ఉపనిషత్తులు-1

1- ఈశావాస్యోపనిషత్తు

ఉపనిషత్తులలోకెల్లా ఇది అతి చిన్నది అయినప్పటికీ, జ్ఞానకాండకు మూలస్తంభం వంటిది. దీని పేరు 'ఈశ' (ప్రభువు/పరమాత్మ) మరియు 'ఆవాస్యం' (నివసించేది) అనే పదాల నుండి వచ్చింది. ఇది శుక్ల యజుర్వేదానికి చెందింది. కేవలం 18 శ్లోకాలతో ఇది జ్ఞానం (ఈశ్వర జ్ఞానం) మరియు కర్మ (కర్మాచరణ) మధ్య సమన్వయాన్ని అద్భుతంగా వివరిస్తుంది, మోక్షానికి దారితీసే మార్గాన్ని సూచిస్తుంది.

ఈశావాస్యోపనిషత్తు: జ్ఞానం, కర్మల సమన్వయం

ఈ ఉపనిషత్తు యొక్క ప్రధాన సందేశం, సమస్త విశ్వం పరమాత్మచే ఆవరించబడి ఉంది అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం మరియు ఆ జ్ఞానంతో జీవిస్తూనే లోకంలో తన ధర్మాన్ని నెరవేర్చడం.

1. మొదటి శ్లోకం: సర్వవ్యాపకత్వం మరియు త్యాగభావన

"ఈశా వాస్యమిదం సర్వం యత్ కించిత్ జగత్యాం జగత్ |
తేన త్యక్తేన భుంజీథా మా గృధః కస్యస్విద్ధనమ్ ||"

తాత్పర్యం: ఈ జగత్తులో కదలేది, కదలనిది ఏమున్నా అదంతా ఈశ్వరునిచే ఆవరించబడి ఉంది (ఈశునిదే). కాబట్టి, దానిని త్యాగభావంతో అనుభవించు. ఎవరి సంపదను కూడా ఆశించవద్దు (లోభపడవద్దు).

పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి): సకల సృష్టి పరమాత్మ స్వరూపమే. ఈ జ్ఞానం కలిగినప్పుడు, లోకంలోని వస్తువులను 'నావి' అనే అహంకారంతో కాకుండా, 'ఇవి ఈశ్వరునివి, నేను కేవలం వీటిని పొందేందుకు ఒక సాధనం' అనే త్యాగభావంతో స్వీకరించాలి. ఆశను, లోభాన్ని విడనాడాలి, ఎందుకంటే అన్నీ ఈశ్వరునివే అయినప్పుడు, 'నాది' అంటూ ఏదీ ఉండదు, మరియు దేనినీ ఆశించాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది కర్మలను చేస్తూనే, వాటి ఫలాలపై నిర్లిప్తంగా ఉండమని బోధిస్తుంది.

2. రెండవ శ్లోకం: కర్మ చేస్తూనే వంద సంవత్సరాలు జీవించడం

"కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి జిజీవిషేచ్ఛతం సమాః |

ఏవం త్వయి నాన్యథేతోఽస్తి న కర్మ లిప్యతే నరే ||"

తాత్పర్యం: ఈ లోకంలో కర్మలను చేస్తూనే వంద సంవత్సరాలు జీవించాలని కోరుకో. నీకు ఈ మార్గం తప్ప వేరేది లేదు. ఈ విధంగా జీవిస్తే కర్మలు నీకు అంటవు.

పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి): జ్ఞానం పొందిన తర్వాత కర్మలు చేయడాన్ని వదిలివేయమని ఇది బోధించదు. బదులుగా, ఈశ్వర భావనతో, నిర్లిప్తంగా కర్మలు చేయాలి అని చెబుతుంది. కర్మలు చేసేటప్పుడు 'నేను కర్తను', 'ఇది నా ఫలం' అనే అహంకారం మరియు ఫలాపేక్ష లేకుండా చేస్తే, ఆ కర్మలు బంధాన్ని కలిగించవు. ఇది జ్ఞానంతో కూడిన కర్మయోగాన్ని సూచిస్తుంది.

3. మూడవ నుండి ఎనిమిదవ శ్లోకాలు: అజ్ఞానం, ఆత్మ స్వరూపం

ఈ శ్లోకాలు అజ్ఞానంతో కూడిన జీవుల దుస్థితిని (మరణానంతరం అంధకార లోకాలకు వెళ్లడం) వివరిస్తాయి.

ఆపై ఆత్మ యొక్క నిజమైన స్వభావాన్ని తెలియజేస్తాయి: ఆత్మ చలించదు కానీ అన్నింటి కంటే వేగవంతమైనది, ఇంద్రియాలకు అందదు, అది సర్వవ్యాపకం, శుద్ధం, అశరీరం, మచ్చలేనిది, పాపరహితం, సర్వజ్ఞం, మనస్సును నియంత్రించేది, ఎల్లప్పుడూ ఉన్నది, మరియు అన్నింటినీ సృష్టించినది.

పరమార్థం: అజ్ఞానం వల్ల జీవులు తమను తాము శరీరంగా, మనస్సుగా భావించి బంధించబడతారు. ఆత్మ నిజానికి ఈ అన్ని బంధాలకు అతీతమైనది, అది బ్రహ్మమే. ఈ ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తికి అన్ని జీవులలోనూ తన ఆత్మనే కనిపిస్తుంది.

4. తొమ్మిది నుండి పద్నాలుగవ శ్లోకాలు: విద్యా-అవిద్యల సమన్వయం

ఈ భాగం విద్య (జ్ఞానం) మరియు అవిద్య (కర్మ) రెండింటినీ సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాల్సిన ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తుంది. కేవలం కర్మలను (అవిద్య) మాత్రమే ఆచరించేవారు అంధకారంలో పడతారు, అలాగే కేవలం జ్ఞానం (విద్య) గురించి మాత్రమే మాట్లాడి కర్మలను విడనాడేవారు అంతకంటే లోతైన అంధకారంలో పడతారు అని చెబుతుంది.

తాత్పర్యం: విద్యను (జ్ఞానాన్ని) మరియు అవిద్యను (కర్మలను) రెండింటినీ కలిపి అర్థం చేసుకున్నవాడు అవిద్య ద్వారా మృత్యువును దాటి, విద్య ద్వారా అమృతాన్ని పొందుతాడు.

పరమార్థం: మోక్షానికి జ్ఞానం (ఆత్మజ్ఞానం) తప్పనిసరి. అయితే, ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన తర్వాత కూడా, శరీరం ఉన్నంత వరకు కర్మలు చేయక తప్పదు. కానీ ఆ కర్మలను ఫలాపేక్ష లేకుండా, ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో చేయాలి. ఇది జ్ఞాన కర్మ సముచ్చయ సిద్ధాంతాన్ని సూచిస్తుంది. కర్మలు చిత్తశుద్ధిని కలిగించి జ్ఞానానికి మార్గం సుగమం చేస్తాయి, జ్ఞానం మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

5. పదిహేనవ నుండి పద్దెనిమిదవ శ్లోకాలు: హిరణ్మయ పాత్ర మరియు ప్రార్థన

ఈ చివరి శ్లోకాలు సత్యం (బ్రహ్మం) సూర్యుని యొక్క ప్రకాశవంతమైన హిరణ్మయ పాత్రతో కప్పబడి ఉందని, ఆ పాత్రను తొలగించి సత్యాన్ని చూపించమని సూర్యుడిని ప్రార్థిస్తాయి.

తాత్పర్యం: "ఓ సూర్యా, నీ బంగారు తెరతో సత్యమైన ముఖాన్ని కప్పివుంచావు. ఆ తెరను తొలగించి, సత్యాన్ని దర్శింపజేయి. ఓ అగ్నీ, మమ్మల్ని మంచి మార్గంలో నడిపించు, మేము చేసిన పాపాలను నాశనం చేయి." ఇక్కడ జీవుడు తన గత కర్మలను (పాపాలను) దహించి, బ్రహ్మాన్ని పొందే జ్ఞాన మార్గంలో నడిపించమని ప్రార్థిస్తాడు.

పరమార్థం: ఈ శ్లోకాలు బ్రహ్మ జ్ఞానానికి ఉన్న అడ్డంకులను తొలగించమని మరియు అంతిమ సత్యాన్ని దర్శింపజేయమని చేసే ప్రార్థనలు. 'హిరణ్మయ పాత్ర' అనేది మాయా లేదా అజ్ఞానానికి ప్రతీక. ఈ అజ్ఞానం తొలగిపోయినప్పుడు, జీవుడు తన నిజ స్వరూపమైన బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకుంటాడు. చివరి

శ్లోకం "క్రతో స్మర, కృతం స్మర" (ఓ మనస్సు, నేను చేసిన కర్మలను స్మరించు) ద్వారా, శరీరం నశించినా, తన జ్ఞానం, కర్మలు మిగిలి ఉంటాయని, అంతిమంగా తాను బ్రహ్మమే అని జ్ఞాని ప్రకటిస్తాడు.

ఈశావాస్యోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

ఈశావాస్యోపనిషత్తు జ్ఞానకాండకు పునాది. ఇది సమస్త విశ్వం ఈశ్వరునిచే ఆవరించబడి ఉంది అనే సత్యాన్ని తెలుసుకొని, ఆ జ్ఞానంతో నిర్లిప్తంగా కర్మలను ఆచరిస్తూ జీవించమని బోధిస్తుంది. ఇది జ్ఞానం మరియు కర్మలు వేర్వేరు కాదని, మోక్షానికి ఈ రెండింటి సమన్వయం (జ్ఞానకర్మ సముచ్చయం) అవసరమని నొక్కి చెబుతుంది. కర్మలు చిత్తశుద్ధికి, జ్ఞానం మోక్షానికి దారితీస్తాయి. ఈ ఉపనిషత్తు జీవిని లోభం నుండి విముక్తుడిని చేసి, అంతిమంగా పరమాత్మతో ఏకత్వాన్ని పొందే మార్గాన్ని సూచిస్తుంది.

2- కేనోపనిషత్తు

ఇది ఉపనిషత్తులలోని అత్యంత ముఖ్యమైన వాటిలో ఒకటి, మరియు దాని పేరు **'కేన'** అనే సంస్కృత పదం నుండి వచ్చింది, దీని అర్థం **"దేనిచే?"** లేదా **"ఎవరిచే?"**. ఈ ఉపనిషత్తు **సామవేదానికి** చెందింది మరియు **పరమాత్మ యొక్క అంతిమ స్వభావాన్ని**, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు, బుద్ధికి అతీతమైన దాని ఉనికిని వివరిస్తుంది.

కేనోపనిషత్తు నాలుగు భాగాలుగా (ఖండాలుగా) విభజించబడింది, ప్రతి భాగం లోతైన తాత్విక ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తుంది.

కేనోపనిషత్తు: ఇంద్రియాలకు అతీతమైన చైతన్యం

కేనోపనిషత్తు యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం **సమస్త ఇంద్రియాలు, మనస్సు, మరియు ప్రాణం పనిచేయడానికి వెనుక ఉన్న మూల శక్తి ఏమిటి?** అని ప్రశ్నించి, ఆ అంతిమ చైతన్యమే **బ్రహ్మం** అని స్థాపించడం.

మొదటి ఖండం: ప్రశ్న - శక్తికి మూలం ఏమిటి?

ఈ ఖండం గురువును శిష్యుడు అడిగే ప్రశ్నలతో ప్రారంభమవుతుంది:

- "దేనిచే ప్రేరేపించబడి మనస్సు తన విషయాలను గ్రహిస్తుంది?"
- "దేనిచే ప్రేరేపించబడి ప్రాణం తన కార్యాన్ని చేస్తుంది?"
- "దేనిచే ప్రేరేపించబడి కళ్ళు చూస్తున్నాయి, చెవులు వింటున్నాయి, వాక్కు మాట్లాడుతోంది?"

గురువు ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తూ, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, ప్రాణం అన్నీ తమంతట తాముగా పనిచేయలేవని, వాటికి వెనుక ఒక **మూల చైతన్యం** ఉందని వివరిస్తాడు. అదే **బ్రహ్మం.**

- **తాత్పర్యం:** మనం చూసే కళ్ళు, వినే చెవులు, మాట్లాడే నాలుక, ఆలోచించే మనస్సు, జీవించే ప్రాణం – వీటన్నిటినీ నడిపిస్తున్న అంతిమ శక్తి బ్రహ్మమే. కళ్ళు చూస్తున్నాయంటే, కళ్ళ వెనుక ఉన్న బ్రహ్మం వల్లనే; చెవులు వింటున్నాయంటే, చెవుల వెనుక ఉన్న బ్రహ్మం వల్లనే.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** బ్రహ్మం ఇంద్రియాలకు గోచరం కాదు. అది ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు, బుద్ధికి అతీతమైనది. దానిని ఏ ఇంద్రియమూ గ్రహించలేదు, ఏ మనస్సూ ఊహించలేదు. అది స్వయంప్రకాశకమైనది, మరియు అది అన్నిటినీ ప్రకాశింపజేస్తుంది.

రెండవ ఖండం: బ్రహ్మం అజ్ఞాతము, కానీ సువిదితము

ఈ ఖండం బ్రహ్మం యొక్క అజ్ఞేయ స్వభావాన్ని వివరిస్తుంది. బ్రహ్మాన్ని పూర్తిగా 'తెలుసుకున్నాను' అని ఎవరూ చెప్పలేరు. పూర్తిగా 'తెలుసుకోలేదు' అని కూడా చెప్పలేరు.

- **తాత్పర్యం:** "నేను బ్రహ్మాన్ని బాగా తెలుసుకున్నాను" అని నువ్వు అనుకుంటే, నువ్వు దానిని కొద్దిగా మాత్రమే తెలుసుకున్నావు. ఎవరైతే 'బ్రహ్మం నాకు బాగా తెలుసు' అని అనుకుంటారో, వారు నిజానికి దానిని తెలుసుకోలేదు. బ్రహ్మాన్ని 'తెలుసు' అని అనుకునే వారికి అది తెలియదు, 'తెలియదు' అని అనుకునే వారికే అది తెలుసు.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** బ్రహ్మం అనేది ఒక వస్తువు కాదు, ఒక విషయం కాదు, కాబట్టి దానిని ఇంద్రియాల ద్వారా లేదా మనస్సు ద్వారా 'గ్రహించడం' అసాధ్యం. అది జ్ఞానానికి అతీతమైన జ్ఞానం. దానిని 'తెలుసుకున్నాను' అని చెప్పడం అంటే దానిని పరిమితం చేయడమే. నిజమైన జ్ఞాని తాను బ్రహ్మంతో ఏకమై ఉన్నానని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటాడు, కానీ దానిని మాటలతో వివరించలేడు. ఇది బ్రహ్మానికి 'నేను' అనే భావం ద్వారానే, అంతర్గత అనుభూతి ద్వారానే చేరుకోగలమని సూచిస్తుంది.

మూడవ ఖండం: యక్షగాథ - దేవతల అహంకార భంగం

ఈ ఖండం ఒక కథా రూపంలో బ్రహ్మం యొక్క సర్వోన్నతత్వాన్ని వివరిస్తుంది. దేవతలు (అగ్ని, వాయువు) అసురులపై విజయం సాధించిన తర్వాత తమ శక్తిని గురించి అహంకరిస్తారు. అప్పుడు బ్రహ్మం ఒక 'యక్షుడు' (అద్భుతమైన రూపం) రూపంలో వారి ముందు ప్రత్యక్షమవుతుంది. దేవతలు దానిని గుర్తించలేక, దాన్ని పరీక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

- **తాత్పర్యం:** అగ్ని తన శక్తితో గడ్డిని దహించలేకపోతాడు. వాయువు తన శక్తితో గడ్డిని కదల్చలేకపోతాడు. అప్పుడు వారు, తమకు తెలియని ఆ శక్తిని గురించి ఇంద్రుడికి చెబుతారు. ఇంద్రుడు ఆ యక్షుడిని సమీపించగా, అది అదృశ్యమవుతుంది. తర్వాత ఇంద్రుడికి ఉమా హైమవతి (జ్ఞాన దేవత) ద్వారా ఆ యక్షుడే బ్రహ్మం అని తెలుస్తుంది.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఇంద్రియ దేవతలు (అగ్ని - వాక్కు, వాయువు - ప్రాణం, ఇంద్రుడు - మనస్సు) తమ శక్తులను తమవిగా భావించి అహంకరిస్తారు. కానీ ఆ శక్తులన్నింటికీ మూలం బ్రహ్మమే. బ్రహ్మం లేకుండా ఇంద్రియాలకు, ప్రాణానికి, మనస్సుకు ఎటువంటి శక్తి లేదు. బ్రహ్మం యొక్క శక్తిని తెలుసుకోనంత వరకు, ఎంత శక్తిమంతులైనా అహంకారానికి లోనై సత్యాన్ని తెలుసుకోలేరు.

నాల్గవ ఖండం: బ్రహ్మోపాసన మరియు మోక్షం

ఈ చివరి ఖండం బ్రహ్మాన్ని ఎలా ఉపాసించాలి, మరియు దానిని తెలుసుకోవడం వల్ల కలిగే ఫలం ఏమిటి అని వివరిస్తుంది.

- **తాత్పర్యం:** బ్రహ్మం అనేది మనసు కనురెప్పపాటులో దానిపై స్థిరపడగలిగేంత సూక్ష్మమైనది, మెరుపులా మెరిసి అంతర్ధానమయ్యేది. దానిని ఉపాసించే వ్యక్తికి అన్ని కోరికలు తీరుతాయి. దీనిని 'తద్వనం' (అది ఆరాధనీయం) అని తెలుసుకోవాలి. దీనిని ధ్యానించాలి.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** బ్రహ్మాన్ని ఒక వస్తువులా చూడటం కన్నా, అది మనలోనే ఉన్న అంతిమ చైతన్యం అని తెలుసుకోవడమే ముఖ్యం. దానిని 'ఆత్మ'గా అనుభూతి చెందాలి. బ్రహ్మజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తికి భౌతిక లోభాలు ఉండవు, అతడు అన్ని బంధాల నుండి విముక్తుడై శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని (మోక్షాన్ని) పొందుతాడు. ఈ ఉపనిషత్తు తపస్సు, దమం, కర్మ,

వేదాలు మరియు సత్యం వంటివి బ్రహ్మజ్ఞానానికి **పాదాలు (ఆధారాలు)** అని కూడా తెలియజేస్తుంది.

__కేనోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:__

కేనోపనిషత్తు, **మనం చూసేది, వినేది, మాట్లాడేది, ఆలోచించేది, మరియు జీవించేది - వీటన్నిటికీ వెనుక ఉన్న మూల చైతన్యం బ్రహ్మమే** అని స్పష్టం చేస్తుంది. ఆ బ్రహ్మం ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు అతీతమైనది, వర్ణనాతీతమైనది. అహంకారాన్ని విడనాడి, ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా దానిని తెలుసుకున్నప్పుడు, జీవి శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని, స్వేచ్ఛను పొంది, సంసార బంధాల నుండి విముక్తుడవుతాడని ఈ ఉపనిషత్తు బోధిస్తుంది. ఇది జ్ఞానోదయానికి, ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గదర్శకం.

__3 – కఠోపనిషత్తు__

ఉపనిషత్తులలోకెల్లా ఇది చాలా ముఖ్యమైనది మరియు ప్రసిద్ధమైనది. ఇది **కృష్ణ యజుర్వేదానికి** చెందినది. దీని ప్రధాన ఇతివృత్తం **యమధర్మరాజు మరియు నచికేతుడు** మధ్య జరిగిన సంభాషణ, ఇది **మరణం యొక్క రహస్యం**, **ఆత్మ యొక్క స్వభావం**, **జ్ఞాన మార్గం**, మరియు **మోక్షం** వంటి లోతైన ఆధ్యాత్మిక విషయాలను వివరిస్తుంది.

__కఠోపనిషత్తు: మృత్యువు రహస్యం మరియు ఆత్మజ్ఞానం__

కఠోపనిషత్తు రెండు అధ్యాయాలుగా (అధ్యాయాలు), ప్రతి అధ్యాయం మూడు వల్లులు (భాగాలు) గా విభజించబడింది.

__మొదటి అధ్యాయం: నచికేతుని ప్రశ్నలు మరియు యముని పరీక్ష__

1. వజ్రశ్రవసుని యజ్ఞం మరియు నచికేతుని కోరిక

కఠోపనిషత్తు వజ్రశ్రవసుడు అనే బ్రాహ్మణుడు విశ్వజిత్ యజ్ఞం చేయడం ద్వారా ప్రారంభమవుతుంది. ఈ యజ్ఞంలో, అన్ని ఆస్తులను దానం చేయాలి. అయితే, వజ్రశ్రవసుడు వృద్ధాప్యంతో, పాలివోయిన, పనికిరాని ఆవులను దానం చేస్తాడు. ఇది చూసిన అతని కుమారుడు **నచికేతుడు** (వివేకవంతుడు,

జిజ్ఞాస కలవాడు), తండ్రి చేస్తున్నది సరికాదని భావించి, "నన్ను ఎవరికి దానం చేస్తావు?" అని పదే పదే అడుగుతాడు. చివరకు తండ్రి కోపంతో "నిన్ను మృత్యుదేవతకు దానం చేస్తాను" అని అంటాడు. నచికేతుడు తండ్రి మాటను నిలబెట్టడానికి యమలోకానికి వెళ్తాడు. యముడు ఇంట్లో లేకపోవడంతో, నచికేతుడు మూడు రాత్రులు ఆహారం లేకుండా వేచి ఉంటాడు. తిరిగి వచ్చిన యముడు, తన ఇంటికి వచ్చిన అతిథికి అగౌరవం కలిగించినందుకు పశ్చాత్తాపపడి, నచికేతునికి **మూడు వరాలను** ప్రసాదిస్తాడు.

2. నచికేతుని వరాలు

నచికేతుడు అడిగిన మూడు వరాలు ఉపనిషత్తు యొక్క ముఖ్య అంశాలను తెలియజేస్తాయి:

- **మొదటి వరం:** తన తండ్రి తనపై కోపాన్ని వదిలి, శాంతించి, యమలోకం నుండి తిరిగి వచ్చిన తనను గుర్తించి, ప్రేమగా ఆదరించాలని కోరతాడు.
    - **పరమార్థం:** ఇది ప్రాపంచిక సంబంధాలపై ఆసక్తి, సత్సంగం కోరికను సూచిస్తుంది.
- **రెండవ వరం:** స్వర్గాన్ని ప్రసాదించే **అగ్ని విద్య** (నాచికేతాగ్ని) గురించి తెలుసుకోవాలని కోరతాడు.
    - **పరమార్థం:** ఇది కర్మకాండల ద్వారా పొందే తాత్కాలిక పుణ్యలోకాల (స్వర్గం) పట్ల కోరికను సూచిస్తుంది. యముడు ఈ విద్యను వివరిస్తాడు.
- **మూడవ వరం: మరణానంతరం జీవునికి ఏమి జరుగుతుంది? ఆత్మ ఉందా? అది శరీరంతోనే నశిస్తుందా?** అనే అత్యంత లోతైన ప్రశ్నను అడుగుతాడు.
    - **పరమార్థం:** ఇది నిజమైన **ఆత్మజ్ఞానం** పట్ల, పునర్జన్మ రహస్యం పట్ల, మోక్షం పట్ల జిజ్ఞాసను సూచిస్తుంది. యముడు ఈ వరం ఇవ్వడానికి తొలుత నిరాకరించి, ఎన్నో ప్రాపంచిక సుఖాలను, భోగాలను ఆశ చూపి నచికేతుని పరీక్షించినా, నచికేతుడు స్థిరంగా తన వరంపై నిలబడతాడు. నచికేతుని జిజ్ఞాసను, వైరాగ్యాన్ని చూసి యముడు సంతృప్తి చెంది, ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఉపదేశించడానికి అంగీకరిస్తాడు.

<u>రెండవ అధ్యాయం: ఆత్మజ్ఞాన ఉపదేశం</u>

1. శ్రేయస్సు మరియు ప్రేయస్సుల వివరణ

యముడు జ్ఞానాన్ని బోధించే ముందు **శ్రేయస్సు** (ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి, మోక్షం) మరియు **ప్రేయస్సు** (ప్రాపంచిక సుఖాలు, తాత్కాలిక ఆనందం) మధ్య తేడాను వివరిస్తాడు. ప్రేయస్సు మార్గం సులభంగా కనిపించినా, అది బంధానికి దారి తీస్తుంది; శ్రేయస్సు మార్గం కష్టంగా అనిపించినా, అది మోక్షానికి దారి తీస్తుంది అని చెబుతాడు. నచికేతుడు శ్రేయస్సును ఎంచుకున్నందుకు అభినందిస్తాడు.

- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఇది మోక్షానికి ఉన్న ఏకైక మార్గం జ్ఞానమేనని, ప్రాపంచిక భోగాల పట్ల వైరాగ్యం అవసరమని నొక్కి చెబుతుంది.

2. ఆత్మ యొక్క స్వభావం: అణోరణీయాన్ మహతో మహీయాన్

యముడు **ఆత్మ యొక్క స్వభావాన్ని** వివరిస్తాడు. ఆత్మ శరీరంలో ఉన్నా, అది శరీరం కాదు. అది **నిత్యమైనది, పుట్టుక లేనిది, చావు లేనిది, మార్పు లేనిది.**

- "అణోరణీయాన్ మహతో మహీయాన్ ఆత్మాస్య జంతోర్ నిహితో గుహాయామ్" (అణువులకన్నా అణువు, మహత్తులకన్నా మహత్తు అయిన ఆత్మ జీవుల హృదయ గుహలో నివసిస్తుంది.)
- **పరమార్థం:** ఆత్మ అనేది అత్యంత సూక్ష్మమైనది, కానీ అదే సకల సృష్టికి ఆధారం. ఇది మన ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు గోచరం కాదు. దీనిని తెలుసుకోవడం ద్వారానే అమరత్వం లభిస్తుంది.

3. ఇంద్రియాల రథం: శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ

యముడు ఆత్మజ్ఞానాన్ని వివరించడానికి ఒక అద్భుతమైన **రథకల్పన**ను ఉపయోగిస్తాడు:

- **ఆత్మ**: రథానికి అధిపతి (యజమాని).
- **శరీరం:** రథం.
- **బుద్ధి:** సారథి (డ్రైవర్).
- **మనస్సు:** పగ్గాలు.
- **ఇంద్రియాలు:** గుర్రాలు.
- **విషయాలు:** గుర్రాలు వెళ్ళే మార్గాలు.
- **పరమార్థం:** సారథి (బుద్ధి) పగ్గాలను (మనస్సును) నియంత్రించి, గుర్రాలను (ఇంద్రియాలను) దారిలో నడిపించగలిగితేనే, రథం (శరీరం) తన గమ్యస్థానానికి (మోక్షానికి) చేరుకుంటుంది. అంటే, **బుద్ధిచే మనస్సును, మనస్సుచే ఇంద్రియాలను నియంత్రించడం** ఆత్మజ్ఞానానికి అత్యవసరం.

4. అంతర్గత అనుభూతి: ఆత్మ దర్శనం

ఆత్మను ఇంద్రియాలతో చూడలేము, మనస్సుతో గ్రహించలేము. దానిని **శుద్ధమైన, ఏకాగ్రమైన బుద్ధి ద్వారా, అంతర్గత అనుభూతి ద్వారానే** దర్శించగలం. ఆత్మ అన్నింటి కంటే పైన, సూక్ష్మమైనది, దాని కంటే పైన అవ్యక్తం (ప్రకృతి), అవ్యక్తం కంటే పైన పురుషుడు (బ్రహ్మం).

- **పరమార్థం:** ఇది **ధ్యానం, వైరాగ్యం, మరియు నిరంతర అభ్యాసం** ద్వారానే ఆత్మజ్ఞానం సాధ్యమని సూచిస్తుంది.

5. యోగ విధానం మరియు మోక్షం

కఠోపనిషత్తు యోగ సాధన ద్వారా మనస్సును, ఇంద్రియాలను ఏకాగ్రం చేసి, **అచేతన స్థితిలోకి (నిర్వికల్ప సమాధి)** ప్రవేశించడాన్ని వివరిస్తుంది. అప్పుడు ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి శాంతించి, ఆత్మలో లయమవుతాయి.

- **పరమార్థం:** ఈ స్థితిలో జీవుడు **మృత్యువును జయించి, అమరత్వాన్ని పొందుతాడు**. బ్రహ్మ నాడి (సుషుమ్న) ద్వారా శిరస్సును చేరి, అచంచల బ్రహ్మంలో లీనమవుతాడు. నచికేతుడు ఈ బ్రహ్మవిద్యను యముడి నుండి పొంది, శుద్ధుడై, మృత్యువును దాటి బ్రహ్మాన్ని పొందుతాడు.

<u>కఠోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:</u>

కఠోపనిషత్తు మృత్యువు యొక్క రహస్యాన్ని ప్రశ్నించడం ద్వారా ప్రారంభించి, **ఆత్మ యొక్క నిత్యమైన, అమరమైన స్వభావాన్ని** అద్భుతంగా వివరిస్తుంది. ఇది ప్రాపంచిక సుఖాల పట్ల **వైరాగ్యం** (శ్రేయస్సును ఎంచుకోవడం), **ఇంద్రియ నిగ్రహం, బుద్ధిని ఉపయోగించి మనస్సును నియంత్రించడం**, మరియు **నిరంతర ధ్యానం** ద్వారానే ఆత్మజ్ఞానం సాధ్యమని బోధిస్తుంది. అంతిమంగా, ఆత్మను తెలుసుకోవడం ద్వారానే మృత్యు భయం నుండి విముక్తి పొంది, **శాశ్వతమైన మోక్షాన్ని**, **అమరత్వాన్ని** పొందవచ్చని ఈ ఉపనిషత్తు స్పష్టం చేస్తుంది.

<u>4 - ప్రశ్నోపనిషత్తు</u>

ఉపనిషత్తులలో ఇది చాలా ప్రత్యేకమైనది, ఎందుకంటే దీని జ్ఞానం **ఆరు ప్రశ్నలు మరియు వాటికి సమాధానాల రూపంలో** చెప్పబడింది. ఇది **అథర్వణ వేదానికి** చెందింది. ఈ ఉపనిషత్తు జీవాత్మ యొక్క

సృష్టి, ప్రాణం యొక్క ప్రాముఖ్యత, ఇంద్రియాల పనితీరు, ఓంకారం యొక్క మహిమ మరియు అంతిమంగా పరమాత్మ జ్ఞానం వంటి లోతైన ఆధ్యాత్మిక విషయాలను వివరిస్తుంది.

ప్రశ్నోపనిషత్తు: ఆరు ప్రశ్నలు, ఆరు జ్ఞాన మార్గాలు

ప్రశ్నోపనిషత్తు ఒక గురువు (పిప్పలాద మహర్షి) మరియు ఆరుగురు జిజ్ఞాసువులైన శిష్యుల మధ్య జరిగిన సంవాద రూపంలో ఉంటుంది. శిష్యులు ఒక్కొక్కరు ఒక్కో ప్రశ్న అడగగా, గురువు దానికి సమాధానం ఇస్తారు.

1. మొదటి ప్రశ్న: సృష్టికి మూలం ఏమిటి? (కబంధి కాత్యాయన ప్రశ్నం)

- **ప్రశ్న**: "భగవంతుడా, ఈ సమస్త ప్రాణులూ దేని నుండి పుట్టాయి?"
- **గురువు సమాధానం**: సృష్టికి మూలం **ప్రజాపతి** (పరమాత్మ). ఆయన **రేయింబవళ్లను (రయి - చంద్రుడు/పదార్థం, ప్రాణం - సూర్యుడు/చైతన్యం)** సృష్టించాడు. ఈ రెండింటి సంయోగం నుండే సృష్టిలోని ప్రాణులన్నీ పుట్టాయి.
    - **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి)**: సృష్టి అనేది కేవలం జడమైన ప్రకృతి నుండి గాని, కేవలం చైతన్యం నుండి గాని పుట్టలేదు. **పదార్థం (రయి)** మరియు **చైతన్యం (ప్రాణం)** రెండింటి కలయికతోనే విశ్వం ఏర్పడింది. ఈ రయి, ప్రాణం రెండూ అంతిమంగా **బ్రహ్మం యొక్క వ్యక్త రూపాలే**. బ్రహ్మమే తన మాయాశక్తితో ఈ ద్వంద్వాలను సృష్టించి, సృష్టిని విస్తరించింది.

2. రెండవ ప్రశ్న: ప్రాణము యొక్క గొప్పతనం? (భార్గవ వైదర్భి ప్రశ్నం)

- **ప్రశ్న**: "భగవంతుడా, ఎన్ని దేవతలు (శక్తులు) శరీరాన్ని ధరిస్తాయి? వాటిలో ఏది గొప్పది?"
- **గురువు సమాధానం**: శరీరాన్ని ధరించే దేవతలు (ఇంద్రియాలు, పంచభూతాలు) చాలా ఉన్నాయి. కానీ, వాటిలోకెల్లా **ప్రాణమే** అత్యంత గొప్పది. ప్రాణం లేకపోతే ఏ ఇంద్రియమూ పని చేయదు. ప్రాణం లేనప్పుడు శరీరంలోని అన్ని శక్తులూ నిష్ప్రయోజనమవుతాయి. ప్రాణమే శరీరాన్ని నిలబెట్టి, జీవిని సజీవంగా ఉంచుతుంది.

- **పరమార్థం:** బాహ్యంగా కనిపించే ఇంద్రియాలు, శక్తులు అన్నీ **ప్రాణం** అనే ఒకే శక్తిపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. ప్రాణం అనేది బ్రహ్మం యొక్క ఒక వ్యక్తీకరణ, జీవిలో బ్రహ్మం యొక్క శక్తిని తెలియజేసేది. ఇది ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు దాని సర్వోన్నతత్వాన్ని వివరిస్తుంది.

3. మూడవ ప్రశ్న: ప్రాణము ఎలా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు ఎలా పనిచేస్తుంది? (కౌసల్యా ఆశ్వలాయన ప్రశ్నం)

- **ప్రశ్న:** "భగవంతుడా, ఈ ప్రాణం దేని నుండి పుడుతుంది? అది ఈ శరీరంలో ఎలా ప్రవేశిస్తుంది? అది తనను తాను ఎలా విభజించుకుంటుంది? అది శరీరం నుండి ఎలా బయటపడుతుంది? అది బాహ్య విశ్వంలో దేనిని ఆధారం చేసుకుంటుంది? మరియు ఆధ్యాత్మికంగా దేనిని ఆధారం చేసుకుంటుంది?"
- **గురువు సమాధానం:** ప్రాణం **ఆత్మ నుండే పుడుతుంది** మరియు ఆత్మ యొక్క సంకల్పం (మనస్సోపక్రమాత్) ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఇది తనను తాను **పంచ ప్రాణాలుగా** (ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన) విభజించుకుని శరీరంలోని వివిధ పర్మనెంట్ భాగాలలో పనిచేస్తుంది. ఉదాన ప్రాణం జీవిని పుణ్యలోకాలకు (పుణ్యకర్మల వల్ల), పాప లోకాలకు (పాప కర్మల వల్ల), లేదా మానవ లోకానికి (మిశ్రమ కర్మల వల్ల) తీసుకువెళ్తుంది.
    - **పరమార్థం:** ప్రాణం అనేది కేవలం ఒక వాయువు కాదు, అది **చైతన్యవంతమైన ఆత్మ యొక్క శక్తి.** జీవి కర్మల ప్రకారం ప్రాణం యొక్క కదలిక మరణానంతరం గతిని నిర్ణయిస్తుంది. ప్రాణశక్తి అన్నింటికీ ఆధారం, దాని వెనుక **ఆత్మ** ఉంది.

4. నాల్గవ ప్రశ్న: నిద్ర, కలలు మరియు జాగృత స్థితిలో జీవి యొక్క స్థితి? (సౌర్యాయణి గార్గ్య ప్రశ్నం)

- **ప్రశ్న:** "భగవంతుడా, ఈ జీవుడు (వ్యక్తి) నిద్రించినప్పుడు, ఎవరు నిద్రిస్తారు? ఎవరు మేల్కొని ఉంటారు? ఎవరు కలలు కంటారు? ఎవరు సుఖాన్ని అనుభవిస్తారు? మరియు ఎవరిలో అన్నీ స్థిరపడతాయి?"
- **గురువు సమాధానం:** నిద్రలో ఇంద్రియాలు నిద్రిస్తాయి, కానీ **ప్రాణాలు మేల్కొని ఉంటాయి.** మనస్సు కలలు కంటుంది. **నిజమైన జీవుడు (ఆత్మ)** అనేది సుషుప్తి (గాఢ నిద్ర) స్థితిలో

అన్నింటినీ వదిలి, తన **ఆనందమయమైన ఆత్మ స్వరూపంలో స్థిరపడతాడు.** ఆ స్థితిలో ఏ కోరికలు ఉండవు, ఏ కలలు ఉండవు, కేవలం ఆనందం మాత్రమే.

- **పరమార్థం:** మనకు నిద్ర, కలలు, జాగృత స్థితులు ఉన్నప్పటికీ, ఈ మూడు స్థితులకు అతీతమైన ఒక **నిత్యమైన ఆత్మ (తురీయ స్థితి)** ఉందని ఇది సూచిస్తుంది. ఆత్మ ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా ఉంటుంది. గాఢ నిద్రలో మనం పొందే ఆనందం ఆత్మ యొక్క స్వభావం.

5. ఐదవ ప్రశ్న: ఓంకారం ధ్యానం యొక్క ఫలం? (సత్యకామ శైభ్య ప్రశ్నం)

- **ప్రశ్న:** "భగవంతుడా, ఎవరైతే మరణించే వరకు **ఓం** అనే అక్షరాన్ని ధ్యానిస్తారో, వారు ఏ లోకాన్ని పొందుతారు?"
- **గురువు సమాధానం: ఓం** అనేది **పరబ్రహ్మం మరియు అపరబ్రహ్మం** రెండింటికి ప్రతీక.
  - **ఓం లోని ఒక అక్షరాన్ని** ధ్యానించినవారు వేగంగా తిరిగి వస్తారు.
  - **ఓం లోని రెండు అక్షరాలను** ధ్యానించినవారు చంద్ర లోకాన్ని పొందుతారు.
  - **ఓం లోని మూడు అక్షరాలను** (అ-ఉ-మ) పూర్తిగా, ఏకాగ్రతతో ధ్యానించినవారు సూర్యలోకాన్ని దాటి, **పరమాత్మను (బ్రహ్మమును)** పొంది, మళ్ళీ జన్మించరు. వారు పాప విముక్తులై, పాము కుబుసం వదిలినట్లుగా శరీర బంధాన్ని వదిలి, బ్రహ్మంలో స్థిరపడతారు.
  - **పరమార్థం:** ఓంకారం కేవలం ఒక శబ్దం కాదు, అది **బ్రహ్మం యొక్క ప్రతీక.** దానిని సరైన పద్ధతిలో, ఏకాగ్రతతో ధ్యానించడం ద్వారా, **సగుణ బ్రహ్మోపాసన** నుండి **నిర్గుణ బ్రహ్మజ్ఞానానికి** ఎదగవచ్చు. ఇది మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి, అంతిమ సత్యాన్ని అనుభవించడానికి సహాయపడే ఒక గొప్ప ధ్యాన సాధనం.

6. ఆరవ ప్రశ్న: షోడశకళా పురుషుని వివరణ? (సుకేశ భారద్వాజ ప్రశ్నం)

- **ప్రశ్న:** "భగవంతుడా, షోడశకళా పురుషుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు?"
- **గురువు సమాధానం:** షోడశకళా పురుషుడు **ఈ శరీరంలోనే,** ప్రతి జీవిలోనే ఉన్నాడు. ఆ షోడశ కళలు పురుషుని (ఆత్మను) ఆశ్రయించుకొని ఉంటాయి:

1. ప్రాణం
2. శ్రద్ధ
3. ఆకాశం
4. వాయువు
5. అగ్ని
6. జలం
7. పృథ్వి (భూమి)
8. ఇంద్రియం
9. మనస్సు
10. అన్నం
11. వీర్యం
12. తపస్సు
13. మంత్రం
14. కర్మ
15. లోకాలు
16. నామం

ఆత్మ నుండి ప్రాణం పుడుతుంది, ప్రాణం నుండి శ్రద్ధ, ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, పృథ్వి, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, అన్నం, వీర్యం, తపస్సు, మంత్రం, కర్మ, లోకాలు, నామాలు పుడతాయి. సముద్రంలో నదులు లయమైనట్లు, ఈ పదహారు కళలు పురుషునిలో లయమవుతాయి.

- **పరమార్థం:** ఈ షోడశ కళలు అనేవి ఆత్మ యొక్క వివిధ వ్యక్తీకరణలు. సృష్టిలోని ప్రతిదీ, శరీరంలోని ప్రతి భాగం, శక్తి అన్నీ **ఒకే ఆత్మ నుండే వ్యక్తమవుతాయి మరియు అంతిమంగా దానిలోనే లయమవుతాయి.** ఇది **ఆత్మ సర్వవ్యాపకత్వం** మరియు **ఆత్మ మాత్రమే సత్యం** అనే అద్వైత సత్యాన్ని నొక్కి చెబుతుంది. బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవడం అంటే ఈ కళలకు అతీతమైన, శుద్ధమైన ఆత్మను తెలుసుకోవడమే.

ప్రశ్నోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

ప్రశ్నోపనిషత్తు, ఆరు ప్రశ్నల ద్వారా **సృష్టి యొక్క మూలం (బ్రహ్మం), ప్రాణం యొక్క ప్రాముఖ్యత, వివిధ అవస్థలలో (జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి) ఆత్మ యొక్క స్థితి, ఓంకారం యొక్క మహిమ, మరియు సకల కళలకూ ఆధారం అయిన ఆత్మ యొక్క సర్వోన్నతత్వాన్ని** వివరిస్తుంది. ఇది అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని, అనగా **"ఆత్మయే బ్రహ్మం"** అనే సత్యాన్ని వివిధ కోణాల నుండి స్పష్టం చేసి, జ్ఞాన మార్గం ద్వారా మోక్షాన్ని పొందే విధానాన్ని సూచిస్తుంది.

5 - ముండకోపనిషత్తు

ఉపనిషత్తులలో ఇది అత్యంత ముఖ్యమైనది, మరియు **అధర్వణ వేదానికి** చెందింది. దీని పేరు **'ముండకం'** అనే పదం నుండి వచ్చింది, దీనికి **"క్షవరం చేసుకోవడం"** లేదా **"ముక్తి పొందడం"** అని అర్థం. ఈ ఉపనిషత్తు జ్ఞానాన్ని పొందిన తర్వాత అజ్ఞానం మరియు బంధాలు ఎలా తొలగిపోతాయో సూచిస్తుంది. ఇది **పరా విద్య (ఉన్నత జ్ఞానం)** మరియు **అపరా విద్య (దిగువ జ్ఞానం)** మధ్య తేడాను స్పష్టంగా వివరిస్తుంది, మోక్షానికి దారితీసే మార్గాన్ని తెలియజేస్తుంది.

ముండకోపనిషత్తు: పరా మరియు అపరా విద్య

ముండకోపనిషత్తు మూడు ముండకాలుగా (అధ్యాయాలుగా), ప్రతి ముండకం రెండు ఖండాలుగా (భాగాలు) విభజించబడింది. ఇది గురువు **అంగీరసుడు** మరియు శిష్యుడు **శౌనకుడు** మధ్య జరిగిన సంభాషణ రూపంలో ఉంటుంది.

మొదటి ముండకం: రెండు రకాల విద్యలు - పరా మరియు అపరా

1. శౌనకుని ప్రశ్న

ఉపనిషత్తు, శౌనకుడు అంగీరసుడిని అడిగే ప్రశ్నతో ప్రారంభమవుతుంది: **"భగవంతుడా, దేనిని తెలుసుకోవడం ద్వారా సమస్తం తెలుసుకోబడుతుంది?"**

- **పరమార్థం:** ఇది అంతిమ సత్యాన్ని, అన్నింటికీ మూలమైన బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవాలనే ప్రగాఢ జిజ్ఞాసను సూచిస్తుంది.

2. అంగీరసుడి సమాధానం: రెండు విద్యలు

అంగీరసుడు ఆ ప్రశ్నకు సమాధానంగా **రెండు రకాల విద్యలను** వివరిస్తాడు:

- **అపరా విద్య (దిగువ జ్ఞానం):**
    - ఇది వేదాలు (ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం, అధర్వణవేదం), శిక్ష (శబ్దశాస్త్రం), కల్పం (కర్మకాండలు), వ్యాకరణం, నిరుక్తం (పదాల మూలం), ఛందం (ఛందస్సులు), జ్యోతిష్యం వంటి లౌకిక మరియు వైదిక కర్మకాండల జ్ఞానాన్ని సూచిస్తుంది.
    - **పరమార్థం:** ఈ జ్ఞానం పరిమితమైనది, ఇది శాశ్వతమైన మోక్షాన్ని ఇవ్వదు. ఇది కేవలం పుణ్యలోకాలను లేదా తాత్కాలిక సుఖాలను మాత్రమే ప్రసాదిస్తుంది.
- **పరా విద్య (ఉన్నత జ్ఞానం):**
    - ఇది **అక్షర బ్రహ్మాన్ని** తెలుసుకునే జ్ఞానం. ఆ అక్షర బ్రహ్మం ఇంద్రియాలకు అందదు, పట్టుకోలేనిది, గోత్రం లేనిది, రూపం లేనిది, కళ్ళు చెవులు లేనిది, చేతులు కాళ్ళు లేనిది, నిత్యమైనది, సర్వవ్యాపకమైనది, అచలమైనది, సూక్ష్మమైనది, వ్యయం కానిది. ఇది సకల ప్రాణులకు మూలం.
    - **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఇదే **ఆత్మజ్ఞానం** లేదా **బ్రహ్మజ్ఞానం.** ఈ జ్ఞానం ద్వారానే అంతిమ మోక్షం లభిస్తుంది. సృష్టికి మూలమైన, అంతటా వ్యాపించిన, నిర్గుణ, నిరాకార బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవడమే పరా విద్య.

3. సృష్టి ప్రక్రియ: అక్షర బ్రహ్మం నుండి

ఈ ముండకంలో సృష్టి ఎలా జరిగిందో వివరిస్తారు: **అక్షర బ్రహ్మం నుండి ప్రాణం, మనస్సు, సత్యం (పంచభూతాలు), లోకాలు మరియు కర్మలు పుట్టాయి.** అగ్ని నుండి మెరుపులు వచ్చినట్లు, బ్రహ్మం నుండి జీవులు ఉద్భవించారు. బ్రహ్మమే అగ్ని, సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు, దిశలు, వాక్కు, ప్రాణం, హృదయం, విశ్వం.

- **పరమార్థం:** ఇది బ్రహ్మమే సృష్టికి **నిమిత్త (కర్త)** మరియు **ఉపాదాన (వస్తువు)** కారణం అని నొక్కి చెబుతుంది. సృష్టి అంతా బ్రహ్మం నుండే వచ్చి, బ్రహ్మంలోనే ఉంది, బ్రహ్మంలోనే లయమవుతుంది.

<u>రెండవ ముండకం: ఆత్మ - బ్రహ్మ సంబంధం మరియు ధ్యానం</u>

1. ఆత్మ సర్వవ్యాపకత్వం

ఈ ముండకం ఆత్మ యొక్క **సర్వవ్యాపకత్వాన్ని** వివరిస్తుంది. ఆత్మ మనస్సు కంటే సూక్ష్మమైనది, సృష్టి అంతటా నిండి ఉంది. పక్షి తన గూటిలో ఉన్నట్లుగా, ఆత్మ హృదయంలో ఉంటుంది, కానీ అది అన్ని జీవులలో, అన్ని దిక్కులలో వ్యాపించి ఉంది.

- **పరమార్థం:** ఆత్మ కేవలం శరీరానికి పరిమితమైనది కాదు. అది సకల సృష్టిలో వ్యాపించిన పరమాత్మ స్వరూపమే.

2. ధ్యానం మరియు ఓంకారం: ధనస్సు-బాణం ఉదాహరణ

ఆత్మను తెలుసుకోవడానికి **ఓంకార ధ్యానాన్ని** ఉపనిషత్తు సిఫార్సు చేస్తుంది.

- **ఓం** అనేది **ధనస్సు.**
- **ఆత్మ** అనేది **బాణం.**
- **బ్రహ్మం** అనేది **గురి.**
- **తాత్పర్యం:** ధనస్సుపై బాణం ఎక్కుపెట్టి, గురి చూసి, బాణాన్ని వదిలినట్లుగా, **ఓం అనే ధనస్సును ఉపయోగించి, ఆత్మ అనే బాణంతో బ్రహ్మం అనే లక్ష్యాన్ని ఛేధించాలి.** మనస్సును బ్రహ్మంపై స్థిరపరచాలి.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఈ ఉపమానం **ఏకాగ్రత, నిరంతర ధ్యానం** యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తుంది. ఓంకారం కేవలం జపించడానికి కాదు, బ్రహ్మాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకొని ఆత్మలో లయం కావడానికి ఒక సాధనం.

3. అజ్ఞానం తొలగిపోవడం మరియు ఆత్మ దర్శనం

ఈ ముండకం, అజ్ఞానంతో కూడిన జీవుల బాధలను, మరియు జ్ఞానం పొందినప్పుడు పొందే విముక్తిని వివరిస్తుంది. ఆత్మను తెలుసుకున్న వ్యక్తికి **హృదయ గ్రంథులు (అజ్ఞాన బంధాలు)** తెగిపోతాయి, అన్ని సందేహాలు నశిస్తాయి, కర్మలు క్షయమవుతాయి.

- **పరమార్థం:** ఆత్మను దర్శించడం ద్వారానే మోక్షం లభిస్తుంది. అజ్ఞానం తొలగినప్పుడు, జీవి తనను తాను బ్రహ్మంగా తెలుసుకొని శాశ్వత ఆనందాన్ని పొందుతాడు.

మూడవ ముండకం: సత్యం, తపస్సు, జ్ఞానం - మోక్ష మార్గం

1. రెండు పక్షులు: జీవాత్మ-పరమాత్మ

ఈ ముండకంలో **రెండు పక్షుల** ఉపమానం ప్రసిద్ధి చెందింది:

- ఒకే చెట్టుపై **రెండు పక్షులు** కూర్చుని ఉంటాయి. ఒకటి కర్మఫలాలను **తింటుంది** (జీవాత్మ), మరొకటి కేవలం **చూస్తూ ఉంటుంది** (పరమాత్మ).
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** జీవుడు అజ్ఞానం వల్ల తాను కర్మలను చేస్తున్నానని, వాటి ఫలాలను అనుభవిస్తున్నానని అనుకుంటాడు. కానీ ఆత్మ (పరమాత్మ) అనేది కేవలం సాక్షిగా, నిర్లిప్తంగా ఉంటుంది. జీవుడు తనను తాను పరమాత్మతో ఏకం అని తెలుసుకున్నప్పుడు, కర్మల నుండి, దుఃఖం నుండి విముక్తుడవుతాడు.

2. సత్యం, తపస్సు, జ్ఞానం, బ్రహ్మచర్యం

బ్రహ్మన్ని **సత్యం, తపస్సు, సమ్యక్ జ్ఞానం (సంపూర్ణ జ్ఞానం), నిరంతర బ్రహ్మచర్యం (ఇంద్రియ నిగ్రహం)** ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోవచ్చని ఉపనిషత్తు చెబుతుంది. బ్రహ్మం చాలా సూక్ష్మమైనది, దానిని ఇంద్రియాలతో చూడలేము, తర్కంతో తెలుసుకోలేము.

- **పరమార్థం:** మోక్షానికి కేవలం మేధోపరమైన జ్ఞానం సరిపోదు. ఆచరణాత్మకమైన సాధనలు (శమ, దమ, వైరాగ్యం) కూడా అవసరం.

3. ఆత్మజ్ఞాని యొక్క స్థితి (జీవన్ముక్తుడు)

బ్రహ్మన్ని తెలుసుకున్న జ్ఞాని **అన్ని బంధాల నుండి విముక్తుడై**, శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందుతాడు. అతడు దేహత్యాగం చేసిన తర్వాత కూడా బ్రహ్మలోనే లీనమవుతాడు, తిరిగి జన్మించడు.

- **పరమార్థం:** జ్ఞానం పొందిన వ్యక్తికి పేరు, రూపం, శరీరం అనే భావనలు నశిస్తాయి. అతడు నదులు సముద్రంలో కలిసినట్లుగా, బ్రహ్మంలో ఐక్యమవుతాడు. ఈ విధంగా మోక్షం ప్రాప్తించిన వారికి మరణానంతరం మోక్ష లోకానికి వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు, వారు అప్పటికే బ్రహ్మంతో ఏకమై ఉంటారు.

<u>**ముండకోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:**</u>

ముండకోపనిషత్తు జ్ఞానాన్ని **పరా విద్య (బ్రహ్మజ్ఞానం)** మరియు **అపరా విద్య (లౌకిక, కర్మకాండల జ్ఞానం)**గా విభజించి, పరా విద్య మాత్రమే మోక్షానికి దారి తీస్తుందని స్పష్టం చేస్తుంది. ఇది **బ్రహ్మన్ని సకల సృష్టికి మూలంగా**, **ఆత్మను బ్రహ్మంతో ఏకంగా** వివరిస్తుంది. **ఓంకార ధ్యానం, సత్యం, తపస్సు, జ్ఞానం, బ్రహ్మచర్యం** వంటి సాధనల ద్వారానే ఈ ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందవచ్చని బోధిస్తుంది. అంతిమంగా,

జ్ఞానం ద్వారా జీవి అజ్ఞాన బంధాలను తెంచుకొని, **మరణాన్ని జయించి, బ్రహ్మంలో లీనమై, శాశ్వతమైన మోక్షాన్ని** పొందుతాడని ఈ ఉపనిషత్తు ప్రకటిస్తుంది.

6 – మాండూక్యోపనిషత్తు

ఉపనిషత్తులలోకెల్లా ఇది అతి చిన్నది, కేవలం 12 మంత్రాలను కలిగి ఉంది. అయినప్పటికీ, దీనిని **అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా** పరిగణిస్తారు, ఎందుకంటే ఇది **ఓంకారం (ప్రణవం)** ద్వారా **ఆత్మ మరియు బ్రహ్మం యొక్క సత్యాన్ని**, ముఖ్యంగా **ఆత్మ యొక్క నాలుగు అవస్థలను** అత్యంత సూక్ష్మంగా మరియు లోతుగా వివరిస్తుంది. ఇది **అధర్వణ వేదానికి** చెందింది.

మాండూక్యోపనిషత్తు: ఓంకారం ద్వారా ఆత్మ దర్శనం

మాండూక్యోపనిషత్తు యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం **'అయమాత్మా బ్రహ్మ' (ఈ ఆత్మ బ్రహ్మమే)** అనే మహావాక్యాన్ని ఓంకారం ద్వారా అనుభవపూర్వకంగా నిరూపించడం. ఇది జీవుని యొక్క వివిధ చైతన్య స్థితులను విశ్లేషించడం ద్వారా, వాటికి అతీతమైన **తురీయ స్థితిని** (నాలుగో స్థితిని) బ్రహ్మంగా పరిచయం చేస్తుంది.

1. ఓంకార వివరణ (మంత్రం 1)

"ఓమిత్యేతదక్షరమిదం సర్వం, తస్య ఉపవ్యాఖ్యానం భూతం భవద్భవిష్యదితి సర్వమోంకార ఏవ | యచ్చాన్యత్ త్రికాలా తీతం తదప్యోంకార ఏవ ||"

- **తాత్పర్యం: ఓం** అనే అక్షరం **ఇదంతా (సమస్త విశ్వం)**. దాని వివరణ ఏమిటంటే, భూతం (జరిగిపోయినది), భవత్ (జరుగుతున్నది), భవిష్యత్ (జరగబోయేది) అనే కాలత్రయంతో కూడిన **అన్నీ ఓంకారమే**. కాలాలకు అతీతమైనది ఏదైతే ఉందో, **అది కూడా ఓంకారమే.**
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి): ఓంకారం** కేవలం ఒక శబ్దం కాదు. అది సగుణ, నిర్గుణ బ్రహ్మమునకు ప్రతీక. అది **సమస్త సృష్టికి** (కాలత్రయానికి లోబడినది), మరియు సృష్టికి అతీతమైన **నిర్గుణ బ్రహ్మానికి** కూడా ప్రతీక. ఓంకారం ద్వారానే సృష్టి వ్యక్తమైంది, దానిలోనే లయమవుతుంది.

2. ఆత్మ యొక్క నాలుగు పాదాలు (అవస్థలు) మరియు ఓంకార అక్షరాలు (మంత్రం 2-7)

ఉపనిషత్తు ఆత్మను నాలుగు పాదాలు (చైతన్య స్థితులు) గా విభజించి, వాటిని ఓంకారంలోని అక్షరాలకు (అ, ఉ, మ) మరియు నిశ్శబ్దానికి (అమాత్ర) అన్వయిస్తుంది.

- **జాగ్రత్ అవస్థ (స్థూల భుక్ - అకార):**
  - **"జాగరిత స్థానో బహిష్ప్రజ్ఞః సప్తాంగ ఏకవింశతిముఖః స్థూలభుక్ వైశ్వానరః ప్రథమః పాదః ||"**
  - **తాత్పర్యం:** ఇది **బహిర్ముఖమైన చైతన్యం**, బాహ్య ప్రపంచాన్ని ఇంద్రియాల ద్వారా అనుభవించే స్థితి. ఏడు అంగాలు (శరీర భాగాలు), ఇరవై ఒక్క ముఖాలు (పది ఇంద్రియాలు, ఐదు ప్రాణాలు, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం) కలిగి ఉంటుంది. ఇది స్థూలమైన వస్తువులను అనుభవిస్తుంది. ఇది **వైశ్వానరుడు** (విశ్వంలో ఉన్న అగ్ని/సాధారణ వ్యక్తి). ఇది ఓంకారం యొక్క **'అ' కారం** (మొదటి అక్షరం)తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
  - **పరమార్థం:** ఇది మనం మేల్కొని ఉండే సాధారణ స్థితి. ఇక్కడ ఆత్మ శరీరం, ఇంద్రియాలతో అనుబంధం కలిగి, బాహ్య ప్రపంచాన్ని నిజమని భావిస్తుంది.
- **స్వప్న అవస్థ (ప్రవివిక్త భుక్ - ఉకార):**
  - **"స్వప్నస్థానోఽన్తఃప్రజ్ఞః సప్తాంగ ఏకవింశతిముఖః ప్రవివిక్తభుక్ తైజసః ద్వితీయః పాదః ||"**
  - **తాత్పర్యం:** ఇది **అంతర్ముఖమైన చైతన్యం**, కలలో అంతర్గత సంస్కారాలను, భావనలను అనుభవించే స్థితి. ఇది కూడా ఏడు అంగాలు, ఇరవై ఒక్క ముఖాలు కలిగి ఉంటుంది, కానీ సూక్ష్మమైన విషయాలను అనుభవిస్తుంది. ఇది **తైజసుడు** (కాంతి స్వరూపుడు). ఇది ఓంకారం యొక్క **'ఉ' కారం** (రెండవ అక్షరం)తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
  - **పరమార్థం:** ఈ స్థితిలో ఆత్మ తన స్వంత మానసిక ప్రపంచాన్ని సృష్టించి అనుభవిస్తుంది. ఇక్కడ బాహ్య వస్తువులు లేకపోయినా, అనుభవాలు మాత్రం నిజమనిపిస్తాయి.
- **సుషుప్తి అవస్థ (ఆనంద భుక్ - మకార):**
  - **"సుషుప్తస్థాన ఏకీభూతః ప్రజ్ఞానఘన ఏవానందమయో హి ఆనందభుక్ చేతోముఖః ప్రాజ్ఞః తృతీయః పాదః ||"**
  - **తాత్పర్యం:** ఇది **ఏకీకృతమైన చైతన్యం**, గాఢ నిద్రలో ఎటువంటి కోరికలు, కలలు లేని స్థితి. ఇక్కడ మనస్సు మరియు ఇంద్రియాలు తమ తమ కార్యాలను నిలిపివేసి, ఒకానొక

అవ్యక్తమైన స్థితిలో ఉంటాయి. ఇది జ్ఞానం యొక్క ఘనీభవించిన రూపం, ఆనందమయం. ఇది ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంది. ఇది **ప్రాజ్ఞుడు** (పూర్ణ జ్ఞాని). ఇది ఓంకారం యొక్క **'మ' కారం** (మూడవ అక్షరం)తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

- **పరమార్థం:** ఇది తాత్కాలికంగా ద్వైతం లేని స్థితి. ఇక్కడ జీవి తన నిజమైన ఆనంద స్వరూపాన్ని అనుభవిస్తాడు, కానీ అది ఎరుక కోల్పోయి అజ్ఞానంతో కూడుకొని ఉంటుంది.

- **తురీయ అవస్థ (అమాత్ర/నిశ్శబ్ద ఓంకారం):**
  - **"నాన్తఃప్రజ్ఞం న బహిష్ప్రజ్ఞం నోభయతఃప్రజ్ఞం న ప్రజ్ఞానఘనం న ప్రజ్ఞం నాప్రజ్ఞమ్ |
  - **అదృష్టమవ్యవహార్యమగ్రాహ్యమలక్షణమచిన్త్యమవ్యపదేశ్యమేకాత్మప్రత్యయసారం ప్రపంచోపశమం శాంతం శివమద్వైతం చతుర్థం మన్యంతే స ఆత్మా స విజ్ఞేయః ||"**
  - **తాత్పర్యం:** ఇది అంతర్ముఖం కాదు, బహిర్ముఖం కాదు, రెండు వైపులా కాదు, ప్రజ్ఞాన ఘనం కాదు, జ్ఞానం కాదు, అజ్ఞానం కాదు. ఇది చూడబడదు, వ్యవహరించబడదు, గ్రహించబడదు, లక్షణం లేనిది, ఆలోచించలేనిది, వివరించలేనిది. ఇది **ఒకే ఆత్మ యొక్క అనుభవానికి సారం.** ఇది ప్రపంచం అంతం అయిన స్థితి, శాంతమైనది, శుభకరమైనది, **అద్వైతమైనది.** దీనిని నాలుగో స్థితిగా భావిస్తారు. **ఇదే ఆత్మ, ఇదే తెలుసుకోదగినది.**
  - **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి): తురీయ స్థితియే ఆత్మ యొక్క నిజమైన స్వభావం.** ఇది జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి అనే మూడు అవస్థలకు అతీతమైనది. ఇది కాలానికి, స్థలానికి, రూపాలకు అతీతమైనది. ఇదే **పరబ్రహ్మం.** ఇది ద్వైతం లేని స్థితి, ఇక్కడ జీవుడు తనను తాను బ్రహ్మంగా అనుభవిస్తాడు. ఓంకారం యొక్క **నిశ్శబ్ద భాగం** (అక్షరాల తర్వాత వచ్చే శబ్దం లేని భాగం) ఈ తురీయ స్థితికి ప్రతీక.

3. తురీయ స్థితిని తెలుసుకోవడం (మంత్రం 8-12)

- ఈ మంత్రాలు ఓంకారం యొక్క అక్షరాలైన **అ-ఉ-మ** మరియు వాటి తర్వాత వచ్చే **నిశ్శబ్దం (అమాత్ర)** తో ఆత్మ యొక్క నాలుగు అవస్థలను సమన్వయం చేస్తాయి.
- **'అ' కారం:** జాగ్రత్ అవస్థతో (వైశ్వానరుడు) సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
- **'ఉ' కారం:** స్వప్న అవస్థతో (తైజసుడు) సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.

- **'మ' కారం:** సుషుప్తి అవస్థతో (ప్రాజ్ఞుడు) సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
- **అమాత్ర (శబ్దం లేని భాగం):** ఇది తురీయ స్థితికి (నిర్గుణ బ్రహ్మం) ప్రతీక. ఇది ద్వైతం లేనిది, ప్రపంచ వ్యవహారాలు లేనిది, శుభకరమైనది, అద్వైతమైనది. **దీనిని తెలుసుకున్నవాడు ఆత్మను తనలో లయం చేసుకుంటాడు.**

మాండూక్యోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

మాండూక్యోపనిషత్తు **ఓంకారాన్ని** ఒక సాధనంగా ఉపయోగించి, **ఆత్మ యొక్క నాలుగు చైతన్య స్థితులను (జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి, తురీయం)** వివరిస్తుంది. ఇది మూడు అవస్థలు బాహ్య ప్రపంచం, మానసిక ప్రపంచం, మరియు తాత్కాలిక ఆనందంతో కూడినవని, కానీ వాటికి అతీతమైన **తురీయ స్థితియే ఆత్మ యొక్క నిజమైన, నిర్గుణ, నిరాకార స్వభావం** అని బోధిస్తుంది. **'అయమాత్మా బ్రహ్మ'** అనే మహావాక్యాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవడానికి ఓంకారంపై నిరంతర ధ్యానం ద్వారా, జీవి తనను తాను బ్రహ్మంతో ఏకం అని సాక్షాత్కారం పొంది, శాశ్వతమైన మోక్షాన్ని పొందుతాడని ఈ ఉపనిషత్తు స్పష్టం చేస్తుంది. దీనిని **వేదాంత సారంగా** పరిగణిస్తారు, ఎందుకంటే ఇది చాలా తక్కువ మంత్రాలతో అత్యంత లోతైన అద్వైత సత్యాన్ని వివరిస్తుంది.

7 – తైత్తిరీయోపనిషత్తు

ఉపనిషత్తులలోకెల్లా ఇది చాలా విస్తృతమైనది, లోతైనది మరియు అద్వైత వేదాంతంలో అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఇది **కృష్ణ యజుర్వేదానికి** చెందింది. దీని పేరు **'తిత్తిరి'** అనే ఋషి పేరు నుండి వచ్చింది. ఈ ఉపనిషత్తు ప్రధానంగా **బ్రహ్మజ్ఞానం, పంచకోశ సిద్ధాంతం, సృష్టి క్రమం, ఆనందం యొక్క స్వభావం మరియు గురువు-శిష్య సంప్రదాయం** గురించి వివరిస్తుంది.

తైత్తిరీయోపనిషత్తు: బ్రహ్మానుభూతికి పంచకోశ మార్గం

తైత్తిరీయోపనిషత్తు మూడు అధ్యాయాలుగా (వల్లులు) విభజించబడింది:

1. **శిక్షా వల్లి (జ్ఞాన శాస్త్రం):** ఉచ్చారణ, ధ్వని మరియు వేద పఠనం యొక్క ప్రాముఖ్యత.
2. **బ్రహ్మానంద వల్లి (ఆనందం యొక్క స్వభావం):** పంచకోశ సిద్ధాంతం మరియు ఆనంద మీమాంస.

3. **భృగు వల్లై (బ్రహ్మను శోధించడం):** భృగువు మరియు వరుణుడు మధ్య సంభాషణ, ఇది బ్రహ్మాన్ని కనుగొనే ప్రక్రియను వివరిస్తుంది.

1. శిక్షా వల్లై (జ్ఞాన శాస్త్రం)

ఈ వల్లి ప్రధానంగా వేదాలను సరైన పద్ధతిలో పఠించడం, ఉచ్చరించడం, మరియు వాటి అర్థాన్ని గ్రహించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తుంది. ఇది శ్రోతకు బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందేందుకు అవసరమైన పునాదిని ఏర్పరుస్తుంది.

- **ముఖ్యాంశాలు:**
  - **శబ్దం, స్వరం, అక్షరం, పఠన క్రమం** వంటి అంశాలపై దృష్టి. వేద మంత్రాలను సరిగ్గా పలకడం, అర్థం చేసుకోవడం ద్వారానే వాటిలోని జ్ఞానం లభిస్తుందని నొక్కి చెబుతుంది.
  - **ఆత్మజ్ఞానానికి సన్నద్ధం కావడం:** ఇది ప్రాథమిక దశ, ఇది మనస్సును శుద్ధి చేసి, ఉన్నత జ్ఞానాన్ని గ్రహించడానికి సిద్ధం చేస్తుంది.
  - **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** వేదాలు మరియు ఉపనిషత్తుల అధ్యయనం బ్రహ్మజ్ఞానానికి మొదటి మెట్టు. సరైన శ్రవణం లేకుండా జ్ఞానం అసంపూర్ణం.

2. బ్రహ్మానంద వల్లై (ఆనందం యొక్క స్వభావం)

ఈ వల్లి తైత్తిరీయోపనిషత్తులో అత్యంత కీలకమైన భాగం. ఇది **పంచకోశ సిద్ధాంతాన్ని** మరియు **ఆనంద మిమాంసను (ఆనందం యొక్క కొలమానం)** వివరిస్తుంది.

- **పంచకోశ సిద్ధాంతం:** ఆత్మను కప్పి ఉంచే ఐదు పొరలు లేదా కోశాలను వివరిస్తుంది. ఆత్మ ఈ కోశాలకు అతీతమైనదని, వాటికి సాక్షి అని ఇది బోధిస్తుంది.
  1. **అన్నమయ కోశం (ఆహారంతో కూడిన పొర):** స్థూల శరీరం. ఇది ఆహారం నుండి పుట్టి, ఆహారం ద్వారా జీవిస్తుంది, ఆహారంలోనే లయమవుతుంది.
  2. **ప్రాణమయ కోశం (ప్రాణంతో కూడిన పొర):** ప్రాణశక్తి (శ్వాస, జీవశక్తి). ఇది శరీరంలోని కదలికలు, జీవక్రియలకు కారణం.
  3. **మనోమయ కోశం (మనస్సుతో కూడిన పొర):** మనస్సు, సంకల్పాలు, భావాలు, ఆలోచనలు.

4. **విజ్ఞానమయ కోశం (జ్ఞానంతో కూడిన పొర):** బుద్ధి, వివేచన, తెలివి, కర్తృత్వ భావన.
5. **ఆనందమయ కోశం (ఆనందంతో కూడిన పొర):** కారణ శరీరం, ఆనందం, అజ్ఞానం యొక్క సూక్ష్మరూపం. సుషుప్తి (గాఢ నిద్ర) స్థితిలో దీనిని అనుభవిస్తాం. ఇది బ్రహ్మానికి అతి దగ్గరగా ఉండే కోశం.
   - **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఆత్మ ఈ ఐదు కోశాలకు అతీతమైనది. ఇది **పంచకోశ వివేకం** ద్వారా సాధకుడు తాను శరీరం, ప్రాణం, మనస్సు, బుద్ధి, ఆనందమయ కోశం కాదని, వీటన్నింటికీ సాక్షి అయిన **శుద్ధ చైతన్యం (ఆత్మ)** అని తెలుసుకుంటాడు. ఆత్మ నిత్యం, శుద్ధం, బుద్ధం, ముక్తం.

- **సృష్టి క్రమం:** ఈ వల్లి బ్రహ్మం నుండే సకల సృష్టి ఎలా ఉద్భవించిందో వివరిస్తుంది:
   - ఆత్మ నుండి ఆకాశం పుట్టింది.
   - ఆకాశం నుండి వాయువు.
   - వాయువు నుండి అగ్ని.
   - అగ్ని నుండి నీరు.
   - నీటి నుండి పృథ్వి (భూమి).
   - పృథ్వి నుండి ఓషధులు (మొక్కలు).
   - ఓషధుల నుండి అన్నం (ఆహారం).
   - అన్నం నుండి పురుషుడు (మానవుడు).
   - **పరమార్థం:** ఇది బ్రహ్మమే సృష్టికి నిమిత్త మరియు ఉపాదాన కారణం అని నొక్కి చెబుతుంది.
- **ఆనంద మిమాంస (ఆనందం యొక్క కొలమానం):** ఈ ఉపనిషత్తు మానవుని ఆనందం నుండి ప్రారంభించి, దేవతల ఆనందం, బ్రహ్మం యొక్క ఆనందం వరకు ఒక **ఆనంద శ్రేణిని** వివరిస్తుంది. లక్ష మానవ ఆనందాలు ఒక గంధర్వుని ఆనందానికి సమానం, అలా పైకి వెళ్తూ, చివరకు **బ్రహ్మం యొక్క ఆనందం** అత్యున్నతమైనది, అపరిమితమైనది, మరియు అది **ఇంద్రియాలకు అతీతమైనది** అని చెబుతుంది.
   - **పరమార్థం:** బ్రహ్మమే పరమానంద స్వరూపం. ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి ఈ అపరిమితమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

3. భృగు వల్లి (బ్రహ్మను శోధించడం)

ఈ వల్లి **భృగువు** అనే శిష్యుడు తన తండ్రి **వరుణుడు** (గురువు) నుండి బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందే ప్రక్రియను వివరిస్తుంది. భృగువు ఒక్కోసారి బ్రహ్మం ఇది అని తెలుసుకుని, తిరిగి వచ్చి, తన తండ్రికి చెప్పగా అది సరికాదని, మరింత లోతుగా తెలుసుకోవాలని సూచిస్తాడు.

- **భృగువు యొక్క శోధన క్రమం:**
    1. **అన్నమే బ్రహ్మమని:** మొదట అన్నం (ఆహారం/స్థూల శరీరం) బ్రహ్మమని అనుకుంటాడు.
    2. **ప్రాణమే బ్రహ్మమని:** తర్వాత ప్రాణం బ్రహ్మమని అనుకుంటాడు.
    3. **మనస్సే బ్రహ్మమని:** ఆపై మనస్సు బ్రహ్మమని భావిస్తాడు.
    4. **విజ్ఞానమే (బుద్ధి) బ్రహ్మమని:** తరువాత విజ్ఞానం (బుద్ధి/తెలివి) బ్రహ్మమని గ్రహిస్తాడు.
    5. **ఆనందమే బ్రహ్మమని:** చివరకు, **ఆనందమే బ్రహ్మమని** తెలుసుకుంటాడు.
    - **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఈ ప్రయాణం పంచకోశాలను దాటి, ఆత్మ యొక్క నిజమైన ఆనంద స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవడం ఎలాగో వివరిస్తుంది. **ఆనందమే అంతిమ సత్యం, అదే బ్రహ్మం.**

తైత్తిరీయోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

తైత్తిరీయోపనిషత్తు జ్ఞానం మరియు కర్మల సమన్వయానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తూ, **బ్రహ్మజ్ఞానమే అంతిమ లక్ష్యం** అని బోధిస్తుంది. ఇది **పంచకోశ సిద్ధాంతాన్ని** వివరించడం ద్వారా, ఆత్మ శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి వంటి కోశాలకు అతీతమైనదని, వాటికి సాక్షి అని తెలియజేస్తుంది. **బ్రహ్మం సచ్చిదానంద స్వరూపమని**, ఆనందమే దాని అంతిమ రూపమని **ఆనంద మిమాంస** ద్వారా స్థాపిస్తుంది. భృగువు కథ ద్వారా, **బ్రహ్మనుభూతిని దశలవారీగా, అనుభవపూర్వకంగా ఎలా పొందాలో** వివరిస్తుంది. అంతిమంగా, ఈ ఉపనిషత్తు జీవుడు తనను తాను బ్రహ్మంగా తెలుసుకోవడం ద్వారా శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని, మోక్షాన్ని పొందుతాడని ప్రకటిస్తుంది.

8 – ఐతరేయోపనిషత్తు

ఉపనిషత్తులలో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది మరియు ఇది **ఋగ్వేదానికి** చెందింది. ఈ ఉపనిషత్తు ప్రధానంగా **సృష్టి క్రమం**, **ఆత్మ యొక్క సర్వోన్నతత్వం**, మరియు **ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ** అనే మహావాక్యాన్ని వివరిస్తుంది. ఇది ఆత్మ యొక్క ఉనికిని, అది ఎలా ప్రాణులలోకి ప్రవేశిస్తుందో, మరియు అంతిమంగా అదే బ్రహ్మం అనే సత్యాన్ని తెలియజేస్తుంది.

<u>ఐతరేయోపనిషత్తు: సృష్టి, ఆత్మ మరియు 'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ'</u>

ఐతరేయోపనిషత్తు మూడు అధ్యాయాలుగా విభజించబడింది, ఇవి ఒకే ప్రవాహంలో బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని బోధిస్తాయి.

<u>మొదటి అధ్యాయం: సృష్టి క్రమం మరియు పురుషుని ఆవిర్భావం</u>

ఈ అధ్యాయం సృష్టి ఎలా ప్రారంభమైందో వివరిస్తుంది.

- **సృష్టికి ముందు:** సృష్టికి ముందు కేవలం ఆత్మ మాత్రమే ఉన్నదని, మిగతా ఏదీ లేదని ఉపనిషత్తు ప్రకటిస్తుంది. ఆ ఆత్మ "నేను లోకాలను సృష్టిస్తాను" అని సంకల్పించింది.
- **లోకాల సృష్టి:** ఆ ఆత్మ సంకల్పం ద్వారా వివిధ లోకాలను సృష్టించింది:
  - **అంభస్ (నీరు):** స్వర్గం పైన ఉన్నది.
  - **మరీచి (కిరణాలు):** అంతరిక్షం.
  - **మరం (మరణలోకం):** భూమి.
  - **ఆపః (నీరు):** భూమి కింద ఉన్నది.
- **పురుషుని ఆవిర్భావం:** ఆత్మ ఈ లోకాలను సృష్టించిన తర్వాత, వాటికి అధిపతిగా ఒక **పురుషుడిని** (ఆది పురుషుడు/విరాట్ పురుషుడు) సృష్టించింది. ఈ పురుషుడి శరీరం నుండి వివిధ **దేవతలు** (ఇంద్రియాలు మరియు వాటిని పాలించే శక్తులు) ఉద్భవించాయి. ఉదాహరణకు, అతని వాక్కు నుండి అగ్ని, నాసికల నుండి వాయువు, కళ్ళ నుండి సూర్యుడు, చెవుల నుండి దిక్కులు మొదలైనవి.
- **ఆకలి మరియు దాహం:** ఈ దేవతలకు ఆకలి మరియు దాహాన్ని సృష్టించింది. ఈ ఆకలి దాహాలు జీవిని కర్మలు చేయడానికి, ప్రపంచాన్ని అనుభవించడానికి ప్రేరేపిస్తాయి.
- **ఆహార సృష్టి:** ఆకలి దాహాలను తీర్చడానికి ఆత్మ ఆహారాన్ని సృష్టించింది.

- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** సృష్టి అంతా **బ్రహ్మం యొక్క సంకల్పం** నుండే ఉద్భవించింది. ఏదీ ఆత్మకు (బ్రహ్మనికి) భిన్నంగా లేదు. ఈ సృష్టి అంతా బ్రహ్మం యొక్క వ్యక్తీకరణే. జీవులు తమ కర్మఫలాలను అనుభవించడానికి ఈ జగత్తు సృష్టించబడింది.

రెండవ అధ్యాయం: జీవిలో ఆత్మ యొక్క ప్రవేశం

ఈ అధ్యాయం సృష్టించబడిన శరీరాలలో **ఆత్మ ఎలా ప్రవేశిస్తుందో** వివరిస్తుంది.

- **ఆత్మ ప్రవేశం:** లోకాలు, దేవతలు, ఆహారం అన్నీ సృష్టించబడిన తర్వాత, ఆత్మ "ఈ దేహాలలోకి నేను ఎలా ప్రవేశించాలి?" అని ఆలోచించి, **శరీరంలోని శిరస్సు (బ్రహ్మరంధ్రం/శిశువుల తలలోని మృదువైన భాగం)** ద్వారా ప్రవేశించింది. ఆత్మ ప్రవేశించిన తర్వాత, అది శరీరంలోని వివిధ భాగాలను, ఇంద్రియాలను నియంత్రించడం ప్రారంభించింది.
- **జ్ఞాని యొక్క దర్శనం:** ఒక జ్ఞాని ఈ దేహంలో తనను తాను చూసినప్పుడు, "నేను ఇదంతా చూశాను" అని గ్రహిస్తాడు.
- **జీవాత్మ స్వభావం:** ఈ అధ్యాయం గర్భస్థ శిశువులో ఆత్మ ఉనికి, మరియు పునర్జన్మ ప్రక్రియను కూడా పరోక్షంగా సూచిస్తుంది.
- **పరమార్థం:** జీవుడిలో ఉన్న **ఆత్మ** అనేది శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు కంటే భిన్నమైనది. అది స్వతంత్రమైనది, అన్నింటికీ ఆధారమైనది. ఆత్మ అనేది తన స్వంత సృష్టిలోకి ప్రవేశించి, దానిని జీవింపజేస్తుంది.

మూడవ అధ్యాయం: ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ మరియు మోక్షం

ఈ అధ్యాయం ఉపనిషత్తు యొక్క **ప్రధాన సందేశాన్ని** అందిస్తుంది: **"ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" (ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మమే).**

- **ప్రజ్ఞానం అంటే ఏమిటి?:** ఉపనిషత్తు 'ప్రజ్ఞానం' అంటే కేవలం ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు, లేదా ఇంద్రియ జ్ఞానం కాదని వివరిస్తుంది. ఇది **చూసే శక్తి, వినే శక్తి, వాక్కు, ఘ్రాణ శక్తి, రుచి, మంచి-చెడులను గుర్తించడం, ప్రేమ, కోరిక, ఆలోచన, స్మృతి, సంకల్పం, జీవితం, ఆశ, భయం** వంటి సమస్త ప్రాణశక్తులకు, జ్ఞానానికి మూలమైన **అంతర్గత చైతన్యం.**

- **ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మ:** ఈ అంతిమ **ప్రజ్ఞానమే (శుద్ధ చైతన్యమే) బ్రహ్మం.** ఇది సృష్టికర్త, సకల లోకాలకు ఆధారం, దేవతలన్నిటికీ మూలం, మరియు సమస్త జీవులలో అంతర్లీనంగా ఉన్న సత్యం.
- **మోక్షం:** ఎవరైతే ఈ **ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మమని** అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారో, వారు ఈ లోకం నుండి వెళ్ళిన తర్వాత, సకల కోరికలను వదిలివేసి, అమరత్వం పొంది, **బ్రహ్మంతో ఏకమవుతారు.**
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఇది **"నేనే బ్రహ్మం"** అనే మహావాక్యానికి ఒక రుజువు. మనలో ఉన్న ఈ **పరిశుద్ధమైన చైతన్యం** (ప్రజ్ఞానం) అనేది పరిమితమైన జీవుడి లక్షణం కాదు, అది సకల విశ్వానికి మూలమైన **నిర్గుణ బ్రహ్మమే.** ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకోవడమే మోక్షం. ఇది ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు అతీతమైన అనుభవజ్ఞానం.

ఐతరేయోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

ఐతరేయోపనిషత్తు సృష్టికి ముందు **కేవలం ఆత్మ (బ్రహ్మం) మాత్రమే ఉన్నదని**, దాని సంకల్పం నుండే సకల లోకాలు, దేవతలు, మరియు ఆహారం సృష్టించబడ్డాయని వివరిస్తుంది. ఆ సృష్టించబడిన శరీరాలలోకి **ఆత్మ ప్రవేశించి** వాటిని జీవింపజేసిందని తెలియజేస్తుంది. అంతిమంగా, **"ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ"** అనే మహావాక్యం ద్వారా, మనలో ఉన్న సమస్త జ్ఞానానికి, శక్తులకు మూలమైన **పరిశుద్ధ చైతన్యమే పరబ్రహ్మం** అనే సత్యాన్ని ప్రకటిస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవడం ద్వారానే జీవుడు సంసార బంధాల నుండి విముక్తుడై, **మోక్షాన్ని, అమరత్వాన్ని** పొందుతాడని ఈ ఉపనిషత్తు బోధిస్తుంది.

9 – ఛాందోగ్యోపనిషత్తు

ఉపనిషత్తులలోకెల్లా ఇది అత్యంత పెద్దది మరియు విస్తృతమైనది, **సామవేదానికి** చెందింది. ఇది అద్వైత వేదాంతానికి అనేక కీలకమైన సిద్ధాంతాలను, ఉదాహరణలను అందించింది, ముఖ్యంగా **"తత్ త్వమ్ అసి"** అనే మహావాక్యం ద్వారా ఇది ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ఉపనిషత్తు ఆత్మజ్ఞానం, బ్రహ్మజ్ఞానం, సృష్టి

క్రమం, ఓంకారం యొక్క మహిమ, పంచాగ్ని విద్య, మరియు జీవాత్మ-పరమాత్మల ఏకత్వం గురించి లోతుగా వివరిస్తుంది.

<u>ఛాందోగ్యోపనిషత్తు: "తత్ త్వమ్ అసి" మరియు బ్రహ్మానుభూతి</u>

ఛాందోగ్యోపనిషత్తు ఎనిమిది అధ్యాయాలుగా (ప్రపాఠకాలు) విభజించబడింది, ఇందులో అనేక కథలు, సంవాదాలు మరియు ఉపదేశాలు ఉంటాయి.

<u>మొదటి అధ్యాయం: ఓంకారం (ఉద్గీథం) యొక్క మహిమ</u>

ఈ అధ్యాయం **ఓంకారం** (ఉద్గీథం) యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు దాని ధ్యానాన్ని వివరిస్తుంది. ఉద్గీథం అనేది సామవేద గానంలో ఒక భాగం, ఓంకారంతో కూడినది. ఉపనిషత్తు ఓంకారాన్ని పరమాత్మతో అనుసంధానిస్తుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** ఓంకారం అనేది సమస్త సృష్టికి మూలం మరియు అంతిమ సత్యానికి ప్రతీక. దానిని ధ్యానించడం ద్వారా జీవి ఉన్నత లోకాలను మరియు జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఓంకారం అనేది బ్రహ్మం యొక్క సగుణ, నిర్గుణ స్వరూపాలకు ప్రతీక. ఓంకార ధ్యానం మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి, బ్రహ్మానుభూతికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది.

<u>రెండవ అధ్యాయం: సామవేదం మరియు బ్రహ్మానుభవం</u>

ఈ అధ్యాయం సామవేదంలోని ఉద్గీథం యొక్క వివిధ రూపాలను, వాటి ధ్యానాలను వివరిస్తుంది. ఇది శ్రోతకు వేద మంత్రాల లోతైన అర్థాన్ని, వాటి వెనుక ఉన్న ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

- **పరమార్థం:** బాహ్య కర్మలు, మంత్ర పఠనాలకు అతీతంగా, వాటి అంతరార్థమైన బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

<u>మూడవ అధ్యాయం: బ్రహ్మం యొక్క ధ్యానం మరియు ఆదిత్యోపాసన</u>

ఈ అధ్యాయం **బ్రహ్మాన్ని మనస్సులో ఎలా ధ్యానించాలో** వివరిస్తుంది. సూర్యుడిని బ్రహ్మంగా ఉపాసించడం, విశ్వాన్ని మధువుగా (తేనెగా) భావించి ధ్యానించడం వంటి వివిధ ఉపాసనలను

వివరిస్తుంది. బ్రహ్మాన్ని **'సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ'** (ఈ సమస్తం బ్రహ్మమే) అని ఉపాసించాలని చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ, తజ్జలాన్" (ఈ సమస్తం బ్రహ్మమే. అది దాని నుండి పుట్టింది, దానిలో లయమవుతుంది, దాని ద్వారా జీవిస్తుంది).
- **పరమార్థం:** ఇది సృష్టి అంతా బ్రహ్మమేనని, జీవుడు బ్రహ్మంతో వేరు కాదని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక మార్గం. ఇది **అద్వైత భావన**కు పునాది.

నాల్గవ అధ్యాయం: సత్యకామ జబాల కథ మరియు ప్రాణోపాసన

ఈ అధ్యాయం సత్యకాముడు అనే యువకుడు గురువును వెతుక్కుంటూ వెళ్లి బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందే కథను వివరిస్తుంది. అతని నిజాయితీ మరియు జిజ్ఞాస కారణంగా అతనికి ఆవుల ద్వారా, అగ్ని ద్వారా, హంస ద్వారా బ్రహ్మజ్ఞానం ఉపదేశించబడుతుంది. అలాగే, **ప్రాణోపాసన** ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** సత్యం పట్ల నిబద్ధత మరియు నిస్వార్థమైన జిజ్ఞాస ఉన్నవారికి బ్రహ్మజ్ఞానం లభిస్తుంది.
- **పరమార్థం:** గురు-శిష్య పరంపర యొక్క ప్రాముఖ్యత, మరియు బాహ్యంగా కనిపించే విషయాల ద్వారా కూడా అంతర్గత బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవచ్చని ఈ కథ సూచిస్తుంది.

ఐదవ అధ్యాయం: పంచాగ్ని విద్య మరియు జీవి గతి

ఈ అధ్యాయం **పంచాగ్ని విద్యను** వివరిస్తుంది, ఇది మరణానంతరం జీవి ఎలా పునర్జన్మ పొందుతాడో తెలియజేస్తుంది. ఈ విద్యలో ఐదు అగ్నులు (స్వర్గలోకం, మేఘం, భూమి, పురుషుడు, స్త్రీ) వరుసగా ఆహుతులను స్వీకరించి, జీవిని తిరిగి జన్మకు దారితీసే ప్రక్రియను వివరిస్తాయి. అలాగే, **ప్రాణోపాసన** యొక్క గొప్పతనాన్ని వివరిస్తూ, శరీరంలో ఏ ప్రాణం గొప్పదో (ముఖ్యప్రాణం) చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** కర్మలు (పుణ్యం, పాపం) జీవుని పునర్జన్మను నిర్ణయిస్తాయి. జ్ఞానం లేనివారు కర్మల ఫలితంగా పునరావృత్త జనన మరణ చక్రంలో చిక్కుకుంటారు.
- **పరమార్థం:** అజ్ఞానం వల్లనే జీవుడు సంసార బంధంలో చిక్కుకుంటాడని, జ్ఞానం ద్వారా మాత్రమే దీని నుండి విముక్తి లభిస్తుందని ఇది పరోక్షంగా సూచిస్తుంది.

ఆరవ అధ్యాయం: "తత్ త్వమ్ అసి" - అద్వైత సారం

ఈ అధ్యాయం ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో అత్యంత ప్రసిద్ధమైన మరియు కీలకమైన భాగం. ఇది **ఉద్దాలక ఆరుణి** తన కుమారుడు **శ్వేతకేతువుకు** బ్రహ్మాన్ని ఉపదేశించే కథ. శ్వేతకేతువు వేదాలను అభ్యసించి గర్వంతో ఉన్నప్పుడు, తండ్రి అతనికి **"తత్ త్వమ్ అసి"** అనే మహావాక్యాన్ని తొమ్మిది ఉదాహరణల ద్వారా వివరిస్తాడు.

- **"తత్ త్వమ్ అసి" (అది నీవే అయి ఉన్నావు):**
  - **ముఖ్య సందేశం:** విశ్వమంతటికీ ఆధారమైన **ఆ పరమాత్మ (తత్) నీవే (త్వమ్)**. నీవు ఆ పరమాత్మ నుండి వేరు కాదు.
  - **ఉదాహరణలు:**
    1. **మట్టి, బంగారం, ఇనుము:** మట్టితో చేసిన వస్తువులు వేర్వేరు రూపాలుగా కనిపించినా, వాటి మూలం మట్టే. అలాగే, అన్ని రూపాలకు మూలం బ్రహ్మమే.
    2. **తేనెటీగలు తేనెను సేకరించడం:** నదులు సముద్రంలో కలిసినప్పుడు తమ ప్రత్యేకతను కోల్పోయినట్లు, అన్ని జీవులు బ్రహ్మంలోనే అంతర్భాగాలు.
    3. **చెట్టు యొక్క సారం:** ఒక చిన్న విత్తనంలో పెద్ద చెట్టు యొక్క సారం ఉన్నట్లు, కనిపించని ఆత్మలోనే సమస్త విశ్వం ఉంది.
    4. **ఉప్పు నీటిలో కరగడం:** ఉప్పు నీటిలో కరిగి కనిపించకపోయినా, దాని రుచి అంతటా ఉంటుంది. అలాగే, బ్రహ్మం కనిపించకపోయినా, అది అంతటా వ్యాపించి ఉంది.
    5. **నిద్రలో జీవి:** నిద్రలో జీవి కర్మబంధాల నుండి విముక్తుడై ఆత్మలో లయమవుతాడు.
    6. **ప్రాణం ద్వారా జీవి:** ప్రాణాన్ని ఆత్మగా తెలుసుకోవడం.
    7. **కుందేలు మరియు బెరడు:** జీవి శరీరంలో ఉన్నా, దానికి అతీతమైనది.
    8. **దాహం లేని వ్యక్తి:** జ్ఞానంతో దాహం తీర్చుకోవడం.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి): జీవాత్మ మరియు పరమాత్మ ఒకటే** అనే అద్వైత సత్యాన్ని ఈ అధ్యాయం అత్యంత శక్తివంతంగా, విపులంగా బోధిస్తుంది. ఇది **'అహం బ్రహ్మాస్మి'** అనే అనుభూతికి దారితీసే ఉపదేశం.

ఏడవ అధ్యాయం: నారద-సనత్కుమార సంవాదం (భూమా విద్య)

ఈ అధ్యాయం **నారదుడు** తన గురువు **సనత్కుమారుడిని** జ్ఞానాన్ని కోరడం ద్వారా ప్రారంభమవుతుంది. సనత్కుమారుడు నారదునికి **'భూమా'** (అత్యంత విస్తృతమైన, అనంతమైన) బ్రహ్మం గురించి వివరిస్తాడు.

- **ముఖ్య సందేశం:** భూమా అనేది సుఖం, పరిమితమైన దానికి సుఖం లేదు. అనంతమైనదే సుఖం.
- **పరమార్థం:** బ్రహ్మం అనేది అపరిమితమైనది, అనంతమైనది, అదే ఆనంద స్వరూపం. పరిమితమైన వస్తువుల నుండి శాశ్వతమైన ఆనందం లభించదు.

ఎనిమిదవ అధ్యాయం: దహర విద్య మరియు మోక్షం

ఈ చివరి అధ్యాయం **దహర విద్యను** (హృదయం లోపల ఉన్న చిన్న ప్రదేశంలో ఉండే బ్రహ్మాన్ని ధ్యానించడం) వివరిస్తుంది. హృదయ కమలంలో ఉన్న చిన్న ప్రదేశంలోనే సమస్త విశ్వం, లోకాలు, బ్రహ్మం ఉన్నాయని చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా జీవుడు సకల లోకాలపై ఆధిపత్యం పొంది, ఆనందాన్ని పొందుతాడు. మరణానంతరం బ్రహ్మ లోకాన్ని పొంది, బ్రహ్మంతో ఏకమవుతాడు.
- **పరమార్థం:** మోక్షానికి, అమరత్వానికి మార్గం ఆత్మజ్ఞానమే. బ్రహ్మజ్ఞానం పొందిన జీవికి మరణ భయం ఉండదు, అతడు పరమాత్మలో విలీనమవుతాడు. ఇది **దేహత్యాగం తర్వాత బ్రహ్మంలో లయమయ్యే స్థితిని** వివరిస్తుంది.

ఛాందోగ్యోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

ఛాందోగ్యోపనిషత్తు వేదాంతానికి ఒక విస్తృతమైన మూలగ్రంథం. ఇది **ఓంకారం యొక్క ప్రాముఖ్యత, సృష్టి క్రమం, బ్రహ్మాన్ని ఉపాసించే వివిధ మార్గాలు, పునర్జన్మ చక్రం,** మరియు అత్యంత ముఖ్యంగా **"తత్ త్వమ్ అసి"** అనే మహావాక్యం ద్వారా **జీవాత్మ మరియు పరమాత్మల ఏకత్వాన్ని** లోతుగా వివరిస్తుంది. ఇది జ్ఞానం (బ్రహ్మజ్ఞానం) ద్వారానే శాశ్వతమైన ఆనందం, స్వేచ్ఛ మరియు మోక్షం లభిస్తాయని స్పష్టం చేస్తుంది. అనేక కథలు మరియు ఉదాహరణల ద్వారా క్లిష్టమైన తాత్విక భావనలను సులభతరం చేస్తుంది.

10 – బృహదారణ్యకోపనిషత్తు

ఉపనిషత్తులలోకెల్లా ఇది అతిపెద్దది మరియు అత్యంత పురాతనమైనది, **శుక్ల యజుర్వేదానికి** చెందినది. దీని పేరు **'బృహత్' (గొప్ప/విశాలమైన)** మరియు **'అరణ్యక' (అరణ్య గ్రంథం)** అనే పదాల నుండి వచ్చింది, ఇది దాని విస్తృతమైన పరిధిని మరియు లోతైన జ్ఞానాన్ని సూచిస్తుంది. అద్వైత వేదాంతంలో ఇది అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఉపనిషత్తు, **"అహం బ్రహ్మాస్మి"** అనే మహావాక్యాన్ని బోధిస్తుంది.

ఈ ఉపనిషత్తు జీవాత్మ, పరమాత్మల ఏకత్వం, సృష్టి క్రమం, కర్మ సిద్ధాంతం, పునర్జన్మ, మరియు ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా మోక్షాన్ని పొందే విధానం గురించి సంభాషణలు, కథలు మరియు తాత్విక చర్చల రూపంలో వివరిస్తుంది.

బృహదారణ్యకోపనిషత్తు: "అహం బ్రహ్మాస్మి" మరియు ఆత్మజ్ఞాన ప్రస్థానం

బృహదారణ్యకోపనిషత్తు ఆరు అధ్యాయాలుగా (అధ్యాయాలు) విభజించబడింది, ప్రతి అధ్యాయం బ్రాహ్మణాలు (విభాగాలు) మరియు మంత్రాలతో కూడి ఉంటుంది.

మొదటి అధ్యాయం: సృష్టి మరియు అశ్వమేధ యజ్ఞం యొక్క తాత్విక వివరణ

ఈ అధ్యాయం అశ్వమేధ యజ్ఞం యొక్క ప్రతీకాత్మక అర్థాన్ని వివరిస్తుంది, అది కేవలం ఒక కర్మకాండ కాదని, విశ్వం యొక్క సృష్టి ప్రక్రియను మరియు బ్రహ్మం యొక్క సర్వవ్యాపకత్వాన్ని సూచిస్తుందని తెలియజేస్తుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** సృష్టికి ముందు **ఆత్మ (బ్రహ్మం) ఒక్కటే ఉండేది.** అది 'నేను ఉన్నాను' అని సంకల్పించింది. దాని నుండి సృష్టిలోని ప్రతిదీ ఉద్భవించింది. ఆ బ్రహ్మం అన్నీ తానై, అన్ని రూపాలలోనూ వ్యక్తమవుతుంది.
- **మహావాక్యం:** ఈ అధ్యాయంలోనే **"అహం బ్రహ్మాస్మి" (నేనే బ్రహ్మం)** అనే మహావాక్యం ప్రస్తావించబడింది.
    - **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** సృష్టి అంతా పరమాత్మ నుండే వచ్చింది. జీవిలో ఉన్న 'నేను' అనే భావనకు మూలమైన ఆత్మ, విశ్వానికి మూలమైన బ్రహ్మమే. 'నేను' అనే అహంకారాన్ని వదిలి, తన నిజమైన ఆత్మ స్వరూపం అపరిమితమైన బ్రహ్మమేనని తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం.

రెండవ అధ్యాయం: ఆత్మజ్ఞానం మరియు ఇంద్రియాల అతీతత్వం

ఈ అధ్యాయంలో **అజాతశత్రువు - బాలాకి** సంవాదం ఉంటుంది, ఇందులో అజాతశత్రువు నిద్ర, కల, మేలుకొలుపు స్థితులకు అతీతమైన **ఆత్మనే నిజమైన సత్యం** అని వివరిస్తాడు. అలాగే, ఒక వ్యక్తికి అన్నీ ప్రియంగా ఉండటానికి కారణం ఆత్మ ప్రేమించడం వల్లనే అని, భార్య, భర్త, ధనం, లోకాలు, దేవతలు, వేదాలు అన్నీ **ఆత్మ కోసమే** ప్రియంగా ఉంటాయని చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** "ఆత్మా వా అరే ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యో మంతవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యః" (ఓ మైత్రేయీ, ఆత్మను చూడాలి, వినాలి, మననం చేయాలి, ధ్యానించాలి).
- **పరమార్థం:** ఆత్మజ్ఞానం పొందడానికి **శ్రవణ (వినడం), మనన (విశ్లేషించడం), నిదిధ్యాసన (ధ్యానం/ఆత్మలో స్థిరపడటం)** అనే మూడు దశలు అవసరమని నొక్కి చెబుతుంది. ఆత్మ అనేది అన్నింటికీ అత్యంత ప్రియమైనది, ఎందుకంటే అదే మన నిజమైన స్వభావం.

మూడవ అధ్యాయం: యాజ్ఞవల్క్యుడు మరియు జ్ఞాన శోధన

ఈ అధ్యాయంలో **యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి** అనేక గొప్ప ఋషులతో, ముఖ్యంగా **గార్గి, ఉద్దాలక ఆరుణి** వంటి వారితో చేసే తాత్విక చర్చలు ఉంటాయి. ఇది కర్మలు, పునర్జన్మ, మరియు బ్రహ్మం యొక్క నిర్వచనంపై లోతైన ప్రశ్నలను వివరిస్తుంది.

- **యాజ్ఞవల్క్యుడు - గార్గి సంవాదం:** గార్గి యాజ్ఞవల్క్యుడిని విశ్వంలోని అన్నిటికీ మూలం ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలను వరుసగా అడుగుతుంది. యాజ్ఞవల్క్యుడు అంతిమంగా, కాలానికి, ఆకాశానికి అతీతమైన, అదృశ్యమైన, అగ్రాయ్యమైన (పట్టుకోలేని) **అక్షరం (బ్రహ్మం)** ఉందని చెబుతాడు. ఆ అక్షరాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారానే మోక్షం లభిస్తుంది.
- **యాజ్ఞవల్క్యుడు - ఉద్దాలక ఆరుణి సంవాదం:** ఉద్దాలకుడు అంతర్యామి బ్రాహ్మణం గురించి అడగగా, యాజ్ఞవల్క్యుడు, భూమి లోపల, నీటి లోపల, అగ్ని లోపల, అన్ని జీవులలోపల ఉండి, వాటిని నియంత్రించే **అంతర్యామి (ఆత్మ/బ్రహ్మం)** ఉందని వివరిస్తాడు. ఆ అంతర్యామి శరీరానికి తెలియకపోయినా, శరీరాన్ని నియంత్రిస్తుంది. అదే **అమృతమైన ఆత్మ**.
- **పరమార్థం:** బాహ్యంగా కనిపించే ప్రపంచానికి, జీవులందరికీ మూలం, నియంత్రణ శక్తి ఒకే బ్రహ్మం అని ఈ సంవాదాలు స్పష్టం చేస్తాయి. ఆత్మజ్ఞానం అనేది కేవలం ఒక ఆలోచన కాదు, అది ప్రతి వస్తువులో, ప్రతి జీవిలో ఉన్న అంతర్యామిని తెలుసుకోవడం.

నాల్గవ అధ్యాయం: బ్రహ్మజ్ఞాని లక్షణాలు మరియు మోక్షం

ఈ అధ్యాయం జ్ఞానం యొక్క అత్యున్నత స్థితిని, **బ్రహ్మజ్ఞాని (జీవన్ముక్తుడు)** యొక్క లక్షణాలను వివరిస్తుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** బ్రహ్మజ్ఞాని భయం లేనివాడు, ఆశ లేనివాడు, అజ్ఞానం లేనివాడు. అతడు ఏ కర్మ చేసినా, అది అతనికి అంటదు, ఎందుకంటే అతడు తాను కర్తను కానని, ఆత్మను అని తెలుసుకుంటాడు.
- **విదేహముక్తి:** జ్ఞాని దేహత్యాగం చేసిన తర్వాత ఎటువంటి కోరికలు లేకుండా **బ్రహ్మంలోనే లయమవుతాడు**, తిరిగి జన్మించడు. ఎందుకంటే బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకున్న జీవికి బంధాలుండవు.
- **ఆత్మ స్వరూపం:** ఆత్మ అనేది 'నేతి నేతి' (ఇది కాదు, ఇది కాదు) అనే పద్ధతి ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోబడుతుంది. అంటే, అది ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు గోచరం కాదు, అన్ని విశేషణాలకు అతీతమైనది.
- **పరమార్థం:** ఇది **మోక్షం యొక్క స్వభావాన్ని**, **జీవన్ముక్తి** మరియు **విదేహముక్తి** స్థితులను వివరిస్తుంది. జ్ఞానం అజ్ఞానాన్ని, కర్మల బంధాన్ని నాశనం చేసి, జీవిని శాశ్వతమైన ఆనందంలోకి తీసుకువెళ్తుంది.

ఐదవ అధ్యాయం: ప్రాణాహుతి మరియు ఓంకారం

ఈ అధ్యాయం వివిధ కర్మకాండల ప్రస్తావన, వాటికి సంబంధించిన తాత్విక అర్థాలు మరియు ఓంకారం, ప్రాణం యొక్క ధ్యానం గురించి వివరిస్తుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** విశ్వంలోని ప్రతిదీ **'ఓం'**తో అనుసంధానించబడి ఉంది. ప్రాణం అనేది బ్రహ్మం యొక్క ఒక వ్యక్తీకరణ, దానిని ధ్యానించడం ద్వారా ఉన్నత స్థాయిలను చేరుకోవచ్చు.
- **పరమార్థం:** బాహ్య ఆచారాలకు అతీతంగా, వాటి అంతర్గతమైన ఆధ్యాత్మిక సత్యాన్ని గ్రహించడం ముఖ్యం.

ఆరవ అధ్యాయం: ప్రాణం యొక్క గొప్పతనం మరియు సృష్టి కొనసాగింపు

ఈ చివరి అధ్యాయం శరీరంలోని అన్ని ఇంద్రియాల కంటే **ప్రాణం** గొప్పదని, ఎందుకంటే ప్రాణం లేకపోతే ఏ ఇంద్రియమూ పనిచేయదని వివరిస్తుంది. అలాగే, మానవ సృష్టి క్రమాన్ని, పునర్జన్మను, మరియు సంతానం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తుంది.

- **పరమార్థం:** ప్రాణం అనేది బ్రహ్మం యొక్క జీవశక్తి. ఇది వ్యక్తిగత ఆత్మ యొక్క నిరంతర ఉనికిని, మరియు సంసార బంధంలో ప్రాణం యొక్క పాత్రను సూచిస్తుంది.

బృహదారణ్యకోపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

బృహదారణ్యకోపనిషత్తు అద్వైత వేదాంతానికి ఒక **విశ్వకోశం** వంటిది. ఇది **"అహం బ్రహ్మాస్మి"** అనే మహావాక్యం ద్వారా **జీవాత్మ మరియు పరమాత్మల ఏకత్వాన్ని** అత్యంత లోతుగా మరియు విపులంగా బోధిస్తుంది. **ఆత్మ యొక్క నిత్యత్వం, అజ్ఞేయత్వం, సర్వవ్యాపకత్వం** మరియు దానిని తెలుసుకోవడానికి **శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనల** ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది. యాజ్ఞవల్క్యుడు, గార్గి వంటి మహర్షుల సంవాదాల ద్వారా కర్మ, జ్ఞానం, సృష్టి, మరియు మోక్షం వంటి అంశాలను వివరిస్తుంది. ఇది జ్ఞానం ద్వారానే అజ్ఞాన బంధాలు తొలగి, జీవి **శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని, భయరాహిత్యాన్ని, మరియు మోక్షాన్ని** పొందుతాడని స్పష్టం చేస్తుంది.

11 - శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు

ఇది ఉపనిషత్తులలోకెల్లా ఒక ప్రత్యేకమైన స్థానాన్ని కలిగి ఉంది. ఇది **కృష్ణ యజుర్వేదానికి** చెందినది. ఇతర ప్రధాన ఉపనిషత్తులు ఎక్కువగా అద్వైత (అద్వితీయమైన బ్రహ్మం) తత్వాన్ని నొక్కిచెప్పగా, శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు **తత్వశాస్త్రంలో ద్వైత-అద్వైత భావనల మధ్య వారధిగా** నిలుస్తుంది. ఇది **శివుని (రుద్రుడిని)** పరమేశ్వరుడిగా, బ్రహ్మంగా కీర్తిస్తుంది మరియు **భక్తి (శరణాగతి)** మార్గాన్ని కూడా ప్రస్తావిస్తుంది.

ఈ ఉపనిషత్తు **ఈశ్వరుడు (నియంత), జీవుడు (అనుభవించేవాడు), మరియు ప్రకృతి (అనుభవింపబడేది)** అనే త్రిపుటిని వివరిస్తుంది, కానీ అంతిమంగా ఈ మూడింటికీ మూలం అయిన **ఏకైక పరమాత్మ (బ్రహ్మమే)** అని బోధిస్తుంది.

శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు: ఈశ్వరుడు, జీవుడు, ప్రకృతి మరియు మోక్షం

శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు ఆరు అధ్యాయాలుగా (అధ్యాయాలు) విభజించబడింది.

మొదటి అధ్యాయం: జగత్తుకు కారణం ఎవరు?

ఈ అధ్యాయం జ్ఞాన జిజ్ఞాసువులైన ఋషులు **"ఈ జగత్తుకు కారణం ఎవరు? ఎక్కడి నుండి పుట్టాము? దేని ద్వారా జీవిస్తున్నాము? ఎవరి ఆజ్ఞచే సుఖదుఃఖాలను అనుభవిస్తున్నాము?"** వంటి ప్రశ్నలను అడగడంతో ప్రారంభమవుతుంది. కాలం, స్వభావం, నియతి, యాదృచ్ఛికం, భూతాలు, యోని (సృష్టికర్త), పురుషుడు వంటి వివిధ సంభావ్య కారణాలను వారు చర్చిస్తారు.

- **ముఖ్య సందేశం:** అంతిమంగా, ఈ అన్ని కారణాలకు అతీతమైన, తన స్వంత **మాయాశక్తితో** విశ్వాన్ని సృష్టించిన **ఏకైక దైవ శక్తి (బ్రహ్మం)** ఉందని ఋషులు కనుగొంటారు. ఆ శక్తి అగ్ని వలె దట్టమైన పొగతో కప్పబడి ఉన్నప్పటికీ, జ్ఞానం ద్వారా దానిని తెలుసుకోవచ్చు.
- **పరమార్థం:** సృష్టికి అనేక కారణాలు కనిపించినా, వాటన్నింటికీ మూలం ఒకే పరమాత్మ. ఇది బ్రహ్మం యొక్క సృష్టికర్తృత్వాన్ని నొక్కి చెబుతుంది.

రెండవ అధ్యాయం: యోగ సాధన మరియు ఆత్మజ్ఞానం

ఈ అధ్యాయం బ్రహ్మన్ని తెలుసుకోవడానికి **యోగ సాధన** యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తుంది. యోగి తన ఇంద్రియాలను, మనస్సును నియంత్రించి, ఒకానొక పవిత్ర స్థలంలో ధ్యానం చేయడం ద్వారా బ్రహ్మన్ని ఎలా దర్శించవచ్చో చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** ప్రాణాయామం, ధ్యానం మరియు ఇంద్రియ నిగ్రహం ద్వారా **ఆత్మను దర్శించవచ్చు**. ధ్యానంలో మెరుగైన ఆరోగ్యం, తేజస్సు, స్వచ్ఛత వంటి పూర్వ సంకేతాలు కలుగుతాయి.
- **పరమార్థం:** కేవలం తాత్విక చర్చలతో సరిపోదు, ఆత్మజ్ఞానం పొందడానికి ఆచరణాత్మకమైన **ధ్యాన సాధన** అవసరం. ఇది ఆత్మజ్ఞానానికి దారితీసే శారీరక, మానసిక క్రమశిక్షణను సూచిస్తుంది.

మూడవ అధ్యాయం: రుద్రుడిని పరబ్రహ్మంగా కీర్తించడం

ఈ అధ్యాయం **రుద్రుడిని (శివుడిని)** సకల విశ్వానికి ఏకైక **ఈశ్వరుడిగా, పరబ్రహ్మంగా** కీర్తిస్తుంది. ఆయన మాత్రమే జీవులందరినీ సృష్టించినవాడు, వారికి జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించేవాడు, మరియు రక్షించేవాడు.

- **ముఖ్య సందేశం:** రుద్రుడు అన్ని లోకాలను, జీవులను తన **మాయాశక్తితో** నియంత్రిస్తాడు. ఆయనకు రెండవవాడు లేడు. ఆయనను తెలుసుకోవడం ద్వారానే అమరత్వం లభిస్తుంది.
- **పరమార్థం:** ఇక్కడ నిర్గుణ బ్రహ్మం, సగుణ ఈశ్వరుడుగా (రుద్రుడు/శివుడు) ఆరాధించబడుతాడు. ఇది భక్తి మార్గానికి కూడా ఒక పునాదిని అందిస్తుంది, వ్యక్తిగత దైవం (ఇష్టదేవత) ద్వారా పరమాత్మను చేరుకునే మార్గాన్ని సూచిస్తుంది. రుద్రుడు తన మాయతో ప్రపంచాన్ని సృష్టించినా, దానిలో అంతర్లీనంగా ఉంటాడు, అదే సమయంలో దానిని నియంత్రిస్తాడు.

నాల్గవ అధ్యాయం: మాయ మరియు బ్రహ్మం యొక్క రూపాలు

ఈ అధ్యాయం బ్రహ్మం యొక్క సర్వోన్నతత్వాన్ని, **మాయాశక్తిని** మరియు బ్రహ్మం అన్ని రూపాలలో ఎలా వ్యక్తమవుతుందో వివరిస్తుంది. ఇది స్త్రీ, పురుషుడు, బాలుడు, బాలిక, వృద్ధుడు, పక్షి, జంతువుల రూపంలో బ్రహ్మమే ఉందని చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం: మాయ** అనేది బ్రహ్మం యొక్క శక్తి. ఈ మాయను సృష్టించినవాడు **మాయిన్ (ఈశ్వరుడు).** జీవుడు మాయకు లోబడి కర్మలను చేస్తాడు.
- **పరమార్థం:** ప్రపంచంలోని భిన్నత్వమంతా బ్రహ్మం యొక్క మాయా కార్యమే. బ్రహ్మం అనేది ఈ రూపాలన్నింటికీ అతీతమైన, కానీ అన్ని రూపాలలోనూ ఉన్న అంతిమ సత్యం. జ్ఞానం ద్వారా మాయ బంధం నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.

ఐదవ అధ్యాయం: కర్మ, కాలం మరియు బ్రహ్మం

ఈ అధ్యాయం **కర్మ సిద్ధాంతాన్ని, కాలం యొక్క ప్రాముఖ్యతను** వివరిస్తుంది. కాలం అనేది కర్మఫలాలను నిర్ణయిస్తుంది. అలాగే, జీవుని యొక్క మూడు స్థితులను (జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి) ప్రస్తావించి, వాటికి అతీతమైన ఆత్మను తెలుసుకోవడం గురించి వివరిస్తుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** జీవుడు తన స్వంత కర్మల ద్వారా బంధించబడతాడు. అయితే, జ్ఞానం ద్వారా ఈ కర్మ బంధాల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.
- **పరమార్థం:** కర్మలు తాత్కాలికమైనవి, కాలానికి లోబడినవి. కర్మలకు అతీతమైన, కాలాతీతమైన బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారానే శాశ్వత మోక్షం లభిస్తుంది.

ఆరవ అధ్యాయం: పరమేశ్వరుని మహత్వం మరియు మోక్షం

ఈ చివరి అధ్యాయం **పరమేశ్వరుడి (రుద్రుడు/శివుడు)** యొక్క సర్వోన్నతత్వాన్ని మరోసారి నొక్కి చెబుతుంది. ఆయనకు ఏ కర్తవ్యం లేదని, ఆయనకు సమానుడు లేదా అధికుడు లేడని, ఆయన మాత్రమే సకల విశ్వాన్ని సృష్టించినవాడని, పోషించేవాడని మరియు నాశనం చేసేవాడని చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** ఈ పరమేశ్వరుడిని తెలుసుకోవడం ద్వారానే సంసార బంధం నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. భగవంతుడి పట్ల **అచంచలమైన భక్తి**, అలాగే గురువు పట్ల భక్తి ద్వారానే ఈ జ్ఞానం లభిస్తుంది.
- **పరమార్థం:** ఇది జ్ఞానంతో పాటు **భక్తి** యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది. గురు-శిష్య పరంపర ద్వారా లభించే జ్ఞానం, మరియు భగవంతుడి పట్ల సంపూర్ణ శరణాగతి మోక్షానికి దారితీస్తుంది.

శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు **ఈశ్వరుడు, జీవుడు, మరియు ప్రకృతి** అనే మూడు అంశాలను వివరిస్తూ, ఈ మూడింటికి మూలం మరియు ఆధారమైన **ఏకైక పరమాత్మ (బ్రహ్మం)**ను స్థాపిస్తుంది. ఇది **రుద్రుడిని (శివుడిని)** పరమేశ్వరుడిగా, సకల సృష్టికి కర్తగా, పోషకుడిగా మరియు జ్ఞాన ప్రదాతగా కీర్తిస్తుంది. **యోగ సాధన, ధ్యానం** ద్వారా ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందే మార్గాన్ని వివరిస్తూ, జ్ఞానంతో పాటు **గురుభక్తి మరియు భగవద్భక్తి** కూడా మోక్షానికి అవసరమని బోధిస్తుంది. అంతిమంగా, ఈ ఉపనిషత్తు పరమాత్మను తెలుసుకోవడం ద్వారానే జీవుడు **మాయా బంధాల నుండి విముక్తుడై, శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని మరియు అమరత్వాన్ని** పొందుతాడని ప్రకటిస్తుంది.

12 - కౌషీతకి ఉపనిషత్తు

ఇది ఉపనిషత్తులలో ముఖ్యమైనది మరియు **ఋగ్వేదానికి** చెందినది. ఈ ఉపనిషత్తు ప్రధానంగా **ప్రాణోపాసన (ప్రాణాన్ని ఉపాసించడం), ఆత్మ యొక్క సర్వోన్నతత్వం, ఇంద్రుడు మరియు ప్రతిర్దనుడు మధ్య సంభాషణ**, మరియు **బ్రహ్మజ్ఞానంతో కూడిన మరణానంతర ప్రయాణం** గురించి వివరిస్తుంది.

కౌషీతకి ఉపనిషత్తు: ప్రాణం, ఆత్మ, మరియు బ్రహ్మ లోకం

కౌషీతకి ఉపనిషత్తు నాలుగు అధ్యాయాలుగా (అధ్యాయాలు) విభజించబడింది.

మొదటి అధ్యాయం: ప్రాణం మరియు బతికేందుకు మార్గం

ఈ అధ్యాయం జీవులు మరణానంతరం పొందే రెండు ప్రధాన మార్గాలను వివరిస్తుంది: **దేవయానం (దేవతల మార్గం)** మరియు **పితృయానం (పితరుల మార్గం)**. ఇది బ్రహ్మజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి బ్రహ్మ లోకానికి ఎలా వెళ్తాడో, మరియు జ్ఞానం లేనివారు తిరిగి జన్మ ఎలా పొందుతారో వివరిస్తుంది.

- **దేవయానం (బ్రహ్మ లోక మార్గం):** జ్ఞానం పొందిన వారు, ప్రాణాన్ని ఉపాసించిన వారు మరణానంతరం చంద్రలోకాన్ని దాటి, వరుణుడు, ఇంద్రుడు, ప్రజాపతి లోకాలను దాటుకొని, చివరకు **బ్రహ్మ లోకానికి** చేరుకుంటారు. అక్కడ వారు బ్రహ్మ యొక్క దివ్య దర్శనం పొంది, బ్రహ్మంతో ఏకమవుతారు. ఈ ప్రయాణంలో వారు వివిధ దేవతల ద్వారా తమ అజ్ఞానాన్ని, పాపాలను వదిలివేస్తారు.
- **పితృయానం (పునర్జన్మ మార్గం):** జ్ఞానం లేనివారు, కేవలం కర్మలు (యజ్ఞాలు, దానాలు) చేసినవారు మరణానంతరం చంద్రలోకానికి వెళ్లి, తమ పుణ్యాన్ని అనుభవించిన తర్వాత, తిరిగి ఈ భూమిపై మానవులుగా లేదా ఇతర జీవులుగా జన్మిస్తారు.
- **ముఖ్య సందేశం:** జ్ఞానం ద్వారానే మోక్షం (బ్రహ్మ లోక ప్రాప్తి) సాధ్యం, కర్మల ద్వారా లభించేది కేవలం తాత్కాలిక పుణ్యలోకాలు మాత్రమే.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఇది జ్ఞానకాండ యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది. బ్రహ్మజ్ఞానమే సంసార బంధం నుండి విముక్తి పొందే ఏకైక మార్గం. ఆత్మజ్ఞానం ఉన్నవారికి మాత్రమే పునర్జన్మ ఉండదు.

రెండవ అధ్యాయం: ప్రాణోపాసన మరియు శరీరంలోని ప్రాణం

ఈ అధ్యాయం **ప్రాణోపాసన** యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తుంది. శరీరం లోపల ఉన్న **ప్రాణమే** అన్నింటికంటే గొప్పదని, అది ఇతర ఇంద్రియ శక్తులన్నింటికీ ఆధారం అని చెబుతుంది.

- **ప్రాణం యొక్క సర్వోన్నతత్వం:** ఒకానొకప్పుడు అన్ని ఇంద్రియాలు (వాక్కు, కన్ను, చెవి, మనస్సు) తమలో ఎవరు గొప్ప అని వాదించుకున్నప్పుడు, ప్రాణం లేనిదే ఏదీ పని చేయదని, ప్రాణం లేకపోతే ఇంద్రియాలన్నీ శరీరంతో పాటు నిష్ప్రయోజనమవుతాయని నిరూపించబడింది. కాబట్టి, **ప్రాణమే అత్యంత ముఖ్యమైనది, అది అన్ని ఇంద్రియాలను నియంత్రిస్తుంది.**
- **ముఖ్య సందేశం:** ప్రాణమే చైతన్యం, అదే బ్రహ్మం. ప్రాణాన్ని ఉపాసించడం ద్వారా దీర్ఘాయువు, మంచి సంతానం, ఐశ్వర్యం లభిస్తాయి.
- **పరమార్థం:** ప్రాణం అనేది కేవలం శ్వాస కాదు, అది ఆత్మ యొక్క శక్తి, విశ్వ చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ. ప్రాణోపాసన అనేది మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి, ఆత్మజ్ఞానానికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది.

మూడవ అధ్యాయం: ఇంద్రుడు మరియు ప్రతిర్దనుడు మధ్య సంభాషణ - ప్రాణమే బ్రహ్మం

ఈ అధ్యాయం ఉపనిషత్తులో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. **ఇంద్రుడు** (దేవతల రాజు) తనను తాను **'ప్రాణం'** అని, **'ప్రజ్ఞాత్మ'** అని పరిచయం చేసుకుని, **ప్రతిర్దనుడు** అనే ఋషికి జ్ఞానాన్ని ఉపదేశిస్తాడు.

- **ఇంద్రుని ప్రకటన:** ఇంద్రుడు "మామేవ విజానీహి" (నన్ను మాత్రమే తెలుసుకో) అని అంటాడు. ఇక్కడ ఇంద్రుడు కేవలం ఒక దేవత కాదు, అది సకల ప్రాణులకూ మూలమైన **ప్రాణం** మరియు **ప్రజ్ఞ (చైతన్యం/జ్ఞానం)** అనే తత్వానికి ప్రతీక.
- **ప్రాణమే ప్రజ్ఞాత్మ:** ఇంద్రియాలు మరియు మనస్సు తమంతట తాముగా పనిచేయలేవు. **ప్రాణం** లేనిదే ఇంద్రియాలకు శక్తి లేదు, **ప్రజ్ఞ (చైతన్యం)** లేనిదే ప్రాణానికి అర్థం లేదు. కాబట్టి, **ప్రాణం మరియు ప్రజ్ఞ** రెండూ ఒకే తత్వానికి రెండు అంశాలు. ఈ రెండూ కలిసినదే **ప్రజ్ఞాత్మ**, అదే **బ్రహ్మం.**
- **ముఖ్య సందేశం:** "న వాచం విజిజ్ఞాసీత వక్తారం విద్యాత్" (వాక్కును తెలుసుకోవాలని కోరవద్దు, వాక్కుకు మూలమైన వక్తను (ఆత్మను) తెలుసుకో). ఇదే విధంగా, కంటిని, చెవిని, మనస్సును కాక, వాటికి వెనుక ఉన్న **చూసేవాడిని, వినేవాడిని, ఆలోచించేవాడిని (ఆత్మను)** తెలుసుకోవాలి.

- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** మన శరీరంలోని ప్రాణం, మనలోని చైతన్యం (ప్రజ్ఞ) రెండూ ఒకటే. ఈ **ప్రజ్ఞాత్మ** అనేదే **నిజమైన ఆత్మ**, అదే **పరబ్రహ్మం.** ఇది **"ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ"** అనే మహావాక్యానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. జీవుడు తనను తాను శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సుగా కాకుండా, వాటికి అతీతమైన **ప్రజ్ఞాత్మ**గా తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం.

నాల్గవ అధ్యాయం: గురువులు-శిష్యుల సంవాదం మరియు ఆత్మజ్ఞానం

ఈ అధ్యాయం గురువులు-శిష్యుల మధ్య జరిగే వివిధ సంవాదాల ద్వారా బ్రహ్మజ్ఞానం యొక్క వివిధ కోణాలను వివరిస్తుంది. ఇందులో అజాతశత్రువు మరియు గార్గి మధ్య సంభాషణ కూడా ఉంటుంది, ఇది కఠోపనిషత్తులోని కొంత భాగాన్ని పోలి ఉంటుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** బ్రహ్మాన్ని 'నిత్యం', 'శుద్ధం', 'అపరిమితం' గా తెలుసుకోవడం ద్వారా మోక్షం లభిస్తుంది.
- **పరమార్థం:** ఈ అధ్యాయం ఉపనిషత్తులోని ప్రధాన సందేశాలను పటిష్టం చేస్తుంది మరియు ఆత్మజ్ఞానానికి ఉన్నతమైన ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది.

కౌషీతకి ఉపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

కౌషీతకి ఉపనిషత్తు ప్రధానంగా **ప్రాణం** యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు అది **ప్రజ్ఞ (చైతన్యం)**తో కలిసి **ప్రజ్ఞాత్మ**గా ఎలా ఏర్పడుతుందో వివరిస్తుంది. ఈ **ప్రజ్ఞాత్మయే నిజమైన ఆత్మ**, అదే **పరబ్రహ్మం** అని ఇది నొక్కి చెబుతుంది. **ఇంద్రుడు-ప్రతిర్దనుల సంవాదం** ద్వారా, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు అతీతమైన, వాటిని నడిపించే **ద్రష్ట (చూసేవాడు), శ్రోత (వినేవాడు)** అయిన ఆత్మను తెలుసుకోవడం ద్వారానే మోక్షం లభిస్తుందని బోధిస్తుంది. జ్ఞానం పొందిన జీవులు మరణానంతరం **బ్రహ్మ లోకాన్ని** పొంది, తిరిగి జన్మించకుండా బ్రహ్మంలో లయమవుతారని ఈ ఉపనిషత్తు స్పష్టం చేస్తుంది. ఇది **ఆత్మజ్ఞానమే సంసార బంధం నుండి విముక్తికి మార్గం** అని నిరూపిస్తుంది.

13 - మైత్రాయణి ఉపనిషత్తు

ఇది ఉపనిషత్తులలో ఒకటి మరియు **కృష్ణ యజుర్వేదానికి** చెందినది. ఈ ఉపనిషత్తు తన ప్రత్యేక శైలి మరియు విషయ పరిధికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ఇతర ఉపనిషత్తుల వలెనే బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని బోధిస్తుంది, అయితే ఇది **సాంఖ్య మరియు యోగ తత్వశాస్త్రాల** ప్రభావాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది.

ఈ ఉపనిషత్తు ప్రధానంగా **ఆత్మ యొక్క స్వరూపం, మనస్సు యొక్క బంధం, సృష్టి క్రమం, కాలం యొక్క ప్రాముఖ్యత మరియు మోక్ష మార్గం** గురించి వివరిస్తుంది. ఇది రాజర్షి బృహద్రథుడు మరియు శాకాయన మహర్షి మధ్య జరిగిన సంభాషణ రూపంలో ఉంటుంది.

మైత్రాయణి ఉపనిషత్తు: మనస్సు బంధం, కాల తత్వం మరియు మోక్ష మార్గం

మైత్రాయణి ఉపనిషత్తు ఏడు ప్రపాఠకాలుగా (పాఠాలు/అధ్యాయాలు) విభజించబడింది.

మొదటి ప్రపాఠకం: రాజర్షి బృహద్రథుని వైరాగ్యం

ఉపనిషత్తు, రాజర్షి బృహద్రథుడు అనే చక్రవర్తి తన సామ్రాజ్యాన్ని వదిలిపెట్టి, అరణ్యానికి వచ్చి **మోక్షాన్ని** కోరుతూ తీవ్రమైన తపస్సు చేయడంతో ప్రారంభమవుతుంది. అతడు శాకాయన మహర్షిని అడిగే ప్రశ్న: **"భగవంతుడా, ఈ శరీరం అశాశ్వతమైనది, దుఃఖపూరితమైనది. నాకు ఈ సంసార సముద్రం నుండి విముక్తి పొందే మార్గాన్ని ఉపదేశించండి."**

- **ముఖ్య సందేశం:** ప్రాపంచిక సుఖాలు తాత్కాలికమైనవి, శరీరం నశ్వరమైనది. నిజమైన ఆనందం మరియు శాంతి మోక్షంలోనే ఉన్నాయి.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** ఇది వైరాగ్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది. జ్ఞాన మార్గంలో ప్రవేశించడానికి సంసారం పట్ల విరక్తి అవసరం.

రెండవ ప్రపాఠకం: ఆత్మ - రథరూపక కల్పన

ఈ ప్రపాఠకంలో ఆత్మను వివరించడానికి **రథరూపక కల్పనను** ఉపయోగిస్తారు, ఇది కఠోపనిషత్తులోని కల్పనకు దగ్గరగా ఉంటుంది, కానీ కొన్ని భేదాలతో.

- **కల్పన:** ఆత్మ అనేది రథానికి అధిపతి. శరీరం రథం, ఇంద్రియాలు గుర్రాలు, మనస్సు పగ్గాలు, బుద్ధి సారథి. అయితే, ఇక్కడ **ప్రధానుడు (ప్రకృతి)** రథాన్ని నడిపేవాడు, **జీవుడు (ఆత్మ)** కేవలం

రథంపై కూర్చున్నవాడు. ఈ జీవుడు ఇంద్రియాల ద్వారా విషయాలను అనుభవించి, కర్మలు చేసి, పునర్జన్మ పొందుతాడు.

- **ముఖ్య సందేశం:** జీవుడు తన నిజమైన ఆత్మ స్వరూపాన్ని తెలుసుకోనందున, తాను కర్మలను చేస్తున్నానని, వాటి ఫలాలను అనుభవిస్తున్నానని భ్రమిస్తాడు.
- **పరమార్థం:** జీవుడు ప్రకృతి (మాయ) యొక్క ప్రభావానికి లోబడి, భోక్తగా భావించుకుంటూ బంధంలో పడతాడు. ఈ బంధం నుండి విముక్తి పొందడానికి ఆత్మజ్ఞానం అవసరం.

మూడవ ప్రపాఠకం: అగ్ని, ప్రాణం మరియు బ్రహ్మం

ఈ అధ్యాయం జీవి శరీరంలో ఉండే ఐదు అగ్నులు (ప్రాణాలు) గురించి వివరిస్తుంది మరియు వాటిని ఉపాసించడం గురించి చెబుతుంది. ఇది బ్రహ్మం యొక్క సృష్టికర్తృత్వం మరియు సర్వోన్నతత్వాన్ని కూడా వివరిస్తుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** ప్రాణశక్తికి మూలం బ్రహ్మమే. ఆ బ్రహ్మం సర్వవ్యాపకం మరియు అన్నింటికీ ఆధారభూతం.
- **పరమార్థం:** బాహ్య కర్మలకు అతీతంగా, ప్రాణోపాసన ద్వారా అంతర్గత బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

నాల్గవ ప్రపాఠకం: ఓంకారం మరియు ఆత్మ జ్ఞానం

ఈ అధ్యాయం **ఓంకారం** యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు దాని ధ్యానాన్ని వివరిస్తుంది. ఓంకారం అనేది అన్ని వేదాలకు, సకల జ్ఞానానికి మూలం అని చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** ఓంకారాన్ని ధ్యానించడం ద్వారా మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి, ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు.
- **పరమార్థం:** ఓంకారం అనేది మనస్సును శుద్ధి చేసి, బ్రహ్మసాక్షాత్కారానికి దారితీసే ఒక శక్తివంతమైన సాధనం.

ఐదవ ప్రపాఠకం: బ్రహ్మం మరియు దాని అవస్థలు (త్రిమూర్తులు)

ఈ అధ్యాయం బ్రహ్మం యొక్క మూడు ప్రధాన రూపాలను (శక్తులను) వివరిస్తుంది:

- **బ్రహ్మ:** సృష్టికర్త.
- **విష్ణువు:** పోషకుడు.
- **రుద్రుడు (శివుడు):** సంహారకుడు. ఈ ముగ్గురూ బ్రహ్మం యొక్క వేర్వేరు వ్యక్తీకరణలు మాత్రమే అని చెబుతుంది.
- **ముఖ్య సందేశం:** ఈ త్రిమూర్తులు అంతిమంగా ఒకే బ్రహ్మం యొక్క వివిధ కార్యకలాపాలను సూచిస్తారు.
- **పరమార్థం:** ఇది నిర్గుణ బ్రహ్మమే సగుణ రూపాల్లో వ్యక్తమవుతుందని, భిన్నత్వం అనేది అంతిమ సత్యం కాదని సూచిస్తుంది.

ఆరవ ప్రపాఠకం: మనస్సు యొక్క బంధం మరియు మోక్షం

ఈ అధ్యాయం మైత్రాయణి ఉపనిషత్తులో అత్యంత కీలకమైన భాగం. ఇది **మనస్సు యొక్క బంధాన్ని** మరియు దానిని జయించడం ద్వారా మోక్షం ఎలా పొందాలో వివరిస్తుంది.

- **"మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః"** (మనస్సు మాత్రమే మనుషులకు బంధానికి మరియు మోక్షానికి కారణం).
- **ముఖ్య సందేశం:** కోరికలతో కూడిన మనస్సు జీవుడిని బంధిస్తుంది. కోరికలు లేని, నిర్మలమైన మనస్సు మోక్షానికి దారి తీస్తుంది. మనస్సును ప్రాణంపై, ప్రాణాన్ని ఆత్మపై ఏకాగ్రం చేయడం ద్వారా మోక్షం లభిస్తుంది.
- **కాల తత్వం:** కాలమే సృష్టి, స్థితి, లయాలకు కారణం. కాలమే సకల జీవులను నియంత్రిస్తుంది. కానీ, కాలానికి కూడా అతీతమైన, కాలానికి ఆధారమైన **అమృతమైన ఆత్మ (బ్రహ్మం)** ఉంది.
- **పరమార్థం (అద్వైత దృష్టి):** మోక్షానికి ప్రధాన అడ్డంకి మనస్సే. మనస్సును నిగ్రహించడం ద్వారా, దానిని విషయాల నుండి వెనుకకు మళ్ళించి ఆత్మపై స్థిరపరచడం ద్వారా జీవుడు అజ్ఞానం నుండి విముక్తుడై, కాలానికి అతీతమైన, నిత్యమైన ఆత్మను తెలుసుకుంటాడు.

ఏడవ ప్రపాఠకం: బ్రహ్మజ్ఞాని లక్షణాలు మరియు అంతిమ విముక్తి

ఈ చివరి అధ్యాయం బ్రహ్మజ్ఞాని యొక్క లక్షణాలను మరియు జ్ఞానం ద్వారా కలిగే అంతిమ విముక్తిని వివరిస్తుంది. ఇది ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తికి ఎటువంటి భయాలు ఉండవని, అతడు శాంతిని పొందుతాడని చెబుతుంది.

- **ముఖ్య సందేశం:** ఆత్మను తెలుసుకున్న వ్యక్తికి శరీర బంధాలు, దుఃఖాలు, భయాలు ఉండవు. అతడు పరమ శాంతిని పొందుతాడు.
- **పరమార్థం:** జ్ఞానం అనేది కేవలం తాత్విక అవగాహన కాదు, అది అనుభవపూర్వకమైన సాక్షాత్కారం. ఈ అనుభూతి జీవిని శాశ్వతమైన మోక్ష స్థితికి తీసుకువెళ్తుంది.

మైత్రాయణి ఉపనిషత్తు యొక్క సారాంశం:

మైత్రాయణి ఉపనిషత్తు రాజర్షి బృహద్రథుని వైరాగ్యంతో ప్రారంభమై, **మనస్సు యొక్క బంధాన్ని** మరియు అది మోక్షానికి ఎలా కారణమవుతుందో వివరిస్తుంది. **కాల తత్వం** యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ, కాలానికి అతీతమైన **ఆత్మ (బ్రహ్మం)** ను తెలుసుకోవాలని బోధిస్తుంది. **ఓంకారం ధ్యానం, ప్రాణోపాసన** మరియు **త్రిమూర్తులు ఒకే తత్వానికి రూపాలు** వంటి అంశాలను వివరిస్తూ, ఇది జీవుడు తన నిజమైన ఆత్మ స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారానే **సంసార బంధాల నుండి విముక్తుడై, శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని మరియు మోక్షాన్ని** పొందుతాడని స్పష్టం చేస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా **మనస్సును నియంత్రించడం** యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది.

అద్వైత జ్ఞానానికి సంబంధించిన టాపిక్లను చదవడానికి ఈ లింకును క్లిక్ చేయండి https://www.darmam.com/advaitam/