



**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 నిర్గహించుకొని ఉద్దరించుకోవాలి. మనస్సుని జయించేనవారికి మనస్సు ఉత్తమ మిత్రుడు. కానీ అలా చేయలేని వాడికి మనస్సు ఒక శత్రువు. ధ్యానం సరిగా సాగాలంటే ఆహం, నిద్ర, వినోదం, సాఖ్యం వంటి విషయాలలో సంయమనం పాటించాలి. మనస్సు నిలకడలేనిదికావడం వలన, అది చెదిరిపోతూ ఉంటుంది. తగిన సాధన, పైరాగ్యం అనే బలమైన సాధనల ధ్యారా మనసును నిర్గహించుకొనవచ్చును. ధ్యానానికి అంతరాయం కలిగే సంకల్పాలను దూరంగా ఉంచాలి. సమస్త ప్రాణుల సుఖిదుఃఖాలనూ తనవిగా తలచి వాటిపట్ల దయ, కరుణ, ఆర్థత, సహాయత చూపాలి. తాను పౌందినట్టి జ్ఞానవిజ్ఞాన విచక్షణచే పూర్తిగా సంితుస్సుడైనవాడు యోగిగా పీలువబడుతాడు. అతడు మట్టి, రాళ్ళు మరియు బంగారము అన్నిటిని ఒకే దృష్టి తో చూస్తాడు. ఒకవేళ యోగసాధన మధ్యలో ఆగిపోయినా దాని ఫలితం వలన ముందుజన్మలో జీవుడు యోగోన్నిఖుడై గమ్యాన్ని చేరగలడు. యోగులందరిలోనూ ఎవరు మనస్సు భగవంతుని మీద నిలిపి, భక్తి శ్రద్ధలతో సేవించేవాడు ఉత్తముడు.

కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్