യോഗസ്യ ലക്ഷണം വക്ഷ്യേ സബീജസ്യ നൃപാത്മജേ
മനോ യേനൈവ വിധിനാ പ്രസന്നം യാതി സത്പഥം. (3-28-1)

കപിലദേവൻ തുടർന്നു:
ഇനി ധ്യാനയോഗത്തെപ്പറ്റി പറയാം. ഇതുകൊണ്ട് മനസ്സിന് ശാന്തതയുണ്ടാവുന്നു, അതൊരുവനെ ഭഗവൽ പാദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഒരുവൻ കഴിവിൻെറ പരമാവധി, ധർമ്മമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ മാത്രം അവനവൻെറ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യണം. ഭഗവൽപ്രസാദമായ ലൗകീകകാര്യങ്ങളിൽ സ്വയം സംതൃപ്തനുമാവണം. പുണ്യപുരുഷന്മാരോടുള്ള ഭക്തി, ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരത്തിനുള്ള അഭിവാഞ്ച, ലൗകീകകാര്യങ്ങളിലുള്ള അനാസക്തി, മിതഭക്ഷണം, ഏകാന്തതയോടുള്ള താത്പര്യം, അഹിംസ, സത്യം, കളവും അത്യാഗ്രഹവും ഇല്ലാതിരിക്കുക, സംശുദ്ധി, ഭഗവൽപൂജ, മൗനം, യോഗാഭ്യാസങ്ങിൽ പ്രാവീണ്യം, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ലൗകീകതയിൽ അലയാൻ വിടാതെ ഉള്ളിലേക്ക് നയിക്കൽ, അന്തര്യാമിയായ ഈശ്വരനിലേക്ക് മനസ്സിനെ നയിക്കൽ എന്നിവയെല്ലാം സാധനാസോപാനത്തിലെ ചവിട്ടുപടികളത്രെ. മനസ്സു നിയന്ത്രിച്ച് ജീവശക്തിയെ ശരീരത്തിലെ ചക്രങ്ങളിലൊന്നിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സ്ഥിരമായി ഭഗവൽക്കഥകളിലും മഹിമകളിലും മുഴുകി ശാന്തത നേടാം. ജീവശക്തിയേയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇങ്ങിനെ പലേ മാർഗ്ഗങ്ങളുമുണ്ട്.

ഈ കാര്യങ്ങൾ സാധനയ്ക്കടിത്തറയിട്ട ഒരുവനിൽ ശരിയായ അറിവിൻെറ സഹായത്താൽ ധ്യാനം സ്വാഭാവികമായും പ്രയാസരഹിതവും എളുപ്പവുമാവുന്നു. സൗകര്യപ്രദമായ ഒരിടത്ത് ശുദ്ധിയോടെയിരുന്നു പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ശ്വാസം വലിക്കലും, വിടലും, ഇടക്ക് ശ്വാസംപിടിക്കലും പ്രാണായാമത്തിൻെറ ഘട്ടങ്ങളാണ്. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനും ശുദ്ധീകരിക്കാനും പ്രാണായാമം സഹായിക്കുന്നു. മനസ്സ് ഏകോന്മുഖമാവുന്നതോടെ പാപങ്ങൾ ഒഴിയുകയും. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പിൻവലിക്കുകവഴി (പ്രത്യാഹാരം) ആസക്തി ഇല്ലാതാവുന്നു. ഇങ്ങിനെ മന:ശുദ്ധി കൈവന്ന ഒരുവൻ നാസാഗ്രത്തിൽ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിച്ച് ദൈവീകവും അതീവസുന്ദരവുമായ ഭഗവൽരൂപത്തെ ധ്യാനിക്കണം. ഭഗവൽവദനം അതീവസുന്ദരവും ആനന്ദദായക വുമത്രെ. ആ ശരീരം നീലമേഘവർണ്ണമാണ്. നാല് തൃക്കരങ്ങൾ ശംഖ്, ഗദ, ചക്രം, താമര എന്നിവയാൽ അലംകൃതം. അരക്കെട്ടിൽ മഞ്ഞപ്പട്ട്. മാറിടത്തിൽ തിളങ്ങുന്ന കല്ലും കഴുത്തിൽ ഒരിക്കലും ഒളിമങ്ങാത്ത പൂമാലയും. ഭക്തൻെറ മനസ്സിൽ എപ്പോഴും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നത് ഈ യുവകോമളരൂപമത്രെ. മനസ്സ് മറ്റിടങ്ങളിൽ അലയാതെ ഭഗവൽരൂപത്തെ ഓരോ അവയവങ്ങളായി ധ്യാനിക്കണം. താമരപ്പാദങ്ങൾ, കാൽമുട്ടുകൾ, അരക്കെട്ട്, മാറിടം, നാല് തൃക്കരങ്ങൾ, മുഖം, കണ്ണുകൾ, അധരങ്ങൾ എല്ലാം ഓരോന്നായി മനസ്സിലുദിക്കണം. ഭഗവാൻെറ ദിവ്യസൗന്ദര്യം ഭക്തൻെറ മനസ്സിൽ മറ്റൊന്നും കാണാനുള്ള ആഗ്രഹം അവശേഷിപ്പിക്കുകയില്ല തന്നെ.

ഭഗവൽപ്രേമത്തിൽ ഭക്തഹൃദയമലിയുന്നു. ഭഗവാനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്ന മനസ്സുപോലും അപ്പോൾ ഉൾവലിഞ്ഞില്ലാതായിരിക്കുന്നു. ചിന്തകൾ ഇല്ലാതായി മനസ്സ് അവനിൽ അലിഞ്ഞുചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെയുള്ള യോഗി വിശ്വബോധമനുഭവിക്കുന്നു. ദ്വന്ദശക്തികളായ സുഖദു:ഖങ്ങളും ശീതോഷ്ണങ്ങളും അജ്ഞതാസന്താനങ്ങളാണെന്നും അഹങ്കാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണെന്നും അവനറിയുന്നു. എല്ലാ ജീവികളിലും സ്വയം ആത്മാവിനെ കണ്ടെത്തുന്നു. ഞാൻ, നിൻെറ, എൻെറ എന്ന മട്ടിലുള്ള ഭേദചിന്ത യുണ്ടാക്കുന്ന മായാശക്തിയുടെ പ്രഭാവത്തിൽനിന്നും യോഗി വിമുക്തനാവുന്നു. ആ പരമാത്മാവിൽ സാക്ഷാത്കാരം നേടുക വഴി ശരീരബുദ്ധിയിൽനിന്നും സ്വയം മോചിതനാവുകയും ചെയ്യുന്നു.