

तेथ नक्त्र जैसें उलंडले । कां सूर्याचें आसन मोडले ।
तेजाचे बीज विरुद्धले । अंकुरेसी ॥ २२६ ॥

तैसी वेढेयांते सोडिती । कवतिके आंग मोडिती ।
कंदावरि शकति । उठिली दीसे ॥ २२७ ॥

साहाजे बहुवा दिआंची भूक । घरि चेवविली तें होये मीख ।
मग अवेसे पसरी मुख । ऊर्ध्वाउजू ॥ २२८ ॥

तेथ हृदयाकाशातळवटी । जो पचनु भरें किरीटी ।
तेया सगळेयाची मीठी । देउनि घाली ॥ २२९ ॥

मुखिचां जाळी । तर्ळी घरि कवली ।
मांसाचिया वडवाळी । आरोगुं लागे ॥ २३० ॥

जे जे ठाये समांस । तेथ आहाच जोडे घाउस ।
पाठीं एकदोनि घांस । ते ही भरी ॥ २३१ ॥

मग तळवे तळहाथ शोधी । ऊर्ध्वीचे खंड भेदी ।
झाडा घे संधी । प्रत्यंगीचां ॥ २३२ ॥

आधार तरि न संडी । परि नखिचें हीं सन्त्व काढी ।
त्वचा धूनि जडी । पांजरेसी ॥ २३३ ॥

अस्थिचे नळे निरपे । शिरांचे हीर ३०८पे ।
तंव बाहिरि विरुद्धि करपे । रोमबीजाची ॥ २३४ ॥

मग सप्तधातुचां सागरी । तान्हली घोटु भरी ।
आणि सचें चि उन्हाळा करी । खडखडितु ॥ २३५ ॥

नासापुटौनि घारा । जो जानु असे अंगुले घारा ।
तो गचि धरुनि माघारा । आंतु घाली ॥ २३६ ॥

एखादे नक्त्र तुटून पडावे किंवा किंवा सूर्याचें आसन
ढळावे किंवा प्रत्यक्ष तेजाचे बीं रुजून त्याला कोंब फुटावा,
त्याप्रमाणे ती कुंडलिनी आपले घेडे सोडते, व सहज अंगाला
आलेपिले देते आणि नाभिस्थानाखालील चक्रावर उठलेली दिसते;

बरेच दिवसांची निजली असल्यामुळे सहजच भुकेने ती व्याकुल असते व तशांत
तिला डिवचल्याचें निमित होते. मग ती ऊर्ध्व दिशेने वेगाने सरळ मुख ऊघडते.

तोंच हृदयकोशाच्या तळाशी येऊन ठेपलेला अपानवांयू तिच्या
तावडीत येतो, त्या संपुर्ण घायूला ती मिठी मारते, गिळून टाकते.

मुखाच्या ज्याळांनी ती खालीवर आणि खर्व बाजूनीं
व्यापून टाकते आणि मांसाचे घांस खाऊं लागते.

जें जें ठिकाण मांसल असेल त्या ठिकाणीं वरच्यावरच लचके
तोडते. शिवाय हृदयाच्या ठिकाणचेही एकदोन घांस काढते.

मग पायाचे तळवे व तळहात यांचाही समाचार घेते, मग वरचे
भागही फोडते, आणि प्रत्येक अंगाच्या सांध्याचा झाडा घेते.

आपली मूळ जागा न सोडतां नखांतील यत्न्य काढते, व
त्वचेला धुऊन हाडांच्या व शिरांच्या सांपब्यांस चिकटविते.

हाडांच्या नब्यांतील रस निपटून घेते, शिरांचे गाभे ओरपून टाकते.
त्या वेळीं घाहेरच्या केसांच्या बीजाची घाढ होण्याची शक्ती जळून जाते.

मग तहानेने पीडित अशी ती सप्तधातूरूपी सागरांत आपली पूर्ण तहान
भागविते आणि यावरोवर जिकडे तिकडे शरीर खडखडीत कोरडें करून टाकते.

नाकपुड्यांतून घाहेर जो घारा अंगुले प्राणघायू
घाततो, त्या प्राणघायूस गच्च धरून आंत ओडते.

तेथ अध घरैते आकुंचे । ऊर्ध्व तल्हैते खांचे ।
तेआ खेवांमाझि चक्रांचे । पदर उरे ॥ २३७ ॥

एळविं तेक्षां चि दोन्हीं मीळती । परि कुंडलीणी नावेके दुचिती ।
जे तेयांते ह्याणे पक्षांतीं । तुद्दीं काइसीं ॥ २३८ ॥

आंडकै पार्थिव धातु आघवी । आरोगितां काहीं नुरवी ।
आणि आपाते तंव ठेवी । पूसूनियां ॥ २३९ ॥

ऐसीं दोन्हीं भूते खाये । तेक्षलि यंपूर्ण धाये ।
मग सौम्य होउनि राहे । सुषुम्नेपासीं ॥ २४० ॥

तेथ त्रृप्तिचेनि संतोषे । गरळ जे घमी मुखे ।
तेणे तियेचेनि विषे । प्राणु जिये ॥ २४१ ॥

तो आगी आंतौनि निगे । परि सबाह्य निवऱ्युं चि लागे ।
तेथ कस्य बांधति आंगे । सांडिला पुडुतीं ॥ २४२ ॥

मार्ग मोडथि नाडींचे । नवविध वायुचे ।
जाये ह्याणौनि शरीरिचे । धर्म नाहीं ॥ २४३ ॥

इडा पिंगला एकवटाथि । गांठी तोन्हीं सूटति ।
साही पदर फूटाथि । चक्रांचे हे ॥ २४४ ॥

मग शशि आणि भानु । ऐसा कल्पी जो अनुमानु ।
तो वातिवरि मनु । गिवसितां न दिये ॥ २४५ ॥

बुद्धिची पुलिक विरे । परिमळु घाणीं उरे ।
तो ही सकतीसवे संचरे । मध्यमेमाझि ॥ २४६ ॥

तंव वरिलीकडौनि ढालें । चंद्रामृताचे तलें ।
कानकवडौनि मिळे । शकतिमुखीं ॥ २४७ ॥

त्या घेळेस प्राण व अपान हे दोन वायू आकुंचित होतात, त्या प्राण व अपानांच्या भेटीमध्ये षट्चक्राचे नुसते पदर तेवढे उरतात.
नाहीं तर हे दोन्ही वायू तेक्षांच एकवटते. पण कुंडलिनी तेक्षा क्षणभर व्यग्र होती, मग कुंडलिनी क्षुब्ध होऊन त्यांना जणू म्हणते, तुमचे येथे काय काम आहे ?
अर्जुना ऐक, ती पृथ्वीतत्त्वाचे जेवढे अंश असतात तेवढे भक्षण करते काही शिल्क ठेवित नाही. आणि जलाच्या अंशांचे तर नांवही राहूं देत नाहीं.
अशीं शरीरांतील पृथ्वी व आप हीं दोन भूते खाऊन टाकल्यावर, तिचे समाधान होते. आणि मग ती शांत होऊन सुषुम्नेजवळ राहते.
तेथें समाधानाच्या संतोषानें ती गरळ ओकते, त्या गरळरूपी अमृताच्या योगानें प्राण रक्षण होतांत.
तो गरळरूप अग्नी घाहेर निघून सर्व अंगांतील दाह शमघितो; त्या घेळेस सर्व गात्रांची गेलेली शक्ती पुन्हा येऊं लागते.
परंतु नाड्यांचे वाहणे खुटल्यामुळे आणि शरीरांतील वायुचे नऊ व्यापार बंद होतात, म्हणून शरीराचे धर्म राहत नाहीत.
इडा व पिंगला ह्या एक होतात, आणि तिन्हीं गांठी सुटूनशरीरांतील साही चक्रांचे पदर फाटून जातात.
आनुमानिक कल्पनेने ठरवलेले डाव्या व उजव्या नाकपुडीतून वाहणारे चंद्रसूर्यरूपी वायु, इतके मंद होतात की नाकास्यमोर सूत धरले तरी ते हालत नाही. बुद्धिची जाणीघ बंद पडते घाणेंद्रियांत जो गंध उरलेला असतो, तोही कुंडलिनीबरोबर सुषुम्नानाडींत प्रविष्ट होतो.
त्यावेळीं, भ्रकुटीचक्रामध्ये जें चंद्रामृताचे तलें आहे, ते कल्थये होऊन तें चंद्रामृत कुंडलिनीच्या मुखांत पडतें.

तेणे नातके रसु भरे । तो सर्वांगामाझि धरे ।
जेथिचा तेथ मुरे । प्राणपवने ॥ २४८ ॥

तातलिये मूसे । मेण निगौनि जाये जैसे ।
मग कोंदली ठाये रसे । ३०५लेनि ॥ २४९ ॥

तैसी पिंडाचेनि आकारे । ते कळा चि का अवतरे ।
घरि त्वचेचेनि पदरे । पांगुतलीसे ॥ २५० ॥

जैसी आभालाची बूथि । करूनि राहे गभरित ।
मग फीटलेयां दीपित । धरू नैए ॥ २५१ ॥

तैसा आहाचुवरि कोरडा । त्वचेचा असे पातवडा ।
तो झडौनि जाये कोंडा । जैसा होये ॥ २५२ ॥

मग काशिमराचे स्वयंभ । कां रत्नबीजा निगाले कोंभ ।
अवेकांतिची भांभ । तैसी दीसे ॥ २५३ ॥

ना तरि संध्यारागिचे रंग । काढूनि वळिले ते आंग ।
किं अंतर्ज्योतिचे लिंग । निर्वाळिले ॥ २५४ ॥

कुंकुआचे भरिंघ । सिंदू रस्याचे ३०५तिंघ ।
मज पाहांतां सावेव । शांती चि ते ॥ २५५ ॥

ते आनंदचित्रिचे लेप । ना तरि महासुखाचे रूप ।
किं संतोषतरूचे रोप । थावले जैसे ॥ २५६ ॥

तो कनकचंपकाचा कळा । किं अमृताचा पूतळा ।
नाना सांसिनला मळा । कोवळिकेचा ॥ २५७ ॥

हों काज शारदियेचेनि ३०६ले । चंद्रविंघ पालैले ।
कां तेज चि मूर्त वैठले । आसनावरि ॥ २५८ ॥

मग या कुंडलिनी नर्धीत जो अमृतरस भरतो, सर्वांगीं
संचार करतो, व प्राणवायु जागच्याजागी मुरुन जातो.

जशी मेणाने युक्त मूस आत उष्ण धातूचा रस घातल्यावर, मुशींतील मेण
निघून जाऊन मग ती मूस जशी नुसत्या ओतलेल्या रसानेच भरून राहते,
त्याप्रमाणे या पिंडरूप शरीराचे आकाराने अमृतकलाच
जणूं अवतरते मात्र तिच्या भोवतीं कातडीचे अवगुंठण असतें.

सूर्य अभ्राच्या बुरख्यांत दटून राहिलेला असतो; परंतु तो बुरखा
दूर झाला म्हणजे जसा पुन्हा आपल्या झगझगीत प्रभेने प्रकट होतो,
त्या प्रमाणे घरघर असणारा त्वचेचा जो उगाच
पापूद्वा असतो, तो कोंडयाप्रमाणे निघून जातो.

मग शुद्ध स्फटिकाचे निर्दोष स्वरूप जसे असावे, अथवा रत्नरूप बीजास
निघालेले अंकुरच कीं काय, अशी अवयवांच्या कांतीची शोभा दिसते.

नाहींतर संध्याकाळच्या आकाशाच्या रंगाची लाली काढून ते अंग
बनविले असावे अथवा आत्मचैतन्याच्या तेजाचे लिंग केले असावे,
केशराचे पूर्ण भरलेले किंवा अमृताचे ओतलेले,
अथवा ती मूर्तिमंत शांतीच असावी असे मला वाटते.

हें शरीर म्हणजे जणूं काय आनंदचित्रांतील रंगाचे काम, ब्रह्म सुख हे खरे अमूर्त,
पण या शरीराने ते मूर्तिमंत झाले आहे. किंवा संतोषघृक्षाचे लावलेले रोप होय.

तो सोनचाफ्यांचा कळा किंवा अमृताचा पुतळा,
अथवा कोमळपणाच्या भरास आलेला मळा होय.

शरदऋतूच्या निरभ्र आकाशात चंद्रविंघ जसे सतेज दिसते अथवा
हें मूर्तिमंत तेजच आसनावर बसले आहे कीं काय, अशी कल्पना होते.

तैसें शरीर होये । जेव्हालि कुंडलिणी चांद पिए ।
मग देहाकृती घिहे । कृदांतु गा ॥ २५९ ॥

बृद्धप्प तज्ज्ञी बाहुडे । तारुण्याची गांठि विघडे ।
लोपली उघडे । बाळदशा ॥ २६० ॥

वयसा तरि येतुलीवेज्जीं । जें बाळाचा बाल्यार्थु करि ।
धैर्याची थोरी । निरूपम ॥ २६१ ॥

कनकदुमाचां पालवीं । रत्नकलिकांची नवी ।
यानी तैसी बरवी । नाखें निगति ॥ २६२ ॥

दांत ही आन होंती । परि अपाडे यानेजांती ।
जैसी दोंबाही बैये पांती । हीरेयांची ॥ २६३ ॥

माणिकुल्यांचिया कणियां । सावियां चि अणुमाणियां ।
तैसिया सर्वांगीं उधवति आणियां । रोमेचिया ॥ २६४ ॥

करचरणतळे । जैसीं कां रातोत्पळे ।
पखाळी होथिं डोळे । काइ सांघों ॥ २६५ ॥

निंदाराचेनि कोंधाटे । मोतियें नावरति संपुटें ।
मग सिवणि जैसी उतटे । शुक्किपल्हवांची ॥ २६६ ॥

तैसी पातेचिये कवलिये न समाए । दीठि जाकळूनि निंगों पाण ।
आधिली चि परि होये । गगनखलिये ॥ २६७ ॥

आइके देह हाये सोनेयाचे । परि लाघव ये वायुचे ।
जें आपा आणि पृथिव्ये । अंश नाहीं ॥ २६८ ॥

मग समुद्रा पैलडी देखे । स्वर्गिंचा आलोचु अइके ।
मनोगत ओळखे । मुंगिंयेचे ॥ २६९ ॥

ज्या वेळीं कुंडलिणी चंद्रामृत पिते त्या वेळी शरीर
असें होतें. त्या देहाच्या आकृतीला यमही भितो.

म्हातारपण म्हणावे तर ते येता येता मागे फिरते, तारुण्याची ज्यानीही
मावळते, आणि बाल्य कुठेतरी लोपले होते ते व्यक्तावस्थेस येते.

वयाच्या दृष्टीने योग्याचे शरीर बालस्थरूप असलें तरी जेवढीं कृत्ये बलवान
पुरुष करू शकतो, तेवढी हा करतो. याच्या धैर्याची थोरवी निरुपमच.

सुवर्णवृक्षाच्या पानावर रत्नाची नित्य नवी कळी
यावी, तशी त्याला नवीन तेजस्वी नखे निघतात

नवीन दात येतात, ते फारच बारीक असतात. व ते असे दिसतात
कीं, जणू काय दोन्ही बाजूला हिण्यांच्या पंक्ती बसविल्या आहेत.

अंगावर रोमांच असे उगवतात की माणकाचे अणूएवढाले कणच
त्या प्रमाणे सहजच सर्व अंगावर केसाचीं अग्रे घर येतात.

हातापायाचे तळ्ये तर तांबड्या कमळांप्रमाणे असतात, आणि
डोळे तर पाणकब्यांसारखे असतात त्यांचे वर्णन काय करू ?

परिपूर्ण दशेला येऊन गच्च भरल्यामुळे मोती शिंपल्यांच्या पुढांत
समावत नाहीत, आणि मग त्यांच्या दोन पाकब्यांचीं डोळे उकलतात,

त्या प्रमाणे दृष्टि पापण्यांच्या पात्यांत न मावतां ती व्यापक होऊन आवेशाने
बाहेर निघूं पाहते. त्या स्थितींतही सर्व गगनाला गवसणी घालूं शकते.

अर्जुना ! ऐक. देहाची सुवर्णासारखी कांती होते. पण देह वायूप्रमाणे हलका
असतो. कारण त्यांत पृथ्वीचा जडांश व जलाचा द्रवांश मुळींच नसतो.

मग त्यास यागरा पलीकडचे दिसतें. स्वगीर्चे नादही
ऐकूं येतात, व मुंगीचे मनोगत देखील तो ओळखतो.

पवनाचां वारिकां वळघे । चाले तरि उदकीं पाढूँ न लगे ।
एणे बहु काइ प्रसंगे । होति सिद्धि ॥ २७० ॥

आइकैं प्राणाचा हातु धरुनि । गगनाची पाउटी करुनि ।
मध्यमेमाझिचेनि दादरेहुनि । हृदया आली ॥ २७१ ॥

जे कुंडलिणी जगदंबा । जे चैत्यन्यचक्रवर्त्तीची शोभा ।
जिया विश्वबीजाचेया कोंभा । साउली केली ॥ २७२ ॥

जे शून्यलिंगाची पिंडी । जे परमात्माशिवाची करंडी ।
जे प्राणाची उघडी । जन्मभूमी ॥ २७३ ॥

हें अस्यो ते कुंडली । हृदयाआंतु आलि ।
तंव अनाहताचां बोलीं । चावळे ते ॥ २७४ ॥

शक्तिचेया आंगा लागले । बुद्धिचे चैतन्य होतें जाले ।
तेणे तें आडिकिले । आलुमाळु ॥ २७५ ॥

घोषांचा कुंडी । नादचिंत्रांची रूपडीं ।
प्रणवाचिया मोडी । रेखिली जैसी ॥ २७६ ॥

हें चि कल्पवे तरि जाणिजे । परि आतां कल्पितें कैचे आणिजे ।
तहें नेणों काइ घाजे । तिये ठांडे ॥ २७७ ॥

विसरौनि गेलों अर्जुना । जंव नाशु नाहीं पवना ।
तंव घाचा आथि गगना । ह्याणौनि बोले ॥ २७८ ॥

तेया अनाहताचेनि मेघे । मग आकाश दुमुदुमूं लागे ।
तंव ब्रह्मस्थानिचे वेगे । फीटे साहाजे ॥ २७९ ॥

आइकैं कमळगर्भाकारे । जें महदकाश दूसरे ।
जेथ चैतन्य अथुधुरे । करुनि असिजे ॥ २८० ॥

तो पवनाच्या घाहनाघर आरूढ होतो पाण्याघर चालतांना पाण्याला
पाय लागत नाहींत, अशाप्रमाणे अनेक सिद्धी योग्याला प्राप्त होतात.
अर्जुना, ऐक. प्राणघायूचा हात धरून, आकाशाची पायरी
करून सुषुम्नेच्या जिन्याने, ती कुंडलिनी हृदयाचे ठिकाणी येते.
ती कुंडलिनी जगदंबा म्हणजे जगाची माता आहे. ब्रह्मरूपी सार्वभौमाची
शोभा आहे जिने जगदूपी बिजाच्या अंकुराघर सावली केली,
जी निराकार परमात्म्याचे चिन्ह दाखविणारी पिंडी, जी परब्रह्मरूपी
शिवाची संघटी व जी प्राणाची उघडउघड जन्मभूमि आहे.
अस्यो, अशा प्रकारची ही कुंडलिनी शक्ती हृदयकोशात
प्रविष्ट झाली की, अखंड ३०काराचा ध्वनि होऊं लागतो.
त्या कुंडलिनीच्या जगळ बुद्धी असत्यामुळे तिला
हे 'अनाहत' नाद थोडे ऐकूं येऊं लागतात.
तेथे नादाचे कुंडच पण त्यांत दहा प्रकारचे नाद असतात आणि मग घोषाच्या
कुंडींतच ओंकाराच्या धाटणीघर रेखलेल्या नादचिंत्रांच्या आकृति उमटूं लागतात.
या गोष्टी कल्पनेनेच जाणतां येतात, किंवा कल्पकाला तरी
हें कसें कल्पणार ? तरी कसा घोष होतो हें सांगतां येत नाही.
पण अर्जुना, एक सांगायचेच राहिले. तें हें की, जोपर्यंत प्राणघायुचा लय होत
नाही तोपर्यंत हृदयाकाशाला घाचा असते आणि म्हणूनच शब्द उत्पन्न होतात.
त्या अखंड ३०काराच्या मेघांसारख्या ध्वनींहें हृदयाकाश
दुमदुमूं लागते, तेच्छा ब्रह्मस्थानाचे द्वार आपोआप उघडते.
अर्जुना, ऐक. कमळाच्या गर्भाच्या आकाराप्रमाणे जें मूर्ध्निआकाश
आहे, तें दुसरे महाकाशाच ! तेथे चैतन्य अर्धाशाने भोजन करून असते

तेया हृदयाचा परिवर्णि । कुंडलिया परमेश्वरी ।
तेजाची सिधौरी । विनियोगिली ॥ २८१ ॥

बुद्धिचेनि शाके । हातबोने नीके ।
द्वैत जेथ नेदखे । तेथ केले ॥ २८२ ॥

ऐसी निजकांति हारंविली । मग प्राणाची केवळ जाली ।
तेकळी कैसी गमली । द्व्याणाची पां ॥ २८३ ॥

हो कां जे पवनाची पूतली । पांगुतली होंती सोनेसली ।
तियें काढूनियां घेगली । ठेविली तिआ ॥ २८४ ॥

ना तरि घारेआचेनि आंगे झगटली । दीपाची दीठि निमुटली ।
कां लखुलखूनि हारतली । विजु गगर्नी ॥ २८५ ॥

तैसी हृदयकमळयेहीं । दिसे सोनेयांची जैसी सरी ।
ना तरि प्रकाशजल्याची झरी । वाहांति आली ॥ २८६ ॥

मग तिये हृदयभूमी पोकळे । जिराली कां येके वेळे ।
ऐसे शक्तीचे रूप मावळे । शक्तीमाझि ॥ २८७ ॥

तेक्षां तस्मी शक्ती चि मग द्व्याणिजे । एळविं तो प्राणु केवळु जाणिजे ।
आतां नादविंदु नेणिजे । कळाज्योति ॥ २८८ ॥

मनाचा हान मारु । कां पवनाचा धरु ।
ध्यानाचा आदरु । नानापर्णी ॥ २८९ ॥

हे कल्पना घे सांडी । तें नाहिं इये परिवडी ।
हे महाभूतांची फुडी । आटणी देखा ॥ २९० ॥

पिंडे पिंडाचा ग्रासु । तो हा नाथसंकेतिचा डंसु ।
परि दाउनु गेला उद्देशु । महाविष्णु ॥ २९१ ॥

त्या महदाकाशाच्या घरांत कुंडलिनी देवता शिरतांच,
आपल्या तेजाची शिदोरी चैतन्याला अर्पण करते.

बुद्धिच्या शाकेसह शिदोरीचा उत्तम नैवेद्य झाला
म्हणजे द्वैताचें नांवही उरत नाहीं असें होतें.

या प्रमाणे आपलें तेज अर्पण केल्याघर ती कुंडलिनी केवळ
प्राणवायुरूप होते. तेक्षां ती कशी भासते म्हणून म्हणाल तर,

जशी एखादी वाच्याची पुतली असावी व तिने पीतांबर
नेसलेला असावा आणि मग ते साडून अघस्त्र राहिली तर,

अथवा वाच्याची झुलुक लागून दिव्याची ज्योत नाहीशी
व्हावी, किंवा गगर्नीची वीज क्षण तल्पून गगर्नीच हरपावी !

त्याप्रमाणे हृदयकमलाघर ती सोन्याच्या सरी सारखी दिसते अथवा
प्रकाशरूप जलाचा झरा जसा कांहीं वाहत आला आहे, तशी ती दिसते.

ती कुंडलिनी हृदयप्रांताच्या पोकळींत एकाकीं जिरून
जाते, त्या प्रमाणे शक्तीचे रूप शक्तीमध्येंच मावळते.

अशी स्थिरींत तिला शक्तीच म्हणावें, पण खरे पाहतां तो प्राणवायूच
आहे, मात्र तिच्यातील नाद, कांती व तेज, हीं दिसून येत नाहींत.

मनाचा निग्रह करणे किंवा प्राणवायूचा निरोध
करणे किंवा ध्यानाला आदर करणे, हेही उरत नाहीं.

ही कल्पना स्वीकार, तिचा त्याग कर, हे प्रकार तेथें नाहींत.
ही स्थिति म्हणजे पंचमहाभूतांची स्पष्ट आटणी किंवा लय होय.

पिंडाने पिंडाचा विलय कसा करावा हा योगशस्त्रचे नाथ जे शंकर, यांनी केलेल्या
सिद्धांताचा अभिप्राय होय. अर्थात विष्णू यानी नुसती दिशा दाखविली आहे.

तेया धनिताचें केणे सोडूनि । यथार्थाची घडी झाडूनि ।
उपलविली मियां जाणौनि । ग्राहिक श्रोते ॥ २९२ ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ २५ ॥

याप्रमाणे सदैव योगतत्पर असणारा, मन ताब्यात ठेवणारा योगी
माझ्या ठिकाणीं असलेली मोक्षस्वरूपी परम शांती प्राप्त करतो.

आइकां शक्तिचें तेज लोपे । नेथ देहिचे रूप हारपे ।
मग तें डोळेयां चि माझे लपे । जगाचेयां ॥ २९३ ॥

यऽहं आदिला चि ऐसें । सावयव तरि असे ।
परि वायुचें जैसें । वळिलै आहे ॥ २९४ ॥

ना तरि कदळिचा गाभा । बूथि सांडूनु उभा ।
कां अवेवु चि नभा । निवडला तो ॥ २९५ ॥

तैसें होये शरीर । तैं तैं ह्याणिजे खेचर ।
हें पद होतां चमत्कार । पिंडु जर्नी ॥ २९६ ॥

देखै याधकु निगौनि जाये । मागां पाउलाची ३५लि राहे ।
नेथ ठांडि चि होए । आणिमादिक ॥ २९७ ॥

परि तेणे काइ आपणपेया । अवधारीं ऐसा धनंजया ।
लोपु आथि भूतक्रया । देहिचा देहिं ॥ २९८ ॥

पृथ्यीते आप विरवी । आपाते तेज जिरवी ।
तेजाते पवनु हारवी । हृदयामाझि ॥ २९९ ॥

पाठिं येकला आपण उरे । परि शरीराचेनि अनुकारे ।
मग तो ही निगे आंतरे । गगना मिळो ॥ ३०० ॥

म्हणून येथे चांगले गिझाईक श्रवणात्ता बसले आहे, हें जाणून, त्या गूढ संकेताची बंधने सोडून, आणि यथार्थाची घडी मोकळी करीत मी संपूर्ण उकलून दाखविली.

युंजन्, ऐचम्, सदा, आत्मानम्, योगी, नियतमानसः,
शांतिम्, निर्वाणपरमाम्, मत्संस्थाम्, अधिगच्छति

अर्जुना ! एक, जेव्हा शक्तीचे तेज नाहीये होतें, तेक्का देहाचे रूपही लोपतें, मग तो योगी इतके सूक्ष्म रूप धारण करितो कीं, जगाच्या डोळ्यामध्ये लोपूं शकतो.

चास्तविक तो देह पूर्वप्रमाणेंच सावयव असतो, पण त्याचे शरीर वायुने जसे घडविलेले असावे तसे असते.

किंवा वरचीं सोंपटे गळून जसा केळीचा गाभा उभा असावा,
किंवा आकाशालाच अवयव उत्पन्न व्हावेत असा तो दिसतो.

याप्रमाणे योग्याचे शरीर झाले असता, त्यालाच आकाशांत संचार करणारा खेचर म्हणतात; देहधारी लोकांत असें रूप होणे म्हणजे मोठा चमत्कार आहे.

अर्जुना, असें योगसाधन करणारा पुरुष जेव्हा चालतो, तेक्का त्याच्या पावला गणिक अणिमादि अष्ट सिद्धि हात जोडून उभ्या असतात.

पण या सिद्धिचे आपल्याला काय करावयाचे ? अर्जुना, एक. त्याप्रमाणे देहांतील पृथ्यी, आप, तेज, या तीन भूतांचा देहातच ल्य होतो.

जलतत्त्व पृथ्यीला विरविते. उदकाला अग्नी जिरवितो,
हृदयांतील पवन तेजाला विरघळून टाकतो.

नंतर नुसता प्राण वायु राहतो; पण तो शरीराच्या आकारानें असतो पण तोही कांहीं घेळानें निघून ब्रह्मरंघ आकाशांत जाऊन मिळतो.

तेकळि कुंडलिणी हे भाक जाये । मग मारुती ऐसे नांव लाहे ।
परि शक्तिपण तें आहें । जंघ मिळैल शिविं ॥ ३०१ ॥

मग जलंधर सांडी । ककारांत फोडी ।
गगनाचिये पाडी । पैठी होए ॥ ३०२ ॥

तैथ ३०काराचिये पाठीं । पाये देत उठाउठी ।
पश्यंतियेंची पाउटी । मागां घाली ॥ ३०३ ॥

पुढां तन्मात्रार्द्धवेळीं । आकाशाचां आंतरीं ।
भरति गमे सागरीं । सरिता जैसी ॥ ३०४ ॥

मग ब्रह्मरंघी थिरावौनि । अहंभावाचिया बाह्या पसरुनि ।
परमात्मलिंगा धावौनि । आंगा घडे ॥ ३०५ ॥

तंव महाभूतांची जवनीक फीटे । मग दोहोंसीं ही होय झटे ।
तेथ गगनास्कट आटे । सरसिं तिए ॥ ३०६ ॥

पै मेघाचेनि मुखे निवडला । समुद्र कां ३०यिं पर्डिला ।
तो माघौता जैसा आला । आपणपेया ॥ ३०७ ॥

पिंडाचेनि मीयें । पदीं पद प्रवेशे ।
तें येकत्य होये तैसें । पांडुकुमरा ॥ ३०८ ॥

आतां दुजें हान होतें । किं एक चि हें आइतें ।
ऐसिये विवंचनेपुरते । उरे चि ना ॥ ३०९ ॥

गगनीं गगन ल्या जाये । ऐसें जें कांहीं आहे ।
तें अनुभवें जो हाये । तो होउनि ठाके ॥ ३१० ॥

ह्याणौनि तेथ चि मातु । न चडे चि बोलाचा हातु ।
जेणे संवादाचेआ गांवांआंतु । पैठी कीजे ॥ ३११ ॥

तेळां कुंडलिणी हें नांव जाऊन, तिला 'मारुत' असें नाव येतें. पण जोपर्यंत तिचें शिवाशीं ऐक्य होत नाहीं, तोपर्यंत तिला 'शक्ती' म्हणूनच अस्तित्व असते.

मग ती प्राणवायुरूपशक्ती जालंधर बंधाचे उलंघन करून व काकीमुखी जी सुषुम्ना नाडी, तिचें तोंड फोडून, मूर्ध्याकाशरूपी पहाडावर जाऊन राहते.

ती ३०काराचे पाठीवर पाय देऊन
पश्यंती वाणीची पायरी मागें टाकते.

पुढे ३०करांतील अर्धवर्तुलाकार मात्रा मागे टाकून, ज्याप्रमाणे
नदी सागराला मिळते, तशी ती अर्धमात्रेपर्यंत ब्रह्मरंघात घुसते.

मग ब्रह्मरंघाच्या ठिकाणी स्थिर होऊन, 'ते ब्रह्म मी' या भावनेच्या
बाहुंनी परमात्म्याचे जे देहस्थित सूक्ष्म आत्मरूप, त्याच्याशी ऐक्य पावते.

त्या घेलेस पंचमहाभूतांचा पडदा नाहींसा होऊन शिव आणि शक्ती यांचे
दृढ ऐक्य होते; त्या ठिकाणीं ती आकाशांसह ब्रह्मानंदात मिळून जाते.

समुद्राचे पाणी मेघांच्या द्वारा वर जाऊन नंतर जमिनीवर वर्षाव होऊन
नदीनाल्यांत पडते, पण शेवटीं समुद्राच्या पाण्यालाच पोंचून मूळरूप पावते.

हे अर्जुना, त्याचप्रमाणे देहाच्या साह्याने ब्रह्मपदीं जीवात्मा
प्रवेश करतो. अशा प्रकारे तें जीवशिवाचें ऐक्य होते.

आतां द्वैत होते, कीं हें स्थरूप स्थतःसिद्ध एकच
होते असा विचार करण्यापुरते कांही उरत नाही.

चिदाकाशांत मूर्ध्याकाश ल्यास जाते, अशी जी कांही वस्तूस्थिती आहे
ती अनुभवाने प्राप्त करून घेतो व तो त्या स्थितीरूप होऊन राहतो.

म्हणून त्या स्थितीचें वर्णन शब्दांनीं सांगतां येत नाही आणि
शब्दांच्या आधारावरच संघादरूपी गावात अनुभव नांदू शकतो,

अर्जुना यङ्गविं तकै । एआ अभिप्रायाचा जे गर्भु धरी ।
ते पाय पां वैखरी । दूरि ठेली ॥ ३१२ ॥

भूलतां मागिलीकडे । तेथ मकाराचें चि आंग नडे ।
सडेआ प्राणा सांकडे । गगना एंतां ॥ ३१३ ॥

पाठीं तेथ चि तो भांसळला । तंच शब्दाचा दिञ्ह॑ मावळला ।
मग तेया ही घरि आटु भविनला । आकाशाचा ॥ ३१४ ॥

आतां महाशून्याचां डोहीं । गगनासी चि थाउं नाहीं ।
तेथ तागा लागैल काइ । बोलाचा एआ ॥ ३१५ ॥

क्षणौनि आखुरांमाझि सांपडे । कां कानवरि जोडे ।
हें तैयें न्हवे फुडे । त्रिशुद्धी गा ॥ ३१६ ॥

जैं कहीं दैवे । अनुभविले फाकवे ।
तैं आपण चि हें ठाकावे । होउनिआं ॥ ३१७ ॥

पुढुतीं जाणणे तें नाहीं चि । क्षणौनि असो केती हें चि ।
घोलावें आतां घायां चि । धनुर्दरा ॥ ३१८ ॥

ऐसे शब्दजात माघोतें फिरे । तेथ संकल्पाचें आयुष्य पुरे ।
चारा ही जेथ न सिरे । विचाराचा ॥ ३१९ ॥

जें उन्मनियेचें लावण्य । जें तुरियेचें तारुण्य ।
अनादि जें अगण्य । परमतत्व ॥ ३२० ॥

जें आकाराचा प्रांतु । जें मोक्षाचा एकांतु ।
जेथ आदि आणि अंतु । विरौनि गेलीं ॥ ३२१ ॥

जें विश्वाचें येया मूळ । जें योगद्वामाचें फल ।
जें आनंदाचें केवळ । चैतन्य गा ॥ ३२२ ॥

अर्जुना ! कोणताही अनुभव बोलून दाखविण्याचा अभिमान धारण करणारी जी वैखरी वाचा ती या ब्रह्मस्थितीपासून फार दूर राहिली. भिंवयांच्या आंतत्या बाजूस मकाराचा देखील प्रवेश होत नाहीं; इतकेंच नव्हे, तर एकट्या प्राणवायूला गगनास येण्याला संकट पडते, पण तो प्राणवायू ब्रह्मरंधातील गगनांत मिसळून एकचटला कीं, शब्दाला वर्णन करण्याला कांहींच न राहिल्यामुळे शब्दाचें सामर्थ्य मावळते,. त्यानंतर आकाशाचीही आटणी होते. आतां परब्रह्मरूपी डोहांत जेथें आकाशाचाच थांग लागत नाहीं; अशा महाशून्यस्थितींत शब्दाची मात्रा कसची चालणार ? म्हणून बोलाच्या कक्षेत सापडेल, किंवा श्रवणेंद्रियाला ज्याचें आकलन होईल, अशा प्रकारचे हे प्रकरण अप्पट नाहीं, ही गोष्ट त्रिवार सत्य आहे. जेव्हां कधीं तरी दैवयोगानें ते अनुभवाला प्राप्त हाईल, तेव्हां अनुभव घेणारा वेगळा न उरता तो ब्रह्मच होऊन जातो. यापुढे ब्रेय कांहींच राहत नाहीं. मग, वीरश्रेष्ठा अर्जुना, याच्याबदल कितीही बोललें तरी तें व्यर्थ होय. अशा रोतीने जेथून शब्द माघारे फिरतात, जेथें संकल्प नाहींसा होतो व विचाराच्या वाच्याची झुळूकही याला अपर्ण करूं शकत नाहीं. तें ब्रह्मस्वरूप कसें आहे, जें उन्मनी अवस्थेचें सौंदर्य, व चौथ्या ज्ञानरूप अवस्थतेचें तारुण्य आणि ज्याला आदि नाहीं व जें मापतां येत नाहीं, त्या मुलापासूनच विश्व उत्पन्न होते. योगरूपी वृक्षाचे ते परमोच्य फल आहे ज्या ठिकाणीं आरंभ आणि शेवट हीं नाहींशीं झालीं आहेत; जेथें आकाराची मर्यादा, तें म्हणजे मोक्षाची केवळ स्थिति असून ज्या ठिकाणीं आदि आणि अंत लय पावते.

जें महाभूतांचे बीज । जें महातेजाचें तेज ।
पार्था जें निज । स्वरूप माझें ॥ ३२३ ॥

हे चतुर्भुज कोंभैली । जेयाची शोभा चि रूपा आली ।
देखौनि नास्तिकीं नोंकिलीं । भक्तघृदं ॥ ३२४ ॥

तें अनिर्वाच्य महासुख । पैं आपण चि जाले पुरुष ।
जेहांचे कां निर्षक्ष । प्राप्तिचेहीं ॥ ३२५ ॥

आक्षिं साधन जें हे साधितलें । तें चि शरीरीं जेहीं केलें ।
ते अमचेन चि पाडें आले । निर्वाळिया ॥ ३२६ ॥

परब्रह्माचेन रसें । देहाकृतिचिये मूसे ।
अँतिं जाले तैसे । दीर्घथि आंगें ॥ ३२७ ॥

ना तरि प्रतीति हान आंतरि फांके । तरि विश्व चि हे आघवें झांके ।
तंव अर्जुनु म्हणे नीके । साच जी हें ॥ ३२८ ॥

कां जे आपण आतां देऊँ । हा बोलिजे जो उपाऊँ ।
तो प्रप्तिचा चि ठाऊँ । द्याणौनि घडे ॥ ३२९ ॥

इये अभ्यायीं दृढ जे होंथि । ते भरवसेनि ब्रह्मत्वा एंथि ।
हे सांघितियां चि रीती । कळले मज ॥ ३३० ॥

देवा गोठि चि हे आइकतां । बोधु उपजत असे चित्ता ।
मां अनुभवें तल्लीनता । नक्कल केवि ॥ ३३१ ॥

द्याणौनि एथ काहीं । अनारिसें नाहीं ।
परि नांभरि चित देई । बोला एका ॥ ३३२ ॥

आतां कृष्णा सांघितला योगु । तो मना तरि आला चांगु ।
परि न सके करूं पांगु । योग्यतेचा ॥ ३३३ ॥

जें पंचमहाभूतांचे बीज आहे, जें सूर्यनारांयणाचें तेजस्वर्ख्य,
आहे, अर्जुना, जें माझे आत्मस्वरूप म्हणून जाणाचें,
जेव्हा नास्तिक माझ्या प्रेमळ भक्तांना अत्यंत पीडा देतात. तेव्हां
सगुण होऊन हा चतुर्भुज आकाराचा स्वीकार करावा लागला,
असे हे महासुख अवर्णनीयच; परंतु याची प्राप्ती होईपर्यंत ज्या पुरुषांचे प्रयत्न
अव्याहत चालले, व ज्यांच्या अभ्यासाचा शेवट त्या सुखाच्या प्राप्तींतच झाला.
आम्ही हें जें अष्टांगयोगाचें साधन सांगितलें ते स्वतः शरीरानें जे
करतात, ते योगाभ्यासानें शुद्ध झाल्यावर आमच्याच योग्यतेचे होतात.
देहाकृतीचे मुंशीमध्ये निरुपाधिक परब्रह्माचा रस ओतून त्यांचे
शरीर घडलेलें आहे असे त्यांच्या शरीरकांतीवरून दियतें.
जर हा अनुभव उरीं प्रवेशेल, तर मग हे विश्व नव्हे, तर प्रत्यक्ष परब्रह्मच
आहे, असे होतें. तेव्हां अर्जुन म्हणाला, देवा आपण बोललां, ते सत्य आहे.
तुम्ही जो उपाय सांगितला तो ब्रह्मप्राप्तीचें ठिकाण
आहे, त्यांनें परब्रह्माची प्राप्ती स्पष्टपणे होते.
जे हा योगाभ्यास दृढनिश्चयानें करतात, ते खात्रीनें ब्रह्मत्वास
प्राप्त होतात, हें आपल्या वर्णनावरून मला कळलें आहे,
देवा ! या मार्गाचें निरूपण ऐकूनच जर जीव ब्रह्मस्वरूप आहे असे ज्ञान
होतें, मग याचा ज्याला अनुभव आला असतां तदूपता कां होणार नाही.
म्हणून तुझ्या सांगण्यांत काहीं अन्यथा नाहीं; परंतु
क्षणभर मी जी विनंति करतों, तिकडे लक्ष द्यावे.
आतां देवा ! तुम्ही जो योग सांगितला तो माझ्या मनाला नीट
पटला आहे; पण यासाठीची पात्रता ? ती तर काहीं मजपाशी नाहीं !

साहाजे आंगिक जेतुले आहे । तेतुलिया चि जरि सिंद्धी जाये ।
तरि हा चि मार्गु सुखोपायें । अभ्यासीन ॥ ३३४ ॥

नातरि देऊँ जैसी सांघतील । तैसी आपणां पाये निदिसैल ।
तरि योग्यताविण होइल । तें चि पूर्सों ॥ ३३५ ॥

जीविची ऐसी धारण । ह्याणौनि पूर्सावेया जाले कारण ।
मग ह्याणे तरि आपण । चित्त देइजो ॥ ३३६ ॥

हां हो जी अवधारिले । जें हे साधन तुम्हीं निरूपिले ।
तें आवडतेया ही अभ्यासिले । फावों सके ॥ ३३७ ॥

किं योग्यतेविण नाहीं । ऐसें हान असे काहीं ।
तेथ कृष्ण ह्याणथि तरि काई । धनुर्दर्श ॥ ३३८ ॥

हें काज किर निर्वण । परि अनिक ही काहीं जें साधारण ।
तें अधिकाराचेनि ३०५ डवलेनविण । कायि सिंद्धी जाये ॥ ३३९ ॥

पैं योग्यता जे ह्याणिजे । ते प्राप्ती चि आधीन जाणिजे ।
कां जें योग्यां होनि कीजे । तें आरंभि चि फले ॥ ३४० ॥

तर्हैं तैसी एथ काहीं । याक्षियां चि केणि नाहीं ।
आणि योग्यांची काई । खाणि आहे ॥ ३४१ ॥

नाव एक घिरकु । जाल देहर्थीं जरि नियतु ।
तरि तो चि नक्हे व्यवस्थितु । अधिकारिया ॥ ३४२ ॥

एतुलालिए आणिमाङ्गिवडे । योग्यपण तूते हीं जोडे ।
ऐसें प्रसंगे सांकडे । फेडीले तेयाचे ॥ ३४३ ॥

मग ह्याणे पार्था । हे ते ऐसी व्यवस्था ।
अनियतासि र्हवथा । योग्यता नाहीं ॥ ३४४ ॥

माझ्या अंगात स्वभावतः जितकी योग्यता आहे, तेवढ्याच योग्यतेने जर हा अभ्यास सिंद्धीला जाईल, तर या योगमार्गाचा आनंदाने अभ्यास करीन. किंवा देवा ! आपण जसें सांगितले तसे माझ्याकडून होण्याजोगे नसेल, तर आपल्या दुर्बलपणास साजेल असेंच कांही तरी विचारावें, असें म्हणतों. अशी माझ्या मनांत इच्छा उत्पन्न झाल्यामुळे आपल्याला विचारण्याचे कारण पडले, अर्जुन म्हणता झाला, कीं आपण आतां मजकडे ध्यान घावे. महाराज, आपण हें जें योगसाधन सांगितले तें ऐकले; पण अभ्यास केला असतां, वाटेल त्याला हा योग प्राप्त होतो किंवा हें योग्यतेशिवाय होणारच नाहीं असें आहे कीं काय ? तेव्हा श्रीकृष्ण म्हणाले, अर्जुना, हें तूं काय विचारतोस ? हा योगाभ्यास जर म्हणशील तर खरोखर मोक्ष देणारा आहे पण यावेगले जें सामान्य साधन, तेही अधिकार, पात्रता यांच्याशिवाय सिंद्धीस जाते काय ? आणि योग्यता जी आपण म्हणतो, ती कार्यसिंद्धीवरून ठरत असते, कारण, अधिकारी होऊन आरंभिलेले काम तत्काल फलदूप होतें. पण अशा प्रकारची योग्यतेसंबंधे येथें मुळींच अडचण नाहीं. आणि दुसरें असें पहा कीं; योग्यतेची एखादी खाण आहे कीं काय ? जो थोडासा विरक्त होऊन देहाचीं विहित कर्मे नेमाने करूं लागला, तर तोच पुरुष अधिकारी ठरणार नाहीं का ? एवढे हें साधन केलेय, तर तुलाही ही योग्यता प्राप्त होईल, असें श्रीकृष्णांनी सांगून अर्जुनाच्या मनांतले संकट दूर केले. मग श्रीकृष्ण म्हणाले, पार्था, या योगप्राप्तींची अशी व्यवस्था असायला पाहिजे. जो विहित कर्मे विरक्त होऊन करीत नाहीं, त्याला मात्र ही योग्यता मुळींच येत नाहीं.

जो रसनेंद्रियांचा आंकला । कां निद्रेसि जीवे वीकला ।
तो नाहीं एथ द्वाणितला । अधिकारिया ॥ ३४५ ॥

अथवा आघ्रयाचिये बांधौडी । क्षुधातृषा इये कोंडी ।
आहारातें तोडी । मारूनियां ॥ ३४६ ॥

निद्रेचिया वाटा न घेचे । ऐसा दंडीचेनि अवतरणे नाचे ।
तें शरीर चि नव्हे तेयाचें । मग योगु कवणां ॥ ३४७ ॥

द्वाणौनि अतिशयें विषयसेवा । तैसा बोलु न व्हावा ।
कां सर्वनिरोधु करावा । तें हीं नको ॥ ३४८ ॥

नात्यश्वतस्तु यागोऽस्ति न चैकान्तमनश्वतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥

हे अर्जुना ! हा योग अतिशय खाणाराला साध्य होत नाहीं आणि कांहींच न खाणारालाहीं
साधत नाहीं. अति झोपणारा किंवा अजिवात झोप न घेणारा, त्याला योग प्राप्त होणार नाहीं.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

ज्याचे आहारविहार उक्त अस्यातात, शास्त्रानुसार नियमित देहादिकांचे व्यापार करणारा, आणि
ज्याची निद्रा च जागृती प्रमाणशीर अस्याते, त्याला दुःखनाशक अस्या हा योग साध्य होतो.

आहारु तरि सेविजे । परि युगुतिचेनि मापें मविजे ।
क्रियाजात आरिजे । तिया चि स्थिती ॥ ३४९ ॥

मितलां बोलीं बोलिजे । मवलां पाउलिं चालिजे ।
निद्रे ही मानु दीजे । अवसरे येके ॥ ३५० ॥

जागणे जर्हैं जालैं । तरहैं तें ही होआवे मितले ।
एतुलेनि धातुसाम्य सांचले । अस्यैल सुखें ॥ ३५१ ॥

जो जिभेचा अंकित झाला ज्याचे अनियन्त्रित खाणे, किंवा सर्वथैव झोपेच्या
आधीन झाला, तो योगा विषयीं अधिकारी आहे, असें म्हणतां येत नाहीं.

अथवा, जो हड्डाच्या बंधनानें भूक व
तहान कोंडतो व आणि जेवण कमी करतो,

व जो निद्रेच्या घाटेस जात नाहीं; अंगीं हड्डाचा संचार होऊन जो नाचतो,
त्याचे शरीरच, त्याचे स्वधीन राहत नाही, तर मग योग काय करणार ?
म्हणून विषयांचे अति सेवन करण्याची किंवा सर्वथा
विषय सेवन वर्ज्य केलें पाहिजे, असेहि समजून नये.

न, अति, अश्वतः, तु, योगः, अस्ति, न, च, एकान्तम्, अनश्वतः,
न, च, अति, स्वप्नशीलस्य, जाग्रतः, न, एव, च, अर्जुन

युक्त, आहार, विहारस्य, युक्त, चेष्टस्य, कर्मसु,
युक्त, स्वप्नावबोधस्य, योगः, भवति, दुःखहा

अन्न तर सेवन करावें, परंतु नियमाच्या मापानें मोजलेले
असावें. सर्वच कर्मे अशी उचित व बेताची असावीं.

मोजके शब्द बोलावेत, नियमित पावलांनीं चालावें
झोपही वेळेवर योग्य तितकी घ्यावी, जागरण करू नये.

कधीं जागरण करणे आवश्यक असेल, तर तेंही नियमित असावें;
असें केल्यानें कफ, वात, पित्त इत्यादि धातूंची समता राहील.

ऐसे युगुतिचेनि हाथें । जैं इंद्रियां झँपिजे भातें ।
तैं संतोषासि घाढतें । मनु चि करी ॥ ३५२ ॥

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निष्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

अत्यंत वश केलेले चित्त जेव्हां परमात्म्याचे ठिकाणीच दृढ होऊन राहतें तेव्हां सर्व
कामनां घिषयी इच्छारहित झालेल्या पुरुषाला 'योगयुक्त' असें म्हटले जातें.

बाहिरी युगुतीची मुद्रा पडे । तंव आंतु सुख घाडे ।
येथ साहाज चि योगु घडे । नाभ्यसितां ॥ ३५३ ॥

भाग्याचिये भडये । उद्यमाचेनि मीसें ।
स्मृद्धिजात जैसें । घर रिंगो ये ॥ ३५४ ॥

तैसा युगुतिमंत कवतिके । अभ्यासांचिये मोहेरे ठाके ।
आणि आत्मसिद्धि चि पीके । अनुभौ तेयाचा ॥ ३५५ ॥

द्याणोनि युक्ति हे पांडवा । घडे जेया सदेवां ।
तो अपवर्गिचिया राणिवा । अलंकरेजे ॥ ३५६ ॥

युक्ति योगाचें आंग पावे । ऐसें प्रयाग होये बरवें ।
तेथ क्षेत्रसंन्यासें थिरावे । मानस जेहाचें ॥ ३५७ ॥

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥

निवात्याच्या जागीं असलेला दिवा न डोलतां स्थिर राहतो तीच उपमा
परमात्म्याचें ध्यानांत मग्न झालेल्या योग्याच्या संयत चित्ताला दिलेली आहे.

तेयांते योगयुगुत द्वाण । प्रसंगे हें हीं जाण ।
तेया दीपाचें उपलक्षण । निर्वातिचेया ॥ ३५८ ॥

अशा प्रकारे इंद्रियांचे विषय त्यांना तोलून मापून योग्य
तेवढे दिले म्हणजे आपले मनच संतोषाची घृद्धी करतें.

यदा, विनियतम्, चित्तम्, आत्मनि, एव, अवतिष्ठते ।
निष्पृहः, सर्वकामेभ्यः, युक्तः, इति, उच्यते, तदा

याप्रमाणे बाहरील इंद्रियांची स्थिती नियमित ठेवली, तर अंतःकरणांत
सुख घाडतें. अशा स्थितींत अभ्यासाचे कष्ट न पडतां योग सहज घडतो.
जसे भाग्य उदयास आले की थोड्याशा उद्योगाचे निमित्त
पुरेसे होते नंतर सर्व ऐश्वर्ये अपोआप घरीं चालत येतात.

त्याप्रमाणे नियमशील पुरुष सहजच अभ्यासाच्या दिशेने
वळतो, आणि आत्मसिद्धीचा अनुभव त्याच्या पदरांत पडतो.
म्हणून अर्जुना, हा नियमितपणा ज्या भाग्यवानाच्या हातून घडतो
तो भाग्यवान मनुष्य ! मोक्षरूपी घैभवाने अंलंकृत होतो.
क्रियेचा नेमस्तपणा जेव्हां योगाशीं जुळतो, व असा दोघांचा प्रयागरूप चांगला
संगम जेथें होतो, त्या शुभ्र स्थळीं ज्याचें मन क्षेत्रसंन्यास घेऊन स्थिर होतें.

यथा, दीपः, निवातस्थः, न, इङ्गते, सा, उपमा स्मृता,
योगिनः, यतचित्तस्य, युञ्जतः, योगम्, आत्मनः:

त्याला तूं योगयुक्त म्हण. आणि प्रसंगानुरोधानें हेंही पण लक्षांत ठेव कीं, त्यां
योग्याच्या चित्ताच्या स्थिरतेला निर्वात स्थळींच्या दिव्याची उपमा योग्य होईल,

आतां तूङ्मे मनोगत जाणौनि । कांहिं येक आहिं ह्याणौनि ।
तें नीके चित्त देऊनि । परियसावे ॥ ३५९ ॥

तूं प्राप्तिची चाढ वाहांसी । परि अभ्यासिं दक्षु नोहोंसि ।
तें सांघ पां काइ विहसी । दुवाडपणा ॥ ३६० ॥

तरि पार्था हैं झने । सायास घेंसि हो मने ।
चायां वागुलु इयें दुर्जने । इंद्रियें करिति ॥ ३६१ ॥

पाये पां आयुष्याचा आडलु करीं । जें सरतें परिणाम वेहीं ।
तेया औषधाते काइ वैरी । जिव्हा न ह्याणे ॥ ३६२ ॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
तत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्टिति ॥ २० ॥

जेथें योगाच्या आभ्यासाने नियमन पावलेले चित्त विषयांपासून माघारे
वळते, जिथें साधक आपलेंच दर्शन घडून आत्मख्यरूपीं लोप पावतो.

सुखमात्यन्तिकं यतद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

इंद्रियातीत केवळ शुद्ध अशा सूक्ष्म बुद्धीनेच ग्रहण होणारा जो आनंद आहे तो ज्या अवस्थेत
अनुभवाला येतो आणि ज्या अवस्थेत स्थित झालेला योगी ब्रह्मस्वरूपापासून ढळत नाहीं.

ऐसे हितासि जें जें नीके । तें सदा चि एआं दुःखे ।
यहाविं सोहोपें योगसारिखे । कांहिं आहे ॥ ३६३ ॥

ह्याणौनि अवसानाचिया गाढिका । जो आहीं अभ्यासु सांवितला नीका ।
तेणे हाईल तरि हो कां । निरोधु एआं ॥ ३६४ ॥

यहाविं तहैं योगे । जें इंद्रियां विंदाण लागे ।
तैं चि चित्त भेटों निगे । आपणपेया ॥ ३६५ ॥

आतां तइया मनांतील अभिप्राय ओळखून आम्ही
तुला कांहीं गोष्ट सांगतो ती चित्त देऊन ऐक.

तूं योगप्राप्तीची इच्छा बालगतोस, पण अभ्यासाविषयीं दक्ष तर नाहींस.
तर तो अभ्यास कठिण आहे असे समजून भितोस की काय ? सांग वरे.

तरी अर्जुना, हे कष्टकर आहे, असा वृथाच तुइया मनाचा ग्रह होईल, तर
तसा तूं घाबरू नकोस. ही इंद्रिये जी आहेत ती उगाच भीती घालतात.

असे पाहा की आपले आयुष्य स्थिर करणारे, आणि मरणाला
परत पाठविणारे औषध तें काय जिभेला काय कटु वाटत नाहीं ?

यत्र, उपरमते, चित्तम्, निरुद्धम्, योगसेवया,
यत्र, च, एव, आत्मना, आत्मानम्, पश्यन्, आत्मनि, तुष्टिति

सुखम्, आत्यन्तिकम्, यत्, तत्, बुद्धिग्राह्यम्, अतीन्द्रियम्,
वेत्ति, यत्र, न, च, एव, अयम्, स्थितः, चलति,

त्याचप्रमाणे आपल्या उच्च कल्याणाला जें अनुकूल असते तें तें या
इंद्रियांना दुःखदायक वाटते एरवीं योगसारखे सोपें कांहीं आहे काय ?

म्हणून आसनाच्या हृदतेपासून प्ररंभ होणारा जो आहीं तुला चांगला
योगाभ्यास सांगितला, त्या योगानेच झाला तर या इंद्रियांचा निग्रह होईल.

येरवीं या योगसाधनाने जेव्हां इंद्रियांचा निग्रह होतो,
तेव्हांच चित्त आपल्या मूळ रूपाच्या भेटीसाठीं निघते.

परतौनि पाठिमोरे ठाके । आणि आपणपेयाते आपण देखे ।
देखुतखेओ ओळखे । द्वाणे तत्व हे मीं ॥ ३६६ ॥

तिये ओळखी चि सरिसें । सुखाचां साम्राज्यीं वैसे ।
एथ चित्पण समरसें । विरौनि जाये ॥ ३६७ ॥

तत्वतःयं लक्ष्या चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

जें सुख प्राप्त झालें असतां, त्यापेक्षां त्याला कोणताच सुखलाभ श्रेष्ठ वाटत नाही
आणि ज्या अवर्थेत स्थिर झालेला योगी मोठ्या दुःखामुळेही चलितचित होत नाहीं.

मग मेरूपासौनि थोरे । देहदुःखाचेनि डोंगरे ।
दाटिजो पां परि भारे । चित्त न दटे ॥ ३६८ ॥

कां शश्वघारि तोडिलेआं । देह आगीमाझि पडिलेआं ।
चित्त महासुखीं पढवलेआं । चेऽऽ नैए ॥ ३६९ ॥

ऐसें आपणपां रिगौनि ठाये । मग देहाची वास न पाये ।
आणि तें सुख चि होउनि जाए । द्वाणौनि वियरे ॥ ३७० ॥

तं विद्यादुःखसंयोगविद्योगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥

दुःखरूप संसाराच्या संयोगापासून रहित आहे, ज्याला योग ही संज्ञा आहे, त्याला जाणले
पाहिजे. निश्चयपूर्वक य उत्साही अंतःकरणाने युक्त होऊन या योगाचे अनुष्ठान करावें.

जेआ सुखाचिआ जोडी । मन अर्तिची से चि सांडी ।
सारासाराचे तोडी । गुंतले जें ॥ ३७१ ॥

जें योगाची घरव । संतोषाची राणिव ।
ज्ञानाची जाणिव । जेयालागी ॥ ३७२ ॥

ते परावृत्त होऊन अंतर्मुख हाते य आपणच आपल्याला पाहते तेच्छा पाहता
पहता त्या वेळेस त्याला आत्मा य आपण हे दोन्ही एकच आहों अशी ओळख पटते.
ती ओळख होताच ते सुखाच्या रामराज्यावर बसते
आणि मग ब्रह्मानंदाने आपल्या ठिकाणीच ल्य पावते.

यम्, लक्ष्या, च, अपरम्, लाभम्, मन्यते, न, अधिकम्, ततः,
यस्मिन्, स्थितः, न, दुःखेन, गुरुणा, अपि, विचाल्यते

मग मेरूपर्वताहून थोर अशा दुःखाच्या डोंगराच्या भाराने
खालीं जरी दडपला असतां त्याच्या चित्ताला दुःख होत नाहीं;
त्याचा देह शश्वाने तोडला किंवा तो अग्नीमध्ये पडला तरी, चित्त
निरतिशय सुखांत लीन झाल्यामुळे, परत वृत्तीवर येत नाही.
याप्रमाणे आत्मसुखात निमग्न झाल्यावर तो देहाची आठवण विसरतो, कारण
तो अनिर्वाच्य सुखरूप होऊन राहतो म्हणून त्यला सर्व विसर पडतो.

तम्, विद्यात्, दुःखसंयोग, विद्योगम्, योगसंज्ञितम्,
सः, निश्चयेन, योक्तव्यः, योगः, अनिर्विण्णचेतसा

संसारांतील विषयसुखाच्या ठिकाणी आसक्त असलेले मन,
मग योगभ्यासामुळे आसक्तीची आठवणही ठेवीत नाही;
जें सुख योगाचे सर्वस्य सार होय, जें समाधानाचे राज्य
होय, आणि ज्याच्या करितां ज्ञान समजून घ्यावयाचे असते,

ते अभ्यासिलेन योगे । सावेव देखावे लागे ।
देखिले तरि आंगे । होईजैल गा ॥ ३७३ ॥

संकल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनयैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥

संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या सर्व वासनांचा निखालस त्याग
करून आणि इंद्रियगणांचे सर्वांगांनी मनाने नियमन करून,

परि तो चि योगु बापा । एकी परी आहे सोहोपा ।
जरि पुत्रशोकु संकल्पा । दाखविजे ॥ ३७४ ॥

हा विषयांते निमालेयां आईके । इंद्रियें नियमांचा धारणीं देखे ।
तरि हिये घालूनि मूळे । जीघितासि ॥ ३७५ ॥

ऐसे वैराग्य हें करी । तरि संकल्पाची सरे वारी ।
सुखें धृतिचां धवलारीं । बुद्धि नांदे ॥ ३७६ ॥

शनैःशनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥

धैर्ययुक्त अशा बुद्धीने हळूहळू विषयांचा त्याग करावा. व मनाला
आत्माच्याच ठिकाणी स्थित करून, अन्य कशाचेही चिंतन करूं नये.

यतो यतो निश्चलति मनश्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥

हे चंचल व अस्थिर मन ज्या ज्या विषयाकडे बाहेर धावते
तेथून त्याला निग्रहाने ओढून आणून आत्मस्वरूपींच लावावे.

बुद्धि धेर्या होये वसैठा । तरि मनाते अनुभवाचिया वाटा ।
आणूनि करी प्रतिष्ठा । आत्मभुवनीं ॥ ३७७ ॥

ते सुख योगाचा अभ्यास करून मूर्तिमंत पाहिले पाहिजे
आणि नंतर पाहणारा स्वतःच सुखस्वरूप होऊन जातो.

संकल्प, प्रभवान्, कामान्, त्यक्त्वा, सर्वान्, अशेषतः,
मनसा, एव, इन्द्रियग्रामम्, विनियम्य, समन्ततः:

बा अर्जुना ! या एका मर्गाने योग सोपा होऊं शकतो, मात्र संकल्पाची संतति
जे काम क्रोधादिक त्यांना मारून, संकल्पाला पुत्र शोक उत्पन्न करून द्यावा.
विषय लय पावले असें या संकल्पाने ऐकलें, आणि इंद्रियांचा पूर्ण निग्रह
झाला आहे, असें जर याने पाहिले, तर हा ऊर फुटून प्राणच त्यागील.
अशा रीतीने वैराग्य प्राप्त झाल्यावर संकल्पाच्या यात्रा संपतात,
आणि बुद्धि मोठ्या सुखाने धैर्याच्या वाढवांत नांदू लागेल.

शनैः, शनैः, उपरमेत्, बुद्ध्या, धृतिगृहीतया
आत्मसंस्थम्, मनः, कृत्वा, न, किञ्चित्, अपि, चिन्तयेत्

यतः, यतः, निश्चरति, मनः, चंचलम्, अस्थिरम्
ततः, ततः, नियम्य, एतत्, आत्मनि, एव, वशम्, नयेत

बुद्धीला धैर्याचा आश्रय मिळाला, म्हणजे मग ती मनाला
अनुभवाच्या वाटेने हळूहळू आत्मानुभवांत कायमचे स्थिर करतें.

इया हि एकी परी । प्राप्ति आहे विचारी ।
न टके तरि सोपारी । आणिकि ही आइक ॥ ३७८ ॥

आतां नियमू चि हा येकला । जीवें करावा आपुला ।
जैसा कृतनिश्चयाचेया बोला । बाहिरा नोहे ॥ ३७९ ॥

जरि एतुलेन चि चित्त थिरावे । तरि काजा आले स्वभावे ।
न झाये तरि घालावे । मोकलुनि ॥ ३८० ॥

मग मोकळे जेथ जेथ जाईल । तेथौनि नियमू चि घेऊनि येईल ।
ऐसे चि स्वैर्याची होईल । सघे एआ ॥ ३८१ ॥

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्पषम् ॥ २७ ॥

पाठिं केतुलेनि एके वेळे । तेआ स्वैर्याचेनि मेळे ।
आत्मरूपा जवळे । एईल साहाजे ॥ ३८२ ॥

तेहाते देखौनि आंगा घडैल । तेथ अद्वैतीं द्वैत बुडैल ।
आणि ऐक्यतेजे उजिवडैल । त्रैलोक्य हें ॥ ३८३ ॥

आकाशीं दीसे दुसरे । ते अभ्र जैं विरे ।
तैं गगने चि कां भरे । विश्व जैसे ॥ ३८४ ॥

तैसे चित्त लया जाये । आणि चैतन्य चि आघवे होये ।
ऐसी प्राप्ति सुखोपाये । आहे एणे ॥ ३८५ ॥

इया सोहोपियाचिया योगस्थिती । उकलु देखिला गा बहुतिं ।
संकल्पाचिये संपत्ती । रूसैनियां ॥ ३८६ ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्पषः ।
सुखेन ब्रह्मसंपर्शमित्यन्तं सुखमश्चुते ॥ २८ ॥

तेव्हां या प्रकारानेही आत्मप्राप्तीत हाते, हें तूं ध्यानीं घें, जर हें साध्य होत नसेल, तर आणखी एक सोपा उपाय ऐकून ठेव. केल्या निश्चयाच्या संकेताबाहेर जो डोकावणारही नाहीं, अशा प्रकारचा हा एकच नियम जिवाभावापासून तू आपलासा कर. एवढ्या नियमाने चित्त स्थिर झाले, तर साधना यशस्वी होत आहे असे समज. आणि जर येवढ्याने स्थिर झाले नाहीं, तर त्याला मोकळे सोडून घावे. मन मोकळे सोडले असतां तें जेथे जेथे जाईल, तेथून नियमच त्याला परत घेऊन येईल. अशा रीतीने निश्चयाने मनाचे धैर्य साधेल.

प्रशांत, मनसम्, हि, एनम्, योगिनम्, सुखम्, उत्तमम्,
उपैति, शान्तरजसम्, ब्रह्मभूतम्, अकल्पषम्

ज्याचें मन पूर्ण शांत झालें जो निष्पाप झाला व ज्याचा रजोगुण नाश पावला आहे,
व जो ब्रह्मस्वरूप व निष्पाप झाला आहे, त्या योग्याला श्रेष्ठ सुख प्राप्त होतें.

नंतर कांहीएक वेळानें त्या स्वैर्याच्या योगानें
मन आपस्यूक आत्मस्वरूपाजवळ येऊन ठेपेल.
आणि त्या आत्मस्वरूपाला पाहून स्वतः तटूप हाईल. मग अद्वैतामध्ये द्वैत बुडून जाईल, आणि ऐक्याच्या उजाळाने त्रैलोक्य भरून जाईल.
आकाशांत अभ्र आले असतां, तें अभ्र आकाशाहून निराळे दिसतें, पण तें अभ्र जेव्हां विरून जातें, तेव्हां जसें केवळ सर्वव्यापी आकाशाच मागें राहतें, त्या प्रमाणे आत्मस्वरूपीं चित्त लयाला गेलें कीं संपूर्ण विश्व चैतन्यमयच होतें. अशा रीतीची फलप्राप्ती या सोप्या मार्गानें घडते.
संकल्पाची संपत्ती जी विषयवासना, तिच्याविषयीं उदासीन होऊन पुष्कळ लोकांनी या सोप्या योगस्थितीचा उलगडा अनुभवला.

युंजन्, एवम्, सदा, आत्मानम्, योगी, विगत, कल्पषः,
सुखेन, ब्रह्मसंपर्शम्, अत्यन्मम्, सुखम्, अश्नुते

पापरहित योगी याप्रमाणे नेहमीं आत्म्याला परमात्म्याशीं युक्त करून
सुखपूर्वक परब्रह्म परमात्मप्राप्तिरूप अनंत अपार आनंदाचा अनुभव घेतो.

तेया सुखाचेनि सांघातें । आले परब्रह्मा आंतौतें ।
तेथ लवण जैसें जलातें । सांडू नेणे ॥ ३८७ ॥

तैसें होये तिये मेळीं । मग सामरस्याचां राउळीं ।
महासुखाची दिवाळी । जगासि दीसे ॥ ३८८ ॥

ऐसें आपुले पाएवरी । चालिजे आपुलिए पाठीवरी ।
हें पार्था नांगवे तरि । आन कीजे ॥ ३८९ ॥

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥

ज्याचा आत्मा योगयुक्त झाला, तो सर्वत्र समदर्शीने पाहतो; अर्थात् तो
आत्म्याला सर्व भूतांच्या ठारीं आणि सर्व भूतांना आत्म्याच्या ठिकाणीं पाहतो.

मीं तंव सकळ दर्हीं । असें एथ विघडु नाहीं ।
आणि तैसें चि माझां ठांडे । सकळ असें ॥ ३९० ॥
हें ऐसं चि सांचले । परस्परे मिसळले ।
बुद्धि घेपे एतुले । होआवे गा ॥ ३९१ ॥

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्व च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

जो सर्व भूतांमध्ये मला पाहतो व माझ्या ठिकाणीं सर्व भूते पाहतो,
त्याला मी कर्थीं दृष्टीआड होत नाही व तो मला कर्थीं दृष्टीआड होत नाहीं.

एह्यां तर्हीं अर्जुना । जो एकावटलिया भावना ।
सर्वभूतीं अभिन्ना । मातें भजे ॥ ३९२ ॥

असे योगी अनायासे, सुखानेच ब्रह्मस्थितीत समाविष्ट होतात, जसे
मीठ पाण्यांत मिळाल्यावर ज्याप्रमाणे पाण्यांला सोडू शकत नाहीं,
त्याप्रमाणेच परब्रह्माशीं मिळणे होतें. तेहां एकस्वरूपाची स्थिति होते;
मग त्यासमरसतेच्या मंदिरांत जगासह त्याला महासुखाची दिवाळी दिसते.
याप्रमाणे आपलेच पाय आपल्या पाठीवर घेऊन योगी चालतो. असा
अवघड जो योग तो तुला घडत नसेल, तर आणखी एक उपाय आहे.

सर्वभूतस्थम्, आत्मानम्, सर्व, भूतानि, च, आत्मनि
ईक्षते, योगयुक्तात्मा, सर्वत्र, समदर्शनः

मी सर्व देहामध्ये आहे यात शंका घेण्यासारखे दुसरे विचार करण्या
सारखे काही नाही, आणि तसेंच माझ्या ठिकाणीं हें सर्व विश्व आहे,
हे असे एकजीवपणाने, एकरसपणाने घडलेले आहे आणि परस्परात
आहे, परंतु साधकाने आपल्याबुद्धीचा निश्चय मात्र करावा.

यः, माम्, पश्यति, सर्वत्र, सर्वम्, च, मयि, पश्यति,
तस्य, अहम्, न, प्रणश्यामि, स, च, मे, न, प्रणश्यति

अर्जुना, एरचीं तरी, जो एकात्मभावनेने सर्व भूतांचे ठिकाणीं मी
समानपणे आहे, भेद नाही अशा ऐक्य भावनेने जो माझी भक्ती करतो,

भूतांचेनि अनेकपणे । अनेकु नोहे अंतष्करणे ।
केवळ एकत्वं च माझें जाणे । सर्वत्र जो ॥ ३९३ ॥

मग तो एकु हे माया । बोलतां दीसतसे घायां ।
यहांचो न बोलिजे तरि धनंजया । तो मीं आहें ॥ ३९४ ॥

तहैं दीपा आणि प्रकाशा । एकवंकैयेचा पाढू जैसा ।
तो माझा ठांडू तैसा । मी तेयामाझी ॥ ३९५ ॥

जैसा उदकाचेनि आयुष्ये रसु । कां गगनाचेनि माने अवकाशु ।
तैसा माझेनि रूपे रूपसु । पुरुषु गा तो ॥ ३९६ ॥

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि य योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

जो पुरुष ऐक्यभावाला प्राप्त होऊन सर्व भूतांचे ठिकाणीं आत्मरूपाने असलेल्या
मला सेवितो, तो सर्व उपाधींनीं युक्त असला तरी मत्स्वरूप झालेला असतो.

जेणे ऐक्यांचिया दीठी । सर्वत्र मातें चि किरीटी ।
देखिले जैसा पटी । तंतु एकु ॥ ३९७ ॥

कां सरूपे तरि बहुते आयि । परि तैसिं सोनिं बहुते नोहोति ।
ऐसी ऐक्याचबाची बुंथी । केली जेणे ॥ ३९८ ॥

ना तरि वृक्षाचिं पाने जेतुलीं । तेतुलीं रोपे नाहिं लाविलीं ।
ऐसी अद्वैतदिवसे पाहाली । रात्रि जेआ ॥ ३९९ ॥

तो पंचात्मिकीं सांकडे । मग सांघ पां कैसेनि अडे ।
जो प्रतीतिचेनि पाडे । मासिं तूके ॥ ४०० ॥

माझें व्यापकपण आघवे । गवसले तेयाचेनि अनुभवे ।
तरि न द्व्याणतां स्वभावे । व्यापकु जाला ॥ ४०१ ॥

भूतमात्राच्या दिखाऊ भेदाने ज्याच्या अंतःकरणांत भेदभाव संभवत नाहीं, आणि जो केवळ सर्व ठिकाणीं मीच व्यापक आहे असें जाणतो. अर्जुना, मग तो माझ्याशीं एकच आहे असें बोलणे व्यर्थ आहे ! धनंजया, असें न बोलले, तरी तो मदूपच आहे. दिवा आणि प्रकाश, यांच्यामध्ये ज्या तहेचा एकभाव असतो, त्याप्रमाणे, तो माझ्या ठिकाणीं आणि मी त्याच्या ठिकाणीं ऐक्यतेने आहोत. जैसा उदकाच्या अस्तित्वाने रस्य असतो, किंवा गगनाच्या मापाने पोकळी असते, तसा माझ्याच रूपाने तो योगी रूपवान दिसतो.

सर्वभूतस्थितम्, यः, माम्, भजति, एकत्वम्, आस्थितः,
सर्वथा, वर्तमानः, अपि, यः, योगी, मयि, वर्तते

अर्जुना, ज्या प्रमाणे वस्त्रामध्ये केवळ एक सूतच असते, त्याप्रमाणे ज्याने ऐक्याचे दृष्टीने सर्व ठिकाणीं माझी व्याप्ती आहे असें जाणले, अथवा अलंकारांचे आकार जरी पुष्कळ आहेत तरी त्यांचे अधिष्ठान जें सोनें ते एकरूपच असते, तसे घेगेगळ्या प्राणिमात्रांत जो अचल अविकारी एक तत्त्व अनुभवतो, अथवा, जितकीं झाडाची पाने तितकीं रोपे लावलेलीं नसतात, अशा प्रकारच्या अद्वैताच्या सूर्योदयाने ज्याची अज्ञानरात्र निवळून गेली आहे, अशा रीतीने जो आपल्या अद्वैतज्ञानदृष्टीने माझ्या तुल्य झाला, तो जरी पंचमहाभूतात्मक शरीरांत सापडला, तर त्यांतच तो कसाकाय अडकणार ? माझें संपूर्ण व्यापकपण त्याने आपल्या अद्वैत अनुभवाने प्राप्त करून घेतले असते; म्हणून 'तो सर्व व्यापक झाला' असें म्हटलेंच पाहिजे असें नाहीं.

आतां शरीर तरि आहे । परि शरीरिचा तो नाहे ।
ऐसे बोलवरि हाये । करु काये ॥ ४०२ ॥

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥

द्वाणौनि अस्यो तें विशेषे । अथवा आपणपेयासारिखे ।
चराचर जो देखे । अखंडित ॥ ४०३ ॥

सुखदुःखादि कर्म । कां शुभाशुभे कर्म ।
दोनि ऐसीं मनोधर्मे । नेणे चि जो ॥ ४०४ ॥

हे समविषम भाव । अनिक ही वैचित्र्य जें सर्व ।
तें मानी जैसे अवेच । आपुले होयि ॥ ४०५ ॥

हे एकक काइ सांघारे । जेआ त्रैलोक्य चि आधवे ।
मीं ऐसे सभावे । बोधा आले ॥ ४०६ ॥

तेआ ही देह एक किर आयि । आणिके लैकिकु ही ते तेहातें द्वाणथि ।
परि आद्यां ऐसी चि प्रतिति । जें परब्रह्म हा ॥ ४०७ ॥

द्वाणौनि आपणां विश्व देखिजे । आणि विश्वां आपण होइजे ।
ऐसे साप्य चि एक उपासिजे । पांडवा गा ॥ ४०८ ॥

हे तुहतें बहुतीं प्रसंगीं । आद्यां द्वाणों तें येया चि लागी ।
जे साम्यापरौति जर्गीं । प्राप्ति नाहीं ॥ ४०९ ॥

अर्जुन उवाच -

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥

आतां तो जरी शरीरधारी असला, तरी तो देहाचे तादात्म्य घेत
नाहीं, हे जे त्याचे सर्वात्मकपण आहे ते वर्णन करून कसे काय सांगणार ?
आत्मौपम्येन, सर्वत्र, समम्, पश्यति, यः, अर्जुन,
सुखम्, वा, यदि, वा, दुःखम्, सः, योगी, परमः, मतः:

हे अर्जुना ! जो योगी आपल्याप्रमाणेच सर्वाना सारखे
सुखदुःख होतें असे पाहतो, तो योगी परम श्रेष्ठ मानला जातो.

परंतु अर्जुना ! हे विशेष वर्णन अस्यो, जो तत्त्ववेत्ता
सर्व चराचर अखंड पणे आपल्याप्रमाणेच पाहतो,
जो सुख आणि दुख यांचे विकार किंवा शुभाशुभ
कर्म अशीं हीं द्रुंद्वे जो मनाने जाणतच नाहीं;
हे सुखदुःख व पापपुण्यासारखे समविषम भाव आणि जें जें म्हणून
विचित्र अनुभवास येतें, ते सर्व आपलेच आवयव आहेत असे मानतो.
अर्जुना ! हे एक एक किती सांगू ! ज्याला सर्व
त्रैलोक्य मीच आहें असे अनुभवाने समजले आहे,
त्याला शरीर आहे ही गोष्ट खरी, त्याला लोक सुखी आहे किंवा दुःखी
आहे असे म्हणतात; तथापि आमच्या अनुभवाने तो परब्रह्म आहे.
म्हणून अर्जुना, ज्याच्या योगाने आपल्याच ठिकाणीं सर्व विश्व पाहतां येईल,
आणि आपणच जगत् व्हावे, अशा एका साम्याचीच, रे अर्जुना, तूं उपसना कर.
साम्यस्थिती पेक्षा दुसरी जगात श्रेष्ठ प्राप्ती कोणती नाही, हेच
परमश्रेष्ठ साध्य होय. हे आम्ही तुला वारंवार सांगत आहों,

यः, अयम्, योगः, त्यया, प्रोक्तः, साम्येन, मधुसूदन,
एतस्य, अहम्, न, पश्यामि, चञ्चलत्वात्, त्वित्यतिम्, स्थिरम्

हे मधुसूदना, समत्वबुद्धीने प्राप्त होणारा जो हा योग तुम्हीं सांगितलात, तो
माझ्यामध्ये स्थिर होण्याचा उपाय मनाच्या चंचलपणामुळे मला दिसत नाहीं.

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दटम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिच सुटुष्करम् ॥ ३४ ॥

चंचलम्, हि, मनः, कृष्ण, प्रमाथि, बलवत्, दटम्,
तस्य, अहम्, निग्रहम्, मन्ये, वायोः, इव, सुटुष्करम्

हे कृष्णा मन हैं चंचल, बलिष्ठ व अत्यंत दृढ आहे. त्याचा
निग्रहकरणे म्हणजे, मी तर वायूप्रमाणे अगदीं दुर्घट समजतो.

तंव अर्जुन द्वाणे देवा । तुम्हीं सांघा किर आमचिआ कणवा ।
परि न पुरों जी स्वभावा । मनाचेआ ॥ ४१० ॥

हैं मन कसें केवडे । ऐसे द्वाणे पाऊँ तरि न संपडे ।
यङ्गविं राहाटावया तोकडे । त्रैलोक्य येया ॥ ४११ ॥

द्वाणौनि ऐसे कैं घडैल । जे मर्कटा समाधि ईईल ।
कां राहे द्वाणितला राहिल । महावातु ॥ ४१२ ॥

जी बुद्धिते सली । निश्चयाते ढाली ।
स्थैर्यसीं हाताफवी । मेलौनि जाये ॥ ४१३ ॥

जे विवेकाते भूलवी । संतोषासि चाढ लवी ।
बैसिजे तम्हीं होंडवी । चहूं दिशीं ॥ ४१४ ॥

जे निरुद्धिले घे वाऊँ । जेआ संयमू चि होये सावाऊँ ।
ते मन आपुला स्वभाऊँ सांडील काई ॥ ४१५ ॥

द्वाणौनि मन येक निश्चल राहील । मग आद्वासि साप्य येईल ।
हैं विय ही विश्वे न घडैल । ते एआलागि ॥ ४१६ ॥

अर्जुन म्हणाला, देवा, माझी कणव येऊन तुम्ही हे सांगत आहात
हे खरे, पण या मनाच्या स्वभावापुढे आमचा निभाव लागत नाहीं.
हैं मन कसें आणि केवडे आहे असे पाहूं म्हटले तर ते सांपडत
नाहीं. एरवी या मनाला वावरण्यांला हे यर्व त्रैलोक्य अपुरे पडते.
म्हणून हे असे कसें होईल कीं, माकडाला समाधी लागेल ?
किंवा सोसाठ्याचा वारा 'थांब' म्हटल्यावरोबर थांबेल काय ?
हे मन बुद्धीला त्रस्त करते, निश्चयाला डळमळवून टाकते,
आणि सात्त्विक धैर्याच्या हातावर हात मारून पळून जाते,
ते विवेकाच्या ठिकाणी भ्रांती उत्पन्न करते व संतोषाला नादीं
लावते स्वस्य बसावे असे वाटले तरीही दाही दिशांना हिंडवते,
जर निरोधिले असतां अधिक उत्थलते, ज्याला संयम देखील
सहायभूत होतो, असे मन आपुला स्वभाव टाकील काय ?
म्हणून हैं मन एक निश्चल राहील, आणि मग आम्हांला साम्यावस्था प्राप्त
होईल, परंतु मनाची अशीच चंचल वृत्ती असल्यामुळे ती प्राप्त होणे दुर्घट आहे.

श्रीभगवानुवाच -

असंशयं महावाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥

असंशयम्, महावाहो, मनः, दुर्निग्रहम्, चलम्,
अभ्यासेन, तु, कौन्तेय, वैराग्येण, च, गृह्यते

श्रीकृष्ण म्हणाले, हे अर्जुना, मन हें निःसंशय चंचल आणि संयम करण्यास अत्यंत कठीण आहे. पण हे कुंतिपुत्रा ! अभ्यास व वैराग्य यांच्या सहायानें तें आवरलें जातें.

तंव कृष्णु द्याणथि साच चि । बोलतु आहासि तें तैसें चि ।
एआ मना किर चपलू चि । स्वभाओ गा ॥ ४१७ ॥

परि वैराग्याचेनि आधारें । लाविलें अभ्यासाचिए मोहरे ।
तरि केतुलेनि एके अवसरे । थिरावैल ॥ ४१८ ॥

कां यया मनाचें एक नीके । जें हें देखिलेया ठाया सोंके ।
द्याणौनि स्वानुभवसुख चि कवतिके । दाखवितां जाइजे ॥ ४१९ ।

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

अभ्यास व वैराग्य यांनी आपले मन जें आवरूं पाहात नाहीत, अशास योग दुष्प्राप्य, पण ज्याचें मन आधीन आहे, त्यानें उपायांनी प्रयत्न केला असतां त्याला योग प्राप्त होणे शक्य आहे. असें माझे मत आहे.

यहविं विरक्ति जेयां नाहिं । जे अभ्यासिं निरिगती चि कहीं ।
तेयां नाकले हें आहीं हीं । न मनूं काइ ॥ ४२० ॥

परि यमनियमाचिया वाटा न घचिजे । साविंया वैराग्याची से न करिजे ।
केवल विषयजळीं ठाकिजे । बुडी देउनि ॥ ४२१ ॥

एआ जालेआ मानसा कहीं । युगुतिची कांबि लागली नाहिं ।
तरि निश्चल हाईल काई । कैसेन सांघै ॥ ४२२ ॥

द्याणौनि मनाचा निग्रहो होए । ऐसा उपाओ जो आहे ।
तो आरंभीं मग नोहे । कैसा पाऊ ॥ ४२३ ॥

तरि योगसाधन जेतुके । तें आघवें चि काइ लटिके ।
परि आपणपेयां अभ्यासु न टके । हें चि द्याणै ॥ ४२४ ॥

अर्जुनाचे भाषण ऐकून भगवान म्हणतात, खरोखरच तूं
म्हणतोस तसेंच आहे. या मनाचा स्वभावच अत्यंत चंचल आहे.

परंतु वैराग्याच्या जोरावर मन जर अभ्यासाकडे
वळविलें, तर कांही काळाने तें स्थिर होईलच.

कारण मन हें चंचल आहे, तरी त्याचा एक उत्तम स्वभाव आहे, यानें ज्याची गोडी
चाखली, त्याची याला चटक लागते; म्हणून कौतुकानें आत्मसुखाकडेच यांला वळवावें.

असंयतात्मना, योगः, दुष्प्रापः, इति, मे, मतिः,
वश्यात्मना, तु, यतता, शक्यः, अवाप्तुम्, उपायतः

सामान्यतः जे विरक्त नाहींत व जे अभ्यासाचा प्रयत्न करीत नाहींत
त्यांना मन ताब्यात येत नाही, हे आम्ही मान्य करणार नाही काय ?

परंतु जर यमनियमाच्या वाटेनें आपण कधींच गेलो नाहीं, वैराग्याची कधीं
आठवणही केली नाहीं, आणि केवल विषयरूपी पाण्यांतच बुडून राहायचें.

या मनाला जन्मापायून कधीं आवरण्याचा चिमटा
बसलाच नाही. तर मन निश्चल कसें होईल सांग बरें ?

म्हणून मनाचा निग्रह होईल असा जो उपाय आहे, तो करण्याला
आरंभ कर, मग कसें मन स्थिर होत नाही, ते पाहूं !

योगमार्गात जेघें मनोनिग्रहाचे उपाय सांगितले आहेत ते सर्वच
निरर्थक आहेत काय ? परंतु आपल्याला अभ्यास होत नाहीं असें म्हण.

आजि योगाचें होये बळ । तरि मन केतुले चपळ ।
काइ महदादि हें सकळ । आपुले नो होए ॥ ४२५ ॥

अर्जुन उवाच-

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥

अर्जुन म्हणाला, हे कृष्णा, मनुष्य श्रद्धेने युक्त असला, पण त्याजकदून पुरा यत्न झाला नाहीं
आणि त्याचें मन योगापासून चबले असा पुरुष, योगसिद्धीला न पावतां कोणत्या गतीला जातो ?

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्चिन्नाभ्रमिष्य नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महावाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥

हे महावाहो ! ब्रह्मप्राप्नीच्या मार्गांत आश्रयहीन व विशेष मोहित झालेला तो
दोहों घाजूनी भ्रष्ट होऊन छिन्नभिन्न मेधाप्रमाणे मध्येच नष्ट तर होत नाहां ना ?

एतन्मे संशयं कृष्ण छेनुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्याख्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

हे कृष्णा, ही माझ्या मनींची शंका पूर्णपणे नाहींशी करण्यास तूंच समर्थ
आहेस. ही शंका नष्टकरण्यास तुझ्याखेरीज दुयरा कोणी समर्थ आढळत नाहीं.

तेथ अर्जुनु द्याणे नीके । देओ बोलताति तें न चुके ।
साच योगबळेसीं न तुके । मनोबळ ॥ ४२६ ॥

परि तो चि योगु कैस्या केवि जाणों । आवीं येतुले दी इया मातु ही नेणों ।
द्याणौनि मनातें जी द्याणों । अनावर हें ॥ ४२७ ॥

हा आतां आधवेआ जन्मा । तूळेनि प्रसादें पुरुषोत्तमा ।
योगपरिचयो आहां । जाला आजि ॥ ४२८ ॥

परि आणिक येकु गोसाविआं । मज संशयो आहे साविआं ।
तो तुजवांचूनि फेडांवया । समर्थु नाहीं ॥ ४२९ ॥

अंगी योगसाधना करण्याचे बळ असेल तर मनाचा चंचलपणा तो कितीसा
राहिला ? त्या सामर्थ्यानें महतत्त्वादि सर्वच मुठींत येत नाही कां ?

अयतिः, श्रद्धया, उपेतः, योगात्, चलितमानसः,
अप्राप्य, योगसंसिद्धिम्, काम्, गतिम्, कृष्ण, गच्छति

कच्चित्, न, उभयविभ्रष्टः, छिन्नाभ्रम्, इव नश्यति,
अप्रतिष्ठः, महावाहो, विमूढः, ब्रह्मणः पथि

एतत्, मे, संशयम्, कृष्ण, छेत्तुम्, अर्हसि, अशेषतः,
त्वदन्यः, संशयस्य, अस्य, छेत्ता, न, हि, उपपद्यते

तेव्हा अर्जुन म्हणाला, देवा तुम्ही बोलतां तें योग्य आहे; खरोखरच
योगबळाची मनाच्या चंचलत्याच्या प्रवृत्तीशी बरोबरी होणार नाहीं.

पण तोच योग कस्या जाणून घ्यावा हेही मला इतके दिवस
माहीत नक्षते, म्हणून मन हें अनावर आहे असें आम्ही म्हणत होतों.

हे पुरुषोत्तमा, तुमच्या प्रसादानें आमच्या सगळ्या
जन्मांत आज आम्हांस योगाचा परिचय झाला आहे.

परंतु महाराज मला आणखी एक संशय सहज उत्पन्न झाला
आहे तो नाहीसा करणारा तुम्हांवांचून दुसरा समर्थ नाही.

द्वाणौनि सांघै गोविंदा । कक्षणी येकु मोक्षपदा ।
झोंबतु होंता शङ्गा । उपायेविण ॥ ४३० ॥

इंद्रियग्रामौनि निगला । आस्थेचिये वाटे लागला ।
आत्मसिद्धिचेआ पुढैला । नगरा एआवेआ ॥ ४३१ ॥

तंव आत्मसिद्धि न टके चि । आणि माधौतेआं हीं नैयवे चि ।
ऐसा अस्तु गेला माझारि चि । आयुष्यभानु ॥ ४३२ ॥

जैसें अवकाळीं आभाळ । अलुमालु सपतळ ।
विपायें आलें केवळ । वसे ना वरिषे ॥ ४३३ ॥

तैसीं दोन्हीं इयें दुरावलीं । जे प्रपित तंव अलग ठेलीं ।
आणि अप्रपित हीं सांडविली । शङ्गा तिआ ॥ ४३४ ॥

ऐसा ओलांतरला काजीं । जो श्रद्धेचां चि समाजीं ।
बुडाला तेआ हो जी । कवण गति ॥ ४३५ ॥

श्रीभगवानुवाच -

पार्थ नैवेह नामुन विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कथिदुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥

भगवान म्हणतात, घा अर्जुना ! इहलोकांत किंवा परलोकांत त्याची अधोगति
होत नाही. कारण, बाबा शुभ कर्म करणारा कोणीहि दुर्गतीला जात नाहीं.

तंव कृष्ण द्वाणथि पार्था । जेया नैषकर्मसुखीं आस्था ।
तेया मोक्षवांचूनि अन्यथा । गति आहे गा ॥ ४३६ ॥

परि येतुलें चि येक घडे । जें माझारि विसावे पडे ।
ते हीं ऐसेनि सुरवाडे । जो देवां नाहीं ॥ ४३७ ॥

यहविं अभ्यासाचां उचलतां । पाइं जरि चालतां ।
तरि दिवसा आर्थिं टाकिता । योहंसिद्धिते ॥ ४३८ ॥

तेव्हां, गोविंदा, असे सांगा, की कुणी एक योग्य परिश्रम केल्याशिवाय केवळ श्रद्धने योगसाधनेचा उपाय न जाणतां, मोक्षपदाला गांठण्याकरितां झटू लागला.
इंद्रियांचा गंव टाकून, तो पुढे दूर असलेल्या आत्मस्वरूपाच्या ठिकाणाला जाण्याकरीतां श्रद्धेच्या वाटेने जाऊं लागला.
पण आत्मसिद्धि प्राप्त झाली नाही आणि मागें पाऊलही घेववत नाही, अशा स्थितीतच जर त्याचा आयुष्यरूपी सूर्य माघल्ला सहज अकाळीं आलेला लहान पातळ ढग ज्या प्रमाणे टिकत नाही व वर्षावही करीत नाहीत;
त्याप्रमाणे विषयोपभोग आणि मोक्ष, ही दोन्ही त्यास दुरावलीं, व श्रद्धेमुळे आत्मप्राप्ती होणार नाही असेही वाटत नाही.
तेव्हा जर श्रद्धेच्या स्थितीत अस्यारा, पण अमुक्त असा देहत्याग करता झाला, तर त्याला कोणती गती प्राप्त होते ? तें सांगा.

पार्थ, न, एव, इह, न, अमुन, विनाशः, तस्य, विद्यते, न, हि, कल्याणकृत्, कथित्, दुर्गतिम्, तात, गच्छति

तेव्हां श्रीकृष्ण म्हणाले, पार्था ज्याला मोक्षसुखाविषयीं शङ्गा आहे, त्याला मोक्षवांचून अस्य गती कुठली आहे ? परंतु या स्थितीत एक गोष्ट घडून येते कीं, मध्ये थोडी त्याला विश्रांती घ्यावी लागते पण त्या विश्रांतीत त्याला जें सुख होतें तें देवांना सुङ्गा मिळत नाही चास्तविक अभ्यासाच्या जलद पावलानें जर तो चालतां, तर त्याने आयुष्य संपण्याचे अगोदर सोहंसिद्धी गांठली असती.

परि तेतुला वेगु तो नोहे चि । द्व्यौनि विसांवां तर्हैं नीका चि ।
पाठिं मोक्षु तंव तैसा चि । ठेवला आहे ॥ ४३९ ॥

प्राप्य पुण्यकृतांलोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ४१ ॥

पुण्यकर्म करणारांच्या लोकाला जाऊन, तिथें पुष्कळ वर्षे
राहिल्यावर पवित्र अशा श्रीमान् लोकांच्या घरी जन्म घेतो.

आइकै कवतिक होये कैसें । जें शतमखां लोक सायासें ।
तें तो पावे अनायासें । कैवल्यकामु ॥ ४४० ॥

मग तेथिचे जे अमोघ । अलौकि भोग ।
ते भोगी जंव चांग । कवतिक पुरे ॥ ४४१ ॥

पाठिं जन्मे संसारी । परि सकळ धर्माचा माहेरीं ।
लांबा उगवे आगरी । विभवश्रियेचां ॥ ४४२ ॥

जेहांते नीतिपथे चालिजे । सत्यसंधूते बोलिजे ।
देखावें तें देखिजे । शास्त्रदीठी ॥ ४४३ ॥

वेदु तो जागेश्वरु । जेआ वेहसाओ निजु आचारु ।
सारासारविचारु । मंत्रु जेहांते ॥ ४४४ ॥

जेहाचा कुळीं चिंता । जाली ईश्वराची कांता ।
जेहांते गृहदेवता । आदिरिद्धि ॥ ४४५ ॥

ऐसी निजपुण्याचिया जोडी । घाडिनली सर्वसुखांची कुळवाडी ।
तिए जन्मे तो सुखाडीं । योगच्युतु ॥ ४४६ ॥

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्वि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीद्विशम् ॥ ४२ ॥

परंतु तितका त्याचा वेग नसल्यामुळे त्याला विसावा घेणे
भाग पडले. पण शेवटीं त्याला मोक्षप्राप्ती ठविलेलीच असते.

प्राप्य, पुण्यकृताम्, लोकान्, उषित्वा, शाश्वतीः, समाः,
शुचीनाम्, श्रीमताम्, गेहे, योगभ्रष्टः, अभिजायते

चमत्कार कसा, तो ऐक ! ज्या लोकांची प्राप्ती व्हावयास शंभर यज्ञ
करणाऱ्या इंद्रालही सायास पडतात, ते तो मुमुक्षू अनायासानें मिळवितो.

मग त्या लोकातील जे अवीट व दिव्य भोग असतील,
ते सर्व भोगतां भोगतां त्याचें मन कंटाळून जातें.

नंतर तो मृत्युलोकीं जन्म घेतो; पण अत्यंत धर्मशील अशा कुळांत जन्मून, वैभवरूप लक्ष्मी
वसत असलेले कुळ हें कुणी भाताचे शेत, तिथें एखादा भाताचा रोपा उगवावा, तसा !

जें कुल नीतिमार्गानें चालणारें, सत्य आणि पवित्र भाषण
करणारे, जे जे पहावयाचे ते ते शास्त्रदृष्टीनेच पाहिले जाते.

ज्या कुळाचे जागृत दैवत म्हणजे वेद, स्वर्धर्माचे आचरण हा ज्याचा
व्यवसाय, सारासार विचार हा ज्या कुळांत सल्ला देणारा मंत्री आहे.

ज्या कुळामध्ये चिंता ईश्वराचीच एकनिष्ठ पत्नी झालेली
असते आणि ऋद्धी-सिद्धी त्या कुळात गृहदेवता असतात.

असे ज्या कुलाने पुण्य जोडले आहे, व जेथें सर्व सुखांची
समृद्धी आहे, त्या कुळांत तो योगभ्रष्ट सुखाने जन्म घेतो.

अथवा, योगिनाम्, एव, कुले, भवति, धीमताम्,
एतत्, हि, दुर्लभतरम्, लोके, जन्म, यत्, ईद्विशम्

अथवा बुद्धिमान योग्यांच्या कुलामध्ये जन्म घेतो.
अशा प्रकारचा जन्म ह्या लोकी फार दुर्लभ आहे.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदिहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥

त्या स्थळीं त्याला पूर्वजन्मींच्या संखारांनीं संपन्न असा बुद्धियोग
लाभतो. आणि योगाच्या सिद्धीकरितां हा पुन्हा यत्न करतो

अथवा ज्ञानाग्निहोत्री । जे परब्रह्मण्य श्रोत्री ।
महासुखक्षेत्री । आदिवंत ॥ ४४७ ॥

जे सिद्धांताचां सिंहासनीं । राज्य करिताति त्रिभुवनीं ।
जे कूजते कोकिल घनीं । संतोषाचां ॥ ४४८ ॥

जे विवेकग्रामिचे मुळीं । जे बैठले आहाति फळीं ।
तेआं योगियांचा चि कुळीं । जन्म पावे ॥ ४४९ ॥

मोटकी देहाकृति उमटे । आणि उन्मेखा पाहाट फूटे ।
सूर्यापुढां प्रकटे । प्रकाशू जैसा ॥ ४५० ॥

तैसी दशेची घाट न पांतां । वससेचिया गावां नैयंतां ।
बालपणीं चि सर्वज्ञता । घरी तेयांते ॥ ४५१ ॥

तिए सिद्धप्रबोचेनि लाभें । मन चि सारस्यते दुमे ।
मग सकळ शास्त्रे स्वयंभें । निगति वाचे ॥ ४५२ ॥

ऐसें जें जन्म । जेयालागि देव सकाम ।
स्वर्गीं ठेले जपहोम । करिथि सदा ॥ ४५३ ॥

अपरीं भाटां होइजे । मग मृत्युलोकातें वानिजे ।
ऐसें जन्म गा पार्था जें । तें तो पावे ॥ ४५४ ॥

तत्र, तम्, बुद्धिसंयोगम्, लभते, पौर्वदिहिकम्,
यतते, च, ततः, भूयः, संसिद्धौ, कुरुनन्दन

अथवा जे ज्ञानाग्नीमध्ये हवन करतात आणि जे ब्रह्मनिष्ठ व
वेदयंपन्न असतात व जे ब्रह्मसुखरूपी शेत ही ज्यांची मिराय,
उपनिषदोक्त महावाक्यरूपी सिद्धांताच्या सिंहासनी वसून त्रिभुवनात
राज्य करतात, व जे विवेकरूपी घनात कूजन करणारे कोकील आहेत,
जे विवेकग्रामींच्या मूळभूमींत असलेल्या ब्रह्मरूपफलांचे नित्य
सेवन करीत असतात, त्या योग्यांच्या कुळांत त्यास जन्म मिळतो.
देह बालवयाचा असताच त्यांच्या ठिकाणी आत्मज्ञानाचा प्रकाश दिसू
लागतो. ज्याप्रमाणे सूर्योदय होण्यापूर्वीच त्याचा प्रकाश प्रकट होतो,
त्याचप्रमाणे प्रौढ दशा येण्यापूर्वीच आणि पक्व वयाची
अपेक्षा न धरतां, बालपणींच त्याला सर्वज्ञता माळ घालते.
अशा सिद्धबुद्धीच्या प्राप्तीमुळे त्याचे मनच विद्यासंपन्न होते आणि सर्व
विद्यांना प्रसवते मग सर्व शास्त्रे आपोआप त्याच्या मुखांतून निघतात.
अशा प्रकारचा जन्म प्राप्त क्वावा अशी देवांना देखील इच्छा राहते कीं
ज्यासाठीं देव स्वर्गात वसून देखील नित्य जप आणि होमादि करीत असतात,
पार्था देवांनीं भाट होऊन अशा जन्माची स्तुती
करावी, तसा जन्म त्या योगभ्रष्टाला प्राप्त होतो.

पूर्वाभ्यासेन तेनैव हियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

पूर्वाभ्यासेन, तेन, एव, हियते, हि, अवशः, अपि, सः,
जिज्ञासुः, अपि, योगस्य, शब्दब्रह्म, अतिवर्तते

तेथें जन्म झाल्यावर, तो परतंत्र असला तरी पूर्वाभ्यासाचे बलाने निःसंदेह भगवंताकडे
ओढला जातो, योगासंबंधं जिज्ञासू असूनही शब्दब्रह्माचें तो अतिक्रमण करतो.

आदिं मागील जे सद्बुद्धि । जेथ जीविता केली होती अवधी ।
मग ते चि पुढुतीं निरवधी । नवी लाहे ॥ ४५५ ॥

तेथ सदैवां आणि पायला । चरि दिव्यांजन हीं हाये डोलां ।
मग देखे जैरीं अवलीला । पाताळधने ॥ ४५६ ॥

तैसे दुर्भेद्य जे जे अभिप्राये । कां गुरुगम्य हान ठाये ।
तेथ सौरर्येविण जाये । बुद्धि तेहाची ॥ ४५७ ॥

बलियें इंद्रियें एंथि मना । मन एकवटे पघना ।
पघनु साहाजें गगना । मीळों चि लागे ॥ ४५८ ॥

ऐसें नेणे चि काइ आपैसें । तेहातें चि कीजे अभ्यासे ।
समाधि घर पूसे । मानसाचें ॥ ४५९ ॥

जाणिजे योगपीठिचा भैरवु । काइ हा आरंभरंभेचा गौरवु ।
कीं वैराग्यसिद्धिचा अनुभवु । रुपा आला ॥ ४६० ॥

हा संसारु उमाणिते माप । किं अष्टांगसामग्रियेचे दीप ।
जैयें परिमळें चि धरिलें रूप । चंदनाचें ॥ ४६१ ॥

तैसा संतोषाचा काइ घडिला । कां सिद्धभांडारैनि हान कांडिला ।
दीस तेणे मानें रूढला । साधकदशे ॥ ४६२ ॥

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

आणि मागल्या जन्मांची चांगली बुद्धी लाभली होती, त्याच
मयदिपासून पुढे अमर्याद अशी नवी सुबुद्धी त्याला प्राप्त होते.

एखादा भाग्यवान् पुरुष पायालू असून, वर डोळ्यांत घालण्याला दिव्यांजन
मिळाल्यानंतर त्याला जरीं सहजच पाताळांतील धने दिसू लागतात,
तेणे प्रमाणे जे सिद्धान्त बुद्धीस अगम्य, किंवा जे गुरुमुखाचाटेचे
कलायचे, त्या सिद्धान्तांत त्याची बुद्धी प्रयत्नावांचून प्रवेश करते.

इंद्रिये बलवान आहेत खरी, पण तीं आपोआप मनाच्या स्वाधीन होतात,
मन प्राणवायूशी एकरस होते, व तो प्राणवायू चिदाकाशांत मिळतो.

असे कसे होते हैं सांगतां येत नाही, परंतु योगाभ्यासही त्याल
आपोआप प्राप्त होतो, आणि समाधी तर त्याचे घर शोधीत येते.

असे वाटतें कीं, हा पुरुष योगस्थानाचा शंकर किंवा योगाच्या आरंभीचे
वैभवच किंवा वैराग्याच्या पूर्णतेचा जणू अनुभवच मूर्तिमंत !

किंवा हे संसार मोजण्याचे मापच, किंवा अष्टांगयोगाची सामग्रीचे
द्वीपच अस्यते. ज्या प्रमाणे सुवासानेंचे चंदनाचें रूप धरावें,
त्याप्रमाणे तो संतोषाची जणू काय घडलेली मूर्ती होय किंवा हैं लेणे सिद्ध
भांडारांतून काढलेले ! इतक्या योग्यतेचा साधकदशेंतच तयार झालेला दिसतो.

प्रयत्नात, यतमानः, तु, योगी, संशुद्ध, किल्बिषः,
अनेक, जन्म, संसिद्धः, ततः, याति, पराम्, गतिम्

तेथून पुढे प्रयत्नपूर्वक योग साधन करीत करीत पापमुक्त होऊन परिशुद्ध होत्याता
तो योगी अनेक जन्म सिद्धी प्राप्त करून घेत घेत शेवटीं उत्तम गति मिळवितो.

जे वरिखशताचां कोडीं । जन्मस्यहस्त्रांचिआ आडी ।
लंघितां पातला थडी । आत्मसिद्धीची ॥ ४६३ ॥

द्वौनैनि साधनजात आघवे । अनुसरे तेआ स्वभावे ।
मग अङ्गितिये घसे राणिवे । विवेकाचिये ॥ ४६४ ॥

पाठिं विचारितेया वेगा । तो विवेकु ही ठाके मागां ।
मग अविचार ये आंगा । घडौनि जाए ॥ ४६५ ॥

तेथ मनाचें मेघौडे विरे । पवनाचें पवनपण सरे ।
आपणपां आपण मुरे । आकाश ही ॥ ४६६ ॥

प्रणवाचा माथा बुडे । एतुलेनि अनिर्वाच्य सुख जोडे ।
द्वौनैनि आदिं चि बोलु बाहुडे । तो येया चि लागि ॥ ४६७ ॥

ऐसी परब्रह्मिची स्थिती । जे सकळां गर्तीसि गति ।
तेया अमूर्ताची मूर्ति । होउनि ठाके ॥ ४६८ ॥

तेणे बहुतीं जन्मीं मागिलीं । विक्षेपाचीं पाणिवळे झाडिलीं ।
द्वौनैनि उपजतखेवो बुडाली । लगिनघटिका ॥ ४६९ ॥

आणि तदूपतासीं चि लग्न । लागौनि ठेले अभिन्न ।
जैसें लोपले अभ्र गगन । हाउनि ठाके ॥ ४७० ॥

तैसें विश्व जेथें होये । माघौतें ल्या जाये ।
तें विद्यमानें चि देहें । जाला तो गा ॥ ४७१ ॥

तपस्यिभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्याधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

कारण कीं, कोट्यवधी शतवर्षात हजारों जन्मांचे प्रतिबंध उल्घंघन
करून तो आत्म सिद्धीच्या किनायावर येऊन पोहोंचलेला असतो.

म्हणून योगाभ्यासाचीं सर्व साधने स्वभावतःच त्याचे ठिकाणीं प्रकट
होतात आणि त्यामुळे तो सहजच विवेकसाम्राज्याचा धनी होतो.

नंतर विचाराचा जो वेग वाढतो, तेथें विवेकही मागें राहतो
आणि अविचारणीय असें जे ब्रह्म, तें तो स्वतः होतो

त्या स्थितीत मनाचे संकल्पविकल्पात्मक अभ्र विरून जाते, पवनाचेही
पवनपण संपते. आणि चिदांकाशही आपल्या आपल्यांतच मुरून लोपते.

अँकाराच्या अर्धविंदूत निमग्न होतो. असें अगाध व शब्दातीत सुख
त्याला लाभते, म्हणून त्याच्याविषयीं शब्द अगोदरच परत फिरतो.

अशा प्रकारची ब्राह्मी स्थिती, जिला परमगती म्हणतात,
त्या निराकार ब्रह्मस्थितीची हा मूर्ती होऊन राहतो.

त्याने मागील अनेक जन्मांत विक्षेपरूपी केरकचरा काढून
टाकला म्हणून त्याची लग्नघटिका त्याचा जन्म होतांच बुडते.

आणि ज्या प्रमाणे ढग नाहींसा झाला म्हणजे तो आकाशाशीं एकरूप होतो,
तसा ब्रह्मस्थितीशीं सुलग्न होऊन, तो त्या स्थितीशी मिसळून एकरूप होतो.

त्याचप्रमाणे जेथून विश्व संभवते व माघारे जेथें विलीन
होतें, तें ब्रह्मच तो योगी आपल्या असलेल्या देहासह होतो.

तपस्यिभ्यः, अधिकः, योगी, ज्ञानिभ्यः, अपि, मतः, अधिकः,
कर्मिभ्यः, च, अधिकः, योगी, तस्मात्, योगी, भव, अर्जुन

योगी हा तपस्यापेक्षां, ज्ञान्यापेक्षां व कर्म करणाऱ्या पुरुषापेक्षांही
श्रेष्ठ आहे असें माझे मत आहे, म्हणून, अर्जुना, तूं योगी हो.

जेया लाभाचिआ आशा । करूनि धैर्यवाहूंचा भरवसा ।
घालित षट्कर्माचां धारसां । कर्मनिष्ट ॥ ४७२ ॥

कां जिये येकी वस्तूलागि । बाणूनि ज्ञानाची वग्रांगी ।
जूळत प्रपंचेसीं समरंगीं । ज्ञानिये गा ॥ ४७३ ॥

अथवा निर्लगे निसरडां । तपोदुर्गाचां आडकडां ।
झोंबति तपिये चाढा । जेयाचिया ॥ ४७४ ॥

जें भजतेयांसि भज्य । याज्ञिकांचे याज्य ।
येवं जें पूज्य । स्वकला सदा ॥ ४७५ ॥

तें चिं तो आपण । स्वयं जाला निर्वाण ।
जें साधकांचे कारण । सिद्ध तत्व गा ॥ ४७६ ॥

द्वौनैनि कर्मनिष्ठां वंद्यु । तो ज्ञानियांसि वेद्यु ।
तापसांचा आद्यु । तपोनाथु ॥ ४७७ ॥

पैं जीवपरमात्मसंगमां । जेयाचेया एणेंजाणें मनोधर्मा ।
तो शरीरिं चि परि महिमा । ऐसी पावे ॥ ४७८ ॥

द्वौनैनि एआकारणे । तूंते मीं सदा द्वौने ।
योगी होये अंतष्करणे । पांडुकुमरा ॥ ४७९ ॥

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

सर्व योग्यामध्ये जो श्रद्धावान माझ्या ठिकाणीं अंतःकरण ठेवून
मला भजतो तो मला सर्वच योग्यापेक्षा श्रेष्ठ योगी वाटतो.

ज्या वस्तूच्या प्राप्तीच्या आशेने, धैर्यरूपी बाहूंचा विश्वास
धरून, हे कर्मनिष्ट षट्कर्माच्या धाराप्रवाहात शिरतात,

अथवा ज्या एका वस्तूकरितां ज्ञानीजन ज्ञानाचे चिलखत
अंगांत धारण करून समरांगणांत प्रपंचशबूशीं इगडतात.

अथवा तपी लोक ज्या स्वरूपप्राप्तीच्या इच्छेने तपरूपी तुटलेत्या
निराधार निसरडा, व दुर्गम कडा चढण्यास धडपड करितात.

जें स्वरूप भजन करणाऱ्या लोकांच्या भजनाचा विषय आहे, यज्ञ करणारे ज्यासाठीं
यज्ञ करीत असतात, या प्रमाणे जें स्वरूप सर्वांना सर्व काळीं पूज्य आहे;
ज्याच्या करितां साधक साधने करतात आणि ज्याअर्थी हें सिद्ध
तत्त्वच असे जे परब्रह्म, तें केवळ परब्रह्मच योगी होऊन राहतो.

म्हणून कर्मनिष्ट ज्यांना वंदन करतात व ज्ञानी ज्याला
जाणतात आणि तपस्यी लोकांमध्ये तो मूळ तपोनाथ आहे,

ज्याच्या मनोधर्मालां अशा प्रकारे जीवात्मा व परमात्मा यांचा संगम
जडला, तो शरीरधारी असला तरीही ब्रह्मत्वरूप महिमा प्राप्त करतो.

म्हणून या कारणास्तव, अर्जुना ! मी तुला
तूं मनाने योगी हो, असें नेहमी म्हणतो.

योगिनाम्, अपि, सर्वेषाम्, मद्गतेन, अन्तरात्मना,
श्रद्धावान्, भजते, यः, माम्, सः, मे, युक्ततमः, मतः:

आगा योगी जो द्विणिजे । तो देवांचा देओ जाणिजे ।
आणि सुखसर्वस्य माझे । चैतन्य तो ॥ ४८० ॥

जेया भजता भजन भजावे । हे भगतिसाधन जें आंघवे ।
तें मी चिं जालं अनुभवे । अखंडीत ॥ ४८१ ॥

तेया एकवटलेया प्रेमा । जरि पाडे पाइजे उपमा ।
तरि मी देह तो आत्मा । हें चिं होये ॥ ४८२ ॥

ऐसे भक्तचकोरचंद्रे । जेथ त्रिभुवनैकनरेंद्रे ।
बोलिले गुणसमुद्रे । संजयो द्विणे ॥ ४८३ ॥

तेथ आदिलपासौनि पार्था । आइकिजे ऐसी चिं आस्था ।
दुणावली हे यदुनाथा । पावों सरले ॥ ४८४ ॥

किं सावियां चिं मनीं तोषला । जें बोलं आरिसा जोडला ।
तेणे हरिषे आतां उपलघला । निरूपील ॥ ४८५ ॥

जो प्रसंगु असे पुढां । जेथ शांतु दीसेल उघडा ।
तो पालूचिला मुडा । प्रमेयबीजाचा ॥ ४८६ ॥

जें सात्विकाचेनि वडपे । गेलें अध्यात्मिक खरपे ।
साहाजे निरोळले वापे । चतुरचित्ताचे ॥ ४८७ ॥

वरि अवधानाचा वापसा । लाधला सोनेआं ऐसा ।
द्विणौनि पेरावेआ धिंवसा । निवृत्तिसी ॥ ४८८ ॥

ज्ञानदेव द्विणे मी चाडे । सदुरु केलां कोडे ।
माथां हातु ठेविला तें फुडे । बिं चिं वाइले ॥ ४८९ ॥

द्विणौनि येणे मुख्ये जें निगे । तें संतांचा हृदइं लागे ।
हें असो सांघै श्रीरंगे । बोलिले जें ॥ ४९० ॥

अर्जूना, अरे, जो अस्या योगी असतो तो देवांचाही देव समजावा
माझे सुखसर्वस्य, मांझे जे चेतन स्वरूप ते तोच होय.
त्या पुरुषाच्या ठार्यां भक्त, भजन, व भजनीय, अशी भक्तिसाधनांची
जी त्रिपुटी, ती तो अखंड स्वानुभवाने मदूपच पाहतो.
त्या आमच्या ऐक्यप्रेमाला बरोबरीची उपमा पाहिजे
असल्यास मी देह व तो आत्मा याशिवाय दुसरी उपमा नाहीं
संजय म्हणाला कीं भक्तरूपी चकोरांचा चन्द्र, अनंत सद्गुणांचा
सागर व त्रैलोक्याचा स्वामी जो श्रीकृष्ण परमात्मा, तो असे घोलला.
त्या वेळीं, अर्जुनाला श्रीकृष्णाचे घोलणे ऐकण्याची उत्कंठा
पहिल्यापेक्षा दुप्पट झाली आणि हे श्रीकृष्णांना कळून चुकले,
किंवा माझ्या निरूपणाला अर्जुन हा आरसा झाला हे पाहून भगवंताला
फार संतोष घाटला. आता प्रफुल्ल अंतकरणाने श्रीकृष्ण पुढे निरूपण करील.
तो प्रसंग पुढे असून त्यांत शांतरस दिसेल, असे जे प्रतिपाद्य विषयरूपी
बीजाचे साठवण तें विसृत तऱ्हेने श्रोत्यांच्या मनांत पेरण्यात येईल.
जें ज्ञानबीज पेरण्याकरिता सत्त्वगुणांची वृष्टी होऊन आत्मभावनेची ढेणे
विरघळून, आणि श्रोत्यांच्या विवेकसंपन्न चित्ताचे वाफे तयार केले गेले.
त्यांत, चित्ताच्या एकतानतेचा सोन्यासारखा उघारा लभल्यामुळ
श्रीनिवृत्तिनाथांना तें ज्ञानरूप बीज पेरण्याची उत्कंठा उत्पन्न झाली.
ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, सद्गुरुंनी कौतुकानें मला चाडे केले,
माझे मस्तकीं जो त्यांनी हात ठेवला, तें प्रकट बीजच जणू !
म्हणून या मुखांतून जे निघतें, तें संतांचे हृदयांस खरेंच घाटतें !
यावर श्रीगुरु म्हणाले, ते असो; आता श्रीरंग जे घोलले, तेंच सांगेनास.

परि तें मनाचां कानीं आइकावें । बोलु बुद्धिचां डोळां देखावें ।
हें साटोवार्टीं घेआवें । चित्ताचिआ ॥ ४९१ ॥

अवधानाचेनि हातें । नेया पां हृदया आंतौतें ।
हे रिझितील आणितें । जाणांचिर ॥ ४९२ ॥

हे हितातें विनविती । परिणामातें जिवविती ।
सुखाची लाविती । लाखौली जीवा ॥ ४९३ ॥

जें अर्जुनेसीं मुकुदें । नागर बोलिलें विनोदें ।
तें घोवियेचेनि बंधें । साधैन मीं ॥ ४९४ ॥

पण तें मनाच्या कानांनी ऐकावे, आणि माझें बोलणे बुद्धीच्या
डोळ्यांनी पहावें, चित्ताचा मोबदल्यात देऊन तें घेतले पाहिजेत.

हें शब्द अवधानाच्या द्वारां मनाच्या आंत न्यावेत; म्हणजे
हे शब्द सज्जनांच्या अंतःकरणाला संतोष देतील.

हे शब्द आत्महिताला स्थिर करतील, पूर्ण अवस्थेला
जगवितील आणि जीवाला सुखाची लक्ष फुलें घाहतील.

आता भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सुंदर निरूपण
ऐकवतील. ते मी ओवीरूपाने आपल्याला सांगणार आहे.

ॐतत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे अभ्यासयोगो नाम षष्ठमोऽध्यायः

सार्थ ज्ञानेश्वरी

अध्याय सातवा

श्रीभगवानुवाच -

मथ्यासक्तमनाः पार्थं योगं युञ्जन्मदाश्रयः ।
असंशयं समग्रं मां यथा ज्ञास्यसि तच्छृणु ॥ १ ॥

मयि, आसक्तमनाः, पार्थ, योगम्, युञ्जन्, मदाश्रयः,
असंशयम्, समग्रम्, माम्, यथा, ज्ञास्यसि, तत्, श्रृणु

श्रीभगवान् महाले - अर्जुना, माझ्या ठिकाणी मन ठेवून केवळ माझाच आश्रय धरून तूं
योगाभ्यास करूं लागलास, म्हणजे ज्या प्रकारे निःसंशय मला समग्र जाणशील, तो प्रकार ऐक,

ज्ञानं तेऽहं सविज्ञानमिदं वक्ष्याम्यशेषतः ।
यज्ञात्वा नेह भूयोऽन्यज्ञातव्यमवशिष्यते ॥ २ ॥

ज्ञानम्, ते, अहम्, स, विज्ञानम्, इदम्, वक्ष्यामि, अशेषतः,
यत्, ज्ञात्वा, न, इह, भूयः, अन्यत्, ज्ञातव्यम्, अवशिष्यते

मी तुला विज्ञानायहर्तमान तें ज्ञान पूर्णपणे सांगतों.
जे ज्ञान जाणले असता, पुनः जाणावयांचे कांही राहत नाही.

तरि आइकां मग तो अनंतु । पार्थाते असे ह्याणतु ।
पैं गा तूं योगयुक्तु । जाला सांता ॥ १ ॥

मज समग्राते जाणसी ऐसे । आपुलिये तळहातिचे रत्न जैसे ।
तुज ज्ञान सांघैन तैसे । विज्ञानेसी ॥ २ ॥

येथ विज्ञाने काइ करावे । ऐसे घेंसि जरि मनोभावे ।
तरि पैं आदिं जाणावे । तें चि लागे ॥ ३ ॥

मग ज्ञानियाचिये वेळे । झांकति जाणिवेचे डोळे ।
जैसी तीरी नाव न ढळे । टैकली सांती ॥ ४ ॥

तैसी जाणीव जेथ न रिगे । विचारु मायौता वाउलीं निगे ।
तर्कु आणि नेघे । आंगीं जेयाचां ॥ ५ ॥

अर्जुना तेया नांव ज्ञान । येरु प्रपंचु हें विज्ञान ।
येथ सत्यबुद्धि ते अज्ञान । तीन्ही जाण ॥ ६ ॥

आतां अज्ञान आयवे हारपे । विज्ञान निःशेष करपे ।
आणि ज्ञान तें स्वरूपे । होउनि जाइजे ॥ ७ ॥

ओते हो ! श्रवण करा. मग श्रीअनंत पार्थाला
महाले, तू योगाच्या ज्ञानानें युक्त झाला आहेस.
ज्याप्रमाणे तळहातांत अस्यलेले रत्न आपण संपूर्ण पाहूं शकतो, त्याप्रमाणे
मला संपूर्णाला तूं जाणशील, असे प्रपंच ज्ञानासह तुला स्वरूपज्ञान सांगतों.
येथे विज्ञानाशीं काय करावयाचे आहे, अस्या जर युझ्या मनाचा
ग्रह होईल, तर आर्थीं प्रपंचाचेंच ज्ञान करून घेणे अवश्य आहे,
कारण कीं, स्वरूपज्ञानाच्या वेळीं बुद्धीचे डोळे झांकतात.
ज्याप्रमाणे नाव किनाच्याला लागल्यावर पुढे सरत नाहीं,
ज्या ठिकाणीं बुद्धीचा शिरकाव होत नाहीं व विचार जेथून
मागें फिरतो, ज्याची वाट तर्कालाही सापडत नाहीं,
त्यालाच ज्ञान असे म्हणतात; अर्जुना, बाकी प्रापंचिक गोष्टींचे ज्ञान अस्यते,
ते विज्ञान होय आणि प्रपंच खरा मानणे हें अज्ञान होय असे समज.
अज्ञान निःशेष नाहीसे होऊन, विज्ञान समूल वाधित
होते, आणि साधक स्वतःच ज्ञानस्वरूप होऊन जातो.