

## శ్రీమద్భగవద్గీత వివేచన సారాంశము

### అధ్యాయము 6: ఆత్మ సంయమ యోగము

2/4 (శ్లోకము 11-23), ఆదివారం, 02 ఫిబ్రవరి 2025

వివేచకులు: గీత విశారద శ్రీ శ్రీనివాస వర్ణకర్ గారు/

YouTube లింక్: <https://youtu.be/ZKipaXL3gtc>

## యోగత్వము-అష్టాంగ యోగ విధానము

జయ శ్రీకృష్ణ! జయ భరతమాత! జయ గీతా పరివార్! గురువులైన పరమ పూజ్య గోవింద్ దేవ్ గిరీ జీ మహారాజు గారి సూక్ష్మ ఉపస్థితిని మానసికంగా అనుభూతి పొందుతూ వారికి హృదయపూర్వక వందనం సమర్పిస్తూ గీతా సేవి కార్యక్రమమును ప్రారంభించారు. జ్ఞాన ప్రదాత, సరస్వతీమాతా పుట్టినరోజు నేడు. ఈ పవిత్రమైన వసంత పంచమి రోజు ఆధ్యాత్మిక విద్య అయిన భగవద్గీతా యందలి అధ్యాయముల వివేచన చేసుకోవడం చాలా అదృష్టంగా భావిస్తూ భగవత్పూర్ణ మరియు దీపప్రజ్వలనతో వివేచనా సత్రమునకు స్వాగతం పలికారు గీతాసేవి. ఈరోజు వివేచనాకర్త గీతా విశారదులు ఆదరణీయ శ్రీనివాస్ వర్ణకర్ గారు. వారి గురువుగారికి వందనము సమర్పించి, భగవత్పూర్ణ చేసి, గీతాసేవీలందరికీ అభివాదము చేస్తూ తన వివేచనను ప్రారంభించారు. ఈరోజు విషయము భగవద్గీతా యందలి ఆరవ అధ్యాయమైన ఆత్మ సంయమ యోగము మధ్యాంశము. భగవద్గీతా యందలి 10వ అధ్యాయమైన విభూతి యోగము లోని 32వ శ్లోకములో పరమాత్మ "అధ్యాత్మవిద్యా విద్యానాం " అనగా విద్యలన్నింటిలోకి ఆధ్యాత్మిక విద్యను నేనై ఉన్నాను అని తెలియ జేయుచున్నారు. ఎట్టి విద్యనైనా అభ్యసించుటకు ఆత్మవిశ్వాసము, ఆత్మ నియంత్రణ, మరియు ఏకాగ్రత, ఆత్మ సంయమము అవసరము. ఈ విషయములకు సంబంధించిన అధ్యాయమే ప్రస్తుత అధ్యాయము ఆత్మ సంయమ యోగము. పరమాత్మ ఈ అధ్యాయము ద్వారా మానవుడు తన యొక్క శరీరము, ఇంద్రియములు, మనసు, బుద్ధి మరియు ఆహార, విహారాదులందు, నిద్ర యందు నియంత్రణ కలిగి ఉంటూ ఎటుల తనతో యోగమును కలిగి ఉండగలమో, ఆత్మ సంయమము ఎలా పొందగలమో దానికి ఏమేమి అవసరమో తెలియ జేయుచున్నాడు. మనము పూర్వ వివేచనలో కర్మ త్యాగము, కర్మయోగము లలో రెండూ శ్రేష్టమైనవే అని, సన్యాసి మరియు యోగి, వీరి ఇద్దరిలో బాహ్యంగా చూచుటకు వేషధారణలో వీరు వేరుగా కనబడినా, వారి యొక్క అంతరంగ స్థితి సమానముగా ఉండునని తెలుసు కున్నాము. అష్టాంగ యోగంలోని ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న ధ్యానము అనే అవస్థను చేరుటకు మొదట యోగారూఢుడు కావలెనని తెలుసుకున్నాము. యోగారూఢత్వము పొందవలెనంటే మొదట మానవుడు తన వంతు ప్రయత్నము చేయాలి. తన ప్రయత్నముతో ఇంద్రియ విషయముల యందు ఉత్సుకత లేకుండా కర్మల యందు అసక్తతనకలిగి ఉంటూ, కర్తవ్య రూపములో కర్మలన్నింటిని చేస్తూ, మనసులో కలిగే సంకల్ప, వికల్పాలను నిర్మీవము చేస్తూ, "ఉద్ధరేదాత్మనాత్మనాం", స్వయంగాస్వయంను, తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి. ఈవిధముగా మానవుడు ప్రయత్నము చేసినా కూడా భగవత్కృప కూడా అవసరమే. మానవ ప్రయత్నము లేనిదే భగవత్కృప అందదు. భగవంతుని కృప లేనిదే ఏమీ జరగదు. సాధకుడు తన ప్రయత్నముతో మరియు భగవత్ కృపతో ఎప్పుడైతే యోగారూఢ స్థితిని చేరుతాడో అప్పుడు అతనికి ఏకాంతము యొక్క అవసరము ఉంటుంది.

అప్పుడు అతడు ధ్యానమును సాధనముగా చేసుకోవాలి. ధ్యానము చేయగలిగిన స్థితిని పొందిన తర్వాత ధ్యానము చేయుటకు కూర్చోవడానికి స్థలము ఎలా ఉండాలో పరమాత్మ తెలియజేయు చున్నాడు.

6.11

**శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య, స్థిరమాసనమాత్మనః|  
నాత్యుచ్చితం(న్) నాతినీచం(ఞ్), చైలాజినకుశోత్తరమ్||11||**

పరిశుభ్రమైన ప్రదేశమున క్రమముగా ధర్మాసనమును, జింకచర్మమును, వస్త్రమును, ఒకదానిపై ఒకటి పఱచి, అంత ఎక్కువగాకాని, తక్కువగాకాని కాకుండా సమానమైన ఎత్తులో స్థిరమైన స్థానమును ఏర్పఱచుకొనవలెను.

ధ్యానాభ్యాసము చేయడానికి కూర్చునే స్థలము పరిశుద్ధముగా ఉండాలి. స్వచ్ఛత, శుద్ధత మరియు పవిత్రత అను మూడు పదముల కలయికనే పరిశుద్ధత. ఎవరైనా మహాత్ములు సాధన చేస్తూ నివసించిన ఆశ్రమము, పవిత్ర స్థలము అగును. తీర్థ క్షేత్రము అగును. అచట పారమార్థిక అంతర్జాలము బహుభాగుగా పని చేయును. అట్టి స్థానములో ఎక్కువగా ఎత్తు మీద కాక, అలాగే పల్లముగా లేకుండా చూసుకొని, ఒక చదువైన స్థలములో దర్మాసనము వేసి, దానిపై సహజముగా మరణము సంభవించిన జింక యొక్క చర్మమును ఉంచి, దానిపై ఒక ఖాదీ వస్త్రమును పరిచి ఆసనమును తయారు చేసుకోవాలని. అట్టి స్థలము

నిశ్శబ్దముగా, శాంతముగా ఉండాలి. ఎక్కువసేపు తృప్తితో, ప్రశాంతముగా కూర్చోగలిగే వాతావరణము కలిగి ఉండాలి. కాని ప్రస్తుత సమయములో మనము ధ్యానాభ్యాసము చేయాలంటే కూర్చున్న స్థలము శుభ్రముగా, ప్రశాంతముగా ఉండేలా చూసుకొని, ఒక సాధారణ ఆసనము వేసుకున్నా సరిపోతుంది. యోగా చేయడము అనగానే, ఆసనములు మాత్రమే వేయడము అని అనుకుంటాము. పరమాత్మతో యోగత్వమును పొందుటకు ఆసనములు వేయడము మొదటి మెట్టు మాత్రమే. ఈ ఆసనముల అభ్యాసము వలన శరీరముపై నియంత్రణ కలుగును. మానవుని శరీరము అత్యంత స్థూలమైనది. దానికన్నా సూక్ష్మమైనవి ఇంద్రియములు వానికన్నా సూక్ష్మమైనవి మనసు మరియు బుద్ధి. మొదట స్థూలమైన శరీరము పైన నియంత్రణ రావాలి, దాని కోసము మనము ఆసనముల అభ్యాసము చేసి, ఆసన సిద్ధి పొందాలి. ఆసన సిద్ధి పొందిన తర్వాత ధ్యానానికి కూర్చోవాలి. ధ్యానాత్మకమైన ఆసనములు పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము, గోముఖాసనము మొదలైనవి. ఈ విధముగా ధ్యానాభ్యాస క్రమము పరమాత్మ ఇంకనూ వివరించుచున్నారు.

6.12

**తత్రైకాగ్రం(మ్) మనః(భీ) కృత్వా, యతచిత్రేన్ద్రియక్రియః|  
ఉపవిశ్యాసనే యుజ్ఞ్యాద్, యోగమాత్మవిశుద్ధయే||12||**

ఆ ఆసనము పై కూర్చొని, చిత్రేంద్రియ వ్యాపారములను వశము నందుంచుకొని, ఏకాగ్రత గల మనస్సుతో అంతఃకరణశుద్ధికై ధ్యానాయోగమును సాధన చేయవలెను.

స్థూలమైన, సాధకుని శరీరము స్థిరాసనములో కూర్చోవడానికి అలవాటు పడిన తర్వాత సూక్ష్మమైన అంతఃకరణము నియంత్రణ చేయడము ప్రారంభించాలి. మన అంతరంగము నందు అనేకానేక జన్మల నుండి ప్రస్తుత జన్మ వరకు పేరుకుపోయిన విషయాలు కలవు. ఉదాహరణకు మన చరవాణిలోని వాట్సాప్ లో అనవసరమైన మెసేజ్ లు పేరుకు పోతే, కొత్తగా వచ్చే మెసేజెస్ ని స్టోర్ చేసుకోలేదు. అలాంటప్పుడు మనము అనవసరమైన మెసేజ్ లను డిలీట్ చేయాలి వస్తుంది. అదేవిధముగా మన అంతరంగములో అనగా మనసులో, చిత్తములో ఏవైతే అనావశ్యక విషయాలు నిండిపోయి ఉన్నవో వాటిని యోగా అభ్యాసము వలన శుద్ధి చేసుకోవాలి. దానికోసం మనసును ధ్యేయముపై ఏకాగ్రము చేయాలి. ఇచ్చట ధ్యేయము, సాధకుని

ఇష్టదైవము. ఆత్మ సహజముగా, శుద్ధముగా, పవిత్రముగా ఉండును. కాని ఈ శ్లోకములో ఆత్మ యొక్క అర్థము మన యొక్క అంతఃకరణము. అనగా మనస్సు, బుద్ధి చిత్తము, అహంకారము. వీటిని శుద్ధి చేయుటకు మనస్సును పవిత్రమైన ఇష్ట దైవముపై ఏకాగ్రము చేస్తూ యోగమును అభ్యాసము చేయాలి. ఆసనములు వేస్తూ స్థూలమైన శరీరమును నియంత్రిణలో ఉంచుకుంటూ, ఏకాగ్రతతో ఇష్ట దైవము పై మనస్సును ఉంచుతూ అంతఃకరణను శుద్ధి చేసుకోవాలి. దీనికోసము ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేయాలి. ప్రత్యహారమును పాటించాలి. అనగా ఇంద్రియములను బాహ్య విషయాలపై పోనీయకుండా నియంత్రించి, ఇంద్రియముల కంటే సూక్ష్మమైన మనస్సును భగవంతునిపై ఏకాగ్రము చేయడము వలన, ఇంద్రియములు అంతర్ముఖ మగును. ఈ విధముగా యోగాభ్యాసము ప్రత్యక్షముగా శరీరము పై పరోక్షముగా అంతరంగము పై ప్రభావము చూపి అంతఃకరణను శుద్ధి చేయును. తన అంతఃకరణ శుద్ధికి ప్రయత్నించు ధ్యానాభ్యాసి ఎట్లు కూర్చోనవలెనో, దృష్టి ఎచ్చట నిలపవలెనో పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు.

6.13

**సమం(జ్ఞ)కాయశిరోగ్రీవం(న్), ధారయన్నచలం(మ్) స్థిరః|  
సమ్రేక్ష్య నాసికాగ్రం(మ్) స్వం(న్), దిశశ్చానవలోకయన్||13||**

శరీరమును, మెడను, శిరస్సును నిటారుగ నిశ్చలముగా స్థిరముగా నుంచి చూపులను ఏ దిక్కునకు పోనీయక తన నాసికాగ్ర భాగమునందే దృష్టిని నిలుపవలెను.

ధ్యానము చేయువాడి వెన్నెముక నిటారుగా లేకపోతే ఎక్కువసేపు ఆసనంలో కూర్చోలేడు, అందువలన శరీరమును, వెన్నెముకను, కంఠమును, శిరస్సును నిటారుగా నిలిపి కదలక స్థిరముగా కూర్చోవాలి. ఈవిధముగా ఆసనము అలవాటైన తదుపరి, కండ్లు మూసుకొని కూర్చుంటే నిద్ర వస్తుంది కాబట్టి, కండ్లు తెరిచి దృష్టిని తన నాసికాగ్రముపై లేదా భృకుటి మధ్యలో కేంద్రీకరించాలి. తద్వారా మనస్సుకు ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. ఈవిధముగా ఆసనసిద్ధి మరియు ఏకాగ్రత కుదిరిన తర్వాత ఏమి చేయవలెనో పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నారు.

6.14

**ప్రశాంతాత్మా విగతభీః(ఠ్), బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః|  
మనః(న్) సంయమ్య మచ్ఛిత్తో, యుక్త ఆసీత మత్పరః||14||**

ధ్యానయోగి ప్రశాంతాత్ముడై, భయరహితుడై, బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాటించుచు, మనోనిగ్రహముతో మత్పరాయణుడై నిశ్చలుడై యుండవలెను.

ధ్యానాభ్యాసి యొక్క అంతఃకరణమును ధ్యేయము వైపు ఎలా నిలపాలో ఇచట పరమాత్మ తెలియ జేయుచున్నాడు. అధికముగా పని ఒత్తిడి ఉన్నచోశాంతముగా ధ్యానము చేయలేము. అలాగే చింతనతో కూడిన మనస్సుతో ధ్యానము చేయలేము. ఏ విషయము గురించి అయినా మనస్సులో అనగా అంతరంగములో భయము ఉంటే ధ్యానము సంభవము కాదు. ఏ విషయాల వలన మనస్సు విచిలితమగునో ఆ విషయముల గురించి చింతించకూడదు. అందువలన ధ్యానాభ్యాసి ప్రశాంత చిత్తమును కలిగి ఉండి, నిర్భయత్వముతో సాధన చేయాలి. ఒకవేళ అతడు బ్రహ్మచారి అయితే బ్రహ్మచర్య వ్రతమును ( ఎవరి యొక్క మనస్సు బ్రహ్మమునందే సంచరిస్తూ ఉంటుందో అతడే బ్రహ్మచారి) ఒకవేళ గృహస్థుడు అయితే గృహస్థ వ్రతమును (ఏకపత్నీవ్రతము) ఆచరిస్తూ ఉండాలి. మనస్సును సంకల్పముతో అనగా ప్రయత్నంతో ఇష్ట దైవము యందే నిలపగలగాలి. మనస్సును సంయమముతో భగవంతుని యందు నిలపాలి. భగవంతుని యొక్క రూపము నందు చిత్తమును నిలపాలి. ఇట్టి ధ్యానాభ్యాసము ఎంత కాలము చేయవలెనో మరియు అట్టి అభ్యాసము యొక్క ఫలితము గూర్చి పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు.

**యుజ్ఞాన్నేవం(మ్) సదాత్మానం(యః), యోగీ నియతమానసః।  
శాన్తిం(న్) నిర్వాణపరమాం(మ్), మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి॥15॥**

మనోనిగ్రహశాలియైన యోగి నిరంతరము పరమేశ్వరుడనైన నా స్వరూపమునందే ఆత్మను ఈ విధముగా లగ్నమొనర్చి నా యందున్న పరమానందమునకు పరాకాష్ఠ రూపమైన శాంతిని పొందును.

ప్రతీరోజూ యోగాభ్యాసము చేయగా చేయగా నిదానముగా చేసే సమయము పెరుగును. ప్రతీ మానవుడు తన జీవితంలో నిరోగి అవస్థను, సుఖమును మరియు సమాధాన అవస్థను పొందాలి అంటే నిరంతరము యధాశక్తితో యోగాభ్యాసము చేయాలి. తద్వారా ఆసన సిద్ధి కలిగి అంతఃకరణమును ఏకాగ్రము చేస్తూ ధ్యానము చేస్తూ ఉంటే, సాధకుని ధ్యానించే సమయము మరియు ధ్యాన తీవ్రతను బట్టి, అతనికి ఆ పరమాత్మలో ఉన్న పరమశాంతి యొక్క ప్రాప్తి కలుగును. ఈ స్థితి అందరికోసం కాదు. ఎవరైతే యోగారూఢుడై అనగా ఇంద్రియములను, అంతర్మూఖము చేసి అంతఃకరణను శుద్ధి చేసుకున్నాడో అతడే తర్వాత మెట్టు అయిన ధ్యానమునకు అర్హుడు. అట్టి ధ్యానము యొక్క సమయము, ప్రయత్న తీవ్రతను బట్టి అతడు ఆ పరమాత్మ కృప వలన పరమాత్మతో ఏకరూపుడై పరమాత్మ యొక్క పరమ శాంతిని అనుభూతి పొందగలడు. ఇట్టి ధ్యానయోగి యొక్క ఆహారాది నియమముల గురించి రెండు శ్లోకముల ద్వారా పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు.

**నాత్యశ్చ తస్తు యోగోఽస్తి, న చైకాంతమనశ్చ తః।  
న చాతిస్వప్నశీలస్య, జాగ్రత్ నైవ చార్జున॥16॥**

అర్జునా ! అతిగా భుజించువానికని, ఏ మాత్రము భుజింపనివానికని, అతిగా నిద్రించువానికని, ఎల్లప్పుడును (ఏమాత్రము నిద్రింపక) మేల్కొనియుండువానికని ఈ యోగసిద్ధి కలుగదు.

యోగారూఢ దశకు చేరుకున్న వాడే ధ్యానమునకు అర్హుడు. కాని ఎవరైతే అధికముగా భుజిస్తారో, లేదా ఆకలితో ఉంటారో అనగా అస్సలు భుజించరో అట్టివారు ధ్యానమునకు కూర్చుంటే ఏకాగ్రత కుదరదు. అలాగే అతిగా నిద్రించేవాడు మరియు అస్సలు నిద్రపోని వానికి కూడా ఏకాగ్రత కుదరదు. ఇట్టి వారికి ధ్యానము, యోగము సిద్ధించదు. ఇట్టి ఆహారము, నిద్ర యొక్క అవసరము ప్రతీ ఒక్కరిలో వేరువేరుగా ఉంటుంది. మరి దీని యొక్క కొలమానము ఏమిటనేది? మనకు ఆయుర్వేదము చెబుతుంది.

**ద్వౌ భాగౌ పూరయేదన్నైః తోయే నైకం ప్రపూరయేత్**

**మారుతస్య ప్రచారార్థం చతుర్థమవశేషయేత్ ॥**

కడుపులోని సగభాగమును అన్నాదుల చేతను, పాతిక భాగమును నీటి చేతను నింపి తక్కిన పాతిక భాగమును గాలి ఆడుటకు ఖాళీగా ఉంచవలెను. కడుపు నిండుగా భోజనము చేస్తే అస్వస్థత కలుగుతుంది. అస్వస్థతతో ధ్యానము చేయలేము. ఎవరైతే స్వయంంలో స్థిరముగా ఉంటాడో, అతడు స్వస్థతను కలిగి ఉంటాడు. అనగా ఆత్మలో చిత్తమును ఉంచగలిగితే అదే స్వస్థత. అట్టి స్వస్థ శరీరము కోసం ఎట్టి ఆహారము స్వీకరించాలో పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు.

**యుక్తాహారవిహారస్య, యుక్తచేష్టస్య కర్మసు|  
యుక్తస్వప్నావబోధస్య, యోగో భవతి దుఃఖహా||17||**

ఆహార విహారాదులయందును, కర్మాచరణములయందును, జాగ్రత్స్వప్నాదులయందును యథాయోగ్యముగ ప్రవర్తించు వానికి దుఃఖనాశకమగు ధ్యానయోగము సిద్ధించును.

ఇచట ఇంద్రియ విషయములు పరిగణించబడును. శరీరమునకు కావలసిన ఆహారము మితముగా తీసుకుంటూ, ఇంద్రియముల ద్వారా యోగ్యమైన విషయాలను మాత్రమే స్వీకరించాలి. చాలా ఎక్కువగా కార్యములను ఆచరిస్తే అతడు కర్మయోగి అనబడరు. చేసే పనికి ఒక ప్రమాణము ఉండాలి. నిద్ర, మెలుకువలు కూడా శరీరానికి సరిపడినంతగా ఒక ప్రమాణములో ఉండాలి. అనగా మితాహారము, మిత విహారము, మితకర్మ, మితనిద్ర, మితజాగరణ కలిగి ప్రవర్తించవలెను. దేని యందునూ మితమును తప్పరాదు. ఇట్టి అర్హతలు పొందినవాడు చేయు యోగము, అతనికి దుఃఖమును పోగొట్టును. ఈ విధముగా స్వయం తనపై నియంత్రణ కలిగి ఉన్నవాడు యోగాభ్యాసము చేస్తూ ధ్యానావస్థకు చేరితే అట్టి స్థితిలో గల సాధకుని యొక్క లక్షణముల గురించి పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు.

6.18

**యదా వినియతం(ఇ)చిత్తమ్, ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే|  
నిః స్పృహః(స్) సర్వకామేభ్యో, యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా||18||**

చిత్తమును పూర్తిగా వశమునందుంచుకొని, దానిని పరమాత్మ యందే స్థిరముగా నిల్పినప్పుడు పురుషుడు సర్వభోగములయందును స్పృహహీతుడగును. అప్పుడతడు యోగయుక్తుడనబడును.

ఎప్పుడైతే సాధకుడు "వినియతం" అనగా విశేష రూపముగా తన మనస్సును నియంత్రణ చేస్తూ ఆత్మయందే స్థిరముగా ఉంచునో, అట్టి సాధకుడికి తన స్వయం తప్ప ఏమీ అవసరం లేదు. అట్టి అవస్థకు చేరుకుంటే అతనికి ధ్యేయము తప్ప ఏమీ అవసరం లేదు. అనవసరం అయినవి వాటంతట అవే వదిలి పోవును. ఈ స్థితిలో ఉన్నవాడి చిత్తము స్థిరమగును. ఇట్టి సమాధిస్థితి యందు యోగి మనసు ఎలా ఉంటుందో వివరించుచున్నాడు.

6.19

**యథా దీపో నివాతస్థో, నేఙ్గతే సోపమా స్మృతా|  
యోగిన్ యతచిత్తస్య, యుఞ్ఞాతో యోగమాత్మనః||19||**

వాయుప్రసారము లేనిచోట నిశ్చలముగానుండు దీపమువలె యోగికి వశమైయున్న చిత్తము పరమాత్మ ధ్యానమున నిమగ్నమై యున్నప్పుడు నిర్వికారముగా నిశ్చలముగా నుండును.

ఒక దేవాలయ గర్భగుడిలో వెలుగుతూ ఉన్న దీపమును ఉంచినచో అట్టి జ్యోతి అటూ ఇటూ కదలకుండా ఏ విధముగా స్థిరముగా ఉండునో, అలాగే స్థిర చిత్తము కలిగిన యోగి యొక్క మనసు ఆత్మ యందు నిలకడగా తన ధ్యేయమునందే స్థిరముగా ఉండును. అట్టి స్థిరచిత్తము కలిగిన మనసు ధ్యేయము నందు లీనమైనచో అతడు దేనిని దర్శించునో వివరిస్తున్నారు.

6.20

**యత్రోపరమతే చిత్తం(న్), నిరుద్ధం(యః) యోగసేవయా|**

## యత్ర చైవాత్మనాత్మానం(మ్), పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి||20||

ధ్యానయోగసాధనచే నిగ్రహింపబడిన చిత్తము ఉపరతిని పొంది, పరమాత్మను ధ్యానించుట ద్వారా పవిత్రమైన సూక్ష్మ బుద్ధితో, ఆ భగవానుని సాక్షాత్కరింపజేసికొని, యోగి ఆ సచ్చిదానందఘనపరమాత్మ యందే సంతుష్టుడగుచున్నాడు.

సాధకుడు యోగాభ్యాసము చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే అతని చిత్తము నిరుద్ధమగును. చిత్తమునకు మూఢ, క్షిప్త, విక్షిప్త, ఏకాగ్ర, నిరుద్ధము అను 5 అవస్థలు కలవు. తమోగుణ ప్రధానమగు చిత్తమును మూఢచిత్తము అంటారు. రాయి, వృక్షము వంటివి. వీరు సంపూర్ణ అజ్ఞానులు. అత్యంత చంచల చిత్తము క్షిప్త చిత్తము. ఇట్టి చిత్తము ఒక దగ్గర స్థిరముగా ఉండదు. యోగాభ్యాసము చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే కొంత సేపు స్థిరముగా ఉండి మరల చలించునట్టి చిత్తమును విక్షిప్త చిత్తము అందురు. ఇక చిత్తము దేనిని ఆలంబన చేసుకుని ధ్యానము చేయునో అనగా ధ్యేయము మరియు ధ్యాత అనగా ధ్యానించేవాడు రెండు మాత్రమే ఉంటాయో అట్టి అవస్థను ఏకాగ్ర చిత్తావస్థ అంటారు. ఇక ఎచట ధ్యానము చేసేవాడు ఉండడో అనగా ధ్యాత, ధ్యేయముతో ఏకరూపము చెందునో అది నిరుద్ధ చిత్తావస్థ. ధ్యానము చేసే వాడి చిత్తము ధ్యేయము నందు విడిచినచో ధ్యాత యొక్క అహంకారము సమాప్తమై అతని అంతరంగ చిత్తము ధ్యేయముతో ఏకరూపమగును. ఏకాగ్రచిత్తము కన్నా ఉన్నతావస్థ ఏకరూపత్వము. ఏకరూపమును పొందిన చిత్తావస్థ నిరుద్ధమవును. ఇట్టి స్థితి ధ్యానాభ్యాసం వలననే సాధ్యము. ఇట్టి అవస్థకు చేరుకున్న తర్వాత సాధకుడు పరమాత్మను దర్శించును. ఇక తాను పరమాత్మ వేరు వేరు కాదు చిత్తము ఉపశమించబడి అచటనే ఉండును. స్వయంనందు స్వయంని చూసుకుంటూ తద్వారా చాలా సంతుష్టుడవుతాడు. అత్యంత ఆనందమును, సుఖమును పొందుతాడు. అట్టి వాడు పొందే సుఖము ఎలా ఉంటుందో పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు.

6.21

## సుఖమాత్యన్తికం(యం) యత్తద్, బుద్ధిగ్రాహ్యమతీన్ద్రియమ్| వేత్తి యత్ర న చైవాయం(మ్), స్థితశ్చలతి తత్త్వతః||21||

బ్రహ్మనందానుభవము ఇంద్రియాతీతమైనది. పవిత్రమైన సూక్ష్మ బుద్ధి ద్వారా మాత్రమే. గ్రాహ్యమైనది. ఆ బ్రహ్మనందమును అనుభవించుచు దానియందే స్థితుడైయున్న యోగి పరమాత్మస్వరూపమునుండి ఏ మాత్రము విచలితుడు కానేకాడు.

చిత్తము యొక్క సమస్త వృత్తులు సమాప్తము అయినచోట యోగము సిద్ధించబడును. ఈ స్థితిలో లభించిన సుఖము అత్యధికముగా ఉండును. ఇట్టి సుఖము ముందు ప్రపంచ సామ్రాజ్యము అంతా అనవసరము అనిపిస్తుంది. అట్టి అత్యధిక సుఖము ఏవిధముగా ప్రాప్తిస్తుంది? ఇంద్రియముల ద్వారా లభిస్తుందా? లేదు! భగవంతుడు అంటున్నారు ఇది ఇంద్రియముల ద్వారా పొందే సుఖము కాదు. ప్రాపంచిక విషయముల ద్వారా పొందాలనుకునే సుఖము ఒకటి వదిలితే లేదా ఒకటి పొందితే కలిగే సుఖము. ఈ సుఖము తాత్కాలికమైనది మాత్రమే. ఈ తాత్కాలిక సుఖము కోసము మనము ఏదో ఒక దానిపై ఆధారపడవలసి వస్తుంది. కాని అత్యధికమైన పారమార్థిక సుఖము ఏదైతే ఉందో దానిని పొందుటకు ఎవరిపై ఆధారపడవలసిన అవసరం లేదు. అట్టి సుఖము ఒకరి ఆధీనములో లేదు. ప్రాపంచిక సుఖాలు ఒక సమయములో ప్రారంభమవుతాయి, కొంత సమయము తర్వాత సమాప్తము అవుతాయి అనే భయము మనకు ఉంటుంది. కాని ఆధ్యాత్మిక సుఖమునకు ఆది కాని, అంతం కాని లేదు. దీనిని బుద్ధి ద్వారా గ్రహించగలము. జ్ఞానము వలన సుఖము ప్రాప్తిస్తుంది. ఇట్టి సుఖమును అనుభవించిన తర్వాత అచటి నుండి చిత్తము ఇక చలించదు. అట్టి నిరంతర సుఖములోనే రమిస్తూ ఉంటాడు. ఇట్టి స్థితప్రజ్ఞుడి వ్యవహారము ఎలా ఉంటుందో పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు.

6.22

**యం(ల్) లభ్యా చాపరం(ల్) లాభం(మ్), మన్యతే నాధికం(న్) తతః|  
యస్మిన్నితో న దుఃఖేన, గురుణాపి విచాల్యతే||22||**

పరమాత్మప్రాప్తిరూపలాభమును పొందినవాడు (అనగా భగవత్సాక్షాత్కారమును పొందినవాడు) మఱేయితర లాభమునుగూడ దానికంటె అధికమైన దానినిగా తలంపడు. బ్రహ్మానందానుభవస్థితిలోనున్న యోగిని ఎట్టి బలవద్దుఃఖములును చలింపజేయజాలవు.

నిరుద్ధ చిత్తము కలిగిన స్థిత ప్రజ్ఞుడికి అంతకంటె ఉన్నతమైన సుఖము ఏదియు లేదు. ఈ అవస్థలో స్థిరముగా ఉంటే ఎట్టి భయంకర దుఃఖము కలిగినా విచారమునొందడు. దీని యొక్క అర్థము ప్రాపంచిక విషయముల ద్వారా పొందే సుఖదుఃఖములు అట్టియోగిని చలింప చేయవు. ఇట్టియోగమును అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కార రూప యోగమును దుఃఖముచే కలత నొందని ధీరమనస్సుతో, పట్టుదలతో సాధింపదగియున్నది.

6.23

**తం(వ్) విద్యాద్ దుఃఖసంయోగ, వియోగం(యం) యోగసంజ్ఞో తమ్|  
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో, యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా||23||**

దుఃఖరూపసంసారబంధముల నుండి విముక్తిని కలిగించు ఈ స్థితిని (భగవత్సాక్షాత్కార రూపస్థితిని) యోగము అని తెలియవలెను. అట్టి యోగమును దృఢమైన, ఉత్సాహపూరితమైన అనిర్విణ్ణ (విసుగులేని) చిత్తముతో నిశ్చయముగా సాధన చేయవలెను.

మానవుని జన్మ యొక్క అంతిమ ధ్యేయము లేదా జీవనము యొక్క సర్వోన్నత లక్ష్యము నరుడు, నారాయణుడు అవడమే. దీనిని సాధించుటకు కర్మయోగము ప్రారంభించాలి. ఆసనములతో ఆరంభించి ప్రాణాయామము ద్వారా మనస్సు, చిత్తము, అంతరంగములపై నియంత్రణ కలిగి ఉంటూ ఉంటే అంతిమముగా పరమాత్మ ప్రాప్తి కలుగును. అష్టాంగయోగ మార్గము ద్వారా యమ, నియమములను పాటిస్తూ ఆసనములు అనే కర్మయోగముతో ప్రారంభించి ఫలాపేక్ష లేకుండా కర్మలను ఆచరిస్తూ వెళ్ళూ ఉంటే ధ్యానాత్మక పద్ధతిలోనే మానవుడు కూర్చోవడము ప్రారంభిస్తాడు. తద్వారా సాధకుడు శీఘ్రముగా యోగత్వమును పొందగలడు. పరమాత్మ "స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో" అనగా నిశ్చయ పూర్వకముగా దీనిని ఆచరించాలని తెలిపారు. అట్టి ఆత్మస్థితిని బడయుటకు గాను అవలంబించవలసిన జ్ఞానపద్ధతిని రెండు శ్లోకముల ద్వారా పరమాత్మ తెలియజేయుచున్నాడు. ఇంతటితో భగవద్గీతా యందలి ఆత్మసంయమ యోగము యొక్క మధ్యాంశ వివేచనా సత్రము పూర్తయినది.

**ప్రశ్నోత్తరములు**

**ప్రశ్న:** భగవద్గీతా శ్లోకములు శుద్ధ ఉచ్చారణతో చదవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. కాని యోగాభ్యాసము చేయడము అనివార్యమా?

**జవాబు:** భగవద్గీతా శ్లోకములు నేర్చుకోవడానికి ఎలాంటి అర్హత అవసరము లేదు. అలాగే యోగాభ్యాసము చేయడానికి ఎలాంటి అర్హతలు అవసరం లేదు. అందరూ చేయవచ్చును. కాని ధ్యానము చేయుటకు మొదటి మెట్టు ఆసనసిద్ధి. అది యోగాభ్యాసము ద్వారానే సాధ్యపడును. ప్రతీ మానవుని యొక్క అంతిమ లక్ష్యము తన స్వ స్వరూపమును తెలుసుకొనుట. దానిని పొందుటకు ధ్యానము చేయాలి. ధ్యానము చేయుటకు మొదటి మెట్టు ఆసనసిద్ధి. అది యోగాభ్యాసము ద్వారానే సాధ్యపడును.

**ప్రశ్న:** యోగాభ్యాసము, ప్రాణాయామము రెండింటిలో ఏదో ఒకటి చేయవచ్చునా?

**జవాబు.** యోగాభ్యాసము చేయడము వలన శరీరము పై నియంత్రణ సాధ్యమగును. ప్రాణాయామము చేయడం వలన మనస్సుపై, చిత్తము పై నియంత్రణ కలుగును. తద్వారా అంతరంగ శుద్ధి జరుగును. యోగాభ్యాసము

ద్వారానే ఆసనసిద్ధి కలుగుతుంది. ఆసనసిద్ధి కలగనిదే ప్రాణాయామము చేయలేము. అందువలన ఆసనములు వేయడము మరియు ప్రాణాయామము వరుసగా చేస్తూ వెళ్తు ఉంటే ప్రత్యాహార స్థితికి చేరుతాము. అనగా ఇంద్రియాలు బాహ్య విషయాలను వదిలి అంతర్ముఖ మగును. తద్వారా యోగము పొందగలము.

**ప్రశ్న.** అష్టాంగయోగము ఆచరించడము చాలా కఠినము. అందువలన భక్తి మార్గములో వెళితే మనసు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములను భగవంతుని యందే పెడితే సరిపోతుంది అంటారు కదా మరి! యోగాభ్యాసము అవసరమా?

**జవాబు:** భక్తిని పెంపొందించుకోవడానికే ఈ ఉపాయములన్నీ. మనసు, బుద్ధిని భగవంతునిపై పెట్టండి అనగానే అవి ఏమన్నా పూలు కాని, పండ్లు కాని, గంధము కాని కాదు కదా! సమర్పించాను అని అనటానికి. మనసు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము లను భగవంతునిపై ఉంచడానికి ఈ యోగాభ్యాసము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహార సాధనలు. అందువలన భగవద్గీతాలో చెప్పబడిన సాధనములు అన్నింటిని చేస్తూ వెళ్లాలి. యోగాభ్యాసము రోజులో ఒక గంట చేయగలము. మరి మిగతా సమయములో మన కర్తవ్య కర్మలను పరమాత్మ కోసం చేస్తున్నాను అన్న భావనతో అర్పిస్తూ వెళితే, చిత్తము భగవంతుని యందే ఉండును. ఏదో విధముగా కర్మలు చేస్తూనే చిత్తమును భగవంతునితో కూడి ఉంచుతూ ఉంచాలి. ఇదే భగవద్భక్తి.

**ప్రశ్న :** ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు ప్రశాంతముగా ఉంటూ నాసికాగ్రముపై దృష్టి ఉంచాలి అన్నారు కదా! మరి బీజమంత్ర ఉచ్చారణ ఉదాహరణకు ఓం నామమును కూడా జపించవచ్చునా?

**జవాబు.** నామ జపము కూడా ధ్యానము కుదురుట కోసమే చేయుదుము. ఈ మంత్ర జపములో కూడా రకములు కలవు. మొట్టమొదటగా నామమును బయటకి దగ్గరగా ఉచ్చరించుట, తదనంతరం శబ్దం రాకుండా పెదవులతో కదులుతూ, కేవలం పెదవులు మాత్రమే కదులుతూ చేసే జపము. తర్వాత మనసునందే జపము చేయుట మొదలైనవి జపములోని రకములు. ఇవన్నీ యోగత్వమును పొందుటకు సాధనములే. ఒకవేళ ఓంకార జపము చేస్తూ ఉంటే మనసు లయమైనచో ఆ ఓంకార జపం చేయవచ్చును. భ్రూమధ్యలో ఓంకార ప్రతిమను స్థాపించి, ధ్యానము చేస్తే మనసు, బుద్ధి దాని యందే ఏకీకృతమవుతే మిగతావన్నీ వదిలిపోవును..

**ప్రశ్న:** పరమాత్మ అంతటా అణువణువు నందు ఉన్నాడు కదా మరి! ధ్యానమునందు భగవంతుని స్వరూపముపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలి అంటే ఏ స్వరూపము పై కేంద్రీకరించాలి?

**జవాబు:** అంతటా నిండి ఉన్న నిరాకార పరబ్రహ్మమును మనము ఏ రూపములో పూజించగలము? కాబట్టి మన ఇష్ట దైవము మూర్తి స్వరూపములో ధ్యానము చేయాలి.

**ప్రశ్న:** ధ్యానము నందు ఓంకారమును ఉచ్చరిస్తే ఏమైనా లాభము ఉంటుందా?

**జవాబు:** ఓంకార జపము చేస్తే భగవంతుడిని తన నామముతో పిలిచినట్టే. ఓంకారమును భగవంతుని నామముగా అంగీకరించారు పెద్దలు. ఏదైనా కార్యమును ఓం అంటూ ప్రారంభిస్తూ, తత్ అంటూ పరమాత్మ కోసం చేస్తున్నాననే భావముతో చేస్తూ, సత్ అంటూ పరమాత్మకు అర్పణ చేస్తూ ఆచరిస్తే ఆ కార్యము సత్కార్యము అగును. ఈ విధముగా ఓంకారమును వినియోగిస్తారు.

మరొక విధానము:

ఓంకారమును జపము చేయడము అంటే, నాదానుసంధానము చేయడము అంటారు. ఓంకారము యొక్క నాదముతో అనుసంధానమవడం. ఆ నామ జపము వలన కలిగే ప్రకంపనల వలన శరీరము, మనసు, చిత్తము స్థిరమవును.. తద్వారా చిత్తమును ఏకాగ్రము చేయగలము. కాని ఓంకార జపమునకు నియమములు కలవు. మహిళలు ఓంకార జపము చేయకూడదు అనే నియమము కలదు. కాబట్టి గురువుల మార్గదర్శనములో ఓంకార సాధన చేయాలి



మీకు ఈ అర్థ వివరణ చదివి ఆనందం కలిగింది అని విశ్వసిస్తున్నాము. దిగువ ఇవ్వబడిన లింక్ ద్వారా దయచేసి మీ అమూల్యమైన మూడు నిమిషముల సమయమును వెచ్చించి మీ అభిప్రాయాలను తెలుపగలరు

<https://vivechan.learngeeta.com/feedback/>

### మీరు వివేచన సారాంశము చదివినందుకు ధన్యవాదములు!

మీరు వివేచన సారాంశము చదివినందుకు ధన్యవాదములు! గీతా సేవకులు అయిన మేము అందరమూ ఎంతో శ్రద్ధా భావముతో ఈ వివేచన ద్వారా సరియైన భావాన్ని అర్థవంతంగా మీకు అందించాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నాము. అయినప్పటికీ భావము, భాషా సంబంధిత తప్పులు ఏమైనా ఉంటే క్షమించమని కోరుతున్నాము.

### జై శ్రీకృష్ణ

సంగ్రాహకులు: గీతా పరివార్ సృజనాత్మక రచనా విభాగం

### ప్రతి గృహములో గీత, ప్రతి చేతిలో గీత!!

Let's come together with the motto of Geeta Pariwar, and gift our Geeta Classes to all our Family, friends & acquaintances

<https://gift.learngeeta.com/>

గీతాపరివార్ ఒక నూతన కార్యక్రమమునకు శ్రీకారముచుట్టినది. ఇప్పుడు మనమందరము ఇంతకుపూర్వము జరిగిన సమస్త వివేచన కార్యక్రమముల యూట్యూబ్ వీడియోలను, పీ.డీ.యఫ్. లను క్రింద సూచించిన లింకు ద్వారా చూడవచ్చును.

<https://vivechan.learngeeta.com/>

గీత నేర్చుకోండి గీతా ప్రసారము చేయండి గీతలో నిమగ్నులు కండి

॥ ఓం శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు ॥