శ్రీ హరి

వసుదేవసుతం(న్) దేవం(జ్), కంసచాణూరమర్దనం
దేవకీ పరమానందం(జ్), కృష్ణం(మ్) వందే జగద్గురుం

॥ गीता पढ़ें, पढ़ायें, जीवन में लायें ॥

శ్రీమద్భగవద్గీత వివేచన సారాంశము

అధ్యాయము 14: గుణత్రయ విభాగ యోగము

2/2 (శ్లోకము 7-27), ఆదివారం, 19 ఏప్రిల్ 2026

వివేచకులు: గీతావిశారద డా. సంజయ్ మాల్పాణి గారు

YouTube లింక్: https://youtu.be/yVCQInkZhTo

త్రిగుణాలు వాటి స్వభావం

ఈనాటి వివేచన కార్యక్రమము గీతా పరివార్ వారి పరంపరానుసారముగా ప్రార్థన మరియు దీప ప్రజ్వలనతో ప్రారంభము అయినది. 14 వ అధ్యాయము గుణత్రయ విభాగ యోగము యొక్క వివేచన రెండవ మరియు అంతిమ భాగాన్ని చెప్పవలసినదిగా డాక్టర్ సంజయ్ మాల్పాని గారిని ఆహ్వానించారు. డాక్టర్ మాల్పాని గారు ప్రార్థనలతో ఈనాటి వివేచనను ప్రారంభించారు.

మనము మూడు గుణాల గురించి అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించాము. గుణత్రయ విభాగ యోగం, భగవద్గీత 14వ అధ్యాయం, ప్రారంభంలోని కొన్ని శ్లోకాలను మనం గత వారం అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాము. గత వారం మనకు మూడు రకాల గుణాలు ప్రకృతి నుండి వస్తాయని అర్థం చేసుకున్నాము. ఇవి బై డిఫాల్ట్‌గా మనలో పెట్టబడిన ఒక "ఇన్‌బిల్ట్ సాఫ్ట్‌వేర్" లాంటివి అని చెప్పవచ్చు. ఈ మూడు గుణాలు మనుష్య జీవితంలో లేకపోతే, మన జీవితం అక్కడే ఆగిపోతుంది. అందువల్ల ఈ మూడు గుణాల సరైన సమతుల్యత మన జీవితంలో ఉండటం చాలా అవసరం.

ఈ మూడు గుణాలు ఏమిటంటే—తమోగుణం, రజోగుణం, సత్త్వగుణం. తమోగుణం మీకు నిద్రను ఇస్తుంది. దాని వల్ల మీకు అలసట వస్తుంది మరియు నిద్ర పడుతుంది. రోజుకు ఎనిమిది గంటలు తమోగుణం మీలో పనిచేయకపోతే, మీరు నిద్రపోలేరు. కొంతమందికి ఈ సమస్య వస్తుంది—వారు నిద్రపోలేరు, అందుకు నిద్ర మాత్రలు తీసుకోవాలి. ఇది ఒక విచిత్రమైన పరిస్థితి, ఎందుకంటే వారి తమోగుణం తగ్గిపోతుంది. ఇది యోగ మార్గం వల్ల జరిగితే మంచిదే, అప్పుడు అది ఆమోదయోగ్యం. ఉదాహరణకు, మీరు ప్రాణాయామం ప్రారంభిస్తే, మీ యోగ శక్తులు పెరుగుతాయి. స్వాభావికంగా మీ శరీరంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని వల్ల మీ నిద్ర తగ్గుతుంది. అందుకే యోగులు రాత్రి ఎక్కువ నిద్ర అవసరం లేకుండా త్వరగా లేచి పోతారు. యోగా వలన వారి శరీరం విశ్రాంతి, నాడుల పునరుద్ధరణ తక్కువ సమయంలోనే జరుగుతుంది. ఎందుకంటే వారు యోగ మార్గంలో ఉన్నారు.

కానీ మనం యోగ చేయకుండా నిద్ర రాకపోతే, అది మనం [illegible] స్ట్రెస్‌లో ఉన్నామనే అర్థం. అంటే ఒకరికి నిద్ర తక్కువగా ఉంది అంటే వారు యోగి ఐవుండొచ్చు లేదా వారు టెన్షన్‌లో ఉన్న వారు కావచ్చు. టెన్షన్ ఉన్న వ్యక్తి మనసు ఎప్పుడూ ఆలోచనలతో తిరుగుతూ ఉంటుంది. అతని మనసు ఒక చోట కేంద్రీకరించలేకపోతుంది. అతని ఏకాగ్రత కోల్పోతుంది, దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి.

ఈ కాలంలో ప్రధాన కారణం మన మొబైల్ ఫోన్లు. రీల్స్ చూస్తూ చూస్తూ రాత్రి నిద్ర పాడవుతుంది. మన అటెన్షన్ స్పాన్ ఇప్పుడు దాదాపు 30 సెకన్లకు తగ్గిపోయింది. మనం ఏ విషయంపైనైనా కేవలం 30 సెకన్లు

మాత్రమే దృష్టి పెట్టగలుగుతాము.
దాదాపు 10 సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన విషయం. ఒకసారి నేను ఒక పాఠశాలకు వెళ్లాను. ఆ పాఠశాల ఛైర్మన్ నాకు ఒక విషయం చెప్పారు, వారు ఒక కొత్త విధానాన్ని ప్రారంభించాము అని (అప్పుడు టాబ్లెట్లు కొత్తగా వచ్చాయి). వారు అన్ని పుస్తకాలు, నోట్‌బుక్స్ తీసివేసి, వాటి బదులుగా అందరికీ కేవలం టాబ్లెట్లు మాత్రమే ఇచ్చాము, దానికి కారణం భవిష్యత్తులో అన్నీ కంప్యూటర్లపైనే జరుగుతాయని తెలిపారు. నేను వెంటనే వారికి ఇది ఒక పెద్ద తప్పు అని చెప్పాను. కానీ వారు వినలేదు. మూడు నాలుగు సంవత్సరాల తరువాత ఆ పాఠశాల మూసివేయబడింది. ఎందుకంటే పిల్లల స్క్రీన్ టైమ్ చాలా పెరిగిపోయింది. దాంతో వారి జీవితంలో స్ట్రెస్ పెరిగింది.
మన జీవన విధానంలో స్ట్రెస్ పెరగడానికి ఒక ప్రధాన కారణం స్క్రీన్ టైమ్. మనం ఎంతసేపు మొబైల్ వాడుతున్నామో గమనించాలి. పిల్లలు రోజుకు 20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ మొబైల్ వాడకూడదు. ఇది పెద్దలకూ వర్తిస్తుంది— మనం కూడా స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించాలి. లేకపోతే మన జీవనశైలి మారిపోతుంది. మన ఆహార అలవాట్లు మారిపోతాయి, నిద్ర కూడా పాడవుతుంది. ఇలా జరిగితే బాధలు రావడం సహజం. భగవంతుడు స్పష్టంగా చెప్పారు—

యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా

అంటే—ఆహారం, విహారం, పనులు, నిద్ర అన్నీ సమతుల్యంగా ఉండాలి. రోజుకు 8 గంటలు పని చేయాలి, 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. ఇది చాలా అవసరం. ఇలా చేయకపోతే స్ట్రెస్ పెరుగుతుంది. దాంతో అనేక రకాల వ్యాధులు వస్తాయి. కానీ ఎవరు తమ ఆహారం, వ్యాయామం, పని సమతుల్యతతో చేస్తారో వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మిగిలిన సమయాన్ని స్వీయ అభివృద్ధికి వినియోగించాలి. యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, వ్యాయామం చేయాలి. ఇది జీవన సమతుల్యతకు అవసరం.
నిద్ర తమోగుణం వల్లే వస్తుంది. కాబట్టి తమోగుణం కూడా మన జీవితంలో అవసరం. ఎందుకంటే మనం ప్రకృతి మరియు పరమాత్మ ఇద్దరి భాగాలు. ఆత్మ పరమాత్మ నుండి వస్తుంది. కానీ శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు ఇవన్నీ ప్రకృతి నుండి వస్తాయి. ప్రకృతి ఈ మూడు గుణాలతో నిండి ఉంటుంది.
ఈ మూడు గుణాలు మనలో సహజంగా ఉంటాయి. ఇవి లేకపోతే జీవితం కష్టమవుతుంది, మరియు అభివృద్ధి లేక ఆగి పోతుంది. నిద్ర లేకపోతే మనిషి పిచ్చివాడిలా మారిపోతాడు. ఇది మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. కాబట్టి నిద్ర చాలా ముఖ్యమైనది. నిద్ర సరిగ్గా లేకపోతే జీవితం అసమతుల్యంగా మారుతుంది. నిద్ర సరిగ్గా ఉంటే, మీరు యోగ మార్గానికి సిద్ధమవుతున్నారు అని అర్థం.
భగవంతుడు సత్త్వ గుణం, రజో గుణం, తమో గుణం పెరిగితే ఏమవుతుందో వివరించారు. పూర్తిగా శుద్ధమైన బంగారంతో ఆభరణాలు చేయలేము. దానిలో కొంత మిశ్రమం కలపాలి. అలాగే జీవితం నడవడానికి మూడు గుణాల మిశ్రమం అవసరం.

14.7

రజో రాగాత్మకం(వ్ఁ) విద్ధి, తృష్ణాసఙ్గసముద్భవమ్ ।
తన్నిబధ్నాతి కౌన్తేయ,కర్మసఙ్గేన దేహినమ్ ॥14.7॥

ఓ అర్జునా! రజోగుణము రాగాత్మకము. అదికామము, ఆసక్తులనుండిఉత్పన్నమగునని యెఱుంగుము. అది జీవాత్మను కర్మలయొక్కయు, కర్మఫలములయొక్కయు సాంగత్యముతో బంధించును.

రావణుడు లాంటి వారు రజోగుణం అధికంగా వున్న వాళ్లు. ఇలాంటి వారి కోరికలకు, దుశ్చర్యలకు అంతం ఉండదు. వారికి మనస్సుపై నియంత్రణ ఉండదు. వారికి ఆగడం అసలు తెలియదు. వాళ్లకు అసలు ఆగడం రాదు. ఆగడమన్నది కూడా ఒక కళే, కానీ ఆ కళ వాళ్లకు తెలియదు.
ఒకరిని చంపి, అతని దగ్గర నుంచి అన్నీ లాక్కోవడం, మళ్లీ ఇంకొకరిని చంపడం, మళ్లీ వారివన్నీ లాక్కోవడం ఇది ఆగడమన్నది జరగదు. మనలో కూడా కొంతమంది డబ్బు కోసం అలానే పరుగెడుతున్నాం, జీవితాన్ని ఉన్నతంగా మార్చుకోవాల్సిన ఇతర పనులు మరిచిపోయాం.

కానీ కొందరు మీలాంటి అదృష్టవంతులు భగవద్గీత మార్గంలోకి వచ్చి త్రిగుణాలను సమతుల్యం చేసుకుని జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు.
కానీ రావణుడు అలా అర్థం చేసుకోలేదు. రావణుడికి పంచకన్యలలో ఒకరైన అత్యంత అందమైన మండోదరి అనే భార్య ఉంది. ఐనా, నార వస్త్రాలు ధరించిన సీతపై అతని దృష్టి పడింది. సీతతో వివాహం అయితే నాకు సుఖం వస్తుందని భావించి, ఆమెను అపహరించి తీసుకెళ్లాడు.
ఇదే రజోగుణం. రజోగుణం పెరిగినప్పుడు ఇలానే జరుగుతుంది. లంకను బంగారంతో నిర్మించాడు, అయినప్పటికీ అతనికి ఆనందం లేదు, సంతోషం లేదు. అతనికి ఇంకా కావాలి, ఇంకా కావాలి. అతను కుబేరుడుని జయించి అతని సంపద అంతా తీసుకున్నాడు. పుష్పక విమానాన్ని కూడా లాక్కున్నాడు. అదే విమానం తరువాత సీత అపహరణకు ఉపయోగించాడు. అతను శని దేవుడుని తన కాళ్ల కింద నొక్కి పెట్టాడు. అన్ని గ్రహాలను తన చెరలో పెట్టుకున్నాడు. ఇంద్రుడు మరియు ఇతర దేవతలు కూడా అతనిని చూసి భయపడేవారు.
అతను మహా పరాక్రమశాలి, మహా వీరుడు, మహా జ్ఞాని. సంగీతంలో నిపుణుడు, వేదాలపై ఆసక్తి కలిగినవాడు. శివ తాండవ స్తోత్రం వంటి క్లిష్టమైన స్తోత్రం రచించినవాడు. ఇంతటి మహా జ్ఞాని అయినప్పటికీ, రజోగుణం పెరగడంతో ఎక్కడ ఆగాలో అతనికి అర్థం కాలేదు. అతను భక్తుల్లో శ్రేష్ఠుడు. భగవాన్ మహాదేవుడికి పూజ చేయడానికి కమలాలు దొరకకపోతే, తన తలను కోసి సమర్పించేంత భక్తి ఉన్నవాడు. అతను మహాదేవుని ప్రియ శిష్యుడు. "చంద్రహాసం" అనే దివ్య ఖడ్గాన్ని మహాదేవుని నుంచి వరంగా పొందాడు. అతను వరప్రసాదం వల్ల అజేయుడయ్యాడు.
అయినా కూడా, రజోగుణం అధికమవడంతో ఆగడం తెలియలేదు. అతని అహంకారం పెరిగింది, గర్వం పెరిగింది. అతని కోరికలు, వాసనలు మరింత పెరిగాయి. చివరికి దాని ఫలితం- అతని పతనం జరిగింది. అతను నాశనమయ్యాడు, మరణించాడు.

14.8

తమస్త్వజ్ఞానజం(వ్ం) విద్ధి, మోహనం(మ్) సర్వదేహినామ్ ।
ప్రమాదాలస్యనిద్రాభిః(స్), తన్నిబధ్నాతి భారత ॥14.8॥

అర్జునా! తమోగుణం సకలదేహాభిమానులను మోహితులనుగా చేయును. అజ్ఞానమువలన జనించును. అది జీవాత్మను ప్రమాదాలస్యనిద్రాదులతో బంధించును.

24 క్యారెట్ బంగారం పూర్తిగా శుద్ధమైనదే అయినా కూడా, ఆ 24 క్యారెట్ బంగారంతో ఆభరణాలు చేయడం సాధ్యం కాదు. ఆభరణాలు తయారు చేయాలంటే ఆ 24 క్యారెట్ బంగారంలో కొంత అశుద్ధిని కలపాల్సి వస్తుంది, దానిని అశుద్ధంగా మార్చాలి. ఈ అశుద్ధుల ద్వారానే ఆ బంగారంతో ఆభరణాలు తయారు చేయగలుగుతాం. అదేవిధంగా **విశుద్ధమైన ఆత్మ మనలో ఉన్నప్పటికీ, ప్రకృతి నుండి వచ్చిన ఈ శరీరంలో తమోగుణం అనే కొంత అశుద్ధి లేకపోతే జీవితం ముందుకు సాగదు. జీవితం అనే ఆభరణాన్ని నిర్మించాలంటే కొంత తమోగుణం అవసరం**. కానీ అదే తమోగుణం ఎక్కువైపోతే మనము కుంభకర్ణుడిలా మారిపోతాం. కుంభకర్ణుడు ఆరు నెలలు నిద్రపోయేవాడు, గత వారం మనం ఈ విషయాన్ని చూశాం, అతనికి నిద్ర చాలా ఎక్కువగా ఉండేదని. ఇలాంటి వాళ్ళు, ఎవరైనా లేపడానికి వెళ్తే "ఇంకా ఐదు నిమిషాల తర్వాత రా" అంటారు. ఆ ఐదు నిమిషాలు గడుస్తూ ఒక గంటగా ఎప్పుడు మారిపోతాయో వాళ్లకే తెలియదు. ఎవరైనా వెళ్లి "అయ్యా భూకంపం రాబోతోంది, లేచి ఇక్కడి నుంచి పారిపో, ఇల్లు కూలిపోవచ్చు" అని చెప్పినా, అతను "చచ్చిపోతే చచ్చిపోతాను, భూకంపం వస్తే వచ్చిందికానీ, నన్ను నిద్రపోనివ్వు" అంటాడు. అతనికి చనిపోవడంపైన కూడా భయం ఉండదు, కానీ నిద్రపోవడంపైనే ఎక్కువ శ్రద్ధ ఉంటుంది. తమోగుణం కొంత అవసరం. కానీ అది ఎక్కువైతే, మనిషి అలసత్వంలో పడిపోతాడు. ఇది అత్యంత ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే తమోగుణం జ్ఞానాన్ని పూర్తిగా కప్పి ఉంచుతుంది. అజ్ఞానం నుంచి తమోగుణం, తమోగుణం నుంచి మళ్లీ అజ్ఞానం పుడుతూ ఒక దుష్చక్రంలా కొనసాగుతుంది.
తమోగుణం వలన సోమరితనం పెరిగి, అది వ్యక్తిని తన కర్తవ్య కర్మల నుండి దూరం చేస్తుంది. దాని

ఫలితంగా అతను అజ్ఞానంలో పడి, ముక్తి మార్గం నుండి పక్కకు తొలగిపోతాడు (జీవాత్మ బంధించబడును).

14.9

సత్త్వం(మ్) సుఖే సఞ్జయతి,రజః(ఖ్)కర్మణి భారత ।
జ్ఞానమావృత్య తు తమః(ఫ్), ప్రమాదే సఞ్జయత్యుత ॥14.9॥

ఓ అర్జునా! సత్త్వగుణము జీవుని సుఖములలో నిమగ్నము చేయును. రజోగుణము కర్మలయందు నిమగ్నునిగా చేయును. తమోగుణం జ్ఞానమును కప్పివేసి ప్రమాదాదులలో ముంచివేయును.

రజోగుణం మరియు సత్త్వగుణం పెరిగినప్పుడు ఏమవుతుందో చెప్పడానికి మూడు సోదరుల ఉదాహరణ తీసుకుంటారు — **కుంభకర్ణుడు తమోగుణానికి ప్రతీక, రావణుడు రజోగుణానికి ప్రతీక, మరియు విభీషణుడు సత్త్వగుణానికి ప్రతీక**. తన సోదరుడు తప్పు చేస్తున్నాడని తెలిసి, ఎంత చెప్పినా వినకపోతే అతన్ని విడిచిపెట్టాలి అనే ధర్మబుద్ధితో విభీషణుడు లంకను విడిచిపెట్టి శ్రీరాముడి వద్దకు వెళ్ళాడు. అతని సాత్వికస్వభావాన్ని ముందుగా హనుమంతుడు గుర్తించాడు. ఎలా అంటే రాత్రి లంక అంతా పరిశీలించిన తరువాత ఉదయం సూర్యోదయ సమయంలో విభీషణుడు తన ఇంటి ముందు తులసి చెట్టుకు నీళ్లు పోసి సూర్యునికి అర్ఘ్యం ఇస్తుండటం చూసి అతను పవిత్రాత్మ, సత్త్వగుణి అని తెలుసుకున్నాడు. అందుకే అతనితో స్నేహం చేశాడు. సత్త్వగుణం వల్ల మనిషి సాత్వికుడవుతాడు, అందుకే "సాత్వికుడు" అనే పదం వచ్చింది.

ఈ మూడు గుణాలు పెరిగినప్పుడు వాటి ప్రభావం ఇలా ఉంటుంది: **సత్త్వగుణం** వ్యక్తిని సుఖంలో ఉంచి ఆనందాన్ని ఇస్తుంది మరియు జీవితంలో స్పష్టత, శాంతి, విజయం కూడా ఇస్తుంది. **రజోగుణం** వ్యక్తిని కర్మలలో నిమగ్నం చేసి ఎప్పుడూ పనులు, కోరికలు, సాధనల వెనుక పరుగులు పెట్టిస్తుంది, ఇది చురుకుదనాన్ని ఇస్తుంది కానీ అంతర్గత శాంతి తగ్గిస్తుంది.

తమోగుణం అయితే జ్ఞానాన్ని పూర్తిగా కప్పేస్తుంది, జ్ఞానం ఉన్నా కూడా మనిషి అజ్ఞానిలా ప్రవర్తించేటట్లు చేస్తుంది. తమోగుణం పెరిగినప్పుడు అది ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది, తప్పులు చేయిస్తుంది, కోరికల వెనుక పరుగులు పెట్టించి చివరికి మనిషిని పూర్తిగా పతనము వైపు నెడుతుంది.

తమోగుణం ఆసురి గుణాలకు మూలం, అయితే దైవీ గుణాలు — అభయం, శుద్ధి, జ్ఞానం, యోగం, దానం, యజ్ఞం, స్వాధ్యాయం, అహింస, సత్యం, కోపం లేకపోవడం. త్యాగం, శాంతి, దయ మొదలైనవి — ఉన్నతమైన లక్షణాలు. ఈ మార్గంలో ముందుకు వెళ్లాలంటే ముందుగా తమోగుణాన్ని తగ్గించి రజోగుణం వైపు ఎదగాలి, తర్వాత రజోగుణాన్ని కూడా అధిగమించి సత్త్వగుణాన్ని పొందాలి. కానీ అక్కడే ఆగిపోవడం సరిపోదు. సత్త్వగుణం నుండి కూడా పైకి ఎదగాలి. **దిగువ మెట్టును వదిలినప్పుడే పై మెట్టుపైకి ఎక్కగలిగినట్లే, ఒక్కో గుణాన్ని అధిగమిస్తూ పైకి వెళ్లాలి. అందుకే త్యాగం, దమనము వంటి గుణాలు ముఖ్యమైనవి, ఎందుకంటే మనస్సును నియంత్రించకుండా రజోగుణాన్ని అధిగమించడం కష్టం**. చివరికి లక్ష్యం మూడు గుణాలకు అతీతంగా ఎదగడం.

14.10

రజస్తమశ్చాభిభూయ, సత్త్వం(మ్) భవతి భారత ।
రజః(స్) సత్త్వం(న్) తమశ్చైవ, తమః(స్) సత్త్వం(మ్) రజస్తథా ॥14.10॥

ఓ అర్జునా! రజస్తమోగుణములనణచి సత్త్వగుణము వృద్ధిచెందును. సత్త్వతమోగుణములనణచి రజోగుణము వృద్ధిచెందును. అట్లే సత్త్వరజోగుణములనణచి తమోగుణము వృద్ధియగును.

ఓ అర్జునా, రజోగుణం మరియు తమోగుణాన్ని నియంత్రించి (దమనము చేసి) తగ్గించినప్పుడు సత్త్వగుణం పైకి ఎదుగుతుంది. ఈ దమనము అంటే మన కోరికలను కొంత నియంత్రించడం. అందుకే మన

సంప్రదాయంలో ఉపవాసం చేయమని చెబుతారు. ఆహారం మీద ఉన్న కోరికను కొంచెం తగ్గించి ఉపవాసం చేస్తే, మనస్సును నియంత్రణలో ఉంచే అలవాటు వస్తుంది.
ఈ విధంగా ఉపవాసం ద్వారా తమోగుణాన్ని తగ్గించి రజోగుణం వైపు ఎదగవచ్చు. అలాగే రజోగుణాన్ని తగ్గిస్తే సత్త్వగుణం వైపు పైకి ఎదగవచ్చు. రజసు, తమసు రెండింటినీ తగ్గించినప్పుడే సత్త్వగుణం పైకి వస్తుంది. అలాగే సత్త్వం, రజసును తగ్గిస్తే తమోగుణం పైకి వస్తుంది. అంటే ఏ రెండు గుణాలను తగ్గించినా మూడవ గుణం పైకి వస్తుంది, ఎందుకంటే జీవితం సమతుల్యాన్ని (బ్యాలెన్స్‌ను) నిలబెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.
మన జీవితం ఈ సమతుల్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కడైనా అసమతుల్యత (ఇంబ్యాలెన్స్) వస్తే, మరో వైపు స్వయంగా పైకి లేచి దాన్ని సరిచేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అందుకే మనం వివేకంతో, జాగ్రత్తతో మన జీవితం బ్యాలెన్స్‌గా ఉంచుకోవాలి. భగవంతుడు చెప్పినట్లు "**సమత్వమే యోగం**" — బ్యాలెన్స్‌గా ఉండడమే యోగం.
మన సంస్కృతి అంటే "**సమ్యక్ కృతి**" — **అంటే ప్రతి సంబంధంలో, ప్రతి కార్యంలో సమతుల్యంగా ప్రవర్తించడం**. మన వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా ఈ సమతుల్యత ఉండాలి. ఒకే వైపు ఎక్కువగా మొగ్గు చూపకుండా జీవితం మొత్తాన్ని సమగ్రంగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి.
జీవితంలోని ఆనందాలను అనుభవించడం కూడా తెలుసుకోవాలి, కానీ ఎక్కడ ఆగాలో తెలుసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యము. ఈ రెండు విషయాలు సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మనం తమోగుణం నుండి రజోగుణానికి, రజోగుణం నుండి సత్త్వగుణం వైపు ఎదగగలుగుతాము.
భగవంతుడు ఇక్కడ ఒక ఉదాహరణతో చెబుతారు: వర్షాకాలం వెళ్లిన తర్వాత చలి వస్తుంది, చలి తగ్గిన తర్వాత వేడి పెరుగుతుంది. అదే విధంగా జీవితంలో తమోగుణాన్ని తగ్గిస్తే రజోగుణం పెరుగుతుంది. రజసు, తమసు రెండింటినీ తగ్గిస్తే సత్త్వగుణం పైకి వస్తుంది.
రాజహంస పాలు-నీళ్ల మిశ్రమంలో నుండి కేవలం పాలను మాత్రమే తీసుకుని నీటిని వదిలేస్తుంది. అదే విధంగా మనం కూడా మన జీవితంలో మంచి, చెడు విషయాలను వివేకంతో వేరు చేసుకోవాలి. వివేకం అంటే చైతన్యం.
కానీ చాలాసార్లు మన అంతఃచేతన (సబ్‌కాన్షియస్) కూడా అజాగ్రత్తగా మారిపోతుంది. అంటే మన అంతఃచేతన కూడా నిద్రలోకి వెళ్లిపోతుంది. ఈ అజ్ఞాన స్థితిని తొలగించి, జాగృతితో జీవించడం చాలా అవసరం.
ఈ విధంగా **సజాగ్రత్తగా, సంపూర్ణంగా జీవించడం భగవద్గీత ప్రధాన బోధ**. అందుకే గీత చెబుతుంది — "**పారిపోకండి, మేల్కొనండి**". భగవద్గీత మనలను మేల్కొలిపి, జీవితంలో ముందుకు నడిపిస్తుంది.
భగవానుడు ఇంకా వివరంగా తెలియపరచుటకై సత్వగుణం అభివృద్ధి లక్షణములను ఈ విధంగా తెలియపరుచుచున్నాడు.

14.11

సర్వద్వారేషు దేహేఽస్మిన్,ప్రకాశ ఉపజాయతే ।
జ్ఞానం(య్ఁ) యదా తదా విద్యాద్,వివృద్ధం(మ్) సత్త్వమిత్యుత ॥14.11॥

శరీరేంద్రియములయందును, అంతఃకరణము నందును చైతన్యము, వివేకశక్తి ఉత్పన్నములైనప్పుడు అతనిలో సత్త్వగుణము వృద్ధిచెందినదని తలంపవలెను.

మన శరీరంలో మొత్తం తొమ్మిది ద్వారాలు (జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు) ఉంటాయి. ఈ ద్వారాల ద్వారా మనం బయట ప్రపంచంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాం.
రెండు కళ్ళు బయట ప్రపంచాన్ని చూడటానికి ద్వారాలు. రెండు చెవులు బయట శబ్దాలను వినటానికి ద్వారాలు. రెండు నాసికా రంధ్రాలు బయట గంధాన్ని గ్రహించటానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇవన్నీ కలిపి జ్ఞానేంద్రియాలుగా మనకు ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ ఆరు ద్వారాలు మనకు బయటి ప్రపంచాన్ని తెలిసేలా చేస్తాయి.

ఇవి కాకుండా మనకు ఒక నోరు ఉంది. ఈ నోరు రెండు విధాలుగా పనిచేస్తుంది — మాట్లాడటానికి మరియు తినటానికి. కానీ ఇదే అత్యంత ప్రమాదకరమైన ద్వారం కూడా. ఎందుకంటే మనం ఏదైనా అనాలోచితంగా మాట్లాడితే నష్టం జరుగుతుంది; అలాగే ఏదైనా తినడంలో తప్పు చేస్తే కూడా నష్టం జరుగుతుంది. ఈ రెండు పనులపై నియంత్రణ పెట్టడం చాలా కష్టం. దేవుడు మిగతా అవయవాలను రెండు రెండు ఇచ్చాడు — రెండు కళ్ళు, రెండు చెవులు, రెండు నాసికాలు — కానీ నోరు ఒక్కటే ఇచ్చాడు. అయినప్పటికీ మనం దానిని సరిగా నియంత్రించలేకపోతున్నాం.
ఇంకా విసర్జన కోసం రెండు ద్వారాలు ఉన్నాయి — మలమూత్ర విసర్జన కోసం. ఇలా మొత్తం తొమ్మిది ద్వారాలు కలిపి ఈ శరీరాన్ని "నవద్వార పురం" అని అంటారు.
ఈ అన్ని ద్వారాలలో ఎప్పుడైతే ప్రకాశం ఉద్భవిస్తుందో, అప్పుడు అవి ప్రకాశవంతంగా మారుతాయి. అంటే శరీరం, అంతఃకరణం, ఇంద్రియాలలో చైతన్యం మరియు వివేకం ఉద్భవిస్తాయి. ఇది సత్త్వగుణం పెరుగుతున్న సంకేతం. అప్పుడు మనలో జ్ఞానప్రకాశం చేరిందని అర్థం చేసుకోవాలి. అందుకే ప్రతి శుభకార్యానికి ముందు దీపాన్ని వెలిగిస్తారు. బయట దీపం వెలిగించడం ద్వారా లోపల ఉన్న జ్ఞాన దీపం కూడా వెలగాలని భావిస్తారు. అందుకే "శుభం కరోతి కళ్యాణం..." అని ప్రార్థిస్తారు. దాని అర్థం — బయట వెలిగే దీపంలా మనలో కూడా జ్ఞానప్రకాశం వెలగాలి, మనలోని శత్రుత్వ భావం నశించాలి.
దేవుడు కూడా నిర్వికారంగా ఉండమని చెప్పారు. మనలో ఉన్న ద్వేష భావం మనకు అశాంతిని కలిగిస్తుంది. ఆ అశాంతి వల్ల తమోగుణం పెరుగుతుంది, మనం కోపిష్ఠులమవుతాం. ఎవరికి ఎక్కువ కోపం, ద్వేషం ఉంటుందో వారు తమోగుణానికి లోబడినవారు. ఈ తమోగుణాన్ని తగ్గించాలంటే మనం జాగృతంగా ఉండాలి, మనల్ని మనం గమనించాలి.
కోపం ఎప్పుడు వస్తుందో కొన్ని రోజులు గమనిస్తే దాని పద్ధతి (pattern) అర్థమవుతుంది. కొందరు వ్యక్తులను చూసినా, కొన్ని పరిస్థితులు వచ్చినా, కొన్ని అలవాట్లు నెరవేరకపోయినా కోపం వస్తుంది. ఉదాహరణకు, వేడి నీటితో స్నానం చేసే అలవాటు ఉన్నవారికి చల్లని నీరు వస్తే వెంటనే కోపం వస్తుంది. భోజనం సమయానికి రాకపోయినా కోపం వస్తుంది. ఇలా మన కోపానికి కారణాలు స్పష్టమవుతాయి.
ఈ పద్ధతిని అర్థం చేసుకున్న తర్వాత మనం సమత్వాన్ని అభ్యసించాలి. చలి-వేడి, సుఖ-దుఃఖం, గౌరవం-అవమానం — ఇవన్నీ సమంగా చూడాలి. ఏ పరిస్థితి వచ్చినా కొంచెం ఆగి లోతుగా శ్వాస తీసుకోవాలి. వెంటనే ప్రతిక్రియ ఇవ్వకుండా, ఆలోచించి స్పందించడం నేర్చుకోవాలి. కోపాన్ని నియంత్రించాలంటే "రియాక్ట్" కాకుండా "రెస్పాండ్" కావాలి. కొద్దిసేపు ఆగితే కోపం తగ్గుతుంది.
ఇంకొక విధానం — దేవుని నామస్మరణ. కోపం వచ్చినప్పుడు 10 సార్లు దేవుని పేరు జపిస్తే మనసు శాంతిస్తుంది. మనసును ఆపడం చాలా ముఖ్యం; అప్పుడు కోపం సహజంగా తగ్గుతుంది. ప్రతి రోజు మన కోపాన్ని గమనించి, ఎన్ని సార్లు కోపం వచ్చిందో రాయాలి. తరువాత దేవుని ప్రార్థించి, మరుసటి రోజు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తే కొద్ది రోజుల్లోనే మార్పు కనిపిస్తుంది. కోపం రాకముందే దాన్ని ఆపగలుగుతాం.
ఆగడం అనే కళ చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ మనం ఎక్కువగా పరుగెత్తడం మాత్రమే నేర్చుకుంటున్నాం; ఆగడం నేర్చుకోవడం లేదు. అలాగే గెలవడం మాత్రమే నేర్చుకుంటున్నాం; ఓటమిని అంగీకరించడం నేర్చుకోవడం లేదు. అందుకే ముఖ్యంగా యువత విద్యార్థులు చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా ఆత్మహత్య లాంటి తీవ్ర నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. ఇది తమోగుణం వల్ల వచ్చే అంధకారం.
సత్త్వగుణం పెరిగితే మనలో ప్రకాశం పెరుగుతుంది. మన కళ్ళలో, మాటల్లో, ముఖంలో తేజస్సు కనిపిస్తుంది. మన మొత్తం వ్యక్తిత్వం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ప్రకాశం అంటే జాగృతమైన మనసు. ఇలా సాధన చేస్తే కొద్ది రోజుల్లోనే కోపాన్ని నియంత్రించగలుగుతాం. కోపం వచ్చినా నామస్మరణ ద్వారా దాన్ని అదుపులో పెట్టగలుగుతాం. అలా చేస్తూ మనం రజోగుణం నుండి సత్త్వగుణం వైపు ఎదుగుతాం.
రజోగుణం ఎక్కువైనా అది కూడా సమస్యే — ఎందుకంటే అది లోభాన్ని పెంచుతుంది అని దాని లక్షణాలను కింది విధంగా పరమాత్మ తెలియ చేస్తున్నాడు.

14.12

లోభః(ఫ్) ప్రవృత్తిరారమ్భః(ఖ్), కర్మణామశమః(స్) స్పృహా ।
రజస్యేతాని జాయన్తే, వివృద్ధే భరతర్షభ ॥14.12॥

ఓ అర్జునా! రజోగుణము వృద్ధియైనప్పుడు లోభము, ప్రవృత్తి, (ప్రాపంచిక విషయములయందు ఆసక్తి) స్వార్థబుద్ధితో సకామభావముతో కర్మాచరణము, అశాంతి, విషయభోగములయందు లాలస అనునవి ఉత్పన్నములగుచుండును.

"**కర్మణామశః రజస్యే తాని జాయంతే**" అంటే కర్మల వల్ల రజోగుణం ఉద్భవిస్తుంది. ఓ అర్జునా! రజోగుణం పెరిగినప్పుడు లోభం, అంటే ఇంకా ఎక్కువ కావాలనే ఆశ, పెరుగుతుంది. ఆ లోభానికి సంబంధించిన ప్రవర్తన కూడా పెరుగుతుంది. మనం చేసే పనులన్నీ ఫలితం కోసం ప్రారంభిస్తాం. "నేను ఈ పని చేస్తున్నాను కాబట్టి నాకు ఇది రావాలి" అనే భావన మనలో బలపడుతుంది. ప్రతి పనిలోనూ ఏదో ఒకటి కావాలనే ఆశ ఉంటుంది.
"ఈ పని చేస్తే నాకు ఇది వస్తుంది" అనే ఆలోచన చిన్నప్పటి నుంచే మనలో నాటబడుతుంది. "నువ్వు 90% మార్కులు తెస్తే నీకు బైక్ కొనిస్తాను" అని పిల్లలకు చెబుతారు. అప్పుడు ఆ పిల్లవాడు జ్ఞానం కోసం కాదు, బైక్ కోసం చదువుతాడు. ఇది **సకామ భావన**. "ఏదో దొరుకుతుంది కాబట్టి నేను ఇది చేస్తున్నాను" అనే అలవాటు అతనిలో మొదలవుతుంది. జ్ఞానం కోసం కాదు. బైక్ పొందడానికి చేస్తున్నాను అనే భావన పెరుగుతూ ఉంటుంది.
రజోగుణం వల్ల అశాంతి, భోగాలపై ఆశ—ఇవన్నీ మనలో ఉద్భవిస్తాయి. రజోగుణం పెరిగిన కొద్దీ మనలో అశాంతి పెరుగుతుంది. శాంతిగా ఉండటం మనకు రాదు. ఒక పని పూర్తయిన వెంటనే ఇంకో పని మొదలవుతుంది. ఆగడం అనేది ఉండదు. "ఇప్పుడు నా దగ్గర చిన్న ఫ్లాట్ ఉంది, పెద్ద ఫ్లాట్ కొనాలి" అని అనిపిస్తుంది. పెద్ద ఫ్లాట్ వచ్చినా మనసు తృప్తి పడదు. "ఇంకా బంగ్లా కావాలి, గార్డెన్ ఉన్న బంగ్లా కావాలి" అని కొత్త కోరికలు వస్తూనే ఉంటాయి.
"ఇప్పుడున్న కారు చిన్నది, పెద్ద కారు కావాలి" అని అనిపిస్తుంది. "ఇప్పుడు Audi కావాలి... Audi వచ్చిన తర్వాత Mercedes కావాలి" అని కోరికలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి. Mercedes ఉన్నా, దానికంటే ఇంకా మంచి కారు కావాలి అనిపిస్తుంది. ఇలా మనసు అశాంతిగా మారిపోతుంది. మనకు ఆగడం తెలియదు. ఎప్పుడూ అసంతృప్తి, అశాంతి ఉంటాయి.
రాత్రి కూడా అదే ఆలోచనలు, అదే కలలు వస్తుంటాయి. మనసు ఎలా ఉంటే, కలలు కూడా అలాగే ఉంటాయి. ఆ కలలలోనే మనం మునిగిపోతాం. రజోగుణం వల్ల మన అశాంతి ఇంకా పెరుగుతుంది భరతర్షభ (అర్జున) అని తెలిపాడు. భరతర్షభ అని సంభోదించటం అంటే భరతవంశ శ్రేష్ఠుడు ఐనందున అర్జునుడికి రజోగుణ రూపాలైన లోభాదులు లేవని తెలియ చేయటం.
మరి తమోగుణం వల్ల ఏమవుతుంది? అజ్ఞానం, తప్పు ప్రవర్తన, నిర్లక్ష్యం, మోహం— ఇవి అన్నీ ఉత్పన్నమవుతాయి అని ఇంకా వివరంగా పరమాత్మ తెలియ చేసాడు-

14.13

అప్రకాశోఽప్రవృత్తిశ్చ, ప్రమాదో మోహ ఏవ చ ।
తమస్యేతాని జాయన్తే, వివృద్ధే కురునన్దన ॥14.13॥

ఓ అర్జునా! తమోగుణము అధికమైనప్పుడు అంతఃకరణమునందును, ఇంద్రియములయందును వివేకశక్తి నష్టమగును. కర్తవ్యకర్మలయందు విముఖత, ప్రమాదము అనగా అంతఃకరణమును మోహింపజేయు వ్యర్థచేష్టలు, నిద్రాదివృత్తులు మొదలగునవి ఉత్పన్నములగుచుండును.

తమోగుణం పెరిగినప్పుడు, ఓ అర్జునా, అంతఃకరణంలో అప్రకాశం, అంధకారం వ్యాపిస్తుంది. కర్తవ్య కర్మల పట్ల ఆసక్తి ఉండదు. "ఈ పని నేను చేయాలి" అనే భావన కూడా మరిచిపోతాడు. తన కర్తవ్యాన్ని పూర్తిగా విస్మరిస్తాడు. ఇది అంతా తమోగుణం కారణంగా జరుగుతుంది. అలాగే అజాగ్రత్త, అలసత్వం కూడా పెరుగుతుంది.

నిద్ర మొదలైన అలసత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయి. అంతఃకరణం మోహంలో పడిపోతుంది. ఏమి జరుగుతుందో కూడా అతనికి తెలియదు. అతని మనసు స్పందించడం కూడా ఆపేస్తుంది. ఏదైనా జరిగినా, అతను స్పందించడు. అతనికి కేవలం నిద్రపోవాలనే ఉంటుంది. "ఏమైనా సరే, నేను పడుకుంటాను" అనుకుంటాడు. టెన్షన్ నుండి తప్పించుకోవడానికి నిద్రనే ఒక మార్గంగా భావిస్తాడు.

దీనికి విపరీత స్థితిలో ఉన్నవారిని చూడండి — కొందరు రజోగుణం ఎక్కువగా పెరిగి చాలా హైపర్ యాక్టివ్ అవుతారు. అటువంటి వారిని డాక్టర్ల దగ్గరకు తీసుకెళ్తారు. మానసిక వైద్యులు వాళ్లను నిద్రపుచ్చడానికి వారికి నిద్ర మాత్రలు ఇస్తారు. ఇది పాశ్చాత్య అల్లోపతి విధానం. కానీ మన భారతీయ సంప్రదాయంలో "బ్రేక్‌డౌన్ వచ్చిన తర్వాత చికిత్స" అనే విధానాన్ని కాకుండా, "రెగ్యులర్ మెయింటెనెన్స్" అనే విధానాన్ని పాటిస్తారు.

అందుకే మన దగ్గర త్రికాల సంధ్య అనే విధానం చెప్పబడింది. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం — ఈ మూడు సమయాల్లో సంధ్య వందనం చేయాలి. సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నప్పుడు — రాత్రి పోయి పగలు వస్తున్నప్పుడు సంధ్య చేయాలి. మధ్యాహ్నంలో మార్పు జరుగుతున్నప్పుడు సంధ్య చేయాలి. అలాగే సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం సమయంలో కూడా సంధ్య చేయాలి.

ఈ మూడు సంధ్య సమయాల్లో ప్రాణాయామం చేయమని చెప్పారు. అనులోమ విలోమ చేయాలి. దీని వల్ల మన రెండు నాసికా రంధ్రాలు సరిగా తెరుచుకుంటాయి, ఎక్కువ గాలి లోపలికి వెళుతుంది. అందుకే మొదటగా నిటారుగా కూర్చోవడం నేర్పుతారు. మీరు సంధ్య వందనం లేదా ప్రాణాయామం చేస్తున్నప్పుడు నిటారుగా కూర్చోవాలి. మీరు నిటారుగా కూర్చుంటే, మీ డయాఫ్రమ్ క్రిందికి దిగుతుంది. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులు విస్తరించడానికి ఎక్కువ స్థలం లభిస్తుంది. అందువల్ల మీరు లోతైన శ్వాస తీసుకోగలుగుతారు.

ప్రాణాయామంలో లోతైన శ్వాస తీసుకోవడాన్ని "పూరక" అంటారు. ఆ శ్వాసను ఆపి ఉంచడాన్ని "కుంభక" అంటారు. బయటకు విడిచేయడాన్ని "రేచక" అంటారు. ఈ మూడు క్రియలను నియంత్రణతో చేయడమే ప్రాణాయామం. ఈ విధంగా 5 నిమిషాలు లేదా 7 నిమిషాలు ప్రాణాయామం చేస్తే, మీ రెండు నాసికలు పూర్తిగా తెరుచుకుంటాయి. అప్పుడు మీ మెదడు యొక్క రెండు భాగాలు చురుకుగా మారతాయి. ఈ ప్రభావం తరువాత 5 గంటల వరకు ఉంటుంది. అంటే 5 నిమిషాల ప్రాణాయామం, 5 గంటల ప్రయోజనం ఇస్తుంది. కనుక త్రి సంధ్యలలో ప్రాణాయామం చేయటం వలన రోజు మొత్తం మన కర్మలను సక్రమంగా నిర్వర్తించ వచ్చు.

అందుకే భగవంతుడు మళ్లీ మళ్లీ "యోగి అవ్వు అర్జునా" అని చెబుతున్నాడు. ఇది కేవలం అర్జునునికే కాదు, మనందరికీ చెప్పుతున్నాడు. ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల తమోగుణం తగ్గుతుంది. అలాగే రాత్రి నిద్ర కూడా సహజంగా తగ్గుతుంది. నిద్ర మాత్రలు ఇచ్చి నిద్ర పెంచడం, బరువు తగ్గడానికి ఇంజెక్షన్లు ఇవ్వడం — ఇవన్నీ పాశ్చాత్య విధానం.

మన సంప్రదాయంలో బరువు తగ్గాలంటే కూడా ప్రాణాయామమే చెప్పారు. సూర్య నాడిని (రైట్ నాసికా) తెరవాలి. అప్పుడు శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది, బరువు తగ్గుతుంది. మరొక వైపు, చాలా బలహీనంగా ఉన్నవారు బరువు పెరగాలంటే — సూర్య నాడిని మూసి, ఎడమ నాసిక (చంద్ర నాడి) ద్వారా శ్వాస తీసుకోవాలి. కుడి నాసికను మూసి, 27 సార్లు శ్వాసను లోపలికి బయటికి చేయాలి. దీంతో శరీరం చల్లబడుతుంది. శరీరం చల్లబడినప్పుడు మెటబాలిజం తగ్గుతుంది. దాంతో ఆహారం ఎక్కువసేపు శరీరంలో నిలుస్తుంది. అందువల్ల బరువు పెరుగుతుంది.

అందువల్ల బరువు తగ్గడానికి కానీ, పెరగడానికి కానీ — రెండింటికీ ప్రాణాయామం ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మన యోగశాస్త్రం యొక్క అద్భుతత.

ఈ యోగశాస్త్రమే భగవద్గీత. అందుకే ప్రతి అధ్యాయం చివరలో "ఓం తత్సత్ శ్రీమద్భగవద్గీత సుపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే..." అని అంటాము.

భగవంతుడు చెబుతున్నాడు — ఈ మూడు గుణాలను సమతుల్యం చేయడానికి మార్గాన్ని నేను చెప్పాను. కానీ చివరి సమయంలో (మరణ సమయం) మీలో ఏ గుణం ఎక్కువగా ఉందో దాని ప్రకారము మీ గతులుంటాయి అని తరువాత శ్లోకంలో చెబుతున్నాడు.

14.14

యదా సత్త్వే ప్రవృద్ధే తు, ప్రలయం(య్) యాతి దేహభృత్ ।
తదోత్తమవిదాం(ల్) లోకాన్, అమలాన్ప్రతిపద్యతే ॥14.14॥

సత్త్వగుణము వృద్ధిచెందినపుడు మనుజుడు మరణించినచో, అతడు ఉత్తమ కర్మలను ఆచరించువారు చేరెడి నిర్మలములైన స్వర్గాది దివ్యలోకములను పొందును.

జీవితం తర్వాత ఏమి జరుగుతుందో కూడా గుణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే భగవంతుడు ఇలా చెబుతున్నాడు —
సత్త్వగుణం ఎక్కువగా పెరిగి, ఆ స్థితిలోనే ప్రళయం (మరణం) వచ్చినప్పుడు, ఆ జీవుడు ఉత్తమ లోకాలను పొందుతాడు. అంటే, శరీరం మరణించిన సమయంలో సత్త్వగుణం ప్రభలంగా ఉంటే, అతను ఉన్నతమైన లోకాలలోకి ప్రవేశిస్తాడు. మంచి కర్మలు చేసినవారికి దివ్య లోకాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వారు స్వర్గాది లోకాలలోకి వెళ్తారు. స్వర్గానికి వెళ్లే చాలా అందమైన మార్గాన్ని ఇక్కడ వివరించారు. మీరు స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటే, సత్త్వగుణాన్ని పెంచాలి. ఫైవ్ స్టార్ హోటల్‌లో ఉండాలంటే ఎలా డబ్బు అవసరమో, అలాగే ఇక్కడ కూడా ఒక "బ్యాలెన్స్" అవసరం. మీ కార్డ్‌లో బ్యాలెన్స్ ఉంటేనే ఫైవ్ స్టార్ హోటల్‌లో ఉండగలుగుతారు. ఒక రోజు ఆ బ్యాలెన్స్ అయిపోయిందంటే, వెంటనే అక్కడి నుండి బయటకు పంపిస్తారు.
అలాగే, స్వర్గంలో కొంతకాలం ఉండాలంటే కూడా "బ్యాలెన్స్" ఉండాలి. కానీ ఇది డబ్బు బ్యాలెన్స్ కాదు — ఇది ఆధ్యాత్మిక (స్పిరిచువల్) బ్యాలెన్స్. ఒకవేళ ఆది ఐపోతే మళ్లీ ఈ మృత్యులోకానికి రావాల్సి వస్తుంది. ఎవరికి ఈ ఆధ్యాత్మిక బ్యాలెన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుందో, వారు స్వర్గంలో ఎక్కువ రోజులు ఉండగలుగుతారు. కాబట్టి మీరు స్వర్గానికి వెళ్లాలంటే, మరణ సమయానికి సత్త్వగుణం ఎక్కువగా కలిగి ఉండాలి.
ఎందుకంటే ఇంట్లో అన్నీ సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు అతిథి వస్తే, ఆనందంగా అతిథిని స్వాగతిస్తాము. కానీ ఇంట్లో తినడానికి ఏమీ లేకపోయినపుడు, అతిథి వస్తే కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఆతిథ్యం ఇవ్వలేక బాధపడతాం.
అలాగే, మనలో సత్త్వగుణం నిండుగా ఉంటే, మన ఆధ్యాత్మిక బ్యాలెన్స్ పూర్తిగా ఉన్నపుడు మరణం వస్తే, అది స్టోర్ రూమ్ నిండుగా వున్నపుడు వచ్చిన ఒక అతిథిలా అనిపిస్తుంది. భయం కాకుండా ఆనందంగా ఉంటుంది.
కానీ సత్త్వగుణం అనే బ్యాలెన్స్ అసలు లేని సమయంలో మరణం వస్తే అప్పుడు పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది అనేది (అంటే రజోగుణం అధికంగా వున్నపుడు) తదుపరి శ్లోకంలో వివరించారు.

14.15

రజసి ప్రలయం(జ్) గత్వా, కర్మసఙ్గిషు జాయతే ।
తథా ప్రలీనస్తమసి,మూఢయోనిషు జాయతే ॥14.15॥

రజోగుణము వృద్ధిచెందినపుడు మృత్యువు ప్రాప్తించినచో అతడు కర్మాసక్తులైన మానవులలో జన్మించును. అట్లే తమోగుణము వృద్ధిచెందినప్పుడు మృతిచెందిన మానవుడు పశుపక్షికీటకాది నీచయోనులలో జన్మించుచుండును.

అంటే రజోగుణం ఉన్నప్పుడు ఏమవుతుంది, తమోగుణం ఉన్నప్పుడు ఏమవుతుంది— ఈ రెండు విషయాలను ఈ శ్లోకంలో భగవంతుడు వివరంగా చెప్పారు.
రజోగుణం మనలో ఎక్కువ ఉన్న సమయంలో మరణం వచ్చిందనుకోండి, అప్పుడు ఏమవుతుంది? "**రజసి ప్రలయం గత్వా కర్మసంగిషు**...". రజోగుణం పెరిగి ఉన్న సమయంలోనే మరణం వస్తే, కర్మల పట్ల ఆసక్తి కలిగిన మనుష్యులలోనే మళ్లీ పుడతారు. (రజోగుణం కర్మను ప్రోత్సహించును) అంటే మళ్లీ మనుష్య యోనిలోనే జన్మ లభిస్తుంది.
కానీ తమోగుణం ఉన్నప్పుడు మరణం వస్తే, "**మూఢ యోని**"లో జన్మ లభిస్తుంది. మూఢ యోని అంటే ఏమిటి? బుద్ధి లేని జీవులు— కీటకాలు, పతంగాలు, పక్షులు వంటి యోనులు. అవి కేవలం శ్వాసించడం, పునరుత్పత్తి చేయడం మాత్రమే తెలిసి ఉంటాయి. అంతకంటే ఎక్కువగా ఏమీ తెలియదు. తినడం, తాగడం, నిద్రపోవడం—అంతే. ఇలాంటి మూఢ యోనిలో, కీటక పతంగాల యోనిలో తమోగుణం ఎక్కువగా

ఉన్నపుడు మరణిస్తే జన్మిస్తారు.
తుఫాను వచ్చినప్పుడు అన్ని వస్తువులు, పదార్థాలు ధ్వంసం ఐపోవును. కానీ మేక దొరికినదాన్ని తింటూ, తింటూ పోతుంది. అదే విధంగా రజోగుణం ఉన్న మనిషి కేవలం భోగం, భోగం, భోగం చేస్తూనే ఉంటాడు. అతనికి ఆగడం తెలియదు (హద్దు తెలియదు). ఇదే విషయం ఈ విధంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు-
బాగా వ్యాపారం నడుస్తోంది—అయినా అతని మనసులో ఇంకో వ్యాపారం మొదలుపెట్టాలి, ఇంకా సంపాదించాలి అనే ఆలోచన వస్తూనే ఉంటుంది. రోజంతా అతని మనసులో అదే ఆలోచనలు తిరుగుతుంటాయి. మరణ సమయంలో కూడా అదే వ్యాపార ఆలోచనలే ఉంటాయి. మరణ సమయంలో కూడా అదే విధంగా ఆలోచిస్తూ ఉంటాడు. అందువల్ల రజోగుణంతో స్వర్గానికి వెళ్తాడు (నరకానికి మాత్రం వెళ్లడు).
తమోగుణం ఉన్నవాడు మాత్రం ఖచ్చితంగా నరకానికి వెళ్తాడు. కానీ స్వర్గానికి వెళ్లడం, నరకానికి వెళ్లడం—ఇవి మన దగ్గర చివరి లక్ష్యంగా చెప్పబడలేదు. తమోగుణం వున్నవారు స్వర్గానికి వెళ్తే ఎలా ఉంటుందో ఉదహరించడం జరిగింది —
ఒక భిక్షగాడిని రాజభవనానికి తీసుకెళ్లి, అక్కడ అతనికి రుచికరమైన వంటకాలు పెట్టినా, అతను “ఇది నాకు వద్దు, నిన్నటి పాత రొట్టె ఇవ్వండి” అని అంటాడు. పాత ఆహారం తినడానికి అలవాటు పడిపోయి, అతనికి అదే రుచిగా అనిపిస్తుంది. అదే విధంగా, ఆ భిక్షగాడిలా, తమోగుణం ఉన్నవాడు స్వర్గంలో ఉండలేడు. అతను స్వర్గానికి చేరలేడు కూడా.
సత్త్వగుణం ఉన్నవాడు స్వర్గానికి వెళ్తాడు. అక్కడ కొంతకాలం నివసించే అవకాశం ఉంటుంది, ఎందుకంటే అతని పుణ్యం కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఆ పుణ్యం అయిపోయిన వెంటనే, అతన్ని మళ్లీ కిందికి పంపిస్తారు—ఇది ఖచ్చితమైన విషయం.
ఇంకొక ఉదాహరణతో తమోగుణం స్వభావాన్ని వివరించారు. పాత కాలంలో పెళ్లి ఊరేగింపు (బారాత్) ఎద్దుల బండిపై వెళ్ళేది. పెళ్లివారు గులాబ్ జామున్ తింటూ, ఎద్దు కూడా బారాత్‌లో భాగమే అని, దానికి కూడా బలవంతంగా గులాబ్ జామున్ తినిపించారు. మరుసటి రోజు ఆ ఎద్దు కడుపు బాగా చెడిపోయి అనారోగ్యానికి గురైంది. అలాగే తమోగుణం ఉన్నవాడు మంచి ఆహారాన్ని జీర్ణించుకోలేడు. అతను నాణ్యత లేని పాత ఆహారం మాత్రమే తింటాడు.
భగవంతుడు గుణములు సమతుల్యంగా లేకపోవుటకు కారణము చెబుతున్నారు-

14.16

కర్మణః(స్) సుకృతస్యాహుః(స్), సాత్త్వికం(న్) నిర్మలం(మ్) ఫలమ్ ।
రజసస్తు ఫలం(న్) దుఃఖమ్,అజ్ఞానం(న్) తమసః(ఫ్) ఫలమ్ ॥14.16॥

శ్రేష్ఠములైన కర్మలను ఆచరించుటవలన సాత్త్విక ఫలము అనగా సుఖము, జ్ఞానము, వైరాగ్యము మొదలగు నిర్మలఫలములు కలుగును. రాజసకర్మలకు ఫలము దుఃఖము. తామసకర్మలకు ఫలము అజ్ఞానము.

సాత్త్విక గుణం నుండి వచ్చే ఫలం నిర్మలమైనది. రజోగుణం నుండి వచ్చే ఫలం దుఃఖం, తమోగుణం నుండి వచ్చే ఫలం అజ్ఞానం. ఎవరు సుకృతాలు చేసి, మంచి పనులు చేసి, సాత్త్విక కర్మలు ఆచరిస్తారో వారికి నిర్మలమైన ఫలితాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వారికి సుఖం, జ్ఞానం, వైరాగ్యం కలుగుతాయి. కానీ రజోగుణం ఉన్నవారికి మాత్రం దుఃఖమే ఫలితంగా వస్తుంది. తమోగుణం ఉన్నవారికి అజ్ఞానం మాత్రమే లభిస్తుంది; వారు సత్యాన్ని గ్రహించే స్థితిలో ఉండరు. మనిషి ఎంత ఎక్కువగా సుఖాన్ని ఆశిస్తాడో, అంత ఎక్కువగా దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తాడు. “ఇది కావాలి, అది కావాలి” అనే కోరికలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి. అవి నెరవేరకపోతే దుఃఖం, నెరవేరినా కూడా కొత్త సమస్యలు వస్తాయి. ఉదాహరణకు, ఎంతో సౌకర్యాలతో ఇల్లు కట్టుకున్నారు, ఒక బటన్ నొక్కితే ఫ్యాన్ తిరుగుతుంది. లోపలికి వెళ్లగానే లైట్ వెలుగుతుంది. వేలిని పెట్టగానే తలుపు తెరుచుకుంటుంది. అలా అన్ని ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు అమర్చారు. ఒక రోజు విద్యుత్ పోయింది. బ్యాటరీ డౌన్ అయింది. ఇప్పుడు తలుపు తెరుచుకోవడం లేదు. ఇంత మంచి ఇల్లు కట్టినా, తలుపు కూడా తెరుచుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే బ్యాటరీ డౌన్ అయింది, సెల్స్ అయిపోయాయి, కరెంట్

లేదు. అప్పుడు మనిషి దుఃఖిస్తాడు. ఇది భోగాల మీద ఆధారపడటం ఎంత అస్థిరమో చూపిస్తుంది. అందుకే రాజసిక కర్మలు దుఃఖానికి దారి తీస్తాయి, తామసిక కర్మలు అజ్ఞానానికి దారి తీస్తాయి. నిజమైన జ్ఞానం మాత్రం సాత్విక గుణం ద్వారా లభిస్తుంది. ఆ జ్ఞానం పొందిన తర్వాత మనిషి సాత్విక గుణాన్నికూడా దాటి, ఇంకా ఉన్నత స్థితికి చేరుకుంటాడు.

14.17

సత్త్వాత్సఞ్జాయతే జ్ఞానం(మ్), రజసో లోభ ఏవ చ ।
ప్రమాదమోహౌ తమసో, భవతోఽజ్ఞానమేవ చ ॥14.17॥

సత్త్వగుణమువలన జ్ఞానమూ, రజోగుణమువలన లోభమూ, తమోగుణము వలన ప్రమాద మోహాదులూ, అజ్ఞానమూ, తప్పక ఉత్పన్నము లగుచుండును

రజోగుణం నుండి లోభం (ఆశ, ఎక్కువ కావాలనే తపన), కోరిక ఉత్పన్నమవుతుంది. తమోగుణం నుండి ప్రమాదం (అలక్ష్యం), మోహం (మాయలో పడటం), అలాగే అజ్ఞానం, నిద్ర, ఆలస్యం ఉత్పన్నమవుతాయి. అంటే సత్వగుణం జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది, రజోగుణం లోభాన్ని పెంచుతుంది, తమోగుణం అజ్ఞానం మరియు మోహంలోకి నెడుతుంది.
తదుపరి శ్లోకం లో ఈ గుణముల వల్ల కలిగే గతులను తెలిపెను.

14.18

ఊర్ధ్వం(ఙ్) గచ్ఛన్తి సత్త్వస్థా, మధ్యే తిష్ఠన్తి రాజసాః ।
జఘన్యగుణవృత్తిస్థా, అధో గచ్ఛన్తి తామసాః ॥14.18॥

సత్త్వగుణస్థితులు స్వర్గాది - ఊర్ధ్వలోకములకు పోవుదురు. రజోగుణస్థితులైన (రాజస)పురుషులు మధ్య (మానవ) లోకమునందే ఉందురు. తమోగుణ కార్యరూపములైన నిద్రాప్రమాదాలస్యాదులయందు స్థితులైనవారు అధోగతిని అనగా కీట, పశుపక్ష్యాది యోనులను, నరకములను పొందుదురు.

సత్వగుణం కలిగినవాడు పై దిశగా ఎదుగుతూ ఉంటాడు. అతని వికాసం కొనసాగుతుంది. అతను క్రమంగా ప్రకాశం వైపు సాగుతాడు. రజోగుణం ఉన్నవారు మధ్యలోనే ఉంటారు—వారు పైకి కూడా వెళ్లరు, కిందకీ కూడా పడరు, మధ్యస్థితిలోనే ఉండిపోతారు. తమోగుణం ఉన్నవారి గతి అధోగతి. వారు దిగజారుతూ, జఘన్య స్థితికి చేరుతారు. అటువంటి వారు నీచ యోనుల్లోకి వెళ్లిపోతారు. వారు దిగువ లోకాలకు— పాతాళ లోకం, నరక స్థితుల వైపు సాగుతారు.
కానీ ఈ మూడు గుణాలన్నింటినీ మించిపోవడం కూడా మనకు సాధ్యమే. ఆ స్థితి ఏమిటి? అక్కడికి ఎలా చేరాలి? అనే విషయాన్ని ఇప్పుడు భగవంతుడు వివరించడం ప్రారంభిస్తున్నారు.
ఈ అధ్యాయం పేరు "గుణత్రయ విభాగ యోగం". కానీ ఈ మూడు గుణాలకు అతీతంగా కూడా ఒక స్థితి ఉంది. దాన్ని ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే—ఫైవ్ స్టార్ హోటల్ కాదు, దానికంటే ఇంకా ఉన్నతమైన "సెవెన్ స్టార్" స్థితి లాంటిది. ఇది సాధారణ స్వర్గ సుఖం లాగా తాత్కాలికంగా ఉండేది కాదు; శాశ్వతంగా ఉండే పరమ స్థితి. ఆ పరమ స్థితిని ఎలా పొందాలి అన్నది ఇప్పుడు భగవంతుడు వివరించబోతున్నారు.

14.19

నాన్యం(ఙ్) గుణేభ్యః(ఖ్)కర్తారం(యఁ), యదా ద్రష్టానుపశ్యతి ।
గుణేభ్యశ్చ పరం(వ్ఁ) వేత్తి, మద్భావం(మ్) సోఽధిగచ్ఛతి ॥14.19॥

ద్రష్టయైనవాడు గుణములే గుణములయందు వర్తించుచున్నవనియూ, త్రిగుణములు తప్ప వేఱుగా కర్తలు

లేరనియూ తెలిసికొని, త్రిగుణములకు అతీతముగానున్న సచ్చిదానంద ఘనపరమాత్మ స్వరూపుడనైన నా తత్త్వమును తెలిసికొనును. అప్పుడతడు నా స్వరూపమునే పొందును.

యదా ద్రష్టా అనుపశ్యతి- అంటే ఒక సమయంలో మనిషి "ద్రష్టా", సాక్షి, పరిశీలకుడిగా మారిపోతాడు. ద్రష్టా అంటే ఏమిటి అంటే కేవలం చూస్తూ ఉండే వ్యక్తి. అతనికి ఏమీ నియంత్రణ ఉండదు. సినిమా చూస్తున్నప్పుడు ఎలా ఉంటుందో అలాగే— స్క్రీన్‌పై జరుగుతున్నదానిని మనం ఆపలేం, మార్చలేం; కేవలం చూడాల్సిందే.
అలాగే తమ జీవితాన్ని కూడా సాక్షి భావంతో చూడడం ప్రారంభించిన వారు, ఆ మూడు గుణాలను అధిగమించి పైకి ఎగబాకడం ప్రారంభిస్తారు. వారు సత్వగుణాన్ని కూడా దాటి ఎదుగుతారు. అలాంటి వారు "నేనే చేస్తున్నాను" అనే భావనను వదిలేస్తారు. వారు అకర్తలుగా మారిపోతారు. అన్ని గుణాలకూ అతీతంగా నిలుస్తారు. అప్పుడు వారు సచ్చిదానంద తత్వాన్ని పొందుతారు. అంటే భగవంతుని స్వరూపాన్ని పొందుతారు.
అందుకే కేవలం స్వర్గానికి వెళ్లడం గొప్ప విషయం కాదు. నిజమైన లక్ష్యం భగవంతుని లోకానికి చేరడం. అక్కడ భగవంతుడితో కలిసి ప్రత్యక్షంగా నివసించే స్థితి. ఆ దివ్య ప్రకాశంలో లీనమై, భగవత్తత్వాన్ని పొందినవారు మళ్లీ జనన మరణ చక్రంలో పడరు. వారికి పునర్జన్మ ఉండదు.
అలా మూడు గుణాలను అధిగమించిన జీవి, శరీరంతో సంబంధం ఉన్న జననం, మరణం, ముసలితనం, వ్యాధి వంటి దుఃఖాల నుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందుతాడు.

14.20

గుణానేతానతీత్య త్రీన్,దేహీ దేహసముద్భవాన్ ।
జన్మమృత్యుజరాదుఃఖైః(ర్),విముక్తోఽమృతమశ్నుతే ॥14.20॥

దేహోత్పత్తికి కారణరూపములైన ఈ మూడు గుణములను అధిగమించిన పురుషుడు జన్మ, మృత్యు, జరా(వార్ధక్య), దుఃఖములనుండి విముక్తుడై, పరమానందమును పొందును.

సత్వగుణాన్ని కూడా దాటి, సాక్షి భావంతో పైకి ఎదిగి, గుణాతీతులైన వారు—అత్యున్నత స్థితికి చేరుతారు. "గుణాతీత" అనే పదం అర్థం ఏమిటంటే, మూడు గుణాలకు కూడా అతీతమైపోవడం. అంటే ఆ గుణాలు మనకు గతమైనవి అవుతాయి; మనం వాటిని దాటి ఇంకా పైకి ఎదుగుతాము. అలాంటి వ్యక్తులు ఈ శరీర ఉత్పత్తికి కారణమైన మూడు గుణాలను పూర్తిగా అధిగమిస్తారు. దాంతో వారు జననం, మరణం, ముసలితనం (జరా), వ్యాధులు— ఈ సమస్త దుఃఖాల నుండి విముక్తి పొందుతారు. అలా విముక్తి పొందిన వారు చివరకు భగవంతుని చేరుకుంటారు.
ఇప్పుడు ప్రశ్న వస్తుంది—గుణాతీత స్థితిని ఎలా పొందాలి? అర్జునుడికి కూడా ఇదే సందేహం వచ్చింది. "ఇది చాలా గొప్ప విషయం, దీన్ని తప్పక తెలుసుకోవాలి" అని భావించాడు. కాబట్టి ఇప్పుడు ఎంతో శ్రద్ధగా వినాల్సిన సమయం వచ్చింది. ఎవరు పడుకొని వింటున్నారో వారు కూడా లేచి కూర్చోవాలి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు భగవంతుడు అత్యంత గూఢమైన విషయాన్ని చెప్పబోతున్నారు.
అర్జునుడు ప్రశ్నించాడు— మన అందరి మనసులో ఉన్న ప్రశ్ననే అతను అడిగాడు.

14.21

అర్జున ఉవాచ
కైర్లింగైస్త్రీన్గుణానేతాన్, అతీతో భవతి ప్రభో ।
కిమాచారః(ఖ్) కథం(ఇ్)చైతాంస్, త్రీన్గుణానతివర్తతే ॥14.21॥

అర్జునుడు పలికెను - ఓ ప్రభూ! ఈ మూడు గుణములకును అతీతుడైనవాని లక్షణములెవ్వి? అతని లోకవ్యవహారరీతి యెట్లుండును? మనుష్యుడు త్రిగుణాతీతుడగుటకు ఉపాయమేమి?

అర్జునుడు అడుగుతున్నాడు—"ఓ ప్రభూ! ఈ మూడు గుణాలను దాటి గుణాతీతుడైన మనిషి ఏ లక్షణాలతో ఉంటాడు? అతని ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుంది? అతను ఏ విధమైన ఆచరణ ద్వారా ఈ గుణాలను అధిగమిస్తాడు?". "దయచేసి చెప్పండి"—అని అతను ఎంతో ఆసక్తితో అడుగుతున్నాడు. "నేను ఇది తెలుసుకోవాలని చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నాను."
"ఈ స్థితి ఎలా వస్తుంది? నేను గుణాతీతుడిగా ఎలా మారగలను?" అని ప్రశ్నిస్తున్నాడు. "నేను సత్వగుణాన్ని కూడా దాటి, సాక్షి భావంతో నా జీవితాన్ని ఎలా చూడగలను? అది ఎలా సాధ్యమవుతుంది?" అని అడుగుతున్నాడు.
ఈ విధంగా అర్జునుడు ముఖ్యమైన ప్రశ్న అడిగాడు—ఇప్పుడు భగవంతుడు దానికి సమాధానం చెప్పబోతున్నారు.

14.22

శ్రీ భగవానువాచ
ప్రకాశం(ఙ్) చ ప్రవృత్తిం(ఙ్) చ, మోహమేవ చ పాణ్డవ ।
న ద్వేష్టి సమ్ప్రవృత్తాని, న నివృత్తాని కాఙ్క్షతి ॥14.22॥

శ్రీ భగవానుడు పలికెను - ఓ పాండవా! సత్త్వగుణ కార్యరూపమైన ప్రకాశము, రజోగుణకార్యరూపమైన ప్రవృత్తి, తమోగుణ కార్యరూపమైన మోహము, తమంతట తామే ఏర్పడినప్పుడు త్రిగుణాతీతుడు ద్వేషింపడు - అనగా వాటిని గూర్చివిచారపడడు. అట్లే అవి తొలగిపోయినప్పుడు వాటికై కాంక్షపడడు అనగా ఎల్లప్పుడును ఒకే స్థితిలోనుండును.

భగవంతుడు సమాధానం ఇస్తున్నారు— "ఓ అర్జునా! సత్వగుణం వల్ల కలిగే ప్రకాశాన్ని, రజోగుణం వల్ల వచ్చే ప్రవృత్తిని, తమోగుణం వల్ల వచ్చే మోహాన్ని ద్వేషించని వాడు, అలాగే అవి తొలగిపోయినప్పుడు వాటిని కోరుకోని వాడు—అతడే గుణాతీతుడు."
అంటే, సత్వగుణం, రజోగుణం, తమోగుణం అనే మూడు గుణాల ప్రభావాలు వచ్చినప్పుడు, వాటిని చూసి అసహనం చూపకూడదు, ద్వేషించకూడదు. అలాగే అవి వెళ్లిపోయినప్పుడు కూడా "ఇవి మళ్లీ రావాలి" అని ఆశపడకూడదు. అటువంటి వ్యక్తి సమతుల్య స్థితిలో ఉంటాడు— బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా ఉంటాడు.
ఏది వచ్చినా దాన్ని సహజంగా అంగీకరిస్తాడు. ఈ సహజ స్వీకారం (acceptance) ద్వారానే అతను గుణాల ప్రభావం నుండి బయటపడతాడు.

14.23

ఉదాసీనవదాసీనో,గుణైర్యో న విచాల్యతే ।
గుణా వర్తన్త ఇత్యేవ, యోఽవతిష్ఠతి నేఙ్గతే ॥14.23॥

త్రిగుణములకును, వాటి కార్యరూపములైన శరీరేంద్రియాంతఃకరణ వ్యాపారములకును ఏమాత్రము చలింపక, త్రిగుణాతీతుడు, ఉదాసీనుని వలె(సాక్షివలె) ఉండును. గుణములే గుణములయందు ప్రవర్తించు చున్నవని తలంచును. అతడు సచ్చిదానందఘన పరమాత్మయందు ఏకీభావస్థితుడై యుండును. ఈ స్థితినుండి ఎన్నడును చలింపడు.

తన చుట్టూ జరిగే, ఎదురయ్యే విషయాల పట్ల ఒకే భావనతో ఉండి, సహజ స్వీకారం అనే మార్గం ద్వారా మనిషి ముందుకు సాగితే "**ఉదాసీనవదాసీనః**"—అంటే సాక్షిగా, పక్షపాతం లేకుండా నిలిచే స్థితికి చేరుకుంటాడు. ఎవడు సాక్షిగా మారుతాడో, అతని మనసులో సహజ స్వీకారం కలుగుతుంది. "ఇది ప్రకృతి వల్ల వచ్చిన శరీరం, ఈ మూడు గుణాలు సహజంగా వస్తాయి" అని అర్థం చేసుకుని, తాను కేవలం సాక్షి మాత్రమే అని భావిస్తాడు.
అలాంటి వ్యక్తి ఈ మూడు గుణాల వల్ల అసలు చలించడు . "గుణాలు గుణాలలోనే పనిచేస్తున్నాయి" అని

గ్రహించి, తాను వాటికి అతీతంగా ఉంటాడు. ఈ భావంతో అతను పరమాత్మలో ఏకత్వంగా లీనమవుతాడు (పరమాత్మను పొందుతాడు). అతనికి ఇక "ఇది కావాలి, అది కావాలి" అనే కోరికలు ఉండవు. ఏది ఉన్నదో దానిలో సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకుంటాడు. ఎల్లప్పుడూ యోగస్థితిలో, నియంత్రిత మనస్సుతో, దృఢనిశ్చయంతో జీవిస్తాడు.
దీనర్థం ఏమిటంటే కృషి చేయకూడదు అని కాదు. కృషి చేయాలి, జీవితంలో ఎదగాలి, సంపాదించాలి కూడా. కానీ ఆ సంపాదన మనసులోకి చేరి మనల్ని నియంత్రించకూడదు. సాక్షిగా ఉండి సంపాదించాలి; దాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో వివేకంతో నిర్ణయించాలి. లేకపోతే డబ్బు తప్పుదారిలోకి తీసుకెళ్తుంది— జూదం, మద్యం వంటి అంధకార మార్గాల్లో పడేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే సంపాదన కంటే దాని వినియోగంలో వివేకం ముఖ్యము.
ఇలా సత్వగుణాన్నికూడా దాటి ఉన్న స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు, మనిషి ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ విచలితుడవడు. డబ్బు వచ్చినా, పోయినా—అతను సమంగా ఉంటాడు.
ఇదే **సమత్వ స్థితి**— గుణాతీతుడైన వ్యక్తి పొందే మహత్తర ఫలితం.

14.24

సమదుఃఖసుఖః(స్) స్వస్థః(స్), సమలోష్టాశ్మకాఞ్చనః ।
తుల్యప్రియాప్రియో ధీరః(స్), తుల్యనిన్దాత్మసంస్తుతిః ॥14.24॥

త్రిగుణాతీతుడు స్వస్వరూపమునందే నిరంతరము స్థితుడై యుండును. సుఖదుఃఖములను సమానముగా భావించును. మట్టి, రాయి, బంగారములయందు సమభావమునే కలిగియుండును. అనగా ఆ మూడింటి యందును గ్రాహ్యత్యాజ్య భావములను కలిగియుండడు. అతడే ధీరుడైన జ్ఞాని. ప్రియాప్రియములకుగాని, నిందాస్తుతులకు గాని తొణకడు. అనగా రెండింటి యందును సమస్థితిలోనే యుండును.

సుఖం వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా, త్రిగుణాతీతుడు సమభావం కలిగి ఉంటాడు. సుఖం వచ్చినప్పుడు అతను ఉప్పొంగిపోడు, దుఃఖం వచ్చినప్పుడు కూడా కుంగిపోడు. ఎందుకంటే ఇవి రెండూ బయట నుంచి వచ్చే తాత్కాలిక విషయాలే అని తెలుసుకుంటాడు. అలా "సమదుఃఖసుఖ" స్థితిలో ఉంటాడు. సుఖదుఃఖాలలో సమత్వాన్ని కలిగి వుంటాడు. ఏది వచ్చినా అది వచ్చి పోతుందని భావించి సమతుల్యంగా ఉంటాడు.
మట్టి, రాయి, బంగారం ఇలా ఏది లభించినా అతనికి సమానమే. బంగారం పట్ల ఆకర్షణ ఉండదు, రాయి పట్ల ద్వేషం ఉండదు. అన్నిటిని సమానంగా చూస్తాడు.
ఇష్టమైనది, ఇష్టంలేనిది—ఈ రెండింటిలో కూడా అతను సమభావనతో ఉంటాడు. ప్రియమైన మాటలు వినినా, అప్రీతికరమైన మాటలు వినినా అతని మనస్సు మారదు.
ఎవరైనా అతన్ని ప్రశంసించినా అతను ఆనందంతో పొంగి పోడు. ఎవరైనా నిందించినా బాధతో కుంగిపోడు. అతను స్థిరబుద్ధిగా, స్థితప్రజ్ఞుడిగా మారిపోతాడు.
అలాగే గౌరవం వచ్చినా, అవమానం వచ్చినా—రెండింటిలో కూడా సమత్వాన్ని కాపాడుకుంటాడు.
మిత్రుడు, శత్రువు అనే భావం కూడా అతనిలో తగ్గిపోతుంది. ఎవరి పట్లా ప్రత్యేకమైన రాగద్వేషాలు ఉండవు.
ఇలా అన్ని పరిస్థితుల్లో సమత్వాన్ని నిలుపుకున్న వాడినే "గుణాతీతుడు" అని అంటారు.

14.25

మానాపమానయోస్తుల్యః(స్),తుల్యో మిత్రారిపక్షయోః ।
సర్వారమ్భపరిత్యాగీ, గుణాతీతః(స్) స ఉచ్యతే ॥14.25॥

మానావమానములయందును, మిత్రులయందును, శత్రువులయందును సమభావముతో ప్రవర్తించు వాడును, విధ్యుక్తకర్మలను ఆచరించుచు కర్తృత్వాభిమానము లేనివాడును త్రిగుణాతీతు డనబడును.

అన్నిటి యందు సమ భావనలో ఉండటం వల్ల అది గుణాతీత స్థితికి తీసుకెళ్తుంది. ఎవరో మీకు గౌరవం ఇస్తే

పొంగి పోకూడదు, అలాగే మరెవరో అవమానం చేస్తే కుంగి పోకూడదు. గుణాతీతుడు గౌరవం, అవమానం రెండింటిలోనూ తన సమతుల్యతను నిలుపుకుంటాడు. ఏ పరిస్థితిలోనూ అతను చలించడు.
అలాగే మిత్రుడు, శత్రువు—ఇద్దరితో కూడా సమభావం కలిగి ఉంటాడు.అంటే శత్రువు ఎదురుగా వచ్చినప్పుడు కోపం రాకుండా చూసుకోవాలి; మిత్రుడు వచ్చినప్పుడు అతిగా ఆనందంతో ఉప్పొంగకూడదు. ఈ రెండింటినీ ఆపాలి. ఇద్దరినీ సమానంగా , ఒకే చిరునవ్వుతో స్వాగతించడం నేర్చుకోవాలి.
"నేనే చేశాను" అనే భావాన్ని కూడా వదిలేయాలి. అహంకారం (అహం) మరియు "నాది" (మమ) అనే భావాలను విడిచిపెట్టాలి. ఈ అహంకార భావం తొలగినప్పుడు, అతడిని గుణాతీతుడు అని అంటారు.
ఈ విధంగా గుణాతీతుడి లక్షణాలను అర్జునుడికి వివరంగా అర్థమయ్యేలా చెప్పబడింది.

14.26

మాం(ఇఁ) చ యోఽవ్యభిచారేణ, భక్తియోగేన సేవతే ।
స గుణాన్సమతీత్యైతాన్, బ్రహ్మభూయాయ కల్పతే ॥14.26॥

అనన్య (నిర్మలమైన) భక్తియోగముద్వారా నన్నే నిరంతరము భజించువాడును,ఈ మూడు గుణములకును పూర్తిగా అతీతుడైనవాడును అగు పురుషుడు సచ్చిదానందఘనపరబ్రహ్మ ప్రాప్తికి అర్హుడగును.

"అవ్యభిచారి భక్తి యోగంతో నా సేవను చేసే వాడు"— అంటే ఎలాంటి స్వార్థం లేకుండా, నిష్కామ భావంతో భగవంతుని భజించే వ్యక్తి. అతను ఈ మూడు గుణాలను పూర్తిగా దాటి, బ్రహ్మస్థితిని పొందుతాడు. ఇది ఖచ్చితంగా జరుగుతుంది.
అందుకై మనం ఏమి చేయాలి అంటే భక్తి మార్గంలో ముందుకు సాగాలి. కానీ ఆ భక్తి స్వార్థంతో ఉండకూడదు. ఏదైనా పొందాలనే ఆశతో చేసే భక్తి "సకామ భక్తి". అది పూర్తిగా శుద్ధమైనది కాదు.
అయితే ఎలాంటి ఆశలు లేకుండా చేసే భక్తి—"నిష్కామ భక్తి"—అదే నిజమైన అవ్యభిచారి భక్తి. అలాంటి భక్తుడు భగవంతునిపై ప్రేమ పెంచుకుంటాడు. ఆ ప్రేమతో అతని జీవితం సమతుల్యంగా మారుతుంది. ఇలా భక్తి మార్గంలో నడిచినవాడు గుణాలను అధిగమించి, బ్రహ్మస్థితిని చేరుకుంటాడు. అతను బ్రహ్మలోకాన్ని పొందగలడు, శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని అనుభవించగలడు.
ఎందుకంటే ఆ బ్రహ్మస్థితి అమృతమైనది, శాశ్వతమైనది, నిజమైన ధర్మముతో కూడినది, మరియు పరమ సుఖాన్ని ఇచ్చేది.

14.27

బ్రహ్మణో హి ప్రతిష్ఠాహమ్,అమృతస్యావ్యయస్య చ ।
శాశ్వతస్య చ ధర్మస్య, సుఖస్యైకాన్తికస్య చ ॥14.27॥

ఏలనన అట్టి శాశ్వతపరబ్రహ్మకును, అమృతత్వ మునకును, సనాతన ధర్మమునకును, అఖండా నందమునకును నేనే ఆధారము.

అర్జునా! నీకు గుణాతీతుడిగా మారాలి అనిపిస్తే, భక్తి మార్గాన నన్ను (పరమాత్మను) పొందడానికి ప్రయత్నం ప్రారంభించు అని భగవంతుడు చెబుతున్నాడు.
ఇక్కడ "నన్ను పొందడం" అంటే కేవలం శ్రీకృష్ణుడిని మాత్రమే కాదు, పరమాత్మను పొందడం అని అర్థం. ఎందుకంటే ఇక్కడ భగవంతుడు స్వయంగా మాట్లాడుతున్నారు, అందుకే "భగవాన్ ఉవాచ" అని ఉంటుంది. ఆ పరమాత్మకు అనేక రూపాలు ఉన్నాయి—అతడే కృష్ణుడు, అతడే రాముడు, అతడే బుద్ధుడు, అతడే మహావీరుడు. మీరు ఏ మార్గంలో నడిచినా సరే, నిష్కామ భక్తితో ముందుకు సాగితే, చివరికి మీరు కోరుకున్న భగవంతుడిని అంటే పరమాత్మను చేరుకుంటారు. ఈ విధంగా నిష్కామ భక్తి ద్వారా గుణాలను అధిగమించి, బ్రహ్మస్థితిని పొందవచ్చు. ఇదే గుణాతీత స్థితిని పొందే రహస్యమని భగవంతుడు స్పష్టంగా వెల్లడించారు.

ప్రశ్నోత్తరాలు

ప్రశ్న 1- ఈ భగవద్గీత ను భగవాన్ శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి కురుక్షేత్రంలో చెప్పారు కదా, అప్పుడు అక్కడ ఇంకెవ్వరూ లేరు. మరి ఈ గీత మన దగ్గరకు ఎలా వచ్చింది?
జవాబు- అక్కడ ఎవరూ లేరు అనుకోవడం పూర్తిగా నిజం కాదు. ఉదాహరణకు— న్యూజీలాండ్‌లో క్రికెట్ మ్యాచ్ జరుగుతున్నప్పుడు, మనం ఇక్కడ టీవీ ఆన్ చేస్తే, ఆ మ్యాచ్ మనకు కనిపిస్తుంది కదా. అలాగే అప్పట్లో ఒక "దివ్య దృష్టి" అనే శక్తి ఉండేది. అది వేదవ్యాస మహర్షి వద్ద ఉండేది. కురుక్షేత్రంలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి చెప్పిన ఉపదేశాన్ని వేదవ్యాస మహర్షి తన దివ్యదృష్టితో గ్రహించి మహాభారతంలో లిఖించారు. అదే సమయంలో సంజయుడికి కూడా దివ్యదృష్టి లభించడంతో అతను యుద్ధంలో జరుగుతున్న సంగతులను ధృతరాష్ట్రునికి వివరిస్తూ చెప్పాడు. ఈ విధంగా శ్రవణం (సంజయుడు చెప్పడం) మరియు లిఖితం (వ్యాసుడు రాయడం) ద్వారా గీతా జ్ఞానం తరతరాలకు పరంపరగా వస్తూ మన వరకు చేరింది.
అంతేకాదు, అర్జునుడి రథంపై ఉన్న హనుమంతుడు కూడా భగవంతుడు చెప్పిన గీతను విన్నాడు. అందువల్ల గీతను కేవలం అర్జునుడే వినలేదు, ఇంకా చాలామంది విన్నారు.

ప్రశ్న 2- మరణ సమయంలో మన స్థితి ఏది అయితే ఉంటుందో అదే మన తరువాతి గతి అవుతుందని మీరు చెప్పారు. అయితే ఒక వ్యక్తి గుణాతీత స్థితిని పొందినవాడైనా, కోమాలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడు లేదా చివరి సమయంలో చైతన్యం లేకుండా పోయినప్పుడు అతని గతి ఎలా నిర్ణయించబడుతుంది?
జవాబు- మనిషి కోమాలోకి వెళ్లే ముందు ఉన్న చివరి చైతన్య స్థితి చాలా ముఖ్యమైనది. చైతన్యం ఆగిపోయే ముందు అతని మనస్సు ఏ స్థితిలో ఉందో, అదే స్థితి నుండి అతని తరువాతి ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది. అందుకే పూర్తిగా చైతన్యంతో మరణం రావడం అత్యుత్తమంగా చెప్పబడింది, ఎందుకంటే ఆ సమయంలో భగవంతుని పేరు స్మరించడం, "ఓం" ఉచ్చరించడం, లేదా భగవంతుని రూపాన్ని ధ్యానించడం సాధ్యమవుతుంది. ఒకవేళ రోగి మాట్లాడలేని స్థితిలో ఉంటే, అతని చెవికి దగ్గరగా భగవన్నామాన్ని లేదా "ఓం"ను వినిపించడం ద్వారా అతని అంతర చేతనపై ప్రభావం కలిగించవచ్చు. కాబట్టి కోమాలోకి వెళ్లే ముందు ఉన్న ఆ చివరి చైతన్య స్థితి ఆధారంగానే అతని తరువాతి గతి నిర్ణయించబడుతుంది.

ప్రశ్న 3- అధర్మం పెరుగుతున్నప్పుడు, మనం అర్జునుడిలా ధర్మ రక్షణ కోసం సిద్ధంగా ఉన్నా కూడా, ఆయుధాలు (అస్త్ర-శస్త్రాలు) ఎత్తలేకపోతే పాపులను ఎలా నివారించాలి, ధర్మాన్ని ఎలా కాపాడాలి?
జవాబు- భగవద్గీతలో భగవంతుడు అర్జునుడికి ఆయుధం ఎత్తమని చెప్పింది అతను క్షత్రియుడు కావడం వల్ల. ఆ కాలంలో క్షత్రియులకు యుద్ధం చేయడం వారి కర్తవ్యము. కానీ ఈ కాలంలో ఆ బాధ్యతను రాజ్యాంగం ప్రకారం పోలీసులు, సైన్యం వంటి వ్యవస్థలు నిర్వహిస్తాయి. సాధారణ మనుషులకు ఆయుధాలు తీసుకుని యుద్ధం చేయడం ధర్మం కాదు. మన బాధ్యత సమాజాన్ని జాగృతం చేయడం. మన చుట్టూ ఉన్నవారికి సత్యాన్ని చెప్పడం, అవగాహన పెంచడం, పిల్లలు మరియు యువతలో సన్మార్గం కల్పించడం. అవసరమైతే మన ఓటు హక్కును సరైన విధంగా ఉపయోగించి ధర్మాన్ని కాపాడే విలువలకు మద్దతు ఇవ్వాలి. అలా జ్ఞానం, వివేకం, జాగ్రత్తతో సమాజంలో చైతన్యం పెంచడం ద్వారానే ధర్మాన్ని రక్షించవచ్చు. ఆయుధాలతో కాదు, అవగాహనతోనే నిజమైన రక్షణ జరుగుతుంది.

ప్రశ్న 4- భగవద్గీతలో ప్రతి అధ్యాయంలో "యజ్ఞం చేయాలి" అని చెబుతారు. అయితే యజ్ఞం అంటే అసలు ఏమిటి?
జవాబు- యజ్ఞం అంటే కేవలం అగ్నిలో ఆహుతులు వేయడం మాత్రమే కాదు. అది ఒక విధమైన యజ్ఞం మాత్రమే. అసలు యజ్ఞం అంటే భగవంతునికి ఏదైనా సమర్పించడం. మనం వ్యక్తికి లేదా సమాజానికి ఏదైనా ఇస్తే అది "దానం", కానీ అదే భగవంతుని కోసం సమర్పిస్తే అది "యజ్ఞం" అవుతుంది. భగవద్గీతలో యజ్ఞాలు అనేక రకాలున్నాయి— ద్రవ్య యజ్ఞం (సంపదను సమర్పించడం), తపో యజ్ఞం (తపస్సు చేయడం), యోగ యజ్ఞం (యోగ సాధన), స్వాధ్యాయ యజ్ఞం (శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేయడం) మొదలైనవి. కాబట్టి యజ్ఞం యొక్క మూల అర్థం—మన దగ్గర ఉన్నదాన్ని నిస్వార్థంగా భగవంతునికి లేదా ఉన్నత లక్ష్యానికి

అర్పించడం. అందువల్ల యజ్ఞం యొక్క మూల భావం ఏమిటంటే—మన దగ్గర ఉన్నదాన్ని, మన శక్తిని, మన సమయాన్ని, మన క్రియలను భగవంతునికి అర్పించడం.

ప్రశ్న 5- పరంతప అంటే ఏమిటి? వార్ష్ణేయ అని కృష్ణ భగవనుడిని ఎందుకు పిలుస్తారు?
జవాబు- "పరంతప" అనే పదం అర్జునుడి పేరు. అతను గొప్ప తపస్వి, శ్రమించే వ్యక్తి అని అర్థం. అలాగే గీతలో శ్రీకృష్ణుడిని "వార్ష్ణేయ" అని పిలుస్తారు. అది ఆయన వృష్ణి వంశంలో జన్మించినవాడు అనే అర్థాన్ని సూచిస్తుంది.

ప్రశ్న 6- పొరుగింట్లో ఒక మహిళ ఉంది, ఆమె ఇలా అంటోంది— మీరు చెప్పినట్లుగా గీతలో అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం ఉంటే, నా సమస్యను పరిష్కరించండి." అసలు విషయం ఏమిటంటే, ఆమె చాలా బాధలో ఉంది. ఆమెకు ఒక కుమార్తె ఉంది. ఆ అమ్మాయి ఎవరో ఒకరితో కలిసి వెళ్లిపోయింది. ఇప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు "తిరిగి వచ్చినా మేము ఆమెను స్వీకరించము" అంటున్నారు, కానీ ఆ తల్లి మాత్రం తన కుమార్తె తిరిగి రావాలని కోరుకుంటోంది. అందుకే ఆమె అడుగుతోంది "ఇలాంటి పరిస్థితిలో నేను ఏమి చేయాలి? ఆమెను తిరిగి తీసుకురావడం సరైనదేనా?"
జవాబు- ఆ కుమార్తె కష్టంలో ఉంటే, తన తప్పును గ్రహించే స్థితిలో ఉంటే, ఆమెను మెలకువ పరచి తిరిగి ఇంటికి తీసుకురావడం కర్తవ్యమే. కానీ ఇది ఆమెలో చైతన్యం కలిగినప్పుడే సాధ్యమవుతుంది. కుటుంబం ఆమెను మేల్కొలిపేందుకు ప్రయత్నించాలి, ఆమె వినగలిగే వ్యక్తుల ద్వారా సలహా ఇవ్వాలి, కౌన్సిలింగ్ చేయాలి. అయినా కూడా ఆమె మారకపోతే, ఆ పరిస్థితిలో కుటుంబం తీవ్రమైన సంక్షోభంలో పడుతుంది. అప్పుడు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఇది ఆ అమ్మాయి యొక్క ప్రారంభం (పూర్వజన్మ కర్మల ఫలితం) కావచ్చు, కాబట్టి దీనికి తల్లిదండ్రులను తప్పుపట్టకూడదు. ముందుగా ఆ కుటుంబాన్ని నింద భావన నుండి బయటకు తీసుకురావాలి, ఎందుకంటే సమాజం వారిని తప్పుపట్టడం చాలా తప్పు. తర్వాత, మన వివేకం చెప్పినట్లుగా ఆ అమ్మాయి అక్కడ కష్టపడుతుందని తెలిస్తే, ఏదైనా మార్గం ద్వారా, ఆమె వినగలిగే వ్యక్తుల ద్వారా, ఆమెకు సలహా ఇచ్చి తిరిగి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించడం చాలా అవసరం. అయితే ఒకవేళ ఆ అమ్మాయి అక్కడే సంతోషంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకుంటే, కొన్నిసార్లు తల్లి కూడా "నా కుమార్తె ఎక్కడ సంతోషంగా ఉంటే అక్కడ ఉండటానికి నేను అంగీకరిస్తాను" అనే భావనతో ఉండవచ్చు. కానీ ఇవి చాలా వ్యక్తిగతమైన విషయాలు కావడంతో, దీనిపై విస్తృతంగా చర్చించడం సాధ్యం కాదు. ప్రధాన భావం ఏమిటంటే—ఈ దృక్పథంతో ఎవరు ఎలా చేయాలనుకుంటే అలా చేయవచ్చు, అది వారి స్వేచ్ఛ.

ప్రశ్న 7- అర్జునా, నాకూ నీకూ ఎన్నో జన్మలు జరిగాయి. నేను వాటన్నిటినీ తెలుసుకుంటాను, కానీ నీవు వాటిని తెలుసుకోలేవు అని భగవంతుడు చెప్పాడు. దీనిపై సందేహం వస్తుంది: భగవంతుడికి కూడా జనన మరణ చక్రం ఉంటుందా?
జవాబు- భగవంతుడు మత్స్య, నరసింహ, వరాహ, వామన, పరశురామ, రామ, కృష్ణ, బుద్ధ మొదలైన అవతారాలను స్వీకరించాడు. ఈ విధంగా విష్ణువుకు పది ప్రధాన అవతారాలు ఉన్నాయి. వాటి మధ్యలో మోహిని అవతారం వంటి మరికొన్ని అవతారాలు కూడా ఉన్నాయి, ఇవి అర్ధావతారాలుగా పరిగణించబడతాయి. అందువల్ల భగవంతుడు కూడా అనేక సార్లు మానవ రూపంలో భూమిపై అవతరించాల్సి వచ్చింది, అనేక జన్మలు తీసుకున్నట్లు కనిపిస్తుంది. అయితే ఆయన జననం, రావడం, వెళ్లడం అన్నీ ఆయన నియంత్రణలోనే జరుగుతాయి, అవి స్వయంగా జరిగిపోయినవి కావు. మన విషయంలో అయితే మనం మన ఇష్టంతో రాలేదు, మన ప్రారంభం (పూర్వకర్మ ఫలితం) వల్ల మనం జన్మించాల్సి వచ్చి ఈ లోకంలోకి వచ్చాము. కానీ భగవంతుడి అవతారం మాత్రం ఆయన స్వేచ్ఛా సంకల్పంతో జరుగుతుంది. ఆయన అజన్ముడు అయినప్పటికీ, తన ఇష్ట ప్రకారం ఎక్కడికైనా రావచ్చు. అందుకే ఆయన ఎన్నో సార్లు మానవ రూపాన్ని, అలాగే ఇతర ప్రాణి రూపాలను కూడా ధరించాడు—మత్స్య (చేప), కూర్మ (తాబేలు) వంటి రూపాలు కూడా తీసుకున్నాడు. ఈ విధంగా అనేక రూపాలు ధరించి, అనేక జన్మలు తీసుకున్నాడు, కానీ అవన్నీ తన సంకల్పంతోనే జరిగాయి కాబట్టి ఆయనకు వాటన్నిటి గురించి పూర్తి జ్ఞానం ఉంది. అయితే మోహం (అజ్ఞానం) అనే ఆవరణంలో ఉన్న సాధారణ మనిషి తన పూర్వజన్మల గురించి తెలుసుకోలేడు. అర్జునుడు కూడా అలాంటి మనిషే. అందుకే భగవద్గీత నాల్గవ అధ్యాయంలో

భగవంతుడు ఇలా చెప్పాడు: "నేను అనేక జన్మలు తీసుకున్నాను, నీవూ అనేక జన్మలు తీసుకున్నావు; నాకు అవి తెలుసు, కానీ నీకు వాటి గురించి తెలియదు."

ప్రశ్న 8- "గోప్యమైన జ్ఞానం ఇస్తాను" అని చెప్పినప్పుడు, ఆ జ్ఞానం అంటే ఏమిటి? అది ఏదైనా ప్రత్యేక నామజపమా, మంత్రజపమా, లేక గుణాతీత స్థితినే ఆ జ్ఞానం అంటారా?
జవాబు- నామజపం అనేది భక్తి మార్గంలోని మొదటి మెట్టు, మొదటి సోపానం. మనం చేతిలో జపమాల పట్టుకుని దానిని తిప్పడం ఒక ఆధారం (ఆలంబనం) లాంటిది. అది మన మనస్సును నియంత్రించడానికి, దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి, ఏకాగ్రతను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. మనం నామజపం చేస్తూ ఉంటే, భగవంతుని స్మరణ సహజంగా కొనసాగుతుంది. అయితే ఈ ఆలంబనం కూడా క్రమంగా వదిలిపోతుంది. తర్వాత మన శ్వాసతోనే ఆ నామస్మరణ కొనసాగుతుంది, నామంతో పాటు భగవంతుని స్వరూపం కూడా మనసులో సహజంగా నిలుస్తుంది. అలా మాల కూడా అవసరం లేకుండా పోతుంది, అన్ని ఆధారాలు వదిలిపోతాయి, మనం భక్తి భావంలోనే జీవించడం ప్రారంభిస్తాము. భక్తి భావంలో ఉండటం చాలా ముఖ్యము. భక్తి మార్గంలో ఎదగడానికి కొన్ని మెట్లు ఉంటాయి. అందులో మంత్రజపం, నామజపం వంటి వాటి ప్రతి దశలో ఒక భాగం. కాబట్టి మొదట అక్కడి నుంచే ప్రారంభించాలి. కానీ చివరికి మనం సంపూర్ణమైన శ్రద్ధతో, ఎల్లప్పుడూ మన మనస్సులో భగవంతుని గురించే ఆలోచన కొనసాగించే స్థితిని పొందాలి. ఆ స్థితి వచ్చినప్పుడు గుణాతీత స్థితిలోకి ప్రవేశం ప్రారంభమవుతుంది.

ప్రశ్న 9- మనము చేసే ప్రతి పని ముందే వ్రాయబడి ఉంటుందా? ఉదాహరణకు నేను ఇప్పుడు మీతో మాట్లాడుతున్నాను. ఇది ముందే నిర్ణయించబడిందా? లేదా ఐదు నిమిషాల తర్వాత నేను ఏమి చేస్తానో కూడా ముందే నిర్ణయించబడిందా? పెళ్లిళ్లు వంటి సందర్భాల్లో కూడా "ఇది ముందే వ్రాయబడి ఉంది" అని అంటారు. అది నిజమా?
జవాబు- ఇది భగవంతుడు వ్రాసింది కాదు. మన గత కర్మలే దీనిని నిర్ణయిస్తాయి. మనం ఇప్పుడు మాట్లాడుతున్నాం అంటే అది మన ప్రారంబ్ధం (భాగ్యం), కానీ అది భగవంతుడు నిర్ణయించినది కాదు. మన కర్మల ఫలితంగా ఏర్పడింది. చాలా మంది "ఇది దేవుడు నిర్ణయించాడు, నేను ఏమి చేయలేను" అని భావించి ప్రయత్నం చేయడం మానేస్తారు, ఇది తప్పు. ప్రారంబ్ధంలో ఉన్నది మన కర్మల వల్లే వచ్చినది కాబట్టి, మన కర్మల ద్వారానే దానిని మార్చుకునే శక్తి కూడా మనకు ఉంది. దీనినే "పురుషార్థం" అంటారు. కాబట్టి అవును, ప్రారంబ్ధం అనే విషయం ఉంది. కానీ దాన్ని వ్రాసింది మనమే (మన కర్మలు), కాబట్టి అదే మన కర్మల ద్వారా దానిని అధిగమించే ప్రయత్నం కూడా చేయగలం. ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రశ్న 10- మంచి–చెడు అన్నీ నేను చేస్తున్నాను అంటారు. అయితే మనుషులు చెడు పనులు ఎలా చేస్తారు? ఉదాహరణకు ఎవరో హత్య చేస్తే, అది కూడా భగవంతుడే చేయించాడా? ఒకవైపు "అన్నీ దేవుడే చేస్తాడు" అంటాం, మరోవైపు మనమే మంచి పనులు చేస్తామని అంటాం—ఈ రెండు విరుద్ధ భావాలు ఎలా కలిసివస్తాయి?
జవాబు- దీనిని ఒక ఉదాహరణతో అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక కంపెనీ యజమాని ఒక మేనేజర్‌ను నియమించాడు. మేనేజర్‌ను నియమించినది యజమానే. కానీ ఆ మేనేజర్ ఒక మహిళపై అత్యంత తప్పు పని చేశాడు అనుకుందాం. ఇప్పుడు ఆ తప్పు పని ఎవరిది? మేనేజర్‌ది. యజమాని కేవలం అతన్ని నియమించాడు, ఆ చెడు పని చేయమని చెప్పలేదు. కాబట్టి యజమాని నేరుగా తప్పు చేయలేదు, కానీ అతని నియామకం వల్ల కొంత బాధ్యత మాత్రం వస్తుంది. అందుకే విచారణలో యజమానిని కూడా అడగవచ్చు. అలాగే ఒక పాఠశాలలో బస్సు అటెండెంట్ తప్పు చేస్తే ప్రిన్సిపాల్‌ను కూడా ప్రశ్నిస్తారు, కానీ శిక్ష మాత్రం తప్పు చేసిన వ్యక్తికే పడుతుంది. ఇదే విధంగా భగవంతుని పాత్ర— ఆయన నేరుగా చెడు పనులు చేయించడు. ఆయన మనకు బుద్ధి, వివేకం ఇచ్చాడు. మన వివేకం నిద్రపోతే, మనమే తప్పు చేస్తాము. భగవంతుడు ప్రకృతిని సృష్టించాడు, మనకు మూడు గుణాలు, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం ఇచ్చాడు. అందులో వివేకం కూడా ఇచ్చాడు. కానీ ఆ వివేకాన్ని ఉపయోగించకపోతే, అది మన తప్పే. ఉదాహరణకు ఒక సంస్థలో అధిపతి ఉన్నాడు. ఆయన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తాడు, కానీ ప్రతి ఉద్యోగి చేసే పనికి ఆయనే

నేరుగా బాధ్యుడు కాదు. అలాగే ఒక పెద్ద సంస్థలో ఎవరో తప్పుగా పని చేసి ఉంటే, బయటివాళ్లు "అది ఆ సంస్థ వల్ల జరిగింది" అంటారు, కానీ అసలు తప్పు చేసినది ఆ వ్యక్తే. ఇదే విధంగా భగవంతుడు సృష్టికర్తగా మొత్తం బాధ్యతను స్వీకరిస్తున్నట్టే చెప్పినా, ఆయన ఆ క్రియల్లో లిప్తుడు కాదు. శిక్ష వేయబడినప్పుడు ఆది యాజమాన్యంకి కాదు, తప్పు చేసిన వ్యక్తికే శిక్ష పడుతుంది. కాబట్టి మన వివేకం నిద్రపోవడం వల్ల జరిగే తప్పులకు బాధ్యులు మనమే, భగవంతుడు కాదు. ఈ విషయం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రశ్న 11- తీర్థయాత్రకు వెళ్ళినప్పుడు ఎవరో అనారోగ్యానికి గురై అక్కడే మరణిస్తే, వారు నేరుగా భగవంతుని వద్దకు చేరుతారా?
జవాబు- తీర్థయాత్రలో మరణించడం గురించి శాస్త్రాలలో కొన్ని విశేషాలు చెప్పబడ్డాయి. ఉదాహరణకు వారాణసి వంటి పవిత్ర క్షేత్రాలలో మరణిస్తే స్వర్గప్రాప్తి కలుగుతుందని చెప్పబడింది. అయితే అసలు ముఖ్యమైన విషయం స్థలం కాదు, మరణ సమయములో మనసులో ఉన్న భావం. మనిషి చివరి క్షణాలలో ఏ భావంతో ఉంటాడో, అదే అతని ఆత్మకు తరువాతి గతి నిర్ణయిస్తుంది. తీర్థయాత్రకు వెళ్లినప్పుడు మనసులో భగవంతుని స్మరణ, దర్శన ఆశ, భక్తి భావం ఉంటే ఆ భావం మరణ సమయములో కూడా కొనసాగుతుంది, అందువల్ల అతని గతి ఉన్నతంగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. కానీ తీర్థ క్షేత్రానికి వెళ్లినా కూడా మనసు ధనం, కుటుంబం, లోకవ్యవహారాలపైనే ఉంటే, ఆ వ్యక్తికి ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి తీర్థయాత్రలో మరణం జరిగింది అంటే తప్పకుండా భగవంతుని వద్దకు చేరుతారని చెప్పలేం. అది పూర్తిగా ఆ వ్యక్తి అంతఃచేతనలో ఉన్న భావాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇక "వాళ్లు వెళ్లకపోయి ఉంటే ఇలా జరిగేది కాదు" అనే అనుమానం అవసరం లేదు, ఎందుకంటే మరణ సమయం మరియు విధి అనేది ప్రతి ఒక్కరి ప్రారబ్ధం ప్రకారం ముందే నిర్ణయించబడి ఉంటుంది. ఎవరికైతే ఎక్కడ, ఎప్పుడు మరణం సంభవించాలో అది తప్పకుండా జరుగుతుంది. అందువల్ల దాన్ని తప్పు లేదా అపశకునంగా భావించకుండా, అది వారి ప్రారబ్ధ ఫలితంగా అంగీకరించాలి.

ప్రార్థన మరియు హనుమాన్ చాలీసా పఠనముతో ఈ వివేచన కార్యక్రమము సమాప్తమైనది.

ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసు ఉపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం(య్ం) యోగశాస్త్రే శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే గుణత్రయవిభాగయోగో నామ చతుర్దశోఽధ్యాయః

ఈ విధముగా ఓం తత్ సత్ అను భగవన్నామ ఉచ్చారణ పూర్వకమైన బ్రహ్మ విద్య మరియు యోగ శాస్త్ర మయమైన, శ్రీకృష్ణార్జునుల సంభాషణ లేక సంవాద రూపములో ఉన్న శ్రీమద్భగవద్గీతలోని పదునాలుగవ అధ్యాయమైన గుణత్రయవిభాగయోగము సమాప్తమైనది

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 ।।