

Korikalu — Samsaram (Desires and the World-Cycle)

Most people understand Samsara (the world-cycle) to mean: living with a spouse, children, wealth, gold, possessions, and vehicles. And we believe that these are the causes of our suffering. Yet we also observe that even sannyasis (renunciants) who have none of these things — wandering in the streets in search of food and other necessities — still experience suffering. Are they not also Samsaris (beings in the world-cycle)? They too are tossing about in the ocean of becoming (Bhavasagara).

Therefore, the true meaning of Samsara is:

— Ashtavakra Gita 10:3-4

***Trishna eva tu samsaaro tannaasho mookti ruchyate Yatra yatra bhaved
trishnaa samsaaram viddhi tatravet***

Desire alone is Samsara. The destruction of desire is called Liberation (Moksha). Wherever desire arises, know that there Samsara exists.

Desires are Samsara. The cessation of desires is what is called Moksha (Liberation). Wherever desire exists, there Samsara exists. Therefore, it is easy to recognize that in all four Ashrams (stages of life) — Brahmacharya (student), Grihastha (householder), Vanaprastha (forest-dweller), and Sannyasa (renunciant) — and in all four Varnas (social orders) — Brahmin, Kshatriya, Vaishya, Shudra — everyone has some kind of desire. Therefore, all of them are Samsaris. Samsara is also called Bhavasagara (the ocean of becoming) and Bhava-roga (the disease of becoming). Since desires are Samsara, and desires are endless, Samsara is compared to the infinite.

WHAT IS SAMBARA?

Common Misunderstanding: Samsara = Family, wealth, possessions, vehicles

TRUE DEFINITION: Samsara = Desires (Trishna / Korikalu)

Evidence: Even sannyasis without family suffer → they still have desires

Wherever desire exists → there Samsara exists

Desires are endless → therefore Samsara is infinite

Moksha = the CESSATION of desires, not escape from family/possessions

The Fire of Desires — Why They Never End

— Bhagavad Gita 3:39

***Avritam jnaname tena jnaanino nitya vairinaa Kamarupena kaunteya
dushpurenanalena cha***

O Arjuna! The knowledge of the wise is perpetually veiled by this eternal enemy — desire, which is like an insatiable fire.

Just as a fire grows ever larger the more wood is added to it, so too desires only multiply the more one tries to fulfill them. The Shruti (Vedic scripture) declares:

— Trishikhi Brahmanopanishat 15

Karmana vartate karmi tattyagacchaanti maapnuyaat

Actions are performed by those who act; by renouncing them, peace is attained.

As long as actions are performed, actions continue to multiply. Only by renouncing them is peace attained, as the Shruti declares.

— Brihadaranyaka Upanishad

Yad yad kurute karma tat tattkamasya cheshtitam

Whatever actions are performed — all of them are driven by desires.

Every action we perform is born from desire. Actions give rise to more desires; desires give rise to more actions — this cycle perpetuates endlessly.

THE DESIRE-ACTION CYCLE (Vicious Circle)

DESIRE (Trishna / Korikalu) → leads to ACTION (Karma)

ACTION → gives rise to more DESIRES

More DESIRES → more ACTIONS

Like throwing wood into fire: the fire grows, never shrinks

Result: Endless Samsara (the infinite cycle)

Only EXIT: Cessation of desires through Yoga → Peace (Shanti)

The Question: Can Anyone Remain Without Action?

— Maitreya Upanishad 1:7

***Yathas nirindhano vahnih svayamevopasshamyati tatha vritti
kshayachitta svayamevopasshamyati***

Just as a fire without fuel naturally subsides on its own, so too the Chitta (mind) with its mental modifications (Vishaya-Vrittis) subsided, naturally becomes Brahman.

Just as a fire without wood naturally extinguishes itself, when the Vrittis of the mind — the mental modifications born of worldly objects and sensory desires (Kama-chintana) — are destroyed, the mind itself naturally becomes calm and attains Brahman-nature.

— Patanjali Yoga Sutra

Yoga schittavritti nirodhah

Yoga is the cessation of the modifications of the mind (Chitta-Vrittis).

Yoga is the restraint of Chitta-Vrittis (mental modifications). Therefore, the primary means for destroying desires and restraining the restlessness of the mind is Yoga Sadhana (spiritual practice).

— Ashtavakra Gita

Vritti heenam manah kritva kshetraajnam paramaatmani ekiikritya vimuchyeta mukhyo yam yoga uchyate

Making the mind free of modifications (Vritti-heenam), and uniting the Kshetraajna (the individual soul) with the Paramatma (Supreme Self) — this alone is called the Supreme Yoga.

The supreme goal of Yoga is: empty the mind of all Vrittis (mental modifications) and unite the individual soul (Kshetraajna/Jivatma) with the Supreme Self (Paramatma). There is only one means for this: Yoga.

THE ROLE OF YOGA IN TRANSCENDING DESIRES

Problem: Desires → Actions → More Desires (endless cycle)

Root Cause: Chitta-Vrittis (mental modifications / worldly thought-waves)

YOGA = Chitta Vritti Nirodhah (restraint of mental modifications)

Yoga makes mind Vritti-heena (free of modifications)

Then: Jivatma (individual soul) merges with Paramatma (Supreme Self)

Result: Desires cease → Samsara ends → Moksha attained

Can One Truly Give Up All Actions?

— Viveka Chudamani 10 (Adi Shankaracharya)

Sanyasya sarva karmaani bhava bandha vimukitaye

To attain liberation from the bondage of becoming, renounce all actions.

The great Jagadguru Sri Adi Shankaracharya declares: to attain liberation from the bondage of becoming (Bhava-bandha-vimukti), all actions must be renounced. But then a doubt arises: can anyone actually remain without performing any action?

— Bhagavad Gita 3:5

***Na hi kashchit kshanamapi jaatu tishthaty akarma krit karyate hyavasah
karma sarvah prakritijair gunaih***

Not even for a single moment can anyone remain without performing action. All beings are helplessly driven to action by the Gunas arising from Prakriti (Nature).

The Bhagavad Gita clearly states: it is impossible for any being to remain even for a single moment without action. All are compelled to act by the Gunas (qualities) of Prakriti (Nature). When having a body is itself inseparable from action, the question arises: how can desires be conquered? And how can Samsara be transcended?

The answer: the body is formed first — then desires and Samsara follow. The body itself is the root of the problem.

BODY → DESIRES → SAMSARA — THE ROOT CHAIN

Step 1: Prana-Shakti descends → BODY forms (physical gross body)

Step 2: Body + Five senses → World-perception arises

Step 3: World-perception → DESIRES (Korikalu) arise

Step 4: Desires → ACTIONS (Karma) arise

Step 5: Actions → More Desires → SAMSARA (endless cycle)

Root: Prana descending downward = root of body, desire, and Samsara

The Ashvattha Tree — Samsara as a Tree Within the Body

— Bhagavad Gita 15:1

***Urdhva mulam adha shaakham ashvattham praahur avyayam chandaamsi
yasya parnaani yas tam veda sa vedavit***

This is the imperishable Ashvattha tree with roots above and branches below. Its leaves are the Vedic hymns. One who knows this tree truly knows the Vedas.

The Gita reveals: within our own body, there exists a tree called Samsara. Its root is at the top — at the Bhrumadhyam (the mid-brow center, the Ajna Chakra). Its branches extend downward — into the other body parts below the head. When Jnana (Knowledge/awakening) arises, this tree has no tomorrow — it is immediately cut down. Just as the leaves protect the tree, the Vedic ritualistic performances (Karmanushthanam) mentioned in the Vedas protect this Samsara-tree and keep it stable.

The Shruti (Subala Upanishad 13:1) states: "Having known the Supreme State (Brahma-Padam), reside at the root of the tree — the crown (Shiro-bhagam)." This means: our life-force (Prana-Shakti) descends with every exhalation from its origin at the crown/Bhrumadhyam center. This downward movement gradually separates the body into parts, and as this Samsara-tree grows, body-identification (Deha-atma Bhavana), world-perception through the five senses, and desires all arise together. This is the unfolding of Samsara.

Who can make Prana-Shakti go upward — i.e., who practices Pranayama — their Prana returns to the Bhrumadhyam (crown), and because of this, their Samsara-tree immediately withers and perishes. This is the supreme teaching of the Gita on transcending Samsara.

THE SAMSARA TREE IN THE BODY (Ashvattha Metaphor)
ROOT (above) = Bhrumadhyam / Crown Center = Origin of Prana-Shakti
TRUNK = Spinal column / central energy channel
BRANCHES (below) = All body parts below the head = seats of senses & desires
LEAVES = Vedic rituals (Karmanushthanam) — keep the tree alive/stable
Prana descends downward → body grows → senses activate → desires arise
Prana directed UPWARD (Pranayama) → reaches Bhrumadhyam → Samsara tree withers
Jnana (true knowledge) → tree has NO TOMORROW → immediately destroyed

Who Is Truly a Samsari? Who Can Transcend It?

Regardless of varna (social class) or ashrama (stage of life) — whoever lets their Prana-Shakti flow downward unrestrained, i.e., anyone who does NOT practice Pranayama — is a Samsari. Only a Yogi (one who practices Pranayama/Yoga) can transcend Samsara.

— Bhagavad Gita 4:41

Yoga sanyasta karmanam jnana sanchinna samshayam Atmavantam na karmaani nibadhnanti dhananjaya

O Arjuna! One who has renounced actions through Yoga, whose doubts are cut asunder by Knowledge, who is established in the Self – actions do not bind such a one.

The Yogi who has renounced actions through Yoga, whose doubts are dissolved by Jnana, who is established in the Atma – even while performing actions, such a Yogi is not bound. This is because:

Performing actions with outward-facing awareness (Bahir-mukha) leads to Samsara. Performing actions with inward-facing awareness (Antar-mukha) leads to freedom from Samsara. This is the essence of the entire teaching.

BAHIRMUKHA vs ANTARMUKHA — TWO WAYS OF ACTING
BAHIRMUKHA (Outward-Facing):
Acts driven by sensory desires and world-attachment
Prana flows downward → more desires → deeper Samsara
Result: Bound by Karma, trapped in the cycle
—————
ANTARMUKHA (Inward-Facing):
Acts while established in the inner Self (Atma)
Prana directed upward → Vrittis cease → desires dissolve
Result: Actions performed but NOT bound by them → Liberation

— Shruti

***Yuktyaa yuktasya martasya samsaaram saagara anvitam yuktivyuktasya
martasya samsaaram gopadaanvitam***

For one who does not practice Yoga, Samsara is like a vast ocean. For one who practices Yoga, Samsara is like a mere puddle in a cow's hoof-print.

For those who do not practice Yoga Sadhana, Samsara is like a vast, unending ocean – impossible to cross. But for those who practice Yoga, that same Samsara is reduced to no more than a tiny puddle in a cow's hoof-print – trivially small, easily crossed. This is the promise of the Shruti (Vedic scripture) to sincere practitioners.

— Uttara Gita 1:9

Yogena gata kaamaanaam bhaavana brahma chakshase

Through Yoga, desires are conquered and thereafter Brahman-vision is attained.

Through Yoga alone are desires conquered. After that, Brahman-vision (Brahma-Darshana) is attained. Therefore, whoever allows their Prana-Shakti to flow downward freely — regardless of their varna or ashrama — is a Samsari. Only a Yogi alone can transcend Samsara.

CHAPTER SUMMARY

Key Teachings — Korikalu Samsaram (Desires and the World-Cycle)

- Samsara does not mean merely living with family, wealth, and possessions — it means living with desires (Trishna/Korikalu). Even a sannyasi without possessions but with desires is a Samsari.
- According to Ashtavakra Gita: Desire alone is Samsara (Trishna eva tu samsara). Wherever desire exists, there Samsara exists. Moksha is the complete cessation of desire.
- Desires function like fire fed with wood — the more they are satisfied, the more they grow. Every action is born from desire; every fulfilled desire generates new actions and new desires — an endless self-reinforcing cycle.
- The entire cycle: Prana descends downward → body forms → five senses activate → world-perception arises → desires multiply → actions multiply → more desires → Samsara (endless).
- All beings are compelled to act by Prakriti's Gunas (BG 3:5) — no one can remain even a moment without action. The question is not whether to act, but the direction of the Prana and awareness: inward (Antarmukha) or outward (Bahirmukha).
- Within the human body exists the Samsara-tree (Ashvattha) described in Gita 15:1 — root above (Bhrumadhyam/crown), branches below (all body parts). Prana flowing down grows this tree; Prana directed upward (Pranayama) destroys it.
- Yoga is the primary and only means to transcend Samsara — through Chitta-Vritti-Nirodhah (cessation of mental modifications), desires are dissolved, the individual soul merges with the Supreme, and Samsara ends.
- The Yogi who performs actions while established in the inner Self (Antarmukha) is not bound by those actions — even while acting, they are free (BG 4:41).
- For those without Yoga Sadhana, Samsara is an ocean. For those who practice Yoga, Samsara is a mere puddle — trivially small. This is the Shruti's promise.
- Regardless of varna (Brahmin, Kshatriya, Vaishya, Shudra) or ashrama (Brahmacharya, Grihastha, Vanaprastha, Sannyasa) — anyone who lets Prana flow downward without restraint is a Samsari. Only a Yogi alone can transcend Samsara.

KEY CONCEPTS GLOSSARY

Term	Meaning
Samsara	The world-cycle; at the deepest level, not external life but desires themselves; the endless cycle of birth, desire, action, and rebirth
Korikalu / Trishna	Desires; cravings; the root cause of Samsara according to both Vedanta and Buddhism
Moksha	Liberation; the complete cessation of desires; freedom from the cycle of Samsara
Bhavasagara	The ocean of becoming; a metaphor for Samsara — vast and difficult to cross without Yoga
Bhava-roga	The disease of becoming; Samsara viewed as an illness to be cured through Yoga
Karma	Action; all actions are born from desires; performing actions generates more desires — the karmic cycle
Chitta-Vritti	Mental modifications; thought-waves of the mind; the mechanism through which desire manifests
Chitta-Vritti Nirodhah	Cessation of mental modifications; Patanjali's definition of Yoga; the state in which desires naturally dissolve
Yoga	The practice of directing Prana upward and stilling the mind; the only means to transcend Samsara and desires
Pranayama	The extension and direction of Prana upward; the key Yogic practice for destroying the Samsara-tree
Ashvattha	The eternal Ashvattha tree; used in Gita 15:1 as a metaphor for the Samsara-tree within the body
Bhrumadhyam	The mid-brow center (Ajna Chakra); the root of the Samsara-tree; the origin-point of Prana; goal of Pranayama
Prana-Shakti	Life-force energy; when directed downward, it builds the body and generates desires; when directed upward, it destroys Samsara
Deha-atma Bhavana	Body-identification; the mistaken belief that one is the body; arises when Prana descends and activates the senses
Bahirmukha	Outward-facing awareness; acting through sensory desires; the orientation that deepens Samsara and Karma-bondage
Antarmukha	Inward-facing awareness; acting while established in the Self; the orientation of the Yogi that dissolves bondage
Karmanushthanam	Vedic ritualistic performances; described as the leaves of the Samsara-tree that keep it protected and stable
Vritti-heena	Free of mental modifications; the mind's state when Yoga is perfected; desires naturally cease in this state

Term	Meaning
Kshetrajna	The Knower of the field; the individual soul (Jivatma); in Yoga, this is united with Paramatma (Supreme Self)
Gunas	The three qualities of Prakriti: Sattva, Rajas, Tamas; they compel all beings to act; the Yogi transcends them
Varanashrama	The four varnas (social orders) and four ashramas (life-stages); everyone in all eight categories is a Samsari if they have desires
Sannyasa	The fourth ashrama of formal renunciation; even sannyasis are Samsaris if desires persist

REFLECTIVE QUESTIONS & ANSWERS

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

Q1: What is the true meaning of Samsara according to this chapter?

A: Samsara is not merely the external life of family, wealth, and possessions. Its true meaning, as stated in the Ashtavakra Gita, is: Desire (Trishna) alone is Samsara. Wherever desire exists, Samsara exists. Even a sannyasi who has renounced all possessions but still experiences desire is a Samsari. Samsara is an internal condition, not an external one.

Q2: Why is Samsara compared to an ocean (Bhavasagara)?

A: Because desires are infinite and endless — just as an ocean is vast and apparently boundless. Trying to fulfill desires to end Samsara is like trying to empty the ocean by pouring out water: the more you remove, the more seems to remain. Samsara is also called Bhava-roga (the disease of becoming) because it is a condition that causes suffering and requires a cure — Yoga.

Q3: Why do desires never become exhausted by fulfillment?

A: The Bhagavad Gita (3:39) explains: desires are like a fire — the more wood you add (i.e., the more you try to satisfy desires), the bigger the fire grows. The Brihadaranyaka Upanishad confirms that every action we perform is driven by desire, and every fulfilled desire generates new actions that create new desires. Fulfillment never ends desire; it only multiplies it.

Q4: If no one can remain without action (BG 3:5), how is it possible to transcend Samsara?

A: The Gita acknowledges that no one can remain without action even for a moment — all are compelled by Prakriti's Gunas. The solution is not to stop action but to change the direction of Prana and awareness. Acting with Bahirmukha (outward-facing) awareness deepens Samsara. Acting with Antarmukha (inward-facing) awareness — established in the Atma through Yoga — creates no new bondage. The Yogi acts, but is not bound.

Q5: What is the Ashvattha tree metaphor in the Bhagavad Gita, and what does it reveal about Samsara?

A: In Gita 15:1, the body is described as a cosmic Ashvattha tree: root above (at the Bhrumadhyam/crown center), branches spreading downward (all body parts). Prana flowing downward grows this tree, causing body-identification, sensory activation, and desires. The leaves (Vedic rituals) protect and sustain it. When Jnana (awakening) arises, or when Pranayama directs Prana back to the root (Bhrumadhyam), this Samsara-tree is immediately destroyed.

Q6: What exactly is the cycle that creates and sustains Samsara?

A: The cycle is: Prana descends downward → body forms → five senses activate → world-perception arises → desires (Korikalu) arise → actions (Karma) are performed → new desires are

generated → more actions → the cycle deepens endlessly. The root of the entire cycle is the downward flow of Prana-Shakti. Reversing this flow through Pranayama destroys the cycle at its root.

Q7: Who qualifies as a Samsari? Is it only householders?

A: No — anyone who allows their Prana to flow downward without restraint is a Samsari, regardless of their varna (Brahmin, Kshatriya, Vaishya, Shudra) or ashrama (Brahmacharya, Grihastha, Vanaprastha, Sannyasa). Scholars, devotees, ritualists, sannyasis — all are Samsaris if their desires are not dissolved through Yoga. As the text states: only a Yogi can transcend Samsara.

Q8: How does Yoga specifically address and dissolve desires?

A: Patanjali defines Yoga as Chitta-Vritti-Nirodhah — the cessation of mental modifications. Desires manifest as Chitta-Vrittis (thought-waves). When Pranayama is practiced and Prana is directed upward to the Bhrumadhyam, the mind becomes Vritti-heena (free of modifications). The Maitreya Upanishad uses the fire-without-fuel analogy: just as fire without wood naturally dies, the mind without its vrittis (sense-impressions and desires) naturally becomes calm and realizes Brahman.

Q9: What does the Shruti mean when it says Samsara is a puddle for a Yogi?

A: The Shruti verse states: For those without Yoga, Samsara is like a vast ocean — impossible to cross. For those who practice Yoga, Samsara is like a tiny puddle in a cow's hoof-print — trivially small. This is not a metaphor of scale reduction but of perspective transformation: through Yoga, the entire weight of desire-driven existence becomes negligible, because the Prana is directed inward and upward, and the Yogi is no longer identified with the body-mind complex that generates desires.

Q10: What is the ultimate goal and how is it described at the chapter's conclusion?

A: The ultimate goal is Brahma-Darshana — direct vision of Brahman — attained after desires are conquered through Yoga (Uttara Gita 1:9). This is the realization of one's own true nature as the inner Self (Atma/Kshetrajna) united with Paramatma. The path is: practice Yoga Sadhana → direct Prana upward → destroy the Samsara-tree at its root (Bhrumadhyam) → Chitta-Vrittis cease → desires dissolve → Brahman-vision arises → liberation from Samsara.

తెలుగు విభాగము

కోరికలు - సంసారం — అధ్యాయ సారాంశము, ముఖ్యపదాలు, ప్రశ్నోత్తరాలు

అధ్యాయ సారాంశము

1. సంసారం అంటే భార్యాపిల్లలు, ధనం, వాహనాలు మాత్రమే కాదు — కోరికలే సంసారం. కోరికలు ఉన్న సన్న్యాసులు కూడా సంసారులే.
2. అష్టావక్ర గీత ప్రకారం: తృష్టయే సంసారం — కోరికలు నశించడమే మోక్షం. ఎక్కడ కోరిక ఉంటే అక్కడ సంసారం ఉంటుంది.
3. కోరికలు అగ్నిలో కట్టెల వంటివి — కోరికలు తీర్చే కొద్దీ అవి మరింత పెరుగుతాయి. కర్మ వల్ల కోరికలు, కోరికల వల్ల కర్మ — ఇది ఒక అంతులేని చక్రం.
4. పూర్తి క్రమం: ప్రాణం క్రిందకు పోవడం → శరీరం ఏర్పడడం → పంచేంద్రియాలు చురుకవడం → ప్రపంచ భావన → కోరికలు → కర్మలు → మళ్ళీ కోరికలు → అంతులేని సంసారం.
5. శరీరాన్ని ధరించిన వారందరూ ఒక్క క్షణం కూడా కర్మ చేయకుండా ఉండలేరు (గీత 3:5). కాబట్టి కర్మ చేయడమా వద్దా అనే ప్రశ్న కాదు — ప్రాణం ఏ దిశలో పోతుందో అదే ముఖ్యం.
6. శరీరంలోనే అశ్వత్థ వృక్షరూపంలో సంసారం ఉంది (గీత 15:1) — మూలం పైన (బ్రూమధ్యం), శాఖలు క్రిందన. ప్రాణం క్రిందకు పోతే వృక్షం పెరుగుతుంది; ప్రాణాయామం చేస్తే వృక్షం నశిస్తుంది.
7. యోగమే కోరికలను నశింపజేసే ఏకైక మార్గం — చిత్తవృత్తి నిరోధమే యోగం. వృత్తులు నశిస్తే కోరికలు నశిస్తాయి; జీవాత్మ పరమాత్మలో లీనమవుతుంది.
8. బహిర్ముఖంగా కర్మలు చేస్తే సంసారం; అంతర్ముఖంగా ఆత్మలో స్థిరంగా ఉండి కర్మలు చేస్తే బంధం కాదు (గీత 4:41).
9. యోగం లేనివారికి సంసారం సముద్రం; యోగం ఉన్నవారికి సంసారం అవు డెక్కల గొయ్యి మాత్రమే — అంతే తేలిక.
10. వర్ణాశ్రమాలకు సంబంధం లేకుండా — ఎవరైనా ప్రాణాన్ని అనియంత్రితంగా క్రిందకు వదిలితే సంసారులే. యోగి మాత్రమే సంసారాన్ని దాటగలడు.

ముఖ్య పదాల నిఘంటువు

పదం	అర్థం
సంసారం	కోరికలే సంసారం; అంతర్గత స్థితి — బాహ్య పరిస్థితి కాదు; జన్మ-కర్మ-కోరికల అంతులేని చక్రం
కోరికలు / తృప్తి	సంసారానికి మూలకారణం; ఎంత తీర్చినా తీరవు — అగ్నిలో కఛెల వంటివి
మోక్షం	కోరికలు పూర్తిగా నశించడం; సంసారం నుండి విముక్తి
భవసాగరం	సంసారమనే సముద్రం — యోగం లేనివారికి దాటడం అసాధ్యం
కర్మ	కోరికల వల్ల జన్మించే చర్యలు; కర్మలు మళ్ళీ కోరికలను పెంచుతాయి
చిత్తవృత్తి	మనస్సు యొక్క అలలు/మార్పులు; కోరికలు ఇవి రూపంలో వ్యక్తమవుతాయి
యోగం	చిత్తవృత్తి నిరోధం; ప్రాణాన్ని పైకి నడిపే సాధన; సంసారాన్ని దాటే ఏకైక మార్గం
ప్రాణాయామం	ప్రాణాన్ని పొడిగించి పైకి నడిపించడం; సంసార వృక్షాన్ని నాశనం చేసే సాధన
అశ్వత్థ వృక్షం	గీత 15:1 లో వర్ణించిన సంసార వృక్షం — శరీరంలోనే ఉంది; మూలం పైన, శాఖలు క్రిందన
భ్రూమధ్యం	భ్రువుల మధ్య బిందువు (ఆజ్ఞా చక్రం); సంసార వృక్షపు మూలం; ప్రాణశక్తి జన్మస్థానం
బహిర్ముఖం	బాహ్య ఇంద్రియ కోరికలతో కర్మలు చేయడం — సంసారాన్ని లోతు చేస్తుంది
అంతర్ముఖం	ఆత్మలో స్థిరంగా ఉండి కర్మలు చేయడం — బంధం కలిగించదు
వృత్తి హీనం	మనస్సు వృత్తులు లేని స్థితి; యోగ సిద్ధి వల్ల కలిగే స్థితి; కోరికలు సహజంగా నశిస్తాయి
గుణాలు	సత్త్వ-రజ-తమో గుణాలు; ప్రకృతి వల్ల అందరిలో ఉంటాయి; అందరిచేతా కర్మలు చేయిస్తాయి
క్షేత్రజ్ఞుడు	జీవాత్మ; శరీర క్షేత్రాన్ని తెలిసినవాడు; యోగం ద్వారా పరమాత్మలో లీనం అవుతాడు
వర్ణాశ్రమం	నాలుగు వర్ణాలు మరియు నాలుగు ఆశ్రమాలు; ఇవేమైనా కోరికలుంటే అందరూ సంసారులే

ప్రశ్నోత్తరాలు

(ప్రదిసార్లు ఆలోచన చేసే ప్రశ్నలు — ప్రాథమిక మరియు లోతైన సాధకులకు)

ప్ర1: సంసారం అంటే నిజమైన అర్థమేమిటి?

జ: సంసారం అంటే కేవలం భార్యాపిల్లలు, ధనం, వాహనాలతో జీవించడం కాదు. నిజమైన అర్థం: కోరికలే సంసారం (తృప్తయే సంసారం). ఎక్కడ కోరిక ఉంటే అక్కడ సంసారం ఉంటుంది. సన్న్యాసి అయినా కోరికలుంటే సంసారియే.

ప్ర2: కోరికలు తీర్చుకుంటే నశించవా?

జ: లేదు. కోరికలు అగ్నిలో కఛెల వంటివి — కఛెలు వేసే కొద్దీ అగ్ని పెరుగుతుంది, తగ్గదు. ప్రతి కోరిక తీరితే కొత్త కోరిక పుడుతుంది; ప్రతి కర్మ వల్ల కొత్త కర్మ పుడుతుంది. ఈ చక్రానికి అంతు ఉండదు.

ప్ర3: కర్మ చేయకుండా ఉండలేమని గీత చెప్పుంది — అయితే సంసారాన్ని ఎలా దాటడం?

జ: కర్మ చేయడం మానడం కాదు పరిష్కారం. ప్రాణం ఏ దిశలో పోతుందో అదే ముఖ్యం. బహిర్ముఖంగా కర్మలు చేస్తే సంసారం లోతవుతుంది. అంతర్ముఖంగా ఆత్మలో స్థిరంగా ఉండి కర్మలు చేస్తే బంధం కాదు.

ప్ర4: సంసార వృక్షం అంటే ఏమిటి?

జ: గీత 15:1 లో శరీరాన్ని అశ్వత్థ వృక్షంగా వర్ణించారు — మూలం పైన (బ్రూమధ్యం/ఆజ్ఞా చక్రం), శాఖలు క్రిందన (శరీర అవయవాలు). ప్రాణం క్రిందకు పోతే ఈ వృక్షం పెరుగుతుంది, దేహాత్మ భావన, కోరికలు పెరుగుతాయి. ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణం బ్రూమధ్యానికి తిరిగి వెళ్తే సంసార వృక్షం నశిస్తుంది.

ప్ర5: యోగం కోరికలను ఎలా నశింపజేస్తుంది?

జ: చిత్తవృత్తి నిరోధమే యోగం. కోరికలు చిత్తవృత్తుల రూపంలో వ్యక్తమవుతాయి. ప్రాణాయామం చేసి ప్రాణాన్ని పైకి నడిపించినప్పుడు మనస్సు వృత్తి హీనమవుతుంది. అగ్నికి కఛెలు లేకుంటే తానే ఆరిపోయినట్లు, వృత్తులు లేని మనస్సు తానే ఆత్మలో లీనమవుతుంది.

ప్ర6: అందరూ సంసారులేనా?

జ: అవును — వర్ణాశ్రమాలతో సంబంధం లేకుండా ఎవరైనా ప్రాణాన్ని అనియంత్రితంగా క్రిందకు వదిలితే సంసారులే. బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు, వైశ్యులు, శూద్రులు, బ్రహ్మచారులు, గృహస్థులు, వానప్రస్థులు, సన్న్యాసులు — కోరికలు ఉన్న అందరూ సంసారులే. యోగి మాత్రమే దాటగలడు.

ప్ర7: "సంసారం యోగికి ఆవు డెక్కల గొయ్యి" అంటే ఏమిటి?

జ: శ్రుతి చెప్పుంది: యోగం లేనివారికి సంసారం అపారమైన సముద్రం — దాటడం అసాధ్యం. యోగం ఉన్నవారికి అదే సంసారం ఆవు డెక్కల గొయ్యి మాత్రమే — అంత చిన్నది. ఇది పరిమాణం తగ్గడం కాదు — దృష్టికోణం మారడం. యోగి శరీర-మనస్సు సంకీర్ణంతో తాదాత్మ్యం చేసుకోకపోవడం వల్ల కోరికలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

ప్ర8: ఈ అధ్యాయంలో అంతిమ లక్ష్యమేమిటి?

జ: యోగం ద్వారా కోరికలు జయించి తర్వాత బ్రహ్మాదర్శనం పొందడం (ఉత్తర గీత 1:9). ప్రాణాయామ సాధన → ప్రాణం పైకి పోవడం → సంసార వృక్షం నాశనం → చిత్తవృత్తులు నిరోధం → కోరికలు నశించడం → బ్రహ్మాదర్శనం → సంసారం నుండి విముక్తి.

ప్ర9: బహిర్ముఖ కర్మ మరియు అంతర్ముఖ కర్మ మధ్య తేడా ఏమిటి?

జ: బహిర్ముఖ కర్మ: ఇంద్రియ కోరికలతో బాహ్య ప్రపంచం వైపు మనస్సు తిరిగి కర్మలు చేయడం — ప్రాణం క్రిందకు పోతుంది, కోరికలు పెరుగుతాయి, సంసారం లోతవుతుంది. అంతర్ముఖ కర్మ: ఆత్మలో స్థిరంగా ఉండి యోగుల కర్మలు చేయడం — ప్రాణం పైకి పోతుంది, కర్మ బంధం కాదు.

ప్ర10: సంసారాన్ని దాటే సాధన ఏమిటి?

జ: ఏకైక మార్గం యోగం — అందులోనూ ముఖ్యంగా ప్రాణాయామం. ప్రాణాన్ని పైకి నడిపించడం ద్వారా: శరీరంలోని సంసార వృక్షాన్ని దాని మూలం (భ్రూమధ్యం) వద్దే నాశనం చేయవచ్చు. అనుభవ జ్ఞాని అయిన గురువు వద్ద యోగవిద్య నేర్చుకుని ప్రాణాయామ సాధన చేయడమే మార్గం.

OM TAT SAT

May the seeker transcend Samsara through Yoga and behold the eternal Brahman.