ഏവം വിമൃശ്യ ഗുണതോ മനസസ്ത്ര്യവസ്ഥാ
മൻമായയാ മയി കൃതാ ഇതി നിശ്ചിതാർത്ഥാ:
സംഛിദ്യ ഹാർദ്ദമനുമാനസദുക്തി തീക്ഷ്ണ
ജ്ഞാനാസിനാ ഭജത മാഖിലസംശയാധിം (11-13-33)
സംദൃശ്യതേ ക്വച യദീദമവസ്തു ബുദ്ധ്യാ
ത്യക്തം ഭ്രമായ നഭവേത് സ്മൃതിരാനിപാതാത് (11-13-35)

ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ തുടർന്നു:
ജ്ഞാനികൾ സാത്വീകമെന്ന് കണക്കാക്കുന്ന ആഹാരക്രമങ്ങളും ശാസ്ത്രങ്ങളും ജലവുമെല്ലാം ഉപയോഗിച്ചു വളർത്തി ശക്തിയാർജ്ജിച്ച സത്വം കൊണ്ട് ദുഷ്ടചിന്തകൾ വളർത്തുവാനിടയാക്കുന്ന രജസ്സിനെയും തമസ്സിനെയും വെല്ലണം. എന്നിട്ട് സത്വഗുണംകൊണ്ടുതന്നെ അതിനെയും മറികടക്കണം. രജോഗുണം 'ഞാൻ' എന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയോടെ ശരീരത്തെ കണക്കാക്കി 'സുഖം' തേടി അലയാനിടയാക്കുന്നു. ഇത് ഫലസിദ്ധിയാഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കർമ്മളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അത്തരം കർമ്മങ്ങൾക്ക് പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ഉണ്ട്. ജ്ഞാനി അത്തരം പെരുമാറ്റങ്ങളിലെ ദൂഷ്യഫലം മനസ്സിലാക്കി ധ്യാനയോഗത്തിലൂടെ - ആസനം പ്രാണായാമം ഇവയിലൂടെ - എന്നിൽ സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠനാവുന്നു. ഇതാണ് ഞാൻ ബ്രഹ്മാവിനെയും എന്റെ പ്രഥമശിഷ്യരായ സനകാദികളെയും പഠിപ്പിച്ച വിദ്യ.

സനകനും സഹോദരൻമാരും ബ്രഹ്മാവിനോട് ചോദിച്ചു: "മനസസ് എല്ലായ്പ്പോഴും ഇന്ദ്രിയ സുഖങ്ങളന്വേഷിക്കുന്നു. അവ മനസ്സിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന അവ്യക്തബോധം ഹേതുവായി അത് അവസാന മില്ലാതെ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരുവൻ എങ്ങിനെയാണീ അധോഗതിയെ തടഞ്ഞു നിർത്തുക?"

ബ്രഹ്മാവിന് ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം നൽകാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അപ്പോൾ ഒരു അരയന്നത്തിന്റെ വേഷത്തിൽ ഞാൻ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. അവർ ചോദിച്ചു. "നീ ആരാണ്?" "നിങ്ങൾ ആത്മീയായൈക്യത്തെപ്പറ്റി പറയുകയാണെങ്കിൽ അങ്ങിനെയൊരു ചോദ്യം ഉണ്ടായതെങ്ങിനെ? നിങ്ങൾ ശരീരത്തെപ്പറ്റിയാണ് ചോദിച്ചതെങ്കിൽ നമ്മുടെയെല്ലാം ശരീരങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് ഒരേ വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടാണ്. മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും എന്തിലൊക്കെ അഭിരമിക്കുന്നുവോ അവയെല്ലാം ഞാൻ തന്നെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. വാസ്തവത്തിൽ ഇന്ദ്രിയവസ്തുക്കളും മനസ്സും ജീവന്റെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ചേർന്ന് ജീവശരീരവുമായി അഭേദ്യമായ ഒരൈക്യഭാവം പൂണ്ട് 'ഞാൻ' ആകുന്നു. ഈ സത്യമറിഞ്ഞ് ജീവൻ എല്ലാ ആസക്തികളെയും അതിജിവിക്കേണ്ടതാണ്. അതുപോലെ ബോധത്തിന്റെ മൂന്നുതലങ്ങളെയും - ജാഗ്രത്, സ്വപ്ന സുഷുപ്തികൾ- നിയന്ത്രിക്കുന്നതും ജീവനത്രെ. ഈ ജ്ഞാനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ അവയെ അതിജീവിക്കാൻ ജീവനു കഴിയും. ആത്മാവിനേയോ ജീവനെയോ അപൂർണ്ണബോധവുമായി താദാത്മ്യഭാവത്തിൽ കാണുന്നതാണ് ദു:ഖകാരണം. ഈ അറിവുകൊണ്ട് ഒരുവന് ബോധതലങ്ങളുടെ ഏകീകൃതഭാവത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നു. അപൂർണ്ണബോധമാണ് ശരീരത്തെ ജീവനെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയുണ്ടാക്കുന്നത്. വൈവിദ്ധ്യം അയാഥാർത്ഥമത്രെ. സ്വപ്നത്തിലുണ്ടാകുന്ന വൈവിദ്ധ്യം സ്വപ്നം കാണുന്നയാളിന്റെ പൂർണ്ണതയെ ബാധിക്കുന്നില്ലല്ലോ. ഈ സത്യത്തെ അറിഞ്ഞ് കാണപ്പെടുന്നതായ വൈവിദ്ധ്യങ്ങൾ എന്റെ മായ കാരണമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ജ്ഞാനികളായ ഭക്തരുമായുള്ള സത്സംഗം കൊണ്ടാർജ്ജിച്ച വിജ്ഞാനത്താൽ ഈ മോഹത്തിന്റെ വേരറുക്കുക. അതിനുശേഷം ഈ ലോകം വൈവിദ്ധ്യപൂർണ്ണമായിത്തന്നെ കാണപ്പെട്ടുവെന്നിരിക്കും. അവയാൽ നിങ്ങൾ മോഹിതരാവുകയില്ല. സ്വപ്നത്തിൽ നിന്നുണർന്നവന് സ്വപ്നത്തിലെ സംഭവങ്ങൾ ബാധിക്കുകയില്ലല്ലോ. നിങ്ങളെ പൊതിയുന്ന ഈ ശരീരവസ്ത്രംപോലും നിങ്ങളെ മോഹിപ്പിക്കയില്ല. കുടിച്ചുൻമത്തനായ ഒരുവൻ ശരീരത്തിൽ തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന വസ്ത്രത്തെപ്പറ്റി ബോധവാനല്ല. സമാധിയവസ്ഥയിലെത്തിയ ഒരാൾക്ക് പിന്നീട് ലൗകീകാവസ്ഥയെ അനുഭവിക്കേണ്ടതായില്ല. അയാളുടെ അന്ത:രാത്മാവ് പരിപൂർണ്ണമായ മാറ്റത്തിന് വിധേയമാവുന്നു. ഇതാണ് യോഗത്തിന്റെയും സാംഖ്യത്തിന്റെയും രഹസ്യം. ഇതിന്റെയെല്ലാം ലക്ഷ്യം ഞാനാകുന്നു. സനകാദികൾ സംശയംതീർന്നു സന്തുഷ്ടരായി. അവർ എന്നെ പൂജിച്ചു. അതിനുശേഷം ഞാൻ എന്റെ ദിവ്യസാമ്രാജ്യത്തിലേക്ക് മടങ്ങി.