

தத்துவமாகச் செயல்படுகிறார். நீங்கள் உங்களை விஷ்ணு பக்தராகக் கருதும்போது கடவுள் உங்களுடன் விஷ்ணுவாக உறவாடுகிறார். நீங்கள் உங்களை சிவ பக்தராகக் கருதும்போது கடவுள் உங்களுடன் சிவனாக உறவாடுகிறார். உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப, கடவுளை தந்தை, தாய், குழந்தை, எஜமான், நண்பன், குரு, போன்ற எந்த உறவாகவும் கருதி வழிபடலாம். (7.21)

உலகில் அறத்தின் மீதுள்ள நம்பிக்கை எப்பொழுதெல்லாம் பெரிதும் குறைகிறதோ, அப்பொழுதெல்லாம் கடவுள் அறத்தையும், அதன் மீது நம்பிக்கையையும் நிலைநாட்ட அவதரிக்கிறார். (4.7, 4.8) இந்த அவதாரங்களாகவும் கடவுளை வழிபடலாம்.

கர்ம யோகம்

கர்ம யோகம் என்பது சரியான செயல்களை சரியான மனப்பாங்குடன் செய்வது ஆகும்.

கடவுள் இந்த அண்டத்தின் ஓட்டுமொத்தத் தத்துவம். அதனால், நீங்கள் செய்யும் அனைத்துச் செயல்களும் கடவுளுடன் செய்யப்படும் பரிமாற்றமே. நீங்கள் தந்தை, சகோதரன், மாணவன், நண்பன், பிரஜை என்று எந்தப் பாத்திரத்தை ஏற்றுத் தனிநபராகச் செயல் படுகிறீர்களோ, அதன் பிரதிபிம்பமாக, ஓட்டுமொத்தத் தத்துவமான கடவுளே அதற்கு ஏற்ப ஒரு பாத்திரத்தை ஏற்று உங்களுடன் உறவாடுகிறார். ஆகையால், நீங்கள்

6

அனைத்து நல்லவற்றிற்கும் நன்றி கூறி, நல்ல புத்திக்கும், அறநெறிகளைத் தவறாமல் பின்பற்ற மன வலிமைக்கும் பிரார்த்தித்து, விபூதி, மஞ்சள், குங்குமம் போன்ற ஒன்றை நெற்றியில் பூசவேண்டும்.

நாமத்தையோ அல்லது மந்திரத்தையோ நோட்டுப் புத்தகத்தில் எழுதினால், அது நிறைந்த பின் அதை வெட்டி, அதனால் மாலை செய்து, ஏதாவது ஒரு கோவிலில் கொடுக்க வேண்டும்.

அடுத்த படி

மனம் ஓரளவுக்குத் தூய்மை ஆன பின் ஒரு குருவை நாடி, அவருக்கு சேவை செய்து, அவரிடம் இருந்து முறையாக நீங்கள் யார் என்ற ஆத்மஞானத்தைக் கற்றுணர வேண்டும். (4.34) இந்த ஞானம் மட்டுமே, “உங்கள் மகிழ்ச்சி பிற மனிதர்களையோ, பொருட்களையோ, சூழ்நிலையையோ சார்ந்தது அல்ல” என்ற தத்துவத்தின் மீது திடமான நம்பிக்கையை நிலை நாட்டும். இது உங்களுக்கு முழுமையான நிறைவைத் தரும். (2.55)

மேலும் தெரிந்து கொள்ள கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள இணையதளத்தில் இருந்து *Essence of the Gita* மற்றும் *Tenets of Hinduism* என்ற நூல்களைப் படிக்கவும். <http://practicalphilosophy.in/elibrary/>

வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரும் கடவுளின் ஒரு அம்சமே.

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் கடவுளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் அன்பளிப்பு. உங்கள் வாழ்க்கையில் நிகழும் ஒவ்வொன்றும் கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுக்கும் அன்பளிப்பு. (9.27) நிகழ்பவை அனைத்தும் நம் வளர்ச்சிக்காகக் கடவுள் நமக்கு அளிப்பவையே.

முன்பு குறிப்பிட்ட தடங்கல்களைத் தாண்டிச் செல்ல கீதை மூன்று நெறிமுறைகளைக் கடைபிடிக்கச் சொல்கிறது. அவை யக்கும் (கடமை), தானம் (கொடை) மற்றும் தவம் (கட்டுப்பாடு, பண்புகள்). (18.5)

யக்கும் — ஐந்து கடமைகள்: (இந்தப் பட்டியல் வேதங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. கீதையில் இவை சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளன. 3.11, 4.28)

1. தேவ யக்கும் — இயற்கைக்குச் செய்யவேண்டிய கடமை — இயற்கையைப் பாதுகாக்கவேண்டும். மாசுபடுத்தக் கூடாது. மரங்கள் நடவேண்டும். இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாக்கவேண்டும். தினமும் உங்கள் வாழ்க்கையில் அனைத்து நல்ல விஷயங்களுக்கும் கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும். இது உங்களுக்கு சரியான மனோபாவத்தைத் தரும். வழக்கமாக கோவில்களுக்குச் செல்ல வேண்டும். (9.26, 17.14)

2. பூத யக்கும் — மற்ற உயிரினங்களுக்குச்

7

கீதையின் செய்தி



S.K.S.N.கோகுல்முத்து

செய்யவேண்டிய கடமை — விலங்குகளை அன்புடனும் பெருந்தன்மையுடனும் நடத்த வேண்டும். அவற்றைத் துன்புறுத்தக் கூடாது.

3. மனுவீய யக்ஞம் — சமூகத்திற்குச் செய்யவேண்டிய கடமை — மனிதர்களுடன் அன்புடனும் கண்ணியத்துடனும் பழக வேண்டும். நன்கொடை கொடுக்க வேண்டும். சமூக சேவை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவேண்டும். மக்களுக்கு உதவ வேண்டும். (17.15)

4. பித்ரு யக்ஞம் — முன்னோர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமை — பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி, குழந்தைகள், பேரப்பிள்ளைகள், ஆகியோருக்கு சேவை செய்ய வேண்டும். வயதானவர்களுக்கு மரியாதையுடன் சேவை செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளுடன் அன்புடன் பழக வேண்டும். இறந்த முன்னோர்களின் நன்மைக்காக கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். அனாதை இல்லங்கள், முதியோர் இல்லங்கள் ஆகியவற்றிற்கு நன்கொடை மற்றும் சேவை செய்யவேண்டும்.

5. ரிஷி யக்ஞம் — கலாச்சாரத்திற்குச் செய்யவேண்டிய கடமை — ஆசிரியர்களுக்கு மரியாதையுடன் சேவை செய்ய வேண்டும். கலைகளையும் கல்வியையும் கற்றுணர்ந்து, அபிவிருத்தி செய்து, பலருக்கும் பரப்ப வேண்டும். சிறியவர்களும் பெரியவர்களும் கல்வி பெற உதவ வேண்டும். ஒடுக்கப்பட்ட குழந்தைகள் கல்வி பெற நன்கொடை கொடுத்து உதவ வேண்டும். நேரடியாகவும் உதவ வேண்டும். அறிவியல், கணிதம், இலக்கியம், கலை, இசை, நடனம், தத்துவம், மதம், முதலியனவற்றின் வளர்ச்சிக்கு உதவ வேண்டும். கலாச்சார மற்றும் மத

பதிப்புரிமை

இந்தப் புத்தகத்தை முழுமையாகவோ, இதன் சில பகுதிகளையோ இலவசமாகவோ, வணிக நோக்கத்துடனோ இணையதளம் மூலமாகவோ, மின்னஞ்சல் மூலமாகவோ, பதிப்பாகவோ விநியோகிக்க எல்லோருக்கும் உரிமை வழங்கப்படுகிறது. இதில் ஒரே ஒரு கட்டுப்பாடு என்னவெனில், இந்த புத்தகத்தின் பகுதிகளைப் பயன்படுத்தப்படும் போது, இப்புத்தகத்தில் கூறியுள்ள உண்மையான நோக்கத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பது.

இந்தப் புத்தகத்தையும், இது போன்ற வேறு சில புத்தகங்களையும் இந்த இணையதளத்தில் இருந்து பதிவிறக்கம் செய்யலாம்:

<http://practicalphilosophy.in/elibrary/>

திகழ்கிறார். ஒரே தன்மையான மின்சாரத்தைக் கொண்டு வெவ்வேறு உபகரணங்கள் வெவ்வேறு விதமாகச் செயல்படுவது போல், வெவ்வேறு உயிர்கள் மற்றும் மனிதர்கள் வெவ்வேறு விதமாகத் தன்னிச்சையாகச் செயல்படுகின்றனர். (18.61, 13.2, 10.20)

பானைக்குக் களிமண் போலவும், குயவன் போலவும் கடவுள் இந்த அண்டத்திற்குக் காரணமாக விளங்குகிறார். (10.20) சமுத்திரத்தில் அலைகள் எழுந்து, இருந்து, மீண்டும் கலப்பது போல் அனைத்தும் கடவுளிலே எழுந்து, கடவுளிலே இருந்து, மீண்டும் கடவுளிலேயே கலக்கின்றன. கடவுளைத் தவிர எதுவும் இல்லை.

இதைப் புரிந்துகொண்டு, கடவுளை எந்தப் பெயரைக் கொண்டும் அழைக்கலாம். எந்த வடிவத்திலும் எந்த முறையிலும் வழிபடலாம். (7.21) இது பக்தனின் விருப்பம் மற்றும் வழிபடும் பின்னணியைச் சார்ந்தது. ஒரு செயலைத் தொடங்கும் போது கடவுள் விநாயகராக வழிபடப்படுகிறார். கல்வி கற்கும் போது கடவுள் சரஸ்வதியாக பூஜிக்கப்படுகிறார். நீங்கள் உங்களை பாரத தேசத்தில் வாழ்பவராகக் கருதும் போது, கடவுள் பாரதத் தாயாக போற்றப்படுகிறார். நீங்கள் உங்களை இந்த பூமியில் வாழும் ஒரு உயிராகக் கருதும் போது, கடவுள் பூமித் தாயாகக் கருதப்படுகிறார்.

நீங்கள் உங்களைச் செயல்களைச் செய்வவராகக் கருதும் போது கடவுள் அந்தச் செயலுக்குப் பலனை அளிக்கும்

அமர்வது நல்லது. அமர்ந்திருக்கும் போது தலை, கழுத்து, உடல் நேராக இருக்க வேண்டும். தசைகள் இறுக்கமாக இல்லாமல் தளர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு நாமத்தையோ அல்லது மந்திரத்தையோ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை அடிக்கடி மாற்றக் கூடாது.

தினமும் இவ்வாறு பூஜை செய்ய வேண்டும்:

1. பூஜை செய்யும் போது விளக்கு ஏற்றி வைக்க வேண்டும்.
2. உலகத்தில் எல்லோரும் இன்புற்றிருக்கக் கடவுளிடம் பிரார்த்திக்க வேண்டும்.
3. சில நிமிடங்கள் ஏதாவது ஸ்தோத்திரம் அல்லது பஜனை பாட வேண்டும்.
4. அதன் பின், சில நிமிடங்கள் அமைதியாகக் கண்களை மூடி அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.
5. கடவுளை நினைத்துக்கொண்டு தேர்ந்தெடுத்த நாமத்தையோ அல்லது மந்திரத்தையோ, 108 முறை மனதில் கூறவோ, அல்லது ஒரு நோட்டில் எழுதவோ வேண்டும்.
6. அடுத்து, ஏதாவது ஒரு பக்தி அல்லது ஆன்மீக நூலில் இருந்து சில பக்கங்கள் படிக்க வேண்டும், அல்லது சொற்பொழிவு கேட்க வேண்டும்.
7. இறுதியாக, கடவுள் முன், தலை தரையில் படும்படி கும்பிட்டு, கடவுளிடம் நீங்கள் வாழ்க்கையில் பெற்றுள்ள

ஆடைகளை உடுத்துவது போன்றதே. (2.22) பிறப்பு, குழந்தைப்பருவம், வாலிபம், மூப்பு போன்ற மாற்றங்களைப் போல மரணமும் ஒரு மாற்றமே. (2.13) மற்ற மாற்றங்களைப் போலவே மரணம் என்பதும் உடலுக்குத் தானே தவிர உங்களுக்கு அல்ல. பிறப்பு என்பதும் மரணம் என்பதும் உங்களுக்கு இல்லை. (2.20)

கடவுள் யார்?

கடவுள் என்பது இந்த அண்டத்தில் உள்ள அனைத்தும் அடங்கிய ஒட்டுமொத்தத் தத்துவம். இந்தப் பிரபஞ்சமே கடவுளின் உடல் ஆகும். அண்டத்தில் உள்ள அனைத்து மனங்களும் சேர்ந்தது கடவுளின் மனம் ஆகும். அண்டத்தில் செயல்படும் எல்லா இயற்பியல் மற்றும் அறநெறி விதிகளும் கடவுளின் விருப்பம் ஆகும். (7.7)

மேலும், எல்லாவற்றின் சாராம்சமும் கடவுளே. திரவங்களின் திரவத்தன்மையும், தீயின் வெப்பமும், புத்திசாலியின் புத்தியும், பலசாலியின் பலமும், கடவுளின் ஆற்றலின் வெளிப்பாடே ஆகும். (7.8-7.11)

மேலும், கடவுளே எல்லா உயிர்களிலும் தன்னுணர்வாகத் திகழ்கிறார். மின்விளக்கு, மின்விசிறி, குளிர்சாதனப் பெட்டி, தொலைகாட்சிப் பெட்டி, போன்ற பலவிதமான உபகரணங்களையும் இணைத்துச் செயல்படுத்தும் மின்சாரம் போல், கடவுள் எல்லா உயிர்களிலும் அவற்றைச் செயல் படுத்தும் தன்னுணர்வு ஆற்றலாகத்

ஈடுபாடும் மனத் தூய்மையின் அடையாளங்கள். (6.27) இக்குணங்கள் உள்ள மனமே நல்ல வாழ்க்கைக்கு உறுதுணை ஆகும். இந்த ஆன்மீக வாழ்க்கையில் உறுதி பெற பக்தர்கள் மற்றும் சாதுக்களின் தொடர்பு மிகவும் அவசியம். அந்த சத்சங்கத்தினால் மட்டுமே ஆன்மிக வாழ்வின் பெருமை புரிபடும். திட நம்பிக்கை கிட்டும்.

வீட்டில் தினசரி பூஜை

கீதையில் தியானம் செய்யும் முறை விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. (6.11-6.14) அதைப் பின்பற்றி ஒரு எளிய பூஜை முறை இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

வீட்டில் ஒரு அறையையோ, ஒரு அலமாரியையோ பூஜைக்காக நிர்ணயித்து, அதில் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பிடித்த கடவுள்களின் படங்கள் மற்றும் உருவங்களை அழகாக அடுக்கி வைக்க வேண்டும்.

பூஜைக்காக காலையிலோ மாலையிலோ குறைந்தது கால் மணி நேரமாவது ஒதுக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் வேறு சத்தங்கள் இல்லாமல் இருந்தால் நல்லது. தினமும் ஒரே நேரத்தில் பூஜை செய்தல் நல்லது.

தரையிலோ, உறுதியான நாற்காலியிலோ அமர்ந்து பூஜை செய்வதற்குத் துணியினால் ஆன ஒரு ஆசனம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதை வேறு எதற்கும் பயன் அடுத்த வேண்டாம். நாற்காலியை விட தரையில்

பண்டிகைகளைக் கொண்டாட வேண்டும்.

தானம் — கொடை:

பொருள், நேரம், நிதி, கல்வி, போன்றவற்றை அவற்றின் தேவையுள்ள பிறர்க்கு தானம் செய்யும் பழக்கம் வேண்டும். பணிவுடனும் கடமை உணர்வுடனும் திரும்பி எதுவும் எதிர்பார்க்காமலும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். (17.20)

தவம் — பத்து பண்புகள்: (இந்தப் பட்டியல் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் இருந்து கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. கீதையில் இதே கருத்துக்கள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. (13.7-13.11, 16.1-16.3, 17.14-17.16)

1. சத்தியம் — வாய்மை: பொய் சொல்லக்கூடாது. எல்லா உண்மைகளையும் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் சொல்லுவது எல்லாம் உண்மையாக இருக்க வேண்டும். எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவை ஒன்றாக இணைந்திருக்க வேண்டும்.

2. அஹிம்சை — அன்பு: பிறரது பலவீனத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது. கிருமிகள் போன்ற சிறிய உயிரினங்களைக் கொள்ளாமல் வாழ முடியாது. முடிந்த வரை தீங்கினைக்காமல் வாழ வேண்டும். யாருக்கும் தீங்கு நினைக்கக் கூடாது. சிந்தனை, சொல் மற்றும் செயலிலும் வன்முறையைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிறர்க்கு முடிந்தவரை உதவியாக இருக்கவேண்டும். எல்லோருடனும் இனிமையாக இருக்க வேண்டும்.

கீதையின் செய்தி

பகவத்கீதை வேதங்களின் சாராம்சம். வேதங்கள் இந்து மதத்தின் அடிமானம். ஆகையால், கீதையின் செய்தி, வேதங்களின் செய்தி மற்றும் இந்து மதத்தின் செய்தி ஆகும்.

வாழ்க்கையின் நோக்கம் நாம் மகிழ்ச்சியாகவும் பிறர்க்குப் பயனாகவும் இருப்பது. இவை இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தும் திடப்படுத்தியும் இருக்க அந்த வாழ்க்கை முழுமையானதாக அமைகிறது.

அமைதிக்கு வழி

வாழ்க்கையின் எந்த சூழ்நிலையிலும் அகமகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும் இருக்க உங்களுக்கு முழு சுதந்திரம் உள்ளது. (2.11) வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் இருக்கும். உங்கள் கடமைகளை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். ஆனால், பிரச்சினைகளின் மத்தியில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க கூடாது என்ற கட்டாயம் இல்லை. மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு மனப்பான்மை. அது பிற மனிதர்களையோ, பொருட்களையோ, சூழ்நிலையையோ சார்ந்தது அல்ல. மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று உறுதியாக இருந்தால், எங்கும் எப்போதும் எந்த சூழ்நிலையிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். இந்தத் தத்துவத்தைப் புரிந்துகொண்டு இதை வாழ்க்கையில் நடைமுறையில்

3. பிரம்மச்சர்யம் — **கற்பு**: பிற பாலினர் மீது அநாகரீகமான மற்றும் முறையற்ற மனோபாவம் கொள்ளக் கூடாது. எல்லோரையும் சிந்தனைகளும் உணர்வுகளும் உள்ள மனிதர்களாகக் காண வேண்டும். உடல்களாகக் காணக் கூடாது. தம்பதியர் கற்பு காக்கவேண்டும். மற்ற எல்லோரும் முழு பிரம்மச்சர்யம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

4. அஸ்தேயம் — **கள்ளாமை**: நியாயமாக உங்களுடையது அல்லாத எந்தப் பொருளும் உங்களிடம் இருக்கக் கூடாது.

5. அபரிக்ரஹம் — **எளிமை**: தேவைக்கு அதிகமான பொருட்களை வைத்திருக்கக் கூடாது. தேவைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. சௌச்சம் — **தூய்மை**: சூழல், பொருட்கள், உடல், மனம், ஆகிய எல்லாவற்றையும் சுத்தமாகவும், ஒழுங்காகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

7. சந்தோசம் — **திருப்தி**: எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடனும், இன்முகத்தடனும் இருக்க வேண்டும். எல்லோரைப் பற்றியும், எல்லாவற்றைப் பற்றியும் குறை கூறிக்கொண்டு இருக்காமல், நேர்மறையான மனப்பாங்குடன் இருக்க வேண்டும்.

8. தவம் — **ஒழுக்கம்**: வாழ்க்கையில் ஒழுக்கம் அவசியம். உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, ஆகியவை சரியான அளவில் இருக்க வேண்டும். உண்பதில், படிப்பதில், பார்ப்பதில், கேட்பதில், பேசுவதில், மற்றும் நினைப்பதில் கட்டுப்பாடு வேண்டும். (6.16, 6.17)

9. ஸ்வாத்யாயம் — **ஆராய்வு**: தினமும் நல்ல
10

செயல் படுத்துவதே அகமகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும் இருக்க ஒரே வழி.

இதற்குத் தடங்கலாக இருப்பவை சில:

1. சோம்பல்
2. மக்கள், பொருட்கள் மற்றும் சூழ்நிலை மீதுள்ள பற்று
3. மனம் மற்றும் ஐம்புலங்களின் மீது கட்டுப்பாடு இல்லாமை
4. உங்களைப் பற்றியும், இந்த உலகத்தைப் பற்றியும், இறைவனைப் பற்றியும் தெளிவு இல்லாமை

கீதை உங்களை இந்தத் தடைகளைப் படிப்படியாக முறையாகக் கடந்து செல்ல வழி காட்டுகிறது. (5.7)

நீங்கள் யார்?

உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதுமாக உங்கள் பொறுப்பே. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் உங்களுடைய கடந்த எண்ணங்களையும் செயல்களையும் சார்ந்ததே. (6.41-6.44) அவை இந்தப் பிறவியிலோ முந்தைய ஒரு பிறவியிலோ எண்ணியதாகவோ செய்ததாகவோ இருக்கலாம். உங்களுடைய தற்போதைய எண்ணங்களையும் செயல்களையும் நிர்ணயிக்கும் முழு சுதந்திரம் உங்கள் கையில் உள்ளது. ஆனால் தற்போதைய எண்ணங்களையும் செயல்களையும் மட்டும் அல்லாமல்,

கடந்த காலங்களின் எண்ணங்களையும் செயல்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு தற்போதைய பலன் அமையும். (2.47) உங்கள் தற்போதைய நிலை கடந்த செயல்களின் பலன். உங்கள் எதிர்கால நிலை தற்போதைய செயலின் பலனாக அமையும்.

உடலும் மனமும் நீங்கள் செயல் ஆற்றவும் சிந்திக்கவும் பயன் படுத்தும் கருவிகள். (15.9) ஆகையால் நீங்கள் அவற்றிலிருந்து வேறுபட்டவர். நீங்கள் அவற்றை உபயோகித்து உலகத்தை அனுபவிப்பவரும், உலகத்தில் உங்கள் எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றால் வெளிப்படுத்துபவரும் ஆவீர். “என்ன செய்ய வேண்டும்”, என்பதை முடிவு செய்யும் நபரே நீங்கள். தீ, மின்சாரம் மற்றும் அணுசக்தி, போன்ற மற்ற உபகரணங்களைப் போல், கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் வரை மனம் உங்கள் நண்பனாக இருக்கும். கட்டுப்பாட்டை மீறினால் மனம் உங்கள் எதிரியாக மாறிவிடும். அது உங்கள் வீழ்ச்சிக்குக் காரணமாக ஆகிவிடும். (6.5, 6.6)

உங்கள் உடல் இறக்கும் போது நீங்கள் உங்கள் மனதுடன் வேறு புதிய உடலில் புகுவீர்கள். (15.8) நீங்கள் கொண்ட எண்ணங்கள் மற்றும் செய்த செயல்களை மரணத்தினால் இழக்கவோ, அவற்றில் இருந்து தப்பிக்கவோ முடியாது. இந்தப் பிறப்பிலோ எதிர்காலத்தில் ஒரு பிறப்பிலோ அவற்றின் பலன்களை அனுபவித்தே ஆகவேண்டும். மரணத்தினால் ஒரு உடலில் இருந்து வேறு உடலுக்குச் செல்வது பழைய ஆடைகளைக் களைந்து புதிய

புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டும். சொற்பொழிவுகளைக் கேட்க வேண்டும். அவற்றைப்பற்றி ஆழமாக சிந்திக்க வேண்டும். பிறருடன் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும். நல்ல எண்ணங்களை மட்டுமே எண்ண வேண்டும்.

10. ஈஸ்வர ப்ரநிதானம் — **சரணாகதி**: இந்த உலகத்தின் நியாயத்தின் மீது நம்பிக்கை வேண்டும். “தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான்” என்பது விதி. அதை அளிப்பவர் கடவுள். செய்வது அனைத்தையும் கடவுளுக்குக் கொடுக்கும் அன்பளிப்பாகச் செய்ய வேண்டும். வருவன அனைத்தையும் கடவுளின் அன்பளிப்பாக ஏற்க வேண்டும். (9.27) வெற்றியில் பணிவும், தோல்வியில் பெருந்தன்மையும் வேண்டும்.

பிற ஆசைகளும் அவற்றை நிறைவேற்ற முயற்சியும் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள முன்று நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றி இருந்தால் அவற்றில் தப்பில்லை.

1. சட்டபூர்வமாக, நியாயமாக, தீங்கற்றது
2. மிதமாக, சுயநலமில்லாமல், யக்கும்-தானம்-தவம் இவற்றிற்கு எதிர்மறையாக இல்லாமல்
3. பற்றற்று, முயலும் போது மன உளைச்சல் இல்லாமல், வெற்றியின் போது அகந்தை இல்லாமல், தோல்வியின் போது கோபம் மற்றும் மனத்தளர்ச்சி இல்லாமல் (2.48, 2.56)

யக்கும்-தானம்-தவம் இவற்றைப் பின்பற்றுவதால் மனம் தூய்மை அடைகிறது. (18.5) அமைதியும், ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு இயையும், ஆன்மீக ஞானத்தின்