

18. Chapter 6 - Slokam 26

yatho: yatho: nischarathi
 manas chanchalam astthiram |
 thatha sthatho: niyamyathath
 a:thmanyeva vasam naye:th ||

యతో యతో నిశ్చరతి మన శ్చంచల మస్థిరమ్ |
 తత స్తతో నియమ్యేతత్ ఆత్మనేవ వశం వయేత్ ||

తా: మనస్సును సహజముగా చంచలించు స్వవాభము గలదిగాన, ఆత్మయందు స్థిరముగా నిలువక ఏయే విషయములవైపు ప్రవహించునో, ఆయా విషయములనుండి దానిని మరలించి ఆత్మయే నిరతిశయ ప్రియమైనదని భావించి దానియందే నిలుచునట్లు చేయవలెను.

Due to the flickering and unsteady nature, when the mind wanders whenever and from whatever activity, one must restrain it and bring it back under self-control.

The Dew of Essence

విశేషార్థము

A great exercise to control Mind.

మనోనిగ్రహానికి మేలైన సాధన.