వస్తువైతే, దానికోసం కష్టపడాలి. ఉదాహరణకు దేవతలను, ఉన్నత లోకాలను చూడాలంటే మనస్సు ఉన్నతస్థాయిలోకి వెళ్ళాలి. అంటే సమాధిలోకి వెళ్ళాలి. కాని ఆత్మను జాగ్రదావస్థలోనే పొందవచ్చు. ఆత్మ అంటే చైతన్యతత్త్వం. అది జాగ్రద్, స్వప్న, సుషుప్తి – మూడు అవస్థల్లోనూ ఉంటుంది. మనస్సులో ఆలోచనలతో పాటు ఉంటుంది.

మీరు ఒక ప్రసంగం వింటూవుంటే, మనస్సులో రెండు విషయాలు ఉన్నాయి. మీరు విన్న ప్రతి పదమూ మీ మనస్సులో ఒక ఆలోచనను సృష్టిస్తుంది. ఆ ఆలోచనను మీరు గ్రహిస్తారు. ఆ పదాలను మీరు అర్థం చేసుకున్నా, చేసుకోకపోయినా; వాటిని మీరు స్వీకరించినా, స్వీకరించకపోయినా, ఆలోచనలు మారుతూ ఉంటాయి. కాని ఆ మారుతున్న ఆలోచనల వెనక మారని నిరంతర తత్త్వం ఒకటి ఉంది. అదే చైతన్యతత్త్వం. మీకు మొదటి ఆలోచన వచ్చినట్టు తెలుస్తున్నది; రెండవ ఆలోచన వచ్చినట్టు తెలుస్తున్నది; మూడవ ఆలోచన వచ్చినట్టు తెలుస్తున్నది. కాని తెలుసుకుంటున్న చైతన్యం మారటం లేదు.

ఒక గదిలో కాంతి ఉండటంవల్ల మనుష్యులు ఆ గదిలోకి వచ్చినా తెలుస్తున్నది; వెళ్ళిపోయినా తెలుస్తున్నది. మనుష్యులు వచ్చిపోతున్నా, కదలకుండా నిరంతరం కాంతి అందుబాటులో ఉంటుంది. అలాగే ఆలోచనలు ఉన్నా లేకపోయినా చైతన్యం నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటుంది. అందువల్ల చైతన్యాన్ని గుర్తించటానికి మనం ఎక్కడికో వెళ్ళనవసరం లేదు. మామూలు జాగ్రదావస్థలో మనకు అందుబాటులో ఉంది. మనం చేయవలసిందల్లా మన దృష్టిని ఆలోచననుంచి, చైతన్యం వైపు మళ్ళించటమే. దీనికి ఎప్పుడూ చేయి – కాంతి ఉదాహరణను చూస్తాము.

చేయి చూపించి ఇక్కడేముంది అని అడిగితే –

1. చేయి ఉంది అంటాము,
2. చేయి+కాంతి ఉంది అంటాము,
3. చేయి ఉన్నా లేకపోయినా కాంతి ఉంది అంటాము.

అంటే కేవలం చేతిని చూసే దశనుంచి, కాంతివల్లనే చేతిని చూస్తున్నామని గ్రహించి ఇంకొక అడుగు ముందుకు వెళతాము. చేయి వచ్చిపోయే వస్తువు. చేయి ఉన్నా లేకపోయినా కాంతి నిరంతరం ఉంటుంది.

ఇదే సూత్రం చైతన్యానికి వర్తింపజేస్తాము.

మనస్సులో ఏం ఉంది అని అడిగితే -

1. ఆలోచనలు ఉన్నాయి అంటాము,
2. ఆలోచనలు+చైతన్యం ఉంది అంటాము,
3. ఆలోచనలు ఉన్న అలోచనలు లేని మనస్సును సాక్షిగా చూసే చైతన్యం ఉంది అంటాము.

అంటే కేవలం ఆలోచనలను చూసే దశనుంచి (క్రోధ ఆలోచన, లోభ ఆలోచన వగైరా) ఆలోచనలను చూసే సాక్షిచైతన్యం ఒకటి ఉందని గ్రహించి, ఇంకొక అడుగు ముందుకు వెళతాము. ఆలోచనలు వచ్చిపోతుంటాయి. జాగ్రద్, స్వప్నాల్లో ఆలోచనలు వస్తూవుంటాయి. సుషుప్తిలో ఆలోచనలు ఉండవు. ఆలోచనలు వస్తున్నట్టూ తెలుస్తున్నది. ఆలోచనలు లేవనీ తెలుస్తున్నది. అంటే ఆలోచనలు ఉన్న, ఆలోచనలు లేని మనస్సును ఒకటి సాక్షిగా చూస్తున్నది. అదే చైతన్యం, అదే ఆత్మ. ఆలోచనలనుంచి, ఆలోచనలను చూసే చైతన్యాన్ని చూడటం నేర్చుకోవాలి.

అందువల్ల వేదాంతం అంటే మారుతున్న ఆలోచనలనుంచి, మారని చైతన్యం వైపు దృష్టి మరల్చేలా చేసేది. అది ఎప్పుడు సాధ్యం? మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటేనే! మనస్సు అల్లకల్లోలంగా ఉంటే, బాహ్యముఖంగా ఉంటే, అది మారుతున్న ఆలోచనలు, మారుతున్న బెంగల వెంట పరుగులు తీస్తుంది కాని, దాని వెనక నిశ్చలంగా ఉన్న చైతన్యాన్ని గ్రహించదు. అందువల్ల మనస్సును విశ్రాంతిగా ఉంచాలంటే చాలా శ్రమ పడాలి. చాలా హుషారుగా ఉన్న మనస్సు, ఒక్కక్షణం కూడా వృథా కాకుండా ఏదోఒకటి సాధించాలని పరుగులు తీస్తుంది. వేదాంతానికి ప్రశాంతచిత్తం కావాలి. గురువు చెప్పేది ప్రశాంతంగా వినాలి. బాహ్యముఖంగా ఉన్న మనస్సు ఏకాగ్రత చూపలేదు.

ప్రతిబోధ విదితం మతమ్ – కేన

మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే ఆత్మ ప్రతి అనుభవంలోనూ తెలుస్తుంది. దానికోసం ప్రత్యేకంగా ధ్యానం చేయనవసరం లేదు. కాంతి ఉందా లేదా తెలుసుకోవటానికి ప్రత్యేకంగా ధ్యానం చేయాలా? అవసరం లేదు. ఏదైనా వస్తువును చూడగలుగుతున్నామంటేనే అక్కడ కాంతి ఉన్నట్టు అర్థం. అలాగే ఆత్మ అనుభవంకోసం ప్రత్యేకంగా ప్రయత్నించనవసరం లేదు. ఏదైనా అనుభవం పొందగలుగుతున్నామంటే అత్మ ఉన్నట్టు అర్థం.

సమాహితః పదం వేశాడు కృష్ణపరమాత్మ. సమాహిత అంటే ఎప్పుడూ అనుభవంలోకి వచ్చేది. ప్రశాంతచిత్తం ఉన్నవ్యక్తిని నీకు చైతన్యం అనుభవంలోకి వస్తోందా అని అడిగితే, అతను మనను తిరిగి ప్రశ్నిస్తాడు, 'చైతన్యం అనుభవంలోకి రానిదెప్పుడు?'

చైతన్యాన్ని రెండు దశల్లో గుర్తించాలి.

1. ఆలోచననుంచి చైతన్యం వైపుకు దృష్టిని మరల్చటం. దీన్ని ఇంతకుముందే చూశాము (చేయి-కాంతి ఉదాహరణతో). మారుతున్న ఆలోచనల వెనక మారని చైతన్యం ఉందని తెలుసుకున్నాము.

2. చైతన్యం ఉందని తెలుసుకుంటే చాలదు. ఎందుకంటే అలాగైతే నేను కార్యకరణసంఘాతాన్ని. నాకు ఒక చైతన్యం ఉంది అనుకుంటాము ముందు. ఇప్పుడు ఈ భావనని తిరగేసి చూడాలి అంటున్నది వేదాంతం. నేను మనశ్శరీరాలను, నాకు చైతన్యం ఉంది అని చెప్పేబదులు – నేను చైతన్యాన్ని, నాకు (వ్యవహారం నడపటానికి) మనశ్శరీరాలు ఉన్నాయి అని చెప్పగలగాలి. ఈ పెద్ద మార్పు రావాలి మన దృక్పథంలో.

నిజానికి నిదిధ్యాసనం చేయవలసింది ఈ మార్పు రావటంకోసం. ఇన్నాళ్ళూ నేను ఎవరు అంటే నా మనశ్శరీరాల వివరాలే చెబుతాను. ఇప్పుడు నేను ఎవరు అంటే ఏం చెప్పాలి?

స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరాత్ వ్యతిరిక్తః, అవస్థాత్రయ సాక్షీ, పంచకోశ విలక్షణః, సచ్చిదానందస్వరూపః సన్ యః తిష్ఠతి స ఆత్మా

చైతన్యం ఐదు సూత్రాలు మళ్ళీ ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి.

చైతన్యం గురించిన వర్ణన ఇది. ఆ చైతన్యమే నా స్వరూపం. నేను చైతన్యస్వరూపాన్ని అని మన దైనందిన అనుభవంలో కూడా తెలుసుకోవచ్చు. సుషుప్తిలో కూడా మనం ఉన్నాము కాని, వ్యవహారం నడపము. వ్యవహారం ముగిసినంత మాత్రాన, మన ఉనికి ముగిసినట్టు కాదు. అలా వ్యవహారం ముగింపు, మన ఉనికికి ముగింపు అయితే, నిద్రలో మనం మరణించినట్టు అవుతుంది. కాని నిద్రలో మనం మరణించలేదని, మనకు తెలుసు. మనం అక్షరాలా జీవించి ఉన్నట్టే అర్థం. ఇదే సూత్రం మరణానికి కూడా వర్తిస్తుంది. మనం మరణించాక కూడా, వ్యవహారం నడపము. కాని అక్కడ కూడా వ్యవహారం లేనంత మాత్రాన చైతన్యం లేనట్టు కాదు. వ్యవహారం నడిపే మనశ్శరీరాలు వస్తూవుంటాయి, పోతూవుంటాయి కాని, చైతన్యమైన మనం నిత్యం ఉంటాము.

దీన్ని ఆత్మజ్ఞానం అంటారు. దీన్ని స్వస్వరూపం తెలుసుకోవటం అంటారు. మన అసలు స్వరూపం తెలుసుకుంటే ఏమవుతుంది?

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు (సమః భవతి) – ఇది తెలుసుకుంటే ద్వంద్వాలు బాధించవు. శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖాలు బాధించవు. అంతేకాదు –

తథా మానాఽవమానయోః – మానావమానాలు కూడా బాధించవు. ఎవరైనా అవమానం చేసినా, పిల్లలు ఏదైనా అన్నా, క్రుంగిపోము. అవమానం భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకునేవారు కూడా ఉంటారు. మన జీవితంలో ఈ ద్వంద్వాలు ఎప్పుడూ బాధిస్తుంటాయి. జ్ఞానిని ఈ ద్వంద్వాలు బాధించవు. జ్ఞానం వాటిని ఎదుర్కొనే మనస్థైర్యాన్ని ఇస్తుంది. అందువల్ల శీతోష్ణసమఃభవతి; సుఖదుఃఖేషు సమఃభవతి; మానావమానయోః సమఃభవతి. సమః అంటే చలించకపోవటం.

శ్లో. 8 **జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః ।**
యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మకాంచనః ॥
జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా, కూటస్థః, విజితేంద్రియః,
యుక్తః, ఇతి, ఉచ్యతే, యోగీ, సమలోష్టాశ్మకాంచనః ॥

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా	=	అంతఃకరణమందు జ్ఞానవిజ్ఞానములు నిండియున్నట్టి	సమలోష్టాశ్మ కాంచనః	=	మట్టిని, రాతిని, బంగారమును సమానముగా చూచువాడు అగు
కూటస్థః	=	వికారరహితుడును	యోగీ	=	యోగి
విజితేంద్రియః	=	ఇంద్రియములను జయించిన వాడు	యుక్తః, ఇతి	=	పరమాత్మ ప్రాప్తినందినవాడు అని
			ఉచ్యతే	=	చెప్పబడును

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థః విజితేంద్రియః ।
సమలోష్టాశ్మకాంచనః యోగీ యుక్తః ఇతి ఉచ్యతే ॥

తా: పరమాత్మప్రాప్తి పొందిన యోగియొక్క అంతఃకరణమందు జ్ఞానవిజ్ఞానములు నిండియుండును. అతడు వికారరహితుడు, ఇంద్రియాదులను పూర్తిగా వశపరచుకొనినవాడు. అతడు మట్టిని, రాతిని, బంగారమును సమానముగా చూచును.

సాధన చతుష్టయ సంపన్నుడు, జ్ఞానాన్ని రెండు దశల్లో పొందుతాడు. అవి జ్ఞానం, విజ్ఞానం.

పాప్మానం ప్రజహి హ్యేనం జ్ఞానవిజ్ఞాననాశనమ్ – 3.41

కామక్రోధాల గురించి చెప్పినప్పుడు, కామం జ్ఞానవిజ్ఞానాలను నశింపచేస్తుంది అని చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ రెండు పదాల అర్థాలు సందర్భాన్నిబట్టి మారుతూ ఉంటాయి. ముందు శ్లోకాల్లో వచ్చిన అర్థం ఆధారంగా ఇక్కడ చూద్దాము. చైతన్యం గురించి రెండు దశల్లో నేర్చుకుంటామని చూశాము.

1. నేను మనశ్శరీరాలను. నాకు ఒక చైతన్యం ఉంది.
2. నేను చైతన్యాన్ని, నాకు (వ్యవహారం నడపటానికి) మనశ్శరీరాలు ఉన్నాయి.

మొదటిదశ జ్ఞానం. అంటే ముందు చైతన్యం ఉందని కూడా తెలియదు. ఇప్పుడు, ఒక చైతన్యం ఉంది, అది మనశ్శరీరాలకు భిన్నంగా ఉంది, అది శరీరం అంతటా వ్యాపించి, శరీరానికి చైతన్యాన్ని ఇస్తుంది అని తెలుసుకోవటం జ్ఞానం.

రెండవదశ విజ్ఞానం. నేను చైతన్యాన్ని, మనశ్శరీరాలను నా వ్యవహారాలు నడపటానికి వాడతాను అని తెలుసుకోవటం విజ్ఞానం. నా కళ్ళజోడులోని రెండు అద్దాల ద్వారా ప్రపంచాన్ని చూసి, దానితో వ్యవహారం నడుపగలుగుతాను. కళ్ళజోడు తీసేస్తే, నేను వ్యవహారం నడుపలేను కాని **నేను ఉన్నాను**. అదే విధంగా నా మనశ్శరీరాలు నేను జాగ్రద్, స్వప్నావస్థల్లో వ్యవహారాలు నడపటానికి వాడే కళ్ళజోడు. సుషుప్తిలో వాటిని తీసేస్తాను. వాటిని వాడకపోతే, నేను వ్యవహారం నడపలేను కాని నేను ఉన్నాను. అంటే మనశ్శరీరాలు ఒక పరికరమే కాని, నేను కాదు. ఈ జ్ఞానాన్ని విజ్ఞానం అంటారు.

జ్ఞానవిజ్ఞాన తృప్త ఆత్మ – జ్ఞాన విజ్ఞానాలతో నిండిన వ్యక్తిని పరిమితులు బాధించవు. జ్ఞానాన్ని పరోక్షజ్ఞానం అనీ, విజ్ఞానాన్ని అపరోక్షజ్ఞానం అనీ అంటారు.

మనశ్శరీరాలనుంచి మన దృష్టిని చైతన్యం వైపు మరలిస్తే సంసారం బాధించదు. కొంతమంది ఎందుకు దృష్టిని మరల్చాలి అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తారు. 'కష్టపడి నేను ఆత్మను అని నేర్చుకోవటం ఎందుకు? దాని తరువాత అవస్థపడి నేను శరీరం కాదని తెలుసుకుని, దానిమీద మమకారాన్ని త్యజించటం ఎందుకు?' పైగా, 'నేను శరీరం అనుకుంటే నాకు హాయిగానే ఉంది,' అంటారు. సరే, మీ యిష్టం, అలాగే ఉండండి. మా బలవంతం ఏమీ లేదు అంటుంది వేదాంతం.

కాని శరీరంతో మమేకం చెందితే మాత్రం మూడు భయాలను నిరంతరం ఎదుర్కోక తప్పదు అంటుంది. అవి– మృత్యుభయం, వృద్ధాప్యం, అనారోగ్యం. ఒకటంటే భయం లేకపోయినా, ఇంకొకటి కబళించి వేయకుండా ఉండదు. మృత్యుభయం ఎప్పుడూ వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. మన గురించి మనకు భయం లేకపోయినా, మన ఆత్మీయులు మరణిస్తారేమోననే భయం వెంటాడుతుంది. నిజానికి సంసారం అంటేనే మృత్యుభయం.

ఇలా భయాలతో కొనసాగుతాను, నాకు బాగానే ఉంది అనుకుంటే, మీకు వేదాంతం అవసరం లేదు. కాని ఇవి నన్ను బాధిస్తున్నాయి అనుకుంటే మాత్రం వాటిని పారద్రోలే విధానం చూడండి. దురదృష్టవశాత్తూ అన్ని అనారోగ్యాలనూ పరిపూర్ణంగా నయం చేసే మందులు మనకింకా రాలేదు. ఒక్కోసారి తలనొప్పికి మాత్ర వేసుకుంటే అది పోయీ పోకుండా, కడుపునొప్పి వస్తుంది. అందువల్ల అనారోగ్యాలకు మందు లేదు. వృద్ధాప్యానికి మందులేదు. వృద్ధాప్యాన్ని పరిశోధించే శాస్త్రాన్ని జెరన్టాలజీ (gerontology) అంటారు. వాళ్ళు చిన్నవయస్సులో శ్రమ మొదలుపెట్టి, ఇంకా పరిశోధిస్తూనే ఉన్నారు. వారిలో కొంతమందికి వృద్ధాప్యం వచ్చింది, కొంతమంది మరణించారు కూడా. అందువల్ల శరీరానికి మరణం లేకుండా చేసే మందు ఇంతవరకూ రాలేదు.

మృత్యువు, వృద్ధాప్యం, అనారోగ్యం – అనే మూడు ప్రాథమిక సమస్యలకు పరిష్కారం లేదు. ఈ సమస్యలకు మీరు చిరునవ్వుతో ఎదుర్కోవటానికి సిద్ధంగా ఉంటే సమస్య లేదు. లేదంటే వేదాంతానికి వచ్చి, మీరు ఈ కృశించే శరీరం కాదు; మారే మనస్సు కాదు, మీరు నిత్యశుద్ధ ముక్తస్వభావులు అని తెలుసుకోండి. మీ స్వస్వరూపం తెలపటానికి వేదాంతం, **'మే ఐ హెల్ప్ యూ'** బోర్డు పెట్టుకుని సిద్ధంగా ఉంటుంది. వేదాంతం నేర్చుకోవటంవల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? మృత్యుభయం పోతుంది. ఎప్పుడైతే నేను శరీరాన్ని కాదు, నేను ఆత్మను అని అర్థం చేసుకుంటారో అప్పుడే వచ్చిపోయే ఈ శరీరంమీద మమకారం పోతుంది. జ్ఞానవిజ్ఞాన తృప్త అంటే ఈ విజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి తృప్తిగా ఉంటాడు. ఇటువంటి జ్ఞానాన్ని ఎవరు పొందగలరు?

విజితేంద్రియః – ఇంద్రియాలను జయించినవ్యక్తి. ఇంద్రియాలు అంటే ఇక్కడ శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధిని జయించినవాడు. అటువంటి వ్యక్తి జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్త ఆత్మ అవుతాడు. ఆత్మ అంటే ఈ విజ్ఞానంతో పూర్తిగా తృప్తి చెందిన మనస్సు కలవాడు.

కూటస్థః – తన జీవితంలో ఏం జరిగినా ఏమీ చలించని వ్యక్తి. ఇది ఇంకొక సమస్య. మన భవిష్యత్తులో రేపేం జరగబోతున్నదో మనం ఊహించలేము. రేపటిదాకా ఎందుకు, ఈ రాత్రి; రాత్రి దాకా ఎందుకు మరుక్షణం ఏం జరుగుతుందో మనకు తెలియదు. కొన్ని విషయాలను ఊహించగలిగినా, వాటిని నివారించలేము. తుఫాను హెచ్చరికలు చేయగలరు కాని అది రాకుండా నివారించలేరు. అందువల్ల భవిష్యత్తు ఊహించలేనిది; ఒకవేళ ఊహించగలిగినా నివారించలేనిది. అందువల్ల దాని గురించి నిరంతరం ఆందోళన చెందుతూనే ఉంటాము.

ఇటువంటి ఊహించలేని సంఘటనలనుంచి మనకు రక్షణకవచం ఏమిటి? విజ్ఞానం మాత్రమే దానికి రక్షణ కవచం అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. కూటస్థః అంటే రాయి లాంటి దృఢమైన మనస్సు కల వ్యక్తి. అందువల్లనే మన సాంప్రదాయంలో అబ్బాయికి ఉపనయనం చేసేటప్పుడూ, అమ్మాయికి పెళ్ళి చేసేటప్పుడూ, ఒక ప్రత్యేకమైన క్రతువు చేస్తారు. ఆ క్రతువును **అశ్మారోహణం** అంటారు. అంటే రాయిమీద కాలు పెట్టటం. ఒక రాయి పెట్టి, అబ్బాయిని దానిమీద కాలు పెట్టమంటారు. అలాగే పెళ్ళి సమయంలో అమ్మాయిని కూడా దాని మీద కాలు పెట్టమంటారు. అప్పుడు చదివే మంత్రాలు ఇవి –

ఆతిష్ఠేమమశ్మానం అశ్మా ఇవ త్వం స్థిరో భవ

ఓ అబ్బాయి/అమ్మాయి! ఈ రాతిమీద కాలుపెట్టు. జీవితంలో ఎటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా తట్టుకునే ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఇవ్వమని ప్రార్థించు.

అబ్బాయి ఉపనయనం అయ్యాక గురుకులం వెళ్ళాలి. అక్కడ అనేక తోటి విద్యార్థులతో కలిసి మెలగాలి. అమ్మాయి విషయంలో తన స్వగృహం వదిలి, పూర్తిగా కొత్తవారితో కలిసి, మెలిసి ఉండటానికి వెళుతోంది. గుండె దిటవు పరచుకోకపోతే, ప్రతి విషయం కూడా మనస్సును కలత పరుస్తుంది.

యుక్త ఇత్యుచ్యతే – అలా మనస్థైర్యం పెంచుకున్న వ్యక్తిని యోగి అంటారు. యోగాసనాల్లో ఆరితేరిన వ్యక్తిని కూడా యోగి అంటారు కాని ఇక్కడ యోగి అంటే ఈ విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకున్న వ్యక్తి. అటువంటి వ్యక్తి మనస్సెలా ఉంటుంది?

సమలోష్టాశ్మకాంచనః – అతని మనస్సు మూడు విషయాలను సమానంగా చూస్తుంది. **లోష్ట** అంటే మట్టి; **అశ్మ** అంటే రాయి; **కాంచనః** అంటే బంగారం. అంటే బొత్తిగా విలువ లేనిదానిని; చాలా విలువైన దానిని; ఈ రెండింటికీ మధ్యలో వచ్చే వాటిని కూడా అతను సమదృష్టితో చూస్తాడు.

సమత్వం అంటే అన్నీ ఒక్కలాగే చూస్తాడా? అన్నీ ఒక్కలాగే కనిపిస్తే, కంటికి ఏదో జబ్బు ఉన్నట్టు అర్థం. ఒక్కలాగే చూస్తాడు అంటే వాటిమీద రాగద్వేషాలు ఉండవు అని అర్థం. అతనికి మట్టి విలువా తెలుసు, బంగారం విలువా తెలుసు. వాటిని వాటి విలువకు తగ్గట్టే వాడతాడు కూడా, కాని వాటి మీద రాగద్వేషాలు పెంచుకోడు. మన హోదాని పెంచే వస్తువుమీద రాగం, మన హోదాను తగ్గించేదాని మీద ద్వేషం కలుగుతాయి. కాని జ్ఞానికి ఈ రాగద్వేషాలు ఉండవు. ఎందుకంటే జ్ఞానికి పూర్ణత్వం, బాహ్యవస్తువులనుంచి రాదు. అంటే అతనికి పూర్ణత్వం ఆత్మీయులనుంచో, ధనంనుంచో, హోదానుంచో రాదు. అందువల్ల ఆ వస్తువులు ఉన్నా లేకపోయినా నేను పూర్ణుణ్ణే అని తెలుసుకుంటాడు. సముద్రం ఎప్పటికీ నిండుగా ఉన్నట్టుగా, జ్ఞాని ఎప్పటికీ పూర్ణత్వంతో ఉంటాడు.

అందువల్ల వస్తువులు వచ్చినా పొంగిపోడు; పోయినా కృంగిపోడు.

ఆగతే స్వాగతం కుర్యాత్, గచ్ఛన్తం న నివారయేత్

పిల్లలు మనమీద ఆధారపడితే మనకు ఆనందం; వారు స్వతంత్రులు అయినా, మననుంచి వెళ్ళిపోయినా మనకు దుఃఖం. అంటే పిల్లలు మనమీద ఆధారపడటం మీద మనం ఆధారపడ్డాం. ఎంత వింతైన పరిస్థితో చూడండి. వారు మనమీద ఆధారపడకపోతే, మనకు కోపం వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ భావన మీద మనం ఆధారపడ్డాం. విజ్ఞానం మనను స్వతంత్రులను చేస్తుంది. మానసికంగా స్వతంత్రులను చేస్తుంది.

ప్రపంచం మనను బంధించటం లేదు అంటుంది వేదాంతం. ప్రపంచానికి మనను బంధించే శక్తి లేదు, బాధించే శక్తి లేదు. మనమే దానికా శక్తిని ఇస్తున్నాము. అంటే ఆ శక్తి ప్రపంచంలో లేదు మనలోనే ఉంది. ఆత్మజ్ఞానం ఈ విశ్లేషణనిస్తుంది. దీన్నే అనేక రకాలుగా చెబుతారు. కృష్ణపరమాత్మ దీనిని **సర్వత్ర సమదర్శనః** అంటున్నాడు. అనేక భిన్న ఆభరణాలు ఉన్నా కూడా, అన్నింటిలోనూ సమానంగా ఉన్నది ఏమిటి? బంగారం. వాటికి నామరూపభేదాలు ఉన్నాయి కాని, వస్తుపరంగా భేదం లేదు. వాటిని నామరూపాల్లో చూస్తే వాటిలో నానాత్వం చూస్తాము, వాటి వెనుకనున్న బంగారాన్ని చూస్తే ఏకత్వం చూస్తాము. అదే సూత్రం ప్రపంచానికి వర్తిస్తుంది. ప్రపంచాన్ని నామరూపాలుగా చూస్తే దానిలో నానాత్వం చూస్తాము; వాటి వెనకనున్న బ్రహ్మను చూస్తే, ఏకత్వం చూస్తాము. **నిత్యం, సారం, సత్యం**. ఈ సమదర్శనాన్ని ఐదవ అధ్యాయంలో కూడా చూశాము.

విద్యావినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని ।
శుని చైవ శ్వపాకే చ పండితాః సమదర్శినః ॥ – 5.18

ఇహైవ తైర్జితః సర్గో యేషాం సామ్యే స్థితం మనః ।
నిర్దోషం హి సమం బ్రహ్మ తస్మాద్ బ్రహ్మణి తే స్థితాః ॥ – 5.19

ఈ సమదర్శనం ఏర్పడిన జ్ఞాని ఏదైనా నష్టం వాటిల్లినా 'ఏమిటి?'నుంచి 'అయితే ఏమిటి?' స్థితికి వస్తాడు. ఏమిటి అంటే సంసారం; అయితే ఏమిటి అంటే మోక్షం. **అయితే** అనే ఒక్క పదం అద్భుతమైన మార్పు తీసుకువస్తుంది.

శ్లో. 9 **సుహృన్మిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు ।**
సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే ॥
సుహృన్మిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు,
సాధుషు, అపి, చ, పాపేషు, సమబుద్ధిః, విశిష్యతే ॥

సుహృన్మిత్రార్యుదాసీన మధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు	=	సుహృదులు, మిత్రులు, శత్రువులు, ఉదాసీనులు, మధ్యస్థులు, ద్వేషింప దగినవారు, బంధువులు మొదలగు వారియందును	సాధుషు, చ	= సత్పురుషులందును
			పాపేషు, అపి	= పాపులందును
			సమబుద్ధిః	= సమానభావముగలవాడు
			విశిష్యతే	= మిక్కిలి శ్రేష్ఠుడు

సుహృత్ మిత్ర అరి ఉదాసీన మధ్యస్థ ద్వేష్య బంధుషు ।
సాధుషు అపి చ పాపేషు సమబుద్ధిః విశిష్యతే ॥

తా: హితకారి, మిత్రుడు, శత్రువు, ఉదాసీనుడు, మధ్యస్థుడు, ద్వేషించదగినవాడు, బంధువు అను వారియందు సత్పురుషులయందు, ఇంకా పాపులయందు కూడా సమమైన బుద్ధి గలవాడు మిక్కిలి శ్రేష్ఠుడు.

ఇంతకుముందు శ్లోకంలో జ్ఞానికి సమత్వం జడవస్తువులమీద ఉందని చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. సమలోష్టాశ్మకాంచనఃలో అన్నీ జడవస్తువులు. ఈ శ్లోకంలో అచేతనప్రపంచం విషయంలోనే కాదు, చేతన ప్రపంచం విషయంలో కూడా అదే సమదర్శనం ఉంటుందని చూపిస్తున్నాడు. ఎందుకంటే చేతన ప్రపంచం విషయంలో, ముఖ్యంగా మనుష్యుల విషయంలో సమత్వం చూపించటం చాలా కష్టం. మనుష్యులతో కలిసి, మెలిసి తిరిగేటప్పుడు రాగద్వేషాలు, కామక్రోధాలు ఏర్పడే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వారినుంచి మనం చాలా ఆశిస్తాము. కాని జ్ఞాని మనుష్యులను అందరినీ సమానంగా చూస్తాడు. అది చూపించటానికి మనుష్యుల్లో అనేక రకాల వారిని తీసుకున్నాడు.

అంతకుముందు అధ్యాయంలో కూడా కొన్ని తెగల జీవరాశులను తీసుకున్నాడు – బ్రాహ్మణుడు, ఆవు, ఏనుగు, కుక్క, కుక్క మాంసభక్షకుణ్ణి తీసుకున్నాడు. ఇక్కడ, మనుష్యుల్లోనే భిన్నరకాల వారిని చూపిస్తున్నాడు.

సుహృత్ – మంచివారు. అందరికీ మంచి కోరేవారు. **స్వభావేన హిత ఆశంశి.** ఎవరికే అవసరం వచ్చినా, నేనున్నానని వెంటనే వెళ్ళి సహాయం చేస్తాడు. స్వభావేన అంటే భేషరతుగా లేదా నిస్వార్థంగా సేవ చేస్తాడు.

మిత్ర – ఇతను కూడా మంచివాడే కాని స్వభావేన హిత ఆశంశి సూత్రం ఇతనికి వర్తించదు. **స్నేహ భావేన హిత ఆశంశి.** తనకు తెలిసినవ్యక్తి అయితే సహాయం చేస్తాడు, తెలియకపోతే చేయడు. ఎదుటివ్యక్తి తెలిసినా, తెలియకపోయినా సహాయం చేస్తాడు మొదటి వ్యక్తి.

అరి – అంటే శత్రువు. సంధిని సరిగ్గా విడదీస్తే శ్లోకంలో కనబడుతుంది. అర్యుదాసీన = అరి+ఉదాసీన. పరోక్షం అప్రియః. మన ఎదురుగుండా ఉండడు. కాని మనకు శత్రువు.

ఉదాసీన – ఉదాసీనంగా ఉండే వ్యక్తి. అంటే ఇతను మంచీ చేయడు, చెడూ చేయడు. అసలు మన ఉనికినే పట్టించుకోడు. ఇద్దరు మనుష్యుల మధ్య గొడవ అవుతుంటే, ఎవరి వైపూ సహాయానికి వెళ్ళడు, మధ్యలో కల్పించుకోడు.

మధ్యస్థ – వివిధ మానయోః హిత ఆశంసి. ఇద్దరు వ్యక్తులు గొడవ పడుతుంటే. ఇద్దరి బాగూ కోరుకునే వ్యక్తి. ఎవరో ఒకరి బాగే కోరుకుంటే అతను పక్షపాతి అవుతాడు. కాని ఇద్దరి బాగూ కోరుకుంటే మధ్యస్థుడు అవుతాడు.

ద్వేష్య – ద్వేష యోగ్యః. అతని ప్రవర్తన అతనిని ద్వేషించేలాగా ఉంటుంది. ద్వేషించబడే యోగ్యతను పెంపొందించుకుంటాడు. **అరిః పరోక్షమ్ అప్రియః, ద్వేష్యః ప్రత్యక్షమ్ అప్రియః.**

బంధుషు– బంధువు, అంటే మనకు చుట్టం. **బధ్యతే ఇతి బంధుః.** బంధుత్వంద్వారా కుటుంబంతో అనుబంధం ఉన్న వ్యక్తి.

సాధుషు – ధార్మిక పురుషుడు. అంతకు ముందు సుహృత్ అనే పదం చూశాము. సుహృత్ అంటే మంచివాడనీ, ఇతరులకు సహాయపడేవాడనీ చూశాము. కాని ఇతరులకు ఎప్పుడు సహాయపడగలరు? వారికి అవసరం ఉంటే! కాని తన సహాయం అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా, విలువలకు విలువనిచ్చి జీవితం గడిపే వ్యక్తిని సాధువు అంటారు.

పాపేషు – సాధువు ధార్మిక పురుషుడు అయితే, పాపి అధార్మిక పురుషుడు అవుతాడు.

ఇవి ఉదాహరణలు మాత్రమే. నిజానికి ఎన్నో రకాల మనుష్యులు ఉంటారు, తీరిగ్గా గమనిస్తే! ఇటువంటి వారిని జ్ఞాని ఎలా చూస్తాడు?

సమబుద్ధిర్విశిష్యతే – అందరినీ సమానబుద్ధితో చూస్తాడు.

అందరినీ సమబుద్ధితో ఎలా చూడగలము? ఒకతను నేరస్థుడు, ఒకతను సాధువు అయితే ఇద్దరినీ ఒకేలాగా ఎలా చూడగలము? అంటే నేరస్థుడికి కూడా నమస్కారం పెట్టాలా అని అడగవచ్చు! సమబుద్ధిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. దీన్ని వివరంగా ఐదవ అధ్యాయంలోనే చూశాము కాని ఇది ముఖ్యమైన అంశం కాబట్టి, దాని వివరణ మళ్ళీ ఒకసారి చూద్దాము. ఈ సమత్వాన్ని రెండు కోణాల్లోంచి చూడవచ్చు:

1. **వేదాంతపరంగా** – జ్ఞాని అందరినీ ఆత్మస్వరూపంగా చూస్తాడు. అంటే వారి స్వస్వరూపాన్ని చూస్తాడు. వారివారి వ్యక్తిత్వాల్లో వ్యత్యాసాలు అనాత్మవల్ల ఏర్పడతాయి; మనశ్శరీరాలవల్ల ఏర్పడుతాయి. కాని మనశ్శరీరాలకు భిన్నంగా, వాటికి అతీతంగా పరమాత్మ ఉన్నాడు. పరమాత్మ అందరిలోనూ సమానంగా ఉన్నాడు. అందువల్ల అందరూ స్వతహాగా మంచివారే. ప్రపంచంలో నేరస్థుడంటూ ఎవరూ లేరు. వేదాంతపరంగా ప్రతి ఒక్కరూ పరమాత్మస్వరూపులు. ఇటువంటి పరమాత్మ స్వరూపంమీద అశుద్ధం ఆరోపించబడింది. ఆ అశుద్ధాన్ని తొలగిస్తే, అత్యంత ఘోరమైన నేరస్థుడు కూడా ప్రేమించదగ్గవాడే.

వివేకచూడామణిలో దీనికొక అద్భుతమైన ఉదాహరణనిస్తున్నారు శంకరులవారు. చందనం ముక్క స్వతహాగా మంచి గంధపు పరిమళాన్ని వెదజల్లుతుంది. అంటే దానికి స్వతహాగా మంచి పరిమళం ఉంది. అలాంటి చందనం చెక్కను వాడకుండా ఎక్కువ రోజులు అలాగే దాస్తే దానిమీద కొంత తేమ ఏర్పడి, ఒక విధమైన దుర్గంధం వస్తుంది. చందనాన్ని పైపైన చూసి, పారేస్తే అది పెద్ద పొరపాటు చేసినట్టు అర్థం. దానికి కావల్సిందంతా, కొంచెం దాన్ని రుద్దటమే! పైన ఏర్పడిన పొట్టు అంతా తీసేస్తే, దాని స్వరూపమైన చందనపు పరిమళాన్ని మళ్ళీ కొనసాగిస్తుంది.

అలాగే, మనమందరం అజ్ఞానంవల్ల, పొరపాటువల్ల అనారోగ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తున్నాము. అజ్ఞానంవల్ల రాగద్వేషాలకు, కామక్రోధాలకు లోనవుతున్నాము. వీటిని తొలగించవచ్చు. నిజానికి ప్రతి నేరస్థునిమీద ఇలాంటి పొర ఏర్పడింది. ఆ మాటకొస్తే, ప్రతి ఒక్కరిలోను ఇంతో, అంతో నేరప్రవృత్తి ఉంటుంది. ఈ విషయం జ్ఞాని గుర్తిస్తాడు కాబట్టే, అతని స్వభావం అందరూ ప్రేమమూర్తులే, అందరినీ ప్రేమించాలి అంటుంది. అద్వేష్టా సర్వభూతానామ్ – ఈ సృష్టిలో ఎవరూ ద్వేషింపతగినవారు కాదు. అందువల్ల వారు తప్పు చేసినా వారిని

ప్రేమించాలి. వారు చేసిన తప్పును కూడా ద్వేషించకూడదు, ఆ తప్పును శిక్షించాలి. సామదానభేదదండోపాయాల్లో అవసరమైతే దండన కూడా చేయాలి. కాని ఆ దండనను ద్వేషభావంతో విధించకూడదు.

అందువల్ల జ్ఞాని సమత్వం పాటిస్తాడు. అందరూ సత్యం శివం సుందరం ఆత్మ అంటాడు. నేరస్థుణ్ణి, సాధువునూ ఒక్కలాగే చూస్తాడు. అంతమాత్రాన నేరస్థుణ్ణి శిక్షించడనుకోకూడదు. తల్లి తన పిల్లలను ఎంత ప్రేమించినా, ఎలాగైతే అవసరమైతే వారిని శిక్షిస్తుందో, అలాగే జ్ఞాని కూడా వారిని శిక్షిస్తాడు. ఇది **వేదాంతదృష్టి.**

2. **మనస్సు పరంగా** – సమత్వం అంటే రాగద్వేషాలనుంచి విముక్తి. ఎందుకు రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఎదుగుతాడు? ఎందుకంటే రాగద్వేషాలు బంధకత్వాన్ని సూచిస్తాయి. బంధకత్వం అంటే, ఒక వస్తువు ఉనికిమీద ఆధారపడటం. ఒక వ్యక్తిమీద మనకు ప్రేముంటే, అతను ఎప్పుడూ మనతోటే ఉండాలని కోరుకుంటాము. ఇది రాగం. ఒక వ్యక్తిమీద ద్వేషముంటే, అతన్ని చూస్తేనే మనకు కంపరం పుడుతుంది. అతని ఉనికిని కూడా భరించలేము. ఆ వ్యక్తి ఉండకూడదని కోరుకుంటాము. ఇది ద్వేషం. అంటే రాగద్వేషాలు అంటే ఒక వ్యక్తి రాకమీద, మరొక వ్యక్తి పోకమీద ఆధారపడటం. జ్ఞానికి రాగద్వేషాలు ఉండవు కాబట్టి, అతనికి ఒక వ్యక్తి వచ్చినా బంధకత్వం లేదు; ఇంకొక వ్యక్తి వెళ్ళకపోయినా బంధకత్వం లేదు. అందువల్ల–

సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే

తొమ్మిదవ శ్లోకంతో కృష్ణపరమాత్మ బహిరంగ సాధన అనే అంశాన్ని తాత్కాలికంగా ముగించాడు. బహిరంగ సాధన పాటిస్తే, ఆత్మజ్ఞానం చాలా తేలికగా వస్తుంది. దానివల్ల ప్రపంచం గురించిన అతని దృక్పథం మారుతుంది. దానివల్ల సమత్వం ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల ఆత్మజ్ఞానం పొంది, దృక్పథం మార్చాలంటే, బహిరంగ సాధనతో మొదలుపెట్టాలి. మొదటి బహిరంగసాధన కర్మయోగం. ఈ అంశాన్ని మళ్ళీ ఇదే అధ్యాయంలో తరువాత కొనసాగిస్తాడు. ఇప్పుడు అంతరంగ సాధన అంశం మొదలుపెట్టబోతున్నాడు. ఇది 10–15 శ్లోకాలలో వస్తుంది.

2. **అంతరంగ సాధనలు – శ్లోకాలు 10–15.** ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు పాటించాల్సిన కొన్ని ప్రత్యేక సాధనలు ఇవి. బహిరంగ సాధనలు ప్రతివ్యవహారంలోనూ పాటించాలి, అంతరంగ సాధనలు సరిగ్గా ధ్యానం చేయబోయే ముందు పాటించాలి. వీటిని పాటిస్తే ధ్యానం ఫలితం బాగుంటుంది. లేకపోతే, ధ్యానానికి కూర్చుంటాము కాని ధ్యానం తప్ప ఏవేవో చేస్తాము. ధ్యానం సరిగ్గా చేస్తేనే ప్రశాంతత చేకూరుతుంది, లేకపోతే చేకూరదు.

ఇలాంటి అంతరంగ సాధనలను కృష్ణపరమాత్మ ఎనిమిది చెబుతున్నాడు. అవి ఒక వరుస క్రమంలో లేవు, మనం వాటిని ఈ వరుస క్రమంలో పేర్చుకుంటాము. ఆ వరుస – దేశం, కాలం, ఆసనం, శరీరస్థితి, ప్రాణ సామ్యం, ఇంద్రియ నిగ్రహం, మనోనిగ్రహం, బుద్ధి నిశ్చయం. వాటిని వరుసగా చూద్దాము.

ఎ). దేశం – ధ్యానం చేసే ప్రదేశం.

(1) **ఏకాంత ప్రదేశం –** ఆ ప్రదేశం వీలున్నంత ప్రశాంతంగా ఉండాలి. మైకుల రొదలు, కుక్కల అరుపులు లేకుండా ఉండాలి. జనబాహుళ్యానికి వీలున్నంత దూరంగా వెళ్ళాలి.

(2) **ఏకాకీ** – ధ్యానం ఒంటరిగా చేయాలి. నలుగురితో కలిసి చేస్తే, ధ్యానం సాగకపోగా, కబుర్లతో కడుపు నింపేయవచ్చు.

(3) **ఆధ్యాత్మికంగా శుద్ధప్రదేశం** – బాహ్యంగా శుద్ధంగా ఉండాలి. అది తెలిసిందే. లేకపోతే దోమలో, చిన్న పురుగులో కుట్టే ప్రమాదముంది. అది కాక ఆ ప్రదేశాన్ని చూడగానే ధ్యానం చేయాలన్న భావన కలగాలి. ఆశ్రమానికో, ఆలయానికో, పూజగదికో వెళితే అప్రయత్నంగా చేతులు జోడించి, భగవంతుణ్ణి తలుచుకుంటాము. శుభ్రంగా ఉందికదా అని భోజనాల గదిలో ధ్యానం మొదలుపెడితే, అది శివధ్యానం బదులు వడధ్యానమో, ఇడ్లీధ్యానమోగా మారే ప్రమాదముంది.

శంకరాచార్యులు దీనికి ఇంకొక అంశం కలుపుతారు. సహజంగా ఆధ్యాత్మికతను పెంచే గంగానదీతీరంలో చేయవచ్చు; గంగ దగ్గరకు వెళ్ళలేకపోతే, ధ్యానం చేసే చోట దేవుని పటమో, మహాత్ముని పటమో పెట్టుకుని, దీపం వెలిగించి, ధ్యానం చేయవచ్చు అంటారు.

బి). కాలం – ధ్యానం చేసే సమయం. దీన్ని కృష్ణపరమాత్మ ప్రస్తుతించడు కాని మనం కలుపుకోవాలి. మన సాంప్రదాయంలో ధ్యానం చేయటానికి ప్రాతఃకాలం మంచి అనువైన సమయం అంటారు. ఎందుకు? నిన్నటి బెంగలు నిద్రలో తగ్గుతాయి, నేటి బెంగలు ఇంకా శ్రీకారం చుట్టుకోలేదు. ఎన్ని బెంగలు ఉన్నా, వాటిని మర్చిపోవటానికి భగవంతుడు ఇచ్చిన గొప్ప వరం – నిద్ర. అవి పూర్తిగా సమసిపోకపోయినా, నిద్రవల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. పొద్దున్న లేవగానే కొత్త సమస్యలు తలకెత్తవు. అందువల్ల వార్తాపత్రిక చదవక ముందే ధ్యానం చేయాలి.

నిన్నటి సమస్యలు పోయి, నేటి సమస్యలు ఇంకా రాని సంధికాలాన్ని సాత్త్వికకాలం అంటారు, లేదా బ్రహ్మీ ముహూర్తం అంటారు. మనస్సు సాత్త్వికస్థితిలో ఉంటుంది. బాగా నిద్రపోయారు కాబట్టి తామసిక స్థితిలో ఉండదు; ఇంకా కార్యక్రమాలు చేపట్టలేదు కాబట్టి రాజసిక స్థితి మొదలవదు. సూర్యోదయం అయ్యాక మీరు రాజసికంగా మారుతారు, సూర్యాస్తమయం అవుతుంటే తామసికంగా మారుతారు.

కుదిరితే బ్రహ్మీముహూర్తం చాలా మంచిది, కాని అప్పుడే చేసితీరాలన్న నియమమేమీ లేదు. ఎప్పుడైనా చెయ్యవచ్చు. అది మధ్యాహ్నం రెండు కాని, అర్ధరాత్రి పన్నెండు కానీ. కాకపోతే మనస్సు సాత్త్వికంగా ఉండాలి. మనస్సు అటు రాజసికంగానూ కాకుండా, ఇటు తామసికంగానూ కాకుండా ఉండాలి. అలాంటి సాత్త్విక స్థితి అంటూ నాకెప్పుడూ ఉండదు అనుకుంటే, మీరే ఒక నిర్ణీత సమయాన్ని ఎన్నుకుని, అప్పుడు సాత్త్వికంగా ఉండేటట్టు సాధన చేయండి.

ధ్యానం ఎంతసేపు చేయాలి? దానికి కూడా ఖచ్చితంగా ఇంతసేపు చేయాలని లేదు. ఎంతసేపు చేశారనేది కాదు ముఖ్యం, ఎంత బాగా చేశారనేది ముఖ్యం. మూడేళ్ళు చేశాక, వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే అందులో 60 శాతం నిద్రపోయి ఉంటారు, 30–40% అనేక విషయాల గురించి బెంగపడి ఉంటారు. అందువల్ల ఊరికే గంటల తరబడి చేసి లాభం లేదు. 15–20 నిముషాలు చేసినా, సవ్యంగా చేస్తే చాలు.

సి). ఆసనం – ఎక్కడ కూర్చోవాలి? దీన్నిబట్టి, నిలుచుని చేయకూడదని అర్థమవుతున్నది. ఇది మొదటి అంశం. నిల్చుని చేస్తే, మధ్యలో నిద్రవచ్చి తూలితే, కిందపడి తలబద్దలయ్యే ప్రమాదముంది. అందుకని కూర్చుని చెయ్యాలి. మళ్ళీ కూర్చోవటం కూడా కింద కూర్చోవాలని చెప్పము. ఎందుకంటే, మోకాళ్ళు నెప్పి ఉంటే, కింద కూర్చోలేరు. పూర్వకాలంలో కుర్చీలు ఉండి ఉండకపోవచ్చు. అందుకని కుర్చీ ప్రస్తావన రాలేదు. కింద కూర్చోగలిగితే మంచిదే కాని కూర్చోలేకపోతే, ఎక్కడ కూర్చుంటే సదుపాయంగా ఉంటుందో, అక్కడ కూర్చోవచ్చు.

ఆసనానికి మూడు వరుసలు ఉండాలని చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. దర్భాసనం వేసి, దానిమీద జింక చర్మం పరచి, దానిపైన ఒక వస్త్రాన్ని వెయ్యాలి. పైగా ఆ ఆసనం మరీ గట్టిగా ఉండకూడదు, మరీ మెత్తగా ఉండకూడదు. మరీ మెత్తగా ఉంటే, నడుం ఒంగుతుంది, నిటారుగా నిలవదు. మరీ గట్టిగా ఉంటే నొప్పి వేస్తుంది. అప్పుడు మీ ధ్యానం ఈశ్వరధ్యానం కాకుండా నొప్పిధ్యానం అవుతుంది. అలాగే అది మరీ ఎత్తుగా ఉండకూడదు, మరీ కిందికి ఉండకూడదు. మరీ ఎత్తుగా ఉంటే, మీరు కిందపడవచ్చు, మరీ లోతుగా ఉంటే, పురుగులు కుట్టవచ్చు. ఈ రోజుల్లో జింకచర్మాలు దొరకవు. జింకచర్మాలు ఇంట్లో ఉంచుకోవడం చట్టపరంగా నిషిద్ధం కూడా. వాటి బదులు దర్భాసనం గాని వేరేవి గాని దొరుకుతాయి. వాటిని వాడవచ్చు.

డి). శరీరస్థితి – కదలకుండా, నిశ్చలంగా కూర్చోవాలి. కిందభాగం ఎక్కువ ఉంటే, అంటే కాళ్ళు వీలున్నంత వెడల్పుగా పెడితే, నిశ్చలంగా కూర్చోవటానికి వీలుంటుంది. అంతేకాదు, శరీరాన్ని, మెడను, శిరస్సును నిటారుగా ఉంచాలి. అలాగని బిగుసుకుపోకూడదు. విశ్రాంతిగా ఉండాలి.

ఇ). ప్రాణసామ్యం – శ్వాస కూడా సమానంగా, మెత్తగా, విశ్రాంతిగా రావాలి. ఎందుకంటే మన ఆలోచనలకూ, శ్వాసకూ మధ్య అనుబంధం ఉంటుంది. ఆలోచనలు అంటే జ్ఞానశక్తి, శ్వాసపీల్చటం క్రియాశక్తి; కాని ఈ రెండూ మాయాశక్తితో పెనవేసుకుని ఉన్నాయి. అందువల్ల రెండింటికీ ఒకదానితో ఒకటి అనుబంధం ఉంది. ఉదాహరణకు నాలుగు కాళ్ళు ఉన్న ఒక బల్లను ఒక కాలు పట్టి లాగితే, తక్కిన మూడు కాళ్ళూ కదులుతాయి. ఎందుకంటే అవి పైన ఉన్న చెక్క ద్వారా కలిసివున్నాయి. అలాగే శ్వాస సరిగ్గా లేకపోతే, ఆలోచనలు సరిగ్గా ఉండవు. శ్వాస సమంగా, మృదువుగా, నిదానంగా ఉంటే, మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అందువల్లనే మన మనస్సు బాగా కలత చెందినప్పుడు, ఊపిరి కూడా వేగంగా వస్తుంది. ఈ దశను కూడా కృష్ణపరమాత్మ ఇక్కడ చెప్పదు కాని, ఐదవ అధ్యాయంలో చెప్పేశాడు.

స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః ।
ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతరచారిణౌ ॥ – 5.27

ప్రాణాపాన వాయువులను సమస్థితిలో నడపాలి.

ఎఫ్). ఇంద్రియ నిగ్రహం – ఇంద్రియాలకు మనస్సును ప్రభావితం చేసే శక్తి ఉంది. ఎందుకంటే ఇంద్రియాలనే ద్వారాలద్వారా ప్రపంచం మనస్సులోకి అడుగుపెడుతుంది. ఇవి ఐదు ద్వారాలు. శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు. మీరిలా ధ్యానానికి కూర్చోగానే, ఎవరో మసాలాదోశ చేస్తున్నట్టు ముక్కు వాసన పసిగట్టి, వెంటనే మనస్సుకు చేరవేస్తుంది. మనస్సుకు ఇష్టం ఉందో, లేదో పట్టించుకోదు. దానివల్ల మళ్ళీ ఈశ్వరధ్యానం దోశ

ధ్యానంగా మారే ప్రమాదముంది. అందువల్ల ప్రయత్నపూర్వకంగా ఇంద్రియాలను నిగ్రహించుకోమంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. తను ప్రత్యేకంగా కన్ను గురించి చెపుతున్నాడు. ఎందుకంటే అన్నింటిలోకి కన్ను చాలా శక్తివంతమైన ఇంద్రియం.

పైగా కన్నుని అదుపులో పెట్టుకోవటం చాలా కష్టం కూడా. కన్ను తెరిచి ఉంటే ఎదురుగా ఉన్న వస్తువును చూడక మానదు. మీముందు ఒక చీమ వెళుతుంటే, చీమలకిష్టమైన స్వీటు గుర్తుకువస్తుంది. అక్కడనుంచి అలా అలా ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతుంది మనస్సు. పోనీ అని కళ్ళు మూసుకుందామా అనుకుంటే, నిద్ర ముంచుకు వచ్చేస్తుంది. ఎందుకంటే కళ్ళు మూసుకుంటే, అది నిద్రపోవాలని సంకేతం పంపినట్టు అవుతుంది.

అందువల్ల కళ్ళను పూర్తిగా తెరిచీ ఉంచక, పూర్తిగా మూయక, అర్ధనిమీలిత నేత్రంగా ఉంచాలి. అంటే కంటితో నాసికాగ్రభాగాన్ని చూడాలి.

జి). మనోనిగ్రహం – ఒక్కొక్క అంతర సాధనకు వెళ్ళినకొద్దీ, అది మరింత కష్టమవుతూ వస్తుంది. మనస్సును నిగ్రహించుకోవటం చాలా కష్టం. ధ్యానం చేసే 15 నిముషాలు మీరు వేసే పాత్రలన్నీ మర్చిపోవాలి. నేను తండ్రిని, నేను భర్తను, నేను ఉద్యోగిని, నేను వ్యాపారవేత్తను – ఇటువంటి పాత్రలను తాత్కాలికంగా మర్చిపోవాలి. వాటితో పెనవేసుకుని ఉన్న బాధ్యతలను, బెంగలను కూడా మర్చిపోవాలి. ఆ కాసేపు మానసిక సన్న్యాసం స్వీకరించాలి. అప్పుడు అన్ని పాత్రలనూ, అన్ని బాధ్యతలనూ సన్న్యసించాలి. ఏదైనా బంధం ఉండి తీరాలంటే భగవంతునితోనో, గురువుతోనో బంధం గుర్తుపెట్టుకోండి. ఈ ఇద్దరితో ఏ సమస్యా ఉండదు. ఒకవేళ గురువుతో కూడా ఏదైనా సమస్య ఉంటే, గురువును కూడా ఆ కాసేపు త్యజించండి.

కైవల్యోపనిషత్తులో గురువును తలుచుకోమని వస్తుంది. ఎందుకంటే గురువును తలుచుకుంటే, గురువు చేసిన బోధ గుర్తుకువస్తుంది. అందువల్ల భక్తుడిగానో, శిష్యునిగానో, సన్న్యాసిగానో ధ్యానం చేయండి.

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ – 9.22

మీ బాధ్యతలను ఆ కాసేపు భగవంతునికి అప్పజెప్పండి.

హెచ్). బుద్ధినిశ్చయం – ఈ ధ్యానం మీకు తోడ్పడుతుందని మీ బుద్ధికి నచ్చచెప్పుకోవాలి. ధ్యానంయొక్క ప్రయోజనం గురించి తెలియకుండా ధ్యానం చేస్తే అది యాంత్రికంగా మారుతుంది. కొంతమంది పూజ, సంధ్యావందనం ఎవరో తరుముకు వస్తున్నట్టు హడావుడిగా చేసి ముగిస్తారు. అలా చేయకూడదు. అలాగే ధ్యానంలో కూర్చుని ఆరోజు చేసే పనులను ప్రణాళిక వేసుకోకూడదు. అప్పుడది ప్రణాళికా సమయం అవుతుంది. శాస్త్ర అధ్యయనం చేస్తే మీకే తెలుస్తుంది నిదిధ్యాసనం ఎంత అవసరమో. అప్పుడు మీరే బుద్ధికి నచ్చచెప్పుకుంటారు. ఈ నమ్మకంతో అనువైన ప్రదేశంలో, అనువైన సమయంలో, అనువైన ఆసనంలో కూర్చుని ఇంద్రియాలను, మనస్సును నియంత్రించుకుని, బుద్ధికి నచ్చచెప్పుకుని ధ్యానానికి కూర్చోవాలి. గుర్తుంచుకోండి, ఈ ఎనిమిది దశలు అసలు ధ్యానం కాదు; అవి **ధ్యానానికి మిమ్మల్ని సంసిద్ధులను** చేసే అంతరంగ సాధనలు మాత్రమే.

ఒకసారి ఆ ఎనిమిది అంశాలనూ మళ్ళీ చూద్దాము – దేశం, కాలం, ఆసనం, శరీరస్థితి, ప్రాణసామ్యం, ఇంద్రియనిగ్రహం, మనోనిగ్రహం, బుద్ధినిశ్చయం. వీటిని అంతరంగ సాధనలు అంటారు. ముందే చూసినట్టుగా కృష్ణపరమాత్మ ఇదే వరుసలో వర్ణించడు, ఒక్కోసారి కొన్ని అంశాలను మళ్ళీ చెబుతాడు. ఈ నేపథ్యంతో శ్లోకాలను చూద్దాము.

శ్లో. 10 **యోగీ యుంజీత సతతమ్ ఆత్మానం రహసి స్థితః ।**
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః ॥
యోగీ, యుంజీత, సతతమ్, ఆత్మానమ్, రహసి, స్థితః,
ఏకాకీ, యతచిత్తాత్మా, నిరాశీః, అపరిగ్రహః ॥

యతచిత్తాత్మా	= శరీరేంద్రియ మనస్సులను వశమందుంచుకొనిన వాడును	రహసి	= నిర్జనప్రదేశమున
		స్థితః	= ఉన్నవాడై
నిరాశీః	= ఆశారహితుడు	ఆత్మానమ్	= ఆత్మను
అపరిగ్రహః	= భోగసామాగ్రిని ప్రోగు చేయని వాడును అగు	సతతమ్	= నిరంతరము
		యుంజీత	= పరమాత్మయందు లగ్నము చేయవలెను
యోగీ	= యోగి		
ఏకాకీ	= ఒంటరిగా		

యోగీ రహసి స్థితః, ఏకాకీ, యతచిత్తాత్మా, నిరాశీః, అపరిగ్రహః (చ సన్)
సతతమ్ ఆత్మానం యుంజీత ॥

తా: ధ్యానయోగి ఎల్లవేళలా రహస్యస్థానమునందు ఏకాంతముగా ఉన్నవాడై మనస్సు, దేహములను నిగ్రహించి కోరికలు లేకుండా భోగసాధనములను ప్రోగు చేయకుండా పరమాత్మయందు లగ్నము చేయవలెను.

ఈ శ్లోకంతో తన వివరణ మొదలు పెడుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

యోగీ సతతమ్ యుంజీత – ధ్యానం చేసే వ్యక్తి ధ్యానాన్ని ప్రతిరోజూ చేయాలి. శారీరక వ్యాయామం ఎలా రోజూ చేయాలో అలా మానసిక ధ్యానం ప్రతిరోజూ చేయాలి. ఏదో ఒక నెల కొన్నిరోజులు చేసి, ఆ తరువాత మూడు నెలల తర్వాత మళ్ళీ నాలుగు రోజులు చేస్తానంటే కుదరదు. అలా చేయటంవల్ల ప్రయోజనం కలుగదు. దేనినైనా క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. సతతం అంటే క్రమం తప్పకుండా.

ఆత్మానం – ఆత్మ అంటే మనస్సు. మనస్సును ధ్యానంమీద లగ్నం చేయాలి. ఎక్కడ?

రహసి స్థితః – ఏకాంత ప్రదేశంలో. అంటే ఎవరూ రానిచోట. ఎంతమంది చేయాలి?

ఏకాకీ – ఒక్కడే చేయాలి. రెండోవ్యక్తి ఉంటే ఏకాగ్రత కుదరదు.

వీటితో మొదటి అంతరంగ సాధన వచ్చింది.

ఎ) దేశం – ఏకాంత ప్రదేశంలో ఒంటరిగా చేయాలి.

బి) కాలం – ఎప్పుడు చేయాలి? కృష్ణపరమాత్మ చెప్పలేదు. మనం కలుపుకోవాలి. **సాత్త్విక కాలే యుంజీత.** మనస్సు సాత్త్విక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు చేయాలి. ఇది **కాలం** గురించి. మనస్సు, శరీరం ఎలా ఉండాలి?

యతచిత్తాత్మా – ఇక్కడ ఆత్మ అంటే శరీరం, చిత్తం అంటే మనస్సు. యత అంటే స్వాధీనపరుచుకోవటం. అంటే మనశ్శరీరాలను స్వాధీన పరుచుకోవాలి.

అందువల్లనే పతంజలి యోగసూత్రాల్లో ధ్యానం మొట్టమొదటే చెప్పరు. దాంట్లో కూడా ఎనిమిది దశలు వస్తాయి. అవి యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, **ధ్యాన**, సమాధి. అంటే ఏడవ దశలో వస్తుంది. కృష్ణపరమాత్మ కూడా వీటన్నిటి గురించీ ప్రస్తావిస్తాడు. యమనియమాలు అంటే సత్ప్రవర్తనను నిర్దేశిస్తాయి. సత్ప్రవర్తన లేకపోతే మనస్సు ఏకాగ్రత చూపలేదు. ఆసనం అంటే శారీర దారుఢ్యం. కాలికి సరియైన చెప్పులుంటే, చెప్పులు వేసుకున్న మాటే మర్చిపోతాము. అవే చెప్పులు కరుస్తున్నట్టయితే, మనస్సు మాటిమాటికీ అటు వెళుతుంది. అలాగే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నంతసేపూ దాన్ని పట్టించుకోము. అందువల్ల ఆసనం శారీరక దారుఢ్యంకోసం చెప్పబడింది. దాన్ని కృష్ణపరమాత్మ యతచిత్తాత్మా అంటున్నాడు. యోగాసనాలు వేసి శరీరాన్ని ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుకోవాలి – ప్రాణాయామం కూడా శరీర ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది.

నిరాశీః – ఆశ అంటే కోరిక; నిరాశీః అంటే కోరిక లేకపోవటం. కోరిక ఉండకూడదు అంటే బంధించే కోరికలు ఉండకూడదు. బంధించని ధర్మపరమైన కోరికలు ఎన్నైనా ఉండవచ్చు అంటుంది శాస్త్రం. పిల్లలు పైకి రావాలి, ప్రయోజకులు అవ్వాలి అనే కోరిక చట్టబద్ధమైన కోరిక, కాని దాన్ని బంధించని కోరికగా మలుచుకోవాలి.

బంధించని కోరిక అంటే మన మనస్సును ఆందోళన పడకుండా చేసే కోరిక. అలా ఆందోళన పడకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? దానికి ఒక్కటే మార్గం ఉంది. అది **శరణాగతి** కోరటం. 'ఓ దేవా! నా పిల్లల భవిష్యత్తును నీ చేతిలో పెడుతున్నాను. నువ్వే వారి బాగోగులు చూడాలి. నేను చేయగలిగింది, చేయాల్సింది అంతా చేస్తున్నాను కాని నా చేతిలో లేని, వారిమీద ప్రభావం చూపే అంశాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అది కాక వారి ప్రారబ్ధకర్మ కూడా తోడవుతుంది. వారి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే అనేక అంశాలలో నేను ఒక అంశం మాత్రమే. తక్కిన అంశాలు నా చేతిలో లేవు.' ఇలా శరణు వేడి, మన బాధ్యతను మనం నెరవేర్చి తక్కినది భగవంతునికి వదిలివేయాలి. అలా చేస్తే అవి బంధించని కోరికలు అవుతాయి. బంధించని కోరికలు, విషపూరితమైన కోరికలు కావు. విషపూరితమైన కోరికలు మనస్సును తినేస్తాయి. అందువల్ల, ధ్యానం చేసేటప్పుడైనా, మన కోరికలను భగవంతుని పాదాల చెంత వదిలివేయమంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అలా చేస్తే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

అపరిగ్రహః – పరిగ్రహః అంటే ఆస్తులను సమకూర్చుకోవటం. అపరిగ్రహః అంటే ఆస్తులను సమకూర్చుకోని వ్యక్తి. సౌఖ్యాలు ఎక్కువైన కొద్దీ, వాటిని కాపాడుకోవటమ్మీదే ధ్యాస ఎక్కువ ఉంటుంది. యోగాన్ని వెన్నంటే క్షేమం ఉంటుంది. నిజానికి మన బెంగలన్నీ ఈ రెండింటి గురించే! యోగం అంటే ఆస్తులను సమకూర్చుకోవటం,

క్షేమం అంటే వాటిని నిలబెట్టుకోవటం. ఏదైనా పొందేదాకా ఒక తపన, పొందాక దాన్ని నిలబెట్టు కోవాలనే తపన. ఈ రెండింటినీ తగ్గించుకోవాలి. యోగాన్ని తగ్గించుకోవటం నిరాశీ; క్షేమాన్ని తగ్గించుకోవటం అపరిగ్రహం. నిరాడంబర జీవితం గడపాలి.

నిజానికి అపరిగ్రహం పదాన్ని సన్న్యాసంగా నిర్వచిస్తారు శంకరులవారు. ఆస్తిపాస్తులను తగ్గించుకుని ప్రపంచాన్ని త్యజించాలి. ప్రపంచాన్ని త్యజించి, సన్న్యాసి అయినా కూడా కొన్ని వస్తువులు ఉంటాయి. కౌపీనం, పాదుకలు, రుద్రాక్షలు వగైరా. ఏవివున్నా వాటిమీద అభిమానం పెంచుకోకూడదు. అవి భగవంతునికి చెందినవి అనుకోవాలి నిరంతరం. నిజం చెప్పాలంటే, వాటిమీద మనను ధర్మాధికారిగా నియమించాడు. వాటిని మన అవసరానికి వాడుకోవటానికి తాత్కాలికంగా ఇచ్చాడు. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు వెనక్కి తీసేసుకునే హక్కు ఆయనకుంది.

అందువల్ల మనం ధ్యానం చేసేటప్పుడు, మన దగ్గర ఏమున్నా, వాటిని తాత్కాలికంగా త్యజించి, అవి ఏవీ నావి కావు అనుకోవాలి. అనుబంధాలను కూడా తాత్కాలికంగా త్యజించాలి. పిల్లలు కూడా భగవంతుని పిల్లలు, వారితో ఉండే అద్భుతమైన అవకాశాన్ని మనకు దయతో ఇచ్చాడు. ప్రేమను పంచటమెలాగో నేర్చుకోవటానికి ఇచ్చాడు. మనకు ఎవరూ తోడు లేకపోతే, ఎవరిని ప్రేమిస్తాము? ప్రేమ స్వరూపాన్ని ఎలా తెలుసుకుంటాము? 'పిల్లలు నానుంచి పుట్టారు అనుకోకుండా నా ద్వారా ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చారు అనుకోవాలి,' అన్నారు ఎవరో! నానుంచి అంటే నావారు అనే బంధం ఏర్పడిపోతుంది. నా ద్వారా అంటే భగవంతుని పిల్లలు అనుకుంటాము. ధర్మకర్తగా ప్రవర్తిస్తాము.

గుర్తుంచుకోండి, ఇవన్నీ ధ్యానం చేయటానికి అంతరంగ సాధనలు. ఇవే ధ్యానం కాదు!

శ్లో. 11 **శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।**
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్ ॥
శుచౌ, దేశే, ప్రతిష్ఠాప్య, స్థిరమ్, ఆసనమ్, ఆత్మనః,
న, అత్యుచ్ఛ్రితమ్, న, అతినీచమ్, చైలాజినకుశోత్తరమ్ ॥

శుచౌ, దేశే	= పరిశుభ్రమైన ప్రదేశమున	న, అతినీచమ్	= మరీ లోతుగా లేనిది
చైలాజిన కుశోత్తరమ్	= క్రమముగా దర్భాసనమును, జింక చర్మమును వస్త్రమును (ఒకదానిపై నొకటి) పరుచబడినట్టిది	ఆత్మనః, ఆసనమ్	= తన ఆసనమును
		స్థిరమ్	= స్థిరముగా
		ప్రతిష్ఠాప్య	= ఏర్పరుచుకొని
న, అత్యుచ్ఛ్రితమ్	= మిక్కిలి ఎత్తుగా లేనట్టిది		

శుచౌ దేశే, న అతి ఉచ్ఛ్రితం, న అతినీచం చైల అజిన కుశ ఉత్తరమ్
ఆత్మనః స్థిరం ఆసనం ప్రతిష్ఠాప్య, తత్ర ఆసనే ఉపవిశ్య॥

తా: తనకు స్థిరమైన ఆసనమును శుద్ధమైన ప్రదేశమందు స్థాపించుకొనవలెను. దర్భలపై కృష్ణమృగచర్మము, దానిపై వస్త్రముగల ఆ ఆసనము మరీ యెత్తుగా గాని, మరీ లోతుగా గాని ఉండరాదు. ఆ ఆసనముపై

కూర్చుండి మనస్సును ఏకాగ్రము చేసి చిత్తము–ఇంద్రియముల వ్యాపారములనరికట్టి అంతఃకరణ శుద్ధికోసం (ధ్యాన) యోగమునభ్యసించవలెను.

శుచౌ దేశే – మళ్ళీ దేశం గురించిన ఇంకొక వివరణ ఇస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ముందు శ్లోకంలో ఏకాంత ప్రదేశంలో ఏకాకిగా ధ్యానం చేయాలన్నాడు. ఇప్పుడు ఆ ప్రదేశం ఎలా ఉండాలో వివరిస్తున్నాడు (వాటిని ఒక వరుస క్రమంలో ఏర్చికూర్చారు మన స్వామీజీ). ఆ ఏకాంత ప్రదేశం శుచిగా, ఆధ్యాత్మిక చింతనకు అనువుగా ఉండాలి. ఆధ్యాత్మిక చింతనకు అనువుగా అంటే, అక్కడికి వెళ్ళగానే ఆధ్యాత్మిక భావన కలగాలి మనలో. అలాంటి ప్రదేశం సహజంగా ఉంటే మంచిదే, లేకపోతే దాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. దైవపటాలు పెట్టో, మంచి పుస్తకాలు పెట్టో, దీపం వెలిగించో, అగరుబత్తి వెలిగించో దాన్ని అనువుగా మలుచుకోవాలి.

సి) ఆసనం– ఇప్పుడు మూడవ అంశానికి వస్తున్నాడు. అది ఆసనం. **ఆసనం** ఎలా ఉండాలి?

చైలాజినకుశోత్తరమ్ – ఆసనం మూడు పొరలుగా ఉండాలి. కుశ ఉత్తరమ్ – మొదటి పొర కుశగడ్డి లేదా దర్భాసనం. ఇప్పుడు దర్భాసనాలు తయారు చేస్తున్నారు. కుశగడ్డి పొడుగ్గా ఉంటుంది. దాని కొన గుచ్చుకునేలా ఉంటుంది. అందువల్ల కుశాగ్రబుద్ధి అంటారు. కుశయొక్క అగ్రభాగం ఉన్నంత సూక్ష్మంగా బుద్ధి ఉంది అని అర్థం. ఇటువంటి ఆసనం ఏకాగ్రతను కలుగజేస్తుంది. అజినం – జింకచర్మం. ఇది కూడా పవిత్రమైనది. వైదిక విద్యార్థికి ఉపనయనం చేసేటప్పుడు అతను అజినాన్ని కూడా ధరించాలి. దానికి సంబంధించిన మంత్రం కూడా ఉంది. అంటే జింకచర్మాన్ని వస్త్రంగానూ ధరిస్తాడు, ఆసనంగానూ వాడతాడు.

ఇయం దురుక్తాత్ పరిబధ్మానా చర్మమ్ వరూథం
పునతీ న ఆగాత్ ప్రాణాపానాభ్యామ్ బలమ్ ఆభరన్తి॥

నన్ను ప్రతికూల శక్తులనుంచి ఈ జింకచర్మం రక్షించాలని ఈ ప్రార్థన అర్థం.

ఈ రెండింటిమీద మూడవ పొర. చైలం – చైలం అంటే వస్త్రం. వస్త్రం ఎందుకంటే జింకచర్మంమీద వెంట్రుకలు ఉంటాయి; అవి ధ్యానం చేసేటప్పుడు గుచ్చుకుని, ఏకాగ్రతను చెడగొట్టవచ్చు. అంటే కుశ ఉత్తరమ్, అజినం, చైలం – ఈ మూడూ కలిసి ఆసనం. శంకరులవారు ఇది వేసుకునే వరుస కూడా ముఖ్యం అంటారు. వాటిని తిరగేసి వేస్తే కుశం పైన వస్తుంది, అది గుచ్చుకుంటుంది.

ఇప్పుడు జింకచర్మం, కుశోత్తరం ఎక్కడ దొరుకుతాయని మనం ఖంగారు పడనవసరం లేదు. దానికోసం జింకను చంపనవసరం లేదు. పైగా అది నేరం. చెప్పిన విషయాన్ని అక్షరాలా పాటించకుండా, దాని వెనుకనున్న అర్థాన్ని గ్రహించాలి. దీని అర్థం ఒక ఆసనంమీద కూర్చోవాలి. అది మరీ గట్టిగా ఉండకూడదు, మరీ మెత్తగా ఉండకూడదు. అంతే. ఒకవేళ ఇవి ఉంటే మంచిదే, లేకపోయినా మంచిదే! ఈ ఆసనం ఎక్కడ ఉండాలి?

నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం – మరీ ఎత్తుగా ఉండకూడదు, మరీ కిందకి ఉండకూడదు. మరీ ఎత్తుగా ఉంటే, మీరు కిందపడవచ్చు, మరీ లోతుగా ఉంటే పురుగులు కుట్టవచ్చు.

ఆత్మనః – ఆత్మ అంటే సచ్చిదానంద ఆత్మ కాదు; సచ్చిదానంద ఆత్మకు ఆసనం అవసరం లేదు. అది సర్వవ్యాపకం. ఇక్కడ ఆత్మనః అంటే ఎవరి ఆసనం వారిదే. ఇంకొకరిది వాడకూడదు. దీన్ని శాస్త్రవిధి అంటారు. ఆ ఆసనాన్ని ఏం చేయాలి?

స్థిరమ్ ఆసనం ప్రతిష్ఠాప్య – స్థిరంగా ఉండేలా పెట్టుకోవాలి. ఎందుకంటే, చెక్కపలకమీద కూర్చుంటే అది స్థిరంగా ఉండదు. కాసేపయ్యాక, అది ఊగటం మొదలుపెడుతుంది. అందువల్ల స్థిరమైన స్థానాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి.

ఇప్పటిదాకా మూడు చూశాము – దేశం, కాలం (మనం కలుపుకున్నాము), ఆసనం.

శ్లో. 12 **తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।**
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాత్ యోగమాత్మవిశుద్ధయే ॥
తత్ర, ఏకాగ్రమ్, మనః, కృత్వా, యతచిత్తేంద్రియక్రియః,
ఉపవిశ్య, ఆసనే, యుంజ్యాత్, యోగమ్, ఆత్మవిశుద్ధయే ॥

తత్ర, ఆసనే	= ఆ ఆసనముపై	ఏకాగ్రమ్, కృత్వా	= ఏకాగ్రమొనర్చి
ఉపవిశ్య	= కూర్చుండి	ఆత్మవిశుద్ధయే	= అంతఃకరణశుద్ధికోసం
యతచిత్తేంద్రియ క్రియః	= చిత్తేంద్రియ క్రియలను వశమునందుంచుకొని	యోగమ్	= యోగమును
మనః	= మనస్సును	యుంజ్యాత్	= అభ్యసింపవలెను

మనః ఏకాగ్రం కృత్వా, యత-చిత్త-ఇన్ద్రియ-క్రియః (సన్) ।
ఆత్మ విశుద్ధయే యోగం యుంజ్యాత్ ॥

తా: ఆ ఆసనముపై కూర్చొని, చిత్తేంద్రియ వ్యాపారములను వశమునందుంచుకొని, ఏకాగ్రతగల మనస్సుతో అంతఃకరణశుద్ధికోసం ధ్యానయోగమును సాధన చేయవలెను.

తత్ర ఆసనే ఉపవిశ్య – ఏ ఆసనాన్ని స్థిరంగా అమర్చుకున్నారో ఆ ఆసనం మీద కూర్చోవాలి.

యతచిత్తేంద్రియక్రియః – అన్ని వ్యవహారాలను త్యజించాలి. చిత్తం అంటే మనస్సు; ఇంద్రియం అంటే కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా; క్రియ అంటే అవి చేసే పనులు; యత అంటే వాటిని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ప్రయత్నపూర్వకంగా మనస్సును, ఇంద్రియాలను నియంత్రించుకోవాలి. మన ఉద్యోగ జీవితంలో ఎంతమందినో కలుస్తాము. ఒకరితో మాట్లాడుతుండగా, ఇంకొకరు వస్తే బయట కూర్చోపెడతాము. రెండో వారిని లోపలికి దూసుకు రానివ్వము. ఇదే సూత్రాన్ని ఇప్పుడు మనస్సు విషయంలో కూడా పాటించాలి. మనస్సుకు సందేశం ఇచ్చుకోవాలి, 'ఈ సమయం నాది. నేను ధ్యానం చేసుకోవాలి. వేరే ఆలోచనలను జొరపడనివ్వకు.'

మనస్సును బాహ్యముఖంనుంచి లాగితే చాలదు; ధ్యానవిషయం వైపు మళ్ళించాలి. గలగల పారే నదికి ఆనకట్ట కడితే చాలదు. దాన్ని పంటపొలాల వైపు తరలించాలి. లేకపోతే ఆనకట్ట కట్టి ఆపిన నీరు వృథా

పోతుంది. అలాగే మనస్సు కూడా గలగల పారే గోదావరి; ఒక్కక్షణం ఊరికే ఉండదు. దాన్ని ఒకవైపు నుంచి లాగితే, మరోవైపు మళ్ళించాలి. ఇక్కడ ధ్యానం వైపు మళ్ళించాలి.

ఏకాగ్రమ్ – ఏకాగ్రత చూపాలి. ధ్యానం భూతద్దం లాంటిది. సూర్యకిరణాలు మామూలుగా పడితే, వాటి శక్తి ఎక్కువ ఉండదు; కాని వాటిని ఒక భూతద్దం మీదకి పడేలాగా చేస్తే, వాటి శక్తి ఎంత ఎక్కువ అవుతుందంటే, ఆ వేడికి ఎదుటి వస్తువు కాలుతుంది. మామూలు సూర్యకాంతి చెయ్యలేని పనిని,ఒకచోటికి చేర్చబడిన సూర్యకాంతి చేస్తుంది. నిజానికి, పూర్వం అలా సూర్యకాంతినుంచి అగ్నిని రాజేసేవారు. అరణిమథనం ఇంకో పద్ధతి.

మనః (ఏకాగ్రం) కృత్వా – మనస్సును ఏకాగ్రం చేసుకొని;

యోగం యుంజ్యాత్ – ధ్యానం చేయాలి. యోగం అంటే ధ్యానం. ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?

ఆత్మ విశుద్ధయే – ఇక్కడ ఆత్మ అంటే మనస్సు; విశుద్ధి అంటే శుద్ధి పొందటం. ధ్యానం చిత్తశుద్ధికోసం చేయాలి.

దీన్నుంచి ఒక విషయం స్పష్టంగా అర్థమవుతున్నది. కృష్ణపరమాత్మ, జ్ఞానం పొందటానికి ధ్యానం నిర్దేశించటం లేదు. **వేదాంతశాస్త్ర విచారేణ జ్ఞానోత్పత్తిః.** అందువల్ల ధ్యానం కొత్త జ్ఞానాన్ని ఇవ్వలేదు, ఇవ్వదు, ఇవ్వబోదు కూడా. మరి ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి? మనస్సులో ఉన్న మలినాలను పోగొట్టుకోవటానికి చేయాలి. మలినాలు రెండు రకాలు – మలం, విక్షేపం.

మలం అంటే అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలు చేయటం. రాగద్వేషాలు, కామక్రోధాలు, లోభమోహాలు, మదమాత్సర్యాలను మలం అంటారు. విక్షేపం అంటే మనస్సు బాహ్యముఖంగా చూడటం; మనసు కుదురుగా లేకపోవటం.

మలవిక్షేప రూప అశుద్ధి నివృత్యర్థం ధ్యానాభ్యాసః

మలవిక్షేపాలను తొలగించుకోవటంకోసం ధ్యానం చేయాలి. మనస్సును శుద్ధి చేసుకున్న తరువాత జ్ఞానం కోసం శాస్త్రాధ్యయనం చేయాలి. అంటే ఈ ధ్యానం జ్ఞానం పొందక ముందు చేసే ధ్యానం. ధ్యానం రెండు రకాలని ఇంతకుముందు చూశాము. అవి ఉపాసన, నిదిధ్యాసనం. జ్ఞానం పొందకముందు, జ్ఞానయోగ్యతాప్రాప్తి కోసం చేసే ధ్యానాన్ని ఉపాసన అంటారు. శ్రవణమననాలు చేసి జ్ఞానం పొందాక కూడా ధ్యానం చేయాలి. దాన్ని వేదాంతధ్యానం అనీ, నిదిధ్యాసనం అనీ అంటారు. అది ఎందుకు చేయాలి? ఇది కూడా ఒక మలినాన్ని పోగొడుతుంది.

ఎందుకంటే కొన్ని జన్మలుగా మనకు దేహ అభిమానం ఉంటుంది. ఆ వాసనలతో పుడతాము మనము. ఈ వాసనలను **విపరీతభావన** అనీ **విపర్యయ** అనీ అంటారు. ఈ వాసనలు మనలో ఉన్నంతవరకూ ఎంత జ్ఞానం పొందినా లాభం లేదు. ఇవి అంత తొందరగా పోవు. ఉదాహరణకు మనం ఇంట్లో వస్తువులను అటూ, ఇటూ మారుస్తుంటాము. ఇటు ఉన్న పుస్తకాల బీరువాను అటు పెట్టామనుకోండి. అప్పుడేం చేస్తాము? ఏదైనా పుస్తకం కావాలంటే, అంతకుముందు పుస్తకాల బీరువా ఉన్నవైపే వెళతాము. అంటే మనకు బీరువా ఇంకోచోట

ఉందనే జ్ఞానం లేకనా? ఉంది. ఎందుకంటే ఆ బీరువాని జరిపింది మనమే కాబట్టి. అయినా ఎందుకు వెళుతున్నామంటే, దాన్ని అలవాటులో పొరపాటు అంటారు. కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఒకవైపు దాన్ని పెట్టి, ఉన్నట్టుండి కొత్తచోటికి మార్చాము కాని మనం దాన్ని మరిచాము. అందుకే పాత అలవాట్లు తొందరగా పోవు అని సామెత.

అదే విధంగా దేహం నేను కాదు అనే విషయం ఎంతగా నేర్చుకున్నా, ఎంతగా అర్థం చేసుకున్నా దేహ అభిమానం ఒక పట్టాన పోదు. ఆ పాత అలవాటును ప్రయత్నపూర్వకంగా పోగొట్టుకోవాలి. నిదిధ్యాసనం దానికి తోడ్పడుతుంది. ధ్యానంలో కూర్చుని నేను దేహం కాదు అని పదేపదే స్మరించుకోవాలి. ఆత్మ విశుద్ధయే అంటే ఈ దేహ అభిమానాన్ని పోగొట్టుకోవటం. ఈ నిదిధ్యాసనలో కూడా కొత్తగా జ్ఞానాన్ని పొందము. శ్రవణ, మననాల్లో పొందిన జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకోవటానికి దీన్ని చేస్తాము. జ్ఞానం ముందు చేసే ధ్యానం ఒక విధంగా శుద్ధి చేస్తే, తరువాత చేసే నిదిధ్యాసనం ఇంకో విధంగా శుద్ధి చేస్తుంది.

శ్లో. 13 **సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః ।**
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ ॥
సమమ్, కాయశిరోగ్రీవమ్, ధారయన్, అచలమ్, స్థిరః,
సంప్రేక్ష్య, నాసికాగ్రమ్, స్వమ్, దిశః, చ, అనవలోకయన్ ॥

కాయ శిరోగ్రీవమ్	= శరీరమును, శిరస్సును, మెడను	స్థిరః	= స్థిరముగా నున్నవాడై
సమమ్	= నిటారుగా	స్వమ్, నాసికాగ్రమ్	= తన నాసికాగ్రముపై
అచలమ్	= నిశ్చలముగా	సంప్రేక్ష	= దృష్టిని ఉంచి
ధారయన్	= ఉంచుచు (ఉంచి)	దిశః, అనవ	= చూపులను దిక్కుల వైపునకు
చ	= ఇంకా	లోకయన్	పోనీయక ఉంచవలెను

స్థిరః (భూత్వా) కాయ శిరః గ్రీవమ్ అచలం సమం ।
ధారయన్ స్వం నాసికాగ్రం సమ్ప్రేక్ష్య, చ దిశః అనవలోకయన్ ॥

తా: నడుము, తల, మెడల సముదాయమును సమముగా, కదలిక లేకుండా నిలబెట్టువాడై (బుద్ధి యందు) స్థిరుడై తన ముక్కు కొనను బాగుగా చూస్తున్నాడా యన్నట్లు దిక్కులను చూడనివాడై (ధ్యానమును అభ్యసించవలెను).

ధ్యానం చేసే విధానంలో మరికొన్ని వివరాలు చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇంతకుముందు శ్లోకాల్లో కింద కూర్చుని ధ్యానం చేయగలిగితే బాగుంటుందనీ, కానీ కింద కూర్చోలేకపోతే పైన కూడా కూర్చోవచ్చునీ చూశాము. కింద కూర్చుంటే బాగుంటుందంటే, కూర్చోలేకపోయినా ఫర్వాలేదు అని అర్థం. కింద కూర్చుని తీరాలి అని నియమం లేదు. ఈజీ ఛైర్‌లో కూర్చున్నా, వెల్లకిలా పడుకున్నా కూడా ఫర్వాలేదు. కాని అలా చేస్తే నిద్ర ముంచుకువచ్చే ప్రమాదముంది. అందువల్ల ఎలా కూర్చున్నా, ధ్యానం చేయాలి. అది ముఖ్యం.

తక్కిన నియమాలన్నీ సూచనలే కాని షరతులు కావు. ఎందుకు? ఇక్కడ ముఖ్యమైనది ధ్యానం కానీ, కూర్చునే విధానం కాదు. ఇప్పుడు, ఒక కోటీశ్వరుడు, తన కొడుకు బాగా చదివి పైకి రావాలని దానికి అనుకూలమైన వసరులన్నింటినీ అట్టహాసంగా అమరుస్తాడు. తనకంటూ ఒక గదిని ఏర్పరచి, ప్రత్యేకంగా బల్ల, కుర్చీలు వేయించి, బల్లమీద కాంతి పడేలా చిన్న దీపాన్ని అమర్చిపెడతాడు. ఇవన్నీ ఉంటే అతను చదివి తీరతాడా? ఇవన్నీ బాహ్యాడంబరాలు. ఇవి నియమాలు కావు. ఎందుకు? ఇవి ఉన్నంత మాత్రాన అతను తెలివైన విద్యార్థి అయిపోడు, ఇవి లేని వ్యక్తి మొద్దుగా మారిపోడు. వీధి దీపంలో చదివి, ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన వారెందరో ఉన్నారు. అటు చదువు కాని, ఇటు ధ్యానం కానీ మనస్సుకు సంబంధించినవి; బాహ్యవిషయాలు వాటికి తోడ్పడే సహకారీసాధనలు. అవి ఇలాగే ఉండితీరాలన్న నియమం లేదు. అందువల్ల ఎక్కడైనా కూర్చోవచ్చు. కిందభాగం విశాలంగా ఉంటే, కుదురుగా కూర్చోవటానికి వీలుగా ఉంటుంది. పైభాగం ఎలా ఉండాలి?

డి) శరీరస్థితి – సమం కాయశిరోగ్రీవమ్ – పైభాగం నిటారుగా ఉండాలి. కాయం అంటే శరీరం. వెన్నునుంచి మెడ దాకా ఉన్న భాగాన్ని కాయం అంటారు; గ్రీవమ్ అంటే మెడ; శిరః అంటే తల. ఈ మూడూ నేలనుంచి నిటారుగా ఒక సరళరేఖలా ఉండాలి. నేలకు 90^0ల్లో అంటే ఒక లంబరేఖలా ఉండాలి. ఇది కూడా అంత తేలికగా అలవడదు. సాధన చేయాలి.

అలా పైభాగం నిటారుగా ఉంటే, శ్వాస సమానంగా, తేలిగ్గా వస్తుంది. మనం, మనుష్యులం, నిటారుగా నడుస్తాము. రెండు కాళ్ళమీద నిలబడతాము. జంతువులు నాలుగుకాళ్ళమీద నడుస్తాయి. అంటే అవి అడ్డంగా పెరుగుతాయి. మనం నిలువుగా పెరుగుతాము కాబట్టి దీని ఖరీదు చెల్లించాలి మనం. బరువంతా వెన్నెముకమీద పడుతుంది. అందువల్ల కూర్చునే విధానం సరిగ్గా లేకపోతే నడుం నొప్పి వస్తుంది. ఇప్పుడు ఉద్యోగాల్లో రోజుకి 8–10 గంటలు అదేపనిగా కూర్చుని పనిచేయాలి కాబట్టి, ఏ కుర్చీలో కూర్చుంటే బాగుంటుంది, ఎలా కూర్చోవాలి అనే విషయాల్లో పరిశోధన కూడా జరుగుతున్నది. అలాగే సంగీతవిద్వాంసులు కూడా గంటల తరబడి కూర్చుని పాడాలి. వారి పాట నాభినుంచి రావాలి. దానికి వారు నిటారుగా కూర్చోకపోతే, సరిగ్గా పాడలేరు. **సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్.**

అచలం స్థిరః – నిటారుగా కూర్చోవటమే కాదు, కదలకుండా స్థిరంగా కూర్చోవాలి. ఇది శరీరస్థితి గురించి.

ఇ) ఇంద్రియనిగ్రహం– ఇప్పుడు ఇంద్రియాల పరిస్థితి గురించి వస్తుంది. ఇంద్రియాలను వాటి విషయ వస్తువులనుంచి దృష్టి మళ్ళించాలి. అది ఎలా చేస్తాము? చెవులంటే మూసుకోవటమో, దూది పెట్టుకోవటమో చెయ్యవచ్చు. కాని ముక్కు మూసుకోలేము కదా! అందువల్ల ఇంద్రియాలను నిగ్రహించుకోవాలి అంటే మనస్సును ఇంద్రియాలనుంచి వెనక్కి లాగాలి. ఈ ఇంద్రియాలన్నింటిలోకి అత్యంత శక్తివంతమైనది కన్ను. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ ప్రత్యేకించి కన్ను గురించి చెబుతున్నాడు.

దిశశ్చానవలోకయన్ – దిక్కులు చూడకూడదు. మనస్సు అస్థిరంగా ఉంటే, కళ్ళు ఇటూ, అటూ చూస్తాయి. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ అచలం స్థిరః అన్నాడు అంతకుముందు. తలను స్థిరంగా పెట్టుకోవాలి. తల స్థిరంగా ఉన్నా కూడా, కనుగుడ్లు తిరగవచ్చు, భరతనాట్యంలో తిప్పినట్టుగా. అయితే కళ్ళనేం చేయాలి?

స్వం నాసికాగ్రం సంప్రేక్ష్య – ముక్కు చివర దృష్టిని నిలపాలి. ఇంద్రియాల పని ఏదో ఒకదాన్ని చూడటం. అందువల్ల మనం వాటిని, అవి చూసేవాటిని చూడవద్దంటే, మరి ఏం చూడాలి అంటాయి అవి. చిన్నపిల్లల మనస్తత్వం అన్నమాట. పిల్లలు చూడండి, ఒక్కక్షణం కుదురుగా కూర్చోరు. వారు అల్లరి చేయకూడదంటే, వారికి ఏదో పని ఇచ్చి కూర్చోబెట్టాలి.

ముక్కు చివర చూడాలంటే ఎవరి ముక్కు చివరను చూడాలి? అంతకుముందు శ్లోకంలో ఏమన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ? ఏకాకీ అన్నాడు. అంటే ఒంటరిగా ధ్యానం చేయమన్నాడు. ఒంటరిగా ధ్యానం చేస్తే ఎవరి ముక్కు చివరను చూస్తాము? మనదే! ఎవరో తుంటరి ప్రశ్న వేశారు 'జపాన్‌వారికి చప్పిడి ముక్కు ఉంటుంది కాబట్టి, ఇది ముక్కు చివర అని చెప్పలేము. అలాంటివారి మాటేమిటి?' దానికి జవాబు ఒక్కటే! ముందే చెప్పినట్టు ఈ వివరాలన్నీ సూచనలు మాత్రమే. నిబంధనలు కాదు. వాటిని అక్షరాలా తీసుకోకుండా వాటి అర్థాన్ని గ్రహించాలి. ముక్కుచివర చూస్తుంటే, కన్నులు అరమోడ్పులు అవుతాయి. అంటే దానర్థం ధ్యానసమయంలో అరమోడ్పు కన్నులు ఉండాలి అని. శంకరాచార్యులు ఈ విషయంలో ఒక వివరణ కూడా ఇస్తారు. ముక్కుచివర చూడమంటే, దాన్నే పట్టుకు కూర్చోకూడదు. అది ముక్కు ధ్యానం అవుతుంది, ముక్కు ధ్యానంవల్ల చిత్తశుద్ధి కలగదు. కన్నులను సగం మూయాలి. అది ఇంద్రియనిగ్రహానికి సూచన.

ఎఫ్) ప్రాణసామ్యం– ఈ సందర్భంలో ప్రాణసామ్యం గురించి అంటే శ్వాసమీద ధ్యాస గురించి చర్చించడు. ఐదవ అధ్యాయంలో దీని గురించి ప్రస్తావించాడు. అది ఇక్కడికి తెచ్చుకోవాలి.

> **స్పర్శాన్కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః ।**
> **ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతరచారిణౌ ॥** – 5.27

ఈ శ్లోకం చూడగానే శ్వాస మాట పక్కనపెట్టి, ఒక ద్వైదీభావన కలుగుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో దృష్టిని భ్రూమధ్య భాగంలో ఉంచమన్నాడు. అంటే భ్రుకుటి మధ్యలో చూడమన్నాడు. అంటే ఇప్పుడు భ్రుకుటి మధ్యలో చూడాలా, ముక్కు చివరభాగాన్ని చూడాలా? కృష్ణపరమాత్మ రెండూ చెప్పాడంటేనే ఎలా చూసినా ఫర్వాలేదని అర్థం. ఇందులో గ్రహించాల్సిన అర్థం ఏమిటి? కళ్ళు మీ మనస్సును చెదరగొట్టకుండా, కళ్ళను సగం మూసుకోవాలి.

ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా – ప్రాణాపానవాయువులను సమస్థితిలో నడపాలి. అంటే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు సమానంగా, నిదానంగా, సాఫీగా ఉండాలి.

నిజానికి ప్రాణవీక్షణ ఒక మంచి సాధన అంటారు. ప్రాణాయామం వేరు, ప్రాణవీక్షణం వేరు. ప్రాణాయామంలో శ్వాసను సమతుల్యంగా పీల్చటం. ప్రాణవీక్షణం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టటం. శ్వాసని పీల్చి, వదిలే చర్యను గమనించటం. అలా గమనిస్తేనే శ్వాస సమానంగా, నిదానంగా, సాఫీగా ఉంటుంది.

ఇంతవరకూ ఎనిమిది నియమాల్లో ఆరు చూశాము. అవి దేశం, కాలం, ఆసనం, శరీరస్థితి, ఇంద్రియ నిగ్రహం, ప్రాణసామ్యం. ఇంకా రెండు మిగిలాయి. అవి మనోనిగ్రహం, బుద్ధి నిశ్చయం. వాటిని రాబోయే శ్లోకాల్లో చూస్తాము.

శ్లో. 14 **ప్రశాంతాత్మా విగతభీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః ।**
మనః సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః ॥
ప్రశాంతాత్మా, విగతభీః, బ్రహ్మచారివ్రతే, స్థితః,
మనః, సంయమ్య, మచ్చిత్తః, యుక్తః, ఆసీత, మత్పరః ॥

యుక్తః	= ధ్యానయోగి	మనః	= మనస్సును
బ్రహ్మచారివ్రతే	= బ్రహ్మచర్య వ్రతము నందు	సంయమ్య	= వశము నందుంచుకొని
స్థితః	= ఉన్నవాడై	మచ్చిత్తః	= నాయందే చిత్తముగలవాడును
విగతభీః	= భయములేనివాడై	మత్పరః	= మత్పరాయణుడును అయి
ప్రశాంతాత్మా	= ప్రశాంతమైన అంతఃకరణము గలవాడై	ఆసీత	= ఉండవలెను

ప్రశాంత ఆత్మా విగత భీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః ।
మనః సంయమ్య మత్ చిత్తః మత్పరః యుక్తః ఆసీత ॥

తా: ప్రసన్నమైన అంతఃకరణము గలవాడు, తొలగిపోయిన భయము గలవాడు, బ్రహ్మచారియొక్క వ్రతమునందు నిలిచియున్నవాడు, నాయందే చిత్తము గలవాడు అగు యోగి మనస్సును ఏకాగ్రము చేసి నేనే పరమలక్ష్యముగా గలవాడై (ధ్యానమునందు) నిలిచియుండవలెను.

జి) మనోనిగ్రహం– ఇందులో మనోనిగ్రహం గురించి చూస్తాము. మనస్సు రెండు కారణాలవల్ల కలత చెందుతుంది. గతం గురించిన చింత, భవిష్యత్తు గురించిన బెంగ.

గతంలో అనేక పనులు చేసి ఉంటాము. అవన్నీ అనుభవాలు లేదా వాసనల రూపంలో మన చిత్తంలో చోటు చేసుకుని అక్కడ స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకుంటాయి. ఆ అనుభవాల్లో అపరాధభావన, కోపం, చిరాకు, ద్వేషం భావనలు నిండివుంటాయి. పగలంతా పనుల్లో కూరుకుపోయినప్పుడు, మనస్సు సందడిగా ఉండి, వీటి గురించి ఆలోచించే తీరిక ఉండదు దానికి. కాని పనులన్నీ మానుకుని, వాటినుంచి మనస్సును వెనక్కి లాగి, ఇలా ప్రశాంతంగా కూర్చుందామనుకుంటామో లేదో, సుప్తచేతన మనస్సులో ఉండిపోయిన గత అనుభవాలు, వాటి తాలూకు భావోద్రేకాలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీపడి బయటకు వస్తాయి.

కృష్ణపరమాత్మ ఇటువంటి స్థితిని ఎలా అదుపులో పెట్టాలో నేర్చుకోవాలంటున్నాడు. గతానికి గొళ్ళెం పెట్టేయమంటున్నాడు. గత అనుభవాలనుంచి పాఠం నేర్చుకోగలిగితే మంచిదే, దానివల్ల మనస్సు పరిపక్వత చెందుతుంది కూడా. కాని అలా పాఠం నేర్చుకోలేకపోతే, అవి చాలా బాధపెడతాయి. అందువల్ల వాటినుంచి నేర్చుకోవాల్సిన పాఠాన్ని నేర్చుకుని, వాటిని భగవంతునికి అప్పచెప్పేయాలి. అంటే బాధాకరమైన అనుభవం, ఓటమి, అవమానం – ఏది కలిగినా, దాన్ని భగవంతుని పాదాల చెంత పెట్టి, 'ఓ దేవా, వీటిని నువ్వు నా అంతర్గత ఎదుగుదలకోసమే ఇచ్చావు,' అని చెప్పాలి. అలా చెప్పగలిగితే గత అనుభవాలమీద అపరాధభావన ఉండదు; కోపం రాదు; ద్వేషం కలగదు.

గతం గురించిన చింత – గతం రెండు విధాలుగా పనిచేయగలదు. అది మంచీ చేయగలదు; చెడూ చేయగలదు. పాఠం నేర్చుకుందాము అనుకుంటే మంచి చేస్తుంది. పాఠం నేర్చుకోకుండా అవమానం, ద్వేషం, ఆత్మన్యూనతాభావన, అపరాధభావన, కోపం, చిరాకులతో కాలిపోతుంటే చెడు చేస్తుంది. ఇవన్నీ కలిసి గతం మన భుజాలమీద బండరాయిలా కూర్చుంటుంది. దానివల్ల అడుగు కూడా ముందుకు వెళ్ళలేము. ఒక్కొక్క అనుభవమూ వెనక్కులాగుతుంది. కొందరు అంటుంటారు – 'గతం మర్చిపోవటమా, అది కలలోని మాట. మర్చిపోవటం సంగతి దేవుడెరుగు, ఆ వ్యక్తిని నేను నా జన్మలో క్షమించలేను. ఎవరినైనా క్షమించ గలనేమో కాని, ఈ వ్యక్తిని మాత్రం కాదు, అతని పేరు తలుచుకుంటేనే నా బి.పి. పెరిగిపోతుంది.' కాని, ఒక్క విషయం గుర్చుంచుకోవాలి మనం. మనం ఎవరినైనా ద్వేషిస్తే, **నష్టపోయేది ద్వేషింపబడే వ్యక్తి కాదు, ద్వేషించే మనమే.** ద్వేషింపబడే వ్యక్తికి మన ద్వేషం ఎన్నడూ ఆటంకం కాదు. ఆమాటకొస్తే ఒక్కోసారి అతనికి మనం అతనిని ద్వేషిస్తున్నామని కూడా తెలియదు. ఇంకా మాట్లాడితే, ఆ వ్యక్తి ఎప్పుడో ఈ లోకం విడిచి వెళ్ళిపోయి ఉంటాడు కూడా. అలాంటి వ్యక్తిని ద్వేషిస్తే, అవస్థ పడేది ఎవరు? మనమే. అందువల్ల ఎవరినీ ద్వేషించకూడదు.

కొన్ని ముఖ్యమైన రోజుల్లో ఖైదీలను విడుదల చేసి, వారికి స్వేచ్ఛనిచ్చినట్టుగా, మీరు ద్వేషిస్తూ మీ మనస్సనే జైలులో బంధించిన మీ శత్రువులను కూడా విడుదల చేసి, మీ కళ్ళ ముందుకు తీసుకువచ్చి, మిమ్మల్ని నేను క్షమిస్తున్నాను అని చెప్పి చూడండి! మీ మనస్సుమీదనుంచి వేయి టన్నుల బరువు ఒక్కసారిగా దిగిపోయినట్టుగా భావిస్తారు. ఒక్కసారిగా మనస్సు తేలిక అవుతుంది. ప్రశాంత ఆత్మ అంటే అది! ప్రతి ఒక్క అనుభవం కూడా మిమ్మల్ని వజ్రంలా సానపెట్టటానికే అని నేర్చుకుంటే, గతం గురించిన చింత తొలగుతుంది.

భవిష్యత్తు గురించిన బెంగ – కొంతమందికి గతం గురించిన చింత లేదు కాని, భవిష్యత్తు గురించిన బెంగ ఉంటుంది. పిల్లలు ఎలా ఉంటారో, మనవడికి కోరుకున్న కాలేజీలో సీటు వస్తుందో లేదో అని బెంగ పడుతూ ఉంటారు. గతాన్ని భగవానుని పాదాలమీద ఉంచినట్టే, భవిష్యత్తును కూడా భగవంతునికి అప్పజెప్పేయాలి. 'ఓ దేవా! నాకు భవిష్యత్తులో ఏం జరగనున్నా, అది నేను చేసుకున్న పుణ్యపాపాల ఫలమే అని నాకు తెలుసు. భవిష్యత్తులో రాబోయేదాన్ని నేను తప్పించుకోలేను. అందువల్ల దానికి అడ్డం పడకుండా, నా భవిష్యత్తును నేను సాదరంగా ఆహ్వానిస్తాను. అది సానుకూలంగా రానీ, ప్రతికూలంగా రానీ!'

భవిష్యత్తు అంటే మన కుటుంబ సభ్యులు కూడా వస్తారు. పిల్లల భవిష్యత్తును మనం నిర్దేశించలేము. వారి మంచి భవిష్యత్తుకు మనవంతు భాగంగా మనం పునాది వెయ్యగలము కాని, వారి దశ ఎలా తిరుగుతుందో మనం చెప్పలేము. అందువల్ల మన ప్రార్థన ఇలా ఉండాలి. 'ఓ దేవా, నా భవిష్యత్తు ఎలా ఉన్నా, దాన్ని తట్టుకునే శక్తిని నాకివ్వు. దాన్ని తట్టుకునే శక్తే కాదు, దానినుంచి పాఠం నేర్చుకునేలా చేయి.'

కష్టాలనుంచి పాఠం నేర్చుకోవాలంటే మనస్సు సాత్వికంగా ఉండాలి. అందువల్ల సాత్విక మనస్సును కోరుకోవాలి. దానివల్ల పాఠం నేర్చుకుని, అనుభవాన్ని మర్చిపోగలుగుతాము. హంస పాలు తీసుకుని, నీరుని వదిలేసినట్టుగా, మనం కూడా పాఠం నేర్చుకుని, బాధను వదిలేయాలి. లేదా చెరుకుగడలో రసం పీల్చి, పిప్పిని వదిలేసినట్టుగా, ప్రతి అనుభవంయొక్క సారాన్ని తీసుకుని, అనుభవాన్ని వదిలివేయాలి.

మన మనస్సుకు ఒక బోర్డు పెట్టుకోవాలి – **ఆగతే స్వాగతం కుర్యాత్**. ఏదొచ్చినా సుస్వాగతం చెప్పగలగటం. అలాంటి మనస్సు ఉంటే, భవిష్యత్తు మీద బెంగ ఉండదు. మనస్సు విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. అందువల్ల ధ్యానంలో భవిష్యత్తు మీద బెంగను పారద్రోలమంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ నేపథ్యంలో శ్లోకాన్ని చూద్దాము.

విగతభీః – భీః అంటే భయం, బెంగ, ఆందోళన; విగత అంటే వదిలేసినవాడు. అంటే గతం క్రుంగదీయదు; భవిష్యత్తు భయపెట్టదు. అంటే దానర్థం వర్తమానం పూర్తిగా మన అందుబాటులో ఉంది. దాన్ని ధ్యానానికి వినియోగించుకోవాలి. అలా వర్తమానం సాధారణంగా అందుబాటులో ఉండదు; ఎందుకంటే వర్తమానంలో గతం గురించి వాపోవటమో, భవిష్యత్తు గురించి భయపడటమో చేస్తూ ఉంటాము.

ప్రశాంతాత్మా – గతం, భవిష్యత్తుల గురించిన ఆలోచనలు వదిలివేసిన వ్యక్తి ప్రశాంతంగా ఉంటాడు.

బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః – బ్రహ్మచర్యం పాటించిన వ్యక్తి. బ్రహ్మచర్యం పదాన్ని అనేక సందర్భాల్లో అనేక విధాలుగా నిర్వచిస్తాము. ఒక అర్థం – శాస్త్ర అధ్యయనం చేసే వ్యక్తి. ఎందుకంటే బ్రహ్మ అంటే శాస్త్రం లేదా వేదాలు; చారి అంటే ఒక జీవనవిధానాన్ని గడపటం. శాస్త్రం నేర్చుకోవటానికి, శాస్త్రాన్ని బాగా అధ్యయనం చేయటానికి, శాస్త్రాన్ని వంటబట్టించుకోవటానికి విద్యార్థికి శాస్త్రం అనేక నిబంధనలు విధిస్తుంది. వాటన్నిటిని కలిపి బ్రహ్మచర్యం అంటారు. అతను పాటించాల్సిన అనేక నిబంధనలలో ముఖ్యమైనది, విద్యార్థి ముగ్గురితో తప్ప వేరే ఎవరితో అనుబంధం పెంచుకోకూడదు. ఆ ముగ్గురూ – భగవంతుడు, గురువు, శాస్త్రం. శాస్త్రాన్ని గురువు ద్వారా నేర్చుకుంటాడు. ఆ బోధ నిరాటంకంగా సాగటానికి భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తాడు.

సహనాఽ వవతు సహనౌ భునక్తు, సహవీర్యం కరవావహై, తేజస్వినాఽ వధీతమస్తు.

ఇవి తప్ప వేరే అనుబంధాలు ఉండకూడదు. ఈ మూడు అనుబంధాలకు సంకేతంగా (శిఖ)పిలక పెడతారు బ్రహ్మచారికి. తరువాత సన్న్యాసాశ్రమానికి వెళ్ళేముందు, ఆ శిఖను కూడా తీసేస్తారు. ఆ మూడు బంధాలను కూడా వదులుకోవాలనే సూచన అది.

న బంధుర్న మిత్రం గురుర్నైవ శిష్యః

అద్వైతం అర్థం చేసుకుంటే అనుబంధానికి ఆస్కారం లేదు. ఎందుకంటే అనుబంధం ఉండాలంటే, అధమపక్షం రెండు కావాలి.

ఏకః శివః కేవలోఽ హం

ఉన్నది ఒక్కటే బ్రహ్మ. సన్న్యాసాశ్రమంలో కూడా జ్ఞానం పొందాలంటే ప్రాపంచిక అనుబంధాలు ఉండకూడదు. అంటే అధ్యయనం ఉన్నప్పుడల్లా, బాహ్య అనుబంధాలను వదులుకోమంటుంది మన సాంప్రదాయం. ఖంగారు పడకండి. అనుబంధాలను వదులుకోమంటే శాశ్వతంగా వదులుకోవాలని కాదు అర్థం. శాస్త్రం నేర్చుకుంటున్న గంటా, ధ్యానం చేస్తున్న అరగంటా, అనుబంధాలను పక్కన పెట్టాలి. నేను భర్తను, నేను తండ్రిని, నేను ఉద్యోగిని అనే భావనలు చోటు చేసుకోకూడదు. ధ్యానం చేస్తున్న కాసేపు మానసిక సన్న్యాసాన్ని స్వీకరించాలి.

అంత్యాశ్రమస్థః సకలేంద్రియాణి నిరుధ్య భక్త్యా స్వగురుం ప్రణమ్య – కైవల్యోపనిషత్తు

అంత్యాశ్రమస్థః – ధ్యానం చేసేటప్పుడు గృహస్థుగా ఉండవద్దు. గృహస్థు అంటే గృహంలో ఉండే వ్యక్తి అని అర్థం, కాని నిజానికి జరుగుతున్నది దీనికి భిన్నంగా ఉంది. అంటే గృహస్థు ఇంట్లో ఉండాల్సింది పోయి, అతని మనస్సులో గృహం నిండివుంది. అంటే ఋషీకేష్ వెళ్ళినా, ఇంటిని తనతో పాటు (మనస్సులో) పైసా ఖర్చు లేకుండా తీసుకువెళతాడు. ఇంటినే కాదు, ఇంట్లో పిల్లలను, మనవలను అందరినీ తీసుకువెళతాడు.

అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ ఐదవ అధ్యాయం చివర్లో అన్నాడు – స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్. బాహ్య వస్తువులన్నిటినీ వదిలివేయాలి. భార్యను, పిల్లలను బయటకి పంపాలి – ఇంటినుంచి కాదు సుమా! మీ మనస్సునుంచి. అది కూడా తాత్కాలికంగా! దీన్ని బ్రహ్మచర్యవ్రతం అంటారు. తాత్కాలికంగా అన్నిటినీ వదులుకుని, మానసిక సన్యాసం స్వీకరించటాన్ని బ్రహ్మచర్యవ్రతం అంటారు. అలా చేస్తే అంతులేని శాంతి పొందినట్టు గ్రహిస్తారు. ఎందుకు? ఎందుకంటే మన మనస్సును కొన్ని వందల ముక్కలు చేసి, ఒక్కొక్క ముక్కలో ఒక్కొక్క బంధాన్ని నింపుకున్నాము.

మనః సంయమ్య – కృష్ణపరమాత్మ మనస్సుని సంయమం చేయమంటున్నాడు. అంటే ఈ బంధాలనుంచి తాత్కాలికంగా విడిపడమంటున్నాడు. అలా సన్న్యసించాక ఏం చేయాలి?

మచ్చిత్తో – నీ జీవితంలో ప్రాథమిక అనుబంధంమీద మనస్సును పెట్టు. అంటే భగవంతునితో అనుసంధించుకో. అన్ని అనుబంధాలూ పెంచుకుంటాము కాని భగవంతునితో అనుబంధం పెంచుకోము. అరనిముషమైనా భగవంతుని చరణకమలాలమీద దృష్టి పెట్టాలని ఎవరో రాశారు.

భగవంతునితో అనుబంధం ఒక్కటే జన్మజన్మలకూ కొనసాగుతుంది; మిగతావన్నీ వచ్చిపోయే బంధాలు. కానీ ఈ శాశ్వత అనుబంధాన్ని మనం పట్టించుకోవటం లేదు. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ చెబుతున్నాడు – తాత్కాలికంగానైనా ఈ అనుబంధాన్ని పెంచుకోమని. భగవంతుడు ఈ జగత్తుకు సృష్టి, స్థితి, లయకారకుడు. నదులు సముద్రంనుంచి పుట్టి, సముద్రంలో లయమయినట్టుగా మనం భగవంతుణ్ణుంచి పుట్టి, భగవంతునిలో లయమవుతాము. ఎందుకు పుట్టామో, మన అంతిమలక్ష్యమేమిటో, ఎన్నడూ మరవకూడదు. ఎన్ని పనులు చేస్తున్నా, అంతిమలక్ష్యాన్ని మర్చిపోకూడదు. అందువల్ల నామీదే దృష్టి పెట్టు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

యుక్తః – ఏకాగ్రతతో కూడిన మనస్సు కలవాడై,

ఆసీత – ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. ధ్యానలక్ష్యం ఏమిటి?

మత్పరః – భగవంతుని ధ్యానవస్తువుగానే కాకుండా, జీవితంయొక్క అంతిమలక్ష్యంగా భావించాలి. అంటే ముముక్షువుగా అయ్యి, ధ్యానం చేయాలి.

శ్లో. 15 **యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః ।**
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి ॥
యుంజన్, ఏవమ్, సదా, ఆత్మానమ్, యోగీ, నియతమానసః,
శాంతిమ్, నిర్వాణపరమామ్, మత్సంస్థామ్, అధిగచ్ఛతి ॥

నియతమానసః	=	మనోనిగ్రహము గలవాడగు	మత్సంస్థామ్	=	నాయందు స్థితమైయున్న
యోగీ	=	యోగి	నిర్వాణ పరమామ్	=	పరమానందమునకు పరాకాష్ఠ రూపమైన
ఏవమ్	=	ఈ ప్రకారముగా	శాంతిమ్	=	శాంతిని
ఆత్మానమ్	=	ఆత్మను	అధిగచ్ఛతి	=	పొందును
సదా	=	నిరంతరము			
యుంజన్	=	(పరమేశ్వరుడనైన నా స్వరూపము నందే) లగ్నమొనర్చుచు			

ఏవం సదా ఆత్మానం యుంజన్ నియత మానస : యోగీ
నిర్వాణ పరమాం మత్ సంస్థాం శాంతిమ్ అధిగచ్ఛతి ॥

తా: నిగ్రహించబడిన మనస్సుగల యోగి ఈ విధముగా సర్వకాలములందు మనస్సును సమాహితము చేయువాడై, నాయందు నిలిచి ఉండే శాంతిని పొందును. ఆ శాంతికి పరమలక్ష్యము మోక్షమే.

ఇలా ఎన్నాళ్ళు ధ్యానం చేయాలి? క్రమం తప్పకుండా, ప్రతిరోజూ, చాలాకాలం చేయాలి అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

యోగీ సదాత్మానం యుంజన్ – యోగి అంటే ధ్యానం చేసే సాధకుడు. ఆత్మ అంటే ఇక్కడ సచ్చిదానంద ఆత్మ కాదు, మనస్సు; యుంజన్ అంటే మనస్సును లగ్నం చెయ్యాలి. దేనిమీద – భగవంతునిమీద. మనస్సును లగ్నం చేయటమంటే ఆలోచనలను భగవంతునిమీద నిలపటం.

ఏవమ్ – ఆ విధంగా; అంతకు ముందు శ్లోకంలో వివరించిన విధంగా, ధ్యానం చేసే సాధకుడు భగవంతునిమీద ధ్యానం చేయాలి. ఎటువంటి భగవంతుడు? అంతకుముందు చూసినట్టుగా మన శాస్త్రం భగవంతుణ్ణి మూడు స్థాయిల్లో వర్ణిస్తుంది. ఏకరూప ఈశ్వరుడు, అనేకరూప ఈశ్వరుడు, అరూప ఈశ్వరుడు. ఈ మూడు రకాలు ఎందుకు? భక్తుల స్థాయిల్లో భేదాలు ఉన్నాయి కాబట్టి. ఇవి వరుసగా మంద, మధ్యమ, ఉత్తమభక్తులకు నిర్దేశింపబడ్డాయి.

ఏకరూప ఈశ్వరుడు – ఇది మందభక్తి స్థాయి. దేవుణ్ణి ఒక వ్యక్తిగత భగవంతునిగా కొలుస్తారు; వారివారి ఇష్టాలనుబట్టి, రామరూపం, కృష్ణరూపం, దేవీరూపం.

అనేకరూప ఈశ్వరుడు – ఇది మధ్యమభక్తి స్థాయి. దీన్ని విశ్వరూప ఈశ్వరుడు అని కూడా అంటారు.

భూఃపాదౌ యస్య నాభిర్వియదసురనిలః చంద్ర సూర్యౌచ నేత్రే

సూర్యచంద్రులు భగవంతుని కళ్ళు. (దీన్ని వివరణ తరువాత చూస్తాము).

అరూప ఈశ్వరుడు – ఇది ఉత్తమభక్తి స్థాయి. ఉపనిషత్తులను అధ్యయనం చేసి, పైస్థాయికి వచ్చిన భక్తునికి శాస్త్రం అరూప ఈశ్వరధ్యానం నిర్దేశిస్తుంది. ఏకరూప ఈశ్వరుణ్ణుంచి, అనేకరూప ఈశ్వరునికి వచ్చి అరూప

ఈశ్వరునికి వస్తాడు. ధ్యానవస్తువు, ధ్యానం చేసే వ్యక్తుల మధ్య భేదం పోతుంది. ద్వైతం అద్వైతంగా మారుతుంది; భేద ఉపాసననుంచి అభేద ఉపాసనగా మారుతుంది. మొదటి రెండు ఉపాసనలు భేద ఉపాసనలు. అరూప ఈశ్వరునికి వచ్చేసరికి –

ధ్యాతృ ధ్యాన ధ్యేయ భేద పరేణాత్మని విద్యతే
చిదానైక రూపత్వాత్ దీప్యతే స్వయమేవహి

ధ్యానం చేసే వ్యక్తి, ధ్యానం, ధ్యానవస్తువు అంటే భిన్నవస్తువులు ఉండవు. అంతా అద్వైతమే.

అయితే, ఇప్పుడు కృష్ణపరమాత్మ ఈ మూడు రూపాల్లో ఏ రూపాన్ని సూచిస్తున్నాడు? **అరూప ఈశ్వర ధ్యానాన్ని** నిర్దేశిస్తున్నాడు. అంటే అత్యున్నతమైన ధ్యానాన్ని నిర్దేశిస్తున్నాడు. ఎలా తెలుసు అనకండి, కృష్ణపరమాత్మే తరువాత వివరిస్తాడు. అందువల్ల మత్పరః అంటే ఆత్మ స్వరూపమైన నామీదే ధ్యానం చేయండి. ఎలా చేయాలి?

నియతమానసః – మనస్సును అదుపులో పెట్టుకుని, అంటే మనస్సు చెదరకుండా ఉంచి, ధ్యానం చేయాలి. అలా చేస్తే ఏం వస్తుంది?

శాంతిమ్ అధిగచ్ఛతి – శాంతిని పొందుతాడు. ధ్యానం ఎంత ఎక్కువ చేస్తే అంత ఎక్కువ శాంతిని పొందుతాడు. ఎక్కడనుంచి వస్తుంది శాంతి?

మత్సంస్థామ్ (అధిగచ్ఛతి) – నానుంచి, అంటే పరమాత్మనుంచి, శాంతిని పొందుతాడు.

బాహ్యవస్తువులనుంచి శాంతిని పొందాలనుకుంటే, ఆ వస్తువులు తారుమారయినప్పుడల్లా మన మనస్సు కూడా తారుమారు అవుతుంది. మనుష్యులతో అనుబంధంమీద ఆధారపడితే, అనుబంధం ఎప్పుడో వీగిపోవచ్చు; ఉద్యోగంమీద ఆధారపడితే, ఉద్యోగంలో సమస్యలు రావచ్చు. అదే భగవంతునిమీద ఆధారపడితే, శాంతిని కోల్పోయే ప్రసక్తే లేదు. అందువల్ల భగవంతునిమీద ఆధారపడితే, శాంతి నిత్యం ఉంటుంది.

తమాత్మస్థం యేఽనుపశ్యన్తి ధీరాః తేషాం శాంతిః శాశ్వతీ నేతరేషామ్ – కఠ 2.2.13

భగవంతుని మీద ఆధారపడ్డవారే, శాశ్వతమైన శాంతిని పొందుతారు, ఇతరులు పొందరు.

నిర్వాణపరమామ్ – బ్రతికి ఉండగా శాంతిని పొందుతాడు అంటే జీవన్ముక్తిని పొందుతాడు, మరణించాక విదేహముక్తిని పొందుతాడు. విదేహముక్తి అంటే పునరపి మరణం, పునరపి జననం వృత్తంనుంచి విడివడతాడు.

శ్లో. 16 **నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్నతః ।**
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున ॥
న, అతి, అశ్నతః, తు, యోగః, అస్తి, న, చ, ఏకాంతమ్, అనశ్నతః,
న, చ, అతిస్వప్నశీలస్య, జాగ్రతః, న, ఏవ, చ, అర్జున ॥

అర్జున!	= ఓ అర్జునా!	న	= కలుగనేరదు
యోగః	= ధ్యానయోగము	అతి స్వప్నశీలస్య చ	= మిక్కిలి నిద్రించు వానికినీ
అతి, అశ్నతః, తు	= అతిగా భుజించు వానికిని	జాగ్రతః, చ	= పూర్తిగా మేల్కొనియుండు వానికినీ
న, అస్తి	= కలుగనేరదు		
ఏకాంతమ్	= ఏ మాత్రము	న, ఏవ	= కలుగనే కలుగదు
అనశ్నతః, చ	= భుజింపని వానికినీ		

హే అర్జున ! అతి అశ్నతః తు న యోగః అస్తి ఏకాంతమ్ అనశ్నతః చ న ।
అతి స్వప్న శీలస్య చ న జాగ్రతః చ న ఏవ ॥

తా: ఓ అర్జునా! అధికముగా తినువానికి, అసలు తిననివానికి, అధికముగా నిద్రించువానికి, అధికముగా మెలకువగా ఉండువానికి కూడా యోగము కుదరదు.

ముందు శ్లోకంతో తాత్కాలికంగా అంతరంగసాధనల గురించి ఆపాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇంకా బుద్ధినిశ్చయసాధన గురించి చెప్పలేదు. అది తర్వాత వస్తుంది. ఇప్పుడు 16, 17 శ్లోకాల్లో మళ్ళీ బహిరంగసాధనల అంశానికి వస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. బహిరంగసాధనలంటే రోజంతా పాటించాల్సిన సామాన్యసూత్రాలు.

మధ్యేమార్గం – బహిరంగ సాధన 4 – ఈ రెండు శ్లోకాల్లో ఏదీ అతిగా చేయకూడదని, ప్రతిదానికీ మితం ఉండాలనీ చెబుతున్నాడు. అతిగా పేపరు చదవటం, అతిగా టీవీ చూడటం కూడా వ్యసనాలు అయిపోతాయి. అవి ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అడ్డుపడతాయి. ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ మూడు అంశాలలో మితం పాటించాలి అంటున్నాడు. అవి – ఆహారం, పని, నిద్ర.

అతి అశ్నతః యోగః న అస్తి – అతిగా తినేవ్యక్తి ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగలేడు. ముఖ్యంగా ధ్యానం చేయలేడు. అతిగా తింటే ఆరోగ్యమూ చెడుతుంది.

కొన్నిచోట్ల తిండిలేక కొందరు మరణిస్తే, మరికొన్ని చోట్ల తిండి ఎక్కువై కొందరు మరణిస్తున్నారు. నిజానికి అఘమర్షణ సూక్తం ఉంది, మహానారాయణోపనిషత్తులో. అఘ అంటే పాపం; మర్షణం అంటే నాశనం చేయటం; సూక్తం అంటే ప్రార్థన. స్నానం చేసేటప్పుడు మనం చేసిన పాపాలను నాశనం చేయమని కోరుతూ చేసే ప్రార్థన ఇది. అంటే పాపాలను కడిగేసుకుని, కొత్త పాపాలకు సిద్ధం కమ్మనికాదు దీనర్థం. ఆ విధంగా స్నానం చేస్తూ శారీరక మలినాలను కడగటమే కాక, పాపాలను కూడా కడుగుతాము.

ఆ సూక్తంలో అనేక పాపాలు వస్తాయి. అందులో ఒకటి **అతి అశ్నతః** – నిన్న నేను చేసిన అనేక పాపాల్లో ఒకటి అతిగా తినటం. మూడుపూటలా కడుపు నిండా తినటమే కాక, మధ్యమధ్యలో అనేక చిరుతిళ్ళు లాగించటం లేదా బాల్చీడు పాప్‌కార్న్ తినటం; ఏదీ లేకపోతే చూయింగ్ గమ్ నమలడం – ఇదీ మనం చేస్తున్నది. తిండికీ, తిండికీ మధ్యలో తిండి. అలా అతిగా తినటం అనారోగ్యకరమే కాక, పాపకారణం కూడా అంటున్నది శాస్త్రం.

అందువల్ల అతిగా తినవద్దు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. కాని అతిగా తినటం అంటే ఏమిటి? ఇదొక పెద్ద ప్రశ్న. కొందరికి అది అతి అనిపిస్తే కదా ఆపేది! పూర్వం కింద బాసింపెట్టు వేసుకుని కూర్చుని తినేవారు కాబట్టి, కొంతభాగం కడుపు మూసుకుపోయి, కడుపునిండా తినేవారు కాదు. ఇప్పుడు బల్లమీద కూర్చుని భోజనం చేయటం కాబట్టి, చాలా ఎక్కువ తినేస్తున్నాము. అందుకని శాస్త్రం ఒక కొలతను చెబుతున్నది.

పూరయేత్ అశనే అర్ధం తృతీయే ఉదకేన తు
వాయుసంచరణార్థాయ చతుర్థమ్ అవశేషయేత్

మన కడుపును నాలుగు భాగాలుగా చేయాలి, అంటే మానసికంగా చేయాలి. అందులో రెండు భాగాలను అన్నంతో నింపాలి; మూడవ భాగాన్ని నీటితోనో, మజ్జిగతోనో నింపాలి; నాలుగవ భాగాన్ని అలా వదిలేయాలి. మితభుక్, హితభుక్ అంటారు.

కాని కడుపులో రెండు భాగాలు నిండేంత అన్నం తినాలంటే ఎంత అన్నం తినాలి? ఇది ఇంకో సందేహం. దీనికి ఏదైనా కొలత ఉందా? దీనికి రెండు పద్ధతులున్నాయి. ఇంకా కొంచెం తినగలను అనిపించగానే, తినటం ఆపేయాలి. ఇది చాలా తేలిక పద్ధతి. లేదు నాకు స్పష్టంగా లేదు అనుకుంటే, శాస్త్రీయపద్ధతి ఉంది – అది శ్రేష్ఠమైన పద్ధతి. ఒకరోజు మీ కడుపు బాగా నిండేటంత తినండి. ఉదాహరణకు మీరు 12 దోశెలు తినగలరనుకుందాము. దాన్ని సగం చేయండి. అంటే మర్నాడు 6 దోశెలే తినండి. తినకముందు నీరసం; తిన్నాక భుక్తాయాసం అని సామెత ఉంది. తినకముందు నీరసం ఉంది అంటే అర్థముంది; కాని గొంతుదాకా తినటం ఎందుకు, తరువాత ఆయాసపడటమెందుకు? అందువల్ల అతిగా తినకూడదు. మితాహారం పాటించాలి. ఈ నియమం పాటించకపోతే, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగలేరు.

న ఏకాంతమ్ అనశ్నతః – అసలు తినకుండా కూడా ఉండవద్దు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. కొంతమంది కటిక ఉపవాసం చేస్తారు. చిన్నవయస్సులో అలా కటిక ఉపవాసం ఎక్కువ రోజులు చేసినవారు, పెద్దయ్యాక అనేక అనారోగ్యాలపాలు అవుతారు. ముఖ్యంగా అల్సర్ వస్తుంది. అందువల్ల ఒకవేళ ఉపవాసం ఉండాలంటే ఏకాదశికో, ఏ శివరాత్రికో ఉండాలి. అది కూడా కటిక ఉపవాసం ఉండాలా, ఫలాహారం చేయాలా, ఏదైనా ద్రవ్యాలు తాగాలా, పండ్లు తినాలా అంటే పండ్లు తినవచ్చు అంటుంది శాస్త్రం. ఏదేమైనా ఉపవాసం కూడా అతిగా చేయకూడదు. అనశ్నతః అంటే అసలేమీ తిననివ్యక్తి. అతను కూడా ధ్యానం చేయలేడు. ఎందుకంటే కన్నులు మూసుకుంటే, ఈశ్వరధ్యానం బదులు ఇడ్లీధ్యానం చేస్తాడు. అందువల్ల అతిగా తినకూడదు, అతిగా ఉపవాసం ఉండకూడదు.

న చ అతిస్వప్నశీలస్య – అలాగే నిద్ర విషయం కూడా. అతిగా నిద్రించే వ్యక్తి ధ్యానం చేయలేడు;

జాగ్రతో నైవ – అసలు నిద్రపోని వ్యక్తి కూడా ధ్యానం చేయలేడు. ఎన్నో గంటలు ధ్యానం చేయాలనుకుని రాత్రి రెండు, మూడు గంటలు మాత్రమే పడుకుంటే, అది శరీరానికి సరిపోదు. శరీరానికి అవసరమైన నిద్రపోకుండా ధ్యానం చేస్తేనో, వేదాంతబోధకు వెళితేనో, శరీరం రెండింటినీ పట్టించుకోక, మిమ్మల్ని హాయిగా పడుకునేలా

చేస్తుంది. అందువల్ల శరీరానికి అవసరమైనంత మేరకు నిద్రను ఇవ్వండి. అది మనిషి, మనిషికీ మారుతుంది. సాధారణంగా ఏడుగంటలు నిద్ర ఉండాలి. అది వయస్సునుబట్టి, శరీరతీరునుబట్టి కొంచెం అటూ, ఇటూగా మారుతుంది. అలా అవసరమైనది ఇవ్వకపోతే,

యోగః న అస్తి – ధ్యానంలో విజయం సాధించలేరు.

శ్లో. 17 **యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।**
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥
యుక్తాహారవిహారస్య, యుక్తచేష్టస్య, కర్మసు,
యుక్తస్వప్నావబోధస్య, యోగః, భవతి, దుఃఖహా ॥

యుక్తాహార–	=	యుక్తమైన (తగిన) ఆహార	యుక్తస్వప్నావ–	=	నిద్రయందును, మేల్కొని యుండుట యందును
విహారస్య	=	విహారములు గలవాడును	బోధస్య		యథా యోగ్యముగ ఉండువాడును అగు
కర్మసు		కర్మాచరణముల యందు			మనుష్యునకు
యుక్తచేష్టస్య	=	యోగ్యముగ	దుఃఖహా	=	దుఃఖనాశకమగు
		ప్రవర్తించువాడును	యోగః	=	ధ్యానయోగము
			భవతి	=	అగును (సిద్ధించును)

యుక్త ఆహార విహారస్య, కర్మసు యుక్త చేష్టస్య ।
యుక్త స్వప్న అవబోధస్య యోగః దుఃఖహా భవతి॥

తా: నియమిత ఆహారము ఇంకా విహారము, కర్మల విషయంలో నియత ప్రవృత్తి, నియత నిద్ర–మెలకువగల వానికి యోగము సిద్ధించి, దుఃఖమును పోగొట్టును.

అదే అంశం కొనసాగుతున్నది.

యుక్తాహార – మితమైన ఆహారం;

విహారః – మితమైన వినోదం.

మనిషి మనస్సుకు కొంత మార్పుకావాలి. మనస్సు ఎంతసేపూ ఒకే విషయంమీద ఏకాగ్రత చూపలేదు. కాసేపు చదవగానే, కాస్త విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. శాస్త్రం దీన్ని అంగీకరిస్తుంది కూడా. కాని దాన్ని కూడా మితంగా చేయాలి అంటుంది శాస్త్రం. పెరుగన్నంలో ఊరగాయ నంచుకోవాలి కాని ఊరగాయలో పెరుగన్నం నంచుకోకూడదు. అదేవిధంగా పనిచేస్తూ మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి కాని, విశ్రాంతి తీసుకుంటూ మధ్యలో కాస్త పని చేయకూడదు. ఒకప్పుడు టీవీ ఉన్న కారణం వార్తలు చూపించటానికి, జ్ఞానాన్ని పెంపొందించటానికీ, వినోదాన్ని అందించటానికీను. ఇప్పుడు మొదటి రెండూ గాలికెగిరిపోయాయి. వినోదమే వినోదం ఏ ఛానెల్ చూసినా. కొందరి ఇళ్ళల్లో అయితే టీవీ నిర్విరామంగా మోగుతూనే ఉంటుంది. పొద్దున్న లేవగానే మొదలయితే, దాన్ని కట్టేసేది రాత్రి పడుకునే ముందే!

యుక్తచేష్టస్య కర్మసు – కర్మాచరణలో కూడా మితంగా ఉండాలి. ఉద్యోగాన్ని అంకితభావంతో చేయటం మెచ్చుకోవాల్సిన అంశమే కాని అదే జీవితలక్ష్యం అన్నట్టు పగలూ, రాత్రీ చేస్తే కుటుంబంలో అనుబంధాలు దెబ్బతింటాయి. కుటుంబమే చెదిరిపోవచ్చు కూడా. మందు తాగటం ఎలా వ్యసనమో, అతిగా పని చేయటం కూడా వ్యసనమే. మొదటి తెగవారిని ఆల్కహాలిక్స్ అంటే రెండవ తెగవారిని వర్కహాలిక్స్ అంటారు. అదీ తప్పే. కుటుంబం పటిష్టంగా ఉండాలంటే కలిసి గడిపే సమయం చాలా ముఖ్యం. ఉపనిషత్తుల మాట దేవుడెరుగు, గీత వినటానికే ఎక్కడా సమయం చిక్కటం లేదు, చాలామందికి.

దురదృష్టవశాత్తూ, ఇప్పుడు శాస్త్రం ఎక్కువగా ఎక్కడా కనిపించటం లేదు. పుస్తకాలు, వారపత్రికలూ ఎంతసేపూ విజయానికి సోపానాలు ఎలా వెయ్యాలో, వ్యక్తిత్వవికాసం ఎలా పొందాలో, జీవితంలో నిచ్చెన మెట్లు ఎక్కి, ఎలా విజయశిఖరాన్ని అధిరోహించాలో చెబుతాయి కాని, ఆధ్యాత్మికత గురించి చెప్పవు. శాస్త్రం నిరంతరం మీ జీవనలక్ష్యం ధర్మార్థకామాలు కావు, మోక్షం మీ జీవనలక్ష్యం అని చెబుతుంది. కాని ఆ హెచ్చరికను వినే తీరికెక్కడ? శాస్త్రం 'మే ఐ హెల్ప్ యూ?' అని బోర్డు పట్టుకుని నిల్చుంటుంది. కాని దాన్ని చూసేదెవరు?

అందువల్ల మనం కొంత సమయాన్ని సత్సంగాలకో, మహాత్ములను కలవటానికో, గీతాధ్యయనానికో, ఆశ్రమానికి వెళ్ళటానికో, తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళటానికో వెచ్చించాలి. అప్పుడు మన జీవితలక్ష్యం గుర్తుకువస్తుంది. అందువల్లనే కర్మసు యుక్తచేష్టస్య అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అంటే కర్మలను కూడా మితంగా చేయాలి.**యుక్తస్వప్నావబోధస్య** – నిద్రపోవటం, కలలు కనటం, మేలుకుని ఉండటంలో కూడా అతిగా చేయకుండా మితంగా ఉండాలి. అతిగా నిద్రపోకూడదు; అసలు నిద్రపోకుండా ఉండకూడదు. అటువంటి మితమైన జీవనవిధానాన్ని పాటించే వ్యక్తికి ఏం అవుతుంది?

యోగః భవతి దుఃఖహా – ఈ వాక్యాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. యోగం దుఃఖం కలుగజేస్తుంది అని కాదు అర్థం. 'హా' అంటే నాశనం చేసేది. హంతి, నాశయతి ఇతి దుఃఖహా. దుఃఖాన్ని నాశనం చేస్తుంది. అంటే శాంతిని కలుగజేస్తుంది. అంటే ధ్యానం దుఃఖాన్ని నాశనం చేసి, శాంతిని కలుగజేస్తుంది. ఎవరికి? ఏదైనా మితంగా చేసేవ్యక్తికి. మితంగా చేయనివారికి ధ్యానం తలనొప్పి వ్యవహారం అవుతుంది.

3. ధ్యానస్వరూపం – శ్లోకాలు 18–28 శ్లోకం 18 ఉపోద్ఘాతం

ఇంతకు ముందు శ్లోకాల్లో బహిరంగసాధనల గురించి చెప్పాక, కృష్ణపరమాత్మ రాబోయే శ్లోకాల్లో ధ్యానస్వరూపం, ఫలం గురించి చెప్పబోతున్నాడు. ధ్యానస్వరూపం అంటే ధ్యానం ఎలా చేయాలో చెబుతుంది; ఫలం అంటే ధ్యానంవల్ల రాబోయే ప్రయోజనం. ఈ రెండూ పతంజలి యోగసూత్రాలకు దగ్గరగా ఉన్నాయి. పతంజలి ఒక గొప్ప ఋషి. ఆయన మనకు యోగశాస్త్రాన్ని ఇచ్చారు. అందులో రెండు భాగాలున్నాయి. వాటిని **యోగదర్శనం** అనీ **యోగ అభ్యాసం** అనీ అంటారు.

యోగదర్శనం అంటే యోగాభ్యాసం గురించిన సిద్ధాంతం. ఈ యోగదర్శనాన్ని మన వేదాంతం ఒప్పుకోదు. బ్రహ్మసూత్రాల్లో వ్యాసాచార్యులు పతంజలి యోగసూత్రాల్లోని, యోగదర్శనాన్ని ఖండిస్తారు. ఎందుకంటే అది

మన వేదాంతపరంగా లేదు. దాని సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకోకపోయినా, యోగ అభ్యాసాన్ని ఒప్పుకుని, స్వీకరిస్తాము మనము. శంకరాచార్యులు, వ్యాసాచార్యులు కూడా పతంజలి యోగ అభ్యాసాన్ని మనం స్వీకరిస్తామనీ, యోగ దర్శనాన్ని స్వీకరించమనీ చెబుతారు. అందువల్ల యోగ అభ్యాసాన్ని మన పురాణాల్లో చూస్తాము. భాగవతంలో పతంజలి యోగసూత్రాలనుంచే యోగాభ్యాసాన్ని వివరించటం జరిగింది. అలాగే భగవద్గీతలో ఆరవ అధ్యాయంలో కూడా వ్యాసాచార్యులు పతంజలి యోగసూత్రాలనుంచి అంశాలు తీసుకున్నారు.

పతంజలి యోగసూత్రాలను మన సాంప్రదాయంలో చూస్తాము కాబట్టి, అది చాలా ఉపయోగకరమైన పద్ధతి కాబట్టి, పతంజలి యోగసూత్రాల గురించి ఇక్కడ చూద్దాము. ఈ పద్ధతిని **అష్టాంగయోగం** అని అంటారు. ధ్యానం చేసే ఎనిమిది మెట్లు. ఇది మన మొత్తం వ్యక్తిత్వాన్ని ఏకత్రాటిమీదకు తీసుకువస్తుంది. అన్నమయకోశం, స్థూలశరీరం గురించీ; ప్రాణమయకోశం, శక్తిని గురించీ; మనోమయకోశం, మనస్సును గురించీ; విజ్ఞానమయకోశం, బుద్ధిని గురించీ చెబుతాయి. అన్నిటినీ ఏకత్రాటిమీద నడుపుతుంది. ఆ ఎనిమిది దశలూ– యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి.

ఎ, బి) యమనియమాలు–

యమ, నియమాలు – యమ అంటే హింసవర్జనం, అసత్యవర్జనం, స్తేయవర్జనం, మైథునవర్జనం, పరిగ్రహవర్జనం; నియమం అంటే శౌచం, సంతోషం, తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వరప్రణిధానం

ఐదు నియమాల్లో, చివరి మూడు నియమాలను (తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ప్రణిధానం) కలిపి క్రియాయోగం అంటారు. కర్మయోగానికి మరో పేరు క్రియాయోగం.

తపస్సు + స్వాధ్యాయం + ఈశ్వర ప్రణిధానం = క్రియాయోగం = కర్మయోగం.

ఒక సంస్థ క్రియాయోగాన్ని విస్తరింపజేస్తోంది, SRF (Self-Realization Fellowship) పేరిట.

ఈ యమ, నియమాలు కలిసి మనను నైతికంగా, విలువలకు విలువనిచ్చే వ్యక్తులుగా, సంస్కారం ఉన్న వ్యక్తులుగా, మర్యాదస్తులుగా చేస్తాయి. యమ, నియమాలు బహిరంగ సాధనల కిందకి వస్తాయి. అనైతికంగా ప్రవర్తించే వ్యక్తి ధ్యానంలో ప్రశాంతంగా కూర్చోలేడు. ఎందుకంటే, అతను చేసిన తప్పుడు చర్యలే అతన్ని బాధిస్తుంటాయి.

సి) ఆసనం – ఒక ఆసనంలో కదలకుండా, స్థిరంగా కొంతసేపు కూర్చోగలగాలి. దానికి కూడా కొంత శిక్షణ కావాలి. ఒకప్పుడు అందరూ తేలికగా క్రింద కూర్చునేవారు; ఇప్పుడు చిన్నపిల్లలు కూడా కూర్చోలేకపోతున్నారు. జీవనవిధానం మారింది. ఇరవై నిముషాలసేపు కాళ్ళు ఇటూఅటూ కదపకుండా, కుదురుగా ఒక పద్ధతిలో కూర్చోగలగటమే ఆసనసిద్ధి. ఇది అన్నమయకోశానికి చెందినది.

డి) ప్రాణాయామం – ప్రాణాయామం ప్రాణమయకోశానికి చెందినది. ప్రాణాయామం అంటే, శ్వాసను క్రమబద్ధీకరణం చేయటం. ఈ అంశాన్ని కృష్ణపరమాత్మ ఐదవ అధ్యాయంలో పేర్కొన్నాడు. పంజరంలో బంధించబడ్డ

పక్షి ఎలాగైతే పంజరంనుంచి ఎగిరిపోలేదో, అలాగే ప్రాణాయామం అనే పంజరంలో బంధించబడ్డ మనస్సు, శరీరాన్ని వదిలి బయటకు వెళ్ళలేదు.

ఇ) ప్రత్యాహారం – ఇంద్రియ నిగ్రహం. బాహ్యముఖంగా ఉన్న ఇంద్రియాలను బాహ్యవస్తువులనుంచి విడదీసి, అంతర్ముఖం చేయటం. కళ్ళ విషయంలో ఇంతకుముందు శ్లోకాల్లో చూశాము. కన్ను నాసికాగ్రాన్ని చూడాలని చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని దమము అంటారని తత్త్వబోధలో చూశాము. దాన్నే ఇక్కడ ప్రత్యాహారం అంటోంది యోగశాస్త్రం.

యమనియమాలు బహిరంగసాధనలని ఇంతకుముందే చూశాము. ఆసనం, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహారాలు అంతరంగ సాధనలు. బహిరంగసాధనలు అంటే రోజంతా పాటించేవనీ, అంతరంగసాధనలు అంటే ధ్యానం చేసేముందు పాటించేవనీ మర్చిపోకూడదు. చివరి మూడూ అంటే ధారణ, ధ్యానం, సమాధి – ధ్యానస్వరూపాన్ని వర్ణిస్తాయి. ధ్యానం ఎలా చేయాలో నిర్దేశిస్తాయి. ఈ మూడింటినీ కలిపి పతంజలి **ఆత్మసంయమం** అన్నారు. త్రయం ఏకత్ర సంయమః. ఈ మూడింటినీ కలిపి ధ్యానం అంటారు. ఈ చివరి మూడూ అంటే – ధారణ, ధ్యానం, సమాధి గురించే కృష్ణపరమాత్మ చెప్పబోతున్నాడు.

ఎఫ్) ధారణ – ధారణ అంటే ఏకాగ్రత చూపటం. ఒక ఫోటో తీస్తున్నప్పుడు ఎవరి ఫోటో తీస్తున్నామో ఆ వ్యక్తి మొహం సరిగ్గా కెమెరా మధ్యలోకి వచ్చేలాగా అమర్చాలి. అలా చేయటానికి ఏకాగ్రత చూపాలి. అందువల్ల బాహ్య ప్రపంచంనుంచి దృష్టిని మరల్చి, ధ్యానం చేసే వస్తువుమీద దృష్టి నిలపాలి. దేనిమీద ధ్యానం చేయాలి? వేదాంత శ్రవణ, మననం చేయకముందు చేసే ధ్యానాన్ని ఉపాసన అంటారనీ, అది ఇష్టదైవంమీద చేయవచ్చునీ చూశాము. యోగశాస్త్రంలో అనేక చక్రాల గురించి కూడా వివరిస్తారు.

మూలాధారాంబుజారూఢా పంచవక్త్రాఽస్థి సంస్థితా ।
ఆజ్ఞాచక్రాబ్జనిలయా శుక్లవర్ణా షడాననా ॥ – లలితా సహస్రనామమ్

అమ్మవారిని ఒక్కొక్క చక్రంమీద ఊహించుకుని దృష్టిని నిలపాలి. ఉపాసన చక్రంమీదే చేసి తీరాలన్న నియమమేమీ లేదు. అది బాహ్యంగా ఉన్న దేవత ఫోటోమీదో, ఆకృతిమీదో కావచ్చు. లేదా సూర్యుడు, అగ్నిమీద కావచ్చు. దేనిమీద చేసినా, అది భగవంతునికి సంబంధించినదై ఉండాలి. అది నియమం. అలా చేస్తేనే అది ధ్యానం అవుతుంది.

నాస్తికధ్యానం చెల్లదు. దేవుని పరంగా చేయని ధ్యానం, ధ్యానమే కాదు. అది ఏకాగ్రత చూపటానికి చేసే సాధన అవుతుంది అంతే. ఉదాహరణకు ఒక బొమ్మగీసి, దాని మధ్యలో చుక్కపెట్టి, రెప్ప వేయకుండా దానిమీద దృష్టి నిలిపితే అది ఏకాగ్రతకు చేసే అభ్యాసం అవుతుంది కాని, ధ్యానంలోకి రాదు. ధ్యానం అనాలంటే, అది భగవంతునిమీద ధ్యానం అవాలి. ధ్యానం నిర్వచనం ఇది –

సగుణ బ్రహ్మవిషయ మానస వ్యాపారః

మనస్సుకు సంబంధించింది ఏదైనా ధ్యానం కిందికి వస్తుందంటే మన ఆందోళన కూడా ధ్యానం కిందికి వస్తుంది. అందువల్ల మనస్సుకు సంబంధించినదై ఉండాలి, భగవంతునిమీద చేయాలి.

దీన్నిబట్టి ఇంకొక విషయం కూడా స్పష్టమవుతున్నది. మనస్సును శూన్యం చేయమనటం లేదు. ఆలోచనలు ఉండాలనే చెబుతున్నాము. కాకపోతే మన దైనందిన జీవనంలో, మన ఆలోచనలు వ్యవహారిక రంగంమీద ఉంటే, ధ్యానంలో మన ఆలోచనలు ఆధ్యాత్మిక రంగంమీద ఉంటాయి. అందువల్ల ధారణ అంటే ధ్యానవస్తువుమీద దృష్టి నిలపటం.

జి) ధ్యానం – ధ్యానం అంటే ధ్యానవస్తువుమీద మనస్సును నిలపటం. ధారణ, ధ్యానం ఇంచుమించు ఒకటే. ధారణ అంటే ఒక వస్తువుమీద దృష్టి పెట్టటం; ధ్యానం అంటే ఆ దృష్టిని దానిమీదే నిలపటం. ఉదాహరణకు ఒక ఫోటో తీయాలంటే, ముందు ఒక వ్యక్తిమీదో, ఒక వస్తువుమీదో దృష్టి పెట్టటం, తరువాత ఏకాగ్రత చెదరకుండా, ఫోటో తీసేవరకూ దానిమీదే కెమెరా దృష్టిని నిలపటం. కాని ఒక వస్తువుమీద తదేక లగ్నంతో దృష్టి నిలపటం సాధ్యం కాదు, మనస్సు జారిపోయి, ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతుంది. అలా చంచలమైన మనస్సును ఎలా నిలపాలి? కృష్ణపరమాత్మ చెబుతాడు, దాన్ని వెనక్కి లాగాలి; మళ్ళీ అది వెళ్ళిపోతుంది. మారాం చేసే చిన్నపిల్లవాణ్ణి వెనక్కి లాగినట్టే మనస్సును కూడా వెనక్కి లాగాలి.

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరమ్ ।
తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ – 6.26

అలా జారిపోతున్న మనస్సును వెనక్కి లాగటమే ధ్యానం. ఫ్రీవిల్ ఉపయోగించి, ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆలోచనలను వెనక్కి లాగి, మొదట్లో ఓడిపోయి, మళ్ళీ వెనక్కి లాగటం. మనస్సును నిలపటానికి చేసే ఈ తతంగాన్ని ధ్యానం అంటారు. ఎక్కడ నిలపాలి? ధ్యానవస్తువుమీద నిలపాలి.

హెచ్) సమాధి – చంచలంగా పరుగులు తీస్తున్న మనస్సును ధ్యానవస్తువుమీద నిలబెట్టటం ధ్యానం అని చూశాము. సమాధిలో ధ్యానవస్తువులో సహజంగా స్థిరపడటం జరుగుతుంది. ఇంకా ఈ స్థితిలో పరధ్యానం ఉండదు; ధ్యానంలో చిన్నయుద్ధం చేయాలి మనస్సుతో. సమాధిలో యుద్ధం ముగిసి, మనస్సు నిలకడ చెందుతుంది.

విజాతీయ ప్రత్యయ అనంతర సజాతీయ ప్రత్యయ ప్రవాహః

అంటే భిన్న ఆలోచనల ఆటంకం లేకుండా సజాతీయ ఆలోచనల ప్రవాహం. సమాధి అంటే ఒకేమాదిరి ఆలోచనల ప్రవాహం. ఒకేమాదిరి ఆలోచనలు అంటే దేవుని గురించిన ఆలోచనలు; అది ఒకటే ఆలోచన అవసరం లేదు; కాని ప్రతి ఆలోచన దైవసంబంధమైనదై ఉండాలి. ఉదాహరణకు మనం దేవుని చిత్రాన్ని చూస్తాము. ముందు దేవుని మోహం చూడవచ్చు; తరువాత కళ్ళు చూడవచ్చు, ఆ తరువాత చేతులు చూడవచ్చు. అంటే చూసే వస్తువు ఒకసారి కళ్ళు అయితే, ఇంకోసారి చేతులు అయ్యాయి. కాని రెండూ ఒకరికి చెందినవే. అంటే దేవునికి చెందినవే!

అదే విధంగా ఒకసారి భగవంతుణ్ణి సర్వజ్ఞునిగా భావిస్తే, ఇంకోసారి సర్వశక్తిమంతునిగా కొలవవచ్చు. రెండూ రెండు భిన్నశక్తులు అయినా ఒకటే దేవునికి చెందినవి. ఆ విధంగా ఆలోచనలు మారవచ్చు, కాని ఆలోచనలు, ధ్యానం దేని మీద చేస్తున్నామో, దాన్నుంచి చెదరకూడదు. దీన్ని సజాతీయ ప్రత్యయ ప్రవాహం అంటారు. అంటే విజాతీయ ఆలోచనలను పారద్రోలి సజాతీయ ఆలోచనలను నిలుపుకోవటం. విజాతీయ ఆలోచనలు అంటే ఏమిటి? మీరు గురువాయూరప్పను చూస్తే, ఆయన చేతిలో వెన్నను చూశారనుకోండి. అప్పుడు దేవుణ్ణుంచి మీ ఆలోచన వెన్నమీదకు మారుతుంది. అక్కడినుంచి వెన్న ఖరీదు ఎంతుందో అనుకుంటారు. అక్కడ్నుంచి ధరలు మండిపోతున్నాయని అనుకుని దానికి ప్రభుత్వాన్ని తిట్టుకుంటారు. ఒకవేళ మళ్ళీ దేవునికేసి చూసినా ఆయన వేణువును చూస్తారు ఈసారి. అక్కడ్నుంచి విజాతీయ ఆలోచన ప్రవాహం ఇలా సాగిపోతుంది. ఫలానా వ్యక్తి వేణువు వాయిస్తుండేవాడు కదా, ఇప్పుడు వాయిస్తున్నాడో లేదో; ఆ రోజుల్లో పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తుండేవాడు, పెళ్ళయిందో లేదో, ఇప్పుడు ఎక్కడ ఉన్నాడో – అలా ఎక్కడెక్కడికో మనస్సు వెళ్ళిపోతే దాన్ని విజాతీయ ప్రత్యయం అంటారు.

ఆజ్య ధారయా స్రోతసా సమం సరల చింతనం విరలతఃపరం – ఉపదేశసారమ్

ఆజ్య ధారయా అంటే నేతి ప్రవాహం. నేతిచెంబునుంచి నేయి కిందపడి ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, ఒకే ధారలాగ బయటకు వస్తుంది. మధ్యలో ఖాళీ ఉండదు. అలా, సజాతీయప్రత్యయప్రవాహాన్ని సమాధి అంటారు. ఇంచుమించుగా ధారణ, ధ్యానం, సమాధిల అర్థాలు ఒకటే. వాటి తాత్పర్యం ఏమిటి? భగవంతునిమీదే దృష్టి నిలపాలి. ఇంతవరకూ ఉపాసన గురించి చూశాము.

నిదిధ్యాసనం ఎలా చేయాలి? నిదిధ్యాసనం అంటే వేదాంత శ్రవణ, మననాలు చేసి నిశ్చయజ్ఞానం పొందాక చేసే ధ్యానం. ఇక్కడ ధ్యానవస్తువు ఏకరూప ఈశ్వరుడు కాదు. ఇక్కడ ధ్యానవస్తువు నిర్గుణబ్రహ్మ. **అహం బ్రహ్మ అస్మి.** నేను పరమాత్మను అనే జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకున్నాక, ఆ జ్ఞానంలో నిలబడటానికి చేసే ధ్యానం ఇది.

నిదిధ్యాసనంలో ఆలోచనలు ఉండాలి; మనస్సు శూన్యం చేయకూడదు; మనస్సు ఉండాలి; ఆలోచనల ప్రవాహం ఉండాలి. ఎటువంటి ఆలోచన? అహం బ్రహ్మ అస్మి ఆలోచన. కావాలంటే వేరే సజాతీయ ఆలోచనలు తీసుకురావచ్చు – అహం శుద్ధోఽస్మి; అహం ముక్తోఽస్మి; అహం అనంతోఽస్మి. నేను శుద్ధుణ్ణి, నేను ముక్తుణ్ణి, నేను అనంతుణ్ణి అనే ఈ ఆలోచనలన్నీ ఒక ధ్యానవస్తువుకు చెందినవి. ఏమిటది? ఆత్మస్వరూపం. హఠాత్తుగా నేను భర్తను అనే ఆలోచన దూసుకువస్తే, అది విజాతీయ ఆలోచన అవుతుంది. అలాగే నేను పుత్రుణ్ణి, నేను తండ్రిని అనే ఆలోచనలను ధ్యానం చేసే కాసేపూ పక్కన పెట్టేయాలి. అహం శుద్ధచైతన్యం అస్మి; చిదానంద రూపః అస్మి; శివోఽహం శివోఽహం అస్మి. ఇది నిదిధ్యాసనం.

మొదటిరకం ధ్యానాన్ని ఉపాసన అంటారని చూశాము. అక్కడ భగవంతుడు ధ్యానవస్తువుగా బయట ఉన్నాడు. రెండవ రకం ధ్యానంలో అంటే నిదిధ్యాసనంలో భగవంతుడు నాకు భిన్నంగా లేడు. అందువల్ల ధ్యానవస్తువు మారవచ్చేమో కానీ, ధ్యానం చేసే పద్ధతి మారదు. ధ్యానవస్తువుమీదనే ఆలోచనల ప్రవాహం కొనసాగాలి.

ఇవి అష్టాంగయోగంలో ఉన్న ఎనిమిది దశలు. ఈ ఎనిమిది దశలూ పాటిస్తే ఏమవుతుంది? యోగశాస్త్రంలో దీన్ని వివరంగా చర్చిస్తారు. ఎనిమిదవ దశ అయిన సమాధిలో భగవంతునిమీద ధ్యానం చేస్తాము అని చూశాము. ఆ ధ్యానం ప్రయత్నపూర్వకంగా చెయ్యాలని, ట్రీవిల్ ఉపయోగించాలనీ కూడా చూశాము. ఆ ధ్యానంలో మనం వేరూ, భగవంతుడు వేరూ అని చూస్తాము. భగవంతుడు ధ్యానవస్తువు, మనం సాధకులము. అంటే సబ్జెక్టు అయిన నేను, ఆబ్జెక్టు అయిన భగవంతునికి భిన్నంగా ఉన్నాను. దీన్ని సవికల్పసమాధి అంటారు.

ఈ ఎనిమిది దశలూ పాటించి, సవికల్ప సమాధిలోకి వస్తే, దాని ఫలం నిర్వికల్పసమాధి. దీన్ని తొమ్మిదవ దశ అనకూడదు. ఎనిమిది దశలు పాటిస్తే వచ్చే ఫలం నిర్వికల్ప సమాధి. అది ఎలా వస్తుంది?

ఉదాహరణకు మనం ఒక సినిమాకు వెళ్ళాము. మొదట్లో సినిమా వేరు, మనం వేరు, మనం సినిమాహాల్లో ఉన్నాము అనే భేదాన్ని చూస్తాము. కాని సినిమా జోరుగా సాగుతుండగా, మనం సినిమాలో ఎంతగా లీనమైపోతామంటే, మనం కూడా ఆ సినిమాలో ఒక భాగమైపోతాము. దీన్ని **తన్మయత్వం** అంటారు. ఎవరినో పులి తరుముతుంటే, మనని తరుముతున్నట్టే భావిస్తాము. సినిమాలో ఎవరో కొట్టుకుంటుంటే, మనం పక్కవారిని కొడతాము. అంటే సబ్జెక్టు–ఆబ్జెక్టుల మధ్య ఉన్న భేదాన్ని తాత్కాలికంగా మర్చిపోతాము.

ధ్యాతృ ధ్యాయాన్ పరిత్యజన క్రమాత్ ఏకైక గోచరమ్।

నివాద దీపవత్ చిత్తం సమాధిత అభిధీయతే॥

ధ్యానం చేసే మనం, ధ్యానవస్తువుతో ఐక్యం చెందుతాము. అందులో ఎంతగా లీనమైపోతామంటే మనం ఎక్కడ ఉన్నామో, ఏం చేస్తున్నామో – అన్నీ మర్చిపోతాము. అటువంటి మైమరపును నిర్వికల్పసమాధి అంటారు. నిర్వికల్ప సమాధిలో కూడా ఆలోచనలు ఉంటాయి; సాధకుడు ఉంటాడు; కాని తన్మయత్వంవల్ల ఆ భేదం తెలియదు.

వృత్తయస్తి తథానీమజ్ఞాతా అవ్యక్త గోచరః।

స్మరణాత్ అనుమీయంతే యుద్ధి తస్య సముత్థితాత్॥ – పంచదశీ

ఆలోచనారహిత స్థితి గురించి ఎన్నడూ చెప్పము అంటారు విద్యారణ్యులవారు. నిర్వికల్ప సమాధిలో కూడా ఆలోచనలు ఉంటాయి, కాని తన్మయత్వంలో ఉండటంవల్ల ఆలోచనలు ఉన్నట్టే తెలియదు. మైమరచి పోయాను అంటారు దీనినే.

నిర్వికల్పసమాధి – అష్టాంగయోగ ఫలం; సవికల్ప సమాధి ఎనిమిదవ దశ కాబట్టి నిర్వికల్ప సమాధిని తొమ్మిదవ దశ అనకూడదు. ఇది గమ్యం; ఇది ఫలం. టూకీగా మళ్ళీ అష్టాంగయోగంలో ఎనిమిది దశలు – యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సవికల్పసమాధి. వీటి ద్వారా పయనిస్తే చేరుకునే గమ్యం – నిర్వికల్పసమాధి.

ఈ భాగంలో కృష్ణపరమాత్మ ధారణ, ధ్యానం, సమాధుల గురించే చెబుతున్నాడు. అది కూడా నిదిధ్యాసనం గురించే చెబుతున్నాడు. ఏకరూప ఈశ్వరధ్యానం లేదా ఉపాసన గురించి చెప్పటం లేదు.

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ – 6.25

కేవలం నా ఆత్మస్వరూపాన్ని నిరూపించే ఆలోచనలనే పోషిస్తాను నేను. అలా ఆత్మస్వరూపాన్ని వర్ణించే మంత్రాలు చాలానే ఉన్నాయి –

మనోబుద్ధ్యహంకార చిత్తాని నాహం।
న చ శ్రోత్రజిహ్వే న చ ఘ్రాణనేత్రే।
న చ వ్యోమభూమిర్న తేజో న వాయుః।
చిదానందరూప శివోऽహం, శివోऽహమ్॥

నేను శరీరం కాదు, నేను మనస్సు కాదు, నేను ఇంద్రియాలు కాదు, నేను ఆలోచనలను కూడా కాదు. నేను సాక్షి చైతన్యాన్ని, నేను చిదానంద రూపాన్ని. ఇలాంటి మంత్రాలు ఫాస్ట్‌ఫుడ్ లాంటివి. ఇవి ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వేదాంతిక్ రెస్టారెంట్‌లో దొరుకుతాయి. అక్కడ మనం తినటానికి అవి సిద్ధంగా ఉంటే, ఇక్కడ మనం ధ్యానం చెయ్యటానికి ఇవి సిద్ధంగా ఉంటాయి.

కృష్ణపరమాత్మ దాన్ని నిశ్చలంగా వెలిగే దీపంతో పోలుస్తున్నాడు. దీపాన్ని గాలి చొరబడని చోట పెడితే, ఎంత గాలి వీచినా, దీపం మిణుకుమిణుకు మనదు. స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే ధ్యానంలో మనస్సు స్థిరంగా నిలబడితే, అది చలించదు. నేను అసంగుణ్ణి, నాకు బంధకత్వం లేదు అని పదేపదే ధ్యానిస్తే, నేను బంధవిముక్తిడిని అవుతాను. ఈ విషయాలన్నీ 18, 19 శ్లోకాల్లో వస్తాయి.

ఎ) ధారణ – కృష్ణపరమాత్మ ధారణ, ధ్యానం, సమాధుల గురించే చెబుతున్నాడనీ, వాటి మధ్య సూక్ష్మమైన భేదం ఉందనీ చూశాము. ఆ భేదాన్ని మళ్ళీ ఒకసారి వివరంగా చూద్దాము. ధారణ అంటే ఒక విషయం మీద దృష్టి పెట్టటం అన్నాము. ఉదాహరణకు ఒక చెట్టుమీద దృష్టి పెడితే, చెట్టు గురించిన ఆలోచన ఏర్పడుతుంది. దాన్ని **వృక్ష ఆకారవృత్తి** అంటారు. అలాగే ఘటాకారవృత్తి అంటే కుండమీద దృష్టి పెట్టటం. ఈశ్వర ఆకార వృత్తి అంటే ఈశ్వరునిమీద దృష్టి పెట్టటం. ఆత్మాకారవృత్తి అంటే ఆత్మమీద దృష్టి పెట్టటం.

తత్ ఆకార వృత్తి ఏవ తత్ తత్ విషయ ధారణా

ఏ వస్తువుమీద దృష్టి పెడితే, ఆ వస్తువు గురించిన వృత్తి ఏర్పడుతుంది. దీన్ని ధారణ అంటారు.

బి) ధ్యానం – ఒక ఆలోచన క్షణం మాత్రమే ఉంటుంది. ఇంకో ఆలోచన ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల మొదట వృక్షాకార వృత్తి ఉంటే, రెండవ ఆలోచన కూడా వృక్షం గురించే చేయాలి. దాన్ని ధ్యానం అంటారు. ధ్యానం ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయాలి. అలా శ్రద్ధపెట్టి ఒకే విషయానికి సంబంధించిన ఆలోచన చేస్తూ వస్తుంటే, దానిమీద దృష్టి నిలబడుతుంది. దీన్ని సజాతీయ ప్రత్యయప్రవాహం అంటారు. మొదట్లో అలా ప్రయత్నం చేసి ఒకే విషయంమీద ఆలోచనలను నిలబెట్టితే, కొన్నాళ్ళయ్యాక అది అలవాటుగా మారి, మనస్సు దానికి అతుక్కు పోతుంది.

సి) సమాధి– ఎప్పుడైనా మీరు అఖండనామ భజనకు వెళితే ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. అఖండనామ భజనలో ఒకే నామాన్ని విడవకుండా, ఆగకుండా చేస్తారు. మనస్సు ఆ మంత్రాన్ని వదలకుండా గంటసేపు చేస్తే, అది మీకు తెలియకుండానే మీ సుప్తచేతన మనస్సులో స్థిరపడిపోతుంది. అందువల్ల మీరు ఇంటికెళ్ళి, వేరే పనులు చేసుకుంటున్నా కూడా, మీరు అఖండంగా జపించిన నామమే మీ మనస్సులో మారుమ్రోగుతుంటుంది. అంతెందుకు, పొద్దున్నే టీవీలో ఒక ప్రకటనను పదేపదే చూస్తే, మీకు యిష్టంలేకపోయినా ఆ పాట మనస్సులో స్థిరపడి పోతుంది. మీకు తెలియకుండానే మీరు అదే పాటను పాడుతుంటారు. మనస్సుకు ఆ ప్రత్యేకత ఉంది. అది వాసనల రూపంలో, అన్నీ నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది.

ఉదాహరణకు సైకిలు గట్టిగా తొక్కితే, కొంతసేపయ్యాక అది ఊపు అందుకుని, దాని చక్రం దానంతట అదే తిరుగుతుంది. అలాగే ఆలోచనల చక్రం కూడా తిరుగుతుంది. మీ ప్రమేయం లేకుండానే ఆలోచన ఏర్పడితే దాన్ని సూక్ష్మవృత్తి అంటారు. (వృత్తి అంటే ఆలోచన.) ఉదాహరణకు మీ ప్రమేయం లేకుండా రోజంతా మీ మనస్సులో వచ్చే **ఓం నమశ్శివాయ** మంత్రం సూక్ష్మవృత్తి. అటువంటి సూక్ష్మవృత్తి ఏర్పడుతోందని కూడా మీకు తెలియదు. ఎందుకంటే, మీ దృష్టిని మీరు దానిమీద పెట్టటం లేదు కాబట్టి. సుషుప్తిలో సబ్జెక్టు–ఆబ్జెక్టు భేదం లేదు. కాని ఈ సూక్ష్మవృత్తి ఉంటుంది. సూక్ష్మవృత్తి ఉందని ఎలా తెలుసు? అది ఉండటంవల్లనే నిద్రనుంచి లేచాక, నేను బాగా నిద్రపోయాను అంటారు.

సబ్జెక్టు–ఆబ్జెక్టు భేదం లేదు అంటే అసలు లేకుండా లేదు, కాని అది అవ్యక్తస్థితిలో ఉంది. ఈ స్థితిని నిర్వికల్ప సమాధి అంటారు. నీటిలో ఉప్పు వేస్తే, అది కరిగిపోతుంది. ప్రత్యక్ష ప్రమాణమైన కన్నుకు ఉప్పు ఉన్నట్టు తెలియదు. కాని నీటి రుచి చూస్తే ఉప్పు ఉన్నట్టే తెలుస్తుంది. అలాగే నిర్వికల్ప సమాధిలో ఆలోచనలు ఉన్నాయి కాని అవి అవ్యక్తంగా ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంతో 18వ శ్లోకం చూద్దాము.

శ్లో. 18 **యదా వినియతం చిత్తమాత్మన్యేవావతిష్ఠతే ।**
నిఃస్పృహః సర్వకామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా ॥
యదా, వినియతమ్, చిత్తమ్, ఆత్మని, ఏవ, అవతిష్ఠతే,
నిఃస్పృహః, సర్వకామేభ్యః, యుక్తః, ఇతి, ఉచ్యతే, తదా ॥

వినియతమ్	= బాగుగా నిగ్రహింపబడిన	సర్వకామేభ్యః	= సమస్త భోగములనుంచి
చిత్తమ్	= చిత్తము	నిఃస్పృహః	= స్పృహ (వాంఛా) రహితుడైన
యదా	= ఎప్పుడు	(పురుషః)	= పురుషుడు
ఆత్మని, ఏవ	= పరమాత్మయందే	యుక్తః, ఇతి	= యోగయుక్తుడు అని
అవతిష్ఠతే	= స్థిరముగ నుండునో	ఉచ్యతే	= చెప్పబడును
తదా	= అప్పుడు		

యదా వినియతం చిత్తమ్ ఆత్మని ఏవ అవతిష్ఠతే ।
సర్వకామేభ్యః నిస్పృహః తదా యుక్తః ఇతి ఉచ్యతే ॥

తా: ఎప్పుడైతే విశేషముగా నిగ్రహించబడిన చిత్తమును తన స్వరూపమునందు మాత్రమే నిలిచి ఉంచునో, అప్పుడు సకలములైన కామ్యములనుంచి తొలగిపోయిన తృష్ణగల ఆ యోగి యుక్తుడు అనబడును.

వినియతం చిత్తమ్ – మనస్సును బాహ్యవస్తువులనుంచి వెనక్కు లాగాలి. వినియతమ్ అంటే వెనక్కు లాగటం. మనస్సును వెనక్కు లాగటం అంటే మనస్సు శారీరకంగా ఎక్కడికో వెళ్ళినట్టు, దాన్ని గట్టిగా పట్టుకొని, లాక్కు వచ్చినట్టు ఊహించుకోకూడదు. ఆఫీసునుంచి మనస్సును వెనక్కు లాగు అంటే మనస్సు ఆఫీసులో భద్రపరచి, మళ్ళీ తీసుకోవటం మర్చిపోయినట్టు కాదు అర్థం. అంటే ఆఫీసు ఆకారవృత్తి ఉంది మనస్సులో. ఆఫీసు గురించిన ఆలోచనను పారద్రోలాలి.

అలాగే ఆత్మధ్యానం చేయాలంటే, మనస్సును అనాత్మనుంచి వెనక్కు లాగాలి. అంటే అనాత్మకు సంబంధించిన ప్రతి ఒక్క ఆలోచనను, బాహ్యప్రపంచానికి సంబంధించిన ప్రతి ఒక్క ఆలోచనను పారద్రోలాలి. ఇల్లు, భార్య, డబ్బు వగైరాల వాటి గురించిన ఆలోచనలను పారద్రోలాలి. అనాత్మను మూడు వస్తువులుగా విభజించవచ్చు– బాహ్యప్రపంచం, శరీరం, మనస్సు. ఈ మూడు అనాత్మల గురించిన ఆలోచనను పారద్రోలితే, మనస్సును పూర్తిగా వశపరచుకున్నట్టు భావించవచ్చు. అది ఎలా జరుగుతుంది?

సర్వకామేభ్యః నిఃస్పృహః – అనాత్మమీద మమకారం పోగొట్టుకునే శక్తిని పెంపొందించుకోవటం ద్వారా. ఎందుకంటే మీ ఆలోచనలు ఎంతసేపూ అనాత్మ చుట్టూనే తిరుగుతాయి. పుత్రునిమీద మమకారం ఉంటే, అది పుత్ర ఆకారవృత్తి అవుతుంది. ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఆఖరికి బదరీనాథ్‌కి వెళ్ళినా కూడా పుత్రుని గురించిన ఆలోచనే వెంటాడుతుంది. ధ్యానానికి కూర్చున్నా కూడా ఆ బంధంతోనే కూర్చుంటారు. అటువంటప్పుడు, ధ్యానం తప్ప, తక్కినవన్నీ జరుగుతాయి.

ఈ మమకారాన్ని పోగొట్టుకోవటమెలా? ఇది ఇంతకుముందు చూశాము. కృష్ణపరమాత్మ కూడా ఈ విషయాన్ని భగవద్గీతలో అనేకచోట్ల ప్రస్తావిస్తాడు. అప్పుడు చూద్దాము. అందువల్ల అనాత్మ వృత్తి నుంచి విడిపడ్డాక మనస్సు ఖాళీ అవుతుంది.

ఆత్మని ఏవ అవతిష్ఠతే – అనాత్మ వృత్తినుంచి విడిపడిన మనస్సును ఆత్మమీద లగ్నం చెయ్యాలి. ఉదాహరణకు మీ చేతిలో ఒక పుస్తకం ఉందనుకోండి; అప్పుడు ఎవరో ఇంకొక పుస్తకం ఇచ్చారు. చిన్నదే అయితే దానితో పాటు పట్టుకోవచ్చు. అది కూడా పెద్ద పుస్తకం అయితే ఏంచేస్తారు? చేతిలో ఉన్న పుస్తకాన్ని ఏ బల్లమీదో పెట్టి, ఈ పుస్తకాన్ని అందుకుంటారు. అలాగే అనాత్మ ధ్యానంలో ఉన్న మనస్సునుంచి అనాత్మను పారద్రోలనిదే, ఆత్మ వృత్తిని పంపలేరు.

మనస్సును ఆత్మ మీద నిలపాలి అంటే ఆ మాటను అక్షరాలా తీసుకోకూడదు. ఒక పుస్తకం బల్ల మీద ఉంటే బల్ల మీద ఉంది అంటాము; ఒకవేళ అక్కడ లేకపోతే ఎక్కడనుంచో తెచ్చి, బల్లమీద పెట్టి, పుస్తకం బల్లమీద ఉంది అని చెప్పవచ్చు. కాని ఆత్మ విషయంలో ఇది అక్షరాలా జరగదు. ఆత్మ ఎక్కడో ఉంది, మనస్సు ఎక్కడో ఉంది; అక్కడనుంచి ఆత్మను లాగి, మనస్సులో ఫెవికాల్ వేసి బలంగా నిలిపాము అనలేము. ఎందుకు? ఆత్మ సర్వవ్యాపకం కాబట్టి, ఆత్మనుంచి మనస్సు ఎన్నడూ విడిగా లేదు. నిజానికి మనస్సును ఆత్మమీద పెట్టటం

కాదు, ఆత్మలోనే అన్నీ ఉన్నాయి, మనస్సుతో సహా! మనస్సును ఆత్మ మీద నిలపాలి అంటే ఆలోచనను దాని మీద నిలపాలి. ఆత్మాకార వృత్తిలోనే ఉండాలి.

అందువల్లనే నిదిధ్యాసనం అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చేయటం కాదు అని పదేపదే చెప్పటం జరుగుతుంది. యోగశాస్త్రం మనస్సును శూన్యం చేయటం గురించి చెబుతుంది కాని వేదాంతం అది స్వీకరించదు. మనస్సును శూన్యం చేయలేమని కాదు దానర్థం. చేసి లాభం లేదు. ఏదైనా ప్రయోజనం ఉంటే మీ మనస్సుకు విశ్రాంతి కలుగుతుంది. కాని అది కాదు మనం ఇక్కడ కోరేది.

అందువల్ల మనస్సు శూన్యం చేయటానికి ప్రాముఖ్యతనివ్వము. ఆలోచనకు ప్రాముఖ్యతనిస్తాము. కాకపోతే, అది ఏ ఆలోచన అన్నది తెలుసుకోవాలి. అది ఆత్మ గురించిన వృత్తి అయి ఉండాలి. నేను చైతన్య తత్త్వాన్ని; ఈ చైతన్యంవల్లనే నాకు ప్రపంచం తెలుస్తున్నది, శరీరం తెలుస్తున్నది, మనస్సు తెలుస్తున్నది, ఆలోచన తెలుస్తున్నది, ఆలోచన లేదని కూడా తెలుస్తున్నది. అంటే ఆలోచనలు ఉన్న, ఆలోచనలు లేని మనస్సును సాక్షీభూతంగా చూసే చైతన్యాన్ని నేను.

కాంతి-చేయి ఉదాహరణలో చూశాము. చేతిని కాంతి ప్రకాశింపజేస్తుంది. కాని చేయి ఇటూ, అటూ కదిలినా కాంతికేమీ అవదు. అంటే కాంతి, చేతిని ప్రకాశింపజేస్తుంది కాని కాంతి చేతివల్ల ఏమీ అవదు. అదే విధంగా చైతన్యం మనస్సులో ఉన్న ఆలోచనను ప్రకాశింపజేస్తుంది. కాని ఆలోచనలు చైతన్యాన్ని ఏమీ చేయలేవు. అంటే ఆత్మ అసంగం. ఆత్మ అంటే నేను అని చూశాము కాబట్టి అహం అసంగః - ఇది ఒక వృత్తి. అహం సాక్షి- ఇది ఇంకొక వృత్తి. ఆలోచనలు వస్తాయి, పోతాయి కాని నాకు రాకపోకలు లేవు.

ఒక గదిలోకి మనుష్యులు వస్తారు, కాంతి ఆ వచ్చిన మనుష్యులను ప్రకాశింపజేస్తుంది. కాసేపయ్యాక, అందరూ వెళ్ళిపోతారు, కాంతి ఖాళీ అయిన గదినీ ప్రకాశింపజేస్తుంది. అంటే మనుష్యులు ఉన్న, మనుష్యులు లేని గదిని కాంతి ప్రకాశింపజేస్తుంది. మన మనస్సు గదిలాంటిది; ఆలోచనలు మనుష్యుల లాంటివి; చైతన్యం కాంతిలాంటిది. నాకు రాకపోకలు లేవు. ఆలోచనలు వచ్చి, పోతాయి కాని నేను వచ్చిపోను. ఇలా ఆత్మ గురించిన ఆలోచనలను **అఖండాకార వృత్తి** అంటారు. ఇలా ఆత్మ గురించిన ఆలోచనలు చేస్తే ఆత్మలో స్థిరబడినట్టు. ఆత్మ గురించిన ఆలోచనల్లో స్థిరబడినట్టు. అందువల్ల నిదిధ్యాసనలో ఆలోచనలను శూన్యం చేసే ప్రసక్తి లేదు. ఆత్మ గురించిన ఆలోచనలను ఎన్నైనా చేయవచ్చు.

అహం ఏకః, అహం అసంగః, అహం రూపరహితః, అహం అరూపః, అహం సాక్షీ, అహం నిత్యః, అహం శుద్ధః

వీటిని ఆత్మధ్యానం అంటారు.

ఆత్మని ఏవ అవతిష్ఠతే - మనస్సు ఆత్మ గురించిన ఆలోచనలను చేస్తూ, ఆత్మలో స్థిరబడుతుంది. అటువంటి స్థితిని ఏమంటారు?

యుక్త ఇత్యుచ్యతే - దీన్ని యోగం అనీ, సమాధి అనీ అంటారు.

సమాధిలో రెండు రకాలున్నాయి. అవి – సవికల్ప సమాధి, నిర్వికల్ప సమాధి. ప్రయత్నపూర్వకంగా చేస్తే అది సవికల్ప సమాధి. ఎందుకంటే అందులో అహంకారం పనిచేస్తుంది. నిర్వికల్ప సమాధి మన ప్రయత్నం లేకుండా ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు సైకిలు తొక్కుతున్నప్పుడు, మొదట్లో శ్రమపడాలి. మనం తొక్కాలి దాన్ని, కాని కొంతసేపయ్యాక, మన ప్రమేయం లేకుండానే చక్రం తిరుగుతుంది. అంటే మనం అప్పుడు నిర్వికల్ప సమాధిలోకి వెళ్ళినట్టు. దాన్ని **యుక్తః** అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. యుక్తః అంటే అందులో లీనమవటం.

ఇక్కడ ఒక విషయం మర్చిపోకూడదు. నిదిధ్యాసనం చెయ్యాలంటే వేదాంతశ్రవణం చేసి ఉండాలి. నిదిధ్యాసనం అంటే ఆత్మధ్యానం అని చూశాము. ఆత్మ నిత్యం, ఆత్మ ఏకం, ఆత్మ సర్వగతం, ఆత్మ చైతన్యస్వరూపం ఆలోచనల్లో నిలవాలంటే వాటి గురించి ముందు సరియైన అవగాహన ఉండాలి. వేదాంత శ్రవణం చేసేముందు చేసే ధ్యానాన్ని ఉపాసన అంటారని కూడా చూశాము. ఒకవేళ శ్రవణం చేసినా ఆ విషయాలను మీరు సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోతే, ఆత్మ ధ్యానానికి రాకూడదు, మళ్ళీ గురువు ద్వారా శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. ఎంతవరకు? ఆత్మ గురించి సరిగ్గా అర్థమయ్యేదాకా! ఎందుకంటే గురువు చెప్పిన దానిమీద మనస్సును నిలబెట్టాలి.

బదరీనాథ్‌మీద మీకు ఆలోచన ఉండాలంటే, బదరీనాథ్‌కి వెళ్ళి, అక్కడ ప్రత్యక్షంగా మంచు పర్వతాలయిన హిమాలయాలను దర్శించి ఉండాలి. అప్పుడు మీ ఊరిలో ఫెళ్ళున ఎండ కాస్తుంటే, చల్లటి మంచు పర్వతాలను తలచుకుని ఆ ఆనందంలో తిరిగి నిలబడవచ్చు.

అదే సూత్రం ధ్యానానికి వస్తుంది. ధ్యానం అంటే కొత్త వస్తువుమీద ధ్యానం చేయటం కాదు. ముందే మీకు తెలిసిన విషయాన్ని ఆలోచన ద్వారా మళ్ళీ సృష్టిస్తారు. అందువల్ల వేదాంత విద్య నేర్చుకున్న శిష్యుడు, గురువు చేసిన బోధను ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకుంటాడు. ఒకే విషయంమీద మనస్సు నిలిస్తే దాన్ని సజాతీయ ప్రత్యయ ప్రవాహం అంటారని కూడా చూశాము. ఒక ఆలోచనలో చాలాసేపు నిలిస్తే, మీకు తెలియకుండానే ఆ ఆలోచనే మీలో తిరుగుతూ ఉంటుంది. దాన్ని నిర్వికల్పసమాధి అంటారు. ప్రయత్నపూర్వకంగా చేసే ధ్యానం సవికల్పసమాధి. నిర్వికల్పసమాధిలో మనస్సు ఎలా ఉంటుంది? తరువాత వచ్చే శ్లోకంలో ఒక ఉదాహరణను చూస్తాము.

శ్లో. 19 **యథా దీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమా స్మృతా ।**
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః ॥

యథా, దీపః, నివాతస్థః, న, ఇంగతే, సా, ఉపమా, స్మృతా,
యోగినః, యతచిత్తస్య, యుంజతః, యోగమ్, ఆత్మనః ॥

నివాతస్థః = వాయుప్రసారము లేనిచోట ఉన్న

దీపః	= దీపము	యోగమ్	= ధ్యానయోగమును
యథా	= ఎలా	యుంజతః	= అనుష్ఠించుచున్న
న, ఇంగతే	= చలింపకయుండునో	యోగినః	= యోగియొక్క
సా	= అటువంటి	యతచిత్తస్య	= నిగ్రహింపబడిన చిత్తమునకు
ఉపమా	= పోలిక (దృష్టాంతము)	స్మృతా	= భావింపబడినది
ఆత్మనః	= పరమేశ్వరునియొక్క		

యథా నివాతస్థః దీపః న ఇంగతే సా ఉపమా,
ఆత్మనః యోగమ్ యుంజతః యత-చిత్తస్య యోగినః స్మృతా॥

తా: నిగ్రహించబడిన చిత్తముగలవాడై ఆత్మ (యందు) సమాధిని అనుష్ఠించే యోగికి, ఏ విధముగానైతే గాలి లేని చోట ఉన్న దీపము కదలదో, అదే పోలికతో మనస్సు ఆత్మయందు స్థిరమై ఉండును.

ఏమిటా ఉదాహరణ? ఒక దీపాన్ని వెలిగించి, దాన్ని గాలిలో పెడితే ఏమవుతుంది? అది చిరుగాలికి రెపరెపలాడుతుంది. గాలి ఎటు వీస్తే అటు జ్యోతి వెళుతుంది. ధ్యానంలో కూడా మన మనస్సు ఆ దీపం వంటిది. ఆలోచన అనే గాలి ఎటు వీస్తే అటు వెళుతుంది. మనం ఆలోచించాల్సిన ఆత్మ గురించి ఆలోచిద్దామన్నా కూడా, అది ఎక్కువసేపు నిలవదు. తమాషా ఏమిటంటే, మనస్సు మన ప్రమేయం లేకుండానే ఎటో వెళ్ళిపోతుంది. వచ్చే సంవత్సరంలో డబ్బు మరికొంత పోగేసి, అమ్మాయి పెళ్ళి చేయాలి; అప్పుడు నిశ్చింతగా గీతాబోధలకు వెళ్ళవచ్చు - ఇలా ఎటెటో వెళ్ళిపోతుంది. ఎవరో వచ్చి కాలింగ్‌బెల్ కొడితే తప్ప మనస్సు స్థిరంగా లేదని కూడా మనకు తెలియదు.

ఇప్పుడు గాలికి రెపరెపలాడుతున్న దీపం పైన ఒక గాజుపలక పెడితే, ఆ దీపం రెపరెపలాడటం మానేసి స్థిరంగా వెలుగుతుంది. ఇలా స్థిరంగా నిలబడే దీపాన్ని ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. దీపం అఖండాకార వృత్తితో సమానం. దీపం స్థిరంగా ఉన్నట్టు, మన ఆత్మాకార వృత్తి, అనాత్మాకార వృత్తివల్ల చెదరకుండా ఉండాలి.

దీపానికైతే గాజుపలక పెడతాము. మనస్సుకు ఏ గాజుపలకని పెట్టాలి? దానికి భక్తి, వైరాగ్యం అనే గాజు పలకను పెట్టాలి

అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే - 6.35

కృష్ణపరమాత్మ దీన్ని ముందు ముందు వివరంగా చర్చిస్తాడు.

మన చింతలు దేని గురించి? భవిష్యత్తు గురించి. భవిష్యత్తు రెండురకాలు. సహజంగా వచ్చే భవిష్యత్తు, మనం ఊహించుకున్న భవిష్యత్తు. సహజంగా వచ్చే భవిష్యత్తుకన్నా మనం ఊహించుకునే భవిష్యత్తు భయంకరంగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు నేను బాగానే ఉన్నాను కాని, ఒకవేళ హఠాత్తుగా నాకే ప్రమాదమో ముంచుకువస్తే ఎలా? నా కొడుకేమో ఎక్కడో అమెరికాలో ఉన్నాడు. అప్పుడెలా? ఇది అహంకారపరంగా బెంగ.

మన గురించి లేకపోయినా మనవారి గురించి బెంగ ఉంటుంది. వారు ఎలా పైకి వస్తారు? వారికి నేను కావాల్సింది ఇవ్వగలనా? ఇది మమకారపరంగా బెంగ. వారు మనం లేకపోయినా బాగానే ఉంటారు కాని మన ఈ అహంకార, మమకారాలే మనను ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వవు. దీని గురించి మరింత వివరంగా మరోచోట చూద్దాము. ఇప్పుడు భక్తి, వైరాగ్యాలనే గాజుపలకలతో మనస్సును సంరక్షించుకోవాలి అని తెలుసుకుంటే చాలు.

నివాతస్థః దీపః యథా – గాలి వీచని చోట దీపం నిశ్చలంగా వెలుగుతుంది.
న ఇంగతే – నిశ్చలంగా ఉంటుంది.
సా ఉపమా స్మృతా – ఈ ఉదాహరణ దీనికి ప్రతీక. దేనికి?
యతచిత్తస్య – అదుపులో ఉన్న మనస్సుకు. అటువంటి మనస్సు ఏంచేస్తుంది?

ఆత్మనః యోగం యుంజతః – యోగం అంటే ధ్యానం; ఆత్మధ్యానం చేస్తుంది. యుంజతః అంటే సాధన చేస్తుంది. స్థిరంగా ఉన్న దీపంలాగా అదుపులో ఉండి మనస్సు ఆత్మధ్యానం చేస్తుంది. దీనిని సమాధి అంటారు. ఈ విధంగా ధ్యానస్వరూపాన్ని చూశాము 18, 19 శ్లోకాలలో.

సమాధి శ్లోకాలు 20–23– దానికి ఏడు నిర్వచనాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ధ్యానంయొక్క ఆఖరిదశను చెప్పబోతున్నాడు. దాన్ని నిర్వికల్పసమాధి అంటారు. అష్టాంగయోగంలో ఎనిమిది దశలను పాటిస్తే వచ్చే ఫలం నిర్వికల్ప సమాధి. దశలను అంగాలనీ, ఫలాన్ని అంగీ అనీ అంటారు. ఈ నిర్వికల్పసమాధిని అందువల్ల అష్టాంగయోగఫలం అంటారు.

ఈ నిర్వికల్ప సమాధి అన్ని రంగాల్లోనూ వస్తుంది. దానికి ప్రత్యేకంగా సిద్ధులేమీ అవసరం లేదు. నిజానికి చిన్నపిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు, మనకు అది సహజంగానే ఉంటుంది. అప్పుడు ఒక చీమనో, బొద్దింకనో పట్టుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే, ఎవరు అడ్డుపడినా, ఆ ప్రయత్నం మానము. కాని మనం ఎదుగుతున్నకొద్దీ, ఆ సహజస్థితిని కోల్పోతాము. ఆందోళనలో మునిగిపోతాము. అలాంటప్పుడు గీతాబోధకు వెళ్ళినా మనం ఏకాగ్రత చూపలేము. అలాగని మనకు ఏకాగ్రత లేదా అంటే క్రికెట్‌మ్యాచ్ చూస్తున్నప్పుడు ఆ విషయం తెలుస్తుంది. భారతదేశం, పాకిస్తాన్‌ల మధ్య క్రికెట్ ఆటలో అది చివరిబంతి, చివరి వికెట్ అయితే, ఎంత తదేక దృష్టితో చూస్తామో, పక్కన పిడుగుపడ్డా ఎలా చలించమో ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు.

అందువల్ల నిర్వికల్ప సమాధిలోకి వెళ్ళటానికి మనకు ప్రత్యేకించి సిద్ధులు అవసరం లేదు, మనకు సహజసిద్ధంగా ఉన్న లక్షణాన్ని పెంపొందించుకుంటే చాలు. దాన్ని ఉపయోగించి, నిదిధ్యాసనంలో నిర్వికల్పసమాధిలోకి వెళ్ళాలి.

శ్లో. 20 **యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా।**
యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి ॥
యత్ర, ఉపరమతే, చిత్తమ్, నిరుద్ధమ్, యోగసేవయా,
యత్ర, చ, ఏవ, ఆత్మనా, ఆత్మానామ్, పశ్యన్, ఆత్మని, తుష్యతి ॥

యోగసేవయా	= ధ్యానయోగ సాధనచే	చ	= ఇంకా
నిరుద్ధమ్	= నిగ్రహింపబడిన	యత్ర	= ఏ స్థితియందు (పరమాత్మను ధ్యానించుటవల్ల పవిత్రమైన)
చిత్తమ్	= చిత్తము	ఆత్మనా	= సూక్ష్మబుద్ధి ద్వారా
యత్ర	= ఏ స్థితియందు	ఆత్మానమ్	= పరమాత్మను
ఉపరమతే	= ఉపరతిని పొందునో		

పశ్యన్	= (యోగి) చూచుచు (సాక్షాత్కారింప జేసికొనుచు)	ఆత్మని, ఏవ	= ఆ పరమాత్మయందే
		తుష్యతి	= సంతుష్టుడగునో

యోగసేవయా నిరుద్ధం చిత్తం యత్ర ఉపరమతే ।

చ ఏవ యత్ర ఆత్మనా ఆత్మానం పశ్యన్ ఆత్మని తుష్యతి ॥

తా: ఏ కాలమునందైతే యోగముయొక్క అనుష్ఠానముచే నిరోధించబడిన చిత్తము ఉపరతిని పొందునో, ఏ కాలమునందైతే అంతఃకరణముచే చైతన్య-ఆత్మను దర్శించువాడై తనయందే సంతోషమును పొందునో.

ఈ శ్లోకంలో సమాధికి రెండు నిర్వచనాలను చూస్తాము. అవి – చిత్త ఉపరమం, ఆత్మదర్శనం.

ఉపరమతే – చిత్త ఉపరమం అంటే మనస్సును ప్రశాంతంగా చేయటం. దీన్ని సమాధిగా అభివర్ణించవచ్చు. సమాధికి అనేక అర్థాలున్నాయి. అందులో ఒకటి **సమాధీః యస్మిన్ స సమాధిః**. సమా అంటే ప్రశాంతమైన, అలలు లేని నిశ్చల కొలనులా ఉంది అని అర్థం. గాలి వీచనప్పుడు, కొలనుకేసి చూస్తే, చిన్న బుడగలు కూడా లేకుండా నిశ్చలంగా ఉంటుంది.

కాళిదాసు తన కవితలో నిశ్చల కొలను గురించి మాట్లాడుతూ, దాన్ని జ్ఞానియొక్క మనస్సుతో పోల్చాడు. సాధారణంగా ఆ పోలిక ఇటునుంచి అటు ఉంటుంది. పూర్వం జ్ఞానులు ఎక్కువమంది ఉండేవారు కాబట్టి, పోల్చటానికి అందుబాటులో ఉండేవారు. ఇప్పుడు జ్ఞానులు తక్కువ కాబట్టి, వారిని వర్ణించటానికి మానస సరోవరంలా ఉంది వారి మనస్సు అని మనం చెప్పాలి. ధీ అంటే మనస్సు. మనస్సు ఎలా ఉంది? సమా – ప్రశాంతంగా ఉంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇది ఒక అర్థం సమాధికి. ఇంకొక అర్థం వేరే సందర్భంలో చూద్దాము.

మనస్సు ఎలా ప్రశాంతంగా ఉంది? ప్రశాంతత చేకూర్చే మందులు వేసుకోవటంవల్ల కాదు, ప్రత్యేకమైన సాధన చేయటంవల్ల. ఏమిటా సాధన?

చిత్తం నిరుద్ధమ్ – మొత్తం అనాత్మ ప్రపంచంనుంచి మనస్సును వెనక్కు లాగటంవల్ల బంధుత్వాలనుంచి, మనం వేసే పాత్రలనుంచి మనస్సు వెనక్కి లాక్కోవాలి. నేను భర్తను కాను, నేను తండ్రిని కాను అనుకోవాలి. ఒక్కొక్క పాత్రకు సంబంధించి కొన్ని సమస్యలుంటాయి. ఆనందాలు లేవా అనకండి! ఆనందాలు కూడా ఉంటాయి కాని ధ్యానం చేసేటప్పుడు, ఆనందాలు రావు, సమస్యలే గుర్తుకొస్తాయి. అందువల్ల పాత్రలు బాధలు గుర్తు చేస్తాయి కాబట్టి, వాటినుంచి ఆ కాసేపన్నా వెనక్కి రావాలి.

న మే మృత్యు శంకా న మే జాతి భేదః।

పితా నైవ మే నైవ మాతా న జన్మ॥

బంధువు లేదు, తండ్రి లేదు అనుకోవాలి. శాశ్వతంగా కాదు, తాత్కాలికంగా, అది కూడా ధ్యానం చేసేటంతసేపూ. దీన్ని నిరోధః అంటారు. అది ఎలా చేయాలి?

యోగసేవయా – అష్టాంగయోగం పాటించటం ద్వారా. ఎందుకంటే అష్టాంగయోగం ప్రత్యేకించి దీనికోసం తీర్చిదిద్దబడింది. కొన్ని కుర్చీలను ప్రత్యేకం నడుంనొప్పి రాకుండా ఉండేలా తీర్చిదిద్దామంటారు ప్రకటనల్లో. అలా అష్టాంగయోగం ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దబడింది. సేవ అంటే అభ్యాసం, సాధన. యోగసేవయా అంటే యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారాలను సాధన చేయటం.

ఎ) చిత్త ఉపరమం – ఈ ఐదు అంగాలను అంతరంగ, బహిరంగసాధనలు అంటారు. అవి సాధన చేస్తే చిత్తం నిరుద్ధం – మనస్సు అదుపులో ఉంటుంది. అదుపులో ఉన్న మనస్సు ఉపరమతే – ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దీన్ని చిత్త ఉపరమం అంటారు. **సమాధి యొక్క మొదటి నిర్వచనం చిత్త ఉపరమం.**

బి) ఆత్మదర్శనం – ఇది రెండవ నిర్వచనం. మనస్సును ప్రశాంతపరచటమే కాదు మన లక్ష్యం. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచటమే చేస్తే అది తాత్కాలికమైన నిశ్చలత్వం అవుతుంది కాని ఆధ్యాత్మిక నిశ్చలత్వం రాదు. మనం ఇక్కడ మాట్లాడేది నిదిధ్యాసనం గురించి అని మర్చిపోకూడదు. నిదిధ్యాసనం చేయాలంటే మనస్సును శాంతపరచి ఊర్కోకూడదు, ఆ ప్రశాంత మనస్సులోకి వేదాంతబోధను తీసుకురావాలి.

మనోబుద్ధ్యహంకార చిత్తాని నాహం।
న చ శ్రోత్రజిహ్వే న చ ఘ్రాణనేత్రే॥

ఈ మంత్రం అర్థం తెలుసుకుని దీన్ని సాధన చేయాలి. లేకపోతే అది కేవలం పారాయణం అవుతుంది. ఈ మంత్రం అహం శివః అస్మి, మంగళస్వరూపః అస్మి, పూర్ణస్వరూపః అస్మి, ఆనంద స్వరూపః అస్మి అంటుంది. అంటే మనస్సు శూన్యంగా లేదు, అందులో ఆత్మ గురించిన ఆలోచనలు ఉన్నాయి. వాటిని సజాతీయప్రత్యయ ప్రవాహం అంటారని చూశాము.

ఆత్మానం పశ్యన్ – ఆత్మను చూడాలి. వేదాంతశ్రవణంలో గురువు బోధించిన ఆత్మను చూడాలి. అంటే శ్రవణంలో శాస్త్రం, గురువు ఏ ఆత్మ లక్షణాలైతే చెప్పారో, వాటిని ధ్యానంలో గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. అందువల్లనే వేదాంత శ్రవణం చేయనిదే, వేదాంతధ్యానం (నిదిధ్యాసనం) సాధ్యం కాదని పదేపదే చెప్పేది. ఆత్మమీద ధ్యానం చేయాలి అనుకుంటున్నాను కాని ఆత్మ అంటే ఏమిటో తెలియదు అని ఎవరన్నా అంటే, అది వేదాంతధ్యానం కాదు. అతని ఇష్టం వచ్చినట్టు ఆత్మ గురించి ఊహించుకోకూడదు. వేదాంతధ్యానం చేయాలంటే, దానికి ముందు వేదాంతబోధ వినితీరాలి. అందువల్ల ఆత్మానం పశ్యన్ అంటే ఆత్మను చూడటం. ఆత్మను ఎక్కడ చూస్తాడు?

ఆత్మని – తన మనస్సులో. మనస్సులో ఆత్మను చూస్తాడు. అంటే శ్రవణంలో విన్న ఆత్మలక్షణాలను, మనస్సులో పునశ్చరణ చేసుకుంటాడు. వి.సి.ఆర్.లో మీరు ఏమీ రికార్డు చేయకుండా, వి.సి.పి. బటన్ నొక్కితే ఏమీ రాదు. అందులో ఏదైనా ఉంటే, అది మళ్ళీ ప్లే అవుతుంది. అలాగే శ్రవణం వి.సి.ఆర్. శ్రవణంలో విని, మనస్సులో నిక్షిప్తం చేస్తే, ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు మనస్సులో నిక్షిప్తమైన ఆ బోధ, బయటకు వస్తుంది. నిదిధ్యాసనం కళ్ళు మూసుకుని చేయవచ్చు లేదా కళ్ళు తెరుచుకుని చేయవచ్చు, కాని ఆవు తను తిన్న ఆహారాన్ని నెమరువేసుకున్నట్టుగా మనం విన్న బోధను నెమరు వేసుకోవాలి.

ఆత్మనా – మనస్సు ద్వారా. ఇక్కడ ఆత్మ పదాలు మూడు ఉన్నాయి. ఆత్మానం అంటే ఆత్మను; ఆత్మని అంటే మనస్సులో; ఆత్మనా అంటే మనస్సు ద్వారా. మొత్తం కలిపితే, **మనస్సు ద్వారా, ఆత్మను మనస్సులోనే తెలుసుకోవాలి.** ఆత్మ మనస్సులో ఉంది అంటే ఎలా ఉంది? మన ఆలోచనలను సాక్షిగా చూసే చైతన్యంలా ఉంది.

సాక్షిచైతన్యరూపేణ అంతఃకరణే ఆత్మానం అంతఃకరణేన పశ్యతి

సాక్షిచైతన్యంగా మనస్సులోని ఆత్మను మనస్సు చూస్తుంది. **సమాధియొక్క రెండవ నిర్వచనం ఆత్మదర్శనం.**

దీనివల్ల కలిగే లాభం ఏమిటి? ప్రశాంత మనస్సులో ఆత్మదర్శనం చేస్తే దాని ప్రభావం చాలా ఎక్కువ ఉంటుంది. ఉదాహరణకు గోడ గడియారం 24 గంటలూ టిక్కుటిక్కుమంటూనే ఉంటుంది. కాని పగలంతా దాని చప్పుడే వినబడదు మనకు. తక్కిన అనేక శబ్దాల రణగొణధ్వనిలో ఆ శబ్దం మరుగున పడిపోతుంది. కాని ప్రశాంత వాతావరణంలో, మనం ప్రశాంతచిత్తంతో కూర్చున్నప్పుడు టిక్కు టిక్కు శబ్దం చాలా కొట్టొచ్చినట్టుగా వినిపిస్తుంది. అంటే ఇప్పుడు అది గట్టిగా శబ్దం చేస్తోందా? లేదే! పాపం అది రాత్రీ పగలూ ఒకే స్థాయిలో తన పని తాను చేసుకుపోతోంది. కాని మనకు తక్కిన శబ్దాలన్నీ సద్దుమణిగాక కానీ దాని శబ్దం తెలియటం లేదు.

అలాగే నిదిధ్యాసనంలో తక్కిన శబ్దాలన్నిటినీ నిలిపివేస్తాము. మనం వేసే ఒక్కొక్క పాత్ర ఒక్కొక్క బెంగను, దానికి సంబంధించిన ఒక్కొక్క శబ్దాన్ని తీసుకుని వస్తుంది. ఈ బెంగలన్నింటినీ తాత్కాలికంగా పక్కనపెట్టి, ప్రశాంతచిత్తంలో ఆత్మజ్ఞానాన్ని తీసుకువస్తే, దాని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇంకో ఉదాహరణ నిండుపున్నమి రాత్రి. పున్నమిరాత్రి 5.30 లేదా 6 గంటలకే ఆకాశంలో పూర్ణచంద్రుడు కనిపిస్తాడు. కాని అప్పుడు అంత ప్రకాశవంతంగా ఉండడు. నెమ్మదిగా వెన్నెల కురిపిస్తూ వస్తాడు. వెన్నెల కాంతిని పూర్తిగా అనుభవించాలంటే, మధ్యరాత్రి లేచి బయటకు రావాలి. మధ్యరాత్రిలో లేచి బయటకు వచ్చినప్పుడు తల పైకెత్తి ప్రత్యేకించి చందమామను చూడనవసరం లేదు. ఎందుకు? వెన్నెల పుచ్చపువ్వులా అంతటా విరబూస్తుంది. భూమ్మీద ఎటు చూసినా వెన్నెల కాంతులను అలంకరించుకున్నట్టుగా ఉంటుంది. అంటే చంద్రుడు అర్థరాత్రి మాత్రమే బాగా ప్రకాశిస్తాడా? లేదు! ఆయన వెన్నెలకాంతి ఒక్కలాగే ఉంటుంది రాత్రంతా. కాని చందమామ రాగానే వెన్నెలకాంతి ఎందుకు తెలియదంటే, ఇంకా సూర్యకాంతి వైదొలగలేదు. పూర్తిగా చీకటి పడలేదు.

అదేవిధంగా శ్రవణంలోనే వేదాంతబోధ అర్థమవుతుంది. కాని ఆ బోధను ప్రశాంత మనస్సులో గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే, ఆ బోధ ప్రభావం అంతకంతకూ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మనస్సు ద్వారా ఆత్మను మనస్సులో చూస్తాము. ఆత్మ దర్శనం సమాధియొక్క రెండవ నిర్వచనం. దీనివల్ల కలిగే ఫలమేమిటి?

తుష్యతి – పూర్ణత్వం పొందుతాము. లౌకిక వ్యవహారాలు నడిపేటప్పుడు, నేను ఎప్పుడూ అపూర్ణుడినే, ఆ నేను ఆత్మను అని అర్థం చేసుకుంటే నేను ఎప్పుడూ పూర్ణుడినే. నా ఆత్మస్వరూపాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే, నా పూర్ణత్వాన్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను. ఆత్మన్యేవ ఆత్మనా తుష్టః – ఆత్మదర్శనంవల్ల ఆనందం పొందుతున్నాను.

శ్లో. 21 **సుఖమాత్యంతికం యత్తత్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్ ।**
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః ॥
సుఖమ్, ఆత్యంతికమ్, యత్, తత్, బుద్ధిగ్రాహ్యమ్, అతీంద్రియమ్,
వేత్తి, యత్ర, న, చ, ఏవ, అయమ్, స్థితః, చలతి, తత్త్వతః ॥

అతీంద్రియమ్	= ఇంద్రియగోచరము కానిదియు	వేత్తి	= అనుభవించునో
బుద్ధిగ్రాహ్యమ్	= పవిత్రమైన సూక్ష్మబుద్ధి ద్వారా మాత్రమే గ్రహింపదగినదియు	చ	= ఇంకా
		(యత్ర) స్థితః	= దేనియందు స్థితుడైన
ఆత్యంతికమ్	= నిరవధికమైన	అయమ్	= ఈ యోగి
యత్, సుఖమ్	= ఏ బ్రహ్మానందముకలదో	తత్త్వతః	= పరమాత్మస్వరూపమునుంచి
తత్	= దానిని (ఆ బ్రహ్మానందమును)	న, ఏవ, చలతి	= ఎన్నడునూ విచలితుడు కాడో
యత్ర	= ఏ స్థితియందు		

యత్ర యత్ తత్ బుద్ధిగ్రాహ్యమ్ అతీంద్రియమ్ ఆత్యన్తికమ్ ।
సుఖం వేత్తి, (యత్ర) చ స్థితః అయం తత్త్వతః న ఏవ చలతి ॥

తా: ఏ అనంతమగు సుఖము గలదో అది బుద్ధిచే గ్రహించదగినది. ఇంద్రియములకు అతీతమైనది. ఏ కాలమునందైతే యోగికి అటువంటి సుఖము (అనుభవరూపముగా)తెలియునో, తన స్వరూపము నందు ఉన్నవాడై ఈ యోగి స్వరూపమునుంచి చలించడో.

ఈ శ్లోకంలో మరో రెండు నిర్వచనాలు చూస్తాము. అవి – ఆత్యంతిక సుఖం, తత్త్వనిష్ఠ లేదా స్థితప్రజ్ఞ.

సి) ఆత్యంతిక సుఖం – సుఖమాత్యంతికమ్. అంటే పరిమితి లేని, సుఖం అంటే ఆనందం. ఆనందం అంటే పూర్ణత్వం. దీన్ని ఆత్మానందం అంటారు. ఆత్మానందం వేరు, కోశానందం వేరు. కోశానందం అంటే మన అనుభవంలోకి వచ్చే లౌకిక ఆనందాలు. వాటికి దేశకాలవస్తుపరిమితి ఉంటుంది. అనుభవంలోకి వచ్చే ప్రతి ఒక్క ఆనందానికీ కాలపరిమితి ఉంటుంది. ఆరోజు నేను గొప్ప ఆనందాన్ని అనుభవించాను అంటాము. ఆరోజు అని చెప్పటంవల్ల అది ఇప్పుడు లేదు అని చెప్పకనే చెప్పినట్టయింది.

కాలపరిమితే కాదు, నాణ్యతలో కూడా భేదం ఉంటుంది. ఏదైనా పాటకచేరీకి వెళితే, ఆరోజు ఇంకా బాగా పాడాడు, ఇవాళ అంతబాగా పాడలేదు అంటాము. విషయానందంలో తారతమ్య భేదాలు ఉంటాయి. వాటిని ప్రియ, మోద, ప్రమోదాలు అంటారు. ఒక మామిడిపండును చూస్తే నాకు ఆనందం కలుగుతుంది. దాన్ని ప్రియం అంటారు. ఆ మామిడిపండును కొని నా ఎదురుగా పెట్టుకుంటే కలిగే ఆనందాన్ని మోదం అంటారు. దాన్ని తింటే కలిగే ఆనందాన్ని ప్రమోదం అంటారు. అలా విషయానందం లేదా కోశానందంలో తారతమ్యాలు ఉంటాయి. కాని ఆత్మానందంలో ఈ హెచ్చుతగ్గులు లేవు. ఈ ఆనందానికి పరిమితులు లేవు. ఈ ఆనందం సమాధిలోనే కలిగితే మళ్ళీ అది పరిమితమైనది అయిపోతుంది.

ఎవరో అంటారు, 'నాకు సమాధిలో అత్యంత గొప్ప ఆనందం కలిగింది, కాని అంత ఆనందాన్ని అనుభవించి, బైటకు వస్తే, చాలా బాధ వేసింది. ఒకేసారి వందలకొద్దీ తేళ్ళు కుట్టినంత బాధ అది.' అటువంటి ఆనందం ఉండి మాత్రం ఏమిటి లాభం? అందువల్ల మనం అటువంటి ఆనందం గురించి మాట్లాడటం లేదు. మరి ఎటువంటి ఆనందం?

బుద్ధిగ్రాహ్యమ్ – బుద్ధి అంటే జ్ఞానం. జ్ఞానం పొందటంవల్ల కలిగిన ఆనందం. ఏమిటా జ్ఞానం? నేను పూర్ణుడను. ఎప్పుడు? నేను అంతకుముందూ పూర్ణుణ్ణే, ఇప్పుడూ పూర్ణుణ్ణే, ఇకముందూ పూర్ణుణ్ణే. ధ్యానంలోనూ, ధ్యానం ముగిశాకా కూడా పూరుణ్ణే.

జ్ఞానంనుంచి వచ్చిన ఆనందం శాశ్వతానందం. ఎందుకంటే జ్ఞానానికి కాలపరిమితి లేదు; జ్ఞానాన్ని ప్రాపంచిక అనుభవం పారద్రోలలేదు. 2+2=4 జ్ఞానం మనకు ఉంది. ఈ జ్ఞానం మనం ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు ఉంటుందా, దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు ఉంటుందా? ఆనందంగా ఉన్నప్పుడూ ఉంటుంది, దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడూ ఉంటుంది. ఏ అనుభవమూ దాన్ని పారద్రోలలేదు. అలాగే జ్ఞానంనుంచి వచ్చిన ఆనందాన్ని లేదా పూర్ణత్వాన్ని ఏ అనుభవమూ పారద్రోలలేదు. దీన్ని ఆత్యంతిక సుఖం అంటారు. ఇది బుద్ధిలో కలిగిన జ్ఞానం.

అతీంద్రియమ్ – అందువల్ల ఇంద్రియసుఖాలకు అతీతం. ఇంద్రియాలవల్ల కలిగే విషయానందానికి కాల పరిమితి ఉంది.

సమాధియొక్క మూడవ నిర్వచనం ఆత్యంతిక సుఖం

వేత్తి – దీన్ని మొదటి పాదంతో కలుపుకోవాలి. ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు అనటం లేదు, తెలుసుకుంటాడు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. దీన్నిబట్టి ఆనందం జ్ఞానం రూపంలో ఉందని తెలుస్తున్నది.

డి) తత్త్వనిష్ఠ లేదా స్థితప్రజ్ఞ –

యత్ర అయం స్థితః న తత్త్వతః చలతి – ఎవరైతే, ఈ ఆత్మలో నిలబడతారో, వారు అనాత్మలోకి చలించరు.

మీరు సైకిలు తొక్కటం నేర్చుకునే కొత్తలో ఎవరో పక్కనుండి నేర్పిస్తారు. ఫుట్‌బాల్ గ్రౌండ్‌లోకి ఎవరూ ఆడనప్పుడు వెళ్ళి, అక్కడ సాధన చేస్తారు. పక్కనున్న అతను అనేక విధివిధానాలు చెబుతాడు – హ్యాండిల్‌బార్‌ను ఇలా పట్టుకోవాలి, ఎదురుగా చూడాలి, నిటారుగా కూర్చోవాలి – ఇన్ని చెప్పి, పక్కనే అతను సైకిలు పట్టుకుని నడుస్తున్నా కూడా, దబ్బున కిందపడతారు. అయినా వదలకుండా సాధన చేస్తూనే ఉంటారు. మధ్య మధ్యలో పడుతూనే ఉంటారు. కాని కొంచెం పట్టు చిక్కుతుంది. ఎందుకు? సైకిల్ నిష్ఠలోనే ఉండటంవల్ల.

నెమ్మదిగా అక్కడనుంచి జనసంచారం లేని రోడ్డుమీదకు వచ్చి సైకిలు తొక్కుతారు. అలా సైకిల్ నిష్ఠలో ఆరితేరాక, నడిబజారులోకి వచ్చేస్తారు. అక్కడ నడిస్తేనే ఏక్సిడెంట్లు అయ్యే ప్రమాదముంది. అలాంటి చోట ఒక చేతితో సైకిలు పట్టుకుని, ఇంకో చేతితో అనేక వస్తువులు పట్టుకుని, పక్క సైకిల్‌మీద వస్తున్న స్నేహితునితో బాతాఖానీ కొడుతూ నడుపుతారు మీ సైకిలును. అప్పుడు పక్కనుంచి ఆటోరిక్షా దూసుకువచ్చినా, చిన్నపాపాయి

మీ సైకిలు ముందుకు వచ్చినా, మిన్ను విరిగి మీదపడినా, మీరు మాత్రం కిందపడరు. దీన్ని నిష్ఠ అంటారు. ఇదే సూత్రాన్ని ఆత్మజ్ఞానానికి వర్తింపజేయాలి. ఆత్మనిష్ఠలో నిలబడితే, ఎన్ని సమస్యలు చుట్టుముట్టినా, ప్రపంచం తలక్రిందులైనా, మీరు చెక్కుచెదరరు. దీన్ని తత్త్వనిష్ఠ అంటారు.

తత్త్వం అంటే ఇక్కడ ఆత్మ. న చలతి అంటే తన ఉన్నత స్వభావంనుంచి చలించని వ్యక్తి. ఆత్మనిష్ఠలో ఉన్న వ్యక్తికి జీవితం ఒక నాటకంగా మారుతుంది. అనేక పాత్రలు ధరించే వ్యక్తి తన అసలు రూపాన్ని మర్చిపోడు. ఒకవేళ మర్చిపోతే, అతన్ని గ్రీన్‌రూమ్‌కి తీసుకువెళ్ళి అతని అసలు స్వరూపాన్ని గుర్తు చెయ్యాలి. అలా గ్రీన్‌రూమ్‌కి వెళ్ళి, అసలు స్వరూపాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోవటాన్ని నిదిధ్యాసనం అనవచ్చు. అలా నిదిధ్యాసనంలోకి ఎన్నిసార్లు వెళ్ళాలి? తన స్వరూపంలో నిలబడగలిగేంతవరకూ.

పశ్యన్ శృణ్వన్ స్పృశన్ జిఘ్రన్నశ్నన్ గచ్ఛన్ స్వపన్ శ్వసన్ – 5.8

ఏ పని చేస్తున్నా కూడా, తన అసలు స్వరూపాన్ని మర్చిపోడు జ్ఞాని.

యత్ర స్థితః (సన్) – ఏ సమాధిలో ఉండి, తన స్వరూపంనుంచి చలించడో, దాన్ని సహజసమాధి అంటారు. దాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా సాధన చేస్తే దాన్ని సమాధి అంటారు; అనాయాసంగా అందులో నిలబడగలిగితే దాన్ని సహజసమాధి అంటారు. నడిబజారులో సైకిలు తొక్కే వ్యక్తి, సైకిలును ప్రయత్నపూర్వకంగా తొక్కడు, అతను సహజసమాధిలో ఉంటాడు. అలా ఆత్మనిష్ఠలో నిలబడాలి.

సమాధియొక్క నాలుగవ నిర్వచనం తత్త్వనిష్ఠ లేదా స్థితప్రజ్ఞ.

శ్లో. 22 **యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।**
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ॥
యమ్, లబ్ధ్వా, చ, అపరమ్, లాభమ్, మన్యతే, న, అధికమ్, తతః,
యస్మిన్, స్థితః, న, దుఃఖేన, గురుణా, అపి, విచాల్యతే ॥

యమ్, లాభమ్	=	ఏ ప్రయోజనమును	యస్మిన్	=	పరమాత్మ ప్రాప్తిరూపమైన ఏ అవస్థయందు
లబ్ధ్వా	=	పొంది			
తతః, అధికమ్	=	దానికన్నా అధికముగా	స్థితః	=	స్థితుడైయుండు యోగి
అపరమ్	=	మరియొక దానిని	గురుణా, దుఃఖేన, అపి	=	తీవ్రమైన దుఃఖమువల్ల కూడ
న, మన్యతే	=	విశ్వసింపడో			
చ	=	ఇంకా	న, విచాల్యతే	=	చలింపబడడో

యం చ లబ్ధ్వా తతః అధికమ్ అపరం లాభం న మన్యతే,
యస్మిన్ స్థితః గురుణా అపి దుఃఖేన న విచాల్యతే ॥

తా: దేనినైతే పొంది మరియొక దానికన్నా గొప్పదిగా విశ్వసింపడో, దేనియందైతే నిలిచియున్నవాడై పెద్ద దుఃఖముచేతనైననూ చలింపబడడో.

ఇందులో మరో రెండు నిర్వచనాలను చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవి – ఆత్యంతిక లాభం, ఆత్యంతిక దుఃఖ నివృత్తి.

ఇ) ఆత్యంతిక లాభం – ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి తన పూర్ణత్వాన్ని స్వీకరిస్తాడో, అప్పుడే అతనికి జీవితంలో ఏమీ కొరత ఉండదు. కొరత లేదు, ప్రశాంతత ఉంది అని చెప్పగలుగుతాడు. కొరత ఉండదు కాబట్టి, జీవితంలో ఏలోటూ ఉండదు. పూర్ణత్వం వల్ల ఏది అనుభవించినా అది సౌఖ్యమే అవుతుంది. సౌఖ్యానికీ, అవసరానికీ మధ్య చిన్న భేదం ఉంది. సౌఖ్యం అంటే ఏదైనా వస్తువు ఉంటే దాన్ని అనుభవిస్తాము, లేకపోతే లేదని బాధపడము. అవసరం అంటే ఏదైనా వస్తువు ఉంటే దాన్ని అనుభవిస్తాము కాని దాని విలువ తెలియదు, లేకపోతే మాత్రం దాని విలువ తెలుస్తుంది. అప్పుడు బాధపడతాము. సౌఖ్యంలో అది లేకపోతే బాధ లేదు; అవసరంలో అది ఉంటే దాని ఆనందం తెలియదు.

మీకు కారు లేదు. ఎవరో ఒకరోజు పిలిచి లిఫ్ట్ ఇచ్చారు. ఆరోజు సుఖంగా కారులో వెళ్ళారు. అయ్యో మర్నాటినుంచి నటరాజా సర్వీస్ (నడిచి వెళ్ళటం) చేయాలే అని బాధపడరు. ఇది సౌఖ్యం. మీరు కారులో పుట్టిపెరిగారు. ప్రతిరోజూ దర్జాగా కారులో వెళ్ళి వస్తున్నారు. కారులో తిరుగుతున్న ఆనందం మీకు తెలియదు. ఉన్నట్టుండి కారు పోయింది. నడిచో, బస్సులోనో వెళ్ళాలి. అప్పుడు బాధవేస్తుంది. అది భరించలేరు. అది అవసరం.

జ్ఞానికి జీవితంలో ప్రతిదీ సౌఖ్యమే. ఏదైనా ఉంటే, దాన్ని దర్జాగా అనుభవిస్తాడు; లేకపోతే లేదని బాధపడడు. దయానందస్వామీజీ ఋషీకేష్‌లోని సన్న్యాసుల గురించి చెబుతారు. వారి భోజనం ఏమిటి అంటే పొద్దున్న దాల్, రోటీ. రాత్రి రోటీ, దాల్. ఎప్పుడైనా ఏ దాతలైనా ముందుకు వస్తే ఆరోజు వారికి గులాబ్‌జామ్, పూరీ లాంటి రుచికరమైనవి పెడతారు. ఆరోజు వారు ఇష్టంగా తింటారు. కాని మర్నాడు వారి రోటీ దాలే తినాలని తెలుసు వారికి. దానికేమీ బాధపడరు వారు. దీన్ని స్వేచ్ఛ అంటారు. యం లబ్ధ్వా – ఈ పూర్ణత్వాన్ని స్వీకరించాక;

అపరం లాభం – జీవితంలో ఉన్న మరే ఇతర లాభాలను;

న అధికం మన్యతే – గొప్పగా భావించడు. అవి ఉన్నా లేకపోయినా ఏమీ వ్యత్యాసం ఉండదు. ఈ లాభం ముందు తక్కిన లాభాలన్నీ చిన్నవిగా అనిపిస్తాయి. దీన్ని **ఆత్యంతిక లాభం** అంటారు.

సమాధియొక్క ఐదవ నిర్వచనం ఆత్యంతిక లాభం.

ఎఫ్) ఆత్యంతిక దుఃఖనివృత్తి – ఆత్యంతిక లాభం పొందిన జీవితంలో దుఃఖం అంటే ఏమిటో తెలియదని చూశాము. అత్యంత క్లిష్టపరిస్థితి కూడా అతన్ని కుదిపేయదు. ఎందుకంటే అతనికి ఒక విషయం స్పష్టంగా తెలుసు. ఏమిటది? అనాత్మ అంటే జగత్తు, తన మనశ్శరీరాలని తెలుసు. అంతేకాదు, అనాత్మస్థాయిలో సుఖదుఃఖాలు వచ్చి పోతాయని తెలుసు. శరీరపరంగా ఎటువంటి అవస్థలైనా రావచ్చు, ఆఖరికి మృత్యువు కూడా తప్పదని తెలుసు. అలాగే మనస్సు పరంగా, ప్రపంచ పరంగా, అనేక వికారాలు వచ్చి పోతాయని తెలుసు. అటువంటివి

వచ్చి పోతాయని తెలుసు కాబట్టి ఏదైనా జరిగితే ముందు బాధపడి 'ఏమిటి?' అని అడిగినా, మరుక్షణం నిలదొక్కుకుని, 'అయితే ఏమిటి?' అనే స్థాయికి రాగలుగుతాడు. దీన్ని ఆత్యంతిక దుఃఖనివృత్తి అంటారు.

యస్మిన్ స్థితః – ఈ ఆత్మనిష్ఠలో నిలవటంవల్ల,

న విచాల్యతే – కలత చెందదు. దేనివల్ల,

గురుణా దుఃఖేన అపి – అత్యంత పెద్ద బాధ కలిగినా కూడా, చలించదు. అవన్నీ జీవితంలో వచ్చిపోయేవని తెలుసు. ఇక్కడ గురు అంటే గురువు కలుగజేసే దుఃఖం కాదు. గురువు నామవాచకం కాదు, విశేషణం. అత్యంత గొప్ప దుఃఖం. అంత గొప్ప దుఃఖం కూడా బాధించదు.

సమాధియొక్క ఆరవ నిర్వచనం ఆత్యంతిక దుఃఖనివృత్తి.

శ్లో. 23 **తం విద్యాద్దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితమ్ ।**
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా ॥
తమ్, విద్యాత్, దుఃఖసంయోగవియోగమ్, యోగసంజ్ఞితమ్,
సః, నిశ్చయేన, యోక్తవ్యః, యోగః, అనిర్విణ్ణచేతసా ॥

దుఃఖసంయోగ	=	దుఃఖరూపసంసార బంధముల	సః, యోగః	=	ఆ యోగము
వియోగమ్		నుంచి విముక్తిని కలిగించు	అనిర్విణ్ణచేతసా	=	విసుగులేని చిత్తముతో
తమ్	=	అటువంటి స్థితిని			(ధైర్యోత్సాహములతో)
యోగసంజ్ఞితమ్	=	యోగమను పేరుతో	నిశ్చయేన	=	నిశ్చయముగా
విద్యాత్	=	తెలుసుకొనవలెను	యోక్తవ్యః	=	సాధన చేయదగినది

తం దుఃఖ సంయోగః వియోగం యోగసంజ్ఞితం విద్యాత్ ।
సః యోగః అనిర్విణ్ణ చేతసా నిశ్చయేన యోక్తవ్యః ॥

తా: అటువంటి దుఃఖములతో సంయోగముయొక్క వియోగమును యోగమనే పేరు గలదిగా తెలియవలెను. ఉద్వేగము (నిరాశ)లేని మనస్సుతో యోగి ఆ యోగమును (దృఢ) నిశ్చయముగా సాధన చేయదగినది.

జి) దుఃఖసంయోగవియోగం – ఇందులో 7వ నిర్వచనం చూస్తాము. ఇది మూడవ నిర్వచనంవల్ల కలిగే సందేహాన్ని పారద్రోలుతుంది. మూడవ నిర్వచనం ఏమిటి? **ఆత్యంతిక సుఖం.** ఈ సమాధి ధ్యానం చేస్తే ఆత్యంతిక సుఖం వస్తుంది అనుకుంటే మనం పెద్ద పొరపాటు చేసినట్టే. ఎందుకు? ఏదైనా ఒక కాలంలో వచ్చింది అంటేనే, మరో కాలంలో పోతుంది అని అర్థం.

జాతస్య హి ధృవో మృత్యుః ధృవం జన్మమృతస్య చ

ధ్యానంలో వచ్చిన ఏ ఆనందమైనా కూడా, ధ్యానం ఉన్నంతసేపే ఉంటుంది. ధ్యానం ముగియగానే, సమాధి ఆనందం కూడా పోతుంది. అందువల్లనే వేదాంతం ఎన్నడూ సిద్ధుల గురించి గొప్పగా చెప్పదు. సిద్ధులు కూడా ఒక కాలంలో వచ్చి, ఒక కాలంలో పోతాయి. నిర్వికల్ప సమాధిలో గొప్ప ఆనందం పొందామన్నవారు, బయటకు వచ్చాక, వందలకొద్దీ తేళ్ళు కుట్టినంత బాధ కలిగింది అని అంటారు. ఆ ఆనందాన్ని వెన్నంటే, ఈ బాధ ఉంటుంది అంటే ఎవరు మాత్రం ఆ ఆనందాన్ని కోరుకుంటారు?

కృష్ణపరమాత్మ చెప్పే ఆత్యంతిక సుఖం వచ్చిపోయేది కాదు. అది ఆత్యంతిక సుఖం అవాలంటే అది ఒక కాలంలో, ఒక ప్రదేశంలో, ఒక పరిస్థితిలో వచ్చిపోయేది కాదు. ఆత్యంతికం అంటే ఎప్పుడూ ఉండేది. ఇక్కడ, ఇప్పుడు కూడా ఉంది ఆ ఆనందం.

అయితే ఆ ఆత్యంతిక ఆనందం పొందటం ఎలా? అంతా విని ఈ ప్రశ్న అడగటంలో అర్థం లేదు. ఆనందాన్ని **పొందాము** అంటే దాన్ని పోగొట్టుకుంటాము. అందువల్ల వేదాంతంలో ఆత్యంతిక ఆనందప్రాప్తి అంటే మన స్వరూపంమీద ఆపాదించిన దుఃఖాన్ని పోగొట్టటం. ఆనందప్రాప్తి = దుఃఖనివృత్తి. కొత్తగా ఆనందం రాదు, మన స్వరూపమైన ఆనందాన్ని మేఘంలా కప్పిన ఆటంకాలను తొలగించటం.

ఇది అక్షరాలా ఒక వైద్యుడు మనకు చేసిన వైద్యంలాంటిది. వైద్యుడు మనకు కొత్తగా ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వడు. ఆరోగ్యం మన స్వరూపం; అనారోగ్యం ఆగంతుకం; అది కొత్తగా వచ్చి చేరింది. అందువల్ల వైద్యుడు మనకు వైద్యం చేస్తే, మనకు ఆరోగ్యం కొత్తగా రాదు. మన ఆరోగ్యానికి ఆటంకం కలిగించిన ఆగంతుకాన్ని తొలగిస్తాడు. అందువల్లనే సంస్కృతంలో ఆరోగ్యాన్ని సహజత్వంగా వర్ణిస్తారు. స్వస్థతః అంటారు. స్వస్థతః అంటే మన స్వస్వరూపంలో ఉండటం. ఆరోగ్యాన్ని స్వాస్థ్యం అంటారు.

అలాగే ఆనందం మన స్వస్వరూపం; అందువల్ల ఆనందం అనుభవిస్తున్నామంటే కొత్తగా ఏమీ పొందటం లేదు. మన స్వస్వరూపంలో ఉన్నాము. దుఃఖం మన తప్పుడు ఆలోచనలవల్ల, పొరపాటువల్ల మనం కొనితెచ్చుకున్నది. వేదాంతం ద్వారా దుఃఖాన్ని ఆత్మజ్ఞానమనే వైద్యంతో పోగొడతారు. వారానికి ఒకటి, రెండు వేదాంత బోధలకు వెళితే, దుఃఖం మటుమాయమవుతుంది; ఆనందం కొత్తగా రాదు; ఆనందం మన స్వరూపమని అర్థం చేసుకుంటాము.

దుఃఖసంయోగవియోగమ్ – సమాధి అంటే పూర్ణత్వం అనే సహజస్థితిలో నిలవటం. అది ఎలా? అసహజమైన దుఃఖాన్ని నివారించటం ద్వారా. ఏ దుఃఖాన్ని చూసినా అది అసహజంగానే కనిపిస్తుంది. ఎందుకు? అది మన శరీరానికో, మన మనస్సుకో, బాహ్యప్రపంచానికో చెందినది అవుతుంది కాని ఆత్మకు చెందినది కాదు. ఆత్మస్వరూపం ఏమిటి?

చిదానందరూపః శివోఽహం శివోఽహమ్

అందువల్ల దుఃఖసంయోగవియోగం అంటే ఏమిటి? దుఃఖంతో ఏర్పరచుకున్న సంయోగంనుంచి వియోగం చెందటం. అంటే మనం మన అజ్ఞానంవల్ల దుఃఖంతో అనుబంధాన్ని పెంచుకుంటున్నాము. ఇప్పుడు జ్ఞానం

పొంది, ఆ తప్పుడు అనుబంధాన్ని త్యజిస్తాము. దానివల్ల కొత్తగా ఆనందంతో అనుబంధం పెంచుకోము. ఎందుకంటే ఆనందం మన స్వస్వరూపం. **సమాధియొక్క ఏడవ నిర్వచనం దుఃఖసంయోగవియోగం.**

ఇక్కడితో ఏడు నిర్వచనాలు అయిపోయాయి. ఇప్పుడు కృష్ణపరమాత్మ వేదాంత శిష్యులందరికీ ఒక సలహా ఇస్తున్నాడు.

స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః – ఈ యోగాన్ని బహిరంగ సాధనలతో సాధన చేయాలి. ధ్యానానికి వచ్చే ముందు అంతరంగ సాధనలు చేయాలని చూశాము. ఈ సాధనలను చేయకపోతే, ఏమీ మార్పురాదు. గీతాధ్యయనం కేవలం జ్ఞానం పొందటానికి చేసేది కాదు; గీతాధ్యయనం చేయటంవల్ల వ్యక్తిత్వంలో మార్పు రావాలి. మార్పు రాకపోతే గీత నేర్చుకుని, ఉపనిషత్తులు నేర్చుకుని, బ్రహ్మసూత్రాలు కూడా నేర్చుకున్నా ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. అందువల్ల స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః అంటే దృఢచిత్తంతో సాధన చేయాలి.

వేదాంతం అంటే తేలిక నిర్వచనం ఏమిటో తెలుసా? మనకి తీరిక లేకపోతే తేలికగా వదిలేసేది వేదాంతం. మనకు దేనికైనా సమయం ఉంటుంది కాని వేదాంతానికి ఉండదు. దేన్నీ వదులుకోలేము కాని వేదాంతాన్ని తేలిగ్గా వదిలేస్తాము. అందువల్ల అది మానకూడదు. ఈ ధ్యానం చేసి తీరాలి. ఎలా?

అనిర్విణ్ణచేతసా – నిరాశానిస్పృహలకు లోను కాని మనస్సుతో, ప్రతికూల ఆలోచనలకు తావివ్వని మనస్సుతో, విసుగు చెందని మనస్సుతో చేయాలి. ఎందుకంటే, ఇలా ధ్యానానికి కూర్చుంటామో లేదో, ఎక్కడో సుప్తచేతనంలోకి వెళ్ళిపోయిన మన బాధలు, దూసుకుంటూ పైకి వచ్చేస్తాయి. పగలంతా పని హడావుడిలో పడిపోయి వాటిని పట్టించుకోము. కాస్త ప్రశాంతంగా కూర్చునేసరికి, అవి మేమున్నామంటూ వచ్చేస్తాయి. కొడుకు గురించి బెంగో, కూతురు గురించిన ఆందోళనో, ఈ మధ్యనే చనిపోయిన బంధువు గురించిన చింతో పైకి వస్తుంది. అందువల్ల ధ్యానంలో కూర్చున్నంతసేపు ధ్యానం గురించి తప్ప తక్కిన అన్ని ఆలోచనలు చేస్తూ ఉంటాము. దానివల్ల ఒక విధమైన నిరాశానిస్పృహలకు లోనవుతాము.

అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ చెబుతున్నాడు. నీరసించి పోకండి, ఈ బోధ మీద నిలబడ గలగటానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోండి. వెంటనే విజయం సాధించకపోవచ్చు, ఫర్వాలేదు, సమయం కేటాయించుకుని, పదే పదే ప్రయత్నించండి. అభ్యాసం కావాలి. అందువల్ల నిరాశానిస్పృహలకు లోను కాని మనస్సుతో, నీరసించిపోని మనస్సుతో, ఆశాజనకమైన ఆలోచనలున్న మనస్సుతో, ఉత్సాహకరమైన మనస్సుతో ఈ ధ్యానాన్ని సాధన చేయండి.

ఈ వేదాంత ధ్యానం గురించి నేర్చుకునేటప్పుడు ఒక విషయం మర్చిపోకూడదు. కృష్ణపరమాత్మ వేదాంతధ్యానాన్ని జ్ఞానం పొందటానికి చెప్పటం లేదు. ఎందుకంటే ధ్యానం ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఇవ్వలేదు. బ్రహ్మసూత్రభాష్యంలో శంకరులవారు స్పష్టంగా చెబుతారు – ఆత్మజ్ఞానం గురు, శాస్త్ర ఉపదేశంవల్లనే పొందగలమని. శ్రవణం దశలో ఆత్మజ్ఞానం పొందలేకపోతే, వేరే ఏ మార్గంలోనూ పొందలేము. శ్రవణంవల్ల జ్ఞానం కలుగకపోతే మళ్ళీ శ్రవణం చేయాలి; మళ్ళీ శ్రవణం చేసినా జ్ఞానం కలుగకపోతే మళ్ళీ శ్రవణం చేయాలి; మళ్ళీ శ్రవణం చేసినా

జ్ఞానం కలుగకపోతే మళ్ళీ శ్రవణం చేయాలి. ఒకవేళ ఈ జన్మలో జ్ఞానం కలుగకపోతే, వచ్చేజన్మలో మళ్ళీ శ్రవణం చేయాలి.

వేదాంత వాక్యాదేవ ఆత్మజ్ఞానం ఉదేతి

వేదాంత వాక్యాలను శ్రవణం చేస్తేనే ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. అందువల్ల ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి ధ్యానాన్ని సూచించలేదు. ధ్యానం ఎందుకు? పొందిన జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకోవటానికి. జీర్ణించుకున్న జ్ఞానమే ఫలిస్తుంది. ఎంత తిన్నారన్నది కాదు ముఖ్యం, ఎంత జీర్ణించుకున్నారన్నది ముఖ్యం. చిన్మయానంద స్వామి అంటారు, 'నువ్వు పది ఉపనిషత్తులు నేర్చుకున్నావు సరే, అందులో ఎన్ని ఉపనిషత్తులను నువ్వు జీర్ణించుకున్నావు?' ఒక్క ఉపనిషత్తే నేర్చుకుని, దాన్ని జీర్ణించుకున్నా చాలు.

అందువల్ల నిదిధ్యాసనంలో జ్ఞానాన్ని మనలో నిలబెట్టుకోవటం చేస్తాము. శ్రవణం వి.సి.ఆర్. అయితే నిదిధ్యాసనం వి.సి.పి. శ్రవణంలో నేర్చుకున్నది నిదిధ్యాసనంలో చోటుచేసుకుంటుంది.

నిదిధ్యాసనానికి మూడు దశలు చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ – **ధారణ, ధ్యానం, సమాధి.** మనస్సును వేదాంత బోధ వైపు మళ్ళించటం ధారణ, ఆ బోధమీదే నిలపటం ధ్యానం, అలా మనస్సును అప్రయత్నంగా అహం బ్రహ్మాస్మిమీద నిలబెడితే అది నిర్వికల్పసమాధి. అష్టాంగయోగం చేస్తే దాని ఫలం నిర్వికల్పసమాధి. ఆ నిర్వికల్ప సమాధికి కృష్ణపరమాత్మ ఏడు నిర్వచనాలను ఇచ్చాడు. అవి – **చిత్త ఉపరమం, ఆత్మదర్శనం, ఆత్యంతిక సుఖం, తత్త్వనిష్ఠ, ఆత్యంతిక లాభం, ఆత్యంతిక దుఃఖనివృత్తి, దుఃఖసంయోగవియోగం.**

శ్లో. 24 **సంకల్పప్రభవాన్ కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః ।**
మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః ॥
సంకల్పప్రభవాన్, కామాన్, త్యక్త్వా, సర్వాన్, అశేషతః,
మనసా, ఏవ, ఇంద్రియగ్రామమ్, వినియమ్య, సమంతతః

సంకల్ప	= సంకల్పములనుంచి	మనసా	= మనస్సు ద్వారా
ప్రభవాన్	పుట్టే	ఇంద్రియ గ్రామమ్	= ఇంద్రియ సముదాయమును
సర్వాన్, కామాన్	= కోరికలనన్నింటిని	సమంతతః, ఏవ	= అన్నివైపులనుంచి
అశేషతః	= నిశ్శేషముగా	వినియమ్య	= చక్కగా (పూర్తిగా) నిగ్రహించి
త్యక్త్వా	= త్యజించి		

సంకల్పప్రభవాన్ సర్వాన్ కామాన్ అశేషతః త్యక్త్వా,
మనసా ఏవ ఇంద్రియగ్రామం సమంతతః వినియమ్య॥

తా: (ప్రాపంచిక) సంకల్పమునుంచి పుట్టే కోరికలనన్నింటినీ విడిచిపెట్టి, ఇంద్రియముల సముదాయమును అన్ని వైపుల (విషయముల)నుంచి విశేషముగా మనస్సు (వివేకబుద్ధి) తోనే నిగ్రహించి (నిగ్రహించవలెను).

20-23 శ్లోకాల వరకూ ధ్యానఫలం గురించి చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. కాని అంతటితో తృప్తి చెందక మళ్ళీ వెనక్కి వెళ్ళి ధ్యానస్వరూపం గురించి చెబుతున్నాడు ఇక్కడ. ధ్యానస్వరూపాన్ని ధారణ, ధ్యానం, సమాధిగా అంతకుముందు చూశాము. కాని ఆ విషయాన్ని నొక్కి వక్కాణించటానికి మళ్ళీ చెబుతున్నాడు. ధ్యానంలో మనం చేయవలసిన మొట్టమొదటి పని ఏమిటి? మనస్సును బాహ్యప్రపంచంనుంచి అంటే కుటుంబసభ్యులు, వ్యాపారవిషయాలు, శరీరం, గతం, వర్తమానాలనుంచి వెనక్కు లాక్కోవాలి.

కామాన్ సర్వాన్ త్యక్త్వా – ఇక్కడ కామం అంటే భవిష్యత్ ప్రణాళికలు, ఆశలు. మనం ఎంతసేపూ భవిష్యత్తులో జీవిస్తాము, వర్తమానం పట్టించుకోము. ఇవాళ, రేపులో జీవిస్తాము, రేపు ఆ మర్నాడులో జీవిస్తాము. అలా ఎప్పటికీ తరువాత రోజు గురించే ఆలోచిస్తాము. అందువల్ల యమధర్మరాజు వచ్చి, 'పద పోదాం,' అంటే 'అయ్యో, నేను ఎంతసేపూ ప్రణాళికలు వేస్తున్నాను కాని నిజంగా జీవించలేదు, ఇంకొన్నాళ్ళు జీవించి వస్తాను,' అని అన్నా కూడా, 'వచ్చే జన్మలో జీవిద్దువు గాని లే, పద,' అంటాడు. అందువల్ల ఇన్నాళ్ళు వేసిన ప్రణాళికలు, కన్న కలలు చాలు. కనీసం ఒక 20 నిముషాలు మీ భవిష్యత్ ప్రణాళికలను పక్కనపెట్టండి. ఏది జరగాలని రాసివుంటే అది జరుగుతుంది. మిన్ను విరిగిమీద పడ్డా చలించకండి. **ఏమీ జరగదు.**

కామాన్ త్యక్త్వా – మీ ఆలోచనలన్నీ కాసేపు త్యజించండి. నాకూ వదలాలనే ఉంది, కాని ఎలాగో తెలియటం లేదు అంటే, దానికి జవాబు చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

సంకల్పప్రభవాన్ – ప్రభవాన్ కామ పదానికి విశేషణం. ప్రభవాన్ మన సంకల్పంనుంచి పుట్టింది.

ఏ ఆలోచన కూడా మొదటే బలంగా ఉండదు. అది ముందు చాలా బలహీనంగా పుడుతుంది. ఒక చిన్న అల దానంతట అది తరంగంగా మారదు. దానికి గాలి తోడయితేనే తరంగంగా మారుతుంది. అలాగే మన భవిష్యత్ ప్రణాళికలు కూడా ముందు ఒక బలహీనమైన ఆలోచనగా మొదలవుతాయి. దాన్ని మనమే పెంచి పోషిస్తాము. ఆలూ లేదు చూలూ లేదు కొడుకు పేరు సోమలింగం అంటారు. అలా పెళ్ళన్నా కాకుండానే రాబోయే భార్య గురించి, కొనబోయే ఇల్లు గురించి, పుట్టబోయే పిల్లల గురించి కలలుకంటూ ఉంటాడు.

ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః సంగస్తేషూపజాయతే।
సంగాత్ సంజాయతే కామః కామాత్ క్రోధోऽభిజాయతే ॥ – 2.62

అలాగే కోపం, అలాగే ఈర్ష్య. ఒక్క ఆలోచనవల్ల కోపం రాదు. ఒక్క ఆలోచనవల్ల ఈర్ష్య పుట్టదు. దానిమీద పదేపదే ఆలోచించటంవల్ల అది కోపంగానో, ఈర్ష్యగానో బయటపడుతుంది. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ దాన్ని మొగ్గలోనే త్రుంచివేయమంటున్నాడు. భవిష్యత్తు ఎంత శూన్యంలా కనిపించినా, ఎన్నడూ నిస్పృహకు లోనుగాకూడదు. సంకల్పం అంటే మన సహకారం. ప్రతి ఒక్క ప్రతికూల ఆలోచన కూడా మనం ప్రోత్సహించినదే. నిజానికి, ముందు ఒక ప్రతికూల ఆలోచన మనకు తెలియకుండా చోటు చేసుకుంటుంది. కాని అది పెరిగి పెద్దదయిందంటే మాత్రం దానికి మన సంతకమే కారణం. దానికి అనుమతినిచ్చి మర్యాదలు చేశాము. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ దానికి సంతకం పెట్టకండి అంటున్నాడు. ఎందుకంటే ఒకసారి సంతకం పెట్టారంటే మాత్రం ఇంక మీ మనస్సులో

ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలకు చోటులేదు. సర్వాన్ సంకల్పప్రభవాన్ కామాన్ త్యక్త్వా – భవిష్యత్ ప్రణాళికలను పెంచి పోషించకండి. మొగ్గలోనే త్రుంచేయండి.

ఇంద్రియగ్రామం వినియమ్య – బాహ్యప్రపంచం మీ మనస్సులోకి వెళ్ళటానికి ద్వారాలు ఇంద్రియాలు. అందువల్ల ఇంద్రియాలను బాహ్యప్రపంచంనుంచి వెనక్కు తీసుకోండి. ఇక్కడ గ్రామం అంటే పల్లెటూరు కాదు. ఏదైనా ఒక గుంపును గ్రామం అంటారు. పల్లెటూరులో కొన్ని ఇళ్ళుంటాయి, కొందరు మనుషులుంటారు కాబట్టి గ్రామం అంటారు. అందువల్ల ఇంద్రియగ్రామం అంటే ఇంద్రియాల సముదాయాన్ని; వినియమ్య అంటే బాహ్యప్రపంచంనుంచి వెనక్కి తీసుకోవాలి.

సమంతతః – పూర్తిగా. ఎలా తీసుకోవాలి?

మనసా ఏవ – మనస్సు ద్వారానే ఇంద్రియాలను నిగ్రహించాలి. దాని తరువాత ఏం చేయాలి? కృష్ణపరమాత్మ గుర్తు చేస్తున్నాడు.

శ్లో. 25 **శనైః శనైరుపరమేత్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా ।**
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥
శనైః, శనైః, ఉపరమేత్, బుద్ధ్యా, ధృతిగృహీతయా,
ఆత్మసంస్థమ్, మనః, కృత్వా, న, కించిత్, అపి, చింతయేత్ ॥

శనైః, శనైః	= క్రమక్రమముగా (అభ్యసించుచు)	ఆత్మసంస్థమ్	= పరమాత్మయందు
ఉపరమేత్	= ఉపరతిని పొందవలెను	కృత్వా	= స్థిరమొనర్చి
ధృతిగృహీతయా	= ధైర్యయుక్తమైన	కించిత్, అపి	= పరమాత్మను తప్ప మరి దేనిని కూడ
బుద్ధ్యా	= బుద్ధి ద్వారా		
మనః	= మనస్సును	న, చింతయేత్	= స్మరింపరాదు

ధృతిగృహీతయా బుద్ధ్యా శనైః శనైః ఉపరమేత్।
మనః ఆత్మసంస్థం కృత్వా, కించిత్ అపి న చింతయేత్ ॥

తా: ధైర్యముతో కూడుకున్న బుద్ధితో మెల్లమెల్లగా ఉపరతిని చేయవలెను (ప్రాపంచిక సంకల్పములను తగ్గించుకోవలెను). మనస్సును ఆత్మ (స్వరూపము)నందు విలీనము చేసి, దేనిని కూడ స్మరింపరాదు.

బాహ్యప్రపంచంనుంచి మనస్సును ఒక్కసారిగా ఆత్మ వైపు మళ్ళించలేము అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. బాహ్యప్రపంచం అత్యంత స్థూలమైనది; ఆత్మ అత్యంత సూక్ష్మమైనది. అత్యంత స్థూలంనుంచి అత్యంత సూక్ష్మం వైపుకు ఒక్కసారిగా ప్రయాణం చేయలేము. ఒకవేళ మొదటి అంతస్థుకు వెళ్ళాలంటే త్రివిక్రముడిలాగా ఒక్కసారి కాలుని మొదటి మెట్టునుంచి ఆఖరి మెట్టుమీద పెట్టలేము. దానికి మధ్యలో కొన్ని మెట్లున్నాయి.

అలాగే బాహ్యప్రపంచంనుంచి ఆత్మ వైపుకు దృష్టి మళ్ళించాలంటే అరుంధతీ నక్షత్రన్యాయం లేదా శాఖాచంద్ర న్యాయం ఉపయోగించాలి.

అరుంధతీ నక్షత్ర న్యాయం – కొత్త పెళ్ళికొడుకు, తన భార్యకు అరుంధతీ నక్షత్రాన్ని చూపించాలి. ముందు గుంపులుగా ఉన్న నక్షత్రాలను చూపించి, నెమ్మదిగా గాలిపటం ఆకారంలో ఉన్న నక్షత్రాల సముదాయాన్ని చూపిస్తాడు. గాలిపటం తోకకు మూడు నక్షత్రాలుంటాయి. వాటిని చూపించి, మళ్ళీ మధ్యలో ఉన్న నక్షత్రాన్ని చూడమంటాడు. అది కూడా కాదు అరుంధతీ నక్షత్రం. దాని పక్కనే మినుకుమినుకు మంటూ ఇంకో చిన్న నక్షత్రం ఉంటుంది. దాన్ని అరుంధతీ నక్షత్రం అంటారు. అలా ఆకాశం, నక్షత్రాలు, సప్తఋషుల నక్షత్రాలు, వసిష్ఠ నక్షత్రం చూపించాక అరుంధతీ నక్షత్రాన్ని చూపించటంవల్ల దీన్ని అరుంధతీ నక్షత్రన్యాయం అంటారు.

శాఖాచంద్ర న్యాయం – ఇది కూడా అరుంధతీ నక్షత్రన్యాయంలాంటిదే. ముందు పెద్ద చెట్టును చూపించి, దాని చిటారుకొమ్మని చూడమని, ఆ చిటారుకొమ్మల మధ్యలో ఆకాశంలో నెలవంక ఆకారంలో ఉన్నదాన్ని చూపించి అదే చంద్రుడు అంటారు. అలా ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలంటే శాస్త్రం వాడే పద్ధతుల్లో **పంచకోశవివేకం** ఒకటి.

పంచకోశవివేకం – పంచకోశాలు అంటే అన్నమయకోశం, ప్రాణమయకోశం, మనోమయకోశం, విజ్ఞాన మయకోశం, ఆనందమయకోశం.

ముందుగా మనస్సును బాహ్యంగా ఉన్న స్థూలప్రపంచంనుంచి మళ్ళించాలి. ప్రపంచంలో ఉన్నదేదీ నాది కాదు అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక గంటసేపు, కొంత సొమ్ము చెల్లించి, కంప్యూటర్‌నో, ఇంటర్‌నెట్‌నో వాడినట్టుగా, ఈ ప్రపంచం కూడా మన ఆనందంకోసం తాత్కాలికంగా ఇవ్వబడింది. ఆ ప్రపంచంలో భార్య, పిల్లలు, మనవళ్ళు, ఆస్తిపాస్తులు అన్నీ వస్తాయి. ఇవన్నీ మనం అంతర్గతంగా ఎదగటానికి తాత్కాలికంగా ఇవ్వబడ్డాయి.

మనమేమో నేను, నాది అనే భావనలో మునిగిపోతాము ఎంతసేపూ. అహంకార, మమకారాలే మన సంసారానికి మూలకారణాలు. మన అనుబంధం ఒక్క పరమాత్మతోనే శాశ్వతం, వేరే ఎవరితోనూ కాదు. మనం లేకపోతే మనవారు ఉండలేరనుకుంటాము. కాని మనం లేకపోయినా వారు హాయిగానే ఉంటారనే చేదు నిజాన్ని జీర్ణించుకోక తప్పదు. బల్లి పైకప్పుమీద తలక్రిందులుగా నడుస్తూ, నేనే ఈ పైకప్పుకు ఆధారం అనుకుంటుంది. అది ఎంత హాస్యాస్పదమైన విషయమో, ఇది కూడా అంతే. అందువల్ల బాహ్యప్రపంచాన్ని వదిలి అన్నమయకోశానికి రావాలి. అన్నమయకోశం అంటే స్థూలశరీరం. ప్రాణమయకోశంలో పంచప్రాణాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు వస్తాయి. మనోమయకోశంలో పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, మనస్సు వస్తాయి. మనస్సును చత్వారి అంతఃకరణాని అంటారు. అంటే మనస్సును నాలుగు భాగాలుగా వర్ణిస్తారు. అవి మనస్సు, చిత్తం, అహంకారం, బుద్ధి. మనోమయకోశంలో చిత్తం, అహంకారంతో కూడిన మనస్సు వస్తుంది. విజ్ఞానమయకోశంలో పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, బుద్ధి వస్తాయి. ఆనందమయకోశంలో కారణశరీరం వస్తుంది. కారణశరీరంలో, సుషుప్తి అవస్థలో మనకు ఏ బాధా తెలియదు.

అరుంధతీ నక్షత్రన్యాయం లోనూ, శాఖాచంద్రన్యాయం లోనూ స్థూలవస్తువునుంచి ఒక్కొక్క అడుగూ దానికన్నా సూక్ష్మవస్తువు వైపు చూస్తూ వెళతాము. అలాగే పంచకోశవివేకం కూడా చెయ్యాలి. ఈ ప్రయాణం అంతర్గతంగా సాగుతుంది. బాహ్యప్రపంచంనుంచి స్థూలశరీరానికి వచ్చి, దాన్నించి సూక్ష్మశరీరానికి వచ్చి అందులోని

ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధులను దాటుకుంటూ కారణశరీరానికి వచ్చి, దాన్ని దాటి పంచకోశాలకు అతీతంగా ఉన్న ఆత్మను తెలుసుకుంటాము. అది సర్వవ్యాపకం, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మం అని అర్థం చేసుకుంటాము.

నాకు భిన్నంగా కనిపించేదేదీ నేను కాదు. స్థూలశరీరానికి కలిగే మోకాలినొప్పి నాకు తెలుస్తున్నది. మనస్సులో ఆలోచనలు వస్తున్నా, పోతున్నా నాకు తెలుస్తున్నాయి. నాకు కలిగే రాగద్వేషాలు నాకు తెలుస్తున్నాయి. అయితే నేనెవరు?

వీటన్నిటినీ సాక్షీభూతంగా చూసే చైతన్యాన్ని నేను. దీన్ని పంచకోశవివేకం అంటారు. ఈ చివరిదశ సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన దశ. ఇది ఒక క్రమపద్ధతిలో చేసుకురావాలి.

శనైః శనైః బుద్ధ్యా– క్రమక్రమంగా, మెల్లమెల్లగా చేయాలి. అది కూడా బుద్ధిని ఉపయోగించి చేయాలి. ఎటువంటి బుద్ధి?

ధృతిగృహీతయా – చివరిదాకా ప్రయాణం కొనసాగించే ధైర్యం ఉన్న బుద్ధితో. లేకపోతే మీ ప్రయాణం స్థూలశరీరం దగ్గరే ఆగిపోవచ్చు. స్థూలశరీరం అనగానే దానికి వచ్చిన నడుమునొప్పి, మీరు డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళటం, ఆయన ఏవో జాగ్రత్తలు చెప్పటం, ఇలా ఎటెటో వెళ్ళిపోతుంది మనస్సు. పోనీ అది దాటి మనస్సుకు ఎలాగో వచ్చినా మనస్సులో వచ్చే అనేక ఆలోచనల ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోవచ్చు. ఆలోచనలు నాకు తెలుస్తున్నాయి అంటే నేను మనస్సు కాను, నేను ఆత్మను అని స్వీకరించగలగాలి. తరువాత ఏం చెయ్యాలి? ఆత్మ దగ్గరకు వచ్చాక మీ ప్రయాణం ముగిసింది.

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా – ఆత్మ దగ్గరకు వచ్చాక. ఆత్మయొక్క లక్షణాలమీద మనస్సు నిలబడుగాక! ఆత్మ లక్షణాలు అంతకుముందు కొన్ని చూశాము. అవి –

- నేను శరీరానికి భిన్నంగా ఉన్న చైతన్యాన్ని
- నేను శరీరం అంతటా వ్యాపించి, శరీరానికి చైతన్యాన్ని ఇస్తున్నాను
- నేను శరీరం లోపలే కాదు, శరీరం బయటా ఉన్నాను
- నాలోనే అన్ని శరీరాలూ ఉన్నాయి
- నేను నిర్గుణ, నిష్కల, నిత్య, నిరంజన, నిరాకార, నిర్వికల్ప చైతన్యాన్ని.

ఈ నిర్వచనాలన్నీ గురువు ద్వారా, శాస్త్రంనుంచి నేర్చుకుంటారు. నిదిధ్యాసనంలో వీటిల్లో ఏదో ఒకటి తీసుకుని దానిమీద ధ్యానం చేయాలి. శ్రవణం చేయందే నిదిధ్యాసనం చేయలేము అని పదేపదే చెప్పటం అందుకే. నిర్గుణం, నిత్యం, అసంగం, సత్యం పదాలు ముందు అర్థం అవాలి.

అహం అసంగ చైతన్యోఽస్మి

ఈ వాక్యాన్ని తీసుకుని దానిమీద ధ్యానం చేయాలి.

మనః ఆత్మసంస్థం కృత్వా అంటే అదీ అర్థం.

మనస్సు ఆత్మలో నిలబడాలి అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. మనస్సు ఆత్మలో నిలబడటం అంటే ఏమిటో ఇంతకు ముందు కూడా చూశాము కానీ, ఇది చాలా ముఖ్యమైన అంశం కాబట్టి, మళ్ళీ ఒకసారి చూద్దాము.

ఇప్పుడు ఒక క్లిప్పు, బల్ల తీసుకుంటే క్లిప్పు ఎక్కడో ఉంది, బల్ల ఎక్కడో ఉంది. క్లిప్పును తీసుకెళ్ళి బల్లమీద పెడతారు. అంటే దీనికి ఒక క్రియ చేశారు. అలా ఆత్మ ఎక్కడో ఉంది, మనస్సు మరెక్కడో ఉంది. మనస్సును అలా అలా తీసుకువచ్చి, ఆత్మలో నిలపాలి అనుకుంటే అది సాధ్యం కాదు. ఆత్మ సర్వవ్యాపకం కాబట్టి, అది మనస్సుకు దూరంగా ఎక్కడో లేదు. నిజానికి ఆత్మకు దూరంగా ఏదీ లేదు. అన్నీ ఆత్మలోనే ఉన్నాయని చూశాము.

మనస్సును ఆత్మలో నిలబెట్టాలి అంటే మనస్సులో ఉన్న ఆలోచనలు ఆత్మ గురించి ఉండాలి. మీ మనస్సు బదరీనాథ్‌కో, మీ ఇంటికో వెళ్ళిపోయింది అంటే ఏమిటి అర్థం? మనస్సు అక్షరాలా మీరు లేకుండా ఎక్కడికీ వెళ్ళదు. కాని మనస్సులో ఉన్న ఆలోచనలు ఒకసారి బదరీనాథ్‌కి, ఇంకోసారి ఇంటికీ వెళ్ళివస్తాయి. మనస్సు ఆత్మలో నిలబడాలి అంటే అహం ఆత్మ స్వరూపః అస్మి అని ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆలోచన చేయాలి. ఆలోచనలు మారుతున్నా, చైతన్యమైన నేను మారను. ఆత్మ గురించి చేసే ఆలోచనలను అఖండాకార వృత్తి అంటారు. అటువంటి ఆలోచనలే పెట్టుకోండి.

న కించిదపి చింతయేత్ – ఇంక వేరేదేని గురించీ కొంచెం కూడా ఆలోచించవద్దు. సాంకేతిక పరిభాషలో చెప్పాలంటే విజాతీయ ప్రత్యయ అనంతరీయ సజాతీయ ప్రత్యయ ప్రవాహః.

అనాత్మ గురించిన ఆలోచనలను తప్పించి, ఆత్మ గురించిన ఆలోచనలు చేయటమే ధ్యానం. నిజానికి గంటసేపు మీరు గీతాబోధ వింటే, ఆ గంటా మీ మనస్సు ఆత్మస్వరూపం గురించే వింటున్నది. అంటే మీరు వేరే ఆలోచనలు పెట్టుకోకుండా శ్రద్ధపెట్టి వినటమే ఒకవిధమైన ధ్యానం. దానికోసం ప్రత్యేకంగా నిటారుగా కూర్చుని, కళ్ళు మూసుకుని, ఒంటరిగా కూర్చుని, ప్రత్యేకించి ధ్యానం చేయటం లేదు. కాని ఏకాగ్రతతో వింటే ధ్యానం చేసినట్టే! అందువల్ల శ్రవణం అంటే ఒక విధమైన ధ్యానం; ధ్యానం అంటే శ్రవణాన్ని తిరిగి గుర్తుతెచ్చుకోవటం.

ఉపరమేత్ – ఈ ధ్యానంలో క్రమంగా అనాత్మ ఆలోచనలను పరిత్యజించాలి. ఎందుకంటే, ఇందులో మీరు చేసే ధ్యానం ఆత్మమీద. ఇక్కడ ధ్యానవస్తువు ధ్యానం చేసే సాధకుడే! అంటే సాధకుడు తన స్వరూపంమీద ధ్యానం చేస్తాడు కాబట్టి అంటే సబ్జెక్టుమీద ధ్యానం చేస్తాడు కాబట్టి, ఆబ్జెక్టుల గురించిన ఆలోచనలను క్రమంగా పారద్రోలాలి.

ఆబ్జెక్టులు మూడు – బాహ్యప్రపంచం, శరీరం, మనస్సు. బాహ్యప్రపంచంనుంచి శరీరానికి తేలికగా రాగలనేమో కాని, అక్కడినుంచి మనస్సుకు వస్తే, అనేక భావోద్రేకాలు పట్టి ఆపేస్తాయి. నా నిరాశానిస్పృహలు, కోపం, భయం, ఈర్ష్య, అసూయ, ఆందోళన – ఇవన్నీ ఒక్కసారిగా పైకి వస్తాయి. జాగ్రదావస్థలో వ్యవహారాలు నడపటంలో తలమునకలై ఉండటంవల్ల, ఈ భావోద్రేకాలు అణచబడి ఉంటాయి. కాస్త ఖాళీగా ధ్యానంలో కూర్చోగానే ఇవన్నీ దూసుకువస్తాయి. వాటిలో కొన్ని భావోద్రేకాలను నేను అదుపులో పెట్టుకోగలను కాని, మరి

కొన్నిటిని పెట్టలేను. అందువల్ల భావోద్రేకాలు వచ్చి తీరతాయి. కాని ఒక విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఈ భావోద్రేకాలు మనస్సుకు చెందినవి; నేను మనస్సు కాదు. అప్పుడు వేదాంతధ్యానంలో భావోద్రేకాలను అదుపులో పెట్టటానికి ప్రయత్నించను. వేదాంతధ్యానంలో మనస్సులో వచ్చిపోయే ఆ ఆలోచనలను, సాక్షీభూతంగా చూస్తాను. అవి నాకు ఆబ్జెక్టుగా తెలుస్తున్నాయి కాబట్టి నేను మనస్సును కాను. నేను శరీరాన్ని ఎలా కానో, మనస్సును కూడా కాను.

కొంతమంది మాకు ధ్యానంలో మంచి భావనలు కలుగుతాయి అంటారు. మంచిదే! కాని ఒక విషయం మర్చిపోకూడదు. ఆ మంచి భావాలు కూడా మనస్సుకు చెందినవి; మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే వస్తాయి, మనస్సు ప్రశాంతంగా లేకపోతే మాయమవుతాయి అంటే, అవి శాశ్వతం కాదు. అందువల్ల ఆ భావనలు కూడా అనాత్మ అయిన మనస్సుకు చెందినవి కాని, నాకు చెందినవి కాదు అనుకోవాలే కాని వాటితో మమేకం చెందకూడదు.

మాండూక్య కారికల్లో, గౌడపాదాచార్యులు ధ్యానంలో ఇలాంటి మంచి భావనలు వస్తే అవి ధ్యానానికి అడ్డు పడతాయి అంటారు. ఈ ఆటంకాలను ఆయన **రసాస్వాదం** అంటారు. రసం అంటే ఆనందం; ఆస్వాదం అంటే అనుభవించటం. ఈ ప్రశాంతభావన మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు వస్తుంది. మనం ధ్యానం చేసేది దేనిమీద? ప్రశాంతంగా ఉన్న ఈ పరిస్థితిమీద కాదు; ప్రశాంతంగా ఉన్న ఈ పరిస్థితిని సాక్షీభూతంగా చూస్తున్న ఆత్మమీద. ఈ సాక్షిచైతన్యం ఈ ప్రశాంతత రాకముందూ ఉంది; ప్రశాంతతలోనూ ఉంది; అది పోయాకా ఉంటుంది.

వేదాంతధ్యానం ప్రత్యేక అనుభవాలో, సిద్ధులో పొందటానికి కాదు. వేదాంతధ్యానం నా స్వరూపంలో నిలబడటానికి. అందువల్ల ఏదైనా ప్రత్యేక అనుభవం కలిగినా, దానితో మమేకం చెందకూడదు. అది కూడా విషయవస్తువువల్ల కలిగే ఆనందమే. ఐస్‌క్రీమ్ తింటున్నంతసేపు ఆనందంగా ఉంటుంది, కాని ఎంతసేపు? అది అయిపోతే, ఆనందం కూడా అయిపోతుంది. అలాగే ధ్యానంలో ప్రత్యేక అనుభవం కలిగినా, అది ఉన్నంతసేపే ఆనందం ఉంటుంది. అది కూడా ఒకరకమైన బంధమే!

వేదాంతధ్యానం ఎప్పుడు ఫలిస్తుంది? వేదాంతబోధను జీర్ణించుకుని దానిమీద ధ్యానం చేస్తే! ఏమిటా బోధ? నేను ఆలోచనలు ఉన్న, ఆలోచనలు లేని మనస్సును సాక్షీభూతంగా చూసే చైతన్యాన్ని. అందువల్ల ఎటువంటి సాధారణ, అసాధారణ అనుభవాలు ఎదురైనా అవి మనస్సుకు చెందినవి కాని నాకు చెందినవి కావు.

ఈ వేదాంతధ్యానం గీతాబోధ లేదా ఉపనిషత్తులు విన్నవారే చేయగలరు కాని, గీత నేర్చుకోకుండా ధ్యానం చేయాలనుకుంటే తక్కిన ధ్యానాలు ఏమైనా చేయవచ్చు కాని ఇది మాత్రం చేయలేరు. అంతేకాదు దీనికి బుద్ధిని ఉపయోగించాలి. వచ్చిపోయేది ఏదీ ఆత్మ కాదు అని గ్రహించాలి. ఆత్మస్థైర్యంతో అనాత్మనుంచి విడివడాలి. తర్వాత మనస్సును ఆత్మయందు నిలబెట్టాలి. అంటే మనస్సులోని ఆలోచనలను ఆత్మమీద పెట్టాలి అని చూశాము. ఆత్మమీద ఆలోచనలు ఎలా ఉండాలి?

- నేను చైతన్య స్వరూపుణ్ణి.
- నేను మనశ్శరీరాలంతటా వ్యాపించి, వాటికి చేతనాన్ని ఇస్తున్నాను.
- మనశ్శరీరాలు నేను వ్యవహారం నడపటానికి తోడ్పడతాయి.
- వాటికి రాకపోకలు ఉన్నాయి కాని అవి లేకపోయినా నేను ఉన్నాను, కాకపోతే, నేను వ్యవహారం నడపలేను.
- సుషుప్తిలో మనశ్శరీరాలు పడుకున్నా, చైతన్యం అయిన నేను ఉన్నాను.
- నేను నిత్య, ముక్త, శుద్ధచైతన్యాన్ని.

ఇలాంటి ఆలోచనలను ఆత్మమీద చేస్తే వాటిని అఖండాకారవృత్తి అంటారని చూశాము. ఎందుకంటే ఇక్కడ సబ్జెక్టు–ఆబ్జెక్టు విభజన లేదు. ఆలోచించేది ఎవరు? నేనే! ఆలోచన దేని గురించి? నా గురించే!

న కించదపి చింతయేత్ – అలా ఆత్మమీద మనస్సును నిలిపాక, వేరే ఇతర ఆలోచనలేమీ కొంచెం కూడా చేయకూడదు. వేరే ఇతర ఆలోచనలు అంటే, ఆత్మకు భిన్నంగా ఉన్న ఆలోచనలు. కొంతమంది అసలు ఏ ఆలోచనలూ ఉండకూడదు అంటున్నారనుకుంటారు. అది నిజం కాదు. ఆత్మ గురించి ఆలోచన **చేసి తీరాలి**. లేకపోతే అది అంతర్ సమాధి లేదా జడసమాధి లేదా అజ్ఞానసమాధి అవుతుంది. అలా చేస్తే మనస్సు విశ్రాంతి చెందుతుంది తప్ప రావలసిన ఫలం రాదు. అందువల్ల ఆలోచన వద్దు అంటే అనాత్మ గురించిన ఆలోచన వద్దు. ఆత్మ గురించిన ఆలోచన ఉండితీరాలి.

శ్లో. 26 **యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరమ్ ।**
తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥
యతః, యతః, నిశ్చరతి, మనః, చంచలమ్, అస్థిరమ్,
తతః, తతః, నియమ్య, ఏతత్, ఆత్మని, ఏవ, వశమ్, నయేత్ ॥

అస్థిరమ్	=	స్థిరముగా నిలువని	తతః, తతః	=	ఆయా విషయములనుంచి (మనసును)
చంచలమ్	=	చంచలమైన	నియమ్య	=	నియమించి
ఏతత్, మనః	=	ఈ మనస్సు	ఆత్మని, ఏవ	=	ఆత్మస్వరూపమందే
యతః, యతః	=	ఏయే శబ్దాది విషయముల కారణముగా	వశమ్, నయేత్	=	స్థిరపరచ వలెను
నిశ్చరతి	=	నిలకడలేక సంచరించునో			

చంచలమ్ అస్థిరమ్ మనః యతః యతః నిశ్చరతి ।
తతః తతః ఏతత్ నియమ్య, ఆత్మని ఏవ వశం నయేత్ ॥

తా: చంచలము, అస్థిరమగు మనస్సు ఏయే శబ్దాది విషయముల కారణముగా నిలకడలేక సంచరించునో, ఆయా విషయములనుంచి (మనసును) నియమించి ఆత్మస్వరూపమందే స్థిరపరచ వలెను.

శాస్త్రం నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, గురువు ఆత్మస్వరూపం గురించి చెబుతున్నప్పుడు, జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలి. గురువు, నువ్వు చైతన్యస్వరూపుడివి అంటే శిష్యుడు మళ్ళీ నువ్వు చైతన్యస్వరూపుడివి అనకూడదు. నేను చైతన్యస్వరూపుణ్ణి అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే గురువు తత్త్వమసి అని చెపితే శిష్యుడు అహం బ్రహ్మ అస్మి అనగలగాలి. అలా శిష్యుడు అర్థం చేసుకోగలిగితే, శ్రవణమే ధ్యానం అవుతుంది. నిదిధ్యాసనం ఎలా చేయాలి అంటే ఉన్న అనేక మార్గాల్లో పదేపదే వినటం ఒక మార్గం. ధ్యానంలో ఏం చేస్తారు? ఏకాంతంగా, నిటారుగా కూర్చుని, అర్ధనిమీలిత నేత్రాలతో ధ్యానం చేయాలి. ఇవన్నీ సహకారీ సాధనలు. కాని అసలు సాధన ఏమిటి? ఆత్మాకారవృత్తి. అందువల్ల శ్రవణం కూడా నిదిధ్యాసనకు తోడ్పడుతుంది. అందువల్ల ధ్యానం అంటే విడిగా కూర్చుని ప్రత్యేకించి చేయటం కాదు. మనస్సును ఆత్మబోధమీద నిలపటం.

ఈ శ్లోకంలో మనస్సును బోధమీద నిలిపేటప్పుడు మనస్సు చలించే అవకాశం ఉంది అని చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అర్జునుడే తరువాత చెబుతాడు మనసు చంచలంగా ఉంది కృష్ణా అంటూ.

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్ ।
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ ॥ – 6.34

ఇది ఒక్క అర్జునునికి మాత్రమే వచ్చే సమస్య కాదు. ఇది మనుష్యులందరికీ వస్తుంది. అందువల్లనే ఇది గీతలో చోటు చేసుకుంది.

అస్థిరం చంచలం మనః నిశ్చరతి – సహజంగా నిలకడలేని, చంచలమైన మనస్సు ప్రాపంచిక విషయాల వెంట పరుగు తీస్తుంది. నిశ్చరతి అంటే తల్లి ఒడిలో ఉన్న పాపలేచి పరిగెత్తినట్టుగా, మనస్సు పరుగులు తీస్తుంది. ఉదాహరణకు మీరు ధ్యానం చేస్తుంటే కారు హారన్ వినిపిస్తుంది బయటనుంచి. వెంటనే సర్వీసు చేయించటానికి మీ కారు ఇవ్వటం గుర్తుకొస్తుంది; ఇంకా ఎన్నాళ్ళు ఈ కుంటికులాసం కారుతో గడుపుతాను, కొత్తది కొనుక్కోవాలి అనిపిస్తుంది. కొత్తది అంటే మారుతి బాగుంటుందా, ఇండికా బాగుంటుందా– ఇలా సాగిపోతుంది మీ ఆలోచనా ప్రవాహం. దానితో మీ ఆత్మధ్యానం కాస్తా కారు ధ్యానం అయి కూర్చుంటుంది. కాని బాధపడకండి, ఇది సహజం అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

యతః యతః – ఏదైనా బాహ్యవస్తువు మీదికి మనస్సు పరుగులు తీస్తుంది. అది వస్తువే అవసరం లేదు, మనుష్యులు కూడా అవవచ్చు – భార్యనో, తండ్రినో, పిల్లవాణ్ణో తలుచుకోవచ్చు. ఇంకా మాట్లాడితే కుక్క మీదకి కూడా పోవచ్చు ఆలోచన. భాగవతంలో జడభరతుని కథ చూస్తాము. ఆయన రాజ్యాన్ని, కుటుంబాన్ని పరిత్యజించి వచ్చి, ఆశ్రమంలో కూర్చుని, ఒక లేడిపిల్లమీద మక్కువ పెంచుకున్నాడు. మరణించే సమయంలో కూడా లేడి గురించే ఆలోచిస్తూ మరణించాడు. అందువల్ల మరు జన్మలో లేడిగా పుట్టాడు. అలా మనస్సు దేనిమీదైనా చలిస్తే ఏం చేయాలి?

తతః తతః నియమ్య – మనస్సును ఆ వస్తువునుంచి వెనక్కు తీసుకురావాలి. ఏ వస్తువూ నాకు సంబంధించినది కాదు, భగవంతుడు అసలు యజమాని, నేను కాదు అని అర్థం చేసుకోవాలి. నాది, నావారు అనుకుంటే

మమకారం పెరుగుతుంది. అలా అంటే ఇప్పుడు మీకున్న ఇల్లు, కారు అమ్మేయమని కాదు అర్థం. వాటిని అనుభవిస్తున్నా కూడా, వాటిమీద మమకారం పెంచుకోకుండా, అవి భగవంతుడు నేను అనుభవించటానికి నాకు తాత్కాలికంగా ఇచ్చాడు, ఏ క్షణంలోనైనా తిరిగి తీసుకోవచ్చు అనే నగ్నసత్యాన్ని జీర్ణించుకోవాలి. ఒక స్కూలు నచ్చినంత మాత్రాన, ఆ స్కూల్లోనే ఉండిపోతాననకూడదు. అందువల్ల దేనిమీదా మమకారం పెంచుకో కూడదు. నాది, నావారు అనుకుంటేనే వారిమీద తపన ఏర్పడుతుంది. ఆ తపన మనస్సును నిశ్చలంగా ధ్యానం చేసుకోనివ్వదు.

అందువల్ల తతః తతః నియమ్య అంటే ఓ భగవంతుడా అన్నీ నీవే అని చెప్పగలగాలి. తన్ మన్ ధన్ సబ్ కుచ్ తేరా. ఈ మాట పెదవులనుంచి రాకూడదు, మనస్సు పొరల్లోంచి రావాలి. అన్నీ అంటే అన్నీ – భార్య, పిల్లలు, శరీరం, మనస్సు కూడా. ఇవి నాకు వద్దు అనటం లేదు, ఇవి నా స్వంతం కాదు అనగలగాలి. దాని తరువాత ఏం చేయాలి?

ఆత్మని ఏవ వశం నయేత్ – మనస్సును ఆత్మలోకి తీసుకురావాలి. అఖండాకారవృత్తి అభ్యాసం చేయాలి.

శ్లో. 27 **ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్ ।**
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ ॥
ప్రశాంతమనసమ్, హి, ఏనమ్, యోగినమ్, సుఖమ్, ఉత్తమమ్,
ఉపైతి, శాంతరజసమ్, బ్రహ్మభూతమ్, అకల్మషమ్ ॥

హి	=	ఎందుకంటే	ఏవమ్, యోగినమ్	=	ఈ యోగి
ప్రశాంతమనసమ్	=	ప్రశాంతమైన మనస్సు కలవాడును	ఉత్తమమ్	=	సర్వశ్రేష్ఠమైన
అకల్మషమ్	=	పాపరహితుడును	సుఖమ్	=	బ్రహ్మానందము
శాంతరజసమ్	=	ప్రాపంచిక విషయములందు ఆసక్తి తొలగిన వాడును	ఉపైతి	=	పొందును
బ్రహ్మభూతమ్	=	పరమాత్మయందు ఏకీభావము పొందినవాడును అగు			

ప్రశాంత మనసం శాంతరజసమ్ అకల్మషం బ్రహ్మభూతమ్
ఏనం యోగినం హి ఉత్తమం సుఖమ్ ఉపైతి॥

తా: చల్లారిన రజోగుణము కలిగి, కల్మషములు లేనివాడై ప్రశాంతమైన మనస్సు గల ఈ యోగి నిశ్చయముగా ఉత్తమమగు ఆనందము పొందును. ఈ యోగి బ్రహ్మయైనవాడు.

శ్రవణ మననాల్లో నిశ్చయజ్ఞానం కలుగుతుంది. కాని అది చాలదు. బ్రహ్మనిష్ఠలో నిలబడాలంటే నిదిధ్యాసనం చేయాలి. శ్రవణ, మననాలు చేశాక, సమస్య అజ్ఞానంలో లేదు, సమస్య మన అలవాట్లలో ఉంది. ఎన్నో

సంవత్సరాలుగా పాతుకుపోయిన అలవాట్లను పారద్రోలాలి. ఇలా అలవాటు గురించి దయానందస్వామీజీ సరదాగా చెబుతారు. స్వామీజీ ఎవరితో కారులో వెళ్ళినా ముందు సీట్లో కూర్చునేవారు. ఇండియాలో ఎవరితోనైనా వెళ్ళినప్పుడు కారుకు ఎడమపక్క తలుపు తీసుకుని కార్లో కూర్చునేవారు, కుడివైపు స్టీరింగ్ ఉంటుంది కాబట్టి. అదే అమెరికా వెళ్ళినప్పుడు, అదే అలవాటుతో ఎడమపక్క తలుపుతీసి కూర్చుందామంటే, స్టీరింగ్ అటు ఉంటుంది. అప్పుడు గుర్తొస్తుందిట, 'ఓహ్! నేను అమెరికాలో ఉన్నాను, ఇక్కడ స్టీరింగ్ ఎడమపక్క ఉంటుంది. అందువల్ల నేను కుడిపక్క కూర్చోవాలి.'

ఈ ప్రవర్తన ఎందువల్ల వచ్చింది? అజ్ఞానంవల్లనా, అలవాటువల్లనా? అమెరికాలో ఎడమపక్క స్టీరింగు ఉంటుందని తెలుసు, కాని అలవాటులో పొరపాటుగా అటువైపే వెళ్ళేవారు. అందువల్ల మనలో అనాదిగా పేరుకుపోయిన వాసనలు పోవాలంటే నిదిధ్యాసనం చేయాలి. వేదాంతం నేర్చుకున్నాక వేదాంత చక్షువుతో మనం చూసే సమస్యలను చూడాలి. అప్పుడు సమస్య సమస్య కానేకాదు. అది ఒక సంఘటన మాత్రమే. అలా జరగటానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి, మన ప్రారబ్ధకర్మతో సహా.

ప్రపంచాన్ని మనం చూసే తీరులో నాలుగు దశలుంటాయని లౌకిక విషయాల్లో చెబుతారు.

1. యు ఆర్ ఓకే, అయామ్ నాట్ ఓకే. నీకే సమస్యా లేదు, అన్నీ నాకే ఉన్నాయి అనుకుంటాము.
2. యు ఆర్ నాట్ ఓకే, అయామ్ ఓకే. వారితో కొన్నిరోజులు సన్నిహితంగా గడిపాక, వారికన్నా మన జీవితమే మెరుగ్గా ఉంది అనిపిస్తుంది.
3. యు ఆర్ నాట్ ఓకే, అయామ్ నాట్ ఓకే. మళ్ళీ కొన్నిరోజులయ్యాక ఎవరూ ఆనందంగా లేరు, నాకూ ఆనందం లేదు, నీకూ ఆనందం లేదు అనుకుంటాము. వీటిల్లో ఎక్కడో ఆగిపోతాము కాని సాధారణంగా నాలుగవ దశ దాకా రాము.
4. యు ఆర్ ఓకే, అయామ్ ఓకే. నాకూ సమస్య లేదు, నీకూ సమస్య లేదు అనుకోగలగాలని లౌకికంగా నేర్పిస్తారు.

మనం వేదాంతంలోకి వచ్చాక, ఈ నాలుగవ దశకు తేలికగానే చేరుకోగలము. అక్కడ నిజంగా సమస్య లేదు, మనం చూసే దృక్కోణంలో ఉందని తెలుసుకుంటాము. ఇద్దరు వ్యక్తులు కలిసి ఒక వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఆ ఏడాది లాభం 5% వచ్చినా చాలు అనుకున్నాడు ఒక వ్యక్తి; 15% రావాలి అనుకున్నాడు రెండవ వ్యక్తి. వారికి వచ్చిన లాభం ఎంత? 10%. మొదటి వ్యక్తేమో అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువ లాభం వచ్చిందని మురిసిపోతే, రెండవ వ్యక్తేమో అనుకున్నదానికన్నా తక్కువ లాభం వచ్చిందని కృంగిపోతాడు. ఫలితం ఇద్దరికీ ఒకటే, కాని ఒకరేమో దాన్ని విజయంగా భావిస్తే, ఇంకొకరు దాన్నే ఓటమిగా భావించారు. అందువల్ల మనకు వచ్చే ఫలాలకు మనం బిరుదులు ఇచ్చుకుంటాము – ఆనందపరిచే ఫలం; దుఃఖంలో ముంచేసే ఫలం.

వేదాంతం మనం ఉన్న పరిస్థితులను మళ్ళీ సరిగ్గా అర్థం చేసుకోమంటుంది.

పరిస్థితులవల్ల ఆనందంగా లేను, పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా ఆనందంగా ఉంటాను.

దీనికి ఉదాహరణ ఒక స్వామీజీ. ఆయనకు డయాబెటీస్‌వల్ల కళ్ళు పోయాయి. కాని దానికి బెంబేలెత్తి పోకుండా, ఆనందంతో చిందులు తొక్కుతున్నాడు. 'మా గురువాయూరప్ప, నువ్వు చూసిన చెడు విషయాలు చాలులే. ఇంకా చూడనవసరం లేదు అన్నాడు. దేవుడు నా గుండెలోనే నెలకొని ఉన్నాడు. నేనెప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఆయనను చూసుకోగలను. పైగా కళ్ళున్నవారు ధ్యానం చేయాలంటే అర్ధనిమీలిత నేత్రాలతో భ్రుకుటిమధ్య కాని, నాసికాగ్రాన్ని కాని చూడాలి. నాకా కష్టంలేదు.' అంతేకాదు, ఒక వైద్యుడు నువ్వు వైద్యం చేయించుకుంటే నీకు చూపు వస్తుంది అని చెప్పినా కూడా ససేమిరా వద్దు అనేశాడు.

అంటే పరిస్థితి అలాగే ఉంది, కాని దాని గురించి చింతపడకుండా, దాన్ని తేలిక చేశాడు. పగటిపూట ఆకాశంకేసి చూస్తే నక్షత్రాలు కనపడవు. అంతమాత్రాన అప్పుడు నక్షత్రాలు లేనట్టా? చక్కగా ఉన్నాయి, కాని సూర్యకాంతి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుందంటే, దానిముందు నక్షత్రాలు చిన్నబోతాయి. దీన్ని అభిభూతం అంటారు. అలాగే, వేదాంతం సూర్యకాంతిలాంటి కొత్త దర్శనం చేయిస్తుంది; ఆ దర్శనంలో మిమ్మల్ని సమస్యల్లా భయపెట్టినవన్నీ వెలవెలబోతాయి.

గీత నేర్చుకుంటే, ఉన్న సమస్యలు పారిపోవు. శారీరక అనారోగ్యం ఉంటే, అది కొనసాగుతుంది. కుటుంబ సభ్యులు బాధిస్తుంటే, వారేం మారరు. అంతకన్నా ఎక్కువగా బాధించవచ్చునేమో కూడా! కాని మీ దృక్పథం మారుతుంది. ఒక జ్యోతిష్కుడు 'నీకు ఆరునెలలు శని ప్రభావం ఉంటుంది.' అన్నాడు ఎవరితోనో. అతను ఆశగా 'అయితే ఆరునెలల తర్వాత నాకు మంచికాలం వస్తుందా?' అన్నాడు. 'అబ్బే, అప్పటికి నీ సమస్యలను భరించటం నేర్చుకుంటావు,' అన్నాడు.

అదేవిధంగా, మీ సమస్యలు అలాగే ఉంటాయి. వేదాంతం మీ అహంకారాన్ని కరిగించి వేస్తుంది. మీకు కలిగే పూర్ణత్వభావన ముందు అది ముడుచుకుపోతుంది. ఈ అభిభూతభావనను నిదిధ్యాసనంలో పెంపొందించుకోవాలి. ఎంతమేరకు అంటే నక్షత్రాలు పగటిపూట ఉన్నా లేనట్టే ఉన్నట్టుగా, సమస్యలు ఉన్నా లేనట్టే భావించగలగాలి.

రేపన్నరోజు ఏం జరుగుతుంతో, మీకూ తెలియదు, నాకూ తెలియదు. ఈ సమస్య జ్ఞానికి కూడా ఉంటుంది. అతను ఆశ్రమం పెట్టుకుంటే, అది వృద్ధి చెందుతుందో లేదో తెలియదు. అందువల్ల సమస్య చెక్కు చెదరకుండా సమస్యగానే ఉంది, కాకపోతే అంతకుముందు ఏదైనా సమస్య వస్తే బెంబేలెత్తి పోయేవాడు. అదే జ్ఞానం పొందాక అయితే, అది మన చేతిలో లేదు, జరిగేదేదో జరగకమానదు అని అర్థం చేసుకుంటాడు. అందువల్ల జ్ఞాని మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆందోళన పడటంనుంచి జ్ఞాని బయటపడ్డాడంటే, దానికి కారణం భవిష్యత్తు అతనికి తెలిసిందని కాదు, భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగా ఉన్నా కూడా చలించడు. దీన్ని జ్ఞానఫలం అంటారు. దీన్ని జీవన్ముక్తి అంటారు. అందువల్ల నిదిధ్యాసనం అంటే మనస్సును శూన్యం చేయటం కాదు, సిద్ధులు పొందటం కాదు! పరిస్థితులను ఉన్నది ఉన్నట్టుగా స్వీకరించటం.

భాగవతంలో ఒక సందర్భంలో యాదవులు వారిలో వారు హోరాహోరీ పోట్లాడుకుంటూ, ఒకరి నొకరు చంపుకుంటూ ఉంటే కృష్ణపరమాత్మ సాక్షీభూతంగా చూస్తున్నాడు. కృష్ణపరమాత్మ ఒక చెట్టుకు ఆనుకుని, చేతులు ఆ చెట్టుమీద వేసి, చెక్కు చెదరని చిరునవ్వుతో ఆ సంఘటనను చూస్తున్నాడు. భగవంతుడు కూడా మార్చలేని సంఘటన అది. భగవంతుడు ఎవరు? సర్వశక్తివంతుడు, సర్వజ్ఞుడు. అయినా చిరునవ్వుతో ఎందుకు చూస్తున్నాడు? వారు అలా చంపుకుంటుంటే ఆనందంతో చూస్తున్నాడా? అది మార్చలేని పరిస్థితి. అది వారికి ఇవ్వబడిన శాపం. మార్చగలిగిన పరిస్థితి అయితే తప్పకుండా చర్య తీసుకుంటాడు. అలాగే జ్ఞాని కూడా. తిరుగులేని పరిస్థితిని కూడా సమభావంతో స్వీకరిస్తాడు. మార్పు ఎక్కడ వచ్చింది? చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోనా, మనుష్యులలోనా, శరీరంలోనా? లేదు. నేను ఆనందస్వరూపుడను, నేను పూర్ణుడను అన్న జ్ఞానం కలగటంవల్ల వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంతో 27వ శ్లోకం చూద్దాము.

ఇటువంటి ధ్యానం చేయటంవల్ల కలిగే ఫలమేమిటి? ఇప్పుడు వచ్చే శ్లోకాల్లో ధ్యానఫలం వస్తుంది.

ప్రశాంతమనసం హి ఏనం ఉత్తమం సుఖమ్ ఉపైతి – ఈ ధ్యానం చేసిన వ్యక్తికి అత్యంత గొప్ప శాంతి కలుగుతుంది. ఈ శాంతి ఉత్తమమైనది. ఎందుకంటే అది బేషరతుగా వచ్చే ఆనందం.

వేదాంతబోధలో ఒక ముఖ్యమైన విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఏదైనా ఉంటే భద్రత వస్తుంది అనుకుంటే అది శాశ్వతమైన భద్రతను ఇవ్వదు. డబ్బు ఉంటేనే భద్రత కలుగుతుంది అనుకుంటే డబ్బు శాశ్వతం కాదు కాబట్టి డబ్బు పోతే, భద్రత కూడా పోతుంది. భద్రత పోతే శాంతి కూడా మటుమాయమవుతుంది. కాని నిదిధ్యాసనంవల్ల వచ్చే ఆనందం ఉత్తమ ఆనందం. ఎందుకంటే అది నిరపేక్ష ఆనందం. ఎవరైనా జ్ఞానిని నువ్వింత ఆనందంగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నావంటే, అతను ఏమంటాడు? ఆనందం నా స్వరూపం అంటాడు. అగ్నిని నువ్వు వేడిగా ఎందుకున్నావు అంటే ఉష్ణం నా స్వరూపం అంటుంది. కాని నీరును వేడిగా ఎందుకు ఉన్నావు అంటే, అగ్నితో కలిసి ఉన్నాను కాబట్టి వేడిగా ఉన్నాను అంటుంది. అంటే అది దాని స్వరూపం కాదు, కాసేపయ్యాక ఆ వేడి తగ్గిపోతుంది. కాని అగ్ని వేడి అలాగే ఉంటుంది. అట్లాగే జ్ఞాని తన స్వస్వరూపంలో నిలుస్తాడు. డబ్బు ఉన్నా, లేకపోయినా ఆనందంగానే ఉంటాడు. ఇల్లు ఉన్నా లేకపోయినా ఆనందంగానే ఉంటాడు. మనుష్యులు ఉన్నా లేకపోయినా ఆనందంగానే ఉంటాడు. జుట్టు ఉన్నా, జుట్టు ఊడిపోయినా ఆనందంగానే ఉంటాడు. ఇదీ అతనికి వచ్చే ఫలం.

నేను పూర్ణం అని చెప్పినప్పుడు, ఆ 'నేను' ఎవరో మర్చిపోకూడదు. నేను శరీరం కాదు, నేను ఇంద్రియాలు కాదు, నేను మనస్సు కాదు, నేను బుద్ధి కాదు. నేను ఆత్మను.

జ్ఞాని అంటే శ్రవణ, మననాలు మాత్రమే చేసిన వ్యక్తి కాదు జ్ఞాననిష్ఠలో నిలబడగలిగిన వ్యక్తి. అంటే జీవితంలో ఎటువంటి పరిస్థితి ఎదురైనా, ఈ జ్ఞానాన్ని అక్కడ ఉపయోగించగలిగే వ్యక్తి. ఒక హాలు రూపురేఖలు మార్చాలంటే, ప్రతి ఒక్క ఇటుకా తీసి, మళ్ళీ వేరే ఆకృతిలో పెట్టాలి.

అదేవిధంగా మన జీవితం మారాలంటే, మన మనస్సులో ఉన్న ప్రతి ఒక్క ఆలోచనా మారాలి. జీవితం అంటేనే ఆలోచనల పరంపర! దుఃఖం ఒక ఆలోచన, ఈర్ష్య ఒక ఆలోచన, నిరాశ ఒక ఆలోచన. ఒక్క ఆలోచన జీవితాన్ని నిర్దేశించదు. కాని జీవితం అంటే ఆలోచనల పరంపర. అందువల్ల జీవితాన్ని మార్చాలంటే ఆలోచనల పరంపరను మార్చాలి. అలా మార్చటానికి సమయం కావాలి, ప్రయత్నం కావాలి. జ్ఞాని ఆ పని చేస్తాడు. ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ అలాంటి జ్ఞానిని నిర్వచిస్తున్నాడు. ప్రశాంత మనసు అంటే అతని మనస్సు అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంది. ఆందోళన, భయం, ఈర్ష్యలాంటి అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలలో ప్రతి ఒక్కదాన్నీ అతను ప్రయత్నపూర్వకంగా పట్టుకుని అదుపులో పెట్టుకున్నాడు. అందువల్ల అతను ఆలోచనా రహితుడు కాదు, ఆలోచనలు ఉంటాయి కాని ఆలోచనలకు బందీ కూడా కాదు.

గీతాబోధకు వెళితే, స్వామీజీ చెప్పే ప్రతి వాక్యమూ మీలో ఒక ఆలోచనను కలుగజేస్తుంది. స్వామీజీ చెప్పిన భావాన్ని ఆలోచనగా మలుచుకుంటారు. ఇప్పుడు చెప్పండి, ఆ ఆలోచన మీకు భారంగా ఉందా? ఒకవేళ నిజంగా అది భారంగా ఉంటే, మీరసలు ఆ బోధకు వెళ్ళనే వెళ్ళరు. అందువల్ల **ఆలోచన సంసారం కాదు**. ఆలోచనలను పారద్రోలనవసరం లేదు. జ్ఞానిని 12వ అధ్యాయంలో దయ గల వ్యక్తిగా అభివర్ణిస్తాడు కృష్ణపరమాత్మ. దయ ఒక ఆలోచనా తీరు. దయ సంసారం కాదు; ప్రేమ సంసారం కాదు; జాలి సంసారం కాదు; ఇటువంటి ఆలోచనను సాత్త్విక వృత్తి అంటారు. సాత్త్విక వృత్తి మీకు భారం కాదు; మనస్సును తేలిక పరుస్తుంది.

అశాంతి ఉంటే మనస్సు భారంగా ఉంటుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా చేసుకోవటం మీ చేతిలో ఉంది. మనోనాశనం చేయకూడదు, మనస్సు ఉండాలి, మనస్సు భగవంతుడు మీకు ఇచ్చిన కానుక. మనస్సుతోనే, మనస్సును బాధించే అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలను పారద్రోలండి.

శాంతరజసమ్ – జ్ఞాని మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఎందువల్ల? రాజసవృత్తిని పారద్రోలటంవల్ల. రాజసవృత్తి అంటే ఏమిటి? మనస్సును కల్లోలపరిచే కామక్రోధలోభమోహమదమాత్సర్యాలు. పక్కింటి అబ్బాయికి మంచి మార్కులు వచ్చాయి, మీ అబ్బాయి ఫెయిలయ్యాడు. దానికోసం ఈర్ష్యతో రగిలిపోవటం ఎందుకు? తారతమ్యాలు ఉండి తీరతాయి. ఇది సృష్టి ధర్మం. ఆ అబ్బాయిని అభినందించండి.

నిదిధ్యాసనం దానికి తోడ్పడుతుంది. కొన్ని శరీరాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి; కొన్ని శరీరాలు ఎప్పుడూ అస్వస్థతకు లోనవుతాయి. అలాగే కొందరు చాలా తెలివిగా ఉంటారు, మరికొందరు మందకొడిగా ఉంటారు. అది ప్రకృతి సహజం అయినప్పుడు బాధపడటం ఎందుకు? ఎవరితోనైనా పోల్చుకోవటం ఎందుకు?

అకల్మషమ్ – కల్మషమ్ అంటే తామసవృత్తి; తామసవృత్తి అంటే మోహవృత్తి. జ్ఞానికి కల్మషం ఉండదు.

పంచదశిలో విద్యారణ్యులవారు ఈ వృత్తులను నిర్వచిస్తారు. సాత్త్విక వృత్తిని శాంతవృత్తి అనీ; రాజసవృత్తిని ఘోరవృత్తి అనీ, తామసవృత్తిని మూఢవృత్తి అనీ అంటారు.

శాంతరజసమ్ అంటే రాజసం ఉన్న మనస్సు కాదు, రాజసం, తామసం తక్కువగానూ, సాత్త్వికం ఎక్కువగానూ ఉన్న మనస్సు. సాత్త్విక మనస్సును ప్రశాంత మనస్సు అంటారు.

యోగి – యోగి అంటే ధ్యానం చేసే జ్ఞాని. ఈ మార్పు తప్పకుండా వచ్చితీరాలి. సమస్యను మర్చిపోవటం లేదు. ఎందుకంటే సమస్యను మర్చిపోయి లాభం లేదు. అది నివురు గప్పిన నిప్పులా ఉండి, ఎప్పుడో సమయం చూసుకుని భగ్గుమంటుంది. మనం ఏదైనా సమస్యతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఏం చేస్తాము? స్వామీజీ దగ్గర భోరుమని ఏడుస్తాము. వారు స్విస్‌బ్యాంక్ అక్కౌంట్. మన సమస్యలను నలుగురికీ చాటిచెప్పరు.

మనం సమస్యను అణగద్రొక్కకుండా, వేదాంతం టార్చ్‌లైటు వేసుకుని దాన్ని వెతికి పట్టుకోవాలి. దానికి నిదిధ్యాసనం అవసరం. పద్మాసనంలోనే కూర్చోవాలి, నిటారుగా శిరస్సు, శరీరం ఒక గీతలాగా ఉండాలి అనే నియమాలేవీ వర్తించవు నిదిధ్యాసనానికి. మన అబ్బాయి బాగా చదువుకోవటం మన లక్ష్యం. అతను నిటారుగా కూర్చుని చదువుతున్నాడా, ఈజీ ఛెయిర్‌లో కూర్చున్నాడా అన్నది అనవసరం.

నిదిధ్యాసనానికి కూడా ఇదే నియమం వర్తిస్తుంది. పొందిన జ్ఞానాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుని ఆ నిష్ఠలో నిలబడ గలగాలి. అది సముద్రపుటొడ్డున నడుస్తూ కూడా చేయవచ్చు. ఒకచోట కుదురుగా కూర్చుని చేయాలనే నియమమేదీ లేదు. అటువంటి యోగి లేదా నిదిధ్యాసకుడు ఏమవుతాడు?

బ్రహ్మభూతమ్ – బ్రహ్మతో ఐక్యం అవుతాడు. ఈ మాటను అక్షరాలా తీసుకోకూడదు. బ్రహ్మ ఎక్కడో కూర్చున్నాడు, ఇతను ప్రయాణంచేసి వెళ్ళి కలుస్తాడు అనుకోకూడదు. బ్రహ్మభూతం అంటే అనాత్మలో మమేకం చెందే బదులు, తన ఆత్మస్వరూపం తెలుసుకోవటం. నేను శరీరం కాదు, ఇంద్రియాలు కాదు, మనస్సు కాదు, ఇవన్నీ వ్యవహారం నడపటానికి పనికివచ్చే పరికరాలు; నేను ఈ పరికరాల వెనుకనున్న చైతన్యాన్ని అని అర్థం చేసుకోవటం. నేను ఎవరో తెలుసుకోవటం బ్రహ్మభావన. దీనివల్ల ఫలమేమిటి? **ఉత్తమం సుఖమ్ ఉపైతి** – ఉత్తమసుఖం పొందుతాడు.

శ్లో. 28 **యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ విగతకల్మషః ।**
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శమ్ అత్యంతం సుఖమశ్నుతే ॥
యుంజన్, ఏవమ్, సదా, ఆత్మానమ్, యోగీ, విగతకల్మషః,
సుఖేన, బ్రహ్మసంస్పర్శమ్, అత్యంతమ్, సుఖమ్, అశ్నుతే ॥

విగతకల్మషః	=	పాపరహితుడగు	సుఖేన	=	సుఖముగా (హాయిగా)
యోగీ	=	(ఆ) యోగి	బ్రహ్మసంస్పర్శమ్	=	పరబ్రహ్మ పరమాత్మ ప్రాప్తి రూపమైనదియు
ఏవమ్	=	ఈ విధంగా	అత్యంతమ్	=	అనంతమైనదియు నగు
సదా	=	సర్వకాలములందు	సుఖమ్	=	ఆనందమును
ఆత్మానమ్	=	ఆత్మను	అశ్నుతే	=	అనుభవించును
యుంజన్	=	(పరమాత్మయందే) లగ్న మొనర్చుచు			

ఏవం సదా ఆత్మానం యుంజన్ యోగీ విగతకల్మషః ।
బ్రహ్మసంస్పర్శమ్ అత్యంతం సుఖం సుఖేన అశ్నుతే ॥

తా: తొలగిపోయిన కల్మషములుగల యోగి ఈ విధముగా సర్వకాలములందు చిత్తమును ఏకాగ్రము చేయువాడై పరబ్రహ్మతో సమ్మేళనముగల అనంతమగు ఆనందమును అనాయాసముగా పొందును.

అదే ఆలోచన కొనసాగుతున్నది. అంతకుముందు **ఉత్తమం సుఖమ్ ఉపైతి** అంటే ఇక్కడ **అత్యంతం సుఖమశ్నుతే** అంటున్నాడు. ఈ వ్యక్తి పొందుతాడు. ఏ వ్యక్తి? యోగి. అతను అంతులేని ఆనందాన్ని, శాంతిని, పూర్ణత్వాన్ని పొందుతాడు. ఈ శాంతి జ్ఞానం కాదు, జ్ఞానఫలం. నిదిధ్యాసనం ఏం చేస్తుంది? నిదిధ్యాసనం శాంతిని ప్రత్యక్షంగా కలుగజేయదు. జ్ఞానం పొందితే శాంతి కలిగితీరాలి, కాని మనకు ఎందుకు కలుగటం లేదు? మనలో సంవత్సరాల తరబడీ కూరుకుపోయిన ఆలోచనాతీరువల్ల.

ఇంటిపైన ట్యాంకులో నీళ్ళు ఉంటే అవి కిందికి ఇంట్లోకి వస్తాయి. ఎందుకు? భూమ్యాకర్షణ శక్తివల్ల. దీని కోసం ప్రత్యేకంగా పూజలు చేయనవసరం లేదు. కుళాయి తిప్పితే కిందికి వస్తాయి. అంటే మీరు కుళాయి తిప్పటంవల్ల, సహజంగా కిందికి పారే నీరుకి ఉన్న ఆటంకం తొలగించారన్నమాట.

అలాగే జ్ఞానం అంటే శాంతి. బుద్ధిలో కలిగిన జ్ఞానం, మనస్సులోకి శాంతిరూపంలో ప్రవహించాలి. అలా ప్రవహించలేదు అంటే, మనం కుళాయి కట్టేశామన్నమాట. నిదిధ్యాసనం పాత అలవాట్లు అనే కుళాయిని తెరచి, శాంతి ప్రవహించటానికి తోడ్పడుతుంది. ప్రవహిస్తుందంటే అక్షరాలా శాంతి ఎక్కడ్నుంచో దూసుకువచ్చి, కళ్ళ ద్వారా ప్రవహిస్తుంది అని అర్థం చేసుకోకూడదు. శాంతి కలుగుతుంది అని అర్థం.

అంతకుముందు ఏ పరిస్థితి అయితే అశాంతిని కలుగజేసిందో, అదే పరిస్థితి ఇప్పుడు అంతగా బాధించదు. ఈ మార్పు కూడా రాత్రికి రాత్రి వచ్చేయదు. మీరు నిదిధ్యాసనం చేస్తూ ఉండగా, ఒక శుభముహూర్తాన ఏ 12.37కో శాంతి కట్టలు తెంచుకుని ప్రవహించదు. ఆ మాటకొస్తే ఏ మార్పు కూడా రాత్రికి రాత్రి కలుగదు. మీరు 80 కేజీలకు బరువు పెరిగారంటే ఒక్కసారిగా ఏ 50నుంచో పెరిగేయరు. కొంచెం కొంచెంగా పెరుగుతూ వస్తారు. వేదాంతం కూడా అంతే.

అత్యంతం సుఖమ్ అశ్నుతే – ప్రయత్నపూర్వకంగా ధ్యానం చేస్తే, త్వరలోనే అది వంటబట్టి, తేలిగ్గా పూర్తి శాంతిని పొందుతారు. ఎవరు?

యోగీ – అంటే నిదిధ్యాసనం చేసే సాధకుడు. ఈ మార్పుకోసం ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చించే వ్యక్తి ఈ మార్పును ఎలా తెస్తాడు?

ఏవమ్ ఆత్మానం సదా యుంజన్ – ఫిజియోథెరపీలో చేతి కదలికలు పదేపదే చేస్తుంటే, చేయి పని చేయటం మొదలు పెడుతుంది. ఇది సైకోథెరపీలాంటిది. దీనికి చాలా సమయం పడుతుంది. చేయి స్థూలం అయితే, మనస్సు చాలా సూక్ష్మం. మనస్సులో మార్పు తీసుకురావటం అంత నిముషాలమీద జరగదు. ఏవం అంటే

ఈ విధంగా. ఏ విధంగా? ముందు చెప్పిన విధంగా! ఆత్మ అంటే ఇక్కడ మనస్సు; యుంజన్ అంటే మనస్సును క్రమబద్ధీకరణం చెయ్యటం; ఆలోచనా తీరుని మార్చటం. కాకపోతే శ్రవణ, మననాల ద్వారా నేర్చుకున్న జ్ఞానం తోడుగా తీసుకుని మార్చటం. అలా చేస్తే ఏమవుతుంది?

విగతరాగ కల్మషః – అన్ని విపరీతభావనలూ పోతాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలను విపరీతభావనలు లేదా విపర్యయ అంటారు. కోపం, నిరాశ భావనలు అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలు. కల్మష అంటే విపరీతభావన. విగత అంటే పోతాయి. ఎప్పుడు?

సదా – ఈ ధ్యానం ఎప్పుడూ చేస్తూ ఉండాలి. సమయం దొరికినప్పుడల్లా ఒకచోట కూర్చుని ఏ విషయాలు నన్ను ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి; ఏవి సంవత్సరాల తరబడీ నాలో కూరుకుపోయి ఉన్నాయి అని విశ్లేషించుకోవాలి.

ఆరోగ్యవిషయంలో కూడా చూడండి; ఏదైనా అనారోగ్యం వస్తే ఒకటి, రెండు మాత్రలు వేసుకుంటే తగ్గి పోతుంది ఒక్కోసారి. ఒక్కోసారి ఆసుపత్రిలో చేరి, ఏ ఆపరేషనో చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. మనస్సు పరిస్థితి కూడా అంతే. ఉన్న పరిస్థితి మార్చగలిగిన పరిస్థితా, మార్చలేని పరిస్థితా? మార్చగలిగిన పరిస్థితి అయితే, దాని గురించి బెంగ పడుతూ కూర్చునే బదులు మార్చటానికి ప్రయత్నించండి. మార్చలేని పరిస్థితి అయితే, ముందు అది మార్చలేని పరిస్థితి అని గ్రహించాలి. ఆ విషయం గ్రహించాక, దాని గురించి పదేపదే వాపోయే బదులు, దాన్ని తట్టుకుని నిలబడగలిగేందుకు నేనేం మారగలను అని ఆలోచించి, ఆ విధంగా ప్రయత్నిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

మీరు కెమెరాతో ఒక ఫోటో తీస్తున్నారు. ఫోటో బాగా రావాలంటే, ఇంకొంచెం దూరం జరగాలని అనిపిస్తే, ఏం చేస్తారు? ఫోటో తీసుకుంటున్న వ్యక్తిని కొంచెం వెనక్కి వెళ్ళమంటారు. కాని ఆ ఫోటో కొడైకెనాల్ కొండల్లో తీస్తుంటేనూ, ఆ వ్యక్తి అప్పటికే కొండ చివరన నిలుచుని ఉంటేనూ, అతన్ని జరగమనకుండా మీరే వెనక్కి జరుగుతారు. కావల్సింది దూరం. ఎవరు జరుగుతారన్నది ముఖ్యం కాదు.

ఇక్కడ కూడా అంతే. మీరు మార్చలేని పరిస్థితి ఎదురైతే, దాన్ని జరగమనలేరు కాబట్టి, మీ మనస్సును జరగమనండి, అంటే మనస్సును దిటవు పరుచుకోండి. అలా కుదిరితే ప్రపంచాన్ని మార్చండి, లేదూ మీరే మారండి. అంతేకాని దాని గురించి వాపోతూ కూర్చుంటే లాభం లేదు. సదా అంటే క్రమం తప్పకుండా చేయాలి, పెద్ద సమస్యలకు ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ చూపాలి. అలా చేస్తే ఈ యోగి అత్యంతం సుఖం అశ్నుతే. అది చేయటం కష్టమా?

సుఖేన (అశ్నుతే) – అసలు కష్టం కాదు. చాలా తేలిక; కాకపోతే ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రారంభంలో ఏదైనా కష్టంగానే ఉంటుంది. మనకు కింద కూర్చునే అలవాటు లేకపోతే, ఒక్కసారిగా కింద కూర్చోవాలంటే తాతలు దిగివస్తారు. సుఖేన అంటే అనాయాసంగా, తేలిగ్గా వేదాంతంలో ఎదుగుతాము. దాని ఫలితాన్ని అనుభవిస్తాము కూడా.

మొదట అనుభవంలోకి వచ్చే ఫలం **జీవన్ముక్తి**. మనశ్శాంతి కలుగుతుందని చూశాము. అది ఎక్కడో బాహ్యంగా లేదు. మనకు మనశ్శాంతి కలిగిందో లేదో ఎవరు చెబుతారు? ఎవరూ చెప్పరు. మనకే ఇప్పుడే, ఇక్కడే అనుభవమవుతుంది. ఇది కృష్ణపరమాత్మ ఇచ్చే గ్యారంటీ కార్డు. సుఖేన అశ్నుతే. ఈ ఆనందం ఎక్కడనుంచి వస్తుంది? బాహ్యప్రపంచంనుంచి కాదు.

బ్రహ్మసంస్పర్శమ్ – బ్రహ్మతో నాకున్న అనుబంధంవల్ల. నా బ్రహ్మస్వరూపాన్ని స్వీకరించటంవల్ల. బ్రహ్మ అంటే ఆత్మ. ఆత్మ అంటే నా ఉన్నతస్థాయి; నా ఉన్నతస్థాయిని నేను తెలుసుకోవటంవల్ల కలిగిన ఆనందం ఇది. సంస్పర్శమ్ పదాన్ని అక్షరాలా తీసుకుంటే సంస్పర్శ అంటే బ్రహ్మతో స్పర్శ. అంటే బ్రహ్మ దగ్గరగా ఉండి, బ్రహ్మనుంచి ఆనందం ప్రవహిస్తుంది అని అర్థం చేసుకోకూడదు. సంస్పర్శమ్ అంటే నా స్వరూపాన్ని స్వీకరించటంవల్ల ఆనందం పొందుతాను అని అర్థం.

అంటే, జ్ఞాని బాహ్యప్రపంచంలో ఆనందం పొందకూడదా? శాస్త్రం అలా ఏమీ నిషేధించలేదు. ధార్మిక ఆనందాన్ని దేన్నైనా పొందవచ్చు. ఒక వీనులవిందైన సంగీతకచేరీకి వెళితే, దాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు. దాన్ని విషయానందం అంటారు. జ్ఞాని బ్రహ్మానందం పొందితే, విషయానందం పొందకూడదని ఎక్కడా లేదు. అతను ఒక జెనరేటర్ తనలో ఉన్నట్టుగా ఉంటాడు. బయట కరెంటు ఉన్నంతవరకూ వాడతాము. కరెంటు పోతే, జనరేటరును వాడతాము. అలాగే జ్ఞాని విషయానందం ఉన్నంతవరకూ దాన్నుంచి ఆనందం పొందుతాడు. అది లేకపోతే, బ్రహ్మానందంలోకి తేలికగా వెళ్ళిపోతాడు.

ఆత్మను మూడు స్థాయిల్లో అర్థం చేసుకోవాలి.

1. దేహ విలక్షణ ఆత్మ – దేహానికి వ్యతిరిక్తంగా ఉంది ఆత్మ
2. దేహ అంతర్యామి – ఆత్మ దేహంలో ఉంది
3. సర్వదేహ ఆధారః – ఆత్మలోనే అన్ని దేహాలూ ఉన్నాయి

ఈ జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకుని సదా అందులోనే నిలబడగలగాలి. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. బ్యాంకులో మనం డబ్బు వేస్తేనే, క్లిష్టసమయంలో ఆ డబ్బును వాడుకోగలము. అలాగే, క్లిష్టసమయంలో ఈ జ్ఞానాన్ని వాడుకోవాలంటే నిదిధ్యాసనం ద్వారా ఈ జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకోవాలి. అందువల్ల ఎంత ఎక్కువ నిదిధ్యాసనం చేస్తే, అంత ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందగలుగుతాము. ఈ యోగి అలా చేశాడు.

శ్లో. 29 **సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।**
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః॥
సర్వభూతస్థమ్, ఆత్మానమ్, సర్వభూతాని, చ, ఆత్మని,
ఈక్షతే, యోగయుక్తాత్మా, సర్వత్ర, సమదర్శనః ॥

యోగయుక్తాత్మా	=	సర్వవ్యాప్తమైన అనంత చైతన్యమందు ఏకీభావ స్థితి రూపయోగ యుక్తమైన మనస్సుగలవాడును	ఆత్మానమ్	=	తన ఆత్మను
			సర్వభూతస్థమ్	=	సర్వప్రాణులందును స్థితమైయున్నట్లుగను
			చ	=	ఇంకా
సర్వత్ర	=	అంతటను (అన్నింటిని)	సర్వభూతాని	=	ప్రాణులను అన్నింటిని
సమదర్శనః	=	సమభావముతో చూచు వాడును అగు యోగి	ఆత్మని, ఈక్షతే	=	తన ఆత్మయందు (కల్పితములుగను) చూచును

యోగయుక్త ఆత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః, ఆత్మానం సర్వభూతస్థం
సర్వభూతాని చ ఆత్మని ఈక్షతే॥

తా: యోగముతో కూడిన చిత్తముగలవాడు, సకలప్రాణులందు సమభావముతో తన ఆత్మను సర్వప్రాణుల యందును చూచును. ప్రాణులను అన్నింటిని తన ఆత్మయందు చూచును.

యోగయుక్తాత్మా – ఈ జ్ఞాని పేరు యోగయుక్తాత్మా. ఆత్మ అంటే మనస్సు; జ్ఞాని మనస్సు ఈ జ్ఞానంతో పూర్తిగా నిండివుంది. మీ మనస్సులో ఏ జ్ఞానం ఎక్కువగా నిండివుంటే, ఏది చూసినా, ఏది విన్నా ఆ పరిధిలోనే ఆలోచిస్తారు. మీరు సంగీతప్రియులైతే, ఒక పాపాయి ఏడుపులో కూడా సరిగమపదనిసలే వినిపిస్తాయి. అంటే ఏడుపు కూడా ఆలాపనగా వినిపిస్తుంది.

మీరు ఒక చెట్టు కింద కూర్చుంటే, ఒక ఆపిల్‌పండు కిందపడితే మీరేం చేస్తారు? అది తీసుకుని చక్కగా తింటారు. కాని న్యూటన్ ఏం చేశాడు? అతనిలోని శాస్త్రజ్ఞుడు బయటకు వచ్చాడు. దాన్నుంచి ప్రకృతి సూత్రాన్ని కనుగొన్నాడు. మీరు ఇంజనీరు అయితే, మరోలా ఉంటుంది ఆలోచన. వేదాంతి అయితే వేదాంతపరంగా ఉంటుంది ఆలోచన. అందువల్ల యుక్తః అంటే ఆత్మజ్ఞానంతో నిండిపోవటం. ఎందువల్ల? యోగేన – నిదిధ్యాసనంలోనే ఎప్పుడూ ఉండటంవల్ల. అంటే వేదాంతధ్యానంవల్ల మనస్సు వేదాంతంలో పూర్తిగా రమిస్తున్న వ్యక్తి.

4. ధ్యానఫలం శ్లోకాలు 29–32 సర్వత్ర సమదర్శనః – సర్వత్ర ఆత్మదర్శనం. ఎప్పుడూ ఆత్మలో రమిస్తుండటంవల్ల, మనుష్యులతో సంభాషణలు జరుపుతున్నా కూడా వారిలోని ఆత్మను అంటే వారి స్వస్వరూపాన్ని చూస్తాడు. ఒక దండలో కనపడకుండా ఉన్న దారం ఆ పూలనన్నిటినీ ఎలా కలిపి ఉంచుతుందో, అలా ఆత్మ అన్నిటిలో చైతన్యతత్త్వంగా అన్ని జీవుల్లో ఉంటుంది. జ్ఞాని మనుష్యులలోని ఈ ఆత్మను చూస్తాడు. చూస్తాడు అంటే అక్షరాలా చూస్తాడు అని కాదు, అర్థం చేసుకుంటాడు.

అలాగని మనుష్యుల మధ్య ఉన్న తేడాలను గమనించడా అంటే చక్కగా గమనిస్తాడు. వారిలో ఉన్న ఉద్రేకాలను, తెలివితేటలను గమనిస్తాడు. కాని వాటితో పాటు వారందరిలో ఏకత్వాన్ని కూడా చూస్తాడు. బంగారు ఆభరణాలలో

ఈ సమత్వాన్ని మనం జాగ్రత్తగా పాటిస్తాము. అది గాజు అవనీ, గొలుసు అవనీ, ఉంగరం అవనీ, దాంట్లో బంగారం ఉందనీ, దాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలనీ తెలుసు. తెలుసని ఎలా తెలుసు? ఎందుకంటే దాన్ని భద్రంగా బీరువాలో దాచుకుంటాము కాబట్టి. అంటే ఆభరణాలన్నిటిలోనూ బంగారం దర్శనం చేస్తున్నాము, నామ, రూపాల భేదాలను అధిగమించి. దాన్నే సర్వత్ర సమదర్శనం అంటారు. సర్వత్ర సమదర్శనః, యోగ యుక్తాత్మా, జ్ఞాననిష్ఠ – అతను కేవలం జ్ఞానే కాదు, జ్ఞాననిష్ఠలో నెలకొని ఉన్నాడు.

సర్వభూతస్థం ఆత్మానం – అతని దర్శనం ఎలా ఉంటుంది? ప్రతి జీవిలోనూ ఆత్మను చూస్తాడు. ఎలాగైతే ప్రతి గదిలోనూ, ప్రతి కుండలోనూ, ప్రతి కప్పులోనూ ఆకాశం ఉందని చూస్తామో, అలా ఆత్మ ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉంది. దీన్ని సర్వ అంతర్యామిత్వదర్శనం అంటారు. అంతేకాదు, దీన్ని ఇంకోవిధంగా కూడా చూస్తాడు. ఏమిటది?

సర్వభూతాని చ ఆత్మని – గదిలో ఆకాశం ఉందన్న దశనుంచి ఆకాశంలోనే అన్ని గదులూ ఉన్నాయి అనగలిగే దశకు వెళ్ళాలని చూశాము. అలాగే అన్ని శరీరాల్లోనూ ఆత్మ ఉందనే దశనుంచి, ఆత్మలోనే అన్ని శరీరాలూ ఉన్నాయి అనగలిగే దశకు వెళతాడు. సర్వభూతాని అంటే అన్ని శరీరాలు. ఆత్మకు నాశనం లేదు, అనాత్మకు నాశనం ఉంది అని తెలుసుకుంటాడు. మనకు ఉన్నవి రెండు ఛానెళ్ళు. ఆత్మ ఛానెల్ ఒకటి, అనాత్మ ఛానెల్ ఇంకొకటి. దేనిలో ఏది వెతుక్కోవాలో జ్ఞానికి తెలిసినట్టు అజ్ఞానికి తెలియదు. జ్ఞానికి ఆనందం కావాలంటే, నానాత్వం కావాలంటే, అందాన్ని ఆస్వాదించాలంటే అనాత్మ ఛానెల్‌కి వెళతాడు. భద్రత కావాలంటే, శాంతి కావాలంటే ఆత్మ ఛానెల్‌కి వెళతాడు. అదే అజ్ఞాని విషయానికి వచ్చేసరికి, అశాశ్వతమైన విషయాలనుంచి శాశ్వతమైన భద్రత కోరుకుంటాడు. అశాశ్వతమైన విషయాలు, అశాశ్వతమైన మనుష్యులు, అశాశ్వతమైన బాంధవ్యాలు శాశ్వతమైన భద్రతను ఇవ్వలేవని తెలియకపోవటం ఫలితంగా నిరాశానిస్పృహలకు లోనవుతాడు అజ్ఞాని.

నాసతో విద్యతే భావో నాభావో విద్యతే సతః ।
ఉభయోరపి దృష్టోఽంతః త్వనయోస్తత్త్వదర్శిభిః ॥ – 2.16

అనిత్యమైనదానికి ఉనికి లేదు. నిత్యమైన దానికి లేమి లేదు. జ్ఞానికి ఏది ఎక్కడ వెతుక్కోవాలో తెలుసు. ఆకలి వేస్తే ఆత్మకు వెళ్ళడు. భవతీ భిక్షాం దేహి అంటాడు. శాశ్వతత్త్వం కావాలంటే, శరీరానికి వెళ్ళడు, బాంధవ్యానికి వెళ్ళడు. అందువల్ల సర్వభూతస్థం ఆత్మానం పశ్యతి; సర్వభూతాని ఆత్మని చ పశ్యతి; సర్వత్ర సమదర్శనః జ్ఞాననిష్ఠ. ఎలా పొందాడు ఈ జ్ఞాననిష్ఠ. వేదాంతంలో కాలం గడపటంవల్ల పొందాడు.

శ్లో. 30 **యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి ।**
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి ॥
యః, మామ్, పశ్యతి, సర్వత్ర, సర్వమ్, చ, మయి, పశ్యతి,
తస్య, అహమ్, న, ప్రణశ్యామి, సః, చ, మే, న, ప్రణశ్యతి ॥

యః	= ఏ పురుషుడైతే	పశ్యతి	= చూచునో
సర్వత్ర	= సకల ప్రాణులందును	తస్య	= ఆ పురుషునకు
మామ్	= ఆత్మరూపమున వ్యాపించియున్న నన్ను (వాసుదేవుని)	అహమ్	= నేను
		న, ప్రణశ్యామి	= కనబడకుండా ఉండను
పశ్యతి	= చూచునో	సః, చ	= అతడును
చ, సర్వమ్	= అలాగే సమస్తప్రాణులను	మే	= నాకు
మయి	= నాయందు	న, ప్రణశ్యతి	= కనబడకుండా ఉండడు

యః మాం సర్వత్ర పశ్యతి, సర్వం చ మయి పశ్యతి ।
తస్య అహం న ప్రణశ్యామి, సః చ మే న ప్రణశ్యతి ॥

తా: ఎవరైతే సర్వమునందు నన్ను చూచునో, ఇంకా సర్వమును నాయందు చూచునో, అటువంటి వానికి నేను కనబడకుండా ఉండను. అతడు కూడా నాకు కనబడకుండా ఉండడు.

ఈ శ్లోకంలో భక్తి గురించి కొంచెంగా చెప్పి వదిలేస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇంతవరకూ భక్తి మాట ఎత్తలేదు. ఏడవ అధ్యాయంలోనే భక్తి గురించి వస్తుంది. కాని ఇక్కడ కొంచెంగా దాన్ని వర్ణిస్తున్నాడు. ఆత్మను అన్నింటిలో చూడటమే భక్తికి పరాకాష్ఠ అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఆత్మ సర్వవ్యాపకం, అన్ని శరీరాల్లోనూ ఉంది.
ఆత్మ నా శరీరంలో కూడా ఉంది. అది నా స్వరూపం.
అంటే నేను సర్వవ్యాపకమైన ఆత్మను.

ఇప్పుడు కృష్ణపరమాత్మ ఇంకొక విషయం చెబుతున్నాడు.

సర్వత్ర ఆత్మదర్శనం = సర్వత్ర ఈశ్వరదర్శనం.
సర్వత్ర ఈశ్వరదర్శనం చేయటం భక్తి పరాకాష్ఠ.

ఇది ఆత్మజ్ఞానంవల్లనే సాధ్యం. ఎందుకంటే ఆత్మజ్ఞానానికి రాకముందు, భగవంతుడు అంతటా ఉన్నాడని తెలియదు. ఆయనకి ఒక నామం, రూపం ఇస్తాము. ఒక లోకం ఇస్తాము, కాలపరిమితి ఇస్తాము. భగవంతుడు నాకు దర్శనం ఇచ్చాడు అని మురిసిపోతాము కాని, ఇచ్చినట్టే ఇచ్చి మాయమయిపోయి, మనను దుఃఖంలో ముంచెత్తుతాడు.

భాగవతంలో గోపికాగీతం ఉంటుంది. అందులో గోపికలు కృష్ణుడు తమను వదిలి వెళ్ళిపోయాడని విలపిస్తారు. భగవంతుని కొలవటం, ఆయన దర్శనంకోసం ఆరాటపడటం తప్పనటం లేదు, కాని దానివల్ల మనం భగవంతునికి పరిమితులు విధిస్తున్నాము. దాన్ని అపరాభక్తి, ద్వైతభక్తి, భేదభక్తి అంటారు. దీన్నుంచి ఒక అడుగు పైకివెళ్ళి, పరావిద్య నేర్చుకుంటే పరాభక్తి ఏర్పడుతుంది. భగవంతుడు సర్వవ్యాపకుడు, అంతటా ఉన్నాడు అని నేర్చుకుంటాము.

ఒక దైవాన్ని మన వ్యక్తిగత దైవంగా కొలిస్తే ఆ ఆకారాన్ని మాయామానుషవేషం అంటారు. కృష్ణపరమాత్మే ఈ విషయాన్ని మరోచోట చెబుతాడు.

అవజానన్తి మాం మూఢాః మానుషీం తనుమ్ ఆశ్రితమ్– నా పరమభావం తెలియక నేనొక రూపం ఉన్న మనిషని అనుకుంటారు అంటాడు కృష్ణపరమాత్మ. పరమాత్మ ఉన్నతరూపం ఏమిటి? ఆత్మస్వరూపం.

ఆత్మదర్శనం = ఈశ్వరదర్శనం.

యః మాం సర్వత్ర పశ్యతి – యః అంటే ఏమిటి? ముందు శ్లోకంలో చెప్పబడిన జ్ఞాని. ఆ జ్ఞాని అంతటా ఆత్మను చూస్తాడు అన్నాడు అందులో. అదే జ్ఞాని పరమాత్మను అంతటా చూస్తాడు అంటున్నాడు ఇక్కడ. ఈ రెండు శ్లోకాలను కలిపితే, అర్థం ఏమిటి? ఆత్మను అంతటా చూడటమంటే భగవంతుణ్ణి అంతటా చూడటం! ఆత్మ చైతన్యస్వరూపమైతే, భగవంతుడు కూడా చైతన్యస్వరూపుడు. జన్మాష్టమి రోజు పుట్టి, మరొకరోజు పరమపదించిన అతను మామూలు వ్యక్తి కాదు. కృష్ణపరమాత్మ అసలు స్వరూపం అది కాదు. కృష్ణుణ్ణి భగవంతునిగా పూజించుటంలో తప్పులేదు, కాని వేదాంతం అక్కడితో ఆగవద్దంటుంది. అయితే ఏం చేయాలి?

యః మాం సర్వత్ర పశ్యతి – సర్వత్ర అంటే అన్ని శరీరాల్లో. భగవంతుడు అన్ని శరీరాల్లోనూ చైతన్యస్వరూపుడిగా ఉన్నాడు. శరీరంయొక్క చైతన్యం తెలుస్తోందంటే, భగవంతుడు తెలుస్తున్నాడన్నమాట. ఈ విషయాలు కృష్ణపరమాత్మే ఇంకొకచోట చెబుతాడు తర్వాత. భగవంతుణ్ణి చూడటానికి కళ్ళు మూసుకోనవసరం లేదు. నిజానికి భగవంతుణ్ణి అన్ని జీవరాశుల్లోని చైతన్యస్వరూపంగా అనుభవిస్తున్నాము. అందరిలోనూ భగవంతుణ్ణి చూడటమే కాదు, దానికి రెండోవైపు కూడా చూస్తాడు. అంటే ఏమిటి? భగవంతునిలోనే అందరినీ చూస్తాడు. అందరినీ అంటే అన్ని శరీరాలనీ చూస్తాడు.

విశ్వాధారం గగన సదృశమ్ – భగవంతుణ్ణి ఆకాశంతో పోలిస్తే, ఆయన ఆకారం ఏమిటి? సర్వవ్యాపక పరమాత్మ, నిర్గుణబ్రహ్మ. మరి అయితే దేవుణ్ణి సాకారంగా ఎందుకు కొలుస్తున్నాము? నిర్గుణబ్రహ్మను అర్థం చేసుకోవటానికి మనస్సు సూక్ష్మంగా అవాలి. మనస్సు సూక్ష్మంగా అయ్యేవరకు కృష్ణుడు, రాముడు, దేవి అనే ఏదో ఒకరూపంలో కొలిచి, చివరకు నిరాకారబ్రహ్మను అర్థం చేసుకోవాలి. జ్ఞాని అలా పరమాత్మను అంతటా చూస్తాడు.

ఇలా పరమాత్మను తనతో సహా అందరిలో ఉన్న ఆత్మగా కొలవటంవల్ల కలిగే లాభమేమిటి? ఎప్పటికీ భగవంతునితోనే ఉంటాము. భగవంతుడు ప్రత్యక్షమై, అభయహస్తం చూపి, వరమివ్వాలి అని ఎదురు చూడము. అంతేకాదు, మనయిష్టం వచ్చినప్పుడు భగవంతుణ్ణి పిలుస్తాము.

అస్మిన్ హరిద్రబింబే సుముఖ మహాగణపతిం ధ్యాయామి, ఆవాహయామి

ఏదో చిన్న ప్రసాదం పెట్టి **యథాస్థానం ప్రతిష్ఠాపయామి** అని పంపించేస్తాము. అలా సంధ్యావందనంలో గాయిత్రీదేవిని ఆవాహనం చేసి, మళ్ళీ వెనక్కి పంపిస్తాము. ఆ విధంగా భగవంతుణ్ణి దేశ, కాల, వస్తుపరిమితి

ఉన్న, వచ్చి పోయే నామరూపాలున్న భగవంతునిగా కొలుస్తాము కాని, నిజానికి సర్వవ్యాపకమైన భగవంతునికి రాకపోకలు లేవు.

తస్య అహం న ప్రణశ్యామి – అటువంటి జ్ఞానీ భక్తునినుంచి నేనెప్పటికీ వెళ్ళిపోను. అతనికి నేను అదృశ్యుణ్ణి కాను. అటువంటి జ్ఞానిని ఎవరూ బెదిరించలేరు. నిన్ను వదిలి వెళ్ళిపోతాను అని ఎవరైనా అన్నా కూడా, అతనిలో భగవంతుడు ఉండటంవల్ల ఇటువంటి బెదిరింపులకు చెక్కు చెదరడు. పోతే పో అంటాడు. నన్ను వదిలిపోని భగవంతుడు నాతో ఉండగా నాకేమిటి తక్కువ అంటాడు.

ఒక రాజుని అతని మంత్రి భగవంతునికన్నా మీరే ఎక్కువ అని చెబుతాడు. ఎలాగంటే భగవంతుడు చేయలేని పని రాజు చేయగలడు. ఏమిటది? రాజుకు ఎవరిమీదైనా కోపం వస్తే వారికి దేశబహిష్కరణ శిక్ష విధించగలడు కాని, భగవంతుడు విధించలేడు. ఎందుకు? భగవంతుడు సర్వవ్యాపకుడు, ఆయనలేని చోటంటూ లేదు. అందువల్ల ఆయన మనను తన పరిధి దాటి బయటకు పంపలేడు. ఆయన అంటున్నాము కాని నిర్వికార బ్రహ్మ విషయానికి వచ్చేసరికి ఆడా మగా భేదం కూడా లేదు. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ అటువంటి జ్ఞానినుంచి నేనెప్పుడూ అదృశ్యమవను అంటున్నాడు. అంతేకాదు,

స చ మే న ప్రణశ్యతి – అతడు కూడా నాకు అదృశ్యుడు కాడు. మాది విడదీయని బంధం. తక్కిన రకాల భక్తుల్లో, భగవంతుడు వచ్చిపోతాడు కాని, జ్ఞానీ భక్తుడి విషయంలో భగవంతుడు, అతనూ ఒకటే!

జ్ఞానీ తు ఆత్మైవ మే మతం – 7.18

నిజానికి విడదీయరాని బంధం అని కూడా అనకూడదు. జ్ఞానే భగవంతుడు; భగవంతుడే జ్ఞాని. అందువల్ల స చ మే న ప్రణశ్యతి అన్నాడు. ప్రణశ్యతి అంటే నానుంచి అదృశ్యమవడు అని అర్థం. నిదిధ్యాసనంవల్ల భగవంతునికి గొప్ప భక్తుడు అవుతాడు.

శ్లో. 31 **సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః ।**
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే ॥
సర్వభూతస్థితమ్, యః, మామ్, భజతి, ఏకత్వమ్, ఆస్థితః,
సర్వథా, వర్తమానః, అపి, సః, యోగీ, మయి, వర్తతే ॥

యః	=	ఏ పురుషుడు (యోగి)
ఏకత్వమ్,	=	భగవంతునియందు
ఆస్థితః		ఏకీభావస్థితుడై
సర్వభూత	=	సమస్త భూతములందును
స్థితమ్		ఆత్మరూపమున స్థితుడైయున్న
మామ్	=	వాసుదేవుడనైన నన్ను
భజతి	=	భజించునో
సః, యోగీ	=	అటువంటి యోగి
సర్వథా,	=	సర్వవ్యవహారములందు
వర్తమానః, అపి		ప్రవర్తించు చున్నను
మయి	=	(వాసుదేవుడనైన) నాయందే
వర్తతే	=	ప్రవర్తించును

యః ఏకత్వమ్ ఆస్థితః సర్వభూతస్థితం మాం భజతి।
సః యోగీ సర్వథా వర్తమానః అపి, మయి వర్తతే ॥

తా: ఎవరైతే ఏకత్వ (అభేద) భావనను ఆశ్రయించినవాడై సకలప్రాణులందు ఉండే నన్ను భజించునో, అటువంటి యోగి సర్వప్రకారములుగా ఉంటున్నవాడే అయిననూ, నాయందు ఉండును.

ఈ ఉన్నతమైన భక్తిలో భక్తి చూపే విధానం కూడా మారుతుంది. అంతకుముందు భగవంతుణ్ణి ఒక రూపంలో కొలిచాను. ఆయనకు కూడా అన్నపానాదులు, స్నానాలు అవసరం అనుకునేవాణ్ణి. అందువల్ల షోడశోపచార పూజలు చేసేవాణ్ణి.

స్నానం సమర్పయామి, స్నానానంతరం ఆచమనీయం సమర్పయామి, వస్త్రం సమర్పయామి, వస్త్రార్థమ్ అక్షతాన్ సమర్పయామి, ఆభరణం సమర్పయామి, ఆభరణార్థమ్ అక్షతాన్ సమర్పయామి.

భగవంతుణ్ణి సర్వాంతర్యామిగా కొలిచేటప్పుడు ఈ షోడశోపచారాలు అపచారాలుగా తోస్తాయి. శంకరుల వారు **పరపూజ** అని ఒక అద్భుతమైన శ్లోకం రచించారు. అందులో ఆయన చెబుతారు, ఓ భగవంతుడా నీకు ఆసనం ఎలా సమర్పించను? నువ్వు మొత్తం విశ్వానికే అధిష్ఠానం; నీ చేతులెలా కడగను, నీ కాళ్ళెలా కడగను. నువ్వు కాళ్ళూ చేతులూ అంటూ పరిమితి ఉన్న ఆకారానివి కాదు. నీకు రూపం లేదు.

యత్తదద్రేశ్యమగ్రాహ్యమగోత్రమవర్ణమచక్షుశ్శ్రోత్రం
తదపాణి పాదం నిత్యం విభుం సర్వగతం సుసూక్ష్మం
తదవ్యయం యద్భూతయోనిం పరిపశ్యంతి ధీరాః – ముండకమ్ – 1.1.6

భగవంతుడు నిత్యం, సర్వగతం, సుసూక్ష్మం. ఆయన కంటికి కనబడదు, ఆయనను పట్టుకోలేము. ఆయనకు కాళ్ళు, చేతులు లేవు (రూపం లేదు). అటువంటప్పుడు ఆయనకు షోడశోపచారపూజ ఎలా చేయాలి?

గమనిక: సగుణబ్రహ్మను పూజించటం, షోడశోపచారాలు చెయ్యటం తప్పని నిందించటం లేదు. అది కర్మకాండ స్థాయికి చెందిందనీ, జ్ఞానకాండ స్థాయికి ఎదగాలనీ సూచించటమే దీని ముఖ్యోద్దేశం. అది కాక శాస్త్రంలో నహినిందా న్యాయం అని ఒక న్యాయం ఉంది. ఒక విషయాన్ని స్తుతించటానికి, ఇంకొకదాన్ని విమర్శిస్తుంది. అక్కడ విమర్శను పట్టించుకోకుండా, దేన్ని స్తుతిస్తున్నాడో దాన్ని గ్రహించాలి.

జ్ఞాని విషయానికి వచ్చేసరికి అతని భక్తి వేరేగా ఉంటుందని చూశాము. అతను భగవంతునికి ఆవాహన చేయనవసరం లేదు. ఎందుకంటే అతనికీ, భగవంతునికీ మధ్య దూరమే లేదు. జ్ఞానం అంటేనే భక్తి ప్రదర్శించటం.

యః మాం భజతి – యః అంటే జ్ఞాననిష్ఠలో ఉన్న ఈ గొప్ప భక్తుడు, నన్ను కొలుస్తాడు. ఎలా కొలుస్తాడు? షోడశోపచార పూజతోనో, ఏకాదశద్రవ్యాలతో అభిషేకాలతోనో కాదు –

ఏకత్వం ఆస్థితః సన్ భజతి – భగవంతునియొక్క ఏకత్వాన్ని అంటే అద్వితీయాన్ని దర్శిస్తాడు. ఏకం బ్రహ్మ ఎక్కడ ఉన్నాడు?

సర్వభూతస్థితమ్ – అన్ని ప్రాణులలోనూ ఉన్నాడు. బ్రహ్మవల్లనే వారు జీవించి ఉన్నారు. చైతన్యరూప ఈశ్వరునిగా కొలుస్తాడు జ్ఞాని. అద్వైతభావనలో నిలుస్తాడు. అందువల్ల ప్రత్యేకంగా పూజలు చేయనవసరం లేదు జ్ఞాని. అందువల్లనే సన్న్యాసాశ్రమంలో పూజలు చేయరు. ఒకవేళ సన్న్యాసికి మఠం ఉండి, భక్తులు వచ్చే అవకాశం ఉంటే, భక్తులకోసం పూజ చేస్తారు కాని, నిజానికి జ్ఞాననిష్ఠలో ఉండటమే సన్న్యాసి పూజ.

సర్వథా వర్తమానోఽపి – అతను ఏ ఆశ్రమంలో ఉన్నా, ఏ వ్యవహారం చేస్తున్నా కూడా;

మయి వర్తతే – నాలో ఉన్నాడు. జ్ఞానికి పూజగది, పూజాద్రవ్యాలు ఉండకపోవచ్చు; సంధ్యావందనం, అగ్నిహోత్రం లాంటి నిత్యకర్మలు చెయ్యకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన అతనికి భక్తిలేదని అపోహ పడకూడదు. జ్ఞానిభక్తి అన్నింటికన్నా ఉన్నతమైన, పరిపక్వత చెందిన భక్తి. అది మామూలు రూపంలో కనబడదు. జ్ఞాని బ్రహ్మచారిగా ఉన్నా, గృహస్థు అయినా, వానప్రస్థంలో ఉన్నా, ఆ మార్పు అంతర్గతంగా ఉంటుంది. బాహ్యంగా సన్న్యాసం స్వీకరించనవసరం లేదు, అంతర్గతంగా మారటం ముఖ్యం. అతనికి భగవంతుడు ఆలయంలోనే లేడు; విశ్వమంతటా ఉన్నాడు.

ఒక జ్ఞాని శివలింగంమీద కాలు చాపుకుని పడుకున్నాడుట. అది చూసిన ఒక భక్తుడు 'అపచారం, అపచారం,' అని చెంపలు వేసుకుని, అతనిని శివలింగం మీదనుంచి కాళ్ళు తీయమని అన్నాడుట. ఆ జ్ఞాని, 'నాకు ఓపికలేదు, దయచేసి నువ్వే కొంచెం నా కాళ్ళు తీసి పక్కకు పెట్టు,' అన్నాడుట. ఆశ్చర్యం! ఆ భక్తుడు, ఆ జ్ఞాని కాళ్ళు తీసి ఎటు పెడదామనుకున్నా అక్కడ ఒక శివలింగం కనిపిస్తోందిట. అప్పుడా భక్తునికి ఈ జ్ఞాని విలువ తెలిసింది. అతను భగవంతుణ్ణి అంతటా చూస్తున్నాడు అని అర్థం చేసుకున్నాడు. కృష్ణపరమాత్మ జ్ఞాని నాలో ఎప్పుడూ ఉన్నాడు, నేను ఎప్పుడూ అతనిలో ఉన్నాను, మమ్మల్ని విడదీయలేరు అంటున్నాడు.

శ్లో. 32 **ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున ।**
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః ॥
ఆత్మౌపమ్యేన, సర్వత్ర, సమమ్, పశ్యతి, యః, అర్జున,
సుఖమ్, వా, యది, వా, దుఃఖమ్, సః, యోగీ, పరమః, మతః ॥

అర్జున!	= ఓ అర్జునా!	సుఖమ్, వా	= సుఖమును గాని, దుఃఖమును
యః	= ఏ యోగి	యది, వా దుఃఖమ్	గాని (సమానముగా
సర్వత్ర	= అంతట (సమస్త ప్రాణులను)		భావించునో)
ఆత్మౌపమ్యేన	= తనతో	సః, యోగీ	= అటువంటి యోగి
సమమ్	= సమానముగా	పరమః, మతః	= పరమశ్రేష్ఠుడు అని
పశ్యతి	= చూచునో		భావించబడును

హే అర్జున! ఆత్మా యః ఉపమ్యేన సర్వత్ర సుఖం వా యది వా దుఃఖం సమం పశ్యతి,
సః యోగీ పరమో మతః ॥

తా: ఓ అర్జునా! ఎవరైతే సకలప్రాణులందు సుఖమును గాని, దుఃఖమును గాని, తనతో సమానముగా చూచునో, అతడు పరమయోగి అని మహాత్ములు భావించెదరు.

జ్ఞానికి అలా సర్వాత్మభావన కలగటంవల్ల, అతను ఎవరినీ బాధించలేడు. ఎవరినైనా బాధిస్తే, తనను తాను బాధించుకున్నట్టే. అందువల్ల జ్ఞాని మూర్తీభవించిన దయాస్వరూపుడు అవుతాడు. అహింసకు మారుపేరుగా మారతాడు. ఎవరైనా బాధపడితే, తను విలవిలలాడిపోతాడు. అంతేకాక, అతనికి సహాయం చేయటానికి వెళతాడు.

ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర పశ్యతి – సర్వప్రాణులనూ తనలోనే చూస్తాడు. ఎందుకంటే ఒకటే ఆత్మ అందరిలోనూ ఉంది. ఆత్మౌపమ్యేన అంటే తనను ఆధారంగా తీసుకుని, తనలాగానే అందరినీ చూస్తాడు.

సమం (పశ్యతి) యః అర్జున – అతను అందరినీ సమానంగా చూస్తాడు అర్జునా. అతనిలో ఎలాంటి పక్షపాతవైఖరి కానీ, స్వార్థం కాని ఉండదు; తన శరీరాన్ని తక్కిన శరీరాలకన్నా ముఖ్యమైన దాన్నిగా భావించడు.

అందువల్ల అతను ఒక ప్రకృతి సూత్రాన్ని పాటిస్తాడు – ఎదుటివారు తనకు ఏం చేయకూడదనుకుంటాడో, దాన్ని తను ఎదుటివారికి చేయడు. ఎవరూ తనను బాధించకూడదు అనుకుంటే, తను ఎవరినీ బాధించడు.

సుఖం వా యది వా దుఃఖమ్ – ఇతరుల సుఖదుఃఖాలను తన సుఖదుఃఖాలుగా చూస్తాడు. ఎదుటివ్యక్తి ఏదైనా పొందితే, అతను పొందినట్టే భావిస్తాడు, నేను పొందలేకపోయాను అనే ఈర్ష్య ఉండదు. ఎందుకంటే సర్వత్ర సమదర్శనం చేస్తాడు కాబట్టి.

స యోగీ పరమః – అటువంటి జ్ఞాని ప్రపంచంలోనే అత్యంత గొప్ప వ్యక్తి. అందువల్ల జ్ఞానఫలం సార్వజనీన ప్రేమ.

మనలో ఒక అపోహ ఉంది. వేదాంతం నేర్చుకోవటం స్వార్థపూరితమైనది అనుకుంటారు. ఎందుకంటే తన మోక్షం కోసం తాను పాటుపడతాడు కాబట్టి. పైగా సన్యాసం తీసుకుంటే, అతను సంఘంనుంచి పారిపోయాడనీ, సంఘానికి తోడ్పడటం లేదనీ అనుకుంటారు. కాని అది ముందు చెప్పినట్టుగా అపోహ మాత్రమే. జ్ఞాని ఎన్నటికీ స్వార్థపరుడు కాదని కృష్ణపరమాత్మ చెబుతున్నాడు. అతను ఒక కుటుంబంనుంచి విడిపోయినా, ప్రపంచంలోని అన్ని కుటుంబాలతోనూ ఐక్యమవుతాడు. విడిపోవటం విశాలత్వం పెంచు కోవటానికి. అందువల్ల ఆత్మజ్ఞానం అంటే విశాలత్వంకోసం విడిపోవటం; ఆత్మజ్ఞానం అంటే విశ్వంతో ఐక్యం చెందటంకోసం పరిమితి ఉన్న దాన్నించి విడిపోవటం.

మన భావన ఎంతసేపూ పరిమితమైనది. మేమిద్దరం, మాకిద్దరు అంటాము ఎప్పుడూ. కాని వేదాంతం ప్రపంచంలో ఉన్నది మీరు నలుగురు మాత్రమే కాదు అంటుంది. స్వార్థంనుంచి నిస్వార్థానికి ఎదగాలి. నేను అనే వ్యష్టినుంచి నేను అనే విశ్వాత్మకు ఎదగాలి. జ్ఞానికి హద్దులు లేవు, పరిమితులు లేవు. నేను తెలుగువాణ్ణి, నేను భారతీయుణ్ణి, నేను ఆసియా ఖండవాసిని అనడు.

అహం నిజఃపరో వేత్తి గణనా లఘుచేతసాం

ఉదారచరితానాం తు వసుధైవ కుటుంబకం

మాతా తు పార్వతీదేవీ పితాదేవో మహేశ్వరః

బాంధవాః శివభక్తాశ్చ స్వదేశో భువన త్రయమ్॥

నా తల్లిదండ్రులు ఆదిదంపతులైన పార్వతీపరమేశ్వరులు. నా దేశం త్రిలోకాలు. ఇటువంటి సర్వవ్యాపక భావన కలుగుతుంది జ్ఞాననిష్ఠలో ఉంటే. ఇక్కడితో ధ్యానఫలం ముగిసింది.

32 శ్లోకాలవరకూ కృష్ణపరమాత్మ బోధను టూకీగా చూస్తే, నాలుగు అంశాలు చెప్పాడు.

1. బహిరంగ సాధనలు – ధ్యానం చేసే వ్యక్తి పాటించాల్సిన నియమాలు.
2. అంతరంగ సాధనలు – ధ్యానం చేసేముందు పాటించాల్సిన నియమాలు.
3. ధ్యాన స్వరూపం – ధ్యానవిధానం – ధారణ, ధ్యానం, సమాధి. గురువు చేసిన వేదాంతబోధమీద నిలబడటం.
4. ధ్యానఫలం – సర్వత్ర సమదర్శనం.

శ్రవణ, మననాల ద్వారా జ్ఞానం పొందితే, నిదిధ్యాసనంలో ఈ జ్ఞానాన్ని జ్ఞాననిష్ఠగా మలుచుకుంటారు. దాని ఫలితంగా సర్వత్ర సమదర్శనం ఏర్పడుతుంది. సర్వత్ర ఆత్మ దర్శనం చేయటంవల్ల సర్వత్ర ఈశ్వరదర్శనం కూడా చేస్తాడు. అందువల్ల దయాస్వరూపుడు అవుతాడు. బాహ్యప్రపంచం అతనిని ఏమీ బాధించదు. ఈ మార్పు అతని దృష్టిలో మార్పువల్ల కలుగుతుంది. ఈ ఆంతర్గతస్వేచ్ఛను జీవన్ముక్తి ఫలం అంటారు. ఇదంతా జ్ఞానఫలం కిందికి వస్తుంది.

ఇప్పుడు ఐదవ అంశంలోకి అడుగు పెడుతున్నాము. అర్జునుడు వేసిన ప్రశ్నకు జవాబుగా వస్తుంది ఆ అంశం. అదేమిటో చూద్దాము.

5. **ధ్యానప్రతిబంధకాలు – శ్లోకాలు 33-36 శ్లోకం 33 ఉపోద్ఘాతం**

ధ్యానప్రతిబంధకాలను ధ్యాన అంతరాయాలు అనవచ్చు. 33 నుంచి 36 వరకు ధ్యానవిఘ్నాలు, వాటి పరిహారాలూ చూస్తాము. మన శాస్త్రాల్లో నాలుగు రకాల విఘ్నాలను చూస్తాము. గౌడపాదచార్యులు తన మాండూక్యకారికల్లో వాటిని చర్చించారు. మనోనిగ్రహం కింద వాటిని పేర్కొన్నారు.

మనసో నిగ్రహాయత్తమభయం సర్వయోగినామ్ ।

దుఃఖక్షయః ప్రబోధశ్చాప్యక్షయా శాన్తిరేవ చ ॥ – 40

మనోనిగ్రహం గురించి గౌడపాదులవారు తొమ్మిది శ్లోకాల్లో వివరించారు. మనస్సును నిగ్రహించకపోతే, వేదాంతబోధవల్ల కలిగే ఫలాన్ని అనుభవించలేము. వేదాంతబోధ కేవలం బుద్ధిలో నిలుస్తుంది కాని, మన దైనందిన జీవితంలో దాన్ని పాటించలేము. ఎందుకు? జ్ఞానం లేకకాదు, మనోనిగ్రహం లేక. అందరికీ మనో నిగ్రహం లేదు అని చెప్పలేము. కొంతమంది వేదాంతబోధను అర్థం చేసుకుని, ప్రత్యక్షంగా దాని ఫలమైన శాంతి

భద్రతలను పొందుతారు. అంటే వారి మనస్సు ప్రశాంతంగా, కలతలు లేకుండా, తేలికగా, ఆనందంగా ఉందని అర్థం. మనస్సు వారికి ప్రతిబంధకంగా లేదని అర్థం.

మనస్సు ప్రతిబంధకంగా ఉందని ఎలా తెలుస్తుంది? మనం వేదాంతం నేర్చుకున్నాక కూడా, వేదాంతం మనస్సులో ఒకమూల నిలిచిపోయి, మన దైనందిన జీవితంలో భావోద్రేకాలు కొనసాగుతుంటే, మనోనిగ్రహం లేదని అర్థం. అప్పుడు మనకు రెండు వ్యక్తిత్వాలు ఉన్నట్టు. ఒకవైపు ఘంటా బజాయించి, అహం బ్రహ్మ అస్మి అని చెబుతున్నాము. అంతేకాదు, ఉపనిషత్తులలోని మంత్రాలన్నిటినీ ఆశువుగా ఉటంకిస్తుంటాము, ఇంకా మాట్లాడితే అందరికీ బోధ చేసి, గొప్ప గురువుగా కూడా పేరుపొందుతాము. కాని భావోద్రేకాల విషయానికి వచ్చేసరికి నిరాశానిస్పృహలు, అశాంతి, ఒత్తిడి, బెంగలు ఏమాత్రం తగ్గలేదు, అంటే ఏమిటి అర్థం? మనం నేర్చుకున్న దానికీ, మనం జీవిస్తున్న విధానానికీ మధ్య చాలా దూరం ఉంది. ఇదే మన పరిస్థితి అయితే, మన సమస్య జ్ఞానం లేకపోవటం కాదు, మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోలేక పోవటం. దానికి మనోనిగ్రహం అనే మానసిక అభ్యాసం కావాలి అంటుంది శాస్త్రం.

ముందే చెప్పినట్టుగా ఈ మానసిక సాధన అందరికీ అవసరం లేదు. నేర్చుకున్నది ఆచరణలో పెట్టలేని వారికే కావాలి. వేదాంతం నేర్చుకుని కూడా లాభంలేదు అనుకునేవారికి సమస్య వేదాంతం వంటబట్టటంలో లేదు, వేదాంతాన్ని ఆచరణలో పెట్టనీయకుండా చేస్తున్న మనస్సులో ఉంది. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే వారి బుద్ధి పదునుగా ఉంది కాని రాగద్వేషాలతో కూడిన మనస్సు మాట వినటం లేదు. ఈ సమస్య అందరికీ ఎందుకు లేదు?

స్థితప్రజ్ఞ లక్షణాలు నేర్చుకుంటూనే వాటి ఫలాన్ని అనుభవిస్తారు కొందరు. ఎందుకు అంటే శాస్త్రం దానికి జవాబు చెబుతుంది. శాస్త్రం వేదాంతం నేర్చుకోవటానికి ముందు, అంటే అధికారత్వం పొందటానికి కొన్ని లక్షణాలను నిర్దేశించింది. వాటిని సాధన చతుష్టయసంపత్తి అంది. అవి వివేకం, వైరాగ్యం, ముముక్షుత్వం, శమాది షట్కసంపత్తి. ఈ నాలుగు లక్షణాలు పొంది, అధికారి అయిన సాధకునికి శ్రవణ మాత్రేణ స్థితప్రజ్ఞత, జీవన్ముక్తి కలుగుతాయి. శాస్త్రం చెప్పటంవల్ల కాదు, వారికే అది అనుభవంలోకి వస్తుంది. కాని సాధారణంగా మనం ఏం చేస్తామంటే, దొడ్డిదారిన వెళతాము. అంటే అధికారి కాకుండానే, శాస్త్రం నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాము. అలాంటప్పుడు నిదిధ్యాసనం తప్పనిసరి అవుతుంది.

నిదిధ్యాసనం చేసి తీరాలని గౌడపాదకారికల భాష్యంలో శంకరులవారు చెబుతారు. కృష్ణపరమాత్మ కూడా చెబుతున్నాడు. ఎందుకంటే అర్జునునికి ఈ సమస్య ఉందని కృష్ణపరమాత్మకు తెలుసు. అంతేకాదు, స్వయంగా అర్జునుడే తనకు బోధ అర్థమయింది కాని, దాని ఫలం అనుభవించలేక పోతున్నానని ఒప్పుకున్నాడు. అందువల్ల మనోనిగ్రహం కావాలి సాధకునికి. మాండూక్యకారికలలో మనోనిగ్రహం గురించి వివరంగా చూస్తాము. అక్కడ గౌడపాదులవారు నాలుగు ఆటంకాలను వివరిస్తారు. ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ అన్నీ చెప్పడు ఎందుకంటే అర్జునుని సమస్యకు మాత్రమే పరిష్కారం చూపుతాడు. అందువల్ల మాండూక్య కారికలలోని వివరణను ఇక్కడ చూద్దాము.

మాండూక్య కారికలనుంచి మనోనిగ్రహం విశ్లేషణ

మనను ధ్యానం చేయనివ్వకుండా అడ్డుపడే ఆటంకాలు నాలుగున్నాయి. అవి లయం, విక్షేపం, కషాయం, రసాస్వాదం.

ఎ). లయ – లయ అంటే మనస్సు నిద్రాస్థితిలోకి వెళ్ళటం. ఇలా ధ్యానంలో కూర్చుంటామో లేదో అలా నిద్ర ముంచుకు వచ్చేస్తుంది అంటారు చాలామంది. అలా నిద్ర వచ్చినందుకు సిగ్గు పడతారు కూడా! కాని నిజానికి అది వారి ఒక్కరి సమస్యే కాదు, అందరిదీ. అందువల్లనే సామూహిక ధ్యానంలో లైట్లు ఆర్పేసి ధ్యానం చేయిస్తారు. మొదటి ఆటంకం తమోగుణప్రధానం.

బి). విక్షేపం – ఇక్కడ మనస్సు నిద్రాస్థితిలో ఉండటం కాదు, మనస్సు ఇంకో విపరీతపరిస్థితిలో ఉంటుంది. అంటే చాలా చంచలంగా ఉండి, ప్రపంచమంతా తిరిగివస్తుంది. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే ఏ వేదాంతంకోసం ధ్యానంలో కూర్చున్నామో, ఆ విషయం తప్ప, అన్నింటి గురించీ ఆలోచిస్తుంది. రెండవ ఆటంకం రజోగుణప్రధానం.

సి). కషాయం – మనస్సు ఒక విధంగా స్తబ్ధంగా అయిపోవటం. మనస్సు నిద్రాస్థితికీ జారుకోదు, చంచలంగానూ ఉండదు. అసలు ఏపనీ చేయదు. దాన్ని స్తబ్ధీభావం అంటారు విద్యారణ్యులవారు దృక్‌దృశ్య వివేకంలో. ఏదైనా నమ్మలేని వార్తను వింటే మనస్సు పని చేయదు అంటే ఎలా స్పందించాలో తెలియక అలా స్తబ్ధంగా ఉండిపోతుంది.

హోమ్ దే బ్రాట్ ది వారియర్ డెడ్ అని ఒక ఆంగ్ల పద్యం ఉంది. అందులో చనిపోయిన సైనికుణ్ణి ఇంటికి తెస్తే, భార్య ఏడవదు, ఆవిడ జీవన్ముక్తి పొందలేదు. ఆ ఘాతుకమైన పరిస్థితిని తట్టుకోలేక పోయింది. అటువంటి పరిస్థితిలో మనస్సుకు ఎలా స్పందించాలో తెలియదు. అలా స్పందించకుండా, స్తబ్ధుగా ఉండిపోతే, ఆ వ్యక్తి మరణించినా మరణించవచ్చు. అందువల్ల ఆ సైనికుడి భార్యను ఏడిపించటానికి అందరూ రకరకాలుగా ప్రయత్నిస్తారు. చివరకి ఒక వృద్ధురాలు, ఆ స్త్రీయొక్క చంటిపిల్లవాణ్ణి తెచ్చి ఆమె ఒళ్ళో వేస్తుంది. అప్పుడు కట్టలు కట్టలుగా దుఃఖం తెంచుకువస్తుంది ఆ ఇల్లాలికి. వీడిని ఎలా పెంచను, తండ్రి ఏడి అంటే ఏమని చెప్పను వంటి భావాలు ఆమెను ముప్పిరిగొంటాయి.

ఇలాంటి సందర్భాలు ఎన్నో ఉంటాయి. అంటే తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో మనస్సు పనిచేయదు. ఏ విధమైన ప్రతి స్పందనా చూపదు. విపరీతమైన ప్రమాదాల్లో, శరీరానికి నొప్పి తెలియదు. ఎందుకంటే మనస్సు పని చెయ్యటం ఆగిపోతుంది. ఇది శారీరక స్థాయిలోనే కాదు, భావోద్రేకస్థాయిలో కూడా జరుగుతుంది. విపరీతపరిస్థితుల్లో మనస్సు స్తబ్ధంగా అయిపోతుంది. శంకరులవారు దాన్ని **రాగద్వేష వీర్యం** అని నిర్వచిస్తారు.

ఉదాహరణకు మీముందు భీకరంగా ఒక ఏనుగు నిల్చుని ఉంటే ఒక్కక్షణం మనస్సు పనిచేయదు. అక్కడే ఉండాలా, పరిగెత్తాలా, ఏం చేయాలి? ఏమీ చేయలేరు. ఇలాంటి పరిస్థితి విపత్కరపరిస్థితులల్లోనే కాదు, ఆనందం ఎక్కువైనా కూడా ఏర్పడుతుంది. అబ్బాయి అమెరికానుంచి ఇప్పుడప్పుడే రాననిచెప్పి, మర్నాడు పొద్దున్నే తలుపు తెరిచేసరికి గుమ్మం ముందు నిలబడితే కలో నిజమో తెలియని పరిస్థితి. కాళ్ళూ చేతులూ ఆడలేదు అంటారు. అందువల్ల తీవ్రరాగద్వేషాలు అవ్యక్తస్థితిలో ఉంటే దాన్ని కషాయం అంటారు. ధ్యానంలో మనస్సు ఆ స్థితిలోకి వెళ్ళే ప్రమాదం ఉంది.

డి). రసాస్వాదం – ఒక్కోసారి ధ్యానం ఒక విధమైన విశ్రాంతిని ఇస్తుంది; ఒక ఆహ్లాదభావన కలుగుతుంది. ఎందుకంటే మనస్సు, బుద్ధి, శరీరం విశ్రాంతి పొందుతాయి. కాబట్టి ఆనందం, హాయి, సుఖం కలుగుతాయి. వాటిని రసం అంటారు. ఈ ఆనందం ఆత్మానందం లేదా బ్రహ్మానందం కాదు. ఎందుకంటే ఈ ఆనందం శాశ్వతానందం కాదు. కేవలం ధ్యానంలోనే కలుగుతుంది. ధ్యానంనుంచి బయటకు రాగానే ఆ ఆనందం మటుమాయమవుతుంది. అందువల్ల కేవలం ధ్యానంలో అనుభవానికి వచ్చే ఆనందం బ్రహ్మానందం కాదు. బ్రహ్మానందం అంటే పూర్ణత్వభావన. అది ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

ఈ రసాస్వాదం మంచిదే అయినా కూడా దీనితో మురిసిపోకూడదు. ఎందుకంటే ఆ ఆనందంతో మురిసిపోతే, వేదాంతాన్ని జీర్ణించుకోవటానికి అది ప్రతిబంధకం అవుతుంది. అందువల్ల దీనికి రసాస్వాదం లేదా ఇంద్రియసుఖం అంటారు. పైగా ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి ఈ రసాస్వాదం పొందుతాడో, అప్పుడే ఆ ధ్యానంనుంచి బయటకు రావటానికి ఇష్టపడడు. ఎంతసేపూ ధ్యానంలోనే ఉండాలనుకుంటాడు. ధ్యానం మాని పని చేయాల్సి వస్తే చిరాకు పడతాడు; ఎవరైనా ఫోను చేస్తే మండిపడతాడు; ఎవరైనా పిలిస్తే చిటపటలాడతాడు; ఎవరైనా వస్తే ఎగిరిపడతాడు. ఎందుకంటే ధ్యానం అతనికి ఒక వ్యసనంలా మారుతుంది.

వేదాంత ధ్యానం లేదా నిదిధ్యాసనం ఈ ఆనందాన్ని అనుభవించేటందుకు చేసేది కాదు, పూర్ణత్వాన్ని అనుభవించేటందుకు. అది కూడా సర్వకాలసర్వావస్థల్లోనూ అనుభవించేటందుకు. ధ్యానంలోనే ఆనందం పొందితే, అది నిత్యానందం కాదు. జ్ఞాని ఆనందం నిత్యానందం.

పశ్యన్ శృణ్వన్ స్పృశన్ జిఘ్రన్ –

ఏం చూస్తున్నా, ఏం వింటున్నా, ఏం ముట్టుకున్నా, ఏది వాసన చూసినా జ్ఞాని ఆనందిస్తాడు. అందువల్ల ధ్యానంలో కలిగే రసాస్వాదం కూడా ఆటంకమే. ఆ విధంగా ధ్యానంలో కలిగే నాలుగు ఆటంకాలు – లయం, విక్షేపం, కషాయం, రసాస్వాదన. వీటిని తొలగించుకునేందుకు గౌడపాదులవారు సూచించిన మార్గాన్ని చూద్దాము.

ధ్యానప్రతిబంధకాల పరిహారాలు ఎ). లయ పరిష్కారం – నిద్రాస్థితిని రెండు రకాలుగా ఎదుర్కోవచ్చు. నిద్ర కలిగే కారణాన్ని తొలగించటం ద్వారా, అభ్యాసం ద్వారా.

ధ్యానంలో నిద్ర ఎందుకు వస్తుంది? శాస్త్రమే ప్రతి ఒక్క విషయమూ కూలంకషంగా చర్చిస్తుంది. మనం దాన్ని చదివి అర్థం చేసుకుంటే చాలు. అవి – బహు అశన, అజీర్ణ. అంటే అతిగా తినటం, అజీర్ణం చెయ్యటం. అతిగా తిని ధ్యానంలో కూర్చుంటే, రక్తప్రసరణ అంతా దానికే వెళ్ళిపోతుంది. అజీర్ణం చేస్తే కడుపు మందంగా ఉంటుంది; కడుపు మందంగా ఉంటే బుద్ధి మందంగా ఉంటుంది.

నిద్రాశేషం ఇంకో కారణం. శరీరానికి కొంతశాతం నిద్ర అవసరం. మీరు అతి ఉత్సాహంతో అర్ధరాత్రి రెండు గంటలకు లేచి ఆరింటిదాకా ధ్యానం చేస్తే, మీ మనస్సుకు, శరీరానికి కావాల్సిన విశ్రాంతిని భంగ పరిచిన వారవుతారు. అప్పుడవి, 'ఆగు, మాకూ సమయం వస్తుంది, నువ్వు గీతాబోధలో కూర్చున్నప్పుడు నీ పని పడతాము,' అంటాయి. అందుకని వాటికి తగిన విశ్రాంతిని ఇవ్వాలి. నిద్రాశేషం, అతిగా తినటం, అజీర్ణం – ఇవి కారణాలు.

ఇంకో అంశం అభ్యాసం. మనస్సుకు ఎన్నడూ ధ్యానం అలవాటు లేదు. అది పవీలియన్ సూత్రాన్ని పాటిస్తుంది. అదేమిటంటే ఒక కుక్కకు రెండురోజులు గంటకొట్టి, దాని వెంటనే ఆహారం పెడితే, మూడవ రోజు గంట కొట్టగానే, ఆహారంకోసం చూస్తుంది కుక్క. అది కుక్కే అవనవసరం లేదు. మనం కూడా అంతే. భోజనం సమయం అవగానే ఆకలి వేస్తుంది. దాన్ని అసోసియేషన్ థియరీ అంటారు. మామూలుగా మనం ఎప్పుడు నిశ్శబ్దంగా కూర్చుంటాం? పనులన్నీ మానేసి, ఇంద్రియాలను ఉపయోగించకుండా, నిశ్శబ్దంగా ఉండేది ఎప్పుడు? నిద్రపోయే ముందు. కళ్ళు మూసుకుని, పనులు మానుకు కూర్చుంటే, పాపం మనస్సు 'ఓహో నిద్ర పోవాలి కాబోలు,' అనుకుంటుంది. 'ఇప్పుడు కూర్చునే నిద్రపోతాడు కాబోలు,' అనుకుంటుంది. అందువల్ల మనస్సుకు శిక్షణ ఇచ్చుకోవాలి. 'ఓ మనసా, నేను నిద్ర పోబోవటం లేదు, ధ్యానం చేయబోతున్నాను,' అని చెప్పుకోవాలి. అభ్యాసం ద్వారా మనస్సు నేర్చుకుంటుంది. ఈ విధంగా నిద్ర సమస్యను పారద్రోలవచ్చు.

బి). విక్షేప పరిష్కారం – చంచలమైన మనస్సును ఎలా అదుపులో పెట్టాలి? అభ్యాసం, వైరాగ్యాల ద్వారా దాన్ని అదుపులో పెట్టాలి. కృష్ణపరమాత్మ కూడా వీటి గురించి వివరంగా చెబుతాడు. అప్పుడు విక్షేపపరిష్కారాన్ని చూద్దాము.

సి). కషాయ పరిష్కారం – అనేక కారణాలవల్ల మనస్సులో అనేక భావాలను అణగద్రొక్కి ఉంచుతాము. అవి కోపం, బాధ, దుఃఖం, అపరాధభావన, ఈర్ష్య, ఏదైనా కావచ్చు. అవి మనస్సు విప్పి చెప్పుకోలేనివి. అవి మనస్సును స్తబ్ధుగా చేయవచ్చు. అందువల్ల ధ్యానంలో కూర్చుంటే, వీటివల్ల మనస్సు స్తబ్ధంగా అవవచ్చు. కాని ఏ కారణంవల్ల మనస్సు అలా అయిందో తెలియదు, దానికి ఒకటే మార్గం! నిశ్శబ్దంగా కూర్చుంటే, అణగద్రొక్కబడిన భావోద్రేకం నెమ్మదిగా పైకి వస్తుంది. 1953లో నా భార్య నన్ను ఇలా అంది. ఇప్పుడు 2020 అయినా నాకు ఆ బాధ పోలేదు. మనస్సుకు కంప్యూటర్‌ను మించిన మేధాశక్తి ఉంది. ఎన్ని విషయాలనైనా అది నిక్షిప్తం చేయగలదు. దాని తరువాత ఎన్నో మంచి విషయాలు జరిగాయి. కాని మనస్సు వాటిని పట్టించుకోకుండా, ఈ బాధనే లోతుగా నిక్షిప్తం చేస్తుంది. అనువైన సమయం ఆసన్నమైనప్పుడు అది పైకి వస్తుంది.

సాధారణంగా గృహస్థాశ్రమంలో ప్రస్తుత సమస్యలే ఎన్నో ఉండటంవల్ల గతంలోని సమస్యల గురించి ఆలోచించే తీరిక ఉండదు. అందువల్ల ప్రశాంతంగా ఏ ఆశ్రమానికో వెళ్ళి కూర్చుంటే, గతంలోని కొన్ని సంఘటనలు పైకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు వాటిని పారద్రోలకూడదు. ఏడవాలనిపిస్తే మనస్ఫూర్తిగా ఏడవండి. అందువల్లనే చాలామంది భగవంతుని ముందు భోరున ఏడుస్తారు, లేదా ఎవరైనా స్వామీజీ దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు ఏడుస్తారు. అది కూడా మామూలుగా కాదు, వెక్కివెక్కి ఏడుస్తారు.

అందువల్ల కషాయ విజాతీయం అంటారు గౌడపాదుల వారు. ఏవైనా అణగద్రొక్కబడిన భావాలు ఉంటే, వాటిని బయటకు రానివ్వండి. ఎవరి మీదైనా అరవాలని ఉంటే, ఏ సముద్రపుటొడ్డుకో వెళ్ళి గొంతు చించుకుని అరవండి, ఏడవాలని ఉంటే మనస్ఫూర్తిగా ఏడవండి. ఏం చేయాలనిపిస్తే అది చేయండి. దాన్ని అణగద్రొక్కకండి. మొదట్లో కొన్ని రోజులు ధ్యానంలో ఏడుపు, కోపం, ఈర్ష్యల ప్రదర్శనలు ఉండవచ్చు. అవి చేయండి.

డి). రసాస్వాద పరిష్కారం – రసాస్వాదాన్ని వివేకంతో పరిష్కరించుకోవాలి. 'ధ్యానంలో నేను అనుభవించే ఈ ఆనందం తాత్కాలిక ఆనందం, దీనికి నేను బానిసను కాకూడదు; పైగా నా స్వరూపం పూర్ణత్వం, నేను ధ్యానంలోనే కాదు, ఎప్పుడూ పూర్ణుడను; నేను అసంగుణ్ణి. ధ్యానంలోనే కాదు, ఎప్పుడూ అసంగుణ్ణే.' ఇలా వివేకంతో బుద్ధికి నచ్చచెప్పుకోవాలి.

అర్జున ఉవాచ

శ్లో. 33 **యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన ।**
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్ స్థితిం స్థిరామ్ ॥
యః, అయమ్, యోగః, త్వయా, ప్రోక్తః, సామ్యేన, మధుసూదన,
ఏతస్య, అహమ్, న, పశ్యామి, చంచలత్వాత్, స్థితిమ్, స్థిరామ్ ॥

మధుసూదన!	= ఓ మధుసూదనా!	ప్రోక్తః	= చెప్పబడినదో
సామ్యేన	= సమభావముతో (సమ భావమును గూర్చి)	చంచలత్వాత్	= మనశ్చాంచల్య కారణమున
		అహమ్	= నేను
యః	= ఏదైతే	ఏతస్య	= ఈ యోగము యొక్క
అయమ్, యోగః	= ఈ యోగము	స్థిరామ్, స్థితిమ్	= శాశ్వత స్థితిని
త్వయా	= నీచేత	న, పశ్యామి	= తెలిసికొన (దర్శింప) లేకున్నాను

అర్జున ఉవాచ।
మధుసూదన! యః అయం యోగః త్వయా సామ్యేన ప్రోక్తః,
ఏతస్య స్థిరాం స్థితిం చంచలత్వాత్ అహం న పశ్యామి॥

తా: అర్జునుడిట్లు పలికెను – మధుకైటభులను సంహరించిన ఓ శ్రీకృష్ణా! సమత్వము లక్షణముగా గల ఏ యోగము నీచే చెప్పబడినదో, దీనికి స్థిరమైన స్థితిని నేను కానరాకున్నాను. ఎందుచేతననగా, మనస్సు చంచలమైనది.

ఈ నాలుగింటిలో అర్జునుడు ఒక్క ఆటంకం గురించే మాట్లాడుతున్నాడు. ఏమిటది? విక్షేపం. అంటే మనస్సు చంచలంగా ఉండటం.

మధుసూదన – హే మధుసూదనా;

అయం యోగః త్వయా ప్రోక్తః – నువ్వు బోధించిన ఈ వేదాంతం, ఈ ఆత్మానాత్మ వివేకాన్ని నేను ధ్యానంలో పదేపదే గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. నేను ఆత్మను, తక్కినదంతా అనాత్మ; శరీరం, మనస్సు అనాత్మలు. అవి నా కర్మలవల్ల ఏర్పడినవి. ఇవన్నీ నేను ధ్యానంలో గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. ఏ రూపంలో?

సామ్యేన – సమ ఆత్మదర్శనరూపంలో. నా స్వరూపంమీద నిలవాలి. అది నా చైతన్యస్వరూపం. శరీరం, మనస్సులు మార్పుకు లోను చెందుతాయి కాని మారుతున్న వాటిని సాక్షిగా చూసే నేను మార్పుచెందని చైతన్యాన్ని. ఇలా ఆత్మవృత్తి కూడా నువ్వు నాకు నేర్పావు. కాని నా సమస్య ఏమిటి?

ఏతస్యాహం స్థిరాం స్థితిం న పశ్యామి – కాని ఈ బోధ నా మనస్సులో స్థిరంగా నిలవటం లేదు. నువ్వు చెప్పిన బోధ స్వీకరించగలిగాను; నా బుద్ధి పదునుగా ఉంది కాబట్టి అర్థం చేసుకున్నాను కూడా. అంటే నేను వేదాంత బోధకు అధికారినే కాని నా సమస్య దాన్ని గుర్తుంచుకోవటంలో ఉంది అంటున్నాడు అర్జునుడు.

విద్యార్థులు మూడు స్థాయిబేధాల్లో ఉంటారు. వారిని ఉత్తమ, మధ్యమ, అధమ విద్యార్థులు అంటారు.

ఉత్తమ విద్యార్థికి రెండు లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే గురువు చెప్పిన విద్యను స్వీకరించి, గుర్తు పెట్టుకోగలడు. తను నేర్చుకున్న విద్యను క్లిష్టపరిస్థితిలో ఉపయోగించుకుని, ఆ పరిస్థితిని తట్టుకుని, నిలబడే శక్తి ఉంటుంది. అంటే మేధాశక్తి బాగా ఉంది. మేధాశక్తి అంటే గ్రహణశక్తి+ధారణశక్తి.

అధమ అధికారికి ఈ రెండు లక్షణాలు ఉండవు. అంటే గ్రహణశక్తీ లేదు, ధారణశక్తీ లేదు. విన్నది అర్థమైతేనే కదా, గుర్తుంచుకోవటమో, లేకపోవటమో ప్రశ్న ఉదయించేది. అంటే అతనికి మేధాశక్తి లేదు.

మధ్యమ అధికారి పేరుకు తగ్గట్టుగా ఈ ఇద్దరి మధ్యలో ఉంటాడు. అంటే గ్రహణశక్తి బాగుంటుంది. గురువు చెప్పింది బాగా అర్థమవుతుంది; గురువు బాగా చెప్పాడని గురువును మెచ్చుకుంటాడు కూడా; కాని అహంకారం నేను, అహం బ్రహ్మాస్మి నేనును అధిగమిస్తుంది. చిన్న నేను, పెద్ద నేనును అధిగమిస్తుంది. ఎప్పుడు? బోధ అయి బయటకు రాగానే!

అర్జునుడు చెప్పుకున్నదాన్నిబట్టి అతను ఈ మధ్యమ అధికారిలోకి వస్తాడు. స్థిరాం స్థితిం – ధారణశక్తి; న పశ్యామి – నాకు లేదు. ధ్యానంలో మనస్సు ఎటో వెళ్ళిపోతుంది. ఎందుకు?

చంచలత్వాత్ – చంచలం కాబట్టి. అర్జునునికి తన సమస్య ఏమిటో తెలుసు. మనోనిగ్రహానికి నాలుగు సమస్యలు ఉన్నాయని చూశాము. కాని అర్జునునికి తక్కిన సమస్యలు లేవు. **చంచలత్వం** మాత్రమే ఉంది. రజోగుణం ప్రధానంగా ఉండటంవల్ల వచ్చిన సమస్య ఇది. ఈ సమస్యను మరింత స్పష్టంగా తరువాత వచ్చే శ్లోకంలో వివరిస్తాడు.

శ్లో. 34 **చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్ ।**
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ ॥
చంచలమ్, హి, మనః, కృష్ణ, ప్రమాథి, బలవత్, దృఢమ్,
తస్య, అహమ్, నిగ్రహమ్, మన్యే, వాయోః, ఇవ, సుదుష్కరమ్ ॥

హి	= ఎందుకంటే	బలవత్	= మిక్కిలి బలీయమైనది
కృష్ణ!	= ఓ కృష్ణా!	(అతః)	= ఇందువల్ల
మనః	= మనస్సు	తస్య, నిగ్రహమ్	= దానిని నిగ్రహించుట
చంచలమ్	= మిక్కిలి చంచలమైనది	వాయోః, ఇవ	= గాలిని ఆపుటవలె
ప్రమాథి	= ప్రమథనశీలమైనది	సుదుష్కరమ్	= అతిదుష్కరమని
దృఢమ్	= దృఢమైనది	అహమ్, మన్యే	= నేను భావింతును

హే కృష్ణ! మనః బలవత్ దృఢం చంచలం ప్రమాథి,

అహం హి తస్య నిగ్రహం వాయోః ఇవ, సుదుష్కరం మన్యే ॥

తా: ఓ కృష్ణా! ఈ మనస్సు మిక్కిలి చంచలమైనది. ప్రమథనశీలమైనది (బాగుగా మథించు స్వభావము గలది). దృఢమైనది. మిక్కిలి బలీయమైనది. కనుక, దానిని నిగ్రహించుట గాలిని ఆపుట వలె మిక్కిలి దుష్కరమని భావింతును.

రజోగుణం ప్రధానంగా ఉండటంవల్ల కలిగే చంచలత్వం సర్వసామాన్యం. ఇక్కడ అలాంటి మనస్సును వర్ణిస్తున్నాడు అర్జునుడు.

కృష్ణ మనః చంచలమ్ – హే కృష్ణా, మనస్సు చంచలంగా ఉంది, అటూ ఇటూ పరుగెడుతుంది;

ప్రమాథి – అది చంచలంగా ఉండటమే కాకుండా తక్కిన ఇంద్రియాలను కూడా మథిస్తున్నది. కవ్వంతో పెరుగును చిలికినప్పుడు, పెరుగులో కల్లోలం ఏర్పడుతుంది. అలాగే పెరుగు అనే మనస్సును చిలికినప్పుడు, ఆ కల్లోలం ఏదో రూపంలో బాహ్యాముఖం చూస్తుంది. కొంతమంది ఏదో ఒకటి మాట్లాడతారు లేదా ఏదో ఒకటి తింటారు. కొంతమంది కళ్ళు తిప్పుతారు. మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు, కొంతమంది స్థిరంగా కళ్ళు మనమీద నిలపరు, అంటే వారు ఏకాగ్రతతో వినటం లేదు, వారి మనస్సు వెనక కళ్ళు కూడా తిరుగుతున్నాయన్నమాట. కొంతమంది అలా మనస్సు చంచలంగా ఉన్నప్పుడు కుదురుగా ఒకచోట కూర్చోలేరు. ఇటూఅటూ పచార్లు చేస్తారు. వీటన్నిటికీ కారణం ఒకటే. మనస్సు రజోగుణంలో ఉన్నప్పుడు, శరీరం కూడా రజోగుణంలోకి వస్తుంది. అంటే శరీరం కూడా చంచలంగా ఉంటుంది. ఈ విషయం మొదటి అధ్యాయంలోనే గమనించాము. అర్జునుడు శోకంలో పడ్డప్పుడు, అతని శోకం ఇంద్రియాలకు, శరీరానికి కూడా ప్రవహించింది. అందువల్ల ప్రమాథి అంటే పంచజ్ఞానేంద్రియాలను, పంచకర్మేంద్రియాలను కూడా మనస్సు మథించివేస్తుంది.

బలవత్ – మనస్సు చాలా బలమైనది. అది చంచలంగా ఉన్నప్పుడు బుద్ధి మాట కూడా వినదు. మీరు హడావుడిగా విమానాశ్రయానికి వెళుతున్నప్పుడు ఏ ట్రాఫిక్ జామ్‌లోనే ఇరుక్కున్నారనుకోండి. మీరు ఎంత ఖంగారుపడి, హారను మ్రోగించినా లాభం లేదు. సిగ్నలు అది పడాల్సిన సమయానికే పడుతుంది. ఈ విషయం తార్కికంగా ఆలోచించే బుద్ధికి తెలుసు. బుద్ధి మనస్సుకు నచ్చచెప్పటానికి ప్రయత్నించినా, అటువంటి పరిస్థితిలో మనస్సు వినదు. బుద్ధిమీద కూడా అదే పెత్తనం చెలాయిస్తుంది.

నిజానికి మనస్సును అదుపులో పెట్టేది బుద్ధి. కఠోపనిషత్తులో రథకల్పనలో మనస్సును పగ్గాలతోనూ, బుద్ధిని రథసారథితోనూ పోలుస్తారు. అంటే రథసారథి చేతిలో పగ్గాలు ఉన్నట్టుగా, బుద్ధి చేతిలో మనస్సు ఉండాలి. కాని రాగద్వేషాలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, మనస్సు బుద్ధి మాట వినదు. నేను బ్రహ్మను, నేను నిత్యముక్తుడను అని ఎంత తెలిసినా, మనస్సు సతాయిస్తూనే ఉంటుంది. ఎందుకు? అది బుద్ధికన్నా బలవంతమైనది. బుద్ధిని కూడా జయిస్తుంది.

దృఢమ్– అది దృఢమైనది. అది చేసే పని అది దృఢంగా చేసి తీరుతుంది. ఉదాహరణకు కాఫీ తాగుదామనే నిర్ణయం బుద్ధి తీసుకుంటుంది. కాఫీ తాగాలా, టీ తాగాలా అంటే కాఫీ తాగుదామని బుద్ధి నిర్ణయిస్తుంది. కాని వరుసగా కొన్ని రోజులు తీసుకున్నాక అది వ్యసనం అయి కూర్చుంటుంది. దాన్ని మానదామని బుద్ధి నిర్ణయించుకున్నా, మనస్సు ఒప్పుకోదు. మనస్సు, బుద్ధిని అధిగమించి, పరిస్థితిని తన అదుపులోకి తీసేసుకుంటుంది. అందువల్ల బుద్ధి వద్దన్నా, మనస్సు చేస్తుంది ఆ పనిని.

మనస్సు చంచలంగా ఉండి, బాహ్యముఖంగా ఉండటంవల్ల ఎక్కడెక్కడికో వెళ్ళి వస్తూ ఉంటుంది. అది కూడా నా ఇష్టం వచ్చినట్టు కాదు, దాని ఇష్టం వచ్చినట్టు. అంతేకాకుండా ఇంద్రియాలను అదుపులోకి తీసుకుంటుంది. బుద్ధిని అదుపులోకి తీసుకుంటుంది. మధుసూదనసరస్వతి బలవత్ పదానికి విచారేణ అపి జేతుమ్ న శక్తుమ్ అని వివరిస్తారు. అంటే మనస్సుతో వాదించినా, మనస్సుకు నచ్చచెప్పినా మాట వినదు. తాపట్టిన కుందేటికి మూడే కాళ్ళు అంటుంది. అది ఏదైనా ఒక విషయంమీదనో, ఒక వ్యక్తిమీదనో ఆలోచిస్తూ ఉంటే, ఆ ఆలోచననుంచి మనస్సును లాగలేము. బలవత్ అంటే అది స్వతహాగా బలమైనది; దృఢం అంటే ఒక వస్తువుమీద దాని పట్టు చాలా దృఢంగా ఉంటుంది.

నిజానికి ఈ విషమ పరిస్థితిని ప్రతి ఒక్క వేదాంత శిష్యుడు కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. రెండు మనస్సులు ఉంటే ఎంత బాగుండును, ఒకదాన్ని ఇంట్లో పెట్టి, ఇంకొకదాన్ని బోధకు తెచ్చి ఆత్మబోధ వినిపించి ఉండగలిగేవారము అనిపిస్తుంది. బుద్ధి నువ్వు ఆత్మవు; ఆనందస్వరూపుడవు, బెంగపడకు అంటుంది. మనస్సు బెంగపడకుండా ఉండదు. దీన్ని **వాసన** అంటారు. దీనికి పరిష్కారం ఒకటే.

మళ్ళీ నెమ్మదిగా మనస్సుకు నచ్చచెప్పుకోవాలి. మద్యం తాగే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి, ఒక్కసారిగా మద్యం మానేయలేడు. శరీరం సహకరించదు. అతను కొన్ని వారాలు, కొన్ని నెలలు, కొన్ని సంవత్సరాలు శరీరంతో, మనస్సుతో యుద్ధం చేయాల్సి ఉంటుంది. నిజానికి వేదాంతం ప్రకారం మనమంతా కూడా మందు భాయిలమే. మనం ఈ రాగద్వేషాలనే మత్తుమందుకు అలవాటు పడిపోయాము. దాన్నించి ధ్యానమనే ఆసుపత్రిలో చేరి బయటపడాలి. దానికి కూడా వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. కాని ఎప్పుడో అప్పుడు మనస్సు పిడికిలినుంచి బయటపడాలి. ఒక వేదాంతి గురించి మనం నేర్చుకున్న విషయం ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. అతని ఆస్తినంతా కోల్పోయాడని అతను విన్న మరుక్షణం 'ఏమిటి?' అన్నాడు ముందు. అది తనకున్న వాసనల ప్రభావంవల్ల వచ్చింది. వెంటనే గీతాబోధ గుర్తుకొచ్చింది, వెంటనే 'అయితే ఏమిటి?' అన్నాడు.

మనం కూడా 'ఏమిటి?'నుంచి 'అయితే ఏమిటి?'కి ప్రయాణం చేయాలి. ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న దూరాన్ని తగ్గించుకుంటూ రావాలి. అది వాసనా క్షయాన్నిబట్టి ఉంటుంది. అవి క్షయమయ్యేవరకూ మనస్సు దృఢంగా ఉంటుంది.

తస్య నిగ్రహం సుదుష్కరమ్ – మనస్సును దాని స్వతఃసిద్ధమైన స్పందనలనుంచి బలహీనపరచటం చాలా కష్టం. దుష్కరం అంటేనే కష్టం; సుదుష్కరమ్ అంటే చాలా కష్టం.

అహం మన్యే – నేను భావిస్తున్నాను.

వాయోరివ – వాయువును అదుపులో పెట్టటం ఎంతకష్టమో, మనస్సును అదుపులో పెట్టటం కూడా అంతే కష్టం. 'ఓ మనసా, బెంగపడటం మానేయి,' అని చెపితే అది మిమ్మల్ని చూసి ఒక వెర్రినవ్వు నవ్వి, దాని పని అది చేసుకుపోతుంది. అందువల్ల మద్యం మానాలనుకునేవారు ఆసుపత్రిలో చేరి, దాని సహాయం తీసుకుంటారు. అలాగే ఇక్కడ అర్జునుడు కృష్ణపరమాత్మ సహాయం కోరుతున్నాడు.

శిష్యస్తేఽహం శాధిమాం త్వాం ప్రపన్నమ్

అని ముందే చెప్పుకున్నాడు. నన్ను నా భావోద్రేకాలనుంచి, అనారోగ్యకరమైన మానసిక చంచలత్వంనుంచి నువ్వే రక్షించు అంటున్నాడు.

శ్రీభగవాన్ ఉవాచ

శ్లో. 35 **అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ ।**
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥
అసంశయమ్, మహాబాహో, మనః, దుర్నిగ్రహమ్, చలమ్,
అభ్యాసేన, తు, కౌంతేయ, వైరాగ్యేణ, చ, గృహ్యతే ॥

మహాబాహో!	=	ఓ అర్జునా!	కౌంతేయ!	=	ఓ కుంతీసుతా!
అసంశయమ్	=	నిస్సందేహముగా	అభ్యాసేన, చ	=	అభ్యాసముచేత
మనః	=	మనస్సు	వైరాగ్యేణ	=	వైరాగ్యమువల్ల
చలమ్	=	చంచలమైనదే	గృహ్యతే	=	నిగ్రహింపబడును
దుర్నిగ్రహమ్	=	నిగ్రహింపశక్యము కానిదే			(నిగ్రహించుట సాధ్యమే)
తు	=	అయితే			

శ్రీభగవాన్ ఉవాచ।
హే మహాబాహో! మనః అసంశయం చలం దుర్నిగ్రహమ్।
హే కౌంతేయ! (తత్) తు అభ్యాసేన వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥

తా: శ్రీకృష్ణ భగవానుడిట్లు పలికెను – గొప్ప బాహువులుగల ఓ అర్జునా! చంచలమైన మనస్సును నిగ్రహించుట చాలా కఠినము, సందేహము లేదు. ఓ కుంతీపుత్రా! కానైతే అభ్యాసముచే ఇంకా వైరాగ్యముచే (మనస్సు) నిగ్రహించబడును.

ఈ శ్లోకంలోనూ, తరువాత వచ్చే శ్లోకంలోనూ కృష్ణపరమాత్మ విక్షేప పరిహారాన్ని సూచిస్తున్నాడు. తెలివైన గురువుగా కృష్ణపరమాత్మ, అర్జునుని సమస్య అతనొక్కడిదే కాదని, అది సర్వసామాన్యమైన సమస్య అనీ చూపిస్తున్నాడు. అది అందరి సమస్య కాబట్టి, శాస్త్రమే దానికి పరిష్కారం చూపిస్తున్నది. ఇదొక మనస్తత్వవిశ్లేషణ. మన దైనందిన జీవితంలో కూడా మనింట్లో లైట్లు పోగానే ఏం చేస్తాము? మనకే పోయిందా, అందరికీ పోయిందా

అని చూస్తాము ముందుగా. అందరికీ పోతే కొంత నిశ్చింత. అలాగే ఈ సమస్య అందరికీ ఉంది అంటే అదొక నిశ్చింత. అందువల్ల ఏదైనా సమస్య ఉంటే, ముందు ఆ సమస్యను అంగీకరించాలి, అప్పుడు దాన్ని ఎలా పరిష్కరించాలో తెలుస్తుంది. దేవుడే మార్గం చూపిస్తాడు. మద్యపానం మానాలనుకుని, మానలేనివారు, తమ బలహీనతను ఒప్పుకుని, ఆసుపత్రిలో చేరితే, బాహ్యంగా సహాయం లభిస్తుంది.

ఏ సమస్యకైనా అంతే. మీరు మీ నిస్సహాయతను గ్రహించి, ప్రార్థిస్తే, బాహ్యంగా సహాయం లభిస్తుంది. దానికి మీరు ఏ పేరైనా పెట్టుకోండి. దేవుడనండి, శక్తి అనండి, ఏదైనా అనండి. అలాగే అర్జునుడు తన నిస్సహాయతను అంగీకరించి, కృష్ణపరమాత్మకు మొరపెట్టుకున్నాడు. కృష్ణపరమాత్మ అర్జునుని ఓదారుస్తున్నాడు.

మహాబాహో – హే అర్జునా. ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ పరోక్షంగా అర్జునుణ్ణి వేళాకోళం చేస్తున్నాడు. అతను బాహ్యంగా ఉన్న శత్రువులను శక్తివంతంగా చీల్చి చెండాడుతాడు కాని, తన స్వంత మనస్సును ఎదుర్కోలేని నిస్సహాయస్థితిలో పడిపోయాడు. ఓ అర్జునా, ఆంతర్గతశక్తిని పెంచుకో!

అసంశయమ్ – నువ్వు చెప్పిందాంట్లో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. ఏం చెప్పాడు అతను?

మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ – మనస్సు చంచలంగా ఉంది అన్నాడు. అందువల్ల చాలా కష్టం అన్నాడు. ఇది సత్యం. దీన్ని స్వీకరించాలి. కాని అందులోనే ఒక ఓదార్పు కూడా ఉంది. ఏమిటది? అది చాలా కష్టం కాని, అసాధ్యం మాత్రం కాదు. అంటే మనస్సు ఉంటే మార్గముంటుంది అంటారు. అది మనస్సుకు కూడా వర్తిస్తుంది. మనస్సును మార్చుకోవాలనుకుంటే, దానికి ఉపాయాన్ని ఉపయోగిస్తే, మనస్సు తప్పకుండా లొంగుతుంది. దాన్ని మనోనిగ్రహ ఉపాయం అంటారు.

ఏమిటా ఉపాయాలు లేదా మార్గాలు. రెండు ఉన్నాయి. వాటిని పతంజలి యోగసూత్రాల్లో కూడా చూస్తాము.

అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః – 1.12

కౌంతేయ – ఓ అర్జునా; **అభ్యాసేన** – సరియైన సాధన ద్వారా.

వైరాగ్యేణ చ – వైరాగ్యం ద్వారా; **గృహ్యతే**– మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

ఎ) అభ్యాసం – ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. అది ఏమిటంటే మనస్సుకు దేనిమీద శ్రద్ధ ఉంటే, దానిమీద చెక్కు చెదరని ఏకాగ్రతను చూపిస్తుంది. ఇది ప్రాథమిక సూత్రం. నవల చదివే అలవాటు ఉంటే, దానిలో ఎంతగా లీనమైపోతారంటే, పక్కన పిడుగులు పడ్డా చలించరు. క్రికెట్‌మ్యాచ్ చూసే అలవాటుంటే, ఆకలి వేయదు, దాహం వేయదు. దీన్నిబట్టి ఏం తెలుస్తున్నది? మనకు సమస్య ఏకాగ్రత లేకపోవటం కాదు. ఏకాగ్రత సమృద్ధిగా ఉంది, కాకపోతే అది దేనిమీద ఉంది అనేది తెలుసుకోవాలి. పైగా ఒకదానిమీద ఏకాగ్రత చూపిస్తున్నాము అంటే మనకు పూర్తిగా దాని విలువ, దాని గొప్పతనం తెలుసు. అది మనకు ప్రాణంతో సమానం. అందువల్ల ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే, దేనిమీదైనా ఏకాగ్రత చూపాలంటే దానిమీద ఇష్టం లేదా మక్కువ ఉండాలి, మక్కువ ఉండాలి అంటే దాని విలువ తెలియాలి. ఒక వస్తువుయొక్క విలువు తెలుసుకుని దానిమీద శ్రద్ధ పెట్టటమే వివేక అభ్యాసం.

ఒక వస్తువు గొప్పదనం తెలుసుకోవాలంటే, దాని గురించి పదేపదే తలుచుకోవాలి, వినాలి, నలుగురితో చర్చించాలి. అప్పుడు **నిత్యానిత్యవస్తువివేకం** ఏర్పడుతుంది. ధర్మం గురించి, మోక్షం గురించి తెలుసుకుని వాటిని పెంపొందించుకునే ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను ఏర్పరచుకోవాలి. దీన్ని **వివేక అభ్యాసం** అంటారు.ఆ వివేకాన్ని శాస్త్రం కలుగజేస్తుంది. ప్రపంచంలో ఏ వస్తువుమీద లేదా ఏ వ్యక్తిమీద ఆధారపడినా అవి అశాశ్వతం అని, అనిత్యం అని, ఒక్క భగవంతునిమీద ఆధారపడటమే తెలివైన పని అని బోధిస్తుంది. అది తేలికగా అర్థం కాకపోతే, కొన్ని ఎదురుదెబ్బలు తిన్నాక అర్థమవుతుంది.

తరువాత భగవంతునిమీద ఆధారపడటమంటే మనమీద మనం ఆధారపడటమేనని తెలుస్తుంది. ఎందుకు? నేను వేరు, భగవంతుడు వేరు కాదు కాబట్టి. అందువల్ల భగవంతునిమీద ఆధారపడటమంటే, నామీదే ఆధారపడటం అంటే స్వేచ్ఛ పొందటం. స్వేచ్ఛ పొందటమే మోక్షం. అందువల్ల శాస్త్రం ప్రపంచంమీద ఆధారపడే దశనుంచి భగవంతునిమీద ఆధారపడే దశకు, దాన్నుంచి నామీద నేను ఆధారపడే దశకు ప్రయాణం చేయిస్తుంది. దాన్నే మోక్షం అంటారు.

ప్రపంచంమీద ఆధారపడితే తప్పేమిటి? ప్రపంచం శాశ్వతం కాదు కాబట్టి, మెరుపులా మెరిసి మాయమైపోయే దానిమీద ఆధారపడటం ప్రమాదం. మీకు దుఃఖం కలిగినప్పుడు, ఒకసారి పరిస్థితిని విశ్లేషించి చూడండి, మీకే అర్థమవుతుంది ఎందుకు జగత్తుమీద ఆధారపడకూడదో! అనిత్యవస్తువు, నిత్యఫలాన్ని ఎలా ఇస్తుంది. శాశ్వతం కాని వస్తువు శాశ్వతమైన భద్రతను ఎలా ఇస్తుంది? నీళ్ళలో మునిగిపోతున్న వ్యక్తి గడ్డిపోచను పట్టుకుంటే రక్షింపబడతాడా? లేదే! అందువల్ల నిత్యానిత్యవస్తువివేకం చేయాలి. అది శాస్త్రం నేర్పిస్తుంది. ఆ వివేకం చూపితే, ప్రపంచంమీద ఆధారపడే స్థాయినుంచి, భగవంతునిమీద ఆధారపడే స్థాయికి వస్తారు.

మచ్చిత్తా మద్గతప్రాణా బోధయంతః పరస్పరమ్ ।

కథయంతశ్చ మాం నిత్యం తుష్యంతి చ రమంతి చ ॥ – 10.9

భగవంతునిమీద ఆధారపడటం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. ధర్మపరమైన జీవితం ఈ అలవాటుని పెంపొందిస్తుంది. ఒక మంచి అలవాటుకు అలవాటు పడితే, అది చెడు అలవాటును పారద్రోలుతుంది. గీతాబోధకు వదలకుండా వెళ్ళటం కూడా వ్యసనమే, కాని అది మంచి వ్యసనం. దాన్ని **శుభవాసన** అంటారు. శుభవాసనలను పెంచుకుంటే, మీకు తెలియకుండానే, ఎక్కువ శ్రమ పడకుండా దుర్వాసన లేదా అశుభవాసనలనుంచి బయటపడతారు. ఈ శుభవాసనలను పెంపొందించుకోవటాన్నే వివేక అభ్యాసం అంటారు. ఈ శుభ వాసన ఏ అశుభవాసనను పారద్రోలుతుంది? అశాశ్వతమైన వస్తువులమీద ఆధారపడే వ్యసనాన్ని పారద్రోలుతుంది. అశాశ్వతమైన వస్తువుల మధ్య ఉండండి, వాటిని తప్పించుకోలేరు కూడా, కాని వాటిమీద ఆధారపడకండి.

కార్డ్‌బోర్డుతో చేసిన కుర్చీ చూడటానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది, ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది కాని దానిమీద కూర్చోవటానికి పనికిరాదు. మీ షోకేసులో బొమ్మగా వాడగలరు కాని దానిమీద కూర్చోలేరు. ఎందుకు? కిందపడి, దెబ్బ తగులుతుంది కాబట్టి. దానిమీద కూర్చోలేరు అంటే దాన్ని నాశనం చేయమనటం

లేదు, షోకేసులో పెట్టుకోమంటున్నాము. మీరు కూర్చోగలిగిన కుర్చీ ఒక్కటే. అది భగవంతుడు. తక్కినవన్నీ ఆ కార్డ్‌బోర్డు కుర్చీలే.

బి) వైరాగ్యం – ఇలా కార్డ్‌బోర్డు కుర్చీలమీద ఆధారపడే బలహీనతను వదులుకోగలగటమే వైరాగ్యం. బలమైన కుర్చీమీద కూర్చోవటం వివేకం; బలహీనమైన కుర్చీమీద కూర్చునే బలహీనతను వదులుకోవటం వైరాగ్యం. మనస్సుకు ఆ బలహీనత ఉంటే, ధ్యానంలో కూడా దాని గురించే ఆలోచిస్తుంది. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ అభ్యాసం చేయమని చెబుతున్నాడు. శాస్త్రం గురించి, విలువల గురించి, దేవుని గురించి, మీ స్వస్వరూపం గురించి సదా చింతన చేయండి. ఎందుకంటే మీ స్వస్వరూపం శాశ్వతమైనది. అందువల్ల దానిమీద ఉత్సాహం ఏర్పరచుకోండి. వేదాంతం బొత్తిగా ఉత్సాహం కలిగించే విషయం కాదని కొంతమంది పొరపాటు పడతారు కాని నిజానికి అది వారి అపోహ మాత్రమే. ఆ విషయంమీద ఆసక్తి పెంచుకుంటే, సృష్టిలో దాన్ని మించిన ఔత్సాహకరమైన అంశం ఇంకొకటి లేదు.

అందువల్ల అభ్యాసేన అంటే వివేకంవల్ల, వైరాగ్యంవల్ల. ఏం చేయాలి? మీ మనస్సును ప్రపంచంనుంచి దేవునికి లేదా అనాత్మనుంచి ఆత్మకు మళ్ళించాలి. ధ్యానంలో కూడా ఆత్మ గురించి ఆలోచించాలి.

శ్లో. 36 **అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః ।**
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః ॥

అసంయతాత్మనా, యోగః, దుష్ప్రాపః, ఇతి, మే, మతిః,
వశ్యాత్మనా, తు, యతతా, శక్యః, అవాప్తుమ్, ఉపాయతః ॥

అసంయతాత్మనా	=	మనస్సును వశపరచుకొనని వానికి	వశ్యాత్మనా, యతతా	=	మనస్సు వశమైన ప్రయత్నశీలునకు
యోగః	=	యోగము (యోగసిద్ధి)	ఉపాయతః	=	సాధన ద్వారా
దుష్ప్రాపః	=	దుష్ప్రాప్యము (పొందుట అశక్యము)	అవాప్తుమ్, శక్యః	=	(దానిని) పొందుట శక్యమే
			ఇతి	=	అని
తు	=	అయితే	మే, మతిః	=	నా అభిప్రాయము

అసంయతాత్మనా యోగః దుష్ప్రాపః, వశ్యాత్మనా యతతా
తు ఉపాయతః అవాప్తుం శక్యః, ఇతి మే మతిః॥

తా: నిగ్రహింపబడని మనస్సు గలవానిచే యోగము (ఆత్మనిష్ఠ) చాల కఠినముగా పొందబడునని అభిప్రాయము. కాని, దీనికి భిన్నముగా, ప్రయత్నము చేయుచున్నవాడై ఉపాయము (ఆసనాదులు)వల్ల వశము చేసుకోబడిన మనస్సు గలవానిచే యోగము పొందుటకు శక్యమైనది.

ఇదే భావాన్ని ఇంకా స్పష్టంగా విశదీకరిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

అసంయతాత్మనా – అశాశ్వతమైన వస్తువునుంచి శాశ్వతమైన వస్తువు వైపు మనస్సుయొక్క దృష్టిని మరల్చాలంటే వివేక, వైరాగ్యాలు పెంపొందించుకోవటమొక్కటే మార్గం. వివేకవైరాగ్యాలను పెంపొందించుకున్న మనస్సును నిశ్చయాత్మక మనస్సు అంటారు. ఇక్కడ ఆత్మ అంటే మనస్సు. అసంయతం అంటే దృష్టి మరల్చబడని మనస్సు; అశాశ్వతమైన వాటినుంచి శాశ్వతమైన వాటివైపు; అర్థకామాలనుంచి ధర్మమోక్షాల వైపు దృష్టి మరల్చని మనస్సు. ఇటువంటి మనస్సు బాహ్య ఆకర్షణలకు లొంగిపోతుంది. దాన్ని ప్రాకృత అంతఃకరణం అంటారు.

యోగః దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః – అటువంటి వ్యక్తికి ధ్యానం అసాధ్యం. ఎందుకంటే అతను ధ్యానంలో కూర్చున్నా కూడా అతని మనస్సు అనవసరమైన దానిమీదకు, ఇంకా మాట్లాడితే తక్కువస్థాయి వస్తువుమీదకు పోతుంది. ఇది నా అభిప్రాయం అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

దానికి భిన్నంగా మీకు దేనిమీదైనా ఇష్టం ఉంటే, దాని గురించి ఆలోచించటానికి పద్మాసనంలో కూర్చోనవసరం లేదు. కళ్ళు మూసుకోనవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఎక్కడికి వెళ్ళినా మీ మనస్సు దాని గురించే ఆలోచిస్తూంటుంది. దీనికి మొదటిసారి తల్లి అయిన స్త్రీని ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు. ఆ తల్లి ఏం చేస్తున్నా – పశ్యన్, శృణ్వన్, స్పృశన్, జిఘ్రన్ – బాబు గురించే ఆలోచిస్తుంది. ఆఫీసుకు ఉద్యోగానికి వెళ్ళినా, బాబు ఎలా ఉన్నాడో అనే చింతలోనే నిత్యం ఉంటుంది. అలాంటి స్త్రీ, బాబు గురించి ఆలోచించటానికి ధ్యానంలో కూర్చోవాలా? ఇంకా మాట్లాడితే ఆవిడ మనస్సులోంచి బాబుని తీయటం కష్టం. అంతలా బాబు చుట్టూ ఆవిడ ఆలోచనలు పెనవేసుకుని ఉంటాయి.

వశ్యాత్మనా – ఎవరైతే మనస్సును అదుపులో పెట్టుకుంటారో, అంటే ఎవరైతే వివేకవైరాగ్యాలను పెంపొందించు కుంటారో, అటువంటి వ్యక్తిని వశ్యాత్మ అంటారు. మొదటిపాదంలో చూచిన సంయతాత్మ అర్థమే దీనికి కూడా.

యతతా – ఎవరైతే బోధమీద మనస్సు పెడదామని చూస్తారో; వేదాంతం కాని, గీత కాని లౌకికప్రయోజనాలను ఇవ్వదు; ఆఫీసులో ప్రమోషన్ తీసుకురాదు; అది ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. అందువల్ల యతతా పురుషేణ అంటే వివేక, వైరాగ్యాలున్న వ్యక్తికి,

శక్యః అవాప్తుమ్ ఉపాయతః – ధ్యానం సాధ్యం. అంటే వివేక వైరాగ్యాలను పెంపొందించుకున్న వ్యక్తికి ధ్యానం సాధ్యం. అతను వివేకవైరాగ్యాలనే ఉపాయాల ద్వారా మనస్సును వశపరుచుకున్న వ్యక్తి. అందువల్ల శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేసి అందులోని బోధమీద నిలబడాలి. ప్రపంచంమీద ఆధారపడే స్థితినుంచి, భగవంతునిమీద ఆధారపడే స్థితికి వచ్చి, ఆత్మమీద ఆధారపడే స్థాయికి ఎదగాలి. ప్రపంచంమీద ఆధారపడే స్థాయి ప్రమాదంతో కూడినది.

మనకు ప్రభుత్వం ఇచ్చే నీరు వస్తున్నా దానిమీద ఆధారపడకుండా ఎలా స్వంతంగా బోర్‌వెల్ తవ్వించు కుంటామో, అలాగే ప్రపంచంమీద ఆధారపడకుండా ఈశ్వరునిమీద ఆధారపడాలి. అంటే ప్రాపంచిక సుఖాలనుంచి పారిపొమ్మనటం లేదు. వాటిమీద ఆధారపడకుండా, ఈశ్వరునిమీద ఆధారపడమంటున్నాము. తర్వాత నెమ్మదిగా ఆ ఈశ్వరుడే ఆత్మ అని, ఆ ఆత్మ మీరేనని నేర్చుకుంటారు. అంటే సుదీర్ఘ ప్రయాణం ఉంది. కాని అది ఎప్పుడో అప్పుడు మొదలుపెట్టాలి.

ఇక్కడితో అర్జునుని ప్రశ్నకు కృష్ణపరమాత్మ జవాబు అయిపోయింది. చంచలమైన మనస్సును ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలన్నది అర్జునుని ప్రశ్న. అంటే మనస్సుయొక్క విక్షేపం గురించిన ప్రశ్న. ఆ విక్షేపశక్తికి పరిష్కారం – వివేకం, వైరాగ్యం అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. కాకపోతే వివేకాన్ని అభ్యాసం అన్నాడు.

వీటితోపాటు సత్సంగం కూడా తోడ్పడుతుంది. కృష్ణపరమాత్మ ఆ విషయాన్ని చెప్పకపోయినా సత్సంగాన్ని కలుపుకోవాలి.

సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్త్వం నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః – భజగోవిందమ్

నిస్సంగత్వం అంటే వైరాగ్యం. దానికి సత్సంగం చాలా తోడ్పడుతుంది.

6. యోగభ్రష్టుడు – శ్లోకాలు 37-45 ఉపోద్ఘాతం

ఇక్కడితో ధ్యానప్రతిబంధం, దానికి పరిహారం కూడా అయిపోయాయి. నిజానికి ఇక్కడితో ధ్యానం గురించి చెప్పే ఆరవ అధ్యాయం ముగిసినట్టే. ఓం తత్సత్ చెప్పి ఉండవచ్చు; కాని అర్జునుడు ఇంకొక ప్రశ్న వేస్తున్నాడు. కృష్ణపరమాత్మ అంతగా అతన్ని ప్రోత్సహించినా, అర్జునునిలో ఏదోమూల సందేహం తొలగలేదు. అలా స్వామీజీ ఆశాజనకంగా ఎవరికైనా ఏదైనా చెప్పినా, కొంతమంది నిరుత్సాహంగా మాట్లాడతారు. 'మా గురించి మీకు సరిగ్గా తెలియదు,' అంటారు. ఈ నిరుత్సాహం కూడా ఒక పెద్ద బలహీనత. అందువల్లనే ఈ అధ్యాయం మొదట్లోనే కృష్ణపరమాత్మ చెప్పాడు –

ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకోకూడదు. ఆత్మస్థైర్యం లేకపోతే ఆత్మకృప లేనట్టు అర్థం. ఆత్మకృప లేకపోతే ఆ దైవం కూడా ఏమీ చేయలేదు. మీకు దైవకృప ఉండి, గురుకృప ఉండి, శాస్త్రకృప ఉండి, ఆత్మకృప లేకపోతే ఏమీ సాధించలేరు. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ పదేపదే చెబుతున్నాడు, 'నీమీద నువ్వు నమ్మకం పెట్టుకో,' అని. అంత చెప్పినా, ఇప్పుడు అర్జునునికి తనమీద తనకు నమ్మకం లేదు. ఈ జన్మలో తనకు మోక్షం రాదని నిశ్చయించేసుకున్నాడు. అంతేకాదు, తనకు పునర్జన్మ తప్పదనీ నిశ్చయించేసుకున్నాడు. అలా మళ్ళీ పుడితే, తన పరిస్థితి ఏమిటి? ఈ జన్మలో చేసిన సాధనలన్నీ మాయమైపోయి, మళ్ళీ మొదటినుంచి మొదలుపెట్టాలా? లేక ఇవి కూడా తనతో పాటు వస్తాయా?

వచ్చే జన్మలో తన పరిస్థితి ఏమిటి? తనకు ఇప్పుడు మోక్షం రాదనే నిరాశనుంచి ఉత్పన్నమైంది ఈ ప్రశ్న. 37, 38, 39 శ్లోకాల్లో ఈ ప్రశ్నను వేస్తాడు. ఆధ్యాత్మిక రంగంలో సాధన చేసి, విజయం పొందని వారిని యోగభ్రష్టులు అంటారు. అసలు ప్రయత్నమే చేయనివారికి సమస్య లేదు. ప్రయత్నం చేసి, విజయం సాధించి, జీవన్ముక్తి పొందినవారికి సమస్య లేదు. ఎటొచ్చీ, ప్రయత్నం చేసి విజయం పొందని వారిది సమస్య. అటువంటి వారు యోగభ్రష్టులు అవుతారు. వారి పరిస్థితి ఏమిటి?

అర్జున ఉవాచ

శ్లో. 37 **అయతిః శ్రద్ధయోపేతో యోగాచ్చలితమానసః ।**
అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి ॥
అయతిః, శ్రద్ధయా, ఉపేతః, యోగాత్, చలితమానసః,
అప్రాప్య, యోగసంసిద్ధిమ్, కామ్, గతిమ్, కృష్ణ, గచ్ఛతి ॥

కృష్ణ!	=	ఓ కృష్ణా!	యోగసంసిద్ధి	=	యోగసిద్ధిని
శ్రద్ధయా, ఉపేతః	=	(యోగమందు) శ్రద్ధాదరములు గలవాడైనను	అప్రాప్య	=	పొందక
అయతిః	=	సంయమి కానివాడై	కామ్, గతిమ్	=	ఎటువంటి గతిని
యోగాత్, చలితమానసః	=	అవసాన దశయందు యోగమునుంచి చలించిన మనస్సు కలవాడైన (సాధకుడు)	గచ్ఛతి?	=	పొందును?

అర్జున ఉవాచ
హే కృష్ణా! శ్రద్ధయా ఉపేతః అయతిః, యోగాత్ చలితమానసః,
యోగసంసిద్ధిమ్ అప్రాప్య, కాం గతిం గచ్ఛతి?

తా: అర్జునుడిట్లు పలికెను – ఓ శ్రీకృష్ణా! శ్రద్ధతో కూడినవాడే అయిననూ ప్రయత్నము లేనివాడై ధ్యానయోగము నుంచి చెదిరిపోయిన మనస్సు గలవాడు యోగముయొక్క సిద్ధిని పొందజాలక ఏ గతిని పొందును?

ఈ శ్లోకాల్లో యోగభ్రష్టుణ్ణి వర్ణిస్తున్నాడు అర్జునుడు.

యోగాచ్చలిత మానసః – యోగసాధనలో విజయం సాధించని వ్యక్తి. ఇక్కడ యోగ అంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనలు. ఆధ్యాత్మ యోగః. అతను ఎందువల్ల విజయం సాధించలేకపోయాడు?

అయతిః – సరియైన ప్రయత్నం లేకపోవటంవల్ల. అతను ప్రయత్నం చేశాడు నిజమే, కాని అది అవసరమైనంత మేరకు చేయలేదు. ఏమిటి దానికి నిదర్శనం? అతను విజయం సాధించలేదు. అతను ఓడిపోయాడు అంటే అతను కిందపడ్డట్టే. అయతిః అంటే అల్పప్రయత్నం. ఎందుకు ప్రయత్నం అవసరమైనంత మేరకు చేయలేదు? దానికి అనేక ఆటంకాలు ఉంటాయి. వాటిని మూడు ప్రతిబంధకాలుగా వర్ణించవచ్చు –

1) అధిదైవికం – వాన, తుఫాను రూపంలో వచ్చే ప్రకృతి పరమైన ప్రతిబంధకాలు
2) అధిభౌతికం – స్నేహితులు, బంధువులవల్ల వచ్చే ప్రతిబంధకాలు
3) అధ్యాత్మికం – మననుంచి వచ్చే ప్రతిబంధకాలు. ఆరోగ్యం బాగుండకపోవచ్చు, సమయం లేకపోవచ్చు.

శ్రద్ధయా ఉపేతః – కావాల్సినంత ప్రయత్నం చేయలేకపోయినా, ఆ వ్యక్తికి కావాల్సినంత శ్రద్ధ ఉంది. శ్రద్ధ ఉన్నా, ఏదో ఒక ఆటంకం వస్తూనే ఉంది. అందువల్ల యోగభ్రష్టుడు అవుతున్నాడు. అటువంటి వ్యక్తికి ఏమవుతుంది?

యోగసంసిద్ధిమ్ అప్రాప్య – మోక్షఫలం కలగదు. సంసిద్ధి అంటే ఇక్కడ ఫలం. దేని ఫలం? యోగఫలం. యోగం అంటే ఆధ్యాత్మ సాధన; ఆధ్యాత్మ సాధనయొక్క ఫలం మోక్షం. ఈ వ్యక్తి ఎంత శ్రద్ధ ఉన్నా, అనేక కారణాలవల్ల మోక్షం పొందలేడు. గురువు కావాలనుకున్నాన్నాళ్ళూ గురువు దొరకడు, తీరా గురువు దొరికాడు అనుకుంటే, అతనికి వేరే ఊరుకు ట్రాన్స్‌ఫర్ అయిపోతుంది. లేదా గురువు ఉండి, అతనికి శ్రద్ధ ఉన్నా, ఆరోగ్యం సహకరించకపోయినా, లాభం లేదు.

మనిషిగా పుట్టటానికి, ఆధ్యాత్మిక సాధనమీద శ్రద్ధ ఏర్పడటానికి, శ్రద్ధ ఉన్నా దాన్ని నేర్చుకోవటానికి, ఎంతో పూర్వజన్మ సుకృతం ఉంటే గాని సాధ్యం కాదు.

కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి – అందువల్ల ఓ కృష్ణా, అటువంటి వ్యక్తి పరిస్థితి ఏమిటి? హీనతరం జన్మ పొందుతాడా, మనిషిగా పుడతాడా? వచ్చే జన్మలో మనం ఎలా పుడతామో మనకు తెలియదు. దానికి కృష్ణపరమాత్మే జవాబు చెప్పగలడు. కృష్ణపరమాత్మ అర్జునుడు మోక్షం పొందాలని తన శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తుంటే, అర్జునుడు దాన్ని అందుకోలేక పోతున్నాడు.

ఈ నిరాశావాదన, లేదా ప్రతికూల వాదన ఒక్క అర్జునునికే పరిమితం కాదు. మనుష్యులలో చాలామందికి ఉంటుంది. నిజానికి అర్జునునికి ఈ సమస్య ఉన్నా, లేకపోయినా, అతను మానవాళిని సూచిస్తున్నాడు. ఎక్కడో అరుదుగా ఒక శంకరాచార్యులు, ఒక రామకృష్ణ పరమహంస, ఒక రమణ మహర్షి ఉండవచ్చేమో కాని, మిగతా అందరూ మామూలు మనుష్యులు అనుకుంటారు అందరూ.

అందువల్ల, అటువంటి వారి పక్షాన అర్జునుడు తన సమస్యను వివరిస్తున్నాడు. ఒక వ్యక్తి కర్మకాండను వదిలి, జ్ఞానకాండకు వచ్చాడనుకుందాము. జ్ఞానమార్గానికి రావటంవల్ల కర్మలు, పూజలు, తీర్థయాత్రలు మానేస్తాడు. జ్ఞానమార్గంమీద పూర్తి నమ్మకం ఉంది. శ్రద్ధ కూడా ఉంది, ప్రయత్నం చేస్తాడు, కాని అధిదైవిక, అధిభౌతిక, అధ్యాత్మిక ఆటంకాలలో ఏదోఒకటి అడ్డుపడుతోంది. అందువల్ల అతని ప్రయత్నం అల్పప్రయత్నం అవుతోంది. అందువల్ల జ్ఞానఫలం అయిన మోక్షాన్ని అతను పొందలేడు. పోనీ కర్మఫలం పొందుతాడా, అంటే కర్మకాండను వదిలేసి జ్ఞానకాండకు వచ్చాడు. ఇప్పుడు రెంటికీ చెడ్డ రేవడిగా ఉంది అతని పరిస్థితి. జ్ఞానం సరిగ్గా పొందలేదు కాబట్టి మోక్షాన్ని పొందలేడు; కర్మ వదిలేశాడు కాబట్టి స్వర్గానికి వెళ్ళలేడు; త్రిశంకుని పరిస్థితిలా ఉంటుంది అతని పరిస్థితి.

త్రిశంకుడు స్వర్గలోకానికి వెళదామని స్వర్గానికి వెళితే, అతన్ని ద్వారం దగ్గరే అటకాయించి, భూలోకానికి తోసేశారు. విశ్వామిత్రుడు నేను నీకొక స్వర్గం సృష్టించి ఇస్తానని, ఒక స్వర్గాన్ని సృష్టించాడు. దాన్ని త్రిశంకు స్వర్గం అంటారు.

కర్మఫల భూతస్వర్గః అపి నాస్తి, జ్ఞానఫల మోక్షః అపి నాస్తి

యోగ సంసిద్ధిమ్ అప్రాప్య అవదా అంటాడు అర్జునుడు. రెండు ఫలాలూ రాని వ్యక్తి పరిస్థితి ఏమిటి? ముందు రాబోయే శ్లోకంలో తన ప్రతికూల వాదనను అర్జునుడే ఇంకాస్త వివరిస్తాడు. ప్రతికూల వాదన చేసేవారికి వారి స్వంత తర్కం ఉంటుంది. అదే తర్కం సానుకూల వాదనకు ఉపయోగించవచ్చు కదా! ఊహు! వారు నిరాశావాదనలో సిద్ధహస్తులు.

శ్లో. 38 **కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టః ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి ।**
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి ॥
కచ్చిత్, న, ఉభయవిభ్రష్టః, ఛిన్నాభ్రమ్, ఇవ, నశ్యతి,
అప్రతిష్ఠః, మహాబాహో, విమూఢః, బ్రహ్మణః, పథి ॥

మహాబాహో!	= ఓ కృష్ణా!	ఛిన్నాభ్రమ్, ఇవ	= ఛిన్నాభిన్నమైన మేఘమువలె
బ్రహ్మణః, పథి	= భగవత్ప్రాప్తిరూపమార్గమందు	ఉభయవిభ్రష్టః	= ఉభయభ్రష్టుడై
విమూఢః	= మోహితుడై	కచ్చిత్, న, నశ్యతి	= అధోగతిపాలు కాదు గదా?
అప్రతిష్ఠః	= ఆశ్రయరహితుడై		

హే మహాబాహో! బ్రహ్మణః పథి అప్రతిష్ఠః విమూఢః
ఉభయ విభ్రష్టః ఛిన్నాభ్రమ్ ఇవ న నశ్యతి కచ్చిత్?

తా: గొప్ప బాహువులు గల ఓ శ్రీకృష్ణా! (యోగమునందు) ప్రతిష్ఠ (స్థైర్యము) లేనివాడై బ్రహ్మయొక్క మార్గమునందు వ్యామోహపడి రెండింటికీ చెడ్డవాడై, (గాలిచే) చెదిరిపోయిన మేఘశకలము వలె, నశించిపోడా?

ముందు శ్లోకంలో తగినంత కృషి చేయని వ్యక్తి మోక్షం పొందలేడు అన్నాడు. దీనికి అతను చెప్పని మరొక అంశాన్ని కూడా కలుపుకోవాలి మనం. ఏమిటది? జ్ఞానమార్గానికి వచ్చాడు కాబట్టి కర్మలు చేయడు. కర్మచేసి ఉంటే స్వర్గలోకప్రాప్తి పొంది ఉండేవాడు. ఇప్పుడు స్వర్గలోకఫలమూ పొందడు. అతని పరిస్థితి ఏమిటి?

అప్రతిష్ఠః – అతను ఉభయభ్రష్టుడు అవుతాడు. అతను కర్మ చేయడు కాబట్టి కర్మఫలమైన స్వర్గం పొందడు. కర్మ ఎందుకు చేయడు? జ్ఞానానికి వచ్చాడు కాబట్టి. జ్ఞానమూ పూర్తిగా పొందలేదు కాబట్టి జ్ఞానఫలమైన మోక్షాన్నీ పొందడు. అందువల్ల అతను పుణ్యజ్ఞానరహితుడవుతాడు.

కర్మణః అభావాత్ పుణ్యరహితః జ్ఞానస్య అభావాత్ మోక్షరహితః

అర్జునుడే తను వాడిన అప్రతిష్ఠ పదాన్ని వివరిస్తున్నాడు మొదటిపాదంలో –

ఉభయ విభ్రష్టః – ఉభయ అంటే రెండు. రెండు ఆశ్రయాలు ఉండవు అతనికి. ఏమిటా రెండు? కర్మ ద్వారా పుణ్యం; జ్ఞానం ద్వారా మోక్షం – ఈ రెండూ పొందడు. దానివల్ల అతని పరిస్థితి ఏమిటి?

ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి – ఛిన్నాభిన్నమైన చిన్న మేఘంలాగా అధోగతిపాలు కాదు కదా అంటున్నాడు అర్జునుడు.

ఒక అతి పెద్ద మేఘం ఉంటే దాన్ని గాలి ఏమీ చేయలేదు. మహా అయితే, దాన్ని ముందుకు తోయగలదు. అదే పెద్ద మేఘంనుంచి ఒక పిల్ల మేఘం విడివడితే, దాన్ని పెద్దగాలి ఛిన్నాభిన్నం చేసేస్తుంది.

నో టైమ్ టు సీ ఇన్ బ్రాడ్ డే లైట్, స్ట్రీమ్స్ ఫుల్ ఆఫ్ స్టార్స్ లైక్ స్కైస్ ఎట్ నైట్

తీరిక లేదు ఆస్వాదించేందుకు ఆకాశంలోని నక్షత్రాలలా మధ్యాహ్నపుటెండలో సెలయేరులో తళుకులీనే నీటి బుడగలను

డేవిస్ అనే కవి తన కవితలో మనకు ప్రకృతి అందాలను తీరికగా నిలుచుని ఆస్వాదించే మనస్సు లేదు, ఇదీ ఒక జీవితమేనా అని వాపోతాడు. మిట్టమధ్యాహ్నపు ఎండలో, ఆకాశంలోని నక్షత్రాలలాగా నీటిలో బుడగలు మిలమిల మెరుస్తాయి. అలా సాగుతుంది అతని కవిత.

పూర్వం ఋషులు ప్రకృతిలో జీవించేవారు. ఎటుచూసినా ప్రకృతి అందాలు, చెట్టుచేమలు, పక్షులు, జంతువులతో రమణీయంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు వారి పర్ణశాల నదీతీరంలో ఉంటుంది. అందువల్ల వారి ఉదాహరణలన్నీ కూడా ప్రకృతినుంచి ఏరినవే! ఇక్కడ మేఘదృష్టాంతం. రివ్వున గాలి వీస్తే, చిన్న మేఘం నెమ్మదిగా చెల్లాచెదురై, కాసేపయ్యాక పూర్తిగా మటుమాయమవుతుంది.

అదే విధంగా సాధకుడు, ధర్మ ఆశ్రయమూ పోగొట్టుకుని, జ్ఞాన ఆశ్రయాన్నీ పూర్తిగా పొందక, చిన్న మేఘంగా బలహీనంగా మిగులుతాడు. పూర్వకాలంలో ఎవరైనా సన్న్యాసం స్వీకరిస్తానంటే అందువల్లనే వెంటనే ఇచ్చేవారు కాదు. గృహస్థాశ్రమంలో ఉంటే మనస్సు నిండా ఆలోచనలు ఉంటాయి. అనేక బాధ్యతల గురించిన ఆలోచనలు అవి. కాని సన్న్యాసం స్వీకరిస్తే – కర్మ చేసే పని ఉండదు, శాస్త్రం చదివే పని ఉండదు, స్వధర్మం చేసే అవసరం ఉండదు. అప్పుడు మనస్సు దేని గురించి ఆలోచించగలదు? ఏవో అనవసరమైన తాత్కాలికమైన వస్తువుల గురించో, విషయవాంఛల గురించో ఆలోచిస్తుంది. అటువంటి వ్యక్తి మిథ్యాచారిగా మారి, అవస్థ పడవచ్చు. అందువల్ల ఉభయవిభ్రష్టః అంటున్నాడు అర్జునుడు. **ఛిన్నాభ్రమ్** – అభ్రమ్ అంటే మేఘం. ఆపః విభ్రతి ఇతి అభ్రమ్. ఆప అంటే జలం. అభ్రమ్ అంటే నీరు ఉన్నది. మన వాటర్‌టాంకర్‌ను కూడా ఆ విధంగా అభ్రమ్ అనవచ్చు. మేఘంలో నీరు ఉందని ఎలా తెలుసు? దాన్నుంచి వాన కురుస్తుంది కాబట్టి. అందువల్ల మేఘంలా ఉండే అతను నాశనమవడా?

అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో, బ్రహ్మణః పథి – ఓ మహాబాహో, ఓ కృష్ణా, బ్రహ్మమార్గంనుంచి పడిపోయిన అతను, నాశనమవడా? ఇదీ అర్జునుని భయం. బ్రహ్మమార్గం అంటే జ్ఞానమార్గం. దాన్ని బ్రహ్మణః పథి అంటున్నాడు. దానికి కర్మమార్గంనుంచి కూడా పడిపోయిన వ్యక్తి అని కలుపుకోవాలని చూశాము.

శ్లో. 39 **ఏతన్మే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తుమర్హస్యశేషతః ।**
త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే ॥
ఏతత్, మే, సంశయమ్, కృష్ణ, ఛేత్తుమ్, అర్హసి, అశేషతః,
త్వదన్యః, సంశయస్య, అస్య, ఛేత్తా, న, హి, ఉపపద్యతే ॥

కృష్ణ	=	ఓ కృష్ణా!	హి	=	ఎందుకంటే
మే	=	నాయొక్క	త్వదన్యః	=	నీవు తప్ప మరియెవరును
ఏతత్, సంశయమ్	=	ఈ సందేహమును	అస్య, సంశయస్య	=	ఈ సంశయమును
అశేషతః	=	పూర్తిగా	ఛేత్తా	=	తొలగింపగలవాడు
ఛేత్తుమ్	=	ఛేదించుటకు (తొలగించుటకు)	న, ఉపపద్యతే	=	లభింపడు
అర్హసి	=	(నీవే) అర్హుడవు			

హే కృష్ణ! మే ఏతత్ సంశయం (త్వం) అశేషతః ఛేత్తుమ్ అర్హసి।
హి త్వత్ అన్యః సంశయస్య అస్య ఛేత్తా న ఉపపద్యతే॥

తా: ఓ శ్రీకృష్ణా! నా ఈ సంశయమును నిశ్శేషముగా నీవు పోగొట్ట తగుదువు. ఎందుకంటే, నీకన్నా వేరొకడు ఈ సంశయమును పోగొట్టువాడు సంభవము కాదు.

బాగా నిస్పృహ చెంది ఉన్నాడు అర్జునుడు. వేదాంతానికి ఎందుకు వచ్చానా అనుకుంటున్నాడు.

కృష్ణ ఏతత్ సంశయం ఛేత్తుమ్ అర్హసి – హే కృష్ణా! నా ఈ సంశయాన్ని నువ్వే పారద్రోలగలవు. కర్మ మానేసి, జ్ఞానం అర్థం కాని వారి పరిస్థితి ఏమిటి? త్రిశంకులాగా రెంటికీ చెడ్డ రేవడులు అవుతారా? ఛేత్తుమ్ అంటే నాశనం చేయటం. నా సంశయాన్ని నువ్వే నాశనం చేయాలి. అది కూడా ఎలా?

అశేషతః – నిస్సంశయ జ్ఞానం ఇవ్వాలి. పూర్తిగా, స్పష్టంగా చెప్పాలి నువ్వు. కృష్ణుణ్ణే ఎందుకు అడుగుతున్నాడు?

త్వత్ అన్యః ఛేత్తా న హి ఉపపద్యతే – ఈ సందేహాన్ని నువ్వు తప్ప మరెవరూ తొలగించలేరు.

అర్జునుడు ఎందుకిలా అడుగుతున్నాడు? ఇటువంటి వ్యక్తి నాశనమవుతాడా లేదా అనేది వచ్చే జన్మలోనే తెలుస్తుంది. అతను స్వర్గానికి వెళతాడా, మోక్షం పొందుతాడా, లేదా ఇంకా హీనమైన జన్మ పొందుతాడా? ఇవేవీ మనకు తెలియవు. ఎందుకంటే అవి వచ్చే జన్మకు చెందినవి కాబట్టి. అంతదాకా ఎందుకు? ఈ జన్మలో ఏమవుతుందో, ఆ మాటకొస్తే రేపేమవుతుందో మనకు తెలియదు. భగవంతుడు కర్మఫలదాత. అందువల్ల అతనికి మాత్రమే ఈ ప్రశ్నకు జవాబు తెలుసు. అందువల్ల నువ్వే చెప్పగలవు అంటున్నాడు అర్జునుడు.

ఈ విధంగా ఈ మూడు శ్లోకాల్లో అర్జునుని నిరాశావాదాన్ని చూస్తాము. వాటికి ఆశావాదంతో కూడిన కృష్ణపరమాత్మ జవాబు రాబోయే శ్లోకాల్లో చూస్తాము.

శ్రీభగవాన్ ఉవాచ

శ్లో. 40 **పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే।**
న హి కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి ॥

పార్థ, న, ఏవ, ఇహ, న, అముత్ర, వినాశః, తస్య, విద్యతే,
న, హి, కల్యాణకృత్, కశ్చిత్, దుర్గతిమ్, తాత, గచ్ఛతి ॥

పార్థ!	= ఓ పార్థా!	హి	= ఎందుకంటే
తస్య	= అటువంటి పురుషునకు	తాత!	= ఓ నాయనా!
ఇహ	= ఈ లోకమున	కల్యాణకృత్	= భగవత్ప్రాప్తికై కర్తవ్యకర్మలను ఆచరించువాడు
వినాశః	= వినాశము	కశ్చిత్	= ఎవరును
న, విద్యతే	= ఉండదు	దుర్గతిమ్	= దుర్గతి
అముత్ర, ఏవ	= పరలోకమందు	న గచ్ఛతి	= పొందదు
న (విద్యతే)	= (వినాశము) ఉండదు		

శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ।
హే పార్థ! న ఇహ న ఏవ (చ) అముత్ర తస్య వినాశః విద్యతే ।
హే తాత! హి కశ్చిత్ కల్యాణకృత్ దుర్గతిం న గచ్ఛతి ॥

తా: శ్రీకృష్ణ భగవానుడిట్లు పలికెను – ఓ కుంతీపుత్రా! వానికి ఈ లోకమందు గాని, పరలోకమందు గాని వినాశము లేనే లేదు. నాయనా! ఎందుకంటే, శుభకర్మను చేయువాడెవడైననూ చెడు గతిని పొందదు.

ముందుగా కృష్ణపరమాత్మ అర్జునునికి ఓదార్పునిస్తున్నాడు. ఫలం ఏమిటో తరువాత చూద్దాము కాని, ఓ అర్జునా బెంగపడకు అంటున్నాడు. కృష్ణపరమాత్మ చెప్పిన జవాబు సారాంశం చూద్దాము ముందు.

ఒక వ్యక్తి జ్ఞానమార్గానికి వచ్చాడనుకుందాము. జ్ఞానమార్గం అంటే ఏమిటి? శాస్త్రాన్ని శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనల ద్వారా అధ్యయనం చేయటం. ఇది ఖచ్చితంగా కర్మకాండకు భిన్నంగా ఉంటుంది. కర్మకాండ అంటే ఏమిటి? సంధ్యావందనం చేయటం, నామజపం చేయటం, విష్ణుసహస్రనామం పారాయణం. ఇప్పుడు జ్ఞానమార్గానికి వచ్చిన వ్యక్తి గీతనో, ఉపనిషత్తులనో అధ్యయనం చేస్తూ, కర్మకాండ చేయటం లేదనుకుందాము. అతని పరిస్థితి ఏమిటి? ఇది కదా అర్జునుని ప్రశ్న?

శాస్త్రం ఏమంటుందంటే వేదాంతశ్రవణం చేస్తే రెండు ఫలాలు కలుగుతాయి అంటుంది. అవి 1) ముఖ్యఫలం లేదా ప్రాథమిక ఫలం; 2) అవాంతర ఫలం లేదా సహకారీ ఫలం. ఉదాహరణకు మీరు ఒక కొబ్బరితోట వేశారు. దానివల్ల కలిగే ముఖ్యఫలం – కొబ్బరికాయలు వస్తాయి. అవికాక కొబ్బరిచెట్టువల్ల అనేక లాభాలు కూడా ఉంటాయి. అందువల్లనే కొబ్బరికాయను పూర్ణఫలం అంటారు. అలాగే మామిడితోట వేస్తే మామిడి పండ్లు వస్తాయి. అంతేకాక మామిడికాయలు, మామిడి ఆకులు కూడా లాభమే. అంతేకాక చెట్లు బాగా నీడను ఇస్తాయి. ఇలాంటి వృక్షాలు ఉన్నచోట వాతావరణ ఉష్ణోగ్రత బయటకన్నా రెండు, మూడు డిగ్రీలు తక్కువ ఉంటుంది. అంటే మామిడిపండ్లు ముఖ్యఫలం అయితే, మామిడికాయలు, మామిడి ఆకులు నీడ, అవాంతర ఫలం.

అదే విధంగా వేదాంతశ్రవణంలో ముఖ్యఫలం మోక్షం; అవాంతర ఫలం పుణ్యం. ఈ మాట కృష్ణపరమాత్మే 18వ అధ్యాయంలో చెబుతాడు.

శ్రద్ధావాననసూయశ్చ శృణుయాదపి యో నరః సోఽపి ముక్తః శుభల్లోకాన్ ప్రాప్నుయాత్ పుణ్యకర్మణామ్
– 18.71

గీతాపారాయణంయొక్క శక్తి ఎంతటిదంటే, అర్థం తెలియకపోయినా కూడా ఎవరైనా భగవద్గీతను వింటే, ఆ వేదాంతశ్రవణం అతనికి పుణ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఒక ప్రత్యేకమైన పూజగానీ, సహస్రనామపారాయణం గానీ చేస్తే ఎంత పుణ్యం వస్తుందో, అంత పుణ్యం గీత విన్నవ్యక్తికి, అవాంతరఫలంగా వస్తుంది. దీన్నిబట్టి ఏమిటి అర్థమైంది?

వేదాంతశ్రవణం చేస్తే వేదాంతజ్ఞానం, పుణ్యం రెండూ వస్తాయి. ఒకవేళ జ్ఞానం కలిగితే మోక్షం వస్తుంది. జ్ఞానం కలగకపోతే, కనీసం పుణ్యమైనా వస్తుంది. పుణ్యం కలిగితే, కనీసం స్వర్గలోకానికి వెళతాడు. అందువల్ల అటువంటి సాధకుని పరిస్థితి ఏమిటి? **మోక్షం లేదా స్వర్గం**. అందువల్ల నిశ్చింతగా గీతాబోధను కొనసాగించవచ్చు. ఒక గంట ఎలాగోలా కూర్చోగలిగితే, గొప్ప ఫలం మోక్షం; కనీసఫలం స్వర్గం. అందువల్ల బెంగపడటం అనవసరం. ఈ నేపథ్యంతో మంత్రాన్ని చూద్దాము.

పార్థ వినాశస్తస్య న విద్యతే – హే పార్థా! జ్ఞానమార్గానికి వచ్చిన అటువంటి సాధకునికి వినాశనము అసలు సంభవించదు.

ఇహ (వా) అముత్ర (వా) – ఈ లోకంలో కాని, పరలోకంలో కాని అధోగతిపాలు కాదు. అంటే మరణం ముందు కాని, మరణం తరువాత కాని అధోగతిపాలు కాదు. దానికి కారణం ఏమిటి?

కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ – అటువంటి వ్యక్తి మంగళకర్త అవుతాడు. గీతాబోధ వినటం కూడా మంగళకర్మ. దీనిని **జ్ఞానయజ్ఞం** అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ నాలుగవ అధ్యాయంలో.

చిన్మయానందస్వామి గీతాబోధ మొదలుపెట్టినప్పుడు దానిని **గీతా జ్ఞానయజ్ఞం** అన్నారు. మొదట్లో కొంతమంది యజ్ఞం అంటే హోమకుండం, ఋత్విక్కులు ఉంటారనుకున్నారు కూడా. కృష్ణపరమాత్మ ఈ మాటకు బీజం వేశాడు. ఎందుకు? నిజంగా హోమకుండం లేకపోయినా, నిజంగా ఆహుతులు వెయ్యకపోయినా, ఒక వైదిక కర్మ చేస్తే ఎంత పుణ్యం వస్తుందో, అంత పుణ్యం వస్తుంది జ్ఞానయజ్ఞం చేస్తే. అతనికి జ్ఞానం పొందటానికి కావాల్సిన అర్హతలు ఉంటే, ఈ పుణ్యం కూడా అవసరం లేదు; ఎందుకంటే అతను పొందిన జ్ఞానమే అతనికి మోక్షాన్ని ఇస్తుంది. అందువల్ల కళ్యాణకృత్ అంటే మంగళకర్త. కళ్యాణం అంటే పెళ్ళికాదు, మంగళం – ఏ పుణ్యకార్యాన్నైనా మంగళం అంటారు. అందువల్ల పెళ్ళికి కళ్యాణం పదం వచ్చింది. అందువల్ల గీతాబోధకు వెళుతుంటే కళ్యాణానికి వెళుతున్నాము అనవచ్చు మీరు, తప్పేమీ లేదు.

దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి – అటువంటి వ్యక్తి ఎన్నడూ దుర్గతిపాలు కాడు – అంటే అతను ఖచ్చితంగా స్వర్గలోకానికన్నా వెళతాడు, లేదా మోక్షమన్నా పొందుతాడు. అర్జునుని ప్రశ్నకు జవాబు వచ్చేసింది.

శ్లో. 41 **ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకానుషిత్వా శాశ్వతీః సమాః ।**
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టో౽భిజాయతే ॥
ప్రాప్య, పుణ్యకృతామ్, లోకాన్, ఉషిత్వా, శాశ్వతీః, సమాః,
శుచీనామ్, శ్రీమతామ్, గేహే, యోగభ్రష్టః, అభిజాయతే ॥

యోగభ్రష్టః	=	యోగభ్రష్టుడు	శాశ్వతీః, సమాః ఉషిత్వా	=	పెక్కు సంవత్సరములు గడిపి
పుణ్యకృతామ్	=	పుణ్యాత్ములు పొందు	శుచీనామ్	=	పవిత్రులైన
లోకాన్	=	లోకములను అంటే స్వర్గాది ఉత్తమలోకములను	శ్రీమతామ్	=	సంపన్నుల
			గేహే	=	గృహమందు
ప్రాప్య	=	పొంది(అచట)	అభిజాయతే	=	జన్మించును

యోగభ్రష్టః పుణ్యకృతాం లోకాన్ ప్రాప్య, (తత్ర) శాశ్వతీ సమాః ఉషిత్వా।
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే అభిజాయతే ॥

తా: యోగభ్రష్టుడు పుణ్యమును చేసినవారు పొందే లోకములను అంటే స్వర్గాది ఉత్తమలోకములను పొంది అనేకములైన సంవత్సరముల కాలము నిరంతరముగా నివసించి, నియమనిష్ఠలుగల శ్రీమంతుల గృహమందు జన్మించును.

రాబోయే శ్లోకాల్లో అటువంటి సాధకునికి మరణం తరువాత ఏమవుతుందో చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. మరణించేవరకూ తన సాధనను ఎలాగూ కొనసాగిస్తాడు కాబట్టి దానిని ఇక్కడ చర్చించటం లేదు, మరణానంతర గతి గురించే మాట్లాడుతున్నాడు.

యోగభ్రష్టః – అటువంటి వ్యక్తి అంటే యోగభ్రష్టుని గురించి. మనం ముందే చూసినట్టుగా, అతను వేదాంత శ్రవణంవల్ల పుణ్యం పొందుతాడు. దాన్ని అవాంతర ఫలం అన్నాము.

పుణ్యకృతాం లోకాన్ ప్రాప్య – గొప్ప యాగాలు చేసినవారు ఏ లోకాలకు వెళతారో, ఈ యోగభ్రష్టుడు కూడా ఆ లోకాలకు వెళతాడు. మహాయజ్ఞాలు, వాజపేయయజ్ఞం, సోమయాగం చేస్తే వచ్చే ఫలం గీతను నేర్చుకోవటంవల్ల వస్తుంది.

మధుసూదనసరస్వతి స్వామి ఒక శ్లోకాన్ని ఉటంకిస్తారు. దాని సారాంశం – ఒక్క నిముషం వేదాంత శ్రవణం చేస్తే వంద యజ్ఞాలతో సమానం; అలాంటిది 60 నిముషాలు వింటే వందలకొద్దీ యజ్ఞాలు చేసినంత ఫలం. అంతేకాదు, మొత్తం భూభాగాన్ని దానం చేస్తే, ఒకటో రెండో ఎకరాలు కాదు, ఎంత ఫలం వస్తుందో అంత ఫలం వస్తుంది. అంటే దీని ఉద్దేశ్యం – వేదాంతశ్రవణం ఒక పవిత్రమైన కర్మ అని. అందువల్ల అతను స్వర్గాది లోకాలకు వెళతాడు. ఆ లోకాలకు వెళ్ళటమే కాదు;

శాశ్వతీః సమాః ఉషిత్వా – ఆ లోకాలలో ఎన్నో సంవత్సరాలు గడుపుతాడు. సమాః అంటే అనేక సంవత్సరాలు. ఉషిత్వా అంటే అక్కడ గడుపుతాడు. అది కూడా మామూలుగా కాదు; స్వర్గలోక భోగాలను అనుభవిస్తాడు. కాని

అతని ప్రాథమిక లక్ష్యం – స్వర్గభోగాలను అనుభవించటం కాదు; గీత, ఉపనిషత్తులు నేర్చుకున్నది మోక్షం పొందటానికి కాబట్టి,

అభిజాయతే – ఈ యోగభ్రష్టుడు మళ్ళీ పుడతాడు. ఎక్కడ పుడతాడు? రెండు అవకాశాలున్నాయి. మొదటిది ఇందులో చూస్తాము.

శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే – సంస్కారవంతులైన, సంపన్నులైన తల్లిదండ్రులకు పుడతాడు. శుచీ అంటే సంస్కారం. ధర్మానికి, విలువలకు, మతానికి విలువనిచ్చేవారు. అంతేకాక శ్రీమతాం అంటే శ్రీమంతులు.

ఎందుకు ప్రత్యేకించి సంస్కారవంతులు, శ్రీమంతులు అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ? ఎందుకంటే అటువంటి చోటనే ఆధ్యాత్మిక సాధన కొనసాగుతుంది. అదే పేదవాని ఇంట్లో పుడితే, ప్రాథమిక అవసరాలైన తిండీ, బట్టకే ప్రాకులాడుతుంటే, సాధన చతుష్టయ సంపత్తి, మోక్షం గురించి మాట్లాడే అవకాశం ఎక్కడుంటుంది? అందువల్ల సంపన్నుల ఇంట్లో పుట్టాలి. కాని వారు కేవలం సంపన్నులయి, సంస్కారం లేకపోతే అది ఇంకా ప్రమాదం. ఎంత డబ్బూ వ్యసనాలకే చాలదు. పూజకూ, మతానికీ చోటే ఉండదు. దాని బదులు, పేదవాని ఇంట్లో పుడితేనే నయం. అందువల్ల సంస్కారం ఉండి, ఐశ్వర్యం ఉన్న ఇంట్లో పుడితే అతనికి తన సాధనను కొనసాగించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. నిష్కామకర్మలు, ధార్మికకర్మలు చేయటానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇటువంటి కర్మలవల్ల చిత్తశుద్ధి, సాధన చతుష్టయ సంపత్తి కలుగుతుంది. పూర్వజన్మలో అధికారిత్వం పూర్తిగా లేనందున మోక్షం పొందలేకపోయాడు కాబట్టి వచ్చే జన్మలో యోగభ్రష్టుడు సంస్కారం, సంపద ఉన్న ఇంట్లో పుడతాడు. ఇది మొదటి అవకాశం.

రెండవ అవకాశం ఇంకా అరుదైన అవకాశం. దాన్ని తరువాత శ్లోకంలో వివరిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

శ్లో. 42 **అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్ ।**
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్॥
అథవా, యోగినామ్, ఏవ, కులే, భవతి, ధీమతామ్,
ఏతత్, హి, దుర్లభతరమ్, లోకే, జన్మ, యత్, ఈదృశమ్ ॥

అథవా	= అథవా (విరాగియైన పురుషుడు పుణ్యలోకములకు పోకుండగనే)	ఈదృశమ్, జన్మ	= ఈ విధమైన జన్మ
		యత్	= ఏది కలదో
ధీమతామ్	= జ్ఞానులైన	ఏతత్	= ఇది
యోగినామ్	= యోగుల	లోకే	= లోకమందు (లభించుట)
కులే, ఏవ	= కుటుంబములోనే	హి	= నిస్సందేహముగా
భవతి	= జన్మించును	దుర్లభతరమ్	= మిక్కిలి దుర్లభము

అథవా ధీమతం యోగినామ్ ఏవ కులే భవతి ।
యత్ ఏతత్ ఈదృశం జన్మ లోకే దుర్లభతరం హి ॥

తా: లేదా, బుద్ధిమంతులైన యోగుల వంశమందే జన్మించును. ఇటువంటి జన్మ ఏదైతే గలదో, దీనిని లోకమందు పొందుట నిశ్చయముగా మరింత (శుచి-శ్రీమంతుల ఇంట్లో జన్మకన్నా) కఠినము.

అథవా – అలా కాని పక్షంలో; యోగభ్రష్టునికి ఇంకో అవకాశం ఉంది. ఏమిటది?

యోగినామ్ ఏవ కులే భవతి – యోగి అంటే బ్రహ్మజ్ఞానులు. అంటే బ్రహ్మజ్ఞానుల ఇంట్లో పుడతాడు. ఆ కుటుంబం లౌకికంగా ఐశ్వర్యవంతమైన కుటుంబమై ఉండకపోవచ్చు కాని జ్ఞానం ఉన్నచోట పేదరికం శాపంలా అనిపించదు. సన్యాసం పాటించటం కూడా తేలిక. ఆహారం దొరకని రోజు దాన్ని ఉపవాసంగా పరిగణిస్తాడు. ఆస్తి తక్కువ ఉంటే దాని గురించిన భయం కూడా తక్కువే ఉంటుంది.

ధీమతామ్ – దీన్ని యోగినామ్‌తో కలుపుకోవాలి. అంటే జ్ఞానులైన యోగులు. ఆ ఇంట్లో యోగభ్రష్టుడు పుడితే అతను గురువుకోసం ఎక్కడికో వెళ్ళనవసరం లేదు.

> **భృగుర్వై వారుణిః వరుణం పితరముపససార ।**
> **అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి ॥** – తైత్తిరీయం, భృగువల్లీ. 1

తండ్రిని కొడుకు బ్రహ్మవిద్య నేర్పించమని అడుగుతాడు. కాని

ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ – అలా జ్ఞానియొక్క పుత్రునిగా జన్మ ప్రాప్తించటం చాలా దుర్లభం అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఎందుకు?

> **మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిద్యతతి సిద్ధయే ।**
> **యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః ॥** – 7.3

వేలకొలది మనుష్యుల్లో ఎవరో ఒకరు మాత్రమే నా గురించి తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తారు. అలా ప్రయత్నించిన వారిలో కూడా ఎవరో ఒకరు మాత్రమే నా తత్త్వాన్ని తెలుసుకుంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ

ఆ విధంగా జ్ఞానులు చాలా అరుదుగా ఉంటారు, అందులోనూ గృహస్థ జ్ఞాని. ముందు శ్లోకంలో చెప్పిన శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే – అటువంటి జన్మ పొందటమే దుర్లభం. జ్ఞాని ఇంట్లో పుట్టడం దుర్లభతరం అంటున్నాడు. అంటే ముందుదే కష్టమైతే, ఇది ఇంకా కష్టం. అటువంటి జన్మ పొందితే అది గొప్ప వరం.

సరే అటువంటి జన్మ పొందుతాడు యోగభ్రష్టుడు అని చూశాము. కాని అతను మళ్ళీ మొదటినుంచి మొదలుపెట్టాలా లేక ఎక్కడ ఆపాడో అక్కడినుంచి మొదలుపెట్టవచ్చా? సంవత్సరం మధ్యలో వేరే ఊరికి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయితే, పిల్లలను అదే క్లాసులో చేర్చినట్టుగా, వేరే జన్మలోకి ఈ జన్మలోని సాధన తీసుకు రాబడుతుందా? అంటే ఇక్కడ గీత 6 అధ్యాయాలు విన్నాడు. ఏడవ అధ్యాయంనుంచి వినవచ్చా? ఈ జన్మలో సాధన ముందు జన్మలోకి కూడా తీసుకు రాబడుతుందని కృష్ణపరమాత్మ చెబుతున్నాడు. అంటే ఈ ఫలంతో పుడతాడు అతను. అటువంటి పిల్లలను ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానులు అంటారు. అందువల్ల దీన్నుంచి మనం ఒక ముఖ్యమైన విషయం గ్రహించవచ్చు. ఈ జన్మలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానులు, పూర్వజన్మలో యోగభ్రష్టులై ఉండి ఉంటారు అని.

ఎవరో అన్నారు, 'బస్సు అందుకోవాలంటే, గొప్ప సాధన ముందు బస్సు వదలివేయటం. ముందు బస్సు మిస్సయితే, రెండవ బస్సు అందుకోవటానికి చాలా ముందు వెళ్ళినట్టు అవుతుంది.' అలాగే ఈ జన్మలో బస్సు అందుకోలేకపోతే, వచ్చే జన్మలో ఆధ్యాత్మిక సాధన చాలా త్వరగా మొదలవుతుంది. అదే విషయం వచ్చే శ్లోకంలో చెప్పబోతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

శ్లో. 43 **తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికమ్ ।**
యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన ॥
తత్ర, తమ్, బుద్ధిసంయోగమ్, లభతే, పౌర్వదేహికమ్,
యతతే, చ, తతః, భూయః, సంసిద్ధౌ, కురునందన ॥

కురునందన!	= ఓ అర్జునా!	లభతే	= (అనాయాసముగా) పొందును
తత్ర	= అచ్చట	చ	= ఇంకా
పౌర్వదేహికమ్	= పూర్వ దేహమున సాధించిన	తతః	= దాని ప్రభావమున
తమ్, బుద్ధి	= ఆ బుద్ధి	సంసిద్ధౌ	= పరమాత్మ ప్రాప్తికై
సంయోగమ్	= యోగమును	భూయః యతతే	= మునుపటికన్నా ఎక్కువగా ఇంకా ప్రయత్నించును

హే కురునందన! సః తత్ర తం పౌర్వదేహికం బుద్ధిసంయోగం లభతే।
తతః చ భూయః సంసిద్ధౌ యతతే॥

తా: అక్కడ గడిచిన దేహము (జన్మ)నకు చెందిన జ్ఞానముతో సంయోగమును పొందును. కురువంశమును ఆనందింపజేసే అర్జునా! దానివల్ల యోగసిద్ధి విషయమై మరల అధికముగా ప్రయత్నమును కూడా చేయును.

తత్ర – కొత్త జన్మలో. అంటే సంస్కారవంతులైన, సంపన్నులైన ఇంట్లో పుట్టినా; పేదవారైనా జ్ఞానయోగులు అయిన వారి ఇంట్లో పుట్టినా, ఈ జీవి పూర్వజన్మలో అలవరచుకున్న ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం, అర్హతలతో పాటు పుడతాడు. అతను ఎదుగుతున్న కొద్దీ అవి బయటపడతాయి. ముందు జన్మలో వివేకం, వైరాగ్యం, జ్ఞానం – ఏవి పెంపొందించుకున్నా అవి తోడ్పడతాయి.

బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికమ్ – పూర్వదేహంలో ఉండగా సాధించిన జ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక వివేకంతో పుడతాడు. ఎలా సాధ్యం? శాస్త్రం ప్రకారం, రెండు జన్మల మధ్య స్థూలశరీరం మాత్రమే భిన్నంగా ఉంటుంది కాని మనస్సు కాదు. మరణం అంటే స్థూలశరీరంనుంచి సూక్ష్మశరీరంయొక్క వియోగం అంటారు. సూక్ష్మ శరీరంలో మనస్సు, మనస్సుతో పాటు పుణ్యపాపాలు, వివేక వైరాగ్యాలు, వాసనలు ప్రయాణం చేస్తాయి. అవి వేరే శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. స్థూలశరీరంతో, సూక్ష్మశరీరం సంయోగం చెందటాన్ని జన్మ అంటారు. కొత్త జన్మలో ఆ వాసనలు వెంటనే తెలియకపోయినా, పన్నెండు, పదమూడు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి అవి బయటపడతాయి. ఆ మనస్సుకు అనుగుణంగా వచ్చే జన్మలో కొనసాగుతుంది జీవితం.

అందువల్లనే తల్లి పిల్లలకు జన్మనివ్వగలదు కాని, వారి తలరాతకు జన్మనివ్వలేదు అంటారు. ప్రతి పాపాయి తన వాసనలతో, తన కర్మఫలాలతో వస్తుంది. అందువల్లనే నలుగురు పిల్లలు ఉన్న ఇంట్లో నలుగురి ప్రవర్తనా ఒక్కలాగా ఉండదు. ఒక్కో ఇంట్లో తల్లిదండ్రులకు ఆధ్యాత్మిక చింతన లేకపోయినా, పిల్లవాడు చాలా ఆధ్యాత్మిక భావనలతో ఉంటాడు. రెండో పిల్లవాడు నాస్తికుడుగా అయినా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. ఇంత భిన్నప్రవృత్తులు ఎలా వచ్చాయి అంటే, వారి వాసనలే దానికి కారణం. ఆధ్యాత్మిక సాధనమీద శ్రద్ధ ఏర్పడిన వ్యక్తిని శాస్త్రపరంగా వర్ణించాలంటే, అతను పూర్వజన్మలో యోగభ్రష్టుడు అయివుండాలి.

శంకరాచార్యులు తన భాష్యంలో ఒక ముఖ్యమైన వ్యాఖ్యానం చేస్తారు – **అధ్యాత్మ సంస్కారస్య నాశః నాస్తి.** ఒకసారి ఆధ్యాత్మబోధ కాని, దానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు కాని, మనస్సులోకి వెళితే, వాటిని ఎవరూ నాశనం చేయలేరు. మహా అయితే కొన్నాళ్ళు అవి తాత్కాలికంగా మరుగున పడిపోవచ్చు కాని వచ్చే జన్మలో అక్కడినుంచి అందుకుని, తేలికగా మోక్షం పొందుతాడు. మండుతున్న బొగ్గు ఆరిపోయినట్టుగా కనిపించినా, చిన్న మంట ఉంటే దాన్ని నెమ్మదిగా ఊది పెద్ద మంటగా ఎలా చేయగలమో, అలా మరుగున పడిపోయిన యోగభ్రష్టుని వాసనలు వచ్చే జన్మలో, చిన్న ప్రయత్నానికే మళ్ళీ కొనసాగుతాయి. అప్పుడు అతనికి మోక్షం తేలికగా వస్తుంది. ఈ జన్మలోని జ్ఞానయోగం అతనికి పుణ్యఫలం ఇచ్చింది. దాని ఫలంగా స్వర్గభోగాలు అనుభవించి మళ్ళీ భూలోకానికి వచ్చి, మనుష్యజన్మ ఎత్తి, మోక్షం పొందుతాడు. ఎందుకంటే మనుష్య జన్మలోనే మోక్షం సాధ్యం.

యథాఽఽదర్శే తథాఽఽత్మని యథా స్వప్నే తథా పితృలోకే ।
యథాఽప్సు పరీవ దదృశే తథా గంధర్వలోకే
ఛాయాతపయోరివ బ్రహ్మలోకే – కఠ 2.3.5

పద్నాలుగు లోకాల్లో ఆత్మజ్ఞానం స్పష్టంగా రెండు లోకాలలోనే పొందగలము. తక్కిన లోకాల్లో పొందలేము, ఒకవేళ పొందినా కూడా ఆ జ్ఞానం స్పష్టంగా ఉండదు. స్పష్టంగా లభించే లోకాలు మనుష్యలోకం, బ్రహ్మలోకం మాత్రమే. వెంటనే, అయితే బ్రహ్మలోకంలో చూసుకుందాంలే అనేస్తాం. కాలయాపన చేయటంలో ఆరితేరిన వారం మనం. బ్రహ్మలోకంలో ఆత్మజ్ఞానం పొందటం తేలికే కాని, బ్రహ్మలోకానికి వెళ్ళటం చాలా దుర్లభం. అయితే మనుష్య జన్మ పొందటం తేలికేనా? మనం మనుష్యులుగానే ఉన్నాము. అందువల్ల ఇక్కడే ప్రయత్నం చేయాలి. ఒకవేళ ఆ ప్రయత్నంలో విజయం సాధించక యోగభ్రష్టులమైతే వచ్చేజన్మలో అనుకూలమైన వాతావరణంలో పుట్టి, మన ఆధ్యాత్మిక సాధనను కొనసాగిస్తాము.

ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధన కొనసాగటానికి రెండు నియమాలు ఉండాలి – ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయటానికి అవకాశం ఉండాలి; రెండవది మనకు శ్రద్ధ ఉండాలి. దురదృష్టవశాత్తూ జ్ఞానం పొందాలి అనే తపన ఉన్న వారికి గురువు అందుబాటులో ఉండదు. వారికి శ్రద్ధ ఉందికాని, అవకాశం లేదు. ఇంకొక రకం వారికి అవకాశం ఉంది కాని శ్రద్ధ ఉండదు. స్వామీజీ బోధ వినటానికి ఎక్కడెక్కడినుంచో వస్తారు శిష్యులు, కంచినుంచి కూడా వస్తారు. కాని పక్కింటివారు మాత్రం రారు. కాని యోగభ్రష్టులకు ఆ సమస్య ఉండదు. అవకాశం, శ్రద్ధ

రెండూ ఉంటాయి. భారతదేశంలో ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి ఎక్కడికెళ్ళినా ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటుంది. కొండల్లో ఆలయాలు ఉన్నాయి; గుహల్లో ఆలయాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల తత్ర అంటే అనుకూలమైన వాతావరణం ఉంది. దాని తరువాత ఏమిటి?

బుద్ధిసంయోగం లభతే – ఆధ్యాత్మిక సాధనమీద శ్రద్ధ ఉండాలి. కొంతమందికి వృద్ధాప్యం వచ్చినా రాదు. టీవీకి అంకితమైపోతారే కాని ఆధ్యాత్మికత వైపు మొగ్గు చూపరు. కాని యోగభ్రష్టులు చిన్న వయస్సులోనే శ్రద్ధ చూపిస్తారు. ఇది ఆధ్యాత్మికతలోనే కాదు, ఏ రంగంలోనైనా చూడగలము. కొంతమంది చిన్న వయస్సులోనే సంగీతంలో ఆరితేరతారు; కొంతమంది గణితశాస్త్రంలో దిట్టలుగా వెలుగుతారు. అంటే వీరు ఆయా రంగాలలో పూర్వజన్మలో యోగభ్రష్టులు అన్నమాట.

బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో శారీరక బ్రాహ్మణం ఈ విషయం అద్భుతంగా చెబుతుంది – జీవుడు ప్రయాణించినప్పుడు, తనతో పాటు తన కర్మలనే కాదు, ఉపాసనలను, పూర్వప్రజ్ఞలను (వాసనలను) తీసుకువెళతాడు. వాటిని ఇక్కడ బుద్ధిసంయోగం అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. బుద్ధిసంయోగం అంటే శుభవాసనలు. అందరూ డబ్బు వెంట పరుగులు తీస్తుంటే, అతను ఆత్మజ్ఞానంకోసం అర్రులు చాస్తాడు. అతనికి ఆత్మజ్ఞానంమీద ఎందుకు శ్రద్ధ ఏర్పడిందో అతనే చెప్పలేడు. కాని అతను తన ఆధ్యాత్మికతను పెంచి పోషించుకుంటాడు.

భూయః తతః యతతే – దీనికి ముందు యోగభ్రష్టుడు అని మనం కలుపుకోవాలి. ముందు జన్మలోని యోగభ్రష్టుడు తరువాత జన్మలో ఇంకా ఎక్కువ ప్రయత్నం చేస్తాడు, కాని అతనికి పూర్వజన్మఫలం ఉండటంవల్ల, ఎక్కువ కష్టపడనవసరం లేదు. ఈతకొట్టే వ్యక్తి నీటి ప్రవాహం వెళుతున్న వైపు ఈత కొడితే, అతని పని చాలా తేలికగా అవుతుంది. ఆ విధంగా ఇతను కూడా వేగంగా పయనిస్తాడు. దేనికోసం?

సంసిద్ధౌ కురునందన – హే అర్జునా, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో అంతిమగమ్యం చేరుకోవటానికి. ఇతని ప్రయాణం తేలికగా సాగుతుంది. సైకిలు తొక్కేటప్పుడు, మొదట్లో కష్టపడాలి కాని, తరువాత సులభంగా సైకిలు ముందుకు పోతుంది. అలా యోగభ్రష్టుడు కూడా వేగంగానే తన గమ్యం చేరుకుంటాడు.

శ్లో. 44 **పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రియతే హ్యవశోఽపి సః ।**
జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే ॥
పూర్వాభ్యాసేన, తేన, ఏవ, హ్రియతే, హి, అవశః, అపి, సః,
జిజ్ఞాసుః, అపి, యోగస్య, శబ్దబ్రహ్మ, అతివర్తతే ॥

సః	=	అతడు	యోగస్య	=	అట్లే సమబుద్ధిరూప
అవశః, అపి	=	పరాధీనుడైనను	జిజ్ఞాసుః	=	యోగ జిజ్ఞాసువు
తేన, పూర్వాభ్యాసేన	=	ఆ పూర్వాభ్యాస ప్రభావముచేత	అపి	=	గూడ
ఏవ			శబ్దబ్రహ్మ	=	వేదములలో చెప్పబడిన సకామ కర్మఫలములను
హి	=	నిస్సందేహముగా			
హ్రియతే	=	(భగవంతుని వైపు) ఆకర్షితుడగును	అతివర్తతే	=	అధిగమించును

తేన ఏవ పూర్వాభ్యాసేన సః అవశః అపి హ్రియతే।
హి యోగస్య జిజ్ఞాసుః అపి శబ్దబ్రహ్మ అతివర్తతే॥

తా: శ్రీమంతుల ఇంటిలో జన్మించిన యోగభ్రష్టుడు పరాధీనుడైనను పూర్వసాధన ప్రభావమున నిస్సందేహముగ భగవంతునివైపు ఆకర్షితుడగును. అలాగే సమబుద్ధి రూపయోగజిజ్ఞాసువు గూడ వేదములలో చెప్పబడిన సకామకర్మల ఫలమును అధిగమించును.

ఈ ఆధ్యాత్మిక చింతన ఎలా బహిర్గతమవుతుంది? అతను పునర్జన్మ ఎత్తినప్పుడు, ఎక్కడ ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించినది ఉన్నా, తనకు తెలియకుండానే దానివైపు ఆకర్షితుడవుతాడు. అందువల్లనే చూడండి, గీతాబోధకు ఒక్కోసారి చిన్నపిల్లలు కూడా వస్తుంటారు. పైగా వారిని పెద్దవారు నిరుత్సాహపరుస్తారు, ఇప్పటినుంచి ఎందుకు అంటారు. ఏదో కష్టం ముంచుకువస్తేనే దీనికి రావాలని కొందరి దురభిప్రాయం. కాని వారి పూర్వవాసనలవల్ల కూడా రావచ్చు.

తేన ఏవ – పూర్వవాసనవల్లనే,

హ్రియతే – ఈ వ్యక్తి ఆత్మజ్ఞానం వైపు ఆకర్షింపబడతాడు.

అవశః అపి సః – అంటే ప్రయత్నపూర్వకంగా కాకుండా. తనకు తెలియకుండానే ఇటువైపు ఆకర్షింపబడతాడు. బాహ్య వత్తిడులవల్ల అతను లౌకిక వ్యవహారాల్లో కూరుకుపోవటానికి ప్రయత్నించినా, అందులో ఎక్కువకాలం నిలబడలేడు. అతన్ని భారతీయ సంస్కృతికి దూరంగా పంపినా, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వెతుక్కుంటూ వచ్చేస్తాడు.

స్వామి చిన్మయానంద అద్భుతంగా వర్ణిస్తారు: ఆధ్యాత్మిక పరిణతి ఒక విప్లవం కాదు, ఒక ఎదుగుదల. గీతను పిల్లలమీద బలవంతంగా రుద్దలేరు. మీరు దానికి దోహదం చేసే అనుకూల వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయగలరు కాని దానిమీద శ్రద్ధ వారే ఏర్పరచుకోవాలి. పూర్వజన్మవాసన ఉన్న వ్యక్తికి ఏమవుతుంది?

జిజ్ఞాసురపి – ముందు కుతూహలం కొద్దీ వింటాడు, దేన్ని?

యోగస్య – ఆధ్యాత్మిక విషయాలను;

శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే – శబ్దబ్రహ్మ ఒక సాంకేతిక పదం. అది వేదాల్లోని కర్మకాండను సూచిస్తుంది. కర్మకాండ అనిత్య ఫలాన్ని ఇస్తుంది. ఇతను కర్మకాండ ఫలాన్ని అధిగమిస్తాడు అంటే అర్థం అతను నిత్యఫలాన్ని పొందుతాడు. శబ్దబ్రహ్మ అతివర్తతే అంటే మోక్షాన్ని పొందుతాడు లేదా నిత్యఫలాన్ని పొందుతాడు. కర్మకాండను అధిగమిస్తాడు అంటే జ్ఞానకాండకు వస్తాడు. జ్ఞానకాండకు వస్తే మోక్షాన్ని చాలా త్వరగా పొందుతాడు.

శ్లో. 45 **ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః ।**
అనేకజన్మసంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిమ్ ॥
ప్రయత్నాత్, యతమానః, తు, యోగీ, సంశుద్ధకిల్బిషః,
అనేకజన్మసంసిద్ధః, తతః, యాతి, పరామ్, గతిమ్ ॥

తు	=	అయితే	సంశుద్ధకిల్బిషః	=	సంపూర్ణముగా పాపరహితుడై
ప్రయత్నాత్	=	ప్రయత్నపూర్వకముగా	తతః	=	తత్ క్షణమే
యతమానః, యోగీ	=	అభ్యాసము చేయు యోగి	పరామ్, గతిమ్	=	పరమగతిని
అనేకజన్మ సంసిద్ధః	=	అనేక జన్మలసంస్కారముల ప్రభావమున ఈ జన్మయందే సిద్ధిని పొంది	యాతి	=	పొందును

తతః ప్రయత్నాత్ యతమానస్తు సంశుద్ధ కిల్బిషః యోగీ తు।
అనేక జన్మసంసిద్ధః పరాం గతిం యాతి॥

తా: అధికముగా ప్రయత్నమును చేయుచున్న యోగియైతే శుద్ధిచేయబడిన దోషములుగలవాడై అనేకములగు జన్మలసంస్కారములవల్ల యోగసిద్ధి (సమ్యగ్దర్శనము)ని పొందినవాడై పరమగతి (మోక్షము)ని పొందును.

యోగీ – యోగభ్రష్టుణ్ణి ఈ శ్లోకంలో యోగీ అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అతనికి అది ఈ జన్మలో ఎలా తోడ్పడుతుంది?

సంశుద్ధకిల్బిషః – అతను అన్ని అశుద్ధాలనుంచి విముక్తుడవుతాడు. నిర్మల అంతఃకరణాన్ని పొందుతాడు. శుద్ధ అంతఃకరణాన్ని పొందాడని ఎలా తెలుస్తుంది? అది కొలవటానికి ఏదైనా కొలబద్ద ఉందా? ఆధ్యాత్మికత వైపు మొగ్గు చూపటమే దానికి కొలబద్ద. అదెలా వచ్చింది? అతను చిన్న వయస్సులోనే జిజ్ఞాస చూపించాడు అంటే భగవంతుడు అతనిమీద పక్షపాతం చూపించాడా? అటువంటిదేమీ లేదని ఇక్కడ స్పష్టంగా తెలియజేస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఒకరిని ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతుణ్ణి చేసి, ఒకరిని సంగీతవిద్వాంసుణ్ణి చేసి, మరొకరిని ఎందుకూ పనికిరానివాడిగా చేస్తే, భగవంతుడు పక్షపాతం చూపించినట్టవుతుంది. కాని అది భగవంతుని ఇష్టారాజ్యంగా జరగటం లేదు, జీవి చేసుకున్న పూర్వజన్మ పుణ్యపాపాలబట్టి ఉంటుంది.

అనేకజన్మసంసిద్ధః – అది అనేక జన్మల సంస్కారాలవల్ల ఏర్పడుతుంది. కొంతమంది ఎలా పైసా పైసా కూడబెట్టుకుంటారో, అలా కొంతమంది ఆధ్యాత్మిక రంగంలో పైసా పైసాగా పుణ్యం పోగేసుకుంటారు. ఆ విధంగా వారు జీవితం అంటే ఏమిటి, లక్ష్యం అంటే ఏమిటి, దేనిమీద మొగ్గు చూపాలి, తాత్కాలిక వస్తువులమీద మోజు పడకుండా ఎలా ఉండాలి, వారి జీవితలక్ష్యాలు ఏవి ఉండాలి – ఇలాంటి విషయాల్లో వారికి స్పష్టత ఉంటుంది. దీన్ని సంసిద్ధి అంటారు. అంటే జీవితంలో ప్రాథమిక లక్ష్యాన్ని గురించిన స్పష్టత. ఇది సంశుద్ధకిల్బిషయోగికి అనేక జన్మల సంసిద్ధతవల్ల ఏర్పడుతుంది.

ప్రయత్నాద్యతమానస్తు – అతను ఎన్నో జన్మలుగా ప్రయత్నపూర్వకంగా సాధన చేస్తున్నాడు. దీన్ని పిల్లల పరీక్షలతో పోల్చి చెప్పాలంటే, రెండు రకాల పిల్లలు ఉంటారు. మొదటిరకం, ఏ రోజు పాఠాలు ఆ రోజే నేర్చుకుంటారు. అందువల్ల పరీక్షరోజు ఒకసారి చూసుకుంటే చాలు, బాగా రాస్తారు. రెండోరకం వారు ఏడాదంతా ఆడి, పాడేసి పరీక్షల ముందు అర్ధరాత్రిదాకా మేలుకుని కిందామీదా పడి నేర్చుకుంటారు. కాని ప్రయోజనం? పరీక్షహాలులో నిద్రపోతారు.

రెండోరకం విద్యార్థులలాంటివారు ఒక్క జన్మలోనే అన్నీ సాధిద్దామనుకుంటారు కాని విజయం పొందలేరు. మొదటిరకం విద్యార్థులలాంటివారు అనేక జన్మలుగా ప్రయత్నపూర్వకంగా సాధన చేస్తున్నారు కాబట్టి, వారు లక్ష్యాన్ని తేలిగ్గా పొందుతారు.

పరాం గతిం యాతి – మోక్షమనే అంతిమలక్ష్యాన్ని తేలికగా పొందుతారు. ఇక్కడ పరాం గతిం అంటే జీవన్ముక్తి.

తతః – దాని పర్యవసానంగా. అంటే ఎక్కువ శ్రమ పడకుండానే. శ్రుతి చెప్పిన విధినిషేధాలు వారికి కూడా విధినిషేధాలుగానే అనిపిస్తాయి. అందుకని వాటిని పాటించటంలో వారు ఇబ్బంది పడనవసరం లేదు. రోగీ పాలే కోరాడు, వైద్యుడూ పాలే చెప్పాడు అని సామెత. ఆ విధంగా ఈ యోగభ్రష్టునికి రాగద్వేషాల సమస్య ఉండదు. శ్రుతి చెప్పిన దానిమీదే రాగం ఉంటుంది, నిషేధించిన దానిమీదే ద్వేషం ఉంటుంది.

ఈ శ్లోకంతో అర్జునుని ప్రశ్నకు కృష్ణపరమాత్మ జవాబు అయిపోయింది. అర్జునుని ప్రశ్న – యోగభ్రష్టుని పరిస్థితి ఏమిటి? కృష్ణపరమాత్మ జవాబు – అధమపక్షం స్వర్గలోకానికి వెళతాడు; అదృష్టం బాగుంటే ఈ జన్మలో లేకపోతే వచ్చే జన్మలో మోక్షం పొందుతాడు. కాని ఇక్కడ ఒక సందేహం రావచ్చు. జ్ఞానికి సంచితకర్మలు దగ్ధమవుతాయి అని విన్నాము, కాని ఇతను జ్ఞానం పొందకుండా మరణిస్తే, సంచితకర్మలు ఇంకా ఉంటాయి కదా, దానివల్ల మంచి జన్మ పొందుతాడన్న నమ్మకం ఏమిటి? ఉదాహరణకు పామును చంపితే, నాగదోషం కలుగుతుంది. అటువంటి సంచితకర్మలు అడ్డుపడవా?

దానికి శాస్త్రం ఏం చెబుతుందంటే, అటువంటి సంచితకర్మలు ఉన్నా కూడా, వాటికన్నా ఆధ్యాత్మిక సంస్కారాలు ఎంతో శక్తివంతమైనవి. అవి సంచితపాపం ప్రారబ్ధకర్మగా మారకుండా అడ్డుపడతాయి. అంటే సంచితకర్మలను నాశనం చేయలేవు కాని, వాటికి స్టేఆర్డర్‌ను ఇస్తాయి. అంటే వచ్చే జన్మలో అవి అడ్డుపడకుండా వాటిని తాత్కాలికంగా నిలుపుతాయి. వచ్చే జన్మలో ఎలాగూ జ్ఞానం పొందుతాడు కాబట్టి, ఆ జ్ఞానాగ్నిలో ప్రారబ్ధకర్మలుగా మారకుండా నిలిచిపోయిన సంచితకర్మలు దగ్ధమయిపోతాయి.

సంచితపాప వినాశన లింగం తత్ప్రణమామి సదాశివలింగం

అందువల్ల ఎటువంటి సందేహాలూ పెట్టుకోనవసరం లేదు. నాకు అసలు మోక్షం వస్తుందా, వస్తే ఎప్పుడు వస్తుంది వంటి ప్రశ్నలేమీ వేసుకోవద్దు. చక్కగా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించండి. ఒక పుస్తకం చదివేటప్పుడు 737 పేజీలుంటే, ఆత్రం ఆపుకోలేక కొంతమంది చివరిపేజీ చూసేస్తారు. అలా ఆత్రం పెట్టుకోకండి. చక్కగా ఒక్కొక్క పేజీ చదువుతూ రండి, ఈ జన్మలో మోక్షం వస్తుందా, రాదా? వచ్చే జన్మలో కూడా పరమార్థానంద స్వామియే గురువుగా వస్తారా అనే ప్రశ్నలు అప్రస్తుతం.

శ్లో. 46 **తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః ।**
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున ॥
తపస్విభ్యః, అధికః, యోగీ, జ్ఞానిభ్యః, అపి, మతః,అధికః,
కర్మిభ్యః, చ, అధికః, యోగీ, తస్మాత్, యోగీ, భవ, అర్జున ॥

యోగీ	= యోగి	యోగీ	= యోగి
తపస్విభ్యః	= తాపసులకన్నా	కర్మిభ్యః	= సకామకర్మలను ఆచరించు వారికన్నా
అధికః	= శ్రేష్ఠుడు	అధికః	= శ్రేష్ఠుడు
జ్ఞానిభ్యః, అపి	= శాస్త్రజ్ఞానులకన్నా	తస్మాత్	= అందువల్ల
అధికః	= శ్రేష్ఠుడు అని	అర్జున!	= ఓ అర్జునా!
మతః	= భావింపబడును	యోగీ, భవ	= యోగివి కమ్ము
చ	= ఇంకా		

యోగీ తపస్విభ్యః అధికః, జ్ఞానిభ్యః అపి అధికః మతః, యోగీ
కర్మిభ్యః చ అధికః (భవతి)। తస్మాత్ హే అర్జున! యోగీ భవ ॥

తా: యోగి తపశ్శాలురకన్నా గొప్పవాడు, (పరోక్ష) జ్ఞానులకన్నా కూడా గొప్పవాడని అంగీకరించబడినాడు. యోగి కర్మనిష్ఠులకన్నా కూడా గొప్పవాడు. అందువల్ల, ఓ అర్జునా! నీవు యోగివి కమ్ము.

7. **ఉపసంహారం – శ్లోకాలు 46,47.** ఈ శ్లోకంలోనూ, వచ్చే శ్లోకంలోనూ కృష్ణపరమాత్మ ఈ అధ్యాయం అంశం అయిన ధ్యానానికి ముక్తాయింపుగా మళ్ళీ వస్తున్నాడు. కృష్ణపరమాత్మ నిదిధ్యాసనను స్తుతించదలుచుకున్నాడు. దానికి బదులుగా నిదిధ్యాసకుణ్ణి స్తుతిస్తున్నాడు. నిదిధ్యాసన చేసే సాధకుణ్ణి స్తుతిస్తే, అతను చేసే ధ్యానంయొక్క గొప్పదనం గురించి చెప్పకనే చెప్పినట్టు అవుతుంది. అందువల్ల అనేక రకాల సాధకుల గురించి చెప్పి, అందులో నిదిధ్యాసన చేసే సాధకుడు అత్యంత గొప్పవాడు అంటున్నాడు. వీరందరినీ యోగులు అంటున్నాడు.

తపస్వినః – తపస్విలు అంటే ఉపాసకులు అంటే సగుణబ్రహ్మ ఉపాసకులు.

జ్ఞానినః – జ్ఞానులు అంటే శ్రవణ, మననం చేసిన యోగులు.

కర్మిభ్యః – కర్మలను చేసే కర్మయోగులు.

(నిదిధ్యాసినః) – నిదిధ్యాసన చేసే యోగులు.

ఐదు దశలు ఉన్నాయి – అవి కర్మ, ఉపాసన, శ్రవణం, మననం, నిదిధ్యాసనం. ఏ దశలో ఉన్నా యోగి కింద వస్తారు. కాని ఈ యోగులందరిలోకీ నిదిధ్యాసన చేసే సాధకుడు గొప్ప. అతనిది ఆఖరిదశ. అతను అత్యంత శ్రేష్ఠుడు. ఎందుకంటే అతను ముందు నాలుగు దశలైన కర్మ, ఉపాసన, శ్రవణ, మననాలను దాటేశాడు. తన అంతిమలక్ష్యం అయిన మోక్షానికి దగ్గరగా ఉన్నాడు. అందరిలోకి అతి తక్కువ స్థాయిది కర్మయోగిది. ఎందుకంటే అతను లక్ష్యానికి చాలా దూరంగా ఉన్నాడు – నాలుగు దశలు దాటుకుంటూ వెళ్ళాలి. ఉపాసన స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తి శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనాలను దాటాలి; శ్రవణం స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తి మనన, నిదిధ్యాసనాలను దాటాలి; మననంలో ఉన్న వ్యక్తి నిదిధ్యాసనను దాటాలి. అందువల్ల నిదిధ్యాసనలో ఉన్న వ్యక్తే తన లక్ష్యానికి చాలా దగ్గరగా ఉంటాడు.

తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ – యోగి అంటే నిదిధ్యాసకుడు. అతను సగుణ ఉపాసకునికన్నా శ్రేష్ఠుడు;
జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః – శ్రవణం, మననం చేసిన సాధకులకన్నా నిదిధ్యాసకుడు శ్రేష్ఠుడు.
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ – కర్మయోగికన్నా నిదిధ్యాసకుడు శ్రేష్ఠుడు.

అందువల్ల మోక్షం పొందాలంటే శ్రవణం ఒక్కటే చాలదు. సాక్షాత్తూ కృష్ణపరమాత్మే అర్జునునికి గురువుగా ఉన్నాడు; అర్జునుడు శ్రవణం చేస్తున్నాడు, కాని అర్జునుడు నిదిధ్యాసనం చేసి తీరాలి. అది శిష్యునికోసం గురువు చేయలేడు.

తస్మాద్యోగీ భవార్జున – ఓ అర్జునా, అందువల్ల నువ్వు యోగివి కమ్ము. యోగివి అంటే నిదిధ్యాసన చేసే యోగివి కమ్ము. విన్న పాఠాలను జీర్ణించుకోవాలి శిష్యుడు.

తరువాత వచ్చే శ్లోకంతో మళ్ళీ ఒకసారి నిదిధ్యాసకుణ్ణి స్తుతించి, ఈ అధ్యాయంలో తన బోధను ముగిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

శ్లో. 47 **యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాంతరాత్మనా ।**
శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః ॥
యోగినామ్, అపి, సర్వేషామ్, మద్గతేన, అంతరాత్మనా,
శ్రద్ధావాన్, భజతే, యః, మామ్, సః, మే, యుక్తతమః, మతః ॥

సర్వేషామ్, యోగినామ్, అపి	=	యోగులందరిలోను	భజతే	=	నిరంతరము భజించునో
యః	=	ఎవరయితే	సః	=	అటువంటి యోగి
శ్రద్ధావాన్	=	శ్రద్ధ గలవాడై	మే	=	నాకు
మద్గతేన	=	నాయందు లగ్నమైన	యుక్తతమః	=	పరమశ్రేష్ఠుడు అని
అంతరాత్మనా	=	అంతరాత్మతో	మతః	=	భావింపబడును
మామ్	=	నన్ను			

సర్వేషామ్ అపి యోగినాం యః శ్రద్ధావాన్ మత్ గతేన అంతరాత్మనా మాం భజతే ।
సః మే యుక్తతమః మతః ॥

తా: ఎవడైతే నన్ను పొందిన (నాయందు లగ్నమైన) అంతఃకరణముతో శ్రద్ధగలవాడై నన్ను భజించునో, అతడు యోగులందరిలో కూడా అతిశయించిన ఏకాగ్రతగలవాడు (శ్రేష్ఠుడు) అని నా అభిప్రాయము.

ఇంచుమించు అదే భావన. సాధకులందరిలో నిదిధ్యాసన చేసే సాధకుడు శ్రేష్ఠుడు. ఎందుకంటే అతను తక్కిన నాలుగు దశలూ దాటి వచ్చేశాడు, లక్ష్యానికి చేరువగా ఉన్నాడు. ఇక్కడ దేనిమీద ధ్యానం చేయాలనే అంశాన్ని స్పష్టంగా చెబుతున్నాడు. ఎందుకంటే దేనిమీదైనా ధ్యానం చేయవచ్చు మనం.

యః మద్గతేన అంతరాత్మనా శ్రద్ధావాన్ మాం భజతే – ఎవరైతే నామీద ధ్యానం చేస్తారో! నేను అంటే ఆత్మను; పరమ ఆత్మను; భజతే అంటే ధ్యానం చేస్తారో!

నేను అంటే కృష్ణుడుగా ఒక వ్యక్తిగా కాదు, దేవుడు అంటే ఆత్మ.

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ –6.25

అది కూడా ఎలా ధ్యానం చేయాలి?

శ్రద్ధావాన్ – శ్రద్ధగా. అటువంటి ధ్యానం నిన్ను జీవన్ముక్తుణ్ణి చేస్తుంది.

మద్గతేన అంతరాత్మనా – అంతరాత్మ అంటే మనస్సు; మద్గతేన అంటే నాయందే పూర్తిగా లీనం చేసిన మనస్సు; అంటే పూర్తి ఏకాగ్రతతో, శ్రద్ధతో ఎవరైతే పరమ ఆత్మనైన నామీద ధ్యానం చేస్తారో

సః యుక్తతమః – అతను పరమశ్రేష్ఠుడు. ఎవరిలో?

సర్వేషాం యోగినామ్ – యోగులందరిలో పరమశ్రేష్ఠుడు. అంటే కర్మ, ఉపాసన, శ్రవణం, మననం చేసే యోగులకన్నా నిదిధ్యాసన చేసే యోగి శ్రేష్ఠతముడు.

మే మతః – ఇది నా బోధ అని ముగిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే ఆత్మసంయమయోగోనామ షష్ఠోఽధ్యాయః

హరి ఓం తత్సత్

ఇది శ్రీ మద్భగవద్గీతయందు, ఉపనిషత్తులయందు, బ్రహ్మవిద్యయందు, యోగశాస్త్రమునందు, శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదమునందు ఆత్మసంయమయోగము అనే ఆరవ అధ్యాయము.

అధ్యాయము 6 - ఆత్మసంయమయోగము సారాంశము

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ధ్యానం చాలా ముఖ్యమైన సాధన. ధ్యానాన్ని రెండు రకాలుగా వర్ణించవచ్చు. అవి ఉపాసనా ధ్యానం, నిదిధ్యాసన ధ్యానం.

ఉపాసనా ధ్యానం – ఇది వేదాంత శ్రవణం చేయటానికి జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తిని ఇస్తుంది. అంటే ఉపాసన చేసి చిత్త ఏకాగ్రత పొంది అప్పుడు వేదాంతశ్రవణానికి రావాలి. ఈ ఉపాసనను సగుణ ఈశ్వర ఉపాసన అంటారు.

శ్రవణం – ఉపాసన చేశాక, వేదాంతశ్రవణం చేయాలి. అది స్వంతంగా చేయకూడదు. గురు ఉపదేశం ద్వారానే శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. వేదాంతశ్రవణం చేస్తే ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది.

నిదిధ్యాసన ధ్యానం – ఉపాసనా ధ్యానం చేయకుండా, ఎవరైనా సరాసరి వేదాంతశ్రవణానికి వస్తే, అతనికి ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది, అందులో సందేహం లేదు, కాని కలిగిన ఆ ఆత్మజ్ఞానాన్ని బుద్ధిలోకి జీర్ణించుకోలేడు. నీళ్ళలో నూనె కలవకుండా విడిగా ఉండిపోయినట్టుగా. అతను నేర్చుకున్న జ్ఞానానికి, అతని ప్రవర్తన చుక్కెదురుగా ఉంటుంది. అంటే జ్ఞానం పొందినా, జ్ఞాననిష్ఠలో ఉండలేడు. అందువల్ల వేదాంత శ్రవణం చేశాక, నిదిధ్యాసన ధ్యానం చేయాలి. ఉపాసన చేయని వ్యక్తి నిదిధ్యాసనం చేసితీరాలి. నిదిధ్యాసనను నిర్గుణ ఈశ్వరధ్యానం అంటారు. నిర్గుణ ఈశ్వరధ్యానం అంటే ఆత్మ ధ్యానం తప్ప వేరే ఏదీకాదు. ఎందుకంటే నిర్గుణబ్రహ్మ అంటే ఆత్మస్వరూపం.

ఈ నిదిధ్యాసనంలో శ్రవణంలో నేర్చుకున్న జ్ఞానంమీద ధ్యానం చేయాలి. ఆ జ్ఞానం సుప్తచేతన మనస్సులోకి వెళ్ళాలి. అది ఎంతగా జీర్ణం అవాలంటే ఆ జ్ఞానమూ, సాధకుడూ ఒకటి అవ్వాలి. ఆ విధంగా నిదిధ్యాసనం కొత్తగా జ్ఞానాన్ని కలుగజేయదు; నిదిధ్యాసనం జ్ఞానంలో నెలకొని ఉండటానికి అంటే జ్ఞాననిష్ఠలో నిలబడటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇప్పుడు ఈ మూడు సాధనలనూ మళ్ళీ చూస్తే, అవి టూకీగా –

ఉపాసన జ్ఞానయోగ్యతను కలుగజేస్తుంది
శ్రవణం జ్ఞానాన్ని పెంపొందిస్తుంది
నిదిధ్యాసనం జ్ఞాననిష్ఠలో నిలబెడుతుంది

ఉపాసన, నిదిధ్యాసనలు రెండింటికీ ధ్యానం పదం వాడతాము. అయితే, ఈ అధ్యాయంలో అంశం ఏమిటి? ఉపాసననా, నిదిధ్యాసనమా? ఈ ఆరవ అధ్యాయంలో అంశం నిదిధ్యాసనం. ఎందుకు దాని గురించి చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ? ఎందుకంటే రెండవ అధ్యాయంనుంచి ఐదవ అధ్యాయం వరకూ, అంటే నాలుగు అధ్యాయాలలో శ్రవణం చేశాడు అర్జునుడు. ఇప్పుడు దాన్ని జీర్ణించుకోవాలి అతను. అందువల్ల ఆరవ అధ్యాయంలో అంశం నిదిధ్యాసనం. దీని గురించి ఇంత వివరంగా శాస్త్రంలో వేరే ఎక్కడా చూడము మనము. అందువల్ల ఈ అధ్యాయం చాలా ముఖ్యమైనది.

ఆరవ అధ్యాయాన్ని ప్రధానంగా ఏడు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. అవి -

1. **బహిరంగ సాధనలు** **- శ్లోకాలు 1-9, 16,17**
2. **అంతరంగ సాధనలు** **- శ్లోకాలు 10-15**
3. **ధ్యానస్వరూపం** **- శ్లోకాలు 18-28**
4. **ధ్యానఫలం** **- శ్లోకాలు 29-32**
5. **ధ్యానప్రతిబంధకాలు** **- శ్లోకాలు 33-36**
6. **యోగభ్రష్టుడు** **- శ్లోకాలు 37-45**
7. **ఉపసంహారం** **- శ్లోకాలు 46,47**

ఇప్పుడు ఒక్కొక్క భాగాన్ని వివరంగా చూద్దాము.

1. **బహిరంగ సాధనలు - శ్లోకాలు 1-9, 16,17** ఈ సాధనలను ఎప్పుడూ అంటే రోజంతా పాటించాలి, కేవలం ధ్యానం చేసే ముందే కాదు. ఇందులో మళ్ళీ నాలుగు సాధనలు చూస్తాము.

ఎ) కర్మయోగం – కేవల కర్మఠుడు ధ్యానాన్ని ఏకాగ్రతతో చేయలేడు. అతను ధ్యానంలో కూర్చుంటే ధ్యానం తప్ప అన్నీ చేస్తాడు. ఎందుకంటే అతను పనులు చేస్తాడు కాని శ్రద్ధగా చేయడు. అందువల్ల మనస్సుకూ, శరీరానికీ మధ్య పొత్తు కుదరదు. కాని కర్మయోగి సణగకుండా పనులు చేస్తాడు.

కర్మయోగి	=	సరియైన దృక్పథం	+ సరియైన పనులు
సరియైన దృక్పథం	=	కర్తగా ఈశ్వరార్పణ భావన	+ భోక్తగా ఈశ్వర ప్రసాదబుద్ధి
సరియైన పనులు	=	సాత్త్విక కర్మలు	+ పంచమహాయజ్ఞాలు

కర్మయోగి అలా ఈశ్వరార్పణభావనతో పనులు చేసి, ఈశ్వరప్రసాదబుద్ధితో ఫలాన్ని స్వీకరిస్తాడు కాబట్టి, అతని మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ధ్యానం చేసేటప్పుడు మాత్రమే కాదు, రోజంతా! దీన్ని సమత్వం అంటాడు కృష్ణపరమాత్మ. కర్మయోగి తీవ్రంగా స్పందించడు. అసలు ప్రతిస్పందన ఉండదు అనలేము, ఎందుకంటే అసలు ప్రతిస్పందన లేకపోతే అతను జ్ఞానయోగానికి వచ్చే అవసరమే లేదు. అందువల్ల కర్మయోగి ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, చిన్నచిన్న చికాకులను మర్చిపోయి, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోగలడు. అందువల్ల ధ్యానయోగి కావాలంటే, ముందు కర్మయోగి అయి ఉండాలి. దాన్ని మొదటి శ్లోకంలోనే నొక్కి వక్కాణించాడు కృష్ణపరమాత్మ.

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః ।
స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్నచాక్రియః ॥ – 6.1

నిజానికి కర్మయోగి సన్న్యాసితో సమానం. కర్మయోగం బహిరంగ సాధన – 1.

బి) ఆత్మకృప – ఎన్నడూ మనను మనం కించపరచుకోకూడదు. మనమంతా దేవుని సృష్టినుంచి వచ్చాము. దేవునికి చెందినవారము కాబట్టి మనకంటూ ఏమీ గొప్ప లక్షణం లేకపోయినా, మనం గొప్పవారము. కొంతమంది మా తాత ఘనాపాఠి అని గొప్పలు చెప్పుకుంటారు. నువ్వేమిటి అని అడిగితే, వారికి గట్టిగా గాయత్రీమంత్రం జపించటం కూడా రాదు. కాని తాత గొప్పతనం చెప్పుకుంటారు. అలాగే మనం, మనుష్యుల మంతా గొప్పవంశానికి చెందినవారము.

మాతా చ పార్వతీదేవి పితా దేవో మహేశ్వరః।
బాంధవాః శివభక్తాశ్చ స్వదేశో భువనత్రయమ్॥

తల్లి సాక్షాత్తూ పార్వతీదేవి, తండ్రి మహేశ్వరుడు, శివభక్తులు బంధువులు, త్రిలోకాలు మన స్వదేశం. అందువల్ల మనకు ఈశ్వరకృప ఉంది, గురుకృప ఉంది, శాస్త్రకృప కూడా ఉంది, కాని ఒక్కటే లేదు. అదే ఆత్మకృప. ఈ ఆత్మకృప కేవలం ఆధ్యాత్మిక సాధనకే కాదు, లౌకిక విజయానికి కూడా కావాలి. నేను విజయం సాధిస్తాను అనే నమ్మకం ఉండాలి. విధిమీద తోసేయకూడదు. కర్మసిద్ధాంతం నమ్మితే విధిని నమ్ముతారు అనుకుంటారు. అది పెద్ద అపోహ. వేదం ఎక్కడా విధివిలాసం మాత్రమే కారణం అని చెప్పదు.

ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్।
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః ॥ – 6.5

నిన్ను నువ్వే ఉద్ధరించుకోవాలి అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. విధిని నమ్ముకునే వ్యక్తులకు మనం ఏమీ బోధించలేము. ప్రతీదీ భగవంతుడిమీద వేసేసి వారు తప్పుకుంటారు. నాకు మోక్షం రావాలని రాసిపెట్టివుంటే, నేను మోక్షం పొందుతాను, లేకపోతే పొందలేను అంటారు. వారి వాదన తమాషాగా ఉంటుంది. 'భగవంతుడు నాకు మోక్షాన్నివ్వాలని సంకల్పించుకుంటే **నా ప్రయత్నం అవసరం లేదు**. కాదూ, నాకు మోక్షాన్నివ్వకూడదు అని భగవంతుడు సంకల్పించుకుంటే, **నా ప్రయత్నం ఫలించదు**. ఎలా చూసినా, నేను ప్రయత్నించి లాభం లేదు.' కృష్ణపరమాత్మ దీనిని అంగీకరించదు, నిజానికి, ప్రయత్నం మాత్రమే మనం భగవానుని కృప పొందటానికి తోడ్పడుతుంది.

ఆత్మకృప బహిరంగ సాధన – 2.

సి) ఆత్మ నియంతృత్వం – మనం ఏదైనా పరికరాన్ని వాడుతుంటే, దాన్ని మనం అదుపులో పెట్టగలగాలి. భగవంతుడు ఈ శరీరమనే పరికరాన్ని మనకు ఇచ్చాడు. శరీరంతో పాటు జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి అన్నీ ఇచ్చాడు. వాటిని మనం నియంత్రిస్తేనే, అవి మనమాట వింటాయి. లేకపోతే వాటికి మనం బానిసలవుతాము. కఠోపనిషత్తులో రథకల్పన ద్వారా ఇంద్రియాలను మనస్సు, మనస్సును బుద్ధి నియంత్రించాలని చూస్తాము. ఆత్మ నియంతృత్వం బహిరంగ సాధన – 3.

డి) మధ్యేమార్గం – ఏదీ అతిగా చేయకూడదు; భగవంతుడే అందమైన బాహ్యప్రపంచాన్ని ఇచ్చాడు; శాస్త్రం కూడా ఇంద్రియసుఖాలను అనుభవించవచ్చు అంటుంది. కాని దానికి కూడా ఒక హద్దు ఉంటుంది. అతిగా

తీసుకుంటే అమృతం కూడా విషమవుతుంది. అందువల్ల అతిగా ఏదీ చేయకూడదు – అతిగా పని చేయకూడదు, అతిగా విశ్రాంతి తీసుకోకూడదు; అతిగా తినకూడదు, కటిక ఉపవాసం చేయకూడదు; అతిగా నిద్రపోకూడదు, అతిగా మేలుకుని ఉండకూడదు. అన్నీ హద్దుల్లోనే ఉండాలి. ఇంద్రియాలమీద మీకు నిగ్రహం ఉందో లేదో పరీక్షించుకోవాలంటే రోజూ మీరు తీసుకునే కాఫీకి ఒకరోజు 'నో' చెప్పి చూడండి! 'నో' చెప్పి, దాన్ని పాటించగలిగారు అంటే మీరు దానికి బానిస కానట్టే! మీరు దాన్ని అతిగా చేయనట్టే!

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ – 6.17

మధ్యే మార్గం బహిరంగసాధన – 4.

2. **అంతరంగ సాధనలు – శ్లోకాలు 10–15** ఈ సాధనలను ధ్యానం చేసే ముందు పాటించాలి. ఇవి ఎనిమిది ఉన్నాయి. అవి దేశం, కాలం, ఆసనం, శరీరస్థితి, ప్రాణసామ్యం, ఇంద్రియనిగ్రహం, మనోనిగ్రహం, బుద్ధి నిశ్చయం. వాటిని వరుసగా చూద్దాము –

ఎ) దేశం – ధ్యానం చేసే ప్రదేశం. అది ఏకాంత ప్రదేశంగా ఉండాలి. ఒంటరిగా ధ్యానం చేయాలి, ఆధ్యాత్మికంగా శుద్ధప్రదేశమై ఉండాలి.

బి) కాలం – ధ్యానం చేసే సమయం. ధ్యానం చేయటానికి ప్రాతఃకాలం మంచి అనువైన సమయం అంటారు. అప్పుడు మనస్సు సాత్త్విక స్థితిలో ఉంటుంది. అంటే బాగా నిద్రపోయాము కాబట్టి తామసిక స్థితిలో ఉండదు; ఇంకా కార్యక్రమాలు చేపట్టలేదు కాబట్టి రాజసిక స్థితి మొదలవదు. మనస్సు ఎప్పుడూ సాత్త్విక స్థితిలో ఉండదు అంటే, ప్రాతఃకాలంలో చేయటం అలవాటు చేసుకుంటే, అదే నెమ్మదిగా ఆ స్థితికి చేరుకుంటుంది.

సి) ఆసనం – కూర్చునే విధానం. పూర్తిగా నేలమీద కూర్చోకూడదు. ఒక ఆసనం వేసుకోవాలి. ఆ ఆసనం ప్రత్యేకించి మనకే ఉండాలి. అది మరీ గట్టిగా ఉండకూడదు, మరీ మెత్తగా ఉండకూడదు. మరీ ఎత్తుగా ఉండకూడదు, మరీ కిందకి ఉండకూడదు.

డి) శరీరస్థితి – కదలకుండా, నిశ్చలంగా కూర్చోవాలి. కిందభాగం ఎక్కువ ఉంటే, అంటే కాళ్ళు వీలున్నంత వెడల్పుగా పెడితే, నిశ్చలంగా కూర్చోవటానికి వీలుంటుంది. అంతేకాదు, శరీరాన్ని, మెడను, శిరస్సును నిటారుగా ఉంచాలి. అలాగని బిగుసుకు పోకూడదు. విశ్రాంతిగా ఉండాలి, కదలకుండా స్థిరంగా ఉండాలి.

ఇ) ప్రాణసామ్యం – శ్వాస కూడా సమానంగా, మెత్తగా, విశ్రాంతిగా రావాలి.

స్పర్శాన్కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః ।
ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతరచారిణౌ ॥ – 5.27

మన ఆలోచనలకూ, శ్వాసకూ మధ్య అనుబంధం ఉంటుంది. అందువల్ల ఊపిరి సమంగా లేకపోతే, మనస్సు కలత చెందుతుంది. నిజానికి శ్వాసను అదుపులో పెట్టుకోవటంవల్ల మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోగలం.

వాయురోధనాల్లీయతే మనః జాలపక్షివత్ రోధసాధనమ్ – ఉపదేశసారమ్

వాయురోధనాత్ అంటే ప్రాణాన్ని అదుపులో పెట్టటంవల్ల (ప్రాణాయామం ద్వారా) నియతే మనః– మనస్సు నెమ్మదిస్తుంది. ఎలా? జాలపక్షివత్ రోధసాధనమ్ – పంజరంలో బంధింపబడ్డ పక్షి ఎగురలేనట్టుగా. అంటే ప్రాణాయామం అనే పంజరంలో బంధింపబడితే మనస్సనే పక్షి ఎగురలేదు. అందువల్లనే మన శాస్త్రంలో పూజలు చేసే ముందు, మనస్సును నియంత్రించటానికి ప్రాణాయామం చేయిస్తారు.

ఎఫ్) ఇంద్రియ నిగ్రహం – ఇంద్రియాలకు మనస్సును ప్రభావితం చేసే శక్తి ఉంది. టీవీలోంచి, అది మీ ఇంట్లోని టీవీయే కానవసరం లేదు, పక్కింటి టీవీలోంచి మీకిష్టమైన పాట వస్తుంటే చాలు మనస్సు అటు వెళ్ళిపోతుంది. అందువల్ల ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. కళ్ళను అర్ధనిమీలితనేత్రాలుగా చేయాలి. ఎందుకంటే పూర్తిగా కళ్ళు తెరుచుకుంటే ఏకాగ్రత కుదరదు; పూర్తిగా కళ్ళు మూసుకుంటే నిద్రలోకి జారుకునే ప్రమాదముంది. అందువల్ల సగం మూసి నాసికాగ్రాన్నో, భ్రుకుటి మధ్యభాగాన్నో చూడాలి. కన్నుతో ముక్కు వైపు చూడాలి కాని మనస్సు అటు పెట్టకూడదు. అలా పెడితే అది ముక్కు ధ్యానం అవుతుంది.

జి) మనోనిగ్రహం – మనస్సును నిగ్రహించుకోవాలి. ధ్యానం చేసే పదిహేను నిముషాలు మీరు వేసే పాత్రలన్నీ మర్చిపోవాలి. నేను తండ్రిని, నేను భర్తను, నేను ఉద్యోగిని, నేను వ్యాపారవేత్తను అనే పాత్రలను మర్చిపోవాలి. ఏదైనా బంధం ఉండి తీరాలంటే భగవంతునితోనో, గురువుతోనో బంధం గుర్తు పెట్టుకోండి. మీ బాధ్యతలను కాసేపు వారికి అప్పజెప్పేయండి. అంటే ఆంతరసన్న్యాసం స్వీకరించండి.

హెచ్) బుద్ధి నిశ్చయం – ఈ ధ్యానం మీకు తోడ్పడుతుందని మీ బుద్ధికి నచ్చచెప్పాలి. ఈ రోజుల్లో టైమ్ ఈజ్ మనీ అంటున్నారు. పైగా విదేశాల్లో జీతాలు కూడా గంటల చొప్పున తీసుకుంటారు. అందువల్ల మీరు పదిహేను నిముషాలు ధ్యానంలో కూర్చుంటే, ఆ సమయాన్ని వృథా పరచటం లేదనీ, అది మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మారుస్తుందనీ నచ్చచెప్పుకోవాలి. మీకున్న వస్తువులనుబట్టి శాంతి రాదని, మీ మనస్సునుబట్టి వస్తుందని బుద్ధికి నచ్చచెప్పుకోవాలి. అందువల్ల బుద్ధికి నచ్చచెప్పటం కూడా ఒక నియమమే.

ఒకసారి ఆ ఎనిమిది అంశాలను మళ్ళీ చూద్దాము – దేశం, కాలం, ఆసనం, శరీరస్థితి, ప్రాణసామ్యం, ఇంద్రియనిగ్రహం, మనోనిగ్రహం, బుద్ధి నిశ్చయం. వీటిని అంతరంగ సాధనలు అంటారు.

3. **ధ్యానస్వరూపం – శ్లోకాలు 18–28** ధ్యానస్వరూపం అంటే ధ్యానం చేసే విధివిధానం. అంటే మనస్సును ఒక విషయంమీద నిలబెట్టటం. అంటే ధ్యానంలో మనస్సును శూన్యం చేయమనటం లేదు, మనస్సుకు ఒక దిశానిర్దేశం చేయమంటున్నాము. ధ్యానసమయంలో కూడా ఆలోచనలు ఉంటాయి, కాకపోతే ఆ ఆలోచనలు మీరు కోరుకున్న విషయంమీద ఉంటాయి. ఏమిటా విషయం? శాస్త్రంలో శ్రవణం సమయంలో నేర్చుకున్న ఆత్మస్వరూపం. రెండవ అధ్యాయంలో (12–25) ఆత్మస్వరూపం చూశాము. ఆత్మ నిత్యం, సత్యం, సర్వవ్యాపకం, అప్రమేయం,

అకర్తా అభోక్తా, నిర్వికారం. ఇటువంటి నిర్వచనాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలి. వేదాంతశ్రవణం వి.సి.ఆర్. అయితే, నిదిధ్యాసనం వి.సి.పి. ఏమైనా వి.సి.ఆర్.లో రికార్డు చేస్తేనే, వి.సి.పి.ని పెట్టగలము. ఈ ధ్యానంలో మూడు దశల గురించి చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవి ధారణ, ధ్యానం, సమాధి.

ఏ) ధారణ – ధారణ అంటే ఒక విషయాన్ని ఎన్నుకుని దానిమీద ఏకాగ్రత చూపటం.

బి) ధ్యానం – ధ్యానం అంటే ధ్యానవస్తువుమీద మనస్సును నిలపటం. ఇవి రెండూ ఇంచుమించు ఒకటే. ధారణలో విషయం ఎన్నుకుంటే, దాన్నుంచి మనస్సు చెదిరిపోకుండా, తదేక లగ్నంతో దృష్టి నిలపటం.

సి) సమాధి – సమాధిలో ధ్యానవస్తువులో సహజంగా లీనమవటం జరుగుతుంది. మొదటి రెండూ ప్రయత్న పూర్వకంగా చేస్తే, మూడవది మీకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది.

ఉదాహరణకు ఒక పుస్తకం చదువుతుంటే, ముందు మీరు మీ మనస్సును దానిమీద ప్రయత్నపూర్వకంగా పెడతారు. తరువాత ఇంక చుట్టుపక్కల ఏమవుతుందో తెలియనంతగా దానిలోనే లీనమవుతారు. దాన్ని సమాధి అంటారు. అంటే సమాధి మీకు కొత్త కాదు; కాకపోతే ఆ శక్తిని కొత్త విషయానికి ఉపయోగించాలి. ఆ విధంగా ధారణ, ధ్యానం, సమాధి ద్వారా బ్రహ్మ సత్యం, జగత్ మిథ్య బోధలో నిలబడగలగాలి.

దీనికి కృష్ణపరమాత్మ ఉదాహరణను కూడా ఇచ్చాడు. గాలి వీచని చోట దీపాన్ని పెడితే ఆ దీపం గాలికి రెపరెపలాడకుండా, నిశ్చలంగా వెలుగుతుంది. అలా మనస్సు కూడా నిశ్చలంగా ఆత్మాకారవృత్తిలో నిలబడాలి.

సమాధి శ్లోకాలు 20–23 – ఈ శ్లోకాల్లో సమాధికి ఏడు నిర్వచనాలను ఇచ్చాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవి –

ఏ) చిత్త ఉపరమం – మనస్సు అదుపులో ఉంటుంది. అదుపులో ఉన్న మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

బి) ఆత్మదర్శనం – శ్రవణంలో చెప్పిన ఆత్మలక్షణాలను, ధ్యానంలో గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. అంటే మనస్సులో ఆత్మదర్శనం చేయాలి.

సి) ఆత్యంతిక సుఖం – ఆత్యంతికం అంటే పరిమితి లేని, సుఖం అంటే ఆనందం. దీన్ని ఆత్మానందం అంటారు.

డి) తత్త్వనిష్ఠ – ఈ ఆత్మలో నిలబడ్డవారు, అనాత్మలోకి చలించరు.

ఇ) ఆత్యంతిక లాభం – ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి తన పూర్ణత్వాన్ని స్వీకరిస్తాడో, అప్పుడే అతనికి జీవితంలో ఏమీ కొరత ఉండదు.

ఎఫ్) ఆత్యంతిక దుఃఖనివృత్తి – ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి ఆత్యంతిక లాభం పొందుతాడో, అప్పుడే అతను ఎటువంటి దుఃఖానికీ చలించడు.

జి) దుఃఖసంయోగవియోగం – దుఃఖంతో ఏర్పరచుకున్న సంయోగంనుంచి వియోగం చెందటం. అంటే అనాత్మ సుఖాలను కోరుకోదు.

4. **ధ్యానఫలం – శ్లోకాలు 29-32** ధ్యానం చేయటంవల్ల కలిగే ఫలమేమిటి? ఇక్కడ ధ్యానం అన్నప్పుడల్లా నిదిధ్యాసనం అని మర్చిపోకూడదు. ఒక ఫలం సర్వత్ర **సమదర్శనం**. దీన్ని రాగద్వేష అతీతత్త్వం అంటారు. ఇంకా కొన్ని ఫలాలను కూడా చెప్పాడు కాని సమత్వాన్ని శాంతి అంటారు. దీన్నే జీవన్ముక్తి అని కూడా అంటారు. ధ్యానం చేయటంవల్ల ఆ సాధకుని వ్యక్తిత్వంలో మార్పు వస్తుంది. అతను చూస్తున్న ప్రపంచంలో ఏ మార్పూ రాదు కాని అతను చూసే తీరులో మార్పు వస్తుంది. దేనిమీదా అతనికి రాగమూ ఉండదు, ద్వేషమూ ఉండదు. సర్వత్ర సమదర్శనం కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకు అతనికి కాఫీ అంటే ఇష్టం ఉండవచ్చు కాని, కాఫీ లేకపోతే అల్లాడిపోడు. కాఫీ ఉంటే తాగుతాడు, లేకపోయినా బాధపడడు. కాఫీకి బానిస కాడు.

5. **ధ్యానప్రతిబంధకాలు – శ్లోకాలు 33-36** ధ్యానం చేయటానికి కూర్చుంటే కొన్ని ప్రతిబంధకాలు ఏర్పడతాయి. అవి ఏమిటో, వాటిని నివారించే మార్గాలు ఏమిటో చూశాము. ధ్యానప్రతిబంధకాలు నాలుగు ఉన్నా, కృష్ణపరమాత్మ ఒక్క ప్రతిబంధకం గురించే చెప్పాడు. దాన్ని విక్షేపప్రతిబంధకం అంటారు. అంటే మనస్సు చంచలంగా ఉంటుంది. దానికి రెండు పరిష్కారాలు చూపాడు. అవి వైరాగ్యం, అభ్యాసం.

ఎ) అభ్యాసం – సాధన. ఒక వస్తువుయొక్క విలువు తెలుసుకుని దానిమీద శ్రద్ధ పెట్టటమే వివేక అభ్యాసం.ధ్యానాన్ని సాధన చేస్తే ధ్యానం మరింత మెరుగ్గా చేయగలుగుతాము.

బి) <u>వైరాగ్యం</u> – రాగద్వేషాలకు బానిస కాకుండా చూసుకోవటం. రాగద్వేషాలు ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ప్రథమ శత్రువులు. అవి మీ ఆంతర్గత శత్రువులు. వాటిని అదుపులో పెట్టుకోవటం నేర్చుకోవాలి.

శాస్త్రం ప్రకారం నిజానికి మీకు బాహ్యంగా శత్రువులు ఎవరూ లేరు. ఎవరైనా మిమ్మల్ని కలత పెడుతున్నారంటే వారిమీద మీకు రాగమో, ద్వేషమో ఉందన్నమాట. ఎవరిమీదైనా రాగం ఉంటే, అతను దగ్గర లేకపోతే బాధ; ఎవరిమీదైనా ద్వేషం ఉంటే, దగ్గర ఉంటే బాధ. అందువల్ల వివేకం ద్వారా వాటిమీద వైరాగ్యం పెంచుకోవాలి.

6. **యోగభ్రష్టుడు – శ్లోకాలు 37-45** ముందు శ్లోకంతో ధ్యానం గురించిన చర్చ అయిపోయింది. ఇవి అర్జునుడు వేసిన ప్రశ్నకు సమాధానంగా వచ్చాయి. అర్జునుడు వేసిన ప్రశ్న ఏమిటి?

మోక్షం లేదా జ్ఞానం పొందకముందు ఒక సాధకుడు మరణిస్తే అతని పరిస్థితి ఏమిటి? కర్మలు పూర్తిగా చేయకుండా జ్ఞానమార్గానికి రావటంవల్ల కర్మఫలాన్ని పొందలేడు. ఇప్పుడు రెంటికీ చెడ్డ రేవడిలాగా ఉంది అతని పరిస్థితి.

దానికి చాలా వివరంగా జవాబు చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. జ్ఞానమార్గానికి వచ్చిన ఎవరికైనా రెండు ఫలాల్లో ఏదో ఒకటి వస్తుంది. అతను ఈ జన్మలోనే జ్ఞానం పొందితే, అద్భుతం! అతనికి మోక్షం వస్తుంది. ఒకవేళ పూర్తిగా జ్ఞానం పొందకపోయినా, శాస్త్రం విన్న పుణ్యకర్మవల్ల అతను స్వర్గఫలాన్ని అనుభవిస్తాడు. అంటే అధమపక్షం స్వర్గఫలం, శ్రమ సరిగ్గా ఉంటే శాశ్వతమైన మోక్షం. స్వర్గఫలంతో ఆగిపోదు అతని ఫలం. అతను ఒకవేళ యోగభ్రష్టుడైతే, స్వర్గానికి వెళ్ళి, అక్కడ స్వర్గసుఖాలు అనుభవించాక, మరుజన్మలో సంపన్నులు,

సంస్కారవంతులైన వారి ఇంట్లోనో, జ్ఞానుల ఇంట్లోనో పుడతాడు. అంతకుముందు జన్మలో తన ఆధ్యాత్మిక సాధన ఎక్కడ ఆగిందో, అక్కడినుంచి మొదలుపెట్టి, మళ్ళీ కొనసాగించి, మోక్షం పొందుతాడు. అంటే పూర్వజన్మ వాసనలవల్ల సునాయాసంగా మోక్షాన్ని పొందుతాడు. అందువల్ల ఎటువంటి శంకలు పెట్టుకోకుండా నిరాశానిస్పృహలకు లోనుగాకుండా, ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయవచ్చు.

ఉపసంహారం – శ్లోకాలు 46, 47: మళ్ళీ ధ్యానం గురించి చెప్పాడు. ఈ ఆరవ అధ్యాయంయొక్క అంశం ధ్యానం కాబట్టి, అది కూడా నిదిధ్యాసన ధ్యానం కాబట్టి, నిదిధ్యాసన ధ్యానం చేసే సాధకుడు, తక్కిన నలుగురు సాధకులకన్నా అత్యంత శ్రేష్ఠుడు అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. తక్కిన నలుగురు యోగులు – కర్మయోగి, ఉపాసన యోగి, శ్రవణ యోగి, మనన యోగి. ఇతను నిదిధ్యాసన యోగి. కర్మయోగి మోక్షానికి చాలా దూరంగా ఉంటే, నిదిధ్యాసన యోగి చాలా దగ్గరగా ఉన్నాడు. అందువల్ల శ్రవణంతో ఆపకుండా నిదిధ్యాసనం చేయాలి. నిదిధ్యాసనానికి ఆసనం, శరీరస్థితి ముఖ్యం కాదు, నది ఒడ్డున కూడా శ్రవణంలో పొందిన ఆత్మజ్ఞానాన్ని మనస్సులో నిలబెట్టుకోవచ్చు. ఆ విధంగా నిదిధ్యాసనను కీర్తిస్తూ ఈ అధ్యాయాన్ని ముగించాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ అధ్యాయాన్ని ధ్యానయోగం లేదా ఆత్మసంయమయోగం అంటారు. ఎందుకంటే మనస్సును ఆత్మజ్ఞానంమీద ధ్యానం ద్వారా నిలబెట్టాలి.

ఓం తత్సత్ సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

ఆత్మవిద్య సాక్షాత్తూ పరమాత్మది,
ప్రమాణం శాస్త్రానిది,
ఆత్మబోధ అనన్య గురువు పరమార్థానంద స్వామీజీది,
ఆశీస్సులు స్వామీజీలు, స్వామినులవి,
సత్సంకల్పం విష్ణుప్రసాదుది,
భావం రాఘవది, బాష రాజీది,
ఆర్థికసహకారం సత్సంగీయులది,
ప్రోత్సాహం మీ అందరిది,
జీవన్ముక్తి శాస్త్రాన్ని అందుకున్న మనందరిదీ.

ఎందరో మహానుభావులు అందరికీ శతకోటి వందనములు

జీవిత పరమార్థాన్ని విశేషంగా బోధించే
అనన్య గురువు శ్రీ స్వామి పరమార్థానంద స్వామి వారికి
మనసా శిరసా వందనములు

దశశాంతి మంత్రములు

1. మం॥ ఓం శం నో మిత్రః శం వరుణః। శం నో భవత్వర్యమా। శం న ఇన్ద్రో బృహస్పతిః। శం నో విష్ణురురుక్రమః । నమో బ్రహ్మణే। నమస్తే వాయో। త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి। త్వామేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మ వదిష్యామి। ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి। తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు। అవతు మామ్। అవతు వక్తారమ్॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః॥

2. మం॥ ఓం సహ నావవతు। సహ నౌ భునక్తు। సహ వీర్యం కరవావహై। తేజస్వి నావధీతమస్తు, మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

3. మం॥ ఓం యశ్ఛన్దసామృషభో విశ్వరూపః। ఛన్దోభ్యోఽధ్యమృతాత్సంబభూవ। స మేన్ద్రో మేధయా స్పృణోతు। అమృతస్య దేవ ధారణో భూయాసమ్ । శరీరం మే విచర్షణమ్। జిహ్వా మే మధుమత్తమా। కర్ణాభ్యాం భూరి విశ్రువమ్। బ్రహ్మణః కోశోఽసి మేధయా పిహితః । శ్రుతం మే గోపాయ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

4. మం। ఓమ్ అహం వృక్షస్య రేరివా। కీర్తిః పృష్ఠం గిరేరివ। ఊర్ధ్వపవిత్రో వాజినీవ స్వమృతమస్మి। ద్రవిణగ్ం సవర్చసమ్। సుమేధా అమృతోఽక్షితః। ఇతి త్రిశఙ్కో ర్వేదానువచనమ్॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

5. మం॥ ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే। పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః॥

6. మం॥ ఓం ఆప్యాయన్తు మమాఙ్గాని। వాక్ప్రాణశ్చక్షుః శ్రోత్రమథో బలమిన్ద్రియాణి చ సర్వాణి। సర్వం బ్రహ్మౌపనిషదం। మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యామ్। మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణమస్త్వనిరాకరణం మేఽ_స్తు। తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సన్తు। తే మయి సన్తు॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః॥

7. మం॥ ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా, మనో మే వాచి ప్రతిష్ఠితమ్। ఆవిరావీర్మ ఏధి। వేదస్య మ ఆణీస్థః। శ్రుతం మే మా ప్రహాసీరనేనాధీతేనాహొ రాత్రాన్సందధామి। ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి। తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు। అవతుమామ్। అవతువక్తారమ్। అవతువక్తారమ్॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః॥

8. మం॥ ఓం భద్రం నో అపివాతయ మనః ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

9. మం॥ ఓం భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః। భద్రంపశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః। స్థిరైరంగైస్తుష్టువాగ్‌ం సస్తనూభిః। వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః। స్వస్తి న ఇన్ద్రో వృద్ధశ్రవాః। స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః। స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః । స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

10. మం॥ ఓం యో బ్రహ్మాణం విదధాతి పూర్వం। యో వై వేదాంశ్చ ప్రహిణోతి తస్మై తగ్‌ం హ దేవమాత్మబుద్ధిప్రకాశం, ముముక్షుర్వై శరణమహం ప్రపద్యే ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః