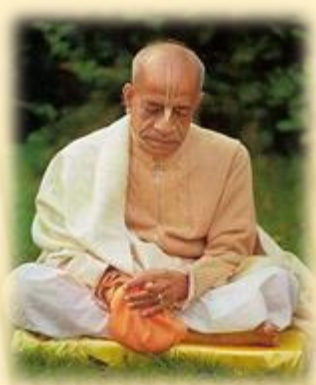




**హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే !  
హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే !!**



**ఆరవ అధ్యాయము: ఆత్మసంయమ యోగము**

**సారాంశము:**

ఈ ఆరవ అధ్యాయంలో భగవానుడు వివిధ యోగసాధన విధానాలను వివరించాడు. ఇంద్రియ మనో బుద్ధులను అదుపులో ఉంచుకొని ధ్యానంలో మనసు నిలుపుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నంలో ఎవరిని వారే నిగ్రహించుకొని ఉద్ధరించుకోవాలి. మనస్సుని జయించినవారికి మనస్సే ఉత్తమ మిత్రుడు. కానీ అలా చేయలేని వాడికి మనస్సు ఒక శత్రువు. ధ్యానం సరిగా సాగాలంటే ఆహారం, నిద్ర, వినోదం, సౌఖ్యం వంటి విషయాలలో సంయమనం పాటించాలి. మనస్సు నిలకడలేనిదికావడం వలన, అది చెదిరిపోతూ ఉంటుంది. తగిన సాధన, వైరాగ్యం అనే బలమైన సాధనల ద్వారా మనసును నిగ్రహించు కొనవచ్చును. ధ్యానానికి అంతరాయం కలిగే సంకల్పాలను దూరంగా ఉంచాలి. సమస్త ప్రాణుల సుఖదుఃఖాలనూ తనవిగా తలచి వాటిపట్ల దయ, కరుణ, ఆర్ద్రత, సహాయత చూపాలి. తాను పొందినట్టి జ్ఞానవిజ్ఞాన విచక్షణచే పూర్తిగా సంతృప్తుడైనవాడు యోగిగా పిలువబడుతాడు. అతడు మట్టి, రాళ్ళు మరియు బంగారము అన్నిటినీ ఒకే దృష్టి తో చూస్తాడు. ఒకవేళ యోగసాధన మధ్యలో ఆగిపోయినా దాని ఫలితం వలన ముందుజన్మలో జీవుడు యోగోన్ముఖుడై గమ్యాన్ని చేరగలడు. యోగులందరిలోనూ ఎవరు మనస్సు భగవంతుని మీదే నిలిపి, భక్తి శ్రద్ధలతో సేవించేవాడు ఉత్తముడు.

**కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్**