Maya — The Nature of Cosmic Illusion

What is Maya? Who can transcend it?

The word Maya is derived from: Ya = that which; Ma = is not. So — Maya is that which is not (i.e., that which has no ultimate real existence).

— *Sarva Sara Upanishat 17*
Ya na vidyate vastu tassaa mayaa
That which does not truly exist as Reality — that is Maya.

Maya is also described as Ajnana (Ignorance), Tamas (Darkness), and Nescience (Nescience/Chiekat). We also hear the terms Yoga-Maya and Vishnu-Maya. Although all these words are factually accurate, their meaning is not accessible to the ordinary person.

Maya also means Prakriti (Nature):

— *Shvetashvatara Upanishad 4:10*
Mayantum Prakriti Vidyanna Mayinam Tu Maheshwaram
Know that Maya and Prakriti are the same; the one who is with Maya is Maheshwara (the Great Lord).

The Two Forms of Maya

Maya has two forms: Shuddha Maya (Pure Maya) and Malina Maya (Impure/Tainted Maya).

TWO FORMS OF MAYA
SHUDDHA MAYA (Pure Maya) = Para Prakriti
The higher, divine nature of the Lord — primordial luminous energy
The Jiva (living soul) that sustains the entire universe
————————————————————
MALINA MAYA (Impure Maya) = Apara Prakriti
Earth, Water, Fire, Air, Space, Mind, Intellect, Ego — the 8-fold lower nature
The visible, material world of duality
Exists at one time; does not exist at another (transient, impermanent)

— *Bhagavad Gita 7:4*
Bhumir apo analo vayuh kham mano buddhir eva cha Ahankara itiyam me bhinna prakritir ashtadha

Earth, water, fire, air, space, mind, intellect, and ego — these are My eightfold divided Apara (lower) nature.

— Bhagavad Gita 7:5

Apare yam itas tv anyaam prakritim viddhi me param Jiva bhutam maha baho yayedam dharyate jagat

Beyond this lower nature, know My higher Para Prakriti — the life-principle (Jiva) by which this entire universe is sustained.

This entire visible universe is Malina Maya (impure/tainted Maya). It has arisen from Shuddha Maya — the Para Prakriti — which is always in union with Ishwara (God). Para Prakriti is the primordial divine energy (Adi Para Shakti). Apara Prakriti is the five-elemental material substance — meaning that matter has been born from energy (Light or energy is transformed into matter).

— Bhagavad Gita 13:19

Prakriti purusham chaiva viddhy anadi ubhav api vikaaraamsh cha gunanshchaiva viddhi prakriti sambhavaan

Know that both Prakriti (Nature) and Purusha (Consciousness) are beginningless; and know that all modifications and qualities arise from Prakriti.

Both the pure Upadhi (Shuddha-Upadhi = Para Prakriti) and Ishwara are eternal. But the impure Upadhi (Apara Prakriti) exists at one time and not at another — it is transient. This transient Apara Prakriti is what we in common usage call Maya.

— Gaudapada Karika 17

Mayamatra midam dvaitam advaitam paramarthata

This duality is Maya alone; in the highest truth (Paramarthata), it is Advaita — non-dual.

It is through this Apara Prakriti (Malina Maya) that duality arises. Para Prakriti is called Vishnu-Maya and Yoga-Maya. Para Prakriti is radiance/light (Tejas). It is the Adi Para Shakti (Primordial Divine Power). Apara Prakriti is the five-elemental material substance — meaning matter has arisen from energy/light.

Understanding Through: Inside and Outside

— Bhagavad Gita 4:35

Yad jnatva na punar moham evam yasyasi pandava yena bhutany asheshena drakshy asy atmany atho mayi
O Arjuna! Knowing this, you will not again fall into delusion. You will see all beings completely first within yourself (Pindanda), and then in Me (Brahmanda).

What happens in our body also happens in the same way outside. For example, what exists in a single atom also exists in the entire cosmos. What chemical or physical processes occur in our body also occur in the external world. We breathe in and out, blood circulates — we perceive these as natural and take for granted the source of these life activities, and so fail to grasp inner and outer reality.

Blood circulation follows the breath. When breathing is obstructed, blood circulation slows, leading to indigestion. For example, people with asthma commonly develop indigestion. This shows that the breath (Prana-Vayu movement) is the foundation of all bodily functions.

INNER WORLD = OUTER WORLD
Whatever exists in one atom → exists in the entire Cosmos (Brahmanda)
Whatever happens inside the body → mirrors what happens in the external world
Example: Breath restriction → slows blood flow → leads to indigestion
Root of all body functions = Prana Vayu (Life-force breath movement)
Understanding inner reality first → key to understanding outer reality

What Happens in Our Breath?

For all beings — human or otherwise — life means existing with breath. We all know that our exhalation (Expiration) is stronger than inhalation (Inspiration). Why? Because inhalation requires effort; exhalation happens easily — this is the universal experience.

In every breath cycle: a divine energy (Prana) descends from the crown of the head (Shiro-bhagam). Through this descent, exhalation occurs. As it descends, we lose some of the Divine Energy (Shakti), Divine Knowledge (Jnana), Divine Light (Prakasha), and Divine Bliss (Ananda). That same Shakti then tries to rise upward through inhalation, but cannot fully return to the crown-center where it originated.

This is like releasing a rubber ball from a height — it falls, bounces, but never quite returns to the original height.

THE BREATH CYCLE AND DIVINE ENERGY LOSS
DIVINE ENERGY (Prana) descends from Crown Center (Shiro-bhagam)

↓ Exhalation (Nishwasam) occurs — easier, natural
↓ During descent: Divine Energy, Knowledge, Light, Bliss are partially LOST
↑ Inhalation (Uchchwasam) — effort required, energy tries to rise back
✗ Energy cannot fully return to its origin at the crown
Like a rubber ball dropped from a height — never bounces back to original level
Net result: With every breath, some divine energy is PERMANENTLY LOST

In every breath: in a single minute, 15 times; in one hour, 900 times; in one day, 21,600 times — we lose this divine energy through exhalation. In a normally healthy person, the exhalation releases air up to 12 finger-widths; inhalation draws air from only 8 finger-widths. This energy loss is not merely physical energy — it is Divine Shakti.

To replenish or reverse this loss, we consume physical food. But it is impossible to fully restore divine energy through food alone. This is why numerous changes occur in our body:

6 EFFECTS OF DIVINE ENERGY LOSS THROUGH BREATH
1. External air enters the body while Prana exits outward
2. Energy is lost as heat through the nostrils, 10 senses, and numerous hair pores
3. The body compensates: thirst arises, we drink water, body cools, blood circulation slows
4. New cells are built (Anabolism) — the body becomes denser/coarser over time
5. As age increases (as energy decreases), the intellect gradually weakens
6. Exhalation becomes progressively longer — until finally only exhalation remains: Death (Last Expiration = "Expired")

Why We Accept This as "Natural"

We accept all these changes as natural and dismiss life with the indifferent thought: "Those who are born must die." But great Rishis, Yogis, and Avatara Purushas (divine incarnations) did not resign themselves to this cycle. Instead, they operated the breath in the reverse direction — they increased inhalation (Uchchwasam), thereby returning the Divine Shakti, Jnana, Ananda, and Prakasha back into the crown-center.

They thus converted matter back into energy — Tejas Svarupas (luminous embodiments of light). They became the masters of Maya — Maya-Dhishas — the lords of this visible material world. The rest of us, without making this effort, have become Maya-Adhinas (enslaved to Maya).

Falling into Maya means: letting the descending breath go unchecked — allowing Shakti to drain away. Transcending Maya means: performing Prana Madhana (churning of Prana) through

Pranayama/Yoga to increase Uchchwasam (inhalation). Pranayama literally means: Prana + Ayama (to extend or lengthen the breath).

MAYA-ADHINA vs MAYA-DHISHA
MAYA-ADHINA (Enslaved to Maya):
Does not practice Pranayama / Yoga
Allows Prana to drain with every exhalation
Energy → Matter transformation continues unchecked
Remains trapped in the cycle of birth, aging, disease, death
————————————————
MAYA-DHISHA (Master of Maya):
Practices Pranayama — extends and deepens inhalation
Returns Shakti to its origin at the crown center
Converts Matter back into Energy (Light / Tejas)
Becomes luminous — transcends disease, aging, death
Attains mastery over the visible world

Who Falls into Maya?

Without making the effort of Pranayama, even scholars, scientists, doctors, Veda-chanters, devotees, worshippers, Vedic ritualists — all of them fall into Maya. Because none of them are truly working with the Prana-breath in the required way.

— Narada Bhakti Sutra

Kastari maya kastari maya yo maha anubhava sevati sangam tyajati nirmamo bhavati

Maya persists, Maya persists — who is the great soul? One who serves the (Guru) companionship, abandons attachment to the seen world, and becomes free of possessiveness — that one attains Liberation.

Who then can transcend Maya? One who serves great Masters (Gurus), renounces attachment to the enjoyments of the visible world, and becomes free of ego-ownership — such a one attains Liberation. This is achieved by going to a Guru with experiential knowledge and learning:

— Bhagavad Gita 4:34

Tad viddhi pranipatena pariprashnena sevaya Upadeksyanti te jnanam jnaninah tattva darsinah

Seek that knowledge through prostration, sincere questioning, and devoted service. Those who have seen the Truth (Tattva Darshis) will impart that Knowledge to you.

How to Transcend Maya?

God is Tejas (Radiance/Light). Maya is Chiekat (Darkness). Where Shakti diminishes, darkness accumulates. The loss of Shakti is Ajnana (Ignorance), physical disease (Vyadhi), mental suffering (Adhi), and ultimately Death (Marana). To increase divine Shakti, when Prana-Shakti is churned (Prana Madhana), heat is generated, the brain becomes alert and active, and Ajnana is destroyed.

In the body, all diseases have their root in Kapha (phlegm/mucus). Through the generated heat (from Pranayama), Kapha is burned away, and special health (Vishesa Arogya) is attained. Mental diseases (Manasika Vyadhi) are healed and peace (Prashantata) arises. And even Death can be conquered — because one returns to one's own true abode (Svasthana).

— Shvetashvatara Upanishad 2:12

Na tasya rogo na jara na mrityuh Praptasya yogagnim mayam shariram

For one who has attained the fire of Yoga in their body, there is no disease, no old age, and no death.

— Brihadaranyaka Upanishad 1:3:28

Asato ma sadgamaya Tamaso ma jyotirgamaya Mrityor ma amritam gamaya

Lead me from the unreal to the Real. Lead me from Darkness to Light. Lead me from Death to Immortality.

Those who increase their Shakti through Yoga travel from matter (unreal body) to Brahman (the Real), from darkness to light, from death to immortality.

— Bhagavad Gita 7:14

Daivi hesh a guna mayi mama maya duratyaya mam eva ye prapadyante mayam etam taranti te

This divine Maya of Mine, consisting of the three Gunas, is very difficult to cross. But those who take refuge in Me alone — they cross this Maya.

The trigunatmaka (three-guna) Maya — composed of Sattva, Rajas, and Tamas — cannot be crossed through ordinary effort. "Those who take refuge in Me" — here I (the Supreme Lord) am Tejas (Radiance). Maya is Chiekat (Darkness). To cross darkness, one needs light. Light is generated through friction/churning. That churning action is Pranayama (or Yoga). Falling into Maya means allowing our own breath to drain our Shakti. Transcending Maya means: through Prana-churning (Pranayama/Yoga), generating Tejas (inner light) within ourselves.

While this is the reality, Vedantins who merely recite Advaita formulas — claiming "I am Brahman" (Aham Brahmasmi) without any actual practice — are themselves dualists, fallen into Maya. Therefore, one must not resign and think Maya is tormenting us from outside. The human's duty is to first know who they truly are — originally, they are the very form of Ishwara (God). They are Maya-Dhishas (masters of Maya). But in the course of bodily life, losing Prana-Shakti progressively, falling into not-knowing who they are, they become like a fly stuck in mucus — trapped in the cycle of birth after birth in the grip of Maya.

THE HUMAN JOURNEY — FROM MAYA-DHISHA TO MAYA-ADHINA AND BACK
ORIGINAL STATE: Every soul is Ishwara-Svarupa (the very form of God)
Maya-Dhisha — Master of the visible world
↓ Gradual Prana-loss through uncontrolled exhalation
↓ Not knowing who one truly is
↓ Getting stuck in bodily consciousness (like a fly in mucus)
↓ Trapped in birth-death cycle (Janma Parampara)
RETURN PATH: Study Yoga under an experiential Guru
Practice Pranayama → increase Prana-Shakti → gain Jnana
Realize Ishvara-Tattva again → become Maya-Dhisha once more
Goal: Do NOT die like a moth falling into fire

The duty of a human being is not to seek material pleasures with restless senses and perish like a moth drawn into fire. The true human duty is: to obtain Yoga-Vidya from an experiential Guru, to practice Sadhana, to cultivate Jnana, and to once again realize the Ishvara-Tattva (the reality of God) within oneself.

CHAPTER SUMMARY

Key Teachings — Maya

- Maya is derived from Ya (which) + Ma (not) — that which does not truly exist; it is the transient, impermanent appearance of the world.
- Maya has two forms: Shuddha Maya (Para Prakriti — pure, divine, luminous energy, eternal) and Malina Maya (Apara Prakriti — the 8-fold material nature, transient).
- The entire visible universe is Apara Prakriti (Malina Maya); it arises from Para Prakriti (Shuddha Maya), which is eternally united with Ishwara.
- Energy (Shakti/Light) transforms into matter — Para Prakriti generates Apara Prakriti; matter can be converted back into energy through Yoga.
- Whatever occurs inside the body is mirrored outside in the cosmos — understanding inner physiology (especially breath) reveals outer cosmic reality.
- In every single exhalation, divine energy (Prana-Shakti) is lost from the crown center; over 21,600 breath cycles per day, this accumulates to enormous energy depletion.
- This energy loss causes: body densification (aging), intellectual weakening, disease (rooted in Kapha), and ultimately death (final exhalation = "expired").
- Rishis, Yogis, and Avataras reversed this process — by deepening inhalation (Uchchwasam), they returned Shakti to the crown, converting matter back to Light (Tejas), becoming Maya-Dhishas.
- Without Pranayama/Yoga, everyone — scholars, devotees, ritualists, Vedantins alike — falls into Maya (becomes Maya-Adhina).
- Transcending Maya requires: serving an experiential Guru, practicing Pranayama (Prana-churning), generating inner Tejas, eliminating Ajnana, disease, and overcoming death.
- The trigunatmaka Maya (Sattva-Rajas-Tamas) can only be crossed by taking refuge in the Divine Tejas through Yoga — not through intellectual Vedanta alone.
- Every soul is originally Ishvara-Svarupa (the very form of God) and a Maya-Dhisha; human duty is to reclaim that state through Yoga-Sadhana under an experienced Guru.

KEY CONCEPTS GLOSSARY

Term	Meaning
Maya	That which does not ultimately exist; the cosmic illusion; the transient appearance of the world
Ajnana	Ignorance; the state of not knowing one's true nature; caused by loss of Prana-Shakti
Tamas	Darkness; inertia; one of the three Gunas; associated with Maya/ignorance
Shuddha Maya	Pure Maya = Para Prakriti; the divine, luminous higher nature of God; eternal
Malina Maya	Impure/Tainted Maya = Apara Prakriti; the 8-fold material nature; transient, the source of duality
Para Prakriti	Higher/divine nature; the Jiva-Bhuta (living essence) that sustains the universe; Vishnu-Maya; Yoga-Maya
Apara Prakriti	Lower/material nature; the 8-fold division: Earth, Water, Fire, Air, Space, Mind, Intellect, Ego
Prakriti	Nature; the entire field of manifestation (both Para and Apara)
Purusha	Consciousness; the witness; the eternal subject; paired with Prakriti in Samkhya philosophy
Uchchwasam	Inhalation (Inspiration); the upward movement of breath; requires effort; key to regaining Shakti
Nishwasam	Exhalation (Expiration); the downward movement of breath; easier; the mechanism of Prana-loss
Prana	Life-force; divine energy; the spiritual power that descends from the crown and is lost in exhalation
Pranayama	Prana + Ayama = extension/lengthening of breath; the Yogic practice of breath-control to increase Uchchwasam
Prana Madhana	Churning of Prana; the Yogic action that generates inner heat and spiritual light (Tejas)
Tejas	Radiance/Light; the luminous energy that is God; the result of converting matter back to energy through Yoga
Kapha	Phlegm/mucus; in Ayurveda, the root of all disease; dissolved through Yogic heat (Prana Madhana)
Shiro-bhagam	The crown-center; the origin point of divine Prana; the seat of Divine Energy, Knowledge, Light, and Bliss
Maya-Dhisha	Master of Maya; one who has reversed the Prana-loss process through Yoga; lord of the visible world

Term	Meaning
Maya-Adhina	Slave of Maya; one who has not practiced Pranayama and allows Prana to drain away with each breath
Trigunatmaka	Consisting of the three Gunas: Sattva (purity), Rajas (activity), Tamas (inertia) — the three qualities of Maya
Anabolism	Building up of body cells; the body's attempt to compensate for energy loss — leads to physical densification
Ishwara-Svarupa	The very form of God; the original true nature of every soul before falling into Maya
Moksha	Liberation; freedom from Maya; the goal attained by becoming a Maya-Dhisha through Yoga
Guru	An experiential spiritual Master; the only one who can transmit the knowledge of Yoga to transcend Maya

REFLECTIVE QUESTIONS & ANSWERS

10 questions covering philosophy, practice, and levels of understanding:

Q1: What is the literal meaning of the word Maya, and what does it represent philosophically?

A: The word Maya is derived from the Sanskrit roots: Ya (that which) + Ma (is not). Philosophically, Maya is that which has no ultimate real existence — the transient, illusory appearance of the material world. It is also described as Ajnana (Ignorance), Tamas (Darkness), and the impermanent Apara Prakriti. At the highest level (Paramarthata), only non-dual Brahman (Advaita) is real; all duality is Maya alone.

Q2: What is the difference between Shuddha Maya and Malina Maya?

A: Shuddha Maya (Pure Maya) is Para Prakriti — the higher divine nature; it is the primordial luminous energy (Adi Para Shakti / Yoga-Maya / Vishnu-Maya), eternal and inseparable from Ishwara. Malina Maya (Impure Maya) is Apara Prakriti — the 8-fold lower material nature (Earth, Water, Fire, Air, Space, Mind, Intellect, Ego). Malina Maya is transient — it exists at one time and not at another — and is the source of all worldly duality.

Q3: How does the teaching explain the relationship between energy (Shakti) and matter?

A: Para Prakriti is divine luminous energy (Tejas/Shakti). From this energy, Apara Prakriti (matter) arises. In modern terms: Light or energy is transformed into matter. This transformation is Maya. The reverse process — converting matter back to energy/light — is what Yogis and Rishis accomplish through Pranayama, becoming Tejas-Svarupas (luminous embodiments of light).

Q4: How does the breath connect to the concept of Maya in this teaching?

A: With every exhalation (Nishwasam), divine energy (Prana-Shakti) descends from the crown center and is partially lost. This loss cannot be fully restored through physical food alone. Over 21,600 breath cycles per day, the cumulative loss of divine Shakti, Knowledge, Light, and Bliss leads to aging, disease, mental weakening, and ultimately death. Falling into Maya is precisely this process of uncontrolled Prana-loss through exhalation.

Q5: What makes exhalation easier than inhalation, and what is the spiritual significance?

A: Exhalation (Nishwasam) is the natural downward flow of Prana-Shakti from the crown — it requires no effort. Inhalation (Uchchwasam) requires effort because it is working against the natural downward flow, trying to restore the Shakti to its origin. Spiritually: making the effort to deepen and extend inhalation is the act of reclaiming divine energy — the very essence of Pranayama. Rishis and Yogis made this exact effort and became Maya-Dhishas.

Q6: What does it mean to be a Maya-Dhisha versus a Maya-Adhina?

A: A Maya-Adhina (slave of Maya) is one who does not practice Pranayama, allowing divine Prana to drain away with every exhalation — they are trapped in the cycle of birth, aging, disease, and death. A Maya-Dhisha (master of Maya) is one who, through Pranayama, reverses the process — increasing inhalation, restoring Shakti to the crown, converting matter back to luminous energy (Tejas), and thereby conquering disease, aging, and death. Masters, Rishis, and Avataras are Maya-Dhishas.

Q7: The text states that even scholars, devotees, and Vedantins fall into Maya. Why?

A: Because none of them — however learned or devotionally sincere — are performing the actual Pranayama/Yoga practice required to reverse Prana-loss. Knowledge of scriptures (Veda-adhyayana), devotion (Bhakti), ritual (Karma-kanda), or even reciting Advaita statements like "Aham Brahmasmi" without the actual breath-based Yogic practice does not stop the daily drain of divine energy. Without Pranayama, all spiritual effort remains incomplete.

Q8: How does the teaching explain disease, aging, and death through the lens of Maya?

A: All three arise from accumulated Prana-loss. As Prana-Shakti drains away: the body becomes denser (Anabolism/aging); heat is lost; Kapha (phlegm) accumulates — the root of all disease in Ayurveda; the intellect weakens; exhalation becomes progressively dominant. Finally, when exhalation is all that remains and inhalation is impossible, that is death (the Last Expiration). Through Pranayama-generated heat, Kapha is burned away, disease is healed, aging slows, and even death can be transcended.

Q9: What is the role of a Guru in transcending Maya?

A: According to both the Narada Bhakti Sutra and the Bhagavad Gita, transcending Maya requires: serving a great Master (Maha-Anubhava Guru), renouncing attachment to the enjoyments of the visible world (Drishya Bhoga), becoming free of possessiveness (Mamakara), and learning the actual Yoga-Vidya through direct experience (Anubhava). The Bhagavad Gita instructs: approach the Tattva-Darshi (one who has seen Truth) with prostration, sincere questioning, and devoted service — they will impart the Knowledge.

Q10: What is the ultimate goal described in this chapter, and how is it attained?

A: The ultimate goal is to return to one's original nature as Ishvara-Svarupa (the very form of God) — to become a Maya-Dhisha once again. This is attained by: obtaining Yoga-Vidya from an experiential Guru, practicing Pranayama/Yoga Sadhana diligently, generating inner Tejas (divine light), destroying Ajnana, overcoming disease and death, and realizing the Ishvara-Tattva (the reality of God) within oneself. The teaching warns: do not perish like a moth flying into a flame while pursuing sensory pleasures.

తెలుగు విభాగము

మాయ — అధ్యాయ సారాంశము, ముఖ్యపదాలు, ప్రశ్నోత్తరాలు

అధ్యాయ సారాంశము

1. మాయ అనే పదం: య (ఏది) + మా (లేదో) — ఏది యదార్థంగా లేదో అదే మాయ. మాయ అంటే అజ్ఞానం, తమస్సు, చీకటి అని కూడా అంటారు.
2. మాయ రెండు రూపాలు: శుద్ధమాయ (పరాప్రకృతి — దివ్య జ్యోతిర్మయ శక్తి, నిత్యమైనది) మరియు మలినమాయ (అపరాప్రకృతి — భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం అనే అష్టవిధ జడ ప్రకృతి, అనిత్యమైనది).
3. ఈ కనిపించే జగత్తంతా అపరాప్రకృతి (మలినమాయ). ఇది పరాప్రకృతి (శుద్ధమాయ) నుండి ఉత్పన్నమైనది. శక్తి నుండి పదార్థం జన్మించింది (Energy → Matter).
4. శరీరంలో జరిగేది బ్రహ్మాండంలో జరుగుతుంది — ఒక్క అణువులో ఏముందో బ్రహ్మాండంలో అదే ఉంది. లోపలి శ్వాస అర్థం తెలిస్తేనే బ్రహ్మాండ సత్యం తెలుస్తుంది.
5. ప్రతి నిశ్వాసం (exhale)లో శిరోభాగం నుండి దివ్యశక్తి క్రిందకు పోతుంది, పాక్షికంగా కోల్పోతాం. రోజుకు 21,600 సార్లు ఈ శక్తి హాని జరుగుతుంది.
6. ఈ శక్తి నష్టం వల్ల: శరీరం స్థూలమవుతుంది, వ్యాధులు వస్తాయి (కఫం మూలకారణం), బుద్ధి మందగిస్తుంది, చివరికి మరణం సంభవిస్తుంది (చివరి నిశ్వాసమే మరణం).
7. ఋషులు, యోగులు, అవతారపురుషులు ఉచ్ఛ్వాసాన్ని అధికం చేసి దివ్యశక్తిని తిరిగి శిరోభాగంలో చేర్చారు — పదార్థాన్ని శక్తిగా మార్చారు — తేజోస్వరూపులయ్యారు — మాయాధీశులయ్యారు.
8. ప్రాణాయామం లేకుండా — పండితులు, భక్తులు, వేదాధ్యాయనపరులు, వేదాంతులు అందరూ మాయలో పడిపోతారు.
9. మాయను దాటుటకు: అనుభవ జ్ఞాని అయిన గురువును సేవించడం, ప్రాణ మదనం (ప్రాణాయామ) చేయడం, తేజస్సు పెంచుకోవడం, అజ్ఞానాన్ని నాశనం చేసుకోవడం అవసరం.
10. త్రిగుణాత్మకమైన మాయను (సత్త్వ-రజ-తమో గుణాలు) కేవలం మాటల వేదాంతంతో దాటలేం — ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా మాత్రమే దాటగలం.

11. ప్రతి ఆత్మ మూలంగా ఈశ్వర స్వరూపమే, మాయాధీశుడే. సాధన ద్వారా ఆ స్థితిని తిరిగి పొందడమే మానవ కర్తవ్యం.
12. మిడత అగ్నిలో పడి మరణించినట్లు ఇంద్రియ సుఖాల కోసం మరణించడానికి కాదు — అనుభవ గురువు వద్ద యోగవిద్య నేర్చుకొని ఈశ్వర తత్త్వాన్ని పొందడమే లక్ష్యం.

ముఖ్య పదాల నిఘంటువు

పదం	అర్థం
మాయ	ఏది యదార్థంగా లేదో అదే మాయ; జగత్తు యొక్క భ్రమాత్మకమైన కనుపించే విధానం
అజ్ఞానం	తన నిజ స్వభావం తెలియకపోవడం; ప్రాణశక్తి క్షీణించడం వల్ల కలిగే స్థితి
శుద్ధమాయ	పరాప్రకృతి — దివ్య జ్యోతిర్మయ శక్తి; నిత్యమైనది; విష్ణుమాయ; యోగమాయ
మలినమాయ	అపరాప్రకృతి — అష్టవిధ జడ ప్రకృతి; అనిత్యమైనది; ద్వైత జగత్తుకు మూలం
పరాప్రకృతి	ఉన్నతమైన దైవ ప్రకృతి; జగత్తును ధరించే జీవభూతం; ఈశ్వరునితో నిత్యమూ కూడుకొని ఉంటుంది
అపరాప్రకృతి	దిగువ భౌతిక ప్రకృతి; భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం
ఉచ్ఛ్వాసం	శ్వాస లోనికి తీసుకోవడం; ప్రయత్నం కావాలి; శక్తిని తిరిగి పొందే మార్గం
నిశ్వాసం	శ్వాస బయటకు వదలడం; సులభం; ప్రతి నిశ్వాసంలో దివ్యశక్తి కోల్పోతాం
ప్రాణం	జీవశక్తి; శిరోభాగం నుండి దిగే దివ్యశక్తి; జ్ఞానం, ఆనందం, ప్రకాశాన్ని కలిగి ఉంటుంది
ప్రాణాయామం	ప్రాణ + ఆయామం = ప్రాణాన్ని పొడిగించడం; మాయను దాటే ముఖ్య సాధన
ప్రాణ మదనం	ప్రాణ శక్తిని మదించడం (చిలికడం); దీనివల్ల వేడి జనిస్తుంది, తేజస్సు పుడుతుంది
తేజస్సు	కాంతి/దీప్తి; ఈశ్వర స్వరూపం; యోగం ద్వారా పదార్థాన్ని శక్తిగా మార్చడం వల్ల పుట్టుతుంది
కఫం	శ్లేష్మం; ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వవ్యాధులకు మూలకారణం; ప్రాణాయామ వేడి వల్ల నశిస్తుంది
మాయాధీశుడు	మాయను జయించినవాడు; ప్రాణాయామం ద్వారా శక్తిని తిరిగి పొంది తేజోస్వరూపుడైనవాడు

పదం	అర్థం
మాయాధీనుడు	మాయలో పడినవాడు; ప్రాణాయామం చేయకుండా ప్రతి నిశ్వాసంలో శక్తిని కోల్పోతున్నవాడు
ఈశ్వర స్వరూపం	ప్రతి ఆత్మ యొక్క నిజమైన స్వభావం — ఈశ్వరుని స్వరూపమే; మాయ ముందు ఉన్న స్థితి

ప్రశ్నోత్తరాలు

(పదిసార్లు ఆలోచన చేసే ప్రశ్నలు — ప్రాథమిక మరియు లోతైన సాధకులకు)

ప్ర1: మాయ అనే పదానికి నిజమైన అర్థమేమిటి?

జ: మాయ = య (ఏది) + మా (లేదో). ఏది యదార్థంగా లేదో అదే మాయ. మాయ అంటే అజ్ఞానం, తమస్సు, చీకటి. పరమార్థదృష్టిలో ద్వైతమంతా మాయయే — నిజంలో అద్వైతమే సత్యం.

ప్ర2: శుద్ధమాయ మరియు మలినమాయ మధ్య తేడా ఏమిటి?

జ: శుద్ధమాయ = పరాప్రకృతి — దివ్య జ్యోతిర్మయ శక్తి, నిత్యమైనది, ఈశ్వరునితో కూడుకొని ఉంటుంది. మలినమాయ = అపరాప్రకృతి — అష్టవిధ జడ ప్రకృతి (భూమి-నీరు-అగ్ని-వాయువు-ఆకాశం-మనస్సు-బుద్ధి-అహంకారం), అనిత్యమైనది, ద్వైత జగత్తుకు మూలం.

ప్ర3: శక్తి మరియు పదార్థం మధ్య సంబంధం ఏమిటి?

జ: పరాప్రకృతి దివ్యశక్తి (తేజస్సు). ఈ శక్తి నుండే అపరాప్రకృతి (పదార్థం) జన్మించింది — Energy is transformed into matter. యోగం ద్వారా పదార్థాన్ని తిరిగి శక్తిగా మార్చవచ్చు — ఇదే యోగులు చేసేది.

ప్ర4: శ్వాసకు మాయకు సంబంధమేమిటి?

జ: ప్రతి నిశ్వాసంలో శిరోభాగం నుండి దివ్యశక్తి క్రిందకు పోయి పాక్షికంగా కోల్పోతాం. రోజుకు 21,600 సార్లు ఈ నష్టం జరుగుతుంది. ఈ అనియంత్రిత శక్తి నష్టమే మాయలో పడటం. ఉచ్ఛ్వాసాన్ని పెంచడం ద్వారా ఆ శక్తిని తిరిగి పొందడమే మాయను దాటడం.

ప్ర5: నిశ్వాసం సులభంగా ఎందుకు ఉంటుంది? ఉచ్ఛ్వాసం కష్టంగా ఎందుకు ఉంటుంది?

జ: నిశ్వాసం శక్తి సహజంగా క్రిందకు వెళ్ళే ప్రక్రియ కాబట్టి సులభం. ఉచ్ఛ్వాసం ఆ సహజ ప్రవాహానికి వ్యతిరేకంగా శక్తిని పైకి తీసుకెళ్ళే ప్రయత్నం కాబట్టి కష్టం. ఆ కష్టమైన ఉచ్ఛ్వాసాన్ని అధికం చేయడమే ప్రాణాయామం.

ప్ర6: మాయాధీశుడు మరియు మాయాధీనుడు అంటే ఏమిటి?

జ: మాయాధీనుడు: ప్రాణాయామం చేయకుండా ప్రతి నిశ్వాసంలో దివ్యశక్తిని కోల్పోయేవాడు — జన్మ-మరణ చక్రంలో చిక్కుపడతాడు. మాయాధీశుడు: ప్రాణాయామం ద్వారా ఉచ్ఛ్వాసాన్ని అధికం చేసి శక్తిని తిరిగి పొంది, పదార్థాన్ని తేజస్సుగా మార్చిన యోగి — వ్యాధి, వృద్ధత్వం, మరణాన్ని జయిస్తాడు.

ప్ర7: పండితులు, భక్తులు, వేదాంతులు కూడా మాయలో పడతారని ఎందుకు చెప్పబడింది?

జ: ఎందుకంటే వారు ఎంత పండితులైనా, భక్తులైనా — ప్రాణాయామ సాధన చేయకపోతే ప్రతి నిశ్వాసంలో దివ్యశక్తి నష్టం జరుగుతూనే ఉంటుంది. కేవలం శాస్త్రజ్ఞానం, వేదాధ్యాయనం, 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అని చెప్పడం వల్ల శక్తి నష్టం ఆగదు.

ప్ర8: వ్యాధి, వృద్ధత్వం, మరణం మాయ దృష్టిలో ఎలా చూడాలి?

జ: ప్రాణశక్తి నష్టం వల్ల: శరీరం స్థూలమవుతుంది (అనాబొలిజమ్ = వయసు), కఫం పేరుకుంటుంది (సర్వవ్యాధుల మూలం), బుద్ధి మందగిస్తుంది, నిశ్వాసం పెరుగుతూ ఉచ్ఛ్వాసం తగ్గుతూ చివరికి మరణం సంభవిస్తుంది. ప్రాణాయామం వల్ల వేడి పుట్టి కఫం నశిస్తుంది, వ్యాధి తగ్గి, మరణాన్ని కూడా జయించవచ్చు.

ప్ర9: మాయను దాటడంలో గురువు పాత్ర ఏమిటి?

జ: నారద భక్తిసూత్రం ప్రకారం: మహానుభావులైన గురువులను సేవించడం, దృశ్య భోగాలపై అనురాగం వదలడం, మమకారం లేకపోవడం — ఇవి మాయను దాటే మార్గాలు. భగవద్గీత చెప్పినట్టు: తత్త్వదర్శులైన గురువు వద్దకు వెళ్ళి సాష్టాంగ దండప్రణామాలతో, ప్రశ్నలతో, సేవతో జ్ఞానాన్ని పొందాలి.

ప్ర10: మానవ జీవితానికి అంతిమ కర్తవ్యం ఏమిటి?

జ: ప్రతి ఆత్మ మూలంగా ఈశ్వర స్వరూపమే — మాయాధీశుడే. మాయలో పడి శక్తి కోల్పోతూ తాను ఎవరో తెలియని స్థితిలో జన్మ పరంపరలో పడిపోయాడు. అనుభవ జ్ఞాని అయిన గురువు వద్ద యోగవిద్య నేర్చుకొని, ప్రాణాయామ సాధన చేసి, జ్ఞానం పెంచుకొని, మళ్ళీ ఈశ్వర తత్త్వాన్ని పొందడమే మానవ కర్తవ్యం.