AdhyAtmika vichAra

ఆధ్యాత్మిక విచార

Document Information

Text title : AdhyAtmika vichAra

File name : adhyatma.itx

Category : vedanta, yoga, sAhitya

Location : doc_yoga

Author : M. Giridhar

Transliterated by : M. Giridhar

Proofread by : M. Giridhar

Latest update : October 1, 2010

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

September 16, 2023

sanskritdocuments.org

ఆధ్యాత్మిక విచార

॥ ౧-౮-౨౨॥

అధ్యాత్మికాన్ యోగాన్ అనుతిష్ఠేన్న్యాయసంహితాన్ అనైశ్చారికాన్ ॥ ౧॥

Let a man practice in the approved way the yoga of the Self, which make the mind steady.

ఆత్మలాభాన్న పరం విద్యతే ॥ ౨॥

There is nothing higher than the Self.

తత్రాత్మలాభీయాంశ్లోకాన్ ఉదాహరిష్యామః ॥ ౩॥

For that purpose, we quote some verses which bring attainment of Self.

పూః ప్రాణినః సర్వ ఏవ గుహాశయస్య ।
అహన్యమానస్య వికల్మషస్య ।
అచలం చలనికేతం యేఽనుతిష్ఠన్తి తే అమృతాః ॥ ౪॥

Every living being is the city belonging to the one lying at rest in the cave . Indestructible, taintless, the unmoving abiding in the moving. Those who practice realization of it become immortal.

శ్యదిదమిదిహైదిహ లోకే విషయం ఉచ్యతే ।
విధూయ కవిరేతద్ అనుతిష్ఠేద్ గుహాశయమ్ ॥ ౫॥

This indeed which here in this world and here in that world is called the object . Having shaken himself free from it, let the seer devote himself to that which lies in the cave.

ఆత్మన్నేవాహమలబ్ధ్వైతద్ ధితం సేవస్వ నాహితమ్ ।
శథాన్యేషు ప్రతీచ్ఛామి సాధుష్ఠానమనపేక్షయా ।

మహాన్తం తేజసః కాయం సర్వత్ర నిహితం ప్రభుమ్ ॥ ౬॥

(pupil) 'Not in the Self have I attained it . Now in other things will
I seek that place of the good, by detachment.'
(teacher) 'Devote yourself to your welfare, not to your harm . (It is) great,
a mass of splendor, all-pervading, the Lord.'

సర్వభూతేషు యో నిత్యో విపశ్చిదమృతో ధ్రువః ।
అనఙ్గోఽశబ్దోఽశరీరోఽస్పర్శశ్చ మహాంశుచిః ।
స సర్వం పరమా కాష్ఠా స వైషువతంవిషువత్ స
వై వైభాజనం పురమ్ ॥ ౭॥

He who is constant in all beings, wise, immortal, firm, without limbs,
without sound, without body, without touch, great, pure - He is all,
the highest goal, he is in the center, he divides, he is the city.

త్తం యోఽనుతిష్ఠేత్ సర్వత్ర ప్రాధ్వం చాస్య సదా ఆచరేత్ ।
దుర్దర్శం నిపుణం యుక్తో యః పశ్యేత్ స మోదేత విష్టపే ॥ ౮॥

The yogi who practices realization of That in everything, and always holds
to firmness in That, will see that which is hard to see and subtle and
rejoice in heaven.

॥ ౧-౮-౨౩॥

శాత్మన్ పశ్యన్ సర్వభూతాని న ముహ్యేచ్ చిన్తయన్ కవిః ।
ఆత్మానం చైవ సర్వత్ర యః పశ్యేత్ స వై బ్రహ్మా నాకపృష్ఠే
విరాజతి ॥ ౧॥

The seer meditating, seeing everything in the Self, will not be deluded.
And whoever sees the Self alone in everything, He is Brahman, glorious in
the highest heaven.

నిపుణోఽణీయాన్ బిసోర్ణాయా యః సర్వం ఆవృత్య తిష్ఠతి ।
వర్షీయాంశ్చ పృథివ్యా ధ్రువః సర్వం ఆరభ్య తిష్ఠతి ।
స ఇన్ద్రియైర్జగతోఽస్య జ్ఞానాదన్యోఽనన్యస్య జ్ఞేయాత్ పరమేష్ఠీ
విభాజః । తస్మాత్ కాయాః ప్రభవన్తి సర్వే స మూలం శాశ్వతికః స

నిత్యః ॥ ౨॥

Subtle, finer than a lotus-fibre, he stands covering all . Greater than the earth, firm, he stands supporting all . He is other than the sense-knowledge of this world . The world is not different from him, who is ever standing as the supreme, who is to be known, who himself divides into many.
For him the bodies all come forth, he is the root, eternal, he is constant.

దోషాణాం తు వినిర్ఘాతో యోగమూల ఇహ జీవితే ।
నిర్వృత్య భూతదాహీయాన్ క్షేమం గచ్ఛతి పణ్డితః ॥ ౩॥

Yoga is the basis for destruction of the doshas here in this life.
Having thrown off these which torment beings, the wise one (paNDita) attains peace.

అథ భూతదాహీయాన్ దోషాన్ ఉదాహరిష్యామః ॥ ౪॥

Now we exemplify the doshas which torment beings.

క్రోధో హర్షో రోషో లోభో మోహో దమ్భో ద్రోహో మృషోద్యమ్
అత్యాశపరీవాదావసూయా కామమన్యూ అనాత్మ్యమయోగస్తేషాం ।
యోగమూలో నిర్ఘాతః ॥ ౫॥

Anger, thrill, irritation, greed, delusion, self-display, spite,
false speech, over-eating, back-biting, jealousy, lust and hate, loss of self-possession, absence of yoga . These are shaken off by yoga.

అక్రోధోఽహర్షోఽరోషోఽలోభోఽమోహోఽదమ్భోఽద్రోహః
సత్యవచనమనత్యాశోఽపైశునమనసూయా సంవిభాగస్త్యాగ
ఆర్జవం మార్దవం శమో దమః సర్వభూతైరవిరోధో యోగ ఆర్యమ్
ఆనృశంసం తుష్టిరితి సర్వాశ్రమాణాం ।
సమయపదాని తాన్య్ అనుతిష్ఠన్ విధినా సార్వగామీ భవతి ॥ ౬॥

Freedom from anger, freedom from thrill, non-irritaion, freedom from greed, being without delusion or self-display or spite, truth-speaking, moderate diet, no back-biting, freedom from jealousy, sharing with others,

giving up, straightforwardness, gentleness, calm, control, the yoga which has no conflict with any being, nobility, kindness, contentment - these apply to all stages of life . Practicing them in the approved way, one becomes all-pervading.

AdhyAtmika vichAra

pdf was typeset on September 16, 2023

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*