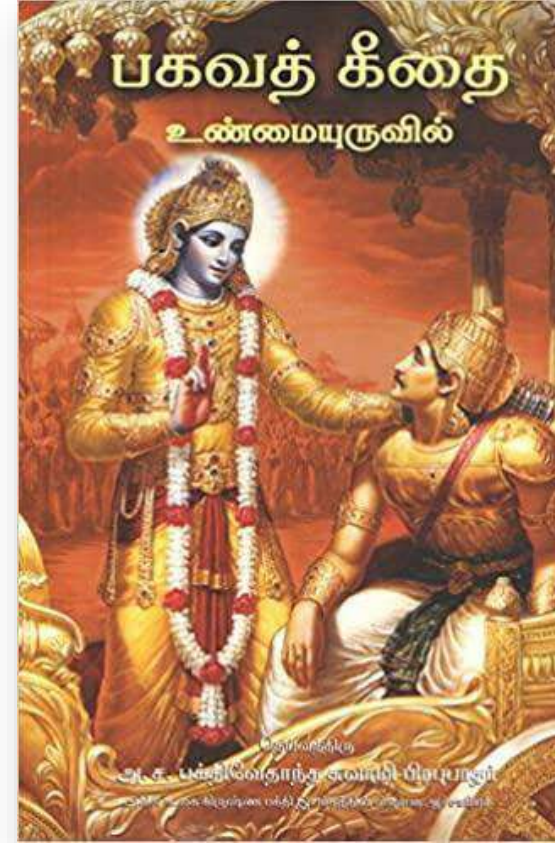


நாள் 6 : அத்தியாயம் 6
தியான யோகம்

கீதை எளியநடையில்

மனோஹரிணி ராதாராணி DD



WWW.STUDYGITA.COM

அகில உலக கிருஷ்ண பக்தி இயக்கம்

ஸ்தாபக ஆச்சாரியர்: தெய்வத்திரு அ. ச. பக்திவேதாந்த சுவாமி பிரபுபாதர்



அத்தியாயம் 5

❖ பகவானின் ஆனந்தத்திற்காக அனைத்தையும் அர்ப்பணித்தல்

❖ எல்லா லோகங்கள் & உயிர்வாழிகளின் உரிமையாளர்

❖ அனைவரின் நலன்விரும்பி

01. தாமரை இலையில் நீரைப் போல (5.1 – 5.12)

கடமையைச் செய்

பலனை எதிர்பாராதே

புலன் கட்டுப்பாடு

தர்மத்தின் 4 தூண்கள் முறிவு - குழப்பம்

உடல்

05. அமைதிக்கான வழி (5.29)

கடவுள் விரும்புகின்றவாறு கடவுளை அறிந்துகொள்ளுதல்

கடவுள் பற்றிய அறிவு - அமைதி

04. அஸ்டாங்க யோகத்திற்கான அறிமுகம் (5.27 – 5.28)

02. செயலாற்றும் மூவர் (5.13 – 5.16)

பரமாத்மா

ஆத்மா

❖ குறிக்கோள்

❖ நாம் ஏன் உடலை மாற்றிக் கொண்டே உள்ளோம் ?

❖ இத்தகைய முயற்சியினால் நமக்கு கிடைப்பது என்ன?

❖ நாம் எவ்வாறு உடலைப் பெறுகின்றோம் ?

❖ உடலின் இயற்கை

03. சமமாகப் பார்த்தல் (5.17 – 5.26)

தன்னில்

மற்றவர்களைக் காணுதலில்

மாற்றம்

தாக்கம்

கண்ணோட்டம்

இதுவரை

01

குருகேஷத்திரப் போர்க்களத்தில்
படைகளை கவனித்தல்

02

கீதையின் உட்பொருள் சுருக்கம்

03

கர்ம யோகம்

04

உன்னத அறிவு

05

கர்ம யோகம் - கிருஷ்ண உணர்வில்
செயல்

ஆறாம் அத்தியாயத்தின் சுருக்கம்

1



மனம்
விரோதியா
நண்பனா?

(6.1 - 6.9)

2



அஸ்டாங்க யோகம்

(6.10 - 6.36)

3



வெற்றியடையாத
யோகியின் கதி

(6.37 - 6.45)

4

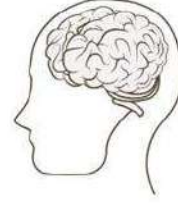


மிகவுயர்ந்த
யோகி

(6.46 - 6.47)

I

மனதின் இயற்கை



II

யோகம் – மறுவரையறை



1

மனம்

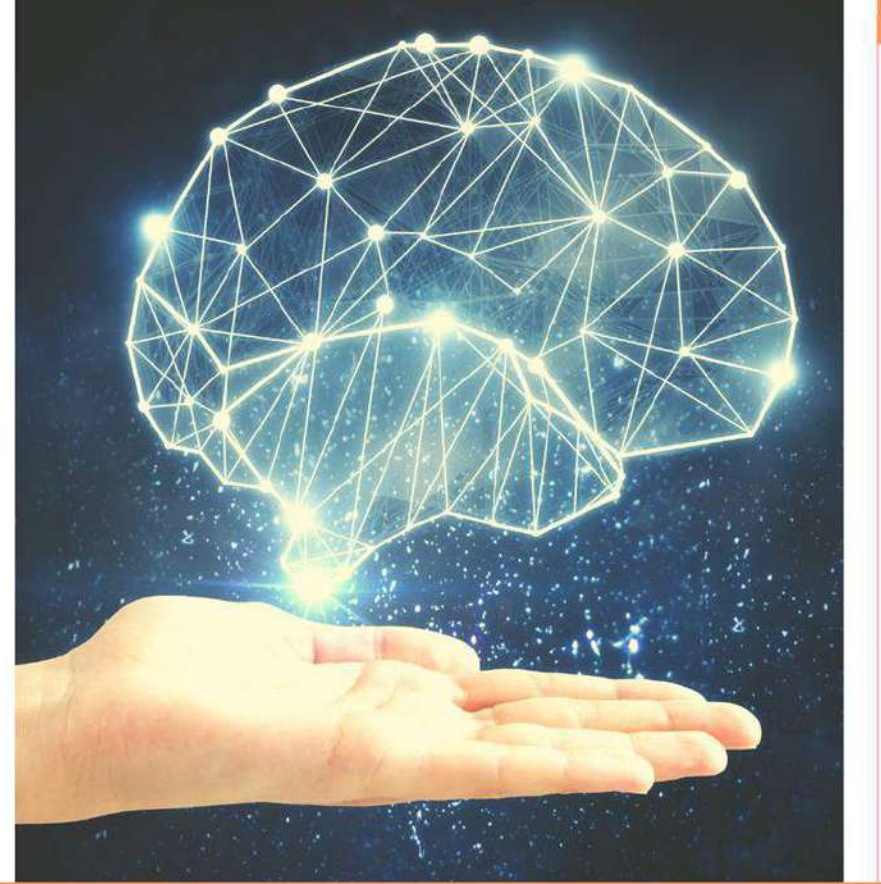
விரோதியா நண்பனா

ஸ்லோகம் 6.6

பந்தூ ஆத்மாத்மனஸ் தஸ்ய
யேனாத்மைவாத்மனா ஜித:
அனாத்மனஸ் து ஷத்ருத்வே
வர்தேதாத்மைவ ஷத்ரு-வத

மொழிபெயர்ப்பு

மனதை வென்றவனுக்கு மனமே சிறந்த
நண்பனாகும். ஆனால் அவ்வாறு செய்யாத
தவறுபவனுக்கோ, அதுவே மிகப்பெரிய
விரோதியாகும்.



மனம் – விரோதியா நண்பனா (6.1 – 6.9)



மனதின் இயற்கை

- நண்பன்
- விரோதி



- ❖ வழிகாட்டுதலை பின்பற்றும்
- ❖ படிப் படியான முன்னேற்றம் மற்றும் ஆரோக்கியமான முடிவுகள்
- ❖ புலனின்பத்தில் பற்றின்றி இருத்தல்
- ❖ விளைவு – சுதந்திரம் & முன்னேற்றம்

1

மனம் - விரோதியா நண்பணா -
மனதின் இயற்கை

நண்பன்



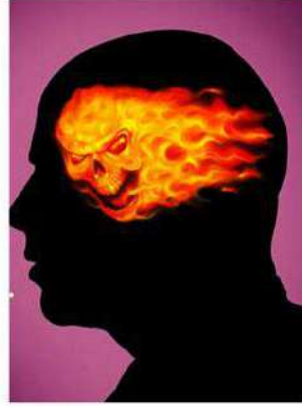
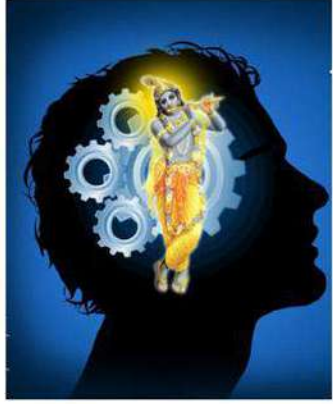
- ❖ காமம், கோபம், பேராசை முதலிய பாவ இச்சைகள் திருப்தி செய்தல்
- ❖ எரிச்சல், சஞ்சலம் & தவறான வழிநடத்துதல்
- ❖ புலனின்பத்தில் பற்றுதல்
- ❖ விளைவு – சீரழிவு & பந்தப்படுதல்

1

மனம் - விரோதியா நண்பணா -
மனதின் இயற்கை

விரோதி





தெய்வீக குணம் & அசுர குணம்



இரண்டுமே என்னிடம்
உள்ளன

வாழ்க்கைப் பாடம்



நான் இந்த உடலல்ல! நான் மனமும் அல்ல. கடவுளின் கருணையினால் என்னால் மனதைக் கட்டுப்படுத்த இயலும்.

யோகம் மறுவரையறை

தனிப்பட்ட உணர்வை பரமனின் உணர்வுடன்
இணைத்தல்

எது யோகம் அல்ல



- ❖ மூச்சுச் பயிற்சி
- ❖ உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்பயிற்சி
- ❖ இமயமலைக்குச் செல்லுதல்
- ❖ புலனின்பத்திற்கான வசதிகளைமேம்படுத்துதல்



பலன்கள்



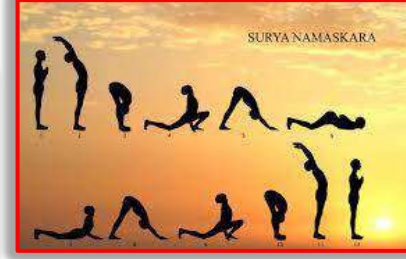
கடமைகள்



ஐக்கியமாதல்



யோகசித்தி



பக்தி யோகம்

அஸ்டாங்க யோகம்

ஞான யோகம்

நிஸ்காம கர்ம

ஸகாம கர்ம

www.studygita.com

மனம் - விரோதியா நண்பணா

1



அஸ்டாங்க யோகம் (6.10 – 6.36)

www.studygita.com

2

I

பயிற்சி

- உடல்
- மனம்

II

இடர்பாடுகள்

2

அஸ்டாங்க
யோகம்

அஸ்டாங்க யோகம் - பயிற்சி (உடல்)

ஸ்லோகம் 6.13

ஸமம காய-ஷிரோ-க்ரீவம
தாரயன்ன அசலம ஸ்திர:
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய நாஸிகாக்ரம ஸ்வம
திஷ்ஷ சானவலோகயன

ஸ்லோகம் 6.14

ப்ரஷாந்தாத்மா விகத-பீ
ப்ரஹ்மசாரி-வ்ரதே ஸ்தித:
மன: ஸம்யம்ய மச்-சித்தோ
யுக்த ஆஸத மத-பர

அஸ்டாங்க யோகம் - பயிற்சி (உடல்)

மொழிபெயர்ப்பு

தனது உடல, கழுதது மறறும் தலையை நோக வைததமாநது நாசி நுனியை ஸதிரமாக நோகக வேண்டும். இவ்வாறாக, கிளாசசியற்ற, அடககப்படட மனதோடு, பயமினறி, பிரமமசரிய விரதததுடன இதயத்தினுள உள்ள எனமீது தியானம செயது, எனனையே வாழவின இறுதிக குறிககோளாகக கொளள வேண்டும்.

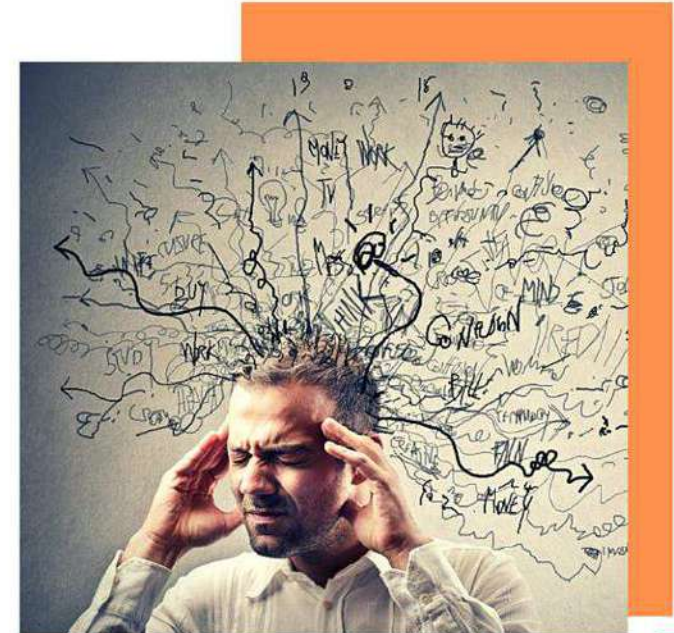
அஸ்டாங்க யோகம் - பயிற்சி (மனம்)

ஸ்லோகம் 6.26

யதோ யதோ நிஷ்சலதி
மனஷ சஞ்சலம அஸ்திரம
ததஸ் ததோ நியம்யைதத
ஆத்மன-யேவ வஷம் நயேத

மொழிபெயர்ப்பு

மனம் தனது சஞ்சலமான நிலையற்ற தன்மையால்
எங்கெல்லாம் சஞ்சலிக்கின்றதோ, அங்கிருந்தெல்லாம்
மனதை இழுத்து மீண்டும் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள்
கொண்டு வர வேண்டும்.



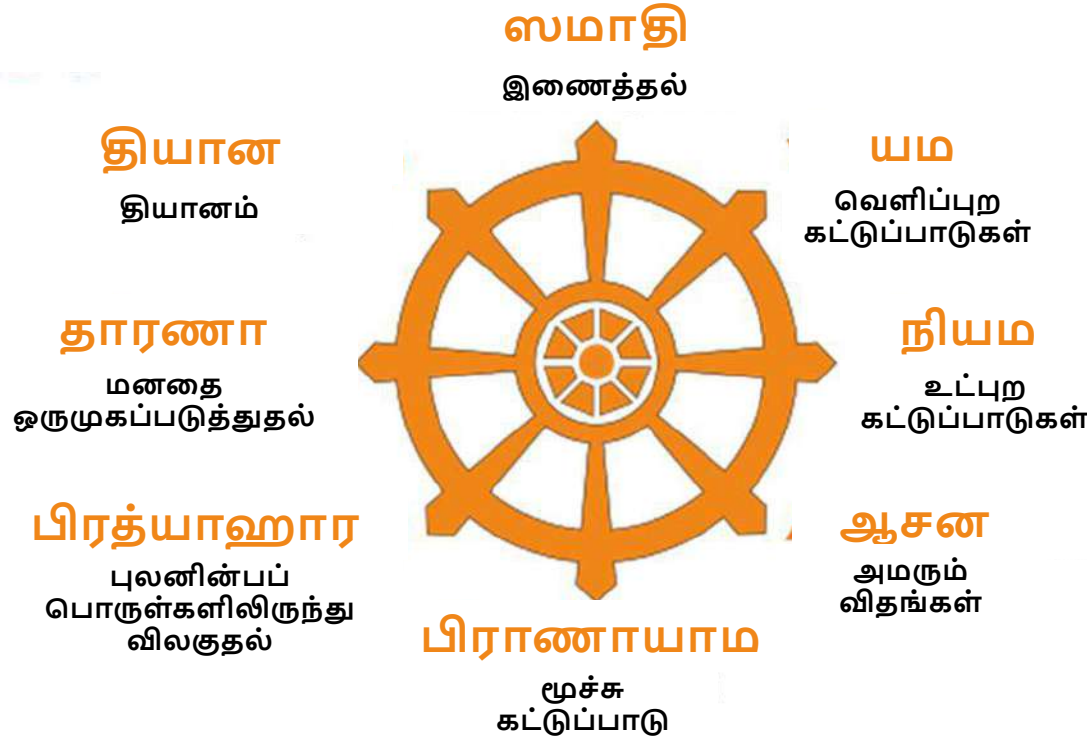
அஸ்டாங்க யோகம் - பயிற்சி

மனம்

- ❖ சஞ்சலமற்ற மனம்
- ❖ பௌதிக ஆசைகளை துறத்தல்
- ❖ பிரம்மச்சரியம்
- ❖ காற்று வீசாத இடத்திலுள்ள தீபம்
- ❖ ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட
பழக்கவழக்கங்கள்



அஸ்டாங்க யோகத்தின் 8 அங்கங்கள்



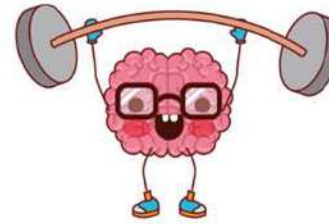
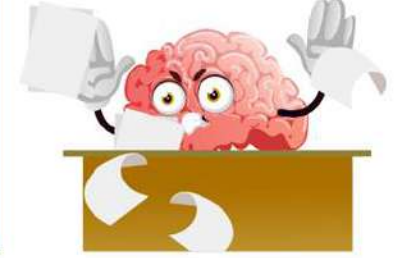
இடர்பாடுகள்

ஸ்லோகம் 6.34

சஞ்சலம ஹி மன: க்ருஷண
ப்ரமாதி பலவத த்ருடம
தஸ்யாஹம நிக்ரஹம மன்யே
வாயோர இவ ஸு-துஷகரம

மொழிபெயர்ப்பு

கிருஷணா, மனம் அமைதியற்றதும், குழப்பம்
நிறைந்ததும் அடங்காததும், சகதி
மிகுந்ததுமாயிற்றே. வீசம் காற்றை
அடக்குவதைவிட மனதை அடக்குவது
கடினமானதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது.





ஐடவுடல் எனும்

இரதம்

பயணி



ஆத்மா

சாரதி



புத்தி

ஓட்டும்



மனம்

உபகரணம்

குதிரைகள்



5 புலன்கள்

வாழ்க்கைக்கான பாடம்



பல வேலைகளை ஒரே சமயத்தில் செய்வதால் நமது கவனம் சிதறும். மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதால் மட்டுமே வெற்றி கிட்டும்!

வாழ்க்கைக்கான பாடம்



தேவையற்ற விஷயங்களை மனதில்
எண்ணாதே

ஸ்லோகம் 6.37

அாஜுன உவாச
அயதி:ஷரத்த யோபேதோ
யோகோச சலித-மானஸ:
அப்ராப்ய யோக-ஸம்ஸத்திம
காம கதிம க்ருஷண கச்சதி

மொழிபெயர்ப்பு

அாஜுனன வினவினான. கிருஷணா,
தன்னுணாவுப பாதையினை நமபிககையுடன
ஆரமபத்தில மேற்கொண்டு. பிறகு உலக
எண்ணங்களினால அதனை நிறுத்திவிடுபவன.
யோகத்தின பகருவ நிலையை
அடைவதிலலை. அததகு வெற்றியடையாத
ஆனமீகியின கதி எனன?



வெற்றியடையாத யோகியின் கதி (6.37 – 6.45)

ஸ்லோகம் 6.41

ப்ராப்ய புண்ய-க்ருதாம லோகான
உஷித்வா ஷாஷுவதீ: ஸமா:
ஷுசீனாம ஸ்ரீமதாம கேஹே
யோக-ப்ரஷடோ (அ)பிஜாயதே

மொழிபெயர்ப்பு

வெற்றியடையாத யோகி புண்ணிய
ஆதமாக்களின லோகங்களில பறபல
வருடங்கள் அனுபவித்தபின், நலலோரின
குடுமபத்தில், அல்லது பெரும செலவந்தரின
குடுமபத்தில் பிறக்கின்றான.



வெற்றியடையாத யோகியின் கதி (6.37 – 6.45)

3

வாழ்க்கைக்கான பாடம்



ஆன்மீகத் தளத்தில்
அனைவருக்கும் வெற்றியே

நீண்ட கால பயிற்சிக்குப் பின் வீழ்ச்சியுற்றோர்

ஆன்மீகிகளின் குடும்பத்தில்
பிறக்கின்றார்.



ஆரம்பநிலையிலேயே வீழ்ச்சியுற்றோர்

ஸ்வர்க லோகத்திற்குச் சென்று அனுபவித்தபின்,
நல்லோர் அல்லது பெரும் செல்வந்தரின்
குடும்பத்தில் பிறக்கின்றார்.



ஸ்லோகம் 6.46

தபஸ்விப்யோ (அ)திகோ யோகீ
க்ஞானிப்யோ (அ)பி மதோ (அ)திக:
கர்மிப்யஷ சாதிகோ யோகீ
தஸ்மாத யோகீ பவாஜுன

மொழிபெயர்ப்பு

தவம புரிபவன, ஞானி மற்றும் பலனை
எதிர்பாடது செயலபடுவனைக காடடிலும்,
யோகி சிறந்தவனாவான. எனவே, அாஜுனா,
எலலாச சூழநிலைகளிலும் யோகியாக
இருப்பாயாக.



மிகவுயர்ந்த யோகி (6.46 – 6.47)

மற்ற யோகங்கள்
அனைத்தும் இறுதி
இலக்கான
பக்தி யோகத்தை
அடைவதற்கான
படிக்கற்களே!



பக்தி யோகம்

அஸ்டாங்க
யோகம்

ஞான யோகம்

கர்ம யோகம்

யோகத்தின்
ஏணிப்படி

ஸ்லோகம் 6.47

யோகினாம் அபி ஸர்வேஷாம்
மத-கதேனாந்தா-ஆத்மனா
ஷரத்தாவான பஜதே யோ மாம
ஸ மே யுக்ததமோ மத:

மொழிபெயர்ப்பு

எல்லா யோகிகளுக்கும் மத்தியில்,
எவ்வொருவன் பெரும் நம்பிகையுடன்
எப்போதும் என்னில நிலைத்து, தன்னுள்
என்னை எண்ணி, எனக்கு திவ்யமான அன்புத்
தொண்டு புரிகின்றானோ, அவனே யோகத்தில்
என்னுடைய மிகவும் நெருங்கியவனும்
எல்லாரையும் விட உயர்ந்தவனும் ஆவான்.
இதுவே எனது அபிப்பிராயம்.



மிகவுயர்ந்த யோகி (6.46 – 6.47)

மத்-கதேனாந்தர்- ஆத்மனா

❖ எப்போதும் என்னில் நிலைத்து

❖ தன்னுள் என்னை எண்ணி



ஷ்ரத்தாவான் பஜதே யோ மாம்

எனது அன்புத் தொண்டில்
ஈடுபடுகின்றனர்



பக்தி யோகம்

மிகவுயர்ந்த யோகம்

- ❖ அதிகபட்ச பலன்கள்
- ❖ குறைந்தபட்ச பயிற்சி
- ❖ தகுதிகள் இல்லை
- ❖ பாவங்களற்றது
- ❖ கிருஷ்ணரின் கட்டுபாட்டில் உள்ளது



கோலோக விருந்தாவனம்



மிகவுயர்ந்த
யோகியின் இலக்கு

5 விதமான உறவுமுறைகள்

1. ஸாந்த
2. தாஸ்ய
3. ஸக்ய
4. வாத்ஸல்ய
5. மாதூர்ய

- ❖ அதிகபட்ச பலன்கள்
- ❖ குறைந்தபட்ச பயிற்சி
- ❖ தகுதிகள் இல்லை
- ❖ பாவங்களற்றது
- ❖ கிருஷ்ணரின் கட்டுபாட்டில் உள்ளது
- ❖ கோலோக விருந்தாவனம்

பக்தி யோகம்

04. மிகவுயர்ந்த யோகி (6.46 – 6.47)

- ❖ ஆன்மீகிகளின் குடும்பத்தில் பிறக்கின்றார்.
- ❖ ஸ்வர்க லோகத்திற்குச் சென்று அனுபவித்தபின், நல்லோர் அல்லது பெரும் செல்வந்தரின் குடும்பத்தில் பிறக்கின்றார்.

01. மனம் (6.1 – 6.9)

அத்தியாயம் 6

மனதின் இயற்கை

யோகம்

- ❖ நண்பன்
- ❖ விரோதி

- ❖ யோகம் மறுவரையறை
- ❖ யோகத்தின் ஏணிப்படிகள்

02. அஸ்டாங்க யோகம் (6.10 – 6.36)

உடற் தகுதிகள்

மனதின் தகுதிகள்

அர்ஜுனன் இயலாமையை வெளிப்படுத்துதல்

03. வெற்றியடையாத யோகியின் கதி (6.37 – 6.45)

கண்ணோட்டம்