భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఈ అధ్యాయము పేరు ఆత్మసంయమయోగము. దీనినే ధ్యాన యోగము అని కూడా అంటారు. ఆత్మ అంటే మనస్సు, బుద్ధి, హృదయము, చిత్తము అని కూడా అర్థాలు ఉన్నాయి. వీటిని అన్నిటినీ నంయమించడం, అంటే సరి అయిన స్థితిలో ఉంచడం గురించి ఈ అధ్యాయములో చెప్పబడింది. 5వ అధ్యాయము పారంభంలో, కర్మ సన్యానము మంచిదా లేక కర్మయోగము గొప్పదా అని అడిగిన వశ్నకు రెండూ అవసరమే కాని కర్మయోగము కన్నా జ్ఞానయోగము గొప్పది అని చెప్పబడింది. ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఆత్మ సంయమ యోగము పైనచెప్పబడిన రెండు యోగములకు నహాయంగా ఉంటుంది అని చెప్పాడు వరమాత్మ ధ్యానము అంటే ఏమిటో మనకు ఎంతో కొంత తెలుసు .

ఇక్కడ ఉపనిషత్తుల ప్రకారంగా ధ్యానం అంటే ఏమిటో తెలియజేసాడు వ్యాసుడు. ధ్యానము అనేది మోక్షం పొందడానికి మార్గం కాదు. మోక్షం అనేది ఎవరో ఇచ్చేది కాదు. దేనివల్లో వచ్చేది కాదు. మోక్షం మన సహజలక్షణం. మనం రకరకాల కర్మలు చేస్తూ ఫలితాలను అనుభవిస్తూ బంధనాలు కలిగించుకుంటూ ఆ మెక్షద్వారాన్ని మనకు మనమే మసివేసుకున్నాము. ధ్యానము కూడా ఒక కర్మ కాబట్టి దాని వలన కూడా ఏదో ఒకఫలితం వస్తుంది, అది కూడా బంధనము కలిగిస్తుంది. కర్మ చేయడం వలన వచ్చే ఫలితం శాశ్వతం కాదు. పైగా బంధనము కలిగిస్తుంది అశాశ్వతము, బంధన హేతువు అయిన ధ్యానం శాశ్వతమైన మోక్షమును ఇవ్వలేదు. కాబట్టి ధ్యానం మోక్షానికి మార్గం కాదు. మోక్షం అనేది తెలుసుకోవలసినదే కానీ, పొందేది కాదు ఎందుకంటే మోక్షం అనేది సహజంగా మనలోనే ఉన్న స్వభావము. కాకపోతే మనలోనే మోక్షం ఉన్న సంగతి మనకు తెలియదు. అందుకని దాని సం పాకులాడుతుంటాము. మన సహజ స్వభావం మోక్షము అని జ్ఞానంతోనే తెలుసుకోవాలి పోనీ ధ్యానంవలన జ్ఞానం కలుగుతుందా అంటే అదీ సాధ్యంకాదు. జ్ఞానం పొందడానికి వేద ప్రమాణము, శాస్త్ర ప్రమాణము కావాలి. వేదములను, శాస్త్రములను చదివి అర్థంచేసుకోవడం ద్వారా జ్ఞానం వస్తుంది కానీ ధ్యానం వలన కాదు. మరి ధ్యానం వలన ఏదో ఒక ప్రయోజనం ఉండాలి కదా. అదేమిటంటే ధ్యానం మన మనసును ఆధ్యాత్మిక చింతన కొరకుసిద్ధం చేస్తుంది. సమాయత్తం చేస్తుంది. ఎలాగైతే రైతు పంటలు పండిచడానికి ముందు నేలను దున్ని సిద్ధం చేస్తాడో అలాగ. కేవలం నేలను దున్నడంతోనే పంటలు పండవు. విత్తనాలు వేయాలి కలుపు తీయాలి, నీరు పెట్టాలి, చీడపీడల నుండి కాపాడాలి, ఇలా ఎన్నో చేయాలి. ఇదే మాదిరి మనము వేదములను, శాస్త్రములను గురువు ముఖతా అధ్యయనంచేయడానికి ముందు, ధ్యానం మనలను, మనసును సమాయత్త పరుస్తుంది. కాబట్టి ధ్యానం మనకు ఏకాగ్రతను కలిగిస్తుంది. ఏకాగ్రత కొరకు ఒక దేవతా మూర్తిని ఎదురుగా పెట్టుకొని ధ్యానం చేయడం మంచిది.ఆ ప్రకారంగా ధ్యానం చేస్తూ ఏకాగ్రతను, దైవము మీద భక్తిని పెంపొందించుకోవాలి.

అమరనాధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

తరువాత మంచి గురువును ఆశ్రయించి వేదములు శాస్త్రములు అధ్యయనం చేయాలి. అధ్యయనం చేసిన వాటిని మననం చేయాలి. తరువాత ఆచరించాలి. అప్పుడే జ్ఞానం వస్తుంది.

కాని కొంత మందికి ఎన్నిచదివినా అధ్యయనం చేసినా శాంతి కలగదు. ఏదో అశాంతితో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారి మనసులో ఏదో విపరీతమైన భావన లేక వ్యతిరేక భావన ఉంది అని అర్థం. ఈ విపరీత భావన మనలో ఉన్న అలవాట్ల వలన కలుగుతుంటుంది. ప్రతి దానికీ సందేహించడం.అనుమానపడటం.అధైర్యపడటం. నిరుత్సాహపడటం. ఇటువంటి వ్యతిరేక భావనలతో చదివింది అర్థం కాదు, ఏం చేయాలో తోచదు, చేయాల్సింది చేయలేము. కాబట్టి మనలో కరుడు కట్టి ఉన్న ఆ వ్యతిరేక భావనలను ముందు తీసివేయాలి. ఈ వ్యతిరేక భావనలు పోవాలంటే అనుకూల భావనలు పెంపొందించుకోవాలి. దానినే పాజిటివ్ తింకింగ్ అని అంటారు. ఎల్లప్పుడూ జాగరూకతతో ఉండాలి, సోమరి తనం పనికిరాదు.ఆ విధంగా మన మనసులో నుండి ఈ వ్యతిరేక భావనలను తీసివేసిన తరువాత చేసే ధ్యానం మనసును నిర్మలంగా ఉంచుతుంది. మనం ఎవరో మనం తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అంటే ఆత్మజ్ఞానం కలుగజేస్తుంది.

ఈ ధ్యానం చేయడానికి కావాల్సిన మొదటి లక్షణం ధార్మిక జీవనం. ధర్మంగా జీవనం గడపడం అన్యాయంగా అధర్మంగా ధనము, ఆస్తులు సంపాదించకూడదు. ఎల్లప్పుడూ పరమాత్మయందు భక్తి కలిగి ఉండాలి. రెండవది ధ్యానం చేయడానికి ముందు మనలను మనం ఎలా సమాయత్త పరచుకోవాలి. మూడవది దేని గురించి ధ్యానంచేయాలి. నాలుగవది ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనకు ఏమేమి అవాంతరాలు, అడ్డంకులు వస్తాయి, వాటిని ఎలా పరిహరించుకోవాలి. ఐదనది. ఈ ధ్యానం చేస్తే ఏం ఫలం కలుగుతుంది. వీటి గురించి మనకు ఈ ఆరవ అధ్యాయం తెలియజేస్తుంది. ఐదవ అధ్యాయం ఆఖరున ఉన్న మూడు శ్లోకములకు వివరణే ఈ ఆరవ అధ్యాయము అని పెద్దలు చెబుతారు.

1. .అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః |
స సంన్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్న చాక్రియః || ||

తాను చేసిన కర్మల వలన లభించే ఫలములను ఎవరు ఆశించడో, ఎవరైతే తాను చేయవలసిన కర్మలను మాత్రమే చేస్తున్నాడో, అతడే నిజమైన యోగి, సన్యాసి. అంతేగానీ అగ్ని హూత్రం వదిలిపెట్టడం, ఏ పనీ చేయకుండా సోమరిగా ఉండేవాడు సన్యాసి కాడు యోగి అంతకంటే కాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

సన్యాసి అంటే అన్నీ వదిలేసి అడవులలో ముక్కు మూసుకొని ఉన్న వాడనీ కాషాయ గుడ్డలు కట్టి దండము చేతబట్టినవాడనీ, గృహస్థులు చేయవలసిన నిత్యాగ్నిహెత్రము మొదలగు కర్మలను వదిలిన వాడనీ మనకు రూఢి అర్ధము. యోగి అంటే ప్రపంచమును వదిలిపెట్టి కొండ గుహలలో ఉన్నవాడని అర్ధం. ఇవి అన్నీ పైకి కనపడే వేషాలు. కాషాయాలు కడితే సన్యాసులు కొండగుహలలో ఉంటే యోగులు కారు. మనసులో ఉన్న కల్మషము, వాసనలు నశించిన వాడు దేని మీదా సంగము అంటే కలపలెని లేని వాడు, ఫలాపేక్ష వదిలిపెట్టినవాడు, లోపలా బయటా శుచిగా ఉన్నవాడు, ఇటువంటి వారు ఎక్కడ ఉన్నా ఏ వేషంలో ఉన్నా వారు సన్యాసులే, యోగులే.

చేయతగ్గ కర్మలు మాత్రమే చేసేవాడు, చేసిన కర్మలకు ఫలితం ఆశించని వాడు, వాడే నిజమైన సన్యాసి. అదేసన్యాసి లక్షణము మేము సన్యాసులమని చెప్పి కాషాయాలు కట్టి, సోమరిపోతుల్లా తిరిగే వారు అసలు సన్యాసులే కాదు. కర్మఫల త్యాగము, సంగము వదిలిపెట్టడం సన్యాసులకు, యతులకు గుర్తు వీడు సన్యాసి అవునా కాదా అని పరీక్షించడానికి వాడు చేయతగిన కర్మను చేస్తున్నాడా, ఆ కర్మను ఫలాపేక్షలేకుండా చేస్తున్నాడా అని చూడాలి. సన్యాసి అయిన వాడు అధర్మ కార్యములను, శాస్త్రవిరుద్ధకార్యములను, పాపకార్యములను చేయకూడదు. ఇతరులకు ఉపయోగపడే పనులనే చేయాలి. అదీ ఫలాపేక్షలేకుండా చేయాలి. వాడే నిజమైన సన్మాసి అటువంటి వాడు గృహస్థుడైనా వాడు సన్యాసితో సమానమే. అటువంటి వాడు ఏ జాతి, ఏకులము ఏవర్ణము వాడు అనీ భేదములేదు. ఎవరైనా సన్యాసి కావచ్చును.

అనాశ్రిత:, కర్మఫలం అంటే బయట ప్రపంచంలో మనంచేసే పనులకు వచ్చే ఫలితముల మీద ఎక్కువ ఆసక్తి చూపకూడదు. వాటి గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించకూడదు. కార్యం కర్మ కరోతి య: అంటే ఎవరైనా సరే, వాళ్లు ఏజాతి, మతం, కులానికి చెందిన వాళ్లు అయినా, ఆడగానీ మగగానీ, ఎవరైనా సరే, శాస్త్ర సమ్మతమైన కర్మలనే చేయాలి. అవినీతి కరమైన, అసాంఘికమైన శాస్త్రవిరుద్ధమైన పనులు చేయకూడదు. దానినే ధార్మిక జీవనం అని పైన చెప్పుకున్నాము. ప్రతివాడూ ధర్మంగా జీవించాలి.

స సన్న్యాసీచ యోగీ చ అంటే అటువంటి వాడిని సన్యాసి, యోగి అని అంటారు. సన్మాసి అంటే కాషాయాలుకట్టుకోనవసరం లేదు. దండం పట్టుకోనవసరం లేదు హిమాలయాలకు పోనవసరం లేదు. గృహస్థు జీవితం గడుపుతునే పైలక్షణాలు కలిగి ఉంటే వాడిని సన్యాసి యోగి అని అనవచ్చు. అటువంటి గృహస్థు గతాన్ని గురించి కానీ, భవిష్యత్తు గురించి కానీ ఆలోచించడు. ప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. సన్యాసికి, యోగికి ఎటువంటి మనశ్శాంతి దొరుకుతుందో, అదే మనశ్శాంతి గృహస్థుకు దొరుకుతుంది.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

నిరగ్నిర్నచా క్రియ. అంటే కేవలం గృహస్థుకు విధింపబడిన అగ్నికార్యములు యజ్ఞయాగములు వదిలినంత మాత్రాన, కాషాయములు కట్టి, దండము చేత బట్టినంత మాత్రాన సన్యాసి కాడు. ఎందుకంటే వాడి వేషం, క్రియలు సన్యాసికి తగినవి అయినా, మనసులో మాత్రం వాడు గృహస్థుగానే ఉంటాడు. ఆటువంటి వాడిని మిథ్యాచార: అని ఇంతకు ముందే చెప్పారు.

2. యం సంన్యాసమితి ప్రాహుర్యోగం తం విద్ధి పాండవ |
న హ్యసంన్యస్తసంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన || ||

దేనిని అయితే సన్న్యసము అని పెద్దలు చెబుతారో, ఓ అర్జునా! దానినే యోగము అని తెలుసుకో! ఎందుకంటే తనలోని సంకల్పములను వాటి ద్వారా పుట్టే కోరికలను సన్యసించనివాడు అంటే వదిలి పెట్టని వాడు, యోగి కాలేడు. ఇక్కడ పరమాత్మ సన్యసికి యోగికి భేదము లేదు అని చెబుతున్నాడు. సన్యాసము అని దేనిని అంటారో దానినే యోగము అని కూడా అంటారు. కామ కోరికలు, వాటి కోసం సంకల్పములు చేసే వాడు యోగి కాలేడు. యోగి అయినవాడు ఆత్మ, శరీరము వీటి భేదం తెలుసుకుంటాడు. మనసును ఆత్మలో నిలుపుతాడు. ఆత్మానందాన్ని పొందుతాడు. ప్రాపంచిక విషయములు కావాలని, వాటి పొందడానికి కోరికలు కోరుకోవాలని ఎటువంటి సంకల్పము చేయడు. ఏ పని చేసినా నేను చేస్తున్నాను అనే అహంకారముతో చేయడు. అన్ని కార్యములు పరమాత్మ పరంగానే చేస్తాడు. ఆ కర్మఫలములను పరమాత్మకే అర్పిస్తాడు. ఎల్లప్పుడూ మనసును అంతర్ముఖం చేసి దైవధ్యానం చేస్తుంటాడు.

ఏ యోగము అభ్యాసము చేసినా, ప్రాపంచిక విషయముల యందు ఆసక్తిని వదిలిపెట్టడం, వాటిని కోరుకోకపోవడం, కోరికలు తీరాలని సంకల్పించక పోవడం అనేవిముఖ్యలక్షణములు. బయట ప్రపంచముతో సంబంధము కలవాడు, నిత్యము ఏదో ఒక సంకల్పము చేసేవాడు, కోరికలు కోరుకునేవాడు, యోగి కాడు. కాబట్టి సంకల్పత్యాగమే యోగియొక్క, సన్యాసి యొక్క ముఖ్య లక్షణము. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే పైపై వేషధారణ వలన సన్యాసి, యోగి కాలేడు మానసికంగా కూడా అతనికి సన్యాసి యోగి లక్షణాలు ఉండాలి. హిమాలయాలకు వెళ్లినా, ఇంటి మీద ధ్యాస, ఉన్న వూరి మీద ధ్యాస, బంధుమిత్రుల మీద ధ్యాస ఉంటే సన్మాసి కాలేడు. ఇంట్లో ఉండి కూడా నిర్మలమైన మనసుతో, నిష్కామ కర్మలు చేసేవాడు, నిరంతరం పరమాత్మయందే మనసును లగ్నం చేసిన వాడు నిజమైన సన్యాసి.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

3. ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే |
యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే || ||

యోగమును అభ్యాసము చేయదలచిన మునికి కర్మలు చేయడం ఒక సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే యోగమును చక్కగా అభ్యసించిన తరువాత అంటే యోగారూఢుడు అయిన తరువాత, ఆ కర్మలను వదిలివేయడం కూడా ఒక ముఖ్యమైన సాధనము. మనం ఇంతకు ముందే నేర్చుకున్నాము. జ్ఞాన యోగం కానీ, ధ్యానయోగం కానీ అభ్యాసం చేయడానికి ముందు నిష్కామ కర్మయోగం అవలంబించాలి. ధ్యానంలో మనసు కుదిరిన తరువాత, కొంచెం జ్ఞానము అలవడిన తరువాత ఆ కర్మచేయడం కూడా వదిలిపెట్టాలి. దానినే శమము అంటారు. కాబట్టి ధ్యానయోగములోకి ప్రవేశించే ముందు మనసు శుద్ధిచేసుకోవాలి. దానికి ఉపయోగించేదే నిష్కామకర్మ ధ్యానములో నిలకడ కుదిరిన తరువాత క్రమక్రమంగా కర్మలు చేయడం తగ్గించాలి.

సాధారణంగా మానవులు ఏదో ఒకటి ఆచరిస్తుంటారు. కొంతమంది జీవితాంతం కర్మలే చేస్తుంటారు. అంతకు మించి పైకి పోరు. మరి కొంతమంది మొదటి నుండి కర్మలను విడిచిపెట్టి తాము సన్యాసులము అని చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. ఏమీ చేయరు. సోమరులుగా ఉంటారు. ఈ రెండూ ఆచరణీయం కాదు. కాబట్టి ఎవరైనా సరే ముందు నిష్కామ కర్మలు చేయడంతో మొదలుపెట్టాలి. అందుకే ముందు గృహస్థాశ్రమము తరువాత వనప్రస్థము ఆఖరున సన్యాసము అని నిర్ణయించారు. గృహస్థుగా ఉండి నిష్కామ కర్మలతో మొదలు పెట్టాలి ఎందుకంటే నిష్కామ కర్మ చిత్తశుద్ధిని కలిగిస్తుంది. అతనిని ధ్యానయోగము దాకా తీసుకొని వెళుతుంది. అక్కడ నిలిచిపోతుంది. ధ్యానంలో సాధకుడు శాంతినిపొందుతాడు. తరువాత ఆ పై స్థితినిచేరుకుంటాడు. మనసును అంతర్ముఖం చేస్తాడు. మనసును ఆత్మలో నిలుపుతాడు. ఈ ప్ర;క్రియ సాధకునికి ధ్యానములో సిద్ధిని కలుగజేస్తుంది. అతనిని యోగారూఢుడు అని అంటారు.

తరువాత స్థితి ఆత్మానుభవము. పరమాత్మలో ఐక్యము .కాబట్టి ఆధ్యాత్మ రంగంలో ప్రవేశించాలంటే, యోగారూఢుడు కావాలంటే, ముందు నిష్కామ కర్మ, పుణ్యకార్యాలు చేయడం మొదటి మెట్టు. లేకపోతే మనిషి సోమరిపోతు అవుతాడు. తమోగుణమునకు దాసుడు అవుతాడు అప్పుడు అతనికి ధ్యానము కుదరదు. మనసు నిలకడ ఉండదు నిష్కామ కర్మల ద్వారా ధ్యానయోగము అభ్యసిస్తే, క్రమక్రమంగా అతడు కర్మలను విడిచి ధ్యానములోనే ఎక్కువ కాలము గడుపుతాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

కాబట్టి యోగి, సన్యాసి కాదలచిన వాడు నేరుగా కాషాయాలు కట్టి దండము పట్టుకొని నేను సన్యాసిని అని ప్రకటించుకోకుండా ముందు నిష్కామకర్మ. పుణ్యకార్యములు సత్సంగము తరువాత ధ్యానము, తరువాత కర్మ త్యాగము చేయాలి. ఇదే సరి అయినమార్గము అంతే కానీ నేను సన్మాసిని అని పాదపూజలు చేయించుకుంటూ ఇతరుల మీద ఆధారపడి బతకడం కాదు.

ఈ శ్లోకంలో ఇద్దరి గురించి చెప్పబడింది.

1 ఆరురుక్షువు అంటే ప్రాథమిక స్థితి. ప్రాథమిక విద్య నేర్చుకోవడం.

2. యోగారూఢుడు అంటే యోగమును పూర్తిగా అభ్యసించడం అంటే పట్టభధ్రుడు కావడం. ముందు నిష్కామ కర్మయోగంతో మొదలుపెట్టి, చివరకు ఆ కర్మలను కూడా వదిలి పెట్టి మోక్షానికి మార్గం సుగమం చేసుకోవాలి. యోగారూఢుడు అంటే ఎవరో మనం యోగారుడులము అయ్యమో లేదో ఎలా తెలిసేది అంటే యోగారుఢుడు ఎలా ఉంటాడు అతని లక్షణములు ఏమిటి. అతనిని ఎలా గుర్తించాలి అనే విషయాలు ఈ కింది శ్లోకంలో వివరించబడ్డాయి.

4. యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే |
సర్వసంకల్పసంన్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే || ||

యోగారుఢుడు అని తెలుసుకోవాలంటే మూడు లక్షణాలు ఉండాలి 1.ఇంద్రియార్థములు అంటే బయట ప్రపంచంలో ఉండే శబ్ద, స్పర్శ, రస, రూప, గంధముల మీద ఆనక్తిని వదిలిపెట్టాలి.

2.వాటిని సంపాదించడానికి కర్మలు చేయడంలో ఆనక్తిని వదిలిపెట్టాలి.
3.మనస్సుతో చేసే సమస్త సంకల్పములు వదిలిపెట్టాలి. అటువంటి వాడిని యోగారూఢుడు అంటే యోగమును చక్కగా అభ్యసించిన వాడు, యోగములో మాస్టర్ అయిన వాడు అని చెప్పవచ్చు. ముందు శ్లోకంలో యోగారూఢుడుని గురించి చెప్పాడు పరమాత్మ. ఈ శ్లోకంలో యోగారూఢుని లక్షణాలు చెబుతున్నాడు. బయటనుండి వచ్చే దృశ్యములయందు, శబ్దములయందు, స్పర్శసుఖములయందు, ప్రాపచిక విషయముల యందు, కోరికల యందు, కర్మలయందు ఎవరైతే ఆసక్తిని వదిలిపెడతారో, ఆ మాటకు వస్తే సమస్త కర్మలకు మూలకారణమైన అన్ని సంకల్పములను వదిలిపెడాతాడో అతడి యోగారూఢుడు.
యోగారూఢుడు కావాలంటే మూడు ముఖ్యలక్షణములు చెప్పారు.
1.ఇంద్రియములకు సంబంధించిన విషయములయందు ఆసక్తి లేకపోవడం.
2.కర్మల యందు ఆసక్తి లేకపోవడం.
3.కర్మలకు మూల కారణమైన సమస్త సంకల్పములను వదిలిపెట్టడం.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఒక వ్యక్తి యోగి లేక యోగారూఢుడు అవునాకాదా అని తెలుసుకోడానికి ఈ పరీక్షలు చాలును.

బయట ప్రపంచంలో జరిగే సంఘటనల మీద ఆసక్తి ఉన్న వాడికి మనస్సు నిలకడగా ఉండదు. ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఏకాగ్రత ఉండదు. మనస్సు బయటకు పరుగెత్తకుండా ఉండాలంటే బాహ్య విషయములమీద ఆసక్తి వదలాలి. అప్పుడు మనస్సు బయటనుండి లోపలకు వస్తుంది. ఆత్మవైపు చూస్తుంది. సాధకుడు ఈ స్థితికి చేరుకుంటే కర్మల మీద కర్మఫలముల మీద ఆసక్తి ఉండదు. అలా కాకుండా మరల మొదటకు వస్తే ధ్యానం కూడా మొదటికి వస్తుంది.

దీని అర్థం బయట ప్రపంచంలో ఉండే శబ్ద, స్పర్శ,రస,రూప,గంధముల పట్ల విముఖత పెంచుకోమనికాదు. ఎందుకంటే అవి అనునిత్యము నీ ఇంద్రియములను తాకుతూ ఆకర్షిస్తుంటాయి. వాటి ఆకర్షణకు లోనుకాకూడదు. వాటి మీద ఆసక్తి చూపకూడదు. వాటిని మనకు ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకే ఉపయోగించుకోవాలి. ఉదాహరణకు ధనం, ఆస్తి మనకు ఎంత కావాలో అంతే సంపాదించాలి అంతేకానీ అన్యాయాలకు, అక్రమాలకు పాల్పడి రాబోయే తరాలకు కూడా మనమే సంపాదించకూడదు. ఇంక రెండవది. ఈ ఇంద్రియార్థములను పొందడానికి కర్మలు చేయాలి. కాని ఆ కర్మల పట్ల ఆసక్తి బంధము కలిగి ఉండకూడదు. శ్రద్ధతో చేయాలి కానీ ఆసత్తితో కాదు. చేసే కర్మమీద ఆసక్తి ఉంటే దాని ఫలం మీద కూడా ఆసక్తి పెరుగుతుంది అది బంధనాలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి మనం చేసే కర్మల మీద అనవసరమైన ఆసక్తి, కలపడం కలిగి ఉండకూడదు. కోరికలు కలగడానికి గానీ, వాటినితీర్చుకోడానికి తగిన కర్మలుచేయడానికి గానీ, మూలము మనసులో సంకల్పము కలగాలి. ఏ కోరికనైనా సంకల్పము గా ఉండగానే నాశనం చేస్తే కోరిక గానీ, కర్మగానీ, కర్మఫలములు గానీ ఉండవు కాబట్టి సాధకుడు మొదట సంతల్పముల స్థాయిలోనే వాటినివదిలి పెట్టడానికి దృష్టిపెట్టాలి.

మనము మనసుతో చేసేసంకల్పాలు మూడు విధాలుగా ఉంటాయి.

1. మలినమైన సంకల్పము. దానినే దుష్టసంకల్పము. ఎప్పుడూ సాటివాడికి అపకారం చేయాలనే సంకల్పము. సమాజానికి హని చేయాలనే సంకల్పము. అంతా తనకే రావాలి. ఎదుటి వాడు నాశనం అయిన పర్వాలేదు అనే సంకల్పము. ఇటువంటి వాటిని దుష్టసంకల్పములు ఆని అంటారు.

2. శుద్ధ సంకల్పము. అంటే సాత్వికమైనసంకల్పములు. సాటివాడికి మేలు చేయడం, సాధ్యమైనంత వరకు ఇతరులకు అపకారంచేయకుండా ఉండటం, చేతనైతే ఇతరులకు ఉపకారం చేయడం సమాజ హితం కోరడం, సమాజ శ్రేయస్సుకొరకు పాటుపడటం, స్వార్థాని కంటే పరార్థమునకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం. ఇవీ శుద్ధ సంకల్పాలు.

అమరనాధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

3. అసలు సంకల్పమే చేయకపోవడం దీనినే సంకల్పరాహిత్యము అంటారు. అసలే సంకల్పనులు చేయకపోవడం. కాబట్టి మొట్ట మొదట మనలో ఉన్న దుష్టసంకల్పములను పూర్తిగా తుడిచిపెట్టాలి. తరువాత శుద్ధమైన, సత్వగుణసంపన్నమైన సంకల్పములనే చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. తుదకు అసలు సంకల్పములే చేయకుండా ఉండే స్థితికి చేరుకోవాలి. అప్పుడు చిత్తము నిర్మలంగా ఉంటుంది. ఆత్మలో రమిస్తూ ఉంటుంది. దీనినే యోగారూఢస్థితి అంటారు.

5. ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ |
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధురాత్మైవ రిపురాత్మనః || ||

ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. ఎవరూ తనకు తాను అధోగతిపాలు కాకూడదు. ఎందుకంటే తనకు తానే మిత్రుడు, తనకు తానే శత్రువు. మూడుముక్కలలో చెప్పినా ముఖ్యమైన విషయం చెప్పాడుపరమాత్మ. ఎవడిని వాడు ఉద్ధరించుకోవాలి కానీ ఎవరూ వచ్చి ఉద్ధరించరు. స్వామీజీలు, బాబాలు మార్గం చూపిస్తారు కానీ, ఎవరూ మిమ్మల్ని ఉద్ధరించరు. మిమ్మల్ని మీరే ఉద్ధరించుకోవాలి. ఎవరో ఏదో చేస్తారని ఆశపడవద్దు. మీకు మీరే మిత్రుడు. మీకు మీరే శత్రువు. మీరు చెడిపోవడానికి మీరే కారణము కాని ఎవరో కాదు. అన్న పరమ సత్యాన్ని బోధించాడు పరమాత్మ.

ఈ లోకంలో ప్రతి వాడుకూడా తాను ఉన్నత స్థితికి రావాలని కోరుకుంటాడు. దాని కొరకు మంచి వారితో స్నేహం చేస్తాడు. ప్రతి వాడు కూడా తనను తాను ఉద్ధరించుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. గురువు బోధిస్తాడు. మంచి మార్గము చూపుతాడు. ఆ మార్గంలో పోవాల్సింది. మానవుడే. కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షమ్ అని అన్నారు. నీ పని నీవు సక్రమంగా చేస్తే దేవుడు కూడా సాయం చేస్తాడు. ఏమీ చదవకుండా, స్వామీ నన్ను పాస్ చెయ్యి అని రోజూశివాలయం వెళ్లినా, సాయిబాబాకు మొక్కినా, ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. అందుకే నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకోవాలి అని చెప్పాడు పరమాత్మ. మనకు ఉన్న దు:ఖములు పోవాలన్నా మోక్షం పొందాలన్నా జనన మరణచక్రము నుండి తప్పుకోవాలన్నా ముందు మన కృషి, ప్రయత్నము ఉండాలి.

నారు పోసిన వాడు నీరు పోయకపోతాడా...ఎలా జరగాలంటే అలా జరుగుతుంది. మనం ఏ చేసి లాభం లేదు..అంతా దేవుడి దయ ఎలా రాసి పెడితే అలా జరుగుతుంది..శివుడి ఆజ్ఞలేనిదే చీమ అయినా కుట్టదు" ఇటువంటి శుష్కవేదాంతం వల్లిస్తూ సోమరితనంగా ఉండటం ఏమీ చేయకపోవడం వలన ఏమీ సాధ్యం కాదు. దేనికైనా మానవ ప్రయత్నం ముఖ్యం. మన కర్తవ్యం మనం నెరవేరిస్తే, భగవంతుడు మనకు తన వంతు సాయంఅందిస్తాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఈ సముద్రం దాటడం నావల్లకాదని హనుమంతుడు చేతులు ముడుచకొని కూర్చుంటే సీతాన్వేషణ సాధ్యం అయ్యేది కాదు. కష్టపడితేనే ఫలితం దక్కుతుంది. యోగమును అభ్యసించాలంటే సాధన, ఇంద్రియ నిగ్రహము, తృప్తి నిష్కామకర్మ మొదలగు వాటి వలననే అది సాధ్యం అవుతుంది. పూర్వకాలములో ఋషులు ఎన్నోకష్టములకు ఓర్చుకొని తపస్సులు చేసారు. సాధన చేసారు. ఇంద్రియ నిగ్రహము మనో నిగ్రహము సాధించారు.తుదకు సిద్ధి పొందారు. ఇంద్రియ నిగ్రహము మనోనిగ్రహము లేని విశ్వామిత్రుడు చాలా కాలం వరకు బ్రహ్మర్షి కాలేకపోయాడు.

గురువు శిష్యునకు ఉపదేశిస్తాడు. ఆచరించ వలసిన ధర్మం శిష్యునిది. ఎవరికి ఆకలి అయితే వారే తినాలి, ఎవరికి రోగం వస్తే వారే మందు వేసుకోవాలి, ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. మరి ఎవరిని వారు ఉద్ధరించుకోవాలంటే ఏం చేయాలి. మనలను మనం సంస్కరించుకోవాలి. మన మనస్సును, బుద్ధిని, ఇంద్రియములను ఒకదానితో ఒకటి సమన్వయపరచుకోవాలి. దీనినే త్రికరణ శుద్ధి అంటారు. మనసులో అనుకున్నది మాట్లాడటం, మాట్లాడింది ఆచరించడం. ఒకటి అనుకొని, మరొకటి మాట్లాడుతూ,మరొకటి చేస్తుంటే దానిని ఉద్ధరించుకోవడం అనరు, దిగజారడం అంటారు. కాబట్టి ముందు మనలను మనం ఉద్ధరించుకోవాలంటే మనలో ఉన్న మనో బుద్ధి ఇంద్రియాలను సమన్వయపరచుకోవాలి. మనలో ఉన్న మనోబుద్ధి ఇంద్రియాలు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో, సమన్వయం పాటిస్తున్నాయో లేదో అని అనునిత్యం పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలు ఎవరో వచ్చి చేయరు. మనకు మనమే చేసుకోవాలి. మనలను మనమే ఉద్ధరించుకోవాలి. బుద్ధితో మనసును, మనసుతో ఇంద్రియాలను ఒకదానితో ఒకటి సమన్వయపరచుకోవాలి. అన్నీ సక్రమంగా పనిచేసే విధంగా చూసుకోవాలి ఉన్నతమైన స్థానాలకు ఎదగడానికి అనునిత్యం ప్రయత్నం చేస్తుండాలి. అంతే కానీ మనలో ఉన్నమనో, బుద్ధి, ఇంద్రియాలను సోమరులుగా చేసి పనికిరాని వాటిగా చేయవద్దు. బుద్ధి పని చేయకుండా మనసు పనిచేయడం, బుద్ధి మనసుతో సంబంధం లేకుండా ఇంద్రియాలు పనిచేయడం, ఇలా ఒకదానితో ఒకటి సమన్వయం లేకుండా, దేని ఇష్టం వచ్చినట్టు అది ప్రవర్తిస్తే, అవి తప్పుదారిపడతాయి. మానవుని అధోగతి పాలు చేస్తాయి.

పరమాత్మ ఇంకో మాట కూడా అన్నాడు. ఎవరికీ వారే మిత్రులు ఎవరికి వారే శత్రువులు, తనకు తానే మిత్రుడు అయి తనను తాను ఉద్ధరించుకోవాలి. పరిశుద్ధమైన మనసే తన మిత్రుడు. కల్మషమైన మనసు తన శత్రువు అని అనుకోవాలి. ప్రతి వాడికి మనసు ఉంటుంది. అవి రెండుగా పని చేస్తుంది. ఒకటి మంచి గానూ మరొకటి చెడ్డగానూ, ఇది ప్రతివాడిలో ఉంటుంది వాటి మధ్య అనునిత్యం జరిగే సంఘర్షణే మహాభారతయుద్ధం. కాబట్టి మంచి చెడుల కలయికే మనస్సు . మంచి మనసు మనకు మిత్రుడయితే, చెడ్డ మనసు మనకు శత్రువు. ప్రతివాడు

అమరనధ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

తనలోని చెడును జయించి మనసును మంచి మార్గంలోకి మళ్లించాలి. శత్రువును జయించి మిత్రుడుగా చేసుకోవాలి. ఈ పని చేస్తేనే తనను తాను ఉద్ధరించుకోగలడు. అలా కాకుండా మనసును కల్మషాలతో నింపుకుంటే తన మనసే తనకు శత్రువుగా మారి, అతనిని అధోగతి పాలు చేస్తుంది.

6. బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః |
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ || ||

ఎవరైతె తన మనసును అదుపులో ఉంచుకుంటాడో, ఆ మనసే వాడికి బంధువు అవుతుంది. ఎవరైతే మన మనస్సును అదుపులో ఉంచుకోకుండా దాని ఇష్టం వచ్చినట్టు ప్రవర్తింపజేస్తాడో, ఆ మనసే వాడికి శత్రువు అవుతుంది. ప్రతి మనిషి యొక్క కర్తవ్యము తన మనసును జయించడం అంటే అదుపులో ఉంచుకోవడం. ఆ ప్రకారంగా జయింపబడిన మనసే అతని మిత్రుడు. జయింప బడిన మనను జీవుని ఈ సంసార బంధనముల నుండి ఉద్ధరిస్తుంది. పరమ శాంతిని కలుగజేస్తుంది. ఈ ప్రకారంగా జయింప బడిన మనసు ఒక మంచి మిత్రుని వలె ఉపకారిగా ఉంటుంది. బయట ప్రపంచములో మనకు మిత్రులు ఉంటారు. వారు కేవలము తమ శక్తిని బట్టి ఉపకారము చేస్తారు ఆధ్యాత్మిక విషయములలో ఏమీ చేయలేరు. పైగా మానవుడు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి ఈ బంధువులు, మిత్రులు అడ్డుగా ఉంటారు. బంధువుల మీద, స్నేహితుల మీద ఉన్న అధికమైన ప్రేమ మమత, మమకారము ఇవి బంధనములు కలుగజేసి, మోక్షమార్గానికి అడ్డుగా నిలుస్తాయి. కాని జయింప బడిన మనసు అలా కాదు. మోక్ష ప్రాప్తికి సహకరిస్తుంది. శాశ్వతమైన ఆనందాన్నికలుగజేస్తుంది. తన ఇష్టం వచ్చినట్టు తిరిగే మనసు అతని శత్రువులాగా వ్యవహరిస్తుంది. కామము, క్రోధము మొదలగు వాటికి వశమై. జీవుని ప్రాపంచిక బంధనముల వైపు నడిపిస్తుంది. పునర్జన్మకు కారణమౌతుంది. కాబట్టి జీవుడు ఎల్లప్పుడూ మనసును తన అధీనంలో ఉంచుకొని తన మిత్రుని మాదిరి చేసుకోవాలి. ఆ జయింపబడిన మనస్సు ద్వారా ముక్తి మార్గమురో ప్రయాణం చేయాలి.

ఈ శ్లోకాన్ని మరొక విధంగా కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు. మనలో ఉన్న మనస్సు మనకు మిత్రుడూ కాదు. శత్రువూ కాదు. అది ఒక బలమైన శక్తి. దానిని మనం సక్రమంగా ఉపయోగించుకుంటే అది మనకు మిత్రుడులా సాయం చేస్తుంది. దానిని దుర్వినియోగ పరిస్తే ఆ మనసే మనకు శత్రువులాగా పరిణమిస్తుంది. ఉదాహరణకు అగ్ని మనకు వంట చేసుకోడానికి దీపారాధన చేసుకోడానికి, హెూమం చేసుకోడానికి ఉపకరిస్తుంది. అదే అగ్ని ఇళ్లు తగలబెట్టి నష్టం కూడా చేస్తుంది. ఈ నాటికి పోల్చుకుంటే విద్యుచ్ఛక్తి మనము సక్రమంగా వినియోగించు-కుంటే అది మనకు ఎన్నోరకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

కాసేపు కరెంటు లేకపోతే విలవిలలాడిపోయే పరిస్థితి కల్పిస్తుంది. అదేకరెంటు షార్టుసర్క్యూట్ అయితే మనకు అపారమైన నష్టం కలుగజేస్తుంది. అదే మాదిరి మన మనసు కూడా ధార్మికంగా ఉపయోగిస్తే అది మనకు మిత్రుడుతా వ్యవహరిస్తుంది. మానవుని ఉన్నతికి తోడ్పడుతుంది. అదే మనసును అడ్డు అదుపు లేకుండా దాని ఇష్టం వచ్చినట్టు ప్రవర్తిల్లజేస్తే, మానవుడు కష్టాలలో కూరుకుపోతాడు. కాబట్టి మానవుడు ఎప్పుడు మనస్సును తన అదుపులో పెట్టుకొని ధార్మిక జీవనం గడపడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ శ్లోకంలో కానీ రాబోయే శ్లోకములలో కానీ ఆత్మ అంటే మనస్సు అని కూడా అర్థం చెప్పుకోవాలి. తరువాతి శ్లోకంలో కూడా జితాత్మ అంటే జయింపబడిన మనసు కలవాడు అనే అర్థం వచ్చేటట్టు ఆత్మ అనే పదం వాడబడింది.

7. జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః |
శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు తథా మానాపమానయోః || ||

ఎవడైతే తన మనసును అదుపులో పెట్టుకుంటాడో, అటువంటి వాడు ఎల్లప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. అటువంటి వాడికి చలి, వేడి, సుఖము, దుఃఖము, సన్మానము, అవమానము అన్నీ పరమాత్మ అనుగ్రహాలుగానే కనిపిస్తాయి. అన్నిటినీ సమానంగా చూచే శక్తి లభిస్తుంది.

మానవులు సామాన్యంగా ద్వంద్వములకు లోనవుతుంటారు. సుఖదుఃఖములు లాభనష్టములు,రాగద్వేషములు, మానావమానములు, శీతోష్ణములు మొదలగు ద్వందములకు లోబడి ప్రవర్తిస్తుంటారు. పైన చెప్పబడిన ద్వంద్వములను సమంగా చూడటం ఎవరికి సాధ్యంకాదు. సుఖం కలిగినపుడు పొంగి పోవడం, దుఃఖము వచ్చినపుడు కుంగి పోవడం మానవ లక్షణము. ఎవరైనా తనను పొగిడితే పొంగి పోవడం, ఎవరైనా తిడితే కోపపడటం, దిగులు పడటం కుంగి పోవడం సామాన్యంగా జరిగేదే. ఎవడైనా మనకు సన్మనం చేసి పొగిడితే పొంగిపోతాము. అదేసభలో ఎవడైనా తిడితే కుంగి పోతాము. వేసవి కాలంలలో ఎండను తిట్టుకుంటాము వానాకాలంలో చిత్తడిని తిట్టుకుంటాను. చలికాలంలో చలిని తిట్టుకుంటాము. వాటి వల్ల వచ్చే రోగాలను తిట్టుకుంటాము. వాతావరణం ఆహ్లాదంగా ఉంటే పిక్ నిక్కులకు వెళ్లి సంతోసం చేస్తాం ఇలా ద్వంద్వాలకు లోబడి ప్రవర్తించడం మానవ లక్షణం.

ఈ ప్రకారంగా ద్వంద్వాలకు లోబడిన మనసు ఎల్లప్పుడు అశాంతితో చంచలంగా ఉంటుంది. నిలకడ ఉండదు. అలా కాకుండా మనసును జయించిన వాడు, మనస్తును నిలకడగా ఉంచుకోగలిగినవాడు, ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. అతనిని శీతోష్ణములు, సుఖదుఖములు మానము అవమానము ఏమీ ప్రభావితం చేయలేవు. అమరనథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

సర్వకాల సర్వావస్థలయందు నిర్వికారంగా సంతోషంగా ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. పెద్ద పర్వతము ను ఎంతటి గాలి అయినా చలింపచేయలేదు అలాగే మనస్సును జయించిన వాడికి ఈ ద్వంద్వములు ఏమీ చేయలేవు. అతడు నిశ్చలంగా ద్వంద్వాలకు అతీతంగా పరమ శాంతితో ఉంటాడు.

కాబట్టి ప్రతి వాడూ అభ్యాసము చేతా, వైరాగ్యము చేతా, వివేకము చేతా మనసును తన అదుపులో పెట్టుకోడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకే పరమాత్మా సమాహితః అన్నారు అంటే మన మనసును పరమాత్మయందు లగ్నం చేయాలి. అంటే మనకు సుఖము వచ్చినా, దు:ఖము వచ్చినా దానిని పరమాత్మకు అర్పించాలి. ఆ సుఖదుఃఖాలను పరమాత్మ ప్రసాదంగా స్వీకరించాలి. అప్పుడే మనసు అదుపులో ఉంటుంది ప్రశాంతత లభిస్తుంది. బయట ప్రపంచంలో ఉన్న శీతోష్ణములు సుఖదు:ఖములు, సన్మానము అవమానము అతనిని బాధించవు. అన్నిటినీ సమానంగా చూచే శక్తి లభిస్తుంది.

8. జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః |
యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మకాంచనః || ||

శాస్త్రములను చదివి సంపాదించిన జ్ఞానముతోనూ, ఆ జ్ఞానమును ఆచరించి ఆర్జించిన విజ్ఞానముతోనూ తృప్తి చెందిన మనసు కల వాడు, చలించని మనసు కలవాడు ఇంద్రియములను తన అదుపులో ఉంచుకున్నవాడు, తన ఎదురుగా కనపడుతున్న బంగారము రాయి, మట్టి బెడ్డ లను ఒకేవిధంగా భావిస్తాడు. అటువంటి వాడిని యుక్తుడు అయిన యోగి అని అంటారు.

ఇక్కడ యోగి అనే పదం వాడారు. యోగి అంటే ప్రాపంచిక విషయములలో మునిగి ఉన్న జీవాత్మను వెనుకకు మళ్లించి, తన నిజస్వరూపమైన ఆత్మ స్వరూపముతో, పరమాత్మలో కలపడానికి పయత్నించే వాడు యోగి. యోగము అంటే కలయిక మనకు యోగులు చాలామంది కనపడతారు. కాని యోగులలో యోగయుక్తులు కొంతమందే ఉంటారు. అటువంటి వారి లక్షణములు ఇక్కడ వివరిస్తున్నాడు.

యోగులు వేదములు, శాస్త్రములు అధ్యయనము చేసి అపారమైన జ్ఞానము సంపాదిస్తారు. ఆ జ్ఞానమును ఆచరణలో పెడతారు. దానినే విజ్ఞానము అంటారు. ఆ జ్ఞానవిజ్ఞానముల చేత తృప్తి పొందుతారు. జ్ఞానము అంటే వేదములు, శాస్త్రములు, పురాణములు చేదివి సంపాదించినది, గురువుల వలన ఉపదేశము పొందినది. పెద్దల ద్వారా వినినది. జ్ఞానము విజ్ఞానము అంటే తానుపొందిన జ్ఞానమును ఆచరణలో పెట్టడం. కొంత మంది శాస్త్రములు వేదములు చదివి తమకు అంతా తెలుసు అనుకుంటారు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అది తప్పు నేర్చుకున్న జ్ఞానమును ఆచరణలో పెట్టినపుడే అది విజ్ఞానము అవుతుంది. పుస్తకములు చూచి, తన తల్లి, అత్తగారు, ఇంకా ఇతర పెద్దవారు చేస్తూ ఉండగా చూచి వంట చేయడం నేర్చుకోవడం జ్ఞానం. తానే స్వయంగా వంటచేసి అందరికీ వడ్డించడం విజ్ఞానము. రెండూ అవసరమే. అలాగే ముందు పరమాత్మ గురించి, ఆయన తత్వము గురించి, ఆయనను పొందే మార్గము గురించి తెలుసుకోవడం జ్ఞానం. తెలుసుకున్న జ్ఞానమును ఆచరించి పరమాత్మలో ఐర్యం కావడం విజ్ఞానము. వీటివలన ఆత్మ తత్వాన్ని తెలుసుకొని తృప్తిపడిన వాడు యోగయుక్తుడు. ఇక్కడ తృప్తి అంటే తనకు లభించిన దానితో తృప్తి చెందడం లేని దాని కొరకు ఆరాటపడకపోవడం.

కొంత మంది వేదములు, శాస్త్రములు, పురాణములు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత చదువుతూనే ఉంటారు. వల్లెవేస్తుంటారు. వారికి తృప్తి అంటూ ఉండదు. కాని వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం శూన్నం. వారికి కేవలం శాస్త్ర జ్ఞానము తప్ప వేరే ఉండదు. తృప్తి అనేది అసలే ఉండదు. తృప్తి లేని వాడికి ఎంత జ్ఞానము ఉన్నా ఏం లాభం లేదు. పైగా చదివింది చాలదు, ఇంకా ఇంకా చదవాలి అని నిరంతర అశాంతితో బాధపడుతుంటాడు. అలా కాకుండా తాను ఆర్జించిన జ్ఞానమును, ఆచరణలోపెట్టిన వాడే అసలైన జ్ఞాని, అటువంటి వాడు తనకు ఉన్న దానితో తృప్తి చెందుతాడు. లేని దాని కొరకు పాకులాడడు. తనకు ఎంత కావాలో అంతే సంపాదించుకుంటాడు. జీవితం తృప్తిగా, ప్రశాంతంగా గడుపుతాడు.

రెండవ లక్షణము కూటస్థుడు. అంటే ఎవరేమన్నా ఏ విధమైన వికారము చెందని వాడు. కూటము అంటే కమ్మరి వాడి దిమ్మె. దానిని సుత్తితో ఎంత కొట్టినా చలించదు. దాని మీద బంగారం పెట్టి కొట్టినా, రాగి పెట్టి కొట్టినా, ఇనుము పెట్టి కొట్టినా అది చలించదు. అలాగే బయట

ఉన్న విషయములు తనను ఎంతప్రలోభపెట్టినా చలించని వాడు, నిర్వికారుడు, కూటస్థుడు అనబడతాడు. సుఖదు:ఖములు, లాభనష్టములు, మానావమానములను సమంగా భరించేవాడే కూటస్థుడు. అట్టివాడే యోగయుక్తుడు. ఇంక మూడవ లక్షణము విజితేంద్రియ: అంటే జయింపబడిన ఇంద్రియములు కలవాడు. అంటే ఇంద్రియ నిగ్రహము కలవాడు. సాధారణంగా జితేంద్రియ: అంటారు కాని ఇక్క డ విజితేంద్రియ: అన్నారు అంటే బాగుగా, ప్రకృష్టంగా, అని అర్థం. ఏ మాత్రం సందేహం లేకుండా ఇంద్రియములను జయించిన వాడు అని అర్థం. అంటే ఏది కనపడితే అది కావాలిన కోరుకోవడం, దానికొరకు ఆరాటపడటం, స్పర్శ సుఖం కోసం పరితపించడం, దాని కొరకు చెయ్యకూడని పనులు చేయడం. ఇవన్నీ ఇంద్రియములు మన అధీనంలో లేకపోవడం వలనజరుగుతుంది. కాబట్టి ఇంద్రియములను ఎల్లప్పుడూ మన అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఇంక నాల్గన లక్షణము సమదృష్టి ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణ కూడా చెప్పాడు పరమాత్మ సమలోష్టాశ్మ కాంచన: లోష్టము అంటే మట్టి బెడ్డ మట్టి గట్టిబడితే అశ్మము అంటే రాయి కాంచనము అంటే బంగారము, అది కూడా మట్టి నుండే వస్తుంది. ఈ మూడింటినీ సమానంగా చూచేవాడు అని అర్థం మనం బంగారాన్ని దాచిపెట్టుకుంటాము. రాయిని, మట్టిని బయట పారవేస్తాము. వాటి వాటి విలువలను బట్టి ప్రవర్తిస్తాము. కాని యోగి అలాకాదు. మూడింటినీ సమానంగా చూస్తాడు. దాని అర్థం మట్టిని బీరువాలో దాస్తాడు అని కాదు. నిర్వికారంగా ఉంటాడు. దేనికీ ఆశపడడు. బంగారము విలువ కలది అది రేర్ మెటల్, కాని రాయి ఎక్కడైనా దొరుకుతుంది. అది మన మానసిక కల్పిన. యోగికి బంగారం ఇచ్చినా ఏమీచేసుకోలేడు. అందుకే అతనికి బంగారము రాయితో సమానము. మనం అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా, గొప్పకోసం, మా దగ్గర ఇంత బంగారుము ఉంది అని చెప్పకోడానికి, విపరీతంగా బంగారము కొని దానిని దాచుకొని దానిని ఎక్కడ దొంగలు ఎత్తుకుపోతారేమో అని నిరంతరం భయపడుతూ నిద్రలేని రాత్రులు గడుపుతుంటాము. ప్రశాంతతను కోల్పోతాము. అశాంతిని కొనితెచ్చుకుంటాము.

ఇక్కడ మనం ఒక విషయం గమనించాలి. ఈ లోకంలో ఉన్న సమస్త పదార్థాలు పంచభూతాత్మకములు. అంటే ఐదు ధాతువుల వలననే ఏర్పడ్డాయి. పర్వతములు, చెట్టు,పుట్ట, ఈ దేహము, రాయి, బంగారము, వెండి,ఇనుము ఇతర లోహములు అన్నీ పంచభూతముల నుండి ఏర్పడ్డాయి. ఈ విషయం తెలిసిన వాడికి ఏ వస్తువు చూచినా ఒకటిగానే కనపడుతుంది కానీ వేరుగా కనపడదు, అటువంటి వాడు అన్నింటిలోనూ సమత్వాన్ని చూస్తాడు.

ఒక వస్తువుకు ఉన్న విలువను మన మనస్సు నిర్ణయిస్తుంది. అంతే కానీ ఆ వస్తువు కాదు. రాళ్లు మట్టి అధికంగా లభిస్తాయి. కాని బంగారము అరుదుగా లభిస్తుంది. టన్ను మట్టినుండి ఔన్సు బంగారము దొరుకుతుంది. అందుకనే దానికి విలువ ఎక్కువ. చిన్న పిల్లవాడి ముందు బంగారము పెట్టినా మట్టిబెడ్డ పెట్టినా వాడికి ఒకటే. పైగా వాడు మట్టిబెడ్డ తీసుకొని నోట్లోపెట్టుకుంటాడు కాబట్టి వస్తువులలోని హెచ్చతగ్గులను, విలువలను మన మనస్సు నిర్ణయిస్తుంది. తన ఆఫీసరును చూచి తండ్రి గడగడవణుకుతాడు కాని కొడుకు ఆ ఆఫీసరును అస్సలు లక్ష్యపెట్టడు. పైగా ఆయన నీకు ఆఫీసరు నాకు కాదు అని ఎదురు చెబుతాడు. ఎందుకంటే కొడుకు దృష్టిలో ఆ వ్యక్తికి విలువలేదు. కొడుకు గౌరవించే వాడిని తండ్రి లక్ష్యపెట్టడు. దీనికంతా మన మనసే కారణము. కాబట్టి జ్ఞానము, విజ్ఞానములతో తృప్తి పొందిన సాధకుడికి ఈ ప్రపంచం అంతా పంచభూతాత్మకంగానే కనపడుతుంది కానీ వేరుగా కనిపించదు. అటువంటి వాడిని యుక్తుడు, యోగి అని అంటారు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

9. సుహృన్మిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు |
సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే || ||

సుహృత్తులు అంటే ఎటువంటి ప్రతిఫలము కోరకుండా ఇతరులకు ఉపకారం చేసేవాళ్లు, మిత్రులు అంటే ఏదో ఒక ప్రతిఫలము కోరి ఉపకారం చేసే వాళ్లు, అల అంటే ఆకారణంగా శత్రుత్వము వహించేవాళ్లు, ఉదాసీన అంటే ఎవరు ఎలా బోతే మనకెందుకులే మనం బాగుంటే చాలు అనుకొనే వాళ్లు మధ్యస్థ అంటే అటు ఉపకారుము కానీఇటు అపకారము కానీ చేయకుండా మధ్యలో ఉండి మధ్యవర్తిత్వము నడిపేవారు, ద్వేష్య అంటే మనం ద్వేషించేవారు, బంధువులు అంటే మన రక్తసంబంధీకులై మన మేలు కోరేవారు, సాధుష అంటే ఎల్లప్పుడూ సాత్వికగుణంతో ఉండేవారు, పాపేషు అంటే ఎల్లప్పుడు పాపములు చేస్తు ఉండేవారు, సాధకుడు అయిన వాడు పైచెప్పబడిన అందరి యందు సమబుద్ధి కలిగి ఉండాలి. అందరినీ సమానంగా ఆదరించాలి. గౌరవించాలి. అటువంటివాడిని శ్రేష్ఠుడు, గోప్పవాడు అని అంటారు.

ఇంతకు ముందు శ్లోకంలో బంగారము, మట్టి బెడ్డ రాయి అనే ప్రాణములేని వస్తువుల గురించి చెప్పబడింది. ఈ శ్లోకంలో వివిధ రకములైన మనస్తత్వములు గల మనుష్యుల గురించి చెప్పాడు పరమాత్మ. మానవ జీవితంలో ఇంట్లో కానీ, బయట కానీ, బంధువర్గంలో కానీ మిత్రులలోకానీ, బయటవాళ్లలోకానీ, రకరకాల మనస్తత్వాల వాళ్లు తారసవడుతుంటారు. అందరితోనూ సమాన భావంతో ఉండటం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. కొందరితో మిత్రత్వం మరికొందరితో శత్రుత్వం తప్పదు. అజాత శత్రువుగా ఉండటం సాధ్యం కాదు. ఇది కొంత మంది అభిప్రాయము.

సాధన చేస్తే ఇదేమీ కష్టతరమైన విషయం కాదు. సాత్వికబుద్ధితో అందరితో మంచిగా ఉండటం అందుకు సాధ్యం కాదు అని మనకు మనమే ప్రశ్నించుకుంటే, సాధ్యం అవుతుంది అనే జవాబు లభిస్తుంది. మిత్రత్వానికి గానీ, శత్రుత్వానికి కానీ మన మనసే కారణం అని ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాము. ఆ మనసును సంయమనం చేస్తే ఏది అసాధ్యం కాదు. తరతరాల నుండి మనకు శత్రుత్వం ఉన్న ఒక ఇంటికి వెళ్లి మన శత్రువులను ఆప్యాయంగా పలకరించి కుశల పశ్నలు వేసి, అతని యోగక్షేమాలు కనుక్కోవడం అంత కష్టం కాదు కానీ మనసును సమాధానపరచుకోవడమే కొంచెం కష్టం. అలా చేయగలిగిన వాడు, ఎవరికీ శత్రువులు అనే వారు ఉండరు. ఈ శ్లోకంలో మానవులు ఎన్ని రకాలు వారు ఎలా ఉంటారు వారితో మనం ఎలా ప్రవర్తించాలి అనే విషయాన్ని వివరించాడు.

మొదటి వాడు సుహృత్, అతని స్వభావము అందరికీ మేలు కోరడం తన చుట్టు ఉన్న సమాజము అంతా బాగా ఉండాలి, అంతా క్షేమంగా ఉండాలి అని అనుకుంటాడు. అటువంటి వాడు అందరికీ మేలు చేస్తాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

తిరిగి ఎటువంటి ఫలము కానీ, ప్రత్యుపకారము కానీ ఆశించడు. రెండవ వాడు మిత్రుడు. కేవలం మిత్రత్వం వలన మిత్రుడి మేలు కోరుతుంటాడు. ఒక వేళ ఆ మిత్రత్వం పోతే, మిత్రుడే శత్రువు అవుతాడు. కాబట్టి మిత్రుడు కోరే మేలు షరతులతో కూడినది మిత్రుడుగా ఉన్నంతకాలమే మేలు చేస్తాడు.

మూడవ వాడు అరి అంటే శత్రువు. మనం ఎవరి గురించి అతని ఎదుట కానీ పరోక్షంలో కానీ, చెడ్డగా మాట్లాడతామో అతడే శత్రువు. మనకు శత్రువులు చాలా మంచి ఉంటారు. ఎల్లప్పుడూ మనకు అపకారం చేయడానికే ప్రయత్నం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. తరువాతి వాడు ఉదాశీనుడు. ఎవరి పక్షాన ఉండడు. తటస్థంగా ఉంటాడు. వాడు ఎవరికీ మేలు చెయ్యడు. కీడు చెయ్యడు. వాళ్లు మనకు అపకారం చెయ్యరు. అలాగని ఉపకారం చెయ్యరు. ఏది జరిగినా చూస్తూ ఉంటారు. తరువాతి వాడు మధ్యస్తుడు. ఇద్దరు తగాదా పడుతుంటే, వారి మధ్య తగాదా తీర్చేవాడు.ఎవరి పక్షాన నిలవ కుండా,నిష్పక్షపాతంగా ప్రవర్తించేవాడు.ఇరుపక్షాల హితము కోరేవాడు. అటువంటి వాడి మీద ఇరు పక్షాలకు నమ్మకం ఉంటుంది.

తువాతి రకం వాళ్లు ఉన్నారు. వాళ్లకు పనీ పాటా ఉండదు. అందరి గురించి ద్వేషం పెంచుకుంటారు. ఎప్పుడూ ఎవరికో ఒకరికి అపకారం చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. తేలుకొండి మాదిరి కుడుతూ ఉంటారు. ఇతరుల గురించి ఏ కారణం లేకుండా చెడు ప్రచారం చేస్తుంటారు. ఎదురు పడితే మొహామొహాలు చూచుకోరు. తిట్టుకుంటూ, కొట్టుకుంటూ, చంపుకుంటూ ఉంటారు.

తరువాత వాళ్లు బంధువులు. బంధనము కల వాళ్లు బంధువులు. ఇందులో రెండు రకాలు. మొదటి రకం రక్తసంబంధీకులు, దాయాదులు. రెండవ రకం భార్యద్వారా కలిసిన వాళ్లు. ఈ బంధువులలో కొంత మంది మంచి వాళ్లుంటారు, మరి కొంత మంది చెడ్డ వాళ్లుంటారు. లోపల ఇష్టం లేకపోయినా బయటికి మాత్రం బంధుత్వం పాటించక తప్పదు. అత్త కోడలికి, అత్త అల్లుడికి, మామా అల్లుళ్లకు పడదు. కాని పైకి ప్రేమలు నటిస్తుంటారు. సాధారణంగా దాయాదుల మధ్య శత్రుత్వం ఉంటుంది. ఈరోజుల్లో దగ్గరి బంధువులు కూడా ఒకరినిఒకరు ద్వేషించుకోవడం సర్వసాధారణం అయి పోయింది. తల్లిని చంపిన తనయుడు, తండ్రిని చంపిన కొడుకు, భార్యను చంపిన భర్త, కూతురిని చెరిచిన తండ్రి ఇలాగా బంధుత్వాలు కూడా కలుషితం అవుతున్నాయి.

తరువాతి రకం వాళ్లు సాధు: అంటే సాధుస్వభావము కలవాళ్లు. ఎల్లప్పుడూ ధార్మిక జీవనం గడిపేవాళ్లు. ఎవరికీ అపకారం చేయని వాళ్లు. అందరి మంచి కోరేవాళ్లు. ఇతరులకు చేతనైన సాయం చేసేవాళ్లు. ఎవరినీ పరుషంగా మాట్లాడరు. సాధ్యమైనంత వరకు మౌనంగా ఉంటారు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

తరువాతి రకం పాపేషు. సాధువులకు వ్యతిరేకం పావులు. సాధువులు ధార్మికులు అయితే పాపులు అధర్మవర్తనులు. వీరికి న్యాయం ధర్మం అంటే ఇష్టం ఉండదు. వీరి ఆలోచలను ఎల్లప్పుడూ ఎవరికి అపకారం,హాని తెలపెడదామా అని సాగుతుంటాయి.వీలనే అసాంఘిక వ్యక్తులు అని కూడా అంటారు.

ఇన్నిరకముల మానవుల మధ్య మనం నిత్యం తిరుగుతున్నాము. ఎవరైతే వీరందరినీ సమభావంతో చూస్తాడో వాడే శ్రేష్టుడు. సమబుద్ధికలవాడు. ఉత్తముడు. పావులతోనూ, శత్రువులతోనూ, మంచి వారితోను సమబుద్ధి కలిగి ఉండటం సాధ్యమా అని మనకు ఒక సందేహం రావచ్చు కాని ఈ శ్లోకాన్ని తాత్విక బుద్ధితో అర్థం చేసుకుంటే సాధ్యమే అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే స్వభావసిద్ధంగా ప్రతి మానవుడూ సాత్వికుడే. మంచి వాడే. ఎందుకంటే ప్రతి మానవుడిలోనూ పరమాత్మ ఆత్మస్వరూపుడుగా ఉన్నాడు.వాడిలోని దుష్టత్వము వాడి సహజలక్షణం కాదు. పరిసరాల ప్రభావము, పెరిగిన వాతావరణం, పూర్వజన్మ సంస్కారము వీటి వలన వచ్చింది.

ఉదాహరణకు శ్రీగంధము చెక్కను తీసుకోండి. దాని సహజ లక్షణం సువాసనలు వెదజల్లడం, కాని ఆ గంధపు చక్కను వాడకుండా మూల పడేస్తే,దానికి దుమ్ము పట్టి ,మకిల పట్టి, అది దుర్వా న వేస్తుంది. ఆ గంధపు చెక్కను తీసుకొని శుభ్రంగా రుద్ది కడిగి, సాన రాయి మీద పెట్టి రుద్దితే, ఆ గంధపుచెక్కనుండి సువాసన కలిగిన గంధం వస్తుంది. అలాగే పూర్వజన్మ వాసనలు పరిసర ప్రభావాలు మానవునిలోని ధార్మికతను మంచి తనాన్ని కప్పినపుడు, గంధపు చెక్కను మంచి నీటితో కడిగినట్టు, మన మంచితనంతో ఆ దుర్మార్గుడిని కూడా సన్మార్గుడిగా మార్చవచ్చు. ఈప్రక్రియలో ఆ దుర్మార్గుడిని శిక్షించవచ్చు ఆ శిక్ష ద్వేషంతో కాకుండా ప్రేమతో, ఆ దుర్మార్గుడినిసన్మార్గుడిగా మార్చాలి అనే సద్బుద్ధితో అయి ఉండాలి. తల్లితండ్రులు పిల్లలను దండించడం, గురువులు శిష్యులను దండించడం, ప్రభుత్వం నేరస్థులను దండించడం ఇలాంటిదే.

అలాగే సాధువులు కుండా తమ సధు ప్రపర్తనతో దుర్మార్గులను, పాపులను కూడా తమ ప్రేమతో సన్మార్గులుగా మార్చిన సంఘటనలు మనపురాణాలలో అక్కడక్కడా కనిపిస్తాయి అందుకే సాధువులు అందరి పట్ల సమభావన కలిగి ఉండాలి. అంటే రాగద్వేషములు లేకుండా ఉండాలి. ఎవరి పట్ల శత్రుత్వము, ద్వేషభావన పెంచుకోకూడదు. ఈ దేహము మీద అభిమానము తగ్గించుకోవాలి. మనసును నిర్మలంగా ఉంచుకోవాలి అని పరమాత్మ బోధిస్తున్నాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

10. యోగీ యుంజీత సతతమాత్మానం రహసి స్థితః |
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః || ||

యోగి అయిన వాడు ఎల్లప్పుడు తన మనస్సును, బుద్ధిని తన అదుపులో ఉంచుకోవాలి. తన మనసును ఆత్మయందు నిలిపి ఉంచాలి. సాధ్యమైనంత వరకు ఒంటరిగా ఏకాంత ప్రదేశములో ఉండాలి. బయట ప్రపంచములో దొలకే ప్రతి వస్తువు కావాలని ఆశపడకూడదు ఊరికే ఇస్తున్నారు కదా అని ఇతరుల నుండి ఏమీ ఉచితంగా తీసుకోకూడదు. సాధకుడు అయనవాడు ఈ లక్షణములు కలిగి ఉండాలి.

ఈ శ్లోకంలో పరమాత్మ యోగి ఎలా ఉండాలో వివరించాడు. దీనినే ధ్యానము చేయడానికి ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు అని కూడా అనవచ్చు. దీనినే ఆంతరంగిక సాధన అని కూడా అనవచ్చు. ధ్యానం ఒంటరిగా చేయాలి. పది మందిలో చేయకూడదు. ఎందుకంటే, ఏకాగ్రత కుదరదు. కాబట్టి ధ్యానం చేయాలంటే ఏకాంత ప్రదేశములో కూర్చోవాలి. బహిరంగ ప్రదేశం కాకుండా రహసి స్థిత: అంటే రహస్య ప్రదేశములో కూర్చోవాలి. అంటే ఎవరికీ కనపడకుండా అనికాదు. ఎటువంటి శబ్దములు వినపడకుండా,ధ్యానమునకు,ఏకాగ్రతకు భంగము, ఆటంకము కలుగని చోట అని అర్థం. ఏకాకీ అంటే ఒంటరిగా కూర్చోవాలి. యత చిత్తాత్మా ఆంటే చిత్తమును అంటే మనోబుద్ధులను, ఇంద్రియములను నిగ్రహించాలి. అటు ఇటు పోకుండా నియమించాలి. నిరాశీ అంటే ఈ ధ్యానం చేస్తే నాకు అది వస్తుంది ఇది వస్తుంది, శక్తులు వస్తాయి అనే ఆశ లేకుండా ధ్యానం చేయాలి.

అపరిగ్రహ, అంటే స్వాముల వారు ధ్యానం చేస్తున్నారని, తన భక్తులు తనకు కానుకలు తేవాలని, పాద పూజ చేయాలనీ అనుకోకూడదు. ఇంకా భక్తులు రాలేదే కానుకలు తేలేదేఅంటూ ఓరకంటితో చూస్తూ ధ్యానం చేయకూడదు. కాబట్టి ధ్యానము బహిరంగ స్థలములో చేయకూడదు. ఇతరులు మెచ్చుకోడం కోసం ధ్యానం చేయకూడదు. ఇతరులు చూస్తున్నారా లేదా అని చేయకూడదు.

ధ్యానము, భగవంతునికి భక్తునికి అనుసంధానం చేసే ప్రక్రియ, ఇందులో ఇతరుల ప్రమేమ ఉండకుండదు. పూర్వము ఋషులు, మునులు అరణ్యములకు ఎ కుటీరములు నిర్మించుకొని అక్కడ తపస్సు చేసుకొనే వారు. గృహస్థులు కూడా అటువంటి ఏకాంత ప్రదేశములలో ఇళ్లు కట్టుకొని ధ్యానం చేసేవారు. ఈ రోజుల్లో అది కుదరదు కాబట్టి, ఇంట్లోనే ఒక మూల ఏకాంతమైన గదిలో ధ్యానం చేయడానికి ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అంతే గానీ మా పూజగది చూడండి ఎలా అలంకరించామో అని చెప్పుకోడానికి కాదు. తరువాత ఏకాంతంలో ఉండాలి. పది మందిలో ధ్యానం కుదరదు. పది మందిలో వాడు ఏంచేస్తున్నాడు

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

వీడు ఏం చేస్తున్నాడు అనే ధ్యాస ఉంటుంది ఇంద్రియ నిగ్రహము మనో నిగ్రహము మనకు తెలిసిందే. మితాహారం తీసుకోవాలి మనసును కట్టడి చేయాలి. తాను చేసే ధ్యానం గురించి ప్రచారం చేసుకొని దాని వలన లబ్ధిపొందకూడదు. ఎటువంటి కానుకలు తీసుకోకూడదు.

ధ్యానం అనేది ఉదయం పూట సూర్యుడుఉదయించే కాలంలో బ్రాహ్మీముహూర్తంలో చేయాలి అని పెద్దలు చెప్తారు. ఎందుకంటే ఉదయం సత్వగుణము అధికంగా ఉంటుంది. శరీరము మనసు ఉల్లాసంగా ఉత్తేజంగా ఉంటాయి. వాతావరణం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అందుకని ఉదయం ధ్యానమునకు యోగ్యమైనది. సాయంత్రం రజోగుణము తగ్గుతూ తమోగుణము హెచ్చుతుంటుంది. శరీరం విశ్రాంతిని కోరుకుంటూ ఉంటుంది.అందుకని ధ్యానమునకు ఉదయం కాలం శ్రేష్ఠమైనది అనినిర్ణయించారు. ఈ నియమములు పాటించి ధ్యానం చేయాలి మరి ఈ ధ్యానం ఎన్నిరోజులు చేయాలి అనే సందేహం కూడా వస్తుంది. అందుకే సతతం అని అన్నారు. ప్రతి దినము క్రమం తప్పకుండా నియమిత కాలంపాటు చేయాలి. అంతేకానీ మనకు ఇష్టం వచ్చిన రోజుల్లో, పండుగలలో పర్వదినాలలో మాత్రమే చేయకూడదు. తరువాతి శ్లోకంలో ఏకాంత ప్రదేశంలో ఎలా కూర్చోవాలి, ఎలా ధ్యానం చేయాలి అనే విషయాలు చెప్పాడు పరమాత్మ.

11. శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః |
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్ || ||

ధ్యానం చేయడానికి శుభ్రమైన ప్రదేశంలో కూర్చోవాలి. స్థిరమైన ఆసనం. కదలకుండా ఉండే ఆసనం ఏర్పాటుచేసుకోవాలి. ఆ ఆసనం ఎక్కువ ఎత్తుగానూ, మరీ తగ్గుగానూ ఉండకూడదు. కూర్చోడానికి సుఖంగా, అనువుగా ఉండాలి. ఆ ఆసనం మీద దర్భలతో చేసిన చాప వేసుకోవాలి. దాని మీద ఏదో ఒక జంతువు చర్మము పరవాలి. దాని మీద ఒక వస్త్రము పరవాలి. ధ్యానం చేసే టప్పుడు ఎక్కడ కూర్చోవాలో, ఎలా కోర్చోవాలో, ఏం చెయ్యాలో ఆ పద్ధతి అంతా వివరంగా విపులంగా చెప్పాడు. అతి చిన్న విషయం నుండి అతి పెద్ద విషయం వరకూ చెప్పబడింది గీతలో. శుచౌదేశే అంటే పరిశుద్ధమైన ప్రదేశములో కూర్చోవాలి. ధ్యానము చేయడం కోసం ఎక్కడికో వెళ్లనక్కర లేదు. హిమాలయాలతో, అరణ్యములకో వెళ్లనక్కరలేడు. మన ఇంట్లోనే శుభ్రమైన ప్రదేశము ఉంటే చాలు. కాకపోతే ఎటువంటి డిస్టర్బన్సె ఉండకూడదు. (ఈ రోజుల్లో మానవుడి ఏకాగ్రతను దెబ్బతీసే ఏకైక సాధనం స్మార్ట్ ఫోన్. దానిని ఆఫ్ చేస్తే సగం ప్రశాంతత లభిస్తుంది.) అందుకని రహసి అంటే ఏకాంత ప్రదేశము అని కిందటి శ్లోకంలోనే చెప్పబడింది. ఆ ప్రదేశము చెత్త చెదారంతో కాకుండా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి అంటే పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా లేకపోతే ధ్యానం కుదరదు.

అమరనద్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

చాలా మంది ప్రదేశం ఎక్కడైతే నేమి మనస్సు పరిశుభ్రంగా ఉంటే చాలు కదా అనిఅంటుంటారు. అది తప్పు.. కూర్చునే ప్రదేశము, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంటేనే ధ్యానం ఏకాగ్రంగా సాగుతుంది అని నొక్కి చెబుతున్నాడు భగవంతుడు. చుట్టు పరిశుభ్రంగా ఉన్నపుడే పరిశుద్ధమైన భావాలు కలుగుతాయి. చుట్టు ఉన్నమలినాలు,దుర్వాసనలు మనస ను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. కాబట్టి మనస్సు వాక్కు శరీరము నిర్మలంగా ఉండాలంటే తాను ఉన్న ప్రదేశము కూడా పరిశుద్ధముగా ఉండాలి.

తరువాత ఆసనము అంటే కూర్చునే పీట, స్థిరంగా ఉండాలి. హెచ్చుతగ్గులు ఉండకూడదు. అటు ఇటు ఉగుతుంటే ధ్యానం కుదరదు. ఎక్కువ ఎత్తు గానీ, మరీ తగ్గుగా గానీ ఉండకూడదు. అందుకే 2,3 అంగుళాలు ఎత్తు పీటలు మనం వాడుతుంటాము. సాధారణంగా ధ్యానంలో కూర్చుంటే నిద్రవచ్చే అవకాశం ఉంది. అలా నిద్రవస్తే కూర్చున్న పీట ఎత్తుగాఉంటే. దాని మీది నుండి కిందపడే ప్రమాదంఉంది. అలాగని కింద కూర్చుంటే చీమలు, కిమికీటకములు మన శరీరం మీదికిపాకే అవకాశం ఉంది. (ఇప్పుడు రకరకాల ఫ్లోరింగులు ఉన్నాయి కానీ, దాదాపు ఏళ్ల కిందటిదాకా మేము నివసించిన ఇళ్లలో మట్టినేల మాత్రమే ఉండేది. వారం వారం దానిని ఆవుపేడతో అలికి శుభంగా ఉంచేవాళ్లు.)

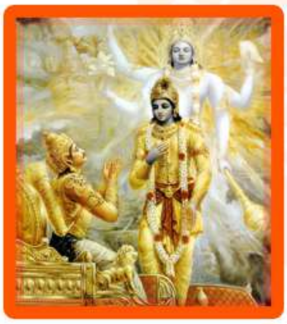
అంత ఎత్తుగానీ, మరీ అంత తగ్గుది కానీ కాకుండా ఉంటే ఆసనం ఏర్పాటు చేసుకున్న తరువాత దాని మీద ఏమి వెయ్యాలి అంటే ముందు దర్భలతో చేసిన చాప వేయాలి. దాని మీద జింకచర్మం పరవాలి.(ప్రస్తుత కాలంలో అది నిషిద్ధం) దాని మీద మెత్తని గుడ్డ పరవాలి. ఇది కేవలము సౌకర్యంగా ఇబ్బందిలేకుండా కూర్చోడానికి అనువుగా ఉండటానికి మాత్రమేగానీ సుఖానికి కాదు. అంతే కాకుండా మనం ధ్యానం చేసేటవ్వుడు మనలో నుండి వెలువడే ధ్యానతరంగాలు భూమిలోకి ఆకర్షింపబడకుండా ఉండాలి. అలా అయితే మనం చేస్తున్న ధ్యానం వృధా అవుతుంది.కాబట్టి ఈ దర్భాసనము,జింక చర్మము, వస్త్రము మనకు ఇన్సులేషన్ గా అంటే ఒక తొడుగుగా ఉపయోగపడతాయి.అటువంటి ఆసనము స్థిరంగా అటు కటు ఊగకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే, కూర్చున్న ఆసనం అటు ఇటు ఊగుతూ కదులుతూ ఉంటే, శరీరం కూడా కదులుతుంది. మనసు ధ్యాస దాని మీదనే ఉంటుంది కానీ ధ్యానం మీద ఉండదు. కాబట్టి మనం కూర్చునే ఆసనం అటు ఇటు ఊగకుండా స్థిరంగా ఉండే విధంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

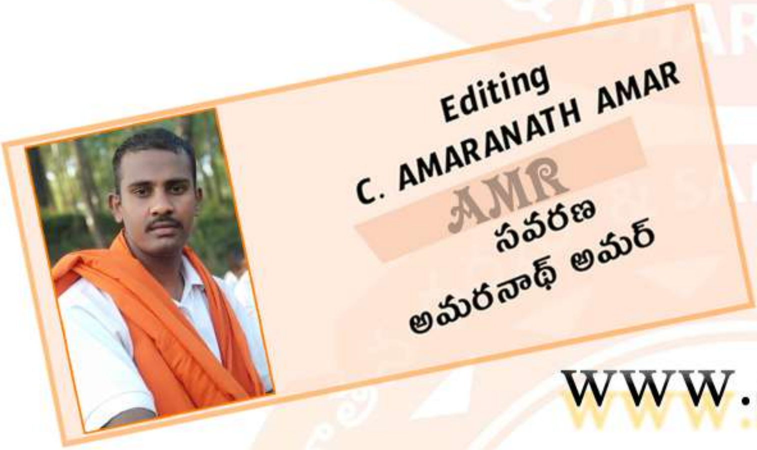
ఇప్పుడు ఎలా కూర్చోవాలి. స్థిలమైన ఆసనలలో కూర్చోవాలి. పద్మాసనము కానీ సుఖాసనము కానీ వేసుకొని కూర్చోవాలి. ధ్యాన సమయంలో ఇబ్బంది కరం కాని ఏ ఆసనమైనా వేయవచ్చు, కాకపోతే స్థిరంగా సుఖంగా ఉండాలి అని మాత్రమే చెప్పారు. ఈ శ్లోకంలో చెప్పబడిన దర్భాసనం, జింక చర్మం అనేవి ఆ రోజులలో దొరుకుతాయి కాబట్టి చెప్పారు. ఈ రోజుల్లో జింక చర్మాలు, దర్భాసనాలు దొరకవు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

పైగా జింక చర్మాలు నిషిద్ధం కాబట్టి వాటి కోసం ప్రయత్నించకండి. కాని జింకచర్మాలు, దర్భాసనాలు దొరకలేదని ధ్యానం చేయడం మానకూడదు. మనకు దొరికిన వాటితో మనకు అనుకూలమైన ఆసనాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని దాని మీద సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. ఈ రోజులను బట్టి చెప్పాలంటే బజారులో దొరికే పీట ఒకటి కొనుక్కొని , దాని మీద మెత్తటి షాల్ లాంటిది పరిచి, దాని మీద ఒక శుభ్రమైన తెల్లటి తుండు గుడ్డ వేసుకుంటే చాలు. ధ్యానం చేయడానికి ఆసనం ఏర్పాటు అయినట్టే. కూర్చుని ఏం చెయ్యాలి అనేది తరువాతి శ్లోకంలో చెప్పబడింది.





www.sanatanadharm.com

సనాతన ధర్మ గ్రంథాలను ప్రతి ఒక్కరికి చేరువ చేసేందుకు అమర్నాథ్ ఆధ్వర్యంలో వెబ్ సైట్ ప్రారంభించడం జరిగింది. ఇందులో హిందూ ధర్మానికి చెందిన అన్ని గ్రంథాల సమాచారం ఉంటుంది. మన గ్రంథాల్లోని ప్రతి విషయాన్ని విపులంగా వివరిస్తూ.. అందరికి అర్థమయ్యే విధంగా తయారు చేయడం జరిగింది. అనేక గ్రంథాలను చదివి.. అందరికి అర్థమయ్యే రీతిలో దీనిని రాయడం జరిగింది. మీరందరు ఆదరిస్తారని, ఆశిస్తున్న ఇట్లు మీ అమర్నాథ్ అమర్ ....

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

12. తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియాః |
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాద్యోగమాత్మవిశుద్ధయే || ||

ఆ ప్రకారంగా స్థిరమైన సుఖమైన ఆసనంలో కూర్చున్న తరువాత మనసును ఏకాగ్రం చేయాలి. చిత్తమును, ఇంద్రియములను కట్టడి చేయాలి. ఇప్పుడు మనలో ఉన్న మనసును శుద్ధిచేసుకోడానికి పరమాత్మను గురించి ధ్యానం చేయాలి. కదలకుండా స్థిరమైన ఆసనం మీద సుఖంగా కూర్చున్న తరువాత మనసును ఇంద్రియములను స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. ఒక చోట స్థిరంగా కూర్చుంటే చేతులు, కాళ్లు కళ్లు మన స్వాధీనంలో ఉంటాయి. కాని ఏ చిన్ని శబ్దం వినబడ్డా అటు ఇటు తిరగడం, కళ్ళు తెరిచి అటువైపు చూడటం,శరీరం మీద ఏదైనా పాకితే చేయితో తాకడం ఇటువంటి పనులు చేస్తుంటాము. ఆ పనులను కూడా సాధ్యమైనంత వరకు చేయకూడదు. దానినే ఇంద్రియ నిగ్రహం అంటారు. పైన చెప్పినట్టు ఏకాంత ప్రదేశంలో, శుభ్రమైనప్రదేశంలో కూర్చుంటే ఇటువంటివి జరగవు.

తరువాత మనసు. ఇంద్రియాలు మన స్వాధీనంలో ఉన్నా, మనసు మాత్రం సాధారణంగా అటు ఇటు పరుగెడుతుంటుంది. దానిని కూడా స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. అటు ఇటు పోయినా తిరిగి లాక్కొచ్చి మనస్వాధీనంలో పెట్టుకోవాలి. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే ధ్యానం చేసే ఆ కాసేపు మీ కోసం మీరు జీవించండి. బయట విషయాలను మనసులోకి రానీయవద్దు. పనికిమాలిన విషయాలు గురించి ఆలోచించకుండా మనసును కట్టడి చేయాలి. ఎందుకు కట్టడి చేయాలి. ధ్యానం చేస్తున్నామని మనసుకు తెలియదా అని మనం అనుకోవచ్చు. మనసు యొక్క స్వభావము అటు ఇటు చంచలంగా పరుగెత్తడం. అందుకే మనోవేగము అని అన్నారు. వేగవంతమైన మనస్సుయొక్క స్వభావాన్ని మనం కాసేపు కట్టడి చేయాలి కానీ మనసే తనంతట తాను నిశ్చలంగా ఉండాలనుకోవడం మన పొరపాటు.కట్టడి చేయడం అంటే పూర్తిగా ఏపనీ చేయకుండాఉండటం కాదు. మనసును దాని స్వభావాన్ని బట్టి అన్నివిషయముల మీదికి పోకుండా, ఒకే విషయం అంటే దైవం మీద నిలపాలి. దానినే ఏకాగ్రత అని అంటారు.

ఆ ప్రకారంగా మనసును ఏకాగ్ర పరచాలి. దైవం మీదనే నిలపాలి. అప్పుడు అఖండ మైన శక్తి పుడుతుంది. ఎలాగంటే సూర్యకిరణం మామూలుగానే ఉంటుంది. దానిని భూతద్దంలో నుండి ప్రసరింపచేస్తే అరిమితమైన వేడి పుట్టి ఏ పదార్థాన్నైనా కాలుస్తుంది. అలాగే ఏకాగ్రమైన మనస్సు విపరీతమైన శక్తిని సంతరించుకుంటుంది. ఆ వేడికి మనలో ఉన్న అజ్ఞానము మాడి పోతుంది. మనం సాధించలేనిది అంటూ ఏమీ ఉండదు. అందుకే మన పెద్దవాళ్లు విద్యార్థులను మనసు పెట్టి చదవరా అదే అర్థం అవుతుంది" అని అంటూ ఉంటారు. మనసు పెట్టి చదవడం అంటే ఏకాగ్రతతో చదవడంఅన్న మాట. ఈ ప్రకారంగా సుఖమైన ఆసనంలో కూర్చుని ఇంద్రియములను, మనసును నిగ్రహించి ఏకాగ్రం చేస్తే, హృదయం నిర్మలంగా ఉంటుంది.

అమరనాధ అమర్

ధ్యానం కుదురుతుంది. మరి ఈ ధ్యానము అంతా దేనికోసం అంటే ఆత్మ విశుద్ధయే అంటే ఆత్మపరిశు ద్ధంగా ఉండటం కోసం అని చెప్పాడు పరమాత్మ. దానినే అంత:కరణ శుద్ధి అని అంటారు. మనసు బుద్ధి, చిత్తము, ఆత్మ, అంత:కరణ ఏ పేరుతో పిలిచినా, అవి పరిశుద్ధం కావడానికి ధ్యానం ఉపయోగపడుతుంది.

13. సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః |
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ || ||

శరీరము, తల, మెడ నిటారుగా ఉండేటట్టు కదలకుండా కూర్చోవాలి. చూపును అటు ఇటు తిప్పకుండా ముక్కు కొసన చూపును నిలపాలి. అంటే ఏ శబ్దం వినిపించినా దిక్కులు చూడకూడదు. చూపు నిశ్చలంగా ముక్కుకొసన ఉండాలి. పైశ్లోకంలో కూర్చున్న దాకా చెప్పాడు కదా. ఆ కూర్చోవడం కూడా ఎలా కూర్చోవాలి అన్న విషయం ఇక్కడ వివరిస్తున్నాడు. నిటారుగా కూర్చోవాలి. వంగకూడదు. అటు ఇటు ఊగకూడదు. శరీరము, మెడ, తల ఒకే లంబరేఖలో ఉండాలి. యోగ పరంగా చెప్పాలంటే ధ్యానంలో కుండలినీ శక్తి మేల్కొని సుషుమ్నా నాడి ద్వారా సహస్రారము వరకు వెళుతుంది. దానికి అనువుగా శరీరం నిటారుగా ఉండాలి. అప్పుడే సాధకునకు అపూర్వమైన అనుభూతులు కలుగుతాయి. అందుకే అచలమ్ స్థిరం అనే మాటలు వాడారు. కదలకుండా, స్థిరంగా ఉండాలి అని. అంటే ఏ శబ్దం విన్నా లేవకూడదు. ధ్యానం పూర్తి అయ్యేదాకా ఎటువంటి కదలిక ఉండకూడదు. మనసు స్థిరంగా ఏకాగ్రంగా ఉండాలి. అటు ఇటు చూడకూడదు అన్నారు. కాని ఎటు చూడాలి అంటే దృష్టిని ముక్కు కొసన నొసటి దగ్గర నిలపాలి. పూర్తిగా కళ్లు మూసుకుంటే నిద్రవస్తుంది. కాబట్టి అర్థనిమీలత నేత్రాలతో అంటే సగం ముసిన సగం తెరిచిన కళ్లతో, నొసటి భాగంలో చూపు నిలపాలి. అప్పుడు చూపు మనసు నిశ్చలంగా ఉంటాయి. భగవానుడు మన సంగతి తెలిసి మరొక జాగ్రత్తకూడా చెప్పాడు. దిశశ్చానవలోకయన్ ఏ శబ్దం విన్నా దిక్కులు చూడకూడదు అని. ఉదాహరణకు సెల్ ఫోన్లు మోగుతాయి. డోర్ బెల్ మోగుతుంది. ఎవరో అరుస్తారు.

పిలుస్తారు. పక్కింటి నుండి కేకలు వినబడతాయి. ముందు మనం చేసే పని ఏమిటంటే వెంటనే కళ్లు తెరుస్తాము. అది ఎక్కడ మోగుతో ఉందో అనీ, ఎవరు వచ్చారో, ఆ శబ్దం ఏమిటో అనీ ఆ వైపుకు చూస్తాము. దాంతో ధ్యానం ఆగిపోతుంది. ఏకాగత దెబ్బతంటుంది. కాబట్టి ఇటువంటి శబ్దాలు వినబడని స్థలం ఎన్నుకోవాలి అని ముందు శ్లోకములలో చెప్పారు. ఒక వేళ వినబడ్డా, దాని గురించి పట్టించుకోకూడదు. దిక్కులు చూడకూడదు.అని ఈ శ్లోకంలో చెప్పాడు.

అమరనద్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

14.. ప్రశాంతాత్మా విగతభీర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః |
మనః సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః || ||

ధ్యానంలో కూర్చున్న వాడి మనను ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఎటువంటి భయము, భీతి, ఆందోళన ఉండకూడదు. మనసును బ్రహ్మయందు అంటే పరమాత్మయందు నిలపాలి. చరింపచేయాలి. అలా చేయాలంటే మనసును సంయమింప చేయాలి. నిలకడగా ఉంచాలి. పరమాత్మను తప్ప వేరే ఏ విషయాన్ని గురించి ఆలోచించకూడదు. ఈ ధ్యానం అంతా నాకు పరమ గతి కలగడం కోసమే చేస్తున్నాను అనే దృడమైన నమ్మకంతో, విశ్వాసంతో చేయాలి.

ప్రశాంతాత్మ అంటే మనసును, చిత్తమును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. ఎటువంటి ఆలోచనలు ఆందోళనలు ఉండకూడదు. చాలా ప్రశాంతంగా ఉండాలి. అంటే మనము ధ్యానంలో కూర్చోగానే ఇదివరకు చూచినవి, విన్నవి, తాకినవి, జరిగినవి విషయాలు అన్నీ గుర్తుకు వస్తాయి. ఎక్కడెక్కడో ఎప్పుడో జరిగిన విషయాలు అన్నీ అప్పుడే గుర్తుకొస్తాయి. వాటి వలన బాధ, భయము సంతోషము కలుగుతాయి. అటువంటి గతకాలపు ఆలోచనలు మసనులోకి రాకుండా అరి కట్టి మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.

విగతభీ అంటే భయం ఉండకూడదు. గతించిన విషయాలు గుర్తుకొస్తాయి అని పైన చెప్తుకున్నాము కదా. అలాగే రాబోయే విషయాల గురించి, జరగబోయే విషయాల గురించి కూడా ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆ ఆలోచనల వల్ల భయం కూడా కలిగే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు, ఎవరైనా ఏమన్నా అనుకుంటారేమో. ఏమన్నా అంటారేమో అన్న భయం ఉంటుంది. దేనికీ భయపడకూడదు. మనసులో గుబులు ఉండకూడదు. ఈ టైములో ఆ పని చేద్దామనుకున్నాను కాని చేయలేకపోయాను. ఇక్కడ కూర్చున్నాను. అక్కడ నేను లేకపోతే ఏం జరుగుతుందో ఏమో అనే చింత విడిచిపెట్టాలి. బయట ఏం జరిగినా నిశ్చలంగా ఉండాలి. అన్నీ భగవంతునికి అర్పించి మనసును నిర్మలంగా నిశ్చలంగా ఉంచుకోవాలి. ఇది కష్టమే అయినా అభ్యాసంతో సులభమే అవుతుంది.

తరువాతది బహ్మచర్యము పాటించాలి. అంటేమనసు కామ వాంఛల వైపు వెళ్లకూడదు స్త్రీసంబంధమైన ఆలోచనలు రాకూడదు. స్త్రీలు ధ్యానంలోకూర్చుంటే పురుష సంబంధమైన ఆలోచనలు రాకూడదు. అటువంటి సంకల్పములు కూడా రాకూడదు. అసలు సాంసారిక సంబంధమైన ఆలోచనలే మనసులోకి రానీయకూడదు. ఇది అందరూ ఆచరించ వలసిన విషయము. బ్రహ్మ చర్యము అంటేకేవలం శరీరమే కాదు, మనసులోకూడా అటువంటి ఆలోచనలురాకూడదు. మటలు కూడా అటువంటి మాటలు మాట్లాడకూడదు. అప్పుడే మనసు పరిశుద్ధంగా ఉంటుంది .ఇది బ్రహ్మచర్యమునకు మనం లౌకికంగా చెప్పుకునే అర్థము.

అమరనాథ అవధాని

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

బ్రహ్మ అంటే శబ్దబ్రహ్మ అని అంటారు. శబ్దము అంటే వేదములు. శాస్త్రములు వేదములు,శాస్త్రములు బ్రహ్మస్వరూపాలు.అటువంటి వేదములను,శాస్త్రములను శ్రద్ధతో అధ్యయనం చేయడం కూడా బ్రహ్మచర్యమే. గురుకులంలో బ్రహ్మ చారులు చేసే పని అదే కదా! దానినే బ్రహ్మచర్యము అంటారు. ధ్యానమునకు ముందు వేదాధ్యయనము, శాస్త్ర అధ్యయనము చేసి ఉండాలి అని భావము. అప్పుడు ఆత్మ వేరు శరీరము వేరు అనే జ్ఞానము కలుగుతుంది. గురువు నుండి వేదాంతవిషయాలు, శాస్త్రములకు సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకోవడం కూడా బ్రహ్మచర్యమే అవుతుంది. కాబట్టి ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనసులో తాను శాస్త్రముల ద్వారాగానీ గురువునుంచి గానీ ఆర్జించిన జ్ఞానము మాత్రమే గుర్తుకు రావాలి కానీ, ప్రాపంచిక విషయాలు గుర్తుకు రాకూడదు. తల్లి, తండ్రి, బంధువులు గుర్తుకు రాకూడదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనసును కల్లోలపరిచే ఏ విషయమూ గుర్తుకు రాకూడదు. దానినే బ్రహ్మచాల వ్రతే స్థితః అని ఇక్కడ చెప్పారు.

తరువాత మనస్సంయమ్య అంటే మనసును స్థిరంగాఉంచుకోవాలి. ఇప్పటి దాకా చేసిన పనులు అంటే మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం, మనలో గతం గురించి, భవిష్యత్తు గురించి ఉన్న భయము ఆందోళనలను పక్కన పెట్టడం, తరువాత కామసంబంధమైన ఆలోచలను మనసులోకి రానీయకుండా కట్టడి చేయడం, తాను వేదములను, శాస్త్రములను, గురుముఖతా ఆర్జించిన జ్ఞానమును మననం చేసుకోవడం..ఇవన్నీ చేస్తే మనస్సు సంయమింపబడుతుంది. అంటే మన మనసు మన అదుపులో ఉంటుంది. అటు ఇటు పోదు. చంచలంగా ఉండదు. స్థిరంగా ఉంటుంది. అటువంటి మనసును ఆత్మయందు స్థిరంగా నిలపాలి.

తరువాత ఎవరినీ చింతించాలి అంటే మచ్చిత్తో అంటే భగవంతుని చిత్తములో నిలుపుకోవాలి.మత్సర: అంటే భగవంతుడు తక్క నాకు మరొక దిక్కు లేదు అని నమ్మాలి. అప్పుడే యుక్త: అంటే ధ్యానములో యుక్తుడు అవుతాడు. నిమగ్నమౌతాడు.

15. యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః |
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి || ||

నిగ్రహింపబడిన, నియమింపబడిన మనస్సు కల యోగి, తన మనస్సును ఎల్లప్పుడూ ధ్యానమునందే లగ్నం చేస్తాడు. నా స్వరూపము, నా స్వభావము, మోక్షమునకుప్రతిరూపము అయిన పరమ శాంతిని పొందుతాడు. అంటే ధ్యానంలో లభించేది పరమ శాంతి. ఈ ప్రకారంగా ధ్యానం చేసే యోగికి ఎటువంటి ఫలితం కలుగుతుంది

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అంటే పరమ శాంతి కలుగుతుంది. మనందరికి లేనిది, మనమందరం వెతికేది ఆ శాంతి కోసమే కదా శాంతి కోసం వెతుక్కుంటూ ఎన్నో ప్రదేశాలు తిరుగుతుంటారు. ఎంతో ధనం వ్యయం చేస్తారు. వివిధములైన మాదక ద్రవ్యాలను ఆశ్రయిస్తుంటారు. కానీ అది తమ చిత్తంలోనే ఉందని ఎవరికీ తెలియదు. మనసును ఆత్మయందు నిలిపితే, శాంతి దానంతట అదే వస్తుంది. ఈ శాంతి స్వరూపుడే భగవానుడు. శాంతి ఎక్కడో లేదు. భగవంతుని యందు శాంతి ఉంది. బయట ప్రదేశములలో, ప్రపంచములో దొరికే వస్తువుల ద్వారా దొరికే శాంతి క్షణికము అశాశ్వతము.

కాబట్టి తెలిసిన వారు, వివేకులు, జ్ఞానులు శాంతి కొరకు బయట వెతకరు. అంతర్ముఖులు అవుతారు.అక్కడే వారికి శాంతి దొరుకుతుంది.ఆ శాంతి కావాలంటే మనో నిగ్రహము నిరంతర అభ్యాసము ఇవే మార్గములు.అందుకే సదాయుఙ్జన్ అంటే ఎల్లప్పుడూ అభ్యాసం చేయాలి. ఒకరోజు చేస్తే రాదు అని అర్థము. ప్రాపంచిక విషయముల మీద విముఖత, భగవంతుని మీద భక్తి,శ్రద్ధ,ఏకాగ్రమైన మనసు,నిరంతర అభ్యాసము, మనసును అంతర్ముఖం చేయడం, మనసును ఆత్మలో నిలపడం ఇదే ధ్యానము. ఈ ధ్యానముతోనే పరమశాంతి లభిస్తుంది.కాబట్టి "ఈ జీవితానికి నాకు శాంతి లేదు భగవంతుడా!" అని దేవుడి ముందు ఏడవకుండా ఈ మార్గం అవలంబించాలి. అని భగవంతుడు వేల సంవత్సరాల కిందటనే చెప్పాడు. కాని దీనిని గురించి మనం తెలుసుకోడానికి ఎటువంటి అసక్తి చూపడం లేదు.

16.. నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్నతః |
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున || ||

ఎక్కువగా అంటే కడుపునిండా తిన్నవాడికీ, లేక అసలు తినకుండా ఉపవాసం పేరుతో కడుపు మాడ్చుకునేవాడికి, జాగారం పేరుతో నిద్రమేలుకొనే వాడికి, తినగానే గుర్రుపెట్టి నిద్రపోయేవాడికి ఈ ధ్యానయోగం చేయడం కుదరదు. ఈ ధ్యాన యోగం అవలంబించే వాళ్లు ప్పుడెప్పుడు భోజనం చేయాలి అనే విషయం ఇక్కడ చెప్పాడు భగవానుడు. కాని ఈ శ్లోకంలో యోగో2స్తి అన్నాడు కాబట్టి యోగము అభ్యసించేవారికి అని అర్థం. ఏ యోగమును అభ్యసించినా, ఈ ఆహార నియమాలు పాటించాలి ప్రతి మనిషి మూడు పనులతోనే తన పూర్తి జీవితం గడిపేస్తున్నాడు. అవి ఆహారము, నిద్ర, మైధునాలు.(మైథునము అంటే స్త్రీపురుషులు కలిస్తేకలిగే సుఖం) మొదటి రెండు తనకు తానుగాఅనుభవించేవి. మూడవది రెండవ మనిషి సహకారంతో చేసేది. ఆ మూడు పనులు మానవులు చేస్తున్నారు. జంతువులు చేస్తున్నాయి. కాకపోతే జంతువులు ఒక నియమం ప్రకారం చేస్తున్నాయి.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

మానవులు ఏ నియమమూ పాటించకుండా ఆహార,నిద్ర, మైథునాలు అపరిమితంగా అనుభవిస్తున్నారు. (వేళాపాళలేకుండా, అర్థరాత్రి దాకా తాగుతున్నాడు, తింటున్నాడు. నిద్రపోవాల్సిన సమయంలో మేల్కొని, పగలంతా నిద్రపోతున్నాడు. ఆఫీసులో నిద్రపోవడం ఇదే. ఇంకమైథునం సంగతి అందరికీ తెలిసిందే! ఒక నియమం లేదు. ఒక సమయం లేదు. అందుకే నిర్ణయ చట్టం చేయాల్సి వచ్చింది.)

అందుకే ఈ శ్లోకంలో మొదటి రెండు అయిన ఆహారము, నిద్రగురించి వివరించాడు. న అతి అశ్నతస్తు అంటే ఎక్కువగా మితిమీరి తినకూడదు. అంటే మితంగా తినాలి. కడుపు నిండా భోజనం చేసి ధ్యానమునకు కూర్చోకూడదు అనికూడా అర్థం. గొంతుదాకా మెక్కిన తిండి లోపల ఊరుకోదు కదా. దాని పని అది చేస్తుంది. కడుపులో గడబిడ, వికారము లేక తేపులు, ఇలాగా, వీటితో సతమతమౌతుంటే ఇంక ధ్యానం ఏం కుదురుతుంది. కాబట్టి అధికంగా తినకూడదు. ధ్యానానికే కాదు ఆరోగ్యరీత్యా కూడా మితంగా తినాలి. మితాహారము తింటే శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా న చ ఏకాన్తమ్ అనశ్నత: అంటే అసలు ఆహారం తీసుకోకపోవడం కూడా మంచిది కాదు. అంటే కటిక ఉపవాసం ఉన్నాకూడా శరీరంలో శక్తి ఉండదు. ధ్యానం కుదరదు. శరీరములోని అవయవములు అన్నీ సక్రమంగా పని చేయడానికి మితాహారము అవసరము. ఆహారం లేకపోతే అవయవములు క్షీణించిపోతాయి. ఆహారము, మితంగా ఉంటేనే మంచిది.

ఇక్కడ మనం ఒక ఆహార సూత్రం గురించి చెప్పుకుందాము. ఆహారం ఎలా తనాలి అంటే మనం కడపును నాలుగు భాగాలుగా, ఊహామాత్రంగా విభజించుకోవాలి. అందులో రెండు భాగాలను ఆహారంతో నింపాలి. ఒక భాగం నీటితో నింపాలి. నాలుగవ భాగం ఖాళీగా ఉంచాలి. ఎందుకంటే మనం తిన్న ఆహారం, నీరు కలిసి, చిలకడానికి, జీర్ణం కావడానికి కాస్త స్థలం కావాలి కదా. అందుకని నాలుగవ వంతు ఖాళీగా ఉంచాలి. అంతే కానీ, ఇష్టమైన పదార్థాలు ఉన్నాయి కదా అని గొంతుదాకా దట్టించకూడదు. కాబట్టి ఎక్కువ ఆహారం తినడం కానీ అసలు తినకపోవడం కాని ద్యానయోగమునకు మంచిది కాదు.

ఇంక నిద్ర విషయానికి వస్తే అతి నిద్ర అసలే మంచిది కాదు. సోమరితనమును కలుగజేస్తుంది. సాధకుడు ఎల్లప్పుడూ జాగరూకుడై ఉండాలి. పగలంతా పని చేసిన తరువాతశరీరానికి తగినంత విశ్రాంతిని ఇవ్వాలి. అది అవసరం. (కానీ అదేపనిగా ఉదయం తొమ్మిది గంటలదాకా ముసుగుతన్ని పడుకోవడం సోమరితనం కలుగచేస్తుంది. చురుకుదనం దూరం చేస్తుంది.)

ఇక్కడ ఇంకొక విషయం కూడా ఉంది. తిండికి, నిద్రకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అతిగా తింటే నిద్రవచ్చే ప్రమాదం ఉంది.కళ్లుమూసుకోగానే నిద్రలోకి జారుకుంటే ఇంక ధ్యానం ఏం చేస్తాడు. . న చ అతి స్వప్నశీలస్య అన్నాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అంటే అతిగా నిద్రపోయేవాడు, ఆ నిద్రలో కలలు కనేవాడు.వీడికి కళ్లుమూసుకోగానే నిద్రలోకి జారుకొని ఆ నిద్రలో పిచ్చి పిచ్చి కలలు కంటుంటే ఇంక ధ్యానము ఏం నిలుస్తుంది. కలలలో తేలియాడుతుంటాడు. అలాగని అస్సలు నిద్రపోకుండా ఉంటేకూడా కళ్లు మూసుకోగానే నిద్ర ఆవహిస్తుంది. అంటేపుణ్యం వస్తుందని అతిగా ఉపవాసాలు చేయడం, (ఉపవాసం పేరుతో అతిగా తినడం), జాగారం చేయడం(ఒకే టిక్కట్లు మీద మూడు సినిమాలు చూడటం, రాత్రంతా టివికి అతుక్కుపోవడం) కూడా పనికి రాదు.

కాబట్టి ధ్యానం చేయడానికి గానీ, ఏయోగమును అవలంబించడానికి కానీ మితాహారము, మితమైన నిద్ర అవసరము. ఏదీ అతిరా ఉండకూడదు. ఈ శ్లోకంలో అంతర్లీనంగా చెప్పబడిన ఒక విషయం మనం గమనించాలి. అతి సర్వత్రవర్జయేత్ అంటే ఏదీ అతిగా ఉండకూడదు. మితంగా ఉండాలి. ఈ శ్లోకంలో కేవలం ఆహారము,నిద్ర గురించి చెప్పాడు కానీ మనం దానికి మానవుల మూడోలక్షణమైన మైథునానికి కూడా అన్వయించుకోవచ్చు. ఆమాటకొస్తే ప్రతి విషయానికీ ఈ సూత్రం వర్తిస్తుంది. అతిగా ప్రవర్తించేవారికి ధ్యానం ఆమడ దూరంలో ఉంటుంది. ఏవి చేయకూడదో చెప్పిన పరమాత్మ. ధ్యానం చేయడానికి ఏవేవి అవసరమో తరువాతి శ్లోకంలో వివరించారు.

17. యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు |
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా || ||

ఆహారము, విహారము, పనులు, ప్రవర్తన, నిద్ర, మేలుకోవడం మొదలగునవి యుక్తంగా అంటే ఎంత వరకు అవసరమో అంతవరకే చేసేవాడికి అవే యోగము గా పిలువబడతాయి. ఆహార,విహారములను,నిద్రను ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకే అనుభవించే యోగికి దుఃఖము అనేది ఉండదు.

పై శ్లోకంలో అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం, అతిగా నిద్ర పోవడం,అలాగని కఠోర ఉపవాసాలు, తీవ్రమైనజాగరణలు చేయడం ధ్యానం చేయడానికి అవరోధాలు అని చెప్పిన పరమాత్మ ఈ శ్లోకంలో అసలు యోగం అంటే ఏమిటో వివరించాడు.

ఎల్లప్పుడూ విహిత కర్మలు అంటే మంచి కర్మలే చేయాలి. ఆ కర్మలు కూడా నిష్కామంగా, ఎటువంటి కోరికలు తిరడానికి కాకుండా అంటే స్వార్ధానికి కాకుండా, కేవలం సమాజ శ్రేయస్సుకొరకే చేయాలి. రోజుకు రెండుపూట్లా మితంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. వేళకు మితంగా నిద్ర పోవాలి. ఎక్కువ జాగరణలు చేయకూడదు. ఎవరితోనూ అతిగా ప్రవర్తించకూడదు. అలా చేస్తే, దానినే యోగము అని అంటారు. అటువంటి యోగం అవలంబిస్తే సకల దుఃఖముల నుండి విముక్తికలుగుతుంది.

అమరనాధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

నా ఇష్టం వచ్చినట్టు తింటాను. తిరుగుతాను. నా ఇష్టం వచ్చిన పనులు చేస్తాను. అర్థరాత్రి దాకా మేలుకొని ఉంటాను, ఉదయం తొమ్మిది దాతా ముసుగు తియ్యను అని చాలా మంది అంటుంటారు. అలా చేయడం గొప్పగా అనుకుంటూ ఉంటారు. కాని పై నియమాలు పాటించకపోతే ఒక్క ధ్యానయోగమే కాదు ఏ యోగమూ కుదరదు. ఒక వేళ బలవంతంగా ధ్యానంలో కూర్చున్నా తగిన ఫలితములు లభించవు.ధ్యానమే కాదు.రోగానికి మందు వేసుకున్నా ఆ మందు తగిన మోతాదులో వేసుకుంటేనే పని చేస్తుంది కానీ, ఇష్టం వచ్చినట్టు వేళాపాళా లేకుండా వేసుకుంటే పని చేయకపోగా వికటిస్తుంది. కొంతమంది ఆవేశంగా ధ్యానయోగం మొదలు పెట్టి నిద్రాహారాలు మాని, అదే పనిగా ధ్యానం చేస్తారు. అది వికటించి రోగాల పాలవుతారు. నెపం ధ్యానయోగం మీదికి నెడతారు. ధ్యానయోగం చేయడం వలన నాకు ఈ రోగం వచ్చింది అని ప్రచారం చేస్తారు. యోగము సక్రమంగా చేస్తే దుఃఖములు పోగొడుతుంది కానీ దుఃఖములు కలిగించదు. అందుకే యుక్త అనే పదం వాడారు. ఏ పని చేసినా, ఏఆహారం తీసుకున్నా యుక్తంగా అంటే తగినంతగా, సరిపోయినంతగా,మితంగాఉండాలి.అప్పుడే మనము అన్ని దుఃఖముల నుండి విముక్తి పొందుతాము.

ఇక్కడ మరొక విషయం కూడా మనం గమనించాలి. యుక్త అంటే కేవలం ఆహారము శరీర పోషణకే కాదు మనసును కూడా ప్రశాంతంగా ఉంచేదిగా ఉండాలి. దానినే సాత్వికాహారము అని అంటారు సాత్వికాహారం తీసుకుంటే మనసు, ఆ మనసుతో చేసే ఆలోచనలు ఆ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా చేసే కర్మలు కూడా సాత్వికంగానే ఉంటాయి. అటువంటి ఆహారము ఎలా ఉండాలో ఏమేమి తినాలో, ఎంత తినాలో, ఏ యే వేళల్లో తినలో, ఎవరికీ వారు నిర్ణయించుకోవాలి. విహారము అంటే మన ప్రవర్తన. మన ప్రవర్తన మన శరీరాన్ని మనసును కానీ, ఇతరుల శరీరాన్ని, మనసును కానీ, ఇబ్బంది పెట్టే విధంగా ఉండకూడదు. సాత్వికంగా ఉండాలి. ఎక్కడకు వెళ్లాలి, ఎక్కడకు వెళ్లకూడదు. ఎవరితో స్నేహం చేయాలి. ఎవరి స్నేహాన్నివదులుకోవాలి, ఇవన్నీ ఎవరికి వారు, తమ మంచికోరి, సమాజం మంచి కోరి, నిర్ణయించుకోవాలి. అలాగే మనం చేసే పనులు కూడా ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకే చేయాలి. అతి పనికిరాదు. చాలా దుంది అధికంగా ధనం సంపాదించాలనే ఆశతో ఓవర్ టైములు చేస్తుంటారు. ఆరోగ్యం పాడుచేసుకొని ఆ సంపాదించిన అధిక ధనం వైద్యులకు ఇస్తుంటారు. ఇది కూడా పనికి రాదు పగలంతా పని చేసిన తరువాత శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరం. దానికి ఉపకరించేది నిద్ర. వేళకు నిద్ర పోవాలి. అధికంగా మేలుకోకూడదు. శరీరానికి ఎంత నిద్ర అవసరమో అంతవరకే నిద్రపోవాలి. లేకపోతే సోమరితనం అలవడుతుంది.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

పైనియమాలు అవలంబించిన వాడికి ధ్యానయోగం అలవడుతుంది. ఆ యోగం అతని దు:ఖములను పోగొడుతుంది. అలా కాకుండా పైనియమములను పాటించకుండా గ్యానయోగం అవలంబిస్తే ఉన్న దుఃఖాలకు తోడు కొత్త దుఃఖాలు వచ్చి కూర్చుంటాయి. కాబట్టి ఒక్క ధ్యానయోగమేకాదు ఏ యోగం అవలంబించినా పైన చెప్పబడిన నియమములు అవలంబించడం అవసరం అప్పుడే ఆ యోగం మన దుఃఖములను నివృత్తి చేస్తుంది. మనసుకు పరమ శాంతిని చేకూరుస్తుంది.

18. యదా వినియతం చిత్తమాత్మన్యేవావతిష్ఠతే |
నిఃస్పృహః సర్వకామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా || ||

ఎప్పుడైతే మనసు నిశ్చలంగా ఉండి ఆత్మయందు స్థిరంగా నిలిచి ఉంటుందో, ఎప్పుడైతే సాధకుడు తన కోరికలను అన్నిటినీ విడిచిపెడతాడో, అప్పుడే అతను యోగములో యుక్తుడు అంటే యోగము సిద్ధించిన వాడు అవుతాడు. ఈ ధ్యానయోగము ఆవలంబిస్తే ఏం జరుగుతుంది అని పరమాత్మ వివరిస్తున్నాడు. ధ్యానయోగం వలన జరిగేది,ఇంద్రియ నిగ్రహం, మనో నిగహం, మనస్సు ఆత్మయందు నిలపడం, దాని వలన సుఖము శాంతి పొందడం. అప్పుడు అతడు మోక్షమార్గములో ప్రయాణం చేస్తాడు. దానికి మార్గాలు చిత్తము ఆత్మలో నిలిచి ఉండటం, సర్వకామేభ్యో ని స్పృహ అంటే సకల కోరికల యందు స్పృహ లేకుండా ఉండటం. అంటే ఒక రకంగా వైరాగ్యము కలిగి ఉండటం. ఇవి సాధిస్తే గానీ యోగసిద్ధిని పొందలేడు. కోరికలు అంటే ఏవో ఒకటి రెండు వదిలిపెట్టి నాకు వైరాగ్యం కలిగింది అంటే కుదరదు. సర్వకామేభ్యో అన్నాడు. అంటే సకలమైన కామములు అంటే కోరికలు ఒక్కటి కూడా మిగల కూడదు. అంటే సంపూర్ణ వైరాగ్యము కలగాలి. కోరికలు మనసు నిండుగా ఉంటే మనసు చంచలంగా ఉంటుంది. అటు ఇటు పరుగెడుతుంటుంది. ధ్యానము కుదరదు. అసలు కోరికలే లేకపోతే మనసు నిర్మలంగా ఉంటుంది. ఏది దొరికితే ఇంక దొరకవలసినది ఏమీ ఉండదో అదే దొరుకుతుంది. అదే సుఖము శాంతి. మానవులు ఏ కోరిక కోరినా దాని వలన లభించేది సుఖము శాంతి. దీనికి కావాల్సింది... సత్ అసత్ పదార్థములు.. వీటి మధ్య ఉన్న భేదమును తెలుసుకోగలిగే వివేకము. దాని వలన కలిగే వైరాగ్యము.

ఇలా అన్ని కోరికలను మనసులో నుండి తీసి వేస్తే జరిగే పరిణామము వినియతం చిత్తం అంటే చిత్తము మనం చెప్పినట్టు వింటుంది అటు ఇటు పోదు. చంచలంగా ఉండదు. దీని వలన కలిగే పరిణామము ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే అంటే చిత్తము ఆత్మలో స్థిరంగాఉంటుంది. అదే మోక్ష మార్గము. ఆనంద మార్గము. శాంతి మార్గము. దీనిని పొందడానికే ధ్యానయోగము ఉపయోగపడుతుంది. దీనికి చెప్పబడిన మార్గములగురించి వివరంగా తెలుసుకుందాము.

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

మొదటిది వినియతం చిత్తం. అంటే మనసును ప్రాపంచిక విషయముల నుండి వెనుకకు తీసుకురావాలి, శరీరం ఒకచోట ఉంటే మనసు మరొక చోట ఉంటుంది.దానినే అన్యమనస్కంగా ఉన్నాడు అని అంటారు. కాబట్టి మనం ఎక్కడ ఉన్నామో మనసు కూడా అక్కడే ఉండాలి. మనసు మన అధీనంలో ఉండాలి. మనం ఏపని చేస్తున్నామో మనసు కూడా దాని మీదనే ఉండాలి. అంటే మనసు ఎక్కడకో పోతుంది అని కాదు. మనసు మన దగ్గరే ఉంటుంది. కాని మనం చేసే పని గురించి కాకుండా వేరేదాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. దానినే మనసు నిలకడలేకపోవడం అని అంటాము. అంటే మనసు మనం ఏ పను చేస్తున్నామో దాని గురించి తప్ప మరొక దాని గురించి ఆలోచించకూడదు.

ఉదాహరణరు మనం ధ్యానానికి కూర్చున్నాము. మనసు కూడా ధ్యానం చేయడం మీదనే ఉండాలి కానీ వేరే చోట ఉండకూడదు. వేరు ఆలోచనలు ఉండకూడదు. ఎదురుగా మనం ఏ విగ్రహం ముందు కానీ, పటం ముందు కానీ కూర్చున్నామో ఆ దేవతా మూర్తి స్వరూపమే మనసులో నిలువుకోవాలి ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మనం ద్యానంచేసే ఆ పది నిమిషాలో, ఇరవై నిమిషాల సేపు, మన మనసులో దేవుని గురించి తప్ప వేరే ఆలోచనలు అంటే ప్రాపంచిక విషయముల సంబంధమైన, కుటుంబ సంబంధమైన, మనం చేసే వృత్తి సంబంధమైన ఆలోచనలు ఏవీ మనసులో ఉండకూడదు. దానినే మనోనిగ్రహం అంటారు.

ఈ మనోనిగ్రహం కలగాలంటే నిస్స్పృహస్సర్వకామేభ్యో అంటే ధ్యానం చేసే ఆ కాసేపు అన్ని రకములైన కోరికల పట్ల స్పృహ ఉండకూడదు. కోరకల గురించిన ఆలోచనలు ఉండకూడదు.అప్పుడు ఏంజరుగుతుంది అంటే ఆత్మన్యేవ అవతిష్ఠతే అంటే మన మనసు ఆత్మలో నిలకడగా నిలిచి ఉంటుంది. ఇప్పుడు మనకు ఒక ప్రశ్న వస్తుంది. మనసు అనేది ఒక వస్తువు కాదు. దానికిరూపం ఆకారం లేదు. అలాగే ఆత్మ అనేది ఒక ప్రదేశం కాము. ఆత్మ సర్వవ్యాపి. అటువంటప్పుడు మనసును ఆత్మలో ఉంచడం ఎలా సాధ్యం అనే సందేహం రావచ్చు. ఆత్మ అంతటా ఉంది కాబట్టి, మనం మనసుము ఏకోరికలు లేకుండా నిర్మలంగా ఉంచుకుంటే, అది ఆత్మలో స్థిరంగా ఉన్నట్టే లెక్క, అంతేకానీ మనం మననును ప్రత్యేకంగా ఆత్మలో ఉంచనవసరం లేదు.

ఈ ప్రకారంగా మననును నిర్మలంగా, నిశ్చలంగా ఏ కోరికలూ లేకుండా ఉంచుకోవడమే ధ్యానము అని అనవచ్చు. ఈ ధ్యానమును ప్రతిరోజూ సాధన చేస్తే మొదట్లో కష్టం అనిపించినా, కొంత కాలానికి అది చాలా సులభం అవుతుంది. ఈ ప్రకారంగా ధ్యానం చేస్తే మన స్థితి ఎలా ఉంటుంది అన్నది తరువాత శ్లోకంలో వివరించాడు పరమాత్మ.

అమరనథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

19. యథా దీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమా స్మృతా |
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః || ||

ఎక్కువగా గాలి లేని చోట దీపం ఏ ప్రకారంగా నిశ్చలంగా, కదలకుండా వెలుగుతుంటుందో, అలాగే ధ్యానములో ఉన్న యోగి అదుపులో ఉన్న మనసు ఎటువంటి వికారములు లేకుండా నిశ్చలంగా నిర్మలంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రకారంగా చిత్తమును ఆత్మయందు స్థిరంగా ఉంచి ధ్యానము చేస్తున్న యోగి చిత్తము ఎలా ఉంటుంది అంటే ఎక్కువగా గాలి లేని చోట పెట్టిన దీపం ఏ ప్రకారంగా నిశ్చలంగా వెలుగుతూ ప్రకాశిస్తూ ఉంటుందో, అలాగే యోగి చిత్తము ఎటువంటి వికారములు లేకుండా ప్రాపంచిక విషయముల వెంట పరుగెత్తకుండా, నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ దీపం గురించి ఎందుకు చెప్పాడు అంటే దీపం యొక్క గుణం అటు ఇటు ఊగడం, అంటే దీపం ఊగుతుందని కాదు. దీప కళిక గాలి ఉన్నప్పుడు వేగంగా అటు ఇటు ఊగుతుంది. గాలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆరి పోతుంది. అలాగేకోరికలు ఎక్కువగా ఉన్న మనసు మన స్వాధీనంలో ఉండదు అటు ఇటు ఊగుతుంటుంది. ప్రాపంచిక విషయముల వెంట, కోరికల వెంట, పరుగెడుతుంటుంది వాటి గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. ఆ మనస్సే ఆత్మయందు స్థిరంగా ఉంచినపుడు గాలిలేని చోట ఉన్న దీపంమాదిరి నిశ్చలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ముందు మనసును మన స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలి. బయట నుండి విషయములు లోనికి ప్రవేశించకుండా ఇంద్రియములను అదుపుచేయాలి. మనసుకు ఉన్న అన్ని ద్వారములు మూసివేయాలి. అప్పుడు బయట విషయములు లోపలకు రావు.

కాని అప్పటికే మన మనసులో ఉన్న విషయముల సంగతి ఏమిటి? సాధారణంగా రెండు లక్షణాలు అందరిలో ఉంటాయి. జరిగిన దాని గురించి బాధపడటం, జరగబోయేదానిగురించి భయపడటం. ఇవి మనము తెచ్చిపెట్టుకున్నవి. ధ్యానంలో కూర్చోగానే ఎప్పుడెప్పుడో జరిగిన విషయాలు గుర్తుకు వచ్చి అలా ఎందుకు జరిగిందో అని బాధపడటం, రేపు ఏం జరుగబోతోందో అని భయపడటం జరుగుతూ ఉంటుంది. రేపు మనకు మంచి జరగవచ్చు కదా అని ఆలోచించడు. కీడెంచి మేలెంచమన్నారు అనే దరిద్రపు సిద్ధాంతాన్ని అవలంబిస్తాడు. ఎప్పుడూ తనకు ఏదో అపకారం జరగబోతోంది అని బాధపడుతూ ఉంటాడు. అప్పుడు మనసులో అనవసరమైన అలజడి రేగుతుంది. దీనికి ఉపాయం మనసులో అదపులో ఉంచుకోవడం. అటువంటి ఆలోచనలను రాకుండా కట్టడిచేయడం. భవిష్యత్తులో కూడా మంచే జరుగుతుంది అనే పాజిటివ్ తింకింగ్ అలవాటు చేసుకోవడం, అలా కాకపోతే జరిగేది జరుగుతుంది ఇప్టటి నుండే భాధపడటం ఎందుకు అని వైరాగ్యంతో ఉండటం. ఈ విధంగా ఆలోచిస్తే భవిష్యత్తు గురించి భయం ఉండదు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

కాబట్టి, ముందు బయట విషయాలు మనసు లోపలకు రాకుండా, లోపల ఉన్న విషయాలు మనలను డిస్టర్బ్ చేయకుండా చూసుకోవాలి. ఇలా చేయాలంటే ఏం చేయాలి? సాధారణంగా మనం బలహీనులను, అందుకని మనకన్నా బలవంతులను, అధికారం కలవారిని ఆశ్రయిస్తాము. అలాగే మనం అందరం మనకన్నా బలవంతుడు, సర్వశక్తిమంతుడు అయిన పరమాత్మను ఆశ్రయించడము ఒకటే మార్గము. అంటే భగవంతుని మీద భక్తి, శరణాగతి అలవరచుకోవాలి. నీవే తప్ప నితః పరం బెరుగ అనే భావన అలవరచుకోవాలి. అప్పుడు మనకు జరిగిన దాని గురించి చింత, జరగబోయే దాని గురించి భయం ఉండదు. మనసు ప్రశాంతంగా నిర్మలంగా ఎటువంటి అలజడికి లోనుకాకుండా ఉంటుంది. అప్పుడు మనసును ఆత్మలో నిలపాలి. ఈ రెండు క్రియలకు ధ్యానం అవసరం ఆ ధ్యానం ఎలా చేయాలో వివరంగా చెప్పాడు పరమాత్మ.

20. యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా |
యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి || ||

పై చెప్పిన విధంగా ధ్యానయోగాభ్యానము చేసిన యోగి మనస్సును నిగ్రహించి దాని వలన పరమ శాంతిని పొందుతాడు. అతని నిర్మలమైన, అలజడిలేని, పరిశుద్ధమైన మనసుతో తనయొక్క అసలు స్వరూపమైన ఆత్మస్వరూపమును చూడగలడు. తనలో తనే అపరిమితమైన ఆనందమును పొందగలడు.

ఈ ధ్యానయోగము వలన సాధకుడికి కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఈ నాలుగు శ్లోకాలలో వివరించాడు పరమాత్మ. మొదటి శ్లోకంలో...పైన చెప్పిన విధంగా జ్ఞానయోగం అవలంబించిన యోగికి ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగుతుంది. ధ్యానం చేయడం వలన మనసు నిగ్రహింపబడుతుంది. దాని వలన మనసు శుద్ధి పొంది తన అసలు రూపమైన ఆత్మను దర్శిస్తుంది.

అప్పుడు యోగికి పరమ శాంతి, సుఖము కలుగుతాయి. అదే మానవ జీవిత లక్ష్యము. నిగ్రరహించ బడ్డ మనసు అంటే విషయవాంఛలు లేకుండా, వాసనలు లేకుండా ఉన్న మనసే ఆత్మను దర్శించగలుగుతుంది. మరి ఈ మనసును నిగ్రహించడం ఎలాగా అంటే యోగ సేవయా అన్నాడు. అంటే యోగమును అభ్యసించడం వలన అంటే నిరంతర అభ్యాసము, సాధన వలననే కలుగుతుంది. అభ్యాసము, వైరాగ్యము ఈ రెండింటి వలననే మనసును నిగ్రహించగలము. కాబట్టి యోగమును చేయాలి. మనము ప్రాపంచిక విషయములను ఎంత శ్రద్ధగా చేస్తామో, అలాగే యోగ సేవకూడా అంతే శ్రద్ధతో చేయాలి. ప్రాపంచిక సేవను దైవ సేవగా మార్చాలి. కాబట్టి యోగమును అంటే ఇటు నిష్కామ కర్మయోగమును, అటు ధ్యానయోగమును అభ్యాసము చేసి నిర్మలమైన మనసుతో ఆత్మను దర్శించాలి. పరమ సుఖమును పొందాలి..

అమరనథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

కేవలము నిర్మలమైన పరిశుద్ధమైన మనసు ఉంటే చాలదు. దానికి తోడు జ్ఞానము కూడా అలవడాలి. అంతకు ముందు శాస్త్రములను చదివి, గురువుల బోధనలను విని ఆర్జించిన జ్ఞానమును నిర్మలమైన ప్రశాంతమైన మనసుకు బోధించాలి. అప్పుడే మనసు జ్ఞానమును చక్కగా అలవరచుకుంటుంది. మనసు, బుద్ధి ఒకటౌతాయి. జ్ఞానవంతమౌతాయి. అలా కాకుండా ప్రాపంచిక విషయములలో మునిగి తేలుతున్న సమయంలో మనసుకు జ్ఞానబోధ చేస్తే, అది వినదు. ఒకవేళ విన్నా సగం వింటుంది, సగం వినదు.

ఉదాహరణకు.. మనము భగవద్గీత జ్ఞానయజ్ఞములో ఉన్నా, సత్సంగములో ఉన్నా మన మనసు మాత్రం ఎక్కడో విహరిస్తుంటుంది. ఇంటి విషయాల గురించో, ఆఫీసు విషయాల గురించో లేక మనకు ఇష్టమైనవిషయాల గురించో ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. (బాడీ ప్రెజంట్ మైండ్ ఆబ్సెంట్), గీతోపన్యాసములు చెవులు వింటాయే గానీ మనసుకు ఎక్కవు. అక్కడక్కడా విన్నా అర్థం కావు. ఇదే విషయం విద్యార్థులకు కూడా అన్వయించుకోవచ్చు. విద్యార్థులకు చదువు వంటబట్టడంలేదు అంటే వారు క్లాసులో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన పాఠం శ్రద్ధగా మనసు పెట్టి వినడం లేదు, శరీరం క్లాసురూములో ఉంటే, మనసు మరోచోట ఉంది అని అర్థం. కాబట్టి మంచి మార్కులు తెచ్చుకొని వృద్ధిలోకి రావాలంటే, క్లాసులో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన పాఠాలను శ్రద్ధగా వినాలి. ఇంటికి వచ్చి ప్రశాంతంగా కూర్చుని క్లాసులో విన్న పాఠాలను మనసుకు హత్తుకునేటట్టు చదవాలి. అప్పుడు ఆ పాఠాల సారాంశము చక్కగా మనసుకు పడుతుంది. అవి ఎన్నటికీ మరి చిపోరు పరీక్షలలో చక్కగా జ్ఞాపకం వస్తాయి.

కాబట్టి మనసు నిర్మలంగా, నిశ్చలంగా ఉన్నప్పుడే దానికి జ్ఞానబోధ చేయాలి. అంటే ముందు మనముగురువులు చేసే జ్ఞానబోధనలను శ్రద్ధగానవిని ఇంటికి పోయి మనసు ప్రశాతంగా ఉన్నప్పుడు మనసుకు ఎక్కించాలి. అంటే మననం చేయాలి. అప్పుడు మనం నేర్చుకున్న జ్ఞానం మనసుకు పడుతుంది. తరువాత మనసుతో ఆత్మను దర్శించాలి.

మనసంటే ఎలా ఉంటుందో మనకు తెలుసు. మరి ఆత్మ ఎక్కడ ఉంది. దానిని మనసుతో ఎలా దర్శించాలి అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఆత్మ ఎక్కడో లేదు. మనలోనే అంతర్లీనంగా ఉంది. మనసును అంటిపెట్టుకొని ఉంది. అంతర్ముఖులు అయితే చాలు ఆత్మ కనపడుతుంది మనం ఎప్పుడూ బయట ప్రపంచాన్నే చూస్తాము కానీ మనలోపలకు మనం చూడము, మనం ఎవరో తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నం చేయము. ఆత్మను నిరంతర అభ్యాసము, సాధన చేత శోధించి తెలుసుకోవాలి. ఆత్మ ఎక్కడో లేదు. మనలోనే ఉంది. కాని మనం చూడటంలేదు. బయట ప్రపంచపు రణగొణధ్వనులలో మనకు సూక్ష్మమైన గోడ గడియారం టిక్ టిక్ చప్పుడు వినపడనట్టు, ప్రాపంచిక విషయములు, విషయ సుఖములలో మునిగి తేలుతున్నమనకు, మనలో ఉన్న ఆత్మ అనుభవంలోకి రాదు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

కాబట్టి ముందు మనసును నిశ్చలంగా, ఆలజడి లేకుండా, ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటే అంతకు ముందు శాస్త్రములు చదివి, గురువుల వలన విని ఆర్జించిన జ్ఞానం వలన మనలోనే ఉన్న ఆత్మను దర్శించగలుగుతాము. దర్శించడం అంటే మన కళ్లతోచూచినట్టు చూడ్డంకాదు అది ఒక అలౌకికమైన అనుభవం. ఆ అనుభవం కలిగితే ఇంక ఆనందమే ఆనందం బహ్మానందం అందుకే తుష్యతి అంటే తుష్టి కలుగుతుంది. తృప్తితో కూడిన ఆనందం కలుగుతుంది.

21. సుఖమాత్యంతికం యత్తద్బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్ |
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః || ||

ఆత్మ దర్శనం కలిగితే అనుభవానికి వచ్చే సుఖం ఆత్యన్తికం అంటే దానికి మొదలు తుది లేదు ఆ సుఖం ఇంద్రియములకు అందదు. అంటే ఆ సుఖాన్ని అనుభవించాలే గానీ కళ్లతో చూడలేము, చెవులతో ఆ సుఖం గురించి వినలేము. బుద్ధితో కూడా ఆ సుఖం ఇలా ఉంటుంది అని నిర్వచించలేము. మాటలకందని సుఖమది. ఆ సుఖానుభవము నుండి చలించడానికి అంటే బయటకు రావడానికి యోగి ఇష్టపడడు. ఆ సుఖంతో కూడిన అనుభవం ఇంకా ఇంకా కావాలని కోరుకుంటాడు. ఆ అలౌకిక స్థితిలోనే ఉండిపోవడానికి ఇష్టపడతాడు.

బాహ్య సుఖాలు ఇంద్రియములతో అనుభవిస్తాము ఈ సుఖం మనసుతో అనుభవిస్తాము. నిర్మలమైన బుద్ధితో అనుభవిస్తాము. మనస్సు బుద్ధి నిర్మలంగా ఉంటే పరమానందం అనుభవించడానికి యోగ్యములు అవుతాయి. కాబట్టి ఈ సుఖము బుద్ధినుండి కలిగేది అంటే బుద్ధిగ్రాహ్యము అని చెప్పారు.వబుద్ధి అంటే జ్ఞానము అని కూడా అర్థము. అంటే ఈ సుఖము బయట ప్రపంచములో దొరికే వస్తువుల వలన, మనుషుల వలన కాకుండా, మనలో ఉన్న ఆత్మజ్ఞానం వలన కలుగుతుంది అని అర్థం. అతీంద్రియమ్ అంటే ఇంద్రియములకు అతితమైనది ఇంద్రియసుఖముల కంటే గొప్పది. అంటే మనకు ఇష్టం వచ్చినవి తినడం వలనా, ఇష్టం వచ్చినవిచూడటం వలనా, వినడంవలనా, తాకడం వలనా, మాట్లాడటం వలనా కలిగే ఆనందం కేవలం క్షణికానందము. ఎల్లప్పుడూ ఇంద్రియ సుఖములతో కాలక్షేపం చేసేవారికి ఈ ఆత్మానందం గురించి తెలిసే అవకాశం లేదు.

ఈ సుఖము ఆత్మన్తికం అని కూడా అన్నారు అంటే ఈ సుఖమునకు ఆది లేదు అంతము లేదు. బాహ్య సుఖముల మాదిరి ఈ రోజు ఉండి రేపు పోదు. ఎప్పటికీ తరిగి పోదు ఎటర్నల్ అని చెప్పవచ్చు,ఇటువంటి ఆత్మానందాన్ని పొందిన యోగి అచ్చట నుండి కదలడు. అంటే సాధకుడు ఒక సారి ధ్యానయోగంలో ఉన్న సుఖానికి అలవాటు పడితే అక్కడ నుండి కదలడు ఎప్పుడూ అదే కావాలని కోరుకుంటాడు. అమృతం తాగడానికి అలవాటు పడ్డవాడు

అమరనాథ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఆ అమృతాన్ని వదలడు. ఇంకా ఇంకా కావాలంటాడు. అనంతమైన ఆనందాన్ని పొందిన వాడు తాత్కాలికమైన విషయసుఖముల కొరకు పాకులాడడు. అటువంటి వాడు ఉద్యోగం చేస్తున్నా వ్యాపారం చేస్తున్నా విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నా ఏపని చేస్తున్నా అతని మనసు బుద్ధి ఆత్మానందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటుంది కాబట్టి ఆ ఆనందాన్ని గురించి మనం అందరం వేత్తి అంటే తెలుసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతో ఉంది.

22. యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః |
యస్మిన్స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే || ||

ఏ లాభాన్న పొందితే ఇతర లాభాలు ఎన్ని కలిగినా, ఆ పొందిన లాభం కంటే అధికం కాదో, ఏలాభాన్ని పొందితే ఇతరములైన దు:ఖములు ఎన్ని కలిగినా, ఆ దు:ఖములకు చలించడో అటువంటి లాభాన్ని దుఃఖరహిత స్థితిని, ఆత్మానందం కలుగజేస్తుంది. ఈ బయట ప్రపంచంలో వ్యవహరించేటప్పుడు ప్రతి వాడూ ఈ పని చేస్తే నాకు లాభమా, నష్టమా,ఏ పని చేస్తే ఎక్కువ లాభం వస్తుంది, ఏ పని చేస్తే నష్టము పరిమితం చేసుకోవచ్చు అని లాభనష్టాల లెక్కలు వేసుకుంటాడు. అటువంటి వారి మనస్తత్వమును అనుసరించే ఈ శ్లోకం చెప్పబడింది. ఆత్మానందము అనే ఈ లాభం పొందిన వాడు ఇతర లాభముల కొరకు పాకులాడడు.ఇదే సర్వోత్తమమైన లాభము అని తెలుసుకుంటాడు. ప్రాపంచిక విషయముల వలన కలిగిన లాభములు కొద్దికాలంలో నశించిపోతాయి. ఒక్కోసారి ఆ లాభాలను అనుభవించడానికి మనం ఈ లోకంలో ఉండము. కాని ఈ లాభము ఇహలోకంలోనే కాదు, పరలోకంలో కూడా మనకు పరమ శాంతిని చేకూరుస్తుంది. ఇటువంటి ఆత్మానందాన్ని పొందిన వాడికి ఎటువంటి భయంరరమైన దు:ఖము వచ్చినా ఏమాత్రము చలించడు. కాబట్టి సకల దు:ఖములుపోగొట్టేది ఈ ఆత్మానందమే అని తెలుస్తూ ఉంది .

స్వప్నంలో నమనం ఎన్నో కష్టాలు పడ్డట్టు కల గంటాము మెలుకున వచ్చి చూస్తే అవేవి ఉండవు. అదే మాదిరి ఆత్మనందం పొందిన వాడికి ఒక వేళ కష్టాలు వచ్చినా అని స్వప్నం లో వచ్చిన కష్టాల మాదిరే చెదిరి పోతాయి. అదే ప్రాపంచిక విషయముల వలన కష్టాలు వస్తే, చిన్న కష్టమైనా, దానిని పెద్దదిగా ఊహించుకొని తలకిందులౌతాడు. కాని ఒక సారి ఆత్మానందం అనుభవంలోకి వస్తే ఇటువంటి దు:ఖమలు ఎన్ని వచ్చినా యోగి అనేవాడు ఏ మాత్రం చలించడు. అతని బుద్ధి, మనసు నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా ఉంటుంది. ఇటువంటి ఆత్మసుఖము కేవలము ధ్యానంయోగంతోనే లభిస్తుంది. ఆ స్థితిలో దుఃఖము కానీ, పూర్వ జన్మ వాసనలు కానీ, ఉండవు. సకల దు:ఖ నివారిణి ఆత్మానందము.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

23. తం విద్యాద్దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితమ్ |
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా || ||

దు:ఖములు కలగడం, ఆ దుఃఖ ములనుండి విముక్తి కలగడం.. ఈ స్థితి నుండి బయట పడడం, ఆత్మానందము కలగడం ఇవి రెండూ కేవలము ధ్యానయోగము వలననే లభిస్తాయి. ఆ ధ్యానయోగము నిర్మలమైన మనస్సు, నిశ్చయమైనబుద్ధి, సాధించవలెననే పట్టుదల ఉంటేనే సాధ్యము అవుతుంది.

మనం సహజంగా ఆనంద స్వరూపులం. కాని ఈ ప్రాపంచిక విషయములలో లీనమై వివిధములైన దుఃఖములను కొనితెచ్చుకుంటున్నాము. అంటే ధనము కానీ,ఆస్తికానీ, పదవి కానీ రావడం, పోవడం, బంధువుల జనన మరుణములు, వాటి వల్లన సుఖము, దుఃఖములు కలగడం మరలా ఆ సుఖములు, దు:ఖములు పోవడం. ఇవి ప్రపంచంలో సామాన్యంగా జరుగుతుంటాయి. కాని ఒక సారి ఆత్మదర్శనం కలిగితే, దుఃఖములు రావడం పోవడం అనే మాట కూడా వినిపించదు. అది ఒక అలౌకిక స్థితి. ఇటువంటి స్థితి ఎవరికి దక్కుతుంది అంటే అనిర్విణ్ణ చేతసా అంటే కలత చెందని మనసు కలవాడు, ధీరోదాత్తుడు, నిశ్చయాత్మకబుద్ధి కలవాడు. పట్టుదల కలవాడు, అభ్యాసం చేసేటప్పుటు ఎన్ని ఆటంకములు వచ్చినా పట్టిన పట్టు వీడని వాడు నిరాశా, నిస్పృహలు లేనివాడు, నిరాశావాదం వదిలిపెట్టినవాడు, వీడికే దక్కుతుంది ఒకవేళ ఆటంకములు వచ్చినా వాటిని భగవంతునికి వదిలిపెట్టి, సాధన కొనసాగించాలి. అప్పుడే సాధన పరిపూర్ణమౌతుంది.

24. సంకల్పప్రభవాన్కామాంస్త్యక్త్వా సర్వానశేషతః |
మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః || ||

మన మనసులలో కలిగే సంకల్పముల వలన పుట్టే కోరికలను అన్నిటినీపూర్తిగా, ఏ మాత్రం మిగలకుండా, విడిచిపెట్టి, ఆ మనసుచేతనే ఇంద్రియములను బాహ్యప్రపంచములో నుండి వెనక్కు మరల్చి,తన అధీనంలో ఉంచుకొని, బుద్ధిని ధైర్యంతో బలోపేతం చేసి మెల్ల మెల్లగా శాంతిని పొందాలి. మనసులో ఆత్మను తప్ప మరొక విషయమును తలంచకూడదు అలా చేస్తేనే మనస్సు ఆత్మను దర్శించగలుగుతుంది.

సంకల్ప ప్రభవాన్ కామాన్ ... కోరికలు సంకల్పము నుండి ప్రభవిస్తాయి అంటే పుడతాయి. మనలో చెలరేగే కోరికలు అనే మొక్కలకు మనసులో మెదిలే సంకల్పములు విత్తనముల వంటివి. కాబట్టి మొట్ట మొదట సంకల్పములు అనే విత్తనములను నాశనం చేయాలి. ఇది ఎలాగా అంటే మన మనసులో ఒక ఆలోచన మెదలగానే దాని గురించి పట్టించుకుంటే అది కోరికగా మారుతుంది.

అమరనాథ అమర

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఆ ఆలోచనను మనం పట్టించుకోకపోతే, ఆ అలోచన క్రమక్రమంగా అవిరైపోతుంది. మరలా అదే ఆలోచన వస్తుంది ఈ సారి కూడా దాని మొహం చూడకుండా ఉంటే చాలు. దానంతట అదే పోతుంది. అలా కాకుండా మనసులో మెథిలే ప్రతి అలోచననూ మనం పట్టించుకుంటే ఆ ఆలోచనలు కోరికలై ఆ కోరికలు తీరేదాకా మనసును అల్లకల్లోలం చేస్తాయి. మనసులో మెదిలే సంకల్పములను పట్టించుకోకుండా ఉండాలంటే వివేకము వైరాగ్యము కావాలి ఇవి సంకల్పముల స్థితిలోనే కోరికలను తుంచివేస్తాయి.

(దీనికి సరి అయిన ఉదాహరణ మన కంప్యూటర్ లో ఉన్న మైల్ బాక్స్ మన మైల్ బాక్స్ లోకి పనికిమాలిన, అనవసరమైన ప్రమాదభరితమైన మైల్సుఎన్నో వస్తుంటాయి. వాటిని అన్నిటినీ ఓపన్ చేస్తే ప్రపంచంలో ఉన్న వైరస్ అంతా మన కంప్యూటర్లోకి వచ్చి చేరుతుంది. కంప్యూటర్క్రాష్ అవుతుంది.ఇంకా ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతాయి.అలా కాకుండా మనకు తెలియని మైల్స్ అన్నీ ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా, అవేమిటో తెలుసుకుందామనే కోరికతో ఓపన్ చెయ్యకుండా నిర్దాషషిణ్ంగా డిలీట్ చేస్తే, కంప్యూటర్ సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే మన మనసులో సంకల్పం పుట్టగానే దాని గురించి పట్టించుకోకుండా, సంకల్పంగా ఉండగానే దానిని సమూలంగా తుడిచివేయాలి.)

సర్వాన్ అశేషతః అంటే మనం సంకల్పించే అన్ని కోరికలను ఏమాత్రం శేషం మిగలకుండా నాశనం చేయాలి. ఏవో నాలుగు కోరికలు మాత్రం, వదిలిపెడతాము అంటే కుదరదు అందుకే సర్వాన్, అశేషతః అని రెండు విశేషణములు వాడాడు. అంటే సకలమైన కోరికలు, ఏ మత్రం శేషం లేకుండా అని అర్థం. తరువాత మనసును ప్రాపంచక విషయముల నుండి లోపలకు మరల్చాలి. వినియమ్య అన్నాడు. సాధారణంగా నియమ్య అంటే నియమించడం అంటే ఇంద్రియములను మనసును నియమించాలి ఆని అర్థం. కాని వినియమ్మ అంటే బాగుగా, చక్కగా అని అర్థం. సమస్త: అంటే అన్ని వైపుల నుండి మనసును ఇంద్రియములను లాగుకొని వచ్చి చక్కగా నియమించాలి.

ఈ పని చేయడానికి బుద్ధి కావాలి. ఆ బుద్ధికి ధైర్యం ఉండాలి. మనసుకు లొంగి పోకూడదు. వివేకము, శాస్త్రజ్ఞానము లేని వాళ్లలో మనసు చెప్పినట్టు బుద్ధి వింటుంది. అదే వివేకం కల వాళ్లలో, బుద్ధి చెప్పినట్టు మనసు వింటుంది. బుధ్యా ధృతి గృహీతయా అన్నాడు అంటే ధైర్యముతో కూడిన బుద్ధితో మనసును నిగ్రహించాలి. కాబట్టి సాధకుడి యొక్క బుద్ధి, అతడి మనసు మీద అధికారం కలిగి ఉండాలి. ఇక్కడ బుద్ధి అంటే శాస్త్ర జ్ఞానము అని కూడా చెప్పుకోవచ్చు. అత్మ మనసు, బుద్ధి, చిత్తము వీటి గురించిన పరిజ్ఞానము లేకుండా ధ్యానం చేయడం కష్టం. కాబట్టి ముందు శాస్త్రజ్ఞానము అవసరము . శాస్త్రజ్ఞానముతో కూడిన బుద్ధి మనసును చక్కగా అదువులో పెట్టగలుగుతుంది. బుద్ధిమనసును ఎలా అదుపులో పెట్టగలుగుతుంది అనే విషయాన్ని తరువాతి శ్లోకంలో వివరించారు పరమాత్మ.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

25. శనైః శనైరుపరమేద్బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా |
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ || ||

పై శ్లోకంలో బుద్ధి మనసును తన అధీనంలో ఉంచుకోవాలి. తాను చెప్పినట్టు మనసు నడచుకునేటట్టు చేయాలి. అని చెప్పారు కదా. మరి ఈ పనంతా ఎలా చేయాలి అంటే గబగబా చేయకూడదు. నెమ్మదిగా నిదానంగా చేయాలి. శనైశనై అంటే మెల్లమెల్లగా చేయాలి. తనకు అధికారం ఉంది కదా అని ఆఫీసరుగారు, బంట్రోతును చీటికి మాటికి తిడితే వాడు ఆ పని చేయకుండా వెళ్లిపోతాడు. అలా కాకుండా, నెమ్మదిగా బుజ్జగించి చెబితే, ఎంత కష్టమైన పనైనా చేస్తాడు.అదే ఇక్కడ చెప్పాడు. బుద్ధి కూడా మనసును ఇంద్రియములను మెల్ల మెల్లగా బుజ్జగించి తన దారిలోకి తెచ్చుకోవాలి. చిన్న పిల్లవాడికి చెప్పినట్టు చెప్పి దారిలోకి తెచ్చుకోవాలి. అలా కాకుండా బలవంతంగా మనసును ఇంద్రియములను దారిలో పెట్టాలంటే అవి మాట వినవు సరికదా బుద్ధిని కూడా తమతో లాక్కుపోతాయి. అగ్నిహోతం వెలగాలంటే ముందు చిన్న కర్పూరం బిళ్ల అంటించి దాని మీద చిన్న చిన్నచితుకులుపెట్టి, ఊది. మంటపెద్దదిగా చేసి అప్పుడు పెద్ద పెద్ద సమిధలు వేయాలి. అంతే కానీ కర్పూరం బిళ్ల అంటించగానే, ఆ చిన్ని మంటలో పెద్ద పెద్ద సమిధలు వేస్తే ఆరిపోతుంది. అందుకే శనై: శనై: అంటే మెళల్ల మెల్లగా మనసును బుద్ధితో లాలించి, బుజ్జగించి దారిలోకి తెచ్చుకోవాలి.

అలా దారిలోకి తెచ్చుకున్న మనసును అలాగే వదిలేస్తే మరలా పారిపోతుంది. అలా పారిపోకుండా వెంటనే ఆత్మలో పెట్టెయ్యాలి. అంటే మరలా మనసు అటు ఇటు పారి పోకుండా "ఆత్మ చింతన" అనే తాయిలాలు దానికి రుచి చూపించాలి. ఒకసారి ఆత్మలో లీనమైన మనసు ఇంక అక్కడి నుండి కదలదు. స్టిరంగా ఉంటుంది. ఇదంతా ఎలా చేయాలి అంటే ధృతి గృహీతయా అంటే ధైర్యంగా చేయాలి. బుద్ధతో, జ్ఞానంతో చేయాలి. మనం చదువుకున్న శాస్త్ర పరిజ్ఞానంతో చేయాలి కాని ఏమీ తెలియకుండా చేయకూడదు. ఆత్మ అంటే ఏమిటో, ఆత్మ స్థితి అంటే ఏమిటో తెలియకుండా మననును ఆత్మలో కలపడం సాధ్యం కాదు. కాబట్టి దీనికి మనం సంపాదించుకున్న శాస్త్రజ్ఞానమును వినియోగించుకోవాలి.

ఒకసారి ఆత్మను మనసులో లీనం చేసాము కదా అని ఏమరపాటుగా ఉంటే ప్రాపంచిక విషయములలో తల దూరిస్తే, మనసు కూడా అటు తొంగి చూస్తుంది. అందుకనే న కించిదపి చిన్తయేత్ అన్నారు.అంటే ఒక సారి ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడానికి ధ్యానంలో కూర్చున్న తరువాత, ఇంక ఇతర విషయముల వంక చూడకూడదు. చింతించకూడదు. ఆలోచించకూడదు అందుతే "ఆత్మసంస్థం మన.కృత్వా న కించిదపి చిన్తయేత్"అంటే ఆత్మయందు మనసును నిలిపిన తరువాత, ఇతరములైన వేటి గురించి కూడా ఆలోచించకూడదు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు మనసులో ఏ పరమాత్మ ఉన్నాడో లేక ఎదురుగా ఏ దేవతా మూర్తి ఉన్నదో, దానిని తప్ప మరి ఏ విషయం కూడా మనసులోకి రానీయకూడదు. అప్పుడే ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందే అవకాశం ఉంది.

26. యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చఞ్చలమస్థిరమ్|
తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్||

ఈ అస్థిరమైన, చంచలమైన మనస్సు ఎక్కడెక్కడకు పోతుందో అక్కడక్కడనుండి ఆ మనసును లాగుకొని వచ్చి ఆత్మ యొక్క అధీనంలో ఉంచవలెను. ఈ శ్లోకంలో పరమాత్మ మరొక విషయం స్పష్టంగా చెబుతున్నాడు. మనసు చంచల మైనది. అది ఒక చోట నిలువదు. అటు ఇటు తిరుగుతూ ఉంటుంది. ధ్యానంలో కూర్చున్న మరుక్షణం ప్రపంచంలో ఉన్న అన్ని పనికిమాలిన వ్యర్థ ఆలోచనలు అన్నీమనకే వస్తాయి. మరి ఎలాగ? నా గతి ఇంతేనా! నేను ధ్యానం చేయలేనా! నేను భగవంతుని మీద మనసు నిలుపలేనా! బాగుపడలేనా అని చాలా మంది వాపోతుంటారు. వారి ప్రశ్నలకు ఈ శ్లోకంలో సమాధానం ఇస్తున్నాడు పరమాత్మ.

చంచలంగా ఉండటం, నిలకడలేకపోవడం, అటు ఇటు తిరగడం మసను యొక్క సహజ గుణం. దానికి మనం ఏమీ చేయలేము. నీళ్లు ఒలికితే పారి పోతాయి. పారడం నీటి యొక్క సహజ గుణం. గ్లాసులోనో, కుండలోనో, పాత్రలోనో పోయడం ద్వారా, నదులకు ఆనకట్టలు కట్టడం ద్వారా, నీటిని పారి పోకుండా నిలువరిస్తాము. అలాగే మనసును నిలువరించడానికి కూడా మార్గాలు ఉన్నాయి.

మనం ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు పారిపోతే, మనకు చిక్కకుండా అటు ఇటు తిరుగుతుంటే, చంచలంగా ఉంటే ఏమి చేయాలి అనేది ఈ శ్లోకంలో వివరిస్తున్నాడు. చిన్న ఉదాహరణ చెప్పుకోవాలంటే మన ఇంట్లో ఒక 3 ఏళ్ల పసివాడు ఉన్నాడు అనుకుందాము. వాడు చాలా అల్లరివాడు. వాడికి అన్నం తినిపించాలంటే తల్లి పెద్ద కసరత్తు చేయాలి. తల్లి ఎంత చెప్పినా మాట వినడు, అటు ఇటు తిరుగుతుంటాడు. ఇటు పోతే అటు, అటు పోతే ఇటు పరుగెడుతుంటాడు. తల్లి చేతికి చిక్కడు. చిక్కినట్టే చిక్కి, పారిపోతుంటాడు. అటువంటి అల్లరి వాడిని తల్లి పట్టుకొని చంకలో ఇరికించుకొని, మంచి మాటలు చెబుతూ చందమామను చూపిస్తు బుజ్జగిస్తూ, అన్నం తినిపిస్తుంది.. ఇదే మాదిరి ఎప్పుడెప్పుడైనే మన మనసు మన మాట వినకుండా ప్రాపంచిక విషయాల వంక, విషయవాంఛల వంక, కోరికల వెంట పరుగెడుతూ ఉంటుందో, అప్పుడప్పుడు మనసును మంచి మాటలతో లాలించి బుజ్జగించి, పట్టుకొని తీసుకొని వచ్చి ఆత్మలో కూర్చోపెట్టాలి.

అమరనథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఇది ఒకసారి చేస్తే కుదిరే పని కాదు. అందుకే యతో యతో అంటే ఎప్పుడెప్పుడైతే మనసు బయటకు పరుగెడుతుందో,తత: తతః అంటే అప్పుడప్పుడు ఆ మనసును లాక్కొచ్చి ఆత్మలో లీనం చేయాలి అని అర్థం. ఎందుకంటే మనసు అతి చంచల మైనది. ఒక చోట నిలకడగా ఉండదు. అది అందరూ ఒప్పుకుంటారు. ధ్యానంలో కూర్చున్న తరువాత, మనసును నెమ్మదిగాపట్టుకొని వచ్చి ఒక చోట కూర్చోపెట్టినా, మరలాఅది అటో ఇటో పారిపోతుంది. అనవసరవిషయాల మీదికి మళ్లుతుంది. లాలించి బుజ్జగించి మరలా తీసుకొని వస్తే, ఏదో సందుచూచుకొని పారిపోతుంది. అజ్ఞాని అయినవాడు ఆ మనసు ఎటు బోతే దాని వెంట పరుగెడుతుంటారు. మనసు ఎలా చెబితే అలా ఆడుతుంటాడు. తనలోని విచక్షణా బుద్ధిని ఉపయోగించడు. దీనికి ఒకటే మార్గం. అనవసర విషయాల మీదికి మనసుసు లగ్నం చేయక పోవడం. అప్పుడు కొన్నివిషయాల మీదనే మనసు లగ్నం అవుతుంది. వాటి నుండి మనసును మళ్లించడం తేలిక. రెండవ మార్గం ఏమిటంటే బయట ప్రపంచంలోని వస్తువుల సంగమంతో దొరికే సుఖం తాత్కాలికము అనేభావన కలగాలి. అప్పుడు తాత్కాలికంగా వైరాగ్యం కలిగే అవకాశం ఉంది. అప్పుడు మనసును తేలిగ్గా మరల్చవచ్చు. వివేక వంతుడు మనసును ఆత్మయందు లగ్నం చేసి అమితమైన ఆనందాన్ని శాంతిని పొందవచ్చు.

ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ అన్నారు. అంటే మనసు అత్మ వశంలో ఉండాలి. ఏదో సందు చూచుకొని పారిపోకూడదు. మనం ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనసు మనఅధీనంలో ఉండదు. కళ్లు మూసుకోగానే అనవసరమైన విషయాలన్నీ ఆలోచిస్తుంది. ఎక్కడెక్కడి విషయాలో గుర్తుకు వస్తాయి. అంటే ఇంద్రియములను కట్టి పడేసినా మనసు మాత్రం దాని ఇష్టం వచ్చినట్టు అటు ఇటు పరుగెడుతుంటుంది. స్థిరంగా ఉండదు. చంచలంగా ఉంటుంద ి అని భగవానుడే చెబుతున్నాడు. ఇది సర్వసాధారణం. అంతమాత్రం చేత నాకు ధ్యానం కుదరదు అని నిరుత్సాహపడకూడదు. మన పయత్నం మనం చేయాలి. పారిపోతున్న మనసును పట్టుకొచ్చి ధ్యానంలో నిలపాలి. మరలా పారిపోతుంది. అది దాని లక్షణం. అధైర్యపడకుండా మరలా దానిని లాక్కొచ్చి, కూర్చోపెట్టాలి.

దానికి కావాల్సింది ప్రాపంచిక విషయముల మీద ఎక్కువగా సంగమం లేకపోవడం. వాటి గురించిన అనవసరమైన ఆలోచనలు పెట్టుకోకపోవడం, అనవసరమైన ఆలోచనలు లేని మనసు మనం చెప్పినట్టు వింటుంది. మన అధీనంలో ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ అంతా నిరంతర సాధనతోనే సాధ్యం అవుతుంది.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

27. ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్ |
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ || ||

ప్రశాంతమైన మనసు కలవాడు, మనసులో ఎటువంటి దురాలోచనలు, కల్మషములు లేని వాడు, రజోగుణముతో కలిగే వికారములు లేని వాడు, ఆత్మసాక్షాత్కారము సొందినవాడు, అయినటువంటి యోగి, ఉత్తమమైన సుఖమును పొందుతున్నాడు. ధ్యానయోగం వలన కలిగే లాభం మరొకసారి చెబుతున్నాడు పరమాత్మ. మనం లాభం లేనిది ఏపనీ చేయము. అందుకని ఈ ధ్యానయోగం చేస్తే నాకేంటి? అనే వాళ్లకు సమాధానం ఈ శ్లోకం. ఏదో ఒక పని చేస్తే కాస్త సుఖం కలుగుతుంది. అది అనుభవించగానే ఆ సుఖం దు:ఖంగా మారుతుంది. ఒక్కోసారి ఆ సుఖం మొహం మొత్తుతుంది. ఇంకా ఏదో కావాలని అనిపిస్తుంది. అది ఏమిటో తెలియదు. అది దొరకదు. అన్నీ ఉన్నాఏదో అశాంతి, ఆవేదన. ఇదీ నేటి యువతలో ఉండే డిప్రెషన్ కు కారణం. చేతినిండా డబ్బు ఉండి కూడా చుట్టు ఎన్నో సుఖాలు ఉండి కూడా ఇంకా ఏదో కావాలి అని కనిపించని సుఖం కోసం తాపత్రయ పడుతుంటారు. మాదక దవ్యాలను సేవిస్తుంటారు.తదు వద్ద ఏవేవో మహిమలు ఉన్నాయని ప్రచారం చేసుకుంటున్న బాబాలను స్వామీజిలను ఆశ్రయిస్తుంటారు.

కాని, తాము ఏ సుఖం కోసం, ఏ ప్రశాంతత కోసం పాకులాడుతున్నామో, ఆ సుఖం, ఆ ప్రశాంతత, తమలోనే తమ ఆత్మలోనే ఉందని వారికి తెలియదు. దానినే అజ్ఞానము అని అంటారు. అంటే బయట ప్రపంచంలో దొరికే వస్తువుల నుండి, బంధుమిత్రులనుండి, ధనము, ఆస్తి, పదవుల నుండి పొందే సుఖం శాశ్వతం కాదు. ఆ సుఖం ఈ రోజు ఉండి రేవు పోతుంది. అసలైన సుఖం మనలోనే ఉంది అని తెలుసుకోలేక పోవడం మన అజ్ఞానం. ఈ అజ్ఞానంలో పడి మనం చేయవలసిన పనులు మనం చేయక పోగా, అవసరం లేని విషయాలలో తలదూర్చి కష్టాలు కొనితెచ్చుకుంటున్నాము. అందుతే ఉత్తమమైన సుఖం కలగడానికి మార్గం చెబుతున్నాడు పరమాత్మ.

మొదటిది. ప్రశాంత మనసం.. అంటే మనసును ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక ఆలోచనతో కాకుండా ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే సాత్విక గుణం పెంపొందించు కోవాలి. అప్పుడే మనసు ఏ ఒడిదుడుకులు లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అటువంటి ప్రశాంతమైన మనసును ఆత్మలో లగ్నం చేయాలి. అదే యోగము. రెండవది.. శాంత రజసం అంటే రజోగుణమును శాంత పరచాలి. మనలో ఉన్న రణోగుణమును బలవంతంగా శాంత పరచడం వీలుకాదు. మనలో సత్వగుణాన్ని ఎక్కువచేసుకుంటే, రజోగుణము దానంతట అదే శాంత పడుతుంది. ఎలాగంటే పాలు, నీరు చెరిసగం ఉన్న పాత్రలో, ఇంకా ఎక్కువ పాలు పోస్తే పాల శాతం ఎక్కువయి నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది

అమరనధ్ అమర్

పాల చిక్కదనం ఎక్కువవుతుంది. అలాగే మనలో సత్వగుణం ఎక్కువగా నింపుకుంటే, రజోగుణము, తమోగుణము వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. దానికి తోడు రజోగుణ ప్రధానములైన కోరికలను, కోపమును, అదుపులో పెట్టుకోవాలి. మూడవది.. అకల్మషమ్.. అంటే మనసు కల్మషం లేకుండా ఉండాలి. మనసులో ఎవరి మీద కోపము ద్వేషము లేకుండా చూచుకోవాలి. అప్పుడే యోగి పరమ శాంతిని పొందుతాడు. అతనికి ఎక్కడా దొరకని సుఖము శాంతి లభిస్తాయి. అటువంటి సుఖము సుఖం ఉత్తమమ్ అని అన్నారు.

ఇది ప్రతి వాళ్లకూ సాధ్యమే. ఇంత వివరంగా చెప్పినా మానవులు దాని జోలికిపోరు. ముందుగా అకల్మషమ్ అనేపదాన్ని మనం ఆచరించాలి. మనసులో ఉన్న కల్మషములను తొలగించుకోవాలి. ఈ జన్మలోవేకాదు ఇంతకు ముందు జన్మలలో ఉన్న కల్మషాలు కూడా మన మనసులోనాటుకొని పోయి, పేరుకుపోయి ఉంటాయి. వాటినన్నిటినీ తీసివేయాలి. అద్దం మకిలిగా ఉంటే అద్దంలో మన ముఖం కనపడదు.అందుకని అద్దాన్ని శుభ్రంగా తుడవాలి.అలాగే జన్మజన్మల నుండి మనలో పేరుకుపోయిన మలినములను, కల్మషములను మనము ఆర్జించిన జ్ఞానముతో , విచక్షణతో, ప్రాపంచిక విషయముల మీద వైరాగ్యముతో, సమూలంగా నాశనం చేయాలి. ఎందుకంటే, మనస్సు కల్మషంగా ఉంటే మనమెవరో మనం తెలుసుకోలేము.

పరమాత్మ తన మొట్టమొదటి మాటలోనే ప్రశాన్త మనసం అంటూ సాధ్యమైనంత వరకు ఎల్లప్పుడూ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. అనవసర విషయాలలో తలదూర్చవద్దు. ఆలోచించవద్దు. అందరినీ సమంగా చూడాలి. నిశ్చలంగా ఉండాలి. ఎటువంటి మాలిన్యమును మనసుకు అంటనీయవద్దు అని బోధించాడు. ఇవన్నీ మనం తేలిగ్గా ఆచరించవచ్చు, కాకపోతే ప్రయత్నించాలి. మనం అందరం శివస్వరూపులం శివ అంటే ఆనందం. శవ అంటే ఆ ఆనందం లేలపోపడల.మనం ఎల్లప్పుడు శివ స్వరూపులుగా ఉండాలి. అప్పుడు ఆనందం కొరకు శాంతి కొరకు ఎక్కడా వెతక నక్కరలేదు, ఎందుకంటే అది మనలోనే ఉంది కాబట్టి.

పరమ శాంతి పొందిన తరువాత కలిగే పరిణామమే బ్రహ్మభూతమ్ అంటే తానే బ్రహ్మస్వరూపము అనే భావన పొందుతాడు. సాక్షాత్తు బ్రహ్మస్వరూపుడు అవుతాడు.

28. యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ విగతకల్మషః |
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శమత్యంతం సుఖమశ్నుతే || ||

పైన చెప్పిన విధంగా మన మనసులో ఉన్న అన్ని కల్మషములను తొలగించుకొని ఆత్మను దర్శిస్తే, మనసును ఆత్మలో లీనం చేస్తే అటువంటి యోగి అంతము లేని, పరమమైన సుఖమును అత్యంత సులభంగా పొందుతాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఇంత కష్టపడి మనసులో నుండి కల్మషములను అన్నీ తొలగించి, దానిని విగత కల్మషం చేసి, మరలా లాలించి బుజ్జగించి పటుకొని పచ్చి ఆత్మలో నిలిపితే ఏమవుతుంది అంటే బ్రహ్మ సంస్పర్శ కలుగుతుంది. అది అత్యన్తమ్ సుఖం అంటే అంతములేని సుఖం కలిగిస్తుంది. అంటే బ్రహ్మనందము సులభంగా లభించే ఉపాయం ఇది అని స్పష్టంగా చెప్పాడు భగవానుడు.

మొట్ట మొదట మనసును కల్మష రహితంగా చేయాలి. అంటే మననులో ఉండే దుర్గుణములను, పాప అలోచనలను, కోరికలను, మనలో చెలరేగే విపరీత భావనలను వాటి వలన కలిగే రాగద్వేషములను, కోపమును సమూలంగా పోగొట్టుకోవాలి. ఇవన్నీ రజోగుణము తమోగుణము వలన వచ్చేవి. కాని ఆత్మ తత్వము సత్వగుణ ప్రధానము. సత్వగుణం ఎక్కువగా ఉంటేనే కానీ ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలుగదు. ఆత్మను అంటే బ్రహ్మను దర్శించాలంటే సత్వగుణం అలవరచుకోవాలి. ప్రశాంత చిత్తంతో ఉండాలి. అప్పుడు ధ్యానయోగంలో కూర్చుని ఆ మనసును ఆత్మలో నిలపాలి. ఈ ప్రయత్నం ఏదో ఒక రోజు కానీ ఒక నెల కానీ, ఒక సంవత్సరం కానీ చేస్తే చాలదు. సదా అంటే ఎల్లప్పుడూ చేస్తూనే ఉండాలి. అప్పుడే అతని చిత్తము బ్రహ్మకు చేరువవుతుంది.

బ్రహ్మ అంటే నాలుగు తలల బ్రహ్మ కాదు. ఆత్మస్వరూపుడైన పరబ్రహ్మ, పరమాత్మ అని అర్థం. సాధన చేసే వారికి ఇది సులువుగా దొరుకుతుంది. సునాయాసంగా, ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా, ఏ బాబాలను, స్వామీజిలను సేవించకుండా వారి పాదపూజలకు ధనం వ్యయం చేయకుండా, ఏ మాత్రం కష్టపడకుండా దొరుకుతుంది. కాక పోతే సాధన చేయాలి. సాధన చేయని వారకి ఈ సుఖం, శాంతి ఎన్నటికీ దొరకదు. బ్రహ్మ సంస్పర్శ పొందడం సామాన్యం కాదు. అది కనపడదు. కేవలం చిత్తములోనే దర్శించాలి. బహ్మ సంస్పర్శ కలిగింది అనే దానికి తార్కాణం మనకు అనంతమైన సుఖము శాంతి లభించడమే. అదే గుర్తు.

29. సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని |
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః || ||

ఇటువంటి సాధన చేసి పరమ సుఖమును పొందిన యోగి, ఈ అనంత విశ్వంలో ఉండే చరాచర జీవరాసులయందు సమదృష్టి కలిగి ఉంటాడు. ఈ సమస్త ప్రపంచమును తనలో, తనను సమస్త భూతములలోనూ చూచుకుంటాడు.

బ్రహ్మ సంస్పర్శ కలిగిన యోగి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడు అనే విషయాన్ని ఇక్కడ చెబుతున్నాడు పరమాత్మ. ఈ శ్లోకంలో యోగయుక్తాత్మా అని వాడారు. అంటే యోగముతో యుక్తమైన మనసు కలవాడు. అంటే మనస్సును ఆత్మతో ఐక్యం చేసిన వాడు. అటువంటి వాడు ఎలా ఉండాలి అంటే అతడు సకల జీవరాసులలో పరమాత్మను దర్శిస్తాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

తనలోనే అన్ని జీవరాసులను దర్శిస్తాడు అందరినీ సమంగా చూస్తాడు. భేదబుద్ధి ఉండదు. ఇది ఎలా కలుగుతుంది. మనం బయట ప్రపంచాన్ని కళ్లతో చూస్తున్నానము చర్మంతో తాకుతున్నాము. చెవులతో వింటున్నాము. నాలుకతో రుచి చూస్తున్నాము. మంచి వాసనలను ముక్కుతో ఆస్వాదిస్తున్నాము ఈ ఐదింటి వలన బయట ప్రపంచం మన లోపలకు వెళుతూ ఉంది. కాని ఈ ఇంద్రియములు జడములు. వీటి వెనక మనసు ఉండి నడిపిస్తూ ఉంది. మరణించిన తరువాత కూడా ఈ ఇంద్రియములు ఉంటాయి కానీ అవి ఆయావనులు చేయలేవు. కాబట్టి బయట ఉన్న ప్రపంచం అంతా మనస్సు యొక్క సృష్టి మనసు చేసే పనులన్నీ ఆత్మ సాక్షీభూతంగా చూస్తూ ఉంటుంది.

కాజీబట్టి ఈ దేహము వేరు అందులో ఉన్న అత్మ తత్వము వేరు. అన్నిజీ వులలో ఉన్న ఆత్మ ఒకటే. దేహములు, వాటి ఆకారములు, పేర్లు, వేరుగా ఉంటాయి. మనకు దేహములు, వాటి ఆకారములు, వాటి పేర్లు కనపడతాయి కాని అన్నిదేహములలో అంతర్లీనంగా.వెలుగుతున్న ఆత్మచైతన్యం కనపడదు. ఎలాగంటే పెద్ద పూలమాల ఉంది. అందులో రకరకాల పూలు ఉన్నాయి. ఆ పూలు అందంగా ఉన్నాయి. వాటికి రకరకాల పేర్లు ఉన్నాయి. కాని ఆ పూలను అన్నిటినీ అందంగా కనపడేటట్టు కట్టి ఉంచిన దారం మనకు కనపడదు. మనం కేవలం పూలను వాటి అందాలను సువాసనలను మాత్రమే చూస్తాము, ఆస్వాదిస్తాము. లోపల ఉన్నదారం గురించి తెలుసుకోము అలాగే ఈ చరాచర జగత్తులో ఉన్న అన్నిజీవరాసులలో పరమాత్మ ఆత్మస్వరూపంగా అంతర్లీనంగా ఉన్నాడు అని తెలుసుకోవడమే జ్ఞానము.

ఇక్కడి ఒక విషయం ప్రస్తావించుకుందాము. మనకు రెండు కళ్లు ఉన్నాయి. శివుడికి మూడోకన్ను ఉంది. అది తెరిస్తే ఈ లోకాలన్నీ భస్మంఅయి పోతాయి అని మనకు తెలుసు. దీని అర్థం ఏమిటి. మనకు ఉన్న రెండు కళ్లతో ఈ లోకాన్ని ఈ లోకంలో ఉన్న మనుషులను, జంతువులను పక్షులను, చెట్లు, కొండలు, పర్వతములు చూస్తున్నాము. ఈ కళ్లు మూసుకుంటే మనలో ఉన్న మూడవ నేత్రం అంటే మనోనేత్రం అంటే జ్ఞాన నేత్రం తెరుచుకుంటుంది. అప్పుడు మనకు బయటప్రపంచం కనపడదు. అంటే బయట ప్రపంచం, అందులోని విషయ వాంఛలు అన్నీ భస్మం అయి పోతాయి. మూడవ నేత్రంతో మనం ఆత్మను దర్శించగలము. అప్పుడు అంతులేని ప్రశాంతత అనంతమైన సుఖము కలుగుతాయి. అందుకే శివుడిని ఆనంద స్వరూపుడు అని అన్నారు. త్రినేత్రుడిని ఇలా అర్థంచేసుకోవాలి.

విశ్వం అంతటా వ్యాపించి ఉన్నది అఖండ చైతన్యం అయితే ప్రతి జీవిలో ఉండేది పరిమిత చైతన్యము.కా బట్టి ఈ దేహమే నేను అనే స్థితి నుండి నేను వేరు,దేహము వేరు అనే స్థితికి రావాలి. మనస్సు ఆత్మతో కలిస్తే ఆ స్థితి వస్తుంది. జ్ఞాన నేత్రంతోనే ఆత్మను దర్శించగలము. అప్పుడు ఆ యోగి ఈ ప్రపంచాన్నితనలో చూసుకుంటాడు. తనను అన్నిజీవులలో చూసుకుంటాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అదే యోగయుక్తుని లక్షణము. అదే సమదర్శనము. అతడే యోగయుక్తాత్ముడు. మనం ఒకరికి ఒకరికి మధ్య బేధభావముచూపిస్తాము. యోగి అందరినీ సమంగా చూస్తాడు. బంగారాన్ని రాయిని ఒకటిగా చూస్తాడు. మనం గ్రాము బంగారాన్ని దాచిపెట్టుకుంటాము కిలో బరువు ఉన్న రాయిని వీధిలోకి విసిరేస్తాము. మనలో ఉన్న ఈ భేదబుద్ధి మనలో అశాంతికి కారణం అవుతూ ఉంది. ఈ భేదబుద్ధి మనుషుల మధ్య ద్వేషమునకు కారణం అవుతూ ఉంది. ఈ భేదబుద్ధి వన్యప్రాణులను వేటాడటానికి కారణం అవుతూ ఉంది. అడవులలో ఉన్న చెట్లలో పరమాత్మను చూచేవాడు చెట్టనుకొట్టడు. జీవులను చంపడు, ప్రకృతి సమతుల్యం దెబ్బతినదు. కాబట్టి ఈ శ్లోకంలో చెప్పబడిన సమదర్శనము, అంటే అన్నిటిలో భగవంతుని చూడగలగడం, తనలోనే అన్నిటినీ చూడగలగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అతడే యోగ యుక్తుడు.
ఈ భావన కేవలము ఆధ్యాత్మికమే కాదు. మనలో నైతిక విలువలు పెంపొందించు కోడానికి, ప్రకృతి సమతుల్యాన్ని పరిరక్షించడానికి , వన్యప్రాణుల సంరక్షణకు కూడా ఆస్కారం కలిగిస్తుంది.

30. యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి |
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి || ||

ఎవరైతే సకల భూతములలో నన్ను నా యందు సకల భూతములను చూచుచున్నాడో, అటువంటివాడికి నేను కనపడకుండా బోను. అతడు నాకు కనపడకుండా బోడు.

ఈ శ్లోకంపైశ్లోకం లో చెప్పబడిన అర్థం తెలియజేస్తుంది కానీ, చిన్న మెలిక ఉంది నాటి కృతయుగం నాటి హిరణ్యకశిపుని దగ్గర నుండి నేటి హేతువాదుల వరకు ఒకటే మాట దేవుడు ఏడీ! ఎక్కడ ఉన్నాడు! ఉంటే కనపడడేం. నీకు కనపడితే చూపించు అని అడుగుతుంటారు. మరి కొందరు భక్తులు, స్వామీజిలను, బాబాలను, వాళ్లే దేవుళ్లుగా భావించి మొక్కుతుంటారు. కాని దేవుడు ఎవరికి కనిపిస్తాడు. దేవుడిని ఎవరు చూడగలరు అన్న విషయం ఇక్కడ చెప్పాడు భగవానుడు. ఎవడైతే సకల చరాచర భూతములలో నన్ను చూస్తున్నాడో, నాయందే ఈ చరాచరజగత్తును దర్శిస్తున్నాడో, వాడికి నేను కనపడతాను, వాడు నాకు కనపడతాడు. కాబట్టి దేవుడిని చూడాలంటే ఈ స్థితికి చేరుకోవాలి.

ప్రతి దానికీ ఒక అర్హత ఉంటుంది. దేవుడిని దర్శించడానికీ ఒక అర్హత ఉంటుంది. ఆ అర్హత సంపాదించడానికే మొదటి ప్రయత్నంగా, దేవుడిని గురించిన భావనను మన మనసులలో నింపడానికి దేవాలయాలు ఆవిర్భవించాయి. దేవాలయంలో దేవుడు ఉన్నాడు అని ప్రతిపాదించాయి. కాని మనం ఆ దేవాలయాల దగ్గర ఆ విగహాల దగ్గర అ విగ్రహాలకు చేసిన అలంకారాల దగ్గర ఆగిపోతున్నాము. దేవుడు అనే వాడు ఒకడున్నాడు వాడి కోసరం ప్రయత్నం చేయాలి అని బోధించడమే దేవాలయాల పరమార్థం.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

దేవుడు అనేది చూచే వస్తువు కాదు దేవాలయములోని విగ్రహం కాదు. అదిఒక అనుభూతి. భగవంతుని అనుభవించాలి. తాదాత్మం చెందాలి. అందుకే భాగవతంలో "నితాంత అపార భూతదయ" ను నాకు ప్రసాదించమని ఒక భక్తుడు భగవంతుని కోరాడు. అన్నిజీవులలో భగవంతుని చూడగలగాలి. పరమాత్మ లోనే అన్నిజీవరాసులను చూడగలగాలి. అంటే ఈ సృష్టి అంతా పరమాత్మ మయం అనే భావనకు రావాలి. ఈ ప్రపంచంలో వివిధ ఆకారములతో, పేర్లతో, రంగులతో, మానవులు, జంతువులు, పక్షులు తిరుగుతున్నాయి. కాని అన్నిటిలో అంతర్లీనంగా ఒక చైతన్యం ఉంది. యోగి అయిన వాడు పైపై ఆకారాలు, పేర్లు,రంగు కాకుండా లోపల ఉన్న ఆత్మ స్వరూపాన్ని దర్శించాలి. సముద్రంలో వివిధములైన ఆకారాలలో అలలు వస్తుంటాయి. కాని ఆ అలలలో ఉన్నది అంతా నీరే అనే భావన రావాలి. తస్య అంటే అతనికి, అలా చూచేవాడికి, భావించేవాడికి, అహం నేను న ప్రణశ్యామి కనపడకుండా పోను అంటే తప్పకుండా కనపడతాను అని అర్థం.

దేవుడిని దర్శించడానికి సాటి మానవులను మానవులుగా చూడటం, కేవలం మానవులలోనే కాకుండా, పక్షువులు జంతువులు, పక్షులు అన్ని జీవరాసులలో… అందరిలో పరమాత్మను దర్శించడం ముఖ్యం. కాని మానవత్వం మచ్చుకైనా కనిపించని ఈ లోకంలో దేవుడు ఎలా కనపడతాడు అని మనలను మనం ప్రశ్నించుకోవాలి. కాబట్టి దేవుడిని చూడాలంటే భేదభావం పోవాలి. సమానత్వం కావాలి. దానికి నిష్కామ కర్మ ఆచరించాలి. రాగద్వేషములు పోవాలి ధ్యానయోగం కావాలి. ఇవే దేవుడిని చూడటానికి మార్గాలు.

చాలా మంది ఈ మార్గాలను వదిలిపెట్టి, దేవుడు అక్కడ ఉన్నాడు, ఇక్కడ ఉన్నాడు ఆ దేవుడు చాలా పవర్ఫుల్, ఈదేవుడిని నమ్ముకుంటే లాభం లేదు, ఆ స్వామీజి చాలా మహిమలు కలవాడు, ఆయనే దేవుడు అనే సంకుచిత భావాలతో అక్కడే ఉండి పోతున్నారు. ఈ రకం దేవుళ్లు మీరు వారి దగ్గరకు వెళితేనే కనపడతారు లేకపోతే కనపడరు. కాని ఈ శ్లోకంలో చెప్పబడిన దేవుడు అంతటా ఉన్నాడు. అందరిలో ఉన్నాడు. నీదగ్గరే ఉన్నాడు. నీతోనే ఉన్నాడు. నిన్ను చూస్తున్నాడు. కాబట్టి మనం దేవుడు ఎక్కడో ఒకచోటనే ఉన్నాడు అనే స్థాయి నుండి దేవుడు అంతటా నిండి ఉన్నాడు అనే స్థాయికి ఎదగాలి. దానికి

"ఇందుగలడందులేడని సందేహము వలదు చక్రి
సర్వోపగతుండు, ఎందెందు వెదకి చూచిన అందందే గలడు"

అనే పద్యాన్ని సతతం మననం చేసుకోవాలి. ఆచరించాలి. ఈవిషయం తరువాతి శ్లోకంలో వివరించబడింది. ఈ శ్లోకంలో మరొక విషయం కూడా చెప్పబడింది. సకల జీవరాసులలో ఆత్మస్వరూపుడైన పరమాత్మను చూడటమే కాదు,

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

విశ్వచైతన్య స్వరూపుడైన పరమాత్మలో సకల జీవరాసులను చూడగలగాలి. ఇది ఎలా అంటే మనం భూమి మీద ఉన్నాము. ఈ భూమి లాంటి గ్రహాలు తొమ్మిది ఉన్నాయి. ఇవన్నీ సూర్యుడు అనే నక్షత్రం చుట్టు తిరుగుతున్నాయి. సూర్యుడు లాంటి నక్షతాలు లక్షల కొద్దీ ఈ పాలపుంతలో అంటే గెలాక్సిలో ఉన్నాయి. ఇటువంటి గెలాక్సిలు ఈ అనంత విశ్వంలో లక్షలు, కోట్లు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఈ అనంత విశ్వంలో ఒక నియమం ప్రకారం సంచరిస్తున్నాయి.(దీనినే ఎక్స్ పాండింగ్ యూనివర్స్ అని మన ఖగోళ శాస్త్రవేత్తలు అంటారు. దీని వివరణ ఈ పేరగ్రాఫ్ చివర చూడండి) అంటే ఈ గహాలు, నక్షత్రాలు, గెలాక్సిలు అన్నీ ఈ అనంతవిశ్వంలో ఉన్నాయి. ఈ అనంత విశ్వమే విశ్వచైతన్యము, పరమాత్మ స్వరూపము. అందుకే సర్వవ్యాపి అయిన విష్ణువును. విశ్వాకారం (అంటే విశ్వమే ఆకారముగా కలిగినవాడు). గగన సదృశం (అంటే ఈ గగనము, ఆకాశము (స్పేస్) మాదిరి కనిపించేవాడు), మేఘవర్ణం (అంటే ఆకాశం మనకు నీలంగా కనపడుతుంది అందుకని నీలమేఘచ్ఛాయ కలవాడా) అని విష్ణువును స్తుతిస్తాము. కాబట్టి ఆ పగమాత్మ స్వరూపమైన విశ్వచైతన్యంలో మనం అంతా ఉన్నాము. మనందరిలో పరమాత్మ ఆత్మస్వరూపుడుగా ఉన్నాడు. ఈ శ్లోకం ఇలా అర్థం చేసుకోవాలి.

(Or, in other words, the farther a galaxy is, the faster it is moving away! And that meant that the universe could not be static, as cveryone previously had thought, but is in fact cxpanding; the dis- tance between the different galaxies is growing all the time. The discovery that the universe is expanding was one of the great intel- lcctual revolutions of the twenticth century.... (A Brief History of Time by Stephen Hawking).

31. సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః |
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే || ||

ఎవరైతే సకలభూతములలో ఉన్న నన్ను భేదబుద్ధి లేకుండా చూస్తాడో అటువంటి యోగి ఎక్కడ, ఏ కాలంలో, ఏవిధంగా ప్రవర్తించినా, అతడి మనసు మాత్రం ఎల్లప్పుడు నాయందే లగ్నం అయి ఉంటుంది. దేవుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు? భగవంతుని చూడటం ఎలాగ? అనే విషయాలు కిందటి శ్లోకంలో తెలుసుకున్నాము. ఇక్కడ ఇంకొంచెం వివరంగా తెలుసుకుంటాము. దేవుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు అనే సందేహము ప్రతి వాడికి కలుగుతుంది ఎందుకంటే దేవుడు కనపడడు కాబట్టి. అందుకే పోతన గారు ఒకఆణిముత్యం లాంటి పద్యం మనకు అందించాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

"ఇందుకలడందులేడని సందేహము వలదు చక్రి సర్వోపగతుండు
ఎందెందు వెదకి చూచిన అందందే కలడు దానవాగ్రణి వింటే!!"

భగవంతుడు ఇక్కడ ఉన్నాడు అక్కడు లేడు అనేసందేహము వదిలివెట్టాలి. భగవంతుని కోసం వెదకాలి, దానికి మార్గము ధ్యానమార్గము. ఇక్కడ ఇంకో మాటకూడా అన్నారు. చక్రి సర్వోసగతుండు దేవుడు అంతటా ఉన్నాడు. చక్రి అని వాడటంలో అర్థం చక్రానికి అంచులు లేవు విస్తరించుకుంటూ పోతుంది. అంతం ఉండదు. అలాగే భగవంతుడుసర్వవ్యాపి. అంతం లేదు. ఎక్కడెక్కడ వెదికితేఅక్కడక్కడే ఉన్నాడు.

కాకపోతే మనకు ఉండవలసిన లక్షణం మనకన్నా పెద్దలు, గురువులు, శాస్త్రములు చెప్పింది వినడం. మనకు లేని లక్షణం అదే! ప్రతి వాడూ నాకు అంతా తెలుసు అనుకుంటాడు వాడికి ఏమీ తెలియదు అన్న విషయం వాడికి తెలియదు. అదే అజ్ఞానము. వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన అనే మాట అందుకే వచ్చింది. కాబట్టి భగవంతుడు అన్ని చోట్లా ఉన్నాడు అని గ్రహించాలి. పాలలో వెన్న లాగా, కట్టెలో నిప్పులాగా, నువ్వులలో నూనె లాగా దాగి ఉన్నాడు.మథిస్తే కనపడతాడు. ఎన్ని ఆభరణములు ఉన్నా అందులో ఉండే మూలపదార్థము బంగారము. రకరకాల కుండలుఉన్నా అందులో ఉండే మూలపదార్థము మట్టే. అలాగే అన్ని జీవరాసులలో ఉండే వాడు పరమాత్మ ఒక్కడే. ఆ పరమాత్మలో అందరూ ఉన్నారు.

కాబట్టి సమస్త జీవరాసులు పరమాత్మ స్వరూపాలే అని భావించాలి. ఎవరికీ దేనికీ అపకారం చేయకూడదు. ద్వేషించకూడదు. ఇతర మానవుల పట్ల, జీవరాసుల పట్ల దయ కరుణ కలిగి ఉండాలి. అన్ని జీవరాసులయందు ఏకత్వ బుద్ధి కలిగి ఉంటే, పరమాత్మ మనకు కనపడతాడు. దానినే ఏకాత్మ బుద్ధి అని అంటారు. జీవులలో భేదము చూడకూడదు. ఆ ప్రకారంగా జీవులలో బేధ బుద్ధి లేకుండా ప్రవర్తించేవాడు, బయట ప్రపంచంలో తిరుగుతున్నా వాడి మనను మాత్రము ఎల్లప్పుడూ పరమాత్మయందే లగ్నం అయి ఉంటుంది. అతడు సమాధి స్థితిలో ఉన్నా ప్రాపంచిక వ్యవహారాలుచక్కబెడుతున్నా ఒక్కటే. దిక్సూచిలో ముల్లు ఎల్లప్పుడూ ఉత్తర దిక్కునే చూపిస్తుంది అలాగే జ్ఞాని మనసు ఎల్లప్పుడూ భగవంతుని వైపు తిరిగి ఉంటుంది

సర్వథా వర్తమానోపి అని వాడారు. అంటే వర్తమాన కాలంలో ఎవరు ఏ ఆశ్రమంలో ఉన్నా అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చు అతడు బ్రహ్మచర్యము, గృహస్థు, వానప్రస్థము, సన్యాసము ఏ ఆశ్రమంలో ఉన్నా మనసు మాత్రం పరమాత్మయందే లగ్నం అయి ఉంటుంది. అంతే కానీ, ఏ విధంగా ప్రవర్తించినా, మన ఇష్టం వచ్చిన పనులు చేసినా, అని విపరీతార్థము తీయకూడదు. అంటే నేను జ్ఞానిని కదా నా ఇష్టం వచ్చినట్టు ప్రవర్తించవచ్చు కదా అని అనుకోకూడదు. అలా ప్రవర్తిస్తే అంత ఎత్తు శిఖరం నుండి కిందపడతాడు.

అమరనథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

(ఉదాహరణకు పత్రిజీ. ధ్యానయోగంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన ఆయన ఒకే ఒక సంఘటనతో అధ:పాతాళానికి జారిపోయాడు. వివరణ అనవసరం.) ఇక్కడ ఇంకొక విషయం కూడా మనం గమనించాలి. మనసును ఆత్మలో ఉంచిన యోగి మరలా రజోగుణము తమోగుణము వంక మళ్లడం చాలా అరుదు. ఒక వేళ మళ్లితే అతనికి జ్ఞానం ఇంకా రాలేదు అని అర్థం. అలా చెప్పకుంటున్నాడు అని అనుకోవచ్చు. ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వాడు మరలా ప్రాపంచిక సుఖముల వంక మళ్లడు. కాబట్టి ఆత్మజ్ఞానము పొందిన వాడు, మరలా అధోగతి పాలు కాకుండా చాలా జాగ్రత్త పడాలి. బయట ప్రపంచములోతిరుగుతున్నా మనసు మాత్రము పరమాత్మయందే లగ్నం చేయాలి. అతడే నిజమైన జ్ఞాని అనిపించుకుంటాడు.

32. ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యో2ర్జున|
సుఖం వా యది వా దు:ఖం స యోగీ పరమో మత:||

ఈ లోకంలో ఉన్న సమస్త ప్రాణుల సుఖములను, దు:ఖములను తనకు కలిగినట్టే భావిస్తూ, వాటిని సమానంగా ఎవరైతే చూస్తాడో, వాడే యోగులలో శ్రేష్టుడు అని చెప్పబడతాడు. ఇప్పటి దాకా జ్ఞానము గురించి చెప్పాడు పరమాత్మ. ఈ శ్లోకంలో విజ్ఞానము అంటే తాను తెలుసుకున్న జ్ఞానమును ఎలా ఆచరణలో పెట్టాలి అన్న విషయం చెబుతున్నాడు. ఒక విధంగా దీనిని ఆచరణ వేదాంతము అంటే ప్రాక్టికల్ వేదాంతా అని అనవచ్చు పైకి మాత్రము అందరిలో పరమాత్మ ఉన్నాడు అంటూ ఇంట్లో ఉన్న తల్లి తండ్రులను, భార్యను, పనివాళ్లను మానసికంగా శారీరరంగా బాధించేవాడు, హింసించేవాడు శుష్కవేదాంతి, విన్న దానిని, తెలుసుకున్న దానిని, ఆచరణలో పెట్టిన వాడే ఆ జ్ఞానము విజ్ఞానము అవుతుంది. ప్రతి జీవిలోనూ పరమాత్మ ఆత్మస్వరూపుడుగా ఉన్నాడు అని తెలుసుకున్న వాడు ఇతరుల పట్ల దయ,జాలి,కరుణ, ప్రేమ, కలిగి ఉండాలి కానీ ద్వేషము, కోపము, క్రూరత్వము కలిగి ఉండకూడదు. అపకారికి కూడా ఉపకారము చేసే నేర్పుకలిగి ఉండాలి. దీనినేఆత్మౌపమ్యేన అంటే ఇతరులు తనను హింసిస్తే తనకు ఎంత బాధ కలుగుతుందో ఆ బాధే తన వల్ల ఇతరులకు కలుగుతుంది అని తెలుసుకోవడం. ఈ స్తితికి అందరూ చేరుకోవాలి. అటువంటివాడు యోగులలో పరమయోగి అని పిలువబడతాడు.

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో ప్రతి వాడూ ఎదుటి వాడిని మోసగించేవాడే. ఎదుటి వాడి సొమ్ములాక్కోవడానికి ప్రయత్నించేవాడే. ఇతరుల ఆస్తులను కొల్లకొట్టే వాడే. కానీ వాడే తీర్థయాత్రలు చేస్తాడు. గుడులకు వెళతాడు. మెడనిండా రుద్రాక్ష మాలలు ధరిస్తారు. నేను దైవభక్తుడిని అని చాటుకుంటాడు. దేవుడికి బంగారు కిరీటాలు చేయిస్తాడు. స్వార్థం కరుడుగట్టిన అటువంటి వాడు పైకి భక్తుడుగా కేవలం నటిస్తుంటాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ప్రజల ధనాన్ని నిరంతరం అపహరిస్తూ, దేవుడికి వజ్రాల కిరీటాలు, బంగారు తొడుపులు చేయించేవారు ఈ కోవలోకి వస్తారు. వారు తమను తాము మోసం చేసుకుంటున్నారు. అటువంటి వారిని దైవద్రోహి అంటారు కానీ దైవభక్తుడు అనరు. ఎవడినైనా మంచి వాడు అని అంటే అది వాడి ప్రవర్తన మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అన్ని ప్రాణులను సమంగా చూడడం ఆచరణలో పెట్టిన వాడు, అందరిలోనూ ఆత్మ స్వరూపుడైన పరమాత్మను చూడగలిగిన వాడు, పరమయోగి, వాడే నిజమైన భక్తుడు అంతే కానీ మాటలలో వేదాంతము, చేతలలో దుర్మార్గము, ఉంటే వాడు వేదాంతి కాడు.

పాశ్చాత్మదేశాలలో, ఆశియా దేశాలలో ఉన్న మతములు సర్వమానవసౌభాత్తృత్వమును చాటుతున్నాయి. అందరూ వాటిని ప్రవచిస్తుంటారు. చేతలలో మాత్రం శూన్యం. ఒక పక్క శాంతి మంత్రాలు వల్లిస్తూ, మరొక పక్క ఆయుధాలు ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఆ ఆయుధాలు అమ్ముకోడానికి యుద్ధాలు సృష్టిస్తారు.యుద్ధాలు యధావిధిగా జరుపుతారు. ఆయాదేశాలు ప్రవచించే సర్వమానవ సౌభ్రాత్తృత్వము చేతలలో కూడా ఉంటే, ఇంత సైనిక శక్తి అవసరం లేదు. సరిహద్దుల కాపలా కాయడానికి, సైనిక శక్తిని పెంచుకోవడానికి, ఒక దేశాన్ని మించి మరొక దేశం, వేల కోట్ల ధనం ఖర్చుపెట్ట నవసరం లేదు. ఆ ధనం పేదరిక నిర్మూలనకు ఉపయోగించవచ్చు.

కాబట్టి వేదాంతము మాటలలోనే కాకుండా చేతలలో కూడా చూపించాలి. అదే విజ్ఞానము. అటువంటి యోగి సయోగీ పరమో మతః అంటే యోగులలో శ్రేష్టుడు అనిపించుకుంటాడు. ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నాడు అంటే ఇంత విన్నా అర్జునుడికి నేను వేరు, నా తాతలు తండ్రులు గురువు వేరు అనే భేదబుద్ధి ఇంకా పోలేదు. నేను వాళ్లను చంపాల్సివస్తుంది అని యుద్ధం మానుకుంటున్నాడు. అలాగే మనందరికి కూడా తన యొక్క నిశ్చితమైన అభిప్రాయమును, ఇది నా మతము అంటే ఇది నా అభిప్రాయము అని పరమాత్మ స్పష్టంగా చెబుతున్నాడు.

కాబట్టి పరమాత్మయొక్క మతము ఏదంటే.. సకల ప్రాణులను సమంగా చూడటం అందరి కష్టసుఖములను తనవిగాభావించడం: ఇతరులు ఏ పని చేస్తే తన మనసుకు. శరీరానికి దు:ఖం, కష్టం, బాధ కలుగుతాయో, ఆ పనులను ఇతరుల పట్ల చేయకుండా ఉండటం. మనం కూడా ఆ మతాన్ని అవలంబించాలి, అనుసరించాలి, ఆచరించాలి. అప్పుడే మనకు శాంతి, ఇతరులకు శాంతి, ప్రపంచానికి శాంతి కలుగుతుంది.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అర్జున ఉవాచ:

33.. యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన |
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్స్థితిం స్థిరామ్ || ||

34...చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్ |
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ || ||

కృష్ణా! అందరినీ సమంగా చూడాలని అదే యోగమనీ నీవు చెప్పావు కదా! దానికి స్థిరమైన మనస్సు ఉండాలి కదా! కాని నా మనసు చంచలంగా ఉండటం చేత, అటువంటి స్థితిని నేనుపొందలేకపోతున్నాను. ఎందుకంటే ఈ మనస్సు అనేది చాలా చంచలమైనది, బలమైనది ధృఢమైనది. ఈ మనసును నిగ్రహించడం అంటే గాలిని ఒక చోట బంధించడమే అవుతుంది. ఈ పని చాలా కష్టం కదా! అని అన్నాడు అర్జునుడు.

ఇక్కడి దాకా చెప్పి పరమాత్మ అర్జునుడి ముఖం వంక చూచాడు. అర్జునుడి ముఖంలో ఏదో సందేహం ఏదో అడగాలనుకుంటున్నాడు. కృష్ణుడు కాస్త ఆసి ఊపిగి పీల్చుకున్నాడు. అర్జునుడికి సందు దొరికింది. వెంటనే తన మనసులోని సందేహాన్ని బయట పెట్టాడు.

కృష్ణా! ఇప్పటి దాకా ఎన్నో చెప్పావు. అందరినీ సమంగా చూడాలన్నావు. మనసును నిగ్రహించాలన్నావు. నేను విన్నాను. దీని సారమంతా చూస్తే ప్రతివాడూ మనస్సును అదువులో పెట్టుకోవాలి అని అర్థం అవుతూ ఉంది. కాని అదిసాధ్యం కాదు కదా! ఎందుకంటే మనస్సు ఎల్లప్పుడూ చంచలంగా ఉంటుంది కదా! మరి మనోనిగ్రహము ఎలా కలుగుతుంది. అంతెందుకు నా మనస్సు కూడా నిరంతరం చలిస్తూ నే ఉంది దాని వలన నేను నీవు చెప్పిన ఈ సమానత్వము అందరినీ సమంగా చూడటం, అందరిలో నిన్ను చూడటం, నీలో అందరినీచూడటం అనే యోగమును సరిగా తెలుసుకోలేకపోతున్నాను. అదికాదు కృష్ణా! నీకు తెలియనిది ఏముంది. ఈ మనసు మహా చంచలమైనదయ్యా! చాలాప్రమాదమైనది. చాలా బలమైనది. ధృఢమైనది. ఈ మనస్సును నిగ్రహించడం, చాలా కష్టం. గాలిని పట్టుకొని బంధించడం ఎంత కష్టమో మనసును ఒక చోట బంధించడం కూడా అంతే కష్టం." అని మరలా మొదటికి వచ్చాడు అర్జునుడు.

ఇది ఒకందుకు మంచిదే. ఏదో అర్థం అయినట్టు ముఖం పెట్టి, ఏదీ అర్థం కాకుండా ఉండేకంటే, బాబూ నీవు చెప్పింది నాకు ఏమీ అర్థం కావడం లేదు ఎందుకంటే నా మనస్సు కూడా చంచల స్వభావంతో ఊరికే చలిస్తూ ఉంది. కాబట్టి ఈ మనస్సును ఎలా అదుపుచేయాలో కాస్త వివరంగా చెప్పు అని అడిగాడు అర్జునుడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

లతా చంచలమైనదయ్యా పైగా చాలా ప్రమాదమైనది. ఎంతో క్షోభకలుగజేస్తుంది. అంతే కాదు ఎంతో బలమైనది, ధృడమైనది. దీనిని నిగ్రహించడం ఎవరి వల్లాకాదు. గాలిని అన్నా ఒకచోట బంధించవచ్చేమోగానీ, ఈ మనసును బంధించడం ఎవరి వల్లా కాదు. ఇది చాలా కష్టం కాబట్టి ఈ పని నా వల్ల కాదు." అని చేతులెత్తేసాడు.

ఈ ప్రశ్నలను అర్జునుడు మనందరి బదులు తనే అడిగాడు. మానవుల పరిస్థితి కూడా అంతే. పట్టుబట్టి ధ్యానంలో కూర్చంటే మనసు అలా అలా షికారుకు వెళుతుంది. దానిని తెచ్చి ఒకచోట నిలబెడితో మరలా ఇటు పోతుంది. మనసును కట్టడి చేయడం తోనే పుణ్యకాలం గడిచిపోతుంది. ఇంక ధ్యానం చేసేదెప్పుడు. అందుకే మనసును నిగ్రహించడం అంటే సుదుష్కరం అంటే చాలా దుష్కరము అంటే చాలా కష్టమైన పని, ఎవరి వల్లకాదు.

అసలు ఈ మనసు ఇలా ఎందుకు చెంచలంగా ఉంటుంది అని విచారిస్తే, మనసులో ఈజన్మ వాసనలే కాకుండా,క్రితం జన్మల వాననలు, సంస్కారములు కూడా నిక్షిప్తం అయి ఉంటాయి. వాటి ప్రభావం ఈ జన్మలో మనసు మీద పడుతుంది. వాటికి అనుగుణంగా మనసు నిరంతరం దేనినో ఒక దాని గురించి ఆలోచిన్తూ ఉంటుంది. అలజడిగా, చంచలంగా ఉంటుంది అటువంటి మనసును నిగ్రహించడం ఓ పట్టానసాధ్యం కాదు. ధ్యానంలో కూర్చున్నపుడు ఈ మనసు విపరీతంగా చలిస్తూ ఉంటుంది. ఇంద్రియములు కదలకుండా ఉన్నామనస్సు మాత్రం అటు ఇటు పరుగెడుతూ ఉంటుంది. ఇది వరకు ఎప్పుడూ రాని ఆలోచనలు, ఎందుకూ కొరగాని ఆలోచనలన్నీ అప్పుడే వస్తాయి. ధ్యానంలో కూర్చున్నవుడు మన మనసు అటు ఇటుపరుగెత్తడమే కా దు ఇంకా కొన్ని ఇబ్బందులు కూడా వస్తాయి.

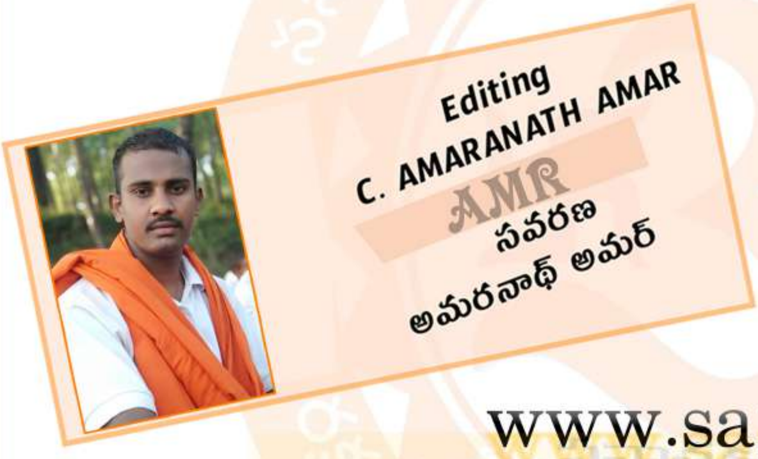
మొదటిది.. ధ్యానంలో కూర్చోగానే అంటే కళ్లు మూసుకోగానే నిద్రముంచుకొస్తుంది. నిద్ర తమోగుణ లక్షణము. అలా కళ్లు మూ సుకోగానే నిద్రవచ్చిందంటే మనలో తమోగుణము ఎక్కువగా ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి.(దీనికి విరుగుడు మితాహారము, సాత్వికాహారము తీసుకోవడం,వేళకు నిద్రపోవడం) ఎప్పుడైతే శరీరం నిద్రలోకి జారుకుంటుందో,మనస్సు రజోగుణము సంతరించుకుంటుంది. తన ఇష్టం వచ్చినట్టు అటు ఇటుపరుగెడుతుంది. దిక్కుమాలిన ఆలోచనలు లన్నీ చేస్తుంటుంది. అక్కరలేని విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటుంది. అలాఆలోచించి ఆలోచించి కొంత సేపటికి స్తబ్దుగా మారి పోతుంది. మైండ్ బ్లాంక్ అయి పోతుంది. ఏ ఆలోచనా ఉండదు. దీనినే చాలా మంది ధ్యానసమాధి అని పొరబడుతుంటారు. కాని ఇది మనసు ఎక్కువగా ఆలోచించి పొందిన స్తబ్దత తప్ప వేరు కాదు.(దీనికి విరుగుడు కోరికలను అదుపులో ఉంచడం. చూచిందల్లా కావాలని కోరుకోకూడదు. అది మనకు అవసరమా లేదా అని బుద్ధితో ఆలోచించాలి) ఆ స్తబ్దత లోనుండి ఒక విధమైన ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

మనస్సుకు హాయిగా ఉంటుంది. గాఢనిద్రలో మనం అనుభవించే హాయి ఇటువంటిదే. అబ్బా ఎంతో హాయిగా నిద్రపోయాను అని అంటూ ఉంటారు కదా. అలాంటి హాయి. ఇటువంటి హాయి మెలుకువ రాగానే పోతుంది. అలాగే ధ్యానంలోనుండి లేవగానే పోతుంది.(దీనికి విరుగుడు అటువంటి ఆనందాన్ని తాత్కాలిక ఆనందం అని తెలుసుకోవాలి కానీ అదే ఆత్మానందం అని భ్రమపడకూడదు.)

కాసేపు ఉండి తరువాత పోయేది ఆత్మానందం, శాశ్వతానందం కాదు. కాని మనసును నిగ్రహించి ఆత్మలో ఉంచితే కలిగే ఆనందం శాశ్వతమైనది. దానికి అంతము లేదు పైన చెప్పబడిన ఆనందం, కేవలం శరీరం నిద్రలోకి జారుకోవడం, మనస్సు విచ్చలవిడిగా సంచరించడం తరువాత స్తబ్దత వహించడం వల్ల వచ్చిన ఫలితాలే. అవి ధ్యానంలో నుండి లేవగానే పోలాయి. ఇక్కడ అర్జునుడికి వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే, కృష్ణుడు చెప్పింది అంతా వింటున్నాడు. కానీ ఏవీ మనసుకు పట్టడం లేదు. ఈ చెవితో విని ఆ చెవితో వదిలేస్తున్నాడు. అర్జునుడిలో రజోగుణం ఎక్కువగా ఉంది కాబట్టి మనసులో స్టిరంగా నిలవడం లేదు. నిరంతరం అటు ఇటు పరుగెడుతూ ఉంది.ఏవేవో ఆలోచనలతో సతమతమౌతూ ఉంది. అందుకే, మనసును నిగ్రహించడం ముఖ్యం కాని అది చాలా కష్టం. దానిని ఎలా నిగ్రహించడం అనేది అర్జునుడి పశ్న. ఎందుకంటే మనసు చాలా చంచలమైనది. విపరీతమైన క్షోభకు గురిఅవుతూ ఉంటుంది. ఇది చాలా బలమైనది. దృడమైనది. ఓ పట్టాన దేనికీ లొంగనిది. మనసును నిగ్రహించడం చాలా కష్టం. గాలిని ఒక చోట బంధించడం, నిలిపి ఉంచడం ఎంత కష్టమో, మనసును నిలకడగా ఒక చోట నిలిపి ఉంచడం అంతకన్నా కష్టము. ఇదీ నా సమస్య. దీనికి ఏమైనా పరిష్కారం ఉందా ఉంటే అది నాకు చెప్పు! అని అర్జునుడు ఆడిగిన ప్రశ్నలకు కృష్ణుడు ఏమి సమాధానం చెప్పాడో ఈకింది శ్లోకాలలో వివరించబడింది.



భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

35. అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ |
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే || ||

ఓ అర్జునా! చంచలమైన ఈ మనస్సును నిగ్రహించడం చాలా కష్టము. అందులో మాత్రం సందేహము లేదు. కానీ, అభ్యాసము చేతే, వైరాగ్యము చేతా, మనసును నిగ్రహించే అవకాశం ఉంది."అసంశయం" అనే పదంతో ఈ శ్లోకం మొదలు పెట్టారు వ్యాసుల వారు. ఎదుటి వారు గురువు యొక్క నైపుణ్యం. అందుకే, అర్జునా! నీవు చెప్పిన దాంట్లో ఏమాత్రం సందేహం లేదు అంటూ అర్జునుడు చెప్పిన విషయాన్ని కృష్ణుడు ఆమోదించాడు. ఇప్పుడు అర్జునుడికి తన మీద తనకు విశ్వాసం పెరిగింది. అమ్మయ్య! నేను చెప్పింది సరి అయినది అని కృష్ణుడు ఒప్పుకున్నాడు అనే ధీమా ఏర్పడింది. అర్జునుడి ముఖంలో ఆనందం వెల్లివిరిసింది. ఇప్పుడు అసలు విషయం బయట పెట్టాడు కృష్ణుడు.

సందేహం లేదయ్యా అర్జునా! నువ్వు చెప్పింది నూటికి నూరు శాతం సరిఅయినదే నువ్వు చెప్పినట్టు చంచలమైన ఈ మనసును నిగ్రహించడం చాలా కష్టం. ఇది నీ ఒక్కడి సమస్య కాదు. ఇది లోకంలో ఉన్న అందరి మానవుల సమస్య నీవేం బాధపడక్కరలేదు అని ఒప్పుకున్నాడు. అమ్మయ్య నేను ఒక్కడి నే కాదన్నమాట. అందరూ ఈ జబ్బుతో బాధపడుతున్నారన్నమాట అని అర్జునుడు శాంతపడ్డాడు.

ఎవరైనా ఒక విద్యార్థి తన సందేహమును గురించి అడిగితే తెలివైన ఉపాధ్యాయుడు అతని సందేహము సరి అయినది అని చెబితే ఆ విద్యార్థి సంతోషిస్తాడు. తరువాత ఆ సందేహము తీరే ఉపాయమును మెల్లగా బోధిస్తాడు. ఇది ఉత్తముడైన గురువు లక్షణము. అలా కాకుండా విద్యార్థిని "బురలేని వెధవా! ఇంతసేపు చెప్పింది అర్థం కాలేదా! నీకు ఎంత చెప్పినా అర్థం కాదు నోరుమూసుకొని కూర్చో" అంటే ఆ విద్యార్థి చిన్నబు చ్చుకుంటాడు. అప్పటిదాకా నేర్చుకున్నది కూడా మర్చిపోతాడు. ఇది ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడి లక్షణం కాదు. అందుచేత కృష్ణుడు మొట్టమొదట నీవు చెప్పింది కరెక్టు అందులో ఎటువంటి సందేహము లేదు. ఇది నీ ఒక్కడి సమస్య కాదు. లోకంలో అందరి సమస్య అని చెప్పాడు. ఆ మాటలకు అర్జునుడు సంతోషించాడు. కృష్ణులుడు వెంటనే దానికి ఓ చక్కటి ఉపాయం కూడా చెప్పాడు. అభ్యాసము, వైరాగ్యము ఈ రెండింటితో మనసును జయించవచ్చులోబరుచుకోవచ్చు స్వాదీనములో ఉంచుకోవచ్చు అని అన్నాడు.

ఈ మనసు చాలా బలమైనది దృడమైనది దానిని కట్టడి చేయడం, అదువు చేయడం కష్టం అని అర్జునుడి సందేహము. జంతువులలో ధృడమైనది ఏనుగు. కాని దానిని మాపటి చిన్న అంకుశంతో తన స్వాధీనంలో ఉంచుకుంటాడు తన ఇష్టం వచ్చినట్టు నడిపిస్తాడు.

అమరనాథ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

సింహము, పెద్దపులి చాలా క్రూరజంతువులు, బలమైనవి. కాని వాటిని ఆడించేవాడు చిన్న చర్నాకోలతో వాటిని కట్టడి చేస్తాడు. అలాగే బలమైన ధృఢమైన మనసు కూడా అభ్యాసము, వైరాగ్యము అనే అంకుశములతో చర్నాకోలతో స్వాధీనం అవుతుంది అనిపరమాత్మ చెప్పాడు. ఈ విషయం తెలియక కొంత మంది, తెలిసినా అర్థం కాక మరి కొంతమంది అర్థం అయినా ఆచరణలో పెట్టడం ఇష్టం లేక చాలా మంది, అర్జునుడు దగ్గర నుండి నేటి పండితుల వరకు "మనసు మన మాట వినదు" అనే నిశ్చయానికి వచ్చారు. దానికి పరమాత్మ చెప్పిన ఉపాయము అయిన అభ్యాస వైరాగ్యములను ఎవరూ ఆచరించరు. ఈ విషయాన్నే పతంజలి తన యోగశాస్త్రంలో కూడా వివరించాడు "అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధ:" అంటే అభ్యాస వైరాగ్యములతో మనసును నిరోధించవచ్చు అని. పతంజలి యోగశాస్త్రము, భగవద్గీత ఈనాటివి కావు. వేల సంవత్సరముల కిందట రాయబడ్డాయి. కాని ఈ నాటికి కూడా మానవులు అభ్యాస వైరాగ్యములను అనుసరించి మనసును స్వాధీన పరచుకోలేకపోతున్నారు.

వైరాగ్యము అంటే వి రాగము అంటే ప్రాపంచిక విషయముల యందు రాగము అంటే కోరిక ఆసక్తి లేకుండా ఉండటం. (ఈ రోజుల్లో కోరిక, ఆసక్తి లేకుండా ఎవరుంటారు అని మీకు సందేహం రావచ్చు! కాని, ఇక్కడ కోరిక ఆసక్తి అంటే మితిమీరిన కోరిక, ఆసక్తి అని ఈ నాటికి అన్వయించుకోవచ్చు). ఈ ప్రపంచములో ఉన్న వస్తువులతో, మనుషులతో కలిగే సంగమం వలన మనకు లభించే ఆనందము శాశ్వతమైనది కాదు. అది ఈ రోజు ఉండి రేపు పోతుంది. ఆత్మానందమే శాశ్వతమైన సుఖం అని తెలుసుకోవాలి. ప్రపంచములో ఉన్న అనవసర విషయములలో తలదూర్చకుండా ఉండాలి. అనవసర విషయాల గురించి ఆలోచించడం. అనవసర వస్తువులను సేకరించడం. అనవసర విషయాల గురించి మాట్లాడటం, ఎక్కువగా బాధపడటం మానెయ్యాలి.

అననసరమైన విషయాల గురించి ఆలోచించకుండా ఉంటే, మనసు బయట, ప్రపంచములో విహరించకుండా నిలకడగా, నిశ్చలంగా ఉంటుంది. దీనికి అభ్యాసము కావాలి ఏమీ చేయకుండా మనసును కట్టడి చేయాలంటే సాధ్యం కాదు. నిరంతర అభ్యాసము అంటే ప్రతిరోజూ అభ్యాసము చేయాలి. ఏదో నాలుగు రోజులు చేసి నా మనసు నా స్వాధీనములో ఉందని సంతృప్తి పడకూడదు. అందుకే నిరంతరము ధ్యానము చేయాలి. ధ్యాన సమయములో మనసును అటు ఇటు పోకుండా కట్టడి చేయాలి. అభ్యాసముతో సాధ్యవడనిది ఏదీ లేదు. దీనినే పతంజలి యోగశాస్త్రములో కూడా చెప్పబడింది. "సతు దీర్ఘకాలనైరన్తర్యసత్కారసేవితో ధృఢభూమి". అంటే దీర్ఘకాలము అభ్యాసము చేస్తే మనో నిగ్రహము సాధ్యమే. అసలు మొదలు పెట్టకుండా "అబ్బే ఇది మనవలన కాదండీ శుద్ధ దండగ, ఏవేవో చెబుతుంటారు.

అమరనాథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

సింహము, పెద్దపులి చాలా కౄరజంతువులు, బలమైనవి. కాని వాటిని ఆడించేవాడు చిన్న చర్నాకోలతో వాటిని కట్టడి చేస్తాడు. అలాగే బలమైన ధృఢమైన మనసు కూడా అభ్యాసము, వైరాగ్యము అనే అంకుశములతో చర్నాకోలతో స్వాధీనం అవుతుంది అనిపరమాత్మ చెప్పాడు. ఈ విషయం తెలియక కొంత మంది, తెలిసినా అర్థం కాక మరి కొంతమంది అర్థం అయినా ఆచరణలో పెట్టడం ఇష్టం లేక చాలా మంది, అర్జునుడు దగ్గర నుండి నేటి పండితుల వరకు "మనసు మన మాట వినదు" అనే నిశ్చయానికి వచ్చారు. దానికి పరమాత్మ చెప్పిన ఉపాయము అయిన అభ్యాస వైరాగ్యములను ఎవరూ ఆచరించరు. ఈ విషయాన్నే పతంజలి తన యోగశాస్త్రంలో కూడా వివరించాడు "అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధ:" అంటే అభ్యాస వైరాగ్యములతో మనసును నిరోధించవచ్చు అని. పతంజలి యోగశాస్త్రము, భగవద్గీత ఈనాటివి కావు. వేల సంవత్సరముల కిందట రాయబడ్డాయి. కాని ఈ నాటికి కూడా మానవులు అభ్యాస వైరాగ్యములను అనుసరించి మనసును స్వాధీన పరచుకోలేకపోతున్నారు.

వైరాగ్యము అంటే వి రాగము అంటే ప్రాపంచిక విషయముల యందు రాగము అంటే కోరిక ఆసక్తి లేకుండా ఉండటం. (ఈ రోజుల్లో కోరిక, ఆసక్తి లేకుండా ఎవరుంటారు అని మీకు సందేహం రావచ్చు! కాని, ఇక్కడ కోరిక ఆసక్తి అంటే మితిమీరిన కోరిక, ఆసక్తి అని ఈ నాటికి అన్వయించుకోవచ్చు). ఈ ప్రపంచములో ఉన్న వస్తువులతో, మనుషులతో కలిగే సంగమం వలన మనకు లభించే ఆనందము శాశ్వతమైనది కాదు. అది ఈ రోజు ఉండి రేపు పోతుంది. ఆత్మానందమే శాశ్వతమైన సుఖం అని తెలుసుకోవాలి. ప్రపంచములో ఉన్న అనవసర విషయములలో తలదూర్చకుండా ఉండాలి. అనవసర విషయాల గురించి ఆలోచించడం. అనవసర వస్తువులను సేకరించడం. అనవసర విషయాల గురించి మాట్లాడటం, ఎక్కువగా బాధపడటం మానెయ్యాలి.

అనవసరమైన విషయాల గురించి ఆలోచించకుండా ఉంటే, మనసు బయట, ప్రపంచములో విహరించకుండా నిలకడగా, నిశ్చలంగా ఉంటుంది. దీనికి అభ్యాసము కావాలి ఏమీ చేయకుండా మనసును కట్టడి చేయాలంటే సాధ్యం కాదు. నిరంతర అభ్యాసము అంటే ప్రతిరోజూ అభ్యాసము చేయాలి. ఏదో నాలుగు రోజులు చేసి నా మనసు నా స్వాధీనములో ఉందని సంతృప్తి పడకూడదు. అందుకే నిరంతరము ధ్యానము చేయాలి. ధ్యాన సమయములో మనసును అటు ఇటు పోకుండా కట్టడి చేయాలి. అభ్యాసముతో సాధ్యవడనిది ఏదీ లేదు. దీనినే పతంజలి యోగశాస్త్రములో కూడా చెప్పబడింది. "సతు దీర్ఘకాలనైరన్తర్యసత్కారసేవితో ధృఢభూమి". అంటే దీర్ఘకాలము అభ్యాసము చేస్తే మనో నిగ్రహము సాధ్యమే. అసలు మొదలు పెట్టకుండా "అబ్బే ఇది మనవలన కాదండీ శుద్ధ దండగ, ఏవేవో చెబుతుంటారు.

అమరనథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అవన్నీమనకు సాధ్యపడతాయా ఏమన్నానా!" అని దీర్ఘం తీస్తూ కొట్టిపారేయడం విజ్ఞతకాదు. ఆరంభించరు నీచమానవులు అనే వాక్యము ఇక్కడ వర్తిస్తుంది. ముందు ఆరంభించి కొంత కాలము చేసి అప్పటి కీ సాధ్యపడకపోతే అప్పుడు ఆలోచించాలి కానీ, అసలు మొదలు పెట్టకుండా ఇది మనవల్ల కాదు అనడం అవివేకము. మామూలుగానే చిన్న పేరీక్ష పాసు కావాలన్నా కష్టపడి చదవాలి. సంగీతం నృత్యం నటన రావాలంటే అభ్యాసము చేయాలి. కేవలం లౌకిక విషయాలు నేర్చుకోవాలంటేనే అభ్యాసము అవసరమైనపుడు, బలమైన చంచలమైన మనసును నిగ్రహించడానికి ఎంతటి అభ్యాసం అవసరమో ఆలోచించండి. కాబట్టి బాహ్యప్రపంచములోని విషయముల మీద అనవసరమైన ఆసక్తిని వదిలిపెట్టి, నిరంతర అభ్యాసము చేస్తే మనసు స్వాధీనం అవుతుంది అనే విషయాన్ని పరమాత్మ ఇక్కడ స్పష్టం చేసాడు. ఇక్కడ ఒక చిన్న రహస్యం కూడా ఉంది. మీరు గమనించారో లేదో, మన మనను మనకు బాగా ఇష్టం అయిన దానిమీద ఎక్కువసేపు లగ్నం అయి ఉంటుంది. దాని గురించే ఆలోచిస్తుంది. చింతిస్తుంది. అదే కావాలంటుంది. మనం ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయకుండానే మన మనసు మనకు ఇష్టం అయిన దానిమీదకు మాటిమాటి కీ పోతుంటుంది.

ఉదాహరణకు మనకు ఇష్టం అయిన సినిమా గానీ, సీరియల్ గానీ, క్రికెట్ మాచ్ గానీ, టివిలో వస్తూ ఉంది అని అనుకుందాము. మన మనసు దాని మీద పూర్తిగా లగ్నం అవుతుంది. ఆకలి, దప్పిక, ఆఫీసు, కాలేజీ, ఇల్లు, అన్ని మరిచిపోతాము. ఇది మనసుకు సహజ లక్షణం. అదే విధంగా మన మనసును ఆత్మ దర్శనం మీద లగ్నం చేస్తే ఎలా ఉంటుంది. దానికి మనం చేయాల్సిన పని, ప్రాపంచిక విషయాల మీద కాకుండా, ఆత్మ మీద పరమాత్మ మీద ఆసక్తిని, అనురక్తిని ఇష్టాన్ని, పెంచుకోవాలి. అప్పుడు మన మనసు కూడా ఆత్మయందు విలకడగా ఉంటుంది. దానినే వైరాగ్యము అంటారు అంటే ప్రాపంచిక విషయాల మీద ఆసక్తిని తగ్గించుకొని ఆత్మ తత్వము మీద ఆసక్తిని పెంచుకోవడం, దానికి నిరంతర అభ్యాసం కావాలి. (వైరాగ్యము అంటే సన్యాసులలో కలవడం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.)

ఇక్కడ అర్జునుడిని కృష్ణుడు చేసిన సంబోధన చక్కగా ఉంది. మహాబాహూ అన్నాడు మనసు బలమైనది. ధృడమైనది, దానిని కట్టడి చేయడం నా వల్ల కాదు అని చేతులెత్తేసాడు అర్జునుడు. దానికి సమాధానంగా, ఇంతటి వీరుడివి, బాహుబలం కలవాడివి అత్యుత్తమ ధనుర్ధారివి ఇంత చిన్న విషయం నీకో లెక్కలోనిది కాదు. అభ్యాసంతో ప్రయత్నించు అని ధైర్యం చెప్పాడు కృష్ణుడు.

36.. అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః |
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః || ||

అమరనాథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అర్జునా! ఎవని మనసైతే నిగ్రహించబడదో, వాడికి యోగము (మనసును ఆత్మలో ఉంచడం) సధ్యం కాదు. ఇది నా అభిప్రాయము ఎవరైతే తన మనస్సును తన అధీనంలో ఉంచుకుంటాడో వారికే అది ఉపాయం చేత సాధ్యము అవుతుంది.

ఎవని మనసైతే నిరంతరము ప్రాపంచిక విషయములలో మునిగ్మితేలుతూ ఉంటుందో, తన ఇష్టం వచ్చినట్టు విహరిస్తూ ఉంటుందో, అనవనర విషయాలలో తలదూరుస్తూ ఉంటుందో అటువంటి వారి మనను ఎన్టికీ నిగ్రహింపబడదు. మననును నిగ్రహించలేని వాడు తన మనసును ఆత్మలో నిలువలేడు. కాబట్టి వాడికి ఎన్నటికీ ఆత్మసార్షాత్కారము ఆత్మజ్ఞానము కలుగదు. కేవలము మననును నిగ్రహించిన వాడికే అది సాధ్యము అని తేల్చేశాడు వరమాత్మ.

కాని, ఎవని మనను అతని వశంలో ఉంటుంది అంటే నిరంతర అభ్యాసము, ప్రాపంచిక విషయములలో వైరాగ్యము అనే ఉపాయముల చేత యోగి తన మననును నిగ్రహించి ఆత్మలోనిలవగలడు శాశ్వతమైన ఆశ్మానందాన్ని పొందగలడు కాబట్టి ఈ జనన మరణ చక్రం నుండి వముక్తి పొందాలంటే, అభ్యాస వైరాగ్యములతో మొదట మననును స్వాదినం చేసుకోవాలి. మనసు తన ఇష్టం వచ్చినట్టు తిరుగుతుంటే ధ్యానం కుదరదు. అది కుదరాలంటే నిరంతర అభ్యాసము అవసరము ఇది ఒక్కరోజుతోనే నెలతోనో నంవత్సరముతోనో అయ్యేపని కాదు నిరంతర అభ్యాసము కవాలి. కాబట్టి నిరంతర ప్రయత్నం చేసే. వారికీ కానీ సోమరులకు ఇది ఎధ్యంలాదు అనిన్పష్టంగా తెలుస్తూ ఉంది.
ఏ ప్రయత్నమూ చేయని సోమరి, ఏ వనీసక్రమంగా చేయలేడు. ఇది మనవల్ల కాదులే అని చేతులు ముడుచుకొని కూర్చోవడమే అతనికి చేతనైన వని, ఈ వయత్నం కూడా ఉపాయంతో చేయాలి. అందుకే ఉపాయత: అని చెప్పాడు. ఉపాయం లేని వాడిని ఊరువెళ్లగొట్టమని సామెత. కాబట్టి ఏ వని చేయడానికైనా ఉపాయము, కౌశలము, నేర్పు, ముఖ్యము. మననును నిగ్రహించడానికి కూడా ఈ నేర్పు ముఖ్యము అని వరమాత్మ తెలియచేస్తున్నాడు. వైరాగ్యంతో, అభ్యానంతో, నేర్పుతో చేస్తే మనో నిగ్రహము, ఆత్మస్సాషాత్కారము ఈ జన్మలోనే సాధించవచ్చు అని వరమాత్మ చెబుతున్నాడు.

అర్జున ఉవాచ:

37. అయతిః శ్రద్ధయోపేతో యోగాచ్చలితమానసః ।
అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి ॥ ॥

కృష్ణా ఒకడు బాగా శ్రద్ధతో యోగం చేస్తున్నాడు. కాని అతడి మనస్సు అతడి స్వాధీనంలో లేదు. అటువంటి వాడు ఏదో కారణం చేత మనస్సు చలించి తాను చేస్తున్న యోగమును మధ్యలో ఆపేసి, ఆ యోగసిద్దిని పొందలేకపోతే, అతడి పరిస్థితి ఏమిటి? అతడికి ఎటువంటి గతులు కలుగుతాయి?

అమరనథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అర్జునుడు వేసిన ప్రశ్నకు కృష్ణుడు సమాధానం చెబుతూ ఉంటే, అంతలోనే మరలా అర్జునుడికి కొన్ని సందేహాలు కలిగాయి. వెంటనే కృష్ణుడి వాక్ ప్రవాహాన్ని ఆపాడు. కృష్ణా! ఆగవయ్యా. కాస్త ఆగు. నీవు చెప్పింది బాగానే ఉంది. వైరాగ్యము, అభ్యాసము, నేర్పు ఉపాయములో మనసును స్వాధినం చేసుకోవచ్చు అన్నావు. బాగానేఉంది. చాలామందికి నీవు చెప్పినట్టు చేయాలనే కోరికా, శ్రద్ధ ఉంటాయి అని అనుకుందాము. ఆ కోరికతో, శ్రద్ధతో, కొంత కాలం యోగం అభ్యాసం చేస్తాడు. కాని ఏదో కారణం వలన మనసును ఎక్కువ కాలం నిగ్రహించలేక ఆ యోగం నుండి పతనం అయి పోతాడు. ఆ జన్మలో వాడికి యోగ సిద్ధి లభించదు. మరి దీడి సంగతి ఎలాగ మనసును నిగ్రహించకుండానే మరణించిన వాడి గతి ఏమిటి. వాడు ఏలోకాలకు వెళతాడు. వివరంగా చెప్పు అని అడిగాడు.

కాబట్టి మనకు యోగం చేయాలనే శ్రద్ధ, భక్తి, కోరిక ఉంటే చాలదు. ఇంద్రియ నిగ్రహం మనో నిగ్రహం కూడా ఉండాలి. దానికే ఈ సాధన అంతా కాకపోతే, అర్జునుడి సందేహం ఏమిటంటే, ఈ మనో నిగ్రహం ఎంత కాలం ఉంటుంది. కొంత కాలం మనో నిగ్రహం పాటించి ఏదో కారణం చేత విచలితుడు అయితే అంటే జారిపోతే వాడి గతి ఏమిటి? అలా కాకుండా యోగం చేస్తూ మధ్యలో ఏ కారణం చేతనైనా మరణిస్తే వాడి గతి ఏమిటి? అప్పటి దాకా వాడు చేసిన సాధన అంతా వృథా అవుతుందా! అలా ఏ జన్మలో చేసిన సాధన ఆ జన్మకే పరిమితం అవుతుంటే ఇంక సాధన చేయడం ఎందుకు పరిపూర్ణత్వము సిద్ధించడానికి ఒక జన్మకాలం చాలదు కదా! అని ప్రశ్న పరంపరను కురిపించాడు అర్జునుడు.

(ఎంతటి గొప్ప వారికి కూడా మనసు చలించడం సహజం. విశ్వామితుడు గొప్పతపస్సు చేసి కూడా మేనక వ్యామోహంలో పడ్డాడు. భరతుడు రాజ్యాన్ని, సంపదలను, భార్యపిల్లలను వదిలిపెట్టి అరణ్యంలో ఆశ్రమం నిర్మించుకొని తపస్సు చేసుకుంటూ కూడా చిన్న జింకపిల్ల ను రక్షించి దాని వ్యామోహంలో పడ్డాడు. అతని తపస్సు ఆగిపోయింది. మరుజన్మలో జింకగా పుట్టడు.)

38. కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టశ్ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి |
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి || ||

39. ఏతన్మే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తుమర్హస్యశేషతః |
త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే || ||

ఓ కృష్ణా! పైచెప్పిన విధంగా మనస్సుస్వాధీనంలో లేక, మోక్ష మార్గమును పూర్తిగా సాధించ లేక, ఈ లోకములోనూ, పరలోకములోనూ ఎందుకూ పనికిరాకుండా ఉభభ్రష్టత్వము పొందితే అటువంటి మూఢుడు చెల్లాచెదరైన మేఘముల వలె నశించి పోతాడు కదా!

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఓ కృష్ణా! నా సందేహములను పూర్తిగా తీర్చడానికి నీవేసమర్థుడవు ఆ అర్హత నీకే ఉంది. నీవు తప్ప నాకు కలిగిన సందేహములను వేరే ఎవరూ తీర్చలేరు. అర్జునుడు తన ప్రశ్నల పరంపరను కొనసాగిస్తున్నాడు. కృష్ణా అది కాకుండా ఎవరైనా ధ్యానయోగం అవలంబించి, అందులో స్థిరత్వం లేకుండా, ఇటు ఈ లోకాలలో సుఖాలు అనుభవించకుండా, అటు మోక్ష మార్గమునుసాధించకుండా, ఉభయ భ్రష్టత్వము చెందితే వాడి గతి ఏమిటి? వాడు ఏ ఫలితము లేకుండా నశించి పోతాడా లేక తాను చేసినకొద్ది సాధనకు ఫలితం పొందుతాడా! కృష్ణా నా సందేహములను తీర్చడానికి నీవే తగిన వాడవు. కాబట్టి నా సందేహములను తీర్చి ముందుకు కదులు అని నిష్కర్షగా చెప్పాడు అర్జునుడు.

దీనిని కొంచెం వివరంగా చెప్పుకోవాలంటే ఒకడికి యోగంలోనూ, ధ్యానంలోనూ గురువులు చేసిన ఉపదేశములలోనూ భక్తి శ్రద్ధ ఉన్నాయి.సాధన మొదలు పెట్టాడు. చేస్తున్నాడు ఎంత చేసినా అతనికి ఏకాగ్రత కుదరడం లేదు. మనసు నిలకడగా నిలవడం లేదు. ఇది అతనికే కాదు చాలా మందికి జరుగుతుంది. చాలా మంది ధ్యానయోగము కర్మయోగము అవలంబిస్తారు. కాని పూర్తిగా సిద్ధిపొందలేరు. ఈలోగా మరణం సంభవిస్తుంది. అప్పుడు వాడి గలతి ఏమిటి? ఇదే అర్జునుని ప్రశ్న.

అర్జునుడు మరొక ప్రశ్నకూడా అడిగాడు. కొంత మంది ధ్యానయోగమును కర్మమార్గమును అవలంబిస్తారు. కాని మధ్యలోనే జారి పోతారు. మరలా ప్రాపంచిక విషయములలో ప్రవేశిస్తారు. చ ! ఇదేమిటి నేను ఇలా అయ్యాను అనుకుంటూ మరలా ఆధ్యాత్మ మార్గంలో ప్రవేశిస్తారు. కాని నిలకడ లేని కారణంగా అప్రయత్నంగా సాంసారిక జీవితంలోకి దూకుతారు. అటువంటి వారికి ఇటు ధ్యాన యోగము కుదరదు. అనవసరంగా ఈ యోగం అవలంబించి నందు వలన ప్రాపంచిక సుఖములు అనుభవించకుండా జీవితం వృథా చేసుకుంటున్నానే! అని బాధపడుతుంటాడు. ఇటు ప్రాపంచికసుఖాలు అనుభవించకుండా, విషయ వాంఛలను తీర్చుకోకుండా, అటు ధ్యానయోగంలో సిద్ధిని పొందకుండా, దేనికీ కొరగాకుండా ఉభయ భష్టత్వం పొందుతారు. రెంటికి చెడ్డ రేవడ లాగా తయారవుతారు. వారి గతి ఏమిటి? వారికి ఏ లోకాలు లభిస్తాయి? ఇది అర్జునుని రెండవ ప్రశ్న.
మూడవ శ్లోకంలో నా సందేహాలు తీర్చడానికి నీవే సమర్థుడవు. నీవు తప్ప ఈ సందేహము మరెవ్వరూ తీర్చలేరు అని అన్నాడు. సాధారణంగా వచ్చే సందేహాలను సాధారణ మానవులు తీర్చగలరు. సాటి మానవులు, గురువులు, జననం నుండి మరణం వరకు కలిగే పరిణామాల గురించి వచ్చే సందేహాలను మాత్రమే తీర్చగలరు. ఇప్పుడు అర్జునుడు కృష్ణుని మరణానంతరం కలిగే పరిణామాలను గురించి కూడా అడుగుతున్నాడు. ఈ సందేహాలు సాధారణ మానవులు తీర్చలేరు. కేవలం మూడు కాలముల గురించిన జ్ఞానము కల పరమాత్మ

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అంశతో అవతరించిన కృష్ణుడే తీర్చగలడు. అందుకే అర్జునుడు తనకు వచ్చిన సందేహాలను పూర్తిగా తీర్చమని కోరాడు.

శిష్యుడికి గురువు మీద ఇటువంటి విశ్వాసం ఉండాలి అంతే కానీ ఈ టీ చరుకు ఏం తెలియదు. ఆయనకే రాదు మనకేం చెబుతాడు అని మొదలుపెడితే అసలుకే మునిగిపోతాడు. ఈ కాలం విద్యార్థులు చాలా మంది ఇదే భావనలో ఉన్నారు. కాబట్టి ప్రతి విద్యార్థి అర్జునుడి మాదిరి గురువు మీద సంపూర్ణ విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి. అలాగే ప్రతి గురువు కృష్ణుడి మాదిరి విద్యార్ధులయొక్క సందేహములను తీర్చడానికి ఆసక్తి కలిగి ఉండాలి. అప్పుడు గురుశిష్యుల సంబంధం సజావుగా కొనసాగుతుంది.(ఎంత చెప్పినా ఈ వెధవకు తలకెక్కదు అని గురువు, అసలు ఈయనకు వస్తే కదా మనకు చెప్పడానికి అని విద్యార్థి భావిస్తే, ఆ విద్య ఎన్నటికీ పూర్తికాదు. గురువుగారికి నెలా నెలా జీతం వస్తుంది కానీ శిష్యుడికి సంవత్సరం చదివినా ఒక్కముక్క రాదు.)

శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ్చ:

40. పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే |
న హి కల్యాణకృత్కశ్చిద్దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి || ||

ఓ అర్జునా! పూర్తిగా సిద్ధి పొందకుండా, ఏ కారణం చేతనైనా, మధ్యలో యోగము అభ్యాసం చేయడం విరమించిన వారిని యోగభ్రష్టులు అని అంటారు. అటువంటి వారికి ఎటువంటి వినాశము అంటే నష్టము ఉండదు. మంచి పనులు చేసే వాడికి ఎప్పుడు కూడా దుర్గతి కలుగదు. అర్జునుడు అడిగిన రెండు ప్రశ్నలకు కృష్ణుడు ఈ విధంగా సమాధానం చెప్పాడు. ఒక విధంగా యోగులకు, సాధకులకు, ధ్యానయోగం చేసేవారికి ఇది పరమాత్మ ఇస్తున్న అభయం. యోగాభ్యాసము, ధ్యానము చేసే వారు మధ్యలో జారి పోయినా, విధివశాత్తు మరణించినా వారికి ఎటువంటి దుర్గతి పట్టదు. చాలామందికి ఒక సందేహం. ఏదైనా వ్రతం కానీ, పుణ్యకార్యం కానీ,ధ్యానం కానీ మధ్యలో ఆపితే పాపం వస్తుంది అని భయపడుతుంటారు. (ఏపూజ చేసినా వ్రతం చేసినా, దేవుడి మీద భక్తితో చేయాలి కానీ, భయంతో కాదు) అటువంటిది ఏమీలేదు అని పరమాత్మ స్పష్టం చేస్తున్నాడు. ఈ లోకంలోనే కాదు పరలోకంలో కూడా అతడికి ఎటువంటి దుర్గతి సంభవించదు. అంటే దీని భావము మనం ఎటువంటి పుణ్యకార్యము చేసినా దానికి తగిన ఫలం వస్తుంది. ఎంత చేస్తే అంతే వస్తుంది. అంతేకానీ ఎటువంటి చెడు ఫలితము రాదు. చేసేది మంచి పని కాబట్టి ఎంత చేసినా దానికి ఫలితం వస్తుంది కానీ ఎటువంటి దుర్గతి కలుగదు. ఈ శ్లోకంలో కల్యాణ కృత్ అని వాడారు. అంటే మంచి పనులు. కల్యాణమైన పనులు. లోకకల్యాణము అని వాడుతూ ఉంటారు.

అమరనాథ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

అంటే లోకానికి మంచి చేయడం. ఇతరులకు సాయ పడటం. శాస్త్రములను చదివి ఇతరులకు బోధించడం. సమాజ సేవ చేయడం. ఉన్నదాంట్లో ఇతరులకు సాయపడటం. సాటి వారిని బాధ, హింస పెట్టకుండా ఇతరుల క్షేమమును కోరుకోవడం. ఇవీ మంచి పనులు. ఇవి ఎంత చేస్తే అంతఫలం మన కాతాకు చేరుతుంది. దానికి తగ్గఫలం ఈ లోకంలో కానీ పరలోకంలో గానీ లభిస్తుంది. ఇదీ పరమాత్మ మనకు చేసిన వాగ్దానం.

ఇందులో మరొర అర్థం అంతర్గతంగా దాగి ఉంది. ఎటువంటి పుణ్యకార్యములు ధ్యానము చేయని వారికి దుర్గతులు కలుగుతాయి. వారు చేసిన పాపపుపనులకు తగిన ఫలం అనుభవిస్తారు అని భావార్థము. పాపం చేసే వారికి ఈ లోకంలోనే కాదు పరలోకంలో కూడాఅంటే మరుజన్మలో కూడా వారి పాపాలకు ఫలితం అనుభవించక తప్పదు. ఎంత చిన్న పుణ్యకార్యం చేసినా దానికి తగిన ఫలం ఈ జన్మలో కానీ మరుజన్మలో కానీ దక్కినట్టే, ఎంత చిన్న పావం చేసినా దాని ఫలితం ఎప్పుడైనా అనుభవించక తప్పదు.
ఈ జన్మలో ఎవరికైనా అన్నదానం చేస్తే దానికి ఫలితం అంటే ఆ దానం చేసిన వ్యక్తి ఆకలితో ఉన్నప్పుడు, దిక్కుతోచనప్పుడు ధైవం మానుషరూపంలో వచ్చి ఆదుకుంటాడు. ఇది నా స్వానుభవం అంటే నేను స్వయంగా అనుభవించిన విషయం.

41. ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకానుషిత్వా శాశ్వతీః సమాః |
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే || ||

యోగభ్రష్టుడు అయిన వాడు ముందు పుణ్యలోకములనుపొందుతాడు. పుణ్యలోకములలో చాలా కాలం నివసించిన తరువాత మరుజన్మలో శుచిమంతులు, శ్రీమంతులు అయిన వారి గృహంలో జన్మిస్తారు. అంటేమంచి జన్మలభిస్తుంది.

తరువాత అర్జునుడి రెండవ ప్రశ్నకు సమాధానంగా పరమాత్మ, ఈ విధంగా అన్నాడు. యోగమును కొంత కాలము చేసి, ఏదోకారణము చేత మాని వేసిన వాడు అంటే యోగము నుండి దిగజారిన వాడు, సరిగా యోగం పూర్తి చేయలేకపోయిన వాడు, మధ్యలో మరణం సంభవించినవాడు. తాను ముందు జమ్మలో ఎంత పుణ్యం చేసాడో అంత పుణ్యమునకు సరిపడా పుణ్యలోకాలను పొందుతాడు. అక్కడ చాలా కాలం ఉంటాడు. తాను చేసిన పుణ్యములకు తగిన సుఖములను అనుభవిస్తాడు. తరువాత మరు జన్మలో ఆచార పరులు, శుచిమంతులు అంటే సంస్కారవంతులు, పుష్కలంగా ధనం ఉన్న వారు, అయిన పుణ్యాత్ముల ఇంట్లో జన్మించి తను పూర్వజన్మలో విడిచిపెట్టిన యోగమును కొనసాగిస్తాడు. తాను చేయబోయే యోగమునకు అడ్డంకులైన దారిద్ర్యము, ఈతిబాధలు, వ్యాధులు మొదలగు బాధలు లేకుండా నిరాటంకంగా తన యోగమును కొనసాగిస్తాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఇక్కడ శ్రీమంతుల ఇల్లు అంటే వ్యాపారస్థులు, పారిశ్రామికవేత్తలు అని కాదు తినడానికి తిండికి లోటు లేకుండా, అవసరానికి మించి ధనసంపాదన చేయని ఇల్లు ఉన్నదానితో తృప్తిగా జీవించే వాళ్లు ఉన్న గృహము అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే మితిమీరిన ధనం ఉన్నా అతడు తన ధ్యానమును కొనసాగించలేడు. భోగలాలనలో పడిపోతాడు. అన్ని మరిచి పోతాడు. కాని ఈ యోగభ్రష్టుడు, క్రితం జన్మలో కొంత వరకు ధ్యానము మొదలగు యోగములను సాధన చేసాడు కాబట్టి భోగలాలనేత్వమునకు బానిసే కాకుండా, పరమాత్మవైపు తన దృష్టిని మళ్లిస్తాడుకాబట్టి యోగభ్రష్టునకు సద్గతులే లభిస్తాయి.

ఈ శ్లోకంలో శుచీనామ్, శ్రీమతామ్ అనే పదాలు వాడారు. ఆచారవంతులు శ్రీమంతులు అయిన గృహంలో పుడతాడు. కొంత మంది సదాచార సంపన్నులు అయి ఉంటారు కాని దారిద్యంతో బాధపడుతుంటారు. అటువంటి ఇంట్లో జన్మిస్తే సాధకుడు తన సాధన కొనసాగించలేడు. అలాగే ధనం ఉండీ, సదాచారం లేకపోతే, అన్నిరకములైన చెడుఅలవాట్లకు బానిపై ఇదివరకు చేసిన సాధన కూడా ఆవరై పోతుంది. అందుకే శ్రీమంతులు, సదాచారసంపన్నుల గృహంలో పుడతారు అని స్పష్టంగా చెప్పాడుపరమాత్మ. కాబట్టి మనం ఎంతో సాధన చేసి, మధ్యలో ఆపినా, మరలా కొనసాగించినా, మధ్యలో మరణించినా, చేసిన సాధన వృధా పోదు. చేసినంత వరకు పుణ్యలోకాలు లభిస్తాయి. తరువాతి మంచి జన్మ అభిస్తుంది. కాబట్టి మనం ఎల్లప్పుడు ధ్యానము చేయడం, వేదములు, శాస్త్రములు చదవడం, జ్ఞానం సంపాదించడం, నిష్కామ కర్మ కర్తృత్వభావన లేని కర్మలు చేయడం మొదలగు యోగములను శ్రద్ధతో, భక్తితో నిరంతరం చేస్తూ ఉండాలి. మనం ఆచరించిన యోగము ఎన్నటికీ వృథా కాదు. ఇది పరమాత్మ మనకు ఇచ్చిన అభయం.

42. అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్ |
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ || ||

పైన చెప్పిన వారే కాకుండా, ఇంకా ఎక్కువ యోగం చేసిన వారు, ఉత్తమ తరగతి యోగులు అయిన వాళ్లు, అర్థాంతరంగా మరణిస్తే, ఆటువంటి వారు, వారి వారి పుణ్యఫలములను బట్టి సంస్కారవంతులు, ధనవంతులు, శుచిమంతులు అయిన గృహాలలోనే కాదు, మంచి యోగము చేసిన వారు, జ్ఞానవంతులు, అయిన గృహములలో కూడా జన్మిస్తారు. కాని అటువంటి గృహములలో పుట్టడం చాలా కష్టం. ఇప్పటి దాకా పరమాత్మ యోగము నుండి జారిన వాళ్ల గురించి చెప్పాడు. ఈ శ్లోకంలో ఎవరైతే ప్రాపంచిక విషయముల వంక చూడకుండా, బాగా సాధన చేసి, సాధన పూర్తి కాకుండా మరణించిన వాళ్ల గురించి

అమరనాథ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

చెబుతున్నాడు. అటువంటి వారు ధీమంతులు, యోగులు పుట్టిన కులంలో జన్మిస్తారు. అటువంటిజన్మ సామాన్యులకు చాలా కష్టము. ఇటువంటి జన్మ సులభంగా లభించదు. యోగులు, జ్ఞానుల ఇంట్లో పుట్టడం చాలా అరుదుగా లభిస్తుంది. ఇటువంటి గృహములలో ధనమునకు ప్రాధాన్యత ఉండదు. అటువంటి వారు ధనమును ఐశ్వర్యమును లెక్కచేయరు. వారి జ్ఞానమే వారికి ధనము. శుచి శుభ్రత సంస్కారము వారికిపుట్టుక నుండే అబ్బుతాయి. కాబట్టి అటువంటి వారి ఇంట్లో జన్మించి యోగులు తమ సాధన కొనసాగిస్తారు.

ఆ ఇంట్లో వారికి వంశపారంపర్య సంస్కారము, అనుభవము లభిస్తుంది. మంచి మార్గదర్శకత్వము దొరుకుతుంది. పుట్టుక నుండి జ్ఞాన, వైరాగ్యములు కలుగుతాయి. ఇంట్లో ప్రతిరోజూ దేవతార్చన, దీపారాధన, సంధ్యావందనము జరుగుతాయి కాబట్టి వాటికి అలవాటు పడతాడు. చిన్నప్పటి నుండి ఆధ్యాత్మ విచారణ, యోగసాధన, నియమ నిష్ఠలు మంచి గ్రంథములు చదవడం అబ్బుతాయి. కాబట్టి క్రితం జన్మలో ఎక్కడ వదిలిపెట్టాడో అక్కడినుండి సాధన మొదలుపెడతాడు.

లోకంలో ధనవంతులుగా పుట్టడం గొప్ప కాదు. సంస్కారవంతులుగా పుట్టడమే గొప్ప, ధీమంతులు అయిన యోగుల జన్మ గొప్పది. అది సామాన్యులకు లభ్యం కాదు. అటువంటి జన్మ చాలా అరుదు అని ఎందుకు అన్నారంటే, లోకంలో జ్ఞానులు ఉండటమే అరుదు. జ్ఞానులు అయిన వాళ్లు సాధారణంగా గృహస్థామము స్వీకరించరు. యోగులలో గృహస్థాశ్రమము స్వికరించే వాళ్లు చాలా అరుదు. కాబట్టి అటువంటి యోగుల గృహములలో పుట్టడం చాలా చాలా అరుదు, కష్టము అందుకే "ఏ తద్ధి దుర్లభతరం" అని వాడారు వ్యాసుల వారు.

43. తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికమ్ |
యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన || ||

పూర్వజన్మలో యోగమును పూర్తిగా అభ్యసించకుండా, ఏ కొంచెమో మిగిలిపోతే, తిరిగి మరుజన్మలో యోగుల ఇంట్లో జన్మించిన వాడు, తాను పూర్వజన్మలో అభ్యసించిన యోగమును కొనసాగిస్తాడు. ఆ ప్రకారంగా అతడు మోక్షమును పొందడానికి తీవ్రమైన ప్రయత్నం చేస్తాడు. ముందు జన్మలో యోగమును అభ్యసించి మధ్యలో మరణించిన వారు మరుజన్మలో శుచి మంతులు, శ్రీమంతులు, జ్ఞానవంతులు, యోగులు అయిన వారి గృహములలో పుడతారు అని చెప్పిన తరువాత, అలా పుట్టిన వారు ఏం చేస్తారు. మరలా ఒకటో క్లాసునుండి మొదలు పెడతారా! లేక చదువు ఎక్కడ ఆపారో అక్కడి నుండి మొదలు పెడతారా! అనే విషయాన్ని ఈ శ్లోకంలో స్పష్టం చేస్తున్నాడు పరమాత్మ.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఓ అర్జునా! మధ్యలో యోగాభ్యాసము ఆపిన యోగి మరుజన్మలో శ్రీమంతులు, శు చిమంతులు, జ్ఞానులు, యోగుల ఇంట్లోపుడతాడు అని చెప్పాము కదా. అటువంటి జన్మపొందినతరువాత, అతడు, కిందటి జన్మలో తాను ఎక్కడ యోగాభ్యాసము ఆపాడో అక్కడి నుండి మొదలుపెడతాడు. ఎందుకంటే అతని వెంట అతని వాసనలు అంటే బుద్ధి, సంస్కారము అతని వెంటే వస్తాయి. అంతకు ముందు జన్మలో ధ్యానం అభ్యాసము చేసాడు కాబట్టి మరు జన్మలో కూడా అదే ధ్యానము కొనసాగిస్తాడు. జ్ఞాన సిద్ధికి, యోగం సంపూర్ణంగా సిద్ధించడానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. అందుకే సంసిద్ధా అని వాడారు. సంసిద్ధుడు అవుతాడు. యోగుల వంశంలో జన్మించడం వలన అతని చుట్టు ఆద్యాత్మిక వాతావరణం ఉంటుంది.

కాబట్టి మనం ఈ జన్మలోనే ధ్యాన యోగము అవలంబించాలి. ఎంత వరకు చేయగలమో అంతవరకు అభ్యాసము చేయాలి. ఆ అభ్యాసము మరు జన్మకు కారీఫార్వర్డు అవుతుంది. మంచి జన్మ, లభిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక బుద్ధి పుడుతుంది. మనం ధరించినది స్థూల దేహము అయితే మనలో ఉన్న మనోబుద్ధిఅహంకారములు సూక్ష్మదేహము. మనం చేసే పాపపుణ్యాలు ఈ సూక్ష్మదేహమును అంటి పెట్టుకొని ఉంటాయి. స్థూల దేహము మరణించిన తరువాత, ఈ సూక్ష్మదేహం, ఆ జమ్మలవాసనలను తనతో కూడా అంటి పెట్టుకొని వెళుతుంది. మరుజమ్మలో తన అభ్యాసమును కొనసాగిస్తుంది అని పరమాత్మ ఇక్కడ స్పష్టం చేస్తున్నాడు.

కాబట్టి మనము మరణించిన తరువాత మనతోబాటు వచేవి మనం చేసే మంచి పనులు, పుణ్యకార్యముల ఫలములు, పాపంచేస్తే ఆ పాపఫలములు. అంతేకానీ, మనం సంపాదించిన ధనం, ఆస్తులు, బంధుమిత్రులు మన వెంట రారు. అన్నదమ్ములు, సంతానము, బంధువులు మనం సంపాదించిన ధనం, ఆస్తి కోసం కొట్లాడుకుంటారే కానీ, మనగురించి పట్టించుకోరు. మరణించిన తరువాత, అప్పటి వరకు సంపాదించిన ధనం అటక మీద బస్తాలలో కానీ మూలుగుతుంటుంది. పొలాలు, ఇళ్లస్థలాలు, ఇళ్లు ఉన్నచోటనే ఉంటాయి. బంధుమితులు శ్మశానం దాకా వస్తారు. తరువాత చేయాల్సింది ఒంటరి ప్రయాణం. అప్పుడు సూక్ష్మరూపంలో అంటే వాసనల రూపంలో మన వెంట వచ్చేది మనం చేసుకున్నపుణ్యం లేక పాపం.

కాబట్టి ప్రతి వాడూ బంధువుల మీద ఆస్తి, ధనము మీద మమకారం తగ్గించుకోవాలి ఈ ప్రపంచమే సర్వస్వము, సుఖమయము అనే అజ్ఞానమును వదిలిపెట్టి, నేను వేరు ఈ దేహము వేరు అనే భావన కలిగి ఉండాలి. ఆత్మను గురించిన జ్ఞానమును పెంపొందించుకోవాలి. ధ్యనము భగవన్నామస్మరణ, శాస్త్రపఠనము చేయాలి. పరోపకారము చేయాలి. సమాజసేవ చేయాలి. మనం ఎంత చేస్తే అంత పుణ్యము మనకు వస్తుంది. అది మరుజన్మకు కూడా సంక్రమిస్తుంది. కాబట్టి ఈ జన్మలోనే అంతా చేయగలమా లేదా అనే సంశయం వదిలిపెట్టి, చేయగలిగినంత చేయడానికి పయత్నం చేయాలి. ఇదే ప్రతి మానవుని కర్తవ్యం.

అమరనధ అమర

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

44. పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రియతే హ్యవశోఽపి సః |
జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే || ||

పైరెండు శ్లోకములలో చెప్పబడినట్టు అంతకు ముందు జన్మలో యోగాభ్యాసము చేసి పూర్తికాకముందే మధ్యలో మరణించిన యోగి, తాను పూర్వజన్మలో అభ్యసించిన యోగము యొక్క బలము చేత, మరుజన్మలో కూడా, అతని ప్రమేయం ఏమీ లేకుండానే యోగాభ్యాసము వైపుకు లాగబడుతున్నాడు. ఇది అంతా అతని పూర్వజన్మసంస్కారము వలన జరుగుతూ ఉంది.

ఇక్కడ మరొక సందేహము కూడా సమాధానం ఇస్తున్నాడు పరమాత్మ అదేమిటంటే శ్రీమంతుల ఇంట్లోపుడితే, అతనికి ఉన్న ధన బలము. అతని స్నేహితులు. చుట్టుపక్కల ఉన్న వాతావరణం అతనిని చెడు అలవాట్లువైపు లాగుతుంది కదా! మరి, అతనికి యోగాభ్యాసం చేయడానికి ఎలా వీలు కుదురుతుంది. అని ప్రతి వాడికీ సందేహము కలుగుతుంది. దానికి పరమాత్మ ఇచ్చిన సమాధానమే ఈ శ్లోకము.

పూర్వజన్మలో యోగాభ్యాసము చేసి, అది పూర్తి కాకుండానే మరణించిన యోగి మరుజమ్మలో శ్రీమంతులు, ఆచారవంతులు అయిన వారి గృహములో జన్మిస్తాడు అని చెప్పాను కదా! అతనికి ఉన్న ధనము, పరిసరాలు అతడిని చెడు అలవాట్లవైపు లాగినా, ఈ యోగభ్రష్టుడు వాటి వంక చూడడు. ఆధ్యాత్మికతే వైపే మొగ్గు చూపుతాడు. అతడి పూర్వజన్మ సంస్కార బలం అటువంటిది, కాబట్టి మనం ఏచిన్న పుణ్యకార్యము చేసినా అది మనకు తరువాతి జన్మలో ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా పాపం చేసినా అది మరుజన్మలో పాపకార్యముల వంక లాగుతూనే ఉంటుంది. పుణ్యకార్యములు, ధ్యానము, మంచి బుద్ధిని కలిగిస్తే, పాపవు పనులు పాపబుద్ధిని కలిగిస్తాయి.

ఇప్పటికీ మనం అక్కడక్కడా చూస్తుంటాము. ముమ్మిడి వరం బాలయోగి, రమణ మహర్షి, కంచి పరమాచార్య, త్యాగరాజు మొదలగు వారు. ఇంకా మనకు తెలియని వారు ఎంతోమంది ఉన్నారు. వారందరూ ముందు జన్మలో ఆధ్యాత్మికతలో మునిగి తేలిన వారు కాబట్టి మరుజన్మలో కూడా వారు చిన్నప్పటి నుండి ఆధ్యాత్మిక బుద్ధి కలిగి ఉంటారు. ఆధ్యాత్మికతవైపుతే లాగబడతారు. వారిని ప్రాపంచిక విషయాలు ప్రలోభపెట్టలేవు. అంటే ముందు జన్మలో యోగాభ్యాసము ఆధ్యాత్మికత పెంపొందించుకున్నవాడు, మరు జన్మలోకూడా ఆ వైపుకు బలవంతంగానైనా లాగబడతాడు.

రెండవ పాదంలో, అటువంటి యోగి ఎటువంటి గతులు పొందుతాడో వివరిస్తున్నాడు పరమాత్మ. అటువంటి జిజ్ఞాసువు, తిరిగి వేదములు, శాస్త్రములు, వాటిలో ఉన్న కర్మకాండల వంక చూడకుండా, కేవలము పరమాత్మను తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఎందుకంటే అతడు పూర్వజన్మలో ఈ కర్మకాండల స్థితిని దాటి, నిర్గుణపరబ్రహ్మను ఉపాసించే స్థితికి చేరుకున్నాడు,

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

కాని కాలం తీరడం వలన మరణించాడు. మరుజన్మలో అతడు చెడు అలవాట్ల వైపు లాగబడకుండా మరలా కర్మకాండల వంక, ప్రాపచిక సుఖముల వంక పరుగెత్తకుండా, ఆత్మజ్ఞానం కొరకు ప్రయత్నం చేస్తాడు. పరమ సుఖమును, శాంతిని పొందుతాడు. తుదకు పరమాత్మలో ఐక్యం అవుతాడు. అటువంటి వాడికి మరుజన్మ ఉండదు.

45. ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః |
అనేకజన్మసంసిద్ధస్తతో యాతి పరాం గతిమ్ || ||

ఈ ప్రకారంగా ప్రయత్నపూర్వకంగా యోగమును అభ్యసించే వాడు, తన సాపములను పోగొట్టుకుంటాడు. పరిశుద్ధుడు అవుతాడు. తన పూర్వజన్మలలో చేసిన యోగాభ్యాసము వలన కలిగిన సంస్కారములతో అతడి యోగము సిద్ధిస్తుంది. దాని ఫలితంగా ఉత్తమ గతులను పొందుతాడు. తన పూర్వజన్మలలో పట్టుదలతో, ప్రయత్నపూర్వకంగా యోగమును అభ్యసించి సిద్ధిపొందకుండానే దేహమును విడిచిపెట్టిన యోగి, మరుజన్మలో సల పాపములనుండి విముక్తి పొంది, పరిశుద్ధమనస్కుడై, శుద్ధసత్వగుణ సంపన్నుడై, నిరంతర అభ్యాసముతో యోగసిద్ధిని పొందుతాడు. తరువాత మోక్షమును పొందుతాడు. కాబట్టి యోగ సిద్ధిని పొందడానికి మూడు ముఖ్యలక్షణములు కలిగి ఉండాలి.

1. ప్రయత్నము, పట్టుదల.
2. అనేక జన్మలలో చేసిన అభ్యాసము.
3. చేసిన పాపములు పోగొట్టుకోవడం,

కొత్త పాపాలు చేయకపోవడం. కాబట్టి ఏకార్యము తలపెట్టినా దానికి పట్టుదల ధృఢ సంకల్పము, అత్యవసరము. ఈ రెండు ఉంటే సాధారణమైన పనులే కాదు ఆధ్యాత్మిక కార్యములు కూడా చక్కగా సిద్ధిస్తాయి. పట్టుదల, ప్రయత్నం లేని వాడు ఏ కార్యము చేయలేడు. ఈపట్టుదల ప్రయత్నము పూర్వ జన్మలలో చేసిన అభ్యసం వలన కలుగుతుంది. మోక్షము పొందాలనే కోరిక దాని మీద ఇష్టము కలుగుతాయి. అటువంటి యోగి మరుజన్మలో తన ప్రమేయం ఏమీ లేకుండానే ఆధ్యాత్మికతవైపుకు మళ్లుతాడు.నేరుగా యోగాభ్యాసము చేస్తాడు. ఆధ్యాత్మికతవైపుకు మళ్లుతాడు. నేరుగా యోగాభ్యాసము చేస్తాడు. ఇదంతావిన్న తరువాత, మోక్షం కావాలంటే ఎన్నోజన్మలు ఎత్తాలోఅని సందేహం రావచ్చు. పట్టుదల, ప్రయత్నము, అభ్యాసము ఇవి చక్కగా ఉంటే ఒకటి రెండు జన్మలలోనే మోక్షస్థితిని పొందవచ్చు. దీని కన్నా ముందు ఇంతవరకు మనం తెలిసో తెలియకో చేసిన పాపములను పోగొట్టుకోవాలి. ఇది ధ్యానము, నిష్కామకర్మలు, భక్తి వీటి వలన సాధ్యం అవుతుంది. అప్పుడు మనసు నిర్మలంగా ఉంటుంది. ధ్యానం కుదురుతుంది. ఇదంతాచేస్తే వచ్చే ఫలితము పరాంగతిమ్ అని అన్నాడు పరమాత్మ

అమరనధ్ అమర్

అంటే పరమ గతి. అంటే తిరిగి రాని స్థితి పునర్జన్మ లేని స్థితి. జీవాత్మ పరమాత్మలో కలిసే స్థితి. బహ్మానుభూతి. ఇవిఅన్నీ పరమగతులే. వాటి కోసం మనం నిరంతరం ప్రయత్నించాలి.

46. తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః |
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున || ||

ఓ అర్జునా! యోగాభ్యాసము చక్కగా చేసి సిద్ధి పొందిన వాడు, తపస్సు చేసేవారి కంటే, శాస్త్రములను అధ్యయనం చేసిన వారి కంటే, కర్మయోగమును అవలంబించిన వారి కంటే, అధికుడు అని చెప్పబడుతున్నాడు. ఈ శ్లోకంలో యోగులు ఎన్నివిధాలుగా ఉంటారో చెప్పాడు పరమాత్మ. మొదటి తరగతి వారు తపస్సు చేసే వాళ్లు అంటే దైవాన్ని సగుణోపాసన చేసే వాళ్లు. వీరు భక్తులు అని కూడా అనవచ్చు. రెండవ తరగతి వారు శాస్త్రములను చదవడం, వినడం, మననం చేయడం, మననం చేసిన దానిని చక్కగా అర్థం చేసుకోవడం, దాని ద్వారా జ్ఞానం సంపాదించడం. వీరిని జ్ఞానులు అని అంటారు. మూడవ తరగతి వారు కర్మిభ్య: అంటే యజ్ఞములు, యాగములు,క్రతువులు వ్రతములు, పూజలు మొదలగు కర్మలు చేసేవాళ్లు. తరువాతి తరగతి వారు యోగులు. ఈ యోగులు ఎవరంటే, పైన చెప్పిన తరగతులు అన్ని దాటి, వాటిలో చెప్పినవి అన్ని చేసి, ఇంద్రియ నిగ్రహము మనో నిగ్రహము పాటించి, ద్యానము లో కూర్చుని మనసును ఆత్మయందు నిలిపిన వాడు యోగి ఈ యోగి పైన చెప్పబడిన యోగులందరికంటే అధికుడు.

మనకు తపోధనులు, పండితులు, వేదములు, శాస్త్రములు అధ్యయనం చేసిన వారు, అగ్నిహూత్రము, యజ్ఞములు. యాగములు మొదలగు కర్మలు చేసినవారు. సాధారణంగా కనపడుతుంటారు. వీరందరి కంటే యోగి గొప్పవాడు. యోగి అంటే యోగమును అధ్యసించిన వాడు, యోగము అంటే ధ్యానయోగము. మనసును ఆత్మలో నిలపడం. ఆత్మదర్శనం చేయడం. ఆత్మానందాన్ని పొందడం. దీనినే యోగం అని తెలుసుకున్నాము. ఈ యోగము అవలంబించిన వాడే ఉత్తముడు, సర్వశ్రేష్టుడు. శ్రద్ధ భక్తితో ధ్యానం చేసి మనసును నిగ్రహించి ఆ మనసునుఆత్మలో లయం చేసే వాడే యోగి. వాడే అందరి కంటే గొప్పవాడు. అంటే తపస్సు చేసే తాపసులు, శాస్త్రములను అధ్యయనం చేసే జ్ఞానయోగులు, కర్మలను చేసే కర్మయోగులు తక్కువ వారు అని అర్థం కాదు. వీరిలో ఒకరికంటే ఒకరు గొప్పవాగు. కర్మ, జ్ఞానము, తపస్సు, వీటి కంటే ధ్యానము, ఆత్మదర్శనము చేసినయోగి మోక్షానికి దగ్గరగా ఉంటాడు అని భావము. అంతే కానీ అవేమీ తక్కువ కాదు. చేయకూడనివి కాదు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఇదంతా చెప్పిన తరువాత కృష్ణుడు అర్జునుడికి ఒక ఉచిత సలహా ఇచ్చాడు. తస్మాత్ యోగీ భవ అర్జున అంటే "ఓ అర్జునా! నువ్వు కూడా యోగం చెయ్యి యోగివి కా! బాగుపడతావు అని అర్జునుడికి చెప్పాడు. దీని అర్థం యుద్ధం మానేసి యోగం చేయమని కాదు. ఆత్మజ్ఞానమును సంపాదించు. నీవు వేరు ఈ శరీరము వేరు. ఈ శరీరం కొరకు చింతించకు. ఆత్మదర్శనం

చెయ్యి, నీ కర్తవ్యమును నీవు నిర్వరించు. దాని ఫలం గురించి ఆలోచించకు అని బోధించాడు.

ఈవిషయం కృష్ణుడు మనందరికీ చెప్పినట్టు భావించాలి. యోగి అంటే ఎవరో యోగము అంటే ఏమిటో దానిని ఆచరిస్తే ఏమవుతుందో, ఆచరించకపోతే ఏమవుతుందో, ప్రాపంచిక విషయముల నుండి ముక్తి పొందడానికి ధ్యానయోగము ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అనే విషయాలను కృష్ణుడు మనకు వివరంగా చెప్పి మనల నందరినీ యోగాభ్యాసము అంటే ధ్యానయోగము అవలంబించమని సూచించాడు.

యోగులు అంటే కాషాయాలు ధరించి, జడలు కట్టుకొని దండం పట్టుకొని ఊళ్లమ్మట తిరగడమో లేక మఠాలుస్థాపించడమో కాదు. ఎవరైనా ఎక్కడైనా, ఇంట్లో నైనా ఎక్కడైనా యోగము చేయవచ్చును, ఆత్మదర్శనం పొందవచ్చు అని నిరూపించాడు కృష్ణుడు. మనస్సునుప్రాపంచిక విషయముల నుండి మరలించి ఆత్మలో స్థిరంగా ఉంచడమే యోగము అని వివరంగా చెప్పాడు. నిరతంరము భగవంతుని మననం చేయువాడే యోగి అని చెప్పాడు. కాబట్టి ఆ యోగమును ఆచరించడం మన ధర్మం.

47. యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాంతరాత్మనా |
శ్రద్ధావాన్భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః || ||

తపస్సు చేసే వారు, జ్ఞానము సంపాదించిన వారు, కర్మలు చేసే వారి కంటే యోగి ఉత్తముడు అని చెప్పిన తరువాత, ఆ యోగులందరిలో పరమాత్మ యందు మనస్సు నిలిపి నిరంతరం పరమాత్మను శ్రద్ధతో ధ్యానించేవాడు ఆ యోగులందరి కంటే యుక్తులందరి కంటే ఉత్తముడు.

ఇది ఈ అధ్యాయంలో ఆఖరి శ్లోకం. ఈఅధ్యాయం సారం ఇందులో ఇమిడ్చాడు. సకల యోగులలో కల్లా, నా యందు మనసు నిలిపినవాడు, ఎల్లప్పుడూ నన్ను తలంచుకొనే వాడు, నన్ను మననం చేసేవాడు, శ్రద్ధతో,భక్తితో భజించేవాడు, అట్టివాడు యుక్తులలో ఉత్తముడు అని నా అభిప్రాయము. అంటే ఎవరంటే తనకు ఇష్టమో ఈ శ్లోకంలో స్పష్టంగా తెలియజేసాడు పరమాత్మ. కృష్ణుడు ఇక్కడ ఒక విషయం ప్రస్తావించాడు.

అమరనధ్ అమర్

భగవద్గీత
ఆరవ అధ్యాయము
ఆత్మ సంయమ యోగము
ధ్యాన యోగము

ఏ యోగము చేసినా ఏ కర్మ చేసినా శ్రద్ధ, భక్తి, ఈ రెండు ముఖ్యము. సాయిబాబా అవధూత కూడా శ్రద్ధ సబురు అని ఉపదేశించాడు. మనం సాయిబాబా ఉపదేశాలు పాటించము. ఆయన ఏ మతం వాడు అని వాదోపవాదాలకు దిగుతాము. వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసి వార్తలలోకి ఎక్కుతాము.ఆయనకు శాలువాలు కప్పుదామా, కిరీటాలు. పల్లకీ సేవలు చేయిద్దామా, ఇదంతా చేస్తే ఆయన మనకేంఇస్తాడు అని ఆలోచిస్తుంటాము. ఇదే భక్తి అనుకుంటాము. కాని అది మన అజ్ఞానము అని తెలుసుకోలేము.

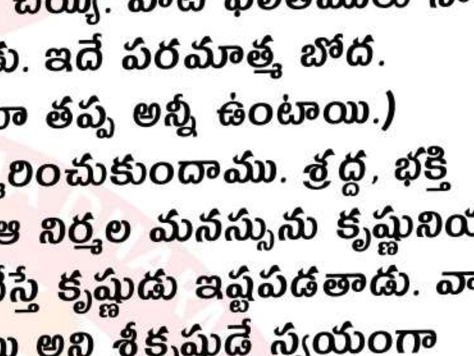
కాబట్టి ఎవరైతే ధ్యానయోగమును శ్రద్ధాభక్తులతో ఆచరిస్తారో, వారే నాకు ఇష్టులు యుక్తతములు అని పరమాత్మ చెప్పాడు ఇంకా పరమాత్మ మద్గతేనాస్తరాత్మనా అని స్పష్టంగా చెప్పాడు. మద్గతేన అంటే నీ మనసును నాలో నిలుపు. నా యందు నిలుపు. అంటే ముందు నన్ను అంటే కృష్ణుడిని సగుణోపాసన చేసి అంటే విగ్రహ రూపంలో పూజించి తరువాత నిర్గుణోపాసనలోకి వెళ్లాలి, ధ్యానయోగం ద్వారా మనసును ఆత్మయందు నిలుపాలి. అప్పుడే ఆత్మదర్శనం అవుతుంది అంశర్లీనంగా నిరంతరం వా యందు భక్తి సతిగి ఉండు అని చెబుతున్నాడు కృష్ణుడు.

చేసేది పూజ అయినా, తపస్సుఅయినా, ధ్యానం అయినా, యజ్ఞయాగములు, వ్రతాలు క్రతువులు అయినా, ఏది చేసినా నాయందు భక్తితో శ్రద్ధతో చెయ్యి. వాటి ఫలితములు నాకు అర్పించు. మనసును నిర్మలంగా ఉంచుకో. నిశ్చింతగాఉండు. ఇదే పరమాత్మ బోధ. (మానవులు అన్నీ చేస్తారు కానీ మైనస్ భక్తి, శ్రద్ధ ఈ రెండూ తప్ప అన్నీ ఉంటాయి.)

ఈ బోధలో చెప్పిన విషయములను మరొక సారి స్మరించుకుందాము. శ్రద్ధ, భక్తి పట్టుదల, ఏకాగ్రత మనసును నిర్మలంగా ఉంచుకోవడం, ఆ నిర్మల మనస్సును కృష్ణునియందు లగ్నం చేయడం, కృష్ణుని నిరంతరం ధ్యానించడం. ఇలా చేస్తే కృష్ణుడు ఇష్టపడతాడు. వాడే యోగులలో ఉత్తముడు. ఇది నా మతము. నా అభిప్రాయము అని శ్రీకృష్ణుడే స్వయంగా చెప్పినవుడు మనం వాటినిపాటించక తప్పదు. కాబట్టి మనందరం పైన చెప్పినలక్షణములను పాటించి భగవంతుని కృపకు పాత్రులు అవుదాము. దీనితో ఆత్మ సంయమ యోగము అను

ఆరవ అధ్యాయము సంపూర్ణము.

ఉపనిషత్తులయొక్క, బ్రహ్మవిద్యయొక్క,
యోగశాస్త్రము యొక్క సారమయిన భగవద్గీతలో,
ఆత్మసంయమ యోగము అను ఆరవ అధ్యాయము సంపూర్ణము.
ఓం తత్సత్ ఓం తత్సత్ ఓం తత్సత్



అమరనధ్ అమర్