തത് സർവ്വവ്യാപകം ചിത്തമാകൃഷ്യൈകത്ര ധാരയേത്
നാന്യാനി ചിന്തയേദ്ഭൂയ: സുസ്മിതം ഭാവയേൻമുഖം (11-14-43)
തത്ര ലബ്ധപദം ചിത്തമാകൃഷ്യ വ്യോമ്നി ധാരയേത്
തച്ച ത്യക്ത്വാ മദാരോഹോ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത് (11-14-44)

ഉദ്ധവൻ പറഞ്ഞു:
വേദങ്ങൾ പലേ പാതകളും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അവിടുന്ന് ഭക്തിമാർഗ്ഗമെന്തെന്നും പറഞ്ഞു തന്നു. ഏതാണവയിൽ ഉത്തമമായുള്ളത്? ഓരോ സത്യാന്വേഷിക്കും ഉചിതമായ മാർഗ്ഗം എങ്ങിനെയാണ് കണ്ടെത്തുക?

ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ അരുളി:
ഈ യുഗാരംഭത്തിൽ ഞാൻ ബ്രഹ്മാവിന് വേദങ്ങൾ നൽകി. അദ്ദേഹം മഹാത്മാക്കളായ ഋഷിവര്യൻമാരെ അതു പഠിപ്പിച്ചു. ലോകങ്ങളിലുള്ളവർ ഋഷികളിൽനിന്നും യോഗശാസ്ത്രങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു. ജനങ്ങൾ അവർക്കിഷ്ടമുള്ള രീതിയിൽ അവയെ വ്യാഖ്യാനിക്കാൻ തുടങ്ങി. അവർ മുക്തിപദത്തിലേക്ക് പലേ പാതകളുമുണ്ടെന്ന് വിശദീകരിക്കുന്നു. ചിലർ ധർമ്മപാതയിലും മറ്റുള്ളവർ കീർത്തി, മോഹം, ആത്മ സംയമനം, പ്രശാന്തത, സ്വാർത്ഥപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഭരണം, സന്യാസം, ആത്മത്യാഗം, തപസ്, ദാനം, വ്രതനിഷ്ഠകൾ എന്നിവയിലും മുഴുകി ജീവിച്ചു. ഈ മാർഗ്ഗങ്ങളെല്ലാം ഉപാധികൾ നിറഞ്ഞവയാകയാൽ അവകളിൽ മുഴുകിയവർ അജ്ഞാനികളും വിഡ്ഢികളുമത്രെ. അവർ ചെയ്യുന്ന നൻമകൾ തുലോം നിസ്സാരവും ക്ഷണികവുമാണ്. ഇവകൾക്കൊന്നും എന്നോടുള്ള ഭക്തിയുടെ പിൻബലമില്ലാതെ യാതൊരു മൂല്യവും ഇല്ലതാനും. എന്നിൽ പരമഭക്തിയുള്ളവന് സകലദിശകളിൽനിന്നും പരമാനന്ദമൊഴുകിയെത്തുന്ന അനുഭവം ഉണ്ടാകും. എന്നിൽ ഹൃദയമർപ്പിച്ചവന് മറ്റാഗ്രഹങ്ങളൊന്നും ബാക്കിയുണ്ടാവുകയില്ല. മാത്രമല്ലാ പരമഭക്തനായ ഒരുവൻെറ പാദരേണുക്കൾക്കായി ഞാൻ സ്വയം അവനു പുറകേ ചെന്ന് എന്നെത്തന്നെ പവിത്രമാക്കുന്നു. ലൗകീകവസ്തുക്കളിൽ മനസുറപ്പിച്ച ഒരുവന് അവയിലാണ് മമത. എൻെറ ഭക്തൻെറ മനസ്സ് എന്നിലാണ് വിലീനമായിരിക്കുന്നത്.

ഉദ്ധവൻ പറഞ്ഞു: ദയവായി അങ്ങയെ ധ്യാനിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെയെന്ന് വിശദീകരിച്ചാലും.

ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ *പറഞ്ഞു:* അധികം ഉയർന്നതോ താഴ്ന്നതോ അല്ലാത്ത ഒരു പീഠത്തിൽ, ഭക്തൻ സുഖകരമായ ഒരാസനത്തിൽ ഉപവിഷ്ടനാവണം. കൈൾ മടിയിൽവച്ച് ശരീരം നേരെയാക്കി ദൃഷ്ടി മൂക്കിൻതുമ്പത്തുനട്ട് ശാന്തനായി ഇരിക്കുക. എന്നിട്ട് പ്രാണവായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ പ്രാണായാമം നടത്തുക. ശ്വസനം, ഉൾക്കൊള്ളൽ, ഉച്ഛ്വാസം, ഇവയാണ് പ്രാണായാമത്തിൻെറ ഘട്ടങ്ങൾ. അപ്പോൾ അയാൾ അന്തരംഗത്തിൽ ഹൃദയാന്തർഭാഗത്തുനിന്നും ഓം... എന്ന ശബ്ദം കേട്ട് അതിനെ പ്രാണവായുവിനൊപ്പം ഉയർത്തി വീണ്ടും ഹൃദയത്തിലേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങിനെ പത്താവർത്തി പ്രാണായാമം തുടരുക. ഇങ്ങിനെ മൂന്നു തവണ ദിനവും ചെയ്യുന്നയാൾക്ക് പ്രാണസംയമനം ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നിട്ട് തലകീഴായുള്ള ഒരു താമരയെ ഹൃദയത്തിൽ സങ്കൽപ്പിക്കുക. എട്ടിതളുകളുള്ളതും സൂര്യചന്ദ്രൻമാരും അഗ്നിയും ചുറ്റും നിൽക്കുന്നതുമായ താമര. അഗ്നിമദ്ധ്യത്തിൽ എൻെറ രൂപത്തെ ധ്യാനിക്കുക. മനസിൻെറ ശ്രദ്ധാകിരണങ്ങളെയെല്ലാം ഉള്ളിലേക്കുതിരിച്ച് അവയെ എന്നിലേക്ക് കേന്ദ്രീകരിക്കുക. അപ്രകാരം എന്നിൽത്തന്നെ ധ്യാനനിരതനായശേഷം എൻെറ മുഖദാവിലേക്ക് മാത്രമായി ശ്രദ്ധ നിലനിർത്തുക. അങ്ങിനെ നിസ്തന്ദ്രമായി എന്നിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന മനസ്, എൻെറ സർവ്വവ്യാപകതയെ ആകാശരൂപത്തിൽ ധ്യാനിക്കണം. അവസാനം അതുമുപേക്ഷിച്ച് ചിന്താരഹിതനായിരിക്കുക. അപ്രകാരം മനസ്സു മുഴുവൻ ആത്മവിലീനമായിരിക്കുമ്പോൾ വൈവിദ്ധ്യതയെന്നും നാനാത്വമെന്നുമുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണയെല്ലാം അപ്രത്യക്ഷമാവുന്നു.