జాగరూకులమై, ప్రయత్నశీలురమై, ఈ (జన్మ) భాగ్యమును సార్థక పరచుకొనవలసియున్నది.

ఆ రీతి సాధకులయి సాగువారికి, సాగి యోగులయి జగత్కల్యాణార్థం శ్రమించు భక్తులకూ-

"అనన్యా శ్చింతయంతోమాం యేజనాః పర్యుపాసతే

తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం - యోగక్షేమం వహామ్యహం"

(9-22)

అను గీతావాణి శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముని అభయం (కృప) ముమ్మాటికీ ఉన్నది!

అందుచే మానవబంధువులెల్లరూ 'యోగు'లగుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఆ మహదాకాంక్ష సర్వ జనులలో ప్రభవించి, సర్వులూ పరస్పర సహకారంతో, సాధకులయి సాగి, జ్ఞానులయి, ధర్మకర్మ బద్ధులయి, లోక కళ్యాణార్థం శ్రమించి, తమ పుణ్యఫలమును ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో భావి జనులకు సమర్పించు త్యాగమూర్తులుగా, వర్ధిల్లవలెనని ఆశించెదము.

అచ్యుతార్పణమస్తు - అచ్యుత కృపా ప్రాప్తిరస్తు-

- ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

❊❊❊

యోగము

కన్నడ మూలము:

స్వామి జయతీర్థులు

తెలుగు అనువాదం

శ్రీ నేమకల్లు రామన్న

ప్రకాశకులు :

శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము

విరుపాపురగడ్డ, సానాపుర పోస్టు,

గంగావతి తాలూక, కొప్పళజిల్లా,

కర్నాటక - 583234

YOGAMU
First Edition : 1978
Second Edition: 1989
Third Edition : 2012

Copies : 1000

Published on the Occassion of the
54th Jayanthi on 7.2.2012

All Rights Reserved by :
Sri Achyuthaasramamu

Price : **Rs.10/-**

Printed at :
Welcome Press,
2/5, Brodipet, GUNTUR

అనియు చెప్పినారు. అంతర్ముఖతయందు తనలో తాను రతుడయినపుడు జీవాత్మ సంయోగం (ప్రాణ–మనోమిలనం) యొక్క ఆనందానుభవమే ఆత్మరతః యొక్క అర్థము. ఆత్మక్రీడః అనగా తనలోనే సర్వమూ నెరుంగగల విజ్ఞానము; తనలో నడుచు ప్రాణ–మనోమిలనముచే కాగల క్రీడతో సృష్టియొక్క వివిధ వస్తు వ్యాప్తము, ప్రాణి వర్గముల ఉత్పత్తీ యెట్లు జరిగిన దను జ్ఞానము. ఈ స్థితిని తెలిసిన వానిని "బ్రహ్మ విదు" డనియు, అంతేకాక తన మూలమును దర్శించి, సంబంధ కర్తవ్యముల నెరింగి, బహిర్ముఖస్థితికి వచ్చి, ధర్మకర్మబద్ధతతో కర్తవ్య నిర్వహణ గావించుచూ, లోక కల్యాణార్థం శ్రమించుచూ, ఇతరుల కాదర్శముగా మార్గదర్శకుడయిన వానిని "క్రియావాను" డనియు, "బ్రహ్మవిదులలో శ్రేష్ఠ"డనియు ఉగ్గడించినారు. అంతటివాడు "యోగి"!

ఈ సందర్భమున మా గురువులు పూజ్యశ్రీ యోగి అచ్యుతుల పలుకొకటి జ్ఞాపకమగుచున్నది. "గీతలో తాము మెచ్చినదిగా.

'ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధ కిల్బిషః
అనేక జన్మ సంసిద్ధిస్త తోయాతి పరాంగతిమ్' (6–45)

అను శ్లోకమును పేర్కొనిరి. యోగియైన–తాము మెచ్చుకొనవలసిన శ్లోకమే అది! ప్రయత్నం లేకుండా దేనినీ పొందుట తెలియుటా సాధ్యము కాదు కదా! ఇక ఆత్యంతిక స్థితియైన – పరమగతి (ముక్తి)ని బడయుటకు ప్రయత్నం లేనిచో అసాధ్య మనుట స్పష్టము. "ప్రయత్నమే సాధకుని పుణ్య" మను – వారి ప్రబోధ వాక్కు సాధకులను సదా హెచ్చరించుచున్నది. అంతటి పరమ పదవి సంప్రాప్తికి ప్రయత్నింపగల అవకాశం మానవజన్మకే సాధ్యం! అట్టి జన్మ లభించుటయే మహద్భాగ్యముగానెంచి, మనం

in his own coin" యనెడు జ్ఞానుల వచనమూ, సమన్వయమై, అర్థమగుచున్నది.

"తపస్సు–జ్ఞాన సముపార్జనకే; " " జ్ఞానము – తన మూలమూ, జన్మకారణమూ, కర్మనూ, ఎరుక పరచుకొని, తద్రీతి ఆచరణ పరిపూర్తిగావించి, కృతకృత్యత బడయుటకే – యనుట గుర్తెరింగినచో– తపస్వీ స్థితికంటె తపస్సుచే జ్ఞానమును బడసి, ఆ జ్ఞాన సార్థక్యం పడయుటకు, ధర్మ కర్మ బద్ధుడయి, కర్మఫలాపేక్షారహితుడయి, తాను చేయగల సమర్థుడననెడు అహంకారము కూడా విసర్జించి, తాను కేవలం "నిమిత్తమాత్రు" డనియు, తానొక (జగదీశ్వరుని) చేతికైదువు – యను భావనతో సాగువాడే "యోగి" యనుట శ్రీకృష్ణుని యభిప్రాయమని మనకు బోధపడుచున్నది.

యోగి కర్మా చరణం – సామాన్యుల వంటిదికాదు. సామాన్యులవలె – ఇతనికి, తనవారూ – పరులూ అనెడి తారతమ్యం గానీ, వేరు వేరు పండితులచే చెప్పబడిన హింస – అహింస యిత్యాది ధర్మము పట్ల యేది ఆచరణీయమనెడు సంశయమునకు గానీ, తావీయక, పలువురు పలు విధములుగా పేర్కొనిన ధర్మపు కల్పనల విచారంలో–కింకర్తవ్యతా మూఢుడుగాక, "సర్వ ధర్మాన్ పరిత్యజ్య, మా మేకం శరణం వ్రజ" (18–66) అనెడు భగవత్ ప్రేరణ కంకితుడయి. సాగిపోలెనని బోధింపబడినది. యోగియందు జ్ఞానమూ–కర్మ కుశలతలెట్లో యట్లే భగవద్ భక్తియూ స్వాభావికమని బోధపడుచున్నది. దీనినే ఉపనిషత్కారులు –

"ఆత్మరతః ఆత్మక్రీడః ఏషాం బ్రహ్మ విదః
ఆత్మక్రీడః ఆత్మరతః క్రియా వానేష బ్రహ్మవిదాం వరిష్ఠః"

(–ముండక 3–1–4)

విషయ సూచిక

ప్రస్తావన	IV
యోగము అనగా నేమి ?	1
నేమి అనగా నేమి ?	6
కర్మ స్వరూపం	10
సాధన : అంతర్ముఖ మార్గం	12
ఆటంకములు – నివారణోపాయములు	20
అనుభవములు	29
యోగము	33

ఃఃః

ప్రస్తావన

జిజ్ఞాసువులకు విన్నపము.

ప్రగతియే ధ్యేయముగా విజ్ఞానమునకు, ప్రయత్నమునకు ప్రాధాన్య మొసగి సాగుచున్న ఈ కాలంలో ఆధ్యాత్మ విచారం అనవసర క్షోభ అనువారే అధిక సంఖ్యాకులుగా ఉన్నను, ఆధ్యాత్మ పునాదిపై నిర్మింపని జీవనం – మానవాళిని విపరీతస్థితికి గొంపోవును. తత్పరిణామం సుఖప్రదంగానీ, శాంతిమయం గానీ, కాజాలదని తెలిసి చెప్పగల సమర్థులు లేకపోలేదు.

"ఆధ్యాత్మజ్ఞాన" మననేమో అర్థమైనచో దాని నక్కరలేదను వారెవరూ ఉండజాలరు. మానవుని నిత్యజీవన ముఖ్యావశ్యకములైన ఆరోగ్య ఉత్సాహములకు శాంతి – సంతృప్తులకు, దీర్ఘాయువూ – ధీశక్తి తీక్షణతకు సర్వశ్రేయస్సాధనా స్థూల ప్రయత్నములకు ఆధ్యాత్మ సాధనయే అనగా యోగసాధనయే మూలము. ఇహ –పర తారకమైన ఆ యోగ విద్యా వివరణమే ఈ చిరుపొత్తము.

దీనిని తెలుగున అనువదించిన శ్రీ నేమకల్లు రామన్న ప్రభుశ్రీ యోగి అచ్యుతులవారి శిష్యులూ నా మిత్రులు, గురుసన్నిధానాశ్రయ అనుగ్రహములు బడసినవారు. అనువాద రచనం మూలమునకు యథాతథముగాను, సరళ సుబోధకముగాను, సంతృప్తికరముగాను ఉన్నదని నా అభిప్రాయము.

సర్వాంధ్ర సోదరు లీగ్రంథ ప్రయోజనం పొంది ఆధ్యాత్మా కాంక్షులయి, యోగసాధనలో సాగి, అనుభవజ్ఞానులు కావలెనని ఆశించుచూ ఆ యవకాశం అచ్యుత కృపాప్రాప్తి, సర్వులకు సిద్ధించవలెనని పరశ్రేష్ఠుని ప్రార్థించెదను.

ఓం శాంతిః ఓం

స్వామి జయతీర్థులు

7. యోగము

"సమత్వం యోగముచ్యతే" అనియూ, "యోగః కర్మసు కౌశలం" అనియూ, భగవాన్ శ్రీకృష్ణు డానతిచ్చినాడు. "కర్మ మపరిహార్యం" (విడువ సాధ్యం కానిది, విడువరానిది.) తన కేదియూ అక్కర లేకున్ననూ, జగత్కల్యాణార్థం, ఇతరుల మార్గదర్శనార్థం, ధర్మకర్మబద్ధుడై సాగుట అవసరము. కర్మ సన్యాస మనగా కర్మ త్యాగం కాదు; కర్మఫలేచ్ఛా త్యాగము. ఈశ్వరార్పణ బుద్ధి యనగా భగవత్సేవ యనెడు భావనతో కర్మా చరణం గావించవలెను. ఆ రీతి కర్మాచరణంలో ధర్మమే లక్ష్యం కావలెను గాని, వీరు నావారు, యిది నాది, యనెడు స్వార్థమమత ఉండకూడదనియు, ఆ ధర్మ కర్మ నిర్వహణలో అడ్డుతగులు కష్ట–సుఖములు, సుఖ–దుఃఖముల ఆకర్షణలకు లోనుగాకుండా, రాగ ద్వేష రహితమైన "సమత్వం" (ధర్మకర్మనిష్ఠ) అవసరమని, ఆ సమత్వమే యోగ మనియు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పి యున్నాడు.

జ్ఞానియైనవాడు (ధర్మము నెరింగినవాడు) ఆ రీతిగా ధర్మ కర్మము నాచరించునపుడు, దానికి తగిన క్రమ విధానముతో చేసిననే సాధ్యపడును. కావున అనువైన కర్మ కుశలత్వమునకు (తంత్రము– క్రమము–విధానము) ప్రాముఖ్యత నిచ్చి బోధించినాడు, గీతాచార్యుడు. ఇట మహాభారత మందలి–

"సత్యం బ్రూయాత్ హితం బ్రూయాత్
నబ్రూయాత్ సత్య మప్రియం"

అనెడు వాక్యమూ, మరియు, దుష్టవంచకులను వంచనతోనే నిర్మూలించిన శ్రీకృష్ణుని క్రియావిధానమూ, "Everybody will be paid

జ్యోతిష-ఖగోళ, విజ్ఞానశాస్త్రము లాది పెక్కు శాస్త్రములైనవి. భవిష్యము నెరుంగుటకు, తపించి, సిద్ధించుకొన్నవారు కాలజ్ఞానం యిత్యాది భవితవ్య సంగతులు యితరులకు ప్రబోధించి,“ జ్ఞాను” లనబడినారు. పూర్వం గడచినవీ, యిప్పుడు జరుగుచున్నవీ, ముందు జరుగగలవీ తెలిసినవారే “త్రికాల జ్ఞానులు”!

కాని, గీతాచార్యుడూ, యోగీశ్వరుడూ అయిన శ్రీకృష్ణుడు-

“తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ-జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోధికః

కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ -తస్మాద్యోగీ భవార్జున!” (గీత 6-46)

అని నుడివినాడు. “నహి జ్ఞానేన సదృశం” (4-38) అని జ్ఞానశ్రేష్ఠత్వం ఉద్ఘోషించిన శ్రీకృష్ణుడే -జ్ఞానికంటె యోగి మతమే అధికమైనదిగా వక్కాణింప కారణమేమి? తపసు కంటె, జ్ఞానంకంటె, కర్మకంటె – యోగమే శ్రేష్ఠము; కావున యోగివి కమ్ము” అని యోగీశ్వరుడైన శ్రీకృష్ణుడు వాక్రుచ్చిన ఆ “యోగ” పదమున కాతడొసంగిన నిర్వచన మేమియో నెరుంగవలసియున్నది.

❖❖❖

1. ‘యోగము’ అనగా నేమి ?

యోగమననేమో తెలిసికొనుట నిజముగా ముఖ్యమూ, ఆవశ్యకము. ఏలయన దాని నెరుంగుటచేత అది మనకు అవసరమా, అనవసరమా, సాధించునదా, బాధించునదా అనుట తెలియును.

సామాన్యముగా దైనందిన నిత్య వ్యవహారములలో ‘ఇది యొక సుయోగము – యోగాయోగము’ అనుమాటలు వినియుందుము. ఎదురు చూడకుండా మనకు ప్రియకరమైన ఒక వ్యక్తి మనవద్దకు వచ్చినపుడీ మాటలు తరచుగా వాడుకొనుచుందుము. కావలసినట్టిది అసాధ్యమని తలచినది సాధ్యపడినదనుట ఈ మాటలు సూచించును. ఆ రీతిగా నెట్టి స్థితిని పొందుటకు సామాన్యముగా మానవుడు అంగీకరించి స్థూల ప్రయత్నముల ద్వారా అయ్యది అసాధ్యమని గుర్తించునో అట్టి స్థితి కలుగుటయే **‘యోగము’** అని దీనివలన బోధపడుచున్నది.

ప్రజాప్రభుత్వపు ఈ దినములలో జనులు అధికారుల వద్దకు నియోగముల నంపుకొనుట (అప్లికేషన్ పెట్టుట) పరిపాటి. నియోగమనగా నేమి ? మన ప్రతినిధులు అధికారులను కలుసుకొని అవసరమైన విషయముల గురించి సమాలోచించడమని యర్థము. ఇందుచే ‘యోగ’ మనగా సమీపించుట, సామీప్యము వలన అనగా ముఖాముఖిగా సంశయముల నివారణమో, విన్నపముల మంజూరులనో, పొందగల ప్రయత్నమని అనవచ్చును కదా?

జ్యోతిశ్శాస్త్రమునందు (Astrology) రెండు లేదా పెక్కు గ్రహములు ఒక్కస్థానము (రాశి)లో చేరుటను ‘యోగము’ అందురు.

(ఉదా: గురు – శుక్రయోగము, చంద్ర– మంగళ యోగము). అట్లే వైద్యశాస్త్రములోనూ, యోగశబ్దము ఉత్తమమైన ఓషధుల కలయికతో సమకూర్చు ఉత్తమ ఔషధముల సూచితముగా ఉపయోగపడినది.

ఇవి యన్నియు సమాలోచింపగా – యోగమనగా సామీప్యమును బడసి, పరిశీలనతో ఆశ – ఆశయముల నెరవేర్చుకొను ప్రయత్నము; అసాధ్యమనుకొన్న స్థితి సాధ్యపడుట; ఐక్యమగుట అని అర్థమగుచున్నది కదా!

మానవులైన మనం అనేకసార్లు మన జీవన కాల వ్యవధి నిర్దిష్టముగా తెలియనందున అనుకొన్నంత కాలం బ్రతుకుట అసాధ్యమైనందున, నిరాశచెందుటయు, మనలోనుద్భవించు అనేక ప్రశ్న (సమస్య) లను తగిన సమాధానములు తోచక, సమాధానం పొందకపోవటం, మనసు యొక్క చపలతతో ఇంద్రియముల ద్వారా అనేక భోగ భాగ్యముల ననుభవించిననూ సంతృప్తి లభింపక శాంతికి ఉపాయము ఏది ? యని కలతపడుట, అనేక కారణముల వలన రోగాది బాధలతో నలగుటయూ, అందరి అనుభవములోను జరిగి యున్నట్టివే. ఇచ్ఛామరణం, ఉత్తమ దేహారోగ్యం, ధీశక్తి, తీక్షణత ఇంద్రియాతీతమైన (స్థూల వస్తువులు దేని పైననూ ఆధారపడని) సహజ శాంతి తృప్తి కొరకు ఆశించనివారు, ఆరాటపడనివారు ఎవరున్నారీ జగత్తులో?

ఉత్తమ దేహారోగ్యము, దీర్ఘజీవనము వైద్యశాస్త్ర లక్ష్యము. శాంతి, తృప్తులను పడయుటకై కళారాధనయు, సుఖలాలస భోగజీవనమున్ను, ధీశక్తి ప్రచోదనకే చదువు, వాదన, శోధన, పరీక్ష, ప్రయోగములన్నియు. ఇవి యన్నియు మానవ జీవనమున ప్రగతి పథం యొక్క ఒక్కొక్క అంతరములే (stages) అయినను ఈ యన్నింటి వలన మానవుని ఆశ, ఆకాంక్షలు పూర్తియైనవా ? తృప్తి – శాంతులు లభించినవా ? ఇందుకు 'లేదు' అనుటయే జవాబు.

స్వచ్ఛమైన పలుచని బట్ట కప్పుకొని జప మాచరించుట శ్రేయస్కరమని అనుభవజ్ఞ గురువులు మార్గదర్శనం గావించుచున్నారు.

ఇంకను సాధకునకు కాగల ముఖ్య అనుభవములు: అంతర్ముఖతలో సాధకుడు, తన దేహమందలి చేతనం దేహమును విడిచి, బయటకువచ్చి ఆసనము నందట్లే కూర్చుండియున్న తన దేహమునే చూడగల అనుభవమూ, మరియు పైకిలేచి, ఆకాశగామియై ఎక్కడెక్కడో సంచరించుచూ, యేమేమియో పరికింపగల అనుభవములు సంభవించును.

ఈ రీతిగా వివిధములైన అనుభవములు కలుగచుండ, దేవుని దర్శనాకాంక్షతో పరితపించుచూ, ముక్తిని పొందుటకు తహతహలాడుచున్న "ఆత్మ" లోకలోకాంతరములదాటి, తుదకు అత్యంత ఉన్నతమైన అంబరము నందుగల హిరణ్మయ సమాన ప్రకాశావరణము నవలోకించుచూ, అది అదృశ్యముకాగా, అందు నిగూఢముగా ఉన్న, సర్వమూలమూ, సర్వాతీతమూ, ఏకమేవాద్వితీయమూ అయిన ఆ శాశ్వతుని (దేవుని) సందర్శించి, తన మనసు అందే లీనమై తన యస్తిత్వమే (ఉనికి) మరచిపోగల అనుభవమూ కలుగును. మరల జాగరూకుడై దేహభావం కలిగిన తక్షణమే చేతనం దేహమున–ప్రవేశించు అనుభవమూ కలుగును.

ఈ రీతిగా ఆధ్యాత్మ సాధనలో సాగుచున్న సాధకులు తమతమ ఆకాంక్షల ననుసరించి, సృష్టిరహస్యమూ, వస్తు విజ్ఞానమూ, గ్రహాదుల స్థానమూ, కదలికలు, పరిణామమూ, ఇత్యాదుల నెరుంగుటకు తపించి, గ్రాహ్యపరచుకొని, తామెరింగిన అంశములు – తెలియనివారి ఉపయోగార్థముగాను, తెలుసుకొనగోరువారి మార్గదర్శనార్థముగాను, చెప్పినవీ, వ్రాయించినవీ, వ్రాసినవీయైన, గ్రంథములే, శారీరశాస్త్రం – వైద్యశాస్త్రం,

శుద్ధియైన కొలదీ ఈ జపము నందలి శబ్దం ఇంపు గొలుపుతూ, హెచ్చుశబ్దమును చేయునపుడు, శంఖనాద– ఏకతారనాదమువలె, మధ్యశబ్దమున వేణు(పిల్లనగ్రోవి) నాదమువలెనూ, వినబడును. నాదమోహితమైన మనసు – శబ్దమునందు ప్రయత్నపూర్వకముగా వాయు మథనమును నిలిపినపుడు అప్రయత్నముగా నిశ్శబ్ద స్థితిలో ప్రాణవాయు చలనమును గమనించుచూ, కూర్చుండుట కష్టమనిపించును. అందుచే ఆ నాదమోహము నధిగమించి, నిశ్శబ్దస్థితియందు – అప్రయత్నముగా – తనంతట సాగుచున్న ప్రాణవాయు గతాగతుల –గమనింపు సాధ్యముకావలెననియే సాధకులు శబ్దగతిలో సాగుచున్న సమయముకంటె రెండు మూడు రెట్లు హెచ్చు సమయం నిశ్శబ్దగతిలో జపము చేయుట నలవాటు గావించుకొనవలెనని అనుభవజ్ఞులైన గురువుల హితవాక్కు. అట్లు సాగుచుండిననే మనసు ఆ ప్రాణవాయు సహజ గతాగతులందు కలిసి బహిర్వ్యాపకములన్నియు వైదొలగి, నిశ్చంచల అంతర్ముఖత సిద్ధించి, పెక్కు అనుభవములు కలుగ సాధ్యము.

శబ్దముతో కూడిన జపము – ప్రాణుని స్థూలపూజ; నిశ్శబ్దజపం – అనగా ప్రాణ – మనసుల సహజ కలయిక (యేకాగ్రత) ప్రాణుని సూక్ష్మపూజ. ఈ స్థితిలోసాగునపుడు క్రమక్రమముగా – సాధకునకు – ప్రకాశ దర్శనము, వాణీశ్రవణము, వాని యర్థములు స్ఫురించును. దేవతలు, మరియు సిద్ధపురుషుల సందర్శన–సంభాషణములు ఇత్యాది అనుభవములు సంభవించును. ఒక్కొక్కప్పుడు దేహం పూర్తి తేలికయై నట్లున్ను, నేలవిడిచి పైకిలేచినట్లున్ను భాసించును. ఆ రీతి జరుగకూడదనియే సాధకులు దిగంబరులై సాధనలో కూర్చొనరాదు. కౌపీనధారణ అవసరము. మరియు తల–దేహము కనపడనీయక –

మన సమకాలీను లందిప్పుడు దాదాపు 150 యేండ్లకు మించిన వయస్సు గల వారున్నారు. కాని, తాము 'ఇచ్ఛామరణుల' మని వారెవ్వరూ చెప్పజాలరు. తమ చావు ఎప్పుడు మూడునో తెలియజాలరు. అంతెందులకు? వారి ఆ దీర్ఘమైన బ్రతుకులకు విసుగుజెంది, 'తమకు మరణ మెప్పుడేతెంచునో' యని పరితపించువారూ లేకపోలేదు.

ఎంతో ప్రగతి – పరిశోధనలు సాగియున్ననూ, వైద్య విజ్ఞానమున కసాధ్యములైన రోగములు ఉన్నవి. రోగ నివారణకే కదా ఔషధము. అదే పూర్తిగా సాధ్యము గానప్పుడిక "ఆయుర్ వృద్ధి – ఇచ్ఛామరణ" మనుట వైద్య విజ్ఞానమున కెంత దూరము. ఇక చదువు, వాదన, విచారత, పరిశోధన, ప్రయోగముల మూలకముగా అమితముగా పెరిగి నిలిచిన గ్రంథ పాండిత్యం, 'తర్క' మను పేర మాటల చమత్కార జనితమైన మత్తు గెలుపుల అల్ప సంతోషములకున్ను, విజ్ఞానం – జీవనపు స్థూల ప్రయోజకమూ – మరియు మారణ వస్తువుల ఉత్పత్తికినీ – కారణములైనవి. ఎంతో ప్రగతిగాంచి, గాలి చొరబడని ప్రదేశ సంచార స్థాయికి మానవ విజ్ఞాన మెదిగియున్నను వారి ఆశకు తృప్తి చిక్కలేదు. అయ్యది కేవలం ఎండమావియే (Mirage) సృష్టి రహస్యములో కోట్యంశమునందొక అంశం కూడా మానవ విజ్ఞానమున కింకనూ లభించలేదు. ఈ అసంతృప్తి అతి గొప్ప విజ్ఞానికీ సహజముగా ఉన్నది. ఎంతోకాలము నుండి ఇతోధికాభివృద్ధినందిన విజ్ఞాన శాస్త్రపు ప్రగతి పర అధ్యయన పునాదులపై సాగుచున్న సంశోధకులకు యింకనూ సంతృప్తి లభింప లేదన్నపుడు – ఒక వ్యక్తి తన జీవిత అల్పావధిలో స్థూల ప్రయత్నముతో తృప్తి శాంతులబడయుట అసాధ్యమను నిర్ణయమునకు రావచ్చు కదా ?

ప్రగతికి ప్రయత్నం వద్దనుట జ్ఞానవంతమైన మాట యెప్పటికీ కానేరదు. జీవనములో క్షణిక సంతోషమునిచ్చి అనంతరం దోషముల

వలన (ఉదా: మాదక పదార్థములసేవనముతో) కష్టము, రోగాది బాధలు, (ప్రియజనుల యెడబాటువంటి) దుఃఖములనిచ్చి, అతృప్తి, అశాంతుల నధికం చేయగల విషయ సుఖసాధనకే ప్రయత్నం తప్పనిసరి అయినపుడు **ఇంద్రియాతీతమైన శాశ్వత సుఖము, పూర్ణజ్ఞానము, ఇచ్ఛామరణమూ** సాధింపబూను ప్రయత్నం అక్కర లేదనగలమా ? జ్ఞానులెవరూ అట్లు చెప్పియుండలేదు. ఎవరైనా చెప్పియుండినచో అది జ్ఞానముతో చెప్పినమాట కాదు విసుగుతో చెప్పిన మాట కావచ్చును.

మానవులందు సహజమైన యీ మహత్వాకాంక్షలు స్థూల ప్రయత్నంతో అసాధ్యమైనపుడు చదువు సంధ్యలు, వాద – ప్రయోగాదు లెందుకు అను ప్రశ్న వచ్చును కదా ? వాటి వలన మన మెరుంగ వలసినదింతే. మనకు తృప్తినీయ గల స్థితిని, బాహ్య వస్తు విజ్ఞానం గానీ, వస్తు సంబంధ విషయ సుఖంగానీ, ఇవ్వజాలదు. ఇంద్రియముల మూలకముగా చేయు ప్రయత్నములు మానసిక చింత, యోచన ఊహలు ఆ స్థితికి మనలను చేర్చలేవు. గ్రంథ పఠనము వలన మన మెరుగవలసిన జ్ఞానుల మాటల మర్మమింతియే. **“నిన్ను నీ వెరిగి నప్పుడే – సర్వమూ నీ కెరుక పడును; శాశ్వత సుఖం సంప్రాప్తించును; ఇచ్ఛామరణుడవు కాగలవు; బయట వెదకవలదు, నీలో వెదుకుము, అనగా అంతర్ముఖతయే సాధనము” అని.**

దానినే ఆస్తికులు ‘దేవ సామ్రాజ్యము నీలో ఉన్నది’ "The kingdom of God is within you" అనగా సృష్టి రహస్యము నెరుంగుటకు నిన్ను నీ వెరుగవలెనని బోధించినారు. బయటి విశాల విశ్వమునందలి అగణితవస్తు సముదాయపు తళుకు బెళకులకు మురిసి, ఒక్కొక్క దాని వెన్నంటిసాగి, ఆ మూలకముగా తృప్తి, శాశ్వతసుఖం, ఆత్యంతిక జ్ఞానము పొందుట సాధ్యము కాదు. పునః పునః ఒక దాని నుండి మరొక దానికై – మనసు పరుగిడుతూ వస్తు విషయముల గూర్చియే యోచించుచూ ఆ

6. అనుభవములు

యోగుల పరిభాషలో ప్రాణాయామమునకు ‘జప’ మనియు, దేవుని దర్శనమూ – జ్ఞాన సంప్రాప్తికి సాగుసాధకుని పరితపమునకు ‘తప’ స్సనియు, మన మీవరకే అర్థం గావించుకొన్నాము. ఈ జప – తపములందు సాగు సాధకునకు అనేక అనుభవములు కలుగును.

సాధనారంభమున పుష్కలముగా ఉత్పత్తి యగుచుండిన లాలాజలం– తగ్గిపోయి, కొంతకాలమైన మీదట తీపితోకూడి చిక్కనైన ఒకరసం ఉత్పన్నమై, ఆకలియూ తగ్గిపోవును. ఈ రసం సమృద్ధిగా ఉత్పత్తియైన కొలదీ సాధనలో చాలా సేపు కూర్చుండు శక్తియు, చాంచల్యరహిత మనఃస్థితియు చేకూరును. ఈ రసమునే ‘మధు’ వనియూ దీని ఉత్పత్తి కారకమైన యీ ప్రాణాయామమును “మధువిద్య” యనియు పేర్కొన్నారు.

కాయ శుద్ధికి సహాయకమై మొదట ఉత్పత్తియైన సోమరసము, లాలారసమును “ప్రథమ తీర్ధ” మనియు, ధర్మ సాధనకు అనగా మనోధారణాశక్తికి సహాయకమగుచున్న యీ మధురసమును “ద్వితీయతీర్థ” మనియు, చివర సమాధి స్థితిలో ఉత్పన్నమై అజ్ఞాన నివారకమై, మోక్ష సాధన కుపకరించు అమృతరసమును “తృతీయతీర్థ” మనియు దార్శనికులు వర్ణించియున్నారు:–

“ప్రథమం కాయశుద్ధ్యర్థం – ద్వితీయం ధర్మసాధనః –తృతీయం మోక్ష మాప్నోతి – ఏవం తీర్థం త్రిధా పిబేత్”

జపమున సాగునపుడు సాధకుని మనస్సు మొదట జపశబ్దములో లీనమగుచూ, బాహ్య ప్రపంచ లక్ష్యం తగ్గసాగును. సాధకుని దేహం

జ్ఞానవాక్కుగానీ, జరిగిన గొప్పకార్యము గానీ, “దైవప్రేరణా–కృపల వలన సంభవించినవే – కాని, తన శక్తి సామర్థ్యములతో కాదు” అను భావనయే సాధకునకు తారకము!

ఒకటి రెండేండ్ల కాలం సాగిన సాధనలో ఇతోధిక ఉత్తమ అనుభవములు కలిగి, ‘మేము సాధనాధ్యేయం (గురి) సాధించినార’ మని, భ్రమపడి యిక సాధనగానీ, ఆహార–విహారాదుల నియమ పాలనంగానీ అవసరము లేదను భ్రాంతికిలోనై, సంఘము–సహవాసముల కనుగుణ్యముగా మాంసాహారాది తామస పదార్థములు సేవించుచూ, సాధనా విహీన జీవనం సాగించుచున్నచో – ఇది వరకు సాధనలో సంశుద్ధమై, పాలువలె స్వచ్ఛమైన దేహప్రకృతికి, యిట్టి ప్రబల తరములైన దోషములు విషమువలె దాపురించి, పెక్కు రోగములుద్భవించి బాధపడుటయూ జరుగును. మరల హెచ్చరికపడి, సాధనకు పూనుకొన్నచో నీచాహార విహార జనితములైన బలవత్తర దోషములురేగి, రోగములు ప్రకోపించి, భయానకస్థితి సంభవింపవచ్చును. కాలుచేతుల వాపు, మరణ మాసన్నమైనదేమో యను భయం కూడా కలుగవచ్చును.

కాని, ప్రాణాయామ సాధకులు భీతిల్లవలసిన పనిలేదు. ఎంతటి భయంకర–రోగము ప్రబలియున్ననూ, నియమబద్ధముగా యుక్తాహార విహారములతో – సత్క్రమ సాధన కొనసాగించుచున్న యెడల –సర్వరోగములూ సమూల నాశనం కాగలవు. ఔషధ సేవన అవసరమే లేదు.

✽✽✽

యాకర్షణమే అధికమై మరల మరల జన్మములకు కారణమగును. మాటిమాటికి పుట్టుచూ, గిట్టుచూ, సదా చింతసేయుచూ దేనినీ పూర్ణముగా తెలియక, అశాంతి, అతృప్తి నిరాశలే నెలకొనినచో దీనికంటె నరకము వేరొకటున్నదా ?

దీనినే **‘నాశమునకు గొంపోవు ద్వారము విశాలము గాను మార్గం వెడల్పుగాను ఉన్నది’** అన్నారు. 'Wide is the gate and broad is the way that leadeth to destruction'. అయితే ఈ బహిర్ముఖత వలన అనగా కనిపించుచున్న విశాల విశ్వ విషయ లంపటములతో శాశ్వత సుఖం సాధ్యపడదనియు, అంతర్ముఖత స్థూలతః సంకుచితమూ మరియు నేరుగాను ఉన్న మార్గము వలన ఆశాశ్వత జీవనము సాధ్యపడుననియు చెప్పియున్నారు. Straight is the way and narrow is the gate that leadth unto life.

“నిన్ను నీ వెరింగిన సర్వమూ నీ కెరుక పడును” అనుట జ్ఞానుల మాట; ఏలయన బ్రహ్మాండసృష్టికీ (విశ్వరచన) మన దేహ రచనకూ, అందలి చేతనమునకూ కేవలం సామ్యం ఉన్నది. దానినే **‘యథా పిండాండః తథా బ్రహ్మాండః’ ఈ పిండాండం (మనదేహం) వలెనే బ్రహ్మాండం (జగత్తు) ఉన్నందున ఈ రహస్య మెరుక పడినచో – సృష్టి రహస్యమే ఎరుకపడును.**

ఇందుకు స్థూలప్రయత్నము అనగా ఇంద్రియాదుల మూలకమైన ప్రయత్నం సాధన కాదు. అన్నప్పుడు మార్గమేది ? ‘ఆమార్గం మనలోనే ఉన్నది’ అను జ్ఞానులవాక్కు. ‘నేను అనగా నేమి ?’ అను ఆలోచన కవకాశం కలిగించుచున్నది. అట్టి ఆలోచన మహత్వాకాంక్షులకు అత్యవసరమూ అయినది.

✽✽✽

౨. 'నేను' అనగా నేమి ?

'నేను', 'నీవు', 'అతడు,' 'ఆమె' అంటున్నపుడు మనకు కనబడునది మన భౌతిక దేహము. కాని, మన దేహములో 'నేను', 'నీవు', యిత్యాదిగా ఉచ్చరించుశక్తి యొకటున్నది. "అయ్యది" మన దేహమనెడు యింట, వాసముంటూ యేమేమో చేయుచున్నది. ఇంద్రియముల ద్వారా యెన్నో పనులు చేయుచూ, అన్నిటియెడ ఆశ-నిరాశ, మోహ-ద్వేషములు దాల్చుచూ మంచి, చెడులు విమర్శించుచూ యింద్రియాతీయమైన శాశ్వత సుఖ - సంతృప్తుల కొరకు పరితపించుచున్న యొక శక్తి- మన యీ దేహమునందున్న దనెడి ఎరుక మనకు కలుగును. కాని, యేవో ఆలోచనలు, సుఖ-దుఃఖములు, మున్నగునవెన్నో పొందిన యీ శక్తి - 'గాఢ నిద్ర' మనల నావరించి నప్పుడేమి చేయుచున్నది ? 'నేనున్నా' ననెడి జ్ఞాపకం కూడా మన కపుడుండదు కదా ? మెలకువ కలిగిన పిమ్మట - అబ్బ ! యెంతటి సుఖనిద్ర పట్టినదనుకొందుము. స్వప్నాదులు కనుచున్నప్పుడద్దానిని సుఖనిద్రయనలేము. ఏ విధమైన విచార తరంగములూ (thought waves) లేని స్థితినే యిచట సుఖమని పేర్కొనుట.

ఒక వ్యక్తి మరణించినపుడాతని దేహం, ఇంద్రియములు, అన్ని యున్నను ఆ దేహం క్రియాశూన్యమై జడప్రాయముగా నుండును. ఒకటి రెండు దినము లా జడదేహము నలాగే యుంచిన క్రుళ్లి చెడిపోవును.

మనం ఆరోగ్యముగ జీవించుటకు పరిశుద్ధ వాయువు, ఉత్తమ ఆహారము, నిర్మలమైన నీరు, వ్యాయామ - విశ్రాంతులు, ముఖ్యములని శరీర శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుదురు. ఇవి యన్నియు సరిగా ఉండియూ మానవులు

బ్రహ్మాస్మి" యిత్యాది దేవత్వ కల్పన తనలో జనించి నందున - అతని ప్రవర్తనలు పరులకు పిచ్చిగా కాన్పించియు, - పునః లౌకిక వ్యవహారములలో తన న్యూనత (అసమర్థత) గమనించి, ఆ భ్రమ నివారణమై, ఆత్మయొక్క సహజత ఆనందమే యైనను, అది ఆత్మ-జీవాత్మ, పూర్ణముకాదు. (అగణితమైన సూర్యకిరణము లందొక్కటివలె) పూర్ణుని చేతనాంశం మాత్రమే; అను జ్ఞానం కలిగి, మూల చేతనాత్మకుడైన ఆ దేవునియందు భక్తిజనించి, కృపా-దర్శనముల కొరకు అహర్నిశములు మానసిక తపన కలిగి, సాధనయొక్క అంతర్ముఖ ధ్యానంలోనూ ఆ తపనయే (తపస్సు) సాగుచుండును.

ఈ తపస్థితిలో సాధకునకు ప్రాపంచికమైన సర్వ వ్యవహారములపై రోత జనించుట స్వాభావికము. అయినను "జ్ఞానాకాంక్షి - ధర్మశ్రద్ధా విముఖుడయి, కర్తవ్య లోపమునకు లోనుగాకుండా, ధర్మ కర్మ బద్ధుడై "పగలు - కర్తవ్యమునకు, రాత్రి - తపస్సునకు" అను నియమ మెరింగి అనుసరించినచో కృత కృత్యుడగుట సుసాధ్యమని పూజ్య గురుశ్రీ యోగి అచ్యుతుల అనుభవ వాక్యము.

ఈ తపస్థితి యందు - మనఃచాంచల్యములు తగ్గిపోయి, మనసేకాగ్రతచెంది దైవచింతనలోనే ఉండుటవలన - దాని శక్తి తరుగక, క్రోడీకృతం అగుచున్నందున - తత్పరిణామం "సిద్ధులు" సిద్ధించుట! మొదట "వాక్ సిద్ధి" లభ్యమై అనుభవ పూర్వకముగా మనసుకు రూఢి యగును. సాధకుడిందుననూ ఈ సిద్ధుల వలన మోసపోవుట కలదు. కీర్తి కాముకతతో సిద్ధులను దురుపయోగం చేసి పతితుడగుట సంభవించును. అందువలన సాధకుడు సిద్ధులను కాంక్షింప కూడదు. తన నోట వెలువడిన లేదా తనచే నెరవేరిన - యేదేని భవిష్యత్ సూచనగానీ,

సహజము. అందువలననే మా గురువుగారు "భూత పూజ (వెనుక జరిగిపోయినవానిపై ఆసక్తి) చేయవలదు" "భవిష్యము (రాబోవు సంగతులు) నెఱుంగు ఆసక్తియూ వలదు" "వర్తమాన కర్తవ్యమే (యిప్పుడే చేయవలసినవి) ముఖ్యమని గ్రహించి, కర్తవ్య కర్మ పరాయణులుకండు! ప్రయత్నశీలురై, యోగమార్గమునసాగి, జన్మాంతరముల కిల్బిషము లన్నియు పోగొట్టుకొని, పరిశుద్ధులై ముక్తులు కండు! అనగా దైవకృపను పొందుటకు ప్రయత్నించుడు" యని ఉద్బోధించియుండుట జ్ఞాపక మగుచున్నది. వ్యక్తి పోయినను వాని కర్మ, తత్పరిణామము జగత్తున నిలిచియేయుండును; ఉపకారమూ కాగలదు. కావున కర్తవ్య మాచరించునపుడు "అది శాశ్వతముగా ఉండునది" యను హెచ్చరికతో – శ్రద్ధతో చేయుడు. సాధన విషయమున మాత్రం – "రేపు చేయవచ్చును లె" మ్మను సోమరితనమున కవకాశం ఇవ్వవలదు. మరుక్షణ మేమి కాగలదో తెలియజాలము! "ధ్యానమాచరింప నాకు లభించిన తుది అవకాశ మిదియే!" యను భావన సదా ఉండవలెననుటయే – మా గురువుల ప్రబోధము; మరియు జ్ఞానులందరి ఆదేశము.

సాధకుని స్థాయి అధికమయినట్లయితే, సమాధిస్థితిలో ఆనందాను భవమై బహిర్ముఖస్థితికి వచ్చిన మీదట కూడా – సర్వత్రా కనబడు – వినబడున వన్నిటా ఆనందమే ప్రతిస్పందించుచూ, ఆకలి– దప్పులు, నిద్రా–జాగరణలు, రాగ–ద్వేషాలైన ద్వంద్వముల బాధ లేకుండా, యితర జీవుల యాహార స్వీకారాదుల తృప్తిని గాంచినపుడు – తనకు లేకున్నను– వారికంటె అధికతరమైన సంతృప్తి యేర్పడుట మున్నగు అనుభవములు కలిగినపుడు "ఆత్మవత్ సర్వభూతాని" యను ఆత్మసహజస్థితి యనుభవమైనపుడు, దేవత్వలక్షణమూ అదియే యైనందున "అహం

మరణించుచున్నారు. ఆమ్ల జనకం (Oxygen) దేహధారణకు చాలా ముఖ్యమని యందురు. పీనుగున కామ్లజనకం నింపినచో అది బ్రదుక జాలునా ? కాదు – అన్నప్పుడీ ఆమ్లజనకమును 'ప్రాణవాయు' వనుట సరియగునా ?

మాతృగర్భమున దేహ నిర్మాణమై నప్పుడే – మన దేహము నందుండి సంచరించుచున్న వాయువు, తల్లి గర్భము నుండి వెలువడినది మొదలు ఈ బయటి వాయువు నాకర్షించుకొని, అందు తన కావశ్యకములైన అంశములు స్వీకరించి, అక్కరలేని వానిని విడిచి పుచ్చును. మన దేహమునందా ప్రాణవాయువు (ప్రాణశక్తి) సదా సంచరించుచుండును. నిద్రలో మైమరచి యున్నను దాని సంచారం ఉండి ఉండును. ఎప్పుడైనా మనం నిద్రలో ఉన్నపుడొకవేళ అయ్యది మన దేహం వదలిపోయిన యెడల, మరల మనకు మెలకువ రానే రాదు. అంతేకాదు మనదేహము నందేశక్తియు ఉండక అది 'పీనుగు' అగును.

అయితే ఈ ప్రాణవాయువునే 'నేను' అనెడి చేతనం అనవచ్చునా? అయిన నిద్రయందది పనిచేయుచునే యున్ననూ 'నేనున్నా' ననెడి హెచ్చరికేల ఉండదు? ఈ రీతి ఆలోచించినపుడు 'నే' ననెడి చేతనం ప్రాణవాయువుకంటె భిన్నముగా ఉండితీరవలెను. అది యీ దేహము నందీ ప్రాణవాయువు ఉన్నంత వరకు మాత్రమే యుండి, దేహము నుండి బయటపడినంతనే తాను దేహమును వదలిపోవునని ఊహింపవలసి యున్నది కదా ?

ఏ చేతనం యీ దేహమున నెలకొని, యేమేమో యోచించుచూ, విమర్శించుచూ, ఆశించుచూ, మోహద్వేషములు, సుఖదుఃఖముల ననుభవించుచూ యుండునో ఆ చేతనమునే 'జీవము', 'ఆత్మ' (spirit,

soul) ఇత్యాది శబ్దములుగా పేర్కొన్నారు. ఆ జీవం దేహమున వసించుటకు ప్రాణవాయువు అతి ముఖ్యమైనందున జీవులకు వాయువే శరణీయము. కావున "వాయుజీవోత్తమః" వాయువే జీవులకు ఉత్తమ మనుట.

మాతృ గర్భము నందున్నప్పుడు శిశు దేహమున సంచరించుచున్న యీ ప్రాణవాయు వెక్కడినుండెట్లు వచ్చినదో యెరుగజాలకున్న మానవుడిక నిద్రా–జాగరణాలకు జిక్కి, యేమేమో ఆశించు, విమర్శించునట్టి చేతనమును గూర్చి యనగా జీవాత్మను గురించి, యెరుగ సాధ్యమా? ఆ చేతనమే (జీవన్) ఈ దేహరథమునకు రథికుడు, ప్రాణవాయువీ దేహమునకు శక్తి నొసగు పెట్రోలు వంటిది. ఆ చేతనమునే (జీవాత్మనే) 'నేను' 'నీవు' ఇత్యాదిగా పేర్కొనుట.

రథికుడు:

ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవతు ।
బుద్ధింతు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహమే వచ॥

(కఠోపనిషత్ 3-1-3)

దానికి ఈ మబ్బు – మెలకువ లెందుకు ? ఇదే దాని సహజ స్థితియా? ఈ ఆశా–నిరాశలు శాశ్వత సుఖాకాంక్షా తపనలు దానికెందులకు ? అద్దాని మూలమెయ్యిది ? ఉత్పత్తి యెట్లు ? దేహధారణా – విసర్జన లేల? శాశ్వత తృప్తి యెప్పుడు ? యెట్లు ? అను వానిని గ్రహించుటయే "తనను తానెఱుంగుట" యనిన తప్పు కాజాలదు.

ఇట్లు "తనను తానెఱుగ వలె" నను సహజాకాంక్ష మనలో కలిగినపుడు, దానిని తెలిసికొను వరకు మనకు తృప్తి లభింపదు. తెలిసికొను నంతవరకు మనం బ్రదుకుటయూ అవసరమే కదా ? ఆ రీతి బ్రదికి

అవిద్యను (అజ్ఞానం –మోహం) వెంబడించువారు అంధకారము నందున్నారు. అవిద్యను వదలి, విద్య నాశ్రయించినవారు (జన సంసర్గమునుండి దూరమై, కర్తవ్య–కర్మల విసర్జించి నందున) మరింత గాఢాంధకారమున నున్నారు." అని మహర్షులు హెచ్చరించినారు. "అంధం తమః ప్రవిశంతి యే విద్యాముపాస్యతే తతోభూయ ఇవతే తమోయ ఉవిద్యోయాం తతాః" ఈశావాస్యోపనిషత్". కర్మచ్యుతి ముక్తిప్రదం కాదు; కృతిపూర్ణతయే ముక్తిసాధకము. "కర్మ మపరిహార్యం" అనునదే ఉపనిషత్కారుల అభిప్రాయము. శ్రీకృష్ణుని గీతావాణియూ నిదే బోధించుచున్నది.

ఇవీ సాధకులకు సాధనలో యెదురయ్యే శారీరక అడ్డంకులు. ఇవికాక "సోమరితన" మనునది సక్రమ సాధనకు మహాశత్రువు! "సంఘదోషం" మరొక ఆటంకము. అనగా నేస్తములతో వృథా మాటల కాలక్షేపము, సినిమా–నాటకములవంటి ఆకర్షణలు, ఇత్యాదులు సాధనకంతరాయములే. విగ్రహారాధనల వంటి స్థూల పూజలు దేవుని ఆకారాదుల కల్పనలూ, సాధనాపరుల కొకరీతి ఆటంకములే. ధ్యానస్థితిలో కాల్పనిక మనోదృష్టికి వివిధములైన ఆకారములు కనబడినట్లున్ను – యేమేమియో వినబడినట్లున్ను తోచి, క్షణిక తృప్తి – సంతోషాతిరేకముల వలన సాధన కుంఠిత మగుటయూ జరుగును. కావుననే యే విధమైన కల్పనలుండకూడదు. ('యద్దృష్టం తన్నష్టం') "కనబడునవెల్లా నశించిపోవునవే" యనుట అనుభవజ్ఞుల హిత వచనము.

సాధనలో సాగువారికి పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలుగుటయూ ఉన్నది. తత్పరిణామముగా ఆ జన్మమందలి సంబంధికుల, మిత్రుల, మోహం ఆవరించి, యితరుల కది పిచ్చి పిచ్చిగా అవ్యవహారంగా తోచుటయూ,

సాధనా ప్రారంభంలో మిక్కుటమైన లాలాజలోత్పత్తి క్రమేణ తగ్గిపోవుచు; గొంతుక తడియారినట్లున్ను, దప్పికయు కలుగును. యోగాభ్యాస ఆరంభంలో పెరిగిన ఆకలి, తగ్గిపోయి, నీరు మాత్రమే చాలు, వేరే యే ఆహారమూ అక్కరలేదనిపించును. ఈ స్థితిలోనే తపస్వులు "కేవలజలాహారులుగా" ఉండియుండవచ్చును. అట్లే మొదట ఎక్కువగా యున్న నిద్ర క్రమేణా తగ్గిపోవుచూ రాత్రి నిద్రయే పట్టకుండును. అపుడు దేహమున ప్రాణ వాయు గతాగతులెక్కువయి, ఊర్ధ్వముఖముగా సాగుచూ తల పగిలిపోవునేమో యన్నట్లు, శానముపెట్టి సుత్తితో కొట్టుచున్నట్లు తలపించును. ఈ సమయంలో అసహనీయమై తినకూడని ఆహారములనెల్లా మానివైచి, జన సంసర్గమునుండియూ దూరమై, ఏ కాంత ప్రదేశమున కూర్చుండినచో – అతి త్వరితముగా "సమాధిస్థితి" సిద్ధింపవచ్చును. ఆ సమాధి స్థితిలో మైమరచి, ఎన్నోయేండ్ల పర్యంతం ప్రశాంతంగా కూర్చున్నవారూ ఉండవచ్చును.

అనుభవజ్ఞుడూ, జ్ఞానియూ అయిన గురువు సమీపమున నుండినచో సాధకుల నా రీతి స్థూలకర్తవ్యముల నుండి విముఖులు కాగల అవకాశం ఇవ్వజాలడు. "కర్తవ్యం" (కర్మ) కొరకే జన్మం వచ్చియున్నందున దానిని సరియగు రీతి పరిపూర్తి చేయుటకే సాధన' యని హెచ్చరించి, బలవంతపరచి యైనా అట్టి సాధకులకు ఆహారం సేవించునట్లూ కర్తవ్య (కర్మ) బద్ధులుగా కొనసాగునట్లుగాను, చేయవలెను. ఆవశ్యకమని తోచినచో – తాత్కాలికముగా యోగాభ్యాసము నిలిపివేయమని చెప్పి జన సంసర్గం, కర్తవ్య ప్రేమ లేర్పడునట్లు చేయును. "సమాధిమాయలో చిక్కుకొనబోకు" దని హెచ్చరించిన మా గురువు పూజ్యశ్రీ యోగి అచ్యుతుల వచన మిచట జ్ఞాపకం వస్తున్నది. "విద్యను (అనగా ఆధ్యాత్మ, విద్య, యోగము) వదలి,

యుండుట, చావుకు గురికాక – "ఇచ్ఛా మరణి" యగుట యెట్లో యను సమస్య మనల బాధించును.

దేహము నుండి చేతనము వైదొలగుటే చావు. చేతనము దేహమును విడిచి వెడలు కారణమేమి ? "రోగాదులే" యని వైద్యుల యభిమతము. ఎన్నో యేండ్ల నుండి రోగపీడితులయ్యూ, బ్రదికి యుండుటయు, ఆరోగ్యవంతులై దృఢకాయులైన వారు ఆకస్మికముగా చచ్చుటయు, గాంచుచున్నప్పుడు వైద్యుల యభిప్రాయము సరియని సమ్మతింప గలమా?

చేతనమున కీ దేహం రథమో, నివాసమో యను కొన్నచో యే వ్యక్తిగానీ తాను నివసించు యింటిని యేల విడిచిపోవును ? ఆ స్థలములో తా నాచరించు పనులు ముగిసియుండు టొక కారణము. అయినచో ఆ విషయము తన ఆప్తుల కాతడు తెలిపి, తృప్తితో వదలి వెళ్లును. ఇది ఎందరకు సాధ్యమైనది ? తాను నివాసమున్న స్థలం – అభద్రమై వాస యోగ్యం కాకుండుట మరొకటి (ఇదే రోగాది బాధలు). తనకు తెలియకనే కలుగు ప్రమాదములు, వేరొకటి. దీనికి కారణ మెన్నుట చాలా కష్టము. పరుండి, నిద్రించునపుడే చనిపోవువారు, ఎంత జాగరూకతతో ఉన్నను సర్పాదుల వలన కరవబడి మృతి జెందువారు యున్నారు. ఇవి యన్నియు చూడగా జన్మాంతర కర్మఫలమనుట ఒప్పుకొనవలసి వచ్చును.

కర్మఫలమును మీరిపోవు మార్గమే లేనిచో నికతనను తానెరింగి, ఇచ్ఛామరణి యగుట సాధ్యమా యను ప్రశ్నకలుగును. అప్పుడు కర్మయననేమో యెరుగవలసిన అవసరమన్నది కనపడును.

❖ ❖ ❖

3. కర్మ స్వరూపం

వ్యక్తి కర్త. అనగా క్రియ చేయువాడుగా నున్నాడు. ఆ క్రియా ఫలమును తానే యనుభవించువాడు గాను యున్నాడు. తన క్రియా పరిణామ (ఫల)మునే "కర్మ"యని పేర్కొన్నాడు.

క్రియా శూన్యుడై బ్రతుకుట యేజీవికీ సాధ్యం కాదు. మన మేమియూ చేయలేదనుకొన్ననూ, దేనినో గూర్చి యోచించు మానసిక క్రియ, మరియు శ్వాసోచ్ఛ్వాస క్రియలైనా సాగుచుండును. మన మాచరించు క్రియా పరిణామముగా పరులకు చెఱుపు కలిగిన - దానినే "పాపము" లేదా కుకర్మమనియు, దానివలన ఇతరులకు ఉపకారము జరిగినచో అది "పుణ్యం" లేదా సుకర్మ, సత్కర్మ నియు తెలిసిన వారి మతము. ఈ పాప పుణ్యముల ఫలం మనకీ జన్మలోనే గాకుండా, రాబోవు జన్మలో కూడా కష్ట-సుఖములకూ, అల్పాయువు - దీర్ఘాయువునకూ కారణం కాగలదనుట వారి నిర్ణయం.

యోగీశ్వరుడైన శ్రీకృష్ణుని వలన ఉక్తమైన 'గీత'లో 'సుకర్మ - కుకర్మ - అకర్మం' నెరిగి, సాగవలెనని చెప్పబడినది. "అకర్మ" యను శబ్దమునకు - కర్మనే చేయకుండుట, కర్మ సన్న్యాస మనే యర్థము గావించుకొని, యనేకులు "కర్మను చేయవద్దని" బోధింతురు. అది తప్పు. కర్మ అనగా కర్తవ్యం కొరకే జన్మము. కర్తవ్యం (చేయవలసిన పని) లేనిచో జన్మ (దేహదారణ) యొక్క అవసరమే లేదు. దేహధారణం మన ఇచ్ఛ మేర కెట్లు జరిగినది కాదో, అట్లే కర్తవ్య (కర్మ) త్యాజ్యం మన ఇచ్ఛతో సాధ్యం కానట్టిది. నడచుచున్నపుడు, తినునపుడు, మాటలాడునపుడు, ఊపిరి యాడించునపుడు, సూక్ష్మప్రాణులు అణుజీవులనేకం నలిగి చావవచ్చును. ఏ కర్మ నాపినను, మానసికము మరియు, ఊపిరి నాడించు క్రియల నాపుట సాధ్యం కాదు. అనగా మనం విడువ సాధ్యమైన కర్మయేది? ఇతరులకు ఉపకారకమైన సుకర్మ మరియు నుద్దేశపూర్వకముగా పరులకు

సాధనలో సక్రమముగా సాగువారి దేహమున తొలుత మితిమీరి క్రొవ్వు చేరికయై యుండిన, అట్టివారికి భేదులు, చీముతోకూడిన భేదులు, ఆరంభమై - ఆ క్రొవ్వు కరిగిపోవుటయు కలదు. హృదయమందలి స్నాయువుల వక్రత దొలగి, చక్కబడుటకుముందు - హృదయభాగమున బాధ హెచ్చుటయూ స్వాభావికమే. దీనినే యోగులు "హృదయ గ్రంథి భేదన" మనుట. unfolding of the curves in the heart, "భిద్యతే హృదయగ్రంథిశ్ఛిద్యంతే సర్వసంశయాః" ముండకోపనిషత్తు. ఔషధసేవన మనావశ్యకము. వైద్యులకీ స్థితి అర్థముకానేరదు. ఎక్సరేఫోటో తీసి, హృదయస్నాయువులు నిటారుగా(వంకరలేక)నున్నట్లు గమనించి, వైద్యులు "రోగి యెట్లు జీవించి యున్నాడో" తమకు అర్థమగుటలేదని చెప్పిన సందర్భములూ ఉన్నవి. ఈ రీతిగా యోగాభ్యాసకులలో ఆ ప్రాణ వాయువూ, దాని మథనం వలన ఉత్పన్నమైన-వేడిమి, విద్యుత్తు, కూడా దేహమున నిరాటంకమైన ప్రాణవాయుచలనమునకూ, అశనం ప్రాణునకు చేరవేసే మార్గం స్వచ్ఛపడుటకూ ఆవశ్యకమైన యనేకమార్పులు చేసికొనునప్పుడు, దేహమున అనేక భాగములందు నొప్పులు గోచరింప వచ్చును. శరీర నరనాడు లన్నియు స్వచ్ఛం కావలసియున్నందున ఒక్కొక్క భాగమునందును, లేదా అన్నిటి యెడలను నొప్పి కనిపించుటయూ, ఆయా భాగములందు కల్మషములు కాలిపోవునపుడచట నిప్పు పెట్టినట్లున్న ఉండును.

దేహమధిక పరిశుద్ధమగుచుండగా, సామాన్యముగా సాధకులకు అమితమైన పులుపు, కారం, తీపి, యిత్యాది రుచులు అసహనీయమై, వండిన పదార్థములూ, నీరు, గాలి సహా అసహ్యమై వానినుండి చెడువాసన వెలువడుచున్న ట్లుండును. హెచ్చు శబ్దములు, మాటలూ, దుర్భరమనిపించి నిర్జన ప్రదేశం చేరుకోవలె ననిపించును.

అభ్యాస పరిణామముగా ఎక్కువగును. ఈ రోగం క్రొత్తగా వ్యాపించిన దనియో, వ్యాధి ప్రబలిన దనియో భీతిల్లి, సాధనను వదలి, ఔషధ సేవనమునకే ప్రాముఖ్యమిచ్చినచో సాధనా ప్రగతిని కానీ, సుఖమును గానీ పొందుట యసాధ్యము. ఉత్తమమైన ఔషధము కూడా మొదట రోగమును ఎక్కువచేసి, సంపూర్ణముగా వ్యాధి నివారణం గావించునట్లు, ప్రాణాయామమున కూడా అట్లే జరుగును. ఏ వ్యాధియైనను, ఈ అభ్యాసంలో క్రమక్రమంగా తనంతట అదే తగ్గును. ఔషధ సేవన అవసరమే లేదు.

వాతావరణమూ, ఆహార – పానీయములూ జన సంబంధ దోషముల వలన "రోగాణువులు" దేహమున ప్రవేశించుటచే అనేక రోగములు కాన్పించుట సహజము. ఇతరుల కంటె యోగాభ్యాసు లందు అవి త్వరగా కానబడును. ఇందులకు ప్రాణాయామం వలన కలిగిన వారి దేహపరిశుద్ధతయే ముఖ్యకారణము. మలిన వస్త్రమునకు మురికి అంటుకొన్నచో, వెంటనే కనపడదు. పరిశుభ్ర వస్త్రమునకు కొద్దిపాటి మలిన మంటినను, వెంటనే స్పష్టముగా కానబడును. ఇదే ప్రాణాయామం చేసిన వారికీ – చేయనివారికీ గల వ్యత్యాసము! ఆ రీతి దేహమున ప్రవేశించిన రోగాణువులు సక్రమంగా యోగాభ్యాసం సాగించిన సాధకుల దేహము నందు త్వరితముగా నశించిపోవుట వలన రోగము కనపడినను వాటివలన వారికి ప్రమాదమూ లేదు. ఔషధముల సేవనం అవసరమూ లేదు. "పవమాన (వాయు) సాధకుల నాడీ పరీక్ష గావించినను అర్థం గాజాల దనియు, వారికి ఔషధం ఇవ్వరాదనియు" ఆయుర్వేద గ్రంథములందు చెప్పబడినది.

కీడు కలిగించు కుకర్మలు మాత్రమే. కుకర్మ వలన పాప సంఘటన, తత్పరిణామముగా తాను ముందు కష్టముల ననుభవించియే తీరవలెను. కావున దానిని మాని వేయవలసినదే. పరోపకారకమైన కర్మ – సుకర్మ. అవశ్యమాచరణీయము. ఉద్దేశపూర్వకముగా పరులకు – ఉపకార అపకారములు చేయని, కేవలం స్వార్థంతో (తన కొరకు) ఆచరించు కర్మను "అకర్మ" యని గుర్తించినచో కుకర్మ కంటె అకర్మ ఉత్తమమనియు, అకర్మ కంటె సుకర్మ ఉత్తమమనియు సర్వసామాన్యముగా తెలియుచున్నది కదా ?

పుణ్యార్జనం యొక్క సుఖ–సంతోషాది ఫలముల ననుభవించుటకు పునః జన్మ కలుగుచున్నదన్నపుడు – దాని కంటె అకర్మయే ఉత్తమం కాదా? యను ప్రశ్నకు మన మాచరించవలసిన (పరోపకారమైన) పని పుణ్యార్జ నోద్దేశ్యంతో కాక దైవసేవగా, మానవ కర్తవ్యముగా నెరింగి ఆచరించిన యెడల అట్టి కర్మ పునర్జన్మ కారణం కాజాలదనే ప్రత్యుత్తరము.

ఈ రీతిగా జీవి, తన జీవనములో సాధ్యమైనంత వరకు సుకర్మ నాచరించుచుండిన తనను తా నెరుంగ గలడా ? అందులకు యితరమైన ప్రయత్నమేమీ వలదా? యనిన అట్లుకాదు, కుకర్మ నాచరించకుండిన తన భావి జీవనం హెచ్చు కష్ట – నష్టములు లేని రీతి సహాయకము కాగలదంతే – దాని వలననే జ్ఞాన ప్రాప్తి కాజాలదు. ఏలయన జ్ఞానం జీవి అంతర్ముఖతయందు మాత్రమే సాధ్యము. ఆ అంతర్ముఖతతో తనను తానెరింగి అనగా తన మూలమేది? అట నుండి యెందుల కిట్టి జన్మ యొసగబడినదో గ్రహించి ఆ జన్మ కారణమయిన కర్తవ్యాచరణం పూర్తి గావించినచో అప్పుడు, పరిపూర్ణమైన తృప్తి –శాంతి, ఆనందములు లభించి పునర్జన్మ రాహిత్యస్థితి అనగా ముక్తి సాధ్యపడవచ్చును.

అందుచేత ముక్తికి జ్ఞానమే ప్రాముఖ్యమనియు, అయ్యది అంతర్ముఖతయందె సాధ్యపడ తగినదనియు, తెలిసినపుడు, ఆ అంతర్ముఖతా మార్గం – సాధన మెయ్యది యనుట నెరుగవలసియున్నది కదా ?

4. సాధన: అంతర్ముఖ మార్గం

'జ్ఞానమే ముక్తికి మార్గ' మని ఘోషించిన ఆచార్య శ్రీ శంకరులు "ఆత్మ యొక్క సహజస్థితి సత్ చిత్ ఆనంద స్వరూపము, అనగా అది శాశ్వతమైన చేతనము. జ్ఞాన – ఆనందములే దాని మూలస్థితి; యన్నంత మాత్రమున 'అహం బ్రహ్మాస్మి.' 'సచ్చిదానంద స్వరూపశ్శివోహం' అని నోట పలికిన మాత్రాన ఆ స్థితి సంప్రాప్తం కాదు; ప్రాకృతిక దోషముల పరిహరించుకొని నీ యొక్క ఆ సహజ స్థితి నెరుంగుటకు 'సమాధి' ని ఆశ్రయించు"మని బోధించినారు.[1]

'భక్తియే ముక్తికి మార్గ' మని బోధించిన శ్రీ మధ్వాచార్యులు 'భక్తి' యనగా స్వరూప జ్ఞానయుక్తమైన పరమాత్మ విషయక స్నేహం' అనియే నిర్వచించినారు.[2]

'కర్మయోగబోధ' యని పేరొందిన భగవద్గీత లోను గీతాచార్యుడైన శ్రీకృష్ణుడు – అర్జునునకు "శృతి, స్మృతులు, ఇత్యాది గ్రంథముల అధ్యయనంతో నీ బుద్ధి కలత చెందినది. నే నుపదేశించు "సమాధి జ్ఞానంతో" నిశ్చలత పడయు" మని బోధించినాడు.[3]

జ్ఞానులైన వారెల్లర బోధలలోను ప్రముఖముగా కనిపించు ఈ "సమాధి" యనగా నేమి ? ఈ స్థితిని బడయుటెట్లు ? దీనిని తెలుసు కొనుట ముఖ్యము.

---

1) బ్రహ్మసూత్ర భాష్యము

2) మహాభారత తాత్పర్య నిర్ణయం 1,86

3) 2.53

యోగాభ్యాసం సాగించునప్పుడు "లాలారస" మధికంగా ఊరుట వలన, జీర్ణశక్తి పెంపొంది, ఆకలి అధికం అగుటయు, సహజము. కాని మితిమీరి తినరాదు. నిద్ర కూడా ఎక్కువగును. అదియూ మితము నందుంచుకొనవలెను.

సూర్యాస్తమయం నుండి సూర్యోదయం వరకు రాత్రి కాలమే యోగాభ్యాసమునకు యుక్తమైన కాలము. అట్లుగాక పగటిపూట అభ్యాసం చేయసాగిన, దేహాద్యంతం నొప్పి కనపడును; పని పాటలు సాగవు.

యోగాభ్యాసం ప్రారంభమైన కొన్ని దినముల పిమ్మట గొంతుపై భాగము నుండి ఒక విధమైన చెడు వాసన కానబడును. బీడి, సిగరెట్టు మున్నగు దురలవాటులున్న వారి కిది మరింత యెక్కువగా కనపడును. ప్రాణాయామంలో ఆ కఫదోషములు నశించినపుడు, ఆ వాసన కూడా తొలగిపోవును.

ప్రారంభంలో కొన్ని దినములు కంఠము – నాలుక యంతటా పగిలి, పుండువలె నొప్పి కలుగుటయు, శరీరమున ఉష్ణమధిక మగుటయు, నాడీ – హృదయముల చలన వేగం పెరుగుటయు, సహజమే. రక్త ప్రసరణా వేగం హెచ్చుటచే తలతిరుగుట (giddiness) కూడా కానబడవచ్చును. ఈ చిహ్నము వలన హెచ్.బి.పి. (high blood pressure) హృదయ వికారము, దుర్బలత యిత్యాదులను రోగములుగా నెంచి, భయపడి, ఔషధముల సేవించిన యెడల, రోగములు లేకున్నను ఔషధముల ప్రతిక్రియ వలన యెన్నో రోగము లుత్పన్నమగుటకు అవకాశమేర్పడును.

ప్రాణాయామం అభ్యాస మారంభించుటకు ముందే మన శరీరమునందేమైనా రోగమో, రోగశేషమో దాగి యుండిన అయ్యవి యా

5. ఆటంకములు - నివారణోపాయములు

యోగమార్గమున సాగు సాధకులకు ముఖ్యముగా అడ్డు తగులు ఆటంకములు, వాటిని నివారించుకొను సహాయకమైన ఉపాయములు గురించి పరిశీలింతము.

సాత్వికాహారమూ, యుక్తము – మితమూ అయిన విహారములతో యోగమార్గమున సాగు సాధకులకు, అధిక శ్రమ లేకనే దిన దినమూ దేహం పరిశుద్ధమై, తృప్తి – ఉత్సాహములు, దేహదారుఢ్యమూ హెచ్చుట స్వాభావికము.

అభ్యాసం కానందున ప్రారంభంలో కొన్ని దినముల వరకు భ్రూమధ్యమునకు దృష్టిని కేంద్రీకరించు శ్రమవలన కణతల (temples) నరములందు నొప్పి,కన్ను లెర్రబారి మంటగా ఉండుట కనిపిస్తాయి. కొద్ది దినములలోనే అలవాటుపడి, ఆ యిబ్బందులు కలుగకపోవుటే గాక, కనుల నుండి బాగా నీరు కారుటవలన కల్మషములు కడుగబడి, దృష్టి బాగుపడును.

ప్రాణవాయువును గురుస్థానం నుండి పైకీ – క్రిందకీ (హెచ్చు ప్రయత్నముతో) ఒత్తి యూదుటవలన, ఆ స్థలమున (కిరునాలుక పైభాగమున) నొప్పిగాను, అదే రీతి గొంతులోను, ఎదలోను (శ్వాసకోశము – హృదయము) నొప్పి తోచవచ్చును. కొలది దినములలోనే అలవాటుపడి యీ బాధలు తగ్గును. ఆ రీతిగానే ఒకే ఆసనమున (posture) కూర్చుండు అభ్యాసం క్రొత్తదైనందున కాళ్లు, నడుము, మెడలందు కొన్నాళ్ళ వరకు నొప్పికానవచ్చును.

జ్ఞానసాధన అనగా జ్ఞానమార్గమైన యోగమునకు ఎనిమిది అంగములు కలవనియు అవి 1. యమము 2. నియమము, 3. ఆసనము 4. ప్రాణాయామం, 5. ప్రత్యాహారం 6. ధ్యానం, 7. ధారణం, 8. సమాధి అనునవి 'అష్టాంగ యోగ' మని శ్రీ పాతంజలి యోగసూత్రము లందు వివరింపబడినది. భగవాన్ బుద్ధుడు "ఆర్యాష్టాంగ మార్గ" మనియు, జైనులు "జిన అష్టాంగ" మనియు పేర్కొనుట వీనిని గురించియే.

ఆహార – విహారములందు "నియమమూ" మనసు–ఇంద్రియముల చాంచల్యమును 'సంయమము' నందుంచుకొనుటా, అంతర్ముఖతా సాధనకు అవసరమైన ఏకాంత స్థానమున కావలసినంత సమయం కష్టం లేకుండా కూర్చుండ గల యొక క్రమం "ఆసనమూ" ఇయ్యవి యెవరైనను స్వతః అభ్యసింపవచ్చును. ఇందులకు మరొకరి (గురువు గారి) సహాయము అవసరం లేదు. కాని, ఇంద్రియముల ద్వారా రాగల వికర్షణ నుండి మన మనస్సును తప్పించి, బహిర్ముఖత నుండి అంతర్ముఖతకు గొంపోవు ముఖ్య సూత్రం కావలెనన్న (యోగాంగములందు నాలుగవదియైన) 'ప్రాణాయామం' మాత్రం – ప్రత్యక్ష గురువు లేకుండా సాధ్యం కాదు.

"ప్రాణాయామ" మనగా గీతాచార్య శ్రీకృష్ణ భగవానుడు నుడివినట్లు:

"అపానే జుహ్వతి ప్రాణం – ప్రాణేపానం తథాపరే
ప్రాణాపాన గతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః॥ (4-29)

మన హృదయము నందున్న – ప్రాణవాయువును, క్రింది భాగములందు సంచరించుచున్న (అపాన) వాయువుతో చేర్చి ప్రాణా పానగతుల (పైకి క్రిందకీ) మథించుటయే 'ప్రాణాయామము. "ఈ క్రియయూ మన దేహము లోపలనే నడపవలసి నట్టిది. ఇందుకు బాహ్యేంద్రియముల (కనులు, ముక్కు, ఇత్యాదులు) సాహాయ్య మక్కర

లేదు. దేహములోనే ఉన్న వాయువును – లోపలనే పైకీ క్రిందకీ ఆడించుచూ 'మథించు క్రియయే' ప్రాణాయామం.

మన దేహమున గంటవలెనున్న ఒక స్థానం (కిరునాలుక మీది స్థానం ఇదే గురుస్థానం) నుండి వాయువునకు చాలన మొసగి, మథనము జరుప సాధ్యపడును. ఎంత విశదీకరించినను గ్రంథముల చదివిన గానీ, వినిన గానీ ఆ రీతి చేయుటకు రాదు. అందువలననే "గురువు" అత్యవసరము. గురువు (అనగా అనుభవి) శిష్యుని (అనగా ఆ విద్య నభ్యసింప ఆకాంక్ష గలవాని) చెంత గూర్చుండి, తాను తన దేహమునందలి ప్రాణవాయువును గతాగతి జరుపుతూ మథించును. అప్పుడొక శబ్దం కలుగును. ఆ శబ్దములో మనస్సు సంలీనమై, నిత్య ప్రాణాయామంలో అయస్కాంతత్వం (Magnetic force) పొందిన గురువుగారి ప్రాణవాయు గతాగతి వలెనే, శిష్యుని ప్రాణవాయువునకూ ఆ రీతి చాలనం అలవడును. అపుడా శిష్యునిలో ఆరంభమైన ఆ క్రమం అవగాహనమై, అభ్యసింప సాధ్యపడును.

ఈ ప్రాణాయామమునకు – "యోగవిద్య" 'బ్రహ్మవిద్య, 'ప్రాణ జపం', 'అజపా గాయత్రి' 'అమృతవిద్య' శ్రీవిద్య, దహర విద్య, జీవ విద్య. నిత్య జీవన మార్గం. ఇత్యాది యెన్నో పేర్లు గలవు. దీనిని అభ్యాసం చేయుటలో మూడు స్థితులందు వాయు గతాగతులు నడపవలసి యున్నది. అవి : పెద్ద శబ్దముతో సాగించు గతిని 'రుద్రగతి' (ఋక్కు) యనియు, మధ్య శబ్దంతో సాగించు గతిని "విష్ణుగతి" (యజుస్సు) యనియు నిశ్శబ్దంగా సాగించుగతిని "బ్రహ్మ గతి" (సామము) యనియు పిలుతురు. హెచ్చు శబ్దమున మథించునపుడు వేడి ఉత్పన్నమై, దేహ కల్మషములు నశించిపోవుటకునూ, ఆ శబ్దముననే సంలీనమగుచున్న మనస్సు– బాహ్యాకర్షణల బారి నుండి తప్పిపోవుటకునూ తోడ్పడును. మధ్య శబ్దం వలన మనస్సేకాగ్రత చెందుటకు చాలా సాహాయ్యక మగును. నిశ్శబ్ద

ఇట్లే పూర్వీకుల గురు శిష్య సంబంధమున్ను; వారలలో కొనసాగిన యనేక జటిల సమస్యల గురించిన ప్రశ్నోత్తరములు – గ్రంథరూప మొంది, యిప్పటి వారికి మార్గదర్శకములైనవి. తెలిసికొనవలెనని ఆకాంక్షించినపుడు అనుభవజ్ఞులు తామెరిగిన యంశముల గూర్చి వివరించి, వానిని తామేరీతి తెలుసుకొన్నారో సూచించినారు. ఆ మార్గమున సాగి, సాధించి అనుభవం సంపాదించిననే తృప్తి – ఆనందములు లభ్యం కాగలవు. కాని కేవలం వినికిడిచే గానీ, ఆలోచనా, ఊహలతో గానీ, దొరకజాలవని యెరుక పరచినారు. అందువలన సాధన ముఖ్యము. సాధకున కెన్నో అంతరాయములు, ఒడు దొడుకులు, ఎదురు పడవచ్చును. ఎంత కష్టమైనను, విడువక, గురి సేరువాడే ధన్యుడు. "ధీరాస్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నే తరేషాం" (కఠోపనిషత్ 2.5.12) అట్టి ధీరులకు మాత్రమే శాశ్వత సుఖం సుసాధ్యము; ఇతరులకు లేదు.

కావున ఆ యోగమార్గమున సాగునపుడు, సాధకునకు రాగల ఆటంకము లేవియో, వానికి భయపడక, సాగుటకు సమకూర్చుకొనదగిన, సహాయక – సహకారక అంశములేవియో, అవగాహనమైనచో – సాధకుడు నిర్భీతుడై, నిశ్శంకతో సాధనలో సుగమముగా ముందంజ వేసిన 'గురి' చేరుట సాధ్యపడును.

ჯჯჯ

సాగునపుడు పుట్టు "మధు – అమృతాది రసముల" పానముచే, సముత్సాహ చేతనముల బడసి, ప్రజ్వలిత ధీశక్తితో తన నిజకర్తవ్యము నెరిగి, అడ్డుతగులు కష్టనష్టములకు వెనుదీయక సాగి, కర్తవ్య నిర్వహణ చేసి, కృతకృత్యుడగుటయే – ఈ యంతర్ముఖతా ప్రయోజనము." అయిననే మానవజన్మ సార్థకత; ఏలయన – మానవుడు కూడా ఒక ప్రాణిమాత్రుడే, కాని యితర ప్రాణులకంటె కొంత ఆధిక్యత గలదు. దేహ బలం – ఇంద్రియ పటుత్వములలో యితర ప్రాణు లనేకం మానవుని అధిగమించి పోయినను, "మనశ్శక్తి" మానవునిలో మిక్కిలిగా ఉన్నందున దానిని ప్రయోగించుకొనియే – జగత్తునందలి సర్వప్రాణులకంటె మానవుడు తన ఆధిక్యతను నిరూపించుకొన్నాడు.

ఇంతటి విశిష్టత కలిగి మానవజన్మ, కేవలం యితర ప్రాణులవలె "బ్రతుకుట – పుట్టినందులకు; తినుట – ఆకలియైనందున, ఉండుట – చావు మూడువరకు; కర్తవ్యం – బ్రదుకు బాట సాగించుట కేదో యొకటి" యను యీ ధోరణితో తృప్తి బడయజాలదు. దేహ పోషణ, సంతానోత్పత్తి – వంటి "క్రియలు" యితర ప్రాణులవలె మానవుని లోనూ ఇంద్రియ ప్రచోదనం వలన జరిగినను, మానవుడేమేమో చేయుచూ, తృప్తి లభింపక – "ఇదేమి జీవనం ? పుట్టుటేల ? చచ్చుటేల ? జీవనమున అతృప్తి – అశాంతి యెందులకు ? యీ జగతి యేమిటి ? దీనికొక కర్త యుండునా? ఉండినా చూడతగినదా ? ఎట్లు?" ఇత్యాది ప్రశ్న లుద్భవించి, ఆలోచనలతో సతమతమై – సమాధానం లభింపక, యితరులతో ఆలోచనలు పంచుకొనుటయూ, తనకంటె మిక్కిలి బుద్ధిమంతులను గౌరవించుటయూ, వారొసంగు సలహాలను, సూచనలను, అనుసరించుటయూ జరుగును.

గతిలో మనసు చాంచల్య రహితముగా తనంతట నడచుచున్న ప్రాణవాయు గతిని గమనించుటకునూ, అప్పుడు ఉత్పత్తియై – స్రవించు "రసముల" పానము చేయుటకునూ, అనుకూలమగును.

ఈ ప్రాణాయామం తల్లి గర్భము నందున్నపుడు శిశు దేహమున నిశ్శబ్దముగా జరుగుచుండిన సహజక్రమమేయైనను తదుపరి బయటి గాలి, ఆహార పానీయాదుల స్వీకరించుటలో కలిగిన దోషముల వలన పైన గల సూక్ష్మ మార్గము నందు ఈ (upper respiratory organs) సహజ క్రియకు ఆటంకము లేర్పడి, తప్పిపోయినది. మరల దానిని పొందుటకు ఆ సూక్ష్మమార్గమున చేరిన కల్మషముల నెల్ల తొలగించవలసి యున్నది. అందుకొరకు అధిక ప్రయత్నం ఆవశ్యకమగుచున్నది. ఆ రీతి హెచ్చు ప్రయత్నముతో చేయునపుడు శబ్దం కలుగును.

ఈ ప్రాణయామం అభ్యసించు సాధకునకు ఆహార విహారాది నియమములు ముఖ్యము.

– మాంసాహారమూ, మాదక పదార్థములూ, పొగాకు సేవనమూ (బీడి, సిగరెట్టు, నస్యం, తంబాకు, వగైరా యే రూపముగా గానీ) సంపూర్ణ నిషిద్ధము.

– ఉప్పు, పులుపు, కారములు హెచ్చుగా లేని సమత్వం గల సాత్వికాహారమే ఉత్తమము.

– బెల్లం, చక్కెర వంటి కృత్రిమ తీపి మంచిది కాదు. సహజసిద్ధమైన తీపి వస్తువులు – తేనె, పండ్లు వంటివి ఉత్తమము.

– ఆహార ధాన్యములలో వరి బియ్యము, జవగోధుమలు (యవధాన్యం) ఉత్తమము. అందులోనూ యవధాన్యమే శ్రేష్ఠము.

– అతినిద్ర, నిద్రయే లేకుండుట యిత్యాది విహారమేది గానీ, అతి కానీయక, మితి కలిగియుండుట ఆవశ్యకము.

– తప్పక ప్రతి దినం మూడు పూటల "జపము" చేయవలెను. అనగా సూర్యాస్తమయమైన తర్వాత, సంధ్యా సమయము నందొక సారియు, రాత్రి పరుండుటకు ముందు మరొకసారియు, తెల్లవారుజాము నందింకొక సారియు, ఈ రీతి త్రికాల జపమున సాగుచున్నచో ఒక్క సంవత్సర కాలంలో కాయశుద్ధియై, "ప్రత్యాహారం" అనగా ప్రాణుని ఆహారమైన "ఆశనం" వాయు గతాగతులందెట్లు ఉత్పన్నమై, అయ్యది బ్రహ్మరంధ్రము నుండి సుషుమ్నా మూలస్థానం వరకు సంచరించుచున్న ప్రాణుని వలన యెట్లు స్వీకరింపబడునో యెరుగగనగును. తరువాత అదే రీతిగా సాగునపుడు అశన స్వీకారంతో శక్తి నొందిన – ప్రాణచేతనం పైకెక్కి తన మూలస్థానమగు బ్రహ్మరంధ్రమున అధిష్ఠాన చేతనమైన "ఆత్మ"ను చేరినపుడు, అమృతపానమై ఆనందానుభవం కలుగును.

ప్రత్యాహారము వలన మానసిక యేకాగ్రత బలపడుచూ ధ్యానము (మనో చాంచల్యము లేని ఒక స్థితి) సాధ్యమై, క్రమేణా ఆ ధ్యానస్థితి చాలా సేపు నిలుపగల "ధారణశక్తి" ప్రాప్తించి, తుదకు నిశ్చల జ్ఞానం లభించగల జీవాత్మ (ప్రాణ – మనసుల) సంయోగస్థితియైన 'సమాధిస్థితి' సంప్రాప్తించును. దీనినే 'అసంప్రజ్ఞాత సమాధి' యందురు. ఇది యోగములో మొదటి మెట్టు.

సృష్టి రహస్య జ్ఞానం (వ్యాప్త చేతనపు విశేషజ్ఞానమే విజ్ఞానం) కలిగి, ఆనందానుభవమైన పిమ్మట, మనుష్యునిలో అహంకారం తలెత్త వచ్చును. 'సత్–చిత్ – ఆనంద స్వరూపమైన ఆత్మయే తాను అనెడి అనుభవమే ఆ యహంకారపు హేతువు. "తాను పూర్ణు" డనే భ్రమకయ్యది కారణమై, ఆ యాతురమున యేమేమో చేయబూని, పరాభూతుడై, తనకంటె బలవత్తరమైన యొక చేతనం – వ్యక్తి – ఉండితీరును అను నిర్ణయమునకు మనుష్యుడు చేరును. ఆ నిర్ణయమునకు వచ్చిన పిమ్మట, అతడు సదా ఆ మూలమును గురించి, అనగా పరమాత్మ సందర్శనమునకై పరితపించును.

అంతకు ముందే ఆనంద సంప్రాప్తికి అలమటించుచున్న "మనసు" ఇప్పుడు భగవద్దర్శనమునకై పరితపించును. ఆ యాశ నెరవేరు వరకు మనసునకు శాంతి ఉండదు. తన గమ్య మొకటి తప్ప తక్కిన వానిపట్ల రోత కలుగును. క్రమేణా అది బలపడుచూ, దేహ మోహం కూడా లేనిదై, సదా తన ఆత్మ పరితపన యందే మనసు నిలిచి బాహ్యమును మరచి, "సమాధిస్థు" డయి దేవుని ప్రార్థనం గావించుచూ యుండును. దీనినే 'తపస్సు' అనుట.

ఈ రీతి సాగునపుడు, మానసిక భక్తి పరిణామముగా వారి వారి పక్వత – కర్మ పరిపాకముల ననుసరించి భగవద్దర్శనమై, వారి కోరికలు నెరవేరును. (ఉదా: "ధృవునకు కొద్ది నెలల లోపుగాను, మహర్షులనేకులకు మరియు రావణాది యసురులకు, చాలకాలమునకు తమ ఉపాస్య దైవ దర్శనములు లభించినవి.") ఈ తపస్సులో జీవికి భగవత్సందర్శనమై, బ్రహ్మానందము కలుగును. తత్పరిణామముగా భగవంతునితో తనకేర్పడు అనుబంధమే "యోగము". (జీవాత్మ సంయోగము).

ఆ పిమ్మట మనుష్యునకు తన నిజకర్తవ్యమేదియో తెలిసి, దాని నాచరించి, ముగించినపుడు తానిక "ముక్తుడు" కాగల యవకాశం లభ్యమయినదను శాంతి సంతృప్తులు సమకూర సాధ్యం. తదుపరి ఆతడు చేయు కర్మనే "జ్ఞానోత్తర కర్మ" యనుట, అప్పుడాతడు"యోగి" యని పిలువబడుటకు అర్హుడు. కావుననే యాజ్ఞ వల్క్య మహర్షి – "యోగము" అను శబ్దమునకు – "సంయోగ యోగ ఇతి ఉక్తో జీవాత్మ పరమాత్మనో ఇతి" యని నిర్వచన మొసగియున్నారు. ఆనందానుభవమే 'యోగ' మని కానీ, తన సహజావస్థయే యోగ' మని కానీ చెప్పలేదు.

"జీవనమున దొరకు స్థూల సుఖములచే గలుగు 'అసంతృప్తిని" అంతర్ముఖత యొక్క ఆనందానుభవంతో పోగొట్టి యోగసాధనలో