ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల వారి

ప్రథమః తత్త్వార్పణమ్

(అచ్యుత తత్వ - యోగవిద్యా వివరణ)

స్వస్తి శ్రీ ప్రమోద మాఘ పౌర్ణమి

1991

తెలుగు అనువాదము :

నేమకల్లు రామన్న

ప్రకాశకులు:

శ్రీ అచ్యుతాశ్రమ

ప్రచురణ విభాగము

శ్రీ కె. ఎల్. నారాయణరావు

ప్రెసిడెంటు

సుప్రీంకౌన్సిల్

శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము.

అభినందనలు

ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల వారి తత్వమును వారిచే ప్రసాదింపబడిన యోగ విద్యను సర్వమానవ బంధువులకు అందజేయు పవిత్ర సేవా కార్యకేంద్రముగా- శ్రీ అచ్యుతాశ్రమం నెలకొల్పబడినది. ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్నాటక రాష్ట్రములందు మా ఆశ్రమ సేవా కార్యక్రమములు విరివిగా కాననగును.

మా ఆశ్రమం ప్రభువుల యోగవిద్యా - తత్వ ప్రణాళికలను మూడు మార్గముల ద్వారా ముముక్షువుల కందించుటకు ముందంజ వేయుచున్నది. అవిః-

1. ఆశ్రమం తాత్విక వర్గము వారిచే ఉపన్యాసము లిప్పించుట.

2. వివిధ భాషలలో "ఆశ్రమ తత్వ సాహిత్యమును" ప్రచురించుట.

3. ఆసక్తిగల వారికి "అచ్యుత యోగవిద్య" ను ఉపదేశించుట.

ప్రభువుల తత్వవాణిని స్వామి విజయాంద్రుల - స్వామి జయతీర్థుల మార్గదర్శనమున - వారు తీర్చిదిద్దినరీతి-కన్నడ, ఇంగ్లీషు, హిందీ భాషలలోను, తెలుగునందును అనేక గ్రంథములు వెలువడినవి ఆశ్రమ శాఖలు గూడా అనేకచోట్ల విలసిల్లినవి. శ్రద్ధావంత సాధకులనేకులు అచ్యుతయోగ విద్యలో సాగి అనుభవజ్ఞానం బడయుచున్నారు.

లోక కల్యాణార్థం మేము గైకొన్న ఆశ్రమ ధ్యేయముల ప్రచార కార్యక్రమం - ఈ " ప్రథమః తత్వార్పణము" నందు ప్రభువుల వారు ఉదార హృదయముతో చెప్పిన అమూల్య, అనుభవ-జ్ఞాన "ప్రవచనములు" ప్రకటించుట మా భాగ్యము! ఆశ్రమ సాధకులెందరో ఈ కార్యక్రమములో భాగస్వాములై-ప్రభువుల కృపకు పాత్రులైనవారు. ముఖ్యముగా తెలుగులో - ఆశ్రమ సాహిత్యం వెలువడుటకు విశేష కృషి సలిపిన శ్రీ నేమకల్లు రామన్న గారు అభినందనీయులు. 1950లో ప్రభువుల నుండి యోగ విద్యను అనుగ్రహ ప్రాప్తం గావించుకొనిన - నాటినుండి- అంకితభావముతో - ఆశ్రమ కార్యకలాపము లన్నిటా- తానే అయి, అందరిసహకారంతో నిర్వహించుచూ ప్రభువుల యొక్కయు-స్వామీ విజయాంద్ర-స్వామిజయ తీర్థుల యొక్కయు-మొప్పు బడసినవారు. ఆశ్రమ సాహిత్యం కన్నడము నుండి తెలుగున అనవదించు-ముద్రణ ద్రవ్యదాతలను తానే పరిచయం గావించుకొని, గ్రంథములను ప్రచురించి, ఆ రీతిగా ఆశ్రమ ధ్యేయములను ప్రచారం గావించుటే గాక- తద్వారా ఆశ్రమానికి ఆర్థిక పరిపుష్టిని కూడా

చేకూర్చు చున్నారు.

ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతులపై - అనన్య భక్తి శ్రద్ధలతో అచ్యుత యోగవిద్యా ఉపదేశకుడుగా -సమధికోత్సాహముతో- ఆశ్రమసాధకు లందరి ప్రీతి - విశ్వాసములు చూరగొన్న శ్రీ రామన్న గారి బహుముఖ సేవకు ఆశ్రమం ఋణపడి యున్నదనుట నిర్వివాదము!

ఇక ఈ "ప్రథమః తత్వార్పణం" మూడవ పునర్ముద్రణం జరుగుచున్నప్పుడు-బాధ్యతను స్వీకరించి-ముద్రణా కార్యమునకు అనువుగా - శుద్ధ ప్రతిని వ్రాయుచూ, ఎంతో ఓరిమితో అచ్చుతప్పులను దిద్దుచు సకాలంలో వెలువరించుటకు-సహాయ సహకారము లందించిన ఆశ్రమ మిత్రుడు, శ్రద్ధా వంత సాధకుడు- శ్రీ ఎమ్.కె. అశ్వత్థనారాయణ శ్రేష్ఠి గారిని-

మరియు

అనతి కాలంలో అందముగా - ఆకర్షణీయముగా - ఈ పుస్తకమును ముద్రించి ఇచ్చిన -భద్రావతి ప్రింటర్స్' అధిపతి శ్రీ జె. సత్యనారాయణను- ముద్రణాలయ సిబ్బందిని- వీరందరినీ ఆయురారోగ్య భాగ్యము లొసగి సర్వదా సుఖ సంతోష ములతో సంరక్షింపవలెనని, సర్వ శుభ ప్రదాత ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతులను ప్రార్థించుచున్నాను.

జయ అచ్యుత

ఉరవకొండ ప్రకాశకుల తరపున

25-1-1991 (సం) కె.ఎల్. నారాయణరావు

నేమకల్లు రామన్న
ఉపదేశకులు
శ్రీ అచ్యుతాశ్రమం

తొలిపలుకులు

సర్వే వేదా యత్పదమామనంతి
తపాంసి సర్వాణిచ యద్వదంతి
యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి
తత్తేపదం సంగ్రహేణబ్రవీం ఓం ఇత్యేతత్॥

సర్వవేదములందును ఏ పరమపదవి ఘోషింపబడెనో, తపస్సులచే చెప్పబడెనో అది బ్రహ్మచర్యముతో సంగ్రహించి తపించుటకే "ఓం" అని చెప్పబడినది.

మానవజన్మ మహోత్కృష్టమైనది. ఇహ పరాల సంసిద్ధికి అనువైనది. సర్వ ప్రాణివర్గమందును శ్రేష్ఠమైన ఈ మానవ జన్మ కేవలం క్షుద్ర భోగములకు కాదు, కర్తవ్యము కొరకు జన్మించినందు వలన - పరులకు ఉపకార మొనర్చుటయు, జ్ఞాన మొసంగినందున మోక్షసాధన మాచరించుటకును ఇయ్యది నియమితమైనది.

మోక్ష సాధనకు జ్ఞానమూ, జ్ఞానమునకు తపస్సూ, తపస్సునకు యోగమార్గమూ ముఖ్యము. మోక్షాకాంక్షులకు కూడా కర్మత్యాజ్యమున కవకాశము లేదు. మానవుడు ధర్మ కర్మల నంటియే సాగవలెను. అందువలననే గీతాచార్యుడు. "కర్మ" "యోగము" ఈ రెండింటి ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పుచూ "కర్మయోగమే"ఆవశ్యకమని చాటి చెప్పినారు. యోగరహిత కర్మచేగాని, కర్మరహిత యోగము వలన గాని మోక్షసాధన అసాధ్యము, అందునను కర్మభ్రష్టునకు మోక్షము సిద్ధించదు.

మానవుడు జన్మ సార్థక్యతను సాధింపవలెనన్న ధర్మ సాధకమైన ఈ దేహమును ఆరోగ్యముగా, దారుఢ్యముగా భద్రపరచి, జన్మ కర్తవ్యసంపూర్తి వరకు సజీవముగా నిలుపు కొనుట ఆవశ్యకము. దిన దినము దైహిక, మానసిక కర్మలలో శరీరమందలి శక్తి వ్యయమై, నిర్బలత్వము కలిగి తుదకు చావు మూడుచున్నది. అట్లు కానీయక జాగరూకతతో ప్రాణపరిపుష్టిని మనస్సంతుష్టితిని పొంది 'ఇచ్ఛా మరణం' సాధించుటగత్యము. అందులకు "నిత్యజీవన మార్గము" నాశ్రయించ వలెను. అదియే యోగ సాధన దీనిని సాధింపక మానవులకు ఆత్మజ్ఞానానందములు సంలభ్యములు కావనియు, ఈ యోగమే ముక్తి సాధనకు ఏకైక మార్గమనియు శ్రీకృష్ణభగవానుడి పేర్కొంటూ, భక్తి యుతుడై యోగములో సాగవలెను ధర్మ-కర్మల నాచరించుచూ ఫలము నాశింపక, నిర్లిప్తత నభ్యసించుచూ జనకాదులవెల మెలగవలయు నని అభివర్ణించి యున్నాడు. ఆ యర్థమెరుంగక అనేకులు "భక్తియోగం" "కర్మయోగం" "జ్ఞానయోగం"

ప్రథమః తత్త్వార్పణమ్

"రాజయోగం" సన్యాసయోగము"లు భిన్న భిన్న మార్గములని భ్రమించుచున్నారు.

సర్వప్రాణులలో నెలకొని, ఆ దేహ యంత్రముల నాడించుచు "ఈశ"- "ఈశ్వర" అను పేర్లతో పిలువబడు చేతన మొక్కటే! అద్దాని మూలము. వ్యాప్తి, స్థితి గతులను ఆత్మశక్తితో గ్రహించినవారే శాశ్వత సుఖము బడయగలరని "సర్వవ్యాపియైన ఆ ఈశ్వర సేవలో సాగుడు, ఆ వాయుజీవోత్తమునే మొదటి ప్రత్యక్ష బ్రహ్మయని యెరంగి, సేవింపుడు" అని అనేక రీతుల - ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, నొక్కి వక్కాణించినవి. పూర్వీక మహాత్ములు, అనుభవసారమూ ఇదే. ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల తత్త్వబోధ కూడా ఇదియే.

మా గురువర్యులు ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతులు మహత్త్వపూర్వమైన యోగవిద్యను సిద్ధపరుషులనుండి సంప్రాప్తము గావించుకొని, ఆహార నియమములతో అరణ్యములందు, గిరి గహ్వరముల యందు తపస్సు నాచరించి, అనుభవ పూర్ణత్వము బడసినవారు.

తత్త్వ పూర్ణతలో భగవాన్ శ్రీకృష్ణుని, కర్మ పరాయణతలో రాజర్షి జనకుని ఆదర్శముగా ధర్మ కర్మాచరణ నుద్ధీపింపజేయు సంకల్పముతో హంపీక్షేత్రమువద్ద తుంగభద్రానది ఆవలి తీరమున, ఆనెగొంది రాజులు దానముగా నొసగిన భూమియందు, రామాయణ ప్రసిద్ధమైన ఋష్యమూక పర్వత పాదమున, విశ్వమునకు తత్త్వ ప్రసరణా కేంద్రముగా 1949లో "ఋష్యమూకాశ్రమమును"ను స్థాపించి, మా గురువర్యులు ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతులు తత్త్వాకాంక్షులు పెక్కురకు యోగవిద్యోపదేశం అనుగ్రహించిరి.

తానెంరిగిన తత్త్వమును, అనుభవ సత్యమును సర్వలకు తెలుపుటకు గాను, పూర్వీకుల మహావాక్యములను సూక్ష్మముగా సారాంశ మిచ్చుచూ ఓం ప్రథమముగా " ప్రథమ తత్త్వార్పణ" మును పేర హిందీలోను, కన్నడములోను పుస్తక రూపముగా ప్రకటించిరి దాని తెలుగు అనువాదమే ఇది.

ఆచరణ శూన్యమైన మాటలు వారు మెచ్చరైరి. తాను పూర్ణుడయ్యు-సర్వశక్తుడయ్యు - మహత్త్వములను, తన గొప్ప దనమును ప్రదర్శించి, కామ్యములకు ఉపయోగింపక-జనులను భయాశ్చర్య సమ్మోధుల జేయక పరావలంబనం లేని, స్వతంత్ర్యమైన, సత్య శుద్ధమైన-కాయకష్టముతో ఆదర్శముగా అనుభవనీయముగా చూపెట్టిన దివ్య జీవనులు శ్రీ యోగి అచ్యుతులు.

జగత్కల్యాణమునకై కొంతకాలం తమ "అజ్ఞాత సంచారావశ్యకత" కలదని తెలిపి, 1958 ఫిబ్రవరి 4వ తేదిన (మాఘ పౌర్ణమి) వారు "సమాధిస్థులైరి.

పునః తాము బయట వచ్చి, విశ్వశ్రేయోకార్యములందు మెలగు సమయమాసన్నమైదని ఇటీవల వారానతిచ్చినారు.

ఇట్టి అపూర్వ పుణ్యసందికాలం సమీపించి నందున సర్వులు జాగృతులై మానవత్వ ప్రబోధకమూ, పరమ శాంతి సంధాయకమూ, ముక్తి సాధకమూ అయిన ఈ అమృతవాణిని ఆలించి "అచ్యుత యోగవిద్య" నాశ్రయించి, ఆనంద మనుభవించుచు, వారి పునరాగమునమునకు ప్రార్థింతము.

ఓం శాంతిః ఓం

యోగి అచ్యుత పాదరేణువు,

నేమకల్లు రామన్న

ఓం తత్ సత్ శాంతిః

ప్రథమః తత్వార్పణమ్.

"నేనేవరు?'' అనగా మానవజన్మ ఏమి? ఎందుకు? అను గొప్ప సమస్య మానవతలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మన మనసున మెదలాడును.

ఈ అఖండమయ బ్రహ్మాండమున "నేను'' అను మానవునకు జన్మము ఎత్తి అంతమొందు వరకు అను దినము స్థూల దేహము పెరుగునట్లు సూక్ష్మము (మనసేంద్రియములు) కూడా పెరిగి, ఆరీతిగానే దిన దినమూ కృశించుచు, అనగా ఉదయ సూర్యుని ఇవలె క్రమాభివృద్ధి చెందుచూ, అస్తంగత సూర్యునివలె క్షీణించుచూ, పగలంతయు ఉల్లాసముతో పరిశ్రమించిన బ్రహ్మేంద్రియముల యలసటను పరిహరించు నిద్ర క్రమ్మునట్లు జన్మమూ అంత్యమగును.

ఈయంశ మిక్కడ సూక్ష్మముగా చెప్పబడినది. ("ఆశ్రమ కాయ కల్ప'' మను గ్రంథమున సవిస్తరముగా చెప్పబడినది.) జన్మ అంత్యము అనగా మరణము. అది కడపటి శ్వాస గతి ఈ దేహమును వదులటయే. మానవుని మరణావస్థ వచ్చు వరకు ఆదిలో కనుగొన్న, తెలిసికొన్న ఆ అవస్థను క్రమేపి మరిచి, పునః అంత్యకాలమున అనగా మరణమునొందు వేళలో ప్రాణాధారమైన జీవేంద్రయము (ఇంద్రియ లిప్తమైన మనస్సు) తన కాధారమైన వాయువుతో, ఇంద్రియాధుల ఆకర్షణ వలన శ్వాసగతిని బదలాయించుచు, తన మూలము నన్వేషించు ప్రయత్నములో శ్వాస స్వరం అపస్వరయుతమై, తన కర్మ ఫలానుసారం శ్వాస గతి పైకెగబ్రాకి, ఇంద్రియాదులు అనగా మనకగుపడుచున్న కాళ్లు చేతులు కొట్టుకు లాడ, కన్నుల దృష్టియూ పూర్ధ్వ స్థితిని బొంది మరణము కలుగును. దీనినే పూర్వికులైన మహాత్ములు అనేకానేక రీతుల వర్ణించియున్నారు.

శాంతముగా నాలోచించిన, మానవజన్మ స్థూలదేహము రథముగాను, సూక్ష్మముగానుండి ఈ రథము నాడించు శక్తియే రథ చోదకుడు గాను బోధపడుటయేగాక ప్రపంచ సృష్టిలో సర్వమూ కారణాత్మకముగానే సృష్టింపబడినదనియూ, వానిలో వక వర్గమైన వనస్పతియొక్క నొకదానిని గురించి పరికించిన అది పుట్టి, పెరిగి, పడిపోవు లోపల క్రిమి, కీటిక, మృగపక్షి వర్గములకూ మరియు మానవ వర్గమునకు సహా ఎంతో ఉపకార మొనరించి యుండును. అదే రీతిగా అన్నింటను శ్రేష్ఠతను బడసి వచ్చిన ఈ మానవ జన్మము క్షుద్రభోగములకు కాదు, లోక కల్యాణమునకూ మరియు తన మోక్ష సాధనకూ అని స్థిరపడును. అదే ఇది.

అనగా స్థూలవస్తువు స్తూలమున మిలన మగునట్లు అథవాశుద్ధియైనట్లు. మాలిన్య నీటితో శుద్ధి యైనట్లు. నీరు త్రాగిన దప్పిక శమించినట్లు, ఆకలిని ఆహారముతో శమింప జేయునట్లు ప్రాణుడు తన శుద్ధిని సర్వవ్యాప్త వాయువుతో శుద్ధీకరించి, ఆ వాయుసారమునే ఆశనోపాధిగా (అశనగతః ప్రాణః) భుజించుచు దాని ద్వారానే తన మోక్షమును సాధింప గల ప్రాణుని ఆయామస్థితి అనగా ప్రాణయామముతో పరమ పదవికి పురోగోమించును. దీనినే నేను గ్రహించినంత వరకు తెలుపుటకు పూర్వికుల మహావాక్యములనే

అతి సూక్ష్మముగా సారంమిచ్చుచూ చెప్పెదను.

మాయాపాశ వశులుకాక అసూయలు వదలి శాంతముగా సాగుడు.

"చూచుట కంటె - చేయుట మేలు."

"చెప్పుటకంటె - వర్తించుట మేలు."

"చదువుటకంటె - ఊదుట మేలు."

(ఊదుట - శ్వాస క్రియలోని గతాగతి అనగా ప్రాణాయామము)

ఆశ్రమములు మానవుని పాఠశాలలు, అనగా తన మోక్ష సాధనకు, లోక కళ్యాణ కర్మ సాధనకు, ధర్మ సత్య శాంతులు నెలకొన్న స్థానములు.

శ్లోకములు

1. అవిద్యాయా మంతరే వర్తమానాః
స్వయం ధీరా పండిత మన్యమానాః
దంద్రమ్యమాణాః పరియంతి మూఢాః
అంధేనైవ నీయమానాః యధాంధాః

-కఠోపనిషత్తు

2. ఇహ చేదవేదీ దథ సత్యమస్తి
నచేది హావే దిన్మహతీ వినష్టిః
భూతేషు భూతేషు విచిత్య ధీరాః
ప్రేత్యాస్మాల్లోకా దమృతా భవంతి

-కేనోపనిషత్తు

3. కర్మబ్రహ్మోద్భవం విద్ధి
బ్రహ్మాక్షర సముద్భవమ్
తస్మాత్ సర్వ గతం బ్రహ్మ
నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్టితమ్.

-భగవద్గీత అ 3-15

4. నహి దేహభృతా శక్యం
త్యక్తుం కర్మాణ్యా శేషతః
యస్తు కర్మ ఫలత్యాగి
సత్యాగీ త్యభిధీయతే.

-భగవద్గీత అ 18-11

సారాంశము

1. అవిద్యావంతులు అనగా తత్వరసహ్య మెరుగని వారు తమకు తామే ధీరులు, పండితులు అని బావించెడి మూఢులు గ్రుడ్డివారిని వెంబడించు గ్రుడ్డివారే.

2. తనను తాను ఈ జన్మలోనే ఎరుగ జాలనిచో గొప్ప నష్టము కలదు. (అవిజ్ఞతే జన్మనష్టం- విజ్ఞాతే జన్మసార్థకం.) తనను తానెరిగినచో వెనుకటి మహాపాపముల వలన రాగల మృత్యువును దాటి అమృత పదవి నొందవచ్చును.

3. కర్మలన్నియు బ్రహ్మోద్భవములు ప్రాణస్వరూపమైన బ్రహ్మ నాశరహితమైన మూల చేతన్య ఆశ్రయము.

అందువలన ప్రాణవాయువు గతాగతిక కర్మ బ్రహ్మ కర్మ. కనుక అది సర్వ ధర్మగతి వలనను యజ్ఞ ప్రతిష్టయే యగును.

4. దేహమున్నంత వరకు కర్మ అనివార్యము. కాని, కర్మ ఫలాపేక్షను విడుచుటయే త్యాగము.అనగా దానిని గూర్చి చింతంప కూడదు

5. కర్మణ్యకర్మ యః పశ్యే
దకర్మణి చ కర్మమః
సుబుద్ధిమాన్ మనుష్యేషు
సయుక్త : కృత్స్నకర్మకృత్ .

-భగవద్గీత అ 4-18

6. కర్మణై వహి సంసిద్ధి
మాస్థితా జనకాదయః
లోకసంగ్రహ మేవాపి
సంపశ్యన్ కర్తుమర్హసి.

-భగవద్గీత అ 3-20

7. ఏవం జ్ఞాత్వా కృతం కర్మ
పూర్వైరపి ముముక్షుభిః
కురుకర్మైవ తస్మాత్త్వం
పూర్వైః పూర్వతరం కృతమ్.

-భగవద్గీత అ 4-15

8. ఏకోవశీ సర్వ భూతాంతరాత్మ
ఏకం రూపం బహుదా యః కరోతి
తమాత్మస్థం యే నుపశ్యంతి ధీరా
స్తేషాం సుఖం శాశ్వత నేతరేషాం

కఠోపనిషత్తు

5. ధర్మ కర్మల గుర్తెరింగి సాగువాడే జ్ఞాని. అట్టి బుద్ధి గల మనుష్యుడు అన్ని యెడల ధర్మ కర్మల యందే నడుచును.

6. కర్మ బద్ధత చేత జ్ఞాన సిద్ధిని బడసిన జనకాదుల వలె లోక కల్యాణార్థమై వికల్పం చెందక యుక్త కర్మను చేయవలెను.

7. ఇది గ్రహించిన పూర్వికులు కర్మ బద్ధులైరి. కావున పూర్వికులవలె ఆది ధర్మము నునుష్ఠించుటయే

కర్తవ్యం.

8. సర్వే దేహములందున్న ఆత్మను తన వశయమునందుంచు కొని, తానొకటియే యయ్యు అన్ని రూపములను సృజించినదేదో ఆమూల చేతనమును (పరంబ్రహ్మను) ఆత్మస్థుడై (తన సహజావస్థ యందు) కనుగొనిన ధీరులకే శాశ్వత సుఖము. ఇతరులకు లేదు.

9. సర్వభూతేషు యేనైకం
భావమవ్యయ మీక్షతే
అవిభక్తం విభక్తేషు
తజ్ఞానం విద్ధి సాత్వికమ్.

-భగవద్గీత అ 18-20

10. యేయథా మాంప్రపద్యంతే
తాంస్తథైవ భజమ్యహమ్
మమవర్త్మాను వర్తంతే
మనుష్యాః పార్థ సర్వశః.

-భగవద్దీత అ 4-11

11. యథా కాశస్థితో నిత్యం
వాయుస్సర్వత్రగో మహాన్
తథా సర్వాణి భూతాని
మత్థానీ త్యుపధారయ.

-భగవద్గీత అ 9-6

12. విద్యావినయ సంపన్నే
బ్రహ్మణే గవిహస్తిని
శుని చైవ శ్వపాకే చ
పండితా స్సమదర్శినః

-భగవద్గీత 65-18

13. ప్రయత్నాద్యత మానస్తు
యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః
అనేక జన్మసంసిద్ధ
స్తతో యాతి పరాంగతిమ్

- భగవద్గీత అ 6-45

9. సర్వ దేహములందున్నదీ ఒకటే (ఆత్మ సహజావస్థ) అను భావనతో తమ దేహమునందున్న ఆత్మ యొక్క రెండు స్థితులను (జ్ఞాన, అజ్ఞానములను) జీవ, ఆత్మ అని రెండు చేతనములున్నవని భ్రమిపంక, ఉన్నది. యొకటియే యని తెలుసుకొనుటయే సాత్వికము.

10. ఎవరు నన్ను యథార్థముగ తెలుసుకొని ఆశ్రయించెదరో వారు కాలానుగుణ్యముగ సర్వరీతుల యందును ఆ క్రమములోనే వర్తించు ఆదర్శ మానవులగుదురు.

11. నిత్యమూ ఆకాశమునందు వాయువు సర్వత్రాయుండు నట్లు, సర్వజీవ భూతములను నేనే ఆశ్రయ స్థానమై యున్నాను.

12. విద్యావినయములు గలిగిన ఆత్మజ్ఞాని సమభావముతో నుండును. (విద్య యనగా తన్ను తానెరుగుటకు సాధనమగు బ్రహ్మ విద్య).

13. యోగ సాధకుడు ప్రయత్న పూర్వకముగ అనేక జన్మముల కల్మశముల పోగొట్టుకొని శుద్ధుడై పరమగతి పొందును.

14. సర్వేవేదా యత్పదామామనంతి
తపాంసి సర్వాణి చ యద్వదంతి
యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి
తత్తేపదం సంగ్రహేణ బ్రవీమ్యో మిత్యేతత్

-కఠోపనిషత్తు 8-11

15. ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ
వ్యాహరన్మామనుస్మరన్
యః ప్రయాతి త్యజన్దేహం
స యాతి పరమాం గతిం

-భగవద్గీత అ - 8-13

16. తపస్విభ్యో ధికో యోగీ
జ్ఞానిభ్యో పి మతో ధికః
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ
తస్మాద్యోగీ భవార్జున.

-భగవద్గీత అ 6-46

17. సన్యాసః కర్మయోగశ్చ
ని శ్రేయస కరావుభౌ
తయోస్తు కరసన్యాసాత్
కర్మయోగో విశిష్యతే. -భగవద్గీత అ 5-2

14. సకల వేదములు ఏ పరమపదవిని ప్రతిపాదించు చున్నవో తపస్వులు దేనిని కోరి తపించు చున్నారో, ఏ పదవి నపేక్షించి జనులు బ్రహ్మ నిష్ఠను పాటించు చున్నారో ఆ పరమ గతిని గురించి సంగ్రహముగా చెప్పుచున్నాను. అదియే 'ఓం'

15. ఓం యొక్కటే నా శరహితమూ, సర్వ శ్రేష్ఠమూ, దానినే స్మరించుచూ అందులోనే దేహత్యాగమైనచో పరమగతి కలదు.

16. తపస్వి కంటే, జ్ఞాని కంటే యోగి మతము గొప్పది. కర్మానుష్ఠానము కంటే యోగమే శ్రేష్ఠము. అట్టి యోగి కావలెను.

17. సన్యాసము, కర్మానుష్ఠానము, ఉత్తమమైనవే. కాని ఆ రెండింటిలో కర్మయోగము విశిష్టమైనది. (సన్యాసము మరియు కర్మయోగము అనగా యోగస్థితిలో (సమత్వ స్థితిలో) నుండి కర్మలనాచరించుట.)

18. సాంఖ్యయోగౌ పృథగ్బాలాః
ప్రవదంతి న పండితాః
ఏకమప్యాస్థిత స్సమ్యగ్
ఉభయోర్విందతే ఫలమ్.

-భగవద్గీత అ 5-4

19. పరాచః కామాననుయంతి బాలాస్తే
మృత్యోర్యంతి వితస్యపాశమ్
అత ధీరా అమృతత్వం విదిత్వా
ధృవ మధృవేష్విహన ప్రార్థయంతే

-కఠోపనిషత్తు

20. క్షేత్రక్షేత్రజ్ఞయోరేవ
మంతరం జ్ఞానచక్షుషా
భూతప్రకృతి మోక్షం చ
యే విదు ర్యాంతి తే పరమ్

- భగద్గీత అ 13-35

21. ఉద్ధరేదాత్మ నా త్మానం
నాత్మాన మవసాదయేత్
ఆత్మైవ హ్యాత్మనోబంధు
రాత్మైవ రిపు రాత్మనః - భగద్గీత అ 6-5

18. సాంఖ్యము, యోగము అనునవి వేరు వేరు మార్గములని చెప్పువారు ఆత్మజ్ఞానులు కారు. సాంఖ్యులు (జ్ఞానులు) యోగస్థులై (సమత్వమున నుండి) ఏ లక్ష్యమును చేరుదురో దానినే సమత్వమున నుండి కర్మమాచరించు వారును చేరుదురు.

19. బాలబుద్ధితో కామ్యాది పాశముల జిక్కి మరణోన్ముఖు లౌదురు. కాని ధీరులు అమృతత్వము తెలుసుకొని (జలచరములు జలము నపేక్షించునట్లు) అశాశ్వతమైన వాటిలో శాశ్వతత్వమును కోరక నిజస్థితిలో సాగిపోగలరు.

20. క్షేత్రమనగా దేహము, క్షేత్రజ్ఞుఢనగా దేహమునందు వసించు "నేను" అనెడి జీవాత్ముడు. జ్ఞాన దృష్టితో వాటి బేధము గుర్తించి, అజ్ఞానముచే భూతజాలములు మరియు వాటినుండి సంయోజితములైన ఈ ప్రకృతి బంధములనుండి విడువబడుట నెవ్వరెంగుదురో వారు పరమపదవిని పొందుదురు.

21. ఆత్మోద్ధార మొనర్చుకోవలెను. అనగా తనను తానెరుంగ వలెను. అట్లు కానిచో తనకు తానే ద్రోహి.

22. బంధు, రాత్మ త్మనస్తస్య
యేనాత్మై వాత్మనా జితః
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే
వర్తే తాత్మైవ శత్రువత్.

భగవద్గీత అ. 6-6

23. ఇంద్రియాణి పరాణ్యాహు
రింద్రియేభ్యః పరం మనః
మనసస్తు పరా బుద్ధి
ర్యోబుద్ధేః పరతస్తునః

- భగవద్గీత అ 3-12

24. ఇంద్రియాణి మనోబుద్ధి
రస్యాధిష్ఠాన ముచ్యతే
ఏతై ర్విమోహయేత్యష
జ్ఞాన మావృత్య దేహినం

భగవద్గీత అ 3-40

25. ఏవం బుద్ధేః పరం బుద్ధ్వా
సంస్త భ్యాత్మాన మాత్మనా
జహిశత్రుం మహాబాహో

కామరూపం దురాసదమ్

-భగవద్గీత అ 3-43

26. ప్రశాంతాత్మా విగతభీ
ర్బ్రహ్మచారి వ్రతే స్థితః
మనస్సంయమ్య మచ్చిత్తో
యుక్త ఆసీత మత్సరః

-భగవద్గీత అ 6-14

22. ఎవడు తన మనశ్శక్తితో (Will Power) తన మనస్సును (ఆశాపాశములను) గెలుచునో అట్టి వానికి మనస్సే మిత్రము. కానిచో మనస్సే వాని శుత్రువు.

23. జ్ఞానము చెడడానికి ఇంద్రియములే ముఖ్య కారణము. ఇంద్రియముల కంటె మనస్సు, మనస్సుకంటె బుద్ధి ముఖ్యము. కాని, అన్నిటికంటె కామము ప్రబలమైనది.

24. ఈ కామ్యమునకు ఇంద్రియములు, మనస్సు మరియు బుద్ధి ఆశ్రయ స్థానములు, ఆ కామ్యమే జ్ఞానమును మరపింపజేసి, మనస్సును వివిధములుగా మోసగించును.

25. కావున కామ్యము బుద్ధికంటే ప్రబలమైనదని ఎరింగి, మనోనిగ్రహముతో ఈ కామ్యరూప శత్రువును జయించవలెను.

26. శాంతముతో మనస్సును ఇతర విషయముల నుండి తప్పించి అనగా బ్రహ్మేంద్రియముల నుండి తప్పించి స్థిరత్వముతో ఆత్మరతుడై యుండవలెను.

27. భోక్తారం యజ్ఞతపసాం
సర్వలోక మహేశ్వరమ్
సుహృదం సర్వభూతానాం
జ్ఞాత్వామంశాన్తి మృచ్ఛతి.

-భగవద్గీత అ 5-29

28. ఇదం శరీరం కౌన్తేయ
క్షేత్ర మిత్యభిధీయతే
ఏతద్యోవేత్తితం ప్రాహుః
క్షేత్రజ్ఞ ఇతితద్విదః

29. ఇన్ద్రియస్యేన్ద్రియస్యార్థే
రాగద్వేషౌ వ్యవస్థితౌ -భగవద్గీత 13-2
తయోర్నవశ మాగచ్ఛే

త్త్వాహ్యా పరిసిద్ధినౌ

-భగవద్గీత అ 3-34

30. ఊర్ధ్వమూలమధః శాఖ

మశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్

ఛందాంసి యస్య (పర్ణాని)

యస్తం వేదస వేదవిత్

-భగవద్గీత అ 15-1

31. కామ ఏష క్రోధ ఏష

రజోగుణ సముద్భవః

మహాశనో మహాపాప్మా

విద్ధ్యేనమిహ వైరిణమ్.

-భగవద్గీత అ 3-37

27. యజ్ఞములోను, తపస్సులోను మరియు సదాకాలము సర్వలోక నాయకుని గమనించుచూ, ఆయనే సర్వభూత నియామకుడని ఎరింగిన వానికి శాంతి లభుంచును.

28. ఈ దేహము క్షేత్రమనియు, దీని నెరింగిన వానిని క్షేత్రజ్ఞుడనియు తత్త్వవేత్తలు చెప్పెదరు.

29. ఇంద్రియముల మూలకముగా రాగాది ద్వేషములు స్వాభావికములే గాని వానికి వశం కారాదు. అవియే శత్రువులు.

30. ఈ (మానవ) ప్రపంచము బుడము పైనను, కొమ్మలు, ఆకులు క్రింది ముఖముగా కల అశ్వత్థము వలె వ్యాపించి యున్న దానిని ఎరుంగుటయే జ్ఞానము. అదియే వేదము లందు చెప్పబడినది.

31. కామక్రోధాదులు రజోగుణములు. అయ్యివి మానవుని అంతులేని ఆశకు, మహా పాపమునకు గురిచేయును. ఇవి యే పరమ వైరిగణము.

32. దూమేనావ్రియతే వహ్ని

ర్యథా దర్శో మలేన చ

యథోల్బేనావృతో గర్భ

స్తథాతేనేద మావృతమ్.

-భగవద్గీత అ 3-38.

33. నాత్యశ్నతస్తు యోగోస్తి

న చై కాన్త మనశ్నతః

న చాతిస్వప్న శీలస్య

జాగ్రతో నైవ చార్జున.

-భగవద్గీత అ 6-16

34. యుక్తహార విహారస్య
యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య
యోగో భవతి దుఃఖహా

-భగవద్గీత అ 6-17

35 ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య
సుఖప్రతి వివర్ధనాః
రస్యాఃస్నిగ్ధాః స్థిరాహృద్యా
ఆహారాఃసాత్త్విక ప్రియా ః.

-భగవద్గీత అ 17-8

36. ఈశ్వర స్సర్వభూతానాం
హృద్దేశే ర్జున తిష్ఠితి
భ్రామయాన్ సర్వభూతాని
యన్త్రారుఢాని మాయయా.

-భగవద్గీత అ 17-8

32. నిప్పు పొగచేతను, అద్దము మలినము చేతను, గర్భము గర్భసంచి చేతను కప్పబడినట్లుగా నిజము అజ్ఞానముచే మరుగు పరచబడినది.

33. యోగం అనగా తన్ను తానెరుంగుటకు అతి ఆహారము, నిరాహారము, అతినిద్ర, జాగరణము ఈ నడవడికతో సాధ్యముకాదు.

34. ఆహార విహారము లందును, కర్మానుష్ఠానము లందును యుక్త రీతిలో నుండిన దుఃఖ నివారకమైన యోగము సిద్ధించును.

35. స్వాతికునకు సాత్వికాహారము అనగా ఆయుస్సు, శారీరక మానసిక సత్త్వబలముల నభివృద్ధి పరచెడి సుఖకరము, స్నేహయుతము అయిన ఆహారము మంచిది.

36. సర్వవ్యాపకమైన ఆ ఈశ్వర చైతన్యము సర్వభూతముల యంత్రమైన దేహములో నారూఢమై, ఆగోచర స్థితిలో నాడించును.

37. తమేవ శరణం గచ్ఛ
సర్వభావేన భారత

తత్ప్రసాదాత్పరాం శాన్తిం
స్థానం ప్రాప్స్యసి శాశ్వతమ్.

-భగవద్గీత అ 18-62

38. నప్రాణేన నా పానేన
మర్త్యో జీవతి కశ్చన
ఇతరేణతు జీవంతి
యస్మిన్నే తా ఉపాశ్రితౌ

కఠోపనిషత్తు

39. శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య
స్థిరమాసన మాత్మనః
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం
చేలాజిన కుశోత్తరమ్.
తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా
యతచిత్తేంద్రియక్రియః
ఉపవిశ్యాసనే (యుఞ్జ్యా)
ద్యోగమాత్మ విశుద్ధయే.

-భగవద్గీత అ 6-11,12

40. సమం కాయశిరో గ్రీవం
ధారయున్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం
దిశశ్చానవలోకయన్ -భగవద్గీత అ 6-13

37. సర్వభావేనా (అన్నివిధముల) ఆ చైతన్యమును శరణు పొందిన యెడల తత్ప్రసాదమువలన శాంతియు శాశ్వత సుఖమూ ప్రాప్తించును.

38. కాని, జీవుడు ప్రాణాపాన వాయువులపై నాధారపడ లేదు. అనగా ప్రాణచేతనము వాయుసేవనముతో లభించు అశనముపై ఆధారపడును.

39. ఉత్తమమైన స్థలములో (శుచిర్భూత స్థలము) ప్రశాంతతుడ్మై, స్థిరమైన ఆసనమున కూర్చుండి, తన శుద్ధికై ప్రాపంచిక వ్యాపారముల నుండి మనస్సుసు స్వాధీన పరచుకొని, ఆత్మశుద్ధికరమైన యోగములో లగ్న మొనర్చి-

40. దేహము, శిరస్సు, కంఠము నిటారుగా (సమముగా) ఉంచుకొని, స్థిరదృష్టితో తన భ్రూమధ్యమునే చూచుచు శ్రీగురు కృపచేత లభ్యమైన ప్రాణవిద్యను అభ్యాసం చేయవలెను.

41. సర్వ ద్వారాణి సంయమ్మ
మనో హృది నిరుధ్యచ
మూర్ధ్న్యాధ్యాయాత్మనః ప్రాణ
మాస్థితో యోగధారణామ్.

-భగవద్గీత అ 8-12

42. ఆపానే జూహ్వతి ప్రాణం
ప్రాణేపానం తథాపరే
ప్రాణాపానగతి రుద్ధ్వా
ప్రాణాయామ పరాయణాః

-భగవద్గీత 4-29

43. ఆపరే నియతాహారా :
ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జూహ్వతి
సర్వేప్యేతే యజ్ఞవిదో
యజ్ఞ క్షపిత కల్మషాః -భగవద్గీత అ 4-30

44. వేదేషు యజ్ఞేషు తపస్సు చైవ
దానేషు యత్పుణ్యఫలం ప్రదిష్టమ్
అత్యేతి తత్సర్వమిదం విదిత్వా
యోగీ పరం స్థానముపైతి చాద్యమ్. -భగవద్గీత అ 8-28
ఓం తత్సదితి శాంతిః ఓం,

41. సర్వద్వార సంయమము వలన సర్వేంద్రియములను మనోస్వాధీనమునకు తెచ్చుకొని, ప్రాణుని ఆ నిజస్థానమున కెక్కించుటయే 'యోగాధారణము'.

42. అపాన, ప్రాణ గతులు గల ప్రాణవాయువు యొక్క గతాగతిలో ప్రాణాయామ పరాయణులై

43. కొందరు నియతమైన ఆహార - విహారములతో ఉపప్రాణములను ప్రాణమునందు వ్రేల్చెదరు. వీరే ప్రాణయజ్ఞవిదులు. ఈ యజ్ఞము వలన వీరు సర్వపాపములను, దేహ కర్మములను పోగొట్టు కొందురు.

44. వేదానుష్ఠానము, యజ్ఞము, తపస్సు మున్నగువాని పుణ్యఫలము-ఆత్మతః విధ్యుక్తముగా యోగములో సాగిన సుసాధ్యము.

(ఓం తత్సదితి శాంతిః ఓం.)

గురుస్తుతి

“ఓం నమో పరం బ్రహ్మ చిదాత్మకం
వందే పరమానంద శాంతాకారం
సర్వాత్మశోభితం
సద్వందే శాంత ముమేశ మీశం
రాగాది రోగాన్ సతతానుశాస్త్రే
గురు ప్రవీరాయ నమః! ఓం”

* * *

“రోగాది సర్వదుఃఖానాం
సంహర్త్రే శాంతమూర్తయే
నమామి గురువర్యాయ
పరమానంద ప్రదాయనే!”

“యస్యదేవే పరా భక్తి ః
యథాదేవే తథాగురౌ
తస్యైతే కథితా హ్యర్థా
ప్రకాశం తే మహాత్మనః

-సర్వ సన్మంగళాని భవంతు-

Presented by:

D. Udaya bhaskar

G. Arun kumaar