

15. Chapter 6 - Slokam 5

uddhare:d a:thman a:thma:nam
 na:thma:nam avasa:daye:th |
 a:thma iva hi a:thmano: bandhuhu
 a:thmaiva ripura:thmanaha ||

ఉద్ధరే దాత్మనాఽత్మానం నాత్మాన మవసాదయేత్ |
 ఆత్మైవ హ్యత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపు రాత్మనః ||

తా: మనస్సును విషయముల మీదకు పోనీయక ఆత్మను ఉద్ధరించవలెను. కాని విషయ ప్రావణ్యముచే ఆత్మను అధోగతిపాలు చేయరాదు. ఆత్మకు (తనకు) వశమైన మనస్సే చుట్టము. అట్లు కానిది శత్రువు.

A man must elevate himself by the self, not degrade himself. The self (mind) is the friend of the conditioned soul, and his own enemy as well.

The Dew of Essence విశేషార్థము

If your mind becomes pure, supportive and obeys you, then the whole world is already conquered.

వీడని తోడు - వాడని మనస్సు.