THE MIND - MANASSU

మనస్సు

The Mind — Bondage, Liberation, and the Path of Prana

MANASSU (మనస్సు) — THE TWO FACES OF MIND

In stillness it is Brahman. In movement it is the world.

THE MIND'S TWO STATES	
NISHCHALA MIND (Still) = Brahman = Jyoti = Jnanam Pure light, pure knowledge, pure consciousness. No duality. No bondage. No Maya. The mind as it truly IS.	**CHALA MIND (Moving)** = Jiva = Maya = Bondage = The World Driven by Prana movement. Creates duality. Generates thought-waves (Mano Vikalpa). Source of all suffering.

What Is the Mind?

What is the mind? Why does it move and waver? How can it be made still? These are the fundamental questions this chapter addresses.

Mana eva jnanam manute manohi jyoti manohi brahma.

(Brihadaranyaka Upanishad)

"Mind itself is Jnanam (pure Knowledge). It is Jyoti (Light). It is Brahman (the Supreme Reality)."

The mind in its deepest, truest nature is Knowledge itself — it is Light, it is Brahman. But the mind we use in everyday life carries a different meaning from this highest definition.

Shrunushva vidvan mana eva jivo manohi Vishnuh mana eva Sheshah, Manohi maya mana eva bandhah manolayam muktiraya yathartha.

(Mahavakya Darpana)

"Listen, O wise one: Mind itself is the Jiva. Mind itself is Vishnu. Mind itself is Maya. Mind itself is bondage. Dissolution of the mind (Manolaya) alone is the true liberation."

Manomatra midam dvaitam advaitam paramartha.

(Manu Smriti)

> "Duality arises from the mind alone. In ultimate reality, only non-duality (Advaitam) exists."

When the mind is still, it is Brahman — pure Light and Knowledge. When the mind moves, it becomes the Jiva, Maya, the world, and bondage. Thoughts arise from the mind, but thoughts are not the mind. Waves arise from water, but waves are not water.

ANALOGY: WATER & WAVES

WATER (The Substratum)	WAVES (The Thoughts)
The ocean is always present, always still in its depths. Waves do not change the water's nature. Just so, the mind's true nature (Brahman-consciousness) is always present beneath the thought-waves.	Waves arise from water but are NOT water. Similarly, thoughts arise from the mind but are NOT the mind. Trying to stop thoughts one-by-one is as futile as trying to calm ocean waves one-by-one.

If you look only at the waves, the water beneath cannot be perceived. Similarly, the Brahman-mind — when mixed with thought-waves — appears only as a collection of thoughts, and its true nature as the root-foundation does not become visible.

SYNONYMS OF THE MOVING MIND (Chala Manassu)

Chitta | Chetasa | Hridayam | Svantam | Manasa | Manah Each name emphasises a different quality of the one mind: • Chitta — accumulated impressions and memory • Chetasa — conscious awareness • Hridayam — heart-mind (seat of feeling) • Svantam — the inner self • Manasa — faculty of thought • Manah — the organ of mental reflection

ANALOGY: MOUNTAIN & WATERFALL

STILL MIND (The Mountain)	MOVING MIND (The Waterfall)
Vast, unmovable, silent, and eternal. In deep Samadhi or Manolaya, the mind rests as this vast, still mountain — Brahman itself. Most people have never experienced this state.	The waterfall flows FROM the mountain but is not the mountain. What everyone experiences in daily life is this moving-mind waterfall — not the still-mountain of Brahman. Yoga's aim: return from waterfall to mountain.

Why Does the Mind Move? — Prana Is the Cause

THE ROOT CAUSE: PRANA VAYU

Mind movement and Prana movement are NOT two separate events — they are ONE AND THE SAME process. Prana moves → Mind moves | Prana stills → Mind stills This single insight is the foundation of the entire chapter. All Yoga practice flows from this understanding.

Chale Vate chalo bindu nishchale nishchalo bhavet, Yogi sthanutva mapnoti tato vayu nirundhayeth.

(Yoga Chudamani Upanishad 20)

"When Vayu (Prana) moves, the Bindu (mind-point) moves. When Vayu is still, the Bindu becomes still. The Yogi attains unshakeable stillness. Therefore, one must restrain the Vayu."

The cause of the mind's movement is Vayu — Prana. When Prana moves, the mind moves. When Prana is made still, the mind too becomes still. In that state of complete stillness, the Yogi stands like a motionless pillar.

Yatha dipo nivatastho nengate sopamasmrita, Yogino yatachittasya yunjato yogamatmanah.

(Bhagavad Gita 6:19)

"Just as a lamp in a windless place does not flicker — this is the analogy for the Yogi whose mind is controlled, absorbed in the Yoga of the Self."

ANALOGY: THE LAMP IN A WINDLESS PLACE (Bhagavad Gita 6:19)

THE LAMP (The Mind / Jnanam)	THE WIND (Prana Vayu)
The lamp burns with the light of Jnanam (knowledge). This light is always present — it is Brahman. The flame does not extinguish; it only flickers. When flickering: Brahman appears as the world of duality. When steady: Brahman is seen clearly.	The wind causes the lamp to flicker. It does not come from 'bad thoughts' or emotions — it comes from Prana movement. The Yogi's task: Create inner windlessness through Pranayama. Result: The lamp of Jnanam burns steadily. Brahman is perceived.

Yat prana pavana spanda chitta spanda sa eva hi, Prana spanda kshaye yatno kartavyo dhimatochake.

(Yoga Vasistha)

"The movement of Prana-Vayu and the movement of the mind are one and the same. One who is wise must make the effort to extinguish the movement of Prana."

KEY INSIGHT: Both the Bhagavad Gita and the Yoga Vasistha confirm: mind-movement and Prana-movement are NOT two separate events. They are one and the same process. The Yogi's work is to create inner windlessness — arresting Prana movement through Pranayama.

Mind Is Bound to Prana

Pranabandhanam hi saumya manah.

(Yoga Vasistha)

"O gentle one! The mind is indeed bound to Prana."

Manasah spandam pranah pranasya spandam manah, Ete viharato nityam anyonyam ratha sarathi.

(Yoga Vasistha)

"The movement of the mind is Prana, and the movement of Prana is the mind. These two always travel together — alternating as charioteer and chariot to each other."

Prana and the mind are permanently bonded — like a chariot and its charioteer. But the direction of travel is crucial:

THE RATHA-SARATHI (CHARIOT-CHARIOTEER) ANALOGY	
EXTERNAL WORSHIP (Japa, Puja, Yajna)	**PRANAYAMA (Yoga Practice)**
Mind = Charioteer Prana = Chariot The mind directs Prana toward an external object of devotion. Prana moves OUTWARD and DOWNWARD. Result: Mind remains engaged but CANNOT reach the Brahmarandhra (seat of liberation).	Prana = Charioteer Mind = Chariot Prana becomes the guide and drives the mind INWARD and UPWARD through the Sushumna Nadi toward the Brahmarandhra. Result: True liberation becomes possible.

KEY INSIGHT: BRAHMA RAHASYA (The Great Hidden Secret): External worship alone cannot take the mind to the Brahmarandhra. Only Prana — when made the charioteer through Pranayama — can carry the mind inward and upward to the seat of liberation.

This is why — despite sincere Puja and ritual practice — most people continue to experience mental agitation. Without Pranayama, the root cause of mind-movement (Prana movement) is never directly addressed. External worship occupies the mind but does not still the Prana. Only Pranayama directly attacks the root cause.

The Mind's Functions — From Desire to Fear

Kamasankalpa vichikitsa shraddha-ashraddha, Dhritir adhritih hridhri bhih ityadhi mana eva.

(Brihadaranyaka Upanishad 3:5:3)

"Desire (Kama), intention (Sankalpa), doubt (Vichikitsa), faith (Shraddha), lack of faith, steadiness (Dhriti), unsteadiness, modesty (Hri), intelligence (Dhi), fear (Bhih) — all these too arise from the mind alone."

THE COMPLETE SPECTRUM OF MIND FUNCTIONS (Brihadaranyaka Upanishad 3:5:3)		
VOLITIONAL	**COGNITIVE**	**EMOTIONAL**
Kama (Desire) Sankalpa (Intention/Will) Dhriti (Steadiness) Adhiriti (Unsteadiness)	Vichikitsa (Doubt) Shraddha (Faith) Ashraddha (Lack of Faith) Dhi (Intelligence)	Hri (Modesty / Shame) Bhih (Fear) All arise from the MIND — the mind is the source of the entire inner life.

The entire spectrum of human psychological states — from desire to fear, from faith to doubt, from courage to shame — all arise within and from the mind. The mind is therefore not just the seat of thought: it is the source of every emotional and volitional state in human experience.

The Mind as the Cause of Both Bondage and Liberation

Mana eva manushyanam karanam bandha mokshayoh, Bandhaya vishayasaktam muktirnir vishayam smritam.

(Amritabindu Upanishad 2)

"The mind alone is the cause of both bondage and liberation. When the mind is attached to sense-objects, it is in bondage. When free of sense-objects, that is liberation."

BAHIRMUKHA / ANTARMUKHA — THE TWO DIRECTIONS OF THE MIND	
BAHIRMUKHA (Outward-Facing Mind)	**ANTARMUKHA (Inward-Facing Mind)**
= BONDAGE Clinging to sense-objects. Mind turned toward the world. Prana moves outward and downward. Experience: A limited individual in a threatening world of multiplicity, suffering, and constant seeking. Cause: Prana movement driving the mind outward.	= LIBERATION Free of compulsive sense-attachment. Mind turned inward toward Brahman. Prana moves inward

	and upward. Experience: The boundless reality of the Atman — still, luminous, free, and complete. Means: Pranayama (Prana becomes the charioteer).

Yogena antarmukhih buddhis tastoh nashayate tamah.

(Katha Upanishad — Sri Shankaracharya's commentary)

"Through Yoga, the Buddhi becomes Antarmukhi (inward-facing), and then the darkness of Tamas (ignorance) is destroyed."

Only through Yoga does the Buddhi truly turn inward. Once it does, the darkness of Tamas and Ajnana is burned away. The sequence is: Yoga → Antarmukhi Buddhi → Destruction of Tamas → Jnanam.

Prana-Victory Is the Only Means to Mind-Victory

Nana vidhaira vicharaistur na badhyam jayate manah, Tasmat tasya jayopayah prana eva hi nanyadha, Tarkairjalpaih shastrajalaih yukti bhir mantra bheshajair, Na vasho jayate pranah siddhyupayam vina vidhe, Upayam tam vijeyam yogamargehi pravartate.

(Yoga Shikhopanishad 1:11)

"However one examines and reflects, the mind cannot be won by any means other than Prana. That Prana-victory is not achievable by arguments, verbose discussion, scriptural learning, reasoning, mantras, or medicines — without the established method. That method proceeds only on the path of Yoga as taught by the Siddhas."

⚔ YOGA SHIKHOPANISHAD 1:11 — THE DEFINITIVE DECLARATION	
THESE CANNOT WIN THE MIND: ✗ Arguments (Tarka) ✗ Scriptural knowledge (Shastra) ✗ Logical reasoning (Yukti) ✗ Mantras (however powerful) ✗ Medicines (however effective) ✗ Philosophical debate ✗ Verbal teaching alone All engage the mind with more activity. None address the ROOT CAUSE: Prana movement.	**THIS ALONE CAN WIN THE MIND:** ✓ PRANA-VICTORY (Pranajaya) Through Yoga practice as taught by the Siddhas — the direct restraint of Prana through Pranayama. Prana → arrested → Mind-waves cease → Brahman perceived. No exceptions. No shortcuts. No substitutes.

This is the most direct declaration of this chapter: the mind cannot be conquered by any means other than Pranayama (Prana-victory). Not by arguments. Not by scriptural knowledge. Not by mantras. Not by medicines. Only by the direct restraint of Prana through Yoga practice as taught by the Siddha lineage.

What Is Concentration of Mind? — The Stone-in-Lake Analogy

ANALOGY: STONE THROWN INTO A LAKE

THE STONE (Prana Movement)	THE LAKE BOTTOM (Brahman at Bhrumadhya)
When a stone (Prana movement) is thrown into a still lake (the mind), waves (Mano Vikalpa / thought-waves) arise continuously until the stone's force is spent. As long as Prana moves, new thought-waves keep arising — endlessly.	As long as the water is disturbed by waves, the lake bottom cannot be seen. Similarly, as long as thought-waves arise, the still luminous Brahman at the Bhrumadhya (third-eye) cannot be perceived. Only when waves cease (Prana arrested) is the bottom visible.

Moreover, just as the light of a flame diminishes when the flame flickers — the light of Jnanam within dims as the luminous mind (Kantimayam Manassu) moves. This is the root cause of Ajnanam: moving mind → dimming of Jnanam-light → Brahman misperceived as the world of duality.

ANALOGY: ROPE MISTAKEN FOR A SNAKE

DIM LIGHT (Flickering Mind)	STEADY BRIGHT LIGHT (Still Mind)
In dim, flickering lamplight — a rope lying on the ground appears to be a snake. Fear arises. The snake is not real — it is a misperception caused by insufficient light. Similarly, when the mind flickers (due to Prana movement), Brahman — which is always present — appears to be the threatening world of duality.	When the lamp burns steadily (Prana arrested), the same rope is seen clearly as a rope. No fear. No illusion. When the mind is still, the same reality that appeared as the world is seen clearly as Brahman. Same reality — different level of inner light.

> Attempting to purify the mind through meditation without first controlling Prana is like trying to still muddy water without removing the agitating force — futile. First Pranayama (remove the agitation), THEN Dhyana (stabilise the purity).

Drishyate tvagryaya buddhya sukashmaya sukshmadarshbhih.

(Katha Upanishad 1:3:12)

"The Atman is seen only by one-pointed (Ekagra) and pure (Nirmala) intellect — by those of subtle, refined vision."

Only to the one-pointed, pure, and subtle mind does the Atman reveal itself. Making the mind pure — that is Yoga. Making it still — that is Dhyana. First purify through Yoga (Pranayama), then stabilise in Dhyana.

Yoga, Dhyana, and the Two Arani Firesticks

Svadehamara nimkritva pranavam chottararanim, Dhyana nirmathanabhyasad devam pashyen nigudhavet.

(Shvetashvatara Upanishad 1:14)

"Making one's own body the lower Arani (fire-stick) and the Pranava (Om/Prana generated through Pranayama) the upper Arani — through the practice of Dhyana-friction (Nirmathanam) — one sees the God hidden deep within, the inner divine Tejas (light)."

THE ARANI METAPHOR — SHVETASHVATARA UPANISHAD 1:14		
LOWER ARANI (Adhara Arani)	**UPPER ARANI (Uttara Arani)**	**THE FRICTION (Nirmathanam)**
= THE BODY The stable, physical base. The body, kept still and upright in Yoga posture, serves as the stable lower firestick in the sacred friction of Dhyana practice.	= PRANAVA (OM) The living Om-sound generated within through Pranayama. Not the chanted Om — but the Anahata Nada (unstruck inner sound) that arises spontaneously when Prana is extended upward.	= DHYANA When the Pranava-Arani is rubbed against the body-Arani through sustained Dhyana practice, the hidden inner divine fire — Tejas at the Brahmarandhra — is kindled and the God within becomes directly visible.

The Om Pranayama and the Concentrated Mind

Om ity ekaksharam brahma vyaharan mam anusmaran, Yah prayati tyajan deham sa yati paramam gatim.

(Bhagavad Gita 8:13)

"Uttering the single syllable Om — which is Brahman — while meditating on Me, one who departs leaving the body reaches the Supreme Goal."

Omkar means Pranava — Prana itself. 'Vyaharan' means uttering it at length — accomplished through Pranayama. 'Anusmaran' (meditating/remembering) means: after Yoga practice, through Dhyana, the mind becomes pure (Nirmalam) and then still (Nishchalam). This is the meaning of concentrating the mind — Ekagrata.

THE COMPLETE SEQUENTIAL PATH — FROM MOVING MIND TO LIBERATION

1. PRANAYAMA

Prana extended internally through sustained Pranayama practice. The Pranava (Om) arises spontaneously as the inner Anahata Nada. This is the essential FIRST step — without this, all further steps are incomplete.

▼

2. NIRMALAM (Purification)

Pranayama purifies the mind of accumulated impurities (Mala). Like mud settling from disturbed water. The mind-lake becomes clear and transparent. Prerequisite for Dhyana.

▼

3. DHYANA (Meditation)

With the purified (Nirmala) mind, Dhyana becomes genuinely possible. The mind is stabilised into stillness. Without prior Pranayama, Dhyana is like trying to calm muddy water without removing the agitating force.

▼

4. NISHCHALAM (Stillness)

Complete stillness of mind achieved through Dhyana. Prana movement arrested. Thought-waves cease. The luminous lamp of Jnanam burns steadily. Brahman begins to be perceived clearly.

▼

5. EKAGRATA (One-Pointedness)

One-pointed concentration on Brahman arises naturally from the Nishchala state. Not forced or manufactured — it emerges spontaneously when the mind is both pure and still.

▼

6. MANOLAYA = MOKSHA (Liberation)

The mind dissolves into Brahman at the Brahmarandhra. Prana arrives at the crown through Sushumna. The Jiva returns to Brahman. This — and only this — is true liberation (Mukti).

CHAPTER SUMMARY — MANASSU (ENGLISH)

- The mind in its deepest nature is Jnanam, Jyoti, and Brahman (Brihadaranyaka Upanishad). In its still (Nishchala) state it IS Brahman. In its moving (Chala) state it becomes the Jiva, Maya, bondage, and the perceived world.
- 'Manomatra midam dvaitam' — Duality arises from the mind alone. In ultimate reality, only Advaita (non-duality) exists. The moving mind creates the illusion of duality; the still mind is Brahman.
- Thoughts arise from the mind but are not the mind — just as waves arise from water but are not water. Address the root cause (Prana), not individual thoughts.
- The cause of mind-movement is Prana Vayu. When Prana moves, the mind moves. When Prana is stilled through Pranayama, the mind becomes still — like a lamp in a windless place (Bhagavad Gita 6:19).
- Prana and mind are permanently bonded — alternating as charioteer and chariot. In external worship: mind drives Prana outward. In Pranayama: Prana drives the mind inward. This reversal is essential for liberation.
- Brahma Rahasya: External worship alone cannot carry the mind to the Brahmarandhra. Only Prana as charioteer — through Pranayama — can carry the mind inward and upward to the seat of liberation.
- The mind is the cause of both bondage and liberation (Amritabindu Upanishad 2). Bahirmukha mind = bondage. Antarmukha mind = liberation. Yoga makes the Buddhi Antarmukhi, destroying Tamas.
- Yoga Shikhopanishad (1:11) is unequivocal: the mind cannot be won by arguments, logic, scriptural study, mantras, or medicines. Only by Yoga as taught by the Siddhas.
- Mind-movement dims the inner Jnanam-light like a flickering flame. In this dim state, Brahman is misperceived as the world of duality — just as a rope appears to be a snake in poor light.
- True Dhyana is only possible after Yoga (Pranayama) first purifies the mind. Sequence: Pranayama → Nirmalam → Dhyana → Nishchalam → Ekagrata → Manolaya = Moksha.
- Body = lower Arani, Pranava (from Pranayama) = upper Arani. Dhyana-friction kindles the inner divine Tejas at the Brahmarandhra — the direct vision of God within.
- Complete path (Bhagavad Gita 8:13): Pranava Om extended through Pranayama + Dhyana = Nirmalam → Nishchalam → Ekagrata → Supreme Goal.

KEY CONCEPTS GLOSSARY — ENGLISH

Manassu / Manah	The mind; faculty of thought, volition, doubt, and feeling. In its still state it is Brahman; in its moving state it is the source of duality, Maya, and bondage.
Manolaya	Dissolution of the mind; the mind's movement ceases and it merges back into Brahman. Defined as true liberation (Mukti).
Nishchala	Completely still; the natural state of the mind when Prana is arrested. In this state, the mind IS Brahman.
Jyoti / Jnanam	Inner light / Knowledge; the luminous nature of the still mind. 'Manohi Jyoti' — the mind itself is light.
Dvaitam / Advaitam	Duality / Non-duality. Duality arises from the moving mind alone; Advaita is the reality perceived by the still mind.
Bindu	Point or drop; the concentrated point of mind-consciousness that moves with Prana and stills with Prana.
Chala Manas	The moving / wavering mind; the functional mind of ordinary experience, source of duality, Maya, and suffering.
Prana Vayu	The life-force / vital air; the direct cause of mind-movement. Prana-control is the only direct means to mind-control.
Pranabandhanam	The binding of mind to Prana; Prana and mind are permanently and inseparably bonded.
Ratha-Sarathi	Chariot and charioteer; the alternating relationship between Prana and mind. External worship: mind is charioteer. Pranayama: Prana is charioteer.
Bahyarchana	External worship (Puja, Japa, Yajna). Valuable preparation, but cannot directly carry the mind to the Brahmarandhra without Pranayama.
Brahma Rahasya	The great scriptural secret: only Prana as charioteer can take the mind to the Brahmarandhra — not external worship alone.
Brahmarandhra	The crown of the head; the seat of liberation where Prana carrying the mind arrives in deep Yoga. Highest point of Sushumna Nadi.
Bahirmukha / Antarmukha	Outward-facing / Inward-facing mind. Bahirmukha = bondage. Antarmukha = liberation. Yoga makes the mind Antarmukha.
Mano Vikalpa	Mental modifications/waves; thought-fluctuations arising from Prana movement. They cease only when Prana is arrested.
Kantimayam Manassu	The luminous mind; its inherent light dims when moving (flickering flame) and shines fully when still.
Ekagrata	One-pointed concentration on Brahman. Achieved only through: Pranayama → Nirmalam → Dhyana → Nishchalam → Ekagrata.
Nirmalam	Purified; the state of the mind after Pranayama removes impurities. The prerequisite for Dhyana.

Dhyana	Meditation; stabilisation of the already-purified mind into stillness (Nishchalam). Cannot be properly practised without prior Pranayama.
Arani	Two Vedic fire-kindling sticks. Body = lower Arani. Pranava = upper Arani. Dhyana-friction kindles the inner divine light.
Pranava	Om; the primal sound identified with the living Prana extended through Pranayama. The Anahata Nada.
Manojaya / Pranajaya	Victory over the mind / Victory over Prana. Pranajaya is the only means to Manojaya — not the reverse.
Siddhas	Perfected masters; the lineage of Yogis whose Yoga-teaching alone reliably produces Pranajaya and Manojaya.

REFLECTIVE QUESTIONS & ANSWERS — ENGLISH

Q1. The text says the mind is both Brahman and the source of bondage. How can both be true simultaneously?

A: This apparent paradox is resolved by the two states of the mind. In its still (Nishchala) state — when Prana is completely arrested — the mind IS Brahman, pure Jyoti, pure Jnanam. In its moving (Chala) state — when Prana moves — the same mind becomes the Jiva, Maya, and the world of duality. Gold remains gold whether molten or formed into an ornament — but its pure nature is only clearly visible in the molten state. Similarly, Nishchala mind IS Brahman; Chala mind APPEARS as everything else.

Q2. What is the difference between thoughts and the mind, and why does this matter for practice?

A: Thoughts arise from the mind but are not the mind — just as waves arise from water but are not water. The mind is the substratum; thoughts are its temporary surface activity. Many practitioners try to stop individual thoughts one by one — as futile as trying to calm ocean waves individually. The real work is addressing the cause of thought-waves: Prana movement. When Prana is stilled through Pranayama, all thought-waves cease simultaneously — not because each thought was suppressed, but because their root cause was removed.

Q3. Why can't external worship alone lead to liberation?

A: External worship (Bahyarchana) engages the mind as the charioteer of Prana, directing Prana toward an external object of devotion. This moves Prana outward and downward — it cannot take Prana to the Brahmarandhra. The Brahma Rahasya revealed here: only Prana as charioteer through Pranayama can take the mind inward and upward to the Brahmarandhra. External worship is a preparation; Pranayama is the vehicle of liberation itself.

Q4. The Yoga Shikhopanishad says the mind cannot be won by logic or mantras. What does this mean for daily practice?

A: This verse addresses a common mistake: using intellectual means — study, debate, mantra repetition — as the primary method for mental stillness. All of these engage the mind with more activity rather than addressing the movement of Prana. They are like trying to steady a flickering lamp by rearranging what it illuminates rather than blocking the wind. Only Pranayama directly arrests the Prana movement that causes mental unrest. Scriptural knowledge inspires and orients; but only Yoga practice actually traverses the path.

Q5. What is the practical significance of the chariot-charioteer analogy?

A: In daily worship, the mind takes the lead — it chooses the object, generates the devotion, and drives Prana toward that object. This is a valid beginning. But for deeper progress, the relationship must be reversed: through Pranayama, Prana becomes the charioteer and takes the mind where it cannot willingly go — inward, upward, to the Brahmarandhra. This is why Pranayama feels qualitatively different from Puja — in Pranayama, the deeper intelligence of Prana begins to guide the process, not the choosing mind.

Q6. How does the flickering lamp explain spiritual ignorance?

A: The lamp of Jnanam burns within each person — but when the mind moves (due to Prana movement), the flame flickers, giving less light. In this reduced light, perception becomes distorted: a rope appears to be a snake in dim light. Similarly, Brahman — which is always present — viewed through the flickering mind appears as the world of multiplicity. Stilling Prana steadies the lamp-flame of Jnanam — and in its full steady light, Brahman is clearly perceived.

Q7. What is Manolaya, and how is it different from sleep?

A: Manolaya is the dissolution of the mind achieved through Yoga — the deliberate and conscious arrest of Prana upward through Sushumna, causing the mind to merge into Brahman at the Brahmarandhra. Sleep is the mind becoming temporarily inactive due to fatigue, with Prana withdrawing downward (Adhomukha / Tamasic). Sleep gives temporary rest without Jnanam. Manolaya gives permanent liberation with full Jnanam. The direction of Prana is the distinguishing factor: downward in sleep, upward in Manolaya.

Q8. What does 'mind is cause of both bondage and liberation' mean in practice?

A: Liberation is not something external to be attained — it is a change in the orientation of the same mind that currently creates bondage. The Bahirmukha mind, pulled by sense-objects, creates the experience of a limited individual in a threatening world — this is bondage. The Antarmukha mind, freed from compulsive sense-attachment through Yoga, experiences the boundless reality of the Atman — this is liberation. The same mind; different direction. The entire effort of spiritual practice is this systematic turning of the mind inward — fully accomplished through turning Prana inward via Pranayama.

Q9. What is the meaning of the two Arani sticks in the Shvetashvatara Upanishad?

A: In Vedic Yajna, fire is kindled by rubbing two Arani sticks together — friction generates heat which ignites fire. In this metaphor: the body is the lower Arani (stable base), the Pranava Om — the living sound of Prana extended through Pranayama — is the upper Arani. The Dhyana practice (meditation following Pranayama) is the friction. The sustained, patient rubbing of the upper Pranava-Arani against the lower body-Arani kindles the hidden inner divine fire — the Tejas at the Brahmarandhra — the direct vision of God within.

Q10. What is the complete path from moving mind to liberation as outlined in this chapter?

A: (1) Understand: the mind's true nature is Brahman — still, luminous, and free. (2) Recognise: the cause of mind-movement is Prana movement. (3) Practise Pranayama under Guru guidance to arrest Prana movement. (4) As Prana is arrested, thought-waves subside and the mind becomes Nirmalam (purified). (5) In the purified mind, practise Dhyana to achieve Nishchalam (stillness). (6) In Nishchalam, Ekagrata (one-pointed concentration on Brahman) naturally arises. (7) In Ekagrata, the Jnanam-light is no longer dimmed — Brahman is directly perceived. (8) Prana reaches the Brahmarandhra through Sushumna; the mind dissolves into Brahman — Manolaya = Moksha. Every step follows necessarily from the previous. There are no shortcuts.

ॐ తెలుగు విభాగం ॐ

TELUGU SECTION — మనస్సు అధ్యాయం

మనస్సు — రెండు స్వభావాలు	
నిశ్చల మనస్సు = బ్రహ్మం = జ్ఞానం = జ్యోతి ప్రాణం నిలిచినప్పుడు మనస్సు తన నిజ స్వరూపమైన బ్రహ్మంగా ప్రకాశిస్తుంది.	**చలన మనస్సు** = జీవుడు = మాయ = బంధం = జగత్తు ప్రాణం చలిస్తే మనస్సు చలిస్తుంది — ద్వైతం, మాయ, బంధం కలుగుతాయి.

అధ్యాయ సారాంశం

- మనస్సు నిశ్చల స్థితిలో జ్ఞానమే, జ్యోతే, బ్రహ్మమే (బృహదారణ్యక ఉపనిషత్). చలన స్థితిలో అదే మనస్సు జీవుడు, మాయ, బంధం, జగత్తు అవుతుంది.
- 'మనోమాత్రమిదం ద్వైతం' — ద్వైతం మనస్సు వల్లనే. పరమార్థంలో అద్వైతమే సత్యం. చలన మనస్సు ద్వైతాన్ని సృష్టిస్తుంది; నిశ్చల మనస్సు బ్రహ్మమే.
- ఆలోచనలు మనస్సు నుండి వస్తాయి కానీ ఆలోచనలు మనస్సు కాదు — తరంగాలు నీటినుండి వస్తాయి కానీ తరంగాలు నీరు కాదు.
- మనస్సు చలించడానికి కారణం ప్రాణ వాయువు. 'చలే వాతే చలో బిందుః' — వాయువు చలిస్తే మనస్సు చలిస్తుంది; వాయు రహిత స్థలంలో దీపం వంటిది (భగవద్గీత 6:19).
- ప్రాణం మరియు మనస్సు పరస్పర రథ సారథులు — 'ప్రాణబంధనం హి సౌమ్య మనః.' బాహ్యార్చనలో మనస్సు సారథి; ప్రాణాయామంలో ప్రాణం సారథి. ఈ వ్యత్యాసమే విముక్తికి కీలకం.
- బ్రహ్మ రహస్యం: బాహ్యార్చన మాత్రంతో మనస్సు బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరలేదు. ప్రాణమే సారథి అయినప్పుడు మాత్రమే ప్రాణాయామం ద్వారా మనస్సు లోపలికి, పైకి బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరగలదు.
- మనస్సే బంధ మోక్షాలకు కారణం (అమృతబిందూపనిషత్ 2). బహిర్ముఖ మనస్సు = బంధం; అంతర్ముఖ మనస్సు = మోక్షం.
- యోగ శిఖోపనిషత్ (1:11): మనస్సును జయించడానికి ప్రాణమే తప్ప తర్కాలు, శాస్త్రాలు, మంత్రాలు, ఔషధాలు ఏవీ ఉపయోగపడవు.
- మనస్సు చలించడంవలన జ్ఞాన ప్రకాశం తగ్గుతుంది — కదిలే జ్యోతి వంటిది. మిణుకు మనస్సులో బ్రహ్మమే జగత్తుగా కనిపిస్తుంది.

- ధ్యానానికి ముందు ప్రాణాయామం అవసరం — యోగంతో నిర్మలం, ధ్యానంతో నిశ్చలం. ఈ క్రమం తప్పడం సాధ్యం కాదు.
- శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్ (1:14): శరీరం అధర అరణి, ప్రణవం ఉత్తర అరణి — ధ్యాన మథనంలో బ్రహ్మరంధ్రంలో దాగిన దైవ తేజస్సు కనిపిస్తుంది.
- సంపూర్ణ మార్గం (భగవద్గీత 8:13): ప్రాణాయామం (ప్రణవ దీర్ఘ ఉచ్చారణ) + ధ్యానం = నిర్మలం → నిశ్చలం → ఏకాగ్రత → పరమ గతి.

సంపూర్ణ మోక్ష మార్గం — దశల వారీగా

1. ప్రాణాయామం

ప్రాణాన్ని నిలిపే అభ్యాసం. గురు నిర్దేశిత ప్రాణాయామం — మొదటి తప్పనిసరి దశ.

▼

2. నిర్మలం

ప్రాణాయామంతో మనస్సు శుద్ధి. మలినాలు తొలగిపోయిన స్వచ్ఛమైన స్థితి.

▼

3. ధ్యానం

నిర్మల మనస్సును నిశ్చలపరచడం. ప్రాణాయామం లేకుండా ధ్యానం అసాధ్యం.

▼

4. నిశ్చలం

పూర్తి మనో స్థిరత. తరంగాలు ఆగిన తర్వాత బ్రహ్మం కనిపించడం మొదలవుతుంది.

▼

5. ఏకాగ్రత

బ్రహ్మంపై ఏకాగ్రమైన చిత్తం. నిశ్చల స్థితి నుండి సహజంగా ఉద్భవిస్తుంది.

▼

6. మనోలయం = మోక్షం

మనస్సు బ్రహ్మంలో విలీనం. ప్రాణం సుషుమ్న ద్వారా బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరడం. శాశ్వత ముక్తి.

ముఖ్య పదాల నిఘంటువు — తెలుగు

మనస్సు / మనః	మనసు; ఆలోచన, సంకల్పం, సందేహం, భావోద్వేగాలకు ఆధారం. నిశ్చల స్థితిలో బ్రహ్మం; చలన స్థితిలో జీవుడు.
మనోలయం	మనస్సు విలీనం; మనస్సు తన మూల స్వరూపమైన బ్రహ్మంలో కలసిపోవడం — ఇదే నిజమైన ముక్తి.
నిశ్చలం	నిశ్చలత; ప్రాణం నిలిచినప్పుడు మనస్సు పొందే స్థిర స్వభావం — బ్రహ్మ స్వరూపం.
జ్యోతి	అంతర్వెలుగు; నిశ్చల మనస్సు యొక్క స్వయంప్రకాశమైన స్వభావం.
ద్వైతం / అద్వైతం	ద్వైతం — చలన మనస్సు వల్ల కలిగే భేద భ్రమ. అద్వైతం — నిశ్చల మనస్సు అనుభవించే పరమ సత్యం.
బిందువు	చిత్త కేంద్రం; ప్రాణం చలిస్తే ఇది చలిస్తుంది, ప్రాణం నిలిస్తే ఇది నిలుస్తుంది.
ప్రాణబంధనం	ప్రాణం-మనస్సు పరస్పర అనుసంధానం — విడదీయలేని జంట.
రథ సారథి	బాహ్యార్చన: మనస్సు సారథి. ప్రాణాయామం: ప్రాణం సారథి.
బాహ్యార్చన	బాహ్య పూజ — పూజ, జపం, యజ్ఞం. ప్రాణాయామం లేనిదే బ్రహ్మరంధ్రానికి చేర్చలేదు.
బ్రహ్మ రహస్యం	ప్రాణమే సారథి అయినప్పుడు మాత్రమే బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరగలదు — బాహ్యార్చన కాదు.
బ్రహ్మరంధ్రం	శీర్షభాగంలో ముక్తి స్థానం; సుషుమ్న నాడి శిఖరం.
బహిర్ముఖం / అంతర్ముఖం	బాహ్యముఖ మనస్సు = బంధం; అంతర్ముఖ మనస్సు = మోక్షం.
మనో వికల్పం	మనో తరంగాలు; ప్రాణ చలనం వల్ల కలిగే సంకల్ప-వికల్పాలు.
కాంతిమయ మనస్సు	ప్రకాశవంతమైన మనస్సు; చలిస్తే వెలుగు తగ్గుతుంది, నిలిస్తే పూర్తిగా వెలుగుతుంది.
ఏకాగ్రత	ఏకాగ్రమైన చిత్తం; ప్రాణాయామం → నిర్మలం → ధ్యానం → నిశ్చలం → ఏకాగ్రత.
నిర్మలం	స్వచ్ఛమైన మనస్సు; ప్రాణాయామంతో మలినాలు తొలగిన స్థితి. ధ్యానానికి పూర్వ దశ.
అరణి	యజ్ఞ అగ్ని కర్రలు. శరీరం అధర అరణి; ప్రణవం ఉత్తర అరణి.
ప్రణవం	ఓంకారం; ప్రాణాయామంతో లోపల జనించే జీవంత ప్రాణ స్పందన — అనహత నాదం.
మనోజయం / ప్రాణజయం	మనస్సుపై విజయం / ప్రాణంపై విజయం. ప్రాణజయం తర్వాత మాత్రమే మనోజయం.
సిద్ధులు	పరిపక్వ యోగులు; వారి బోధన ద్వారా మాత్రమే యోగ సాధన పరిపూర్ణ ఫలం ఇస్తుంది.

విచారణ ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు — తెలుగు

ప్ర1. మనస్సు బ్రహ్మమూ, బంధ కారణమూ అని రెండూ ఒకేసారి ఎలా సత్యం?

జ: ఇది విరోధాభాసం కాదు. నిశ్చల స్థితిలో (ప్రాణం నిలిచినప్పుడు) మనస్సు బ్రహ్మమే — జ్ఞానమే, జ్యోతే. చలన స్థితిలో (ప్రాణం చలిస్తున్నప్పుడు) అదే మనస్సు జీవుడు, మాయ, జగత్తు. కరిగిన బంగారం స్వచ్ఛంగా కనిపిస్తుంది; ఆభరణంలో అదే బంగారం భిన్న రూపంలో ఉంటుంది. అలాగే నిశ్చల మనస్సే బ్రహ్మం; చలన మనస్సే జగత్తు.

ప్ర2. ఆలోచనలు మనస్సు కాదు అంటే సాధన విషయంలో తాత్పర్యమేమిటి?

జ: ఒక్కొక్క ఆలోచన ఆపడానికి ప్రయత్నించడం సముద్ర తరంగాలను ఒక్కొక్కటిగా ఆపడం వంటిది. ఆలోచనలకు మూల కారణం ప్రాణ చలనం. ప్రాణాయామంతో ప్రాణం నిలిపితే అన్ని ఆలోచనలు ఒకేసారి ఆగుతాయి — ఒక్కొక్కటిగా అణచకుండా.

ప్ర3. బాహ్యార్చన మాత్రంతో మోక్షం ఎందుకు సాధ్యం కాదు?

జ: బాహ్యార్చనలో మనస్సు సారథిగా ప్రాణాన్ని బాహ్య దేవుని వైపు నడిపిస్తుంది — ఇది బాహ్యముఖం. బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరాలంటే ప్రాణాయామంలో ప్రాణమే సారథి అయి మనస్సును లోపలికి, ఊర్ధ్వముఖంగా బ్రహ్మరంధ్రానికి తీసుకెళ్ళాలి. బాహ్యార్చన సన్నద్ధత మాత్రమే — ప్రాణాయామం విముక్తికి వాహనం.

ప్ర4. యోగ శిఖోపనిషత్ 'తర్కాలతో మనస్సు వశం కాదు' అంటే రోజువారీ సాధనలో అర్థమేమిటి?

జ: తర్కం, శాస్త్ర చింతన, మంత్ర జపం — ఇవన్నీ మనస్సును మరింత చురుగ్గా నిమగ్నం చేస్తాయి — ప్రాణ చలనాన్ని నేరుగా ఆపవు. గాలిలో ఊగే దీపాన్ని దాని కింద ఉన్నవి మార్చడంతో స్థిరపరచలేం — గాలిని ఆపాలి. ప్రాణాయామం మాత్రమే నేరుగా ప్రాణ చలనాన్ని ఆపుతుంది.

ప్ర5. ధ్యానానికి ముందు ప్రాణాయామం ఎందుకు తప్పనిసరి?

జ: ధ్యానం నిర్మల మనస్సును నిశ్చలపరచడం. కానీ మనస్సు నిర్మలం కాకముందే ధ్యానానికి కూర్చుంటే — బురద నీటిని కదలకుండా ప్రయత్నించడంలా నిరర్థకం. ప్రాణాయామం ద్వారా ముందు నిర్మలం, తర్వాత ధ్యానంతో నిశ్చలం.

ప్ర6. జ్ఞాన ప్రకాశం మనస్సు చలించడంవలన ఎందుకు తగ్గుతుంది?

జ: మనస్సు కాంతిమయ జ్యోతి వంటిది. ప్రాణం చలిస్తే మనస్సు కదులుతుంది — జ్యోతి మిణుకు మిణుకుమంటుంది. తక్కువ వెలుతురులో తాడు పాముగా కనిపిస్తుంది — అలాగే మిణుకు మనస్సులో బ్రహ్మమే జగత్తుగా కనిపిస్తుంది. ప్రాణం నిలిస్తే జ్యోతి స్థిరంగా మండి బ్రహ్మం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ప్ర7. మనోలయం నిద్రకు ఎలా భిన్నం?

జ: నిద్రలో అలసటవలన మనస్సు తాత్కాలికంగా నిలుస్తుంది — ప్రాణం అధోముఖంగా దిగుతుంది; తమస్సు పెరుగుతుంది; జ్ఞానం ఉండదు. మనోలయంలో ప్రాణాయామంతో ప్రాణం సుషుమ్న ద్వారా ఊర్ధ్వముఖంగా బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరి, మనస్సు పూర్ణ జ్ఞానంతో బ్రహ్మంలో విలీనమవుతుంది. నిద్ర తాత్కాలిక విశ్రాంతి; మనోలయం శాశ్వత ముక్తి.

ప్ర8. రెండు అరణుల ఉపమానం ఏమి బోధిస్తోంది?

జ: యజ్ఞంలో రెండు కట్టె ముక్కలు రాపాడించడంతో అగ్ని పుడుతుంది. ఇక్కడ శరీరం అధర అరణి; ప్రాణాయామంతో లోపల జనించిన ప్రణవం ఉత్తర అరణి. ధ్యానం అనే మథనంలో ఈ రెండూ రాపాడినప్పుడు బ్రహ్మరంధ్రంలో దాగిన దైవ తేజస్సు (లోపలి అగ్ని) కనిపిస్తుంది — ఇదే ధ్యాన నిర్మథనం.

ప్ర9. 'ప్రణవం దీర్ఘంగా ఉచ్చరించడం' ప్రాణాయామంతో ఎలా సంబంధం?

జ: భగవద్గీత (8:13): 'వ్యాహరన్' అంటే దీర్ఘంగా ఉచ్చరించడం. ప్రాణాయామంతో ప్రాణాన్ని పైకి సాగించినప్పుడు లోపల స్వయంగా ప్రణవ నాదం (అనహత నాదం) జనిస్తుంది. ఇదే 'ఓం దీర్ఘ ఉచ్చారణ' — ప్రాణాయామం = ప్రణవ నాద జనన = మనో నిర్మలత = ధ్యానం = నిశ్చలత = ఏకాగ్రత = పరమ గతి.

ప్ర10. మనస్సు నుండి ముక్తి వరకు సంపూర్ణ మార్గం ఏమిటి?

జ: (1) మనస్సు నిజ స్వరూపం బ్రహ్మమని తెలుసుకోవడం. (2) మనస్సు చలనానికి ప్రాణ చలనమే కారణమని గ్రహించడం. (3) గురు నిర్దేశిత ప్రాణాయామం అభ్యసించడం. (4) ప్రాణం నిలిచేకొద్దీ మనస్సు నిర్మలమవడం. (5) నిర్మల మనస్సుతో ధ్యానంలో నిశ్చలత పొందడం. (6) నిశ్చల స్థితిలో ఏకాగ్రత సహజంగా వచ్చి బ్రహ్మం కనిపించడం. (7) ప్రాణం సుషుమ్న ద్వారా బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరినప్పుడు మనోలయం = మోక్షం.