శ్రీకృష్ణవాణి

శ్రీకృష్ణవాణి

(శ్రీమద్భగవద్గీతా భాగవతముల నుండి గ్రువ్వబడిన నిత్యపారాయణ యోగ్య సూక్తి సుమమాల)

సంకలితము :

స్వామి శుద్ధసత్త్వానంద్

రామకృష్ణ మఠం

దోమలగూడ హైదరాబాదు – 500 029

© 2018 Ramakrishna Math, Hyderabad INDIA. All rights reserved.

Published by:

Adhyaksha

Ramakrishna Math

Domalguda, Hyderabad – 29

rkmath.org

e-Book

262v1.1.0

Date: 2 January, 2019

ISBN: 9789388512305

Created by: Sriranga Digital Software Technologies Private Limited

srirangadigital.com

ప్రార్థన

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః

మూకం కరోతి వాచాలం పఙ్గుం లఙ్ఘయతే గిరిమ్ ।
యత్కృపా తమహం వన్దే పరమానన్ద మాధవమ్ ॥

ఎవరి కృప మూగవాణ్ణి పలికేటట్లు, కుంటివాణ్ణి కొండలు ఎక్కేటట్లు చేస్తుందో అలాంటి పరమానంద స్వరూపుడైన మాధవుడికి నమస్కరిస్తున్నాను.

ప్రకాశకుల మనవి

అవతారమూర్తుల సూక్తుల సంకలనాన్ని కూడ అలాగే చిన్న పుస్తకాలుగా ప్రచురించాలన్న సంకల్పంతో భగవద్గీతనుండి, శ్రీమద్భాగవతం నుండి శ్రీకృష్ణుని అమరసూక్తులలో మేలైన వాటిని చాలా నేర్పుతో ఏర్చి కూర్చి వివిధ శీర్షికల క్రింద యథోచితంగా వర్గీకరించి 'శ్రీకృష్ణవాణి' గా ప్రచురిస్తున్నాం.

శ్రీకృష్ణ భగవానుని సూక్తులు అనేక వేల సంవత్సరాలకు పూర్వం ఉపదేశింపబడ్డాయి. అయినా అవి ఈనాటికీ నిత్యనూతనంగా, ఉత్సాహపూరితంగా ఉన్నాయి. శాంతి, ఆనందాలకు అవి తరగని గనులు. సాధకులెందరికో అవి మార్గదర్శక మణిదీపాలు.

వాటిని ఒకటి రెండు సార్లు చదివితే చాలదు. వీలును బట్టి మళ్ళీ మళ్ళీ చదివి కంఠస్థం చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు ఆ దేవదేవుని దివ్యసూక్తులను అనుసరించి జీవితాలను గడపడానికి మనం ఉత్సాహాన్ని పొందగలుగుతాం. దేవదేవుని తేనెలొలుకు సుభాషితాలలో ముఖ్యమైన వాటిని తెలిపే ఈ చిన్న పుస్తకం సమయం చిక్కినప్పుడల్లా చదవడానికి అందరికీ వీలుగ ఉంటుందని మా అభిలాష.

వివిధ దేశీయులలో స్వార్థం, దురభిమానం ఐహిక పరత పెచ్చుపెరుగుతూ, దౌర్భాగ్యవశాన మన ఆధ్యాత్మిక పునాదులు కూడా బలహీనమవుతున్నాయి. నీతి, విలువల పట్ల, ఉదార ధర్మాల పట్ల మనం ఉదాసీనత చూపిస్తున్న ఈ కలహ కష్టకాలంలో పార్థసారథి అనుగ్రహించిన శాంతి సామరస్య సందేశం, ఉపదేశాలు మళ్ళీ మన చెవులలో మార్మోగి మనల్ని సన్మార్గానికి మరల్చి సాధువర్తనులుగ చేయగలవని ఆశిస్తున్నాం.

శ్రీకృష్ణుని జీవిత సంగ్రహాన్ని, శ్రీకృష్ణుని గూర్చి స్వామి వివేకానంద చెప్పిన ప్రశస్తిని ఇందులో పొందుపరచాం. నారదుడు చెప్పిన శ్రీకృష్ణస్తవం చివరి భాగంలో జతపరచాం.

భక్తులు ఈ పుస్తకాన్ని కూడ మా పూర్వ పుస్తకాలను ఆదరించినట్టే ఆదరిస్తే మా కృషి పూర్తిగా సఫలమైనట్టే.

— ప్రకాశకులు

శ్రీకృష్ణుడు

ఇతర అవతారాలు అంశావతారాలు అనీ, శ్రీకృష్ణావతారం

పూర్ణావతారం అనీ చెబుతారు. తక్కిన అవతారమూర్తులందరి కన్నా శ్రీకృష్ణుడు విశ్వజనీనుడు, మనస్సుకు నచ్చినవాడు. శ్రీకృష్ణుని ఎరుగని హైందవుడు ఉండడు.

శ్రీకృష్ణుడు యాదవుడు, వృష్ణి వంశంలో పుట్టినవాడు, దేవకి వసుదేవుల కుమారుడు. దేవకి కంసుని చెల్లెలు. కంసుడు అధర్మ వర్తనుడు, క్రూరుడు. దేవకి, వసుదేవుడికి వివాహమయిన వెంటనే నూతన దంపతులను రథమెక్కించి తానే వారికి సారథిగా వెళుతున్న కంసుడికి "ఓరీ, మూర్ఖుడా, ఈ దంపతుల అష్టమ సంతానం నిన్ను వధిస్తాడు" అని ఆకాశవాణి చెప్పడం విన్నాడు. వెంటనే అతను చెల్లిని చంపబోయాడు. కాని సత్యసంధుడైన వసుదేవుడు "మా బిడ్డలందరినీ పుట్టిన వెంటనే నీ కప్పగిస్తాను" అని వాగ్దానం చేసిన తరువాత చెల్లెలిని చంపకుండా వదలిపెట్టాడు.

శ్రీకృష్ణుడవతరించడానికి కొంత ముందుగా కంసుడు దేవకి, వసుదేవులకు సంకెళ్ళు బిగించి చెరలో పెట్టాడు. లోకోద్ధారకుడు, సర్వరక్షకుడు అయిన స్వామి ఇప్పటి ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని మధురలో కారాగారంలో అవతరించాడు. ఆ శిశువు ఎవరో కాదు, పరాత్పరుడైన శ్రీ మహావిష్ణువే. భువిలో పాపభారాన్ని తొలగించడానికి తనకై ప్రతీక్షిస్తుండిన చాలా మందికి వెలుతురు ప్రసాదించి, దారి చూపడానికి జన్మించాడు. దైవమాయవల్ల కావలివాళ్ళకు నిద్ర ముంచుకొని వచ్చింది. వసుదేవుని సంకెళ్ళు ఊడిపోయాయి. చెరసాల తలుపులు తెరుచుకున్నాయి. వసుదేవుడు శిశువును యమునా నది ఆవలి ఒడ్డున ఉన్న గోకులంలో నందుని ఇంటికి క్షేమంగా చేర్చి, నందుని పత్నికి అప్పుడే పుట్టిన బాలికను బదులుగా తెచ్చాడు. దేవకి ప్రసవించిన వార్త విని కఠినాత్ముడైన కంసుడు తనను చంపడానికి పుట్టిన శిశువును తన చేతులతోనే చంపాలని చెరసాలకు పరుగున వెళ్ళాడు. కాని అక్కడ ఉన్నది ఆడ శిశువని గుర్తించి సంశయించాడు. అయినా ఆకాశవాణిని మరచిపోలేక ఆ శిశువును పట్టుకొని చంపబోతుండగా శిశువు

పరమాద్భుతంగా అతని పట్టు వదిలించుకొని ఆకాశానికి ఎగిరి "ఓరీ, నిన్ను చంపేవాడు మరొకచోట సుఖంగా పెరుగుతున్నాడ" ని చెప్పి అంతర్ధానమయింది. కంసుడు ఆగ్రహంతో మధురలోను, చుట్టుపట్ల పుట్టిన బిడ్డలనందరిని చంపమని భటులకు ఆజ్ఞ ఇచ్చాడు. కాని అధర్మాన్ని అణచి ధర్మాన్ని స్థాపించడానికి అవతరించిన స్వామి ఎలాటి ఆపదకు లోనుకాలేదు. కంసుని ఎత్తులన్నీ వ్యర్థమయ్యాయి. ఆ లోక కంటకుని తుదకు బాలకృష్ణుడు చంపి అతని తండ్రిని మళ్ళీ రాజ్యపీఠంపై కుర్చోబెట్టాడు.

శ్రీకృష్ణుడి బాల్యం అద్భుత లీలలతో నిండింది. సామాన్యులకు అవి అద్భుతాలు, స్వామికి అవి లీలలు. ఒకనాడు శ్రీకృష్ణుడు ఆటల ధోరణిలో కొంత మట్టి నోట్లో వేసుకొన్నాడు. నోరు తుడవాలని తల్లి యశోద నోరు తెరువమని అడిగింది. బాలుని నోటిలో చరాచర విశ్వమంతా కనిపించింది. ఆమె ఆ దృశ్యాన్ని చూసి వెనుకకు మరలుతుంటే, శ్రీకృష్ణుడు నవ్వుతూ సహజ రూపాన్ని దాల్చాడు. తరువాత కృష్ణుడు తమ నివాసాన్ని మధురకు కొన్ని మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న బృందావనానికి మార్చాడు. అక్కడ గొల్లకాంతలు, గొల్ల బాలురు అతని క్రీడాసఖులు. గొల్లకాంతలలో ప్రధానురాలు రాధ. కృష్ణునిపై తనకున్న ప్రేమలో రాధ విశ్వాన్ని మరచింది. పరమాత్మ సంశ్లేషానికై జీవాత్మ పడు ఆత్రమే రాధాదేవి చెందిన శ్రీకృష్ణ తృష్ణ.

కొన్ని ఏండ్లు గడచిన తరువాత నూతన ఉద్యమ నిర్వహణకోసం గుజరాత్‌లో కడలి ఒడ్డునవున్న ద్వారకా నగరానికి చేరుకొన్నాడు. క్రొత్తగా ఏర్పరుచుకొన్న రాజ్యాన్ని పాలించే పనిని తన బంధువులైన వృష్ణి వంశం వారికి అప్పగించాడు. తాను గొప్పవీరుడైనా, పాలనా దక్షత కలవాడైనా గొప్పరాజనీతి కలవాడైనా రాజపీఠాన్ని అధిష్టించలేదు. చాలా రాజ్యాలు గెలిచినా వాటిని ఇతరులకు ఇచ్చాడు. మహత్తర కార్యసాధనలో ఉన్నా అతడు శాంతంగా ఉండేవాడు, తొణకడు. అతని మనస్సు స్వేచ్ఛగా విహరించేటట్లు తోచేది, సదా పని చేస్తూ ఉన్నా సర్వసంగ రహితుడు.

మరువలేని కురుక్షేత్ర యుద్ధం ప్రారంభమవుతుండగా ప్రాణాంతకమైన యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉన్న పెద్దలను, ఆప్తులను, బంధువులను చూసి అర్జునుడు అతిదుఃఖంతో మాయామోహితుడై విలపించాడు. అతని పిరికితనాన్ని, భ్రాంతిని పోగొట్టాలని శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఆ యుద్ధరంగంలో శాంతి, ఆనందాలకు తరగని గని అయిన, శాశ్వతమైన గీతాశాస్త్రాన్ని ఉపదేశించాడు. తరువాత వ్యాసముని గీతాశాస్త్రాన్ని పుస్తక రూపంలో వ్రాసాడు. అందులో 18 అధ్యాయాలు 700 శ్లోకాలు ఉన్నాయి.

ధర్మరాజు పట్టాభిషేకం తరువాత శ్రీకృష్ణుడు ద్వారకకు తిరిగి వెళ్ళాడు. అప్పుడు వృష్ణివంశంలో అంతః కలహాలు బయలుదేరాయి. వాళ్ళు తమలో తాము పోట్లాడుకొని మరణించారు. విధి నిర్ణయం వల్ల అలా జరిగింది అని శ్రీకృష్ణుడు ఉదాసీన సాక్షిగా తిలకించాడు. తాను అవతారం ముగించవలసిన సమయం కూడ వచ్చింది. యోగశక్తితో ఇంద్రియాలను అదుపులో ఉంచి ఒక చెట్టు క్రింద పడుకున్నాడు. ఎరుపురంగులో ఉన్న ఆయన పాదాన్ని దూరంనుండి చూసిన ఒక బోయ పొంచి ఉన్న జింక అని భ్రమించి గురిపెట్టి బాణం ప్రయోగించాడు. బాణం ఆ పాదాన్ని ఛేదించింది. బోయ దగ్గరకు వచ్చి చూసి తన మహాపరాధానికి దుఃఖించాడు. స్వామి చిరునవ్వుతో అతనిని ఆశీర్వదించి శరీరాన్ని విడిచాడు.

ఆ అవతారమూర్తి ఇలా సాధువులను రక్షించి, దుష్టులను శిక్షించి ఇలలో ధర్మాన్ని నెలకొల్పి తన నివాసానికి వెళ్ళాడు. ఎన్నో వేల సంవత్సరాలు గడచినా కోటానుకోట్ల భక్తుల హృదయాలలో ఆ దేవుని జ్ఞాపకాలు సదా నూతనంగా వెలుగొందుతున్నాయి.

మన హృదయాలలో ఉన్న మాయ, అంధకారాలను పోగొట్టి కృష్ణపరమాత్మ తన అనుగ్రహాన్ని మనపై వర్షించాలి.

శ్రీకృష్ణ భగవానుని గూర్చి స్వామి వివేకానంద

భారతీయులు శ్రీకృష్ణుణ్ణి బహు రూపాలలో ఆరాధిస్తున్నారు. అతడు స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు, పెద్దలు అందరికీ నచ్చిన ఆదర్శ పురుషుడు. అద్భుత సన్న్యాసం, అద్భుత గృహస్థ ధర్మం ఆయనలో మిళితమై ఉన్నాయి. రజోగుణం వల్ల కలిగిన అతని శక్తి మహాద్భుతమైనది. అతని విరక్తి అద్భుతమైనది. భగవద్గీత చదవనిదే మీరు శ్రీకృష్ణుణ్ణి అర్థం చేసుకోలేరు. ఎందుకంటే ఆయన చేసిన ఆ ఉపదేశం ఆయనలోనే రూపుదాల్చింది. సనాతన ధర్మ ప్రవక్తలలోను, వేదాంతాన్ని విశదపరచేవాళ్ళలోను ఆయన దిట్ట. అదే ఆయన గొప్పతనం. వర్గాల సంఘర్షణ భగవద్గీతలో కొంతవరకు తెలుస్తుంది. కాని వాటన్నిటికీ సమన్వయం కుదర్చడానికే శ్రీకృష్ణుని అవతారం, సమన్వయ సిద్ధాంతానికి గొప్ప ఆచార్యుడు, ప్రచారకుడు ఆయనయే. ఆయన సూక్తి 'దారము నందు మణులు గ్రుచ్చినట్లు సమస్తం నా యందు గ్రుచ్చబడి ఉంది'.

జ్ఞానయోగము

హృదయ పవిత్రత గల వాళ్ళు ధన్యులు. ఎందుకంటే బ్రహ్మజ్ఞాన ప్రాప్తి వాళ్ళకే లభిస్తుంది.

ఉదయించే సూర్యుడు రాత్రి ఉండే చీకటిని తొలగించేటట్టు ఆత్మ జ్ఞానం బుద్ధిని ఆవరించి ఉండే అంధకారాన్ని (మాయను) తొలగిస్తుంది.

విశుద్ధ జ్ఞానాన్ని, భగవద్భక్తిని పొందడానికి ఉపయోగపడే మానవజన్మ ధన్యమైనది. అందువల్ల స్వర్గంలో ఉండేవాళ్ళుకూడ మానవ జన్మను కోరుకుంటారు.

ఈ భూలోకంలోను, స్వర్గలోకంలోను జీవితాన్ని కోరకు. జీవిత తృష్ణ మాయ, బ్రతుకు అశాశ్వతమని గుర్తించి ఈ అజ్ఞాన స్వప్నం నుండి మేలుకో. మృత్యువాత బడక ముందే జ్ఞానాన్ని, మోక్షాన్ని సంపాదించడానికి ప్రయత్నించు.

ఓ పరంతపా! ద్రవ్యమయమైన యజ్ఞానికన్నా జ్ఞాన యజ్ఞం గొప్పది. అన్ని కర్మలు ఓ పార్థా! బ్రహ్మజ్ఞానంలో కలసిపోతాయి.

పరమార్థ తత్త్వం తెలిసిన జ్ఞానులు నీకు జ్ఞానాన్ని ఉపదేశిస్తారు. వాళ్ళకు నమస్కరించి, వాళ్ళను ప్రశ్నించి, వాళ్ళకు సేవలు చేసి తత్త్వజ్ఞానాన్ని పొందు.

బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందితే మళ్ళీ నీకిలాంటి మోహం కలుగదు. ఆ జ్ఞానం చేత నీవు, సకల ప్రాణులను (మొదట) నీలోను, (పిమ్మట) నాలోను చూడగలవు.

పాపాత్ములందరిని మించిన పాపివి అయినా జ్ఞానమనే తెప్పవలన నీవు అన్ని పాపాలను సులభంగా దాటగలవు.

మండుతున్న అగ్ని, కట్టెల కుప్పను భస్మం చేసినట్టు ఓ అర్జునా, జ్ఞానాగ్ని సర్వకర్మలను భస్మం చేస్తుంది.

జ్ఞానంలాంటి పవిత్రమైనది లోకంలో ఏదీలేదు. ఆ జ్ఞానాన్ని శుద్ధమైన మనస్సు కలవాడు కాలక్రమాన తనలోనే పొందుతాడు.

ఆసక్తి, శ్రద్ధ కలిగిఉండి ఇంద్రియాలను జయించినవాడికి తత్త్వజ్ఞానం ప్రాప్తిస్తుంది. అలాంటివాడు జ్ఞానాన్ని పొంది అచిరకాలంలోనే పరమ శాంతిని పొందుతాడు.

జ్ఞానహీనుడు, శ్రద్ధలేనివాడు, సందేహం కలవాడు నశిస్తాడు. సందేహించే స్వభావం కలవాడికి ఈ లోకమూ ఉండదు. పరలోకమూ ఉండదు, సుఖం కూడ ఉండదు.

ఎవ్వరికీ పాపాన్ని గాని, పుణ్యాన్నిగాని స్వామి ప్రసాదించడు. జ్ఞానం అజ్ఞానంతో కప్పబడి ఉన్నందున మోహంలో చిక్కుకుంటున్నారు.

ఎవరి ఆత్మజ్ఞానం వలన అజ్ఞానం నశిస్తుందో వాళ్ళ ఆత్మజ్ఞానం సూర్యుడిలా పరబ్రహ్మాన్ని ప్రకాశింప చేస్తుంది.

బ్రహ్మబుద్ధులు, బ్రహ్మాత్ములు, బ్రహ్మనిష్ఠులు, బ్రహ్మపరాయణులు, తత్త్వజ్ఞానం చేత పాపాలు పోగొట్టుకున్న పురుషులు మళ్ళీ జన్మించకుండా మోక్షాన్ని పొందుతారు.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఇలా అన్నాడు: అన్ని జ్ఞానాలలోను ఉత్తమమైన పరమాత్మ జ్ఞానాన్ని మళ్ళీ చెబుతాను. ఆ జ్ఞానం కలగడం వల్లనే మునులందరూ దీని నుంచి పరమసిద్ధిని పొందారు.

ఆ జ్ఞానాన్ని ఆశ్రయించి నాతో సాధర్మ్యం పొందినవారికి సృష్టి కాలంలో జన్మ లేదు. ప్రళయకాలంలో దుఃఖం ఉండదు.

ఓ భారతా(అర్జునా), అన్ని శరీరాలలో (ప్రాణులలో) ఉన్న జీవాత్మను నేనే అని తెలుసుకో. జీవాత్మ, పరమాత్మల గూర్చిన జ్ఞానమే జ్ఞానం అని నా అభిప్రాయం.

వాళ్ళను అనుగ్రహించడానికి నేను వాళ్ళ బుద్ధిలో నెలకొని ఉజ్జ్వలమైన జ్ఞాన దీపంతో అజ్ఞానమనే అంధకారాన్ని నశింపచేస్తున్నాను.

ఆత్మ స్తుతి చేయకుండా ఉండటం, స్వధర్మాన్ని ప్రకటించకుండా ఉండటం, పరులను బాధ పెట్టకుండా ఉండటం, క్షమాగుణం కలిగి ఉండటం, సరళ స్వభావాన్ని కలిగి ఉండటం, గురువుకు సేవ చెయ్యటం, అంతఃశుద్ధి, బాహ్యశుద్ధి కలిగి ఉండటం, సన్మార్గంలో ఏకనిష్ఠతో ఉండటం, ఆత్మ నిగ్రహం కలిగి ఉండటం, స్వాభిమానం లేక పోవటం, జనన మరణ జరా వ్యాధులలో ఉన్న దుఃఖ దోషాలను గుర్తించటం, భార్యా, పుత్ర, గృహాదులలో ఆసక్తి, మమత లేకుండా ఉండటం, ఇష్టమైనది లభించినప్పుడు మనస్సులో ఆనందం కలగకుండా ఉండటం, అయిష్టమైనది దొరికినప్పుడు అసంతృప్తి చెందకుండా ఉండటం, నా యందు ఏకనిష్ఠతో భక్తి కలిగి ఉండటం, నిర్జన ప్రదేశంలో ఉండాలనే కోరిక, అవినీతి పరులతో కలిసి ఉండాలంటే అయిష్టత, ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో నిష్ఠ, మోక్షజ్ఞానం గురించి తెలుసుకోవటం, ఇవన్నీ జ్ఞానం అంటారు. దీనికి వ్యతిరేకమైనదంతా అజ్ఞానం. కౌంతేయా (కుంతీ పుత్రుడా), ఈ విధంగా సిద్ధిని పొందినవాడు ఏ విధంగా పరమాత్మను పొందుతాడో ఏది అజ్ఞానానికి పరిసమాప్తి కలిగిస్తుందో ఆ ఆత్మ జ్ఞాననిష్ఠను సంగ్రహంగా నా నుండి తెలుసుకో.

ఆత్మ

ఏదైతే చరాచర ప్రపంచాన్నంతా వ్యాపించి ఉందో, అది వినాశం లేనిది అని తెలుసుకో. క్షయం లేని ఆత్మకు వినాశాన్ని ఎవరూ కలిగించలేరు.

ఎవడు ఈ ఆత్మ చంపుతుంది అని అనుకుంటాడో, ఎవడు ఈ ఆత్మ చంపబడుతుంది అని భావిస్తాడో వాళ్ళిద్దరూ ఆత్మతత్త్వాన్ని ఎరుగని వాళ్ళు. ఆత్మ చంపనూ చంపదు, చావనూ చావదు.

ఆత్మకు ఎప్పుడూ పుట్టుక లేదు, చావు లేదు, ఒకప్పుడు ఉండి మరల లేకపోవడం అన్నదిలేదు. ఆత్మపుట్టుక లేనిది, మరణంలేనిది, క్షీణించదు, వృద్ధిలేనిది. శరీరం నశించినా ఆత్మ చావదు.

ఓ పార్థా! ఆత్మ నాశనం లేనిదనీ, పుట్టుక లేనిదనీ, క్షయం లేనిదనీ తెలిసినవాడు ఎవరిని చంపుతాడు, ఎవరిని చంపిస్తాడు?

ఏ విధంగా మానవుడు చిరిగిన బట్టలు విడిచిపెట్టి క్రొత్త బట్టలు ధరిస్తాడో అదే విధంగా ఆత్మ కృశించిన శరీరాన్ని విడిచిపెట్టి మరొక క్రొత్త శరీరాన్ని పొందుతుంది.

ఆత్మను చీల్చడం శక్యంకాదు. కాల్చలేము. తడపడం శక్యం కాదు. అది ఎప్పుడూ ఉండేది. అంతటా వ్యాపించి ఉంది. స్థిరమైనది, మార్పులేనిది. కారణరహితమైనది.

ఈ ఆత్మ ఇంద్రియాలకు కనబడదు. మనస్సుకు అందనిది. మార్పు చెందనిది. అని చెప్పబడుతుంది. కాబట్టి ఆత్మతత్త్వాన్ని తెలుసుకున్న నువ్వు దుఃఖించకూడదు.

అన్ని శరీరాలలో ఉన్న ఈ ఆత్మ ఎప్పుడూ వధించడానికి శక్యం కానిది. అందువల్ల ఓ భారతా! (అర్జునా) ఏ ప్రాణి కోసం కూడ నువ్వు శోకించకూడదు.

ఈ శరీరంలో ఉన్న ఆత్ (పరమాత్మ) సాక్షి అని, యథార్థమైన సమ్మతిని ఇచ్చేవాడని, పాలకుడనీ, అనుభవించేవాడనీ, మహేశ్వరుడనీ, స్వతంత్రుడనీ, పరమాత్మ అని చెప్పబడుతున్నాడు.

కొందరు ఆత్మ చేత ఆత్మను ఆత్మలో ధ్యానం ద్వారా చూస్తారు. మరికొందరు జ్ఞానయోగం ద్వారా, ఇంకా కొందరు కర్మయోగం ద్వారా ఆత్మను దర్శిస్తారు.

అన్ని చోట్ల సమానంగా విలసిల్లుతున్న ఈశ్వరుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకొన్నవాడు తనను తాను బాధించుకోడు. కాబట్టి అతనికి మోక్షం కలుగుతుంది.

ఎవడు మనోవాక్కాయ కర్మలన్నీ ప్రకృతియే చేస్తుంది అని, ఆ విధంగా తాను (ఆత్మ) అకర్త అని తెలుసుకుంటాడో, అతనే పరమాత్మను దర్శిస్తాడు.

ఓ కౌంతేయా! (కుంతీ పుత్రుడా)క్షయం లేని పరమాత్మ మొదలులేని వాడు, సత్త్వ, రజ, తమో గుణాలు లేనివాడు.కాబట్టి శరీరంలో ఉన్నప్పటికీ ఆత్మ దేనికీకర్త కాదు. ఆత్మను ఏదియు అంటదు.

అంతటా వ్యాపించి ఉన్న ఆకాశం సూక్ష్మం అయినందు వల్ల దానిని ఏది అంటదు. అదే విధంగా ఆత్మ కూడ శరీరమంతటా నిండి ఉన్నా దానిని ఏదీ అంటదు.

ఒకే ఒక్క సూర్యుడు విశ్వాన్నంతా వెలుగుతోనింపినట్టు, ఓ భారతా! దేహి అంటే పరమాత్మ అన్ని శరీరాలను అంటే అజ్ఞాన జగత్తును ప్రకాశవంతంగా చేస్తాడు.

స్థితప్రజ్ఞ లక్షణములు

ప్రశ్న: ఓ కేశవా! సమాధిస్థితిలో ఉండే స్థితప్రజ్ఞుని లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? అతడెలా మాట్లాడుతాడు, ఎలా కూర్చుంటాడు, ఎలా నడుచుకొంటాడు?

జవాబు: ఓ పార్థా! ఆత్మలోనే అత్మచేత తృప్తిని పొందుతూ మనస్సులో ఉన్న అన్ని కోరికలను ఎప్పుడు విడిచి పెడతాడో అప్పుడు అతడు స్థితప్రజ్ఞుడని పిలవబడతాడు.

ఎవరి మనస్సులో దుఃఖాల వల్ల కలవరపాటు, సుఖాలపై కోరిక, రాగ, భయ, క్రోధాదులు ఉండవో అతడు స్థితప్రజ్ఞుడు అని భావింపబడుతున్నాడు.

ఎవడు అన్ని విషయాలలో ఆసక్తి లేకుండా ఉంటాడో, శుభాశుభాలు కలిగినప్పుడు శుభాల వల్ల ఆనందాన్ని, అశుభాలవల్ల ద్వేషాన్ని పొందకుండా ఉంటాడో అతడు స్థితప్రజ్ఞుడు.

తాబేలు తన అవయవాలను(లోనికి) ముడుచుకున్నట్టు, యోగి తన ఇంద్రియాలను ఇంద్రియవిషయాల నుండి వెనుకకు మరలించినప్పుడు స్థితప్రజ్ఞుడవుతాడు.

విషయసుఖాలను మానుకొన్నవానినుండి విషయాలు వెడలిపోతాయి. అదివరకు విషయాలను అనుభవించిన తృష్ణ మిగిలి ఉంటుంది. ఆత్మసాక్షాత్కారమైన తరువాత అతనిలో ఉన్న ఆ తృష్ణ కూడా సమసిపోతుంది.

ఓ కౌంతేయా! (కుంతీపుత్రుడా) మనిషి ఎంత ప్రయత్నించినా, ఎంత మేధావి అయినా ఉద్రిక్తంగా ఉండే

ఇంద్రియాలు అతని మనస్సును బలాత్కరించి లాగుతాయి. కాబట్టి వాటినన్నిటినీ అదుపులో పెట్టి నా యందే మనస్సు నిలిపి, నన్నే ధ్యానిస్తూ ఉండాలి. ఎందుకు అంటే ఎవని ఇంద్రియాలు అధీనంలో ఉంటాయో అతడే స్థితప్రజ్ఞుడు.

విషయ వాంఛలను ధ్యానించే వాడికి వాటియందు ఆసక్తి కలుగుతుంది. ఆసక్తి వల్ల కోరిక పుడుతుంది. కోరిక వల్ల క్రోధం, క్రోధం వల్ల అవివేకం కలుగుతుంది. అవివేకం వల్ల మరపు, మరపు వల్ల బుద్ధి చెడుతుంది. బుద్ధి చెడడం వల్ల వినాశం కలుగుతుంది.

కోరిక, ఏవగింపులేనివీ, తన వశంలో ఉన్న ఇంద్రియాలతో విషయాలను అనుభవిస్తున్నా, నియంత్రిత మనస్సు కలవాడు నిర్మలత్వాన్ని పొందుతాడు.

శాస్త్రజ్ఞానంచేత, ఉపలబ్ధిచేత తృప్తి కలవాడు, నిర్వికారంకలవాడు, ఇంద్రియాలను జయించినవాడు, మట్టి గడ్డను, రాతిని, బంగారాన్ని సమదృష్టితో చూడగల యోగి 'యుక్తుడు' అనబడతాడు.

మనస్సు నిర్మలమైన వెంటనే త్రివిధ దుఃఖాలన్నీ సమసిపోతాయి. మనస్సులో ఆనందం నిండిన వాడి బుద్ధి శీఘ్రంగా నిశ్చలతను పొందుతుంది.

ఎవని ఇంద్రియాలు ఇంద్రియార్థములన్నిటనుండి నిగ్రహించబడినవో అతడు స్థితప్రజ్ఞుడు.

జీవులు అజ్ఞానం వల్ల రాత్రి నిద్రిస్తారు. ఆ సమయంలో స్థితప్రజ్ఞుడు పరబ్రహ్మను దర్శిస్తాడు. పగలు జీవులు సంసార సుఖాలలో మునిగి ఉంటారు. అప్పుడు జ్ఞాని వాటిని (సుఖాలను) చూడకుండా నిద్రిస్తాడు

వికారం చెందకుండా చెలియలికట్టను దాటప్రవ హించని సముద్రంలో నదీ జలాలు, వర్షపు నీళ్ళు వచ్చి కలుస్తాయి. అయినా సముద్రం పొంగదు. అలాగే కోరికలు ఎవనిలో విలీనమవుతాయో అతను శాంతిని పొందుతాడు. కాని విషయ సుఖాలు వాంఛించే వాడికి శాంతి ఉండదు.

అన్ని కోరికలు విడిచి ఆసక్తి లేని వాడై, అహంకార మమకార రహితుడై సంచరించే పురుషుడు శాంతిని పొందుతాడు.

దేహాభిమానంగల జీవుడికి ఈ దేహంలో బాల్యం కౌమారం నుండి యౌవ్వనానికి, యౌవ్వనం నుండి వార్ధక్యానికి మార్పు కలిగినట్లే మరొక దేహంలోనికి ప్రవేశించడం సంభవిస్తుంది. అంత మాత్రం చేత దానికి ధీరులు శోకించరు.

ఓ కౌంతేయా! ఇంద్రియాలు, తద్విషయాలు శీతోష్ణ సుఖ దుఃఖాలు కలిగిస్తుంటాయి. అవి అనిత్యాలు. వస్తూ పోతూ ఉండటం వాటి స్వభావం. ఓ భారతా! వాటిని ఓర్చుకో.

సుఖదుఃఖాలకు చలించని ధీరుడైన ఏ పురుషుణ్ణి ఈ శీతోష్ణాదులు బాధించవో అతడు ఆత్మతత్త్వం పొందుతాడు.

సర్వభూతాలలో సమానంగా వెలసి ఉన్నవాడు, నశ్వరాలకు అంతర్యామియై నశించకుండా ఉండే పరమేశ్వరుణ్ణి సాక్షాత్కరించుకొన్నవాడే సమ్యగ్దర్శి.

మనస్సును వశపరచుకొని ఏ విషయంలోను ఆసక్తిలేనివాడు, నిస్పృహ కలవాడు సన్న్యాసం వల్ల నైష్కర్మ్యం అనే పరమసిద్ధిని అధిగమిస్తాడు.

విశుద్ధ బుద్ధికలిగి, ధైర్యంగా ఆత్మను వశపరచుకొని విషయాలను రాగ ద్వేషాలను విడనాడి, నిర్జన ప్రదేశంలో నివసిస్తూ, మితంగా భుజిస్తూ, మనోవాక్కాయాలను స్వాధీనంలో ఉంచుకొని, సదా ధ్యానయోగ పరాయణుడై, వైరాగ్యాన్ని ఆశ్రయించి, అహంకార మమకార రహితుడై, బల దర్ప కామ క్రోధ పరిగ్రహాలను విడిచిన శాంతచిత్తుడు బ్రహ్మత్వం పొందుతాడు.

ఓ పార్థా! ఇదే బ్రాహ్మీస్థితి. దీనిని పొందినవాడికి మోహం కూడ ఉండదు. మరణసమయంలో కూడ ఈ స్థితిలో ఉన్నవాడు బ్రహ్మనిర్వాణం పొందుతాడు.

భక్తియోగము

అవిరతముగ భక్తియోగముచే నన్ను భజించు ముని హృదయమున నేను నివసిస్తాను. కాబట్టి అక్కడ ఉన్న కామములన్నియు నశించును

నాపై భక్తి కలిగి, మనస్సును నాయందు కేంద్రీకరించిన యోగికి, అంతకంటే జ్ఞాన వైరాగ్యాల సాధనలేవియు ఎక్కువ కావు.

నా భక్తుడు కోరునేని, కర్మ, తపో, జ్ఞాన, వైరాగ్యములయు దానధర్మములయు ఇతర శ్రేయస్సులయు ఫలితములను స్వర్గాప వర్గములను, నా స్థానమును సైతము, మద్భక్తి యోగముచేతనే సులువుగా ప్రాప్తించును.

నిరాశీస్సును, నిరపేక్షుడునైన వానికి నాయందు భక్తి సిద్ధించును.

గుణదోషాలవల్ల కలిగిన గుణాలు నాయందు ఏకాంతికభక్తిగల వారిని ఏమియు చేయవు.

సదా నన్ను కీర్తించుచు, దృఢవ్రతులై ప్రయత్నించుచు, భక్తితో నమస్కరించుచు, నిత్యయుక్తులు నన్ను ఉపాసింతురు.

అనన్యులై నన్ను చింతించుచు ఏ జనులు పర్యుపాసింతురో నిత్యాభియుక్తులైనట్టి వారి యోగక్షేమ (భారము)ను నేను వహింతును.

ఏ భక్తులు శ్రద్ధాన్వితులై అన్యదేవతల నారాధించుచున్నారో, వారుకూడ, కౌంతేయా! విధిపూర్వకముగ నన్నే ఆరాధించుచున్నారు.

భక్తుడు భక్తిచేతనే నన్ను, నావైభవమును యథార్థముగ నెరుగును. యథార్థముగ ఎరిగి అటు పిమ్మట నాలో ప్రవేశించును.

ప్రేమ, కర్మానుష్ఠానము, దమము, సత్యము, యజ్ఞము, తపస్సు, దానధర్మములు, వ్రతములు, యమనియమములు మున్నగు అనేకములు నిశ్శ్రేయససాధనములని వర్ణింపబడియున్నవి.

కాని నేను చెప్పేవాటిలో, ప్రేమయే నిజంగా ఉత్తమోత్తమమైనది. ఎలాంటి ప్రేమ అంటే ప్రేమికుడికి నాతో ఐక్యాన్ని కలిగించే ప్రేమ, తక్కిన అన్నిటినీ మరిపించే ప్రేమ. అనంత స్వరూపాలు గలవాణ్ణి, ఆత్మను అయిన నా యందు ఉన్న ప్రేమచేత కలుగు ఆనందం అనుభవించేవాడికి ఇహలోకంలో ఉన్న ఆనందాలు ఆనందాలే కావు.

పెచ్చుపెరిగిన అగ్నిజ్వాలలు కట్టెలను నిశ్శేషంగా భస్మం చేసినట్టు ఓ ఉద్ధవా! నా యందలి భక్తి సకల పాపాలను భస్మం చేస్తుంది.

భక్తులకు ప్రియమైన నన్ను పొందడానికి సాధనం శ్రద్ధతో కూడిన భక్తి ఒక్కటే. పుట్టుక చేత చండాలురైనా నా యందలి భక్తి చేత పవిత్రులవుతారు.

ఊర్జితమైన మద్భక్తి వశపరచుకొన్నట్లు యోగంగాని, సాంఖ్యంగాని, ధర్మంగాని, స్వాధ్యాయంగాని, తపస్సుగాని, త్యాగంగాని నన్ను వశపరచుకోలేవు.

గద్గదమైన కంఠంతో, ద్రవిస్తున్న మనస్సుతో, బిడియం విడిచి ఒకసారి నవ్వుతూ, మాటిమాటికీ ఏడుస్తూ, బిగ్గరగా పాడుతూ, నర్తనం చేసే నా భక్తుడు నన్ను పొందగల సమర్థుడు.

నిప్పులో వేసిన బంగారం తనలోని మాలిన్యాన్ని విడిచి మరల స్వరూపాన్ని పొందినట్టు భక్తియోగాన్ని అనుసరించే మనస్సు కర్మబంధాన్ని దులుపుకొని నన్ను పొందుతుంది.

స్వప్నంలోని కోరికలవంటి అసత్తుల మీది తలపులు విడిచిపెట్టు. నా తలపులతో నిండిన మనస్సును నా యందు నిలుపు.

ఇంద్రియ విషయాలను తలుచుకొనేవాడి మనస్సు వాటిలోనే తగుల్కొని ఉంటుంది. నన్ను సదా ధ్యానించేవాడి మనస్సు నాలోనే లయిస్తుంది.

ఎవరు అన్ని కర్మలు నాకర్పించి మత్పరులై, అనన్యయోగంతో నన్ను ధ్యానిస్తూ ఉపాసిస్తారో, నా యందు లగ్నమైన మనస్సులు గల వారిని ఓ పార్థా! నేను శీఘ్రంగా మృత్యు సంసార సాగరాన్నుండి ఉద్ధరిస్తాను.

ఏ ప్రాణినీ ద్వేషించనివాడు, అన్ని ప్రాణులకు మిత్రుడు, క్షమ దయా గుణాలు కలవాడు, ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేవాడు, దృఢనిశ్చయం గలవాడు, అహంకార మమకారాలు లేనివాడు, సుఖ దుఃఖాలను సమంగా భావించేవాడు, సంయమ స్వభావం కలవాడు, బుద్ధిని నా యందు అర్పించినవాడు అయిన నా భక్తుడు నాకు ప్రియమైనవాడు.

ప్రాణులను బాధించకుండా, వాటిచే తాను క్షోభను పొందక, ఆనందం, ఈర్ష్య, భయం, ఉద్వేగంలేనివాడు నాకు ప్రియమైనవాడు.

దేహం, ఇంద్రియ కోరికలు లేనివాడు, బాహ్య అంతఃశుద్ధికలవాడు, పక్షపాత బుద్ధి లేనివాడు, భయం లేనివాడు, కర్మలలో కర్తృత్వ అభిమానంలేనివాడు అయిన నా భక్తుడు నాకు ప్రియమైనవాడు.

శుభాశుభాలను పరిత్యజించిన వాడు, హర్షం, ద్వేషం, శోకం, కాంక్షలు లేని భక్తుడు నాకు ప్రియమైనవాడు.

శత్రువు, మిత్రులందు, మాన అవమానాలలో, శీతోష్ణాలలో, సుఖ దుఃఖాలలో సమభావం కలిగినవాడు, దేనియందు ఆసక్తిలేనివాడు నాకు ప్రియమైనవాడు.

ఇల్లు కావాలన్న కోరిక లేనివాడు, లభించిన దానితో సంతృప్తిచెందేవాడు, నిందలు పొగడ్తలు సమానంగా తలచేవాడు, స్థిరబుద్ధి, గట్టి మనస్సుగలవాడు, భక్తిగలవాడు నాకు ప్రియమైనవాడు.

నన్ను పరమపూజ్యుడుగా భావించే వాళ్ళు శ్రద్ధతో ఈ ధర్మామృతాన్ని నేను చెప్పినట్లు ఉపాసించే భక్తులు నాకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రులు.

ప్రపత్తి యోగము

మనఃస్ఫూర్తిగా అన్ని కర్మలు నాకు అర్పించి నాయందే ఆసక్తికలిగి ఉండి, బుద్ధిని ఏకాగ్రపరచి, ఎల్లప్పుడూ నన్నే తలుస్తూ ఉండు.

మనస్సును నా యందు లగ్నం చేస్తే నా అనుగ్రహంతో అన్ని అవాంతరాలు దాటగలవు. నేను చెప్పింది అహంకారంతో వినకపోతే పతనమవుతావు.

ఈశ్వరుడు తన మాయచేత సకలభూతాలను యంత్రంలో ఉన్న బొమ్మలవలె త్రిప్పుచూ ఆ సకల జీవుల హృదయాలలో నెలకొని ఉన్నాడు.

ఓ భారతా! సర్వాత్మ భావంతో ఈశ్వరుణ్ణే శరణు పొందు. అతని ప్రసాదంచేత పరమశాంతిని, మోక్షాన్ని పొందుతావు.

ఓ కౌంతేయా! నీ కర్మలను, నీ ఆహారాన్ని, నీ యజ్ఞాలను, నీ దానాలను, నీ తపస్సులను నా కైంకర్యరూపాలుగా

చెయ్యి. నాకు అర్పించు.

ఎవడు భక్తితో పత్రాన్నో, పుష్పాన్నో, ఫలాన్నో, నీటినో నాకు అర్పిస్తాడో అతడు శుద్ధ చిత్తం గల నిష్కామభక్తుడు. అలా భక్తితో ఇచ్చిని దానిని నేను ఆరగిస్తాను.

త్రిగుణాలతో కూడుకొన్న నా దైవమాయను అతిక్రమించడం దుస్తరం (చాలా కష్టం). నా శరణు జొచ్చిన వాళ్ళు ఈ మాయను దాటగలరు. (మోక్షాన్ని పొందుతారు).

చాలా దుర్మార్గుడైనా అనన్య భావంతో నన్ను భజిస్తే అతనిని సాధువు అనే భావించాలి. ఎందుకంటే అతను సరైన నిర్ణయం తీసుకొన్నాడు.

అతడు త్వరలోనే ధర్మాత్ముడవుతాడు. నిత్య శాంతిని పొందుతాడు. ఓ కుంతీపుత్రా! నా భక్తుడు చెడిపోడని తెలుసుకో.

ఎందువలన అంటే పాప యోనులుకాని, స్త్రీలు కాని, వైశ్యులు కాని, శూద్రులు కాని నన్ను ఆశ్రయిస్తే ఓ పార్థా! పరమగతిని పొందుతారు.

నీ మనస్సును నా యందు లగ్నం చెయ్యి. నీ బుద్ధిని నా యందే నిలుపు. నా యందే ఉండటం వల్ల ముక్తి పొందడంలో సంశయం లేదు.

నేనే అన్నిటికి ఆధారభూతుణ్ణి. నా నుండి అన్నీ పుడుతున్నాయి. దీనిని తెలుసుకొని జ్ఞానులు భక్తితో నన్ను పూజిస్తారు.

మనస్సులను, ఇంద్రియాలను నా యందు నిలిపి ఎల్లవేళలా నా గురించి ఒకరినొకరు బోధించుకుంటూ, నా గురించి సంభాషిస్తూ, సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉంటారు.

పరంతపా, అర్జునా! అనన్య భక్తివల్ల మాత్రమే ఇలాంటి నన్ను నిజంగా తెలుసుకోవడానికి, సాక్షాత్కరించు కోవడానికి, నాలో ఐక్యమవడానికి సాధ్యమవుతుంది.

ఓ అర్జునా! ఎవడు నా కొరకు కర్మలాచరిస్తూ, నన్నే పరమ లక్ష్యంగా ఎంచుతూ, నా యందు భక్తి కలవాడై, ఎటువంటి బంధాలు లేనివాడై, ఏ ప్రాణియందు విరోధం లేనివాడై ఉంటాడో, అతడు నన్ను పొందుతాడు.

అనేక జన్మలు ఎత్తిన తరువాత జ్ఞాని సర్వం వాసుదేవుడే అని తెలుసుకొని నన్ను శరణుజొచ్చుతాడు. అలాంటి మహాత్ముడు చాలా అరుదు.

కనుక సర్వవేళలా నన్నే స్మరిస్తూ యుద్ధం ఆచరించు. నీ మనస్సును, నీ బుద్ధిని నా యందే అర్పించడం వల్ల నన్నే పొందుతావు. సందేహం లేదు.

మానవుడు సమస్త కర్మలను త్యజించి తనను తాను అర్పించుకొన్నప్పుడే నేను అతణ్ణి ఉద్ధరిస్తాను. అప్పుడే అతడు అమృతత్త్వం పొంది నాలో ఐక్యమౌతాడు.

నీ శరీరంలోని అవయవాలన్నీ నా సేవకే ఉపయోగపడాలి. వాక్కుచే నా గుణాలను కీర్తించు. మనస్సును నా కర్పించు. అన్ని కోరికలు విడిచిపెట్టు.

నా కొరకు ధనాన్ని, భోగాలను, సుఖాన్ని పరిత్యజించు. యజ్ఞం, దానం, తపస్సు, వ్రతాలు నా కొరకే ఆచరించు.

ఉద్ధవా! ఈ విధంగా ధర్మాలతో ఆత్మనివేదనం చేసుకొన్నవారికి నా యందు భక్తి కలుగుతుంది. ఇక వాళ్ళకు సిద్ధింపవలసింది ఏమున్నది?

నా యందే మనస్సు నిలుపు. నాకే భక్తుడవు, నన్నే ఆరాధించేవాడివి, నాకే నమస్కరించేవాడివి కావాలి. నన్నే పొందగలవు. ఇది నిజం. ప్రతిజ్ఞాపూర్వకంగా చెబుతున్నాను. అట్టి నీపై నాకంత ప్రేమ.

అన్ని ధర్మాలను విడిచిపెట్టి నన్నొక్కణ్ణే శరణుపొందు. నేను నిన్ను అన్ని పాపాలనుండి విముక్తుణ్ణి చేస్తాను. దుఃఖించకు.

ధ్యాన యోగము

ఉద్ధవుని ప్రశ్న: పద్మాల వంటి నేత్రాలు కలవాడా! మోక్షాన్ని కోరేవాడు నిన్ను ఎలా ధ్యానించాలో ఆ పద్ధతిని తెలుపు.

శ్రీకృష్ణుని జవాబు: పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో దర్భలపై వస్త్రాన్ని పరచి, మిక్కిలి ఎత్తు, మిక్కిలి నిమ్నంగా లేని స్థిరాసనాన్ని ఏర్పరుచుకొని, మనస్సును ఇంద్రియాలను వశంలో ఉంచుకొని, ఆసనం మీద కూర్చొని ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో ఆత్మ విశుద్ధికోసం ధ్యానించాలి.

నడుము, తల, మెడను సమంగా నిశ్చలంగా, నిటారుగా ఉంచి, ఏకాగ్రదృష్టితో తన నాసికాగ్రాన్ని చూస్తూ తన చుట్టూ ఉన్న వాటిని (ఇటు అటు) చూడకుండా ధ్యానించాలి.

జితేంద్రియుడై పూరక, కుంభక, రేచకాలను ఆ వరుసలోను, వరుస త్రిప్పి ఆచరిస్తూ ప్రాణమార్గాన్ని శుద్ధి చెయ్యడాన్ని మెల్లగా అభ్యసించాలి.

ఓంకారాన్ని ప్రాణాయామంతో హృదయంలో ఘంటానాదం వలె బిసోర్ణము వలెను ఎడతెరిపిలేకుండా చేస్తూ మరల దానితో అచ్చును కలుపవలెను.

ఇలా ప్రణవ సంయుక్తమైన ప్రాణాయామాన్ని పూటకు పదిసార్లు చొప్పున మూడుపూటలు చెయ్యాలి. అలా చేసిన వారికి ప్రాణం ఒక నెల లోపల వశపడుతుంది.

మనస్సును ఏకాగ్రపరచడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు అది వెంటనే ఏకాగ్రతను పొందకుండా భ్రమిస్తూ ఉంటే జాగ్రత్తగా మృదు మార్గంలోనే దానిని వశపరచుకోవాలి.

అణగని గుఱ్ఱాన్ని అదుపులో పెట్టడానికి మాటి మాటికీ రౌతు ఎలా ప్రయత్నిస్తాడో అలా ఈ మనస్సును అదుపులో పెట్టే ప్రయత్నాన్ని యోగం అంటారు.

బ్రహ్మచర్యవ్రతాన్ని పాటిస్తూ, ప్రశాంత చిత్తంతో నిర్భయంగా మనస్సును వశపరచుకొని, నాయందు నిలిపి, నా యందు ఆసక్తి కలవాడై, ఏకాగ్రచిత్తం కలవాడై కూర్చోవాలి.

యోగి ఎప్పుడూ ఇలా మనస్సును నిగ్రహించి, దానిని కుదుటపరచి, నా యందు నిలిపి ఉంచడం వలన నిర్వాణ రూపమైన పరమశాంతిని పొందుతాడు.

అతిగా భుజించేవాడు, ఏమీ తిననివాడు, అతిగా నిద్రించేవాడు, నిద్రే లేనివాడు ఈ ధ్యానయోగాన్ని పొందలేడు.

ఆహారం, కర్మాచరణ, నిద్ర, మెలకువ మితంగా కలవాడికి దుఃఖాన్ని పోగొట్టే యోగం కలుగుతుంది.

నియంత్రించబడిన మనస్సు ఎప్పుడు ఆత్మయందే స్థిరంగా ఉంటుందో అప్పుడు అన్ని కోరికలనుండి విరక్తుడైన వాడు యోగి అనబడుతాడు.

దీపం గాలిలేని చోట ఎలా చలించకుండా ఉంటుందో అదే ఉపమానం ఆత్మ యోగం అభ్యసించేవాడి నిగ్రహింపబడిన మనస్సుకు వర్తిస్తుంది.

పరమాత్మ ప్రాప్తిపొందిన తరువాత వేరేదో దానికంటే గొప్పదని తలంపడో, దేనిలో స్థిరంగా ఉండటంవల్ల ఎలాంటి

దుఃఖానికీ చలించడో, ఆ దుఃఖంతో కూడుకొన్న సంసార బంధాలనుండి ముక్తిని కలిగించే స్థితిని యోగమని తెలుసుకో.

నిర్వేదం పొందని మనస్సు దృఢ నిశ్చయంతో ఈ యోగాన్ని అభ్యసించాలి.

సంకల్పం నుండి ఉత్పన్నమై అన్ని కోరికలను పూర్తిగా విడిచి, ఇంద్రియాలను మనస్సు చేతనే అన్నిటినుండి బంధించి యోగాన్ని అభ్యసించాలి.

చంచలం, అస్థిరం అయిన మనస్సు ఏ ఏ శబ్దాది విషయాలవల్ల యథేచ్ఛగా సంచరిస్తుందో వాటి నుండి ఆ మనస్సును మళ్ళించి ఆత్మ యందే స్థిరపరచాలి.

రజోగుణం అణగి, మనస్సు ప్రశాంతమై, కల్మషం లేకుండా, బ్రహ్మభూతుడైన యోగిని ఉత్తమ సుఖం వర్తిస్తుంది.

అర్జునుడి ప్రశ్న: ఓ మధుసూధనా! ఈ సమత్వం అనే ఏ యోగాన్ని నువ్వు చెప్పావో ఆ సమత్వం మనస్సు నిలకడలేనందు వల్ల ఎలా స్థిరంగా ఉంటుందో గ్రహింపలేకపోతున్నాను.

కృష్ణా! మనస్సు చంచలం, అవిధేయం, బలమైనది, దృఢమైనది. దానిని నిగ్రహించడం గాలిని బంధించడం లాగ చాల కష్టమని నా ఉద్దేశం.

భగవంతుడి జవాబు: మహాబాహూ! కౌంతేయా! మనస్సు నిగ్రహించడానికి శక్యం కానిదే, చంచలమైనదే, అందులో సందేహమేమీలేదు. కాని అభ్యాసం చేత, వైరాగ్యం చేత, మనస్సు అదుపులోకి వస్తుంది.

మనస్సును అదుపులో పెట్టలేనివాడికి యోగం దుర్లభం అని నా అభిప్రాయం. కాని మనస్సును వశపరచుకున్నవాడు ప్రయత్నిస్తే ఉపాయం చేత యోగాన్ని పొందగలడు.

మునుపటికన్నా అధిక ప్రయత్నంతో సాధన చేస్తే యోగి అనేక జన్మల సంస్కారాల ప్రభావం చేత ఈ జన్మలోనే సిద్ధిని పొంది, పాపరహితుడై, అనేక జన్మలలో పవిత్రుడై, తరువాత పరమగతిని పొందుతాడు.

నాయందు లగ్నమైన అంతరాత్మతో నన్ను భజించే యోగి, యోగులందరిలోను ఉత్తముడని నా అభిప్రాయం.

అర్జునుడి ప్రశ్న: కృష్ణా! శ్రద్ధ కలిగి ఉన్నా ప్రయత్నం చాలకపోవుట చేత యోగం నుండి చలించిన మనస్సు గలవాడు యోగ సంసిద్ధిని పొందడు కదా, వాని గతి ఏమవుతుంది?

ఓ మహాబాహూ! అతడు బ్రహ్మ ప్రాప్తి మార్గంలో చ్యుతి పొంది, నిరాశ్రయుడై, ఉభయ భ్రష్టుడై చెదరిన మేఘంలా నశించడా?

భగవానుని జవాబు: ఓ పార్థా! వానికి ఇక్కడగాని పరలోకంలోగాని వినాశం కలుగదు. ఎందుకంటే భగవత్ప్రాప్తి కోసం కర్తవ్య కర్మలు ఆచరించినవాడు ఎవ్వడూ దుర్గతిని పొందడు.

యోగభ్రష్టుడు పుణ్యాత్ములు పొందేలోకాలను పొంది చాలా సంవత్సరాలు అక్కడే వుండి తరువాత సదాచార నిష్ఠులైనశ్రీమంతుల గృహంలో జన్మిస్తాడు.

లేదా జ్ఞానులైన యోగుల కుటుంబంలో జన్మిస్తాడు. అలాంటి జన్మ లోకంలో చాలా దుర్లభం.

అప్పుడు పూర్వజన్మలో కలిగి యుండిన బుద్ధి సంయోగాన్ని పొందుతాడు. సంసిద్ధికై పూర్వం కంటే ఎక్కువగా ప్రయత్నిస్తాడు. అతడు ప్రయత్నం చేయకపోయినా పూర్వాభ్యాసమే అతనిని యోగం వైపుకు ఆకర్షిస్తుంది.

తపస్యుల కంటే యోగి అధికుడు. జ్ఞానుల కన్నా యోగి అధికుడని గణిస్తారు. కర్మానుష్ఠాతల కన్నా కూడ యోగి అధికుడు. కాబట్టి అర్జునా! యోగివి అవు.

కర్మ యోగము

జ్ఞానులు కర్మల వల్ల కలుగు ఫలాలను త్యజించి జన్మబంధనం నుండి ముక్తులై అనామయమైన బ్రహ్మపదాన్ని పొందుతారు.

యోగంలో స్థితుడవై, ఆసక్తి విడిచి, జయాపజయాలను సమబుద్ధితో చూస్తూ ఓ ధనంజయా (అర్జునా)! కర్మలు ఆచరించు.

అలాంటి సమభావంతో చేయబడే కర్మకన్నా ఫలాపేక్షతో చేయబడే కర్మ చాలా అధమం. కాబట్టి ఓ ధనంజయా! సమత్వబుద్ధి యందే శరణు కోరుకో. ఫలాపేక్షను ఆశించేవాళ్ళు అతి దీనులు.

కర్మలలో కౌశలమే యోగం.

నీకు కర్మలు ఆచరించడంలోనే అధికారం కలదు. ఫలాన్ని ఎన్నడూ ఆశించకు. నువ్వు కర్మ ఫలహేతువు కావద్దు. కర్మలు చెయ్యకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించకు.

అర్జునుడి ప్రశ్న: ఓ జనార్దనా! కర్మ కన్నా జ్ఞానం గొప్పది అని నీ అభిప్రాయమైతే ఘోరమైన కర్మ యందు నన్ను ఎందుకు నియోగిస్తున్నావు, కేశవా?

శ్రేయస్సును ఏది ఇస్తుందో దానిని నిశ్చయించి నాకు చెప్పు.

శ్రీకృష్ణుని జవాబు: ఓ పాపరహితుడా! సాంఖ్యులకు జ్ఞానయోగం అనియు, యోగులకు కర్మ యోగం అని రెండు రకాల నిష్ఠలను పూర్వం నేను చెప్పి ఉన్నాను.

కర్మలను మానినంత మాత్రం చేత పురుషుడికి యోగనిష్ఠా స్థితి కలుగదు. కర్మలు విడనాడటం వల్ల సిద్ధి చేకూరదు.

ఎవ్వడూ ఒక్క క్షణం కూడా కర్మలు చేయకుండా ఉండడు. ఎందువల్ల అంటే ప్రకృతి జనిత గుణములే అందరి చేత కర్మలు చేయిస్తున్నాయి.

కర్మేంద్రియాలను అదుపులో పెట్టి ఎవడు శబ్దాది విషయాలను మానసికంగా స్మరిస్తుంటాడో ఆ మూఢుడు కపటాచారం కలవాడని వ్యవహరించబడతాడు.

ఓ అర్జునా! జ్ఞానేంద్రియములను మనస్సుచేత నియంత్రించి, కర్మేంద్రియములచే ఎవడు నిస్సంగుడై కర్మయోగమును ఆచరిస్తాడో, వాడే శ్రేష్ఠుడు.

నీకు నియతమైన కర్మలను ఆచరింపుము. ఏలయన, కర్మలను చేయకుండుటకంటే, చేయుటయే మేలైనది. నియమిత కర్మలను మానుకొంటివేని, నీ శరీర యాత్ర కూడ నడచుట కష్టము కాగలదు.

యజ్ఞము కొరకు చేయు కర్మలు తప్ప, ఇతరములైన కర్మలు లోకులను బంధించునవగును.

ఓ కుంతీపుత్రా! సంగరహితుడవై యజ్ఞార్థమై కర్మలు ఆచరించు.

కర్మ బ్రహ్మ నుండి అనగా వేదముల నుండి పుట్టినది. వేదం వినాశం లేని పరమాత్మ నుండి ఉద్భవించినదని తెలుసుకో.

కాని ఏ మానవుడు ఆత్మయందే ప్రీతి కలవాడై, ఆత్మ యందే తృప్తిని సంతోషాన్ని పొందుతాడో అతనికి ఎలాంటి కర్తవ్యం లేదు.

ఓ పార్థా! నాకు కర్తవ్యం లేదు. ముల్లోకాలలో నేను పొందనిది, పొందవలసినది ఏది లేదు. అయినా కర్మలు ఆచరిస్తూనే ఉన్నాను.

ఎప్పుడైనా నేను కర్మయందు జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించకుండా ఉంటే హాని కలుగుతుంది. ఎందుకంటే మనుష్యులు అన్ని విధాల నన్ను అనుసరిస్తారు.

ఎందువలన అంటే మహాత్ముడు ఏది ఆచరిస్తాడో దానినే జనులు ఆచరిస్తారు. అతడు దేనిని సాధికారికంగా అంగీకరిస్తాడో లోకం దానినే అనుసరిస్తుంది.

నేను కర్మలు చేయకపోతే ఈ లోకులు కష్టాల పాలవుతారు. నేను అల్లకల్లోలాన్ని చెలరేగించిన వాడినవుతాను. ప్రజలకు హాని కలిగించిన వాడినవుతాను.

కాబట్టి ఆసక్తి లేనివాడవై ఎప్పుడూ కర్మలు ఆచరించు. ఎందుకంటే అనాసక్తితో కర్మాచరణం చేస్తే పురుషుడు పరమపదాన్ని పొందుతాడు.

జనకుడు మొదలగు వాళ్ళు కర్మల చేతనే పరమసిద్ధిని పొందారు. లోక హితంపై దృష్టినుంచి అయినా కర్మ చేయడమే నీకు శ్రేయస్కరం.

ఓ భారతా! విద్యాబుద్ధులు లేనివాళ్ళు ఆసక్తి కలవారై ఎలా కర్మలు చేస్తారో అలాగే జ్ఞాని కూడా సంగరహితుడై లోక హితార్థం కర్మలు ఆచరించాలి.

కర్మలలో ఆసక్తిగల మూఢులకు కర్మలందు అశ్రద్ధను కలిగించకూడదు. జ్ఞాని అన్ని కర్మలు హెచ్చరికతో తాను చేస్తూ అజ్ఞానులకు కర్మలందు శ్రద్ధ కలిగించాలి.

ప్రకృతి గుణములచేత సకల కర్మలు ఆచరించబడతాయి. అహంకారంకలవాడు తాను కర్తనని భావిస్తాడు.

పరధర్మం ఎంత బాగా చేయబడినదైనా దాని కన్నా స్వధర్మం గుణరహితమైనా ఉత్తమమైనదే. స్వధర్మాచరణలో మరణించడమైనా మంచిదే. పరధర్మం భయం పుట్టిస్తుంది.

కర్మ నా సేవగా చెయ్యబడినప్పుడు పవిత్రం, పవిత్రీకరించునది అవుతుంది.

ఆసక్తిని వదలి బ్రహ్మార్పితంగా ఎవడు కర్మలు ఆచరిస్తాడో అతనికి తామరాకు మీద నీటి బొట్టు ఎలా అంటదో అలా పాపం అంటదు.

నిష్కామ కర్మయోగి, శుద్ధమైన మనస్సు కలవాడు, మనస్సును వశంలో పెట్టినవాడు, జితేంద్రియుడు, తనయందున్న ఆత్మయు, అన్ని ప్రాణులలో ఉన్న ఆత్మయు ఒక్కటే అని గుర్తించినవాడు, కర్మలు చేసినా కర్మ ఫలమంటదు.

నిష్కామంతో కర్మలు చేసే తత్త్వవేత్త దేనికినీ "నేను కర్తను కాను" అని భావించాలి.

సన్న్యాసం, కర్మయోగం రెండూ ముక్తిని ఇస్తాయి. వాటిలో సన్న్యాసం కన్నా కర్మయోగం విశిష్టమైనది.

సాంఖ్యం, నిష్కామకర్మ వేరువేరు అని అజ్ఞానులు అంటారు. కాని జ్ఞానులు అలా అనరు. వాటిలో ఒక్క దానిని చక్కగా అనుష్ఠించినవాడు రెండింటి ఫలాన్ని పొందుతాడు.

జ్ఞానులు పొందే స్థానాన్నే కర్మయోగులు కూడ పొందుతారు. సాంఖ్యం, కర్మయోగం ఒక్కటే అని గుర్తించిన వాడే నిజమైన ద్రష్ట.

ఓ మహాబాహూ ! సంగరహితంగా కర్మయోగం అనుష్ఠించకుండా కర్మలందు కర్తృత్వం త్యజించడం దుస్సాధ్యం. నిష్కామ కర్మయోగికి అచిరకాలంలోనే బ్రహ్మప్రాప్తి చేకూరుతుంది.

సదా సర్వ కర్మలూ చేస్తున్నవాడైనా నన్ను శరణు పొందినవాడు నా ప్రసాదం చేత మోక్షాన్ని పొందుతాడు.

ఎవరి శాస్త్రసమ్మత కర్మలన్నీ కోరికలు లేనివో, జ్ఞానం అనే అగ్నిలో భస్మం అయిన కర్మలు గల అతనిని పండితుడని బుధులు చెబుతారు.

యాదృచ్ఛికంగా లభించిన వాటితో తృప్తిచెందేవాడు, హర్షశోకాలకు అతీతుడు, అసూయలేనివాడు, లాభ నష్టాలందు సమభావం కలవాడు కర్మలాచరించినా బంధంలో చిక్కుకోడు.

ఆసక్తిలేనివాడు, దేహాభిమానం లేనివాడు, పరమాత్మ జ్ఞానంలో మనస్సు లగ్నం చేసినవాడై యజ్ఞార్థం కర్మలు చేసేవాడి కర్మ పూర్తిగా లయిస్తుంది. (బంధంగా రూపొందదు).

సంకల్ప సన్న్యాసం చేయని వాడెవడు యోగి కాడు.

త్రిగుణములు

ఓ మహాబాహూ! ప్రకృతి నుండి పుట్టిన సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనే గుణాలు మూడు వినాశంలేని జీవుణ్ణి దేహంలో బంధిస్తున్నాయి.

ఓ అనఘా! వానిలో జ్ఞానాన్ని ఇచ్చే వికార రహితమైన సత్త్వగుణం నిర్మలమైనది. కాబట్టి సుఖసాంగత్యం సుఖాసక్తిని, జ్ఞానసాంగత్యం జ్ఞానాసక్తిని కలిగించి బంధిస్తుంది.

ఓ కుంతీపుత్రా! రజోగుణం రాగాత్మకం అనీ, ఆసక్తి కోరిక నుండి పుట్టినదని తెలుసుకో. అది జీవుడికి కర్మలలో ఆసక్తిని కలిగించి బంధిస్తుంది.

ఓ భారతా! తమోగుణం అజ్ఞానం వలన పుట్టి జీవులందరికి మోహాన్ని కలిగిస్తుంది అని తెలుసుకో. అది మరపును, సోమరితనాన్ని, నిద్రను కలిగించి బంధిస్తుంది.

ఓ భారతా! సత్త్వగుణం జీవిని సుఖాలలో బంధిస్తుంది. రజోగుణం కర్మలందు బంధిస్తుంది. తమోగుణం జ్ఞానాన్ని మరుగుపరచి, నిద్ర, సోమరితనంలో బంధిస్తుంది.

ఓ భారతా! సత్త్వ గుణం రజస్తమోగుణాలను అణచిపెట్టి తాను అతిశయిస్తుంది. రజోగుణం సత్త్వతమో గుణాలను అణచిపెట్టి తానతిశయిస్తుంది. అలాగే తమోగుణం సత్త్వరజో గుణాలను అణచిపెట్టి తాను అతిశయిస్తుంది.

ఈ దేహంలో ఎప్పుడైతే అన్ని ద్వారాలలో జ్ఞానప్రకాశం కలుగుతుందో అప్పుడు సత్త్వగుణం పెంపొందింది అని తెలుసుకో.

ఓ భారత శ్రేష్ఠుడా! రజోగుణం పెంపొందినప్పుడు లోభం, కర్మల ప్రయత్నం, కర్మారంభం, అశాంతి, ఆశ అనేవి పెంపొందుతాయి.

కురునందనా! అవివేకం, ప్రయత్నశూన్యత, పనులలో ఉదాసీనత, మూఢత్వం, మోహం అనేవి తమోగుణం అధికమైనప్పుడు కలుగుతాయి.

సుకృత కర్మకు కలిగే నిర్మలమైన ఫలాన్ని సాత్త్వికం అనీ, రజోగుణ ఫలాన్ని దుఃఖపూరితమని, తమోగుణ ఫలాన్ని అజ్ఞానమని అంటారు.

సత్త్వగుణం వల్ల జ్ఞానం కలుగుతుంది. రజోగుణంవల్ల లోభం, తమోగుణంవల్ల అజ్ఞానం, నిద్ర, వ్యర్థచేష్టలు కలుగుతాయి.

దేహ ఉత్పత్తికి కారణాలైన ఈ త్రిగుణాలను అతిక్రమించిన దేహి జననం, వృద్ధాప్యం, దుఃఖాలనుండి విడివడి అమృతత్వాన్ని పొందుతాడు.

అర్జునుడి ప్రశ్న: ఓ ప్రభూ, ఈ త్రిగుణాలను అతిక్రమించేవాడి లక్షణాలు ఏవి? అతని ఆచారమెలాటిది? అతను ఈ త్రిగుణాలను ఎలా అతిక్రమిస్తాడు?

శ్రీకృష్ణుని జవాబు: మానావమానాలలో, శత్రువు, మిత్రులలో సమభావం కలవాడు, కర్మాచరణలో కర్తృత్వ భావాన్ని త్యజించినవాడిని గుణాతీతుడు అంటారు.

ఎవడు ఏకాంతికభక్తి యోగముచే నన్ను ఆరాధించునో వాడు ఈ గుణములనతిక్రమించి బ్రహ్మైక్యమునకు యోగ్యుడగును.

ఎందువలనంటే నాశరహితము, అమృతత్వానికి, శాశ్వతమైన ధర్మానికి, అఖండ ఆనందానికి నిలయమైన బ్రహ్మ స్వరూపుణ్ణి నేనే.

కాబట్టి జ్ఞాన విజ్ఞాన ఉపార్జనకు సాధనమైన దేహానికి ప్రాప్తించిన విచక్షణలు, త్రిగుణాల ఆసక్తిని వదలి నన్ను భజించు.

విద్వాంసుడైన ముని ఆసక్తిలేనివాడై, జితేంద్రియుడు, అప్రమత్తుడు అయి సత్త్వ సంసేవ చేత రజస్తమస్సులను అణచుకోవాలి.

బుద్ధిని శాంత పరచుకొని నిరపేక్షతను సాధించి సత్త్వగుణాన్ని జయించాలి. ఈ మార్గంలో జీవుడు సూక్ష్మశరీరం నుండి, గుణముల నుండి విడివడి నన్ను పొందుతాడు.

మనస్సు ఎప్పుడు ప్రసన్నం అవుతుందో, ఇంద్రియాలకు ఎప్పుడు నిర్వృత్తి నిస్సంగంగా కలుగుతుందో, దేహం నిర్భయంగాను, మనస్సు నిస్సంగంగాను ఎప్పుడు ఉంటాయో ఆ దశను సత్త్వం అని తెలుసుకో. అదే నా ధామం.

క్రియాభిరతి చేత ఉద్రిక్తమైన బుద్ధి, నిర్వృత్తి లేని మనస్సు, అస్వస్థమైన గాత్రం, స్థిరత్వం లేని మనస్సు ఇవి రజోగుణాలని తెలుసుకో.

అలసిన బుద్ధి, జ్ఞాన రహితమై మొద్దుబారిన మనస్సు, విచారంతో కూడుకొన్న శరీరం, ఇవి తమోగుణ లక్షణాలని తెలుసుకో.

సత్త్వగుణం అధికమైనప్పుడు దేవతల బలం అధికమౌతుంది. రజస్సు అధికమైనప్పుడు అసురుల బలం అధికమౌతుంది. తమోగుణం అధికమైనప్పుడు పశు బలం పెరుగుతుంది.

మనస్సులో పుట్టే గుణాల నుండి సూక్ష్మశరీరం నుండి విడివడిన జీవుడు అంతరింద్రియాలలోను, బాహ్యేంద్రియాలలోను సంచరించడం మానుకొని బ్రహ్మమైన నాతో తనను నింపుకొంటాడు.

త్రివిభాగములు

ఆహారము:

అందరికి ప్రియమైన ఆహారం, యజ్ఞాలు, తపస్సు, దానంకూడ మూడు విధాలుగా ఉంటాయి. వాటి భేదాలు విను.

ఆయుస్సును, సత్త్వగుణాన్ని, బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సుఖాన్ని, ప్రీతిని పెంపొందిస్తూ రుచిగా, స్నిగ్ధంగా, స్థిరంగా

సహజంగా మనస్సుకు ప్రీతికరంగా ఉండే ఆహారం సాత్త్వికులకు ప్రీతికరం.

అతి చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారం అనే రుచులు కలిగి, ఎండిపోయినవి, మంటపుట్టించేవి, దుఃఖాన్ని, శోకాన్ని కలిగించే ఆహారం రజోగుణం కలవారికి ఇష్టం.

చక్కగా పక్వం కానిది, రుచిలేనిది, చేదువాసనగలది, పాచిపోయినది, ఎంగిలి, అపవిత్రమైన భోజనం తామసులకు ప్రియమైనది.

యజ్ఞం:

ఫలాకాంక్షలేనివాళ్ళు, తమ మనస్సును స్థిరపరచుకొని కర్తవ్యబుద్ధితో శాస్త్రవిహిత రీతిలో చేసే యజ్ఞం సాత్త్వికం అనబడుతుంది.

ఓ భరతశ్రేష్ఠా! ఫలాన్ని కాంక్షిస్తూ తమ గొప్పదనాన్ని చూపించడానికి చేసే యజ్ఞం రాజసం అని గ్రహించు.

శాస్త్రవిధి, అన్నదానం, మంత్రం, దక్షిణ, శ్రద్ధలేని యజ్ఞాన్ని తామసం అంటారు.

తపస్సు:

దేవతలు, బ్రాహ్మణులు, గురుజనులు, జ్ఞానులను పూజించడం, పవిత్రత, మనోవాక్కాయాలలో సరళత్వం, అహింస శారీరకమైన తపస్సు అనబడుతుంది.

ఉద్వేగాన్ని కలిగించనిది, సత్యం, ప్రియం, హితం అయిన మాట చెప్పడం, వేద శాస్త్రపఠనం, భగవన్నామజపం యొక్క అభ్యాసం గల తపస్సు వాఙ్మయ తపస్సు అనబడుతుంది.

మనస్సు ప్రసన్నంగా ఉండటం, సౌమ్యత్వం, మౌనం, మనోనిగ్రహం, అంతఃకరణలో ఉన్న భావాల పవిత్రత అనేవి మానసిక తపస్సు అనబడుతుంది.

ఫలాకాంక్షలేనివాళ్ళు, సమాహిత చిత్తులు అయిన నరులు విశేష శ్రద్ధతో మానసికంగా, వాచికంగా, శారీరికంగా మూడు రకాలుగా చేసే తపస్సు సాత్త్వికం అనబడుతుంది.

ఇతరులనుండి సత్కారం, మానం గౌరవాన్ని పొందగోరి, ప్రేక్షకుల ప్రశంసను గోరి చేయబడే తపస్సు ఇక్కడ రాజస తపస్సు అనబడుతుంది. అది అస్థిరమైనది.

మూర్ఖపు పట్టుదలతో దేహాన్ని హింసిస్తూ, ఇతరుల వినాశాన్ని కోరుతూ చేయబడు తపస్సు తామసం అని చెప్పబడుతుంది.

దానం:

కర్తవ్య భావంతో, ప్రత్యుపకారాన్ని ఆశించకుండా, తీర్థ ప్రదేశంలో, పుణ్యకాలంలో విద్యావంతులైన బ్రాహ్మణులకు ఇవ్వబడే దానం సాత్త్వికమని తలంచబడుతుంది.

ప్రత్యుపకారాన్ని ఆశించి, ఫలాన్ని ఉద్దేశించి 'ఇవ్వాలే' అని కష్టపడుతూ ఇచ్చే దానాన్ని రాజసం అని అంటారు.

నిషిద్ధ ప్రదేశంలో, నిషిద్ధ కాలంలో అపాత్రులకు పాదప్రక్షాళన, ప్రియవచనాలు లేకుండా, నిర్లక్ష్యంగా ఇవ్వబడే దానం తామసం అనబడుతుంది.

శ్రద్ధాహీనమైన హోమం, దానం, తపస్సు ఇతర కార్యాలు అసత్తు అని చెప్పబడతాయి. ఓ పార్థా! వాటికి ఫలం ఈ లోకంలోను లేదు, పరలోకంలోను లేదు.

యజ్ఞ, దాన, తపః కర్మలను త్యజించరాదు. అనుష్ఠించి తీరాలి. యజ్ఞ, దాన, తపస్సుల వల్లనే మానవులకు పవిత్రత కలుగుతుంది.

సుఖం:

ఓ భరతశ్రేష్ఠుడా! సుఖంలో ఉన్న మూడు విధాలు చెబుతాను విను. దేని అభ్యాసంచేత మనస్సుకు ప్రీతి, దుఃఖ విముక్తి కలుగుతుందో, ఏది ప్రారంభంలో విషంలా ఉండి చివరికి అమృతతుల్యంగా ఉంటుందో, ఏది మనస్సులో నుండి ఉద్భవిస్తుందో ఆ సుఖం సాత్త్వికం అనబడుతుంది.

ఇంద్రియ సుఖాలవల్ల కలిగే సుఖం ప్రారంభంలో అమృతతుల్యంగా ఉండి చివరకు విషంగా పరిణమిస్తుంది. ఆ సుఖాన్ని రాజసం అంటారు.

నిద్ర, సోమరితనం, మోహం వల్ల కలిగే సుఖం ప్రారంభంలోను, అంతంలోను దేహధారులకు మోహాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆ సుఖం తామసం అని చెప్పబడుతుంది.

ఆధ్యాత్మికమైన శ్రద్ధ సాత్త్వికం, కర్మలందు శ్రద్ధ రాజసం, అధర్మమందు శ్రద్ధ తామసం, నా సేవ యందలి శ్రద్ధ నిర్గుణం.

ఓం అని, తత్ అని, సత్ అని బ్రహ్మానికి మూడురకాల నామ నిర్దేశం చెబుతారు. ప్రాచీనకాలంలో బ్రాహ్మణులు, వేదాలు, యజ్ఞాలు వాటినుండే రూపొందాయి.

ప్రకీర్ణకము

విశుద్ధ విజ్ఞానానికి, భగవద్భక్తికి సాధనమైన మానవ జన్మం ధన్యమయింది. కాబట్టి స్వర్గవాసులు కూడా మానవ జన్మను కోరుతారు.

ఈ లోకంలోగాని, స్వర్గలోకంలోగాని జీవితాన్ని కోరకు. జీవిత తృష్ణ మాయ, బ్రతుకు అశాశ్వతం అని గుర్తించి ఈ అజ్ఞాన స్వప్నం నుండి మేలుకో. మృత్యు ముఖానికి వెళ్ళకముందే జ్ఞానమోక్షాలు సంపాదించడానికి పాటుపడు.

జనన మరణాలను అతిక్రమించి అమృతత్త్వం అనే ఒడ్డును చేరుకోవటమే మానవలక్ష్యం.

శరీర అవసరాలను తీర్చే వాటిని త్యజించడం వల్ల మోక్ష ప్రాప్తి కలుగుతుంది. కాని రాజ్యం మొదలైన బాహ్య విషయాలను త్యజించడంవల్ల ప్రాప్తించదు.

మానవదేహం ఒక పడవవంటిది. జనన మరణ సాగరాన్ని దాటించి మనల్ని అమృతత్త్వం అనే తీరానికి చేర్చడమే దాని ప్రయోజనం.

గురువు నేర్పరియగు చుక్కాని. ఈశ్వరుడి అనుగ్రహమే అనుకూలమైన వాయువు. ఇలాంటి సాధనాలు ఉన్నా మానవుడు జనన మరణ సాగరాన్ని దాటడానికి పాటుపడకపోతే ఆధ్యాత్మికంగా అతడు మృతప్రాయుడే. (మరణించిన వాడితో సమానం).

అఖిలాత్ముణ్ణైన నా దర్శనం కలిగిన వెంటనే సాధకుని హృదయగ్రంథి ఛేదించబడుతుంది. సర్వసంశయాలు తీరిపోతాయి. అన్ని కర్మలు క్షీణిస్తాయి.

అపేక్ష లేకపోవడమే పరమ పరిపూర్ణమైన నిశ్శ్రేయం అని అంటారు. కాబట్టి అపేక్ష లేనివాడు ధన్యుడు

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో అడుగు పెట్టాలంటే హృదయ పవిత్రత కావాలి. హృదయ పవిత్రత కావాలంటే మనశ్శుచిని పాటించాలి. సాధనలు చెయ్యాలి. సర్వజీవుల పట్ల దయ కలిగి ఉండాలి. కావలసిన జీవిత ధర్మాలను అనుష్ఠించాలి.

నిజంగా విశ్వానికి ఉత్పత్తి స్థానం నేనే. అన్ని ప్రాణుల హృదయాలలో నేనే నెలకొని ఉన్నాను.

ఒక్క భగవంతునికే అనేక రూపాలు. సత్యానికి అంతం లేదు. ఋషులు ప్రతిపాదించే మార్గాలు వేరైనా అన్నిటిద్వారా సాక్షాత్కరించు సత్యం అభిన్నమే, ఒక్కటే.

పరమ నిశ్రేయస్సు నీకు కావాలంటే సమచిత్తం కలిగి ఉండాలి. అతి ఘోరమైన కష్టదశలో కూడ మనోనిర్వికారాన్ని కలిగి ఉండాలి.

ఎదుటివాళ్ళు నిన్ను నిందించినా, పరిహసించినా నీ మనస్సు చలించకూడదు.

నిన్ను ద్వేషించే వాళ్ళను కూడ ద్వేషించకు. నిన్ను హింసించే వాళ్ళను హింసించకు. పరమ నిశ్రేయస్సును కోరే నువ్వు పాపాల నుండి, అజ్ఞానం నుండి నిన్ను వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

స్వప్నంలో వాంఛల వంటి అసత్తుల మీది తలపును విడిచిపెట్టు. నాయందు అనిరక్తి కలిగిన మనస్సును నాయందే నిలుపు.

సురక్షితమైన ప్రదేశంలో కూర్చొని ఇంద్రియ నిగ్రహంతో నన్ను చింతించు.

ఓ భారతా! ధర్మం క్షీణిస్తూ, అధర్మం పెరుగుతున్నప్పుడు, ధర్మ రక్షణ కోసం నేను అవతరిస్తూ ఉంటాను.

సాధు రక్షణకు, దుష్టుల వినాశం కొరకు, ధర్మాన్ని నిలపడానికి ప్రతి యుగంలో నేను అవతరిస్తాను.

ఇంత అద్భుతమైన నా శరీర గ్రహణం, లీలలు తెలుసుకున్న వాడికి శరీర త్యాగానంతరం పునర్జన్మ ఉండదు. అర్జునా, అతడు నన్ను పొందుతాడు.

ఎవరు ఏ మార్గంలో నన్ను ఉపాసిస్తారో వారిని ఆ మార్గంలోనే నేను అనుగ్రహిస్తాను. ఓ పార్థా! మానవులు అనుసరించే దారులు అన్నీ నా వద్దకు చేర్చే దారులే.

సత్త్వ రజ స్తమో గుణాలకు అనుకూలంగా నాలుగు వర్ణాలను నేనే సృష్టించాను. వాటికి కర్తనైనా, నేను ఆసక్తి లేనివాడిని కాబట్టి అకర్తను, అవ్యయుణ్ణి అని తెలుసుకో.

బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రుల కర్మలు, ఓ పరంతపా! పూర్వ జన్మ సంస్కారాలైన గుణాలను బట్టి విభజింపబడ్డాయి.

తన తన కర్మయందు అభిరతి గల నరునకు సంసిద్ధి లభించును.

ఐశ్వర్యం కలిగిఉండటం, సిరికలిగి ఉండటం, ఏదో ఒక శ్రేష్ఠత కలిగి ఉండడం ఇవన్నీ నా అంశం నుండి కలిగాయి అని గ్రహించు. నా తేజస్సు నుండి సంభవించినదే అని తెలుసుకో.

మరణ సమయంలో నన్నే స్మరిస్తూ శరీరాన్ని విడిచి వెళుతున్న జీవుడు నా భావమును పొంది తీరుతాడు. ఇందులో సందేహము లేనే లేదు.

జీవుడు మరణసమయంలో ఏ ఏ దేవతాభావాన్ని స్మరిస్తూ శరీరాన్ని వదలుతాడో అతడు, ఓ కౌంతేయా! ఆ దేవతాభావాన్ని పొందినవాడై ఆ దేవతనే పొందుతాడు.

కాబట్టి ఎల్లప్పుడూ నన్నే స్మరిస్తూ యుద్ధం చెయ్యి. మనస్సును, బుద్ధిని నా యందే నిలిపిన నువ్వు నన్నే పొందుతావు. ఇందులో సంశయం లేదు.

వేలాది మానవులలో ఒక్కడు ఆత్మజ్ఞానం కొరకు ప్రయత్నిస్తాడు. ప్రయత్నించి సిద్ధి పొందిన వారిలో ఎవడో ఒక్కడే యథార్థంగా నన్ను తెలుసుకొంటాడు.

ఓ పార్థా! కాతరతను పొందకు. అది నీకు తగదు. ఓ పరంతపా! తుచ్ఛమైన హృదయ అధైర్యాన్ని వదిలి లే.

కామం, క్రోధం, లోభం అనే మూడూ నరకానికి మూడు ద్వారాలు. ఆత్మనాశనానికి కారణాలు. కాబట్టి ఈ మూడింటిని విడిచిపెట్టాలి.

మనస్సును నాయందు నిలిపితే నా అనుగ్రహంతో అన్ని కష్టాలను దాటగలవు. అహంకారం చేత వినకపోతే (పెడచెవిని పెడితే) పరమార్థ పథం నుండి భ్రష్టుడవవుతాడు.

ఓ అర్జునా! ఈశ్వరుడు తన మాయచేత అన్ని ప్రాణులను యంత్రాలను అధిరోహించినట్టు తిప్పుతూ సకల ప్రాణుల హృదయాలలో విరాజిల్లుతున్నాడు.

ఓ భారతా! అన్ని విధాల ఆ ఈశ్వరుణ్ణే శరణు పొందు. అతని ప్రసాదం చేత పరమశాంతిని, శాశ్వతమైన స్థానాన్ని పొందుతావు.

నారదుడు చేసిన శ్రీకృష్ణ స్తుతి

వాక్కుకు, మనస్సుకు నువ్వు దొరకవు. నామరూపాలు లేనివాడవు. నువ్వు చిత్స్వరూపివి, యోగ చిత్తవాస రతివి, సదసత్పురుషుడవు, గతివి మాకు.

అన్నిటికి లోపల, వెలుపల ఆకాశంలా ఉంటూ, ఇంద్రియ మనో బుద్ధిగతమైన జీవకోటికి ఎరుగరానట్టి విభవమమరుదేవ, మ్రొక్కెద, ఆశ్రితులను గావుమయ్య.

ఇనుము నిప్పులో పడి వేడిగా అయినట్టు, నీ మాయకు లోబడి ఇంద్రియాలు కర్మాసక్తిని హెచ్చుగా పొందుతాయి. దేవ మ్రొక్కెద. ఆశ్రిత రక్షకా! కావుమయ్య.