ఓం శ్రీగురుభ్యోనమః

ఓం సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరబ్రహ్మణే నమః

ఓం సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివానంద పరబ్రహ్మణే నమః

ఓం సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ కృష్ణ పరమాత్మనే నమః

ఓం సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ శంకర భగవత్పాదాచార్యనే నమః

ఓం సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ నిత్యానంద పరబ్రహ్మణే నమః

ఓం సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ వేదవ్యాస భట్టారకాయనమః

యోగం - ధ్యానం - జ్ఞానం

– సద్గురుశ్రీ అంతర్ముఖానంద

శ్రీ స్వామి రామానంద యోగ జ్ఞానాశ్రమము

కామన్నవలస, గజరాయనివలస పోస్టు, బాడంగి మండలం, విజయనగరం జిల్లా - 532 578.

Phones : 9492619215, 7780368113,
9490750633, 9849446237.

భవానీపురం, విజయవాడ, కృష్ణాజిల్లా. ఫోన్ : 89859 08607

Website : www.sryogajnanashram.com
E-mail : jnanabodha@gmail.com

యోగం - ధ్యానం - జ్ఞానం

- సద్గురుశ్రీ అంతర్ముఖానంద

ద్వితీయ ముద్రణ : **08-10-2019**
(విజయదశమి)

కాపీలు : **1000**

ధ్యాన శ్లోకము

యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే
యోగజ్ఞాన పరోనిత్యం సయోగీ న ప్రణశ్యతి

శ్రీ స్వామి రామానంద యోగ-జ్ఞానాశ్రమ ప్రచురణలు

విషయ సూచిక

	పేజీ నెం.
ముందు మాట	I
సద్గురు శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంసల వారి చరిత్ర	VII
సద్గురు శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల వారి చరిత్ర	XII
సద్గురు శ్రీ అంతర్ముఖానందుల వారి చరిత్ర	XVI
గురుపరంపర	1
అంతర్ముఖం	5
శరీరము	9
ఆహారము	13
మనస్సు	23
మాయ	29
కోరికలు – సంసారము	35
పుణ్యపాపములు	39
బంధ మోక్షములు	43
కర్మ సిద్ధాంతము	49
కర్మ	55
హృదయము	63
చిత్తశుద్ధి	71
ప్రాణము	75
యోగము	79
జ్ఞానము	119
జ్ఞానాష్టాంగాలు	133

వేద మహావాక్య చతుష్టయము	135
భక్తి	143
ఆత్మ విచారణ	147
జన్మ రాహిత్యం	165

అనుబంధం

జలము	173
ఆధ్యాత్మిక శక్తి	183
బ్రహ్మవిద్యకు గురువు ఆవశ్యకత	191
Yogi and his diet	201
Yoga Vs Yogam	207
Physiology of Pranayama	213
The Science of Yogam	219
Without Yogam no energy	227
Yogam is the most Important Service	231
Concentration and Meditation	233
Karmayoga & Bhakthiyoga	237
పరిప్రశ్న	239
పరమపద సోపానములు	281

ముందుమాట

మా పరమ గురుదేవులు బ్రహ్మర్షి సద్గురు **శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస**లవారిచే ప్రవచించబడిన మోక్షసూత్ర గ్రంథం **సిద్ధవేదం**. ఈ సిద్ధవేదాన్ని శాస్త్ర ప్రమాణ బద్ధంగా మా గురుదేవులగు బ్రహ్మర్షి సద్గురు **శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస**లవారు **'యోగామృతం'** పేరుతో విశదీకరించియున్నారు. దీనినే సామాన్యుల పరిభాషలో అర్థమగునట్లు **యోగం-ధ్యానం-జ్ఞానం** పేరుతో వ్రాసియున్నాను. అంతియే కాని, పై రెండు గ్రంథములకు ఇది భిన్నమూ కాదు, అధికమూ కాదు. కేవలం వివరణ మాత్రమే. దీనిని చదువరులు గ్రహించగలరు.

యోగం-ధ్యానం-జ్ఞానం పేరుతో ఈ పుస్తకం వ్రాయుటలో ముఖ్య ఉద్దేశ్యమేమనగా... ఈ లోకంలో భగవంతునిపై గల భిన్న అభిప్రాయాలను, ఆ భగవంతుని చేరుకునేందుకని చెప్పబడే మార్గాలగు కర్మ, భక్తి, యోగం, ధ్యానం, జ్ఞానములను శృతి ప్రమాణములతో విశ్లేషించి, ఆయా భిన్నాభిప్రాయములకు కారణము ఆయా వ్యక్తుల యొక్క జ్ఞానశక్తి (Spiritual Energy) లో గల తరతమ భేదములే యనియూ, ఈ జ్ఞానశక్తిని పెంపొందింపజేయు సాధనము యోగ మొక్కటియే (ప్రాణాయామ రూప యోగ సాధనము) అని ఋజువు చేయుటకై.

వ్యవసాయాత్మికా బుద్ధిరేకేహ కురునన్దన
బహుశాఖా హ్యనన్తాశ్చ బుద్ధయోऽవ్యవసాయినమ్ **(భగవద్గీత (భ.గీ.)2-41)**

యోగసాధన చేయువారి బుద్ధి మాత్రమే ఒకటిగా నుండును. అనగా భిన్నత్వము నుండి ఏకత్వమగు అద్వైతమునకు దారితీయును. యోగసాధన చేయనివారి జ్ఞానము జ్ఞానశక్తి లోపముచే బహుశాఖలై ఏకత్వముగానున్న పరబ్రహ్మము నుండి భిన్నత్వ రూపంలో నున్న ప్రకృతి పరంగా నుండును. కావున లోకంలో భగవంతుని గూర్చి వేదాంతము చెప్పువారు రెండే రెండు తరగతులు.

1) యోగానుభవంతో చెప్పువారు. 2) యోగానుభవం లేక ఊహించి చెప్పువారు. ధర్మమనగా జ్ఞానము.

సహి ధర్మః సుపర్యాప్తో బ్రహ్మణః పదవేదనే
నైవ ధర్మీ నచా ధర్మీ నచైవహి శుభాశుభీ **(భారతం అశ్వమేధపర్వం)**

బ్రహ్మపదమును పొందునదియే ధర్మం. అనగా బ్రహ్మమునెరుంగు జ్ఞానమే ధర్మము. తదితరములన్నియూ జ్ఞానము కాదు, అజ్ఞానము కాదు. అందులకై చేయబడు శుభాశుభ కర్మలు కూడా ధర్మములు కావు. అయితే జ్ఞానమును కలుగజేయు ఒకే ఒక కర్మ గలదు. అదియే అంతర్ముఖ యోగకర్మ.

తత్తే కర్మ ప్రవక్ష్యామి యద్ జ్ఞాత్వా మోక్ష్యసేఽ శుభాత్ (భ.గీ. 4-16)

అశుభమైన సంసారము నుండి ముక్తిని ప్రసాదించే ప్రత్యేకమైన ఆ కర్మ (యోగము) నే నీకు తెలియజేయుచున్నాను.

న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే
తత్ స్వయం యోగ సంసిద్ధః కాలేనాత్మని విందతి (భ.గీ. 4-38)

జ్ఞానంతో సమానమైనది, పవిత్రమైనది ఇంకొకటి లేదు. అట్టి జ్ఞానాన్ని యోగ సంసిద్ధుడై కాలానుగుణంగా తనలోనే పొందుచున్నాడు. ఈ యోగమే భగవద్గీతలో 'ధర్మ్యం' అని మూడు చోట్ల చెప్పబడియున్నది.

అథ చేత్త్వం ఇమం ధర్మ్యం సంగ్రామం న కరిష్యసి (భ.గీ. 2-33)
స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ (భ.గీ. 2-40)
ప్రత్యక్షావగమం ధర్మ్యం సుసుఖం కర్తు మవ్యయం (భ.గీ. 9-02)

కావున ధర్మమనగా జ్ఞానము. 'ధర్మ్యం' అనగా జ్ఞానము కలుగజేయు సాధనము. 'యోగం' ఇదియే సనాతన ధర్మము. ఇదియే హిందూ ధర్మము. ఇదియే హిందూ సంస్కృతి. దీనియందే ఇతర మతములన్నియూ ఇమిడి యున్నవి. Hindu religion is the trunk of a tree and all other religions are its branches. ఇట్టి యోగ సాధన తెలియక, ఆచరించకుండా 'యోగా' పేరుతో నాసాపుటములను మూయుచూ, బాహ్య వాయువుతో శ్వాసాయామమును చేయుచున్నారు.

బాలబుద్ధిరంగు లంగుష్ఠాభ్యాం నాసికా ఛిద్రమవరుధ్య
యః ప్రాణాయామ క్రియతే స ఖలు శిష్టైః త్యాజ్యః (ఋగ్వేద సంహిత)

ముక్కు రంధ్రములను మూయుచూ, ప్రాణామాయం చేయువారు బాలబుద్ధి కలవారే. అట్టి సాధన శిష్టులచే విడువబడుచున్నది. అటులనే నిజమైన

అంతర్ప్రాణాయామరూప యోగమును చేయకుండా యోగారూఢస్థితినొందకుండా, ప్రతీ చిన్న ప్రయత్నమునకు యోగమనియు, వాటిని చెప్పువారు యోగాచార్యులనియూ, రామయోగి యనియూ, శివయోగి యనియూ పిలువబడుచున్నారు. అటులనే ముక్తికి యోగసాధన యొక్క అవసరం లేదనియూ, కేవలం శాస్త్రవిచారణతో, ఆత్మావగాహనతో అజ్ఞానమును పోగొట్టుకొనవచ్చునని జ్ఞానయజ్ఞముల పేరుతో ప్రవచనములు చేయుచున్నారు. యోగానుభవం లేక పండితులూ, అవధానులూ, ఉపాసకులూ, సన్యాసులూ, విశ్లేషకులూ ఆత్మజ్ఞానం గురించి అంధుడంధునకు దారి చూపు విధంగా లోకులను దారి మళ్లించుచున్నారు. రాజవిద్య రాజగుహ్యమగు యోగవిద్యను సిద్ధ పురుషుల వద్ద గురుకులవాసం చేసి, గురుసేవ చేసి పొందవలసియున్నది. నిర్గుణ పరబ్రహ్మమే తేజస్సుగా మారి, సగుణమగుచున్నది. ఆ తేజస్సు నుండియే సకల నామరూపాత్మక సృష్టి ఏర్పడుచున్నది. మరల యోగసాధన (ఘర్షణ) ద్వారా ఆ తేజస్సును దర్శించుకొనువారే సగుణోపాసకులు. మిగిలిన వారు సాకారోపాసకులు మాత్రమే. అట్టివారలకు భగవంతుని నిజస్వరూప దర్శనమెన్నటికీ కాదు.

ముందు యోగాగ్ని ద్వారా శరీరంలోని 72 వేల నాడులను శుద్ధి చేయుచూ, మెదడులోని కణములను ఉత్తేజపరచనిదే, ఆత్మజ్ఞానం కలుగదు. అంతియేకాని మెదడుకు రక్త ప్రసరణ తగ్గే విధంగా కళ్లు మూసుకొని కేవలం ధ్యానం ఎన్ని సంవత్సరములు చేసిననూ, ఒక రకమైన మత్తులో పడి మన మనసు అంతర్ముఖమూ, అధోముఖమూ అగుచున్నది తప్ప, ఊర్ధ్వముఖము కావడం లేదు. మనస్సును అంతర్ముఖము మరియూ ఊర్ధ్వముఖము చేయవలసి ఉన్నది.

'అథో ముఖంతు హృత్పద్మముద్ధృత్య ప్రణవేనతు' (ఉత్తరగీత 4-32)

ముకుళింపబడి అధోముఖమైయున్న హృదయ పద్మమును ప్రణవము (ప్రాణాయామము) ద్వారా ఊర్ధ్వ ముఖము చేసి, వికసింప జేయవలసియున్నది. అప్పుడే అతీంద్రియత్వమూ మరియూ సర్వజ్ఞత్వమూ లభించగలదు. కర్మయోగియైననూ, భక్తుడైననూ, ధ్యానియైననూ, జ్ఞానియైననూ (శాస్త్ర జ్ఞానియైననూ) ఆహారము తీసుకొనుచుండునంత కాలమూ, ఆతనికి శరీరంలో కఫము వృద్ధియగుచునే యుండును. మెదడుతోసహా అన్ని నాడులూ కఫముతో పూరింపబడి, అపరోక్షానుభూతికి ఆటంకపడుచునే యుండును. కావున, యోగాగ్నిచే కఫ మాలిన్యమును దిన దినమూ తొలగించనిదే, పక్వ శరీరము కానిదే శోకమోహములనెవరూ దాటలేరు.

శరీరము మనసు నుండి ఏర్పడినదనియూ, అసలు మనసే లేదుకదా ఇక శరీర శుద్ధి ఎందులకు? చిత్త వృత్తులను నిరోధించే యోగమెందులకు? కేవలం ఆత్మ విచారణ చేసిన చాలును కదా అని చెప్పే జ్ఞానులు కలరు. కాని, ఇట్టి జ్ఞానులు బహు దుర్లభం. అటువంటి వారు ఈషణ త్రయము (పుత్రేషణ, ధనేషణ, దారేషణ) ను కక్కిన అన్నమును మరల తినుటకు అసహ్యించుకొనునట్లు విడిచిపెట్టుదురు. భూలోకము నుండి బ్రహ్మలోకము వరకు గల భోగ వస్తువులన్నియూ అనిత్యములని యెరిగి, వాటిని కాకిరెట్టవలే భావించువారు మాత్రమే 'కేవల ఆత్మ విచారణ' కు అర్హులు. తదితరులు యోగసాధన చేసియే ఆత్మ విచారణ చేయవలసియున్నది.

'యోగేన రహితం జ్ఞానం నమోక్షాయ భవేద్విధే' **(యోగశిఖోపనిషత్-9)**

యోగమొక్కటియే మనో నాశము కలుగజేయును. తదితర ధ్యానాదుల ద్వారా మనో లయము చేయుటచే అంకురము నుండి విత్తనము మొలకెత్తి వృక్షమగునట్లు సంసార వృద్ధి యగుచునే యుండును.

కొంతమంది సరియైన యోగసాధన ఒకటి గలదని తెలిసియూ, అట్టి సాధనలో తీవ్రత, అనుభూతి పొందకుండా, లోకకళ్యాణము పేరుతో దిన దినమూ ప్రవచనములనే చేయుచున్నారు. వేదాంత ప్రచారమనునది కేవల అనుభూతి ద్వారా ఫలవంతమగునే కాని, కేవల ప్రవచనముల వలన కాదని గ్రహించలేకపోవుచున్నారు.

అనాదిగా వచ్చుచున్న ప్రకృతి పురుషుల సంయోగ వియోగముల ద్వారా సృష్టి స్థితి లయములు సంభవించుచున్నవని, ఆ లీలా విశేషమును గ్రహించు జ్ఞానులూ, యోగులూ కొద్దిమంది మాత్రమే గలరని గ్రహించగలరు. వారికోసమే ఈ వేదాంత ప్రవచనములు ఉపయోగపడును కాని, సృష్టిలో అధికశాతముగాగల అసురప్రకృతి గలవారలకు కాదు. అయితే నేటి తరుణంలో Science and Technology పేరుతో Technology అభివృద్ధి చెందుతున్నదే కాని Science కాదు. అందుచే Science and Philosophy సమాంతర రేఖలవలే ఎప్పటికీ కలియకయున్నవి. సృష్టి రహస్యమును ఛేదించునదియే సైన్స్. అయితే సృష్టి మూలమును స్వానుభవం ద్వారా గ్రహింపజేయునదియే వేదాంతం (Philosophy). ఈ రెండింటి లక్ష్యం ఒకటే అయినప్పుడు, ఈ రెండూ మార్గములు కూడా ఒకటే అయ్యి ఉండవలెను. అయితే బహిర్ముఖ ప్రయత్నమే సైన్స్. అంతర్ముఖ ప్రయత్నమే వేదాంతము. నిజానికి అంతర్ముఖ

ప్రయత్నము చేయనిదే, బాహ్య జగత్తు యొక్క రహస్యాన్ని కూడా తెలుసుకొనలేము. వేదాంతమే అసలైన సైన్స్. (Philosophy starts where science ends) బహిర్ముఖ ప్రయత్నములన్నియూ, అంతర్ముఖముతో పరిసమాప్తం కావలసినదే. శ్వాసను అంతర్ముఖముగా నడిపించగల యోగియే నిజమైన సైంటిస్టు, నిజమైన వేదాంతి. అన్ని మతాల ప్రవక్తలందరూ యోగులే కనుక వారు ప్రవచించు సూక్తులన్నియూ అక్షర సత్యములే. కావున అన్ని మతముల వారినీ, సైంటిస్టునీ, వేదాంతినీ, ఏకసూత్రముపై నడిపించగల శక్తి ఒక్క 'యోగము' నకే కలదు.

ఈ గ్రంథంలో వివిధ అధ్యాయములలో వ్రాసిన అంశములు నేను మౌనంలో ఉండగా, వివిధ కాలములలో వ్రాసి యుండుటచే, చెప్పిన విషయములే మరల మరల చెప్పినట్లు కనబడుచుండును. అయిననూ చదువరులకు అది పునశ్చరణ యగుననియే భావింతును. ఇందలి విమర్శలు వ్యక్తిగత విమర్శలు కావు. సత్య నిరూపణకై శృతి ప్రమాణములతో సోదాహరణముగా సద్విమర్శ చేయడమైనది.

ద్వితీయ ముద్రణలో మొదటి ముద్రణ కంటే అదనంగా
గురు పరంపర, అంతర్ముఖం అనే రెండు అధ్యాయాలు చేర్చబడినవి.

ఇట్లు భవదీయ
సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద
పరమహంసలవారి పాద రజోరేణువు
అంతర్ముఖానంద
(డాక్టర్. వండాన వేంకటేశ్వరరావు MBBS)

శ్రీస్వామి రామానంద యోగ-జ్ఞానాశ్రమం
కామన్నవలస
08-10-2019 (మంగళవారం)
విజయదశమి

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంసల వారి సంగ్రహ జీవిత చరిత్ర

సిద్ధ విద్యా సంప్రదాయానికి ఆది గురువూ, మన పరమ గురుదేవులగు శ్రీ శివానంద పరమహంసల వారి పూర్వ నామధేయం **రామన్ నంబియార్.** కేరళ రాష్ట్రములో కోజికోడ్ జిల్లాలో వటకర (బడగర) యను పుణ్య క్షేత్రములో శాఖాహారులగు క్షత్రియ వంశంలో జన్మించిరి. చిన్నప్పటి నుండి ముక్కుసూటిగా ప్రవర్తించే స్వభావము గల వీరు వృత్తిరీత్యా పోలీసు ఉద్యోగం చేపట్టిరి. వివాహము చేసుకున్న పిదప కొద్దికాలము తరువాత వారి సతీమణి ఒక ఉత్తరం వ్రాసి, తమ భర్తను శెలవు పెట్టుకుని ఇంటికి రమ్మని వేడుకొనిరి. శ్రీ రామన్ నంబియార్ గారు ఇంటికి రాగానే, ఇంటి ముంగిట కాళ్లు కడిగి, తమ భర్తను ఇంటిలోపలికి తీసుకొనిపోయి ఒక పీట వేసి వారిని కూర్చుండబెట్టి వారి ఒడిలో తలపెట్టి వారి సతీమణిగారు ప్రాణం విడిచిరి.

ఈ అనూహ్య, ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనను చూచి శ్రీ రామన్ నంబియార్ దిగ్భ్రాంతి "నన్ను శలవు పెట్టి రమ్మని చెప్పిన ఆ శక్తి ఇప్పుడెచ్చటికి పోయినది? దానిని నేను కనుగొనెదను" అనే అన్వేషణలో ఉద్యోగం, ఇల్లు విడిచిపెట్టి తీవ్ర వైరాగ్యంతో తమిళనాడులోని పళని (సుబ్రహ్మణ్యస్వామి ఆలయం) కొండ దిగువన ప్రదక్షిణ చేయుచుండగా ఒకరోజు సాయంకాల సమయమున 'వర్టియార్' అను నదిలో స్నానం చేయుటకై ఇద్దరు సిద్ధ పురుషులు ఎదురుపడి శ్రీ రామన్ నంబియార్‌ని పిలిచి చెవిలో **సిద్ధయోగ విద్య** నుపదేశించి అదృశ్యమైనారు. అందుచే శ్రీ శివానందుల వారి గురుపరంపర వారితోనే ప్రారంభమైనది. అయితే వారే పూర్వావతారములతో శ్రీ జ్యోతి రామలింగస్వామి గానూ (వళలార్), శ్రీ(వడలూరు) భోగర్ మహాశయులు గానూ (పళని), శ్రీ కొంకణ మహర్షిగాను (తిరుపతి), శ్రీ కాకభుషుండ మహర్షిగానూ, జగద్గురు ఆదిశంకరాచార్యులు గానూ, శ్రీ ఏసుక్రీస్తు ప్రభువుగానూ, శ్రీ ప్రవక్త మహమ్మదుగానూ అవతరించిరని ప్రతీతి.

నరనారాయణులే ఇద్దరు సిద్ధ పురుషులుగా వచ్చి శ్రీ శివానందులవారికి సిద్ధ విద్యనుపదేశించిన పిమ్మట అదే తడవుగా మూడు సంవత్సరములు సమాధిస్థులై యుండగా వారి శరీరము చుట్టూ తీగెలు, పొదలు అల్లుకొని **'అపర వాల్మీకి'** మహర్షి వలె అరణ్యం మధ్యలో 'కలాం' అను బ్రిటిష్ ఫారెస్టరుకు గోచరించిరి. అతడు అరణ్య ఛేదన చేయుచుండగా, పొదల మధ్యలోనున్న శ్రీ శివానందులవారి సమాధి శరీరమును చూడగా రెండు నల్ల కనుగ్రుడ్లు పైకి త్రిప్పబడి, కేవలం తెల్ల గ్రుడ్లు మాత్రమే కన్పించెను.

అతడు కొన్ని వనమూలికల రసమును తెచ్చి శ్రీ శివానందులవారి తలపై రుద్ది, శీతలోపచారములు చేయగా, పైకిపోయిన నల్లగ్రుడ్లు క్రిందికి దిగినవి. అప్పుడు శ్రీ శివానందుల వారు యీ జగత్తును చూచి, లోక కళ్యాణము చేయు తలంపుతో సమాధి నుండి మేల్కాంచి, మొట్టమొదట శ్రీ కలాం గారికి సిద్ధ విద్యనుపదేశించిరి. ఈశ్వరేచ్ఛతో కార్యకారణ సంబంధంచే శ్రీ కలాంగారు శ్రీ శివానందుల వారి సమాధి శరీరానికి శీతలోపచారములు చేయగలిగిరి. లేనట్లయిన సిద్ధ పురుషుని తపోభంగ కారణమున భస్మమై యుండెడివారు.

అటు పిమ్మట శ్రీ శివానందులవారు కాలినడకన యావద్భారత దేశమూ, పొరుగు దేశములగు సింగపూర్, బర్మా, థాయిలాండు, మలేషియా మొదలగు దేశములు పర్యటించి, సిద్ధ యోగవిద్యను సుమారు 6 లక్షల మందికి ఉపదేశించిరి. ఇప్పటికినీ ఆయా దేశములో అనేక సిద్ధాశ్రమాలు వెలసి యున్నవి. శ్రీ శివానందుల వారు **సిద్ధ సమాజము**ను స్థాపించి, వటకర (బడగర) ముఖ్యకేంద్రంగానూ, కాయన్న, ఇయ్యూరు, మన్నూర్కర, అమ్మాంపాలయం (తమిళనాడు)లో ఉపకేంద్రములుగానూ నెలకొల్పిరి.

శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస వారు భువిపై అవతరించి మానవులలోనూ, పశు, పక్షులలోనూ ఒకే ఒక శక్తి 'జీవశక్తి' వాయురూపంలో సమానముగా యున్నదనియూ, మానవులకంటే పశు పక్షులలోనే విశేష జ్ఞానమున్నదనియూ, అందులకు కారణం వాటి శ్వాస 'ఏకగతి' లో నున్నదనియూ, మనలోకూడా నిద్రలో మాత్రమే ఆ ప్రాణం 'ఏకగతి' లో గతాగతం చేయుచున్నదనియూ, అట్టి విశేష జ్ఞానం మనకు కలగవలయునన్న సుషుమ్నా (వెన్నుపాము) లో సిద్ధయోగవిద్య ద్వారా శ్వాసను ఏకగతిలో నడిపించవలయునని, అనుభవపూర్వకంగా ఋజువుచేసిరి. వారి అనుభవాన్నే **'సిద్ధవేద'** మను మోక్ష సూత్ర గ్రంథరూపంలో పొందుపరచిరి. జగత్తులో ఇన్ని మతములు లేవనియూ, ఈశ్వర మతమొక్కటే కలదనియూ, వాయు రూపంలోనున్న తన జీవశక్తిని తన లోపలనే గతాగతం చేయించి, తన లోపలనే అణచివేయుటయే ఈశ్వర సేవయనియూ, చలన దశలో నున్నప్పుడు యీ వాయువే కర్మ యనియూ, మాయ అనియూ, పాపమనియూ, శరీరమనియూ, దేహమనియూ, లోకము కలుగుచున్నదనియూ, సిద్ధయోగము ద్వారా యీ వాయువును నిశ్చలము చేయుటయే కర్మయోగమనియూ, అది పుణ్యమనియూ, సుకృతమనియూ, జ్ఞానమనియూ, రసమణి యనియూ బోధించిరి.

ఈశ్వరుడు, జీవుడూ ఒక్కడేయనియూ, ఇన్ని జీవులు లేవనియూ, సర్వవ్యాపి మరియూ సర్వాంతర్యామి అనునది తానే యనియూ, తనలో నుండియే లోకము వచ్చినదనియూ, నవ ద్వారములు తన శిరస్సునందే గలవనియూ, షడాధారములు (షట్చక్రములు) కేవలము తన మనస్సులోని మార్పులేయనియూ, అనుభవము లేని పండితుల మధ్య తర్కము, భోజనము ముగించిన పిమ్మట బయటకు విసరిన ఎంగిలాకులకై కుక్కలు కలహించుకొనుట వంటిదేననియూ, కనిపించు సూర్య చాంద్రాదులు మన అహంకారమనే గ్రుడ్డుపై ప్రతిబింబించుట వలననే బయటకు ఆ విధంగా కన్పించుచున్నారనియూ, అన్నింటికినీ కేంద్ర బిందువు తానే అనియూ, 'అహం బ్రహ్మోస్మి' మొదలగు వేద మహావాక్యముల అర్థము, తన జీవశక్తిని తనలోనే ఐక్యము చేసుకొనుటయనియూ బోధించిరి.

లోకములో ఎంతమంది కార్య గురువులున్ననూ ఆ గురువులకు గురువు మనసే అనియూ, అందుచే మనసే కారణ గురువనియు చెప్పిరి. అయితే 'లోకశాంతి కొర్రకైన *జీవితం'* పేరున వారు వ్రాసిన గ్రంథము 4వ అధ్యాయంలో సమానత్వము, స్వాతంత్ర్యము అనునవి సృష్టించుటకు 'గురువు-శిష్యుడు' అను 'లోకము యొక్క తీరు' తీసివేయుటకు, ఒక మహాత్ముడు సిద్ధోపదేశం చేసెనని, 'ఎవ్వరు తప్పుగా అభిప్రాయ పడకూడదు' అని శ్రీ శివానందుల వారు 'గురుశిష్య సంబంధము'ను పదిల పఱచియున్నారు.

లక్షలాది మంది సిద్ధ విద్యార్థులున్నప్పటికీ తమకు ఇద్దరో ముగ్గురో శిష్యులు మాత్రమే గలరనియూ, వారిలో ఒకరు **శ్రీ రామానంద పరమహంస**లవారు, రెండవ వారు భగవాన్ **శ్రీనిత్యానంద పరమహంస**లవారు అని శ్రీ స్వామి శివానందులవారే ఒకానొక సందర్భంలో స్వయముగా ప్రకటించియున్నారు. శిష్య సమేతంగా హిమవత్సేతు పర్యంతం కాలినడకనే సిద్ధవిద్యను ప్రచారం చేయుచుండగా ఆంధ్రరాష్ట్రంలో, సాలూరు పట్టణంలో ఒక వినాయక గుడివద్ద అనేకమంది శిష్యులమధ్యలో 'రామానందను రమ్మను' అని పిలిపించి 'బ్రహ్మానందాన్ని' నీకు చూపిస్తాను నాయనా అని చెప్పి, స్త్రీ పురుష సంయోగ సమయంలో జీవశక్తి పైకి అంతర్ముఖంగా సుషుమ్నా మార్గం గుండా ప్రయాణించి బ్రహ్మరంధ్రాన్ని స్పృశించినపుడు క్షణమాత్రం బ్రహ్మానందం కలుగుచున్నదనియూ, అదే సిద్ధయోగానుభవంలో జీవశక్తియైన వాయువును శాశ్వతంగా లయం చేయుటచే శాశ్వత బ్రహ్మానందం కలుగుచున్నదని వివరించి మన గురుదేవులగు శ్రీ రామానందులపై ప్రత్యేక అనుగ్రహదృష్టిని వర్షింపజేసి, తమ ముఖ్యశిష్యునిగా చాటిచెప్పిరి.

శ్రీ శివానందుల వారు లెక్కకుమిక్కిలిగా మహిమలు ప్రదర్శించిరి. అవి కూడా సందర్భానుసారంగా, అవసర సమయాలలో ప్రదర్శిస్తూనే, జ్ఞానము కావలసిన వారికి ఇవి ప్రతిబంధకములని శిష్యులను హెచ్చరించియున్నారు.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో మన గురుదేవులగు శ్రీరామానందుల వారి శిష్యులగు పిఠాపురం డాక్టరు రంగారావు గారు చెన్నైలో శ్రీశివానందుల వారిని దర్శించుట తటస్థించినది. "యుద్ధ సమయంలో ఒక బాంబు వచ్చి ఒక యోగి శరీరంపై పడినచో యోగి శరీరం శిథిలం కాదా" అని డాక్టరు రంగారావు ప్రశ్నించగా శ్రీశివానందుల వారు ఒక Spencer కత్తిని తీసుకు రమ్మని చెప్పి తమ మోచేతిపై గ్రుచ్చమని రంగారావు గారినే ఆదేశించిరి. అతను అట్లే చేయగా కత్తి మొన వంగిపోయినది కాని శ్రీశివానందుల వారి మోచేతికి ఏమియూ గాయం కాలేదు. శ్రీశివానందులవారు యోగిశరీరం 'వజ్రశరీర'మని ఈవిధంగా ఋజువు చేసియున్నారు.

ఒకసారి శ్రీశివానందుల వారు చెన్నైలో 33 K.V. విద్యుత్ లైను తీగెను పట్టుకొనగా, కరెంట్ ఫ్యూజ్‌లు కాలిపోయినట్లు చెన్నైలో యిప్పటికీ చెప్పుకుందురు.

శ్రీశివానందులవారు ఒకసారి చెన్నైలో గోవిందస్వామి అనే ఒక శిష్యుని యింటిలో విడిది చేసిరి. అతడు మంచి శరీర ధారుఢ్యం గలవాడు. వాని ఇంటిలో శ్రీశివానందుల వారు ఊయలపై కూర్చొని ఆగి ఉన్న ఊయలను ఊపమని గోవిందస్వామిని ఆదేశించిరి. అతడు ఎంత ప్రయత్నించిననూ ఊయలను ఒక అంగుళం కూడా కదపలేకపోయెను. అప్పుడు శ్రీశివానందుల వారు ఒక చిన్న బాలుని రమ్మని పిలిచి, అతనిచే అతి సులభంగా ఊయలను కదిలింపజేసిరి. ఈ విధంగా సందర్భానుసారంగా శ్రీశివానందులవారు అణుబాంబు వంటి భౌతిక శక్తి కంటే యోగి యొక్క ఆధ్యాత్మిక యోగశక్తి గొప్పదని ఋజువు చేసినట్లు మా గురుదేవులు శ్రీరామానందులు వారు స్వయంగా చెప్పగా విన్న కథలు కొన్ని వ్రాయటం జరిగినది.

ప్రాణాయామంలో 1. భ్రామరీ ప్రాణయామం 2. భుజగీకరణ ప్రాణాయామం అని రెండు విధములు కలవు. 1) స్వర పేటికలలోని స్వర కవాటముల (Vocal Cords) ను ఉపయోగించి బయటకు తుమ్మెదవలె ఝుంకారము చేయునది భ్రామరీ ప్రాణాయామం. దీనిని 18 మంది సిద్ధ పురుషులు 18 రకములుగా గతుల రూపంలో పైకి శబ్దంచేయుచూ, శరీరమును వివిధ భంగిమలలో నడపుతూ చేయుదురు. దీనిని శ్రీశివానందుల వారు స్థాపించిన ఆశ్రమంలోనే చేయుచుందురు. ఇది బయట చేయుట నిషిద్ధం. ఇది సిద్ధ సమాజములో అంతరంగిక సిద్ధ విద్యార్థులు మాత్రమే అదియూ, కఠోర నియమములతో చేయుటకు అర్హులు. 2. భుజగీకరణ ప్రాణాయామం

నాగుపాము గాలితో బుసకొట్టినట్లు శబ్దము చేయుచుండినది. దీనికి (Vocal Cords) తో పనిలేదు. దీనిని అందరూ చేయవచ్చును. బ్రహ్మవిద్యా సాంప్రదాయక గురువులందరూ యీ ప్రాణాయామ విధానమునే బోధింతురు.

శ్రీశివానందుల వారు జాతి, కుల, మత, భేదములు, స్త్రీ పురుష భేదములు, మానవ పశు పక్ష్యాది భేదములు లేక, ఏకమైయున్న జీవులలోని జీవశక్తిని సిద్ధవిద్యతో తనలోనే ఐక్యము చేయుటయే జీవకారుణ్యమని చాటిచెప్పిరి. ఒక్కొక్క రూపములో అవతరించిన ఋషుల జీవిత చరిత్రలు వేరువేరుగానుండును గాని అందరిలోనూ ఒకే జీవుడున్నాడు కనుక **'జీవచరిత్ర'** ముఖ్యమని, అది సిద్ధయోగవిద్యను ఆచరించుటయేనని ఉద్ఘాటించిరి.

శ్రీ శివానందుల వారు 75సం॥ జీవించి, తమిళనాడులో (కొడైకెనాల్ మార్గములో) పళని పుణ్యక్షేత్రములో 1949, జూన్ 21వ తేదిన విదేహముక్తిని పొందిరి. (దీనినే మహాసమాధి లేక జీవసమాధి అందురు). దైవికముగానో, యాదృచ్ఛికముగానో శ్రీ శివానందుల వారి సమాధి రోజైన **జూన్ 21**ని **ప్రపంచ యోగా దినోత్సవము** గా ప్రకటించడం జరిగింది. శ్రీ శివానందుల వారి సమాధి శరీరమును పళని నుండి కారులో తీసుకువెళ్ళి**,** సిద్ధసమాజ కేంద్రమగు వటకరలో సమాధి చేసిరి. వారి సమాధి శరీరమును కారులో ఎక్కించుచుండగా నుదుటిపై చిన్న గాయము కాగా, కొద్దిగా రక్తము స్రవించినది. దీనినిబట్టి, యోగులు సమాధి అయినపుడు ప్రాణము లోపలనే యుండుననియూ, బయటకు శ్వాస లేక పోయినను వారు సజీవులేయనియూ ఋజువైనది.

నతస్య ప్రాణా ఉత్క్రామంతి అత్రైవ సమవలీయంతే (సుబాలోపనిషత్ 3-2)

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల వారి సంగ్రహ జీవిత చరిత్ర

రాష్ట్రములన్నింట చిన్నదియే గాని, ఆధ్యాత్మిక విద్యావిషయమున అన్నింటా మిన్న కేరళ రాష్ట్రము. శ్రీ శంకర భగవత్పాదులవంటి అద్వైతాచార్యులను దేశమునకు ప్రసాదించి, అనేక యోగివర్యులకు, తపోనిష్ఠాగరిష్ఠులకు భాగవత తత్త్వ ప్రచారకులకు జన్మభూమియై వర్ధిల్లు గౌరవము కేరళమునకు దక్కినది. అట్టి పవిత్ర బ్రహ్మవిద్యా ప్రచార కేంద్రమై వెలసిన కేరళ రాష్ట్రాంతర్గత కన్ననూరు పుర సమీపమున **'కల్లియాసేరి'** యను గ్రామము శ్రీ రామానంద స్వాములవారి జన్మస్థలము. క్రీ.శ.1902వ సంవత్సరమున ఒక యోగ్యతమమైన ఆధ్యాత్మిక కుటుంబమున శ్రీవారు జననమందిరి. స్వామివారి శైశవ నామధేయము **కుంజప్ప నంబియార్**. బాల్యావస్థనుండియే వారు ప్రాపంచిక విషయాదులందు ఉదాసీనతయు, ఆధ్యాత్మిక విద్యయందాసక్తియు గలిగియుండిరి. వారు విద్యార్థిగానున్న కాలమందు గూడ, ఏదియో కొఱవడ్డ ఒకానొక సిద్ధికై ఆరాట పడుచున్నట్లు వారి బంధువులెల్లరు గ్రహించిరి. శైశవమునందే తన్నాశ్రయించిన యీ వైరాగ్యలక్ష్మిని శ్రీవారు బహుజాగ్రత్తగా పోషించుకొనుచు వచ్చిరి. వారికి గల యీ వైరాగ్యభావన వలననే పై చదువులు సాగించుటకు అవకాశమున్నను, జన్మతః గొప్ప శ్రీమంతులై యుండియు చదువు చాలించి సర్వే డిపార్టుమెంటులో ఉద్యోగము చేపట్టిరి. ఈ ఉద్యోగావకాశము స్వామివారి జీవన దృక్పథమును సువిశాలమొనర్చుటకెంతయో తోడ్పడినది. శ్రీరామానందులవారికి శైశవము నుండియు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠన మందును, వేదాంత గోష్ఠుల యందునుగల ఆసక్తి కడుమెండు. ఒక సమయమున కాకతాళీయముగా నొక విశ్వబ్రాహ్మణ మిత్రునివద్ద లభించిన **'సిద్ధవేద'** మను గ్రంథమును శ్రీవారు ఆమూలాగ్రముగా కడుశ్రద్ధతో పఠించుట తటస్థించెను. జన్మతః సునిశితమైన వివేకబుద్ధిగల స్వామీజీని ఆ గ్రంథమున చెప్పబడిన యోగరహస్యము లెంతయో ఆకర్షించినవి. ఆ గ్రంథ విషయమును పరిశీలించుటతోడనే స్వామి అందుపదేశించిన యోగపద్ధతిని సాకల్యముగా గ్రహించి అభ్యసింప మొదలిడిరి. తదుపరి కొలది కాలమునకు యేతద్గ్రంథ కర్తయగు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంస**లవారిని శాస్త్ర పద్ధతిని గురువుగా స్వీకరింప సంకల్పించి 'వటకర' అను పుణ్యక్షేత్రమున అట్టి బ్రహ్మోపదేశమును శ్రీ శివానందులవారి యొద్ద పొందిరి.

కేరళ రాష్ట్రములోని వటకర దివ్య క్షేత్రమున యిప్పటికి శ్రీ శివానందులచే స్థాపింపబడిన 'సిద్ధసమాజ' మను గొప్ప ఆశ్రమమొకటి గలదు. అచట వందలాది ముముక్షువులు యోగాభ్యాసపరులై ఆధ్యాత్మిక పరిశ్రమను కఠోర నియమములతో సాగించుచునే యున్నారు. శ్రీవారి గురువర్యులైన శ్రీ శివానందులవారికి స్వదేశములోను, విదేశములందును సుమారు ఐదారు లక్షల వరకు శిష్యగణమున్నది. శ్రీశివానందులవారు దక్షిణ దేశమందున్న 'పళని' క్షేత్ర పరిసరములలో పర్యటించు సమయమున సాక్షాత్ నర నారాయణులనదగు సిద్ధులిర్వురు 'రాజవిద్యా రాజ గుహ్యం పవిత్రమిదముత్తమం' అనదగు అత్యంత సనాతనమగు ఒక విశిష్ట యోగ పద్ధతిని వారికి ఉపదేశించి అదృశ్యులైరి. కేవలం భగవత్ కృపా విశేషముచే లభించిన యీ బ్రహ్మోపాసన పద్ధతిని స్వామివారు దీర్ఘవత్సరములు అరణ్య మధ్యమందుండి ఘోర తపమాచరించుచుండిరి. **'అపర వాల్మీకి'** యా అనునట్లు వారి భౌతిక కాయమంతయు ముళ్ళపొదల చేతను, తీగలచేతను చుట్టబడియుండెను. అట్టి సమయమున 'కలాం' అను ఒక ఫారెస్టు ఉద్యోగి వీరి ఉనికిని గ్రహించి, బాహ్యస్మృతి లేకయున్న శ్రీ శివానందులవారికి వెలుపలికి గొనివచ్చి, ఉపచారములచే బాహ్యస్మృతి గలిగించిరి. నాటినుండి శ్రీ శివానందుల వారు లక్షలాది మానవులకు యీ ఉత్తమ యోగమార్గమును బోధించుచూ యీ భవసాగరమును తరించు ఉపాయమును జూపియుండిరి. ఇట్లు బహుకాలము బ్రహ్మవిద్య ప్రచారమున తమ జీవితము గడుపుచు చివరకు అరూప మనోనాశస్థితిని లక్షించి 'పళని'లో జీవ సమాధినందిరి. శ్రీ శివానందుల వారికి ఆంధ్రదేశమున కూడ పలు ప్రాంతములందు వేలాది శిష్యులు గలరు. అత్యంత గోప్యమును, విశిష్ఠమును యగు యీ యోగపద్ధతి శ్రీ శివానందులవారి శిష్య సాంప్రదాయమునందు కలదు గాని మరియెచ్చటను లభ్యముగాదు. అత్యంత ప్రాచీనమగు యీ పవిత్ర యోగపద్ధతి, వేదమువలె అపౌరుషేయమని చెప్పవచ్చును.

శ్రీ శివానందుల ద్వారా యీ యోగవిద్యను గ్రహించినదాది శ్రీ స్వామి రామానందులవారు ప్రాపంచిక విషయములందు వైముఖ్యము గలిగి ఏకాంతము నిచ్ఛగించుచూ, ఉద్యోగమునకు రాజీనామానిచ్చిరి. వారి అన్న గారు కొంత కుటుంబ బాధ్యతను తనకప్పగింప సంకల్పించినారని గ్రహించి శ్రీవారు యేరికిని జెప్పక, కట్టుబట్టలతో స్వజనమునకు, స్వస్థానమునకు దూరముగా నేగు ఉద్దేశ్యముతో

ఇంటినుండి బయల్వెడలిరి. 'యదహరేవ విరజేత్ తదహరేవ ప్రవ్రజేత్' (జాబాలోపనిషత్–4) ప్రమాణము ననుసరించి అఖండ వైరాగ్య భావన గలుగుటయే సన్న్యాసాశ్రమమునకు నాందిగానెంచి శ్రీస్వామి వారు తిరుపతి క్షేత్రమునకు విచ్చేసిరి. అచ్చట తాను ధరించిన చొక్కా, కోటు దేవస్థానపు కాపలావానికిచ్చివేసి, ధనము చెల్లించి దేవదర్శనము చేయ నిచ్ఛగింపక, వేంకటేశ్వరుని దర్శింపకయే కొండదిగి వచ్చిరి. తదనంతరము మళయాళ స్వామి వారిని దర్శించు నిమిత్తము 'యేర్పేడు' వ్యాసాశ్రమమునకు విచ్చేసిరి. ఆశ్రమమున కెదురుగా నున్న చెట్టు క్రింద ఆహారాదులు వర్జించి యోగనిష్ఠులైయున్న శ్రీవారిని మళయాళస్వాములవారు ఉచితరీతిని సత్కరించి తమ ఆశ్రమమునందే నివసింపగోరిరి. కాని తీవ్ర వైరాగ్యావేశముచే వివశులైయున్న శ్రీస్వామిజీ యచటగూడ నుండ నిచ్ఛగింపక పండరీపురము చేరిరి. అచట వారము రోజులు స్థానికాహారములగు జొన్నరొట్టె, వేరుశనగ, తేనీరులను సేవించుచు గడిపిరి. తదుపరి నాసిక్ ప్రాంతమున నున్న పంచవటి క్షేత్రమున పదిరోజులు నిరాహారులై యోగనిద్రలో గడిపిరి. అచట ప్రదేశము తపస్సుకనువుగానున్నను, ఆహార పానీయాదుల అసౌకర్యము వలన ఆ స్థానమును గూడ విడచి బొంబాయి మీదుగా అహమ్మదాబాద్ వఱకు ప్రయాణించిరి. అచట ఆహార పదార్థములు శ్రీవారి దేహతత్త్వమునకు సరిపడక తీవ్రమగు జ్వరముతోను, కడుపు నొప్పితోను బాధనొందిరి. అనారోగ్యముతో బొంబాయి తిరిగివచ్చి 'బాణగంగా' వద్ద పరివ్రాజకులకై యేర్పడిన సత్రపు గదులలో ఆరు మాసములు జబ్బుతో గడిపిరి. శరీరము స్వస్థత చిక్కగనే మఱల తపస్సు కనువగు ప్రదేశమును వెదుకుచూ, విజయవాడ మీదుగా విజయనగరము వఱకు కాలినడకన ప్రయాణించిరి. అటనుండి గోదావరి నదీ తీరమున ఏదైననొక ప్రశాంత ప్రదేశము లభ్యమగునేమోయను ఉద్దేశ్యముతో తిరిగి ధవళేశ్వరమునకు విచ్చేసిరి. కొంతకాలము గోదావరి నదీ తీరమున ప్రశాంత వాతావరణమున యోగనిష్ఠ యందు గడిపి, తదుపరి ధవళేశ్వరము వద్ద శిధిలావస్థలోనున్న యొక మందుకొట్టులో స్థానమేర్పరచుకొని రోజులో చాలా భాగము దేహస్మృతి దప్పి యోగనిద్రయందు గడిపెడివారు. ఆ తరువాత పొలములో కుటీరములు నిర్మించుకొని కొంతకాలము, రోడ్డుపై నుండు తూములపై పరుండి మఱి కొంతకాలము నానా వృక్షఛాయల నింక కొంతకాలము గడుపుచు వచ్చిరి. కొన్ని రోజులు ధవళేశ్వర ప్రాంతములో చీకటి కోనలుగానున్న గుళ్లలో యోగనిద్రాపరవశులై గడపెడివారు. అంధకారమయమైన ఆలయ గర్భములలో గండుచీమలు, బాధాకరములగు

కీటకములు అనేకములుగా నున్నను వాటిని స్వామి సరకుగొనకుండెడివారు. తదుపరి జనార్ధన స్వామి ఆలయము వెనుకనున్న గుహలో పుట్టపై పరుండి యెనిమిది మాసములు ఏకదీక్షతో తపమాచరించిరి. అచటి సర్పములు వీరికిసుమంతయు అపకారమొనర్పలేదు సరికదా అవి వారి దేహముపై పారాడుచు చరలాటము లాడుచుండెడివట. వీరిని ఆ ప్రాంతపు ప్రజలిప్పటికీ **'పాములస్వామి'** యని సంబోధించుట యలవాటు. స్వామివారు, పాపికొండలలో పట్టపగలే క్రూరమృగములు సంచరించు దుర్గమారణ్య మధ్యమున నలుబది యొక్క రోజులు కఠోర తపంబాచరించిరి. ధవళేశ్వరముననున్నప్పుడు వీరివలన బ్రహ్మోపదేశమందిన డా. కె. రంగారావు గారు (పిఠాపురం మెడికల్ ఆఫీసరు) వారి కుటుంబము, జమిందారులు ముత్తంగి అయ్యన్నగారు, ఇతరులనేకులు వీరియందు చూపు శ్రద్ధాభక్తులు కడుంగడు శ్లాఘనీయములు.

శ్రీ స్వామీజీ శిష్యగణమునందలి వాత్సల్యమును పురస్కరించుకొని కొత్తగూడెమునందును, కృష్ణాతీరమందలి విజయవాడ భవానీపురమందును, విజయనగరము జిల్లా బాడంగి సమీపములో **కామన్నవలస** యందునూ మూడు ఆశ్రమములు వెలయించిరి. ఎక్కువ కాలము శ్రీవారు మౌనదీక్షయందే గడుపుచున్నను, అప్పుడప్పుడు ముముక్షు జనులను కటాక్షించు సంకల్పముతో శ్రుతి స్మృతి యుక్తముగా ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగములు చేయుచు, వారి వాగామృతధారలచే శ్రోతల మనోమాలిన్యమును క్షాళనము చేయుచుండెడివారు. స్వామివారు **'యోగామృతము', 'వేదాంత రహస్య విచారిణి' 'జ్ఞానబోధిని' 'యోగ-జ్ఞాన ప్రకాశిక', 'జ్ఞానసూత్రము'** మరియు **'భగవద్గీత వ్యాఖ్యానము'** లను ఉద్గ్రంథములను గూడ రచించియున్నారు.

సద్గురు శ్రీ అంతర్ముఖానందుల వారి సంగ్రహ జీవిత చరిత్ర

సద్గురుశ్రీ అంతర్ముఖానందుల వారి పూర్వ నామధేయము **శ్రీ వండాన వేంకటేశ్వరరావు**. వీరు శ్రీకాకుళం జిల్లా **బురిడికంచరాం** గ్రామంలో 1951 సెప్టెంబరు 13 తేదీన (భాద్రపద మాసం శ్రవణం నక్షత్రం) దాలినాయుడు, లక్షీనరసమ్మ దంపతుల పుణ్యఫలముగా జన్మించారు. ప్రతిరోజు 4 కిలోమీటర్ల దూరం నడిచి వెళ్ళి 'లోలుగ' అనే గ్రామంలో ప్రాథమిక విద్యను అభ్యసించారు. బాల్యం నుండియే వారు ప్రతిభావంతులు. SSLC పాసయ్యాక ఉపాధ్యాయుల ప్రోద్బలంతో తల్లిదండ్రులు వారిని PUC చదివేందుకు విజయవాడలోని లయోలా కళాశాలలో చేర్పించారు. అనంతరం విశాఖపట్నం ఆంధ్రా మెడికల్ కళాశాల నుండి MBBS నందు చేరి ఆఖరి సంవత్సరంలో సర్జరీ విభాగంలో రెండు స్వర్ణపతకాలు సాధించి, కోర్సు పూర్తిచేసిరి. అనంతరం ఉన్నత విద్యను అభ్యసించేందుకు అన్ని అర్హతలు ఉన్ననూ, (మెరిట్ ప్రకారం MS General Surgery, MS Orthopaedic సీట్లు వచ్చినను అందులో చేరలేదు.) బాహ్య విద్యలపై అనాసక్తత వలన ఏజెన్సీ ప్రాంతంలోని సీలేరులో ప్రయివేటు వైద్యునిగా వృత్తిని ప్రారంభించి రెండు సంవత్సరాలపాటు అక్కడ పేద గిరిజనులకు వైద్య సేవలందించారు. తరువాత విజయనగరం జిల్లాలో ప్రభుత్వ వైద్యాధికారిగా ఉద్యోగం పొందారు. తండ్రిగారి ఆజ్ఞానుసారం పార్వతీదేవి గారిని వివాహమాడగా ఒక కుమార్తె, ఒక కుమారుడు కలిగారు. సాలూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తుండగా ఒక స్నేహితుని ద్వారా **శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస**లవారిని గురించి తెలుసుకొని 1978 లో మొదటిసారిగా వారి దర్శనార్థం కామన్నవలసలోని ఆశ్రమానికి వచ్చారు. స్వామీజీని దర్శించుకొని, వారి బోధనలు విన్నాక వారికి స్వామీజీ పై అచంచలమైన భక్తి విశ్వాసాలు కలిగాయి. స్వామీజీ కూడ అత్యంత వాత్సల్యంతో వారిని శిష్యునిగా స్వీకరించి బ్రహ్మోపదేశం గావించారు. ఆనాటి నుండి శ్రీగురూజీ జీవనశైలిలో ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకొన్నాయి. ప్రాపంచిక వ్యవహారాల పట్ల అనాసక్తతో ఉంటూ తాత్విక చింతనతోనే ఎక్కువ కాలం గడిపేవారు. లౌకిక కార్యకలాపాలలో వ్యవహరిస్తున్నట్లు కనపడుచున్నప్పటికీ వారి మనస్సు ఎల్లప్పుడూ సద్గురు పాదాలపైనే నిమగ్నమై ఉండేది. స్వామీజీపై ఉన్న భక్తికి ఫలంగా వారికి బదిలీ అయ్యి, ఆశ్రమానికి అత్యంత సమీపంలో ఉన్న బాడంగి PHC లో 15 సంవత్సరాలు పనిచేసే అవకాశం లభించింది. స్వామీజీ దర్శనార్థం గురూజీ తరచుగా ఆశ్రమానికి వెళుతూ ఉండేవారు.

స్వామీజీ సమక్షంలో ఉన్నంతసేపు, వారి వాక్కులను శ్రద్ధగా ఆలకిస్తూ, మిగిలిన సమయాలలో వారుపదేశించిన యోగవిద్యను తీవ్రంగా సాధన చేస్తూ, వారు బోధించిన వేదాంత రహస్యాలను విచారణ చేస్తూ, కొలది రోజులలోనే వారికి అత్యంత ప్రియశిష్యులయ్యారు. వారిరువురి మధ్య గురుశిష్య బంధం తీవ్రతరమై, ఒకరిని విడిచి ఒకరు ఉండలేనంతదై, చివరికి నిత్యం స్వామీజీ సేవలో ఆనందించే లక్ష్యంతో గురూజీ, వారి ధర్మపత్ని (మాతృశ్రీ పార్వతమ్మగారు), కుమార్తె ఝాన్సీ, కుమారుడు శివరామకృష్ణలతో సహా ఆశ్రమానికి వచ్చి స్థిరపడ్డారు. ఇక ఆ పుణ్యదంపతుల దైనందిన జీవితం స్వామీజీ సేవతోనే ముడిపడి ఉండేది. భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామిజీ సేవలో అనునిత్యం తరిస్తూ స్వామీజీ ప్రేమను, అనుగ్రహాన్ని సంపూర్ణంగా సాఫల్యం చేసుకొన్నారు. స్వామీజీ వారిని సేవించడంలో అమ్మగారి తోడ్పాటు ఎంతో ఉండేదని పలు సందర్భాల్లో గురూజీ అంటూ ఉంటారు. సదా బ్రహ్మచింతనతో ఉండే స్వామీజీకి మాతృశ్రీ పార్వతమ్మగారే ఆహారాదులు స్వయంగా సమకూర్చేవారు. అమ్మగారు స్వామీజీ వారిని అత్యంత ఆప్యాయంగా, బాధ్యతగా సాకిన తీరు చూస్తే.. వారిపేరు, శ్రీస్వామిజీవారి మాతృమూర్తి గారి పేరు ఒకటే కావడం యాదృచ్ఛికం కాదేమో అనిపిస్తుంది. స్వామీజీ అనుగ్రహంతో అత్యంత బాధ్యతాయుతమైన వైద్యవృత్తిలో విధులను గురూజీ మిక్కిలి సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించి, ఎందరినో రోగాలనుండి విముక్తులను చేసి, ఉత్తమ వైద్యాధికారిగా ఐదుసార్లు ప్రభుత్వ పురస్కారాలను పొందారు. తరువాతి కాలంలో జిల్లా వైద్యఆరోగ్య అధికారిగా, రీజనల్ డైరెక్టర్ (విశాఖపట్నం) గా పదోన్నతులు కూడ పొంది పదవీ విరమణ నాటి నుండి పూర్తి సమయం ఆశ్రమంలోనే గడుపుతున్నారు.

మహాత్ముల చెంత ఉండడం అంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు. అనుక్షణం అత్యంత కఠినమైన పరీక్షలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. లౌకిక జ్ఞానానికి భిన్నంగాను, విరుద్ధంగాను కనిపించే బ్రహ్మవేత్తల ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడం సులభం కాదు. శిష్యులు అనేకమంది ఉన్నప్పటికీ గురువర్యుల భావాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకొని తదనుగుణంగా ప్రవర్తించగలిగే వారు చాలా అరుదు. ఆ కోవకి చెందినవారే శ్రీ గురూజీ. గురుశిష్య సంబంధంలో అత్యంత ప్రధానమైనది విశ్వాసం. గురువర్యుల పట్ల అత్యంత విశ్వాసంతోనే వారు స్వామీజీ గురుత్వాన్ని పూర్తిగా పొందగలిగారు. ప్రతి పరీక్షలోను విజయం సాధించేవారు. కఠినమైన పరీక్షా సమయాలలో సైతం సాధనను తీవ్రతరం చేసి విజయం సాధిస్తూ తోటి శిష్యులకు మార్గదర్శకులయ్యారు.

స్వామీజీ తరచుగా వీరిపై ఆగ్రహం ప్రదర్శిస్తున్నట్లు సహ శిష్యులు భావించేవారు. అయితే, సద్గురు తత్వాన్ని సంపూర్ణంగా ఆకళింపు చేసుకొన్న గురూజీ మాత్రమే అది ఆగ్రహం కాదని, స్వామీజీకి తనపట్ల ఉన్న వాత్సల్యమని ప్రతి సందర్భంలోను గుర్తించేవారు. గురూజీని ఎల్లప్పుడూ **'డాక్టరూ'** అని సంబోధిస్తూ ఉండే స్వామీజీ గురూజీ గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు 'మా డాక్టరు మా డాక్టరు' అంటూ ఆర్ద్రంగా చెప్పే మాటలలో మాత్రం వారి ప్రేమ అనివార్యంగా ప్రకటితమయ్యేది. 'నేను డాక్టరూ ఒక్కటే' అంటూ పలుసార్లు స్వామీజీ పలికిన మాటలు వారిరువురి మధ్య అభేదాన్ని వెల్లడించేవి.

గురూజీ సంకల్పం శిలాసదృశం. ఏ కార్యం మొదలుపెట్టినా అకుంఠిత దీక్షతో, నిర్విరామ కృషితో దానిని సాధించడం వారి నైజం. స్వామీజీ సేవలోనూ, తమ పారమార్థిక లక్ష్యంలోను కూడ వారిది ఇదే పంథా. గురునామ స్మరణము చేతనే వారు అశ్రునయనులు కావడం ఇప్పటికీ అందరికీ అనుభవమే. గురువే నిత్యుడు, శాశ్వతుడు, మనమే అనిత్యులమనే నిజగురు తత్వాన్ని ఆవిష్కరించిన శ్రీ గురూజీ చదువు, విజ్ఞానం, సంస్కారం గురుసేవకు ఉపయోగించబడినపుడే వాటికి సార్థకత చేకూరుతుందంటారు. గురుసేవ విషయంలో తృప్తి చెందకూడదని, శిష్యులు గురువు యొక్క విరాట్ స్వరూపమని, అద్వైతం వాచావేదాంతము కాదని, యోగ జ్ఞానములచే ఆచరణ ద్వారా సాధించవలసినదని సశాస్త్రీయముగా బోధించారు.

వైద్యులుగా పదవీ విరమణ పొందినప్పటికీ, భవరోగాల బారిన పడినవారికి తత్వబోధనల ద్వారా స్వస్థత కల్గిస్తూనేయున్నారు. వ్యవసాయ కుటుంబములో జన్మించిన గురూజీ శిష్యుల మనో క్షేత్రాలను అనుగ్రహ భాషణల ద్వారా సారవంతము చేసి, అనిత్య విషయ వాంఛలనెడి కలుపుమొక్కలను తొలగించి, జ్ఞాన బీజములను నాటి, తత్వ ఫలాలను పండిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక సేద్యం చేస్తూనే యున్నారు.

తమ గురుదేవులు **శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస**వారిచే **'త్వమేవ అహమ్'** అని ప్రకటింపబడి, ఆశ్రమ పీఠాధిపతిగా, బ్రహ్మవిద్యా సాంప్రదాయ సద్గురువుగా, సకల జీవుల శ్రేయో ప్రదాతగా ఆశ్రమ బాధ్యతలను, శిష్యుల అభ్యున్నతిని గురుతర బాధ్యతగా నిర్వర్తిస్తున్నారు గురూజీ. ఎంత ఎదిగినా ఒదిగి ఉండే తత్వంతో తల్లిని ఎలా గౌరవించాలో పాదాభివందనము ద్వారా శిష్యులకు మార్గదర్శకము చేసే తనయుడిగా, తండ్రిగా, భర్తగా, సదా గురుస్మరణము ద్వారా శిష్యుల కర్తవ్యం బోధించే గురువుగా, శిష్యుల యోగక్షేమాల విషయంలో అంతా తానై నిర్వర్తిస్తూ శిష్యుల చిత్తాపహారకులయ్యారు.

యోగం - ధ్యానం - జ్ఞానం

గురు పరంపర

నారాయణం, పద్మభవం, వశిష్ఠం, శక్తిం చ తత్పుత్ర పరాశరశ్చ, వ్యాసం, శుకం, గౌడపాదం మహానమ్, గోవింద యోగీంద్రమాదస్య, శిష్యం శ్రీశంకరాచార్య మాదస్య శ్రీశివానందమ్, శ్రీ రామానందమ్, అస్మత్ గురూన్ సంతతం అనతోస్మి. వీరందరూ బ్రహ్మవిద్యా సాంప్రదాయ గురువులు. అందుచే బ్రహ్మవిద్యను అభ్యసించువారు... ***ఓం బ్రహ్మవిద్యా సాంప్రదాయ కర్తృభ్యో వంశ ఋషిభ్యో మహద్భ్యో నమో గురుభ్యః*** అని గురు పరంపరను స్మరించుకొని, సాధన ప్రారంభించవలెను. అందుచే ***ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః*** అని మనం సంబోధించుటలో మన గురు పరంపరలోని గురువులందరినీ స్మరించుకొనిన భావం సంక్షిప్తంగా వ్యక్తమగుచున్నది. మనకు లభించు బ్రహ్మవిద్యయగు యోగవిద్య గురు పరంపర ద్వారా సంక్రమించినదే. అనగా వారందరి తపశ్శక్తి, వారి జ్ఞానము, వారి అనుగ్రహము వలనే మనకు ఈ విద్య లభించినదని గ్రహించవలెను. అయిననూ మనవంతు కర్తవ్యం పాటించినచో అది సఫలీకృతం కాగలదు. అనగా అత్యంత విశ్వాసముతో, గురుభక్తితో సాధన చేయుట మన కర్తవ్యమై యున్నది.

యస్యదేవే పరాభక్తిర్యథాదేవే తథాగురౌ
తస్యైతే కథితాహ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 6-24)

ఎవనికి పరమేశ్వరుని యందు అత్యంత భక్తి యుండి, అంతే భక్తి తన గురుదేవుని యందు ఉంటుందో, అట్టి మహాత్మునకే చెప్పబడిన వేద రహస్యములు ప్రకాశించును. అనగా అనుభవైకవేద్యమగును.

ఇచ్చట గురుభక్తికి కొలమానం అనంతం. గురుభక్తి, గురు అనుగ్రహం ఒకే నాణెము యొక్క రెండు పార్శ్వముల వంటివి. అయిననూ సాధకుడు తన గుణగణములను గురు సన్నిధానంలో నిస్సంకోచముగా వ్యక్తము చేయవలసి ఉండును. ఆయా సందర్భాలలో శిష్యుని యొక్క పూర్వ సంస్కారములు బహిర్గతమగుచుండును. అందులో ఏదేని ఉత్తమ సంస్కారమొకటి బయట పడిననూ, సంపూర్ణ జ్ఞానియగు గురుని యొక్క జ్ఞానదృష్టి అతనిపై మొదట ప్రసరించును. దానితో ఆవు దూడల వలె, అయస్కాంతము ఇనుముల వలె గురుశిష్య సంబంధము గాఢమగుచుండును. ఒకవేళ

శిష్యునిలో కొన్ని కుసంస్కారములు ఉండిననూ, గురువు ప్రేమతో సహించును. మరియూ, శిష్యునకీ అవి గురు సన్నిధానములో మటుమాయమగును. మరియూ బాహ్య ప్రపంచ సంబంధము దినదినమూ అంతరించిపోవుచుండును. అట్టి శిష్యునకు గురువు కంటే ఈ ప్రపంచములో ఎవ్వరునూ ఎక్కువ కారు (***న గురోరధికం కశ్చిత్***) అనే ధృఢ నిశ్చయము, అనుభూతి కలుగును. అనగా...

సత్కర్మ పరిపాకతో బహూనాం జన్మనామంతే
నృణాం మోక్షేచ్ఛా జాయతే తదా
సద్గురుమాశ్రిత్య చిరకాల సేవయా
బంధాత్ మోక్షం కశ్చిత్ ప్రయశ్చతి **(పైంగలోపనిషత్ 2-7)**

అనేక జన్మలయందు సత్కర్మలు చేయుచూ రాగా, మానవులకు మోక్షమందు ఇచ్ఛ కలుగును. అప్పుడు సద్గురువును ఆశ్రయించి చిరకాలము సేవచేయుచూ, సంసార బంధము నుండి మోక్షము కొరకు ఒకానొకడు ప్రయత్నము చేయును. ఈ క్రమములో ఏ ఒక్క మెట్టు తప్పిననూ, లేదా తగ్గిననూ గురువు అనుగ్రహమును పొందలేరు.

నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో న మేధయా న బహునా శృతేన
యమేవైష వృణుతే తేన లభ్యోస్తస్యైష ఆత్మా వివృణుతే తనూం స్వామ్
(కఠోపనిషత్ 1-2-23)

ప్రవచనముల వలన గాని, మేధాశక్తితో కాని, బహు విధములుగా వేదాంత శ్రవణము చేసినగాని ఆత్మ లభ్యము కాదు. ఆత్మ ఎవరిని వరించునో ఆ యాత్మ వారికే లభ్యము కాగలదు అనుటలో శిష్యుని యొక్క అనంత ప్రయాస దాగియున్నది. సామాన్య మానవునికి దైవ ప్రయత్నంలో ఈశ్వరుడు మూడవ వ్యక్తిగాను, విగ్రహారాధన, తదితర ఉపాసనా మార్గముల ద్వారా రెండవ వ్యక్తిగాను గోచరించును. కాని బహు జన్మల సంస్కారములచే ఆ పరమేశ్వరునికి దయ కలిగి, సద్గురు రూపంలో అవతరించి శిష్యునికి జ్ఞానబోధ చేయును. అందుచే సాధకుడగు శిష్యుడు ఈశ్వరానుగ్రహమును తన గురుదేవుల ద్వారా గ్రహించువానికే ఆత్మ లభ్యమగును. అతనినే ఆత్మ వరించును.

ఈశ్వర ప్రసాదాత్ గురు ప్రసాదాశ్చ బుద్ధి ప్రసాదాశ్చ పురుషస్య ముక్తిః **(శృతి)**

మొమ్మొదట సాధారణ గురుభక్తిగా ప్రారంభమై పురుష ప్రయత్నమనే సాధన

చేయుచూ రాగా, గురుభక్తి అధికమై, గురువుచే ఆకర్షింపబడి, గురువునే దైవము గాను, సాక్షాత్ పరమేశ్వరుని అవతారము గాను భావించి గురు రూపాన్నే నిత్యమూ స్మరించుచూ, సాధనలోని తీవ్రత పెరుగుచున్న కొలదీ ఆత్మ తేజస్సే గురువుగాను, ఈశ్వరుని గాను గ్రహించగల స్థితినొందువాడే గురు పరంపరలోనికి అర్హత పొందగలడు. అతని ద్వారా బహిర్గతమగుచుండు జ్ఞానమంతయూ గురు పరంపర నుండి వచ్చినదియే యగును. ఈ జ్ఞానము అనాదియగు పరమేశ్వర స్వరూపం. అది దివ్య పురుషులగు సద్గురువుల వద్దనే బహిర్గతమగుచుండునే కాని ఇతర జీవులలో కాని, మానవులలో ఇతర సాధనల వలన గాని లేదా గురుభక్తి లేని యోగసాధకులలో కూడా ఈ జ్ఞానం లభ్యంకాదు. శాస్త్ర ప్రమాణములన్నియూ సద్గురువుల స్వానుభవమే. కాని గ్రంథస్థమైనప్పుడు ఆ ప్రమాణములన్నియు పరోక్ష జ్ఞానముగా రూపాంతరము చెందును. (Recorded knowledge). కాని గురు పరంపరలోని సద్గురువుల వద్ద మాత్రము అది ప్రత్యక్ష జ్ఞానము (Live knowledge) గానే తాండవించుచుండును. అట్టివారి వద్ద విననిదే, వారి అనుగ్రహము పొందనిదే, వారి కను సన్నలలో శిష్యుని జీవితము గడపనిదే సాధన, సద్గురు బోధ, సచ్ఛాస్త్ర పఠనముల ద్వారా లభించిన పరోక్ష జ్ఞానము అపరోక్ష జ్ఞానముగా అనుభవ సాధ్యం కాదు. కావున బయట మనము వినుచుండు వేదాంత ప్రవచనములు గాని, వేదాంత గ్రంథ పఠనములు గాని, నీటి నీడలో ప్రతిబింబించిన ఫలమును అనుభవించినట్లుగా.. బ్రహ్మానుభవమును పొందినట్లు భ్రమింపజేయునవే యగును గాని యథార్థ తత్త్వ జ్ఞానమును, మోక్షమును ఈయలేవు.

ప్రతిబింబిత శాఖాగ్ర ఫలాస్వాదన మోదవత్ (మైత్రేయోపనిషత్ 2-23)

ఈ కారణముననే శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతలో...

మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిద్యతతి సిద్ధయే
యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్త్వతః (భ.గీ. 7-3)

సాధకులకు కడు దుర్లభమని చెబుతూ, గురు పరంపరాగతమైనచో అత్యంత సులభ గ్రాహ్యమని **(సుసుఖం కర్తుమవ్యయం 9-2)** శెలవిచ్చియున్నారు.

ధవళేశ్వరం యోగి జనార్దన స్వామి ఆలయ సమీపంలో
శ్రీ స్వామిజీ తపస్సు చేసిన కొండగుహ

అంతర్ముఖం

అంతర్ముఖమనగా మన మనస్సు, జ్ఞానము ఎచ్చట నుండి ఉదయించుచున్నవో అచ్చటకు తిరుగు ప్రయాణము చేయుట. బహిర్ముఖమనగా ఆ రెండునూ స్వస్థానము నుండి ప్రకృతితో కూడుకున్న బయటి ప్రపంచమునకు వచ్చుట.

మనము రోజూ ఈ రెండు స్థితులను అనుభవించుచున్నాము. గాఢ నిద్రావస్థలో అంతర్ముఖమగుట, జాగ్రదావస్థలో బహిర్ముఖమగుట మనకు నిత్యానుభవమే. అయితే, ఈ రెండు స్థితులలో మనలో శ్వాసలోగాని, జ్ఞానములో గాని జరుగుచున్న మార్పులేమిటో మనము గమనించాలి.

అసలు శ్వాసక్రియ యనునది కేవలము బాహ్య వాయువుతో సంబంధించినదా? లేక అందులో భౌతిక, రసాయనిక మరియూ జ్ఞాన సంబంధ మార్పులేమైనా జరుగుచున్నాయా అని ఆలోచించినచో మనకు సర్వమూ బోధపడగలదు.

సాధారణంగా మనము తీసుకొను శ్వాస ద్వారా బాహ్య వాతావరణంలోని ప్రాణవాయువు (Oxygen O_2) ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించి, అచ్చట గాలి అరల గోడలలో ఉన్న సూక్ష్మ రక్త నాళికలలోని రక్తము ప్రాణవాయువును గ్రహించి, బొగ్గుపులుసు వాయువు (Carbon dioxide CO_2)ను విసర్జించుట ద్వారా రక్తశుద్ధి జరుగుట యనునది జగమెరిగిన సత్యమే. అయితే జగమెరుగని మరొక సత్యము అందులో దాగియున్నది.

అదియే మనలోగల జ్ఞానము. అది మన మస్తిష్కము నుండి సుషుమ్నా నాడి (spinal cord) ద్వారా ఇతర నాడులలో మన జ్ఞానశక్తి ప్రవేశించి, నిశ్శ్వాసము ద్వారా బహిర్గతమగుచున్నది. అనగా, నిశ్వాసములో బహిర్గతమగుచూ, ఉచ్ఛ్వాసములో లోనికి పోవుచూ, తన ఉద్భవస్థానమగు మెదడును చేరుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. ఆ జ్ఞానశక్తియే మనలోగల ప్రాణము. మనలో ఆ ప్రాణమెంత పరిమాణముతో నుంటే జ్ఞానమంత పరిమాణముతో ఉండును.

అయితే ప్రతీ జీవియందునూ ఉచ్ఛ్వాసము కంటే నిశ్వాసము అధికముగా జరుగుచున్నదని మానవాళికి తెలిసినట్లున్ననూ, దానినెవరూ ప్రత్యేకముగా గమనించుట

లేదు. అది సహజమని భావించి, జ్ఞానమును ఇతరత్రా ఉపయోగించి జీవయాత్ర గడుపుచున్నాము. ఇచ్చట మనము గమనించవలసిన విషయమేమనగా, మనలోగల ప్రాణము వేరు, బయట గాలిలోగల ప్రాణవాయువు వేరు. మన ప్రాణము జ్ఞానముతో కూడుకొని యున్నది. మనము జీవించుచున్నది దానితోనే. అది మనలోగల ఆత్మ నుండి క్రిందికి వచ్చి, మరల పైకి పోతూ గతాగతము చేయుచున్నది. ఈ ప్రాణము పోయినచో మనము చనిపోవుదుము. బయట గల ప్రాణవాయువు సర్వకాల సర్వావస్థలలో లభించి యుండియూ, మనము చనిపోవుటకు కారణమేమి? అనగా మనము బ్రతుకుచున్నది ఈ రసాయన వాయువు (Inorganic gas) వలన మాత్రమే కాదు. దీనినొక సిలండర్ (cylinder) లో నింపి అవసరమగు చోటుకి తీసుకుపోయి ఉపయోగించగలం. ఇది ఒక ఉత్ప్రేరకము (catalyst) వలే పనిచేసి మనలో రక్త ప్రసరణకు దోహదము చేయుచున్నది. అనగా మనలోగల ప్రాణము యొక్క గతాగతములకు మాత్రమే సహకరించుచున్నది. అనగా మనలోగల ప్రాణము కనీసం తగినంత ఉన్నచో బయటగల ఆక్సిజన్‌తో మన మనుగడ కొంతవరకు సాగించగలం. కాని మనలోగల ప్రాణం కనీస పరిమాణం కంటే తగ్గినచో ఎంత ఆక్సిజన్‌ను, రక్తాన్ని ఎక్కించిననూ, ఎంతకాలం వెంటిలేటర్ (ventilator) పై కృత్రిమ శ్వాసను అందించిననూ ఉపయోగము ఉండదు.

అందుచే మనలోగల ప్రాణ పరిమాణమును పెంచుకొనుటయే మన ముఖ్య కర్తవ్యం. ఈ పెంచుకొను విధానమే ప్రాణాయామం. ప్రాణ+ఆయామం = ప్రాణాయామం. ఆయామం అనగా దీర్ఘించుట లేక పొడిగించుట యని అర్థం. అనగా ఉచ్ఛ్వాసంలో పైకి పోవుచున్న ప్రాణాన్ని మరికాస్త పైకి పొడిగించుటయే ప్రాణాయామం. ఇందులకు బయటి గాలితో పనిలేదు. అయితే, మన ప్రాణాన్ని హృదయ స్థానము నుంచి భ్రూమధ్యములో గల ఆత్మ స్థానము వరకు పొడిగించే వరకు బయటి గాలితో సంబంధం ఉంటుంది. అనగా మన ప్రాణము పైకి పోవుచున్న కొలదీ బయటి గాలితో సంబంధము తగ్గిపోవుచుండును. ప్రాణం ఆత్మలో కలిసిపోయినచో శ్వాస ప్రమేయమే ఉండదు. దీనినే సమాధి యందురు. అనగా ప్రాణము ఇడా పింగళ నాడుల నుంచి విరమింపబడి, సుషుమ్నా నాడి ద్వారా ఆత్మలో కలియుచున్నది. ఇదియే త్రివేణీ సంగమం.

ప్రాణాయామము చేయుట ఎట్లు?

దీనిని ఎంతగా విపులీకరించిననూ గురుముఖతః ఉపదేశము పొందనిదే అర్థం చేసుకొనుట కష్టం. అయితే ప్రాణాయామము పేరుతో బయటి గాలితో మరింత సంబంధము పెంచుకొని, నాసాపుటములను మూయుచూ, అభ్యసించువారికి ఈ వివరణ అవసరం. లేనిచో ఈ బాహ్యానాడీ శోధననే ప్రాణాయామమనుకొని కాలము వృధా చేసుకొను ప్రమాదమున్నది. కావున, చేతివేళ్ళతో నాసికను పట్టుకొనకుండా, శ్వాసను పట్టుకొని పైకి దీర్ఘము చేయుచూ, పైకీ క్రిందికీ లోలోపల సుషుమ్నా మార్గములో ఘర్షణ చేయుచుండగా వేడెక్కి, భ్రూమధ్యము వద్దకు చేరినచో దివ్య శక్తి, జ్ఞానము, ఆనందములతో పాటు దివ్య ప్రకాశము మనలో స్పష్టముగా దృగ్గోచరమగును. అనగా మన శ్వాస లోలోపల పైకి పోవుచున్నకొలదీ మనము అంతర్ముఖులము మరియూ ఊర్ధ్వ ముఖులము కాగలము. సరియైన ప్రాణాయామము చేయువారు తమ దృష్టిని, ప్రాణమును, మనస్సును ఏకము చేయుచూ, కండ్లను పైకెత్తి భ్రూమధ్యమందునే కేంద్రీకృతం చేయుదురు. అనగా బ్రహ్మరంధ్రమందు ప్రాణాన్ని ప్రవేశింపజేయుటకు కండ్లను పూర్తిగా తెరిచి, నల్ల గుడ్లు కనబడకుండా, పైకెత్తి సుషుమ్నా మార్గము గుండా వాయుసాధన చేయుదురు. అప్పుడే అంతర్ముఖము మరియు ఊర్ధ్వ ముఖము సంపూర్ణమగును. అదే సమయములో శరీరము, మెడ, శిరస్సూ ఒకే సరళరేఖలో ఉండవలెను. కాని నేడు లోకములో సాధకులందరు (ధ్యానములో గాని, యోగములోకాని) మెడవంచి, తలదించి తమస్సులో మునిగిపోవుచున్నారు. దీనివలన అంతర్ముఖమగును కాని ఊర్ధ్వ ముఖము కాదు. అనగా వారి ప్రాణము భ్రూమధ్యము వైపు ప్రయాణించుట లేదని గ్రహించవలెను.

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

శరీరము, మెడ, శిరస్సును సమముగా యుంచి, దిక్కులు చూడకుండా నాసికాగ్రమును బాగుగా చూచుచూ, ప్రాణాయామము చేయవలెననుటచే, ఇతర భంగిమలలో సాధన చేయువారు కాని, కండ్లు మూసుకొనువారు కాని, నాసికాగ్రమనగా ముక్కు కొనగా భావించి సాధన చేయువారెన్నటికినీ ఫలితము పొందలేరు. (అగ్రజుడు అనగా మొదటి వాడు. నాసికాగ్రమనగా ముక్కు మొదలు భాగము అనగా భ్రూమధ్యము).

మనము నిద్రలో కూడా అంతర్ముఖులమగుచున్నాము. కాని అధోముఖులమగుటచే జ్ఞానముతో ఉండుట లేదు. కావున జ్ఞానము కావలసిన వారు పైన వివరించిన విధముగా అంతర్ముఖము మరియు ఊర్ధ్వముఖమును కలుగజేయు సాధన చేయవలయును. ఇది తప్ప ఇతర సాధనలన్నియూ తమోగుణమైకమునే వృద్ధి చేయును కాని, జ్ఞానమును, మోక్షమును కలుగజేయవు.

శరీరము

'శిర్యతే ఇతి శరీరః' అనగా జీర్ణింపబడి శిధిలమగునదియే శరీరం. **'దహ్యాతే ఇతి దేహః'** దహింపబడునది కనుక దేహమందురు. జీవశక్తి యైన వాయువుచే ఏర్పడి, దానిచే ఇది దహింపబడుచున్నది కనుక, ప్రాణవాయువునే దేహమని పరమ గురుదేవులు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంసల** వారు సెలవిచ్చియున్నారు. ఈ శరీరము అశాశ్వతమైనప్పటికీ శాశ్వతమగు పరబ్రహ్మమును తెలుసుకొనుటకిదియే ఉపకరణము లేదా ఉపాధి. కనుక మానవ శరీరము యీ సృష్టిలో అత్యంత ఆవశ్యకమైనదియూ మరియూ పవిత్రమైనదియూ కూడ. అందుకే **'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం'** జ్ఞానమును పొందుటకు శరీరమే ప్రథమ సాధనము కదా ! అటులనే **'ఆచారః ప్రథమో వేదాః'** వేదములలో ఆచారము ప్రథమమైనదని చెప్పుటచే ఏది శరీరమును నిలుపుకొనుటకు ఉపయోగపడునో అదియే ఆచారము.

వేదాంతంలో – ఈ శరీరము అశాశ్వతము, క్షణభంగురము, జడము, మేయమైనది, మలిన ప్రధానమైనది అని అనేక విధములుగా గర్హింపబడినది. సాధనతో లక్ష్యాన్ని సాధించిన యోగారూఢులకు ఈ పదములు వర్తించును కాని సాధకులకు మాత్రం కాదు. అందుచే సాధకులు శరీరమును కాపాడు కొనుట అత్యంత ఆవశ్యకం.

'గుడిని పాడుచేయువాడు పాపి' **(బైబిల్)**

గుడి అనగా శరీరము.

దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో జీవోదేవస్సనాతనః
త్యజేదజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోऽహంభావేన పూజయేత్ **(ఉత్తరగీత 4–27)**

దేహమను దేవాలయములో గల సనాతన జీవుడే దేవుడు. సాధన ద్వారా అజ్ఞానమును పోగొట్టుకొని 'అతడే నేను' అని భావించవలెను. ఈ శరీరము ఆహారము చేతనూ, ప్రాణముచేతనూ పోషింపబడుచున్నది. సామాన్య మానవునకు యీ రెండింటిలో నేది లోపించిననూ శరీరం శుష్కించిపోవును. ఈ శరీరమును యోగియే కాపాడుకొని, పాపవిముక్తుడు కాగలడని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

దివారాత్రమవిచ్ఛిన్నం యామే యామే యదా తదా
అనేనాభ్యాసయోగేన వాయురభ్యసితో భవేత్
వాయావభ్యసితే వహ్నిః ప్రత్యహం వర్ధతే తనౌ
వహ్నౌ వివర్ధ మానే తు సుఖమన్నాది జీర్యతే
అన్నస్య పరిపాకేన రసవృద్ధిః ప్రజాయతే
రసే వృద్ధిం గతే నిత్యం వర్ధంతే ధాతవస్తథా
ధాతూనాం వర్ధనేనైవ ప్రబోధం వర్ధతే తనౌ
దహ్యంతే సర్వపాపాని జన్మకోట్యార్జితాని చ **(వరాహోపనిషత్ 5-4)**

రాత్రింబవళ్లు ఎడతెరిపి లేకుండా ప్రాణవాయువుతో అభ్యసించువారికి అనగా ప్రాణాయామం చేయువారికి జఠరాగ్ని వృద్ధియై, భుజించు ఆహారము సుఖముగా జీర్ణమగును. జీర్ణమైన పిదప అన్నరసము వృద్ధిచెంది, ధాతుపుష్టి కలుగును. సప్త ధాతువులగు 1 చర్మము, 2 రక్తము, 3 మాంసము, 4 మెదడు, 5 ఎముకలు 6 ఎముకల మధ్య మజ్జ, 7 శుక్లము ఇవి అన్నియూ వృద్ధి చెందుటచే జ్ఞానం కలుగుతుంది. శతకోటి జన్మలలో కలిగిన పాపములన్నియూ దహింపబడుచున్నవి.

కుక్షౌ తిష్ఠతి యస్యాన్నం యోగాభ్యాసేన జీర్యతే
కులంతారయతే తేషాం దశపూర్వాన్ దశాపరాన్ **(ఉత్తరగీత 3-21)**

కుక్షి యందుగల అన్నం యోగాభ్యాసము వలననే జీర్ణమగుచున్నది. అట్టి యోగాభ్యాసము వలన వారి కులములో తనకు పది తరముల ముందువారు, పది తరముల తరువాత వారు తరింపబడుచున్నారు. అనగా మానవునకు యోగము యొక్క ప్రాముఖ్యం ఎంత ఉన్నదో తెలియుచున్నది.

సప్తధాతు మయం దేహం అగ్నినా రంజయేద్ధ్రువం
వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి చ్ఛేదఖాతాదికా స్తథా **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-10)**

సప్తధాతువులతో కూడిన దేహమును యోగాగ్నిచే గట్టిపరచవలెను. అట్టివానికి రోగములు నశించుచున్నవి. కత్రతో కాని, కత్తితో కాని కొట్టిననూ శిధిలము కాదు. బొగ్గును కాల్చి శుద్ధము చేసినచో అది వజ్రముగా మారునట్లు యోగి వజ్రశరీరుడగును. ఆంజనేయుడు వజ్రము వంటి అంగములు గలవాడగుటచే వజ్రాంగుడని పేరు వచ్చెను.

అతని దళమే వజ్రాంగ దళము (బజరంగ దళము). ఆంజనేయుడు మహా యోగిపుంగవుడని ఋజువగుచున్నది.

సప్తధాతు మయో దేహో దగ్ధోయోగాగ్నినా శనైః
దేవై రపి న లక్ష్యేత యోగదేహో మహాబలః (యోగశిఖోపనిషత్ 1-7)

యోగాగ్నిచే క్రమ క్రమముగా సప్తధాతుమయమైన యీ దేహమును దగ్ధపరచినచో, అనగా శుద్ధము చేసినచో మహాబలవంతుడగుటచే దేవతలను కూడ లక్ష్యపెట్టడు.

న తస్య రోగో న జరా న మృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్ని మయం శరీరం (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2-12)

యోగాగ్ని మయమైన శరీరముగలవానికి రోగములు గాని, మృత్యుభయము కాని ఉండదు.

సర్వో యోగాగ్నినా దేహో హ్యజడశ్శోక వర్జితః
జడస్తు పార్థివో జ్ఞేయో హ్యపక్వో దుఃఖదో భవేత్ (యోగశిఖోపనిషత్ 1-6)

యోగాగ్ని వలన శరీరము అజడమగును. ఆ యోగి శోకవర్జితుడగును. యోగాగ్ని లేని శరీరము జడమై, పార్థివమై, అపక్వమగుటచే అట్టివారు దుఃఖమును పొందుదురు. పాప ఫలమగు దుఃఖ నివృత్తికై ముందు శరీరము శుద్ధి చేసుకొనినచో సంపూర్ణ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము చేకూరును. (Sound Health and sound mind will be simultaneously achieved by yogam).

'యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్ర మశేషం పాపపంజరం' (ఈశ్వరగీత-కూర్మ పురాణం)

అందుచే శరీరమును యోగముచేతనే కాపాడుకొనవలెను. అన్నరసమే రక్తమై, పిమ్మట శుక్లమై, ఓజస్సుగానూ, తేజస్సుగాను క్రమముగా మారుచున్నది. శరీరము యొక్క ఆవశ్యకత ఇట్లుండగా అరుదుగా లభించు ఈ మానవ శరీరాన్ని ఒక అద్దెకారు వలె ఉపయోగించుచున్నాము. అదెట్లనగా.. ఆహారమనే చమురును, ఈ శరీరమనే అద్దె కారులో పోసి, దృశ్య ప్రపంచమనే ఇంద్రియ గోచరములగు రోడ్లపై త్రిప్పుచూ, వాసనా త్రయముతో కూడిన సంసారమనే కిరాయిని పొందుచున్నాము. ఈ కిరాయిని కూడ రాబోవు జన్మలో మరొక అద్దెకారు కోసమై వినియోగించుకొనుచూ మూలన పడవేయుచున్నాము. అనగా మరణించి శరీరమును వదులుచున్నాము.

స్థూల శరీరమును వదలుట కాదు. మనమే ఈ శరీరములోనే బుద్ధి గుహయందు జీవబ్రహ్మైక్యమునొంది, దేహత్రయమును విడిచిపెట్టవలెను. వేదాంతములో అనేక చోట్ల 'శరీరమును విడిచిపెట్టిన వాడు నన్నే పొందు' ననుటలో దేహత్రయము (స్థూల సూక్ష్మ కారణ దేహములు, జాగృత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలు) ను దాటి భ్రూమధ్యమందుగల తురీయము జేరుట అని అర్థం.

'త్యజన్ దేహం' మరియు **'త్యక్త్వా దేహం'**

కావున యోగసాధకుడు ఆహారమును త్యజించరాదు. ఆహారమెంతవరకు అవసరమో యోగసాధనయే నిర్ణయిస్తుంది. అటుపిమ్మట **'అశనేతి అన్నం'** అనగా ప్రాణమే అన్నంగా మారుచుండును. అందుకే...

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా (భ.గీ. 6-17)

ఆహారము, విహారము, నిద్ర తగుమాత్రము పాటించగలుగు యోగి దుఃఖ నివృత్తినొందును. మరియూ ఇట్టి మానవ శరీరము పొందుట కష్టము కనుక, దీనితోనే మన జన్మను సార్థకము చేసుకొనవలెను.

పునః గ్రామం పునః క్షేత్రం పునర్విత్తం పునఃగృహం
పునః శుభాశుభ కర్మ న శరీరం పునః పునః (గరుడ పురాణం)

గ్రామము కాని, భూములు కాని, ధనము కాని, గృహము కాని శుభాశుభ కర్మలు కాని పోయిననూ మరల సంపాదించవచ్చును. కాని యీ పవిత్రమగు శరీరమును పొందుట మహాదుర్లభం.

ఆహారం

'అశనేతి అన్నం' మనము భుజించుదానిని 'అన్నం' అని పిలిచెదము. సామాన్యులు స్థూలాహారాన్ని తీసుకొనెదరు. కాని యోగులు, యోగసిద్ధి బడసినకొలదీ స్థూలాహారముపై ఆధారపడక, తన ప్రాణాన్ని ఆహారంగా తీసుకొనెదరు. అందుచే ప్రాణమును కూడ అన్నమని పిలిచెదరు. మనము భుజించు ఆహారములో పిండి పదార్థములు, మాంస కృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణములు, నీరు, తగుపాళ్ళలో తీసుకొనిన దానిని 'సమీకృత ఆహారం' (Balanced Diet) అంటాం. ఆహారముచే శరీరము మరియూ మనస్సు ఈ రెండును పోషింపబడుచున్నవి. ఈ ఆహారము లోపించినచో శరీరము శుష్కించిపోవును. మనస్సు కూడ బలహీన పడి, బుద్ధి పనిచేయకపోవుట అందరి అనుభవం. పంచకోశాదికమగు ఈ దేహత్రయములో బయట స్థూలముగా కన్పించు దేహమునే మనము జాగృదావస్థలో చూచుచున్నాము. ఇది స్థూలాహారముచే పోషింపబడుచున్నది. దీనిచే 'అన్నమయ' కోశమేర్పడుచున్నది.

'జాగ్రత్యన్నమయం కోశం స్థూలదేహంచ విద్ధివై' (ఋభుగీత 4-73)

మనము ఆహారమును శక్తి కొరకు తీసుకొనుచున్నాము. ఇది మన శరీరంలో హృదయస్థానము వద్ద జఠరాగ్ని వలన పచనమై శక్తిగా మారుచున్నది. ఈ శక్తి శరీరావయవములు మరియు మెదడు పనిచేయుటకును ఉపయోగపడుచున్నది. ఈ శక్తిని మనము కేలరీలుగా కొలుచుచున్నాము. సాధారణంగా మనము భుజించు ఆహారములోని ఒక గ్రాము పిండి పదార్థములు నాలుగు కేలరీలు, ఒక గ్రాము మాంసకృత్తులు 4.5 కేలరీలు, ఒక గ్రాము క్రొవ్వు పదార్థములు 9 కేలరీలు చొప్పున శక్తిని జనింపచేయుచున్నవని మనము ఋజువు చేసుకొనియున్నాము. అయితే ఆహారములో సాత్విక, రాజస, తామసాహారములని మూడు రకములు కలవు. ఈ భేదాన్ని ఆహారపు విలువలు తెలిపే న్యూట్రీషనిస్టులు మాత్రం తెలుసుకొనలేరు. మన మనసు తెలుసుకొన గలుగుతుంది కానీ కేలరీ మీటరు చెప్పలేదు. ఈ భేదముల ననుసరించియే మన మనసు పనిచేయుచుండును.

సాధుజంతువు, సత్వగుణజీవియగు ఆవుపాలను త్రాగు లేగదూడ చెంగుచెంగున

గంతులేయుచుండును. తమోగుణ జీవియగు గేదె పాలను త్రాగు లేగదూడ మందముగా తిరుగుచుండుట మనకు లోకానుభవమే కదా. గేదె పాలలో క్రొవ్వు శాతము ఎక్కువగా ఉండుటచే బలవర్ధకమనియూ, ఆవుపాలలో క్రొవ్వుశాతం తక్కువగా ఉండి, పలుచగా ఉండుటచే తక్కువశక్తి నిచ్చుననియూ అందరూ భావించెదరు. కాని ఆ జంతువుల లేగదూడల చైతన్యములు విరుద్ధముగా కనబడుచుండుటచే మనము తీసుకొను ఆహారములో గుణము (Quality) ప్రధానమైనది కాని, కేవలము కేలరీల పరిమాణం (Quantity) ప్రధానము కాదని గ్రహింపవలెను.

అన్నదోషేణ చిత్తస్య కాలుష్యం సర్వదా భవేత్
కలుషీకృత చిత్తానాం ధర్మ సమ్యక్ నభాసతే (శృతి)

అన్నదోషము వలన చిత్తము సదా కలుషితమగుచుండును. కలుషిత చిత్తమునకు జ్ఞానము బాగుగా కలుగదు. కావున ఆహారములోని గుణములను అనుసరించియే మనసులో గుణములు వృద్ధియగుచుండును.

ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరాః హృద్యాః ఆహారాః సాత్త్విక ప్రియాః (భ.గీ. 17-8)

మనసుకు ప్రీతియూ మరియూ ఆనందమును వృద్ధిచేయగలుగునదియు, ఆయువును, బలమును, ఆరోగ్యమును కలుగజేయునదియూనగు రసముతో కూడినది (అనగా ఎక్కువశాతం శక్తినిచ్చునదియూ), స్థిరముగా ఉండునదియూ (అనగా వెనువెంటే చెడిపోకుండా ఉండునదియు), అగు ఆహారము సత్వజనులకు ప్రియముగా ఉండును.

కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖ శోకామయప్రదాః (భ.గీ. 17-9)

షడ్రసోపేతములగు ఆహారములో ఎక్కువ శాతం చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారము, అత్యుష్ణముగా నుండునదియూ, దాహాన్ని వృద్ధి చేయు ఆహారము రజోగుణ ప్రధానులకు ఇష్టము. మరియు అవి దుఃఖ శోకములను, రోగములను కలుగజేయును.

యాతయామం గతరసం పూతి పర్యుషితం చ యత్
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామస ప్రియమ్ (భ.గీ. 17-10)

పచనమైన రఘాము కాలము (3 గంటలు) దాటినదియూ, అన్నరస మింకిపోయినదియూ, దుర్గంధభూయిష్టమైనదియూ, ఎంగిలితో కూడినదియూ, మనసుకింపుగా లేనిదీయగు భోజనం తమోజీవులకిష్టం. ఆయా రకముల ఆహారముల వలన ఆయా రకముల జీవులలో ఆయా గుణములు వృద్ధియగుచూ ఉండును. దైవీ సంపద గలవారలకు, తపస్సంపన్నులకూ, సాత్వికాహారము ఇష్టం. ఇంద్రియ భోగార్థం కర్మలు చేయువారికి, రాజసాహారము ప్రియం. ప్రమాదాలస్యనిద్రలలో గడుపుచూ, ఇతర జీవులను హింసించు జంతు స్వభావులకు తమోగుణాహారం ప్రియం. అంతయేకాకుండా మనము భుజించు ఆహారము సూక్ష్మము, మధ్యమము, స్థూలములను మూడు విధములుగా విభజింపబడుచున్నది. ఆహారములో సూక్ష్మాంశము మనసునకు, మధ్యమాంశము శరీరమునకు చేరి, స్థూలాంశము మలముగా మారుచున్నది. అటులనే మనము తీసుకొను జలములోని సూక్ష్మాంశము ప్రాణమునకు, మధ్యమాంశము రక్తమునకు చేరి, స్థూలాంశము మూత్రముగా మారుచున్నది.

ఆహారము పచనమైన వెనువెంటనే తీసుకొనినచో సూక్ష్మాంశము ఆవిరి రూపంలో మనసునకెక్కుచుండును. మరియూ అధికశాతము జీర్ణమగును. అటులనే వేడినీరు కూడ. ఆహారము ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకొనిన, అధికముగా శక్తిని పొందవచ్చునని చాలామంది అభిప్రాయం. కాని ఇది యథార్థము కాదు. మనము తీసుకొను ఆహారము ఒక బ్యాంకు చెక్కు (Cheque) వంటిది. కాని అది శక్తియను ధనముగా మారడమనేది, జఠరాశయమను బ్యాంకులో గల జఠరాగ్నిని అనుసరించియుండును. ఆ జఠరాగ్ని మనలో శ్వాసగతిని అనుసరించి యుండును. అంతేకాకుండా, వయస్సు, శారీరక, మానసిక కర్మలు, బయట వాతావరణము మొదలైనవి జఠరాగ్నిపై ప్రభావం చూపుతాయి. జీర్ణమైన పిదప అన్నరసము ప్రేవులనుండి సమాన వాయువు (Portal Circulation) సహాయంతో కాలేయమునకు చేరి, అచ్చుట గల ప్రాణముతో **(హృది ప్రాణో)** అనుసంధానమై, రక్తముగా మారుచున్నది. ఆహారము శక్తి రూపముగా మారిన పిమ్మట అన్నరసములోని సూక్ష్మ మధ్యమాంశములు వరుసగా మెదడుకు, మిగిలిన శరీర భాగములకు చేరుతూ, వాత పిత్త కఫములుగా మారుచుండును. స్థూలాంశము మల మూత్రములుగా పోవుచుండును. మన జీర్ణశక్తి మలమూత్ర విసర్జనముల ననుసరించి కూడ ఉండును. ఎంత విలువైన ఆహారము

తీసుకొన్ననూ (Cheque విలువ ఎంతైననూ) జఠరాగ్ని మలమూత్ర విసర్జనను అనుసరించియే శక్తిగా మారుచుండును. ఈ జీర్ణక్రియ, మలవిసర్జన క్రియ రెండునూ మనలోగల రక్తశుద్ధిని, నాడీశుద్ధిని అనుసరించి యుండును. అనగా శ్వాసక్రియలోగల ప్రాణాపాన వాయువుల గతిననుసరించి యుండును. శ్వాస అధోగతియగుచుండగా జీర్ణక్రియ మందగించుచుండును. కాబట్టి ప్రాణాపానములను సమము చేయు ప్రాణాయామం ఆచరింపవలసి యున్నది.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ (భ.గీ. 15-14)

"నేను జఠరాగ్ని రూపంలో ప్రాణుల దేహమందాశ్రయించి, భక్ష్య, భోజ్య, చోష్య, లేహ్యములను చతుర్విధములగు ఆహారములను ప్రాణాపాన సమాయుక్తమై పచనము చేయుచున్నాను" అని చెప్పుటచే, పరమాత్మయే ఆహారమును జీర్ణము చేయునని భావిస్తూ, భోజనమునకు ముందు, పై శ్లోకమును పఠనము చేయుచున్నారు. ప్రాణాపాన 'సమాయుక్త' అన్నారు కాని ప్రాణాపాన 'యుక్త' అని పరమాత్మ చెప్పలేదు. ప్రాణాపానములు సమముగా యున్నచో, వారు జీర్ణము చేయుచుందురనియూ, సమము చేసుకోవడం మన కర్తవ్యమే కాని, పరమాత్మది కాదని మనము తెలుసుకొనవలసి యున్నది. అటులైనచో ఏ ఒక్కరికీ అజీర్ణ బాధలు కలుగక, వైద్యుల వద్దకు పోవలసిన అవసరముండెడిది కాదు కదా! కాని అట్లుగాక ఎక్కువమంది అజీర్ణ సమస్యలతో జీవించుచున్నారంటే వారి కర్తవ్యలోపమేయని స్పష్టమగుచున్నది.

మలము జారవిడుచు మరిప్రాయుగావున
మలముచేత బలము మనుజునకు
మలము బిగిసెనేని మరి ప్రాణహానియౌ
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ (శ్రీ యోగి వేమన పద్యం)

మలము ఎక్కువగా పోయిననూ లేక బిగిసిపోయిననూ ప్రాణహాని కలుగుచున్నది. మలముచే మనుషులకు బలమనుటలో, జీర్ణక్రియ సరిగానున్నచో మలము కూడ తగుమాత్రమే ఏర్పడుననియూ, అతిసారమైనచో అహారబలము పోవుననియూ, మలబద్ధకము వలన శ్వాసకు అంతరాయం కలిగి, ప్రాణహానిగా

మారుననియూ, యోగీశ్వరులగు వేమనగారి భావం. ఆహారము కూడ హితముగా, మితముగా, ఋతముగా ఉండవలయును. హితమనగా సుఖానందములు కలుగజేయు సాత్వికాహారము. మితమనగా ...

ఆహారస్య చ భాగౌ ద్వౌ తృతీయ ముదకస్య చ
వాయో స్సంచలనార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్ (సన్న్యాసోపనిషత్ 2-14)

జఠరాశయమున నాలుగింట రెండు భాగములను ఘన పదార్థములతోను, మూడవ భాగమును నీటితోను నింపి, నాల్గవ భాగమును వాయు సంచరణార్థం ఖాళీగా వదిలిపెట్టవలెను. ఋతమనగా ప్రతిదినము ఒకే సమయంలో ఆహారము తీసుకొనవలయును. అట్లైనచో జీర్ణ రసములు సమృద్ధిగా ఊరుచుండును. ఆహారము ఎక్కువగా కాని లేక తక్కువగా కాని తీసుకొనరాదు.

యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా (భ.గీ. 6-17)

నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి నచైకాంత మనశ్నతః
నచాతిస్వప్న శీలస్య జాగ్రతో నైవచార్జున (భ.గీ. 6-16)

ఆహారము ఎక్కువగా తీసుకొన్నచో జీర్ణముకాక కఫముగా మారి, రోగము లెక్కువగును. తక్కువగా తీసికొన్నచో బుద్ధిశక్తి తక్కువై, సాధనకు కూడ శక్తి చాలకపోవును. ఆహారముతో పాటు నీటిని తీసుకొనుటలో జాగరూకత చాలా అవసరం. ఎక్కువ నీటిని తీసుకొన్నచో ఆహారము బాగా జీర్ణమగుననియూ, మలమూత్రాదులు నిరాటంకంగా పోవునని చాలామంది అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇది ఎంతమాత్రమూ సత్యముకాదు. ఆహారము ఎంత మోతాదులో అవసరమో నీటి పరిమాణం కూడా కూడ 2:1 నిష్పత్తిలో ఉండేలా తీసుకొనవలయును. మనము తీసుకొన్న ఆహారము, శరీరంలో గల ప్రాణాన్ని, జఠరాగ్నిని అనుసరించి జీర్ణమగును కాని ఎక్కువ మోతాదులో నీటిని తీసుకోవడం వలన కాదు. పైగా, ఎక్కువగా నీటిని త్రాగినచో జీర్ణరసాలు జలపూరితమై (Dilute) జీర్ణశక్తి మందగించును. నీటితోనుండు పచ్చికట్టెలను పొయ్యిలో పెట్టినచో పొగ (Carbon dioxide, water vapour, Corbon Monoxide) వంటి మాలిన్యములు వచ్చునట్లు, హెచ్చు నీటితో కూడిన ఆహారముతో ఎక్కువ మలినములు

తయారగును. ఆ మలినములే ఆమ్లములు (Acids)గా మారి, దాహము పెరుగుటకు కారణమగుచుండును. దాహము వలన నీరెక్కువ తీసుకొనుట, దీనివలన దాహము పెరుగుట అను విషవలయములో చిక్కుకొందురు. దీంతో శరీరము స్థూలమగుచుండును. ఈ కారణముననే స్థూలకాయులు ఆహారమెంత తగ్గించిననూ, నీటి పరిమాణము తగ్గకుండుటచే వారి శరీర బరువు తగ్గకపోవుట యనునది అందరమూ ఆశ్చర్యపోవు విషయము.

అత్యంబుపానాత్ అతిమైథునాత్ చ దివ ప్రసుప్త నిశిజాగరాత్ చ
మలస్య మూత్రస్య చ సన్నిరోధాత్ షడ్భిః ప్రకారైః ప్రబలంతి రోగాః (ఆయుర్వేదం)

నీరెక్కువ త్రాగుట, సంభోగ క్రియలో ఎక్కువగా పాల్గొనుట, పగలు నిద్రపోవుట, రాత్రి మెలకువగా నుండుట, మల మూత్రములు నిరోధించుట అను ఈ ఆరింటి వలన రోగములు ప్రబలమగును. నీరెంత ప్రాణాధారమో అంత హానికరము కూడా అను సంగతి అందరికీ తెలియవలసియున్నది. నీరెంత అవసరమో అందులకు దాహమును, ఆహారమెంత అవసరమో అందులకు ఆకలిని భగవంతుడు సృష్టించియున్నారు. అంతకుమించి తీసుకొన్నచో ఈ రెండునూ విషతుల్యమగును. మూత్రమార్గములో రాళ్ళు ఏర్పడినపుడు వాటిని బయటకు తోసివేయుటకు నీటినెక్కువగా తీసుకొనవలసి యున్ననూ, సమస్య తీరిని పిమ్మట నీరు త్రాగుట తగ్గించుకొనవలయును. నీరెక్కువ త్రాగకపోయినచో మరల మూత్ర మార్గములో రాళ్ళు ఏర్పడునను భయముతో, జీవితాంతము నీరెక్కువ త్రాగి, కఫమెక్కువై రోగములను తెచ్చుకొనకూడదు. నీరెక్కువ త్రాగువారికి 'ఇడ' యనునాడి ద్వారా శ్వాస జరుగుచూ, పింగళ (కుడి నాసాపుటము) యనునాడి బంధింపబడి, ద్రవము (Secretions) ఎక్కువై, మెదడుకు పోవు రక్తప్రసరణ మందగింపబడుటచే, మెదడు నందలి కణములు నిస్తేజమై, బుద్ధి మాంద్యము, నిద్రమత్తు ఎక్కువగుచుండును. దీనినే తమస్సు అనుచున్నాము.

'తమస్త్వజ్ఞానజం విద్ధి' (భ.గీ. 14-8)

తమస్సే అజ్ఞానమని తెలుసుకొనుము. వైద్య శాస్త్రంలో Water intoxication అను పదము కలదు. అది నీరెక్కువ త్రాగువారికి సంభవించు రోగము. అయితే మనము త్రాగు నీరంతయూ చెమట ద్వారా, మూత్రము ద్వారా పోవుచుండుననియూ,

మనలోగల మలినములను త్వరగా బైటకు పంపించుటకు వీలగుచున్నదని అందరికీ ప్రగాఢ నమ్మకం. అసలు మలినములు ఎక్కడ, ఎందుకు తయారగుచున్నవో తెలుసుకొనకుండా, నీటి ద్వారా శుద్ధము చేసుకొందామను ప్రయత్నము, కుండలో గల మలినములను శుద్ధము చేయుటకు బదులు కుండకు చిల్లుపెట్టి ఆ నీటినంతయూ ఖాళీ చేయుట వంటిది.

మనలో అగ్ని ఎక్కువగా ఉన్నచో, నీరెక్కువ అవసరం ఉండదు. అగ్ని తక్కువ గలవారికి నీరెక్కువ అవసరం. అట్టివారు బహు జాగ్రత్తతో నీటిని తీసుకొనవలయును. లేనిచో ఉన్న అగ్నికూడ తగ్గిపోయి నీరు శరీరమందు నిల్వయుండి, ముక్కు ప్రక్కలోగల గాలి గదులలోను, కీళ్ళలోనూ, ఊపిరితిత్తుల పైపొరలలోను, ఉదరములోను నీరు చేరి అనేక రోగములకు కారణమగును.

మనము తీసుకొన్న ఆహారము సూర్య గమనమును అనుసరించి యుండును. రాత్రియందు జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉండును. అందుచే పగటి మధ్యలో ఎక్కువ ఆహారమును ఉదయం, సాయంత్రం సంధ్యా సమయాలలో అల్పాహారమును తీసుకొనవలయును. అర్ధరాత్రిలో నీటిని కాని, ఆహారమును కాని ఎట్టి పరిస్థితులలోను తీసుకొనరాదు. ఆహారము తీసుకొనుటకు ముందుకాని, తినిన వెంటనే కాని నీటిని హెచ్చు పరిమాణములో తీసుకొనినచో జీర్ణక్రియ మందగించును.

మనలో 25 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు ఎముకలు పెరుగుదల జరిగి, అటుపిమ్మట ఆగిపోవును. యుక్తవయసులో ఆహార నియమములను హెచ్చుగా పాటించకపోయిననూ, ప్రాణశక్తి అధికముగా ఉండుటచే దోషములు అధిగమింపబడినా, తరువాతి కాలములో శరీరము స్థూలమగుట ప్రారంభించును. దానిని 'తనివి' గా భావించరాదు. శరీరము నీరు, క్రొవ్వు పదార్థములతో స్థూలమై అనారోగ్య స్థితికి దిగజారుతున్నదని గ్రహించవలెను.

మన వయసు పెరుగుచున్నకొలదీ, జీర్ణశక్తి మందగించి, శరీరం స్థూలమగుచుండును. శరీరం స్థూలమగుచున్న కొలదీ, మనం భుజించు ఆహారం శక్తిగా మారుచుండుట తగ్గుచుండును. అందుచే ఆహారం హెచ్చు శక్తిగా మారునట్లు జాగ్రత్త పడవలెను. శరీర వ్యాయామము, యోగాసనములు, యోగాభ్యాసము ఈ మూడింటిలో ప్రాధాన్యత ననుసరించి, 25 సంవత్సరముల పైబడిన వారు పాటించుచుండవలెను.

ఆహారము తీసుకొనుట ఒక యజ్ఞము వంటిది. **'యజ్ఞో వై విష్ణుః'** యజ్ఞమునకు విష్ణువెటుల అధిపతి యగుననగా... మనము భుజించు ఆహారము పచనమగుచుండగా అందలి సూక్ష్మాంశము మనస్సగు విష్ణువును చేరుచున్నది. **'మనోహి విష్ణుః'** కావున ఆహారము తీసుకొనుట ఒక పవిత్ర యజ్ఞముగా భావించి, మౌనముగా తీసుకొనుచూ, సాత్వికాహారముతో యజ్ఞహవిస్సును మనస్సునకర్పించవలెను. అప్పుడే బుద్ధిశక్తి పెరుగును. ఆహారమును జీవించుట కొరకే తీసుకొనవలెను కాని కేవలము ఆహారము కొరకు జీవించరాదు. 'Eat to live; but not live to eat'

పృథివ్యాం యాన్తి భూతాని జిహ్వోపస్థ నిమిత్తకమ్
జిహ్వోపస్థ పరిత్యాగే పృథివ్యాం కిం ప్రయోజనమ్ (ఉత్తరగీత 3-6)

ఈ భూమియందలి జీవులన్నియూ జిహ్వోపస్థల కోసమై బ్రతుకుచున్నవి. ఇవి లేకున్నచో ఈ భూమిపైనుండవలసిన పనిలేదు. జిహ్వ, ఉపస్థ (స్త్రీ, పురుష జననేంద్రియములు) ఈ రెండును పంచభూతములలో జలాంశముతో సృష్టింపబడినవి. పంచ జ్ఞానేంద్రియములలో జిహ్వ, పంచకర్మేంద్రియములలో ఉపస్థ ఈ రెండూ జలాంశములు. కావున శరీరములో జలము ఎక్కువ నుండు వారు రుచులయందు, (శుక్లం పలుచనగుటచే) సంభోగ క్రియలందు హెచ్చుగా మనసు చూపుచుందురు. ఈ రెండునూ బ్రహ్మచర్యమునకు విఘాతం కల్గించుచుండును. ప్రాపంచిక భోగములందు మొగ్గుచూపుచూ జీవులను అధోగతిపాలు చేయుచుండును. కావున జిహ్వోపస్థల ప్రభావము మనస్సుపై పడకుండుటకు శరీరమున జలాంశము తగ్గించి, అగ్ని అంశమును పెంచకొనవలయును.

యథా పర్వత ధాతూనాం దహ్యంతే దహనాన్మలాః
తద్వైవ ఇంద్రియ కృతా దోషాః దహ్యన్తే ప్రాణనిగ్రహాత్ (అమృతనాదోపనిషత్ -7)

పర్వత ధాతువులను దావానలము దహించివేయునట్లు, ఇంద్రియములచే ఏర్పడు దోషములన్నియూ, ప్రాణవాయు నిగ్రహముచే అనగా ప్రాణాయామముచే దగ్ధము గావింపబడుచున్నవి. అందుచే ఆహార నియమమునూ, ఇంద్రియ నియమములనూ ఒక్క యోగియే పాటించగలడు. కనుక ఆహారము, అందలి నీటి పరిమాణము ఎంతవరకు అవసరమన్నది ఒక్క యోగికే తెలియును. మనము భుజించు ఆహారము

పవిత్రమైనదై, స్వార్జితమై ఉండవలెను. ఇతరుల శ్రమతో కూడిన ఆహారము అపవిత్రమై వారి మనోదోషములు భుజించువారలపై ప్రభావము చూపుచుండును. అందుచే సాధన చేయువారు అశాస్త్రీయ ధనమును గాని, ఆహారమును గాని స్వీకరించరాదని 'యమ' అను అష్టాంగ యోగములో 'అపరిగ్రహ' మను భాగములో చెప్పబడినది.

'యోగేశ్వర' భగవాన్ శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ

మనస్సు

మనస్సు అనగానేమి? అది ఎందుకు చలించుచున్నది? దానిని నిశ్చలము చేయుట ఎట్లు?

మనః జ్ఞానం మనుతే మనోహి జ్యోతిః మనోహి బ్రహ్మ (బృహదారణ్యకోపనిషత్)

మనస్సనగా జ్ఞానమే. అది జ్యోతియే. అది బ్రహ్మపదార్థమే. కాని మనము నిత్యము వాడుకలో తీసుకొను మనసు అర్థము వేరు.

శ్రుణుష్వ విద్వన్ మన ఏవజీవో మనోహి విష్ణుః మన ఏవ చేశః
మనోహి మాయా మన ఏవ బంధో మనోలయం ముక్తిరయం యథార్థః
(మహావాక్యదర్పణం)

మనసే జీవుడు, మనసే మాయ, మనసే బంధం, మనసే విష్ణువు, మనసే జగత్తు, మనోలయమే యథార్థ ముక్తి. ఇచ్చట మనస్సు బ్రహ్మపదార్థముగా కాకుండా క్రిందిస్థాయిలో చెప్పబడినది. నిశ్చల స్థితిలో మనస్సు బ్రహ్మము, జ్యోతి, జ్ఞానమే. చలనస్థితిలో మనసు జీవుడు, మాయ, బంధం మొదలుగునవి.

మనోమాత్రమిదం ద్వైతమ్ అద్వైతమ్ పరమార్థతః (మను స్మృతి)

మనస్సు వలననే ద్వైతము కలుగుచున్నది. యథార్థము అద్వైతమే. నిరంతరము సంకల్ప వికల్పములతో కూడుకొనునది మనస్సని అందరికీ తెలుసు. అనగా ఆలోచనలు వచ్చుట, పోవుట మనస్సునుండియే జరుగును. అంతయే కాని ఆలోచనలు మనస్సుకాదు. *Thoughts are coming from mind but thoughts are not mind*. అనగా మనస్సు ఒక అస్తిత్వము గల వస్తువు. అది నిరంతరము కదులుచుండుటచే దాని అస్తిత్వము కోల్పోవుచున్నది. ఆలోచనా సముదాయమునే మనస్సని కొందరు చెబుతూ ఉంటారు. కాని, ఇచ్చట సందర్భం అదికాదు. ఇచ్చట మనస్సనగా మనః (చిత్) ఉదా: నీటి నుండియే తరంగములు వచ్చుచున్నవి. కాని తరంగములు నీరుకావు. తరంగములను చూచినచో నీరు కనబడదు. (మన భావనలోనికి రాదు) అటులనే బ్రహ్మపదార్థమగు మనసు ఆలోచనా తరంగములతో కూడుకొనియున్నప్పుడు, అది ఆలోచనల సముదాయముగానే తోచును కాని ఆలోచనలకు మూలపదార్థముగా గోచరింపదు.

చిత్తంతు చేతో హృదయం స్వాంతం మానసం మనః (అమరకోశం)

ఈ చలన మనస్సుకు చిత్తం, చేతస్సు, హృదయం, స్వాంతం, మానసం, మనః అను పర్యాయపదములు కలవు. నిశ్చలముగా ఉన్నపుడు మనస్సు ఒక మేరు పర్వతము వంటిది. అది చలించునపుడు పర్వతము నుండి వచ్చు ఊటచలమ వంటిది. అందరము అనుభవించుచున్నది ఊటచలమ నీరే కాని మేరుపర్వతము కాదు.

మనస్సు చలించుటకు కారణమేమి?

చలే వాతే చలో బిందుః నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్
యోగీ స్థాణుత్వ మాప్నోతి తతో వాయున్నిరుంధయేత్

(యోగ చూడామణ్యుపనిషత్ -20)

వాయువు కదులుచున్నపుడు బిందువు అనగా మనస్సు కదులుచున్నది. వాయువు నిశ్చలమైనచో మనస్సు కూడ నిశ్చలమగును. అట్టి స్థితిలో యోగి స్థాణువు వలేనుండును. దీనిని బట్టి అర్థమగునది ఏమనగా... మనశ్చలనమునకు వాయువే కారణమనియూ, యోగులే ఆ వాయుచలనమును అరికట్టి నిశ్చల మనస్కులగుదురని తెలియనగును. అటులనే...

యథాదీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమాస్మృతా
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః (భ.గీ. 6-19)

యః ప్రాణపవన స్పందః చిత్త స్పందః స ఏవహి
ప్రాణ స్పంద క్షయే యత్నో కర్తవ్యో ధీమతోచ్చకైః (యోగవాశిష్టం)

వాయుచలనము లేని దీపమువలే యోగి తనయందే చిత్త చాంచల్యము నరికట్టుననియూ, చిత్త చలనమునరికట్టుటకు ప్రాణవాయు స్పందనము నరికట్టుటయే కర్తవ్యమనియు, ఈ శాస్త్ర ప్రమాణములు చెప్పుచున్నవి. అందువలన నిశ్చలజ్యోతియూ, జ్ఞానమూ మరియూ బ్రహ్మపదార్థమగు మనసు ప్రాణవాయుచలనముచే జీవుడుగాను, మాయగాను, బంధముగాను, జగత్తుగాను మార్పుచెందుతున్నది.

కామసంకల్పో విచికిత్సా శ్రద్ధాఽశ్రద్ధా
ధృతి రధృతి హ్రీర్ధీర్భీః ఇత్యాది మనఏవ (బృహదారణ్యకోపనిషత్ 3-5-3)

ఈ మనసే, కామసంకల్పము, శ్రద్ధా, అశ్రద్ధా, విచారణ, సిగ్గు, ధైర్యము, భయము, ఇత్యాదులు కూడ అగుచున్నది.

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః
బంధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యైర్నిర్విషయం స్మృతమ్ **(అమృత బిందూపనిషత్ -2)**

మనసే మనుష్యులలో బంధ మోక్షములకు కారణం. మనసు బహిర్ముఖ మైనప్పుడు విషయాసక్తతను, అంతర్ముఖమైనప్పుడు నిర్విషయ స్థితిని పొందుచున్నది.

యోగేనాంతర్ముఖీ బుద్ధిస్తతో నాశయతే తమః **(కఠోపనిషత్ శ్రీశంకర భాష్యం)**

యోగము వలననే బుద్ధి అంతర్ముఖమై, పిమ్మట తమస్సు అనగా అజ్ఞానము నశించుచున్నది.

ప్రాణబంధనం హి సౌమ్య మనః **(యోగవాశిష్టం)**

ఓ సౌమ్యా! మనస్సు ప్రాణబంధముతో కూడుకొనియున్నది. మరియూ...

మనసః స్పందనం ప్రాణః ప్రాణస్య స్పందనం మనః
ఏతే విహరతో నిత్యం అన్యోన్యం రథసారథే **(యోగవాశిష్టం)**

ప్రాణము, మనస్సు పరస్పరము రథసారథిగాను, రథికునిగాను నుండి నిత్యమూ విహరించుచున్నవి. అది ఎట్లనగా... జపతపాదులు, పూజలు, యజ్ఞయాగము లాచరించునపుడు, మనసు రథసారథిగా నుండి ప్రాణమును రథికునిగా కూర్చుండబెట్టి, పైకి లాగుచున్నది. ప్రాణాయామము చేయునపుడు ప్రాణము రథసారథిగా మారి, మనసు రథికునిగా వ్యవహరించుచున్నది. బాహ్యార్చన, పూజాదులన్నింటిలోను మనసే రథసారథిగా వ్యవహరించుటచే, మనసును జయించు ఉపాయమిదియే యని తలంచి లోకమంతా దీనినే మార్గముగా భావించుచున్నది. కాని ఇందు బ్రహ్మరహస్యమేమనగా బాహ్యార్చనలన్నియూ మనసు ద్వారా ప్రాణమును బ్రహ్మరంధ్రము వద్దకు కొనిపోలేవు. మనసును బ్రహ్మరంధ్రము వద్దకు ప్రాణమే చేర్చును.

'ప్రాణస్పంద క్షయే యత్నో కర్తవ్యో ధీమతోచ్ఛకై' **(యోగవాశిష్ఠం)**

వశిష్ఠుల వారు ప్రాణవాయునిరోధమే కర్తవ్యమనియూ, అది ప్రాణాయామము ద్వారానే సాధ్యమనియూ నొక్కి వక్కాణించిరి. గాలిలో దీపము కదులుట వాయు

చలనము వలననే కనుక వాయునిరోధము ద్వారానే దీపము కదలకుండా చేయగలము గాని దీపమును స్వయముగా పట్టుకొని ఆపలేము కదా. ఈ మూల కారణము తెలియకనే మనసును బాహ్యార్చనల ద్వారా వశము చేసుకొనవలయునను అజ్ఞానముచే, అధికశాతము జనులు భక్తి పేరిట భ్రమపడుచున్నారు.

నానావిధైర్విచారైస్తు న బాధ్యం జాయతే మనః
తస్మాత్తస్య జయోపాయః ప్రాణ ఏవహి నాన్యథా
తర్కై ర్జల్పైః శాస్త్రజాలైః యుక్తి భిర్మంత్ర భేషజైః
న వశో జాయతే ప్రాణః సిద్ధ్యుపాయం వినా విధే
ఉపాయం తమవిజ్ఞేయం యోగమార్గే ప్రవర్తతే **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-11)**

ఏ విధంగా విచారించి చూసిననూ మనసును జయించుటకు ఉపాయం ప్రాణమే తప్ప ఇతరములెవ్వియూ కావు. ఆ ప్రాణజయము కూడ సిద్ధులు ఉపదేశించు యోగసాధన ద్వారానే సాధ్యము తప్ప తర్కములు, జల్పములు, శాస్త్ర వచనములు, యుక్తి, మంత్రములు, ఔషధముల ద్వారా సాధ్యము కాదని చెప్పుటచే ప్రాణజయమే మనోజయమునకు ఉపాయము గాని మనోజయము ద్వారా ప్రాణజయము సాధ్యంకాదని రూఢియగుచున్నది. అందుచే చలించు మనస్సు, అనగా జీవుడు, మరల బ్రహ్మమగుటకు యోగోపాయమే మార్గమని, అదియే మోక్షమార్గమని, ఇతరములేవియూ మోక్షమార్గములు కావని ఋజువగుచున్నది.

మనసును ఏకాగ్రము చేయుట అనగానేమి?

What is concentration of mind**?**

ఒక చెరువునీటిలో ఱాతిని విసురుట వలన తరంగములు బయలుదేరును. ఆ ఱాయి విసరిన శక్తి చెరువు తీరము చేరువరకు, తరంగములు వచ్చుచూనే యుండును. అప్పుడు నీటి అడుగుభాగమున ఏ వస్తువు ఉన్ననూ గాంచలేము. అటులనే ప్రాణవాయు చలనముచే మనో వికల్పములనేకములు కలుగుచుండును. ప్రాణవాయు చలనము నరికట్టనిదే సంకల్ప వికల్పములు పోవు. పైనున్న నిశ్చల తేజోబ్రహ్మము గోచరింపదు. మరియూ... దీపము కదులుట తోడనే దీపపుకాంతి కూడ తగ్గిపోవుచుండును. కాంతిమయమగు మనసు కదులుట వలననే మనలోగల జ్ఞాన ప్రకాశము తగ్గిపోవుచుండును. ఇదియే అజ్ఞానమునకు మూలకారణం. కాంతి తగ్గుచున్న కొలది

వస్తువు ఉన్నది ఉన్నట్లు కనబడదు. మసక చీకటిలో త్రాడు పాముగాను, స్తంభము పురుషుడుగాను గోచరించుచుండును. అనగా మనశ్చలనముచే బ్రహ్మము దృశ్య జగత్తుగా కన్పించుచున్నది. అట్టి దృశ్య భావనతో నున్న మనసును నిర్మలము, నిశ్చలము చేయవలయునన్న, మూల కారణమగు ప్రాణవాయు చలనము నరికట్ట వలయును గాని, కేవలం కూర్చుని ధ్యానము చేసినంత మాత్రమున యథార్థము గోచరింపదు. మనసును నిర్మలము చేయకుండా ధ్యానము చేయుట, బురదనీటిని కదలకుండా చేయుట వంటిదే. అందువలననే...

దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మదర్శిభిః (కఠోపనిషత్ 1-3-12)

ఏకాగ్రము మరియు సూక్ష్మము లేదా నిర్మలమగు మనసునకే ఆత్మ దర్శనమగును. నిర్మలము చేయునది యోగము. అటుపిమ్మట నిశ్చలము చేయునది ధ్యానము. ఇదే విషయమును...

స్వదేహమరణింకృత్వా ప్రణవంచోత్తరారణిమ్
ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసాద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్ **(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 1-14)**

తన శరీరమును క్రింది అరణిగాను, (యజ్ఞములో మొదట అగ్నిని రగుల్కొల్పుటకు ఉపయోగించే కట్టె) ప్రణవమును పై అరణిగాను (అనగా ప్రాణాయామము ద్వారా జనించు ప్రణవమును) చేని ప్రాణమథనము చేసి, (నిర్మలము) ధ్యానము చేసినచో (నిశ్చలము) మనలో గూఢముగానున్న దైవమును (తేజస్సును) చూడగలము.

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మామనుస్మరణ్
యః ప్రయాతి త్యజం దేహం సయాతి పరమాంగతిం (భ.గీ. 8-13)

ఓంకారమనగా ప్రణవము. వ్యాహరన్ అనగా ప్రణవమును దీర్ఘముగా నుచ్చరించుట. (ఇది ప్రాణాయామము చేయుట వలననే సాధ్యమగును), అనుస్మరణ్ (ధ్యానించుట) అనగా యోగసాధన పిమ్మట ధ్యానము చేయుట వలన మనసు నిర్మలమై నిశ్చలమగును. ఇదియే మనసును ఏకాగ్రము చేయుట.

'జగద్గురు' ఆదిశంకరాచార్యులు

మాయ

మాయ అనగానేమి? దానినెవరు దాటెదరు?

యః = ఏది, మా = లేదో, సా మాయ. ఏది లేదో దానినే మాయ అంటారు.

యా నవిద్యతే వస్తుతస్సా మాయా (సర్వసారోపనిషత్ -17)

ఏది యథార్థముగా లేదో అదియే మాయ. మాయ అంటే అజ్ఞానమని, తమస్సు అని, చీకటి అని కూడ అంటారు. యోగమాయ అని, విష్ణుమాయ అని కొన్నిచోట్ల వింటున్నాం. ఈ పదాలన్నీ యథార్థమే అయినప్పటికీ, సామాన్యునికివి అర్థం కావు. మాయ అంటే ప్రకృతి అని కూడ అర్థం ఉంది.

మాయాంతు ప్రకృతిం విద్యాన్మాయినంతు మహేశ్వరమ్ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 4-10)

మాయ అన్నా, ప్రకృతి అన్నా ఒక్కటే. మాయతో కూడిన వాడే మహేశ్వరుడు. మాయ రెండు విధములు- శుద్ధమాయ, మలినమాయ. పరాప్రకృతి శుద్ధమాయ. భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము ఈ ఎనిమిదీ కలిసి అపరాప్రకృతి లేదా మలినమాయ.

భూమిరాపోఽనలో వాయుః ఖం మనో బుద్ధిరేవచ
అహంకార ఇతీయం మే భిన్నా ప్రకృతిరష్టధా (భ.గీ. 7-4)

అపరేయ మిత స్త్వన్యాం ప్రకృతిం విద్ధిమే పరామ్
జీవభూతాం మహాబాహో య యేదం ధార్యతే జగత్ (భ.గీ. 7-5)

ఈ కనిపించు జగత్తంతయూ మలిన మాయయే. ఇది శుద్ధమాయ యగు పరాప్రకృతి నుండి వచ్చినది. పరాప్రకృతి ఈశ్వరునితో కూడుకొని ఉంటుంది.

ప్రకృతిం పురుషం చైవ విద్ధ్యనాది ఉభావపి
వికారాంశ్చ గుణాంశ్చైవ విద్ధి ప్రకృతి సంభవాన్ (భ.గీ. 13-19)

పరాప్రకృతియగు శుద్ధోపాధి మరియూ ఈశ్వరుడూ ఇద్దరూ శాశ్వతులే. కాని మలినోపాధి యగు అపరాప్రకృతి, ఒకప్పుడుండి, ఒకప్పుడు లేనిది. దీనినే 'మాయ' అని మనమందరము వాడుకలోనికి తెస్తున్నాము.

మాయామాత్రమిదం ద్వైతం అద్వైతం పరమార్థతః (గౌడపాద కారిక-17)

ఈ అపరాప్రకృతి వల్లనే ద్వైతం ఏర్పడుచున్నది. పరాప్రకృతినే విష్ణుమాయ, యోగమాయ అంటారు. పరాప్రకృతి తేజస్సు. అదియే ఆదిపరాశక్తి. అపరాప్రకృతి పంచభూతాత్మకమగు పదార్థము. అనగా శక్తి నుండి పదార్థము వచ్చిందన్నమాట. Light or energy is transformed into matter. ఈ పరిణామము అనగా మార్పు, మనలోపల, బైట జరుగుచున్నది. బైట ఏవిధంగా సంభవించుచున్నదని తెలియాలంటే ముందు మనలోపల ఏమి జరుగుచున్నదని తెలియవలసియున్నది. లోపల తెలియనిదే బైట తెలుసుకొనుట దుస్సాధ్యం.

యద్ జ్ఞాత్వా న పునర్మోహం ఏవం యాస్యసి పాండవా
యేన భూతాన్యశేషేణ ద్రక్ష్య స్యాత్మన్యథోమయి (భ.గీ. 4-35)

ఓ అర్జునా! సర్వభూతములను అశేషముగా ముందు నీలో (పిండాండాధిపతి) చూచి, పిమ్మట నాలో (బ్రహ్మాండాధిపతి) చూడమని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో సెలవిచ్చియున్నారు. మన శరీరములో ఏమి సంభవించుచున్నదో బాహ్యములో అదే పరిణామము సంభవించుచున్నది. ఉదాహరణకు ఒక పరమాణువులో ఏమి ఉన్నదో బ్రహ్మాండంలో అదే ఉన్నది. మన శరీరంలో ఏయే రసాయన క్రియలు లేదా భౌతిక క్రియలు జరుగుచున్నవి? మనము శ్వాస తీసుకొని విడిచిపెట్టుట, రక్త ప్రసరణము, మొదలగు జీవన క్రియలు చూచుచున్నాము. అవి ప్రకృతి సిద్ధముగా, సహజముగా (Natural) జరుగుచున్నవని భావించి ఆ జీవన క్రియల మూలం తెలుసుకొనక పోవుటచే లోపల, బైట యథార్థమును గ్రహించ లేకపోవుచున్నాము. మన రక్త ప్రసరణము, మన శ్వాసక్రియను అనుసరించి ఉంటుంది. శ్వాస క్రియకు ఆటంకము కలిగినచో రక్త ప్రసరణ మందగించుట, తదుపరి అజీర్ణము కలుగుట లోకానుభవం. ఉదాహరణ ఉబ్బస రోగులకు అజీర్ణంవ్యాధి వచ్చుట సర్వసాధారణము. అనగా మన శరీరములో సర్వ క్రియలకు ఆధారము ప్రాణవాయువు గతాగతము చేయు శ్వాస క్రియయని అర్థమగుచున్నది.

మనశ్వాసలో ఏమి జరుగుచున్నది?

మనముకాని, ఇతర జీవులుకాని జీవించుట అనగా శ్వాసతో ఉండుటయని అర్థం. మనలో ఉచ్ఛ్వాసము (Inspiration) కంటే నిశ్వాసము (Expiration)

బలముగా ఉన్నదని అందరికీ తెలియును. కారణమేమనగా ఉచ్ఛ్వాసము కష్టముగా తీసుకొనుట, నిశ్వాసము తేలికగా వదులుట అందరికీ అనుభవం. ఈ విధంగా ప్రతిజీవిలోను జరుగుచున్నది. మన శిరోభాగము నుండి ఒక దివ్యశక్తి (ప్రాణము) క్రిందకు దిగుట ద్వారా నిశ్వాసము సంభవించుచున్నది. దిగుటతోడనే మనలోగల దివ్యశక్తి, దివ్యజ్ఞానం, దివ్యప్రకాశం, దివ్య ఆనందము (Divine energy, Divine knowledge, Divine light, Divine bliss) లను కోల్పోవుచున్నాము. మరల అదే శక్తి ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా పైకి పోవుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. కాని అది శిరస్సులో పుట్టిన స్థానము వద్దకు సంపూర్ణముగా చేరలేకపోవుచున్నది. కారణమేమనగా క్రిందకు పోవునపుడు కొంత శక్తిని కోల్పోయి, శక్తి లేమిచే పైకి వెళ్ళలేకపోవుచున్నది.

ఇది ఎట్లనగా మేడపైనుండి ఒక రబ్బరు బంతిని క్రిందకు వదలగా అది నేలపై పడి, మరల పైకి ఎగిరిననూ, మేడ పై వరకు ఆ బంతి చేరలేనట్లు.

ఈ విధంగా మన ప్రతీ శ్వాసక్రియలోను నిమిషమునకు సరాసరి 15 సార్లు, గంటకు 900 సార్లు, దినమునకు 21 వేల 600 సార్లు మనము ఆ దివ్యశక్తిని నిశ్వాసము ద్వారా కోల్పోవుచున్నాము. సామాన్యముగా ఆరోగ్యవంతునిగా చెప్పబడే మానవునిలో ప్రతి నిశ్వాసములోను 12 అంగుళముల వరకు గాలిని విడుచుట, ఉచ్ఛ్వాసములో 8 అంగుళముల నుండి గాలిని తీసుకొనుట సంభవించుచున్నది. ఈ కోల్పోవుశక్తి కేవలం భౌతికశక్తి మాత్రం కాదు. ఇది దివ్యశక్తి. కాన ఆ శక్తిని పూరించుటకు లేదా తిరుగదోడుటకు భౌతిక ఆహారమును తీసుకొనుచున్నాము. అయితే, కేవలము ఆహారము ద్వారా, ఆ శక్తిని పూరించుట అసంభవము. అందుచేతనే మన శరీరంలో అనేక మార్పులు సంభవించుచున్నవి. అవి ఏవనగా...

1) లోపల నుండి ప్రాణము బైటకు పోవుచుండగా, బైటగాలిని లోపలికి తీసుకొనుచున్నాము.

2) నాసాపుటముల ద్వారా, దశేంద్రియములు మరియూ అనేక రోమకూపముల ద్వారా శక్తి వేడిరూపంలో బైటకి పోవుచున్నది.

3) మనలో వేడిమి తగ్గుచున్న కొలదీ దాహంవేసి, నీరు త్రాగుట, శరీరం చల్లబడుట, రక్తప్రసరణ మందగించుట జరుగుచున్నది.

4) శరీర కణ నిర్మాణముతో (Anabolism) శరీరం స్థూలమగుచున్నది.

5) వయసు పెరుగుతున్నకొలదీ (అనగా శక్తి పోతున్న కొలదీ) బుద్ధి మందగించుట. 6) ప్రతీ శ్వాసక్రియలోను నిశ్వాసము రానురాను అధికమగుచుండుటచే చివరకు ఉచ్ఛ్వాసమే లేకపోవును. అట్టి తుదిశ్వాసయే మరణము. దీనినే తుదిశ్వాస విడిచిపెట్టడం అంటున్నాము. Last expiration is called expired.

ఈ పై మార్పులన్నిటినీ సహజమని భావించి, 'పుట్టినవారు చావక తప్పదు ' అని ఒక నిస్పృహతో వదలిపెడుతున్నాం. కాని ఋషులు, యోగులు, అవతార పురుషులు మనవలే నిస్పృహ చెందక శ్వాసక్రియను వ్యతిరేకదిశలో నడిపించారు. అనగా ఉచ్ఛ్వాసమును అధికంచేసి దివ్యశక్తి, జ్ఞానము, ఆనందము, ప్రకాశములను తిరిగి శిరోభాగములో చేర్చి, జ్ఞానులై మనకు ఆదర్శముగా నిలిచారు. అనగా పదార్థమును శక్తిగా మార్చారు. (They have converted matter into energy (Light)). తేజో స్వరూపులయ్యారు. మాయాధీశులు అనగా ఈ దృశ్య ప్రపంచానికి అధిపతులయ్యారు. మరి మనమందరము అట్టి ప్రయత్నము చేయక మాయాధీనులమయ్యాము. శక్తి పదార్థముగా మారుటయే మాయ. మాయలో పడిపోవుట అనగా, క్రిందకు పోవు శ్వాసను యథాతథంగా వదలిపెట్టుట. మహాత్ములందరు ఉచ్ఛ్వాసము నధికము చేసే ప్రయత్నమే ప్రాణాయామము లేక యోగము. ప్రాణ + ఆయామము (శ్వాసను దీర్ఘించుట లేదా పొడిగించుట). ఈ ప్రయత్నము చేయకపోవుటచే సామాన్య మానవులు, మేధావులు, సైంటిస్టులు, వైద్యులు, వాచావేదాంతులు, దైవము బయట కలదని భావిస్తున్నారు. భక్తులు, ఉపాసకులు, వేదాధ్యయనము చేయువారు, వేదోక్త కర్మానుష్ఠాన పరులు, వీరు వారననేల అందరు మాయలో పడిపోవుచున్నారు.

మరి మాయను ఎవరు దాటెదరు?

కస్తరతి మాయ కస్తరతి మాయ యో మహానుభావం
సేవతి సంగంత్యజతి, నిర్మమో భవతి **(నారద భక్తి సూత్రము)**

మాయనెవరు దాటెదరనగా... ఎవరు మహానుభావులను అనగా గురువులను సేవించెదరో, వారు దృశ్య భోగములందు అనురాగము త్యజించి, మమకారము లేనివారై ముక్తినొందెదరు. అనగా అనుభవపూర్వక గురువునొద్దకు వెళ్ళి తెలుసుకొందుకు...

తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా
ఉపదేక్ష్యంతి తే జ్ఞానం జ్ఞానినః తత్త్వదర్శినః **(భ.గీ. 4-34)**

అని భగవానుడు శెలవిచ్చియున్నారు.

మాయనెట్లు దాటెదరు?

దైవమనగా తేజస్సు. మాయ అనగా చీకటి. శక్తి లేదా ప్రాణం పోవుకొలది చీకటి ఆవహించుచుండును. శక్తి పోవుటయే అజ్ఞానము, శారీరక బాధలు (వ్యాధి), మానసిక వ్యధ (అధి), మరణం. ఆ దైవశక్తిని పెంచుటకు ప్రాణశక్తిని మధనం చేసినచో వేడిమి జనించి మెదడు చురుకుగా మారి, అజ్ఞానము నశించును. శరీరములో అన్ని వ్యాధులకు మూలకారణమగు కఫము, వేడి వలన హరింపబడి, విశేష ఆరోగ్యము చేకూరును. మానసిక వ్యధలు పోయి ప్రశాంతత చేకూరును. తాను స్వస్థానమునకు చేరుటచే మరణమును కూడ జయింపగలడు.

న తస్య రోగో న జరా న మృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్ని మయం శరీరం (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2-12)

యోగాగ్ని పెంచుకొనువారలకు రోగములుగాని, వార్ధక్యముగాని, చివరికి మృత్యువు కూడ సంభవించదు. అందుచే...

అసతో మా సద్గమయ తమసో మా
జ్యోతిర్గమయ మృత్యోర్మా అమృతం గమయ (బృహదారణ్యకోపనిషత్ 2-28)

శక్తిని పెంచుకొను యోగులు, అసత్ పదార్ధమగు శరీరము నుండి సత్ పదార్ధమగు బ్రహ్మమును, చీకటి నుండి వెలుతురుకు, మృత్యువు నుండి అమృతత్వమును చేరుదురు.

దైవీహ్యేషా గుణమయీ మమ మాయా దురత్యయా
మామేవ యే ప్రపద్యంతే మాయామేతాం తరంతి తే (భ.గీ. 7-14)

త్రిగుణాత్మకమగు మాయ, సత్వ రజస్తమో గుణములతో కూడుకొనియున్న మలినమాయను దాటుట శక్యం కాదు. 'నన్నెవరు కొలిచెదరో వారే నా మాయను దాటగల' రనుటలో భావమేమనగా 'నేను' తేజస్సు, 'నా' మాయ చీకటి. చీకటి దాటవలయునన్న తేజస్సు కావలయును. తేజస్సు మధనము వలన జనియించును. అట్టి మధనక్రియయే ప్రాణాయామము లేదా యోగము. మాయలో పడిపోవుట అనగా మనకు మనమే శ్వాస ద్వారా శక్తిని కోల్పోవుట. మాయను దాటుట అనగా మనకు

మనమే ప్రాణమథనము ద్వారా తేజస్సును పెంచుకొనుట. యథార్థము ఇట్లుండగా, అద్వైత వచనములతో తానే బ్రహ్మమని 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అని పలుకు వేదాంతులు కూడ ద్వైతులై మాయకు లోబడినవారే అగుచున్నారు. అందువలన ప్రయత్నము మాని, మాయ మనలను వేధిస్తున్నదని భావించుట భావ్యము కాదు. మానవుని కర్తవ్యము తానెవరో తెలుసుకొనుట. మొమ్మొదట తాను ఈశ్వర స్వరూపుడే. మాయాధీశుడే. పిమ్మట శరీర యాత్రలో ప్రాణశక్తి కోల్పోవుచూ, తానెవరో తెలియలేని స్థితిలో పడి, శ్లేష్మంలో చిక్కుకున్న ఈగవలె మాయలోపడి జన్మ పరంపరకు లోనగుచున్నాడు. అనుభవ జ్ఞానులగు గురువుల వద్ద యోగవిద్యను పొంది, సాధన చేయుచూ, జ్ఞానమును పెంచుకుని, మరల ఈశ్వర తత్వము నొందుటయే మానవ కర్తవ్యము గాని, ఇంద్రియ చపల భౌతిక ప్రపంచంలో భోగములకై, అగ్నిలోపడు మిడతవలె మరణించుట కొరకు కాదు.

కోరికలు - సంసారం

సంసారమనగా భార్యాబిడ్డలు, ధన, కనక, వస్తు, వాహనాదులతో కూడుకొని యుండుట అని అందరం భావించెదము. ఇవియే మనకు దుఃఖ కారణములని భావించుచున్నాము. మరి ఇవి ఏవియూ లేని సన్న్యాసులు కూడ వీధులలో తిరుగుచూ ఆహారము మరియూ ఇతర అవసరముల కొఱకు బాధలనుభవించుట చూచుచున్నాము. మరి వారు సంసారులు కారా? వారు కూడ భవసాగరములో సతమతమవుచున్నారు. కావున సంసారమనగా...

తృష్ణ ఏవతు సంసారో తన్నాశో ముక్తి రుచ్యతే
యత్ర యత్ర భవేత్ తృష్ణః సంసారం విద్ధి తత్రవై (అష్టావక్రగీత 10-3,4)

కోరికలే సంసారం. అవి నశించుటయే మోక్షమని పిలవబడుచున్నది. కోరికలెచటనుండునో సంసారమచ్చట పదిలముగానుండును. కావున బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్న్యాసాశ్రమములలో నుండువారికి, బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్ర వర్ణములవారందరికీ ఏదో విధంగా కోరికలుండును కనుక వీరందరూ సంసారులే. సంసారమును 'భవసాగర' మనియూ, 'భవరోగ' మనియూ పిలుచుచున్నాము. కోరికలే సంసారము కనుక, కోరికలు అనంతము కనుక, దీనిని సంసారముతో పోల్చుచున్నారు.

ఆవృతం జ్ఞానమేతేన జ్ఞానినో నిత్య వైరిణా
కామరూపేణ కౌంతేయ దుష్పూరేణానలేనచ (భ.గీ. 3-39)

అగ్నిలో కట్టెలు వేయుచున్నకొలదీ అది వృద్ధి చెందుచునే యున్నట్లు, కోరికలు తీర్చుటకు ప్రయత్నము చేయుచున్న కొలదీ అవి వృద్ధి చెందుచునే ఉండును.

'కర్మణా వర్ధతే కర్మీ, తత్త్యాగాచ్ఛాంతి మాప్నుయాత్' (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -15)

కర్మలు చేయుచున్నకొలదీ, కర్మలు పెరుగుచునే యుండును. వాటిని త్యజించినచో శాంతి లభించునని శృతి చెప్పుచున్నది.

'యద్వృద్ధి కురుతే కర్మ తత్తత్కామస్య చేష్టితమ్' (బృహదారణ్యకోపనిషత్)

ఏయే కర్మలు చేయుచున్నామో అవి అన్నియూ కోరికలతో కూడుకొన్నవే.

కోరికలవలన కర్మలుచేయుట, కర్మలుచేయుట వలన కోరికలు పెరుగుట జరుగుచుండును. అందుచే...

యథా నిరింధనో వహ్నిః స్వయమేవోపశామ్యతి
తథా వృత్తి క్షయాచ్చిత్తం స్వయమేవోపశామ్యతి **(మైత్రేయోపనిషత్ 1-7)**

అగ్నిలో కట్టెలు వేయకపోయినచో అది స్వయంగా ఉపశమించును. అదే ప్రకారం మనసులోని వృత్తులు అనగా దృశ్య వృత్తులు లేదా కామచింతన నశించినచో మనసుకూడ స్వయముగా ఉపశమించి, బ్రహ్మస్వరూపమగును.

'యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః' **(పతంజలి యోగసూత్రం)**

చిత్తవృత్తులను నిరోధము చేయునది యోగము. కనుక కోరికలు నశించుటకు చిత్త చాంచల్యము నరికట్టు యోగసాధనయే ముఖ్యం.

వృత్తి హీనం మనః కృత్వా క్షేత్రజ్ఞం పరమాత్మని
ఏకీకృత్య విముచ్యేత ముఖ్యోయం యోగ ఉచ్యతే **(అష్టావక్ర గీత)**

మనసులోని వృత్తులను పోగొట్టి, క్షేత్రజ్ఞుడగు జీవాత్మను పరమాత్మయందు ఐక్యము చేయు ఉపాయము యోగమొక్కటే.

సన్న్యస్య స్సర్వ కర్మాణి భవ బంధ విముక్తయే **(వివేక చూడామణి-10)**

భవ బంధ విముక్తి కొఱకు సర్వ కర్మలనూ విడిచిపెట్ట వలెనని జగద్గురు శ్రీ ఆది శంకరాచార్యుల వారు సెలవిచ్చియున్నారు. అయితే కర్మలు చేయకుండా ఎవరైనా ఉండగలరా?

న హి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠత్యకర్మకృత్
కార్యతే హ్యవశః కర్మ సర్వః ప్రకృతి జైర్గుణైః **(భ.గీ. 3-5)**

ఒక్క క్షణము కూడ కర్మ చేయకుండా ఉండలేరనియూ, కర్మ చేయకుండా శరీర యాత్ర జరుగుట అసంభవమని గీత చెప్పుచున్నది. శరీరము ధరించువారు కర్మలు చేయుట తప్పనిసరి అగునప్పుడు కోరికలను జయించుట ఎట్లు? మరి సంసారమును దాటుట ఎట్లు? అను సంశయము వచ్చును. మొదట శరీర నిర్మాణము ఆ తరువాత కోరికలు, సంసారము వచ్చుచున్నవి.

ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖమ్ అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్
ఛంధాంసి యస్య పర్ణాని యస్తంవేద సవేదవిత్ (భ.గీ. 15-1)

మన శరీరంలో సంసారమను వృక్షమొకటి కలదనియూ, దాని మొదలు, పైభాగమున అనగా భ్రూమధ్యమునందును, శాఖలు క్రింది భాగము అనగా శిరస్సునకు దిగువన ఇతర అవయవములయందును కలదని, జ్ఞానము కలిగినచో ఈ వృక్షము రేపు అనునది లేకుండా వెంటనే నశించుచుననియూ, చెట్టును ఆకులు రక్షించుచున్నట్లు వేదములలో చెప్పబడిన కర్మానుష్ఠానము చేసినచో ఈ సంసారవృక్షము పదిలముగా నుండుననియూ గీతలోని భావము.

'మహత్పదం జ్ఞాత్వా వృక్షమూలే వశేత' (సుబాలోపనిషత్ 13-1)

బ్రహ్మపదమునొంది, వృక్షమూలమగు శిరోభాగము నందే ఉండమని శృత్యర్థము. మనలోగల జీవశక్తి లేదా ప్రాణశక్తి ప్రతి శ్వాసక్రియలోను అనగా నిశ్వాసంలో అథోగతి చెందుచుండుటచే రానురాను శరీర భాగమేర్పడి సంసార వృక్షము పెరుగుచున్నది. దేహాత్మ భావన, పంచేంద్రియములతో కూడి ప్రపంచ భావన ఏర్పడుట తోడనే కర్మలు చేయుట, మరల కోరికలు కలుగుట ఈ చక్రములో పడుటయే సంసారము. ఎవరు తన ప్రాణశక్తిని ఊర్ధ్వముగా నడిపింతురో అనగా ప్రాణాయామమాచరింతురో, వారి ప్రాణశక్తి తిరిగి భ్రూమధ్యములో చేరి సంసారవృక్ష మూలమందుండుటచే వారి సంసారము వెనువెంటనే నశించును.

'యోగేన గత కామానాం భావనా బ్రహ్మచక్షసే' (ఉత్తరగీత 1-9)

యోగము వలననే కోరికలను జయించి పిదప బ్రహ్మప్రాప్తి నొందెదరు. కావున తన ప్రాణశక్తిని యథాతథంగా క్రిందకి విడుచువారెవరైననూ, అనగా ఏ వర్ణాశ్రమములలో నుండు వారైననూ సంసారులే. యోగి ఒక్కరే సంసారమును దాటగలరు.

యోగ సన్న్యస్త కర్మాణం జ్ఞానసంఛిన్న సంశయమ్
ఆత్మ వంతం న కర్మాణి నిబధ్నంతి ధనంజయ (భ.గీ. 4-41)

యోగము వలన కర్మలను సన్న్యసించి, జ్ఞానము వలన సంశయ నివృత్తి నొందిన యోగి, కర్మలను చేసిననూ, ఆత్మయందే రమించుచుండుటచే బంధింపబడడు. కావున

బహిర్ముఖుడై కర్మలను చేసినచో సంసారం, అంతర్ముఖుడై కర్మలను చేసినచో సంసారము నుండి విరమణ అని పై వివరణ సారాంశము. అందుచే...

యుక్త్య యుక్తస్య మర్త్యస్య సంసారం సాగరాన్వితం
యుక్తి యుక్తస్య మర్త్యస్య సంసారం గోష్పదాన్వితం **(శృతి)**

యోగసాధన చేయని వారికి సంసారము సాగరము వంటిదని, యోగసాధన చేయువారికి సంసారము గోపాదమంత స్వల్ప పరిమాణములో నుండునని శృతి అర్థము.

పుణ్య పాపములు

'పుణ్యస్య ఫల మిచ్ఛన్తి పాపం కుర్వన్తి మానవాః' **(మహాభారతం)**

మానవులందరూ పుణ్యఫలమునే కోరుకొందురు. కాని పాపములనే చేయుచున్నారు. అనగా పుణ్యపాపములన నేమియో తెలియకపోవుటచే వ్యతిరేక ఫలములను పొందుచున్నారు. ఈ కారణము వలననే...

'హసతా క్రియతే కర్మ రుదతా చానుభూయతే' **(శృతి)**

నవ్వుతూ కర్మలు చేయుచూ, ఏడ్చుచూ కర్మఫల మనుభవించుచున్నారు. పుణ్యఫలము సుఖమునిచ్చుట, పాపఫలము దుఃఖమునిచ్చుట అనునది నిర్వివాదాంశము.

నళినీ దళమతి జలమతి తరళం తద్వజ్జీవిత మతిశయ చపలం
విద్ధి వ్యాధ్యభిమానగ్రస్తం లోకం శోక హతంచ సమస్తం **(భజగోవిందం ద్వాదశమంజరీ)**

తామరాకుపై నీటిబొట్టు మెరుస్తూ, నిలకడ లేక ఎంత వేగముగా క్రింద పడిపోవుచున్నదో, యీ జీవితము కూడ రోగగ్రస్తమయి, అహంకారాభిమానములతో కూడుకొని, అనతి కాలములోనే అంతరించిపోవుచున్నది. ఈ విధంగా సమస్త లోకమూ శోకముతోనే హతమైపోవుచున్నదని జగద్గురు శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు లోక సత్యమును బహిర్గతము చేసియున్నారు. పుణ్యము కోసం ప్రయత్నించువారు కూడ శోకమునే అనుభవించుచున్నారంటే, సుఖమునిచ్చు పుణ్యమంటే ఏమిటో యీ లోకమునకు అర్థము కావటము లేదన్నమాట. కర్మల వల్ల పుణ్యము కలుగుతుందని భావించినచో పుణ్యఫలం నశించుట తోడనే మానవ లోకము గాని, **(క్షీణే పుణ్యే మర్త్యలోకం విశన్తి – భ.గీ.)** లేదా హీన జన్మలుగాని ఎత్తుదురని **(ఇమం లోకం హీన తరం వా విశన్తి – ముండకోపనిషత్)** శృతులు చెప్పుచున్నవి. పై విధంగా ఆలోచించినచో శాశ్వత సుఖమునిచ్చు పుణ్యకర్మలేవియూ లేవని అర్థమగుచున్నది. **అయినచో పుణ్యమనగా నేమి?**

'సాత్వికీ పుణ్యనిష్పత్తి పాపోత్పత్తిశ్చ రాజసీ' **(మనుస్మృతి)**

సత్వగుణము గలవారే పుణ్యాత్ములు, రజోగుణ ప్రధానులు పాపజీవులు.

మరి సత్వమెట్లు లభించును?

తపసా ప్రాప్యతే సత్త్వం సత్త్వాత్సంప్రాప్యతే మనః

మనసా ప్రాప్యతే హ్యాత్మా హ్యాత్మా పత్త్యా నివర్తతే (మైత్రేయ్యుపనిషత్ 1-6)

తపస్సు వలననే సత్వగుణము కలిగి, సత్వగుణము వలన మనసు నిర్మలమై, స్వాధీనమై, అట్టి నిర్మల మనస్కులకు ఆత్మ సంప్రాప్తమై, సంసారము నివర్తింప బడుచున్నది. తపస్సు అనగా... 'తప్యతే ఇతి తపః' అగ్నిచే మలినములను దగ్ధమొనర్చుకొనుటయే తపస్సు.

యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్రమశేషం పాపపంజరమ్

ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణమృచ్ఛతి (ఈశ్వరగీత-కూర్మ పురాణం)

యోగాగ్ని వలన నిర్విశేషముగా పాపములు అంతరించిపోవును. అనగా యోగాగ్ని వలన శరీరము, మనస్సు శుద్ధమగుటచే జ్ఞానము కలిగి, జ్ఞానము వలన మోక్షమును పొందుచున్నాము. మనము ఏయే కర్మలు చేయుచున్నామని ఆక్షేపించుట కంటే, కర్మలను ఏ విధంగా చేయుచున్నామని విచారించుట ప్రధానము. కర్తృత్వ అహంకారములతో ఎంతటి గొప్ప కర్మలు చేసిననూ ఫలితము వ్యతిరేకముగా నుండును. నహుషుడు, నృగుడు అను మహారాజులు అశ్వమేధ యాగములు, సువర్ణదాన గోదాన భూదానములు చేసియూ స్వర్గలోకప్రాప్తి పొందియూ, అహంకారముచే సప్తర్షులనే బాధించి కొండచిలువ, ఊసరవెల్లి జన్మలెత్తినట్లు భారతములో కలదు. కావున, చేయు కర్మ కంటే, కర్మ చేయు విధానము ముఖ్యమైనది.

చిత్తశుద్ధి కలిగి చేసిన కర్మంబు

కొంచమైన నదియూ కొదువ కాదు

కొండ అద్దమందు కొంచమై ఉండదా

విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ (శ్రీ యోగి వేమన పద్యం)

యదేవ విద్యయా కరోతి శ్రద్ధయా

ఉపనిషదిదం తదేవ వీర్యవత్తరం భవతి (ఛాందోగ్యోపనిషత్ 1-1-10)

ఏ కర్మనైననూ శ్రద్ధతో, విధివిధానముతో, జ్ఞానముతో చేసినచో అది ఫలవంతమగుచున్నది.

ఊర్ధ్వం గచ్ఛన్తి సత్త్వస్థాః మధ్యేతిష్ఠన్తి రాజసాః
జఘన్యగుణ వృత్తిస్థాః అధో గచ్ఛన్తి తామసాః (భ.గీ. 14-18)

సత్త్వ గుణము కలవారు ఊర్ధ్వ లోకములను, రజో గుణము కలవారు మధ్యలోకములగు మానవ లోకమును, తమో గుణము కలవారు అధోలోకములను పొందుచున్నారని చెప్పుటచే, మనము పొందు కర్మఫలము మనలో గుణముల ననుసరించి, అనగా మనలో గల జ్ఞానము ననుసరించి యుండునని తెలియుచున్నది. జ్ఞానము వలననే శాశ్వత బ్రహ్మానందము లభ్యమగుచున్నది. ఈ అపరోక్ష జ్ఞానము కూడ యోగము ద్వారా అజ్ఞానము నశించుట వలననే కలుగుచున్నది.

'యోగాత్ సంజాయతే జ్ఞానం' (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -16)

మరియూ, యోగ రహిత శాస్త్ర జ్ఞానము, మోక్షమునకు ఉపయోగపడదు.

'యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేద్విధే' (యోగశిఖోపనిషత్ 1-9)

కావున పుణ్యమనగా శాశ్వత సుఖమును ప్రసాదించు జ్ఞానము. పుణ్యకర్మ అనగా జ్ఞానమును కలుగజేయు యోగకర్మ.

తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలేనాత్మని విన్దతి (భ.గీ. 4-38)

పాపమనగా అజ్ఞానము.

'సర్వానర్థ హేతుః ఆత్మానవ బోధ ఏవ' (శ్రీ సురేశ్వరాచార్య విరచిత నైష్కర్మ్య సిద్ధి)

సర్వ దుఃఖములకు కారణము ఆత్మను తెలుసుకొనలేకపోవుటయే (అజ్ఞానము). జ్ఞానము కోసము ప్రయత్నము చేయక, తత్కాల శోభనిచ్చు వైదిక కర్మలనే ఆచరించుచూ, అవియే పుణ్యకర్మలని భావించుచూ, జననమరణ రూప సంసార చక్రంలో పడిపోవుచున్నారు. జ్ఞానము లేనప్పుడు నివృత్తి మార్గములో పయనించిననూ, అది మనలను ప్రవృత్తి యందే పడవేయుచుండును. అటులనే జ్ఞాని, ప్రవృత్తిరూప కర్మలనాచరించిననూ, నివృత్తి ఫలమునే పొందును. అతనిని సంసార ఫలము అంటుకొనజాలదు.

నివృత్తి రపి మూఢస్య ప్రవృత్తి రుపజాయతే
ప్రవృత్తి రపి ధీరస్య నివృత్తి ఫలభాగినీ **(అష్టావక్ర గీత 18-61)**

కావున పుణ్య పాపములు మన జ్ఞానము ననుసరించియే యుండును.

దేహోఽహమితి సంకల్పో మహాపాపమితి స్ఫుటమ్
దేహోఽహమితి యద్ జ్ఞానం తదేవ నరకం స్మృతమ్ **(తేజ బిందూపనిషత్ 90-96)**

అజ్ఞానముచే 'ఈ దేహమే నేను' అని భావించుటయే మహాపాపమనియూ, అట్టి అజ్ఞానమే నరక ప్రాప్తిని కలుగజేయుచున్నదనియూ శ్రుతి భావం. ఈ విధంగా పుణ్య పాపముల వివరములు తెలియక, మనకు అపూర్వముగా లభించే యీ మానవ జన్మను పుణ్యము కోసము సాధారణ కర్మల యందు వృధా పఱచుకొనుటచే, ఇతర జీవులవలె అజ్ఞానవశులై అసద్యోనుల యందు పుట్టుచుందుమని తెలియనగుచున్నది.

బంధ మోక్షములు

రామచిలుక పంజరములో బంధింపబడి యుండుట చూచుచున్నాము. స్వేచ్ఛా వాతావరణములో పుట్టి, పెరిగి, ఏదో కారణాన, ఎవరో బంధించుట వలన అది బందీ అయినది. అటులనే మనము కూడ అఖిలాండ కోటి బ్రహ్మాండ నాయకుడైన ఈశ్వర స్వరూపులమైయుండి కూడ, చిన్న ఎముకలగూడుతో, చర్మ, మాంసాదులతో ఆవరింపబడిన అస్థిపంజరములో జీవులమై బంధింపబడితిమి. అయితే రామచిలుకను ఎవరో బంధించిరి. కాని మనకు మనమే బందీలమైతిమి. రామచిలుక బంధింపబడుటకు ముందు, బంధింపబడిన తరువాత, ఒక వేళ విడుదలైతే, ఆ తరువాత కూడ దాని స్వరూపమొక్కటిగానే యుండును. కాని మన విషయంలో మాత్రము యీ దేహమందు బందీలము కాకముందు, అయిన పిదప మన స్వరూపములు వేరువేరుగా నుండును. సకల ఉపాధిరహితమునూ, సర్వశక్తి సంపన్నమైనదియూ, ఆద్యంతములు లేనిదియూ, శుద్ధమైనదియూ, అనిర్వచనీయమైనదియూనగు చైతన్య రూప పరమాత్మయే మన మొదటి స్వరూపం. ఇప్పుడు దేహోపాధితో కూడి, అల్పశక్తితో, ఆద్యంతములు కలదిగా, అవిద్యామలిన ప్రధానమై, పరిమితమై, సుఖదుఃఖాలతో కూడిన సంసారిగా బందీకృతులమైనాము. కారణములేమైననూ మనము సహజస్థితిని కోల్పోయి, వికృత రూపమును దాల్చుచున్నాము. కారణము తెలిసినచో కార్యరూపమగు యీ జీవత్వమును నశింపజేసుకొనగలము.

కృశోఽహం దుఃఖబద్ధోఽహం హస్తపాదాది మానహమ్
ఇతి భావానురూపేణ వ్యవహారేణ బధ్యతే
నాహం మాంసం న చాస్థీని దేహాదన్యః పరోఽస్మ్యహమ్,
ఇతి నిశ్చితవానంతః క్షీణావిద్యో విముచ్యతే **(మహోపనిషత్ 4-21)**

"నేను కృశించువాడను. దుఃఖముతో బంధింపబడుచున్నాను. హస్తపాదములతో కూడిన వాడను" అని మానవుడు తనకు తానుగా ఊహించుకొని వ్యవహరించుటచే బంధింపబడుచున్నాడు . కాని "నేను మాంసమూ కాదు, ఎముకల గూడునూ కాదు, ఈ శరీరము కంటే విలక్షణమైనవాడనై యున్నాను" అను జ్ఞానముతో అవిద్యను క్షీణింపజేసుకొనినచో ముక్తుడగుచున్నాడు.

యథార్థమునకు కేవలం చైతన్య శక్తి స్వరూపుడై యుండి కూడ తానొక మాంస పిండమని భావించుకొనుటయే బంధములన్నిటికీ కారణము. ఇట్టి అధ్యాసకు కారణము తన జ్ఞానమును వ్యతిరేక దిశలో నడిపించుటయే. దీనినే విపరీత జ్ఞానమందురు. తనలోని జ్ఞానం 'ఉన్నది ఉన్నట్లుగా' పదిలంగానున్నచో యీ విపరీత జ్ఞానముకు అవకాశము లేదు. గాలిలో ఉంచిన దీపము కదులుటచే కాంతి తగ్గి, మసకబారి, యథార్థమును గోచరింపజేయుటకు సరిపడు కాంతి లేక త్రాడును పాముగాను, స్తంభమును పురుషునిగాను భావించి భ్రాంతి చెందుటకు అవకాశము కలుగుచున్నది. వాయు చలనము లేని దీపము ప్రకాశవంతమగునట్లు, మన శరీరములో కూడ ప్రాణవాయు సంచారము లేని స్థితిని పొందినచో, నిజస్థితిని తెలుసుకొనగలము.

వాయునా జాయతే మేఘః పునస్తేనైవ లీయతే
మనసా కల్పతే బంధః మోక్షస్తేనైవ కల్పతే **(మనుస్మృతి)**

వాయువు వలన మేఘము సూర్యునికి అడ్డముగా వచ్చి, కాంతిని తగ్గించుచున్నది. మరల అదే వాయువుతో మేఘమును తొలగించినచో, సూర్యుడు యథా ప్రకారము ప్రకాశించుట తెలిసినదే. అదేవిధముగా మనసుచే ఏర్పడిన బంధము మరల అదే మనసుచే తొలగింపబడి మోక్షము కలుగుచున్నది.

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః
బంధాయ విషయాసక్తం ముక్తిః నిర్విషయగ్ం స్మృతమ్ **(అమృత బిందూపనిషత్ -2)**

బంధమోక్షములకు కారణము మనస్సే. బాహ్య ప్రాపంచిక విషయాసక్తి బంధమునకూ, నిర్విషయ స్థితి మోక్షమునకూ కారణమగుచున్నది. వాయువు చేతనే మనసు బహిర్ముఖమై మనలను ఇంద్రియార్థములగు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములందు బంధించుచున్నది.

'ఇంద్రియైః బధ్యతే జీవః ఆత్మానైవచ బధ్యతే' **(మనుస్మృతి)**

ఇంద్రియములతో బంధింపబడుటవలన జీవుడు, వాటి నుండి వినిర్ముక్తుడగుటచే ఆత్మస్వరూపుడు అగుచున్నాడు.

ననిజం నిజవద్భాతి అంతఃకరణ జృంభణాత్
అంతఃకరణ నాశేన సంవిన్మాత్ర స్థితోహరిః

సంవిన్మాత్ర స్థితశ్చాహం అజోస్మి కిమతః పరమ్ (స్కందోపనిషత్ -2)

మనో బుద్ధి చిత్తాహంకారములను అంతఃకరణము విజృంభించుటచే 'ఉన్నది ఉన్నట్లుగా' గోచరించుట లేదు. ఉన్నది (బ్రహ్మము) లేనట్లుగాను, లేనిది (జగత్తు) ఉన్నట్లుగాను తోచు విపరీత జ్ఞానము కలుగుచున్నది. అంతఃకరణము నాశనమైనచో, ఆ హరి జ్ఞానస్వరూపుడనియూ, పుట్టుక లేనివాడనియూ, అతనికీ తనకి భేదము లేదనియూ, తానుకూడ పుట్టుక లేనివాడని తెలుసుకొనుటచే బంధవిముక్తుడగుచున్నాడు.

'ఆత్మస్వరూపావస్థానం ముక్తిరిత్యభిధీయతే' (శివగీత 10-38)

జీవుడు తన నిజస్థితియగు ఆత్మస్వరూపుడగుటయే మోక్షమని చెప్పబడుచున్నది.

అంతఃకరణ మెట్లేర్పడుచున్నది?

ఆత్మన ఆకాశ స్సంభూతః ఆకాశాద్వాయుః వాయోరగ్నిః
అగ్నేరాపః అధ్భ్యః పృథివీ తాని పంచతన్మాత్రాణి త్రిగుణాని భవంతి
(పైంగలోపనిషత్ 1-4)

నిర్గుణస్థితిలోనున్న ఆత్మ చిదాకాశమయ్యెను. చిదాకాశమనగా (చిత్+ ఆకాశం అనగా ప్రకాశం+ఆకాశం) ప్రకాశముతో కూడిన ఆకాశము. ఆకాశము నుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి పృథివి, శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములు, సత్వరజస్తమో గుణములు ఏర్పడినవి.

అథాకాశస్య భూతస్య సార్థం జ్ఞాతేతి కథ్యతే
తస్యార్థంచ చతుర్భాగాన్ కృత్వా సమ్మిశ్ర మాచరేత్
పవనే మిళితాకాశం భాగం మానస ఉచ్యతే
అనలే మిళితాకాశం బుద్ధిరిత్యభిధీయతే
జలేతు మిళితాకాశం చిత్త మిత్యభిధీయతే
పృథివ్యాం మిళితాకాశం అహంకారమితీరితమ్ (విష్ణుయామలం)

చిదాకాశము సగభాగమై, పైభాగము జ్ఞాత (తెలుసుకొనేవాడు) గాను, క్రిందిభాగము నాలుగు భాగములై, 1/8వంతు ఆకాశం వాయువుతో కలిసి మనస్సుగాను, 1/8వంతు ఆకాశం అగ్నితో కలిసి బుద్ధిగాను, 1/8వంతు ఆకాశం జలంతో కలిసి చిత్తముగాను, 1/8వంతు ఆకాశం భూమితో కలిసి అహంకారముగాను ఏర్పడుచున్నది.

ఈ విధంగా పైనుండి క్రిందకు సృష్టి ఏర్పడి, పంచభూతములుగాను, అంతఃకరణ చతుష్టయంగాను, త్రిగుణాత్మకమగు మాయగాను మార్పు చెందుతున్నది. ఈ సృష్టి పిండాండమగు శరీరము లోపల, బ్రహ్మాండమగు శరీరము వెలుపల ఒకేసారి ఏర్పడుచున్నది. అనగా శరీరమూ, జగత్తూ ఒకేసారి ఏర్పడుచున్నవి. వ్యష్టి రూపమైన జీవుడు శరీరమును, జగత్తును ఒకేసారి చూచుచున్నాడు. తనను తాను మరచి శరీరధారినిగా భావించుకొనుచూ, జగత్తును అన్యముగా చూచుచున్నాడు. సర్వజ్ఞుడు, సర్వవ్యాపకుడు యగు పరమాత్మయే కించిజ్ఞుడుగాను, వ్యష్టి జీవాత్మగాను ఏర్పడినాడు. అనగా విశాలమగు కొండ అద్దమందు కొంచెమైనట్లగుపడుచున్నది. అంతఃకరణమను అద్దమేర్పడుటచే పరమాత్మ కొంచెమై తోచు జీవాత్మగా ప్రతిబింబించుచున్నాడు. అద్దమును నాశనము చేసికొనినచో ఇదియే ప్రతిబింబము బింబమగు పరమాత్మయందు ఐక్యమగుచున్నాడు. అద్దమున్నంత వరకు ప్రతిబింబిత జీవాత్మ షడూర్మలకు లోనై జన్మలెత్తుచునే యుండును. శోకమోహములు, క్షుత్పిపాసలు, జననమరణములు ఈ ఆరింటి (షడూర్మలు)తోనే జీవుడు బంధింపబడుచున్నాడు. కావున అంతఃకరణము నాశనము కానిదే జీవునికి బంధవిముక్తి కలుగదు. పంచభూతములలో క్రియాత్మకమగు వాయువును ఉపయోగించి, సృష్టి క్రమమును లయ క్రమముగా మార్చివేసినచో అంతఃకరణము నాశనమగును. వాయుసాధన ద్వారా అనగా వాయుమథనము ద్వారా అగ్నిని రగుల్గొల్పి, భూతత్వము నుండి జలము, జలము నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి వాయువు, వాయువు నుండి ఆకాశము వైపు ఊర్ధ్వముగా మన జీవశక్తి యైన వాయువును పయనింపజేసినచో, సృష్టి లయింపబడి, జీవాత్మ పరమాత్మయందు ఐక్యమగును.

'వాయునాసహ జీవోర్ధ్వ జ్ఞానీ మోక్షమవాప్నుయాత్' **(వేదాంత పంచదశి)**

ఉత్తరాऽభిముఖో భూత్వా స్థానాత్ స్థానాంతరం క్రమాత్
మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణాన్ యోగాభ్యాస స్థితశ్చరన్ **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -15)**

కావున, పై శ్రుతుల ననుసరించి ప్రాణవాయు సాధన అనగా ప్రాణాయామ సాధన చేతనే వ్యష్టిజీవాత్మ సమిష్టి పరమాత్మయందు ఐక్యమై బంధ విముక్తి నొందుచున్నాడని తెలియుచున్నది.

కావున, మోక్షమనునది నిరంతర సాధన ద్వారా ప్రాప్తమగునే కాని, మాటలతో కాని, కేవల స్థూల విచారణతో కాని, లేదా పరధర్మములగు ఇతర బాహ్యసాధనల వలన గాని ప్రయోజనం లేదు.

నమోక్షో నభసః పృష్ఠే న పాతాళే న భూతలే
సర్వాశా సంక్షయే చేతః క్షయో మోక్ష ఇతీర్యతే (అన్నపూర్ణోపనిషత్ 2-3)

మోక్షమనునది ఆకాశమందు కాని, పాతాళమందు కాని, భూమియందు కాని, స్వర్గమందు కాని లేదు. మనసు నందుగల సర్వ కోరికలు సంపూర్ణముగా నాశనమగుటయే మోక్షమని పిలువబడుచున్నది.

'యోగేన గత కామానాం భావనా బ్రహ్మ చక్షసే' (ఉత్తరగీత 1-9)

యోగము వలననే కోరికలను దాటి బ్రహ్మభావన పొందగలరు.

ఆత్మలోన నాద మాలించి ఆలించి
ఆశలందు చిక్కడాదియోగి (శ్రీ యోగి వేమన పద్యం)

ప్రణవ ధ్వని (ప్రాణాయామంలో) వింటూ వింటూ ఉండగా కోరికలు (దృశ్య ప్రపంచం) దాటి ఆత్మస్వరూపుడగుచున్నాడు.

శబ్ద బ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరంబ్రహ్మాధిగచ్ఛతి (అమృత బిందూపనిషత్ -17)

యోగసాధనలో జనించు ఓంకార నాదమందు మనస్సు నుంచినచో, అది పరబ్రహ్మము నందు లయింపజేయుచున్నది.

ఓంకారం బిందు సంయుక్తం నిత్యం ధ్యాయంతి యోగినః
కామదం మోక్షదం చైవ ఓంకారాయ నమోనమః (శివషడక్షర స్తోత్రం)

ఇహ పర సుఖములనిచ్చు యోగము వలననే బంధ విముక్తి కలుగుచున్నది. అట్టి ఓంకారమునకు నమస్కారము.

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీస్వామి రామానంద పరమహంసల వారి
మహా సమాధి, కామన్నవలస

కర్మ సిద్ధాంతము

'ఎవరు చేసిన ఖర్మ వారనుభవించక తప్పదు' అనియూ, 'నాకు తెలిసినంత వరకు నేనేమి పాపము గాని, తప్పుకాని చేయలేదు– అయినాసరే నాకు అనేక నిందలూ బాధలూ వచ్చిపడుతున్నాయంటే నేను పూర్వ జన్మలో చేసిన తప్పిదాలే కారణ' మనియూ, 'నాకళ్ళెదుటే చాలామంది ఈ జన్మలో అనేక దుష్కర్మలూ, పాపకర్మలూ చేస్తూన్నా సరే వాళ్ళు హాయిగా బ్రతుకుతున్నారంటే వారు రాబోవుజన్మలో యీ దుష్కర్మల ఫలితమనుభవించి తీరుతారు' అనియూ మనము కర్మ ఫలితాన్ని అనుభవించి తీరాలని ముద్రవేసుకొని అనేక విధములుగా కర్మ సిద్ధాంతాన్ని ధ్రువపరుచుకుంటున్నాం. అటులనే **'ప్రారబ్ధం భోగతో నశ్యేత్'** ప్రారబ్ధం అనుభవించుటవలననే నశించుచున్న దనియూ...

వ్యాఘ్ర బుద్ధ్యా వినిర్ముక్తో బాణః పశ్చాత్తు గోమతౌ
న తిష్ఠతి భినత్త్యేవ లక్ష్యం వేగేన నిర్భరం **(అధ్యాత్మోపనిషత్ –11)**

అడవిలో వేటాడుచుండగా పులి అని భావించి బాణ ప్రయోగము చేయగా, బాణము ఆ జంతువును చేరులోపుగా 'అది పులి కాదు, అయ్యో! ఆవునే పులి అని భావించి వధింపనెంచితినే అని పశ్చాత్తాప పడిననూ, ఆ బాణము ఆవుపైకి చేరి వధించునట్లు, మానవుడు తన కర్మలలో అజ్ఞానంచే అనేక పాపములు చేయుచూ రాగా, మరల జన్మనెత్తి జ్ఞానసాధన చేసిన పిమ్మట జ్ఞానియై తానిదివరకు చేసిన పాపములకు పశ్చాత్తాప పడిననూ, ఆ కర్మల ఫలితము వచ్చిపడి, తన శరీరమునైననూ లక్ష్యము చేసికొని బాధించుచుండును. ఈ విధముగా చేసిన కర్మల ఫలితము ననుభవించక తప్పదని ఎక్కువమంది మానవులు సిద్ధాంతీకరించుకొనుచున్నారు. కాని ఈ కర్మ సిద్ధాంతమును ఒకింత వివేకముతో సూక్ష్మ విచారణ చేసినచో అందలి రహస్యము తేటతెల్లమగును. కర్మ చేయుట, ఆ కర్మ ఫలితము అనుభవించుట ఈ రెండు పదములూ అందరికీ అర్థమగుచున్నవి. అయితే అధోలోకములో జ్ఞానము తక్కువగాగల తిర్యగ్జాతులగు పశుపక్ష్యాదులలో బలమైన జంతువు బలహీనమైన జంతువును వేటాడి, హింసించి భక్షించుట, చిన్న చేపను పెద్ద చేపలు తినుట మనము చూచుచున్నాము. మరి అవి 'మేము పూర్వజన్మలో కర్మ చేసితిమి ఇప్పుడు

అనుభవిస్తున్నా' మని అనుకొనుటలేదే. కేవలం అనుభవిస్తున్నాయంతే. అటులనే ఊర్ధ్వలోకవాసులగు యక్ష, కిన్నెర, కింపురుషాది దేవతలు సూక్ష్మశరీరంతో భోగములననుభవించి...

క్షీణే పుణ్యే మర్త్యలోకం విశన్తి **(భ.గీ. 9-21)**
ఇమంలోకం హీనతరం వా విశన్తి **(ముండకోపనిషత్ 1-2-10)**

పుణ్యము నశించుట తోడనే మానవలోకమునకు గాని, ఇంకనూ క్రింది లోకముల పశుపక్ష్యాది యోనులలో గాని ప్రవేశించుచున్నారు. మరి వారుకూడ తాము ఇట్టి కర్మఫలములను అనుభవించుచున్నామని అనుకొనుట లేదే. అంటే కేవలం మానవులు మాత్రమే 'కర్మలు చేయుట-కర్మఫలమనుభవించుట' అను స్థితికి లక్ష్యమైనారు. ఇక విమర్శిద్దాం. ఈ మానవ జన్మ ఎట్లు కలిగినట్లు? పూర్వజన్మ కర్మఫలముల వలన అని అనుకుందాం. మరి పూర్వ జన్మలో మానవ జన్మ ఎట్లు కలిగినట్లు? అది కూడ అంతకు పూర్వజన్మ కర్మలవలన కలిగినట్లు అనుకుందాం. మానవ జన్మ కలుగుటకు రెండే రెండు అవకాశములున్నవి.

1) **'యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే'** అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ చెప్పినట్లు పూర్వజన్మలో యోగము చేస్తూ మరణించినచో యోగభ్రష్టుడై మరల యీ మానవ జన్మలభించును.

తత్ర తం బుద్ధి సంయోగం లభతే పౌర్వ దైహికమ్
యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన **(భ.గీ. 6-43)**

పూర్వదేహముతో లభించిన బుద్ధియోగమును, యీ జన్మయందు కూడ కొనసాగించుకొని సిద్ధిని పొందుమని భావము. కాని ఎక్కువమంది యీ కర్మసిద్ధాంతం ధృవీకరించువారు యోగము తెలియని వారే అగుటచే 'యోగభ్రష్ఠు' లై యీ మానవ జన్మ పొందితిరనుకొనుటకు వీలులేదు.

2) ఈ జీవుడు 84 లక్షల జీవరాశులలో జన్మ పరంపర లెత్తుచూ, ఒక సందర్భమున మానవజన్మ లభించుట. మిగిలిన మానవులందరునూ ఇట్టివారే. ఇట్టి మానవులు తాము చేసిన కర్మలననుసరించి రాబోవు జన్మలు మరల నిర్ణయింపబడుచున్నవని శాస్త్ర ప్రమాణం.

యోనిమన్యే ప్రపద్యన్తే శరీరత్వాయ దేహినః
స్థాణుమన్యే అనుసంయంతి యథాకర్మ యథాశ్రుతమ్ **(కఠోపనిషత్ 5-7)**

శరీరజై కర్మదోషైః యాతి స్థావరతాం నరః
వాచికైః పక్షిమృగాణాం మనసైరంత్యజాతినామ్ **(మనుస్మృతి)**

తాను చేసిన కర్మలననుసరించి, తనకున్న జ్ఞానముననుసరించి కొందఱు యోనుల ద్వారా జన్మలనెత్తుదురు. అనగా మానవులుగా గాని, పశుపక్షులుగా గాని జన్మించెదరు. మరి కొందరు స్థాణువులు అనగా కొండలుగానూ, చెట్లుగానూ పుట్టెదరని భావం.

త్రివిధ కర్మలగు మనోవాక్కాయకర్మలలో శరీరముతో కర్మచేయువారు స్థావరములనగా కదలని చెట్లుగాను, కొండలుగాను, వాక్కు, కర్మల దోషము వలన పక్షి మృగాదులుగాను, మానసిక కర్మ దోషములు వలన అంత్యజాతులలో అనగా నీచ యోనులందు జన్మించెదరని భావం. కావున మానవులుగా జన్మించిన వారు ఈ జన్మలోనే కొన్ని పుణ్య కర్మలు చేసినచో మరల మానవజన్మను అతి కష్టముగా పొందెదరు.

అథైక యోర్ధ్వ ఉదానః పుణ్యేన పుణ్యంలోకం నయతి
పాపేన పాపం ఉభాభ్యామేవ మనుష్యలోకం **(ప్రశ్నోపనిషత్ 3-7)**

పుణ్యము చేయువారు పుణ్యలోకములకు అనగా దేవతాది జన్మలనూ, పాపము చేయువారు పాపలోకములనగా తిర్యగ్జాతులగు పశుపక్ష్యాదులుగాను, పుణ్యపాప మిశ్రమ కర్మలు చేయువారు మానవ జన్మలనెత్తుదురని భావం. అటులనే...

అనిష్టమిష్టం మిశ్రం చ త్రివిధం కర్మణః ఫలమ్
భవత్యత్యాగినాం ప్రేత్య న తు సన్న్యాసినాం క్వచిత్ **(భ.గీ. 18-12)**

కర్మఫల త్యాగం చేయు యోగులు తప్ప మిగిలినవారు, తమ కర్మల ననుసరించి అనిష్టం అనగా క్రింది లోకములగు తిర్యగ్జాతులుగాను, ఇష్టం అనగా ఊర్ధ్వలోకముల లోని దేవతలుగానూ, మిశ్రమ మనగా పుణ్యపాపముల మిశ్రమ ఫలితముతో మానవ జన్మ లెత్తుదురని గీత చెప్పుచున్నది. పై కారణముల చేతనే యీ జన్మగాని, పూర్వ మానవ జన్మలు గాని పొందుచున్నాము. అయితే ఈ జన్మకు కారణం పూర్వజన్మ,

దానికి కారణం అంతకు పూర్వ జన్మ అని ఈ విధంగా విమర్శించుకుంటూ పోగా మనము 84 లక్షల జీవరాశుల చక్ర భ్రమణంలో ఎన్ని చక్రములలో ఈ జన్మలు లభించినట్లు? ఆ విధంగా మన జన్మలు లెక్కకు మిక్కుటముగా ఉన్నట్లు తెలియుచున్నది. ఇన్ని జన్మలెత్తియూ కూడ, ఇప్పటికినీ 'నా కర్మ ఫలమనుభవించుచున్నా' ననే భావనకు మాత్రమే మన జ్ఞానం పరిమితమైనది. మానవునికి పైనగాని క్రిందగాని ఉన్న జీవులు కేవలం కర్మఫలమనుభవించుచున్నాయి గాని ప్రత్యేకంగా ఆ జన్మలలో కర్మలు చేయుటలేదు. మానవుడు మాత్రమే కర్మఫలమనుభవించుటయే కాక, కర్మలు చేయుటకు కూడ భగవంతుడు అవకాశమిచ్చియున్నారు. ఎందుచేతననగా మనకు విచక్షణా జ్ఞానము ఉన్నది కనుక. ఆ విచక్షణా జ్ఞానమునుపయోగించుకుని జన్మరాహిత్యమునకు పాటుపడవలెననే కాని, పశు పక్ష్యాదుల వలే కర్తవ్య శూన్యుడిగా బ్రతుకుటకు కాదు. మరియూ ఆ విచక్షణను ఉపయోగించకుండా మరల జన్మలెత్తుటకు కారణమగు కర్మలనే చేయుచున్నారు. పుణ్యము కోసమని కొందరు, ఇంద్రియ భోగార్థము ఇతర జీవులను హింసించువారు కొందఱూ కర్మలను చేయుచూనే ఉన్నారు. పుణ్యమైననూ పాపమైననూ జన్మలెత్తుటకే కదా!

పుణ్యము చేయుట --బంగారు సంకెళ్ళు--స్వర్గలోక ప్రాప్తమగు జన్మ
పాపము చేయుట -- ఇనుప సంకెళ్ళు-- నరకలోక ప్రాప్తమగు జన్మ

ఈ రెండునూ మనలను జన్మలలో బంధించుచున్నవే కదా. ఈ ప్రమాణము తెలియక మానవుడు అరుదుగా లభించు మానవజన్మను వృధాపఱుచుకొనుచున్నాడు.

పుణ్యపాపములు రెండింటికీ ఎవరు దూరము కాగలరు?

బుద్ధియుక్తో జహాతీహ ఉభే సుకృత దుష్కృతే
తస్మాద్యోగాయ యుజ్యస్వ యోగః కర్మసు కౌశలమ్ (భ.గీ. 2-50)

బుద్ధియుక్తుడు, అనగా జ్ఞానమును కలుగజేయు యోగి మాత్రమే ఈ జన్మలోనే ఇచ్చటనే పుణ్య, పాపకర్మల ఫలితమును త్యజించివేయును. అందుచే ప్రతికర్మయందలి దోషమును (జన్మ కారకమగు ఫలము) అంటకుండా యోగము కుశలత్వము అనగా నేర్పరితనమును కలుగజేయును. ప్రతీ కర్మను యోగముతో కలిపి చేయుమని అర్థం. కావున యోగియే సదసద్యోనులలో ప్రవేశించకుండా జన్మరాహిత్యమును పొందును.

అట్టియోగికి పూర్వ కర్మఫలము అనుభవింప అవసరము లేదు. ఎందుచేతననగా అజ్ఞానము చేతనే బ్రహ్మస్వరూపుడగు తాను జన్మలనెత్తుచున్నట్లు భ్రమించుచున్నాడు. కాని జ్ఞానం కలిగిన వెంటనే తాను షడ్వికార రహిత బ్రహ్మ స్వరూపుడగుచున్నాడు.

అహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞానాత్ కల్పకోటి శతార్జితమ్
సంచితం విలయం యాతి ప్రబోధాత్ స్వప్న కర్మవత్ (ఆధ్యాత్మోపనిషత్ -11)

నేనే బ్రహ్మమను విజ్ఞానముచే శతకోటి కల్పకాలములో తాను సంపాదించిన పాపఫల సంచితము, 'నిద్రలో స్వప్నమందు చేయు కర్మలు, మెలుకువ వచ్చిన వెంటనే నశించుచున్నట్లు' విలయము నొందుచున్నది.

ప్రారబ్ధం భుంజమానోపి గీతాభ్యాస రతస్సదా
సముక్తః స సుఖీలోకే కర్మణా నోపలిప్యతే (గీతా మహత్యం)

ప్రారబ్ధమనుభవించుచున్ననూ, గీతాభ్యాసము అనగా స్వరాభ్యాసము అనగా ప్రణవమును అనగా ప్రాణాయామము చేయువాడే ముక్తుడు. అతడే యీ లోకమందు సుఖి. తాను కర్మలు చేసిననూ అంటుకొనబడడు.

గీతాధ్యయన శీలస్య ప్రాణాయామ పరస్య చ
నైవ సంతిహి పాపాని పూర్వ జన్మ కృతాన్యపి (గీతా మహత్యం)

గీతాధ్యాయనపరుడు అనగా శాస్త్రజ్ఞానాభ్యాసపరుడు మరియూ ప్రాణాయామము చేయు యోగి, పూర్వ జన్మలో చేయు పాపమునకు సహితం అంటుకొనబడడు.

యోగయుక్తో విశుద్ధాత్మా విజితాత్మా జితేంద్రియః
సర్వభూతాత్మ భూతాత్మా కుర్వన్నపి న లిప్యతే (భ.గీ. 5-7)

యోగ యుక్తుడైనవాడు శుద్ధాంతఃకరణ కలిగి, మనోజయము వలన ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి సర్వభూతములను తన యందును, తాను సర్వ భూతము లందును ఉన్నట్లు భావించి, ఏ కర్మ చేసిననూ అంటుకొనబడడు.

ముహూర్తమపియో నిత్యం నాసాగ్రే మనసా సహ
సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మ శతార్జితమ్ (శాండిల్యోపనిషత్ 1-36)

ముహూర్త కాలము అనగా 48 నిమిషముల పాటు భ్రూమధ్యమందు యోగసాధన ద్వారా మనసు నిల్పినచో నూర్ల కొలదీ జన్మలలో గల పాపముల నుండి తరించుచున్నాడు.

అందుచే యోగసాధన చేయువారికి 'కర్మసిద్ధాంతం' వర్తించదు. కావున ప్రజలలో ఎక్కువ మంది కర్మ సిద్ధాంతము యొక్క రహస్యము తెలుసుకొని, యోగసాధన వైపు మరలింపబడవలసిన అవసరము ఎంతైనా ఉన్నది. కావున జన్మపరంపరలను కలుగజేయు వేదోక్త కర్మలను (ప్రవృత్తి కర్మలను) మాని, నివృత్తి లేదా జ్ఞాన మార్గమగు యోగము నాచరించుట మానవులుగా జన్మనెత్తిన మనకు కర్తవ్యముగా ఋజువగు చున్నది. ప్రయత్న హీనులకు మాత్రమే కర్మ సిద్ధాంతం కాని విహిత కర్మ యగు యోగసాధన చేయువారికి మాత్రం కాదు.

కర్మ

కర్మ అనగా నేమి? కర్మయోగ మనగా నేమి? నిష్కామ కర్మ అనగానేమి? నిష్కామకర్మనెవరు చేయగలరు?

'క్రియతే ఇతి కర్మః' క్రియ చేయుటను కర్మ అందురు. కృ = అను ధాతువు నుండి కర్మ అనే పదం వచ్చినది. అటులనే 'కురు' అన్ననూ చేయుట అనియే అర్థం. మనలో ప్రాణము లేకుండా కర్మ చేయగలమా? చేయలేము. ఆ ప్రాణము చలించి కర్మను చేయుచున్నాము. అనగా కర్మను చేయించు ఉపకరణము (పనిముట్టు)ను కూడ కర్మ అందురు. మన పరమ గురుదేవులు **శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస** లవారు మనలోగల 'జీవశక్తియైన ప్రాణవాయువు' నే కర్మ అని సెలవిచ్చియున్నారు. కర్త, కర్మ, క్రియలలో కర్త, కర్మచే క్రియ చేయించుట మన వ్యాకరణము. ఇచ్చట 'నేను' అను కర్త 'జీవశక్తియైన ప్రాణవాయువు' ను ఉపయోగించి (కర్మ) వివిధ క్రియలు చేయుచున్నాడు. అందుచే కర్మ అనగా ప్రాణవాయువే. కాని వేదాంత పరిభాషలో క్రియనే కర్మ అని పిలుచుచున్నారు.

'చిత్స్పందనం భవతి కర్మ' **(యోగవాశిష్టం)**

మనస్సు చలించుటయే కర్మ అగుచున్నది. మరి మనసు చలించుటకు ప్రాణవాయు చలనమే కారణము కదా!

'యః ప్రాణః పవన స్పందః చిత్త స్పందస్స ఏవహి' **(యోగవాశిష్టం)**

ప్రాణవాయు చలనముచే త్రివిధ కర్మలు ఏర్పడుచున్నవి. అవి మనో వాక్ కాయ కర్మలు. అనగా మనస్సుతో చేసిననూ, వాక్కుతో చేసిననూ, శరీరముతో చేసిననూ అవి కర్మలే యగుచున్నవి. ప్రాణముతో జీవించియుండు వారెవరైననూ ఈ త్రివిధ కర్మలలో నేదేని యొకటిచేయుచునే యుందురు. అందుచే...

న హి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠత్యకర్మకృత్
కార్యతే హ్యవశః కర్మ సర్వః ప్రకృతిజైర్గుణైః **(భ.గీ. 3-5)**

త్రిగుణాత్మకమైన ప్రకృతికి వశులై ఒక్క క్షణము కూడ కర్మచేయకుండా ఎవరూ ఉండలేరని భావము.

'కర్మణా బధ్యతే జంతుః విద్యయా చ విముచ్యతే' **(సన్న్యాసోపనిషత్ 2-21)**

కర్మచే జీవుడు బంధింపబడుచున్నాడు. జ్ఞానము చేతనే ముక్తి నొందుచున్నాడని చెప్పుటచే కర్మ, బంధహేతువని అర్థం. అయినచో...

యజ్ఞ దాన తపః కర్మ న త్యాజ్యం కార్యమేవ తత్
యజ్ఞో దాన తపశ్చైవ పావనాని మనీషిణామ్ **(భ.గీ. 18-5)**

యజ్ఞదాన తపస్సులను కర్మలను విడిచిపెట్టకుండా ఆచరించి తీరవలయునని గీతలో చెప్పబడియున్నది. శ్రుతికి విరుద్ధంగా గీత బోధించునా? కాదు. మన సమన్వయలోపం. మరి విరుద్ధ స్వభావం గల కర్మలను గీత ఎట్లు బోధించుచున్నది?

హతోవా ప్రాప్స్యసి స్వర్గం జిత్వావా భోక్ష్యసే మహీమ్
తస్మాదుత్తిష్ఠ కౌన్తేయ యుద్ధాయ కృతనిశ్చయః **(భ.గీ. 2-37)**

ఓ అర్జునా! యుద్ధము చేయుటకు కృత నిశ్చయుడవై లెమ్ము. యుద్ధంలో మరణించినచో స్వర్గం లభించును. గెలిచినచో యీ భూమండలము నేలుకోవచ్చునని పరమాత్మ యుద్ధమను కర్మను ప్రోత్సహించుచునే యుండిరి. ఇచ్చట శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అర్జునుని యుద్ధోన్మాదుని చేయుచున్నారని అర్థం కాదు. అర్జునుడు క్షత్రియ స్వభావముచే తాను తప్పనిసరిగా యుద్ధము చేసి తీరుననియూ, మోహముచే యుద్ధము చేయనని చతికిల పడుతున్నాడనియూ, శ్రీకృష్ణ పరమాత్మకు తెలుసు. అట్టి పరిస్థితులలో యుద్ధమనే కర్మఫలము యొక్క ప్రమాదము నుండి అర్జునుని తప్పించుటకు ఏదో ఉపాయమును ప్రత్యేకంగా చెప్పుచున్నారు. అది ఏమనగా...

సుఖదుఃఖే సమే కృత్వా లాభాలాభౌ జయాజయౌ
తతో యుద్ధాయ యుజ్యస్వ నైవం పాపమవాప్స్యసి **(భ.గీ. 2-38)**

సుఖదుఃఖములు, లాభాలాభములు, జయాపజయములు అను ద్వంద్వ ఫలములను సమానముగా చూచుకొని యుద్ధము చేసినచో పాపము పొందవనియు, లేనిచో పాపము తప్పనిసరిగా వచ్చిపడుననియూ భావం. కర్మ స్వతఃసిద్ధంగా స్వలాభాపేక్షతో కూడుకొని యుండుటచే, ఆ కర్మఫలము అనుభవించుటకు మరల జన్మనెత్త వలసి వచ్చియుండును.

'యద్ధ్యధి కురుతే కర్మ తత్తత్కామస్య చేష్టితమ్' (బృహదారణ్యకోపనిషత్)

ప్రతికర్మయూ కోరికతోనే యుండును.

'కర్మోదయే కర్మఫలానురాగాస్తథానుయంతి నతరంతి మృత్యుమ్' (భారతం ఉద్యోగపర్వం)

కర్మ చేయుట ఆరంభములోనే కర్మఫలమందు అనురాగము ఉండుటచే, కర్మ చేయుచూ మృత్యువును దాటలేకపోవుచున్నాము. అనగా కర్మఫలమనుభవించుటకై జన్మనెత్తవలసి వచ్చుచున్నది. ఇట్టి జన్మపరంపరల ప్రమాదము నుండి తప్పించుటకు సమత్వబుద్ధిని ప్రసాదించు యోగసాధనను పరమాత్మ గీతయందీవిధముగా చెప్పుచున్నారు.

యోగస్థః కురుకర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ
సిద్ధ్య సిద్ధ్యోః సమోభూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే (భ.గీ. 2-48)

సమత్వబుద్ధిని కలుగజేయు యోగవిద్యనాచరించుచూ యుద్ధమను కర్మను చేసినచో, దాని ఫలమందనురాగము లేకపోవును (కలుగదు). సిద్ధించిననూ సిద్ధించకపోయిననూ సమత్వబుద్ధి కలిగి కర్మఫలమచటనే విడిచిపెట్టుటచే జననమరణ రూప సంసారమందు చిక్కుకొనవని గీతాచార్యుని భావము. అందుచే పరమాత్మ బోధించునది యుద్ధమును కాదు. యుద్ధము చేయుచుండగా దాని ఫలమంటకుండునట్లు చేయు యోగోపాయమునే ప్రోత్సాహించిరని గ్రహింపనగును. కర్మ చేయుట జీవుని స్వభావం. దానికి వేరుగా ప్రోత్సహించవలసిన అవసరములేదు. ఆ కర్మఫలము అంటకుండుటకు 'యోగసాధన' ను ప్రోత్సహించుటయే కర్తవ్యం.

యుక్తః కర్మఫలం త్యక్త్వా శాంతిమాప్నోతి నైష్ఠికీమ్
అయుక్తః కామకారేణ ఫలే సక్తో నిబధ్యతే (భ.గీ. 5-12)

యుక్త అనగా **యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ**. యోగి తను కర్మ చేయుచూ కర్మఫల మంటకుండా యుండును. అనగా కర్మ చేయు సమయమున మనసు దాని యందు లేకపోవుటచే ఆ కర్మఫలమంటదు. యోగి కానివానికి మనస్సు బహిర్ముఖముగా నుండుటచే, ఆతని మనస్సు సంపూర్ణముగా కర్మయందూ, కర్మఫలమందు ఉండుటచే కోరికలు గలవాడై బంధింపబడి, సంసారచక్రమున పడుచున్నారు. కావున గీతాచార్యులు అర్జునుని ప్రోత్సహించునది 'యోగకర్మ' నే కాని 'యుద్ధకర్మ' ను కాదు. జీవుడు అజ్ఞానంతో ఉన్నాడు కనుక కర్మలు చేసి తీరును.

'కర్మణ్యేవాధికారస్తే' (నీకు కర్మల యందే అధికారము కలదు)
'మా ఫలేషు కదాచన' (ఏ కర్మఫలమందు నీకు అధికారము లేదు. అనగా కర్మఫలము అంటకుండుటకు **'యోగస్థ కురు కర్మాణి'** అనగా, కర్మ చేయునపుడు యోగముతో చేయమని అర్థం)
'మా కర్మ ఫలహేతుర్భూః' కర్మఫలమునకు కారణము కాకుండుము. అనగా కర్మ ఆరంభము నందే కామవర్జితుడుగా నున్నచో...

యస్య సర్వే సమారంభా కామ సంకల్ప వర్జితః
'మా తే సంగోఽ స్త్వకర్మణి' **(భ.గీ. 2-47)**

అలాగని కర్మఫల భయముచే కర్మను మానకూడదనియు, కర్మజడుడు కాకూడదనియూ, కర్మచేయుచూ, ఆ ఫలమంటకుండా ఉండుటకు 'యోగకర్మ' చేయుమనియూ గీతాచార్యుని భావం. అట్లు చేయువారు మనీషులు. అందుచే యజ్ఞ దాన తప కర్మలు కూడ వారికి పవిత్రములే.

'యజ్ఞో దాన తపశ్చైవ పావనాని మనీషిణాం' **(భ.గీ. 18-5)**

ఇచ్చట కర్మలు రెండు విధములు.

'ప్రవృత్తిం చ నివృత్తిం చ ద్వివిధం కర్మ వైదికమ్' **(మనుస్మృతి)**

వేదములందు ప్రవృత్తి నివృత్తి అను రెండు విధముల కర్మలు చెప్పబడుచున్నవి. ప్రవృత్తి అనగా సంసార చక్రము (జనన మరణ వృత్తము)ను ప్రోత్సహించు బాహ్య కర్మలు. నివృత్తి అనగా ఆ సంసారము నుండి తప్పించు జ్ఞానము. నివృత్తి కర్మ అనగా జ్ఞానమును కలుగజేయు 'యోగకర్మ'.

న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్ర మిహవిద్యతే
తత్ స్వయం యోగ సంసిద్ధః కాలేనాత్మని విందతి **(భ.గీ. 4-38)**

'యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం' **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -16)**

యోగము వలననే జ్ఞానము కలుగును కనుక ఆ యోగమొక్కటియే నివృత్తి కర్మ. ఈ కారణముచే...

కిం కర్మ కిమ కర్మేతి కవయోఽప్యత్ర మోహితాః
తత్తే కర్మ ప్రవక్ష్యామి యద్ జ్ఞాత్వా మోక్షసేఽశుభాత్ **(భ.గీ. 4-16)**

ఏది కర్మయో, ఏది అకర్మయో తెలియక జ్ఞానులే సంశయగ్రస్తులగుచున్నారు. అనగా అనుభవం లేని వేదాంతులు కూడ సంశయాత్ములగుచున్నారు. అశుభమైన ఈ సంసారము నుండి విడివడునట్లు చేయు అట్టి ప్రత్యేక కర్మ నీకు చెప్పుచున్నాననియూ, బుద్ధిని లేదా జ్ఞానమును కలుగజేయు 'బుద్ధియోగము' నిప్పుడు చెప్పుచున్నాననియూ, దానినాచరించినచో కర్మ బంధము నుండి విడివడగలవనియూ...

ఏషా తేఽభిహితా సాంఖ్యే బుద్ధిర్యోగే త్విమాం శృణు
బుద్ధ్యా యుక్తో యయా పార్థ కర్మ బంధం ప్రహాస్యసి **(భ.గీ. 2-39)**

దూరేణ హ్యవరం కర్మ బుద్ధి యోగాద్ధనంజయ **(భ.గీ. 2-49)**

కర్మ, బుద్ధియోగము యీ రెండు కర్మలూ దూరము అనగా వ్యతిరేకము. అనగా కర్మ బాహ్యము, బుద్ధియోగము అంతః కర్మ యనియూ విశదమగుచున్నది. అట్టి బుద్ధియోగమను కర్మను కొంచమాచరించిననూ మహా భయంకరమగు సంసారము నుండి రక్షించుననియూ, దానికి అభిక్రమనాశము (పూర్తిగా ఆచరించక పోవుట వలన ఫలము లభించకపోవడం), ప్రత్యవాయ దోషము (విధివిధానంగా ఆచరింపక పోయినచో కలుగు దోషం), యీ రెండు దోషములూ లేవనియూ తెలియుచున్నది.

నేహాభిక్రమనాశోఽస్తి ప్రత్యవాయో న విద్యతే
స్వల్ప మప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ **(భ.గీ. 2-40)**

యోగకర్మకు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇచ్చియున్నారు. అర్జునుని ఉపమానంగా తీసుకొని సంసారమనెడి యుద్ధము చేయు ప్రతి ఒక్కరికినీ యోగం అత్యంత ఆవశ్యకమని చెబుతూ, బ్రహ్మ విద్యాయాం యోగశాస్త్రే అని గీతా సారమును యోగవిద్య యందిమిడ్చియున్నారు.

వ్యాస ప్రసాదాత్ శ్రుతవాన్ ఏతద్గుహ్యమహమ్ పరమ్
యోగం యోగేశ్వరాత్ కృష్ణ సాక్షాత్ కథయత స్వయమ్ **(భ.గీ. 18-75)**

యోగీశ్వరులగు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు యోగమును స్వయంగా చెప్పుచుండగా,

వ్యాస మహర్షి అనుగ్రహం వలన అతీంద్రియ జ్ఞానముతో తెలుసుకొని 'నేను నీకు చెప్పుచున్నా'నని సంజయుడు ధృతరాష్ట్రునితో చెప్పిరి. అందుచే కర్మను ప్రోత్సహించుట అనగా యోగకర్మనే కాని ఇతరములను కాదు.

కర్మయోగమనగా నేమి?

సాధారణంగా యీ జీవయాత్రలో చేయు ప్రతికర్మను కర్మయోగమని వాడుకలోకి తెచ్చుకొంటిమి. కాని...

'బంధనం మనసో నిత్యం కర్మయోగస్స ఉచ్యతే' **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -18)**

కదిలిన మనస్సును నిత్యమూ కదలకుండా చేయు కర్మనే 'కర్మయోగ' మందురు. మనస్సు ప్రాణవాయు చలనముచే చలించుచున్నది. కనుక ప్రాణచలనము నరికట్టు ప్రాణాయామమే లేదా యోగమే కర్మయోగమగుచున్నది. కాని, సాధారణ కర్మ కర్మయోగము కాజాలదు.

'తథా వేదాంత శ్రవణజో బోధా కర్మ యోగాద్వినశ్యతి' **(శ్రీ శంకరాచార్య వచనం)**

వేదాంత శ్రవణముచే కలిగిన జ్ఞానం, కర్మ యోగముచే నశించుచున్నదని శంకరాచార్యుల వారు ఇచ్చట సామాన్య బాహ్యకర్మలనే 'కర్మయోగము' పేరిట నుడివియున్నారు.

సన్న్యాసః కర్మయోగశ్చ నిః శ్రేయసకరా వుభౌ
తయోస్తు కర్మసన్న్యాసాత్ కర్మయోగో విశిష్యతే **(భ.గీ. 5-2)**

కర్మ సన్న్యాసము, కర్మ యోగము రెండూ శ్రేయస్కరములే. అయితే వానిలో కర్మ సన్న్యాసము కంటే కర్మయోగము గొప్పదని గీతయందలి భావము.

సన్న్యాసమనగా సమ్యక్ + న్యాసము. సమ్యక్ అనగా బాగుగా (Thoroughly) న్యాసము అనగా విడిచిపెట్టుట. కర్మలను బాగుగా విడిచిపెట్టుటయే సన్న్యాసము.

'న్యాస ఇతి బ్రహ్మ బ్రహ్మే హి పరాః' అను శ్రుతి భావమేమనగా... న్యాసమన్నచో పరబ్రహ్మ స్వరూపమగుటయే. యథార్థమునకు కర్మయోగము కంటే కర్మసన్యాసమే గొప్పది. అయినప్పటికీ గీతాచార్యులు కర్మయోగమే గొప్పదని చెప్పుటలో చాలా అంతర్యమున్నది. కర్మలనగా బాహ్యకర్మలు. కర్మయోగమనగా అంతర్ముఖ యోగ

కర్మ. స్వస్థానము నుండి బయటకువచ్చుట కర్మ, తిరిగి స్వస్థానమునకు చేరుట కర్మయోగము. బైటకువచ్చువారు లోపలికి వెళ్ళనిదే కర్మసన్న్యాసము సాధ్యము కాదుకదా. కావున అంతర్ముఖ యోగకర్మ చేయనిదే కర్మ సన్న్యాసము లభింపదు.

న కర్మణా మనారంభాత్ నైష్కర్మ్యం పురుషోఽ శ్నుతే
న చ సన్న్యసనాదేవ సిద్ధిం సమధి గచ్ఛతి **(భ.గీ. 3-4)**

కర్మను ఆచరించకుండా నైష్కర్మ్య సిద్ధిని బడయుట సాధ్యంకాదు. అనగా కర్మనారంభించియే కర్మనాచరింపని స్థితి (నైష్కర్మ్యం)కి చేరవలెను.

'क्रिया कर्के कर्के क्रिया के परावस्थ में रहना' **(లాహిరీ మహాశయుల వాక్యం)**

క్రియ చేయుచూ చేయుచూ క్రియ చేయని స్థితికి చేరవలెను. ఇచ్చట క్రియను చేయుట అనగా యోగక్రియను చేయుచూ చేయుచూ (కర్మయోగము), క్రియను చేయని స్థితి అనగా కర్మ సన్న్యాసమును చేరుట అని అర్థం. అందుచే కర్మయోగము చేయనిదే కర్మసన్న్యాసము సాధ్యం కాదు. మరియూ...

సన్న్యాసస్తు మహాబాహో దుఃఖ మాప్తు మయోగతః **(భ.గీ. 5-6)**

యోగములేని సన్న్యాసి దుఃఖమునే పొందునని గీతలో చెప్పుటచే సిద్ధిని పొందుటకు కర్మయోగమే అవసరమని ప్రస్ఫుటంగా తెలియుచున్నది.

'యోగః సన్న్యస్త కర్మాణం' **(భ.గీ. 4-41)**

యోగముచే కర్మ సన్న్యాసము సాధ్యమగునని గీతలో చెప్పియున్నారు.

నిష్కామకర్మ అననేమి ?ఎవరు ఆచరింపగలరు?

కోరిక లేకుండా కర్మ చేయుటయే నిష్కామ కర్మ అందురు. అయితే కోరికలు లేకుండా కర్మ చేయుట సాధ్యమా? సాధ్యమనియే శాస్త్ర ప్రమాణములు, అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ఎట్లు?

మనసును అన్య ప్రదేశములో పెట్టి కర్మ చేయుట సాధ్యమగును. దీనిని జనక చక్రవర్తి శుకబ్రహ్మర్షికి ప్రామాణికంగా నిరూపించిరి. తలపై ఒక పెద్ద ప్రమిదను పెట్టి, అందులో నిండుగా నూనెపోసి, నూనె తొలగి క్రిందపడకుండా మిథిలా నగరమంతయూ తిరిగిరమ్మని జనక చక్రవర్తి శుక బ్రహ్మర్షిని ఆజ్ఞాపించిరి. అటులనే

శుకుడు మిథిలా నగరమంతయూ తిరిగి వచ్చిన పిమ్మట నగర విశేషములను చెప్పమని జనకులవారు అడిగిరి. తనకేమియూ కనపడలేదని వారు బదులు పలికిరి. ఇచ్చుట, కాళ్ళతో నడచుట, కళ్ళతో చూచుట అను రెండు కర్మలూ జరగనిదే మిథిలానగరము తిరిగి వచ్చుట సాధ్యం కాదు కదా! శుక దేవులు తనకేమియూ కన్పించలేదని చెప్పుటలో అనుభవమేమనగా... ప్రమిదలోని నూనె తొలగిపోకుండా తన మనస్సును తలపై గల ప్రమిదయందే లగ్నము చేయుటచే, కాళ్ళతో నడిచిననూ, కళ్ళతో చూచిననూ దృశ్యమేమాత్రము కనబడలేదు. అదే విధంగా మనసును ఆత్మయందు పాదుకొల్పి ఇంద్రియములతో (జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు) పనిచేయు వాడు కర్మలు చేయనివాడేయగును. అతడు కర్మలచే అంటుకొనబడడు. అతడే నిష్కామ కర్మయోగి.

చేతసా సర్వ కర్మాణి మయిసన్న్యస్య మత్పరః
బుద్ధియోగముపాశ్రిత్య మచ్చిత్తః సతతం భవ **(భ.గీ. 18-57)**

"సర్వ కర్మలను హృదయపూర్వకంగా నాయందే వదలిపెట్టి, బుద్ధియోగము నాశ్రయించి, ఎల్లప్పుడూ నాయందే చిత్తము కలవాడవు కమ్ము" అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ చెప్పుటలో, యోగసాధన చేయుచూ, మనస్సును ఎల్లప్పుడూ ఆత్మయందే రంజింపజేయు యోగి, తన కరచరణములతో ఏ కర్మ చేసిననూ అంటుకొనబడడని భావము. అతడు కర్మలు చేయనివాడే యగుచున్నాడు.

యస్య నాహంకృతో భావో బుద్ధిర్యస్య న లిప్యతే
హత్వాపి స ఇమాన్ లోకాన్ న హంతి న నిబధ్యతే **(భ.గీ. 18-17)**

ఎవరు అహంభావం ('నేను చేయుచున్నాను' అనే భావం) లేకుండా, తన బుద్ధికి అంటకుండా, ఎవరినైననూ చంపిననూ, తాను చంపనివాడే యగుచున్నాడు. ఆ కర్మకు తాను అంటుకొనడని గీతాచార్యులవారి భావం. కావున కర్మయోగమనగా యోగము. నిష్కామకర్మ కూడ యోగమే. యోగియే నిష్కామ కర్మయోగి.

హృదయము

హృదయమనగా నేమి ?

ప్రాణము ఉదయించు స్థానాన్ని హృదయమందురు. ప్రాణము ఆత్మనుండి ఉదయించుచున్నది.

'ఆత్మనః ప్రాణో జాయతే'

ఆత్మ సర్వత్రా ఉన్నప్పటికీ స్వచ్ఛమైన స్థలమందు ప్రతిబింబించుచున్నది.

సదా సర్వగతోఽ ప్యాత్మా న సర్వత్రావభాసతే
బుద్ధేవేవావభాసేత స్వచ్ఛేషు ప్రతిబింబవత్ (ఆత్మబోధ-17)

అటులనే మన శరీరములో శిరోభాగమందు భ్రూమధ్య స్థానములో నిర్మలమగు స్థలములో ఆత్మ ప్రతిబింబించుచున్నది. అదియే బుద్ధిగుహ. అది మెదడులో పిట్యూటరీ గ్రంధిపైన త్రికోణాకృతిలో నుండు హైపోథాలమస్ (Hypothalamus) అనబడే నాడీ సంపుటి. అచ్చటి నుండియే ప్రాణము పుట్టుచున్నది. అనగా శ్వాస, గుండె కొట్టుకొనుట మొదలగు జీవన క్రియలు ప్రారంభమగుచున్నవి. తల్లి గర్భంలో పిండోత్పత్తి జరుగునపుడు మొదట శిరస్సే ఉత్పత్తై, పిమ్మట ఇతర శరీరభాగములు ఉత్పత్తి అగును. మొదట జనించు స్థానమే ప్రధానమైనది కనుక, ప్రాణము అచ్చటకే చేరవలసియున్నది. చెట్టుకు వేరు ప్రధానము కనుక, నీరూ తదితర పోషకాహారములు ముందు అచ్చటికే చేరవలయును. మన మూలస్థానమైన భ్రూమధ్య స్థానము - హైపోథాలమస్ అను భాగమునకు రక్తము హెచ్చుగా ప్రసరించవలసి యున్నది. ఆ భాగమునకు రక్త ప్రసరణ తగ్గుచున్నకొలది ఆకలి దప్పులు పెరుగుచునే ఉండును. ఆ భాగమునకు రక్తప్రసరణ పూర్తిగా ఆగిపోయినచో, వేరు నశించినచో చెట్టు చనిపోవునటుల ఆత్మనుండి ప్రాణము వేరుపడి, చనిపోవుట జరుగును. శరీర మనుగడకు హైపోథాలమస్ అనేదే ఆయువుపట్టు కనుక దానినే హృదయమందురు. ఆ హృదయస్థానమునే ప్రాణము, మనస్సు చేరవసియున్నదని సకల శ్రుతులు, గీత ఘోషించుచున్నవి.

భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్ స తం పరం పురుష ముపైతి దివ్యమ్
(భ.గీ. 8-10)

భ్రూమధ్య స్థానములో ప్రాణమును ప్రవేశింపజేసి, అనగా ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణమును బాగుగా చొప్పించి తేజోపురుషుని పొందవలెను.

జ్యోతిషామపి తజ్జ్యోతిః తమసః పరముచ్యతే
జ్ఞానం జ్ఞేయం జ్ఞానగమ్యం హృది సర్వస్య విష్ఠితమ్ **(భ.గీ. 13-17)**

జ్యోతులన్నిటి కంటే, తమస్సు (చీకటి) ఏ మాత్రమూ లేకుండా ఉండు జ్యోతియే జ్ఞానం. అదియే జ్ఞేయం (Goal). జ్ఞానము ద్వారా పొందబడునది కూడ ఆ జ్యోతియే. అది అందరికీ హృదయమందు కలదు.

'భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే' **(శివయోగదర్పణమ్-1)**

శివస్థానము భ్రూమధ్యములోనే కలదు. మనసునచ్చటనే లయము చేయవలెను.

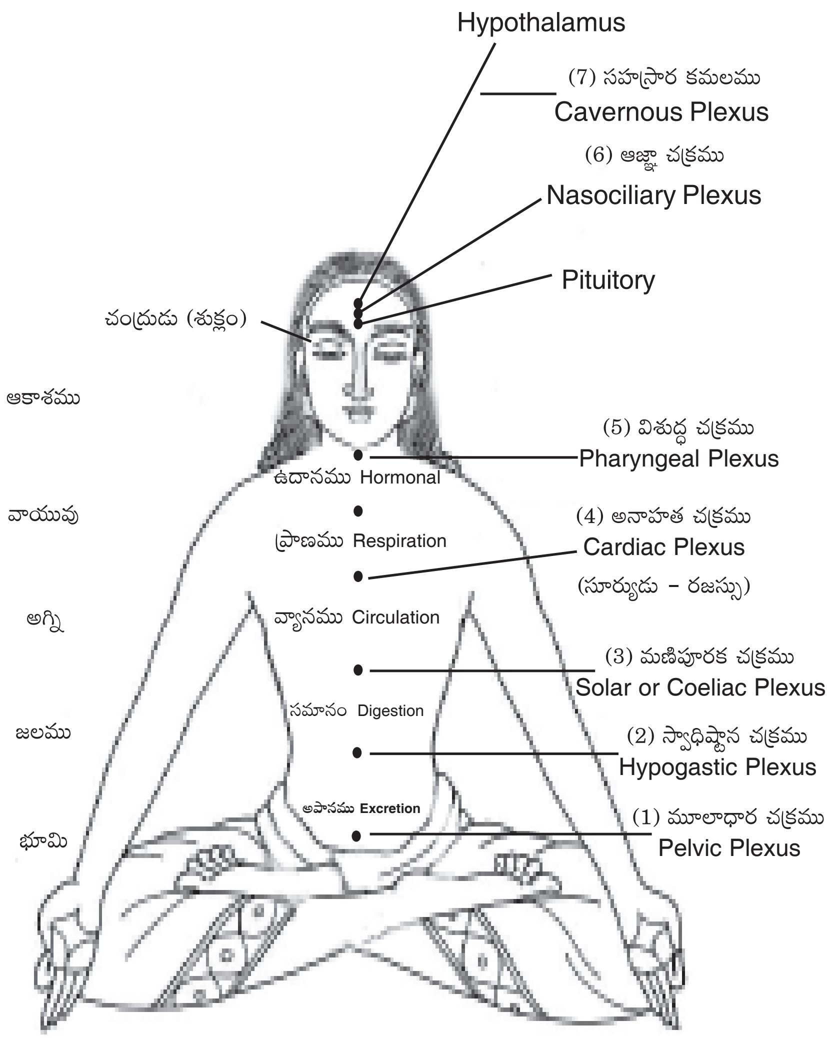
సర్వ ద్వారాణి సంయమ్య మనో హృది నిరుధ్య చ
మూర్ధ్న్యా ధాయాత్మనః ప్రాణమ్ ఆస్థితో యోగధారణమ్ **(భ.గీ. 8-12)**

సర్వద్వారములగుండా పోవు ప్రాణమును నిరోధించి మూర్ధ్ని అనగా శిరస్సునందే తన ప్రాణమునుంచి, మనసును హృదయమందు నిరోధించు యోగియే యోగధారణుడగును. ఈ విధముగా హృదయము శిరోభాగములో ఉండగా, కొందరు హృదయమును ఇంకొకచోట ఊహించి ధ్యానము చేయుచున్నారు. అయితే మన ఛాతీలో ఎడమ భాగమందుగల మాంసపిండమును కూడ 'గుండె' లేక హృదయమనే అందురు. అచ్చట నుండి రక్తప్రసరణ ప్రారంభమగుచుండుటచే దానిని కూడ హృదయమందురు. అది స్థూలహృదయము. భ్రూమధ్యములోగలది సూక్ష్మ హృదయము. ఈ రెండింటికినీ నాడీ తంతు సంబంధమున్నది. ఛాతీ మధ్యలోగల ఎముక క్రిందభాగము వెనుక (Xyphy sternum) హృదయము కలదని మంత్రపుష్పములో వర్ణింపబడినది. ఇది మెదడుకు క్రిందనూ, నాభికి పైన మధ్యలో జానెడు దూరములో గలదని వర్ణించబడినది.

'అధోనిష్ట్యా వితస్త్యాన్తే నాభ్యాముపరితిష్ఠతి' **(మంత్రపుష్పము)**

ఇచ్చటనే హృదయపద్మము ముకుళితమై, అధోముఖమై యున్నదని చెప్పబడినది. హృదయకమలములో పరమాత్మ వైశ్వానరుడిగా మారి, జఠరాగ్ని రూపంలో నుండి, వివిధ రూపముల ఆహారమును విభజించి, జీర్ణము చేయుచున్నాడని చెప్పబడినది.

Yogic Anatomy



ప్రాణము నిశ్వాసము ద్వారా క్రిందకు దిగుచూ పైన చెప్పబడిన హృదయమందు స్థానమేర్పరుచుకొన్నది. అందుచే **'హృది ప్రాణో'** అని చెప్పుట. **'గుదే ఽపానో'** గుదమందు అపానము. **'సమానో నాభి సంస్థితః'** సమాన వాయువు నాభియందు జీర్ణక్రియ చేయుచున్నది. **'వ్యానః సర్వ శరీరగః'** వ్యానవాయువు రక్త ప్రసరణ ద్వారా శరీరమంతటా వ్యాపించుచున్నది. **'ఉదానః కంఠ దేశస్తు'** ఉదానవాయువు కంఠమందుండి వినాళ గ్రంధులలో నుండి, హోర్మోనుల ద్వారా శరీరమంతా ప్రవహించుచున్నది. ఈ విధంగా ప్రాణమే, పంచవాయువులుగా లేదా పంచ ప్రాణములుగా మారి, శరీరమందు వ్యాపింపబడినది. ఈ వ్యాప్తి చెందిన ప్రాణమే మరల తను పుట్టిన స్థానమగు భ్రూమధ్యమున చేరుటకు అనేక స్థావరములు దాటి ప్రయాణము చేయుచున్నది. వాటినే షట్చక్రములు అంటున్నాము.

ప్రాణము క్రిందికి వస్తున్న కొలది యీ సృష్టి ఏర్పడి, పంచ భూతములుగాను, పంచ ప్రాణములుగాను రూపాంతరము చెందుచున్నది. అపానము భూతత్వము గాను, సమానము జల తత్వము గాను, వ్యానవాయువు అగ్ని తత్వము గాను, ప్రాణవాయువు వాయుతత్వము గాను, ఉదానవాయువు ఆకాశ తత్వము గాను మారుచున్నవి. వేదాంతులకు, యోగాభ్యాసకులకూ, వైద్యులకు అవసరమగు anatomy, physiology మరియూ yogic anatomy విశదీకరించినచో యోగ మననేమో, హృదయ మెచ్చటనున్నదో అర్థమగును.

మనలో కేంద్ర నాడీ మండలము (central nervous system), సహవేదన నాడీ మండలము (autonomous nervous system) అనునవి స్థూలముగా మనకు కన్పించుచున్నవి. కేంద్ర నాడీమండలము మరల motor nervous system, sensory nervous system గా విభజింపబడినది. సహవేదన నాడీ మండలము sympathetic nervous system, para sympathetic nervous system గా విభజింపబడినది.

కేంద్ర నాడీమండలము మనసు స్వాధీనములో ఉండును. సహవేదన నాడీమండలము మనసుకు స్వాధీనము కాదు. పంచప్రాణములూ అనియంత్రితమగు సహవేదన నాడీమండలములోనివే కనుక అవి మన (సాధనచేయని వాని) స్వాధీనములో ఉండవు.

yogic anatomy లో ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నా అను మూడు సూక్ష్మనాడులు కలవు. ఇడానాడిని para sympathetic nervous system తోను, పింగళా నాడిని sympathetic nervous system తోను, సుషుమ్నా నాడిని spinal cord and central canal of the spinal cord తో పోల్చుకొనవచ్చు. సుషుమ్నా నాడికి ఇరువైపులా ఎడమ ప్రక్క ఇడా నాడి, కుడి ప్రక్క పింగళా నాడి ఉండును. మన నాసా పుటముల ద్వారా గాలిని పీల్చుతూ, విడిచిపెట్టుచున్నపుడు గమనించినచో, ఏదో ఒక నాసాపుటములో నుండి గాలి వచ్చుట, పోవుట అధికముగా జరుగుచుండును. అది కూడ కొద్ది సేపటి తరువాత రెండవ ప్రక్కకు మరలింప బడుచుండును.

మన శరీరములో జలతత్వము అధికముగా ఉన్నపుడు (predominent para sympathetic nervous system) ఎడమ నాసాపుటములో గాలి అధికముగా సంచరించుచుండును. కుడివైపు గాలి తీసుకొనుట కష్టముగా ఉండును. అగ్ని తత్వము అధికముగా ఉన్నపుడు కుడివైపు గాలి ఆడుచుండును (predominent sympathetic nervous system). ఈ విధంగా నిత్యమూ శ్వాసక్రియ జరుగుచూ, మరణ సమయములో ఎడమప్రక్క శ్వాసద్వారా ప్రాణము బయటకు పోవుచుండును. యోగులు లేదా ప్రాణాయామాభ్యాసకులు శ్వాసను పట్టుకొని మూలాధారము నుండి బ్రహ్మ రంధ్రము వరకు, మరల బ్రహ్మరంధ్రము నుండి మూలాధారము వరకు వాయు మథనము చేయుచుండుటచే అగ్ని జనించి, జలతత్వము హరింపబడి, ప్రాణము పైకి వెళ్ళుచూ శ్వాస దీర్ఘింపబడుచుండును. ఇడా, పింగళ నాడులలో శ్వాస సమతుల్యమై సుషుమ్నా మార్గము గుండా మధ్యమార్గం లోనే ప్రాణము పైకి సంచరించుచుండును. అది మంత్రపుష్పములో చెప్పిన హృదయ కమలము నుండి ప్రారంభింపబడును.

శతం చైకా చ హృదయస్య నాడ్యః తాసాం మూర్ధానమభినిః సృతైకాః
తయోర్ధ్వ మాయన్నమృతత్వమేతి విష్వఙ్న్యామ్ ఉత్క్రమణే భవన్తి (కఠోపనిషత్ 6-16)

హృదయ కమలము వద్ద నూట ఒక్క నాడులు కలవు. అందు ఒకటి పైకి పోవుచున్నది. దాని గుండా పైకి పోయినచో అమృతత్వము కలుగుచున్నది. అనగా మరణము జయించుచున్నారు. ఇతర నూరునాడులలోనుండి ప్రాణము బయటకు పోయినచో పునర్జన్మ కలుగుతుంది. ఇడా పింగళ నాడుల నుండి సూక్ష్మనాడులు పరస్పరము సమ్మిళితమై షట్చక్రములేర్పడినవి. సూక్ష్మ నాడులు టెలిఫోన్ వైరుల వలె

నుండి, గుమిగూడి, ఒకచోట చక్రముగా (plexus), అనగా దారము చిక్కుముడి పడినట్లు ఏర్పడుచుండును. సాధన చేయుచున్న కొలది, ప్రాణము ఈ చక్రములను దాటుచుండును. ఆ చక్రస్థానము ననుసరించి, యోగి అనుభూతులు పొందుచుండును. అయితే ఇది అంతయూ స్థూల శరీరములో మెడ క్రింద భాగములో ఈ విధంగా వివరించబడినది.

కాని మన పరమ గురుదేవులు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంస**లవారు, సాధకులకు సంశయ గ్రస్తం కానీయకుండా, షట్చక్రములు ఇవి కావని, మనసులో కలుగు మార్పులే యని, అందుచే ఇవి అవసరము లేవనియూ సెలవిచ్చియున్నారు. సాధకులకు ఒకింత వివరణ కోసం వ్రాయబడినది తప్ప ఇంకొక ఉద్దేశ్యముతో కాదు. మరియూ శాస్త్రములో...

నాభిస్థానే వశేదగ్నిః హృదిస్థానే దివాకరః
భ్రువోర్మధ్యే వశేచ్చంద్రః చంద్రాగ్రే వశేన్మనః **(శృతి)**

సిందూర వ్రాత సంకాశం రవిస్థానే స్థితంరజః
శశిస్థానే స్థితం శుక్లం తయోరైక్యం సుదుర్లభం **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్ -11)**

ప్రతి స్త్రీ పురుషులలోను రజో రేతస్సులను రెండు ధాతువులుండును. రజస్సు అనగా సింధూర ఎఱుపు వర్ణముతోనుండు రక్తం. ఇది హృదయస్థానములో (ఛాతీ క్రింది భాగము, నాభి పైన) ఉండును. మనము భుజించు అన్నరసము ఈ రవి స్థానమునకు వచ్చి రజస్సుతో చేరుట తోడనే అది రక్తముగా ఎఱుపు వర్ణముగా మారుచున్నది తప్ప, కేవలం ఇనుము (Iron), హిమోగ్లోబిన్‌ల కలయిక వలన కాదు. ఈ హృదయ స్థానములో ప్రాణముండుటచే అన్నరసాన్ని స్వీకరించి రక్తముగా మారుచున్నది. అటులనే భ్రూమధ్యంలో చంద్రస్థానంలో రేతస్సు అనగా శుక్లం తయారగుచున్నది. కాని పురుషులలో వృషణములలో తయారగు రేతస్సు లేదా శుక్లం భ్రూమధ్యములో తయారై క్రిందకు వచ్చుచున్నది. ఇచ్చట శుక్లమనగా, మనం భుజించు అన్నమందలి సూక్ష్మశక్తి ముందు శిరస్సులో చేరి శుక్లంగా మారుచున్నది. ఈ శుక్లము మరియూ రక్తము వాయుసాధనచే గట్టిపడినచో ఓజస్సుగా మారి పిమ్మట తేజస్సుగా మారుచున్నది. దీనినే మన గురుదేవులు **శ్రీస్వామి రామానంద పరమహంసల**వారు, పరమ గురుదేవులు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంస**లవారు

'రసమణి' (శుక్లం గట్టిపడుట) అని పిలచినారు. దీనినే శ్రీ నాగార్జున యోగి 'ఊర్ధ్వ పిండం' అని పిలిచినారు. స్త్రీ పురుషులలోని రజో రేతస్సులు సంయోగకాలమందు చేరి 'అధోపిండం' గా మారి భూతసృష్టి ఏర్పడుచున్నది.

'తయోరైక్యం సుదుర్లభం' అనగా ఊర్ధ్వపిండము యోగము ద్వారా సాధ్యమగును కనుక కష్టం. (అధోపిండం అందరిలోను సాధ్యం కనుక ఇది సులభం) యోగము ద్వారా ప్రాణమును హృదయ కమలము నుండి సూక్ష్మ హృదయమగు భ్రూమధ్యమును చేర్చుటచే సహస్రార కమలము వికసింపబడునని చెప్పునదియే మంత్రపుష్పము. ఏ మంత్రం ద్వారా హృదయ పుష్పం వికసింపబడుతుందో అదియే మంత్రపుష్పము. ఏకాక్షరీ మంత్రమగు ఓంకారమే లేదా ప్రణవమే దీని మంత్రం.

'అధోముఖంతు హృత్పద్మం ఉద్ధృత్య ప్రణవేనతు' **(ఉత్తరగీత 4-32)**

అధోముఖముగానున్న హృదయపద్మమును ప్రణవము చేతనే వికసింపజేయమని ఉత్తరగీతలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ అర్జుననకు ఉపదేశించిరి.

సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరం
సంప్రేక్ష్య నాశికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ **(భ.గీ. 6-13)**

శరీరమును, మెడను, శిరస్సును సమంగా ఉంచి, నాశికాగ్రమును బాగుగా చూచుచూ యోగాభ్యాసము చేయవలెను. అట్టి సాధనమాని కేవలం మంత్రమును ఉచ్ఛరించుచూ కొందఱూ, తలను క్రిందకు వంచి హృదయము వద్ద ధ్యానము చేయుచూ కొందఱూ, యీ విధంగా వివిధ అర్థములతో పెడత్రోవలో పడుచున్నారు. అటులనే **'తస్యాంతే సుషిరగ్ం సూక్ష్మం తస్మిన్ సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్'** అని చెప్పుటలో శరీర మధ్య భాగములో రంధ్రమున్నదనియూ, అచ్చట చరాచర ప్రపంచము గలదని అర్థము కాదు.

బ్రహ్మనాడీ ముఖే రంధ్రం సూక్ష్మం పరమగోచరమ్
తస్మిన్ ప్రతిష్ఠితమ్ సర్వం విశ్వం సహ చరాచరమ్ **(ఉత్తరగీత)**

సుషుమ్నా ముఖమందు అనగా బ్రహ్మరంధ్రమందు చరాచర విశ్వమంతయూ కలదనుటచే, సుషుమ్నా మార్గముగుండా ప్రాణమును పైకి చరింపజేసినచో ఆత్మస్థానమును జేరి వ్యష్ఠి భావము (Individual Soul) పోయి సమిష్ఠి భావము

(Universal Spirit) నొంది, సర్వత్రా తానై, యీ చరాచర విశ్వమునకు అధిపతిగా అనుభవము లోనికి వచ్చును. ఈ విషయమునే...

'వాయునా సహజీవోర్ధ్వ జ్ఞానీ మోక్షమవాప్నుయాత్' అని వేదాంత పంచదశిలో శ్రీ విద్యారణ్యస్వాములవారు జీవుని, అనగా ప్రాణమును వాయు సహాయముతో ఊర్ధ్వముగా గొనిపోవు జ్ఞాని మోక్షము నొందుచున్నాడని చెప్పిరి.

కావున హృదయము భ్రూమధ్యములో ఉన్నది. అచటనే ప్రాణలయము చేయు ప్రణవ సాధనయే మంత్రపుష్పం. మనసుకు కూడ హృదయమను అర్థం కలదు.

'హృదయం నిర్మలం కృత్వా చింతయిత్వాప్య నామయమ్' **(శృతి)**

మనసును నిర్మలము చేసుకొని ఆద్యంత రహితమగు బ్రహ్మమును చింతించుమని అర్థం. ప్రాణవాయు చలనమే మనసు చలనము కనుక ప్రాణాయామము తోనే మనసు నిశ్చలమై నిర్మలమగును. అందుచే భ్రూమధ్య స్థానమునే Heart Space అని సద్గురు శ్రీ నిత్యానందుల వారు సెలవిచ్చియున్నారు.

చిత్తశుద్ధి

చిత్తశుద్ధి అనగానేమి? చిత్తశుద్ధి కలుగ కుండా ఆత్మ విచారణ సాధ్యమా?

చిత్తస్య శుద్ధయే కర్మ న తు వస్తూపలబ్ధయే
వస్తుసిద్ధిర్విచారేణ న కించిత్కర్మకోటిభిః (వివేకచూడామణి-11)

కర్మలు చిత్తశుద్ధి కొరకే కాని ఆత్మలభ్యం కొరకు కాదు. ఆత్మ అనునది విచారణతోనే సిద్ధిస్తుంది కాని కోటి కర్మలవలన కాదు అని శ్రీ శంకరభగవత్పాదులవారి అభిప్రాయం. ఇచ్చట చిత్తశుద్ధి, ఆత్మ విచారణ వేరువేరని చెప్పుచున్నారు. ఆత్మ విచారణ తప్ప కోటికర్మలు చేసిననూ జ్ఞానోదయం కలగదని వారి అభిప్రాయం.

ప్రవృత్తి లక్షణం కర్మ జ్ఞానం సన్న్యాస లక్షణమ్
తస్మాత్ జ్ఞానం పురస్కృత్య సన్న్యసేదిహ బుద్ధిమాన్ (నారద పరివ్రాజకోపనిషత్ 3-3)

బుద్ధిమంతుడు జ్ఞానము కోసమై కర్మసన్న్యాసము చేయవలెనని శ్రుతి బోధించుచున్నది (కర్మ, ప్రవృత్తిని కలగజేయును కనుక). అయితే కర్మలు చిత్తశుద్ధి కొరకే అని చెప్పుటలో దైవసంబంధమగు నవవిధ భక్తిమార్గములు, సేవలు మొదలుగునవి చేయుట వలన మానవునకు తత్త్వజిజ్ఞాస పెరుగుననియూ, కానీ అంత మాత్రమున 'ఆత్మవిచారణ' సాధ్యపడదనియూ వారి ఉద్దేశ్యం. ఇచ్చట చిత్తశుద్ధి సామాన్య అర్థంతో చెప్పబడింది. కాని, చిత్తశుద్ధి అను పదమునకు వేరే లక్ష్యార్థమున్నది.

'శుద్ధాంతఃకరణం జ్ఞేయం వేదోక్తం ప్రకృతిం ఖలు' (శృతి)

అంతఃకరణ శుద్ధియే జ్ఞేయము అనగా లక్ష్యము. వేదములలో చెప్పబడిన కర్మలు ప్రాకృతమే కదా. అనగా ప్రకృతి సంబంధమై ప్రవృత్తిలో చేర్చును. అంతఃకరణ శుద్ధియే జ్ఞేయమైనపుడు అందులకై ఏదో ఒక ప్రయత్నమవసరమని అర్థమగుచున్నది.

కర్మాత్మ విజ్ఞానమపి క్రమేణ సంపాద్యమేకేన నరేణ వేద యః కర్మణా
చిత్త విశుద్ధి మాప్య సవిద్యయాప్నోతి అమృతంహి విద్వాన్ (శృతి)

ఒకే నరునిచే కర్మ, ఆత్మవిజ్ఞానము రెండునూ తెలియబడవలెననియూ, ఏ కర్మచే అమృతత్వమునొందెదరో ఆ జ్ఞానమును తెలుసుకొనవలెనని చెప్పుటచే చిత్తశుద్ధి కొరకు ఒక ప్రత్యేక విశిష్టమైన కర్మ కలదనియూ అర్థమగుచున్నది.

యచ్చ కర్మ న బంధాయ తా విద్యాయా చ ముక్తయే
ఆయాసాయ పరం కర్మ విద్యాన్యా శిల్పనైపుణం **(విష్ణుపురాణం)**

ఏ కర్మ అయితే బంధాన్ని కలుగజేయదో, ఏ జ్ఞానము చేత ముక్తి కలుగుచున్నదో, అదితప్ప ఇతర కర్మల వలన వ్యయప్రయాసమగు శిల్ప నిపుణత్వమే తప్ప, జీవత్వముండదు.

'తత్తే కర్మ ప్రవక్ష్యామి యద్ జ్ఞాత్వా మోక్షసే అశుభాత్' **(భ.గీ. 4-16)**

'ఓ అర్జునా! అశుభమైన సంసారము నుండి విముక్తి నొందుటకు ప్రత్యేకముగా నీకొాక కర్మను చెప్పుచున్నా' నని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ చెప్పుటచే, అన్ని కర్మలు చిత్తశుద్ధిని కలుగజేయలేవని రూఢియగుచున్నది. ఆ ప్రత్యేక కర్మ ఏమనగా...

యోగయుక్తో విశుద్ధాత్మా విజితాత్మా జితేంద్రియః **(భ.గీ. 5-7)**

యోగయుక్తుడగువాడే శుద్ధాంతఃకరణ కలిగి, మనోజయమును, ఇంద్రియ జయమును పొందుచున్నాడని భావం. కావున చిత్తశుద్ధి కలుగజేయునది యోగకర్మ ఒక్కటియే.

శుద్ధే చేతసి తస్యైవ స్వాత్మజ్ఞానం ప్రకాశతే
తస్మాత్ జ్ఞానం భవేద్యోగాత్ జన్మనైకేన పద్మజ **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-11)**

ఓ బ్రహ్మ ! చిత్తశుద్ధి గలవానికే ఆత్మజ్ఞానం ప్రకాశించును. అందువలన ఒకే జన్మలో మొదట యోగమునభ్యసింపుమని ఈశ్వరుడు బ్రహ్మతో చెప్పుచున్నాడు.

ప్రసాదే సర్వదుఃఖానాం హానిరస్యోపజాయతే
ప్రసన్నచేతసోహ్యాశు బుద్ధిః పర్యవతిష్ఠతే **(భ.గీ. 2-65)**

ప్రసన్న మనస్కులకు సర్వదుఃఖముల నుండి హాని నశించి, మనసు బుద్ధియందు చేరియుండును. అనగా చిత్తశుద్ధి కలవారికి ఏ ఉపద్రవములు లేకుండా జ్ఞానముదయించునని భావం.

చిత్తస్య హి ప్రసాదేన హన్తి కర్మ శుభాऽశుభమ్
ప్రసన్నాత్మాత్మని స్థిత్వా సుఖ మవ్యయ మశ్నుతే **(మైత్రేయోపనిషత్ 1-10)**

యోగము ద్వారా చిత్తశుద్ధి నొందినవారికి శుభాశుభ కర్మలు రెండును హరించిపోవును. ప్రసన్న మనసు ఆత్మయందు చేరి అక్షయ సుఖమును పొందునని

భావము. చిత్తశుద్ధి యనగా అంతఃకరణ చతుష్టయమును యోగాగ్ని యందు దగ్ధము చేయుట. సామాన్య చిత్తము బొగ్గు (Carbon) వంటిది. శుద్ధినొందిన చిత్తం వజ్రం (Purified Carbon) వంటిది. వజ్రం ప్రకాశించునట్లు, అంతఃకరణ శుద్ధినొందిన వారికి ఆత్మజ్ఞానం ప్రకాశించును.

ఆత్మ విచారణ ఎవరు చేయగలరు?

విచారణ స్థూలము, సూక్ష్మము అని రెండు విధములు. స్థూల విచారణను (Gross Discrimination) సామాన్యంగా అందరు చేయగలరు. సూక్ష్మవిచారణ (Subtle Discrimination) ను యోగులు మాత్రమే చేయగలరు. ఆత్మ విచారణ యోగులకు మాత్రమే సాధ్యం. అందుచే...

బహు వ్యాకుల చిత్తానాం విచారాత్తత్వ ధీర్నహి
యోగో ముఖ్యతరస్తేషాం ధీ దర్పస్తేన నశ్యతి **(వేదాంత పంచదశి)**

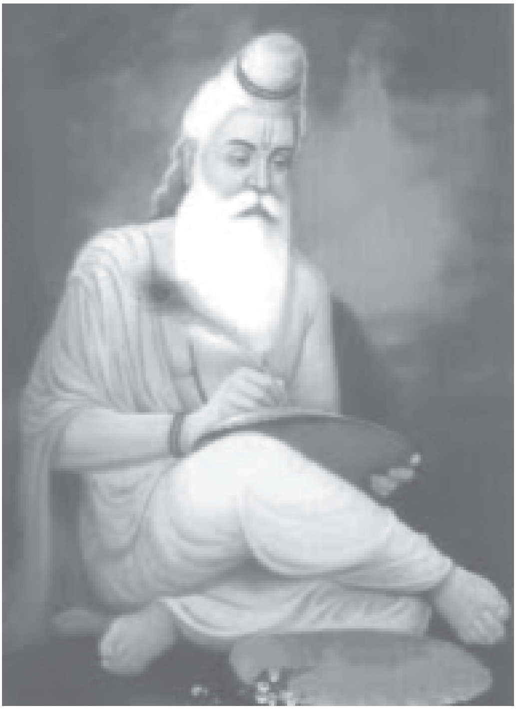
సంసారములో నుండి బహువ్యాకుల చిత్తముతో నుండు వారలకు బ్రహ్మవిచారణ దుస్సాధ్యం. అట్టివారలకు యోగమే ముఖ్యమనియు, యోగముచే బుద్ధికి గల దర్పము నశించుననియూ విద్యారణ్యస్వాములవారు సిద్ధాంతీకరించారు. యోగముతో బుద్ధికి సూక్ష్మగ్రాహ్యశక్తి కలిగి ఆత్మవిచారణ చేయగలరు. పిమ్మట జ్ఞానోదయం కలుగును. **(విచారణాత్ జాయతే జ్ఞానం)** కాని ఇప్పటివారు శంకరాచార్యులవారి భావమును వక్రీకరించి, చిత్తశుద్ధికి యోగముతో సహా ఏ కర్మలు చేయనవసరము లేదని, కేవలం విచారణ చాలునని, స్థూలవిచారణ చేయుచూ, అనుభవము లేక భావాద్వైతు లగుచున్నారు.

స రేచపూరై రనిలస్య కుంభైః సర్వాసునాడీషు విశోధితాసు
అనాహతాదంబురుహాదుదేతి స్వాత్మావబోధ స్వయమేవ గమ్య **(యోగతారావళి)**

జగద్గురు శంకరాచార్యులవారే యోగతారావళి యందు రేచక పూరక కుంభకములతో ప్రాణాయామము చేసినచో సర్వనాడులు శుద్ధమై, హృదయమందు అనాహత పద్మము వికసింపబడి, ఆత్మజ్ఞానము స్వయముగనే కలుగునని చెప్పుటచే ఆది శంకరులు స్వయంగా యోగవిద్యను అభ్యసించిరనియూ, యోగముద్వారా ఆత్మ జ్ఞానము కలుగుననియూ విశదమగుచున్నది. అటులనే...

యోగస్య ప్రథమం ద్వారం వాఙ్నిరోధోఽ పరిగ్రహః
నిరాశాచ నిరీహాచ నిత్యమేకాంత శీలతా **(వివేకచూడామణి-368)**

యోగమునకు ప్రథమ ద్వారం మౌనమేననియూ, ఆహార నియమములను పాటించుచూ, అశాస్త్రీయ ధనమును స్వీకరించకుండా, ఏకాంతముగా, సర్వ కోరికల యందు నిస్పృహతో నుండమని చెప్పుటచే, **'వస్తుసిద్ధిర్విచారేణ'** అని వివేక చూడామణిలో చెప్పుటలో యోగమును అంతర్లీనముగా చెప్పుచూ, ఆత్మ విచారణ చేయమని అర్థం కలదు.



'భగవాన్' వేద వ్యాస మహర్షి

ప్రాణము

అన్ని జీవులూ ప్రాణముతో ఉన్నాయంటే శ్వాసతో ఉన్నాయని మనము భావిస్తాం. అయితే శ్వాస లేకుండా ప్రాణముతో ఉండే రెండే రెండు జీవులున్నాయి. 1) తల్లి గర్భంలో ఉండే శిశువు, 2) మహా సమాధి చెందిన యోగి. గర్భంలోని శిశువుకు శ్వాస లేకపోయినా తల్లి రక్తాన్ని తీసుకొని జీవిస్తుంది. ఆ రక్తం కూడా మలినముతో కూడిన రక్తం. తల్లి రక్తశుద్ధి ననుసరించి శిశువు రక్తముంటుంది.

మహాసమాధి స్థితినొందిన యోగపురుషులలో మాత్రము సంపూర్ణ శుద్ధ రక్తముంటుంది. కాని, రక్త ప్రసరణ ఉండదు. ప్రాణము శిరస్సులో భ్రూమధ్య స్థానంలో నిశ్చలముగా తేజోరూపంలో ఉంటుంది.

సామాన్య మానవునిలో కాని, ఇతర జీవులలోకాని, ప్రాణము పోయిందంటే లోపల నుండి ప్రాణం బైటకు పోయిందని అర్థం. ప్రాణము పోయిన తోడనే శరీరము కుళ్ళిపోతుంది. అనగా ఇంతవరకు శరీరమును కుళ్ళిపోకుండా చేసినది ప్రాణమే. బ్రతికి ఉండగా శరీరం వేడిగా ఉంటుంది. చనిపోయిన తరువాత అది చల్లబడుతుంది. అంటే ప్రాణము అగ్ని స్వరూపమని ఋజువగుచున్నది. బ్రతికి ఉండగా మనము మాట్లాడుట, వినుట, తెలుసుకొనుట, ఇత్యాది జ్ఞానక్రియలు జరుగుచున్నవి. చనిపోయిన తరువాత అవి లేకపోవుటచే ప్రాణము జ్ఞాన స్వరూపమని అర్థమగుచున్నది. ఎవనిలో ప్రాణశక్తి అధికముగా ఉంటుందో (ముఖ్యంగా యవ్వనంలో), ఆతనిలో ముఖవర్ఛస్సు ప్రస్ఫుటంగా కనబడుతుంది. అంటే ప్రాణము ఒక ప్రకాశ వస్తువని తెలియుచున్నది. అటులనే దీర్ఘరోగుల ముఖమందు కళ తక్కువగానుండుటకు కారణం వారిలో ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవుటయే. ప్రాణము పోయినచో జీవుడు పోయినట్లే కదా! అనగా ప్రాణమే జీవుడని అర్థం. మరి చనిపోవునపుడు సంకల్ప వికల్పాత్మకమగు మనసు కూడ పోవుచున్నది కనుక ప్రాణమే మనస్సని అర్థమగుచున్నది. ప్రాణము ఉండగనే ఆనందించుటకు వీలగుతుంది. కనుక ప్రాణము ఆనంద వస్తువు కూడ. మన శరీరము రానురాను శిథిలావస్థకు చేరుటకు కారణము ప్రాణము రానురాను తగ్గిపోవుటయే. ప్రాణము పదిలముగా నున్నచో, శరీరం పదిలంగా ఉంటుంది. అనగా ప్రాణము నిత్య యవ్వన వస్తువని అర్థమగుటచే దానికి వార్ధక్యము కాని, మరణం కాని లేవని తెలియుచున్నది. అనగా అది అజరము మరియూ అమృతము కూడా.

ఈ విధముగా ప్రాణము అగ్నిగాను **(ప్రాణాగ్నిః అగ్నిరీశ్వరః),** ప్రాణము జ్ఞానము గాను **(ప్రాణోస్మి ప్రజ్ఞాత్మా –** కౌషీతకీ బ్రాహ్మణోపనిషత్), ప్రాణము ప్రకాశము గాను, ప్రాణము జీవుడు గాను **(సజీవ ప్రాణ ఇత్యుక్తో బాలాగ్ర శతకల్పితః –** అన్నపూర్ణోపనిషత్), ప్రాణము మనస్సు గాను **(ప్రాణ బంధనం హి సౌమ్య మనః –** యోగవాశిష్ఠం), ప్రాణము ఆనందము గాను, అజరము గాను, అమృత స్వరూపము గాను **(ప్రాణోస్మి ప్రజ్ఞాత్మా ఆనందో అజరో అమృతః –** బృహదారణ్యకోపనిషత్) మన శరీరంలో వెలుగొందుచున్నది. ఇట్టి గుణముల ప్రాణమును మనమెవరైనా కృత్రిమంగా తయారు చేయగలమా? చేయగలిగినచో ఏ జీవుని కూడ చనిపోకుండా ప్రాణము పోయగలము. కాని ఇది సాధ్యము కాదు.

అయితే బయట వాతావరణంలో లభించు ఒక రసాయన మూలకమును కూడ ప్రాణవాయువని పిలుచుచున్నారు. అది వాతావరణంలో 20 శాతం కలదని, అది పీల్చుకొననిచో మనము బ్రతకలేమని అందరమూ వాదిస్తున్న సిద్ధాంతం. ఇది సామాన్యంగా అందరమూ భావించుకొనే నగ్నసత్యం. అయితే బైట గాలిని పీల్చుకొనే ప్రతిజీవియూ బ్రతుకుచున్నదా? ఏదో ఒకరోజు మరణించుట మనము చూచుచున్నదే. ఇదికూడ సత్యమే.

ఇచ్చట మనం బ్రతికి ఉండుటకు, బైటగాలితో పాటు ఇంకేదియో అవసరమని అర్థమగుచున్నది. ఉదాహరణకు బ్రతికి ఉన్న ఒక మనిషి, ఒక శవము ఒకే చోట ఉండినట్లు భావించుకొందాం. ఈ రెంటిలో తేడా ఏమిటి? శ్వాసయే కదా. బైటగాలిలో ప్రాణవాయువు పుష్కలంగా లభించుచున్నది కదా! శవమెందులకు శ్వాస తీసుకొనుట లేదు? అందులో ప్రాణము లేదు కనుక. ప్రాణమున్న మనిషి నిద్రలో కూడ శ్వాసతీసుకొనుచున్నాడు. కనుక, శ్వాస తీసుకొనుటకు మనలోపల ప్రాణముండి తీరవలెను. ప్రాణము యొక్క గుణమేమిటంటే గాలిని లోపలకు తీసుకొనుట. అది శవంలో లేదు కనుక బైట ప్రాణవాయువున్ననూ లోపలికి తీసుకొనుట లేదు. దీనిని బట్టి లోపల గల ప్రాణమూ, బైటగల ప్రాణవాయువు వేరువేరని స్పష్టమగుచున్నది. బైట ప్రాణవాయువు ఎల్లవేళలా లభించుచున్నప్పటికినీ, మనము బ్రతికి ఉండుటకు మనలోగల ప్రాణమే అవసరమని అర్థమగుచున్నది.

ఈ లోపల నున్న ప్రాణము మొదట తల్లిగర్భంలో నుండగా శిరస్సులోగల భ్రూమధ్యస్థానం నుండి పుట్టుచున్నది. **'ఆత్మన ఏష ప్రాణో జాయతే'** (ప్రశ్నోపనిషత్ 3-3) ఇది ప్రతీ నిశ్వాసములోను క్రిందకు పోవుచూ, మరల ఉచ్ఛ్వాసములో పైకి వచ్చుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. కాని మార్గంలో అనేక మలినములతో కూడిన కఫము శరీరంలో తయారగుచుండుటచే ఈ ప్రాణము సంపూర్ణముగా పైకి వెళ్ళలేకపోవుచున్నది. ఆ శ్వాసమార్గమును (నాడులలో) కఫము అడ్డగించుచున్నది. శుద్ధము చేయనిచో కఫము అడ్డగించుటచే, ప్రాణము పైకిపోవు మార్గము లేక బయటకు పోవుట తప్పనిసరి యగుచున్నది. అదియే మరణము. **'జాతస్య హి మరణం ధృవం'** అని చెప్పుట తన శ్వాసమార్గమును ప్రయత్నము ద్వారా శుద్ధము చేయనివానికి మాత్రమే. ఇట్టి ప్రయత్నము చేయు యోగులకు ప్రాణము బయటకు పోదు కనుక మహాసమాధి నొంది, శ్వాస లేకున్ననూ శరీరంలో జీవించియేయుందురు.

నతస్య ప్రాణా ఉత్క్రామంతి అత్రైవ సమవలీయంతే (సుబాలోపనిషత్ 3-2)

అట్టివాని ప్రాణములు బైటకు పోవు. భ్రూమధ్యములో పుట్టిన చోటనే లయమగుచున్నవి. కావున మనలోగల ప్రాణము వేరు. బయట వాతావరణంలోగల ప్రాణవాయువు వేరు. ప్రాణము అగ్ని స్వరూపము గలది. ఇటువంటి కొన్ని లక్షణములు బయట ప్రాణవాయువునకు కూడ ఉండుటచే దీనిని ప్రాణముతో సమానంగా పోల్చి ఆ పదమును వాడుకొనుచున్నాము.

ఉదాహరణ: ప్రాణము పోవు సమయమున బైటగల ప్రాణవాయువును (Oxygen) గొట్టంద్వారా ఊపిరితిత్తులలోనికి ఎక్కించినచో దీనిలోగల అగ్నిగుణముచే కఫము కరిగి కొంత ఉపశమనము లభించుచున్నది. అంతమాత్రమున ఈ ప్రాణవాయువు జీవుని (ప్రాణము) బయటకు పోనీయకుండా నిలువరించలేదు. అటులనే రక్తస్రావం జరుగుతున్నప్పుడు బయటి రక్తాన్ని ఎక్కించి, రోగిని బ్రతికించుచున్నాము. అయితే, రక్తము ఎక్కువ మొత్తంలో పోయినపుడు ఎంత రక్తాన్ని ఎక్కించిననూ రోగిని బ్రతికించలేము. లోపల సరిపడునంత ప్రాణము లేనప్పుడు బయటి రక్తాన్ని కాని, ప్రాణవాయువును కాని ఎక్కించినను రోగిని బ్రతికించుట సాధ్యం కాదు. దీనిని బట్టి అర్థమైనది ఏమనగా... మనలోగల ప్రాణమునే మనము పదిల పరచుకొనవలసి ఉన్నది. దీనికి నింతరమూ (ప్రతిదినమూ) శ్వాస మార్గమును (నాడులను) శుద్ధి

చేయు ప్రాణాయామమాచరించవలెను. మన శరీరంలో ప్రతికణము జీవించుటకు ప్రాణము Oxygen, మరియూ ఆహారము Glucose అవసరం. గ్లూకోజును ఆహారం ద్వారా అందించుచూ, ప్రాణమును మాత్రము బయట గాలిలో కలదని భావించుచూ, లోపల ప్రాణమునకు దారి చూపకుండా అశ్రద్ధ చేయుచున్నాము. కావున మనకు ఆహారమెంత అవసరమో యోగసాధన అంతే అవసరము. మానవునిగా పుట్టి విచక్షణాజ్ఞానంగల మనము 'యోగసాధన' (ప్రాణాయామము)ను నిత్యావసర పనిముట్టుగా భావించి, సాధించి తీరవలయును.

ప్రాణము మన శరీరంలోనే కాకుండా బయట కూడ కలదు. అది ప్రాణవాయు రూపంలో కాదు. చైతన్య రూపంలో. అనగా తేజో రూపంలో. అది చూడవలయునంటే, ముందు మన ప్రాణమును కేంద్రీకరించి భ్రూమధ్యములో చూచినచో, దివ్య ప్రకాశముగా మారి, కనులకు ప్రత్యక్షమగును. ఇదియే ఆత్మదర్శనము. తనలోగల ప్రాణ తేజోదర్శనము చేయువాడు తన శరీరం వెలుపల కూడ తేజోదర్శనము చేయగలడు.

దృష్టిం జ్ఞానమయీం కృత్వా పశ్యేత్ బ్రహ్మమయం జగత్ (తేజబిందూపనిషత్ 1-29)

ఈ విధంగా లోపలా, బయటా సమానముగా చూచువారే యోగులు, జ్ఞానులు, దైవజ్ఞులు. **(సర్వత్ర విదితాత్మనాం –** మైత్రేయోపనిషత్) నిరంతర సాధన చేయువారే దైవారాధకులు. అట్టివారికి ప్రాణమే భగవంతుడు, బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు. ఈ లోకమంతయూ ప్రాణంతోనే నిండియున్నది. సర్వమూ ప్రాణమయమే.

ప్రాణోహి భగవానీశః ప్రాణో విష్ణు పితామహః
ప్రాణేన ధార్యతే లోకం సర్వం ప్రాణమయం జగత్ (జ్ఞాన సంకలినీ తంత్రం)

కావున, దైవమును చేరుటకు మానవునకు ప్రాణోపాసన తప్ప ఇతర మార్గములేవియూ లేవు.

యోగం

యోగమనగా కలయిక. **'యుంజతే అనేన ఇతి యోగః'** పొందవలసిన దానిని పొందుటకు చేయు ఉపాయం.

యత్ర్పాణాపానయోరైక్యం స్వ రజో రేతసస్తథా

సూర్య చంద్ర మసోర్యోగో జీవాత్మ పరమాత్మనో

ఏవం హి ద్వంద్వ జాలస్య సంయోగో యోగ ఉచ్యతే (యోగశిఖోపనిషత్ -12)

ఏది తనలోగల ప్రాణ అపానముల ఐక్యమో, ఏది తనలోగల రజో రేతస్సుల ఐక్యమో, ఏది తనలోగల సూర్య చంద్ర నాడుల ఐక్యమో, ఏది తనలోనే గల జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యమో, ఈ విధముగా ద్వంద్వముల కలయికయే యోగమని పిలవబడుచున్నది. జ్ఞానమనగా... ఏది శాశ్వతమై, సత్యమై, త్రికాలాబాధ్యముగా నుండు 'పరబ్రహ్మ' మని పిలవబడుచున్నదో ఆ వస్తువును ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అనుభవించుట.

'చైతన్యం వినా కించిన్నాస్తీతి సాక్షాత్కారానుభవం జ్ఞానం' (నిరాలంబోపనిషత్-7)

చైతన్యం తప్ప, ప్రకృతిగానూ, జగత్తుగానూ, మాయగానూ, విశ్వముగానూ, సంసారముగానూ, కొంచమైననూ ఏమియూలేదని తనకుతాను సాక్షాత్కరింప జేసుకొనుట జ్ఞానం.

యోగ జ్ఞానములకు గల సంబంధమేమి ?

యోగమనగా కలయిక కనుక ఒక క్రియను సూచించుచున్నది. జ్ఞానమనగా క్రియ జరిపిన పిమ్మట కలిగిన అనుభూతిని సూచించుచున్నది. యోగ జ్ఞానములు రెండునూ అవినాభావ సంబంధము కలవి యగుటచే శాస్త్రములలో అనేక సందర్భములలో ఈ యోగ జ్ఞానములను విడివిడిగానూ, ఒకదానికొకటి పర్యాయ పదములుగాను మరియూ ఒకదానికొకటి మారుపదముగానూ ఉపయోగించుటయేకాక, రెండునూ ఒకటియే యనియూ, ఒకదానిని ఉచ్ఛరించినచో, రెండవది కూడా దానిలోని అంతర్భాగమనియూ చెప్పబడియున్నది.

'యోగజ్ఞాన పరోనిత్యం స యోగీ న ప్రణశ్యతి' (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -16)

నిత్యం యోగం జ్ఞానములతో కూడుకున్న యోగి నశించడు.

'తస్మాత్ జ్ఞానం చ యోగం చ ముముక్షుర్దృఢమభ్యసేత్' **(యోగశిఖోపనిషత్ -3)**

అందువలన మోక్షము కోరువాడు జ్ఞానమునూ, యోగమునూ ధృఢముగా అభ్యసింపవలెను.

ఇదం తు తే గుహ్యతమం ప్రవక్ష్యామ్యనసూయవే
జ్ఞానం విజ్ఞాన సహితం యద్ జ్ఞాత్వా మోక్ష్యసేఽ శుభాత్ **(భ.గీ. 9-1)**

ఓ అర్జునా! నీకు అతిరహస్యమునూ, అశుభమగు సంసారము నుండి రక్షించునదియూ నగు విజ్ఞాన సహితమగు జ్ఞానమును చెప్పుచున్నాను వినుము అని,

రాజవిద్యా రాజగుహ్యం పవిత్ర మిదముత్తమమ్
ప్రత్యక్షావగమం ధర్మ్యం సుసుఖం కర్తుమవ్యయమ్ **(భ.గీ. 9-2)**

విద్యలన్నింటా మకుటము వంటిదీ, రహస్యాలన్నింటికంటే రహస్యమైనది, పవిత్రమైనదీ, వెంటనే ఫలితము నిచ్చునదియూ, జీవునికి అత్యంత ధర్మప్రదమైనదియూ, చేయుటకు అత్యంత సులభ సాధ్యమైనదియూ అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ చెప్పిన సాధన యోగక్రియను సూచించుచున్నది.
(ఇచ్చట 'యోగసాధన' పై శ్లోకములో జ్ఞానమని వాడబడినది)

యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్ స్థితిమ్ స్థిరామ్ **(భ.గీ. 6-33)**

'ఓ మధుసూదనా ! సర్వత్ర సమదర్శనమను జ్ఞానము తమచే చెప్పబడినది. నా మనసు చంచలమైనదగుటచే దానిని నేను స్థిరముగా చూడజాలకున్నాను'. (ఇచ్చట జ్ఞానమునకే 'యోగ' పద ప్రయోగం జరిగినది)

యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే
యోగజ్ఞాన పరోనిత్యం స యోగీ న ప్రణశ్యతి **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -16)**

యోగము వలన జ్ఞానము కలుగుచున్నది. అటులనే జ్ఞానము వలన యోగము వృద్ధియగుచున్నది. కావున యోగ జ్ఞానముల రెంటితో కూడుకున్న యోగి నశించడు.

యోగేన రహితం జ్ఞానం నమోక్షాయ భవేద్విధే
జ్ఞానేనైవ వినాయోగో న సిద్ధ్యతి కదాచన **(యోగశిఖోపనిషత్ -9)**

యోగరహిత శాస్త్రజ్ఞానము మోక్షమునకు ఉపయోగపడదు. అటులనే శాస్త్ర జ్ఞానము లేనిదే కేవల యోగము ఒకానొకప్పుడు కూడా సిద్ధింపజాలదు.

న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే
తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలేనాత్మని విందతి (భ.గీ. 4-38)

జ్ఞానముకంటే పవిత్రమైనదీ, సమానమైన వస్తువు ఇంకొకటి లేదు. దానిని స్వయంగా యోగసంసిద్ధుడై, కాలానుగుణముగా పొందవలెననుటచే యోగ-జ్ఞానములను పరస్పరము అవినాభావ సంబంధము గలవిగా తెలుసుకొనవలయును.

సాంఖ్యయోగౌ పృథక్ బాలాః ప్రవదంతి న పండితాః
ఏకమప్యాస్థితః సమ్యక్ ఉభయోర్విందతే ఫలమ్ (భ.గీ. 5-4)

జ్ఞానము వేరు, యోగము వేరు అని బాలురందురు గాని పండితులు కాదు. ఒక దానిని బాగుగా అభ్యసించినచో, రెండవదాని ఫలమును కూడా పొందుదురనుటచే ఇచ్చట యోగ జ్ఞానములు రెండునూ ఒకటేయని గ్రహించవలెను.

యత్సాంఖ్యైః ప్రాప్యతే స్థానం తద్యోగైరపి గమ్యతే
ఏకం సాంఖ్యం చ యోగం చ యః పశ్యతి స పశ్యతి (భ.గీ. 5-5)

ఏ స్థానమును జ్ఞానముతో పొందెదమో ఆ స్థానమును యోగము ద్వారా కూడా పొందనగును. యోగ జ్ఞానముల రెంటినీ ఏకంగా చూచువాడే పరమ పదమును పొందినవాడగుచున్నాడు. గమ్యం ఒకటే కనుక యోగ-జ్ఞాన మార్గములను కూడా ఒకటిగానే భావించవలెను.

ఈ విధముగా భిన్నభిన్న సందర్భములలో యోగ, జ్ఞాన పదములను భిన్నభిన్నములుగా ప్రయోగించుటకు కారణము ఉన్నది. యోగమునకు అభ్యాసము, ఆరూఢము అను రెండు స్థితులు గలవు. అభ్యాస స్థితిలో యోగము, కర్మ లేదా క్రియ యగుచున్నది. యోగక్రియ పూర్తయిన పిమ్మట యోగారూఢ స్థితి కలుగుచున్నది.

ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే
యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే (భ.గీ. 6-3)

ముముక్షువు అనగా మోక్షమందిచ్ఛగల వానికి యోగమనే కర్మ విధించబడినది.

యోగారూఢ స్థితినొందిన పిమ్మట యోగకర్మ ఉపశమింపబడినది. యోగారూఢ స్థితియే జ్ఞానముగా చెప్పబడినది. అటులనే జ్ఞానమునకు కొన్ని స్థితులు గలవు. ఆత్మవిషయ శాస్త్రజ్ఞానమును జ్ఞానమనియూ, అనుభవ జ్ఞానమును విజ్ఞానమనియూ అందురు. మరియూ విజ్ఞానము రెండు విధములు.

అస్తి బ్రహ్మేతి విజ్ఞానం పరోక్షజ్ఞాన ముచ్యతే
అహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞానం అపరోక్ష జ్ఞాన ముచ్యతే **(శృతి)**

'ఈశావాస్య మిదం సర్వం' ఈ కనిపించు జగత్తంతయూ ఈశ్వరమయమే యని అనుభవపూర్వకముగా గ్రహించుట పరోక్ష విజ్ఞానమందురు. **'సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ నేహనాస్తి కించన'** ఈ కనిపించు జగత్తంతయూ బ్రహ్మమయమే, అదియూ తనకంటే అన్యంగా లేదని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించుటను అపరోక్ష విజ్ఞానము లేదా అపరోక్షానుభూతి అందురు. మరియూ జ్ఞానమునకు రెండవస్థలు గలవు. తెలుసుకొనుట -జ్ఞానాభ్యాసము, తెలియబడుట-జ్ఞేయం. శాస్త్రములలో జ్ఞానాభ్యాసమునకు, జ్ఞేయమునకు, పరోక్షానుభూతికి, అపరోక్షానుభూతికి జ్ఞానమనే పదము ప్రయోగింపబడినది. అటులనే కల్పితజ్ఞానము, అకల్పితజ్ఞానము 'జ్ఞానము' పేరిటనే చెప్పబడినవి.

ప్రజ్ఞాయాం కల్పితం ప్రజ్ఞ ప్రజ్ఞయైవ విహాయ యః
ప్రజ్ఞామాత్రేణ సంతిష్ఠేత్ ప్రజ్ఞావానితీరితమ్ **(మాండూక్య గౌడపాదకారిక)**

జ్ఞానమందు కల్పితజ్ఞానము గలదు. ఎవరైతే యీ కల్పితజ్ఞానమును విడువగలరో అట్టి వానిని ప్రజ్ఞావంతుడందురు. అనగా అకల్పితజ్ఞానమగు 'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ' గా మిగులును. ఇదియే అకల్పితస్వయంజ్యోతి.

జ్యోతిషామపి తజ్జ్యోతి తమసః పరముచ్యతే
జ్ఞానం జ్ఞేయం జ్ఞానగమ్యం హృది సర్వస్య విష్ఠితమ్ **(భ.గీ. 13-17)**

ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో అనేక జ్యోతులు గలవు. ఈ జ్యోతులన్నిటికి ఆవల చీకటి ఆవహించియుండును. అనగా భౌతిక పదార్థం అడ్డమైనపుడు చీకటి యేర్పడును. కాని ఏ పదార్థముతో అడ్డగింపబడిననూ, తదేకంగా వెలుగు జ్యోతి ఒకటి గలదు. అదియే అకల్పిత పరం, స్వయం జ్యోతి. అదియే మన యొక్క గమ్యం. దీనినే జ్ఞేయం

అనెదము. దీనినే జ్ఞానమనెదము మరియూ జ్ఞానాభ్యాసము ద్వారా పొందవలసిన జ్ఞానగమ్యం. అట్టి పరంజ్యోతి అన్ని జీవులకు హృదయమందు గలదు. అంతర్లీనంగా ఉన్న పరంజ్యోతిని దర్శించుకొనుటకు అంతర్ముఖ యోగక్రియనే చేయవలయును.

కిం కర్మ కిమకర్మేతి కవయోఽప్యత్ర మోహితాః
తత్తే కర్మ ప్రవక్ష్యామి యద్ జ్ఞాత్వా మోక్ష్యసేఽశుభాత్ (భ.గీ. 4-16)

ఏది 'కర్మ' ఏది 'అకర్మ' అని పండితులు సైతం మోహము చెందుచున్నారు. అశుభమైన సంసారం నుండి తరింపజేయు ప్రత్యేక కర్మను నీకు చెప్పుచున్నాను. అని చెప్పుటచేతనూ...

నేహాభిక్రమనాశోఽస్తి ప్రత్యవాయో న విద్యతే
స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ (భ.గీ. 2-40)

కొంచెమాచరించిననూ మహా భయంకర సంసారము నుండి రక్షించునదనియూ

ఏషా తేఽభిహితా సాంఖ్యే బుద్ధిర్యోగే త్విమాం శృణు
బుద్ధ్యా యుక్తో యయా పార్థ కర్మబంధం ప్రహాస్యసి (భ.గీ. 2-39)

'బుద్ధియోగము' తో కూడుకొని కర్మబంధం నుండి విడివడగలవని చెప్పుటచే, యోగమను కర్మ ఇతర కర్మల కంటే విలక్షణమైనదనియూ, ఇది అంతర్ముఖమును కలుగజేయు నివృత్తి కర్మగాను, 'బుద్ధియోగము' అనగా జ్ఞానమును కలుగజేయుటచే యోగము 'కర్మయోగము' గాను 'జ్ఞానయోగము' గాను పిలువబడుచున్నది.

నాస్తి జ్ఞానం వినాధ్యానం నాస్తి ధ్యాన మయోగినః
జ్ఞానం చ ధ్యానం చ యస్యాస్తి తీర్ణస్తేన భవార్ణవ (శృతి)

ధ్యానము లేనిదే జ్ఞానము కలుగదు. యోగము లేనిదే ధ్యానము కుదరదు. కావున యోగముతో కూడిన ధ్యానము, జ్ఞానము ఎవరికి గలవో అతడు సంసారము ను దాటగలడు. కావున యోగము 'ధ్యానయోగ' మని కూడ చెప్పబడుచున్నది.

భక్త్యా త్వనన్యయా శక్య అహమేవంవిధోఽర్జున
జ్ఞాతుం ద్రష్టుం చ తత్త్వేన ప్రవేష్టుం చ పరంతప (భ.గీ. 11-54)

ప్రయాణ కాలే మనసాచలేన భక్త్యా యుక్తో యోగబలేన చైవ
భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్ స తం పరం పురుషముపైతి దివ్యమ్
(భ.గీ. 8–10)

'అనన్యభక్తి' చేతనే విశ్వరూప సందర్శనం సాధ్యం. అనన్యభక్తి అనగా భ్రూమధ్య స్థానమునందు ప్రాణమును ప్రవేశింపజేసి, ఆత్మ తేజోదర్శనము కావించుకొని, సర్వం ఆత్మమయమే అని గ్రహించుట.

'స్వ స్వరూపాను సంధానం భక్తిరిత్యభిధీయతే' (వివేకచూడామణి–32)

అందుచేతనే దీనిని భక్తియోగమని పిలుచుచున్నారు. కావున **'జ్ఞానాదేవతు కైవల్యం'**. 'జ్ఞానము వలననే మోక్షము' అని చెప్పు జ్ఞానమునకు యోగమవసరము. స్వస్వరూపాను సంధాన భక్తికి యోగమవసరం. సంసార నివృత్తికి, అంతర్ముఖమును కలుగజేయుటకు యోగమవసరం. నిరంతర ధ్యానాభ్యాసమునకు యోగమవసరం.

కావున కర్మయోగము, భక్తియోగము, ధ్యానయోగము, బుద్ధియోగము లేదా జ్ఞానయోగము అను పదముల పేరిట శాస్త్రములలో ఎచ్చటెచ్చట ఉటంకింపబడినదో అచ్చటచ్చట యోగక్రియ గురించి నొక్కి వక్కాణింపబడినదనియే గ్రహించవలెను.

యోగం యొక్క ఆవశ్యకమేమి ?

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ (భ.గీ. 6–34)

'ఓ కృష్ణా! మనసు అత్యంత చంచలమైనది. క్షోభను కలుగజేయునది, బలము గలది. దీనిని నిగ్రహించుట వాయువును స్వాధీన పరచుకొనునంత కష్టసాధ్యమైనది' అని అర్జునుడు ప్రశ్నించిన పిదప శ్రీకృష్ణపరమాత్మ...

అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే (భ.గీ. 6–35)

అర్జునా! మనస్సును నిగ్రహించుట నిస్సందేహముగా కష్టసాధ్యమే. అయితే అభ్యాస వైరాగ్యములచేత అది సాధ్యమగును అని చెప్పుటచే దేనిని అభ్యసింపవలెను?

యః ప్రాణ పవన స్పందః చిత్త స్పందస్సఏవహి
ప్రాణ స్పంద క్షయో యత్నో కర్తవ్యో ధీమతోచ్ఛకైః **(యోగవాశిష్ఠం)**

ఏది ప్రాణవాయు కదలికయో అదియే మనసు కదలిక. ప్రాణవాయు కదలికను అరికట్టుటయే ప్రథమ కర్తవ్యమని జ్ఞానులచే చెప్పబడినదని వశిష్ఠులవారు నుడివియున్నారు. ప్రాణవాయువును అరికట్టు ప్రాణయామమే అభ్యాసం. అది చేయుచుండగా కలుగు విషయ విముఖత్వమే వైరాగ్యం.

'చలేవాతే చలోబిందు నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్' ప్రాణవాయు చలనము వలన మనస్సు చలించుచున్నది. ప్రాణవాయువు నిశ్చలమైనచో మనస్సు నిశ్చలమగుచున్నది. మనస్సును ఆత్మయందు స్థిరము చేయుటకు చేయు ప్రయత్నమే అభ్యాసము అని ఎరుగవలెను. **'తత్రస్థితో యత్నో అభ్యాసః'** -పతంజలి యోగసూత్రం.

అభ్యాసేన పరిస్పందే ప్రాణానాం క్షయమాగతే
మనః ప్రశమ మాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతి **(అన్నపూర్ణోపనిషత్ 2-4)**

ఏ అభ్యాసముతో పంచ ప్రాణములు క్షయించి, మనస్సు ఉపశమనం పొంది, నిర్వాణము అనగా మోక్షము మిగులుచున్నదో దానినే అభ్యాసమందురు. కావున శ్రీకృష్ణపరమాత్మ చెప్పిన అభ్యాసము ప్రాణాయామమే అని తెలుసుకొనవలయును.

యోగ వివరణము :

యత్ ప్రాణాఽపానయోరైక్యం - - - సంయోగో యోగ ఉచ్యతే
(యోగశిఖోపనిషత్ -12)

ప్రాణ, అపానముల ఐక్యమే యోగం. మనలో శ్వాసను పైకి తీసుకుని పోవు ప్రాణశక్తి, శ్వాసను క్రిందకు నెట్టు అపానశక్తి అను రెండు వ్యతిరేక లక్షణములుగల శక్తులు ఉన్నవి.

ఊర్ధ్వం ప్రాణమున్నయత్యపానం ప్రత్యగస్యతి

మరియూ ....

అపానాత్కర్షతి ప్రాణం ప్రాణోఽపానశ్చకర్షతి
ప్రాణాపాన సమాక్షిప్త స్తద్వ జ్జీవో న విశ్రమేత్ **(యోగశిఖోపనిషత్)**

అపాన ప్రాణయోరైక్యం చిదాత్మానం సమాశ్రయః **(అన్నపూర్ణోపనిషత్ 5-4)**

పైకి వెళ్లు ప్రాణము (ఉచ్ఛ్వాసము)ను అపానము క్రిందకు ఆకర్షించడం, అటులనే అపానం ద్వారా క్రిందకుపోవు శ్వాస (నిశ్శ్వాసము)ను ప్రాణం పైకిపోవునట్లు ఆకర్షించడం ద్వారా పరస్పరం వ్యతిరేకించుచూ, నిరంతరమూ జీవునికి విశ్రాంతి లేకుండా చేయుచున్నవి. ఈ ప్రాణాపానముల ఐక్యము చేతనే జీవుడు చిదాత్మ స్వరూపుడగుచున్నాడు. దీనినే...

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేఽపానం తథాపరే
ప్రాణాపానగతీ రుధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః **(భ.గీ. 4-29)**

ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణాపానముల గతిని నిరోధించవలెనని చెప్పుటచే ప్రాణాయామమునకే 'యోగ' మను పేరు వచ్చినది. ఇచ్చట ప్రాణాపానముల ఐక్యమనగా క్రిందికిపోవు అపానము, పైకిపోవు ప్రాణమునందైక్యమై ముఖ్య ప్రాణముగా మారుటయని అర్థము. ఈ ముఖ్య ప్రాణమునే 'శివు' డనియూ, చిదాత్మయనియూ చెప్పెదరు. ఈ స్థితినే 'యోగారూఢ సమాధి' స్థితి అని అందరు. ఇందుకు భిన్నంగా ప్రాణమే అపానము నందు ఐక్యమై క్రిందకు జారిపోవుటను 'మరణము' అనుచున్నాము. ఇది ప్రయత్న రాహిత్యముచే సంభవించుచున్నది. దీనిని మనము సహజమనుచున్నాము. ఇట్టి వారలకే పుట్టినవారలకు చావు తప్పదని **(జాతస్య హి ధృవో మృత్యుః)** మరణించిన వారికి పునర్జన్మ అనివార్యమని **(ధృవం జన్మ మృతస్య చ)** చెప్పుచున్నారు. కాని యోగసాధన ద్వారా ప్రాణాపానములను ఐక్యము చేసి, చిదాత్ముడగు యోగికి మరణమే కలుగదు. 'మరణరాహిత్యము' పొందిన యోగికి 'జన్మరాహిత్యము' కలుగును. సాధారణంగా మరణ సమయంలో ప్రాణము బైటకు పోవునపుడు జీవుడు ప్రాణాపానముల యొక్క సూక్ష్మాంశములతో పక్షి పక్షములనే రెక్కలతో ఎగిరిపోయినట్లు నూతన శరీరములో ప్రవేశించుట ద్వారా పునర్జన్మ కలుగుచున్నది.

పురశ్చక్రే ద్విపదః పురశ్చక్రే చతుష్పదః
పురశ్చ పక్షీ భూత్వా పురః పురుషావిశేత్ **(బృహదారణ్యకోపనిషత్ 4-5-18)**

ఆత్మ పురుషుడే ప్రాణాపానములనే రెక్కలతో పక్షి స్వరూపుడై ద్విపాద, చతుష్పాద జంతువులయందు ప్రవేశించి జన్మలనెత్తుచున్నాడు. ఇట్టి జనన మరణ రూప సంసార చక్రము నందు పడకుండా ప్రాణాపానములనే రెండు రెక్కలను తెగకోయునది యోగం.

'స్వరజో రేతసస్తథా సంయోగో యోగ ఉచ్యతే' **(యోగశిఖోపనిషత్ -12)**

మనలో రజస్సు అను స్త్రీ బీజము, రేతస్సు అను పురుష బీజము గలవు. ఈ రెండు బీజములూ స్త్రీ, పురుషులిరువురిలోనూ గలవు. అనగా స్త్రీ లోనూ రజోరేతస్సులూ, పురుషునిలోనూ రజోరేతస్సులూ గలవు. **'స్వరజో రేతస్తథా'** అనగా స్త్రీ గాని పురుషుడు గాని తనలోనే గల రజోరేతస్సులను ఐక్యము చేయుటయే యోగం. అనగా తనలో గల శుక్ల శోణితముల కలయికయే యోగం.

మనము భుజించు ఆహారం మొదట అన్నరసం గానూ, తరువాత రక్తముగానూ, రక్తం మాంసముగానూ, మాంసము క్రొవ్వుగానూ, క్రొవ్వు ఎముకలుగానూ, ఎముకలలో మజ్జ శుక్లముగానూ, శుక్లము ఓజస్సుగానూ, ఓజస్సు తేజస్సుగానూ మారుచుండును. ఆరోగ్యముగా నుండు వారికి మొదటి రోజు భుజించిన ఆహారము శుక్లముగా మారుటకు మండల కాలము అనగా 40 రోజులు పట్టును. ఈ విధముగా – జీవించియున్నంత కాలము అందరిలోనూ ఈ సప్తధాతువులు ఏర్పడుచునే ఉండును. మరణమాసన్న మగునపుడు ఇవి క్షీణించిపోవుచుండును.

సామాన్యంగా పురుషునిలోని శుక్లమూ, స్త్రీలోని శోణితమూ, వారి సంయోగముచే కలసి, పిండమై, పిండోత్పత్తికి కారణమగుచున్నది. కాని సాధారణంగా ఎవరిలోను వారి రజోరేతస్సులు ఐక్యము కావు.

కాని వాయుసాధనయగు యోగప్రక్రియ ద్వారా తనలోనే గల శుక్ల, శోణితములను ఏకము చేయుట సాధ్యమవుతుంది. దీనినే 'ఊర్ధ్వ పిండ' మందురు. 'లయకారకము' అని పిలుతురు. అందుచే యోగమును 'లయయోగ' మని కూడా పిలుతురు.

అధోపిండం --- సృష్టి (స్త్రీ పురుషుల కలయిక ద్వారా)
ఊర్ధ్వపిండం --- లయం (యోగ క్రియ ద్వారా)

'సూర్య చంద్ర మసోర్యోగో . . . సంయోగో యోగ ఉచ్యతే' సూర్యచంద్రుల ఐక్యమును యోగమందురు.

'శుక్లం చంద్రేణ సంయుక్తం రజస్సూర్య సంగతం' 'శుక్లబీజము' చంద్రుడనియూ, 'శోణితం' సూర్యుడనియూ పిలువబడుచున్నవి.

నాభిస్థానే వసేదగ్ని హృదిస్థానే దివాకర
భ్రువోర్మధ్యే వశేచ్చంద్ర చంద్రాగ్రే వశేన్మనః **(శృతి)**

నాభిస్థానమందు జఠరాగ్ని, వక్షస్థలమగు హృదయస్థానమందు సూర్యుడు, భ్రూమధ్య స్థానమున చంద్రుడు, చంద్రుని అగ్రస్థానమునందు మనస్సు గలవు.

సిందూర వ్రాత సంకాశం రవిస్థానే స్థితంరజః
శశిస్థాన స్థితం శుక్లం తయోరైక్యం సుదుర్లభం **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్ -11)**

సూర్యస్థానమున సిందూర (ఎరుపు) వర్ణములో ఉన్న రజస్సు, చంద్రస్థానములో ధవళ వర్ణములో ఉన్న శుక్లముల కలయిక బహు దుర్లభమని చెప్పబడినది. జఠరాశయములో చేరిన అన్నం, అన్నరసమై సమాన వాయువు (అనగా అన్నరసమును ప్రేవులనుండి కాలేయమునకు జేర్చు వాయువు) ద్వారా హృదయస్థానమున గల సూర్యబీజమును చేరుటచే రక్తముగా మారుచున్నది. రక్తమునకు ఎఱుపుదనము హృదయ స్థానముననే కలుగుచున్నది. హృదయమునందు గల ప్రాణశక్తిచే అన్నరసము ఎఱుపెక్కి రక్తముగా మారుచున్నది. **'హృదిప్రాణో, ఆత్మనః ప్రాణో జాయతే'** అనగా భ్రూమధ్యమున గల ఆత్మనుండియే ప్రాణము పుట్టి, వక్షస్థలమున గల హృదయమునకు జేరి, అచ్చట నుండి రక్తరూపంలో శరీరమంతటనూ వ్యాపించుచున్నది.

'వాయునాప్రేరితం రజః' భ్రూమధ్యమున 'ముఖ్యప్రాణం' గానున్న ఆత్మ నుండి ప్రాణము పుట్టి ప్రాణముగానూ, గుదము వద్ద అపానముగానూ కేంద్రస్థానములుగా ఏర్పఱచుకొనబడినవి.

'హృది ప్రాణో, గుదేఽపానో' ప్రాణాయామం ద్వారా గుదమందు గల అపానమును, ఆకుంచనము చేసి (బిగియబట్టి) హృదయమందు గల ప్రాణములో గలిపి, యీ రెండింటిని భ్రూమధ్యములో చంద్రస్థానమున గల శుక్లంలో కలుపుటను యోగమందురు. వైద్యశాస్త్ర ప్రకారం పొత్తికడుపు క్రింది భాగములో గల రెండు వృషణములలో (Testicles) శుక్లం తయారగుచుండునని నిరూపించి, స్థూలంగా చూచి చెప్పబడినది. కాని ఆ వృషణములలో శుక్లం తయారగుటకు మరియు సంయోగ సమయంలో బహిర్గతమగుటకూ మూలకేంద్రం భ్రూమధ్యంలోనే యున్నదని గ్రహించవలయును. సామాన్యులు గ్రహించలేకపోయిననూ, సాధనచేయుచున్న యోగాభ్యాసకుడు, సంయోగ సమయములో భ్రూమధ్యములో ఖాళీ (Emptyness) ఏర్పడుచున్నట్లు స్పష్టముగా గ్రహించగలడు.

రక్తములో గల ఎఱుపు వర్ణములో నున్న ప్రాణశక్తిని ప్రాణాయామం ద్వారా హృదయమునుండి పైకి చేర్చుచున్నపుడు వృషణములలో గల శుక్లం కూడా పైకి పోవుచూ, ఊర్ధ్వ రేతస్కుడై, భ్రూమధ్యములో గల కేంద్ర శుక్లములో కలిసి, గట్టిపడి నిశ్చల మనస్కుడగును. దీనినే 'రసమణి' అని అందురు. వాయువు ద్వారా పైకిచేర్చుటను 'రసవాత' మందురు.

మనలో 'పింగళ' యని పిలువబడు సూర్యనాడి కుడి ప్రక్కన, 'ఇడ' యని పిలువబడు చంద్రనాడి ఎడమ ప్రక్కన గలవు. ఈ సూర్య చంద్ర నాడుల కలయికను గూడ 'యోగ' మందురు. ఈ రెండు నాడులు మధ్యలోగల వెన్నుపాము (సుషుమ్నా) కిరువైపులా గలవు.

కుడివైపున గల పింగళానాడిని Sympathetic Nervous System గాను, ఎడమవైపున గల ఇడా నాడిని Para Sympathetic Nervous System గాను పోల్చువచ్చును. సూర్యనాడి ద్వారా అగ్నితత్వము గల Adrenaline, చంద్రనాడి ద్వారా జలతత్వముగల Acetylcholine అనే స్రావములు (Secretions) ఊరుచుండును. ఈ రెండు నాడులకు కేంద్రస్థానమగు Hypothalamus దాని దిగువన Pituitary Gland అను భాగములు మన మెదడులోపల భ్రూమధ్యస్థానము వద్ద ఉన్నవి. ఈ మొత్తం నాడీ సంపుటిని Autonomous Nervous System అని అందురు.

ప్రాణం	శ్వాసక్రియ	(Respiratory Sysytem)
అపానం	విసర్జనక్రియ	(Excretory System)
సమానం	జీర్ణక్రియ	(Digestive System)
వ్యానం	రక్తప్రసరణ	(Circulatory System)
ఉదానం	దేహనిర్మాణక్రియ	(Endocrine System)

ఈ ఐదు వాయువులునూ సహవేదన నాడీమండలం (Autonomous Nervous System) పరిధిలోనే పనిచేయుచుండును. అనగా ఇవి మనస్సునకు ఆధీనం కాక స్వతంత్రములై పనిచేయుచుండును.

కేంద్ర నాడీమండలమగు (Central Nervous System) పెద్దమెదడు, చిన్నమెదడు, Mid Brain, Pawns, Medulla Oblongata, వెన్నుపాము (Spinal Cord), ఇవియన్నియూ మనస్సునకు అధీనమైయుండి పనిచేయును. వీని

నుండియే Motor Nerves (ప్రవర్తక నాడులు) కండరములకు, Sensory Nerves (బోధక నాడులు) కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మములనబడు పంచ జ్ఞానేంద్రియములకు వ్యాపించుచున్నవి.

అకల్పితమూ, స్వయం జ్యోతియగు ఒకే ఆత్మశక్తి శరీరము నేర్పరుచుకొనుచూ శరీరమునందే యుండి, పంచప్రాణములుగా విభజింపబడి, పంచ జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా వాక్, పాణి, పాద, పాయూపస్థలను పంచ కర్మేంద్రియముల ద్వారా, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి, సంభోగ, అన్నపాన, పచన, గమనాది క్రియల ద్వారా ఆనందమును అనుభవించుచూ, శరీర వ్యాపారమును నడుపుతూ, జీవునిగా పరిగణించబడుచున్నది. మరియూ అస్వతంత్రుడై, ఇంద్రియ వ్యాపారముల ద్వారా మనసు పరి పరి విధములుగా వ్యాప్తమై, తొలుత ఆనందమునూ, పిమ్మట అనంత శారీరక, మానసిక దుఃఖములనే అనుభవించుచున్నది.

పంచ ప్రాణములు స్వతంత్రములైనప్పటికీ, అందు శ్వాసను కలుగజేయు ప్రాణమూ (Respirations), విసర్జన కలుగజేయు అపానము (Excretion) కొంతమేరకు స్వాధీనమైయున్నవి. ఉదా: ఊపిరిని కొంతసేపు ఆపగలము. మలమూత్రములను కూడా కొంతవరకు ఆపగలము. భగవంతుడు ఇచ్చిన వరమగు ఈ 'కొంతవరకు స్వాధీనపరచుకొనగల' ఈ ప్రాణాపానములను సంపూర్ణముగా స్వాధీనపరచుకొను సాధనయే - యోగం. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా పంచప్రాణములూ, దశేంద్రియములూ, మనసూ, శరీరమూ, స్వాధీనపరచుకొనుటచే తానే ప్రభువు లేక ఈశ్వరుడగును.

జీవాత్మ పరమాత్మనో - - - ఏవంహి ద్వంద్వ జాలస్య సంయోగో యోగ ఉచ్యతే.

జీవాత్మ, పరమాత్మల ఐక్యమే యోగం. జీవాత్మ అనగా పరిమితమై, ఒకచోట వేరుపరచబడినవాడు, అనిత్యుడు, వ్యష్టి. పరమాత్మ అనగా అపరిమితమై, సర్వవ్యాపకమై, ప్రత్యేక స్థానము లేనివాడై, శాశ్వతుడై, వ్యష్టి జీవులందరికీ సమష్టిగానుండు మూలాధార వస్తువు. మరి భిన్న భిన్న లక్షణములుగల జీవాత్మ, పరమాత్మలకు ఐక్యమెట్లు పొసగును?

'జ్ఞానం' గురించి వివరించినప్పుడు ఈ జీవాత్మ, పరమాత్మల యొక్క స్వభావమును సిద్ధాంతీకరించుకొనెదము. ప్రస్తుతము యోగసాధనాపరంగా ఆలోచించినచో జీవుడనిననూ, ప్రాణమనిననూ, మనస్సనిననూ ఒకరే.

సజీవః ప్రాణ ఇత్యుక్తో వాలాగ్ర శత కల్పితః **(బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్ - 40)**

ఆ జీవుడు ప్రాణమనియే పిలువబడుచున్నది. ఆ ప్రాణము తల వెంట్రుక కొనభాగములో నూరవ వంతు పరిమాణము గలవాడనియూ, అనగా అతి సూక్ష్మమనియూ చెప్పబడుచున్నది.

'శ్రుణష్వ విద్వన్ మనఏవ జీవో' **(మహావాక్య దర్పణం)**

ఓ విద్వాంసుడా ! మనస్సే జీవుడని తెలుసుకొనుము.

'ప్రాణ బంధనం హి సౌమ్య మనః' **(యోగవాశిష్ఠం)**

ఓ సౌమ్యుడా ! మనసు, ప్రాణమే బంధనముగా గలది అనియనుటచే జీవుడు, మనసు, ప్రాణము ఒకటియేయని గ్రహించవలెను. మరియూ ఒక వ్యక్తి చనిపోయినచో ఆ శరీరము నుండి ప్రాణము పోయినదనియు, జీవుడు పోయినాడనియు, అటులనే జీవునితో పాటు మనస్సు పోయినదనియూ మన వాడుకలోకలదు. కావున, జీవాత్మ అనగా ప్రాణమే వాయురూపములో శరీరంలో శ్వాసరూపంలో సంచరించుచున్నాడని అర్థం. ఇదియే వ్యష్టి జీవుడు. పరమాత్మ అనగా...

ఏషస్సర్వేషు భూతేషు గూఢాత్మా న ప్రకాశతే
దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మ దర్శిభిః **(కఠోపనిషత్ 1-3-12)**

పరమాత్మ సర్వజీవులలో గూఢంగానుండి కనబడుటలేదు. ఐతే నిర్మలము, నిశ్చలము అయిన మనస్సు చేతనే చూడబడుచున్నాడు. నిర్మలమనగా - ప్రాణాయామ మధనక్రియ ద్వారా యోగాగ్నిచే భౌతిక దృశ్య భావనలను దగ్ధము గావించుకొనుట. నిశ్చలమనగా - మధనము చేయుచుండగా తేలియాడు తేజో నవనీతమును ధ్యానం ద్వారా కేంద్రీకృతమొనర్చుట. కావున పరమాత్మ సర్వవ్యాపకమైననూ, యోగసాధన ద్వారా మనస్సును నిర్మలమూ, నిశ్చలము గావించుకొని, వ్యష్టి జీవభావనలు భౌతిక దృశ్య భావనలు దగ్ధము చేసుకొని, తదేకముగా వెలుగుచుండు పరంజ్యోతియందు ఐక్యమగుటయే యోగం. కావున ప్రాణాపానముల ఐక్యము, స్వరజోరేతస్సుల ఐక్యము, సూర్యచంద్రుల ఐక్యము, జీవాత్మపరమాత్మల ఐక్యము ఈ నాలుగు జతల కలయికలన్నియూ ఒకే సాధనయగు ప్రాణాయామరూప 'యోగ' క్రియనే సూచించుచున్నవి.

దేహాత్మభావనగల ప్రతి ఒక్కరునూ తన దేహమందేగల ఈ ద్వంద్వముల కలయికకు కారణభూతమగు యోగము నాచరించుట చేతనే జీవునికి మోక్షము కలుగుచున్నదని పై శాస్త్ర ప్రమాణములతో ఋజువగుచుండగా, కొందరు 'యోగ' మను పద భావమును వక్రీకరించుచూ, యోగం చేయకుండానే 'యోగి' యని పేరుపెట్టుకొనుటయూ, 'యోగా' పేరుతో ముక్కు పట్టుకొని బయటగాలితో ఆయాసపడుతూ, అశాస్త్రీయ పద్ధతులను అవలంబిస్తూ నేడు యోగాచార్యులుగా చలామణీయగుచున్నారు.

యోగం – అందలి అపమార్గాలు :

ప్రాణాయామంలో రేచక పూరక కుంభకములను మూడు దశలు కలవు. కొందరు ఈ మూడింటినీ మూడు రకముల ప్రాణాయామములుగా చెప్పుచున్నారు. రేచకమనగా నిశ్వాసము ద్వారా ప్రాణము బహిర్గతమగుట. పూరకమనగా ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా ప్రాణం అంతర్లీనమగుట. కుంభకమనగా కుండయందు నీటివలే ఒకచోట ప్రాణము స్థిరమైయుండుట. ఈ రేచక, పూరక, కుంభకములు సహజంగా అన్ని జీవులలోనూ ప్రతీ శ్వాసక్రియయందూ జరుగుచున్నవి. సర్వవ్యాపకమై బింబరూపముగానుండు పరమాత్మయే భ్రూమధ్యమందు ప్రతిబింబించి, రేచకములో వాయురూపంలో నిశ్వాసము ద్వారా ప్రాణశక్తియై క్రిందకూ, బైటకూ (అధోముఖంగాను, బహిర్ముఖంగాను) పోవుచున్నది. సుషుమ్నాగా పిలువబడే వెన్నుపాము యొక్క 31 జతల నాడుల ద్వారాను, మెదడు నుండి నేరుగా 12 జతల నాడుల ద్వారాను ప్రాణశక్తి క్రిందకు పోవుచూ, శరీరమంతా వ్యాపించి, పంచ కర్మేంద్రియ, పంచ జ్ఞానేంద్రియ వ్యాపారములకు తగుశక్తిని ఇచ్చుచూ జీవుడై, దేహాత్మబుద్ధిని కలుగజేయుచున్నది.

క్రిందకు దిగియున్న ప్రాణము పూరకములో ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా ఇంద్రియ వ్యాపారములనుండి విరమింపబడుచూ, సుషుమ్నా మరియూ మెదడు నాడులగుండా పైకిపోవుచూ, తన పుట్టిన స్థానమగు ఆత్మయందు లయమగుటకు భ్రూమధ్య స్థానమునకు ప్రయాణము చేయుచున్నది. ప్రాణశక్తి లోలోపల నుండి సుషుమ్నా ద్వారా పైకి పోవు సమయంలో కొంత బైటగాలి ఊపిరితిత్తుల లోనికి ప్రవేశించుచున్నది. పూరకంలో బైటగాలి లోపలకు ప్రవేశించి, ఊపిరితిత్తులు పొంగి ఛాతీని నింపుటయే

జరుగుచున్నదని సామాన్యముగా అందరూ గమనించుచున్నారు. కాని, అంతర్లీనంగా ప్రాణమే, సుషుమ్నా ద్వారా మెదడు వైపు ప్రయాణించుచున్నదనియూ, అదే సమయంలో ఛాతి పైకి లేచుచున్నదనియూ ప్రత్యేకంగా గమనించడంలేదు. ఈ కారణం చేతనే పూరకం చేయుట అనగా బైట గాలిని యింకనూ లోపలకు పంపించి, ఊపిరితిత్తులను యింకనూ నింపుటయని భావించి, బైటగాలి పైనే దృష్టిపెట్టి చేయుచున్నారు.

కాని ప్రాణాయామంలో పూరకమనగా సుషుమ్నామార్గం గుండా లోపల ప్రాణాన్ని లోపలనే పైకి తీసుకుపోవుచూ, బైటగాలిని తీసుకొనుట తగ్గించవలెను. ఇటుల చేయునపుడు బైటగాలికినీ లోపల ప్రాణానికీ ఘర్షణ ఏర్పడి, శబ్దము బయటకు వచ్చును. అనగా బయట గాలిని లోపలకు విచ్చలవిడిగా పోనీయక, లోపల ప్రాణాన్నే పైకిలాగునపుడు, మామూలుగా కంటే శ్వాస దీర్ఘమై, శబ్దముతో శ్వాస శక్తివంతమగును. సహజంగా జనించు యీ శబ్దమునే 'ఓంకారము' లేక 'ప్రణవము' అందురు. ఘర్షణ ద్వారా జనించు వేడిమినే యోగాగ్ని యందురు. అయితే పూరక ప్రాణాయామములో లోపల నాడీశుద్ధి కానంతవరకు బైటగాలి కొంతవరకు లోపలకు ప్రవేశించుట జరుగుచుండును.

ఇక రేచకంలో సుషుమ్నా గుండా ప్రాణాన్ని లోపలనే క్రిందకు నెట్టుచూ, పూరకము చేయుచుండగా లోపలకు ప్రవేశించిన బైటగాలి కూడా నెమ్మదిగా ఘర్షణతో, శబ్దముతో బైటకి పోవుచుండును. ఈ విధంగా పూరకమందునూ, రేచకమందునూ ఘర్షణ ఏర్పడుచుండుటచే రెండువైపులనూ శబ్దము వచ్చుచుండును.

యో వేదాదౌ స్వరః ప్రోక్తో వేదాంతేచ ప్రతిష్ఠితః
తస్య ప్రకృతి లీనస్య యః పరః స మహేశ్వరః (ఉత్తరగీత 1-22)

ఇట్టి స్వరం ఉదాత్తం ద్వారా ఏ యోగికి ప్రకృతియందు లీనమగుచున్నదో అతడే మహేశ్వరుడగుచున్నాడు.

భావం : వేద పఠనంలో ఉదాత్తు, అనుదాత్తు అను స్వరములు గలవు. యోగ సాధనలో పైకి లాగుచున్నపుడు ఉదాత్తను స్వరమూ, క్రిందికి పోవునపుడు అనుదాత్తను స్వరము ఉద్భవించుచుండును.

ఈ ఘర్షణనే ప్రాణమధనమందురు. ఈ మధనక్రియలో బైటగాలి యొక్క ప్రమేయం తగ్గించుకొనుచూ, లోపలనే ప్రాణాన్ని పైకీ, క్రిందికీ పదే పదే క్రియ చేయుచుండుటచే శక్తి జనించి, ఆ శక్తి మొదట అగ్నిగాను, పిమ్మట తేజస్సుగాను మారును. ప్రాణ మధనంలో అగ్ని పెరుగుచున్న కొలదీ శ్వాస దీర్ఘమగుచుండును. ఉచ్ఛ్వాసమును దీర్ఘము చేయుటయే ప్రాణాయామము. ప్రాణ + ఆయామం = ప్రాణాయామం. ఆయామమనగా దీర్ఘించుట లేక పొడిగించుట. కొంతమంది ప్రాణాయామమనగా ప్రాణ + యమము అనగా ప్రాణాన్ని నియమించుట లేదా నియంత్రించుట అని చెప్పుచున్నారు. అర్థము సరియైనదే కాని ఇచ్చట ప్రాణాయామము యొక్క సరియైన భావము ప్రాణమును ఆయామం చేయుట లేక దీర్ఘించుటయనియే. ప్రాణాయామములు అనేక విధములున్నవని, షడ్విధ ప్రాణాయామములని, త్రివిధ ప్రాణాయామములనియూ కొందరు చెప్పుచుందురు. కాని, ప్రాణాన్ని ఆయామము చేయునది ఒక్కటియే ప్రాణాయామమనబడును. అందులకు లోపల ప్రాణాన్ని లోలోపలనే పైకి తీసుకుపోవలయును. ఇట్టి సాధన ఒకటియే తప్ప ఇతరములున్నవన్నచో, అవియన్నియూ వక్రమార్గములై ఉండవలెను.

స్వదేహ మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్
ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసాద్దేవం పశ్యేన్ని గూఢవత్ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 1-14)

తన శరీరమునొక అరణిగాను, ప్రణవమును పై అరణిగాను చేయుచూ ప్రాణమును మధించుచూ ధ్యానము చేయుచున్నచో నిగూఢంగానున్న దివ్యజ్యోతిని చూడగలం. ఇదే విధంగా...

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం స యాతి పరమాం గతిమ్ (భ.గీ. 8-13)

వ్యాహరన్ అనగా ప్రాణాయామంలో శ్వాసను దీర్ఘం చేయుటలో జనించు ఓంకార శబ్దమే బ్రహ్మవాచకం. అట్లు చేయుచూ ధ్యానించు వాడు (మామనుస్మరన్) స్థూల, సూక్ష్మ, కారణములను మూడు దేహములను వదలి భ్రూమధ్యమునగల తురీయమును జేరి పరమగతిని పొందగలడు.

ప్రాణాయామమునందు శ్వాస దీర్ఘమగుచున్న కొలదీ, క్రిందకు నడిపించు రేచకము తగ్గిపోవుచుండును. అయితే బాణము విడిచిపెట్టునపుడు వింటినారితో బాణమును బాగుగా వెనుకకు లాగి, వదిలిపెట్టనిదే బాణమెట్లు ముందుకుపోదో, అటులనే ప్రాణాయామంలో కూడా మొదట రేచకముతో మూలాధార చక్రము వరకు క్రిందకు నెట్టి, గుదస్థానము వద్ద ఆకుంచనము (బిగియబట్టి) చేసి, పైకి పూరకము చేసినచో, అపానశక్తి రాను రాను వశమై, ప్రాణశక్తి అధికమై శ్వాస దీర్ఘమగుచుండును. ఇట్లు చేయుచుండుటచే శరీరములోగల సర్వనాడులూ శుద్ధమగుచుండును. నాడీ శుద్ధియనగా నాడులలో నిరంతరమూ పేరుకుపోవుచుండు వెన్నవంటి కఫమును యోగాగ్నిచే కరిగించి, తొలగించుట. నాడులలో కఫము చేరుటకు కారణము మనలో నిశ్వాసం ద్వారా నిరంతరము ప్రాణాగ్ని కోల్పోవుటయే. కఫగ్రస్తమగు శరీరము రోగగ్రస్త మగును. అదే సమయంలో మెదడుకు సరిపడు ప్రాణశక్తి లభించక పోవుటచే జీవుడు మానసిక వ్యథ చెందును. మానసిక వ్యాధియగు 'అధి', శారీరక రుగ్మతయగు 'వ్యాధి' యీ రెంటినీ ఒకేసారి నిర్మూలించునది 'యోగాగ్ని' మాత్రమే. *Sound health and sound mind will be simultaneously achieved by Pranayama.* తల్లిగర్భంలో నున్నపుడు శిశువుకు శ్వాసక్రియ ఉండదు. భూపతన మవుతున్నపుడు బిడ్డలో మొమ్మొదట భ్రూమధ్యమునుండి ప్రాణశక్తి ఊపిరితిత్తుల వరకు పయనించి, ఊపిరితిత్తులలోని గాలి అరలయందలి పలుచని ద్రవము (Sphyngomyline fluid) నిశ్వాసము ద్వారా బైటకు నెట్టబడి, పిమ్మట ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా బైటగాలి లోపలకు ప్రవేశించి, గాలి అరలను నింపి, శ్వాసక్రియ ప్రారంభమగుచున్నది. అనగా మొదట నిశ్వాసము (Expiration) తదుపరి ఉచ్ఛ్వాసము (Inspiration) ద్వారా శ్వాసగతి కొనసాగుచున్నది. తల్లి గర్భంలోనుండగా కలుగు పూర్వ జన్మల స్మృతి మొదటి నిశ్వాసముచే కోల్పోవడమే కాక, గర్భం నుండి బైటపడుట కొరకై అప్పటివరకు చేయు ఈశ్వర ప్రార్థనను కూడా మరచి, మాయకులోనై, తల్లిపాల కొఱకు ఏడ్వడం మొదలుపెట్టుచున్నాడు. శ్వాసలేనపుడు పూర్వజన్మ జ్ఞానం, ఈశ్వరప్రార్థన జరిగి, శ్వాసమొదలైన వెనువెంటనే యీ రెండునూ కోల్పోవుట శ్వాస ప్రభావమనియే గ్రహించవలెను. అనగా బైటగాలి లోపలకు ప్రవేశించుటయే మాయ. లోపల ప్రాణంతో లోలోపలనుండుటయే జ్ఞానం.

'गर्भ् में जब योगी, गिर् पर् खाया माटी ' **(రామ్ ప్రసాద్‌సేన్, కోల్‌కత్తా)**

'గర్భంలోనున్నప్పుడు యోగి, భూమిపైపడి మట్టికరిచి మాయలో పడుచున్నాడు' నిశ్వాసములో ప్రాణశక్తి కోల్పోవుచున్న కొలదీ శరీరంలో వేడిమి తగ్గి, రక్త ప్రసరణ మందగించి, ఇతర కణజాలములలో కఫము పేరుకొని, ఉచ్ఛ్వాసమునకు అంతరాయము కలుగుచునే ఉండును. అందుచే ప్రతీ శ్వాసక్రియలోను నిశ్వాసము అధికంగానూ, ఉచ్ఛ్వాసము అల్పంగానూ ఉండును. అనగా మెదడు నుండి క్రిందకు వచ్చు ప్రాణం తిరిగి మెదడుకు చేరలేక, చివరకు నిశ్వాసము ద్వారా ప్రాణోత్క్రమణము (మరణం) జరుగుచున్నది.

సాధారణంగా మన శ్వాస క్రియలో నిశ్శ్వాసము ద్వారా 12" (అంగుళముల వరకు) గాలిని విడుచుట, ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా 8" (అంగుళముల నుండి) గాలిని పీల్చుట జరుగుచున్నది. అనగా ప్రతి శ్వాసక్రియలోను 4 అంగుళముల శక్తిని కోల్పోవుట జరుగుచున్నది. నిమిషమునకు సరాసరి 15 శ్వాసలు అనగా 15×4", ప్రతి గంటకు 60×15×4", 24 గంటలకు 24×60×15×4" అనగా 21600×4". ఈ విధంగా నిశ్వాసము ద్వారా మన మస్తిష్కములోని దివ్యశక్తిని, దివ్యజ్యోతిని, దివ్యజ్ఞానాన్ని, దివ్య ఆనందాన్ని కోల్పోవుచుండుటచే సత్యాన్ని గ్రహించలేకపోవుచున్నాము. ఇదియే అజ్ఞానం. మాయలోపడుట అనగా జ్ఞానం కోల్పోవుట. మొదటి నిశ్శ్వాసమే పుట్టుట, అటులనే తుది నిశ్శ్వాసమే మరణించుట. First expiration is called birth and last expiration is called death. అందుచే చావును 'తుదిశ్వాస విడిచిపెట్టుట' అని, 'Expired' అని సత్యము గ్రహించలేకపోయిననూ యాంత్రికంగా ఈ పదములను వాడుచున్నాము. ప్రాణాయామము ద్వారా నిశ్శ్వాసము కంటే ఉచ్ఛ్వాసము అధికము చేయుచూ పోయినచో, మనమిదివరకు కోల్పోయిన దివ్యశక్తి, జ్ఞానం, ఆనందము, ప్రకాశములను తిరిగి పొందెదము.

హంస హంసేతి మంత్రోయం సర్వై జీవైశ్చ జప్యతే
గురువాక్యాత్సుషుమ్నాయాం విపరీతో భవేత్ జపః **(యోగశిఖోపనిషత్ –23)**

ప్రతి జీవియూ హంస జపము చేయుచున్నది. **'హ' కారేణ బహిర్యాతి 'స' కారేణ విశేత్పునః** 'హ' ద్వారా బయటకు పోవుట, 'స' ద్వారా తిరిగి లోపలకు

ప్రవేశించుట వలన 'హంసజపం' జరుగుచున్నది. అయితే గురుముఖతః సుషుమ్నా మార్గంగుండా శ్వాసను వ్యతిరేక దిశలో నడుపవలసియున్నది. అనగా నిశ్వాసము ద్వారా క్రిందకెక్కువగా పోవుచున్న ప్రాణాన్ని ఉచ్ఛ్వాసం ద్వారా పైకి పెంచుకుంటూ పోవలసియున్నది.

'उलट् पवन् का टोकर् मारा, खोले दर्वाजा' **(పురాణ పురుష లాహిరీ మహాశయ)**

వ్యతిరేకదిశలో శ్వాసను నడిపించి బ్రహ్మరంధ్రమును తట్టి, ప్రాణమును హరింపజేయవలెను. అనగా ప్రాణమును భ్రూమధ్యమందు జొప్పించి నిశ్చలము గావించవలెను.

ఆకుంచనేన కుండలిన్యాం కవాటముద్ఘాట్య మోక్షద్వార విభేదయేత్
(శాండిల్యోపనిషత్ 1-31)

గుదస్థానము వద్ద కుండలినీ శక్తిని అనగా అపాన రూపములోనున్న ప్రాణశక్తిని ఆకుంచనము, అనగా బిగియబట్టి, పైకిలాగి, బ్రహ్మరంధ్రం వరకు తీసుకుపోయి, తట్టినచో అచ్చట మోక్షద్వారం తెరువబడును. అనగా ప్రాణాగ్ని శిఖలు బ్రహ్మరంధ్రము వద్ద తాకి తట్టినచో సూక్ష్మరంధ్రము వద్ద స్థితమైయున్న కఫము కరిగింపబడి, ప్రాణం లోపలికి ప్రవేశించి బ్రహ్మతేజస్సుగా మారుచున్నది.

ఇదే భావమును శ్రీమద్భాగవతంలో మాన్యశ్రీ బమ్మెర పోతనామాత్యులు యోగసాధనయే సద్యోముక్తిని కలుగజేయునని ద్వితీయ స్కంధములో శ్రీశుక బ్రహ్మర్షి శ్రీ పరీక్షిన్మహారాజునకు తెలియజేసియున్నారు.

అంఘ్రిమూలమున మూలాధారచక్రంబు బీడించి ప్రాణంబు బిగియబట్టి
నాభీతలముజేర్చి నయముతో మెల్లన హృత్సరోజము మీది కెగయ బట్టి
యటమీద నురమందు హత్తించి క్రమ్మఱ తాలుమూలమునకు దఱిమి నిలిపి
మమతతో భ్రూయుగ మధ్యంబు జేర్చి దృక్కర్ణ నాసాస్య మార్గముల మూసి
ఇచ్ఛలేని యోగి యెలమి ముహూర్తార్థ మింద్రియానుషంగ మింతలేక
ప్రాణములను వంచి బ్రహ్మరంధ్రము చించి బ్రహ్మమందు గలయు బౌరవేంద్రా

ముక్తి రెండు విధాలు - సద్యోముక్తి (తత్క్షణముక్తి) క్రమముక్తి సద్యోముక్తిని కోరుకొను యోగి పాదమూలము (మడమ) తో మూలాధార (గుదస్థానము) చక్రాన్ని

నొక్కియుంచి ప్రాణవాయువును బిగియబట్టి నాభివద్దనున్న మణిపూరక చక్రానికి తీసుకొని పోతాడు. అక్కడ నుండి హృదయస్థానమందున్న అనాహత చక్రానికీ, అట నుండి వక్షములో విశుద్ధ చక్రానికి, తాలుమూలానికి (అంగళి), అక్కడి నుండి భ్రుకుటిలో నున్న ఆజ్ఞాచక్రానికి ప్రాణవాయువును తరలిస్తాడు. ఆపైన ఇనుప ద్వారాలైన కండ్లు, చెవులు, నాసికను, నోరును మూసుకొని ఏ కోరికలు, ఆలోచనలు లేనివాడై అర్థ ముహూర్త కాలం (24 నిముషములు) ఇంద్రియాలతో ఎలాంటి సంపర్కము లేకుండా ప్రాణాలను నిగ్రహిస్తాడు. పిమ్మట బ్రహ్మరంధ్రాన్ని ఛేదించుకొని పరబ్రహ్మములో లీనమవుతాడు.

ప్రయాణ కాలే మనసాஉ చలేన భక్త్యాయుక్తో యోగబలేన చైవ
భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్ సతం పరం పురుషముపైతిదివ్యమ్

(భ.గీ. 8-10)

దీనినే Bible లో Knock at the door, it shall be opened అనియూ తట్టుడు, తెరవబడును అని చెప్పబడియున్నది. శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు...

ఉత్థాపితాధార హుతాశనోల్కైః ఆకుంచనేన శశ్వదపాన వాయోః
సంతాపితా చంద్రమసః పతంతి పీయూష ధారాం పిబతీ హ ధన్యః (యోగ తారావళి-7)

అని నుడివి యున్నారు. ప్రాణాయామం చేయుచుండగా గుదస్థానం వద్ద అపాన వాయువును ఆకుంచనము చేసి లాగినచో, ఆ అగ్నిశిఖలు శిరస్థానములో గల చంద్రకళలను తాకినచో, మంచువలె కరిగి ఆ చంద్రకళల నుండి అమృత ధారలను గ్రోలు యోగి ధన్యుడగుచున్నాడు.

ప్రాణశక్తి సుషుమ్నాకిరువైపులానున్న ఇడా, పింగళ నాడులలో సంచరించునంత కాలం యోగి, బాహ్య ప్రపంచ స్మృతితోనే వ్యవహరించుచుండును. యోగాగ్ని పెరుగుచున్న కొలదీ, ప్రాణశక్తి సుషుమ్నా యందు ప్రవేశించినపుడు ఇడా, పింగళ నాడుల నుండి ఉపశమింపబడి, కేవలం సుషుమ్న యందే ప్రాణం పైకీ క్రిందికీ గతాగతం చేయుచుండును. అట్టి యోగి అంతర్ముఖుడై 'నేను బ్రహ్మమునైతి' (అహం బ్రహ్మస్మి) నను అపరోక్షానుభూతిని పొందుచున్నాడు. ఈ సుషుమ్నా యందు ప్రాణం గతాగతం చేయుటనే క్షీరసాగర మథనమనియూ, నటరాజ నాట్యమనియూ,

శివతాండవమనియూ, కాళీయ మర్దనమనియూ శాస్త్రములలో భావనా పూర్వకముగా తెలిపియున్నారు.

ఈ యోగసాధన కేవలం అంతర్మథన క్రియ యగుటచే, బాహ్యవాయువుతో సంబంధము తగ్గుచూ, క్రియ కొనసాగుచున్న కొలది బైట వాతావరణంతో సంబంధం తగ్గిపోవుటచే మనశ్శాంతి లభించుచున్నది.

బాహ్యే నిరుద్ధే మనసః ప్రసన్నతా మనః ప్రసాదే పరమాత్మ దర్శనం
తస్మిన్ సుదృష్టే భవ బంధనాశో బహిర్నిరోధః పదవీ విముక్తేః (వివేక చూడామణి-336)

బాహ్యమును నిరోధించుటతోనే మనస్సు ప్రశాంతినొందుచున్నది. నిశ్చలమైన మనసుకే తేజోరూపంలో నున్న పరమాత్మ దర్శనమగును. అనగా నిశ్చలమగు మనసు పరమాత్మయందు ఐక్యమగును. అప్పుడే భవబంధనాశమూ (సంసార నాశమూ), విముక్తి పదవి లభించుచున్నది. ఇట్టి శాస్త్ర సమ్మతమై, ఋజుమార్గమై, సర్వ సంశయ నివృత్తిని కలుగజేయు యోగసాధన తెలియక, 'యోగా' పేరుతో అనేక అపమార్గములు నేడు బహుళ ప్రచారములోనున్నవి.

అపమార్గములు :

ప్రాణాయామము చేయుటకు ముందు నాసాపుటములను శుద్ధి చేయుటకు బాహ్య నాడీశోధన చేయవలసియున్నది. అనుభవజ్ఞులైన గురువులు లభించినచో, బాహ్య నాడీశోధన చేయకుండగనే, నేరుగా ప్రాణాయామ సాధనకు ఉపక్రమించ వచ్చును. అయితే అసలైన ప్రాణాయామ సాధన తెలియక, ఈ బాహ్యనాడీ శోధననే ప్రాణాయామంగా భావించి, యోగాసనములతో జోడించి, ముక్కు పట్టుకొని నాసాపుటములను శుద్ధిచేయు పద్ధతినే 'యోగా' పేరిట ప్రచారము చేయుటచే, నిజమైన ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ఒకటి ఉన్నదని తెలియని స్థితిలో నేడు ప్రపంచమున్నది.

నాడీశుద్ధి రెండు విధములు :

1. ముక్కును వ్రేళ్లతో అదిమిపట్టి, ముక్కు సిరలలో నడుచుచుండు గాలిని ఎడమ, కుడి శిరలలోనికి ఒకదాని తరువాత ఒకటి మార్చుకుంటూ, బయట గాలిని త్వరితగతిలో లోపలకు పీల్చుచూ, లోపలనే కుంభించుచూ, మరల బైటకు విడిచిపెట్టుచుందురు. ఇట్లు చేయుట ద్వారా ముక్కులోని స్రావములు, కఫము వేడిచే తొలగింపబడి, గాలి

ప్రయాణం నిరాటంకముగా కొనసాగుటచే, సాధనకు ఒక తేలికదనము కలిగి కొంత ప్రశాంతత నొందుచున్నారు. ఇందులోని రకములే 1 కపాలభాతి, 2 అనులోమ, 3 విలోమ, 4 భస్త్రిక ప్రాణాయామములు. ఇవి బాహ్య నాడీశోధనలోనికి వచ్చును. వీటిని కూడా శాస్త్రములలో ఉటంకించియున్నారు. అయితే, రెండవదియగు అంతర నాడీశుద్ధి ఒకటి ఉన్నదని, దీనిద్వారానే 72 వేలనాడులూ శుద్ధియగునని, చిరకాలమభ్యసించు యోగులే గ్రహించగలరు తప్ప నేటి యోగాచార్యులకిది తెలియదు.

నాడీ శుద్ధిం చ కృత్వాఽ దౌ ప్రాణాయామం సమాచరేత్ **(త్రిశిఖి బ్రహ్మణోపనిషత్ –26)**

మొదట్లో నాడీశోధన చేసిన పిమ్మట ప్రాణాయామం ఆచరింపవలెనని చెప్పుటచే బాహ్యానాడీ శోధన వేరు, ప్రాణాయామము వేరు అని గ్రహించవలెను.

యమ నియమాభ్యాస యుక్తః పురుషః
ప్రాణాయామం చరేత్ తేన నాడయా శ్శుద్ధా భవంతి **(శాండిల్యోపనిషత్ 1–7)**

యమ నియమములతో కూడి ప్రాణాయామం చేయువానికి, శరీరములోని 72 వేల నాడులు అనగా సర్వనాడులూ శుద్ధమగుచున్నవి.

బాహ్య వాయువును పట్టుకుని నాసా పుటములను వ్రేళ్లతో మార్చుకొనుచూ చేయు అభ్యాసం, సర్వ నాడులను శుద్ధి చేయలేదు సరికదా, కుంభకము పేరిట ఊపిరితిత్తులలో ఎక్కువ కాలము వాయువును బిగియపట్టుటవలన రక్తములో బొగ్గుపులుసు వాయువు పేరుకుపోయి, రక్తము మలినమై, అజీర్ణం, తలనొప్పి, చిత్త చాంచల్యము అధికమగుచుండును.

యోగాసనములు వేయుటవలన శరీరము తేలికయగును. శారీరక ఆరోగ్యము చేకూరును. కాని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నాడులలోని మలినములు అంతర ప్రాణాయామము ద్వారా తొలగింపబడును. తద్వారా మెదడు, గుండె, కాలేయము, మూత్రపిండములు మొదలగు ముఖ్య అవయవములు శుద్ధ రక్తముతో నింపబడి, వాటి పనితనము ఊహించనంత ఎక్కువగా ఉత్తేజింపబడి, శరీరము, మనసూ నిత్య నూతనమగుచుండును.

శరీర వ్యాయామం Positive Degree వంటిది, యోగాసనములు

Comparitive Degree వంటివి, అంతర్ ప్రాణాయామం Superlative Degree వంటిది.

కావున యోగాసనములు వేయుచూ, బాహ్యానాడీ శోధనను జోడించి, 'యోగా' పేరుతో చేయు సాధన 'యోగం' కాదు. 'యోగా' లో బాహ్య వాయువును ముక్కు ద్వారా పీల్చుకుని, విడిచిపెట్టుటచే శబ్దము ఉదయించదు. కాని, 'యోగం'లో బాహ్యవాయువును నియంత్రించుచున్నాము కనుక ఓంకార శబ్దము వచ్చుచూ అపరిమితమైన ఆధ్యాత్మికశక్తి జనించుచున్నది. మనశ్శుద్ధి, మోక్షం, జ్ఞానం కావలసినవారు 'యోగా' మరియూ 'యోగం' యొక్క తారతమ్యములను గ్రహించవలయును. మరియూ, 'యోగా' ను పుస్తకముల ద్వారాను, పుంఖాను పుంఖములుగా వెలుగులోనికి వచ్చియున్న యోగాచార్యుల వద్ద పైకం చెల్లించి సులభంగా పొందవచ్చును.

కాని, బ్రహ్మవిద్యా సాంప్రదాయికమగు 'యోగవిద్య' ను కడుభక్తితో, అనుభవజ్ఞులునూ, శాస్త్రప్రమాణ పద్ధతులలో బోధించు గురువుల వద్దనే పొందవలసియుండుటచే అరుదుగా లభించును. ఈ కారణముచే 'యోగవిద్య' మరుగున పడిపోవుచున్నది.

నిక్కమైన మంచి నీల మొక్కటిచాలు
తళుకు బెళుకు ఱాళ్లు తట్టెడేల **(శ్రీయోగివేమన పద్యం)**

అనునట్లు ముముక్షువు ఈ అరుదైన విద్యకోసమే వెతకవలసియున్నది.

ఏవం పరంపరాప్రాప్తం ఇమం రాజర్షయో విదుః
స కాలేనేహ మహతా యోగో నష్టః పరంతప **(భ.గీ. 4-2)**

యోగం దాని అనుపానాలు :

అష్టాంగయోగం (యమ, నియమాసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన సమాధులు)లో అంతర్భాగమైయున్న ప్రాణాయామమును ఇతర అంగములతో కూడి సాధన చేస్తేనే ఫలవంతమవుతుంది. శారీరక ఆరోగ్యమును మాత్రమే కోరువారు 'యోగా' చేయుదురు. కాని, ఆరోగ్యంతో పాటు, జ్ఞానం, మోక్షము కోరుతూ 'యోగం'

చేయువారికి మానసిక నియంత్రణ చాలా ముఖ్యం. దీనితో పాటు ఆహార నియమము కూడా సాధనలో ముఖ్య పాత్ర పోషించుచున్నది.

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా (భ.గీ.6-17)

హితమూ, మితమూ, ఋతము (వేళకు తీసుకొనుట) లతో కూడుకొనియుండు ఆహారమునే భుజించుచూ, తగుమాత్రము నిద్ర చేయుచున్నచో, యోగసాధన ఫలవంతమై, దుఃఖ నివృత్తిని కలుగజేయును.

శుచి, శుభ్రమైన గదిలో ఉచితాసనం వేసుకొని పద్మాసనము గాని, సిద్ధాసనం గాని, స్వస్తికాసనముగాని, వజ్రాసనముగాని, అర్థపద్మాసనముగాని వేసుకొని...

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరం
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

శరీరము, మెడ, శిరస్సు భూమికి లంబముగా తిన్నగా నుంచుచూ, భ్రూమధ్య స్థానమున స్థిరముగా చూచుచూ, దిక్కులు చూడకుండా కళ్లు తెరిచియే యోగము నభ్యసింపవలయును. కళ్లు తెఱచినచో బాహ్యదృశ్యము కనబడునుకదా యని కళ్లు మూసికొని యోగమునభ్యసించుట సరికాదు. అట్టి అభ్యాసకుడు క్రమంగా నిద్రకు వశుడై సాధనను త్వరగా ముగించుచుండును. కళ్లు తెఱచి భ్రూమధ్యమందు తదేకముగా చూచుచూ చేయుచుండినచో, మనసులోని సంకల్పములు తగ్గుటయే కాక, ఏకాగ్రత పెరిగి సాధనను ఎక్కువ కాలం కొనసాగించగలడు.

యస్యదేవే పరాభక్తిర్యథాదేవే తథాగురౌ
తస్యైతే కథితాహ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 6-23)

యోగసాధన చేయువానికి అత్యంత గురుభక్తి అవసరం. ఎవనికి పరమేశ్వరుని యందు అత్యంత భక్తి కలదో, అంతే భక్తి తన గురుదేవుని యందు కలదో, అట్టి మహాత్మునకే జ్ఞానం ప్రకాశించి, సాధన ఫలవంతమగును. చెప్పబడిన శాస్త్రజ్ఞానములోని సూక్ష్మమునెరిగి అనుభవింపగలడు.

కావున సాధకుడు యోగంతో పాటు, నిత్యమూ శాస్త్రమును గురువు వద్దను,

గ్రంథముల ద్వారాను, తోటి సాధకుల ద్వారాను పొంది, నెమరువేసుకొనుచుండవలెను.

మచ్చిత్తా మద్గతప్రాణాః బోధయంతః పరస్పరమ్
కథయంతశ్చ మాం నిత్యం తుష్యంతి చ రమంతి చ (భ.గీ. 10-9)

'నా యందు చిత్తమును పెట్టుచూ', అనగా యోగం ద్వారా తన మనసును తన ఆత్మయందే లయము చేసుకొనుచూ, 'నా గురించి' అనగా ఆత్మగురించి పరస్పరము చెప్పుకొనుచున్న వారు ఆనందంతో తృప్తి చెందుచుందురు. యోగం పేరుతో మంత్ర యోగమనియూ, లయ యోగమనియూ, హఠ యోగమనియూ, రాజ యోగమనియూ, తారక యోగమనియూ, లంబికా యోగమనియూ, తాంత్రిక యోగమనియూ, అమనస్క యోగమనియు ఇంకా అనేక విధములుగా ప్రచారంలోనున్నవి.

మంత్రయోగము:

సప్తకోటి మహామంత్రాలున్నాయి. అసలు మంత్రానికి అర్థం:

మకారం మననంచైవ త్రకారం త్రాణముచ్యతే
మనన త్రాణ మిత్యాహుర్మంత్ర మిత్యభిధీయతే (శృతి)

ఏది మననం చేస్తే, సంసారము నుండి రక్షిస్తుందో దానిని మంత్రమందురు. అక్షరసంపుటితో కూడికొనియున్న మంత్రమును జపించుటవలన జీవుడు సంసారము నుండి రక్షింపబడునని చెప్పబడినది.

ఇందులో పంచాక్షరీ, అష్టాక్షరీ, ద్వాదశాక్షరీ, షోడశాక్షరీ మొదలగు మంత్ర జపములు గలవు. ఈ మంత్రములన్నియూ జపించుచుండగా మనసు అన్యధా పోనీయక, పదేపదే ఆ మంత్రము పైకే అనగా ఆ మంత్రార్థ లక్ష్యము పైపే మనసును కేంద్రీకృతం చేయుచుండవలెను. ఈ మంత్రములో 'ఓం' అను ఏకాక్షర మంత్ర జపం ముఖ్యమైనది.

'ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ' (భ.గీ. 8-13)

అయితే 'ఓం ఓం' అని ఉచ్చరించుట వలనగానీ, లోపలనే స్మరించుట వలనగాని కలుగు ఫలితం కంటే 'ఓం'కార మంత్రార్థమును జపించుట ఉత్తమం.

'తజ్జపః తదర్థ భావః' (పతంజలి)

'**ఓం**' అనగా '**అ**' కార, '**ఉ**' కార, '**మ**' కార, అర్ధ మాత్ర, బిందువులను ఐదు భాగముల కలయిక. ఇవి సంస్కృతములోని **'ఓం'** అను అక్షరములో ఇమిడియున్నవి.

బహిష్ప్రజ్ఞో విభుర్విశ్వో హ్యంతఃప్రజ్ఞస్తు తైజసః
ఘనప్రజ్ఞస్తథా ప్రాజ్ఞ ఏక ఏవ త్రిధా స్మృతః (గౌడపాద కారిక –1)

'అ' కారమనగా నోటిని బయటకు చాచినట్లు మన ప్రజ్ఞ అనగా జ్ఞానం బయటకు వ్యాపించుచున్నది. ఇది జాగృదావస్థ. ఇందలి జీవుని పేరు 'వైశ్వానరుడు' లేదా 'విశ్వుడు' అని పిలువబడును.

'ఉ' కారమనగా నోటిని కొంత వరకు మూసివేయునట్లు, లోని ప్రజ్ఞ కొంత లోపలికి ముకుళించబడుచున్నది. ఇదియే స్వప్నావస్థ. ఇందలి జీవుని 'తైజసు' దని అందురు.

'మ' కారమనగా నోటిని పూర్తిగా మూయునట్లు మన ప్రజ్ఞ లోపలనే అణగియుండును. ఇదియే సుషుప్తి అవస్థ. ఈ జీవుని 'ప్రాజ్ఞుడు' అందురు.

ఈ మూడు అవస్థలలో ఒకే జీవుడు స్థానభేదాన్నిబట్టి మూడు పేరులతో పిలువబడుచూ, ఆయా స్థానములలోని భోగములను అనుభవించుచున్నాడు.

నేత్రస్థం జాగృతం విద్యాత్కంఠే స్వప్న సమావిశేత్
సుషుప్తౌ హృదయస్థం తు తురీయం మూర్ధ్న్యవస్థితం (గౌడపాదకారిక)

జాగృదావస్థలో కుడినేత్రమందునూ, స్వప్నావస్థలో కంఠస్థానమునందునూ, సుషుప్తిలో హృదయము వద్దనూ, తురీయములో శిరస్సు (భ్రూమధ్యము) నందునూ జీవుని స్థానములైయున్నవి.

అర్థమాత్ర అనగా ....

ఏకమాత్రో ద్విమాత్రశ్చ త్రిమాత్రశ్చైవ భేదతః
అర్ధమాత్రా పరాజ్ఞేయా తత ఊర్ధ్వం పరాత్పరమ్ (బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్ –35)

'అథాకాశస్య భూతస్య సార్ధం జ్ఞాతేతికధ్యతే'
'ఆత్మనః ఆకాశ స్సంభూతః'

ఆత్మ చిదాకాశ రూపముగా, అనగా నిర్గుణ పరబ్రహ్మమే (తేజస్సుతో కూడిన

ఆకాశముగా) సగుణ బ్రహ్మమయ్యెను. అట్టి చిదాకాశమే రెండు భాగములుగా, రెండు మాత్రలుగా విభజింపబడి, పై భాగము జ్ఞాతగాను, క్రిందిభాగము మరల మూడు మాత్రలుగా అనగా జాగృత్, స్వప్న, సుషుప్తులలోని జీవునిగా ఏర్పడినది. ఇచ్చట భాగములుగా అనుటకంటే ఒకే ఆత్మ, మూడవస్థలలో మూడు విధముల జీవునిగా ఏర్పడినదని అర్థం. ఈ మూడు అవస్థలలోని జీవుని ఏకం చేయుట అనగా క్రమముగా హృదయ, కంఠ, నేత్ర స్థానములు దాటి, భ్రూమధ్యమునగల తురీయమును జేర్చుట. దానినే 'అర్థమాత్ర' అందురు.

బిందువు: జాగృత్స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలలోని జీవుడు త్రిమాత్రస్థానము నుండి అర్థ మాత్రగా యథాస్థానమగు తురీయమును జేరి, అనగా క్రింది అర్థభాగము, పైనగల జ్ఞాతయగు చిదాకాశ అర్థభాగములో కలిసి సంపూర్ణ మగుటను 'బిందువు' అందురు.

కావున హృదయస్థానము నుండి తురీయస్థానము వరకు జీవుని, అనగా ప్రాణాన్ని ప్రాణాయామము ద్వారా జేర్చుటయే 'ఓం' కారము లేక 'ప్రణవము' అందురు.

క్రమేణ జాగృదాద్యవస్థాత్రయం హత్వా
తత్తురీయ పదం గచ్ఛతీతి హంసా **(శృతి)**

క్రమముగా జాగృదాది మూడు అవస్థలను దాటి తురీయ పదమును పొందుటనే 'హంస' అందురు.

సకృదుచ్ఛరిత మాత్రేణ స ఏష ఊర్ధ్వమున్నామయతీత్యోంకారః
(అధర్వ శిఖోపనిషత్ –12)

ఒక్కసారి పైకి చరింపజేసినచో ఏది దానంతట అదే పైకి చేరుచున్నదో, దానినే 'ఓం' కారమందురు.

మనలోని ప్రాణాపాన శక్తుల సంఘర్షణమే ప్రాణాయామమగుటచే, సాధన చేయుచున్న కొలదీ అపానశక్తి అణగి, ప్రాణశక్తి యందైక్యమగుచుండును. సర్వనాడులూ శుద్ధియగుచుండును. అట్టి యోగి ఆరూఢస్థితినొందినపుడు, అపానశక్తి సంపూర్ణముగా ప్రాణమందు ఐక్యమగుస్థితిలో, ఒక్కసారి పైకి లాగినచో, గుదస్థాన మందలి అపానం తదేకంగా ప్రాణమందుజేరి, తురీయమున జేరుచున్నది. అట్టి చరమస్థితినే ఓంకారము లేక ప్రణవమందురు. అంతవరకు చేయు సాధన ఓంకారాభ్యాసము మాత్రమే.

కావున ఓంకారమన్నా, ప్రణవమన్నా, యోగారూఢ స్థితియన్నా, యోగమన్నా పైన వివరించిన 5 అంగముల కలయికయే. అందుచే ఈశ్వరుని ఓంకార స్వరూపుడనియూ, పంచముఖేశ్వరుడనియూ, యోగికి మాత్రమే చెప్పబడుటచే 'యోగీశ్వరుడు' అగుచున్నాడు.

కావున ఓంకారమును జపించుటయనగా ప్రాణాయామము చేయుటయే, మరియూ సప్తకోటి మహా మంత్రములలో కూడా మొదట 'ఓం' ను ఉచ్ఛరించియే మంత్రము జపించుటచే మంత్రయోగమనుచున్నారు. అందుకే యోగము లేని మంత్రము నిరర్థకం.

లయయోగం: కల్పింపబడిన సృష్టి తిరిగి లేకుండాపోవుట 'లయము'. 'లయయోగ' మనగా యోగము ద్వారా సృష్టి లయమగుట.

ఆత్మన ఆకాశ స్సంభూతః ఆకాశాద్వాయుః వాయోరగ్నిః
అగ్నేరాపః అధ్భ్యః పృథివీ తాని పంచతన్మాత్రాణి గుణాశ్చ భవంతి

(పైంగలోపనిషత్ 1-4)

ఆత్మయే చిదాకాశమయ్యెను. ఆకాశమునుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి భూమి, మరియు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములను తన్మాత్రలు, సత్వరజస్తమో గుణములు ఏర్పడి పైనుండి క్రిందకు సృష్టి ఏర్పడుతున్నది. మరల క్రిందనుండి (భూతత్వము నుండి) జలమూ, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము, ఆకాశము నుండి మహాతత్వము, మహా తత్వము నుండి ఆత్మలో కలియుట లయక్రమము.

సదాశివోక్తాని స పాదలక్ష లయావధానాని వసంతి లోకే
నాదానుసంధాన సమాధిమేకం మన్యామహే మాన్య తమమ్ లయానాం

(యోగతారావళి-2)

సదాశివునిచే చెప్పబడిన లక్షాపాతికవేల లయయోగములలో 'నాదానుసంధాన' మను లయయోగమే ఉత్తమమైనదనియూ, అది ఒక్కటియే సమాధిని కలుగజేయునదని, శ్రీశంకరభగవత్పాదాచార్యులవారే సెలవిచ్చియున్నారు.

ఓంకార ధ్వనినాదేన వాయోఃసంహరణాత్మకం
నిరాలంబ సముద్దిశ్య యత్రనాదో లయం గతః **(ఉత్తరగీత 1-47)**

ఓంకారధ్వని చేతనే వాయుసంహారం జరుగుచున్నది. ఆ నాదము ఎచ్చట లయమగుచున్నదో, ఆలంబన (ఆధారము) లేని ఆ స్థానమునకు జేరుచున్నది. అనగా సర్వవ్యాపకమగుచున్నది. కావున వ్యష్టిగా, వాయురూపంలో ఉన్న జీవుడు, నాదానుసంధానముచే సమష్టి పరమాత్మలో జేరుచున్నాడు.

ముఖనాసికయోర్మధ్యే ప్రాణస్సంచరతే సదా
ఆకాశః పిబతి ప్రాణం సజీవః కేన జీవతి **(ఉత్తరగీత 1-52)**

ముఖ నాసికల మధ్య శ్వాసరూపంలో జీవుడు సదా సంచరించుచున్నాడు. అట్టివాయువు భ్రూమధ్యంలో లయమైన పిమ్మట జీవత్వమే నశించుచున్నది.

సర్వద్వారాణి సంయమ్య మనో హృది నిరుధ్య చ
మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణమ్ ఆస్థితో యోగ ధారణామ్ **(భ.గీ. 8-12)**

తనయొక్క ప్రాణమును మూర్ధ్ని అనగా శిరసునందు జేర్చుటచే సర్వ ద్వారములు నియమింపబడి, మనసు భ్రూమధ్యమునగల హృదయము నందు లయము చేయుటనే 'యోగధారణ' అందురు. కావున యోగమునే లయయోగమని చెప్పుచుందురు.

హఠయోగం : హఠమనగా మొండి పట్టుదల. తన ప్రాణమును బలవంతంగా బంధించి, వశము గావించుకొనుటకు చేయు ప్రయత్నం 'హఠ' యోగమనబడును. సూక్ష్మమగు ప్రాణం క్రిందకు దిగుచున్నకొలదీ స్థూలమై, ఆకాశ తత్వము నుండి భూతత్వ మగుచున్నది. ప్రాణాయామ రూప సంఘర్షణ చేయకయే, తిరిగి సూక్ష్మ ప్రాణముగా తేజస్సుగా మార్చకుండగనే, కేవలం ఊపిరితిత్తులలో బాహ్యవాయువును కుంభించుటచే, సహజముగా పైకిపోవుచున్న ప్రాణము (ఉచ్ఛ్వాసము) అడ్డగింపబడి, అది మలిన పూరిత బొగ్గుపులుసు వాయువుగా వృద్ధిచెంది, రక్తమూ మరియూ మెదడూ మలిన పూరిత మగును. ఇది సర్వ సాధారణముగా ఎక్కువ మంది చేయు 'హఠ' యోగాభ్యాసం.

'స హఠాదేవ హఠయోగోహి దుఃఖదా' **(జ్ఞానవాశిష్ఠం)**

హఠయోగం వలన మోక్షం కలుగదు. దుఖఃమే సంభవించును.

విమూఢాః కర్తుముద్యుక్తా యే హఠా చ్ఛేతసో జయం
తే నిబధ్నన్తి నాగేంద్ర మున్మత్తం బిసతంతుభిః (ముక్తికోపనిషత్ 2-11)

హఠయోగముచే మనసును జయింపబూనువాడు మదించిన ఏనుగును తామరకాడ యందలి నూలుతో బంధింప ప్రయత్నించు మూఢుని వంటివాడు. కొందరు శ్వాస మార్గములోనూ, జీర్ణాశయములోనూ, పేరుకుపోవుచున్న కఫమునూ, ఆమమునూ జలనేతి, వస్త్రధౌతి క్రియల ద్వారా తొలగించుచూ, వాయువును బంధించుచుందురు. వీటివలన తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగిననూ మూల కారణమును తొలగింపవలసి యుండుటచే ఇది శాశ్వత ఉపశమన మార్గము కానేరదు. అయితే హఠయోగమునకు విశేషార్థమొకటి యున్నది.

హ కారేణ తు సూర్యస్యాత్ ఠ కారేణేందురుచ్యతే
సూర్యచంద్ర మసోరైక్యం హఠ ఇత్యభిధీయతే (యోగశిఖోపనిషత్ 1-24)

'హ' అనగా సూర్యుడు, 'ఠ' అనగా చంద్రుడు. 'హఠ' అనగా సూర్యచంద్రుల కలయిక. దీని గురించి యోగవివరణములో చెప్పబడినది. సూర్య చంద్ర నాడులను, పింగళ ఇడా నాడులలోని ప్రాణరూపములోనున్న శుక్ల శోణితములను, ప్రాణాయామము ద్వారా సంయోగము చేయుటయే హఠయోగము యొక్క నిజమైన అర్థము.

రాజయోగం : సంసారములోనుంటూ అన్ని భోగములను అనుభవించుచూ, దేనికీ అంటకుండా మనసును అంతర్ముఖము గావించుకొనుటను 'రాజయోగ' మని సాధారణంగా అందరూ భావించుచున్నారు. కాని ఇది అందరూ భావించినంత సులభసాధ్యం కాదు.

రాజవిద్యా రాజగుహ్యం పవిత్రమిదముత్తమమ్
ప్రత్యక్షావగమం ధర్మ్యం సుసుఖం కర్తుమవ్యయం (భ.గీ.9-2)

విద్యలన్నింటిలోని రాజు వంటిదనియూ, రహస్యమైన వాటిలో రాజు వంటిదనియూ...

ఏవం పరంపరా ప్రాప్తమ్ ఇమం రాజర్షయో విదుః
స కాలేనేహ మహతా యోగో నష్టః పరంతప (భ.గీ. 4-2)

సూర్యుడు, మనువు, ఇక్ష్వాకుల నుండి పరంపరగా రాజర్షులనుండి ప్రాప్తమగుటచే రాజవిద్య, రాజయోగమని చెప్పుచుందురు. అయిననూ రాజయోగమునకు వేరే అర్థమున్నది. ఇంద్రియములకు రాజు మనసు.

మమైవాంశో జీవలోకే జీవభూతః సనాతనః
మనఃషష్ఠాని ఇంద్రియాణి ప్రకృతిస్థాని కర్షతి **(భ.గీ. 15-7)**

ఆరవ ఇంద్రియమగు మనస్సును స్వాధీన పరచుకొను యోగవిద్యనే రాజయోగమందురు.

యః ప్రాణ పవన స్పందః చిత్త స్పందస్స ఏవహి
ప్రాణస్పందక్షయే యత్నో కర్తవ్యో ధీమతోచ్చకై **(అన్నపూర్ణోపనిషత్ 4-12)**

ప్రాణవాయువు చలనము చేత మనసు చలించుచున్నది. కనుక ప్రాణ స్పందనమునరికట్టు ప్రాణాయామమే ముఖ్య కర్తవ్యమని చెప్పుటచే ఇంద్రియములకు రాజగు మనస్సును ప్రాణాయామము ద్వారా వశపరచుకొనుటయే 'రాజయోగ' మగును.

శ్రీ శంకరభగవత్పాదులు 'రాజయోగము' నకు ఇంకా విశేషార్థము నిచ్చియున్నారు.

న దృష్టి లక్ష్యామి న చిత్త బన్ధో న దేశకాలౌ న చ వాయురోధః
న ధారణా ధ్యాన పరిశ్రమో వా స మేధ మానే సతి రాజయోగే **(యోగతారావళి-14)**

యోగారూఢ స్థితిని చేరుకున్న యోగి, చూపును, మనసును ఒకచోట నిలబెట్టనవసరం లేదు. ఏకాంత ప్రదేశముగానీ, పవిత్ర ప్రదేశంగానీ, ప్రాణాయామ సాధనగాని, ధారణ, ధ్యానశ్రమలు గానీ చేయనవసరం లేకుండా తాను దృక్ గానే యుంటూ, దృశ్య భావన లేని 'రాజయోగి' యగును.

మంత్రో లయో హఠో రాజయోగోఽన్తర్భూమికాః క్రమాత్
ఏక ఏవ చతుర్ధాఽయం మహాయోగోఽభిధీయతే **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-23)**

మంత్ర, లయ, హఠ, రాజయోగములన్నియూ ఒకటియే. ఇవియన్నియూ ఒకదానియందొకటి అంతర్భూమికలైయున్నవి. వీనిని గ్రహించినవాడు 'మహాయోగి' గా పిలవబడుచున్నాడు.

లంబికాయోగం : నాలుక క్రిందిభాగమున మధ్యలోగల నరమును (Frenum of

tongue) వారమునకొకమారు తల వెంట్రుకవాసి కోయుచూ, నాలుకను సంపూర్ణముగా వదులు చేయుట ద్వారా వెనుకకు మడతపెట్టి, అంగుటి వెనుక, గొంతు లోపలినుండి, నాలుక చివరి భాగమును భ్రూమధ్యం క్రింది భాగమున చేర్చి, ప్రాణాయామము చేయుటను లంబికాయోగమందురు. దీని వివరణము యోగకుండల్యుపనిషత్ నందు కలదు. ఇట్లు చేయుట ద్వారా ముక్కు వెనుక భాగము నుండి కాని, నోటి నుండి కాని, శ్వాస చేయుటకు వీలుకాక, శ్వాస బంధింపబడును. ఈ విధంగా యోగి శ్వాసజయము పొందవచ్చును. దీనినే యోగిరాజ శ్యామాచరణ లాహిరీ మహాశయులు క్రియాయోగంలో ప్రోత్సహించియున్నారు. అయితే యోగము చేయకయే కేవలం నాలుక నరమును కోసుకొని, నాలుకను మడత పెట్టుట వలన ఇసుమంతయూ ఉపయోగము లేదు. సరికదా ఆ నాలుక బయటకు జారవేయబడుటచే కుక్క నాలుకవలే వ్రేలాడుచుండు హఠయోగులు చాలామంది కలరు. అందుచే ప్రాణాయామము చేయుట ప్రధానం కాని నాలుక మడతబెట్టుట కాదని మన గురుదేవులు బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస లవారు సెలవిచ్చియున్నారు.

తంత్రయోగం : మన వెన్నెముకలోని సుషుమ్నా మార్గమందు షట్చక్రములు గలవనియూ, క్రిందినుండి మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరకము, అనాహతం, విశుద్ధి చక్రముల ద్వారా భ్రూమధ్యమున గల ఆజ్ఞా చక్రమునకు ప్రాణమును చేర్చుటను తంత్రయోగమనియూ అందురు. గుదస్థానము వద్దగల మూలాధార చక్రములో నిద్రాణమైయున్న కుండలినీ శక్తిని యోగము ద్వారా మేల్కొల్పుటచే దీనిని 'కుండలినీ యోగ' మని పిలుచుచుందురు. దీని గురించి 'లలితా సహస్రనామము' లోను, 'సౌందర్యలహరి' లోనూ వివరింపబడినది. అటులనే పోతులూరి వీరబ్రహ్మం గారు మరియూ అనేక సంప్రదాయాలలో ఈ షట్చక్రముల గూర్చి వర్ణింపబడినది. అందుచే నేటికాలములో కూడా ఈ షట్చక్ర వర్ణనతో గూడిన తాంత్రికయోగము ప్రచారములోనున్నది. దీని రహస్యం...

కుండలిన్యాం సముద్భూతా గాయత్రీ ప్రాణధారిణీ
ప్రాణవిద్యా మహావిద్యా యస్తంవేద స వేదవిత్ **(యోగ చూడామణ్యుపనిషత్ -7)**

కుండలినీ అన్ననూ, ప్రాణమన్ననూ ఒకటియే. శ్రీవేదమాత గాయత్రి ఈ ప్రాణాన్నే ఆధారం చేసుకొని యున్నది. ప్రాణవిద్యయగు ప్రాణాయామ విద్యనెవరు తెలుసుకొనుచున్నారో వారే వేదములనెరిగిన వారగుచున్నారు.

ఊర్ధ్వమూలమధశ్శాఖమ్ అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్
ఛందాంసి యస్య పర్ణాని యస్తం వేద స వేదవిత్ (భ.గీ. 15-1)

సంసార వృక్షమునకు మూలము భ్రూమధ్యమున గలదు. శాఖలు క్రిందికి వ్యాపించియున్నవి. మూలమునకు జేరినచో ఈ సంసార వృక్షము క్షణభంగురము. క్రిందివైపు ప్రయాణించు వారలకు ఈ వృక్షము శాశ్వతము. చెట్లను ఆకులు ఏ విధముగా సంరక్షించుచున్నవో, వేదమునందలి కర్మానుష్ఠానము సంసారమును ఆ విధముగానే పదిలపరచుచున్నది. కుండలినీగా పిలవబడు ప్రాణమును భ్రూమధ్య స్థానమునకు జేర్చగల యోగిమాత్రమే వేదవేత్తయగునని, కర్మతంత్రులు యథార్థమునెరుగ జాలరని చెప్పుటచే, ప్రాణాయామం చేయని వారికి మాత్రం కుండలినీ యోగం గురించి అపార్థము కలుగుచున్నది. అది ఎట్లనగా...

స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః
ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ (భ.గీ. 5-27)

నాసాభ్యంతరమునందు ప్రాణాపానములను సమానము చేయుచూ భ్రూమధ్యమున దృష్టిని నిలిపి, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములగు ఇంద్రియ విషయములను బైటనే విడిచిపెట్టి...

యతేంద్రియమనోబుద్ధిః మునిర్మోక్ష పరాయణః
విగతేచ్ఛా భయక్రోధో యః సదా ముక్త ఏవసః (భ.గీ. 5-28)

ఇంద్రియ మనోబుద్ధులను నియమించు యోగి ఇచ్ఛా, భయ, క్రోధములనుండి విముక్తుడై సదా ముక్తుడగుచున్నాడని చెప్పుటచే యోగసాధన అంతయూ గొంతుభాగము నుండి భ్రూమధ్య భాగములనే గలదని తెలియుచున్నది. (నాసా + అభి + అంతర చారిణౌ, అనగా నాసా = ముక్కు, అభి = ఎదురుగా, అంతరము= లోపల) ముక్కుకు ఎదురుగా లోపల గొంతుభాగములోనే వాయుసాధన చేయవలసి ఉన్నది. ఇట్లు శ్వాసను పట్టుకొని లోపలనే భ్రూమధ్యము నుండి మూలాధారము వరకు, మరల మూలాధారము నుండి భ్రూమధ్యము వరకు సుషుమ్న గుండా పైకి, క్రిందకి మధించినచో గుదస్థానమందలి అపానమే పైకిపోవుచూ శక్తిగా మారుచున్నది. దీనినే 'కుండలినీ ఉద్భవ' మందురు. ఇది లేచుటకు సాధన శిరస్సులోనే జరగుచుండును తప్ప, తుంటి

వద్ద ఏమియూ చేయవలసిన పనిలేదు. ఉదాహరణకు బస్సులో ఇంజను ముందుభాగమున ఉండును. దానినుండి ముందు చక్రములతో పాటు వెనుక చక్రముల వరకు తిన్నగానొక ఇరుసు ఉండును. బస్సు ఇంజను పనిచేయునపుడు ఇరుసు తిరుగుతూ, దాని ద్వారా శక్తి వెనుక చక్రముల వరకు వ్యాపించి, వాటిని కూడా ముందుకు లాగుచుండుటచే, బస్సు ముందుకు పోవుచున్నది. అటులనే మన శిరస్సు వంటి ఇంజను నుండి శక్తి 'వెన్నుపాము' అనే ఇరుసు ద్వారా మూలాధార చక్రమనే శరీరము యొక్క క్రింది భాగమునకు వ్యాపించుచుండుటచే, కాళ్లు, మొండెము మొదలగు క్రింది భాగములు నడుచుచున్నవి. చూచువారలకు కాళ్లు నడుచుచుండటవలననే శిరస్సు, మొండెము, ముందుకు పోవుచున్నట్లు కనబడుచున్నది. ఈ వెన్నుపామనే ఇరుసులో '6' కీళ్లు (Joints) షట్చక్రముల రూపములోనున్నవి. మన శరీరములో శక్తి పైనుండి వచ్చియే క్రింది భాగములు కదులుచున్నవి. కావున కుండలినీ అని పిలువబడు ప్రాణశక్తి భ్రూమధ్యము నుండియే క్రిందికి వచ్చి, మరల తిరుగు ప్రయాణము చేయుచుండగా, మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకు 'కుండలినీ' లేచుచున్నదని భావించుచున్నాము. కుండలినీ శక్తి మూలాధారము వద్ద చుట్టుకొని యుండుట యనగా, అకాశతత్వము నుండి భూతత్వమునకు ప్రాణము ఘనీభవించుటయే. మరల ఘర్షణ ద్వారా భూతత్వము నుండి ప్రాణము ఆకాశ తత్వమునకు జేరుటయే 'కుండలినీ లేచుట'. ఇదియే శాస్త్రములోని రహస్యము, మహాత్ముల అనుభవ వర్ణన. సరైన యోగసాధన చేయని వారికి ఈ 'కుండలిని' రహస్యము తెలియకపోవుటచే కేవలం షట్చక్ర వర్ణన చేయుచూ, క్రిందినుండి పైకిపోవు విధముపై కేంద్రీకృతం చేయుచూ, దానినే 'తాంత్రికయోగ' మనుచున్నారు.

సాధన చేయుచుండగా మనలో వచ్చు మార్పులే ఈ షట్చక్రములని మన పరమ గురుదేవులు **బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంస** లవారు చెప్పియున్నారు. అందుచే మన శరీరమునకు మూలము + ఆధారము శిరస్సు నందే గలదు కాని తుంటి క్రింది భాగములో లేదు. ఇది కేవలం స్థూల వర్ణన మాత్రమే.

తారకయోగం : 'తారకం' అనగా తరింపజేయునది, తీరము చేర్చునది. యోగం ద్వారా సంసార సముద్రము నుండి తీరము చేర్చునది తారక యోగం. దీనిని 'తారక మంత్ర' మని కూడా పిలుచుచుందురు. దీనినే 'రామనామ తారకం' అని చెప్పుచూ, కేవలం 'రామరామ' అని జపించుట ద్వారా భవసాగరము దాటగలమని చెప్పుచున్నారు.

గర్భ జన్మ జరా మరణ సంసార మహోద్భయాత్
సంతారయతి తస్మాత్తారకమితి (అద్వయ తారకోపనిషత్ –1)

గర్భ, జన్మ, వార్ధక్యం, మరణములను మహాభయంకర నరకములనుండి రక్షించుదానిని 'తారక' మందురు. అయినచో ఈ నరకములెట్లు సంభవించుచున్నవి?

'చిత్తం సంజాయతే జన్మ, జరామరణ కారణం' (ముక్తికోపనిషత్ 2–6)

చిత్తము నుండియే ఈ నరకములు సంభవించుచున్నవి.

'చిత్తే చలతి సంసారో నిశ్చలం మోక్ష ఉచ్యతే' (యోగశిఖోపనిషత్ 6–9)

మనసు కదలికయే సంసారం, అది నిశ్చలమగుచో మోక్షమగుచున్నది.

'యః ప్రాణ పవన స్పందః చిత్తస్పంద స ఏవహి' (యోగవాశిష్ఠం)

ఏది ప్రాణవాయు కదలికయో, అదియే మనస్సు కదలిక. అందుచే, ప్రాణవాయు చలనము వలననే (అనగా శ్వాస ద్వారానే) మనస్సు చలించుచూ గర్భ, జన్మ, జరా మరణములగు సంసార నరకములు సంభవించుచున్నాయి. కాబట్టి చిత్త చలనము నరికట్టు ప్రాణాయామమే 'తారక' మగుచున్నది. అయితే 'రామ నామ తారకం' అని వాడుకలోనికి వచ్చుటలో విశేషార్థమున్నది. 'రామ' శబ్దంలో...

ర కారం బ్రహ్మరూపస్యాత్ మ కారం శక్తిరుచ్యతే
ద్వయోరైక్యం పరబ్రహ్మం రామ ఇత్యభిధీయతే (శృతి)

'ర' అనగా బ్రహ్మం, 'మ' అనగా శక్తి. అనగా శక్తి (ప్రాణశక్తి) ని బ్రహ్మమందు ఐక్యము చేయుటయే 'రామ' అను శబ్దమునకు అర్థం.

ఆద్యోరా తత్పదార్థస్స్యాత్ మకారస్త్వం పదార్థవాన్
తయో స్సంయోజన మసీత్యర్థే తత్త్వ విదో విదుః (రామ రహస్యోపనిషత్ 5–2)

రామ యందు మొదటి అక్షరమగు 'ర' అనగా ఈశ్వర వాచ్యమగు 'తత్' పదార్థముగానూ, 'మ' అనగా జీవ వాచ్యమగు 'త్వం' పదార్థముగానూ, ఈ రెంటి కలయికయే 'రామ' గాను, తత్త్వవేత్తలే ఎరుగగలరు. అటులనే...

రమంతే యోగినో యస్మిన్ నిత్యానందే చిదాత్మని
ఇతి రామపదే నైతత్ పరబ్రహ్మాభిధీయతే (పద్మపురాణం)

యోగులు జ్ఞాన స్వరూపమును, సదానంద స్వరూపమునగు దేనియందు ఎల్లప్పుడూ రమించుచుందురో, అట్టి పరబ్రహ్మము 'రామ' అనుపదముచేత సూచించబడుచున్నది. కావున యోగసాధన ద్వారా ప్రాణశక్తిని ఆత్మయందు ఐక్యము చేయుటయే 'రామ' యగుచున్నది. కనుక ఈ 'రామ' నామమే తారకమగుచున్నది గాని ఉచ్ఛరించుట వలనకాదు.

అమనస్కయోగం : మనసు లేకుండా లయం చేయుటయే అమనస్కయోగం.

దృశ్యం నాస్తీతి బోధేన న సంకల్పయితే యదా
అమనస్కస్తదా యాతి గ్రాహ్యాఽ భావే తదగ్రమ్ (మాండూక్య గౌడపాద కారిక)

బ్రహ్మం తప్ప దృశ్యమేమియూ లేదను జ్ఞానమెప్పుడు కలుగునో, అప్పుడు యోగి అమనస్కుడగుచున్నాడు. మనలో చీకటి ఆవహించినచో ఏమియూ తెలియదు. కనిపించదు. అటులనే వెలుతురు తీక్షణంగాయున్ననూ దృశ్యమేమియూ కన్పించదు. యోగి తనలో కాంతిని పెంచుకుంటూ దృశ్యంలేని స్థితికి చేరి, అనగా కాంతి ద్వారా, తనలో దృశ్యభావన పోయి, బ్రహ్మభావన కలుగుటచే అమనస్కు డగుచున్నాడు.

నాస్తిబుద్ధిరయుక్తస్య న చాయుక్తస్య భావనా
న చాభావ యతః శాంతిః అశాంతస్య కుతః సుఖమ్ (భ.గీ. 2-66)

యుక్తుడనగా **'యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ'**. యోగి కానివానికి బుద్ధి అనగా జ్ఞానం కలుగదు. జ్ఞానం లేనివానికి శాంతి గాని, తదుపరి సుఖము గాని కలుగదు.

యోగియే శోకవర్జితుడు :

సర్వో యోగాగ్నినా దేహో హ్యజడశ్శోకవర్జితః
జడస్తు పార్థివో జ్ఞేయో హ్యపక్వో దుఃఖదో భవేత్ (యోగశిఖోపనిషత్ 1-6)

అపక్వాః పరిపక్వాశ్చ దేహినో ద్వివిధాః స్మృతాః
అపక్వా యోగహీనాస్తు పక్వా యోగేన దేహినః (యోగశిఖోపనిషత్ 1-5)

దేహములు అపక్వమనియూ, పక్వమనియూ రెండు రకములు కలవు. యోగహీనునిది 'అపక్వ' శరీరము, యోగులది 'పక్వ' శరీరమని తెలియనగును. కాయ, పండుగా మారునపుడు అందులోని నీరు ఇంకిపోవుచుండును. ఆకుపచ్చని కాయ, పసుపు, ఎఱుపు వర్ణములతో కూడిన పండుగా మారును. అటులనే యోగి శరీరంలో

యోగాగ్ని పెరుగుతున్న కొలదీ జలశాతం తగ్గి, సప్తధాతువులతో పుష్టి కలిగి ఓజస్తేజోమయంగా మారి, కాంతివంతమగును. ఇదియే 'పక్వ శరీరం' మరియూ 'అజడ శరీరం'.

యోగ హీనునిది జడ శరీరము మరియూ పార్థివ శరీరము. అనగా మట్టిలో కలిసిపోవునది. ఇట్టివారే దుఃఖము నొందుదురు. యోగిశరీరం పక్వమై, కాంతిమయమగుటచే దేహాత్మ భావన పోయి శోకవర్జితుడగును.

యోగియే అస్ఖలిత బ్రహ్మచారి :

శ్రీకృష్ణపరమాత్మకు 16 వేల మంది గోపికలు, అష్ట భార్యలు ఉన్ననూ వారు 'అస్ఖలిత బ్రహ్మచారి' గానే ప్రసిద్ధి కెక్కిరి. ఇచ్చట స్కలనమనగా – చలించుట. మనసు చలించుట ద్వారా శుక్ల పతనమగుచున్నది. యోగాగ్ని ద్వారా శరీరం గట్టిపడి, శుక్లంలోని నీటి పరిమాణం కూడా తగ్గుటచే శుక్లం గట్టిపడి 'రసమణి' యగుచున్నది. తద్వారా మనసు నిశ్చలమగుచున్నది. అప్పుడే యోగికి బ్రహ్మభావన కలిగి బ్రహ్మచారి యగుచున్నారు. అయితే సామాన్య బ్రహ్మచర్యం కూడా కలదు.

కాయేన మనసా వాచా పరస్త్రీణాం వివర్జనమ్
ఋతౌ భార్యా తథా తస్యా బ్రహ్మచర్యం తదుచ్యతే (దర్శనోపనిషత్ 1-3)

మనోవాక్కాయములతో త్రికరణశుద్ధిగా పరస్త్రీలను వివర్జించి, ఋతు కాలంలో మాత్రమే తనభార్యతో కూడుకొని యుండుట సామాన్య బ్రహ్మచర్యమగును. అనగా తత్కాలంలో శుక్ల పతనమైననూ బ్రహ్మచర్యముగానే పరిగణింపబడును. అయితే...

'బ్రహ్మభావే మనశ్చార్యం బ్రహ్మచర్యం పరంతప' (దర్శనోపనిషత్ 1-3)

మనసును బ్రహ్మమందే చరింపజేయుటను బ్రహ్మచర్యమని యందురు. ప్రథమంలో నియమంతో కూడిన సంసార బ్రహ్మచర్యం పాటించి, పిమ్మట యోగాగ్ని ద్వారా బ్రహ్మభావనతో కూడిన బ్రహ్మచారి యగుచున్నారు. ఇదియే యోగేశ్వరులగు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ యొక్క 'అస్కలిత బ్రహ్మచర్య స్థితి'.

యోగియే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు :

సామాన్యంగా ఆరోగ్యమంటే రోగం లేకపోవుట. అయితే...

సమదోష సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మల క్రియాః
ప్రసన్నాత్మేంద్రియ ప్రాణాః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే **(ఆయుర్వేదం)**

మన శరీరములో సప్త ధాతువులు (చర్మము, మాంసం, రక్తము, క్రొవ్వు, ఎముకలు, మజ్జ, శుక్ల) సమానంగా ఉంటూ అనగా పుష్టిగా ఉంటూ, జఠరాగ్నితో కూడిన జీర్ణక్రియలు సంపూర్ణంగా జరుగుచూ, వాత, పిత్త, కఫములు సమపాళ్ళలో ఉంటూ, ఇంద్రియములూ, మనసుతో సహా జీవాత్మ ప్రసన్నముగా యుండు స్థితినే ఆరోగ్యమందురు. అట్టి వానినే 'స్వస్థ' దందురు. కావున కేవలం శరీరం మాత్రమే కాకుండా మనసును కూడా పరిగణనలోనికి తీసుకుని, రెంటిలోను సంపూర్ణ స్థితిని బడయుటయే ఆరోగ్యమనబడును.

సప్తధాతు మయం దేహం మగ్నినా రంజయేద్ధ్రువం
వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి చేదకాతాదికాస్తథా **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-10)**

నతస్యరోగో నజరా నమృత్యుః **(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2-12)**

యోగాగ్నిమయమైన శరీరముతో కూడుకున్న యోగికి రోగములు కలుగవు సరికదా వార్ధక్యమునూ మరియూ మృత్యువునూ కూడా దాటగలడని చెప్పుటలో పార్థివ శరీరంతో శాశ్వతంగా ఉండిపోగలడని భావం కాదు. శరీరము, మనస్సు శుద్ధిచేసుకొని, తాను చైతన్యమేననియూ, తన శరీరమూ, మనసూ కూడా చైతన్యమేననియూ, ఆ రెండునూ నీడవంటివేననియూ గ్రహించి తాను శాశ్వతుడనని గ్రహించుటయే మృత్యువును దాటుట. అయితే...

'జాతం మృతం ఇదం దేహం మాతాపితృ మలాత్మకం'

తల్లిదండ్రుల యొక్క శుక్ల శోణితములనే మలముచే ఏర్పడిన ఈ శరీరమునకు చావు, పుట్టుకలు కలవు. ఈ చావు పుట్టుకలు 'నాకు లేవు' అనే భావన కలిగినంత వరకు శరీరమునే ఆలంబనముగా చేసికొని సాధన కొనసాగించవలెను.

'శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం'

అందుచే యోగి, శరీరమును పునాదిగా చేసికొని దీని రక్షణార్థమై, తగు ఆహారము తీసుకొనుచూ, యోగసాధన చేయుచూ మనసు, ఇంద్రియములను జయింపవలెనే తప్ప, ఇంద్రియ నిగ్రహం పేరిట శరీరాన్ని శుష్కింపజేసికొనరాదు.

ఇంద్రియాణాం నిరోధేన దేహే పశ్యంతి మానవాః
దేహేనష్టే కుతో బుద్ధిః బుద్ధి నాశే కుతో జ్ఞతా (ఉత్తరగీత 1-58)

ఇంద్రియములను నిరోధించుట చేతనే మానవుడు తనలోని ఆత్మను దర్శించుకోగలడు. అయితే ఇంద్రియ నిగ్రహం పేరిట, ఉపవాసాదుల ద్వారా దేహ నష్టం గావించుకొనినచో, అట్టివానికి బుద్ధియూ మరియూ జ్ఞానము ఎట్లు కలుగును?

ఉప సమీపే యో వాసో జీవాత్మ పరమాత్మనోః
ఉపవాసస్సవిజ్ఞేయో న తు కాయస్య శోషణమ్ (మహోపనిషత్)

జీవాత్మను పరమాత్మ సమీపమునకు ఏది చేర్చునో దానినే ఉపవాస మందురు గాని అన్నపానాదులు మాని, శరీరమును శుష్కింపజేసికొనుట కాదు.

దశమి ఏకాదశి యటంచు వ్రతము బూని
మెతుకు దినకున్న దుర్గుణమేల మాను
పుట్టపైన గొట్ట నురగంబు గిట్టునా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ (శ్రీ యోగి వేమన పద్యం)

లోపలనున్న పాము వంటి మనసును చంపుటకు శరీరమనే పుట్టపై కొట్టుట అనగా దశమి, ఏకాదశి వ్రతములు బూని ఆహారము మానివేయుట వలన ప్రయోజనం శూన్యం. మనసు ఆహారముచే పోషింపబడుచున్నందున ఆహారము మానినచో మనసు కూడా నీరసించుటచే విచక్షణా జ్ఞానమును కూడా కోల్పోవుదుము. కావున శరీరమునకు, మనసునకూ సరిపడు గ్లూకోజును ఆహారం ద్వారా పొంది, ఆ శక్తితోనే సాధన చేయుచూ, సూక్ష్మశక్తిని, సూక్ష్మజ్ఞానమును పొందవలసియున్నది. ఇదియే జ్ఞానం కావలసినవారు గమనించవలసిన విషయం. మరియూ...

గచ్ఛన్ తిష్ఠన్ సదాకాలం వాయుస్వీకరణం పరం
సర్వకాల ప్రయోగేన సహస్రాయుర్భవేన్నరః (ఉత్తరగీత 1-13)

నడుచుచున్ననూ, కూర్చునియున్ననూ, అంతర్లీనంగాయున్న ప్రాణవాయువును, ఊర్ధ్వ ముఖంగా ఎవడు సర్వదా స్వీకరించుచున్నాడో, అట్టి యోగి వేలకొలదీ సంవత్సరములు ఆయుఃప్రమాణం గలవారగుచున్నాడు. మరియూ...

రాజ్యాది మోక్షపర్యంతం సమస్తా ఏవ సంపదా
దేహోఽనిల విధేయత్వాత్ సాధ్యా సర్వస్య రాఘవ **(యోగవాశిష్ఠం)**

ప్రాణవాయువును స్వాధీనం చేసుకొను యోగికి రాజ్యం లగాయతు మోక్ష పర్యంతం అన్నీ సాధ్యమే యగుటచే యోగి ఇహమునూ, పరమునూ కూడా పొందుచున్నారు. (ప్రథమములో ఇహమునూ, పిమ్మట పరమునూ పొందుచున్నారు)

ఆత్మ మంత్రస్య హంసస్య పరస్పర సమన్వయాత్
యోగేన గత కామానాం భావనా బ్రహ్మచక్షసే **(ఉత్తరగీత 1-9)**

తన సహజమగు హంస బీజమును (సహజ శ్వాసను) ఆత్మమంత్రంచే సమన్వయ పఱచుకొనుట (ఓంకార జపముచే అనగా ప్రాణాయామముచే శ్వాసను స్వాధీన పఱచుకొనుట) చే యోగికి భౌతికకోరికలు తీరి, బ్రహ్మస్వరూపుడగుచున్నాడు.

జ్ఞానము

మనకు తెలియని దానిని తెలుసుకొనుటయే జ్ఞానమని సాధారణంగా మనం భావించెదము. కాని జ్ఞానమను పదమునకు చాలా అర్థములున్నవి. మరియూ 'జ్ఞానం' పదం అనేక సందర్భాలలో అనేక భావములతో ప్రయోగింపబడుచున్నది.

'పదానామనేకార్థాః ధాతూనామనేకార్థాః'

పదములకూ, ధాతువులకూ అనేక అర్థములు గలవు. ఏ పదము, ఏ సందర్భములో ఎందుకు ప్రయోగింపబడినదోనని గ్రహించుటకు భాషా పాండిత్యము సరిపడదు. అది కేవలం అనుభవజ్ఞులైన మహాఋషుల అనుభవం ద్వారా నిర్ధారింపబడ వలసియున్నది. ఈ కారణంచే అనుభవైకవేద్యమగు వేదాంతము అనుభవ శూన్యులగు భాషా పండితులచే వక్రీకరింపబడి, యథార్థ భావం చెడిపోవుచున్నది. అందుచే ప్రతీ పదమును వాచ్యార్థము గాను (సామాన్యార్థముగాను), లక్ష్యార్థము గానూ (విశేషార్థము గానూ) వ్యాఖ్యానింపవలసి యున్నది.

ఉదా: జ్ఞానమనగా తెలుసుకొనుట. దేనిని తెలుసుకొనుట? తెలుసుకొనునదెవరు? యథార్థముగా రెండు వస్తువులు ఉన్నచో ఈ రెండు సందర్భములు వచ్చును. ఉన్నది ఒకే వస్తువని తేలినచో జ్ఞానము – జ్ఞాత, జ్ఞేయములకు మధ్య పొసగే అవసరమే లేకపోవును. అనగా ఈ మూడునూ ఒకటియే యగుటచే ఇచ్చట జ్ఞానమునకర్థమేమి? అనగా తెలుసుకొనుటకు ఏమియూ లేకపోవుట (లక్ష్యార్థం, విశేషార్థం) అపుడు ఏదైతే తెలుసుకుంటిమని అనుచున్నామో అదంతా అజ్ఞానమేయగుచున్నది. అపుడు వాచ్యార్థం, లక్ష్యార్థం కంటే భిన్నమైపోవుచున్నది. కావున శాస్త్రములలో ఉటంకించు 'జ్ఞాన' మను పద భావమును, ఆయా సందర్భములను గ్రహించి, ఆ పదము ఏ అనుభవమును సూచించుచున్నదో, అట్టి అనుభవము గలవారు మాత్రమే చెప్పగలరు. దీనినే భాష్యమందురు. తదితరములన్నియూ వ్యాఖ్యానములే యగుచున్నవి.

'యోగాత్ సంజాయతే జ్ఞానం' – (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్) యోగం వలన జ్ఞానం కలుగుచున్నదని చెప్పుటచే 'జ్ఞానం' నకు భాష్యం యోగులే చెప్పగలరు.

న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్ర మిహ విద్యతే
తత్ స్వయం యోగ సంసిద్ధః కాలేనాత్మని విందతి (భ.గీ.4-38)

'సత్యం జ్ఞానం అనంతం బ్రహ్మ' **(తైత్తిరీయోపనిషత్తు 2-1-1)**

బ్రహ్మమునే సత్యమనియూ, జ్ఞానమనియూ, అనంతమనియూ పలికెదము.

'బ్రహ్మైవ సత్య శబ్దార్థ సత్యం జ్ఞానమితి శ్రుతే' **(శృతి)**

బ్రహ్మమే సత్యం, ఆ సత్యమే జ్ఞానమను శబ్దమునకు అర్ధమని శ్రుతులలో చెప్పబడినది. కావున ఏది నిత్యమైనదో, ఏది సత్యమైనదో అదియే జ్ఞానం అదియే బ్రహ్మం. బ్రహ్మమే జ్ఞానము కాని బ్రహ్మము వేరుగా ఉన్నదని తెలుసుకొనుట జ్ఞానము కాదు. అది అజ్ఞానమే అవుతుంది. అయిననూ సాధకుని యొక్క బుద్ధికుశలత పెంపొందించుకొనుటకు, ఈ అజ్ఞానమునే విచారించవలసియున్నది. కావున చెప్పబడనిది జ్ఞానం, చెప్పునది అజ్ఞానం. మరల ఈ చెప్పుదానిలో కూడా జ్ఞానం, అజ్ఞానం అని పదప్రయోగములు చేయుచున్నాం. ప్రస్తుతం ఈ రెండు పదముల తారతమ్యంతోనే చర్చించుకొనెదము.

చైతన్యం వినా కించిన్నాఽస్తీతి సాక్షాత్కారాఽనుభవం జ్ఞానం,
నానాత్మ భేదకల్పిత జ్ఞానమజ్ఞానం **(నిరాలంబోపనిషత్ -7)**

చైతన్యం తప్ప కొంచెమైననూ ఏదియూ లేదని అనుభవించుటయే జ్ఞానం. అట్టి చైతన్యమే భిన్న భిన్నముగా ఉన్నదని కల్పించుకొనునది ఏదియో అది అజ్ఞానం. మరియూ అనుభవాన్ని బైటకు చెప్పుటకు వీలుకాకపోయిననూ, ఏకత్వమునకు దారితీయు వర్ణన యంతయూ జ్ఞానమని చెప్పవచ్చును.

మత్తః పరతరం నాన్యత్ కించిదస్తి ధనంజయ
మయి సర్వమిదం ప్రోతం సూత్రే మణిగణా ఇవ **(భ.గీ. 7-7)**

"నా కంటె అన్యంగా కొంచెమైననూ ఏమియూ లే" దని చెప్పుట జ్ఞానంగాను, ఈ కల్పించబడిన జగత్తంతయూ దారమందు గ్రుచ్చబడిన పూసలవలె 'నాయందే ఇమిడియున్న' దని (ప్రకృతి పరంగా చూచుట) అజ్ఞానంగాను భావించవలెను.

సర్వభూతేషు యేనైకం భావమవ్యయమీక్షతే
అవిభక్తం విభక్తేషు తద్జ్ఞానం విద్ధి సాత్త్వికమ్ **(భ.గీ. 18-20)**

పృథక్త్వేన తు యద్జ్ఞానం నానాభావాన్ పృథగ్విధాన్
వేత్తి సర్వేషు భూతేషు తద్జ్ఞానం విద్ధి రాజసమ్ (భ.గీ. 18-21)

అనేకంగా కన్పించు జీవులలో ఏకముగా, అవిభక్తంగా నొకటియే కలదను భావమే సాత్విక జ్ఞానం. సర్వ భూతములను వేరుగా చూచుచూ, బాహ్య దృష్టితోనున్న జ్ఞానమును 'రాజసజ్ఞాన' మందురు. అనగా 'అజ్ఞాన' మందురు. బాహ్యదృష్టితో చూచిన 'అజ్ఞానం' అనియూ అంతర్దృష్టితో చూచిన 'జ్ఞానం' అనియూ అందురు.

బహిర్ముఖం పశ్యతి దృశ్య జాతం
అంతర్ముఖం పశ్యతి చిత్ స్వరూపం (కమలాగమం)

కావున బహిర్ముఖమే అజ్ఞానం. అంతర్ముఖమే జ్ఞానం. అనగా ఒకే వస్తువు అంతర్ముఖములో జ్ఞానంగానూ, బహిర్ముఖంలో అజ్ఞానంగానూ కనబడుచున్నది.

మరుభూమౌ జలం సర్వం మరుభూమాత్రమేవ తత్
జగత్త్రయ మిదం సర్వం చిన్మాత్రం సువిచారతః (వరాహోపనిషత్ 2-6)

మరుభూమి (ఎండమావి) యందు జలమున్నట్లు కనపడిననూ అది ఎండమావియే కాని, అందు జలం లేనట్లు జాగృత్, స్వప్న, సుషుప్తి యను మూడు లోకములుగా కనపడు మూడవస్థలు కూడా బాగుగా విచారించి చూడగా అవి చైతన్యమే యగుచున్నవి. అటులనే...

రజ్జు సర్ప న్యాయం	తాడు పాము వలే
స్థాణు పురుష న్యాయం	స్తంభము పురుషుని వలే
శశ విషాణ న్యాయం	కుందేటి చెవులు కొమ్ముల వలే కనబడుచున్నవి.

అందులకు సరిపడ వెలుతురు లేకపోవుట చేతనే ఈ భ్రాంతి కలుగుచున్నదని గ్రహించవలెను. కాంతి చాలకపోవుటయే భ్రమ - అజ్ఞానం. సరిపడు కాంతి యున్నచో భ్రమ పోవును. అనగా కల్పితభ్రమ పోయి, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా సత్యంగా గోచరించును. ఇందువలన మనం గ్రహించునదేమనగా, కాంతియే జ్ఞానం, చీకటి (మసక వెలుతురు)యే అజ్ఞానం. కాంతిని శక్తిరూపంలో చూచినచో Energy is light, Light is knowledge. శక్తియనునది ఘర్షణ వలన ఏర్పడుచున్నది. Without friction there is no energy. ఘర్షణ ద్వారా శక్తిని జనింపజేయునదియే యోగం. శక్తిద్వారా

కాంతి జనించి, భ్రమను పోగొట్టుకొనుటయే జ్ఞానం. That which generates energy is yogam. That energy or light which dissolves delusion is knowledge (Jnanam). కావున ఆధ్యాత్మిక శక్తి పెరుగుచున్న కొలదీ జ్ఞానం పెరుగుచూ, అజ్ఞానమనే భ్రాంతి జనకమగు దృశ్యం కరిగిపోవుచుండును. తుదకు ప్రకాశమే మిగిలియుండును.

జ్ఞానేన తు తదజ్ఞానం యేషాం నాశితమాత్మనః
తేషామాదిత్యవత్ జ్ఞానం ప్రకాశయతి తత్పరమ్ (భ.గీ. 5-16)

జ్ఞానముచే మనలోగల అజ్ఞానము తొలగింపబడగా, నిత్యమూ ప్రకాశించే సూర్యుని వంటి జ్ఞానం మిగులును. అట్టి జ్ఞానంతోనే తనను తాను తెలుసుకొనగలడు.

అకల్పిత మజం జ్ఞానం జ్ఞేయాదభిన్నం ప్రచక్షతే
బ్రహ్మజ్ఞేయ మజం నిత్యం అజేనాజం విబుధ్యతే (మాండూక్య గౌడపాదకారిక-33)

ఈ సూర్యుని వంటి ప్రకాశం కల్పితమైనది కాదు. పుట్టుక లేనిది. జ్ఞేయమగు బ్రహ్మమునకు భిన్నం కానిది. ఇట్టి పుట్టుక లేని ప్రకాశ కిరణముల చేతనే పుట్టుక లేని బ్రహ్మమును తెలుసుకొనగలుగుచున్నాడు.

'అకల్పిత జ్ఞానం' అని చెప్పుటచే కల్పిత జ్ఞానమొకటి కలదనియూ, దానిని తొలగించుటయే కర్తవ్యమని గ్రహించవలెను.

ప్రజ్ఞాయాం కల్పితం ప్రజ్ఞ, ప్రజ్ఞయైవ విహాయ
యః ప్రజ్ఞామాత్రేణ సంతిష్ఠేత్, ప్రజ్ఞావానితీరితమ్ (శృతి)

జ్ఞానములందు కల్పిత జ్ఞానము కూడ కలదు. అట్టి కల్పిత ప్రజ్ఞను ఎవరు విడచిపెట్టునో వారు అకల్పితము, సహజమూ నగు స్వయంజ్యోతి స్వరూపుడై మిగులును. అట్టివానినే ప్రజ్ఞావంతుడందురు. ఇదియే 'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ' అను వేద మహావాక్యమునకు అర్థం.

ఆత్మ అనాత్మకారం స్వభావదవస్థితం సదా చిత్తం
ఆత్మన్యాకారతయా అనాత్మదృష్ఠిం విదదీత (బ్రహ్మసూత్రమునకు శ్రీ శంకర భాష్యం)

మన చిత్తము ఆత్మాకారమునూ, అనాత్మాకారమునూ స్వభావంగా కలిగి ఉండును. అయితే అనాత్మాకారమును విడిచి పెట్టినచో ఆత్మాకారమే మిగిలి యుండును.

దీనికే మన గురుదేవులు Mind is both matter and immatter too అని నుడివినారు. అనగా మనసులో Material part (అనాత్మాకారం) Spiritual part (ఆత్మాకారం) ఉన్నవి. మనసు ఆహారముచే పోషింపబడుచుండును. అందుచే ఆహారం లోపించినచో మనసు నీరసించి పోవుచుండును. కాని ఆత్మ నీరసించదు, నశించదు. మనం తగు ఆహారము తీసికొనుచూ, అందలి శక్తిచే యోగసాధన చేయుచూ మనసు నందలి అనాత్మాకార (Material) మును దగ్ధము చేసికొనినచో, ఆత్మాకారము (Spiritual part) మిగులును. ఇదియే 'అకల్పిత స్వయంజ్యోతి'. బురదనీటిలో మంచినీరు మరియూ బురద మిశ్రితమై యున్నవి. అందలి మంచినీటిని పొందుటకు మనమేమియూ సాధన చేయవలసిన పనిలేదు. మన సాధన అంతయూ బురదను తొలగించుట కొరకు మాత్రమే. అయితే యీ బురదను తొలగించు కొనుటకు, ఇండువ పిక్క (Indigo) రసమనే వేరొక బురదను ఆ బురదనీటిలో కలుపవలసి యున్నది. అపుడు బురద క్రిందకు దిగిపోయి, స్వచ్ఛమైన నీరు మిగులును. అయిననూ స్వచ్ఛమైన నీటిపైకూడా మనం కలిపిన చిల్లగింజ (ఇండువ పిక్క) రసమనే బురద కొంతసేపు తేలుచుండును. అది కూడా క్రిందకు దిగిపోయిన తర్వాతనే స్వచ్ఛమైన నీరు త్రాగుటకర్హమగును. కావున కల్పిత జ్ఞానమును (అనాత్మాకారమగు దృశ్యభావన) తొలగించుకొనుటకు, యింకొక కల్పిత జ్ఞానమును పొంది, తద్వారా మొదట దానిని నిర్మూలించి, పిమ్మట రెండవ దానిని కూడ తొలగించవలెను. ముల్లును ముల్లుతో తొలగించి పిమ్మట రెండవ ముల్లును కూడా తొలగించవలెను.

త్యజధర్మమ్ అధర్మం చ ఉభే సత్యానృతే త్యజ
ఉభే సత్యానృతే త్యక్త్వా యేన త్యజసి తంత్యజ **(మహాభారతం)**

యే జ్ఞానంచే ధర్మాధర్మములను, సత్యాసత్యములను (ద్వంద్వములను) విడిచి పెట్టుచున్నామో, పిమ్మట ఆ జ్ఞానమును కూడా విడిచిపెట్టవలెను. కావున ముముక్షువగు వారు సద్గురు బోధ, సచ్ఛాస్త్ర పఠనం, సాధనల ద్వారా పరోక్ష జ్ఞానమును పొంది, దానిచే తనలో గల అజ్ఞానాంధకారమును తొలగించు కొని, పిమ్మట పరోక్షానుభూతిని కూడా తొలగించుకొని, అద్వైత, అపరోక్షానుభూతి నొందవలెను. ఇచ్చటనే చాలా మంది వేదాంతులు పొరబడుచున్నారు. సాధన ద్వారా పరోక్షానుభవం పొందకుండగనే అపరోక్ష, అద్వైత వేదాంతమును వల్లెవేయుచూ, సరాసరి జీవన్ముక్తులైపోయినట్లు

భావించుచున్నారు. జ్ఞానమార్గమని చెప్పి, శ్రవణ మనన నిధి ధ్యాసముల ద్వారా సాధన చతుష్టయములగు 1. నిత్యానిత్యవస్తు వివేకము, 2. ఇహాముత్ర ఫలభోగ విరాగము, 3. శమాది షట్కసంపత్తి, 4. ముముక్షుత్వములను, తద్వారా మోక్షమును పొందవచ్చునని చెప్పుచున్నారు. అయితే యీ నాలుగింటినీ యోగాగ్ని లేనిదే సాధించలేము..

బహూనాం జన్మనామంతే జ్ఞానవాన్ మాం ప్రపద్యతే
వాసుదేవః సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః (భ.గీ. 7-19)

అద్వైత వేదాంతం చెప్పుచూ, శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసలనాచరిస్తున్నట్లు చెప్పుకొను వేదాంత జ్ఞానులు కూడా అనేక జన్మలెత్తి, ఆఖరిజన్మలో యోగసాధనకు ఆకర్షితులై, తద్వారా సర్వమూ వాసుదేవమయమేనను అనుభూతి పొంది, సిద్ధినొందుచున్నారు. అట్టి మహాత్ములు బహుదుర్లభమని చెప్పుటచే వాచా వేదాంతంతోపాటు, యోగానుభూతి ద్వారా ముందు పరోక్ష విజ్ఞానం పొంద వలసియున్నదని తెలియుచున్నది.

జన్మాంతరైశ్చ బహుభిర్యోగో జ్ఞానేన లభ్యతే
జ్ఞానం తు జన్మనైకేన యోగాదేవ ప్రజాయతే (యోగ శిఖోపనిషత్ 1-9)

కేవల వేదాంతులకు అనేక జన్మలు పొందిన పిదప యోగం లభ్యమగుచున్నది. యోగంద్వారా ఒకే జన్మలో **'వాసుదేవ సర్వమితి'** యను అనుభవ జ్ఞానమును పొందుచున్నారు.

ద్వైతా చిద్రూపకార్యస్యాత్ అద్వైత చిద్రూప కారణాత్
నివృత్తిస్యాత్ యధాదీపాత్తమసో నత్వరూపతః (ఋభుగీత)

ద్వైత చిద్రూప కార్యము = యీ దృశ్య ప్రపంచం
అద్వైత చిద్రూప కారణము = నిర్గుణ పరబ్రహ్మము

కట్టెలో అగ్ని ఉన్నదని అందరమూ ఒప్పుకొనెదము. అయిననూ అందలి అగ్ని, ఆ కట్టెను దగ్ధముచేయుట లేదు. అందులకు కారణము ఆ అగ్ని, నిర్గుణ రూపములో నున్నది. కట్టె దగ్ధము కావలెనన్న, ఆ కట్టెను రెండుముక్కలు చేసి, ఆ రెంటినీ రాపిడి చేసి, అందలి అగ్నిని బహిర్గతము చేయవలెను.

యథాగ్ని దారుమధ్యస్థో నోత్తిష్ఠేత్ మథనం వినా
వినా చ అభ్యాస యోగేన జ్ఞాన దీపస్తథానహి స **(శృతి)**

ఏ విధంగా కట్టెలోగల అగ్ని మథనం చేయనిదే బహిర్గతం కాదో, అదేవిధంగా యోగాభ్యాసం చేయనిదే జ్ఞానదీపం కలుగదు. అటులనే...

స్వదేహ మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్
ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసా ద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్ **(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 1-14)**

తన దేహమును క్రింది అరణిగానూ (యజ్ఞంలో మధించు కట్టెవలె) ప్రణవమును పై అరణిగానూ చేసి మధించి, ధ్యానము చేసినచో, నిర్గుణముగానూ, గూఢముగానూ ఉన్న దైవజ్యోతిని బహిర్గతం చేసి చూడగలరు. యోగాగ్ని ద్వారా జ్యోతిని దర్శించుటయే సగుణోపాసన అగును గాని, కల్పిత విగ్రహారాధన సగుణారాధన ఎన్నటికినీ కాజాలదు. అది సాకారోపాసన మాత్రమే. సాకారోపాసన వేరు, సగుణోపాసన వేరు. గదిలో చీకటి యున్నది. గది మధ్యలో ఒక అగ్గిపెట్టె యున్నదనుకొనుము. ఆ అగ్గిపెట్టెలోని పుల్లలకు వాటిని మండించే అగ్ని పొదగబడి యున్నది. ఆ మందులోని అగ్ని నిర్గుణావస్థలో ఉండుటచే, అది గదిలో చీకటిని పోగొట్టజాలకున్నది. పుల్లను తీసి అగ్గిపెట్టెపై రాపిడి చేసినచో అగ్ని బయటకు వచ్చి, గదిలోని చీకటిని పోగొట్టుచున్నది. అదేవిధంగా, పరమాత్మ లేదా పరబ్రహ్మం మనలోనే ఉన్ననూ, మనలోని అజ్ఞానాంధకారమును పోగొట్టుటలేదు. మనలోని శ్వాసను తీసుకొని మనవే మధించుకొనినచో, యోగాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి, మనలోని దృశ్యవాసన దగ్ధమై మనం స్వయంజ్యోతి స్వరూపులం కాగలం. అంతియే కాని బయట దృశ్యభావనతో చేయు విగ్రహారాధన, మన లోపలి దృశ్యవాసనలను ఎన్నటికినీ పోగొట్టలేక పోవుటచే, అది సగుణోపాసన ఎన్నటికీ కాజాలదు.

సగుణోపాసన అనగానేమి?

'ఆత్మనాకాశ స్సంభూతః' ఆత్మ ఆకాశమయ్యెను.

సవై శరీరీ ప్రథమః సవై పురుష ఉచ్యతే
ఆది కర్తా స భూతానాం బ్రహ్మాగ్రే సమవర్తతః **(శృతి)**

నిర్గుణ పరబ్రహ్మము నందు ఆకాశము సంభవించినది. అదియే దాని యొక్క

మొదటి శరీరము, దానినే పురుషుడందురు. అదియే సర్వ భూతములకు ఆది కర్త. అతనినే 'వాసుదేవు' డందురు. **'సర్వ భూతాది వాసః వాసుదేవస్తదోచ్యతే'.**

ఆకాశము మూడు విధములు – చిత్తాకాశము, భూతాకాశము, చిదాకాశము.

చిత్తాకాశం చిదాకాశం ఆకాశం తు తృతీయకం
ద్వాభ్యాంశూన్య తరం విద్ధి చిదాకాశం మహామునే (మహోపనిషత్ 4–10)

చిత్తాకాశం = మనసు సంకల్ప వికల్పములతో కూడిన స్థలం.
భూతాకాశం = పంచ భూతములలోని ఆకాశం
చిదాకాశం = చిత్ + ఆకాశం= ప్రకాశంతో కూడిన ఆకాశం

పై మూడింటిలో చిత్తాకాశం, భూతాకాశాలు ఒకప్పుడున్నట్లు కనబడిననూ, అవి ఎప్పుడునూ లేనివియే. చిదాకాశమొక్కటియే ఎల్లప్పుడూనూ ఉండునది. దీనినే మనము భగవంతుడనియూ, పరమాత్మ అనియూ, సగుణ బ్రహ్మమనియూ చెప్పుచున్నాం. Space and light is God. ఇదియే నిర్గుణ బ్రహ్మము యొక్క శరీరం.

ఆకాశశ్శరీరం బ్రహ్మ, సత్యాత్మా, ప్రాణారామం, మన ఆనందం,
శాంతి సమృద్ధ మమృతం ఇతి ప్రాచీన యోగోపాస్స్వ (తైత్తిరీయోపనిషత్ 1–6–1, 2)

చిదాకాశరూపమే బ్రహ్మము యొక్క శరీరం. దానినే సత్యాత్మ అందురు. మనసు యొక్క ఆనందస్థితి అదియే. ప్రాణం విశ్రాంతి నొందు స్థలం, సమృద్ధముగా శాంతి గల స్థానమదియే. కావున ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణాన్ని చిదాకాశమందు లయింప జేసి, జ్యోతిని దర్శించుకొని ఆనందించుటయే సగుణోపాసన యగును. నిర్గుణ పరబ్రహ్మమునకు ప్రకాశమనే గుణము కలుగుటయే 'సగుణం' గాని రూపములు కావు. అయితే యీ రూపములన్నియూ ప్రకాశము నుండియే వచ్చుచున్నవి. అందుచే ప్రకాశమును దర్శించుకొను యోగి సాకారోపాసన చేయడు. కాని యోగం తెలియని వారు సగుణం పేరిట సాకారోపాసనయే చేయుదురు కాని అసలైన సగుణోపాసన చేయలేరు.

యోఽ ంతఃసుఖోఽ ంతరారామః తథాంతర్జ్యోతిరేవ యః
స యోగీ బ్రహ్మనిర్వాణం బ్రహ్మభూతోఽ ధిగచ్ఛతి (భ.గీ. 5–24)

యోగియైన వాడు లోపలనే సుఖమునూ, విశ్రాంతినీ పొందుచూ, లోపలనే

జ్యోతియునూ దర్శించుకొని బ్రహ్మనిర్వాణమును పొందుచున్నాడు. కావున జ్ఞానమనగా యోగం ద్వారా అంతర్జ్యోతిని దర్శించుకొనుట లేదా స్వయంగా తాను జ్యోతిస్వరూప మగుటయే. అయితే ఇట్టి అనుభూతి అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు – ఒక జన్మలో సాధించలేకపోవచ్చు. అయిననూ, యోగభ్రష్టుడు మరల జన్మనెత్తి యోగమును కొనసాగించి సిద్ధిని పొందును. అందులకు శాస్త్రజ్ఞానము అవసరము.

శ్రేయో హి జ్ఞానమభ్యాసాత్ జ్ఞానాద్ధ్యానం విశిష్యతే
ధ్యానాత్ కర్మఫలత్యాగః త్యాగాచ్ఛాంతిరనన్తరమ్ (భ.గీ. 12-12)

కేవలం అభ్యాసము కంటే, అభ్యాసంతో కూడిన శాస్త్రజ్ఞానం గొప్పది. అప్పుడే అది ధ్యానమునకు దారి తీయును. అటు పిమ్మట కర్మఫల త్యాగమునూ, తద్వారా శాన్తిని పొందుచున్నారు.

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేన్ద్రియః
యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మకాంచనః (భ.గీ. 6-8)

ఇచ్చట జ్ఞానమనగా శాస్త్రజ్ఞానం. విజ్ఞానమనగా అనుభవజ్ఞానం. మహాత్ముల అనుభవజ్ఞానమే ఇంకొకరికి శాస్త్ర జ్ఞానమగుచున్నది. కావున యోగికి తన అనుభవం, పూర్వము యోగుల యొక్క అనుభవం ప్రకారంగానుండవలయును.

ఉపదేక్ష్యంతి తే జ్ఞానం జ్ఞానినః తత్త్వదర్శినః (భ.గీ. 4-34)

తత్వానుభూతినొందిన గురువులు మాత్రమే తమ అనుభవమును శాస్త్రము ద్వారా తెలియజేయగలరు.

'తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరి ప్రశ్నేన సేవయా' (భ.గీ. 4-34)

అట్టి జ్ఞానమును సాష్టాంగ దండ ప్రణామములతో, చిరకాలము సేవచేయుచూ, వినయముతో సందర్భోచిత ప్రశ్నలను వేయుచూ పొందవలెననుటచే బ్రహ్మవిద్య గురు పరంపరాగతమై యున్నదే తప్ప కేవలం గ్రంథపఠనం వలనగాని, ప్రవచనములను వినుట వలన గాని సిద్ధిని పొందలేమని స్పష్టమగుచున్నది.

'సత్కులం శాస్త్రవాత్సల్యం శ్రద్ధావంతం అకుటిలితం' (ముక్తికోపనిషత్)

సత్కులమనగా బ్రహ్మవిద్యాసాంప్రదాయ వంశములో పుట్టిన వారై, శాస్త్రవాత్సలం కలిగి, శ్రద్ధావంతుడైయుండి, కుటిల రహితుడైయుండవలెను.

ఏది శాస్త్ర జ్ఞానం?

సంస్కృత భాషలో వ్రాయబడునదంతయూ శాస్త్రం కాదు.

'అహం శాస్త్రేణ నిర్ణేతో, అహం చిత్తే వ్యవస్థితః'

'నేను శాస్త్రము చేతనే నిర్ణయింపబడెదను. నేను చిత్తమందే యున్నాను'.

శాస్త్రం = శాస్ + స్త్రం. శాస్ అనగా శ్వాస, స్త్రం అనగా అస్త్రం. శ్వాసనే అస్త్రముగా గలదియే శాస్త్రం. తన శ్వాసను బాణముగా చేసుకుని అనగా యోగసాధన ద్వారా శ్వాసను నిశ్చల స్థితికి జేర్చునది ఏదియో అదియే 'శాస్త్రం'. అనగా వ్యష్ఠిగానున్న జీవ భావమును సమష్ఠిగా యున్న పరమాత్మను జేర్చునని వివరించునదియే 'శాస్త్రం'. శ్రీమద్భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రములు – యీ మూడింటినీ ప్రస్థానత్రయ గ్రంథములందురు. ఈ మూడింటినే శాస్త్ర ప్రమాణంగా తీసుకొవలయును. ఈ మూడింటి ద్వారానే బ్రహ్మము నిర్ధారింపబడుచున్నది.

తస్మాచ్ఛాస్త్రం ప్రమాణం తే కార్యాకార్యవ్యవస్థితౌ
జ్ఞాత్వా శాస్త్రవిధానోక్తం కర్మ కర్తుమిహార్హసి (భ.గీ. 16-24)

యే కర్మ చేయవలసియున్ననూ, పై మూడు శాస్త్రములనే ప్రమాణంగా తీసుకొనవలయును.

'దుస్తర్క సువిరమితాం శ్రుతి మతస్తర్కోఽ నుసంధీయతాం' (శ్రీ ఆదిశంకరుల వచనం)

శ్రుతి ప్రమాణము ననుసరించియే తర్కించవలెను తప్ప తదితరములన్నియు దుస్తర్కములగును. శృతి ప్రమాణములను అనుసరించి మహాత్ములచే వ్రాయబడిన స్మృతులు కూడా ప్రమాణములగును. అయిననూ ఈ శృతులకే మొదట ప్రాధాన్యతనీయవలసి యుండుటచే స్మృతులు, ఇతిహాసములు, పురాణములందలి విషయములను కూడా శృతి ప్రమాణములచే నిర్ధారించుకొనవలసియున్నది.

యః శాస్త్రవిధిముత్సృజ్య వర్తతే కామకారతః
న స సిద్ధిమవాప్నోతి న సుఖం న పరామ్ గతిమ్ (భ.గీ.16-23)

ఎవడు శాస్త్ర విధిని విడిచిపెట్టునో అతడు కోరికలు కలవాడై ఆయా కర్మలు చేయుచున్నాడు.

ఉచ్ఛాస్త్రం శాస్త్రితం చేతి పౌరుషం ద్వివిధం స్మృతం
త త్రోచ్ఛాస్త్ర మనర్థాయ పరమార్థాయ శాస్త్రితమ్ (ముక్తికోపనిషత్ 2-2)

ఉచ్ఛాస్త్రమని, శాస్త్రితములని రెండు విధముల పురుష ప్రయత్నములు గలవు. ఉచ్ఛాస్త్రము అనర్థమును, శాస్త్రితము పరమార్థమును కలుగజేయుచున్నవి. శాస్త్ర విధియనగా శాస్త్రములో చెప్పబడిన మార్గమునాచరించుటకు పాటించవలసిన ధర్మములు, ధర్మ సూక్ష్మములు. ధర్మములు గ్రంథములలో చూడగలము గాని, ధర్మసూక్ష్మములు జ్ఞానులగు గురువుల వద్దనే యుండును. ధర్మ సూక్ష్మము, ధర్మమునకు విరుద్ధంగా కన్పట్టుచుండును. కాని అదియే సత్యం. అందుచే ధర్మమునకు విరుద్ధముగా నుండిననూ, గురువుల ఆజ్ఞను శిరసా వహించుటయే ధర్మము. బ్రహ్మవిద్యను ఆచరించువారు పాటించవలసిన ప్రథమ ధర్మమిదియే.

యస్య దేవే పరాభక్తిర్యథా దేవే తథా గురౌ
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 6-23)

ఎవనికి పరమేశ్వరుని యందత్యంత భక్తిగలదో అంతే భక్తి తన సద్గురుని యందు గలదో అట్టి మహాత్మునికే శాస్త్రార్థం ఉన్నది ఉన్నట్లు గోచరమగును.

గురువక్త్ర స్థితావిద్యా గురుభక్త్యా చ లభ్యతే (గురుగీత)

'గురుముఖమునందు స్థితమైన జ్ఞానం గురుభక్తి చేతనే లభించుచున్నది'. అందుచే గురువుద్వారా బోధింపబడిన శాస్త్రజ్ఞానముతోపాటు, వారు బోధించిన సాధనామార్గమును జోడించి చేసినచో అదియే ఫలవంతమగును గాని ఇందులోనేది లోపించిననూ సిద్ధిని బడయజాలదు.

'శృత్యా యుక్త్యా స్వానుభూత్వా' (శృతి)

గురుబోధ, అందులకు సరిపడు ఉపమానముల సామ్యము మరియూ తన అనుభవము ఈ మూడునూ ఒకే సరళమార్గములో నున్నచో అవి శీఘ్రు ఫలమునిచ్చుచున్నవి. కావున యోగసాధన మరియు, శాస్త్రజ్ఞానం ఈ రెండునూ ముఖ్యావసరములని ఈ క్రింది విధంగా కూడా శాస్త్రములలో నిర్ధారింపబడియున్నవి.

యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే
యోగజ్ఞాన పరోనిత్యం స యోగీ న ప్రణశ్యతి **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -16)**

యోగము వలన అనుభవజ్ఞానం కలుగుచున్నది. శాస్త్రజ్ఞానం వలన యోగం వృద్ధియగుచున్నది. నిత్యం యోగ-జ్ఞానములు రెంటితో కూడుకున్న యోగి ఎన్నటికినీ నశించదు.

యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేద్విధే
జ్ఞానేనైవ వినాయోగో న సిద్ధ్యతి కదాచన **(యోగశిఖోపనిషత్ -9)**

ఓ బ్రహ్మా ! యోగం లేని శాస్త్ర జ్ఞానం మోక్షమునకు ఉపయోగపడదు. అటులనే శాస్త్రజ్ఞానం లేని యోగము కూడా ఒకానొకప్పుడు కూడా సిద్ధింపదు సుమా !

జ్ఞానం కేచిత్ వదన్త్యత్ర కేవలం తన్న సిద్ధయే
యోగ హీనం కథం జ్ఞానం మోక్ష దం భవతీహ భోః
యోగోఽపి జ్ఞాన హీనాస్తు న క్షమో మోక్ష కర్మణి
తస్మాత్ జ్ఞానం చ యోగం చ ముముక్షుర్దృఢ మభ్యసేత్ **(యోగశిఖోపనిషత్ -3)**

సిద్ధి కొరకు జ్ఞానమే గొప్పదని కొందరందురు. యోగం లేనిదే జ్ఞానం ఎక్కడిది? యోగమున్ననూ శాస్త్రజ్ఞానం లేనిచో మోక్షం కలుగదు కదా! కావున మోక్షం కావలసినవారు జ్ఞానమును యోగమును ధృఢంగా అభ్యసింపవలెను.

'తపోవిద్యాచ విప్రస్య వై శ్రేయస్కరం పరం' **(శృతి)**

తపస్సనగా **'తప్యతే ఇతి తపః'**. తపింపజేయునది అనగా యోగము, జ్ఞానము ఈ రెండునూ శ్రేయస్కరములై యున్నవి.

కర్మాత్మ విజ్ఞానమపి క్రమేణ సంపాద్యమేకేన నరేన వేద
యః కర్మణా చిత్త విశుద్ధి మాప్య స విద్యయాప్నోత్యమృతం హి విద్వాన్ **(శృతి)**

కర్మనూ, ఆత్మ విజ్ఞానమును ఒకే నరుడు పొందవలెను. ఏ కర్మచే చిత్తశుద్ధి కలుగుచున్నదో ఆ కర్మనూ, ఏ జ్ఞానము చేత అమృతత్వం కలుగుచున్నదో ఆ జ్ఞానమునూ ఒకరే పొందవలెననుటచే యోగ-జ్ఞానముల యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలియుచున్నది.

యోగ-జ్ఞానముల సంబంధం :

ద్వౌక్రమౌ చిత్తశూన్యస్య యోగంజ్ఞానం చ రాఘవ
యోగస్తద్వృత్తి నిరోధోహి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్ **(యోగవాశిష్ఠం)**

ఓ రామభద్రా ! చిత్త శూన్యమునకు రెండు క్రమములు కలవు. యోగము ద్వారా ప్రాపంచిక చిత్తవృత్తులను నిరోధించి, జ్ఞానం ద్వారా ఆత్మను బాగుగా అన్వేషించి తెలుసుకొనవలెను.

'యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః' **(పతంజలి)**

చిత్తవృత్తి నిరోధమే యోగం. చిత్తవృత్తులను నిరోధించిన పిమ్మట, మనసును ఆత్మయందు కలపవలసియున్నది. అది నిరంతర ఆత్మవిచారణ వలననే సాధ్యమగును.

బంధనం మనసో నిత్యం కర్మయోగస్స ఉచ్యతే **(శృతి)**

యత్తు చిత్తస్య సతత మర్థే శ్రేయసి బంధనం
జ్ఞానయోగస్స విజ్ఞేయ సర్వసిద్ధి కరశ్శివః **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -18)**

కదులుచున్న మనసును ప్రాణాయామం ద్వారా నిరంతరము బంధించుటను కర్మయోగమందురు. అట్టి నిశ్చలమైన మనస్సును నిరంతరము ఆత్మయందు బంధించుటయే జ్ఞానయోగమగును. అట్టివానికి సర్వమూ సిద్ధికరమగును.

వృత్తి హీనం మనః కృత్వా క్షేత్రజ్ఞం పరమాత్మని
ఏకీకృత్య విముచ్యేత యోగోఽయం ముఖ్య ఉచ్యతే **(దక్ష స్మృతి)**

మనసులోని వృత్తులను లేకుండా చేసి, పిమ్మట క్షేత్రజ్ఞుడగు జీవుని పరమాత్మయందు జేర్చుటకు ముఖ్య ఉపాయమే యోగమని పిలవబడుచున్నది. ఇచ్చట ప్రాణాయామము మరియూ ఆత్మ విచారణాజ్ఞానముల రెంటినీ కలిపి యోగంగా వర్ణించియున్నారు. అటులనే...

లోకేఽస్మిన్ ద్వివిధా నిష్ఠా పురాప్రోక్తా మయానఘ
జ్ఞానయోగేన సాంఖ్యానాం కర్మయోగేన యోగినామ్ **(భ.గీ. 3-3)**

ఓ అర్జునా ! ఎప్పటినుండియో నాచే యోగులకు కర్మయోగమును, జ్ఞానులకు సాంఖ్య యోగము చెప్పబడుచున్నవని చెప్పుటలో ఇవి రెండు మార్గములని కాదు.

ఒకే మార్గమునకు రెండు మెట్లైయున్నవి. ఎందు చేతననగా...

న కర్మణా మనారంభాత్ నైష్కర్మ్యం పురుషోఽ శ్నుతే
న చ సన్న్యసనాదేవ సిద్ధిం సమధిగచ్ఛతి **(భ.గీ. 3-4)**

కర్మనాచరించకుండా నైష్కర్మ్యమును పొందలేరు. అలాగని కర్మను విడిచిపెట్టిననూ సిద్ధి పొందలేరు కనుక కర్మను (ఇచ్చట యోగం) చేసియే నైష్కర్మ్యమును పొందవలెననుటచే, కర్మ రూపంలో యోగం చేయుచూ, జ్ఞాన రూపంలో చివరకు యోగకర్మను మానివేయగలుగుటచే సాధకునకు యోగ-జ్ఞానములు రెండునూ అవసరమేనని తెలియుచున్నది.

లోకములో కొందరు మహాత్ములు యోగం చేయకయే జ్ఞానులైనట్లు కనబడుచుండిరి. అట్టివారు పూర్వజన్మలలో యోగులైయుండి తీరవలెను. అటులనే యోగుల జీవితం జ్ఞానంతోనే అంతంకాక తప్పదు.

జ్ఞానాష్టాంగములు

మోక్షముగోరు ప్రతీ సాధకుడూ మొదట అష్టాంగయోగమును అభ్యసించవలెను. ఇందులో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామములను మొదటి నాలగు అంగములు బాహ్యసాధనలుగాను, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులను అంతర సాధనలుగానూ గ్రహించవలెను. ప్రాణాయామము చేయుచూ ప్రాణమునూ, మనసునూ స్వాధీనపరచుకోవటం వలన సాధకుడు మనోలయము పొంది, స్వస్వరూపాత్మ స్థితికి చేరుకొనును. యోగసాధకుడు ప్రాణాయామముతో పాటు, మనసును స్వాధీనపరుచుకొనుటకు మనసులో తత్త్వవిచారణ చేస్తూయుండవలెను. అట్టి విచారణయే జ్ఞానాష్టాంగములు.

దేహేంద్రియేషు వైరాగ్యం యమ ఇత్యుచ్యతైః బుధైః
అనురక్తి పరే తత్త్వే సతతం నియమః స్మృతః
సర్వ వస్తూన్యుదాసీన భావ మాసన ముత్తమమ్
జగత్ సర్వమిదం మిథ్యా ప్రతీతిః ప్రాణసంయమః
చిత్తస్యాఽ న్తర్ముఖీ భావః ప్రత్యాహారస్తు సత్తమ
చిత్తస్య నిశ్చలో భావో ధారణాఽ ధారణం విదుః
సోఽ హం చిన్మాత్ర మేవేతి చిన్తనం ధ్యానముచ్యతే
ధ్యానస్య విస్మృతి సమ్యక్ సమాధి రభిధీయతే **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -20)**

దేహేంద్రియములందు వైరాగ్యము కలిగి ఉండుట 'యమ'మని, బుధులచే చెప్పబడుచున్నది. ఎల్లప్పుడు పరమాత్మ తత్త్వము నందు అభిలాష కలిగియుండుట నియమమని చెప్పబడుచున్నది. సమస్త దృశ్య వస్తువుల యందు ఉదాశీన (తటస్థభావం) భావము ఆసనమని చెప్పబడుచున్నది. ఈ సమస్త దృశ్య జగత్తును మిథ్యగా భావించుటయే ప్రాణాయామమని చెప్పబడును. చిత్తమును అంతర్ముఖము చేయుటయే ప్రత్యాహారము. చిత్తమును నిశ్చలముగా నుంచుటయే ధారణయని చెప్పబడును. 'ఆ పరబ్రహ్మమే నేను, నేను చిన్మాత్రుడను' అని భావన చేయుటయే ధ్యానమని చెప్పబడుచున్నది. ధ్యానము చేయుచున్నాననే భావనను కూడా సంపూర్ణముగా విస్మరించుటయే సమాధియని చెప్పబడుచున్నది.

ఈ జ్ఞానాష్టాంగములు కేవలం మనసు యొక్క పరిపక్వతకు సంబంధించినవి. ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణవాయువు స్వాధీనమగుచున్నవానికే మనసు అంతర్ముఖము చెంది ఈ జ్ఞానాష్టాంగములను యథాతథంగా భావించి, సిద్ధి నొందుట సాధ్యపడును.

వేద మహా వాక్య చతుష్టయము

భారతీయ సంస్కృతికి వేదములే ఆయువు పట్టు. వేదము అనగా తెలివి మరియూ స్వరము అని అర్థం. 'విత్' అనే ధాతువు నుండి వేదము వచ్చినది. వేదములు నాలుగు. ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం, అధర్వణవేదం. ఋగ్వేదం ప్రార్థనా మంత్రములను, యజుర్వేదం యజ్ఞ యాగాదులను, సామవేదం గానము (ప్రణవము) ను, అధర్వణవేదం యాంత్రిక శక్తులను కలిగి విస్తరిస్తాయి. నిజానికి ఈ నాలుగు వేదములే కాకుండా అనేకములు గలవని చెప్పబడ్డాయి.

'వేదైరనేకైరహమేవవేద్యో'

వేదములు శ్రీ మహావిష్ణువు నిశ్వాసము నుండి ఉద్భవించినట్లును, నువ్వుల యందు నూనె ఇమిడి యున్న విధమున వేదములందు వేదాంతములు అంతర్భూతములై యున్నట్లును ముక్తికోపనిషత్‌లో చెప్పబడినది.

నిశ్వాసభూతా మే విష్ణోర్వేదా జాతాస్సు విస్తరాః
తిలేషు తైలవద్వేదే వేదాంతస్సు ప్రతిష్ఠతః (ముక్తికోపనిషత్ -3)

వేదములు మానవుని జీవన సరళిని సుగమం చేయడానికి సృజింపబడినవి. వేదములలో ప్రవృత్తి మరియూ నివృత్తి మార్గములు కలవు.

ద్వావివా పద పంథానో యత్ర వేదా ప్రతిష్ఠితః
ప్రవృత్తి లక్షణో ధర్మో నివృత్తిశ్చ విభాషితః (శృతి)

ప్రవృత్తి కర్మ మార్గములను, నివృత్తి జ్ఞాన మార్గమును బోధించును. వేదము చివరలో జ్ఞానమార్గము చెప్పబడుటచే వేదాంతము అని పిలవబడుచున్నది. ఉపనిషత్తు లన్నియూ నివృత్తిని కలుగజేయు వేదాంతములే. పై నాలుగు వేదములలో 1180 ఉపనిషత్తులు కలవు. ఇందులో ప్రధానమైనవి 108 కలవని ముక్తికోపనిషత్తులో శ్రీరామచంద్రమూర్తి ఆంజనేయ స్వామివారికి తెలియజేసిరి.

ఈ 108 ఉపనిషత్తులలో 10 (దశోపనిషత్తులు) ఈశ, కేన, కఠ, ప్రశ్న, మాండూక్య, ముండక, తైత్తరీయ, ఐతరేయ, చాందోగ్య, బృహదారణ్యకములు ముఖ్యమైనవనియూ అందులో మాండూక్యోపనిషత్ ప్రధానమైనదనియూ...

మాండూక్యమేక మేవాలం ముముక్షూణాం విముక్తయే
తథా ప్యసిద్ధం చేత్ జ్ఞానం దశోపనిషదం పఠ **(ముక్తికోపనిషత్ -6)**

మోక్షము కావలయు వారికి మాండూక్యోపనిషత్ ఒక్కటియే చాలుననియూ, అందలి విషయములు అర్థము కానిచో పైచెప్పిన దశోపనిషత్తులను చదవమని ముక్తికోపనిషత్‌లో చెప్పబడినది.

మాండూక్యోపనిషత్‌లోని కేవలం 12 మంత్రములే ఉండి, అన్నిటి యందూ ఓంకారము గూర్చియే చెప్పబడినది. ఇందలి విశేష భావమునే జగద్గురు శ్రీ శంకర భగవత్పాదాచార్యులవారి పరమ గురువులగు (గోవింద పాదాచార్యుల వారి గురువు) జగద్గురు శ్రీ గౌడపాదాచార్యుల వారు ఓంకారముతో అద్వైతమెట్లు పొందగలమో 220 కారికల ద్వారా వివరించియున్నారు.

ఈ వేదములందలి సారమును సంక్షిప్తంగా తెలియజేయు 'మహావాక్యములు' ప్రవచింపబడినవి.

1) ఋగ్వేదంలోని తైత్తరీయ ఉపనిషత్తు నందు **'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ'** అనియూ,
2) యజుర్వేదమునందలి బృహదారణ్యకోపనిషత్‌లో **'అహం బ్రహ్మాస్మి'** అనియూ,
3) సామవేదమందలి చాందోగ్యోపనిషత్తులో **'తత్త్వమసి'** అనియూ,
4) అధర్వణ వేదమునందలి మాండూక్యోపనిషత్తులో **'అయమాత్మా బ్రహ్మ'** అనియూ మహావాక్యములు చెప్పబడినవి. ఈ నాలుగింటిని 'వేదమహావాక్య చతుష్టయమ్' అని పిలుతురు.

ఉత్తమాధికారులైన శిష్యులు లభించుట తోడనే గురువులు ఈ మహావాక్యము లందలి సారమును వివరించినచో, వారు సంశయ నివృత్తి నొంది సాక్షాత్తు బ్రహ్మ స్వరూపులు కాగలరని ఈ మహావాక్యములు చెప్పబడినవి. మరి ఉత్తమాధికారులెవరు?

బ్రహ్మాది స్థావరాంతేషు అనిత్యే భోగవస్తుషు
యథైవ కాక విష్ఠాయాం వైరాగ్యం తద్ధి నిర్మలమ్ **(అపరోక్షానుభూతి -4)**

బ్రహ్మలోకము మొదలుకొని స్థావరముల వరకు గల యీ చరాచర ప్రపంచము నందలి భోగములన్నియూ అనిత్యములని, వాటిని కాకిరెట్టవలే చూచు నిర్మల వైరాగ్య సంపన్నులునూ,

వమనాహార వద్యస్య భాతి సర్వేషణాదిషు
తస్యాధికారః సంన్యాసే త్యక్త దేహాభిమానినః (మైత్రేయోపనిషత్ 1-19)

కక్కిన అన్నమును మరల ఎవరూ భుజించనట్లు, దేహాభిమానము వదిలి, ఈషణ త్రయమునెవరు విడిచిపెడుదురో (పుత్రేషణ, ధనేషణ, దారేషణ) అట్టి సన్న్యాసులే ఉత్తమాధికారులగుదురు. అట్టివారలకు మాయ యందలి విక్షేపశక్తి నశించును.

విక్షేపో యస్య నాస్త్యస్య బ్రహ్మవిత్త్వం నమన్యతే
బ్రహ్మైవాయమితి ప్రాహుర్మునయః పారదర్శినః (వేదాంత పంచదశి)

విక్షేపశక్తి నశించిన వారిని బ్రహ్మవేత్త యని పిలుచుటకు వీలులేదు. వారు 'బ్రహ్మమే' యగుదురని పరమార్థ దర్శకులగు మునులు చెప్పుచుందురు. అయితే ఇట్టి అధికార్వం లేకయే, తాము ఉత్తమ అధికారులమని భావించుచూ, మహా వాక్యములను వల్లె వేయుచూ, బ్రహ్మ స్వరూపులమైతిమని చెప్పుకొనువారు ...

అనుభూతిం వినా మూఢో వృథా బ్రహ్మణి మోదతే
ప్రతిబింబిత శాఖాగ్ర ఫలాస్వాదన మోదవత్ (మైత్రేయోపనిషత్ 2-23)

అనుభవము లేకయే మేము బ్రహ్మస్వరూపులమైతిమని ఆనందించువారు, చెట్టుపై శాఖాగ్రమందలి పండును వదిలి, క్రింద నీటిలో గల పండు నీడను భుజించువారితో సమానము మరియూ...

అంధేనైవ నీయమానా యథాంధాః (ముండకోపనిషత్ 2-8)

గ్రుడ్డివారు గ్రుడ్డివారికి త్రోవ చూపు చందమున.

'కానని వారి నూత గొనివిశిష్ఠ వస్తువుల్ కానని భంగి'
(భాగవతం ప్రహ్లాదోపాఖ్యానం)

వారు చెడిపోవుచూ తమననుసరించువారికి కూడ చెరుపు చేయుచున్నారు. కేవలం అద్వైత వచనములతో అపరోక్షానుభూతి కలుగదు.

న గచ్ఛతి వినాపానం వ్యాధిరౌషధ శబ్దతః
వినాఽ పరోక్షానుభవం బ్రహ్మశబ్దైర్నముచ్యతే (వివేక చూడామణి-62)

ఔషధము సేవించక కేవలం ఔషధమును స్మరించిన మాత్రమున వ్యాధి ఎట్లు ఉపశమింపదో, అటులనే అపరోక్షానుభవం లేకయే 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అని పలుమారులు ఉచ్ఛరించిన మాత్రమున తాను బ్రహ్మస్వరూపుడు కాలేడని ఆది శంకరాచార్యుల వారు సెలవిచ్చియున్నారు. అటులనే వారు...

అకృత్వా శత్రు సంహారమగత్వాఽ మఖిల భూశ్రియం
రాజాహమితి శబ్దాన్నో రాజా భవితుమర్హతి **(వివేక చూడామణి-64)**

శత్రు సంహారము చెయ్యనిదే, అఖిల భూమండలము పొందనిదే తాను రాజునని పిలువబడుట కెటుల అనర్హుడో, భావాద్వైతులు కూడ ఈ కోవకు చెందినవారే. మరియూ

బహూనాం జన్మనామంతే జ్ఞానవాన్ మాం ప్రపద్యతే
వాసుదేవః సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః **(భ.గీ. 7-19)**

జన్మాంతరైశ్చ బహుభిర్యోగో జ్ఞానేన లభ్యతే
జ్ఞానం తు జన్మనైకేన యోగాదేవ ప్రజాయతే **(యోగశిఖోపనిషత్ -9)**

ఇట్టి వేదాంతులు అనేక జన్మలనెత్తగా ఒక జన్మలో యోగమును పొంది, ఆ యోగము ద్వారా **'సర్వమూ వాసుదేవమయ'** మను అనుభవ పూర్వక జ్ఞానము నొందెదరనియూ, అట్టి మహాత్ములు దుర్లభమని చెప్పుటచే కేవలము మహావాక్య ఉచ్ఛారణతో సిద్ధిని పొందలేరని భావం. ఈ మహావాక్యముల భావము నేవిధముగా అనుభవము లోనికి తెచ్చుకొనెదమో అలోచిద్దాం.

1) **'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ'** సకల జీవులలోను ప్రజ్ఞ కలదు. ప్రజ్ఞ అనగా జ్ఞానము. ఆ ప్రజ్ఞను అన్ని జీవులలోను చూచువాడే జ్ఞాని. అట్టి ప్రజ్ఞయే బ్రహ్మము. అయినచో అన్ని జీవులలోను మరియూ మానవులలోను ఈ ప్రజ్ఞ అనమానముగా కనిపించుచున్నది. పిపీలకము (చీమ) నకు - మానవునకూ, మరియూ మానవులలో కూడా జ్ఞానపరిణతిలో వ్యత్యాసము కనిపించుచున్నదే. మరి సకల భూతములయందలి ప్రజ్ఞను ఏకరూపముగా చూచుట ఎట్లు?

ప్రజ్ఞాయాం కల్పితం ప్రజ్ఞ ప్రజ్ఞ యైవ విహాయ యః
ప్రజ్ఞా మాత్రేణ సంతిష్ఠేత్ ప్రజ్ఞావాని తీరితమ్ **(మాండూక్య గౌడపాద కారిక)**

ప్రజ్ఞలలో కల్పిత ప్రజ్ఞ ఒకటి కలదు. అట్టి కల్పిత ప్రజ్ఞను ఎవరు విడిచిపెట్ట

గలరో, అట్టివాడు అకల్పిత ప్రజ్ఞతో నుండినవాడగుటచే, అతనినే 'ప్రజ్ఞావంతు'డని పిలుతురు.

ఉదా:– ఒక వ్యక్తికి మత్తు పదార్థమిచ్చినచో అతడు జ్ఞానము కోల్పోయి (స్మృహ తప్పి) పడియుండును. కాని అతడు చనిపోడు. మనము కల్పిత ప్రజ్ఞకు మత్తు ఇచ్చితిమి కాని అతనిలోని చైతన్యమునకు కాదు. చైతన్యమునకు మత్తు నివ్వలేము. అది అకల్పిత జ్ఞానము. అట్టి అకల్పిత జ్ఞానము అన్ని జీవులలో సమానమే. కల్పిత ప్రజ్ఞను విడుచుట ఎట్లు? కల్పిత ప్రజ్ఞ అనగా స్వప్న జ్ఞానము వంటిది. మనము మేల్కొనుట తోడనే అది నశించుచున్నది.

'త్రయః స్వప్నాః' **(ఐతరేయోపనిషత్ 1–3–12)**

జాగృత్, స్వప్న, సుషుప్తులు మూడునూ స్వప్నములే. కనుక తురీయమును జేరినచో ఆ మూడునూ, అనగా కల్పిత జ్ఞానము అంతరించిపోవును.

తస్మాత్తురీయం సద్బ్రహ్మ యోగ వృత్తైక లక్షణైః
సచ్చిదానంద పూర్ణైః త్వం మదుక్తం విద్ధి ముక్తయే **(ఋభుగీత)**

కావున ముక్తికొఱకు కేవలం యోగాభ్యాసం ద్వారా, జీవుణ్ణి తురీయస్థానము అనగా భ్రూమధ్యమునకు తీసుకొనిపొమ్ము. ఈ విధముగా యోగము (ప్రాణాయామము) ద్వారా మనలోగల జీవాత్మను భ్రూమధ్యమందుగల ఆత్మయందు జేర్చుటచే, స్వప్న తుల్యమగు జగద్భ్రాంతి నశించి, సచ్చిదానంద స్వరూపుడగును. కావున యోగియే ప్రజ్ఞావంతుడు. యోగియే **'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ'** మహావాక్యార్థము నెరిగిన వాడు.

2) అహం బ్రహ్మాస్మి: నేనే బ్రహ్మమునై యున్నాను.

దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో జీవో దేవస్సనాతనః
త్యజేదజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోఽహం భావేన పూజయేత్ **(ఉత్తరగీత 3–27)**

దేహమను దేవాలయములో సనాతనుడైన దేవుడు ఉన్నాడు. అజ్ఞానమును త్యజించి, 'అతడే నేను' అను భావముతో పూజించవలెను.

సర్వ వ్యాపార ముత్సృజ్య అహం బ్రహ్మేతి భావయ
అహం బ్రహ్మేతి నిశ్చిత్య అహంభావం పరిత్యజ **(మహావాక్య రత్నావళి)**

సర్వేంద్రియ వ్యాపారములను విడిచి, 'నేనే బ్రహ్మ' మని భావించవలెను. 'నేనే బ్రహ్మమైతి' నను భావమునొందిన పిమ్మట ఆ భావమును కూడా విడిచిపెట్టవలెను. ఇంద్రియ నిగ్రహమనగా మనో నిగ్రహమే. మనోనిగ్రహము కేవలం ప్రాణవాయువు నిగ్రహము వలననే సాధ్యమగును.

మనసశ్చింద్రియాణాంచ ఏకాగ్రం పరమం తపః
తజ్జాయ సర్వధర్మేభ్యో సధర్మ పరముచ్యతే (భారతం - శాంతిపర్వం)

మనసును, ఇంద్రియములను ఏకం చేయునదియే తపస్సులన్నింటిలోను పరమ తపస్సు. అదియే ధర్మములన్నిటిలో పరమ ధర్మము కూడ.

ఇంద్రియాణాం మనోనాథో మనోనాథస్తు మారుతః
మారుతస్య లయోనాథ స్తం నాదం లయమాశ్రయ (వరాహోపనిషత్ 2-6)

ఇంద్రియములకు మనసు ప్రభువు, మనసుకు ప్రాణవాయువు, ప్రాణ వాయువునకు లయయోగము ప్రభువులై ఉండగా, లయయోగము నాదానుసంధానము నాశ్రయించి యున్నది. అనగా ప్రణవోపాసనతో కూడుకొనియున్న యోగము వలననే ఇంద్రియ మనో వశములై, తురీయ స్థానమున చిదాకాశమును జేరిన యోగి, తన శరీరము బైట చూచు జగత్తంతయూ తేజో మయముగా అనుభూతము నొంది, సర్వమూ తానై **'అహం బ్రహ్మాస్మి'** యను ఉన్నతస్థితికి చేరుకొనగలడు.

3) తత్త్వమసి

తత్ + త్వమ్ + అసి. తత్ అనగా ఈశ్వరుడు. త్వమ్ అనగా జీవుడు, అసి అనగా అయి ఉన్నావు. తనలో గల జీవశక్తి చలించి, శ్వాసద్వారా బయటకు వచ్చుట వలన, తాను స్వతఃసిద్ధంగా తేజోరూపుడైనప్పటికీ, దృశ్య ప్రపంచంగా మారి, తన అంశనే అన్యముగా భావించి, ద్వైత స్థితి నొందుచూ జీవుడగుచున్నాడు. తనను తాను మరచి, ఈశ్వరుడు ఎక్కడో వేరొక చోట గలడని భావించుచున్నాడు. అప్పుడే తత్ శబ్దవాచ్యుడగు ఈశ్వరుడు, త్వమ్ శబ్ద వాచ్యుడగు జీవుడు ఏర్పడిరి.

అయనే దక్షిణే ప్రాప్తే ప్రపంచాఽభిముఖం గతః
అహంకారాభిమానేన జీవస్స్యాద్ధి సదాశివః

ఉత్తరాఽభిముఖో భూత్వా స్థానాత్ స్థానాన్తరమ్ క్రమాత్
మూర్ధ్న్యా ధాయాత్మనః ప్రాణాన్ యోగాభ్యాస స్థితశ్చరన్ (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -15)

పరంజ్యోతి యగు ఆ సదాశివుడే భ్రూమధ్యము నుండి క్రిందకు పయనించి, ప్రపంచాభిముఖుడై అహంకార, అభిమానములు కలవాడై జీవుడగుచున్నాడు. క్రమక్రమముగా యోగాభ్యాసము ద్వారా ఉత్తరాభిముఖుడై తన శిరస్థానమందు, తనయొక్క ప్రాణమును ఉంచి, ఆత్మయందు లయము చేసిన యోగి, తిరిగి తాను సహజ బ్రహ్మ స్వరూపుడగుచున్నాడు. అనగా యోగసాధన ద్వారానే 'తత్త్వమసి' అను జీవేశ్వరైక్యానుసంధానము నొందుచున్నాడు. అంతియే తప్ప ప్రవచనములతో కాని, మేధాశక్తితో గాని, బహువిధములుగా వినుట వలన గాని పొందలేడు.

జీవశ్శివశ్శివో జీవః సజీవః కేవలశ్శివః (స్కందోపనిషత్ -5)

తుషేణ బద్ధో వ్రీహిః స్యాత్ తుషాఽభావేతు తణ్డులః
ఏవం బద్ధ స్తథా జీవః కర్మనాశే సదాశివః (స్కందోపనిషత్ -6)

ధాన్యపుగింజ పైపొర(ఊక) తీసివేసినచో బియ్యపుగింజ ఎట్లగునో, కర్మ బద్ధుడగు జీవుడు, కర్మనాశము (వాయువు మరియూ అజ్ఞానం నాశనం) చెందిన తోడను, అట్లే ఈశ్వరుడగుచున్నారు.

4) 'అయమాత్మా బ్రహ్మ' (అయం + ఆత్మ + బ్రహ్మ)

ఈ ఆత్మ బ్రహ్మమే. ఆత్మ అనగా జీవాత్మ లేక ప్రత్యగాత్మ. మాండూక్యోపనిషత్‌లో ఓంకారము గూర్చి చెబుతూ జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలు దాటి తురీయమునకు యోగసాధన ద్వారా చేరవలయునని చెప్పబడినది.

ఏక ఏవహి భూతాత్మా భూతే భూతే వ్యవస్థితః
ఏకధా బహుధా చైవ దృశ్యతే జల చంద్రవత్ (అమృత బిందూపనిషత్ -12)

ఆత్మ ఒక్కటియే అయిననూ అన్ని జీవులలో వేరువేరుగా అనేకములుగా కన్పించుచున్నది. చంద్రుడొక్కడే అయిననూ జలచంద్రులు అనేకముగా కన్పించు చున్నారు కదా!

అగ్నిర్యథైకో భువనం ప్రవిష్టో రూపంరూపం ప్రతిరూపో బభూవ
ఏకస్తథా సర్వభూతాంతరాత్మా రూపంరూపం ప్రతిరూపో బహిశ్చ (కఠోపనిషత్ 5-2)

అగ్ని భూతమొక్కటే అయిననూ అనేక ఉపాధులతో కూడి, అనేక రూపములలో కనిపించుచున్నట్లు ఒకే ఆత్మ అంతరాత్మగా నుండి, అనేక జీవులుగా బైటకు ప్రతిబింబించుచున్నది.

జలములనేకములుండుటచే అనేక జల చంద్రులు ఏర్పడినట్లు, అనేక జీవుల అంతఃకరణములు ఏర్పడుటచే ఒకే ఆత్మ బహు జీవులుగా కనపడుచున్నది. ఉపాధి దోషముచే అనేకత్వము కలుగుచున్నదను భావన కలిగి, కేవలము ఆ భావన తొలగించినంత మాత్రమున అద్వైతము సిద్ధింపదు. అది ఎట్లనగా, 'జలమసత్యం-జల చంద్రులు సత్యం' అను భావన చేసినంత మాత్రమున ఏక చంద్రుడు లభ్యము కాదు కదా! జలచంద్రులు నశింపవలయునన్న, జలమనే ఉపాధి నాశనము కావలయును. కావున ఉపాధి నాశనము కానిదే, జీవాత్మ పరమాత్మ ఒకటే యని భావించుకొన్ననూ ఏకత్వం సిద్ధింపదు. కావున అంతఃకరణమను ఉపాధిని దగ్ధము చేయవలసి ఉన్నది. ఈ ఉపాధి ఆత్మ నుండియే వాయు రూపములో ప్రారంభింపబడి, పంచభూతాత్మకంగానూ, మనో బుద్ధి చిత్త అహంకారములుగా మార్పుచెందుతున్నది. ఎన్ని ఉపాధులేర్పడుచున్నవో అన్ని జీవులగుచున్నది. మరల ఆ వాయువు చిదాకాశమందు జేరుటతోడనే, అంతఃకరణోపాధి నాశమై, ప్రతిబింబజీవుడు లేకుండా పోవుచున్నాడు.

ముఖనాసికయోర్మధ్యే ప్రాణస్సంచరతే సదా
ఆకాశః పిబతి ప్రాణం సజీవః కేన జీవతి? (ఉత్తరగీత 1-52)

శ్వాసరూపంలో ప్రాణం ముఖనాశిక మధ్యలో సదా సంచరించుచున్నది. అట్టి ప్రాణవాయువు చిదాకాశములో చేరి లయమైనచో జీవుడుండ జాలడు.

యధా వాయు వశాద్గంధః స్వాశ్రయా ఘ్రాణమావిశేత్
యోగాభ్యాసరతశ్చిత్త మాత్మాన వేవా విశేత్ (యోగవాశిష్టం)

పుష్పమునందలి పరిమళము వాయు సహాయముతో ముక్కునెట్లు చేరుతున్నదో యోగాభ్యాసముతో కూడిన చిత్తము ఆత్మయందు చేరుచున్నది. అట్టి జీవాత్మ బ్రహ్మమగుచున్నది. కావున యోగసాధన లేకుండా వేద మహావాక్యములను వల్లెవేసినందున, బ్రహ్మస్వరూపులు కాలేరని పై దృష్టాంతములన్నియూ ఋజువుచేయుచున్నవి.

భక్తి

భక్తియనగా ప్రేమ అని అర్థం. ప్రేమ అన్నచో ప్రేమించువాడు, ప్రేమింపబడువాడు ఉండవలెను. ప్రేమించువాడు భక్తుడు, ప్రేమింపబడువాడు భగవంతుడు. అయితే యీ ఇరువురూ శాశ్వతులనే ద్వైతభావనతో భక్తి ప్రచారములోనికి వచ్చుచున్నది. కాని, భక్తి యొక్క ఉద్దేశ్యం భక్తుని, భగవంతుని ఏకము చేయుటయే. అనగా శాశ్వతుడగు భగవంతునిలో అశాశ్వతుడగు భక్తుడు ఐక్యమగుటయే. సద్వస్తువగుటయే భక్తి. అనగా ఉన్నది ఉన్నట్లు అనుభూతమగుటయే భక్తి. అట్లు అనుభూతమగునదియే జ్ఞానము. కావున జ్ఞానానుభూతిని కలుగజేయునదియే భక్తి.

మోక్ష కారణ సామగ్ర్యాం భక్తిరేవ గరీయసీ
స్వ స్వరూపాను సంధానం భక్తిరిత్యభిధీయతే **(వివేకచూడామణి-32)**

మోక్షమును కలుగజేయు ఉపకరణములలో భక్తియే గొప్పది. అయితే, తన స్వరూపముతో తాను అనుసంధానమగుటయే భక్తి. అజ్ఞానముతో ద్వైత భావనతో భక్తి ప్రారంభమగును. అనగా బహిర్ముఖముగానున్న జీవుడు బహిర్ముఖముగానే ఈశ్వరుడు గలడని భావించి, నామరూపాత్మక కల్పిత విగ్రహాదుల నారాధించుచున్నాడు. ఈ బాహ్యారాధనలే నవవిధ భక్తిమార్గములైనవి.

శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనం అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్యమాత్మ నివేదనమ్.

అయితే బాహ్యమునకు ఈ నవవిధ భక్తిమార్గములు వేరు వేరుగా కనిపించినప్పటికినీ, భక్తుడు తనను తాను సమర్పించుకొని, తనయొక్క అస్తిత్వము ఏమాత్రమూ లేకుండా, శాశ్వతంగా భగవదైక్యమగుటయే మూలసూత్రము. అనగా ప్రారంభంలో నవవిధములుగా కనిపించును. కాని, కాల క్రమేణా భక్తుడు బాహ్యము నుండి అంతరంలో ప్రవేశించి, తన లక్ష్యస్వరూపమగు భగవంతుని తనయందే ద్యోతకము చేసుకొనుచుండును. దీనినే అనన్యభక్తి యందురు. ఈ అనన్యభక్తి స్థాయికి చేరనంతవరకు, భక్తుడు మూఢనమ్మకములతో భగవంతుని నామరూపాత్మకంగానే భావించుచూ, సత్యమును గ్రహించలేక, జీవితాంతము ఈ మూఢవాసనా ముద్రలతో కాలయాపన చేసుకొనే ప్రమాదం గలదు. ఈ మూఢభక్తినుండి మరల్చబడవలయునన్న

తనలో సత్యాన్వేషణ, అందులకై సజ్జన సాంగత్యం చేయవలసిందే తప్ప తదన్యంగా ఈ అజ్ఞానపు ఉచ్చు నుండి బయటపడలేదు.

కస్తరతి మాయా, కస్తరతి మాయా, యో మహానుభావం
సేవతే, సంగాత్యజతి, నిర్మమో భవతి **(నారద భక్తి సూత్రములు 46-3.13)**

మాయనెవరు దాటగలరు? ఎవరు మహాత్ములను సేవించునో అతడే మమతాహంకారములు లేకుండా, ప్రకృతి యందు సంగం లేకుండా, తరించగలడు. కావున, బాహ్యభక్తి నుండి అనన్యభక్తికి చేరవలయునన్న సద్గురువు, సజ్జన సాంగత్యం అత్యంత అవసరం. ఇది లేకయే అధికశాతం భక్తులు బాహ్యభక్తితో జీవితాన్ని సరిపుచ్చుచున్నారు. భక్తియనగా ప్రేమయని చెప్పుకొంటిమి కదా! లోకంలో అందరూ భిన్న భిన్న వస్తువులపై ప్రేమ చూపింతురు. ముఖ్యంగా భార్య భర్తపై, భర్త భార్యపై, ఇరువురూ తమ సంతానంపై ఎక్కువగా ప్రేమ చూపుచుందురు. అయినప్పటికీ, మిక్కుటముగా ప్రేమించుచున్న భార్యాభర్తలలో లేదా సంతానములో ఎవరేని అగ్నిలో పడిపోవుటగాని, నూతిలో పడిపోవుటగాని సంభవించుట ప్రత్యక్షంగా తాను చూచుచుండిననూ, వారికోసమై తాము అగ్నిలో పడిపోవుటగాని, నూతిలో పడిపోవుటగాని చేయుటలేదు. అందులకు కారణం వారిపై కంటే అత్యంత మిక్కుటంగా గల ఇంకేదో వస్తువుపై మన ప్రేమ మనకు తెలియకుండానే కేంద్రీకృతమైయున్నది. అదియే మన ప్రాణము. కావున అందరూ సమానంగా అత్యంత గాఢంగా ప్రేమించుచున్నది ఎవరికి వారి ప్రాణమునే. ఆ ప్రాణము నిరంతరమూ తన శ్వాస ద్వారా బహిర్గతమగుచూనేయున్నది. అందరికీ ప్రాణభయమే ఉన్నది కాని ఆ ప్రాణాన్ని కాపాడుకొనే ప్రయత్నం చేయుటలేదు. తన ప్రాణాన్ని కాపాడుకొనే ప్రయత్నం చేయువారే నిజమైన ప్రేమికులు. వారే నిజమైన భక్తులు.

తన ప్రాణము ప్రతీ శ్వాసలో పోవుచున్నదని గ్రహించి, దానిని తనలో నిలుపుకొనే విధము తెలుసుకొని, అట్టి ప్రయత్నము చేయుచున్న మహాత్ములనే సేవించవలసియున్నది. వారే యోగులు. అట్టి యోగులద్వారానే బాహ్యభక్తి అనన్యభక్తిగా మారుచున్నది. కావున సామాన్య భక్తికి యోగబలమెంతో ఆవశ్యకమైయున్నది.

భక్త్యాయుక్తో యోగబలేనచైవ భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య
సమ్యక్ సతం పరం పురుషముపైతి దివ్యమ్ **(భ.గీ 8-10)**

భక్తితో కూడికొని, యోగబలముతో, భ్రూమధ్యములో తన ప్రాణాన్ని ప్రవేశింపజేసి, తనలోనే దివ్యపురుషాత్మను పొందుచున్నారు.

భక్త్యాత్వనన్యయా శక్య అహమేవంవిదోఽర్జున
జ్ఞాతుం ద్రష్టుం చ తత్త్వేన ప్రవేష్టుం చ పరంతప (భ.గీ. 11-54)

ఓ అర్జునా! నీకీ విశ్వరూప సందర్శనం అనన్య భక్తితోనే సాధ్యమగును. నీ యొక్క భ్రూమధ్యములో నీ ప్రాణాన్ని (ప్రాణాయామం ద్వారా) ప్రవేశింపజేసి, ఆత్మ తేజోదర్శనము చేసుకొని సకల విశ్వమునకు ఆ తేజస్సే ఆధారభూతమని తెలుసుకొనగలవు.

తస్యాంతే సుషిరగ్ం సూక్ష్మం తస్మిన్ సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్ (మంత్రపుష్పము)

బ్రహ్మనాడీ ముఖే రంధ్రం సూక్ష్మం పరమగోచరమ్
తస్మిన్ ప్రతిష్ఠితమ్ సర్వం విశ్వం సహ చరాచరమ్ (ఉత్తరగీత)

మన వెన్నెముకలో వెన్నుపాముగా పిలువబడే సుషుమ్న నాడిని బ్రహ్మనాడియని యందురు. దాని అంతములో భ్రూమధ్యస్థానంలో బ్రహ్మరంధ్రం సూక్ష్మముగా గలదు. బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారా అందు ప్రవేశింపజేసినచో ఈ చరాచర ప్రపంచమంతటినీ అచ్చట చూడవచ్చును. ఇదియే అనన్యభక్తి. కావున, బాహ్యభక్తికి యోగమును జోడించినచో అనన్యభక్తిగా మారును. ఈ యోగమనే ప్రాణాయామమును భక్తి పేరిట భాగవతం ఏకాదశస్కందంలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఉద్ధవునకు ఉపదేశించియున్నారు.

ప్రణవ మెరుగనోడు భక్తుడెప్పుడు గాదు
జ్యోతినెరుగనోడు యోగి గాడు
నిత్యమెరుగనోడు నిర్వాణి కాడయా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ (శ్రీ యోగివేమన పద్యం)

రామభక్తులంచు రాతి శిలలకు మ్రొక్కి
భజనసేయనేల భక్తి లేక
భక్తి గలుగు నతడు భజనము సేయునా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ (శ్రీ యోగివేమన పద్యం)

కావున బాహ్యభక్తికి ప్రణవ సాధన (యోగము) జోడించినచో భక్తుడు ప్రతిమారాధన చేయుచున్ననూ తన మనసు అంతర్ముఖమగుచూనే యుండును. ఈ విధంగానే నవవిధ భక్తి మార్గములు కూడా యోగసాధన ద్వారా మోక్షము నొసంగినట్లు భక్తి కథలలో మనం గ్రహించవలయును.

భక్తులుగా ప్రసిద్ధి గాంచిన ప్రహ్లాదుడు, విదురుడు, ఉద్ధవుడు, అక్రూరుడు, అర్జునుడు మొదలగువారికి శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ యోగ జ్ఞానములను బోధించిన పిదపనే మోక్షం లభించినది. వీరందరూ బాహ్య భక్తితో ప్రారంభించి, యోగముతో అనన్య భక్తి స్థాయికి చేరి, జ్ఞానంతో ఏకాంతభక్తి యందు ప్రవేశించి మోక్షమునొందిరి. కావున,

యోగియే భక్తుడు, యోగియే కర్మయోగి, యోగియే జ్ఞాని యగును గాని, ఇవి యన్నియూ వేరు వేరు మార్గములు గావు. దీపం వెలిగించుటకు ప్రమిద, తైలము, వత్తి, అగ్ని, వెలిగించువారు అవసరమగునట్లు అన్నియూ ఒకే మార్గమునందు అంతర్భూమికలైయున్నవి. అయితే యోగసాధకులు బాహ్యంగా భక్తులుగాను, కర్మయోగులు గాను, జ్ఞానులు గాను, భిన్న భిన్న రీతులలో కనిపించుచున్నారు. కొందరు యోగులు మీరాబాయి, త్యాగరాజు, చైతన్య ప్రభు, నామ్‌దేవ్, తుకారాం వంటి వారు యోగసాధనలో ఆనందపరవశులై, బాహ్యంగానే నాట్యం చేయుచూ, కీర్తనలు చేయుచూ లోకములో ప్రసిద్ధిగాంచి యున్నారు.

ఆత్మ విచారణ

ఆత్మ విచారణ ఎలా చేయాలి? ఎందుకు చేయాలి?

ఆత్మానాత్మ వివేకేన పునః సంసార నివృత్తిః
తద్వినా జన్మ కోట్యాపి బంధచ్ఛేదో న సిద్ధ్యతి **(వరాహోపనిషత్)**

ఆత్మ అనాత్మల వివేకము చేతనే సంసారం మరల ఆవిర్భవింపదు. ఆ వివేకం లేనిచో కోటి జన్మలైననూ సంసార బంధచ్ఛేదనం సిద్ధింపదు.

చిత్తస్య శుద్ధయే కర్మ న తు వస్తూపలబ్ధయే
వస్తు సిద్ధిర్విచారేణ న కించిత్కర్మకోటిభిః **(వివేకచూడామణి-11)**

కర్మలన్నియూ చిత్తశుద్ధి కొరకే కాని ఆత్మవస్తు లబ్ధికొరకు కాదు. అయితే విచారణ చేతనే ఆత్మ లభ్యమగును గాని కోటి కర్మలు చేసిననూ లభ్యము కాదు. ఇచ్చుట చిత్తశుద్ధి గౌణముగా చెప్పబడినది. అనగా వేదోక్తకర్మలు సామాన్య చిత్తశుద్ధిని కలుగజేయును. కాని ***'శుద్ధాంతః కరణం జ్ఞేయం వేదోక్తం ప్రకృతం ఖలు, యోగయుక్తో విశుద్ధాత్మా'*** లో చెప్పినట్లు యోగంద్వారా సంపూర్ణ చిత్తశుద్ధి కలుగును. అదియే జ్ఞేయం. ***'విచారణాత్ జాయతే జ్ఞానం'*** విచారణ చేతనే జ్ఞానం కలుగుచున్నది. ***'జ్ఞానాదేవతు కైవల్యం'*** జ్ఞానం వలననే మోక్షం అనుటచే మానవునిగా పుట్టినవాడు మననశీలుడైతేనే మానవుడనిపించుకుంటాడు. అయితే మానవులందరికీ విచారణ సాధ్యం కాదు.

బహు వ్యాకుల చిత్తానాం విచారాత్తత్త్వధీర్నహి
యోగోముఖ్య తరస్తేషాం ధీ దర్పస్తేన నశ్యతి **(శ్రీ విద్యారణ్యుల వేదాంత పంచదశి)**

సంసారంలో పడినవారు, బహువ్యాకులచిత్తంతో నుండువారలకు ఆత్మ తత్త్వ విచారణ సాధ్యంకాదు. అట్టివారలకు సాధన ముఖ్యమై, దానిచే బుద్ధికి గల దర్పము నశించుచున్నది. కావున యోగసాధన చేసిన గాని సంసారంలో నుండు వారలకు ఆత్మవిచారణ సాధ్యం కాదని నిర్ధారణ యగుటచే, మోక్షం కోరువారు ముందు యోగవిద్య నభ్యసించియే ఆత్మవిచారణకు ఉపక్రమించవలసియున్నది.

'తత్ బ్రహ్మ స ఆత్మ' బ్రహ్మమే ఆత్మ. బ్రహ్మమునకు ఉపాధి లేదు. ఆత్మకు

ఉపాధి కలదు. (ఉపాధి అనగా ఒక వస్తువు యొక్క ఉనికిని తెలియజేయు ఆధారం). ఆత్మయే బింబరూపంలో పరమాత్మగాను, ప్రతిబింబరూపంలో జీవాత్మగానూ పిలువబడుచున్నది. మాయ, లేక ప్రకృతి ఉపాధిగా గలవాడు ఈశ్వరుడు, అవిద్య ఉపాధిగా గలవాడు జీవుడు.

బ్రహ్మణ సకాశాత్ నానా విచిత్ర జగన్నిర్మాణ
సామర్థ్యక బుద్ధిరూపక బ్రహ్మశక్తిరేవ ప్రకృతిః (నిరాలంబోపనిషత్ – 5)

బ్రహ్మ సమీపంలో నుండి, నానా విచిత్ర జగన్నిర్మాణ సామర్థ్యం గల బుద్ధిరూపంలోనుండు బ్రహ్మశక్తియే ప్రకృతి.

బ్రహ్మైవ స్వశక్తి ప్రకృత్యాఽభిధేయ మాశ్రిత్య లోకాన్ సృష్ట్వా
ప్రవిశ్యాఽన్తర్యామిత్వేన బ్రహ్మాదీనాం బుద్ధీంద్రియ నియంతృత్వాదీశ్వరః
(నిరాలంబోపనిషత్ – 4)

ఈశ్వరుడనగా బ్రహ్మము వలననే స్వశక్తి నాశ్రయించి, ఈశ్వరత్వమును పొంది, ఈ కనిపించు లోకములను సృష్టించి, బ్రహ్మ మొదలకొని అన్ని జీవులయందంతర్యామిగా ప్రవేశించి, ఆయా జీవుల బుద్ధీంద్రియమును నియంత్రించువాడు.

దేహాదేః పరతరత్వాత్ బ్రహ్మైవ పరమాఽత్మా (నిరాలంబోపనిషత్ – 5)

దేహాదుల కంటే పరతరుడగుట వలన బ్రహ్మమే పరమాత్మయని పిలువబడుచున్నది.

హృదయ కుహర మధ్యే కేవలం బ్రహ్మ
అహమహమితి సాక్షాదాత్మ రూపేణ భాతి
హృదివిశ మనసాస్వం చిన్వతా మజ్జతావా
పవన చలన రోధాత్మ నిష్ఠో భవత్వం (శ్రీ రమణమహర్షి వాక్యం)

ఉపాధి లేకుండా కేవలంగా నుండు బ్రహ్మమే, హృదయ గుహ మధ్యలో 'నేను నేను' అని ఆత్మ రూపములో ప్రకాశించుచున్నది. ప్రాణవాయు నిరోధం చేయుచూ, ఆనందమగ్నుడై, వెదకుచూ, హృదయ గుహలో ప్రవేశించి ఆత్మ నిష్ఠుడవు కమ్ము !

పై నిర్వచనములో తేలేదేమనగా ఏకమూ, అద్వితీయమగు బ్రహ్మమే తనలో తాను ఉపాధిని కల్పించుకొని, ఆత్మగాను, ఆ యాత్మయే పరమాత్మ గానూ, ప్రకృతిగాను,

జీవాత్మగానూ, రూపాంతరము చెందుతున్నది. ప్రస్తుతం మనం చూచు దేహములో వ్యష్టి జీవునిగానూ, ప్రాణంగానూ, మనసు గానూ, మార్పు చెందినట్లగుపడుచున్నది. పుట్టుట, పెరుగుట, స్థితి చెందుట, మార్పు చెందుట, క్షీణించుట, నశించుట, అను షడ్వికారములు గల ఏ వస్తువైననూ సత్యమైనది కాదు. ఒకప్పుడుండి, మరియొకప్పుడు లేనిది, నిజంగా లేనిదే యగును. దీనినే 'అసత్' అని పిలిచెదము.

బ్రహ్మమొక్కటియే సత్యం. తదితరములన్నియూ అసత్యం. వికారములు లేనిదానియందు వికారములు ఆరోపించుట 'అధ్యాస' అందురు. కావున అధ్యాస తొలగించినచో అది సద్వస్తువుగానే మిగిలిపోవును. అధ్యాస వలననే సంసారం, అందలి బాధలు కలుగుచున్నవి. కనుక విచారించి చూచినచో 'అధ్యాస' నశించి సదా ఆనంద వస్తువగు సచ్చిదానందమే మిగులును. ఈ అధ్యాసను లేదా ఆరోపణను తొలగించునదియే 'ఆత్మ విచారణ'. చీకటిలో ఒక వస్తువును గుర్తించవలసియున్న అందుకు సరిపడు వెలుతురు, పిమ్మట ఆ వస్తువును ఫలానా అని గుర్తించు ఎఱుక లేక జ్ఞానం అవసరం. కుందేటి చెవులను కొమ్ములుగా భ్రమచెంది, కాంతిలో అవి కొమ్ములు కావు చెవులేననే జ్ఞానంతో సత్యం గోచరమై, భ్రమ తొలగిపోవుచున్నది. కాంతి కోసం శక్తిని జనింపజేయునది యోగము, యథార్థాన్ని గుర్తించుటకు ఆత్మ తత్వజ్ఞానం అవసరములైయున్నవి. అనగా ప్రాణం ద్వారా 'యోగము' ను, మనసు ద్వారా 'జ్ఞానము' ను పొందవలసియున్నది. ప్రాణవాయు స్వాధీనమునకు యోగం గురించి వివరించియుంటిమి. ఇపుడు మనసు గురించి వివరించుకొనెదము.

'చిత్తవాయువః చిత్క్రియాయుతా శాఖయోర్ద్వయీ శక్తి మూలకా' (ఉపదేశ సారం)
ఒకే శక్తి నుండి రెండు శాఖలుగా మనసు, ప్రాణవాయువు లేర్పడుచున్నవి.

ద్వే బీజే చిత్తవృక్షస్య ప్రాణస్పందన వాసనే
ఏకస్మింశ్చ తయోః క్షీణే క్షిప్రంద్వే అపి నశ్యతః (ముక్తికోపనిషత్ 2-7)

చిత్త వృక్షమునకు రెండు విత్తనములుగలవు. ప్రాణవాయు కదలిక మరియూ వాసనాబలం. ఈ రెంటిలో ఒకటి క్షీణించిన, రెండవది కూడా వెనువెంటనే నశించుచున్నది. అయితే ఈ రెంటిలో ఒకదానినే స్వాధీన పరచుకొనుట కష్టం. కనుక రెండింటినీ ఒకేసారి లయపఱచుకొనవలెను.

మనసః స్పందనం ప్రాణం ప్రాణస్య స్పందనం మనః
ఏతౌ విహరతో నిత్యమ్ అన్యోన్యం రథసారథే (యోగవాశిష్ఠం)

ఒక రథము నడుచుచున్నపుడు రథికుడు (రథమందు కూర్చొనువాడు), రథసారథి (రథమును నడుపువాడు) యుందురు. ప్రాణము మనసు పరస్పరము రథికుడు, రథసారథులుగా వ్యవహరించుచున్నారు.

ఉదా : ప్రాణాయామం చేయునపుడు ప్రాణం రథసారథి గాను, మనసు రథికుడుగాను వ్యవహరించుచున్నారు. ప్రాణము ద్వారా మనస్సును ఊర్ధ్వమునకు లాగుచున్నాము. అటులనే మనము దీర్ఘముగా ఆలోచించునపుడు మనసు రథసారథిగాను ప్రాణం రథికుడుగా వ్యవహరించుచున్నారు. అనగా మనస్సే ప్రాణమును పైకి లాగుచున్నది. మనము చేయు పూజలు, జపములూ, స్తోత్రములూ ఈ స్థితినే కలుగజేయుచున్నవి. లోకములో ఎక్కువ మంది ఈ పద్ధతినే సులభంగా నెంచి ఆచరించుచున్నారు. అయితే నాడులలో నిత్యమూ కఫము తయారగుండుటచే, మనసు ద్వారా నాడీశుద్ధి కలుగదు. కనుక యోగసాధనయే ముఖ్యమైనది. అయిననూ ప్రాణాయామముతో పాటు మనసును కూడా ఒకే చింతనలో నడిపినచో అది సంపూర్ణముగా స్వాధీనమగును.

'ప్రాణబంధనాల్లీన మానసం ఏకచింతనాన్నాశమేత్యధః' (ఉపదేశ సారం)

ప్రాణబంధనముచే చిక్కిన మనస్సును ఒకే చింతనలో పెట్టినచో అది నాశనమగుచున్నది.

ఏక చింతన చేయుట ఎట్లు ?

ఏక చింతన చేయుటకు ముందు, మనస్సు యొక్క స్వరూపమేమిటో తెలుసుకొనవలయును. మనసు అనగా ఒక ఆలోచనల మూట. మనః అనగా బ్రహ్మమే. బ్రహ్మమను ఒక త్రాడుకు అనేక ముడులు వేసినచో అది మనసగును. ముడులు తీసివేసినచో త్రాడే మిగులును. మొదటి నుండి త్రాడే ఉన్నది. కాని దానినే అనేక ముడుల కుప్ప వేసినచో మనసను లోకం ఏర్పడుచున్నది. నిశ్చలముగా ఉన్న చెఱువు నీరే అలలుగా ఏర్పడుచున్నది. ఆ అలల ద్వారా నీరు ఒడ్డునకు ప్రయాణించుచున్నట్లు భ్రాంతి కలుగుచున్నది. సముద్రపు కెరటములతో సముద్రము అల్లకల్లోలమైనట్లు కనబడిననూ సముద్రము మాత్రము ఒక అంగుళము కూడా ప్రక్కకు జరుగుటగాని

ముందుకు వచ్చుటగాని జరుగుటలేదు. అనగా మూలకేంద్రంలో ఎప్పుడూ నిశ్చలముగానే యున్నది.

అటులనే మొదట ప్రారంభమైన ఒకే ఒక అల 'నేను' అను భావంతో మొదలై, పిమ్మట అనేక అలలుగా అనేక ఆలోచనల రూపంలో బయటకు వచ్చి, ఈ లోకము ఏర్పడుచున్నది. వీనినే 'చిత్తవృత్తులు' అందురు. ఈ వృత్తులన్నియూ 'అహం' అనే మొదటివృత్తి నుండి ప్రారంభమైనవే.

వృత్తియస్త్వహం వృత్తి మాశ్రయః వృత్తయో మనో విధ్యహం మనః (ఉపదేశ సారం)

వృత్తులన్నియూ అహం వృత్తినాశ్రయించియున్నవి. ఈ వృత్తులన్నింటి సమూహమే మనసు. కావున మనసనగా అహం లేక 'నేను' అను మొదటి సంకల్పమే. మనము నిద్ర లేచునపుడు మన శరీరమును చూచుచున్నాము. మరియూ లోకమంతా చింతించుచున్నాము. అనగా ఇదివరకు మనకు ఏయే ఆలోచనలు కలిగినవో వాటినే (వాసనాబలం) క్రొత్త ఆలోచనలతో చింతించుచున్నాము. కాని ఈ ఆలోచనలన్నీ మొదటి ఆలోచనయగు 'నేను' అనే సంకల్పం నుండియే కలుగుచున్నవని గ్రహింపలేకపోవుచున్నాము. తెల్లవారుజామున కోడిపెట్ట గూటిలోనుండి బయటకు వచ్చిన తోడనే, దాని పిల్లలు కూడా వచ్చుచున్నవి. మరల సాయంత్రం కోడిపెట్ట గూటిలోనికి చేరుకొనునంతనే తన పిల్లలన్నియూ తల్లితో చేరుకొనుచున్నవి. ఈ కారణము చేతనే తల్లీ, పిల్లలూ గూటి యందణగియున్నట్లు, నిద్రలో మనసు (తల్లికోడి) అణగియుండి, ఇతర ఆలోచనలు (పిల్లలు) లేని స్థితిని పొందుచున్నాము. మరల మేల్కొనునపుడు 'నేను' అనే తల్లికోడి బయటకి వచ్చినంతనే, నేను దేహమునూ, నా యీ దేహమునకు కావలసిన ఆహారాదులు, భోగములూ, తద్వారా సుఖదుఃఖములు మొదలగు అనేకమైన పిల్ల ఆలోచనలు వచ్చి పడుచూనేయుండును. అనగా తల్లికోడి నుండి పిల్లలు రోజు రోజుకూ పెరుగుతూ ఈ లోకమూ, మన సంసారము విశాలమగుచున్నది. మరియూ ఆనందము కొరకునూ, సుఖశాంతుల కొరకునూ మనము కల్పించుకొను ఈ లోకములోనే వెదుకుచున్నాము. అయితే ఒకవేళ మన కోరికలు కొన్ని నెరవేరిననూ అవియునూ తల్లికోడి నుండి ఉద్భవించిన పిల్లలే. కాని తల్లి మూలమును తెలుసుకొనుట లేదు. మన సంసార తాపత్రయానికి ఆగామి, సంచిత, ప్రారబ్ధములను కర్మఫల త్రయానికి మూల కారణము 'నేను' అను తల్లికోడియే. కావున తల్లికోడిని చంపివేసినచో, పిల్లలన్నియూ తల్లితోపాటే చనిపోవును.

మన ఏవ మనుష్యాణామ్ కారణం బంధ మోక్షయోః

బంధాయ విషయాసక్తం ముక్తిః నిర్విషయగ్ం స్మృతమ్ (అమృత బిందూపనిషత్ – 2)

బంధమోక్షములకు మనసే కారణం. విషయాసక్తత బంధమునకు, నిర్విషయ స్థితి మోక్షమునకు మూలం. ఇచ్చట మనసనగా 'నేను' అను సంకల్పమే. 'నేను' అను మొదటి సంకల్పము నుండి ఇతరములగు లోక త్రయ వాసనలు ఏర్పడి, బంధమగుచున్నది. 'నేను' లేకపోయినచో నిర్విషయస్థితియే మోక్షం. కావున ఆత్మ విచారణ అనగా 'నేను' నుండి పుట్టిన ఇతర సంకల్పములన్నింటినీ వదలిపెట్టి, 'నేను' పైననే కేంద్రీకరించి, ఆ 'నేను'ను కూడా లేకుండా చేయుట. అయితే కోట్ల జన్మల నుండి తరలివచ్చుచున్న ఈ జీవునికి గల వాసనాబలంచే, బాహ్య సంకల్పములన్నియూ విడిచిపెట్టి ఈ 'నేను' పై కేంద్రీకరించుట సులభసాధ్యం కానట్లు మనకు స్ఫురించుచుండును. అదెట్లనగా బలవంతమైన ఏనుగు తొండమును, అటూ ఇటూ కదలకుండునట్లు చేయు ప్రయత్నము వంటిది. కాని సూక్ష్మబుద్ధితో విచారించినచో అంతటి బలమైన తొండమును కూడా ఒక చెరుకుగడనో, లేదా ఒక ఇనుప గొలుసునో తొండం చివరకు అందించినచో దాని కదలికను ఆపివేయవచ్చును. అటులనే ఈ 'నేను' సంకల్పమెచ్చటి నుండి వచ్చుచున్నదో పదే పదే ఆలోచించుచూ, విచారణ చేసినచో, ఇతర సంకల్పములు తగ్గిపోవుచుండుట స్పష్టంగా గమనించెదము.

స్మశానములో శవమును కాల్చుచున్నప్పుడు, ఆ చితిలోని ఒక కట్టెను తీసుకొని, దాని సహాయముతో ఇతర కట్టెలను సర్దిచేసి, కట్టెలన్నీ దగ్ధమైన పిమ్మట, ఆ మొదటి కట్టెను కూడా చితిలోవేసి మొత్తం కట్టెలనెట్లు కాల్చివేయుచున్నామో, అటులనే మనసు అనే చితిని కాల్చివేయాలంటే, 'నేను' అనే సంకల్పమును బయటకు తీసి, దానితో నేనెవరు? నేను అని అంటున్నదెవరు? అని పదే పదే విచారించుచుండినచో, దేహభావముతో పాటు, ఇతర లోకవాసనలన్నియూ దగ్ధమై, చివరకు 'నేను' అనే కట్టె కూడా దగ్ధమైపోవుచున్నది. అహంకార పూరక జీవాత్మగా అధ్యాస పొందిన 'నేను' దగ్ధమై 'నేను' అనువారు లేక ఆత్మగా మిగులును. అదియే 'నేను నేను' అని హృదయ కమలము వద్ద మెరయుచుండును. అది 'నేను' అని చెప్పదు. 'నేను' గా మిగిలియుండును.

దేహో న జానాతి సతో న జన్మ దేహ ప్రమాణోఽన్య ఉదేతి మధ్యే

అహం కృతి గ్రంథి విబన్ధ సూక్ష్మశరీర చేతో భవ జీవ నామా (సద్విద్య–26)

మనకు కనిపించు ఈ శరీరం జడము. దీనికేమియూ తెలియదు కనుక 'నేను' అని అనలేదు. లోపల సద్రూపంలో నున్న ఆత్మ కర్తృత్వం కలిగి 'నేను' అనదు. అయితే ఈ జడ చైతన్యముల మధ్య మూడవదియగునేదియో 'నేను' అని చెప్పుచున్నది. నిజానికి అదిలేదు. అయిననూ అధ్యాసచే (1) అహంకారముగానూ, (2) చిజ్జడ గ్రంధిగాను, (3) బన్ధంగానూ,(4) సూక్ష్మ శరీరంగానూ, (5) మనసుగానూ, (6) సంసారముగానూ, (7) జీవునిగానూ ఈ ఏడు పేర్లతో పిలవబడే ఒక 'అభాస' వస్తువే ఉన్నట్లుగా భాసింపబడుతున్నది. దేహమునకు నీడవలే అస్తిత్వం చెందుచున్నది. ఈ అభాస వస్తువునకు ఉనికి లేకపోయిననూ పెండ్లి జరుగునప్పుడు ఆడ, మగ పెండ్లివారికి చెందని ఒకానొక వ్యక్తి తాత్కాలికంగా ఆడ మగ పెండ్లి వారలలో ఒకరికి తెలియకుండా ఇంకొకరి ఎదుట గొప్ప వ్యక్తిగా డాంభికము చేయుచూ, వారిరువురికినీ ముఖ్యావసర వ్యక్తిగా స్థిరపడి, వారిరువురి మధ్యా సమస్య కలిగినపుడు, వారిరువురూ సదరు గొప్ప వ్యక్తిని సంప్రదింపబూనగా, తన నిజస్వరూపం బైటబడినదని గ్రహించి, ఆ వ్యక్తి అర్థాంతరముగా బైటకు నిష్క్రమించిన విధంగా ఈ మనసనే వ్యక్తి లేనివాడయిననూ, జడచైతన్యములకు మధ్య పెద్దరికం చేయుచూ, ఘోరాతి ఘోరములగు పాపకర్మలను వారిచే చేయించుచూ, ఆ పాప ఫలములను అనుభవించుచున్నప్పుడు భరించలేక, అయ్యా 'నేను' గా వచ్చిన 'నీవే మాకు రక్ష' అని, వానిని వేడుకొనబోగా అ 'నేను' అనువాడు అర్థాంతరముగా పారిపోగా 'సాక్షీ' భూతంగా చూచుకున్న ఆత్మ సాక్షాత్కారమై, 'నేను ఉన్నాను' అని అనుభూతి కలిగి సర్వ దుఃఖ నివృత్తికి హేతువగుచున్నాడు.

కావున మనసు నుండి వచ్చు సంకల్పములతో ఈ లోకమంతా విచారించిననూ, కోటి జన్మలకైననూ ముక్తి కలుగదు. మనసు నుండి 'నేను' గా వచ్చుచున్న మొదటి సంకల్పమునే ఊతగా తీసుకొని మనసు యొక్క మూలమునే 'నేను' ఎవరు అని ప్రశ్నించినచో ఆ మనసు లేకుండా పోవును.

బోద్ధార మాత్మన మజానతో యో బోధః స కిం స్యాత్ తత్పరమార్థ బోధః
బోధస్య బోధ్యస్యచ సంశ్రయ స్వం విజానతస్త ద్వితయం వినశ్యేత్ (సద్విద్య-13)

పైనుండి అన్నీ తెలుసుకొనుచున్న 'బోద్ధార' మని పిలువబడే ఆత్మ వైపు దృష్టిపెట్టి, దానిని తెలుసుకొనకుండా, దాని నుండి వచ్చిన లోకమును తెలుసుకొనుట వలన కలిగిన జ్ఞానం పరమార్థ బోధ కాదు. మూలము నుండి అనగా బల్బు నుండి వచ్చు కాంతిలో అన్నింటినీ తెలుసుకున్ననూ అది తెలివి కాదు. కాని దృష్టిని ఆ బల్బువైపే

మరల్చి, బల్బు నుండి వచ్చు కాంతి మూలమునే తెలుసుకున్నచో, మనం 'సర్వమూ తెలుసుకున్న వానిని తెలుసుకున్న వారము' అగుదుము. ఇదియే ఆదిత్యవత్ జ్ఞానం. అప్పుడు జ్ఞాత, జ్ఞానము, జ్ఞేయము అను త్రిపుటి నశించుచున్నది.

దశేంద్రియముల ద్వారా బయటకు పోవుచున్న మనసును, ప్రాణాయామము ద్వారా ఏకము చేయవలయును. ఇదియే 'ఏకాదశి' వ్రతము. ఇట్లు కేంద్రీకృతమైన మనసును తన మూల స్థానము వైపు మళ్లించి, ఆత్మలో లయము చేయుట 'ద్వాదశ పారణం'. ఇదియే భాగవతంలో 'అంబరీషోపాఖ్యానము'.

జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యమెట్లు సంభవించును?

పరమాత్మ ఒక్కడేయైననూ జీవాత్మలనేకములని మనము సర్వ సాధారణముగా భావించెదము. అట్లయిన మరల అనేకములగు జీవాత్మలు ఏకమగు పరమాత్మయందు ఐక్యమగుట ఎట్లు పొసగును?

ఏక ఏవహి భూతాత్మా భూతే భూతే వ్యవస్థిత
ఏకధా బహుధాచైవ దృశ్యతే జలచంద్రవత్ (అమృత బిందూపనిషత్ - 12)

భూతాత్మ ఒక్కడే ఐననూ, అన్ని భూతములలోనూ స్థితమైయున్నాడు. అదెట్లనగా చంద్రుడొక్కడేయైననూ అనేక జలములలో జలచంద్రులు అనేకములుగా ప్రతిబింబించుచున్నట్లు.

అగ్ని ర్యథైకో భువనం ప్రతిష్టో రూపంరూపం ప్రతిరూపో బభూవ
ఏక స్తథా సర్వ భూతాంతరాత్మా రూపంరూపం ప్రతిరూపో బహిశ్చ
(కఠోపనిషత్ 2-95)

అగ్నియను భూతము ఒక్కటేయైననూ భూమిపై అనేక రూపములలో అనేక స్థలములలో కన్పించుచున్నది. అదేవిధముగా అంతరాత్మ ఒక్కడేయైననూ సర్వభూతములందు అంతర్యామిగా నుండి బాహ్యమునకు అనేక భూతములుగా కన్పించుచున్నాడు. ఈ విధంగా బింబరూపంలోనున్న పరమాత్మ అనేక ప్రతిబింబముల రూపములలో అనేక జీవాత్మలుగా వెలయుచున్నాడు. బింబము సత్యమైనది. ప్రతిబింబములు అసత్యములు. జీవాత్మలుగా ఉన్న మనం అసత్యమనియూ, ఈ దేహములు అసత్యములనియూ, మనలో సర్వాంతర్యామిగా నున్న పరమాత్మ ఒక్కడే

సత్యమనియూ గ్రహించినచో, జీవాత్మలు అంతరించిపోయి, పరమాత్మ ఒక్కడిగా మిగులునట్లు గ్రహించుటయే జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యము.

అది ఎట్లు ?

మనమొక టీవీ చూచుచున్నామనుకొనెదము. ఢిల్లీలో జరుగుతున్న క్రికెట్ ఆటను అప్పుడే ప్రసారం చేస్తుండగా (Live Telecast) టీవీలో చూచుచున్నామనుకొందుము. ఉదాహరణకు ఢిల్లీలో ఆటను రికార్డు చేస్తున్న కెమేరా (Cameraman) ను పరమాత్మగా భావించెదము. అచ్చటి నుండియే అన్ని టీవీల్లోనూ ప్రసారమగుచున్నది. ఇవన్నియూ ఈ జీవాత్మలే. అచ్చట ఏవిధముగా ఆట జరుగుచున్నదో, ఏవిధంగా రికార్డు అగుచున్నదో, అదే విధంగా మనమిచ్చట చూచుచున్నాము. మనము తదేకముగా చూచుచున్నపుడు, మన మనసంతా పూర్తిగా ఆ ఆటపై లగ్నమైనపుడు, మనం ఢిల్లీలోని క్రికెట్ స్టేడియంలో కూర్చుని చూస్తున్నట్లు భావించెదము. అ సమయములో మనమిచ్చట మన టీవీలో చూస్తున్నట్లు గాని, అది ఢిల్లీలోని కెమేరా నుండి ప్రసారమగుచున్నట్లు గాని మనకు స్ఫురణకు వచ్చుట లేదు. అందుకు కారణం, బింబ రూపంలో నున్న అచ్చటి ఆట, ప్రతిబింబరూపంలో నున్న మన టీవీల్లోని ఆట ఒకటియే అగుట వలన. అనగా అచ్చటి కెమేరామేన్, ఇచ్చట మనమూ ఒకటైపోయాము. అనగా ప్రసారము చేయువాడు (Transmitter), ప్రసారము చూచువాడు (Receiver) ఒకటైపోయారు. అనగా బింబ ప్రతిబింబములు ఏకమైనవి. అనగా జీవాత్మ పరమాత్మలు ఐక్యమైనవి. దీనిని ఇంకనూ విశ్లేషించినచో... ఇచ్చట చూచువాడు, రికార్డు చేయువాడు ఒకటేయగుటచే, తాదాత్మ్యం చెందుటచే చూచువాడే రికార్డు చేయువానిగా మారి, అతడే అన్ని టీవీలలో ప్రసారమయ్యే స్థితికి కూడా చేరుకున్నాడు. అనగా ఇచ్చట ప్రతిబింబించు జీవుడే అచ్చట బింబ పరమాత్మయై, ఇతర జీవులలో కూడా ప్రతిబింబించుచున్నాడు.

దీనిని ఇంకనూ విశ్లేషించినచో... రికార్డు చేయుచున్న వాని చూపులోని శక్తి, ఇచ్చట చూచువాని చూపులోని శక్తియూ ఒకటేయైయున్నవి. అనగా ద్రష్ట ఒకడే. ఆ ద్రష్టకే బింబ, ప్రతిబింబములేర్పడినవి. క్రికెట్ ఆట చూడకముందు, చూచుచున్నపుడు, ద్రష్ట, దృక్‌గా ఎల్లప్పుడూ ఉన్నాడు. అతడు సత్యం. దృశ్యములు అసత్యం. కలకనువాడు సత్యం. కల అసత్యం. కల కంటున్నవాడు కలకనకముందు కూడా ఉన్నాడు. కల

కంటున్నప్పుడూ ఉన్నాడు. అయితే కల కంటూండగా, ఆ కలయందు తాదాత్మ్యం చెంది, అదే సత్యమని భావించి తనను తాను మర్చిపోవుచున్నాడు. కావున అసత్యమైన కల సత్యముగానూ, సత్యమైన 'తాను' అసత్యముగానూ భావించుటయే అధ్యాస. మనము ప్రతిదినమూ నిద్రలేచునపుడు మొమ్మొదట మన దేహమునూ, ఈ దృశ్య ప్రపంచమునూ చూచుచున్నాము. మరియూ ఈ దేహ, ప్రపంచాదులందు తాదాత్మ్యం చెంది, అవి సత్యమైనవనియూ, స్థిరముగా నుండునట్లు భావించి, మనసులో వాసనాబలం ఏర్పడి మరింత సత్యత్వము చేకూర్చుచున్నాము. కాని యథార్థమును ఆలోచించినచో, మనము చిన్నతనము నుండి, అనగా జ్ఞానోదయము అయినప్పటి నుండి, ఈ దేహము మార్పు చెందుచునే ఉన్నది. రోజూ ఆహారము ద్వారా కోటాను కోట్ల కణములు శరీరమునకు అదనముగా చేరుచునే ఉన్నవి. అటులనే కోటాను కోట్ల కణములు కృశించుచూ, మలమూత్రాదుల ద్వారా నశించుచున్నవి. చిన్నతనము నుండి మన శరీరము బరువెక్కుటయూ, స్థూలమగుటయూ, రోగగ్రస్థమైనపుడు కృశించుటయూ, మనం నిత్యం గమనించుచునే ఉన్నాం. ఈ మార్పులన్నియూ లోపల ఏదో ఒక చైతన్యశక్తిని ఆధారము చేసుకొనియే జరుగుచున్నవి. అదియే మూల స్తంభమగు 'నేను' **(True I)** అను పరబ్రహ్మం. అయితే శరీరములోని మార్పులతో పాటు మనసు కూడా మార్పు చెందుచూ మరియొక 'నేను' **(False I)** కొత్తగా పుట్టి, ఇదియే స్థిరమని భావించుచూ, లోపల స్థిరంగా నుండు పరబ్రహ్మమును మరిపింపజేయుచున్నది.

అటులనే ఈ కొత్త నేను, మనం చూచుచుండు ప్రపంచం కూడా స్థిరమని భావించుచున్నది. కాని, ఈ సృష్టి కూడా అనునిత్యం మార్పు చెందుచునేయున్నది. ఇదికూడా వృద్ధి క్షయములతో కూడుకొని యున్నదే. భూమిలో వేసిన నిన్నటి విత్తనము నేడు మొలకెత్తి, రేపటి నుండి చిగురించుచూ వృక్షమగుచున్నది. నదీనదములన్నియూ వర్షాకాలములో పొంగి పొరలుచూ, వేసవిలో కృశించిపోవుచున్నవి. భూమియూ, పదార్థములతో కూడుకున్న సూర్య, గ్రహ, తారలన్నియూ వృద్ధియగుచూ, ప్రళయ కాలములో ధూళియగుచున్నవి. కాలముకూడా అనంత యుగాలుగా కొనసాగుచూ ఏకకాలమునందు, ఏ సృష్టియూ ఏకరూపంగా స్థితినొంది యుండుటలేదు. చూచినదంతయూ మార్పు చెందుచునే ఉండును. కావున ఎప్పటికైననూ అది నశించక తప్పదు. కాని చూచువాడు మార్పు చెందడు. అతడు సత్యం.

'య దృశ్యం తన్నశ్యం య ద్దృక్ తత్సత్యం' (శృతి)

నాసతో విద్యతే భావో నాభావో విద్యతే సతః
ఉభయోరపి దృష్టోఽ ంతః త్వనయోస్తత్త్వ దర్శిభిః (భ.గీ. 2-16)

లేనిదెపుడూ ఉండుటకు వీలులేదు. ఉండునదెపుడూ లేకపోవుట జరగదు. ఈ రెండింటి భేదమును గ్రహించువాడే యథార్థమును గ్రహించినవాడగుచున్నాడు. కావున ఆత్మ విచారణ చేయువాడు, శరీర ప్రపంచాదులెప్పటికైననూ లేనివేయనియూ, లోపల చూచువాడు మాత్రమే సత్యమనియూ, అనునిత్యమూ భావించుచుండవలెను. అందులకు ఏకాగ్రత అవసరము. ఏకాగ్రతకు యోగము, సత్యమును విమర్శించి, తెలుసుకొనుటకు జ్ఞానము అవసరము.

టీవీ చూచుచున్నవాడు ఏకాగ్రత చెందుచున్న కొలదీ, టీవీని మరచిపోవును. ఇంకనూ ఏకాగ్రత చెందుచున్న కొలదీ దృశ్యమే తానై, తనకంటే దృశ్యం వేరుగా లేకపోవుటచే దృశ్యం కూడా నశించి, తాను 'దృక్' గానే మిగిలిపోవును.

'ద్రష్టా దృశ్య వశాద్బంధో దృశ్యాఽ భావే విముచ్యతే' (మాండూక్య గౌడపాద కారిక)

దృశ్యమునకు వశుడై ద్రష్ట బంధింపబడుచున్నాడు. పిమ్మట దృశ్యం లేదను భావన చేతనే విముక్తుడగుచున్నాడు. కావున దృశ్యము ఉండుట, లేకపోవుట రెండునూ భావనలే. కనుక దృశ్యము లేదను భావనను స్థిరము చేసుకొనుటయే మోక్షం.

సృష్టి-దృష్టి

ఇది సామాన్యుల భావన. అనగా సృష్టియందే దృష్టి. అదెట్లనగా మనము నిద్రించుచున్నపుడు మన మనసుగాని, ఆలోచనలు గాని లేకపోవుటచే నిద్రలో మనకు శరీరముగాని, ప్రపంచముగాని లేవు. అయిననూ మేల్కొనిన వెంటనే ఈ రెండిటినీ చూచుచున్నాము. కనుక నిద్రలో కూడా ఈ రెండు ఉండి తీరవలెనని భావించెదము. ఇతరులు నిద్రించుచుండగా వారికి శరీర స్పృహ లేకపోయిననూ, వారి శరీరములను మనము చూచుచున్నాము కదా! అటులనే మనము నిద్రించునపుడు కూడా మన శరీరము, ఈ సృష్టి కూడా ఉన్నదనియే భావించెదము. ఇందులకు కారణము మన మనసులో ఏర్పడిన ధృఢ వాసనయే. ఆ వాసనా బీజములు నిద్రలో నుండి మెలకువ

వచ్చినపుడు మొలకెత్తుచున్నవి. అందుచే నిద్రలోగాని, మెలకువలోగాని "నేను ఎల్లప్పుడునూ శరీరధారిని, ఈ సృష్టి కూడా స్థిరముగా ఉన్నది" అని భావించుచున్నాము. అందుచే ఈ రెండునూ మార్పు చెందుచునే ఉన్ననూ, అవియే మనకు కనపడు చుండుటచే, మార్పు చెందని చైతన్య స్వరూపమగు 'నేను' ను మరచిపోతూ, ఈ రెంటితో తాదాత్మ్యం చెందిన మరియొక 'నేను' పుట్టుకొచ్చి, స్థిరమైపోవుచున్నది.

దృష్టి-సృష్టి

ఇది జ్ఞానుల భావన. అనగా దృష్టి ఉన్నచో సృష్టి. దృష్టి లేనిచో సృష్టి మరిలేదు. అనగా జ్ఞానదృష్టి గలవానికి శరీరమూ, ప్రపంచమూ లేవు. యోగసాధన చేయుచూ, ఏకాగ్రతనొందుచున్న వారు ఈ దృష్టిని అలవరచుకొనవలయును. అది ఎట్లనగా... "నేను – ఆత్మను, ద్రష్టను, దృక్కును, నిత్యుడను, సత్యమైనవాడను, కేవలము చైతన్యమును" అనియూ, "మూడవస్థలలోని దృశ్యములు, భోగములు, ఆయా అవస్థలకు సంబంధించినవే కాని, నాకు సంబంధించినవి కావు" అనియూ భావించవలెను. సాధారణ వాతావరణములో ఉండే ఒకడు సిమ్లా, డార్జిలింగ్ వంటి ప్రదేశాలకు వెళ్లినచో చలితోను, ఎడారి ప్రాంతమునకు పోయినచో అత్యుష్ణంతోను అనుభూతి పొందును. కాని, అవి ఆయా స్థలములలోని సుఖ దుఃఖములు, భోగభాగ్యములే కాని, తనవి కావని భావించువాడే జ్ఞాని. కలగంటున్నపుడు కలలోని దృశ్యములు ఆ కలవరకే పరిమితము. అటులనే, జాగృదావస్థలో ఏర్పడు సుఖ దుఃఖములు ఆ అవస్థకే పరిమితం కాని అవి మనతో రావు. తాను మూడవస్థలలో సంచరించుచున్నాడని, వాటితో తనకు సంబంధము లేదని తెలుసుకొని, తన దృష్టి ఏ అవస్థలో ఉన్నచో ఆ అవస్థలోనే సృష్టి ఏర్పడుచున్నదనియూ, తాను వేరొక అవస్థకు మారిన పిదప వెనుకటి ఆ సృష్టి తనకు మరి లేదనియూ గ్రహించువాడే జ్ఞాని.

కావున, త్రిగుణములతో నున్ననూ, మూడవస్థలలో నున్ననూ, వాటితో తనకు సంబంధము లేదని, అవి తనలో ఉన్నవి కాని తాను వాటియందు లేడనే భావమును కృష్ణపరమాత్మ...

అనాదిత్వాన్నిర్గుణత్వాత్ పరమాత్మాయమవ్యయః
శరీరస్థోఽపి కౌన్తేయ న కరోతి న లిప్యతే **(భ.గీ. 13-31)**

“ఓ అర్జునా! అనాదిగా ఉంటూ నిర్గుణముగాను, నాశరహితముగాను ఉన్న పరమాత్మనగు నేను శరీరములందున్ననూ ఏమియూ చేయుటలేదు, ఏమియూ అంటుకొనుట లేదు”. అని నుడివియున్నారు. కావున సృష్టి యున్ననూ, అంటుకొనని వానికి అది లేనట్లే. ఇదియే దృష్టి సృష్టి. గుణములతో ఉన్ననూ గుణాతీతునకు గుణములు లేనట్లే.

సర్వేంద్రియ గుణాభాసం సర్వేంద్రియ వివర్జితం
అసక్తం సర్వభృచ్చైవ నిర్గుణం గుణభోక్తృ చ **(భ.గీ. 13-14)**

పరమాత్మ ఇంద్రియములన్నిటియందు ప్రకాశించుచున్ననూ, ఇంద్రియ సుఖదుఃఖములందు వర్జితుడే. దేనియందు ఆసక్తి లేకపోయిననూ, ఆసక్తుని వలె కనబడుచున్నాడు. నిర్గుణుడైననూ గుణములతో భోక్తగా కనబడుచున్నాడు.

ధ్యానం

ధ్యానమనగా కళ్లుమూసుకొని ఏదైనా ఒక రూపంపై మనసును కేంద్రీకరించుట లేదా ఏమియూ ఆలోచించకుండా శ్వాసమూలమును గమనించుటయని సర్వసాధారణంగా మనం భావించుచున్నాము. ఇందులకు మనం శ్రమ పడవలసినదేమియూ లేదు. కనుక ఎక్కువ మందికి ఇది ఆచరణ యోగ్యంగా కనబడుచున్నది.

ఇట్లు చేయుటవలన మనసు యొక్క ఉద్రేక స్వభావం తగ్గి, కొంత శాంతి కలుగుచున్నట్లు కూడా అనుభూతి నొందుచున్నాము. అయిననూ, ధ్యానం చేయుచున్నప్పుడు మన మనసులోనూ, శరీరములోనూ, కలుగుచున్న మార్పులను గమనించినచో, ధ్యానం యొక్క ధ్యేయము అనగా లక్ష్యం నెరవేరుట లేదని గ్రహించగలం. అందుచే ధ్యానం చేయుచున్న ప్రతీ ఒక్కరునూ, పూర్ణస్థితిని బడయ జాలకున్నామని తమలో తాము మధనపడుట కద్దు.

అందులకు కారణం ధ్యానం యొక్క సంపూర్ణానుభవము తెలియక, శాస్త్ర ప్రకారంగా ఆచరించకపోవుటయే. ధ్యానమునకు రెండవస్థలు గలవు. 1) ధ్యాత, ధ్యానం, ధ్యేయం అను త్రిపుటితో కూడిన ధ్యానం. దీనిని అందరూ సాధనాంశముగా భావింతురు. 2) ‘ధ్యానం నిర్విషయం మనః’ మనసులో విషయచింతన లేని స్థితియే ధ్యానం. ఇది సాధనాంశం కాదు. సాధన ద్వారా పొందిన అనుభూతి మాత్రమే.

అభేద దర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మనః
స్నానం మనోమల త్యాగశ్శౌచమింద్రియ నిగ్రహః **(స్కందోపనిషత్ -11)**

ధ్యానం చేయునపుడు కళ్లుమూసివేయుట వలన, బయట దృశ్య ప్రపంచం కనబడుటలేదు. అయితే మనసు లోపల చలించుచునే యుండును. ప్రథమంలో సంకల్పములెక్కువగా ఉంటూ, రాను రాను తగ్గిపోవుచుండును. అయితే ధ్యానం చేయువారు మొండెము, మెడ, శిరస్సులను వంచకుండా నిటారుగా కూర్చొనవలసి యున్నది. కాని, ధ్యానం మాత్రమే చేయువారు నూటికి నూరుశాతం ఇచ్చటనే విఫలమై, ఈ మూడింటినీ ముందుకు వంచుచూ నిద్రలోనికి జారుకొనుచున్నారు. అయిననూ కొంతశాతం మెలకువతో నుండి, తలను, శరీరమును, మాటిమాటికీ ఊగిస్తూనే పడిపోకుండా జాగ్రత్త పడుచున్నారు. ఇట్లు జరుగుటకు కారణం, మన మెదడుకు సరిపడు రక్త ప్రసరణ లేకపోవుటయే (Ischemia to the brain). మెలకువగా కూర్చున్నప్పుడు మన మెడ ముందుకు గాని, ప్రక్కకు గాని ఊగుట లేదేమి? అంటే అప్పుడు మన మెదడుకు మెలకువ కావలసిన రక్తం లభించు చున్నదనియూ, అటులనే లోపల మనసుకూడా ఎఱుకతో నున్నదని గ్రహించవలెను. మన మెదడుకు కాండభాగంలో (Brain Stem) ప్రత్యేకమైన నాడీతంతువుల సముదాయమున్నది. దీనినే అసెండింగ్ రెటిక్యులర్ యాక్టివేటింగ్ సిస్టం (ఏఆర్ఏఎస్) Ascending Reticular Activating System (ARAS) అని అందురు. ఈ భాగమునకు సరిపడు రక్తం ప్రసరించునపుడే మన మెడ భాగము పైకెత్తుచూ మెలకువగా ఉండగలం. అది మందగించినచో నిద్రకు ఉపక్రమించెదము.

మనం జ్ఞానం కోసమే ధ్యానం చేయుచున్నాము. అనగా ఎఱుకతో మెలుకువతో నున్న పిదపే జ్ఞానం కలిగేది. అంతియే కాని మైకంతో గాని, నిద్రలోగాని పొందలేము. బుద్ధిమాంద్య స్థితిలో బుద్ధిని పొందలేము కదా! అటులనే కేవలం శ్వాసగతి మందగించుటవలన కూడా జ్ఞానం కలుగదు. నిద్రలో శ్వాసగతి అధోముఖ మగుచుండుటచే శిరస్సునకు పోవు ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవుచూ, శిరస్సు బరువెక్కిపోవును. అదియే సర్వసాధారణముగా ధ్యానంచేయువారందరూ అనుభవించేది. అయితే...

సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరం
సంప్రేక్ష్య నాశికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ **(భ.గీ. 6-13)**

కాయము, మెడ, శిరస్సులను కదలకుండా నిటారుగా ఉంచుచూ, దిక్కులు చూడకుండా, 'కళ్లు తెరచియే', నాసికాగ్రమున (భ్రూమధ్యమునందు) మాత్రం తదేకంగా చూచుచూ, ధారణ చేయవలెనని,

స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః
ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ (భ.గీ. 5-27)

భ్రూమధ్యములో దృష్టిని నిలిపి, గొంతులోపల ముక్కు ఎదురుగాగల నాసాభ్యంతరము (Nasopharynx) అనే భాగంలో ప్రాణాపానములను సమానం చేయు యోగసాధనను పరమాత్మ వివరించియున్నారు. మనసును శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస గంధములను బాహ్య విషయములనుండి మరల్చి...

పుటద్వయ వినిర్ముక్తో వాయుర్యత్ర విలీయతే
తత్ర సంస్థం మనః కృత్వా తం ధ్యాయేత్పార్థ ఈశ్వరమ్ (ఉత్తరగీత 1-16)

యోగసాధన చేయుచూ, నాసాపుటములందలి శ్వాసను నిర్మూలించి, అనగా ఇడా పింగళ నాడుల నుండి ప్రాణశక్తిని సుషుమ్నలోకి జొప్పించి, ఈశ్వరస్థానమగు భ్రూమధ్యమునందు ఓ అర్జునా! ధ్యానము చేయుము' అని చెప్పిరి.

'జ్యోతిర్లింగం భ్రువోర్మధ్యే నిత్యం ధ్యాయేత్సదా యతిః' (బ్రహ్మ విద్యోపనిషత్ -55)

యతులు నిత్యమూ భ్రూమధ్యంలో ఆత్మజ్యోతిని ధ్యానించుచుందురని చెప్పుటచే యమ, నియమ ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులను అష్టాంగ యోగములలో ఏడవది యగు ధ్యానము చేయుటకు ముందు ప్రాణాయామము చేసి తీరవలెననుటచే, ధ్యానంచేయుట అనగా శరీరమును నిటారుగా ఉంచుతూ, ప్రాణాపాన సంఘర్షణ చేయుచూ, శరీరములోను, శిరస్సులోను యోగాగ్నిని పెంచుతూ నిశ్చలమనస్కుడై ఆత్మజ్యోతిని దర్శించుటయని అర్థమగుచున్నది.

'ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసాత్' (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 1-14)

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం స యాతి పరమాం గతిం (భ.గీ. 8-13)

అని చెప్పుటచే యోగం లేని ధ్యానం నిష్ప్రయోజనం. అది ఎట్లనగా కవ్వముతో

మజ్జిగను చిలకకుండా వెన్నను కూడబెట్టుట వంటిది. ఒక మూలిక యందలి సారము ఆ మూలికను సన్నికల్లు యందు సూక్ష్మముగా నూరుట వలననే వ్యక్తమై, అది రోగమును నయముచేయును గాని, మూలికను యథాతథంగా లోపలకు తీసుకొనుట వలన ఉపయోగం లేదు.

'నాస్తి ధ్యానమయోగినః' యోగులు కానివారికి ధ్యానం నాస్తి.

వివిక్తసేవీ లఘ్వాశీ యతవాక్కాయ మానసః
ధ్యానయోగపరో నిత్యం వైరాగ్యం సముపాశ్రితః (భ.గీ. 18-52)

ఏకాంతముగానుంటూ, లఘువుగా భుజించుచూ, మనోవాక్కాయములను నియంత్రించు యోగి ధ్యానయోగ పరుడై వైరాగ్యము పొంది బ్రహ్మ భూతుడగుచున్నాడు.

వాగ్దండే మౌన మా తిష్ఠేత్ కాయదండే త్వభోజనమ్
మానసేతు ధృతో దండో ప్రాణాయామో విదీయతే (సన్న్యాసోపనిషత్ 2-21)

వాక్కునకు మౌనము, కాయమునకు ఆహార నియమము, మనస్సునకు ప్రాణాయామమని ఈ మూడు దండములను ఆశ్రయించిన యోగియే ధ్యానయోగపరుడు కాగలడు అని అర్థము. అనగా యోగ, ధ్యానములు రెండూ విడదీయరానివి. శాస్త్రములలో నెచ్చట యోగము గురించి చెప్పితిరో అచ్చట ధ్యానము కూడా కలదని, అటులనే ధ్యానమని చెప్పుచోట యోగము కూడా కలదని తెలియవలెను. వాయుసాధన చేయువారు మాత్రమే శరీరమును నిటారుగా నుంచి ధ్యానము చేయగలరు. లేనివారందరూ తలను దించవలసినదే.

అయితే, శరీరమును స్థిరముగా ఉంచవలసిన నియమం లేకుండా కేవలం శ్వాసను గమనించుటయే చాలని, అందువలన శ్వాసగమనం తగ్గి, తద్వారా మనశ్చలనమును అరికట్టవచ్చని అభిప్రాయంతో కొందరు ధ్యానం చేయుచున్నారు. కాని ఆహారముచే పోషింపబడుచున్న శరీరంలో నిరంతరమూ మలినములు పేరుకుపోవుచూ వాత, పిత్త, కఫములను త్రిదోషములు సమతుల్యము తప్పి, శరీరములో కఫం వృద్ధి చెందుచూ, రోగగ్రస్థమగుచూ, మృత్యువునకు దగ్గరగుచుండును.

'నిత్యం సన్నిహితో మృత్యుః కర్తవ్యం ధర్మ సంగ్రహః' (పరాశర స్మృతి)

మృత్యువు నిరంతరము సన్నిహితమగుచున్నది. ధర్మమును ఆచరించుటయే

కర్తవ్యం. అని చెప్పుటచే మృత్యువును దూరం చేయునదియే ధర్మమని వీటి మధ్యగల సంబంధము తెలియుచున్నది.

న తస్య రోగో నజరా నమృత్యుః (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ -12)

యోగాగ్ని ద్వారా రోగములను, వార్ధక్యమునూ, మృత్యువునూ దూరం చేయుటయే ధర్మం కావున యోగాగ్ని ద్వారా శ్వాసను జయించుటయే కర్తవ్యం.

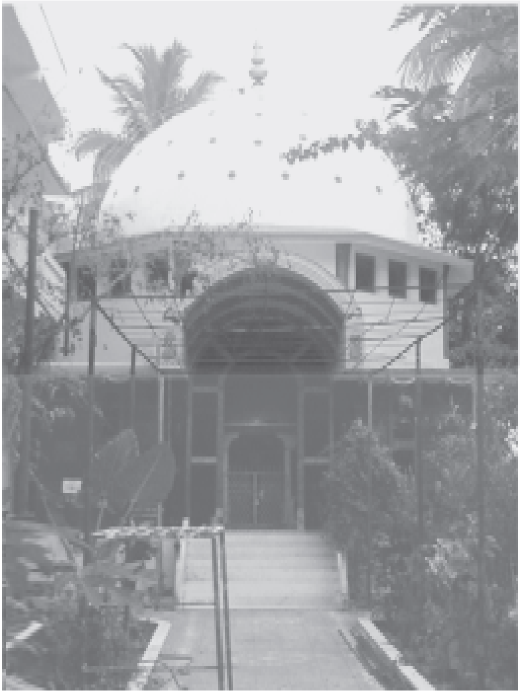
ముముక్షుభిః ప్రాణజయః కర్తవ్యో మోక్షహేతవే (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్)

అధోముఖముగా పోవుచున్న శ్వాసను గమనించుచున్ననూ, శ్వాస గమనము మందగించుచున్ననూ అది తమస్సునే కలగజేయును గాని జ్ఞానము కలుగదు.

గురువాక్యాత్ సుషుమ్నాయాం విపరీతో భవేత్ జపః (యోగశిఖోపనిషత్ 1-23)

గురూపదేశం ద్వారా సుషుమ్నా మార్గంగుండా శ్వాసను వ్యతిరేక దిశలో నడిపించవలెను. అనగా క్రిందికి పోవుచున్న శ్వాసను కేవలం గమనించుట కాక, దానిని పైకి పోవునట్లు చేయుట ద్వారానే జీవునికి మోక్షం కలుగుచున్నది. శ్వాసను ఊర్ధ్వంగా నడిపించుట అనగా ప్రాణాపాన ఘర్షణ ద్వారా జనించు యోగాగ్నిచే శ్వాస దీర్ఘమగుచూ ఆ శక్తిచే బుద్ధి కుశలత పెరిగి, ఆత్మ విచారణ చేయుచూ అజ్ఞాన తమమును నాశనము చేయుట.

'వాయునా సహజీవోర్ధ్వజ్ఞానీ మోక్షమవాప్నుయాత్' (శ్రీ విద్యారణ్యుల వేదాంత పంచదశి)
ప్రాణవాయు సహాయంతో జీవుని ఊర్ధ్వమునకు తీసుకొనిపోయి మోక్షము నందవలెను.



బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల
వారి సమాధి మందిరం, కామన్నవలస

జన్మరాహిత్యం

జన్మరాహిత్యమనగా నేమి? అది ఎట్లు సిద్ధించును? జన్మకు, కర్మకు గల సంబంధమేమి?

పునర్జన్మ లేకుండుటయే జన్మరాహిత్యము. పుట్టినవారు చనిపోవుట, చనిపోయిన వారు పుట్టుట అను చక్రభ్రమణంలో మనం అడ్డుకోవలసినది మరణించుట వద్ద కాని జన్మించుటవద్ద కాదు. మరణించినవారు ఏదో రూపంలో ఏదో ఒకచోట జన్మించక తప్పదు. వారికి స్వతంత్రంలేదు. కావున పుట్టినవారు మరణించకుండా ఉండునట్లు ఈ దేహంతో నుండగనే ప్రయత్నించవలెను. కావున జన్మరాహిత్యం సిద్ధించవలెనన్నచో ముందు మరణ రాహిత్యం పొందవలెను. ఈ ప్రయత్నము మాని ఎక్కువ మంది గ్రుడ్డిగా నాకు పునర్జన్మ లేకుండా ప్రసాదించు తండ్రీ అని దైవమును వేడుకొనుచున్నారు. అటువంటి వారిని "జన్మరాహిత్యం ఎవరికి కావలె" నని ప్రశ్నించిన, "నాకు'' అని సమాధానం వచ్చును. మరి నీవెవరు? జన్మరాహిత్యం పొందిన పిమ్మట నీవెట్లుందువు? అని ఇంకనూ ప్రశ్నించిన, మరి సమాధానము చెప్పలేడు.

సముద్రం మధ్యలో ఒక కెరటము ఏర్పడి, ఎగిసిపడి తీరము చేరునంతలో, "తండ్రీ నేను మీ నుండియే జన్మించి రానురాను పడుతూ లేస్తూ అనేక జన్మలనెత్తుచూ, బాధలననుభవించుచున్నాను. నాకు ఉపశమనము లేదా?" అని ఆ సముద్రమునే ప్రశ్నించినదనుకొందాం. అప్పుడు సముద్రము ఈ విధంగా సమాధానము చెప్పును. "నాయనా! నీవలెనే నీతో సహా నాలో అనేక కెరటములు లేస్తూ పడుచున్నవి. వాటి వలన నాకేమి బాధ కలుగుచున్నదా? నేనేమి చచ్చిపోయి పుట్టుచున్నానా? మరి నాకు లేని బాధలు, నాకు లేని జన్మలు నీకెట్లు కలిగినవి?" అని చెప్పుచుండగా, ఆ ప్రశ్నవేసిన కెరటము తీరమునకు చేరి సముద్రంలో కలిసిపోయెను. ప్రశ్నవేయువారు లేకపోయెను. ఒకప్పుడుండి ఒకప్పుడు లేకపోయెను. కాని సమాధానము చెప్పు సముద్రము మాత్రము ఎల్లప్పుడూ ఉండును. దానికి ఉత్పత్తి నాశనములు లేవు. ఈ భావాన్నే గీతలో...

అజోఽపి సన్నవ్యయాత్మా భూతానామీశ్వరోఽపి సన్
ప్రకృతిం స్వామధిష్ఠాయ సంభవామ్యాత్మమాయయా (భ.గీ. 4-6)

నేను పుట్టుక లేనివాడనైనప్పటికీ, సర్వజీవులకు ప్రభువు నైనప్పటికీ, నేను ప్రకృతినే ఆధారముగా చేసికొని పుట్టుచున్నాను.

జన్మకర్మ చ మే దివ్యం ఏవం యో వేత్తి తత్త్వతః
త్యక్త్వా దేహం పునర్జన్మ నైతి మామేతి సోఽ ర్జున **(భ.గీ. 4-9)**

"నేను యీ విధంగా మాయతోనే జన్మలెత్తుచున్నట్లు, కర్మలు చేయుచున్నట్లు యథార్థమును ఎవరు గ్రహింతురో, వారు ఈ దేహమును (స్థూల సూక్ష్మ, కారణ దేహములను) విడిచిపెట్టి నన్నేపొంది, మరల జన్మనొంద" రని భావం.

ఘట సంవృత మాకాశం నీయమానే ఘటో యథా
ఘటో నీయేత నాకాశ స్తద్వ జ్జీవో నభోపమః **(అమృత బిందూపనిషత్ -13)**

పూర్వముగల మహాకాశమే ఘటమేర్పడడంతో (కుండ) ఘటమునందలి ఆకాశము ఘటాకాశమయ్యెను. ఘటము నశించుట తోడనే మరల ఘటాకాశము మహాకాశములో కలిసిపోయి, మహాకాశమైనది. అదేవిధంగా సముద్రము నుండి కెరటమేర్పడి మరల సముద్రములో కలిసి పోయినట్లు బ్రహ్మము నుండి ఏర్పడిన జీవుడు, మరల ఉపాధి నశించిన వెంటనే బ్రహ్మస్వరూపుడగుచున్నాడు. ఇచ్చట పుట్టుట, చనిపోవుట అనునది ఉపాధికే కాని అందలి చైతన్యమునకు కాదు. ఇందలి అద్వైత ఉపమానము బాగుగానే ఉన్నా, అసలు ఉపాధి ఎట్లు కలిగినదను ప్రశ్న ఉదయించును. ఆ ఉపాధి కలుగుటకు చిత్తమే కారణమనియూ, చిత్తము నుండియే జన్మభావము కలుగుచున్నదనియూ, చిత్తము నశించినచో జీవుడు బ్రహ్మస్వరూపుడు అగుననియూ శ్రుతుల ప్రమాణము.

చిత్తం సంజాయతే జన్మ జరా మరణ కారణమ్ **(ముక్తికోపనిషత్ 2-6)**

చిత్తము నుండియే జన్మ, వార్ధక్య, మరణములు సంభవించుచున్నవి. అట్టి చిత్తమను సంసార వృక్షమునకు రెండు బీజములు కలవు. అందు ఒకటి నశించినచో రెండవది కూడ వెంటనే నశించును.

ద్వేబీజే చిత్త వృక్షస్య ప్రాణస్పందన వాసనా
ఏకస్మింశ్చ తయో క్షీణే క్షిప్రం ద్వేఽ పి నశ్యతః **(ముక్తికోపనిషత్ 2-7)**

ప్రాణస్పందన, వాసనలు యీ రెండు పరస్పర సంబంధము కలవి. ప్రాణవాయువు స్పందన వలన మనసు చలించి బైటకు వచ్చుటచే ఇంద్రియముల ద్వారా దర్శన శ్రవణాదులు ఏర్పడి, వాసనలేర్పడుచున్నవి.

'దర్శన శ్రవణా ఇతి వాసనాః' (శృతి)

వాసనలేర్పడుట వలన మనసు ఇంకనూ బహిర్ముఖమై, చిత్తచాంచల్యము కలుగజేయును. ప్రాణస్పందన ఎక్కువగా ఉండును.

క్రియానాశాచ్చింతానాశో చింతానాశాత్ వాసనా
క్షయః వాసనాపి క్షయో మోక్షః సజీవన్ముక్తిరుచ్యతే (శృతి)

మనసు, బైటకు రాకుండా లోపలనే ఉన్నచో, దృశ్యచింతన తగ్గును. దృశ్య చింతన తగ్గినచో వాసనలు తగ్గును. వాసనలు తగ్గుటయే మోక్షమని చెప్పబడుచున్నది. అయితే మనసును అంతర్ముఖము చేయవలెనన్న ప్రాణవాయువు వశము కావలెను. అది యోగుల వలననే సాధ్యము.

'యోగేనాంతర్ముఖీ బుద్ధిస్తతో నాశయతే తమః' (కఠోపనిషత్ శ్రీ ఆదిశంకరుల భాష్యం)

కావున చిత్తమను వృక్షమునకు గల రెండు బీజములలో ప్రాణ స్పందనయే ప్రధానమైనది కనుక ప్రాణవాయువు నరికట్టినచో చిత్త చాంచల్యము పోవును. అపుడు జన్మ, జరా, మరణ భయములు అంతరించిపోవును. ఆ పరమాత్మ పక్షి స్వరూపుడై (పక్షములనగా రెక్కలు) ద్విపాద, చతుష్పాద జంతువులు మొదలుగా ప్రతీ జీవియందు ప్రవేశించుచుండును.

పురశ్చక్రే ద్విపదః పురశ్చక్రే చతుష్పదః
పురశ్చ పక్షీ భూత్వా పురః పురుషావిశేత్ (బృహదారణ్యకోపనిషత్ 4-5-18)

పక్షులకు రెక్కలవలె జీవులలో ప్రాణాపానములను రెక్కలతో శ్వాసక్రియ జరుగుతున్నది. పక్షి ఎగురకుండా చేయవలయునన్న రెక్కలను కట్టివేయవలెను. అటులనే యీ దేహము నుండి యింకొక దేహమునకు జీవుడు ఎగురకుండా మనలోగల ప్రాణాపానములను రెక్కలను, ప్రాణాయామము ద్వారా కట్టివేసినచో, యీ జీవుడు చనిపోకుండా తనలోగల పరమాత్మ యందే ఐక్యమగును. అనగా మరణరాహిత్యం ద్వారా జన్మరాహిత్యం సిద్ధించుచున్నది.

'అపాన ప్రాణయోరైక్యం చిదాత్మానం సమాశ్రయ' **(అన్నపూర్ణోపనిషత్ 5-4)**

అపాన ప్రాణములు ఐక్యమైనవారు చిదాత్మ స్వరూపులే యగుదురు.

నతస్య ప్రాణా ఉత్క్రామంతి అత్రైవ సమవలీయంతే **(సుబాలోపనిషత్ 3-2)**

యోగి, ప్రాణములు బైటకు పోకుండా, తన భ్రూమధ్యములో ఐక్యమై మరణం లేకుండా తద్వారా జన్మరాహిత్యము నొందుచున్నాడు.

జన్మకూ కర్మకూ గల సంబంధమేమి?

జన్మనెత్తినచో కర్మ చేయక తప్పదు. కర్మ చేసినచో కర్మ ఫలమనుభవింపక తప్పదు. కర్మఫలానుభవమునకై మరల జన్మించక తప్పదు. ఇచ్చట ఒక దృష్టాంతమును తీసుకొనెదము. ఒకరు కర్మను చేయుట అనునది ఒక Website ను Open చేయుటవంటిది. కర్మ చేసిన తరువాత దాని ఫలాన్ని అనుభవించడానికి జన్మలెత్తవలసి వచ్చునట్లు గానే, Website ఉండునంతవరకు దానిని Operate చేయుట తప్పనిసరి. అవసరము లేదనుకుంటే Website ను ఓపెన్ చేసిన వ్యక్తియే మరల దానిని లేకుండా (Close) చేయాలి. లేనిచో Website మిగిలి ఉండుట వలన దాని నిర్వాహణ అనివార్యమవుతుంది. అదే విధంగా ఉపాధి (అంత:కరణము) ను దగ్ధం చేసుకొనకుండా చనిపోయినచో మరల జన్మల నెత్తక తప్పదు. కావున కర్మ చేయువాడే అంత:కరణము లేదా ఉపాధి (Website) ను ఇచ్చటనే, ఈ జన్మలోనే దగ్ధము (Close) చేసుకొనినచో మరల జన్మింపనవసరము ఉండదు.

ప్రసన్నం జ్ఞాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణ మృచ్ఛతి **(కూర్మ పురాణం)**

యోగాగ్నితో పాపపంజరమును శేషము లేకుండా దగ్ధము చేసుకొని, జ్ఞానమునొంది, ఆ జ్ఞానము ద్వారా జనన మరణ రహిత నిర్వాణమునొందెదరని భావం.

శ్రీ యోగివేమన వారి అద్వైతము :

పుట్టువారెవ్వరు పుట్టకుందురెవరు ?
పుట్టి గిట్టనట్టి పురుషులెవరు ?
పుట్టి పుట్టనట్టు బోధించి చూడరా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ **(శ్రీయోగి వేమన పద్యం)**

పుట్టువారెవ్వరు ?

జీవుడు, బ్రహ్మము ఒకటే అయినపుడు మరి పుట్టు వారెవ్వరూ ఉండరు.

'న జాయతే మ్రియతే వా కదాచిత్' **(భ.గీ. 2-20)**
'న కశ్చిత్ జాయతే జీవః' **(గౌడపాద కారిక 2-48)**

పుట్టకుందురెవ్వరు?

అజ్ఞానము ఆవహించియుండు నంతకాలము జన్మ పరంపర తప్పదు.

పురుషః ప్రకృతిస్థో హి భుంక్తే ప్రకృతిజాన్ గుణాన్
కారణం గుణసంగోఽస్య సదసద్యోని జన్మసు **(భ.గీ. 13-21)**

పుట్టిగిట్టనట్టి పురుషులెవరు ?

పుట్టని వాడైనప్పటికీ పుట్టినట్లు భావించినచో గిట్టక తప్పదు.

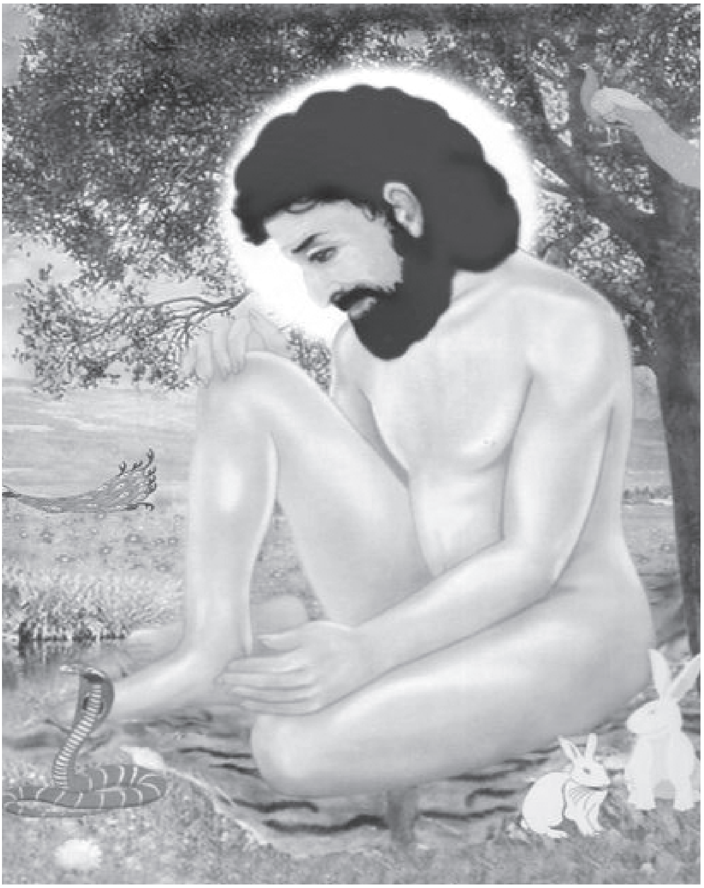
జాతస్య హి ధ్రువో మృత్యుః ధ్రువం జన్మ మృతస్య చ **(భ.గీ. 2-27)**

పుట్టి పుట్టనట్టు బోధించి చూడరా!

కలకనువాడు సత్యము. కల అసత్యము. కలలో యున్నచో పుట్టినట్లు, కలనుండి మేల్కొంచినచో తాను పుట్టనట్లు గ్రహించువాడే జ్ఞాని. దీనినే సద్గురువులు బోధింతురు.

జన్మ కర్మ చ మే దివ్యమ్ ఏవం యో వేత్తి తత్త్వతః
త్యక్త్వా దేహం పునర్జన్మ నైతి మామేతి సోఽర్జున **(భ.గీ. 4-9)**

పుట్టనివాడే పుట్టినట్లు, కర్మ చేసినట్లు అగుపడిననూ ఈ యథార్థము నెరిగినవారే పునర్జన్మ లేకుండా నన్నే పొందుదురు.



యోగి వేమన

అనుబంధం

జలము

జలమును అధికముగా త్రాగుట వలన ఆరోగ్యమా? అనారోగ్యమా?

సర్వ జీవరాశులకూ జలమే ప్రాణాధారము. జలము లేనిచో ఏ జీవియూ బ్రతకలేదు. గర్భంలోని శిశువు పెరగవలెనన్నా, విత్తనము మొలకెత్తవలెనన్నా, రక్తప్రసరణ జరగవలెనన్నా, జీర్ణక్రియ జరగవలెనన్నా, మలినములు- మల మూత్రములు, చెమటల ద్వారా విసర్జింపబడవలెనన్నా, నీరు అత్యంత ఆవశ్యకమైయున్నది. అసలు సృష్టికి మూలాధారము నీరే. నారం అనగా నీరు. అందుకే ఈశ్వరుని నారాయణుడని అంటాము.

వైద్యులు జలమును అధికముగా సేవించమనడానికి కారణం (1) జీర్ణ రసాలు అధికంగా స్రవించి జీర్ణశక్తిని పెంచుట కొరకు (2) మలినాలు మూత్రం ద్వారా, చమట ద్వారా విసర్జింపబడుట కొరకు (3) మూత్ర మార్గములో రాళ్ళు ఏర్పడినచో వాటిని అధిక మూత్రము ద్వారా బైటకు త్రోసివేయుటకు, (4) మలబద్ధకము లేకుండా సాఫీగా కాల విరేచనమగుట కొరకు, (5) అతిసారము, నీళ్ళ విరేచనముల ద్వారా ఎక్కువ జలము, లవణములు బైటకు పోయిపుడు తిరిగి లవణములు ద్రావణ రూపంలో శరీరమునకు అందుట కొరకు, (6) వేసవి కాలంలో చెమటల ద్వారా నీరు బైటకు పోవును కనుక శరీర కణజాలములో నీటి పరిమాణమును సమతుల్యముగా నుంచుటకొరకు, (7) స్థూల శరీరులకు క్రొవ్వు తగ్గవలెనన్నా కేవలము నీటినే ఆహారముగా ఉపయోగించుట కొరకు, (8) బాలింతల బిడ్డలకు చనుబాలు ఎక్కువగా తయారగుటకు జలము అధికముగా ఏదైనా ద్రవ రూపంలో సేవించమని వైద్యులు సలహా చెప్పుచుందురు.

పైన చెప్పిన సందర్భములలో జలమును సేవించుట వలన ఆరోగ్యము చేకూరును. అయితే జలమును అధికముగా సేవించుట అనునది పరిస్థితులను అనుసరించి, కొలమానముతో ఉండవలయును. లేనిచో పామర జనులు వైద్యుల సలహాను అనుసరించి నీటినెక్కువగా త్రాగుట ద్వారా ప్రాణము మీదికి తెచ్చుకొందురు.

జలము వలన చెట్లు పెరుగుతున్నప్పటికినీ అదే జలము నిత్యము పోసినచో

మొక్కలు, చెట్లు పెరగవు సరికదా కృశించి క్రుళ్ళిపోవుట మనము చూచుచున్న అనుభవమే. అదేవిధంగా జలమును శరీరము లోనికి అధికముగా పంపించినచో, శరీరములో అనేక విష పరిణామములు సంభవించును. మనము త్రాగెడి నీరంతయూ చమట, మూత్రము ద్వారా బయటకు పోదు. కణములలోను, మెదడులోను అవసరమునకు మించిన జలము నిల్వయుండును. అప్పుడు మెదడులోని కణముల యొక్క చురుకుదనము తగ్గి, మెదడు మొద్దుబారి పోయి, బుద్ధిమాంద్యం కలుగుటయేకాక, రాను రాను కణములకు కావలసిన ప్రాణవాయు సంచారము సరిగా జరగక, అవి కృశించి, నశించిపోవును (Cell Degeneration). అప్పుడు మనకు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవుటయేకాక, సూక్ష్మ గ్రాహ్యశక్తి కూడా క్షీణించును. మెదడులో జలమెక్కువగా నిల్వయుండుట వలన, నిద్ర ఎక్కువగా వచ్చి ప్రమాదమునకు లోనగుచుండును (Water Intoxication).

శరీరంలో జలమెందుకు ఎక్కువగా నిల్వయగును?

మనము తీసుకున్న ఆహారము శక్తిగా మారవలయునన్న జఠరాగ్ని, మరియు, జలము అవసరము. పొయ్యిపై నున్న పాత్రలో కూర పచనము గావలయునన్న కొంత నీరు, పొయ్యిక్రింద అగ్ని అవసరము. కూర పచనమగుచుండగా ఎక్కువ నీటిని పాత్రలో పోసినచో కూర ఉడుకుటకు ఎక్కువ సమయముతో పాటు, ఎక్కువ ఇంధనము (అగ్ని) కావలసివచ్చును. మన జీర్ణాశయము కూడా (Stomach) ఒక పొయ్యివంటిదే. మరియు, ఆహారము పచనమగు పాత్ర కూడా అదియే. అందులో జీర్ణరసాల రూపంలో జఠరాగ్నియుండును. మనము తీసుకొను ఆహారములో నీరు తక్కువగా ఉండినచో, జీర్ణరసముల సాంద్రత పెరిగి ఆహారము త్వరగా జీర్ణమై శక్తిగా మారును. మనము నిరంతరము జలమునెక్కువగా సేవించినచో జఠరాగ్ని చల్లబడి, ఆహారము శక్తిగా మారుట కుంటువడును. మరియు మలినములెక్కువగా తయారగును. అది ఎట్లనగా, ఎండుకట్టెలు పొయ్యిలో పెట్టి మండించినచో పొగరాకుండా మంట బాగుగా ప్రజ్వరిల్లును. నీరుగల పచ్చిపుల్లలు మండించుటకు ఉపయోగించినచో మంటరాదు సరికదా పొగ ఉధృతంగా వచ్చును. పొగలో నీటియావిరి, బొగ్గుపులుసు వాయువు మొదలగు మలినములుండును. అదే విధముగా మనము తీసుకొను ఆహారములో నీరు ఎక్కువగా ఉండుటవలన గాని, లేదా జీర్ణరసాలలో నీరు ఎక్కువగా ఉండుటవలన

గాని (ఇదివరకు ఎక్కువగా నీరు సేవించుట వలన జీర్ణరసములు పల్చబడి ఎక్కువ మొత్తములో నుండును) సంభవించినచో, ఆహారములో ఎక్కువ భాగం మలినముగా మారి, శరీరమునకు కావలసిన శక్తి తక్కువగా ఉత్పత్తియగుచుండును. మలినములు ఎక్కువగుచున్న కొలదీ శరీరమునకు జలమెక్కువ అవసరమై, దాహము పెరుగుచుండును. దాహము వలన నీరెక్కువ త్రాగుట, నీటివలన మలినములెక్కువగుట తద్వారా మరల దాహము వేయుట – ఈ విధముగా ఒక విషవలయం (Vicious cycles) లో చిక్కుకొందుము. ఈ విధముగా, జలమునెక్కువగా సేవించుటవలన మనకు కావలసిన శక్తి తక్కువగా ఉత్పన్నమై, మలినములు, తద్వారా దాహము పెరిగి, నీరు ఎక్కువగా తీసుకొనుటచే శరీరంలో నీరు నిల్వయుండి, శరీరము స్థూలమగుచుండును. ఈ విధంగా స్థూలమగుటను చూచి పామరులు ఆ వ్యక్తి తనివితో ఉన్నాడనియూ, అది ఆరోగ్యమేననియూ భావించుచున్నారు. కాని యథార్థమునకు ఆ వ్యక్తిలో జీర్ణశక్తి తగ్గుట, బలము తగ్గుట, బుద్ధి మాంద్యము, అలసట, అన్నియూ సంభవించుచున్నవి. ఇంకొక ప్రమాదమేమనగా, నీరు అధికముగా త్రాగుట వలన గుండెకు ఎక్కువ పని కల్పించుటయే కాక, చెమటల ద్వారా మలినములతో పాటు, కావలసిన లవణములు కూడా పోవుటచే అవి పూడ్చలేక నీరసించిపోవుదురు.

లావుగా, స్థూలముగా కనిపించు అరటి బోదెయందు నీరెక్కువగా ఉండును. కాని అరటిచెట్టు యొక్క ఆయుః ప్రమాణము ఒక్క సంవత్సరమే. అదియే ఎడారిలోని ముళ్ళ మొక్కలుగాని, లేదా చింతచెట్టు మొదలగునవి తక్కువగా నీటిని తీసుకొని వందలాది సంవత్సరములు బ్రతుకుతున్నవి.

వర్షాకాలములో నీరెక్కువగా ఉండుట వలన క్రిమికీటకాదులెక్కువగా జనించుచున్నవి. వేసవి కాలములో వేడి అధికముగా నుండుటచే సూక్ష్మజీవులు కానరావు. అటులనే జలము అధికముగా నిల్వయుండు స్థూల శరీరములో సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువగా ఉత్పన్నమగుచూ, రోగము (Infections)లకు ఆలవాలమగుచుండును.

నీరు అధికముగా నిల్వయుండుట వలన రక్తప్రసరణ అన్ని భాగములకు సమముగా జరగదు. మనము ఆహారమును శక్తిగా మార్చుటననుసరించి హృదయము స్పందించుట (Heart Beat), రక్త ప్రసరణ, తద్వారా ఇతర అవయవములు పనిచేయుట జరుగుచుండును. ఇచ్చట తెలుసుకొనవలసిన విషయమేమనగా...

అన్ని భాగములకు సంపూర్ణముగా రక్త ప్రసరణ జరగనిచో ఆయా భాగములలో నీరెక్కువగా నిల్వయుండును. అందువలన ఆయా భాగముల పనితనము క్రమ క్రమముగా తగ్గిపోవుచూ, అయా భాగముల కణజాలము అర్థాంతరముగా మార్పుచెంది (Mutations) వంశపారంపర్య జన్యు సంక్రమణ వ్యాధులు (Genetic Inherent diseases) మరియూ కాన్సర్ వ్యాధులు సంభవించును.

ఉదా : స్థూల శరీరులకు క్లోమ గ్రంధిలో రక్త ప్రసరణ మందగించుటచే ఇన్సులిన్ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గి, మధుమేహ వ్యాధి (Diabetes mellitus) వచ్చును. మరియూ కొంత కాలమునకు క్లోమ గ్రంధిలో కణజాలము జన్యువులు మార్పుచెంది (Mutations) వంశపారంపర్య మధుమేహ వ్యాధి (Juvenile diabetes)గా పరిణతి చెందును.

రక్త ప్రసరణ, గుండె స్పందనను అనుసరించి యుండును కదా! గుండె స్పందన మెదడులోని నాడీ కేంద్రముల ఉత్తేజము (Stimulation) ననుసరించి యుండును. మనము తీసుకొను ఆహారము శక్తిగా మారుటను బట్టి నాడీ కేంద్రములు పనిచేయుచుండును.

ఇంజను వంటి మన శరీరములో మస్తిష్కము (Brain) ఛార్జి చేయబడిన బ్యాటరీ వంటిది. మెదడు నుండి ప్రాణశక్తి సుషుమ్న ద్వారా నాడీ తంతువులలో ప్రవేశించి, శ్వాసను, హృదయమును స్పందింపజేయుచున్నది. రాను రాను మెదడులోని ప్రాణశక్తి డిశ్చార్జి అవుతున్న కొలదీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు పనిచేయుట మందగించును. శ్వాస, గుండె పనిచేయుటవలన డైనమో వలెనే ఆహారము వలన ఉద్భవించు శక్తి మరల మెదడుకు చేరుతున్నది.

ఆహారము శక్తిగా మారుతున్నప్పుడు మలినములు కూడా ఏర్పడుటచే, ఆ మలినములను తొలగించనిచో ఇంజను వంటి శరీరము మొత్తము చెడిపోవును.

శరీరములో అగ్ని (శక్తి) ఎక్కువ ఉన్నచో మలినములు తక్కువగా ఉత్పన్నమగుట యనునది యథార్థ విషయము. 1) మలినములు ఉత్పన్నమైన పిదప తొలగించుటకు ఉపాయములు వెదకుటకంటే 2) మలినములెట్లు ఉత్పన్నమగుచున్నవో ఆ మూల కారణమును తెలుసుకొని దానిని తొలగించుట మంచిది.

1) మలినములను తొలగించుటకు, జలమును అధికముగా సేవించుట ద్వారా ప్రయత్నముగా జరుగుతున్నది. తద్వారా మూత్రము, స్వేదములు ఎక్కువై మలినములు బైటకు పంపబడుచున్నవి. కాని ఇందులో దాగియున్న అత్యంత ప్రమాదమేమనగా జలమును ఎక్కువ త్రాగుట వలన జీర్ణశక్తి మందగించి, మలినములు ఎక్కువగుచున్నవి. నేటి ప్రపంచములో ఈ ఘోర ప్రమాదమును తెలుసుకొనలేక జనులు జలమునెక్కువగా సేవించి అనేక రోగముల బారిన పడుచున్నారు.

ఇందులో ఇంకొక పెద్ద ప్రమాదము ఏమనగా... జలమునెక్కువ తీసుకొనుట వలన శరీరములో వేడిమి తగ్గి, రక్త ప్రసరణ మందగించుటచే కఫము ఎక్కువగా తయారగుచుండును. కఫమే సర్వ రోగములకు మూలకారణము. జలము నెక్కువగా సేవించుటవలన మొదట జలుబు తరచుగా వచ్చుచుండును. అటు పిమ్మట ముఖమందలి ఎముకల గుల్లలలో కఫము చేరి, అందులో సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించుటచే (Sinusitis) ఏళ్ళ తరబడి నాసికకు పక్క రంధ్రముల ద్వారా చీము వచ్చుచునే ఉండును. ఎన్ని మందులు వాడిననూ ఉపశమనము కనిపించదు. దీనికి మూల కారణమగు నీరు ఎక్కువగా త్రాగుట తగ్గించినచో, వెంటనే ఉపశమనము కనిపించును. అటులనే అన్ని భాగములలో కఫము పేరుకుపోవుట వలన ఆయా భాగముల పనితనము తగ్గిపోవడమే కాక, రక్తనాళపు గోడలలోను, నాడులలోను కఫము గట్టిపడుటవలన హృదయ స్పందనమునకూ, శ్వాసకు కూడా అవరోధము కలిగి, హృదయకోశ వ్యాధులగు Heart Attack, Heart Failure, Blood Pressure, ఉబ్బసము, మూత్రపిండ వ్యాధులు, పక్షవాతము, మొదలగు అనేక వ్యాధులు సంభవించి, ప్రాణము ఊర్ధ్వమునకు పోవుటకు మార్గములేక, జీవుడు మృత్యువునకు చేరువగుచూ, చివరకు ఏదో ఒక నాడి ద్వారా బహిర్గతమై మరణము నందుచున్నాడు.

2) ఇక రెండవదియగు మలినముల ఉత్పన్నమునకు మూల కారణమును తొలగించుటకు శక్తి కావలయునన్న, రెండు వస్తువుల మధ్య రాపిడి లేక సంఘర్షణ జరగవలయును. మన శరీరములో ప్రాణము, అపానము అను వ్యతిరేక లక్షణములు గల శక్తులు గలవు. ఇవి ఒకదానికొకటి అవినాభావ సంబంధములు (Inter convertible) గలవి. ప్రాణము అగ్నిగుణము గలదై ఉచ్ఛ్వాసమును కలగజేయుచుండగా, అపానము జల లక్షణముగలదై నిశ్శ్వాసమును (Expiration) కలుగజేయుచున్నది.

ప్రతీ జీవునియందు ఉచ్ఛ్వాసము తక్కువగాను, నిశ్వాసము ఎక్కువగాను కలుగుచుండుటచే ప్రతీ శ్వాసక్రియలోను 4 అంగుళముల శక్తి వేడిరూపంలో ఖర్చగుచూ, అపానమునకు బలము చేకూరుచున్నది. అందువలన శరీరములో జలమెక్కువ నిల్వయగుచున్నది. జలము వలన కఫము, కఫము వలన మరణము సంభవించుచుండుట వలన, జలము తక్కువ జేసుకొనుటకు ఉపాయము వెదకుట, ప్రతి జీవునికి కర్తవ్యమైయున్నది. కాని, విచక్షణ జ్ఞానముగల మానవునికొక్కనికే ఇట్టి అవకాశమున్నది. కావున, మానవుడు తనకు మేలు కలుగు దారి ఏదియో వివరముగా తెలుసుకొని, ఆ దారిన పోవలసియున్నది.

పైన వివరింపబడిన ప్రాణాపాన శక్తుల మధ్య సంఘర్షణ మన శరీరములో మొదలైనచో వేడి ఎక్కువగుట ప్రారంభమగును. ఇట్లు క్రమముగా అభ్యసించుట వలన అపాన బలము తగ్గి ప్రాణమధికమై ఉచ్ఛ్వాసము దీర్ఘమగును. దీనినే మన పూర్వీకులు ప్రాణాయామమనిరి. ప్రాణమును పైకి, దీర్ఘముగా (ఆయామము) చరింపజేయుటయే ప్రాణాయామము. ఈ విధముగా సంఘర్షణ జరగుచుండగా, మనము లోపలకు సేవించు ఘన, ద్రవరూప ఆహారము శక్తిగా మారుటచే మలినములు ఉత్పన్నమగుటతగ్గును. అనగా, వేడిమి అధికముగా జనించుచుండుటచే జలము ఇగిరిపోయి, కఫముగా మారుట తగ్గి, సర్వ రోగములకు దూరమై, ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా ప్రాణము మస్తిష్కములోనికి ప్రవేశించి అందు లయమగును. అనగా, ప్రాణాయామము చేయు యోగి మృత్యువును జయించి అమృత స్వరూపుడగును.

సత్యమిట్లుండగా అపానమునకు బలము కలిగించు జలమును బైటనుండి ఎక్కువగా సేవించుట వలన, ఆ అధిక జలము విషతుల్యమై మరణమునకు దారితీయుచున్నది. దాహము వేసినపుడు జలము తీసుకొనక తప్పదు. కాని దాహము వేయకయే జలము తీసుకొనుట వలన పై ప్రమాదములు వచ్చిపడుచున్నవని అనుభవ శూన్యులు తెలుసుకొనలేక, పామర జనులను పెడదారిన పడద్రోయుచున్నారు. మరియూ, జలమును తీసుకొను వేళలను తెలుసుకొనలేక అనారోగ్యమునకు గురిచేయుచున్నారు.

మనము తీసుకొను ఆహారములోని ద్రవ, ఘన పదార్థములు బాహ్య వాతావరణమును అనుసరించియూ, శరీర శ్రమను అనుసరించియూ ఉండవలెను.

సూర్యుని గమనమును అనుసరించి ఆహారము జీర్ణమగుచుండును. మిట్ట మధ్యాహ్నము (మబ్బులేనిచో) జీర్ణక్రియ బాగుండును. అటులనే రాత్రి కాలములో జీర్ణక్రియ మందగించును. తెల్లవారుసరికి మన శరీరములో కఫము అధికముగా ఉత్పన్నమగుట అందరికీ అనుభవమే. శరీరము పరిశ్రమించినపుడు, ఆహారము ఎక్కువగా కావలసి యున్నది.

శరీరమునకు శక్తి చాలనపుడు ఆకలి, నీరు చాలనపుడు దాహము వేయుచుండునని అందరికీ తెలుసును. ఆకలికి మించిగాని, ఆకలి లేనపుడు గాని ఆహారమును, దాహమునకు మించిగాని, దాహము లేనపుడు గాని నీటిని సేవించినచో సర్వ అనర్థములు సంప్రాప్తించును.

రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు ఆహారముగాని, నీరుగాని తీసుకొనినచో కఫము వృద్ధియై, రోగములు సంభవించును. అటులనే తెల్లవారి నిద్రలేచు సమయానికి శరీరము చల్లబడి, రక్త ప్రసరణ, జీర్ణక్రియ మందగించియుండును. ఆ సమయములో శరీరమునకు ఉష్ణమును పెంపొందించు సాధనలు చేయవలయును గాని, జలచికిత్స పేరిట జలమును ఏ మాత్రం సేవించిననూ జీర్ణక్రియ మందగించి మెదడు మొద్దుబారి, తమస్సునకు లోనగుదురు. ఈ విధముగా కార్యకారణ సంబంధము, హేతుబద్ధత తెలుసుకొనలేక, మిడి మిడి జ్ఞానముతో జలచికిత్స మొదలగు వాటిని ప్రోత్సహించువారు సమాజములో వారు చెడుటయే కాక, అమాయక ప్రజలను పెడ త్రోవన పెట్టుచున్నారు.

జలమును సేవించుట తప్పుకాదు. కాని జలమును అధికముగా సేవించుట ఆరోగ్యమని భావించి, దాహము లేకున్ననూ అదే పనిగా జలమును సేవించుట మహా తప్పిదమైయున్నది. ఇట్లు చేయుటవలన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము దెబ్బతిని, ఇహ పరములకు దూరమగుదురు.

జలమును అధికముగా సేవించకూడదనుటకు ప్రమాణములు :

1) ఆహారస్య ద్వౌభాగౌ తృతీయ ముదకస్య చ
వాయు సంచరణార్థం చతుర్థమవశేషయేత్ (సన్న్యాసోపనిషత్ 2-14)

జఠరాశయమును నాలుగు భాగములు చేసి, రెండు భాగములను ఘన పదార్థముతోను, ఒక భాగమును ద్రవ పదార్థముల (రసం, మజ్జిగ మొదలుగునవి) తోను నింపి, వాయు సంచారము కోసమై నాలుగవ భాగమును విడిచిపెట్టవలెను.

2) యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా **(భ.గీ. 6-17)**

ఆహారము (ఘన, ద్రవ పదార్థములు) తగు మాత్రముగాను, శరీరశ్రమ కూడ తగు మాత్రముగాను అవలంబించు యోగి, దుఃఖములకు దూరమగును.

3) సప్తధాతు మయం దేహమగ్నినా రంజయేద్ధ్రువమ్
వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి చ్ఛేదఖాతాదికాస్తథా **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-10)**

సప్త ధాతుమయమగు దేహమును యోగాగ్నిచే గట్టి పరచినవానికి వ్యాధులు నశించును. శరీరము కర్రతోను, కత్తితోను కొట్టినను శిధిలము కాదు. జలమును అధికముగా సేవించినచో, శరీరములో గల ధాతువులు గట్టిపడక పోగా, జలాంశమగు జిహ్వ, ఉపస్థులకు బలము కలిగి, ఇంద్రియ నిగ్రహము కోల్పోవుదురు.

4) నతస్యరోగో న జరా నమృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయం శరీరమ్ **(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2-12)**

యోగాగ్నిచే గట్టిపడిన వానికి రోగములు, జరామరణములు సంభవింపవు. తిండిపోతు మహాపాపి (Gluttony is a sin) అని Bible చెప్పుచున్నది. తిండి అనగా ఘన, ద్రవ పదార్థములకు వర్తించును. అనగా జలమును ఎక్కువగా సేవించిన వాడు తిండిపోతు క్రిందకు వచ్చును.

ఆత్మనః ఆకాశ స్సంభూతః ఆకాశాద్వాయుః వాయోరగ్నిః
అగ్నేరాపః అద్భ్యపృధివి పంచతన్మాత్రాణి గుణాంశ్చ భవన్తి **(పైంగలోపనిషత్ 1-4)**

ఆత్మ నుండి ఆకాశము, ఆకాశము నుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి భూమి, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ, సత్త్వ రజస్తమో గుణములు, ఇట్లు సృష్టి ఏర్పడుట వలన జీవుడు మాయలో పడిపోవుచున్నాడు. మాయను దాటవలయునన్న క్రింది నుండి పైకి పోయి ఆత్మలో ఐక్యము కావలయును. జలము నుండి భూమి ఏర్పడుచున్నది కనుక జలమును అధికముగా సేవించుట వలన భూతత్త్వమెక్కువై శరీరము స్థూలమై, మాయకు లోనగును. జలమును తక్కువగా సేవించి ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా జలమును ఇగిర్చి, అగ్ని ప్రజ్వలింప జేసినచో జీవునకు ఊర్ధ్వగతి కలిగి, మాయను దాటి ఆత్మయందు జేరును.

జలమును ఇగిర్చే పద్ధతి (ప్రాణాయామము) తెలియకపోయినా, కనీసం జలమును ఎక్కువగా తీసుకోవడం మానినచో, అధిక జలము వలన కలుగు ప్రమాదములను నివారించవచ్చును. జలము వలన లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువగా కలుగుచున్నది. కనుక జలమును పదే పదే త్రాగమని చెప్పువారు సంఘమునకు కీడు చేయువారే అగుచున్నారు. యోగానుభవమున్నచో శరీర శాస్త్రమును ఆమూలాగ్రముగా తెలుసుకోవచ్చును.

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంసల వారి
సమాధి మందిరం, బడగర.

ఆధ్యాత్మిక శక్తి

మనలోగల ఆధ్యాత్మిక శక్తి (Mental Energy) ని పెంపొందింప చేసేది యోగము. తదితరములన్నియు యోగములు కానేరవు. శక్తి పెరగవలెనన్న రెండు వస్తువుల మధ్య రాపిడి లేక సంఘర్షణ అవసరం. మన శరీరమునకు బయట సంఘర్షణ ద్వారా జనించు శక్తి అంతయు భౌతికశక్తి (Physical Energy) అనబడును. మనసు మన లోపలనే ఉన్నది కనుక మనలోగల ప్రాణ, అపాన శక్తుల సంఘర్షణ ద్వారా, మానసిక శక్తిని పెంపొందించవలసి యున్నది. ఇట్టి అంతర్మథన క్రియనే ప్రాణాయామం లేదా (యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అను అష్టాంగ యోగాలలో ప్రాణాయామం ప్రధానమైనది కనుక) యోగం అందురు.

ఆధ్యాత్మిక శక్తి (లేక) మానసిక శక్తి యొక్క అవశ్యకత ఏమి?

ప్రతి జీవియు, ముఖ్యంగా మానవుడు, దుఃఖం అనుభవించుటకు లేదా మనశ్శాంతిని కోల్పోవుటకు అధ్యాత్మిక శక్తి లోపమే కారణమగుచున్నది. దానినే మనం మనోవ్యాధి(అధి)గా పరిగణించుచున్నాము. మనస్సుకు, శరీరమునకు అట్టి సన్నిహిత సంబంధముండుటచే మానసిక శక్తి లోపముగల ప్రతి మానవుడు, శారీరక రోగములను కూడా తప్పక అనుభవించవలసి వచ్చుచున్నది. దీనినే మనం వ్యాధి అనుచున్నాము. పై అధి వ్యాధులను నివారించుటకు ఆధ్యాత్మిక శక్తి తప్ప, మంత్ర, ఔషధ, పూజ, భజనాదులు కించిన్మాత్రము ఉపకరించవు. ఆధ్యాత్మిక శక్తిలోపం వల్లనే మానవుడు యథార్థము నెరుగజాలక, తన మేధాశక్తి లోపం వలన తన (వ్యవహారికముగాను, అవ్యవహారికముగాను) విధులను (సక్రమంగా) నిర్వర్తించలేక పోవుచున్నాడు. జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోవుచున్నాడు. సూక్ష్మమును గ్రహించజాలకున్నాడు. విచక్షణా జ్ఞానశక్తి లేకపోవుటచే, నిరంతరమూ ఇతరులపై ఆధారపడే బలహీనతను పెంచుకొని, కులమత భేద భావములకు బానిసయై, రాగ ద్వేషములతో, స్వార్థ చింతనతో సంఘజీవిగా ఉంటూనే, సంఘంతో శత్రువుగా మెలగుచున్నాడు. ఆధ్యాత్మికశక్తి తక్కువగా గలవాడు తన శరీరములో ఆరోగ్యమును కోల్పోవుటచే మిక్కిలిగా గల వ్యాధులతో బాధింపబడి క్షీణాయుష్కుడగుచున్నాడు.

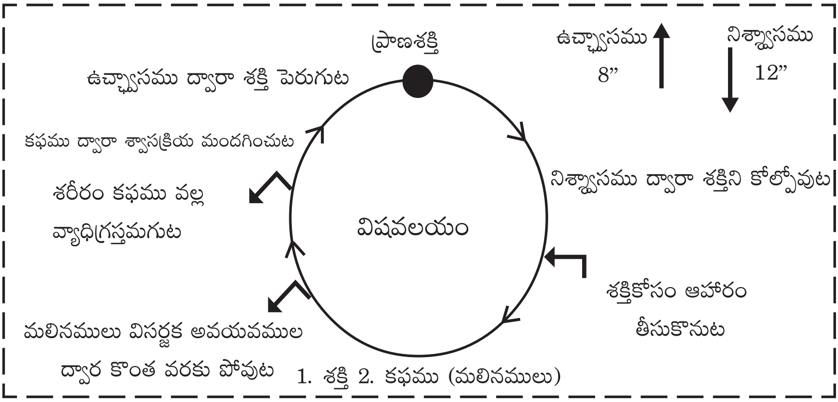
మనము మానసిక శక్తిని ఎట్లు కోల్పోవుచున్నాము?

ప్రతిజీవియు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములను శ్వాసక్రియతో కూడియుండుటచే జీవించి యున్నట్లు చెప్పగలము. అయితే నిశ్శ్వాసము (Expiration or Exhaling) ద్వారా శక్తిని కోల్పోవుటయూ మరియు ఉచ్ఛ్వాసము (Inspiration or Inhaling) ద్వారా మరల శక్తిని పెంపొందించుకొనుటయూ జరుగుతున్నది. కాని ప్రతి శ్వాసక్రియలోనూ ఉచ్ఛ్వాసము కంటే నిశ్శ్వాసము అధికముగుటచే, ఫలితముగా మనలోని శక్తిని కోల్పోవుటయే జరుగుచున్నది. చివరకు మరణం తప్పనిసరి అగుచున్నది. అది ఎట్లన సామాన్యముగా ఆరోగ్యంగా నున్నట్లు పిలువబడు మానవుని నిశ్శ్వాసము 12 అంగుళముల వరకు శక్తిని బయటకు విడుచుచున్నది. ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా బయట 8 అంగుళముల నుండియే లోపలికి పీల్చుకొనుట జరుగుచున్నది. అనగా, ప్రతి శ్వాసక్రియలోనూ 4 అంగుళముల వరకు శక్తిని కోల్పోవుట జరుగుచున్నది. సామాన్య మానవుని శ్వాసక్రియ నిమిషమునకు 15 సార్లు జరుగును. అనగా నిమిషమునకు (15 X 4) 60", గంటకు (60 X 60") 3600 అంగుళములు, రోజుకు (3600 X 24) 86 వేల 400 అంగుళముల వరకు శక్తిని కోల్పోవుట జరుగుతున్నది. ఇదే విధముగా, నిద్రపోవునపుడు 24" వరకును, సంభోగ సమయంలో 72" వరకును, నిశ్శ్వాసము ద్వారా కోల్పోవుచున్నాము. ఈ విధముగా శక్తి కోల్పోవుటచే ఆయుక్షీణమై, మరణమును ఎదుర్కొనుట తప్పనిసరి యగుచున్నది. ఆఖరి నిశ్శ్వాసము (Expiration) నే మనము మరణము అనుచున్నాము. ఈ చావునే తుది శ్వాస విడిచిపెట్టుట అనుచున్నాము.

శక్తిని కోల్పోవుట వలన మనలో సంభవించు పరిణామము లేవి?

శక్తిని కోల్పోవుట అనగా మనలోగల వేడిమిని కోల్పోవుటయే. వేడిని కోల్పోవుచుండగా శరీర అవయవములు ముఖ్యముగా మెదడు, గుండె, కాలేయము, మూత్రపిండములు, వాటి యొక్క సామర్థ్యమును కోల్పోవుచున్నవి. మానసికముగా బుద్ధి మందగించుట, శారీరకముగా రక్త ప్రసరణ సన్నగిల్లుట, జరుగుచున్నది. కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుటకు మనము ఆహారము తీసుకొనుచున్నాము. కాని కోల్పోయిన శక్తిని ఆహారము ద్వారా సంపూర్ణముగా పొందక పోవుటయే, కాక ఎక్కువ భాగము కఫముగా మారి, నాడులలో కఫము పేరుకుపోయి, శరీరం స్థూలమై, మరల శ్వాసక్రియకు అంతరాయం కల్గుచున్నది. ఈ విధంగా ఏర్పడిన కఫమాలిన్యమును

తొలగించుకొననిచో విషవలయంగా మారి, రానురాను ఇంజను వంటి శరీరము కఫముచే అనేక రోగములకు అలవాలమై మనశ్శాంతిని కోల్పోయి మరణముచే తాత్కాలికముగా ఈ జన్మ అంతమగుచున్నది.



మనలో ప్రాణశక్తి తక్కువ అగుచున్నకొలది, రక్త ప్రసరణ మందగించుటచే, మెదడులో (అవసరమునకు మించి) ఎక్కువ శాతం జలం నిండి యుండుటచే, మెదడులోని కణములన్నియు నిస్తేజములై, (Water intoxication) క్రమక్రమముగా కృశించి పోవుటచే, మానవుని మేధాశక్తి సన్నగిల్లుచున్నది.

ప్రాణశక్తి తక్కువగుటచే శరీరములో కూడా రక్త ప్రసరణ మందగించుట, తద్వారా రక్తనాళముల గోడలలో కఫము గట్టిపడి రక్తప్రవాహమునకు అంతరాయం కల్గుట, రక్తము గడ్డకట్టుకొనుట, జరుగుటచే హృద్రోగం (Heart Attack), రక్తపోటు, పక్షవాతము, మధుమేహము, మూత్రపిండవ్యాధులు, ఉబ్బసం మొదలైన శ్వాసకోశ వ్యాధులు, జీర్ణశక్తి కోల్పోవుట మొదలగు సర్వవ్యాధులు సంభవించుచున్నవి. కావున మూలకారణమగు కోల్పోయిన ప్రాణశక్తిని తిరిగి పెంపొందించుకొనుటయే తప్ప, ఇతర మంత్ర, ఔషధములు వ్యాధిని సమూలముగా నివారించలేవని ఋజువగుచున్నది.

ప్రాణశక్తి (మానసిక శక్తి) పెంపొందించుకొనుట ఎట్లు?

యథార్థమునకు ప్రాణశక్తి, మానసిక శక్తి ఈ రెండునూ ఒకటియే. ఎట్లనగా మనము చనిపోయినప్పుడు ప్రాణమునూ మనసునూ కూడా కోల్పోవుచున్నాము కదా!

మనలో ప్రాణము, అపానము అను రెండు శక్తులు గలవు. ప్రాణం అగ్నివంటి స్వభావము కలదై, శ్వాసను ఊర్ధ్వమునకు తీసుకువెళుతూ, ఉచ్ఛ్వాసమును కలుగచేయుచున్నది. అపానము జలస్వభావము కలదై, శ్వాసను క్రిందకు తీసుకువెళుతూ, నిశ్శ్వాసము కలుగచేయుచున్నది. యథార్థమునకు ప్రాణశక్తియే మెదడు నుండి వెన్నుపాము ద్వారా క్రిందకు ప్రవహించి, నాడీ శతము ద్వారా బహిర్గతమై అపానమను పేరున పిలువబడుతున్నది. మరల అదేశక్తి పుట్టుక స్థానమగు మెదడులోనికి చేరుటకు అదే నాడీశతము, వెన్నుపాము (సుషుమ్న) ద్వారా పైకి వెళ్ళుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. కాని నిశ్శ్వాసములో కొంతశక్తిని కోల్పోవుటచే మెదడు వరకు సంపూర్ణముగా చేరలేకపోవుచున్నది. అట్టి ప్రాణశక్తిని మెదడు (అనగా భ్రూమధ్యం) వరకు పొడిగించుట (అయామం) నే ప్రాణాయామం అందురు. గుద స్థానమును కేంద్రముగా చేసికొనియున్న అపానమును ప్రాణములో కలిపి, లోలోపలనే భ్రూమధ్య స్థానం వరకు పైకిలాగి, భ్రూమధ్యం నుండి మరల మూలాధారమగు గుద సమీపస్థానం వరకు లోలోపలనే నొక్కి వాయు మథనం చేయుటయే ప్రాణాయామము.

సూచన : ప్రాణాయామమును ఋష్యాదుల పరంపర ద్వారా సంప్రాప్తమైన అనుభవ పూర్వకమగు వ్యక్తుల వద్దనుండి సేవాభక్తుల ద్వారా రహస్య ఉపదేశము పొందవలసినదే తప్ప, గ్రంథపఠనం ద్వారా కాని, బహిరంగ ఉపన్యాసాల ద్వారాగాని, శాస్త్రానుభవంలేని వ్యక్తుల ద్వారా పొందుట కాని సాధ్యముకాదు. పొందినను ఫలవంతం కాదు.

పై విధముగా నియమాలతో కూడి వాయు మథనము చిరకాలం అభ్యాసము చేయుచూ రాగా, శరీరమున యోగాగ్ని జ్వలితమై, శరీరంలోని కఫము నివారింపబడి, కఫమాలిన్యము దగ్ధము కాగా, శరీరము తేలికయగుచూ అపాదమస్తకము తేజోవంతమై చైతన్యవంతమగును. అప్పుడు మానవుడు తానే దైవమను అనుభవ జ్ఞానమును పొంది, అద్వైతరూపుడగును. కావున తాపత్రయ నివారణకు, సంసారబంధ విచ్ఛేదనమునకు, సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యములకు, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి యోగాగ్ని ద్వారా తన శరీరమును చైతన్యవంతము గావించుకొనుటయే మానవుని తక్షణ కర్తవ్యమని ఋజువగుచున్నది. కాగా, ప్రాణశక్తి లేదా ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందింపజేయలేని మంత్ర, ఆసన, ఔషధములు, బాహ్యప్రతిమ పూజలు, హఠయోగాదులు, శాస్త్ర పద్ధతుల ద్వారా ఉపదేశింపబడని ఇతర ప్రాణాయామాది యోగ ప్రక్రియలన్నియూ వ్యయప్రయాస

లగుటయే కాక, వృధా కాలయాపనతో అనర్థములకు దారితీయుటకు హేతుభూతము లగుచున్నవి.

పైన ఆధునిక శాస్త్ర (Scientific) రీత్యా చెప్పబడి ఆధ్యాత్మిక యోగసారమునకు శాస్త్రపరముగా ఋజువులు (అనుసంధానములు)

యోగయుక్తో విశుద్ధాత్మా విజితాత్మా జితేన్ద్రియః
సర్వభూతాత్మ భూతాత్మా కుర్వన్నపి న లిప్యతే (భ.గీ. 5-7)

యోగముతో కూడిన వారికే మనస్సు శుద్ధియగును.

నతస్య రోగో నజరా నమృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయం శరీరం (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2-12)

యోగాగ్నిద్వారా శరీరాన్ని దృఢపరచిన యోగికి రోగములు, జరామరణములు సంభవింపవు.

సప్తధాతు మయం దేహం అగ్నినా రంజయేత్ ధృవమ్
వ్యాధయస్తస్య చ నశ్యంతి ఛేదఖాతాదికాస్తథా (యోగశిఖోపనిషత్ 1-10)

చర్మము, మాంసము, రక్తము, నాడులు, ఎముకలు, మజ్జ, శుక్లము మొదలగు సప్త ధాతువులతో కూడిన శరీరమును యోగాగ్నిచే గట్టిపరచిన యోగికి వ్యాధులు నశించును.

యః ప్రాణ పవన స్పందః చిత్తస్పందస్స ఏవహి
ప్రాణ స్పంద క్షయో యత్నో కర్తవ్యో ధీమతోచ్చకైః (అన్నపూర్ణోపనిషత్ 4-12)

ఏది ప్రాణవాయు కదలికయో, అదియే మనస్సు కదలిక. కావున ప్రాణవాయువు కదలికనరికట్టు ప్రాణాయామమే ముఖ్యకర్తవ్యమని జ్ఞానులచే చెప్పబడినది.

సాధూపదిష్ట మార్గేణ యన్మనోంగ విచేష్టితమ్
తత్పౌరుషమ్ తత్సఫలం అన్యదున్మత్త చేష్టితమ్ (యోగవాశిష్ఠమ్)

సాధువులగు ఋష్యాదుల ద్వారా ఉపదేశింపబడిన పురుష ప్రయత్నమే సఫలమగును. ఇతరములన్నియు పిచ్చివాని చేష్టలగును.

ప్రాణశక్తి నిరోధేన మనోలీయతి రాఘవ **(యోగవాశిష్ఠమ్)**

ప్రాణశక్తిని నిరోధించుట ద్వారానే మనస్సు లయమగుచున్నది.

దేవుని రాజ్యము శక్తితోనే యున్నది. మాటలతో రాదు. **(బైబిల్)**

తనలోతాను ప్రాణశక్తిని పెంపొందించుకొనుట ద్వారానే తేజోమయమగు దైవసామ్రాజ్యము సంప్రాప్తమగును. అంతియేకాని ప్రవచనముల ద్వారా కాని, శక్తిని కోల్పోవు బాహ్యప్రార్థనల ద్వారా కాని సాధ్యముకాదు.

ప్రాణాయామ విశుద్ధాత్మా యస్మాత్ పశ్యతి తత్పరం
తస్మాన్నాతః పరంకించిత్ ప్రాణాయామాదితి శృతే **(భాసర్వజ్ఞ రత్నటీక)**

ప్రాణాయామము వలన మనస్సు శుద్ధియగుచున్నది. అందువలన ప్రాణాయామము కంటే పవిత్రమయినది కొంచెమయిననూ ఏమియూ లేదని శృతులన్నియూ ఘోషించుచున్నవి.

యోగేన రహితం జ్ఞానం నమోక్షాయ భవేద్విధే **(యోగశిఖోపనిషత్ -9)**

యోగములేని జ్ఞానము మోక్షమునకు ఉపకరించదు.

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేఽ పానం తథాఽ పరే
ప్రాణాపానగతీ రుధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః **(భ.గీ 4-29)**

ప్రాణమునందు అపానమును, అపానమునందు ప్రాణమును కలిపి మధనము చేయుట ద్వారా ప్రాణాపానగతులు నిరోధింపబడి ప్రాణాయామ పరుడగుచున్నాడు.

నీలోనున్న వెలుతురు చీకటి కాకుండా చూచుకొనుము **(బైబిల్: లూకా 11-35)**

ప్రకాశ స్వరూపుడవగు నీవు నీలోనుండి శక్తిని కోల్పోవుటచే జీవుడగుచున్నావు. మరలా శక్తిని యోగసాధన ద్వారా పెంపొందించుకొని నీ నిజస్థితియగు ప్రకాశమును పొందునట్లు జాగ్రత్తపడుము.

పూజకోటి సమం స్తోత్రం స్తోత్రకోటి సమోజపం
జపకోటి సమం ధ్యానం ధ్యానకోటి సమోలయః **(ఉత్తరగీత 4-55)**

కోటిపూజలు ఒక స్తోత్రమునకు, కోటి స్తోత్రములు ఒక జపమునకు, కోటి

జపములు ఒక ధ్యానమునకు, కోటి ధ్యానములు ఒక లయయోగమునకు సమానము.

ఉద్యమేన హి సిద్ధ్యంతి కార్యాణి న మనోరథైః
న హి సుప్తస్య సింహస్య ప్రవిశంతి ముఖేమృగాః **(హితోపదేశము)**

కేవలం ప్రయత్నం (సాధన) వలనే ఎట్టికార్యములయినూ సాధింపనగును. అంతియే కాని నిద్రపోవుచున్న సింహము నోటిలో ఇతర మృగములు ప్రవేశింపజాలనట్లు ఎట్టి మేధావి అయిననూ, ఉత్తమ కులజుడైననూ, సద్వంశములో జన్మించినవాడైననూ, ఆగర్భ శ్రీమంతుడైననూ తన ప్రయత్నం లేనిదే పురుషార్థములు సాధింపజాలడు.

అల్పకాల భయాద్బ్రహ్మ ప్రాణాయామ పరో భవేత్
యోగినో మునయశ్చైవ తతః ప్రాణం నిరుంధయేత్ **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్ -20)**

సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మకు కూడా ఆయుష్కాలము క్షీణించుట అను భయము కలిగి ప్రాణాయామపరుడయ్యెను. అటులనే యోగులు, మునులు ప్రాణనిరోధమును సల్పిరి. ఇక సామాన్య మానవులమగు మనకు గత్యంతరమేమి?

స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాం చక్షుశ్చైవాన్తరే భ్రువో
ప్రాణాపాన సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ **(భ.గీ. 4-29)**

శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములగు బాహ్య ఇంద్రియ విషయములను బాహ్యముననే విడిచిపెట్టి, దృష్టిని భ్రూమధ్యముననే నిలిపి, నోటిలోపల, అంగిలి వెనుక గల నాసాభ్యంతరము ద్వారా ప్రాణాపానములను సమానము చేయుటయే ప్రాణాయామము.

ప్రకాశమే దేవుడు. దానిని తెల్పునదియే విద్య. **(ఖురాన్)**

దైవమనగా ప్రకాశమే. సంఘర్షణ ద్వారా, వాయుమథన క్రియద్వారా ఆ ప్రకాశమును పొందింప చేయు యోగసాధనయే నిజమైన సాధన.

ఆకల్పిత స్వయంజ్యోతి రజ్ఞాత్వా ప్రతిమాం జడాః
భజంతి దేవతా బుధ్యా అహో అజ్ఞజనాఽజ్ఞతా **(శ్రీ శంకర విరచిత మహావాక్య దర్పణం)**
శరీర మాద్యంఖలు ధర్మసాధనమ్ **(కాళిదాస కుమారసంభవమ్)**

జ్ఞానసాధనకు మొమ్మొదట శరీరమును కాపాడుకొనుటయే కర్తవ్యము.

యోగ వాశిష్ఠమ్

బ్రహ్మవిద్యకు గురువు యొక్క ప్రాముఖ్యత

అన్యవిద్యా పరిజ్ఞానం అవశ్యం నశ్వరం భవేత్
బ్రహ్మవిద్యా పరిజ్ఞానం బ్రహ్మ ప్రాప్తికరం స్థిరం **(శుక రహస్యోపనిషత్ -24)**

లౌకిక విద్యల పరిజ్ఞానం అశాశ్వతము. కాని బ్రహ్మవిద్యా పరిజ్ఞానం స్థిరమగు బ్రహ్మమునే ప్రాప్తింపజేయును. అశాశ్వతములగు లౌకిక విద్యలకే గురువు కావలసివచ్చినపుడు బ్రహ్మ విద్యకు గురువు ఎంతైనా అవసరం. **'ముక్తిర్నాస్తిర్గురుర్వినా'** గురువు లేనిదే మోక్షము లేదు. గురువనగా...

గుకారస్త్వంధకారస్యాత్ రుకారస్తేజ ఉచ్యతే
అంధకార వినాశస్యాత్ గురురిత్యభిధీయతే **(గురుగీత)**

'గురు' శబ్దములో 'గు' అనగా అంధకారము. 'రు' అనగా తేజస్సు. శిష్యుని అంధకారము పోగొట్టువాడే గురువు.

ఆచార్యోపాసనం శౌచంస్థైర్యమాత్మ వినిగ్రహః **(భ.గీ 13-7)**

గురువుని ఉపాసించడం, శుచిగా ఉండడం, మనస్థైర్యముతో ఉండుట, ఆత్మ నిగ్రహముతో నుండుట. ఇవి జ్ఞానము కావలసినవారి లక్షణములు.

గురు వక్త్రస్థితా విద్యా గురుభక్త్యాచ లభ్యతే **(గురుగీత)**

గురు ముఖమందుగల జ్ఞానము, గురువుయందు భక్తిచే లభ్యమగుచున్నది.

న సుఖం వేద శాస్త్రేషు న సుఖం మంత్ర యంత్రకే
గురుప్రసాదాదన్యత్ర సుఖం నాస్తి మహీతలే **(గురుగీత)**

వేదశాస్త్రముల వలన గాని, మంత్రముల వలన, యంత్రముల వలన గాని సుఖము లేదు. గురుదేవుల అనుగ్రహమునకు మించినది ఈ భూమండలముపై ఎచ్చటనూ లేదు. కావున...

యావచ్ఛోపాధి పర్యంతం తావచ్ఛుశ్రూష యేద్గురుం
యావత్కల్పాంతకో దేవి తావదేవ గురుం స్మరేత్ **(పైంగలోపనిషత్ 4-2)**

కులం ధనం బలం శాస్త్రం బాంధవా సోదరా ఇమే
మరణే నోపయిజంతే గురురేకోహి తారకః **(గురుగీత)**

మరణ సమయంలో గురువొక్కరే రక్షించును.

కస్తరతి మాయా కస్తరతి మాయా, యో
మహానుభావం సేవతే, సంగాత్యజతి నిర్మమో భవతి **(నారద భక్తి సూత్రములు)**

మాయనెవడు దాటును? ఎవడైతే మహానుభావుని సేవించునో, మమకారము లేకుండా, సర్వ వస్తువులయందు సంగ భావము లేకుండా ఉండునో అట్టివాడే మాయను దాటగలడు. శరీరమనే ఉపాధి ఉన్నంతవరకు గురుస్మరణ చేయవలెను.

2) శాస్త్ర జ్ఞానము యొక్క అవసరము:

'శ్రేయో హి జ్ఞాన మభ్యాసాత్' **(భ.గీ 12-12)**

కేవలం అభ్యాసము చేయుట కంటే మనమెందులకు అభ్యాసము చేయుచున్నామో దాని గురించి తెలుసుకొని చేయుట మంచిది. జ్ఞానమనగా బ్రహ్మము గురించి తెలియజేయు శాస్త్ర జ్ఞానము. విజ్ఞానమనగా అనుభవ జ్ఞానము. ఈ రెండు పదములు అనేక సందర్భములలో ఒకదాని బదులుగా ఒకటి వాడుట జరుగుచున్నది.

యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగ ప్రవర్తతే
యోగజ్ఞాన పరోనిత్యం స యోగీ న ప్రణశ్యతి **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -16)**

యోగము వలన నిర్విశేష జ్ఞానము కలుగుచున్నది. అనగా అనుభవ జ్ఞానము కలుగుచున్నది. శాస్త్ర జ్ఞానము వలన యోగము వృద్ధి యగుచున్నది. యోగము శాస్త్ర జ్ఞానముగల యోగి ఎప్పుడూ నశించడు.

తస్మాత్ జ్ఞానంచ యోగంచ ముముక్షుర్ధృఢ మభ్యసేత్ **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-3)**

మోక్షము కావలసిన వారు శాస్త్ర జ్ఞానమును యోగమును ధృఢముగా అభ్యసింపవలెను. శాస్త్ర జ్ఞానము ఇతరులకు బోధించుటకు మాత్రమే కాదు, నిరంతర బ్రహ్మ చింతన, శాస్త్రజ్ఞానము లేనిదే సాధ్యము కాదు.

జ్ఞాన విజ్ఞాన తృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః **(భ.గీ. 6-8)**

కావున మోక్షమందిచ్ఛగలవానికి జ్ఞాన విజ్ఞానములు రెండునూ అవసరమే. అయితే, యోగము లేని వానికి శాస్త్రజ్ఞానము నిరుపయోగం.

'యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేద్విధే' **(యోగశిఖోపనిషత్ – 9)**

యోగము లేని జ్ఞానము మోక్షమునీయజాలదు.

'జ్ఞానేనైవ వినాయోగో న సిద్ధ్యతి కదాచన' **(యోగశిఖోపనిషత్ – 9)**

యోగియైననూ శాస్త్ర పరిజ్ఞానము లేనిదే, మోక్షము సిద్ధించదు.

3) జ్ఞానమనగానేమి? అది ఎట్లు కలుగును?

ఇచ్చట జ్ఞానమనగా అనుభవ జ్ఞానము.

చైతన్యం వినా కించిన్నాఽస్తీతి సాక్షాత్కారాఽనుభవం జ్ఞానం,

నానాత్మ భేద కల్పిత జ్ఞానమజ్ఞానమ్ **(నిరాలంబోపనిషత్ –7)**

చైతన్యము తప్ప కొంచమైననూ ఏమియూలేదని అనుభవ పూర్వకముగా తెలియునదియే జ్ఞానము. ఇచ్చట చైతన్యమనగా ఆత్మ ప్రకాశ దర్శనమే. ఆత్మ ప్రకాశము సర్వత్రా కన్పించును. ఆ ప్రకాశమును ఈ దృశ్య పదార్థములు ఆటంకపరచలేవు. భ్రూమధ్యములో ప్రాణమును ప్రాణాయామము ద్వారా సమీరణము చేసి, బ్రహ్మరంధ్రమందు చేర్చినచో తేజోదర్శనమగును. ఆ తేజస్సు తన లోపలనే కాకుండా బయట కూడా అన్ని దృశ్య పదార్థముల నుండియూ కన్పించును. మనము సామాన్యముగా చూచు సూర్య ప్రకాశము కాని, తదితర ప్రకాశములు గాని దృశ్య పదార్థములు (Matter) దాటి ప్రకాశించలేవు.

కావున యోగము వలననే ఆత్మ తేజోదర్శనమగును. ఆత్మదర్శనమైన పిమ్మట దృశ్య ప్రపంచము మిధ్యగా తోచుటచే, సత్యమగు ఆత్మ ప్రకాశ దర్శనముచే అసత్యమగు సంసార నివృత్తి యగుటచే, యోగము వలననే మోక్షము లేక సంసార బంధ విచ్ఛేదనము కలుగుచున్నది.

'బ్రహ్మైవ సత్య శబ్దార్థ సత్యం జ్ఞానమితి శృతే'

ఆత్మ ప్రకాశమే బ్రహ్మము, సత్యము, జ్ఞానమని శృతులలో గలదు. మన కంటికి కనిపించు ఈ పదార్థరాశి (Matter) గూర్చి పరిశోధించి, (Research) నానాత్మ భేదముగా అనగా, పదార్థమును భిన్న భిన్నముగా గ్రహించుటయే అజ్ఞానము.

4) మనసు, ప్రాణము, శరీరములకు గల సంబంధమేమి?

యథార్థమునకు మనసు, ప్రాణము, జీవుడు ఈ మూడునూ ఒకటియే. ఎందుచేతననగా, ఈ శరీరములోనుండి ప్రాణము పోయినచో చూచి, విని, తెలుసుకొను మనసు కూడా లేకుండా పోవుచున్నది. ప్రాణము శరీరములో నుండగా రక్తప్రసరణ, శ్వాసక్రియల ద్వారా సంచారము చేయుచుండుటచే మనసు కలుగుచున్నది.

యః ప్రాణ పవన స్పందశ్చిత్తస్పందస్స ఏవహి **(యోగవాశిష్ఠం)**

చలే వాతే చలే బిందుః నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్ **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్ -20)**

ప్రాణవాయువు కదులుటచే మనస్సు కదులుచున్నది. ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణ కదలికను అరికట్టినచో మనస్సు నిశ్చలమగుచున్నది. కావున మనసునకు సంబంధించి ఏకాగ్రత, మనశ్శాంతి, ధ్యానము మొదలగునవి, శ్వాస ద్వారా సంచరించు ప్రాణవాయువును అరికట్టుట ద్వారానే సాధ్యమగుచున్నవి.

'నాస్తి ధ్యానమయోగినః' **(శృతి)**

యోగులు కాని వారికి ధ్యానము లేదు. అందుచేతనే పతంజలి మహర్షి అష్టాంగ యోగములలో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అను ఎనిమిది అంగములలో అంతస్సాధనమగు ధ్యానమును, ప్రాణాయామము పిదప చెప్పియున్నారు.

5) ప్రాణాయామము చేయుచున్నప్పుడు 'నాదము' లేక ధ్వని వచ్చునా?

భ్రూమధ్యము నుండి ప్రాణము నిశ్వాసము ద్వారా క్రిందకు వచ్చి, అపానమగుచున్నది. తేజోశక్తియగు ప్రాణము శరీరములో క్రిందకు వచ్చి, జల, భూ తత్వములుగా మారి అపానమై, ఘనీ భూతమగుచున్నది. మరల భ్రూమధ్యములో చేరవలయునన్న వాయు సంఘర్షణ జరిగి 'యోగాగ్ని'ని ప్రజ్వలింపజేయవలెను. ప్రాణాయామంలో వాయు సంఘర్షణ జరుగుచున్నపుడు ధ్వని వచ్చును. దానినే ఓంకారము లేక ప్రణవము అంటున్నాము.

ద్వే విద్యే వేదితవ్యేతు శబ్దబ్రహ్మ పరంచ యత్
శబ్ద బ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరం బ్రహ్మాధి గచ్ఛతి **(అమృతబిందూపనిషత్ -17)**

శబ్దబ్రహ్మ, పరబ్రహ్మ అని, రెండు విద్యలుగలవు. శబ్దమందు నిష్ఠ కలిగి యుండుట ద్వారా పరబ్రహ్మను పొందగలము.

ఓంకార ధ్వనినాదేన వాయోః సంహరణాత్మకమ్
నిరాలంబం సముద్దిశ్య యత్రనాదో లయం గతః (ఉత్తరగీత 1-47)

ఓంకార ధ్వనిచేతనే వాయుసంహారము జరుగుచున్నది. వాయువు లయమగుచుండగా శబ్దము కూడా తగ్గిపోయి లయమగుచున్నది. అపానము ప్రాణముగా రూపాంతరము చెందిన పిదప సంఘర్షణకు రెండవ వస్తువు లేకపోవుటచే ధ్వని హరింపబడుచున్నది. అందువలన ప్రాణాయామ సాధనాక్రమములో ప్రథమములో ధ్వని వచ్చి పిదప తగ్గిపోవుచుండును. ఆహార పానీయములు సేవించుచుండగా ఎంత సాధకునకైననూ కఫము ఉత్పత్తి అగుచునే ఉండును. అట్టి కఫము తొలగించుకొనుటకై ప్రాణాయామ సంఘర్షణము అవసరము కనుక ప్రథమములో ఎట్టి సాధకునకైననూ నాదము లేక ధ్వని వచ్చి తీరును. ధ్వనిరాని స్థితికి చేరిన సాధకులకు ఆహార పానీయముల అవసరం ఉండదు. అవసరము ఉన్ననూ స్వల్పము మాత్రమే. అట్లు కాకుండా సాధనకు కూర్చున్న ప్రథమము నుండే ధ్వని రావడం లేదంటే అది ప్రాణాయామము కాదు. శ్వాసాయామము మాత్రమే. మరోపక్క, కేవలము శబ్దము కోసం ప్రాణాయామము చేయుటయూ ఫలవంతమైనది కాదు.

6) సిద్ధ విద్యార్థి పాటించవలసిన ఆహార నియమములు :

ఆహార పానీయములు అధికముగా సేవించినచో కఫమేర్పడి సాధనకు అంతరాయము కలుగును. మరీ అల్పముగా తీసుకొనినచో సాధనకు శక్తి చాలకపోవుటచే అదియూ అంతరాయమే. అందువలన యోగికి యుక్తాహారము అవసరము.

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు . . . . (భ.గీ 6-17)
ఆహారస్య ద్వౌభాగౌ తృతీయ ముదకస్యచ
వాయు సంచరణార్థం చతుర్థమవ శేషయేత్ (సన్న్యాసోపనిషత్ 2-14)

మన జీర్ణాశయమును నాలుగు భాగములు చేసి, రెండు భాగములను ఘన రూప ఆహారము తోను, ఒక భాగమును ద్రవరూప ఆహారముతోను నింపి, నాలుగవ

భాగమును వాయు సంచారము కోసం ఖాళీగా విడిచిపెట్టవలెను. సాధన వృద్ధియగుచున్న కొలదీ ఆకలి దప్పులు తగ్గిపోవుచుండును. మెదడులోని హైపోథాలమస్ అనే భాగమునకు శుద్ధ రక్తము అధికముగా ప్రసరించుచున్నకొలదీ, ఆకలి దప్పులు తగ్గిపోవుచుండును.

ఆహారము హితము, మితము, ఋతము అయి ఉండవలెను. హితమనగా సాత్వికాహారము, మితమనగా తగు మాత్రము, ఋతమనగా ప్రతిదినమూ ఒకే వేళకు ఆహారము తీసుకొనవలెను. లేనిచో జీర్ణరసముల ఉత్పత్తి తగ్గి అజీర్ణము వచ్చును. సాత్వికాహారమనగా...

గోధూమశాలియవ పౌష్టిక శోభనాన్నం క్షీరాజ్య కండ నవనీత సితా మధూని
శుంఠీ పటోలక పలాది పంచశాకా ముద్గాది దివ్యముదకంచ యామీంద్ర పథ్యమ్
(హఠయోగ ప్రదీపిక)

గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, శుద్ధమైన అన్నము, పాలు, నెయ్యి, కలకండ, వెన్న, చక్కర, తేనె, శొంఠి, పొట్ల, పంచశాకము, తిప్పతీగ, ఆకుపచ్చ పెసలు, శుద్ధోదకమనునవి పథ్యములు. ఇక అపథ్యములు :

కట్వామ్ల తీక్ష్ణలవణోష్ణ హరీతశాక సౌవీర తైల తిల సర్షప మద్య మత్స్యాన్
ఛాగాతి మాంస దధితక్ర కుళుత్థకోల పిణ్యాక హింగు లశునాద్యమపథ్యమాహుః
(హఠయోగ ప్రదీపిక)

చేదు, పులుపు, కారము, ఉష్ణ పదార్థములు, ఆకుకూర, పులికడుగు నూనె, నువ్వులు, ఆవాలు, కల్లు, సారాయి, మత్స్యము, మేక, కోడి మొదలైన జంతువుల మాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేగుపండ్లు, గానుగ పిండి, ఇంగువ, తెల్లగడ్డ, ఎర్రగడ్డ మొదలైనవి అపథ్యములు. ఇవన్నియూ తమోగుణమును వృద్ధిచేయును.

యోగి ఎన్నడూ రాత్రిపూట అన్నము భుజింపరాదు. జలమును అధికముగా సేవించరాదు. ఈ రెండునూ శరీరములో కఫమును వృద్ధిచేయును. జీర్ణక్రియ మందగించును. భోజనానంతరము గాని, ఇతర వేళల్లో గాని, తగు మాత్రమే వేడిగానున్న జీలకర్ర నీళ్లు త్రాగినచో జీర్ణవృద్ధి యగును. కఫము హరింపబడును.

7) యోగము చేయుచుండగా శరీరములో కలుగు మార్పులు :

యోగము చేయుచుండగా ప్రథమములో ఆకలి ఎక్కువై పిదప తగ్గిపోవుచుండును. దాహం మొదటి నుండి తగ్గిపోవును. రక్త ప్రసరణ అధికమగుటచే మూత్రము అధికమగును. దాహము లేకయే మూత్రము అధికమగుట ఒక్క యోగికే సాధ్యమగును. శరీరము స్థూలము తగ్గి, కఫము తగ్గి చర్మముతో సహా అన్ని అవయవములు మృదువగును. శరీరము కాంతివంతముగా కనిపించును. కళ్లలో తేజస్సు కనిపించును. కండ్లు చిన్నవై లోపలికి పోవును. చేతులు, పాదములు మందారము వలె ఎర్రబడును. ముఖ వర్చస్సు కనిపించును. హఠయోగము చేయువాని ముఖము నీలి వర్ణముగా నుండును. మన మెదడులో కూడా రక్తము త్వరగా ప్రవహించుటచే అందలి నీరు తగ్గుటచే ప్రతీ కణము ఉత్తేజ పరచబడి జ్ఞానోదయమగును. శిరోభారము తగ్గును. మెదడులో జల పరిమాణము హెచ్చుగాగలవానికి నిద్ర హెచ్చుగానుండును. యోగికి జల పరిమాణము తగ్గుటచే నిద్ర తక్కువగా ఉండును. అదియూ 'శ్వాన నిద్ర' అనగా కుక్క నిద్రపోవునట్లు ఎల్లవేళలా మెలకువగానుందురు. మనోస్థైర్యము పెరుగును. మరుపు తగ్గును. సూక్ష్మగ్రాహ్యము పెరుగును. సర్వ రోగములకు మూల కారణం కఫమే కనుక, యోగి తన యోగాగ్నిచే కఫమును దగ్ధమొనర్చుటచే రోగము లేకుండా స్వస్థతతో నుండును.

నతస్య రోగో నజరా నమృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయం శరీరమ్ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2-12)

సప్తధాతు మయం దేహం అగ్నినా రంజయేద్ధ్రువమ్
వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి చ్ఛేతఖాతాదికాస్తథా (యోగశిఖోపనిషత్ 1-10)

సప్తధాతువులతో కూడిన శరీరమును యోగాగ్నిచే గట్టి పరచువానికి వ్యాధులు నశించును. యోగియగువానికి శారీరక, మానసిక స్వస్థత ఒకేసారి చేకూరును. ఆప్తకాముడగును. అనగా తను సంకల్పించినవి సిద్ధించును.

8) యోగ విఘ్నకరములు :

అధికాహారము, అపథ్యాహారము, అధిక శరీర పరిశ్రమ, అసుర భావములతో నుండు వారితో స్నేహము చేయుట, గురు, దైవములపై అసూయ, అపనమ్మకముతో

నుండుట, అనవసర వ్యవహారములందు జోక్యము చేసుకొనుట, అనాయాసముగా ధన సముపార్జనకై ప్రాకులాడుట, సాధన చేయుచుండగా మధ్యలో చిన్న చిన్న పనుల నిమిత్తమై లేచిపోవుట, కొద్దిపాటి సాధనతో తృప్తి చెంది అహంకారముతో నుండుట.

9) యోగ వృద్ధికరములు :

యమ, నియమములు పాటించుచూ, సామూహిక యోగాభ్యాసములందు, అఖండ యోగాభ్యాసములందు పాల్గొనుటచే తన సాధనా పటిమ పెరుగును. గురు, దైవ కార్యములందు చురుకుగా పాల్గొనుట వలన వ్యవహారిక సంసార చింత తగ్గి, మనస్సు సాధనవైపు మొగ్గును. శాస్త్రాధ్యయనము, శాస్త్ర విచారణ చేయుటవలన, మనస్సు సాధనవైపు మరలును. గురుస్మరణం, గురుభక్తి గలవానికి సాధనలోని సూక్ష్మము, దానంతటదే లభ్యమగుచుండును. అభ్యాసమునకు తగు వైరాగ్యముతో నుండుట, శరీరమును, మనసును సోమరితనము వైపు పెట్టకుండుట, అశాస్త్రీయము లగు ఇతర సాధనలలోని లోపములను గ్రహించుట ద్వారా, తను అభ్యసించు ప్రాణాయామముపై విశ్వాసము పెంపొందించుకొనుట మొదలగువాటి వలన సాధన వృద్ధియగును.

10) సాధకుడు – సంసారము :

నిజమైన సాధకుడు సంసారమును విడిచిపెట్టనవసరము లేదు.

ఏకమేవాద్వితీయం యద్గురోర్వాక్యేన నిశ్చితం
ఏతదేకాంతమిత్యుక్తం న మఠం న వనాతంతరం (మైత్రేయోపనిషత్ 2-16)

గురుముఖతః పొందిన సాధన ద్వారా ఏకత్వమును సాధించిన యోగి ఎచ్చటనున్ననూ ఏకాంతమే. అంతేకాని మఠములకు, అడవులకు పోవుటవలన ఏకాంతము రాదు.

యుక్త్య యుక్తస్య మర్త్యస్య సంసారం సాగరాన్వితమ్
యుక్తి యుక్తస్య మర్త్యస్య సంసారం గోష్పదాన్వితమ్ (శృతి)

యోగయుక్తుడు కానివానికి సంసారము సాగరమువలే తోచును. కనుక వ్యాకులత చెంది, పుత్ర, మిత్ర, కళత్ర, క్షేత్రాదులే సంసారమని భావించి, భయపడి వానికి దూరముగానుండుటకు ప్రయత్నించును.

యోగయుక్తుడైనవాడు మనస్సులో కోరికలే సంసారమని తెలుసుకొని గోవు పాదమంత పరిమితంగా చూచును. సర్వత్రా తేజస్సును చూచువాడు గ్రహించునది, విడచునది లేక ప్రారబ్ధానుసారము జీవన్ముక్తునిగా సంసారమందు – తామరాకుపై నీటిబొట్టువలే ప్రవర్తించుచుండును.

11) యోగము వృద్ధియగుచున్నట్లు ఎట్లు తెలుసుకొనగలము?

సాధన చేయుచుండగా తనకు అనుకూలముగా వ్యవహారములు చక్కబడునంత మాత్రముచే యోగము వృద్ధియైనదని గాని, సాధన తీవ్రముగా చేయుచున్ననూ, ప్రారబ్దవశాన పరిస్థితులు, తన శరీరారోగ్యము సహకరించనంత మాత్రాన, యోగము వృద్ధి కాలేదని గాని ఎంచరాదు. శరీరము తేలికయగుట, నిద్ర తగ్గుట, ఆరోగ్యముతో నుండుట, సూక్ష్మ గ్రాహ్యము పెరుగుట, పరిస్థితులు అనుకూలముగా లేకపోయిననూ నిగ్రహముతో నిలద్రొక్కుకొనుట, యాదృచ్ఛికముగా లభించువానితోనే తృప్తి చెందుట – ఈ లక్షణములు గలవానికి సాధన వృద్ధియగుచున్నట్టు చెప్పవచ్చును.

12) యోగి జీవ సమాధి స్థితినొందినట్లు ఎట్లు తెలుసుకొనగలము ?

సమాధి ముందు సమయము యోగి సంపూర్ణముగా శాస్త్ర వాసన, దేహవాసన, లోకవాసన లేక యుండును. అనగా...

దేహజాత్యాది సంబంధాన్ వర్ణాశ్రమ సమన్వితాన్
వేద శాస్త్రాణి చాన్యాని పదపాంశుమివ త్యజేత్ (బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్ 28,29)

దేహ జాత్యాది సంబంధములు, వర్ణాశ్రమ ధర్మములు, వేద శాస్త్రములు కాలికంటుకొను ధూళి కణము వలే విడిచిపెట్టును.

నతస్య ప్రాణా ఉత్క్రామంతి అత్రైవ సమవలీయంతే (సుబాలోపనిషత్ 3-2)

యోగి ప్రాణములు బైటకు పోవు. పుట్టిన చోటగు భ్రూమధ్యమందలి బ్రహ్మరంధ్రములోనే లయమగును. సాధారణ మరణము తరువాత కొద్ది క్షణములలో శవము బిగుసుకుపోవును. ఆరు గంటల తరువాత శరీరము కృళ్లిపోవుట ఆరంభమై దుర్వాసన వచ్చును. మరి యోగి జీవ సమాధియనంతరము శరీరములో వేడి కొన్ని గంటల వరకు ఉండును. శరీర భాగములన్నీ మెత్తబడి, కండరముల, కీళ్ళు చాలా

వదులుగా నుండును. ఎన్ని రోజులైననూ శరీరము శుష్కించుట కాని, కృళ్ళిపోవుటకాని జరుగదు. సువాసన వచ్చుచుండును.

ఈ పై లక్షణములన్నియూ సద్గురు **శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల** వారు 9-3-1993 తేదీన జీవ సమాధి (మహా సమాధి) నొందిన పిదప శిష్యకోటి ప్రత్యక్షముగా గాంచిరి.

YOGI AND HIS DIET

Food alone is the basic need of for living of an ordinary man. But food alone is the hindrance to progress in the spiritual field. The two contradictory statements will be true when you go to the details. Here food includes both solids and liquids including water.

Minimal glucose level in the blood is necessary to meet energy for functioning of body with its systematic organs including brain. But we cannot take glucose straight away all throughout the life. When we take food to convert into glucose, and other basic nutrients, so much unwanted stuff is being accumulated in spite of being eliminated through excreta like urine, motion, sweat and breath. In addition to energy delivered from food, so many intermediate products are being utilized for tissue building of the body. But there is accumulation of impurities also in the body, which in turn hamper the regular functioning of all the systems starting from digestion, excretion circulation, respirations and so on. An ordinary man can't put his brain into this mishap due to lack of knowledge and he won't find time when he is suffering with miseries. But a spiritual truth seeker will have to peep into his body about what is happening to him.

Annadoshena Chittasya Kalushyam Sarvada Bhaveth
Kalusheekrutha Chittanam Dharma Samyak Nabhasathe

(Because of food only mind is becoming spoiled and the spoiled mind can never realize God.) Intake of proper food, proper digestion and proper utilization of energy are fundamental steps to be followed by a spiritual aspirant.

Hithamu, Mitahmu and Ruthamu are the main principles of diet intake. Hithamu means taking of pleasing Satvik diet without corrosiveness and balancing with all nutrients. Mithamu means

optimum quantity of diet. Filling stomach with two forth with solids, one forth with liquids, one forth with air for peristalytic movements of the stomach. Rutham: Timely taking food which encourages the secretion of digestive enzymes. Our digestion is mainly based on the movements of the sun in the space. It is maximum when the sun is over the head, I e after noon, because of sun's more intensity of heat. It will be minimal early in the morning and at the sunset. So, it is preferable to take full meal at mid noon and Tiffin both in the morning and in the evening.

Just like Sun seen in the space, there is another sun in our stomach, who is called vyswanara or the Jatharagni or Hiranya Garbha. It is nothing but our prana shakthi alone. An ordinary man depends on external sun for his digestion where as a yogi increases his jatharagni by his yogam. He can convert his diet into energy to the maximum possible extent.

"Kukshe tishthati yasyannam yogabhyasena jeeryate"

(Food in the stomach will be digested by yogabhyasam)

A yogi will start his spiritual progress by observing diet principles.

"Godhuma Mudga salyannam Kheerajya bhojanam yoga vrudhikaram"

(Wheat preparations, green grams, cow milk and ghee are helpful and energetic for yogam)

Regarding water intake, most of the people and yogis fail here. Most of the medical practitioners of allopathy, naturopathy advocate to take more water and impress the patients and sadhakas also that intake of more water will clean away all the impurities through urine and sweat. For a lay man it looks genuine, but there is unseen danger lurking inside the body i.e accumulation of more water in the body.

How more water accumulates? and what is the danger out of it?

Water requirements depends upon so many factors.

More water is necessary in Hot atmosphere, Excess body strain in agricultural labourers, workers and sportsmen, Pregnancy, Children, Diarrhea, Constipation due to various reasons, Spicy food and fatty food intake.

In rest of the other than these conditions, water intake may be minimum. In these conditions two and half litres of water per day is enough, which includes liquid food also.

God has given thirst and appetite according to the need of water and diet. We can fulfill them accordingly. But irrespective of conditions prevailing and irrespective of thirst and appetite most of the people have got a notion that ”more water intake will encourage more digestion and more filtration through kidneys”. Before contradicting this statement we have to explain in detail.

Suppose if you put some dry firewood into a stove, you will get very good flame without leaving any residue. But if you put some wet fire wood into the same stove, you will get smoke and no proper flame. We get smoke due to water content in the fire wood. The smoke contains impurities like carbon dioxide, carbon monoxide, water vapour, etc. so, water is the main cause for the improper ignition and production of impurities. Likewise, we have got stomach which is both stove and cooker also. When the food is being cooked in a pan or cooker, if you pour more water in the middle, the curry will be spoiled in its taste and fuel consumption will be more. Beneath the liver, we have got gall bladder, the very purpose of which is to concentrate the bile 100 times than the normal bile. So, God’s intention is that for proper digestion of fat, concentrated bile is necessary for which he created gallbladder. But contrary to this, if we go on

taking more water, irrespective of need and timings, the digestion will be impaired and at the same time we get more impurities just like co$_2$, co, etc in the smoke. These impurities are acids, which in turn increase thirst, which in turn requires more water. So, more intake of water will lead to formation of impurities and ultimately thirst for further more intake of water. This is the vicious cycle. If you enter into this dangerous vicious cycle, the blood becomes more and more acidic and ultimately the energy delivered out of food will be little and food and water intake will be more. Most of the people are entering into this cycle. They themselves and others who are observing them also become sarcastic that "we are very weak in spite of taking more food and water".

If you observe from a distance, that most of the obese and fatty persons will be going on taking more water in spite of being drowned with sweat and more urination. They are the persons who say that "we are weak inspite of taking more food and water".

With the above findings, we have to say that our digestion of food is by the concentration of enzymes (jatharagni) but not by diluting them with more water. This is the reason why the persons who are dieting are not in a position to reduce their weight because they are not limiting their water intake.

A person who is doing correct pranayama can control thirst first by his gushing of more blood to hypothalamus in the brain, thereby reducing, inhibiting of the thirst centre. The first and foremost experience of a yogi is that sudden reduction in thirst but more urination because of his more blood circulation to the kidneys. This will result in reduction of weight (less thirst and more urination) and becomes slimmer and energetic because he is driving out all impurities. So, yogi alone can reduce thirst and appetite also. Though not a yogi, at least one should not

enter into the vicious cycle by taking more water. Why I am impressing on this point is that water intake is necessary for the body, but at the same time first we should keep it in mind that water accumulates more than we excrete due to improper digestion with acid formation by intake of more water.

Regarding diet intake by a yogi, the diet should be always hot and freshly prepared, which will yield more energy and it will helpful to his yoga also. The body should be always kept warm by taking hot liquids alone. For a beginner, there should be a gap of minimum for 2 hours between food and sadhana. A yogi should see that minimum food is necessary and in due course of time his food intake itself is a hindrance for his sadhana when his sadhana is progressing.

na tasya rogo na jara na mrutyuhu
praptasya yogagnimayam sariram

(Svetasvataropanishad)

sarvo yogagnina deho hyajadah sokavarjitaha
jadastu parthivo jneyo hyapakvo duhkhado bhavet

(Yoga Shikhopanishad)

భగవాన్ శ్రీ నిత్యానంద పరమహంసల వారి సమాధి మందిరం
గణేష్‌పురి

YOGA Vs YOGAM

First of all, let us differentiate between Yoga and Yogam. Now a days the word "YOGA" is mostly used for 'yogam' also. YOGAM is a supreme state of well being, which is a state of reunion between individual Soul (Jeevatma) and universal spirit (Paramatma). To achieve this we have to make an effort, which is systematic and scientific. With this, the individual soul gets liberated from worldly and bodily miseries thereby uniting again with the original Paramatma, calling it as Salvation. (Mukti or Moksha). In fact, this is not reunion, but it is getting rid of from the untrue world and becoming Brahman as it was. This could be achieved by practical wisdom or knowledge derived out of doing Pranayama. Pranayama is otherwise called Yogabhyasam, basically which is the important effort among other 7 parts of Ashtanga Yogam.

Yogat sanjayathe Jnanam **(Trisikha brahmanopanishad)**

(Knowledge is born out of Yogam)

Nahi Jnanena sadrusham pavitram iha vidyate
Tat swayam yoga samsiddhaha kalen atmani vindathi
(Bh.G 4-38)

This is very confidential and it is the topmost of all the spiritual practices.

Rajavidya Raja Guhyam **(Bh.G 9-2)**

This confidential Yogam should be taught by a learned Guru (preceptor), who should be well versed with both theory and practice.

Tadviddhi pranipatena pariprasnena sevaya
Upadekshyanthe te jnanam, jnaninaha tattva darsinaha
(Bh.G 4-34)

Yasyadeve parabhakthihi yadha deve tadha gurau,

tasyeyte kadhita hyardhaha prakasnte mahatmanaha

(Swethaswetharopanishad)

So, a truth seeker fundamentally should have devotion towards God and Guru. This relationship is an everlasting for births together, if not achieved in this birth and Yogam should be continuously practiced for hours together.

Tasmat sarveshu kaleshu yoga yuktobhavarjuna

(Bh.G 8-7)

Whereas the word Yoga is injudiciously used for Yogam as a physical postural exercise (Yogasanas) along with external nadi sodhana using the finger tips to close and open the external nostrils alternatively drawing external atmospheric air. Mind you, this so called Yoga is quite distinct and different from internal pranayama, which is real Yogam.

In order to distinguish between these two, we should have a clear cut Idea about Pranam (vital force).

We believe that we are living and our body physiology is carried out by external atmospheric oxygen which is 20.1% in the air. CO2 and O2 exchange is being taken place in the alveoli of lungs. This oxygen is always available throughout the ages of time, but yet we are dying. If you keep two bodies aside on the ground, i.e. one dead body and another living body which is in deep sleep. For both the bodies oxygen is available in the atmospheric air. Living body which is in deep sleep is effortlessly taking the air, where as the dead body cannot take it. Why? The reason being that, there should be another force that is present in the living body, which is responsible for in drawing of external atmospheric air, which is lacking in dead body. This in-drawing or sucking force is ‘Pranam’ or ‘Vital Force’.

This ‘Pranam’ is quite distinct from atmospheric oxygen,

being an inorganic gas which can be collected in cylinder where as we cannot collect the Vital Pranam which is there in the body. This internal vital pranam is being regularly exhausted outside through our expiration. In every living being, the expiration is more predominant than inspiration. Even in a healthy individual, the inspiration is 8” (inches) i.e. taking external air from 8 inches and expiration is 12” (inches) i.e. expelling air from lungs to outside. It indicates that some extra force (4”inches) is driven out during every expiration. That extra force is Vital prana sakti, which when continuously driven out, death takes place and we call it as ‘EXPIRED’. This indicates that there is no inspiration because there is no in-drawing force inside the body.

So, it is our duty to see that the in drawing vital force is not thrown out side during expiration. This can be achieved by reversing the respirations i.e increasing the length of inspiration and reducing the length of expiration. If you churn the vital force by catching the respiratory movements in opposite directions, you will get sound and heat due to friction.

Guruvakyat sushumnayam viparito bhavej japah
(Yoga Shikhopanishad)

“Ulat pavan ka thokar mara khole darwaja”
(H H Sri Shyamacharana Lahiri)

The heat evolved during this process will dissolve and burn the impurities, thereby reducing the heaviness (gravity) at the umbilicus and lower part of abdomen i.e. anus. When the heaviness is reduced, the inspiration will be much easier and it will be prolonged in phase and time.

This upward increased phase of inspiration is ‘Pranayama’ which is coined out of Prana + Ayama. Ayama means increasing or lengthening. So Pranayama is lengthening of one’s own inspiration by churning of one’s own life force, which is inside.

So, Pranayama is purely an internal process, which in no way connected with external atmospheric air. Since we are taking respirations with the external atmospheric air, this communication will be gradually reduced proportionately to the increased inspiratory phase and at one stage there won't be any communication with the exterior, which is called Samadhi. During pranayama, not only the vital force is concentrated, but also the divine knowledge, divine light, and divine happiness.

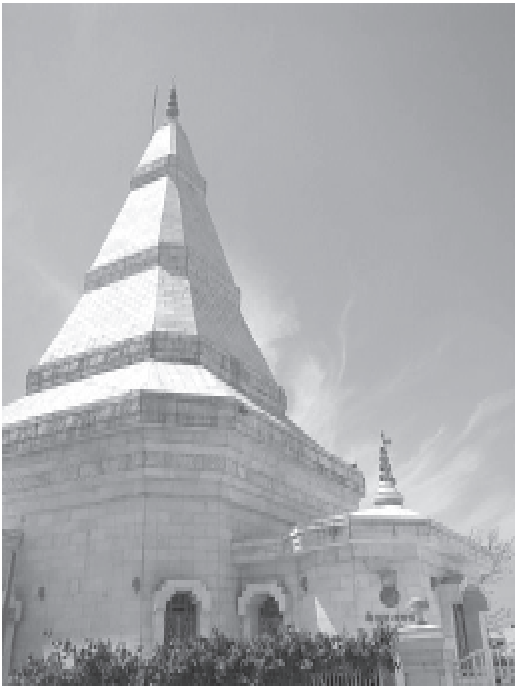
So, I want to make it clear, that during Pranayama the mind and Vital Prana Sakti are becoming one and are going deeper and deeper into interior of the body, the so called 'BUDDHI GUHA'. Anatomically, we can say that the life force goes upwards through the central canal of the spinal cord, Fourth ventricle of Medulla Oblongata, Aqueduct of Sylvious and finally after passing into the Third Ventricle of the brain, which is situated at the level of eye brows externally, behind the pituitary and hypothalamus and in front of Pineal gland internally. During this process, enormous heat and mental energy is generated, which will evolve spiritual wisdom or knowledge, only through which the yogi can practically understand that I am Brahman (Aham Brahmasmi).

Without knowing the practical aspect of Pranayama, most of the people are taking much more external air. Basing on this only external nadi sodhana is taken place by using finger tips on to the nose. If you churn out or rub your palms outside, you will get physical energy. Likewise if you churn inside, you get mental energy. Due to friction, the sound which we are getting is 'Om'. Where as in all external nadi sodhanas, you are not at all getting any sound. The process that which generates mental energy is Pranayama or Yogam where as the external efforts are called as 'Yoga'. Yoga is for health and yogam is for both perfect health and salvation.

One thing I want to make it clear, that I am not discouraging or criticizing external nadi sodhana and yogasanas. They are also helpful but at the same time we should know that there is purely an internal Pranayama which will clean all the 72,000 nerves in the body.

We can compare the ordinary bodily exercise as positive degree Yogasanas & external nadi sodhana as comparative degree and internal Pranayama as superlative degree which can only be the resort for salvation.

This internal Pranayama is very easy to practice when compared with other spiritual practices provided if it initiated by learned Guru, who can clarify all doubts and who can convince the subject scientifically correlating with ancient scriptures like Bhagavad-Gita & Upanishads.



అవతార్ మెహెర్ బాబా వారి సమాధిమందిరం
మెహెరాబాద్

PHYSIOLOGY OF PRANAYAMAM

Unless you know thoroughly about Pranayama, you cannot do it correctly, and ultimately you don't know where you are.

I (Sadguru Antarmukhananda) being a doctor, who studied anatomy and physiology of the body, I got the privilege of imparting all of you the knowledge about yogam both medically and spiritually with practice of pranayama and medical background.

Our respirations, heartbeat, digestion, excretion, tissue metabolism and mental functions are taking place mainly with help of glucose and oxygen. Externally a man is said to be living during sleep also by observing his respiratory movements of the chest. We take food for glucose and others and we take breathing for oxygen. Assuming that we can take oxygen from the atmospheric air, which is naturally available, we are concentrating only on food to maintain glucose in the blood but paradoxically we are dying out due to lack of oxygen, by gasping respirations inspite of being availability of plenty of food. As a man, who is born with discrimination power, when compared to an animal, we should make it a point that oxygen is as much important as food and it also to be maintained by making a special effort without leaving respirations to their natural course.

How are our respirations?

Normally we take respirations 12 to 18 per minute, the average being 15. In every respiratory cycle, the inspiratory phase is active (difficulty in breathing) and expiratory phase is passive (easily exhaling out).

When we breathe in (inspiration) there is some resistance, which is influencing not to take air freely inwards and upwards. That resistance is the force of gravity at the umbilicus. This is called Apanam.

"Bhooloko nabhi desasthu"

Earth gravity is at the umbilicus

There is some dead space in the two membranes of pleural cavity (visceral & parietal) ensheathing the lungs. This dead space contains vacuum or negative pressure which is responsible for in drawing of external air in to the lungs. This is called 'Prana'. Our inspiration by "Prana" and expiration by "Apana" are the two opposite forces acting on respirations. The negative pressure in the pleural cavity (around the lungs) is again being neutralized by two forces.

By drawing external air into the lungs expanding thoracic cage with the help of diaphragm and rib muscles.

By sucking the impure blood (venous) from the peripheries i.e. legs, hands, abdomen, head and neck. This blood first will go to the heart and then to the lungs.

The above two forces are subjected to change and inter-convertible depending upon their dominance. For example, during death, number 1 is predominant than number 2. But in pranayama, number 2 is more predominant than number 1..

How our respirations would be in Pranayama?

This negative pressure will be increased during Pranayama by 1. trapping the external air entry not to allow freely into the lungs and 2. increasing peripheral venous return to the lungs. In Pranayama during the phase of 'PURAKA', the above pressure changes will happen. Where as in 'RECHAKA', just reverse things happens i.e., increased pressure over the cardiac output but the air in the lungs will not go freely outside in to the atmosphere. So during Puraka Pranayama, there will be trapping of the external not to go freely in to the lungs thereby getting friction evolving sound. During 'Rechaka Pranayama, the air will not go out freely

thereby getting friction evolving sound. So, we get sound both in inspiratory Puraka and expiratory Rechaka phases.

Simultaneously, the blood flow from the peripheral parts to the heart and lungs and from there to periphery will be very much increased. During this process, not only the speed of blood circulation, but also the thickness (viscosity) of blood is reduced (as the solutes of the blood will be dissolved due to heat), so that every nook and corner of the body will get thorough blood supply. The respiratory rate per minute also will be reduced gradually from 15 to 2 or 3 per minute. Even for a beginner, it will be reduced to 5 or 6 during the practice of Pranayama. The life span will be increased in proportionate to the reduction of respiratory rate.

When the brain, liver, kidney and all other parts are getting enormous oxygen saturated blood, each and every cell will function perfectly, so that sound health for the bodily part and sound mind for the brain will be achieved simultaneously by Pranayama. Here churning of life force means thorough blood circulation by reducing external air entry and increasing peripheral venous return, oxygen is nothing but heat (Pranagni) which is evolved out of food and life force inside. Vital energy is the oxygen but not the external oxygen from the air. Oxygen saturation means, subtle energy derived during Pranayama. One may misunderstand that when we are reducing the external air entry, we get suffocated and we may be devoid of oxygen. This is not so in Pranayama, we get enormous heat and energy and ultimately divine light will be tangibly seen in Brumadhyam i.e. at the centre of the eye brows.

By doing up and down churning movements of respirations every minute nerve and minute blood capillary will be cleaned out, thereby washing out unnecessary fat, excess water and

impurities like urea, uric acid and creatinine through kidneys. A Yogi becomes thin and energetic and his body will be full of divine light instead of being inert fleshy body made of group muscles and bones.

Thine eye is single, thy body is full of light
Thine eye is evil, thy body is full of darkness

Luke 11:34

In our body blood filtration is taking place in two places; one is kidney and the other is brain. Everybody knows that the kidney is filtering point, but in brain also it is being done.

Our brain has got three covering layers called membranes. 1.Dura mater 2.Arachnoid mater 3.Pia mater from outer to inner aspect respectively. Between the 2nd and 3rd layers, there is sub-arachnoid space, in which, the cerebrospinal fluid from the brain is absorbed through arachnoid villi (finger like parts). In the brain, there are shells like cavities called ventricles. There are 4 ventricles i.e. first, second, third and fourth ventricles. In the ventricles, especially in 1st and 2nd, there are bunches of collective small blood vessels called choroid plexus. Through these plexuses, the blood in the brain is filtered as cerebro-spinal fluid, a watery liquid containing glucose, protein, salts and impurities etc. This cerebro-spinal fluid will be circulating in the ventricles, sub arachnoid space of both brain and spinal cord. During Pranayama, the cerebro-spinal fluid formation from blood and its absorption in the blood will take place very speedily so that the impurities will be ultimately filtered through kidneys. A yogi will throw away all his impurities from brain and getting fresh oxygenated blood into his brain

Normally in an ordinary human being, the brain is functioning to some extent leaving alone the front portion (pre-frontal cortex) lying in a dormant mood due to scanty blood supply to this part

of the brain (spiritual brain). Limited knowledge is according to limited functioning of the spiritual brain. When all the nerve cells (Betz cells) and nerves are getting enough saturated blood supply, all the cells get stimulated and that yogi gets intuitive power and he practically experiences that he is the all pervasive supreme Brahman but not as a fleshy body made of bones and muscles. He gets liberated from the body while he is alive. He is called Jeevan mukta. He becomes Videha mukta, when every vital function ceases, burning out all seeds of the world.

యోగిరాజ్ శ్రీ శ్యామాచరణ లాహిరి మహాశయుల సమాధి

THE SCIENCE OF YOGAM

Everybody agrees that Yoga is superior to all in all walks of life. Even doctors of all branches of medicine will prefer to practice Yoga, when they could not eradicate the diseases. Even though they do not know about what is Yoga, they have got much regards towards Yoga, in spite of latest innovations in modern medicine. Ancient medicines like Ayurveda, Naturopathy and others were also incorporated by Yoga. Yoga is part and parcel of those medicines. But nowadays the word 'YOGA' is injudiciously used for Yogasanas alone which are various postural exercises, also designed by ancient rishis. Here the word Yoga is meant for 'YOGAM', a supreme state of well being, which can only be achieved by controlling of one's own life force (vital force) and mind. These two spiritual forces can be got at one point in the brain by steady and continuous practice of Pranayama, taught by a learned spiritual master (GURU) following other seven principles of Ashtanga Yoga (YAMA, NIYAMA, ASANA, (PRANAYAMA), PRATHYAHARA, DHARANA, DHYANA & SAMADHI). The Ashtanga Yoga is the main principle effort to achieve the spiritual practical knowledge which in turn leads to Moksha (Liberation). This Yogam is otherwise called as union between the individual soul (Jeevatma) and the Universal spirit (Paramatma). Due to lack of practical spiritual knowledge, the individual self is delusively separated from the universal self. Spiritual knowledge and material worldly knowledge are quite distinct and opposite to each other.

Knowledge is evolved out of mind only. But the mind is both matter and immater too. Material part is always nourished by material food and this part gives rise to bodily and worldly sense and knowledge. The other immater or spiritual part is a homogenous (uniform throughout) substance of the universal spirit.

If you remove or burn the material part of mind, the individual finite sense of body and world will vanish and realise practically that the individual is nothing but the universal paramatma or Brahman, as he is remained with spiritual part alone.

Yogam will burn out the material part of the mind by Yogagni that is evolved during pranayama. It is a unique exercise dealing with vital force (life energy) or Prana which is responsible for all vital activities of the body including respirations. The mind is oscillating or flickering with innumerable no of thoughts due to movement of the vital force (Prana) in the form of respirations. One should understand that there is a direct relationship between mind and vital force. The respirations will be more speedy and irregular when the mind is wavering and they will be quiet slow and deep when the mind is happy. If you can regulate and make the respirations slow, your mind can also be made slower and happier. Mind is like a flame flickering due to air currents. We have nothing to do with the flame but with the air currents. Our respirations are air currents always disturbing the calm and quiet mind. When it is still, it is full of divine light, divine energy, divine knowledge and divine happiness. All these four divine qualities of mind are being gradually minimised due to its vibrations provoked by downward respirations. So concentration of mind is otherwise called still mind, which can be got at by controlling of respirations.

- How to control the respirations?
- How are they at present?

In every living being, there are two phases of respirations i.e. Inspiration and Expiration. Inspiration is in drawing of external air into the lungs and also elevating the chest cage upwards. Expiration is expelling the air from the lungs to outside along with downward movement of the thoracic cage. Inspiration is more active process and we have to make some effort to draw

the air. Expiration is more passive process and does not require much effort to expel the air. This is common to all the living beings and we conclude that they are natural. If you observe with common sense, these two inspiration and expirations are quiet distinct and separate during wakeful state, dreamful state and deep sleep in their length, time and number per minute. Expiration is more predominant than inspiration during these three states and it will be much more predominant when you go from wakeful to deep sleeper state and knowledge also impairs (lessens) proportionately from wakeful to deep sleep.

Normally the respirations will be 15 per minute (12 – 18) in a so called healthy individual.

During inspiration, we draw air from 8 inches (20 cms)
During Expiration we expel air up to 12 inches (30 cms)

In every respiratory cycle, there is 4 inches difference. That means, we are loosing more energy to expel air up to 4 inches during expiration or otherwise we are consuming more energy to in draw air up to 4 inches during inspiration.

Likewise per minute 15x4 = 60 inches or 15x10=150 [centimeters]
Per hour 60x15x4 = 900x4 = 3600 inches
Per day 24x60x15x4 = 24x900x4 = 86400 inches

This amount of energy, which we are loosing, is not mere calories of heat evolved from food, but, this is divine energy, divine knowledge, divine light, and divine happiness.

Mere food cannot compensate to recoup the [four] qualities of divine power.

During sleep including dream the expiration will be up to 24 inches from the tip of the nose. And during inspiration, it is from much less than 8 inches. During sexual conjugation, the

expiration may go up to 72 inches. It indicates energy loss is more during sexual conjugation. This is the reason why, to get SPIRITUAL KNOWLEDGE we have to observe celibacy [BRAHMACHARYAM]. If it is not possible, at least reduce the number of sexual meets. Senility [becoming old] will approach us very rapidly due to loss vital energy but doctors wont give much importance to this loss of semen and believe that semen [suklam] is one of the secretions.

During childhood, we will be more active. Brain accuracy, remembering capacity also will be much higher. As days pass on, these qualities of knowledge will be reduced due to continuous loss of divine power through expirations. Even though it is happening in every individual no body could understand this reason for this change. The reason behind is continuous loss of Divine knowledge. This can be understood by practical demonstration. The energy loss can be controlled or more energy can be generated by reversing the respiratory process i.e. by increasing the inspiration and reducing expiration. Increasing inspiratory phase is called AYAMA [LENGTHENING OF INSPIRATION]. PRANA+AYAMA is PRANAYAMA. Increase of inspiration is called PRANAYAMA. During this process, the breath is caught hold off voluntarily Churn the life force by upward and downward movement of respirations. HEAT is generated, but it is not allowed to exhaust outside because inspiration is becoming lengthier than expiration. This is just reverse to the normal respiration. When there is respiratory reserve energy, the cardiac reserve [Heart] energy also will be there in proportionate to the respiratory reserve. The heart will be strengthened and the cardiac output will be more. As the circulatory process is becoming speedy and much easier, all other vital organs including liver, kidneys, brain and intestines the hormonal glands will function perfectly well. The vitality of each and every individual cell will be magnified and perfect.

Every Disease is PSYCHO-SOMATIC. PSYCHO means MIND and SOMA means BODY. We are trying to treat the bodily part of the disease leaving alone the psychic part. Unless, we treat these two aspects the disease, we cannot completely eradicate it. Disease is occurring due to sluggish blood circulation to that part of the body. Slow blood circulation results in accumulation of secretions and phlegm which are responsible for infections and chronic non communicable diseases like DIABETES, HIGH BLOOD PRESSURE PARALYSIS, BRONCHIAL ASTHMA, loss of MEMORY, ARTHRITIS and so on…

In our body there are two types of nervous systems.1 ONE is Central nervous system which is voluntary part is under control of the mind 2 the other is Autonomous nervous system which is involuntary is not under the control of the mind. The autonomous nervous system is again divided into SYMPATHETIC and PARA SYMPATHETIC parts. In YOGIC anatomy, the sympathetic is PINGALA NADI or SURYA NADI which is on the right side of the spinal column and it evolves heat by secreting Adrenaline and NOR ADRENALINE. The parasympathetic is IDA NADI or CHANDRA NADI, which is on left side of the spinal cord and through this nadi, Acetylcholine secretes which keeps the body cold. The autonomous nervous system has got it's controlling center at the HYPOTHALAMUS the brain, which is above the pituitary gland and below the Thalamus It can be externally located at the center and in between the eye-brows.

The blood circulation to the brain and the body will never be uniform. It is under influence of the autonomous nervous system. The imbalance between IDA and PINGALA NADIS is being expressed outside by the air passage through nostrils.

When the sympathetic nervous system [Pingala] predominant, the right side nostril will open, blocking the left nostril. It indicates

the left half of the brain [Left hemisphere] is getting more blood supply when compared to right side. Nostrils will be opened [air passes through] contra lateral [opposite side] to the blood supply of the brain hemisphere.

When Ida nadi is predominant, just opposite things happens. These two nadis will be quite distant and separate as per the vital energy loss.

These two nadis will come closer and closer and equalize the imbalance when the energy loss is recouped by Yogam [Pranayamam] they will become one with SUSHUMNA [SPINAL CANAL] when the inspiratory phase is dragged up to Hypothalamus. Death occurs, when the vital energy [Prana] passes out through the last expiration is "EXPIRED."

When the vital Prana is dragged up by Pranayama, every minute nerve, blood capillary will be quite clean and full of energy. The brain and the body will be fully saturated with oxygen thereby resulting SOUND HEALTH i.e. SOUND BODY with SOUND MIND. Here oxygen is not the external atmospheric oxygen. It is Divine Prana, which is responsible for respirations. The heart and lungs function perfectly well according to oxygen saturation, and their movement will cease, when the entire body is fully saturated with oxygen. This is called Samadhi. Here Samadhi is different from Death.

In Death, the life force [prana sakti] goes outside the body through last expiration [EXPIRED] whereas in Samadhi, the life is there inside the body with the last inspiration keeping the life force at BHRUMADHYAM inwardly, drawing life through the central canal of the spinal cord, floor of the fourth ventricle in medulla oblongata, aqueduct of SYLVIOUS and finally settles in Third ventricle as DIVINE LIGHT getting relieved of the body

sense and world. This is called SALVATION or MUKTI [devoid of bondage].

So a YOGI alone can get MOKSHA by doing PRANAYAMA [YOGAM], none else can.

NOTE: IDA and PINGALA Nadis are subtle [micro] channels of vital energy and they are channels of subtle body [sukshma deham]. They can not be seen with the naked eye. A YOGI can practically feel them.

PRANAYAMA is misunderstood and most of the people are practicing it by closing the right and left nostrils with fingers alternatively and drawing external air into the lungs through the opposite side of the nostril. This is only an external NADI SODHANA but TRUE PRANAYAMA is an inner process, without touching the nose with the fingers. This is the churning of internal vital force making it finer and finer and it becomes purified as DIVINE LIGHT. During practice of Pranayama we get sound which is called as OM [AUM] and we get heat which is YOGAGNI by which all the impurities will be burnt resulting SOUND MIND in a SOUND BODY. So both the PSYCHIC and SOMATIC parts of the disease are dealt with by YOGAM. Therefore a Yogi alone can get perfect health and spiritual knowledge reaching the goal i.e. SALVATION [MUKTI].

శ్రీ స్వామిజీ జన్మించిన గృహము - కళ్ళియాసేరి, కేరళ

WITHOUT YOGAM NO ENERGY, WITHOUT ENERGY NO SALVATION

God is an everlasting Supreme Energy. This Supreme Energy is only light. Space is the basis for the light. So, space and light is God. In Vedas, it is termed as "Chidakasa" (Chith + Akasa = Light + Space). Chidakasa is invisible to the naked eye and imperceivable to the material mind. The whole Universe is embedded in this Supreme Energy. Whatever energy, we visualize or perceive is only material energy and it is a limited one. Every action is the result of combination between two energies, namely Mental Energy and Supreme Energy. Mental Energy functions with the contact of all pervading Supreme Energy. It is just like an electric motor functioning. Motor is like our mind, works with the contact of electricity like Supreme Energy. Even though the source is there, the motor cannot work or works improperly, when there is something wrong in its system. So, what all got to be repaired is only the motor but not the electricity in the wire. Likewise, only our mind is to be purified by ourselves, but it is not the duty of God, Supreme Energy.

The mind is getting impure due to lack of energy or due to deficit of energy. This limited energy cannot realise or be in communion with the unlimited Supreme Energy, like the muddy impure river water cannot be merged in the pure sea water at its destination. So, lack of mental energy is the exact cause for isolation from the universal energy or creating "individuality" terming as "Jeeva" (Aham or I) and it becomes one-with Eswara by intensifying the mental energy to that extent of Supreme Energy

How to intensify our mental energy? Energy always exhibits out, when there is friction or churning. We get energy by churning butter milk. Similarly, the mind being inseparable with the vital force (Prana Sakti), which is in the form of Vayu, the mental

energy can be magnified or exemplified to that of extent of Supreme Energy by simply churning our vital force. This internal churning process of our vital force in Vedas termed as ‘Pranayama’ or ‘Yogam’ and the heat so evolved during this effort termed as “Yogagni” or “Pranagni”. The Yogagni burns out, all the matter in the mind and the body and becomes one-with Atman, the Supreme Energy.

So, it is evident that no other way or method, that can elicit mental energy to get salvation. The means described for salvation as Bhakti, Dhyana, Gnana and Karmayoga cannot be achieved without Yogam. This Yogam was symbolified in puranas as “Kaleeya Mardhana” by Lord Sri Krishna, “Dance of Nataraj” “Sivathandava in Kailasa” and the “Churning of milky ocean between Rakshasas and Devatas” (Kshira sagara madhanam).

“It is said that physiologically or anatomically the brain could be divided into three parts. Of these, the rear (back) two-thirds portion functions to an extent. The important front portion (frontal lobe) is lying inactive. This front area is the spiritual brain. The cause for its dullness or weakness is the scanty supply of pure blood. i.e. lack of energy. To awaken or activate or excite the spiritual brain from its dormant mood, Pranayama gushing process is vitally essential. When the development of brain is thus obtained, the real “Third-eye of Knowledge” is knocked open.

Pranayama is misunderstood and many perverted means have been put forth to the world. It is not breathing exercise, Breathings exercise means we are taking much more quantity of external air into lungs, keeping there for some time and expelling the same to outside, thus increasing the lung capacity. This is a voluntary effort without dealing with the life force inside. With this, there cannot be any brain improvement, as there is no actual churning of vital force to elicit mental energy initially, there will

be physical improvement to some extent, later on it results in many diseases like indigestion, constant headache etc due to imbalanced and unsaturated blood circulation into both sides of the brain.

Then what is Pranayama?

Pranayama is coined out of two words 'Prana + Ayama'. 'Prana' is the life force, which is responsible for respirations, blood circulation and every action in our body. 'Ayama' means extending or lengthening. Prana has taken its origin from Buddhi cell, anatomically situated at Medulla Oblongata, at a level of central point between the eyebrows. It has trickled down to the heart level and is divided into two forces, namely Prana and Apana. Prana is the heat form, always tries to go up to reach its original birth place in the brain. But Apana, the gravitational force always pulls down the Prana, which is going up. The inspiration is taking place due to Prana by pulling up the two domes of diaphragm and the rib cage of the thorax, thereby opening the lungs to take external air inside. Apana sakti pulls down prana sakti, thereby reverse action takes place, which is responsible for expiration. If we churn these two opposite forces by up and down movements, heat or energy will be created, Apana sakti gradually weakens and ultimately merges in Prana above. Then Prana, which is the active energy and heat form goes to the Buddhi cell and merges there in Atman (Supreme Energy). So, the process or effort to extend or lengthen Prana sakti from the heart level up to Buddhi cell as is Pranayama. As Prana goes up gradually, the movements of diaphragm and thoracic cage cease and ultimately no respirations or heart beating. When Prana sakti merges in Atman in the Buddhi cell, thereby declaring no death and it is the state of 'Samadhi'. It is the ultimate goal.

భగవాన్ రమణమహర్షి సమాధి మందిరం, అరుణాచలం

YOGAM IS THE MOST IMPORTANT SERVICE

Everybody wants health, peace of mind and mental enlightment. Man is trying since a long time to achieve these goals. He could succeed to some extent by taking good balanced diet, by taking medicines from all branches like Allopathy, Ayurveda, Homeopathy and so on, by performing some rituals and also by adopting some devotional methods. Since ages, so many wisdom founders and truth seekers did their penance (tapas) and spread out their experiences among the human society. All the prophets or pioneers of all Religions have concluded that deficiency or lack of mental energy is the root cause for ill health, mental agony and imbalanced existence in the society. They announced the remedy that increasing of mental energy by churning of one's own life force which is otherwise called Pranayamam or Yogam is the only remedy that can rectify the individual and society.

So teaching Yogam or Pranayamam becomes the best and stands the top most service among all the services which are being rendered to the society. But unfortunately so many unreliable, unscientific perverted processes have taken upper hand naming as Yoga. The ancient scientifically proven method of Pranayama is there with the great masters called Sadgurus. They always correlate their experiences with ancient scriptures like Bhagavad Geetha, Upanishads, Bible, Quran etc. That's why they were used to be respected by the kings and rulers since a long time.

His Holiness Sri Swamy Ramananda Paramahamsa, who is our master, is one of those Sadgurus. He did his penance (tapas) for several years in the caves, where snakes used to crawl around his body. He was named as "Pamula Swamy" (swamy of snakes). He taught us this Pranayama and stood as an example for the great Prophets and Rishis of the ancient.

Our master used to say that “the process that which generates mental energy is Yogam. If you rub the palms outside you will get heat. This is physical heat. Similarly if you want to get mental energy, you churn your life force inside your body. All the impurities of the body and mind will be burnt by generating heat inside thereby getting “Sound Mind in a Sound Body”. So to cure all the diseases both body and mind, Yogam (Pranayamam) is the only method amongst all other remedies. Our Sadguru attained Maha Samadhi in 1993. In continuation, we have cured so many diseases like Blood Pressure (Hypertension), Diabetes, Asthma, Paralysis, Heart Failures and so many Psychological problems by this Yogam. This type of service is the most reliable and permanent remedy and this service is selfless and charitable.

This type of cult is unique and rarely available in the society as in Y.S.S (Yogoda Satsang Society of India) in North India and as our Siddha Yogam in South India. This Yogam is very easy to practice and yields fruitful results immediately by improving health and mental well being. The same Yogam was practiced by Lord Sri Krishna, Jesus Christ, Mohammad Nabi, Shiridi Sai Baba, Yogi Vemana, Potuluri Veera Brahmam, Adi Sankaracharya, Swamy Sivananda Paramahamsa and our master Sri Swamy Ramananda Paramahamsa. So it is our primary responsibility to establish the ancient reliable cult and condemn the other unwanted cults in the society.

CONCENTRATION AND MEDITATION (YOGAM) (DHYANAM)

The words 'concentration' and 'meditation' are unscrupulously used every where without any practical background and without referring to the context. These two words are always inseparable but at the same time these two have got their own meanings. To clarify these two, Bhagavad-Gita and Upanishads quote their meanings and context.

Omityekaksharam Brahma Vyaharan mamanusmaran
(Bh.G 8)

Here "Vyaharan" means pranayama with prolonged inspiration (pranavam or omkaram) and "mamanusmaran" means meditating on me (paramatman). Do pranayamam (yogam) first and then meditate on God. Similarly

Swadeha maranim krutva Pranavanchottararanim
Dhyana nirmadhanabhyasat devam pasyennigudhavat
(Swetaswaropanishad)

(Aranis: The pieces of wood that are utilized to elicit fire in yagnam by rubbing)

Esha sarveshu bhuteshu gudhatma na prakasate
Drusyate tvagriya buddhya sukshmaya sukshma darshibhihi
(Kathopanishad)

'nirmadhanam' means churning of life force i.e. pranayamam and dhyanameans meditation. Likewise 'sukshmaya' means getting finer and finer (subtle) by churning of life force (pranayam) and 'Agriya buddya' means meditating with Buddhi.

All these scriptures indicate that to realize 'Atman' or 'God' or 'Brahman' one should do first pranayama (yogam) and then do meditation (dhyanam). This can be simulated to an example

of churning butter milk. In order to extract butter, you have to churn the butter milk. While churning so, the butter will be formed and float on the surface of the butter milk. Then you stop churning the butter milk and pool up the butter which is widely spread over the surface of the butter milk. Likewise, when you are churning the life force holding the respiratory movements upwards and downwards, you will see the divine light (like butter) inside your eyebrows (in the brain), you stop doing pranayama and collect the divine light by meditation (dhyanam).

So, it is a dictum to follow that one has to do pranayamam inwardly first and after seeing glimpses of devine light, stop pranayamam and meditate for collecting the devine light, which is nothing but “Saguna Brahman”. In scriptures at times these two words Concentration and Meditation may be combined together and indicate with single word either as Yogam or Dhyanam, it literally means that we should do both Pranayamam and Dhyanam.

But unfortunately now-a-days most of the people are sitting in Dhyanam straight away without doing Pranayamam. Without cleaning 72,000 nerves in the body, meditation (Dhyanam) is impossible and it is of no use. Sarvanadisuddhi (cleaning of all nerves) takes place only by yogagni evolved out by yogam.

In fact God is nothing but devine light, which can be seen only by a yogi where as targeting at a particular shape or object or a deity is only a mental assumption which is far from reality.

Yogagni dahati kshipram asesham papa panjaram
Prasannam jayate jnanam jnanannirvana mrucchati

(Kurma puranam)

Sila mruddaru patreshu daiva bhuddhi prakalpitha
Akalpitha swayamjyothiratmano devatana kim

(Vishnu puranam)

A yogi alone burns out all the impurities and remains as divine light. Divine light itself spiritual wisdom. Yogam makes the mind ‘nirmalam’ (devoid of impurities) and dhyanam makes the mind ‘nischalam’ (immobile).

Many people want their mind to be nischalam (immobile), but without ‘nirmalam’ (by yogam) they can’t achieve it. So one has to scrupulously do Yogam and then only he can switch on to Dhyanam.

Now we say that we are conscious but we are unable to realise God, with this level of consciousness. To realize God, we have to enter into the Superconscious state by increasing our level of knowledge by Yogam. Otherwise if we simply sit in meditation without doing yogam, we will go to the subconscious state, which is a tamasic state with lack of mental energy. Just like the electric grid system, our senses are working like electricity received into the domestic instruments from a step-down transformer. Now our mind or brain is functioning like a step-down transformer. We should convert this into a step-up transformer, by which you can gain energy to that of generating point i.e. God. So, by pranayamam, you step up from your heart to your bhrumadhyam and convert your brain into a generator, where infinite energy can be achieved. This is the actual means of Gayatri Mantram.

శ్రీమద్భగవద్గీత

KARMA YOGA & BHAKTHI YOGA

Are Karma Yoga, Bhakti Yoga and Jnana Yoga separate OR one and the same?

To conclude about them, we should know their meanings and also their references in the scriptures.

Karma means action. Without movement of mind, you cannot do any action. Mind can't move, without the movement of life force (pranam)

Chit spandanam bhavati karma (Yoga vasishtam)

When the mind comes out is called Karma, when the same mind goes in is called Karma yoga

Bandhanam manaso nityam Karmayogassauchchyate
(Trisikha Brahmanopanishad)

Pravrittincha nivrittincha dwividham karma vaidikam
(Manusmruthi)

Outward action is Karma (Pravruthi), Inward action is Karma yoga (Nivruthi). That means the prana sakti, when it becomes motionless by Pranayamam is called Karma yogam. So Pranayamam alone is karma yogam. But unfortunately all outward actions are mis-interpreted as karma yogam.

Bhakti means love. One will have utmost love and affection towards his life (pranam) only than anything else in this universe. Suppose when his wife or family members (the so called dear ones) fall into the well, he won't jump into the well for rescue.

Initially we will have bahya bhakti towards external deities, but later on we enter into a stage of "Ananya Bhakti" i.e., praying God within ourselves. Finally we will land in "Ekantha Bhakti" where we remain alone with love. This is

Svasva rupanu sandhanam bhakti rityabhideeyate
(Viveka chudamani)

To go inside, we have to catch hold of our life force (prana vayu) only. So, ultimately Bhakti cannot be achieved without Yogam and hence it is called “Bhakti Yogam”.

Jnanam is of two types. One is theory (Jnanam) and the other practical (Vijnanam). Theoretical knowledge is to know about God, indirectly with this mind. This theory is practical knowledge of somebody else. At this stage we assume that God is apart from us and believe Him as a third person. When we increase our mental energy by yogam, we will practically feel that God is nothing but supreme energy and it is everywhere and practically we will feel that He is in front of us as a second person. But when the mental energy is reached to the maximum level, he experiences that so called God is nothing but myself “Aham Brahmasmi”. So the practical experience about God will be changing according to our mental energy by yogam. So it will be called as Jnana Yogam.

So, a practical yogi is a Karma yogi, Bhakti yogi and Jnana yogi but for a non yogi these three will be seen as separate entities.

Nahi jnanena sadrusam pavitra miha vidyate
Tat svayam yoga samsiddhaha kalenatmani vindati
(Bh.G 4-38)

For the construction of a spiritual house, yogam is the basic foundation only on which jnanam house will be completed.

Yoga-Jnana paro nityam
Sa yogi na pranasyati (Trisikha Brahmanopanishad)

పరిప్రశ్న

దైవం గురించి సామాన్యంగా అందరికీ, ముఖ్యంగా సాధకులకు ఉదయించే ప్రశ్నలకు శృతి ప్రమాణయుక్తంగా సమాధానములీయబడినవి.

1) ఆత్మ అనగానేమి? పరమాత్మ అనగానేమి? ఈ రెండింటికీ గల సంబంధమేమి?

ఆత్మ అనగా వ్యక్తిగత జీవుడు, వ్యష్టి జీవుడు. (Individual Soul) దీనినే ప్రత్యగాత్మ అని అందురు. జీవులనేకములు. ఈ జీవులను ప్రతి బింబములతో పోలుస్తారు. పరమాత్మ అనగా సమష్టి మూలమగు శాశ్వత పరబ్రహ్మమే (Universal Spirit). దీనినే బింబముగా పోలుస్తారు. ఇది ఒక్కటియే. దీనినుండి అనేకములగు జీవులు ప్రతిబింబ రూపంలో ఉదయిస్తాయి.

ఏక ఏవహి భూతాత్మా భూతే భూతే వ్యవస్థితః
ఏకధా బహుధా చైవ దృశ్యతే జలచంద్రవత్ (అమృత బిందూపనిషత్ -12)

పరమాత్మ ఒక్కడే అయినప్పటికీ అన్ని జీవులలో అంతరాత్మగా వెలయుచున్నాడు. అదెట్లనగా చంద్రుడొక్కడే అయినప్పటికీ జలచంద్రులనేకములుగా కన్పించుచున్నట్లు.

అగ్నిర్యథైకో భువనం ప్రవిష్టో రూపం రూపం ప్రతిరూపో బభూవ
ఏకస్తథా సర్వ భూతాంతరాత్మా రూపం రూపం ప్రతిరూపో బహిశ్చ (కఠోపనిషత్ 2-5-9)

ఈ భూమిపైనున్న అగ్ని ఒకటియే అయినప్పటికీ ఉపాధిని అనుసరించి అనేక రూపములుగా కన్పించునట్లు, పరమాత్మ ఒక్కడే అయినప్పటికీ అంతరాత్మగా అనేక రకాల జీవులుగా 84 లక్షల జీవరాశులలో ఉపాధి భేదముతో బైటకు కన్పించుచున్నాడు.

చంద్రుడొక్కడే సత్యం. జల చంద్రులు అసత్యం. అయితే జలచంద్రుడు అసత్యమనే భావనతో జలచంద్రుడు నశించడు. జలమనే ఉపాధి ఎచ్చట నశిస్తుందో అచ్చటనే ఆ జలచంద్రుడు నశిస్తాడు. అదే విధంగా ఏ శరీర ఉపాధి (అంతఃకరణ చతుష్టయం) సాధన ద్వారా నశిస్తుందో, ఆ వ్యష్టి జీవుడే నశిస్తాడు. ఇదియే జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యం. వేదాంతంలో కొన్ని చోట్ల ఆత్మ, పరమాత్మలకు అభేదంగా కూడా చెప్పబడటంతో, ఆ సందర్భాలలో ఆత్మ అన్నా, పరమాత్మ అన్నా శాశ్వతుడే.

2) జీవుడు, ఈశ్వరుడు – వివరణ, జీవేశ్వరైక్యమనగానేమి? జీవ బ్రహ్మైక్యమనగానేమి?

ఆత్మయే ఒక ఉపాధితో కూడుకొనియున్నచో జీవుడని పిలువబడుచున్నాడు. అయితే అవిద్య అనే ఉపాధితోనున్నవాడు జీవుడు. మాయ అనే ఉపాధితోనున్నవాడు ఈశ్వరుడు.

మాయాంతు ప్రకృతిం విద్యాన్మాయినంతు మహేశ్వరమ్ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 4–10)

మాయ అన్ననూ ప్రకృతి అన్ననూ ఒకటియే. మాయతో కూడుకొన్న వానిని మహేశ్వరుడందురు. మాయ అనునది శుద్ధ సత్వోపాధి. అవిద్య అనునది మలినోపాధి. జీవ, ఈశ్వరుల గురించి వివరంగా ప్రధాన విషయములో ప్రస్తావించబడినది. ప్రకృతి – పురుషులుగానూ, మాయ – ఈశ్వరులుగానూ, జీవాత్మ – పరమాత్మలుగానూ ఉపాధి భేదములతో చెప్పబడినది.

జీవేశ్వరైక్యమనగానేమి ?

ఘట సంవృత మాకాశం నీయమానే ఘటే యథా
ఘటో నీయేత నాకాశ స్తద్వజ్జీవో నభోపమః (అమృత బిందూపనిషత్ –13)

ఉపాధి విలయే ఘటాకాశ మహాకాశవత్

కుండ ఏర్పడుటచే మహాకాశమే ఘటాకాశముగా ఏర్పడినది. మరియూ మహాకాశము నుండి ఘటాకాశము వేరైనట్లగుపడుచున్నది. కుండ పగిలిపోయినచో మరల ఘటాకాశము మహాకాశములో కలియుచున్నది. అటులనే వ్యష్టిగా ఏర్పడినట్లగుపడుచున్న జీవుడు అంతఃకరణోపాధి నశించుటతోడనే సమష్టి ఈశ్వరునిలో కలిసిపోవుచున్నాడు.

జీవబ్రహ్మైక్యమనగానేమి?

ఉపాధి లేకుండా నిత్య, శుద్ధ, బుద్ధ, ముక్తమగు చైతన్యమే బ్రహ్మము. జలమందు ఏర్పడిన జలావర్తములే (నీటిలో ఏర్పడిన సుడులు) జీవులు. జలము – బ్రహ్మము, జలావర్తములు – జీవులు.

యద్వన్మృద్ఘటభ్రాంతి శుక్తౌవా రజతస్థితిః
తద్వద్బ్రహ్మణి జీవత్వం వీక్షమాణే వినశ్యతి (వివేకచూడామణి)

మట్టియందు కుండలేర్పడుట, ముత్యపుచిప్పలే వెండి గోళములుగా కన్పడుట

భ్రాంతి వలననే కలుగుచున్నవి. అటులనే విచారించి చూచినచో బ్రహ్మ యందు జీవులు కూడా నశించిపోవుచున్నవి.

3) ద్వైతము – అద్వైతము – విశిష్టాద్వైతము : వివరణ

ద్వైతమనగా రెండు. అద్వైతమనగా రెండు కానిది. రెండుగా లేనిది. అంకెలు 0, 1, 2, – – – – వేయునపుడు '1' అన్నచో దాని తర్వాత '2' ఉంది అనే భావన వస్తుంది. అటులనే '2' అన్నచో దానిముందు '1' కలదనే భావన వస్తుంది. '0' అన్నచో శూన్యమనే భావన వస్తుంది. 1, 2, – – లతో '0' కూడియున్నచో దానికి విలువ వస్తుంది.

అయితే అద్వైత రూపంలో బ్రహ్మమున్నది. అది '1' కాదు, 2' కాదు. '0' రూపంలో శూన్యమూ కాదు. 0, 1, 2, ఇవన్నీ సృష్టింపబడినవే. ఈ సృష్టికి ముందు ఏది కలదో అదియే బ్రహ్మము. అదియే అద్వైతము. అది అవాక్, మానస, గోచరం. ద్వైతమనగా వాక్కు, మానస, గోచరమైన సృష్టి. ఇది బ్రహ్మము కంటే వేరుగా విలక్షణముగా యేర్పడుటచే రెండవ వస్తువుగా మనసు ఊహించుకొనుచున్నది. మనసుతో ఏర్పడునదంతయూ ద్వైతమే.

మనోమాత్రమిదం ద్వైతం అద్వైతం పరమార్థతః (మనుస్మృతి)

మాయా మాత్రమిదం ద్వైతం అద్వైతం పరమార్థతః (మాండూక్య గౌడపాద కారిక–17)

మనస్సే కల్పితమైనదగుటచే, దానినుండేర్పడిన ద్వైత సృష్టికూడా కల్పితమే. కంటికిగల తిమిర రోగముచే ఒకే చంద్రుడు ద్వి చంద్రులుగా కనపడుచున్నాడు. ఈ ఇద్దరు చంద్రులలో ఒకడు సత్యం. రెండవ వాడు అసత్యం. చంద్రుడెప్పుడూ ఒక్కడే ఉన్నాడు. కాని తిమిర రోగముచే ఇంకొక చంద్రుడు కనపడుచున్నట్లు అవగాహన రాహిత్యంచే, అజ్ఞానముచే, ఒకే విధముగానున్న బ్రహ్మము, అనేక విధములగు జీవులతో కూడిన జగత్తుగా తోచుచున్నది.

విశిష్టాద్వైతము :

విశిష్టాద్వైతమును అద్వైతములో విశిష్టమని తప్పుగా వ్యాఖ్యానం చేయుచున్నారు. అద్వైతమే విశిష్టమైనది. దానికంటే విశిష్టమైనది మరొకటి ఉండదు. అయితే ద్వైతములో విశిష్టమేమనగా...

జీవుడు – మాయ(ప్రకృతి) – ఈశ్వరుడు. ఈశ్వరుని నుండి జీవుని వేరుచేయునది ప్రకృతి అనగా ఈ ముప్పురూ శాశ్వతంగా కలరను భావనయే విశిష్టాద్వైతము. క్రైస్తవ మతములో దేవుడు – దేవుని కుమారుడు, వీరిరువురిని వేరుచేయునది మేరీ మాత.

4) దేవుని ఎందుకు పూజించాలి? నేను ఆనందంగానే ఉన్నాను. మరి దైవాన్ని ప్రార్థించవలసిన అవసరమేమిటి?

అనందంగా ఉన్నవారు దైవాన్ని పూజించవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే దైవమే సచ్చిదానందం కనుక. అయితే జీవునిగా ఉంటూ ఏ ఒక్కరైనా సంపూర్ణ ఆనందంతో జీవించుట అసంభవం.

ఇంద్రియై బధ్యతే జీవః ఆత్మానైవ చ బధ్యతే **(మనుస్మృతి)**

ఇంద్రియములచే బంధింపబడినవాడు జీవుడు. ఆత్మగా నున్నచో బంధింపబడడు. కలకంటున్నవాడు కలలోని భ్రమలకు దూరంగా ఉండుట అసంభవం. భ్రమలకు లోనగువాడు భయభ్రాంతికి లోనగుట తథ్యం. అదే విధంగా పరిమిత జ్ఞానంతో జీవించుచున్న మానవుడు అజ్ఞాన తిమిరానికి లోనై, స్వప్న ప్రపంచమగు ఈ జీవయాత్రలో దుఃఖమునే అనుభవించుచున్నాడు. అట్టి దుఃఖ నివృత్తి కోసమై ప్రయత్నించక తప్పదు. కాని తన ప్రయత్నములన్నీ సఫలీకృతం కావడంలేదనియూ, హృదయంలో ఆవేదన చెందుతూ, తన శక్తికంటే అతీతమైన శక్తి ఏదో కలదని, అదియే తన శరీర నిర్మాణాన్ని, తన ఎదుటనున్న జగత్తునూ నడుపుచున్నదని గ్రహించినవాడే దైవమున్నదని భావించి, దైవ సహాయము కోరుకొనుటయే దైవ ప్రార్థన. కావున పరిమిత జ్ఞానశక్తిని అపరిమితంగా పెంచుకొనుటయే దైవప్రార్థన. అది మానవునిగా పిలవబడేవారందరికీ తప్పనిసరి.

5) పునర్జన్మలున్నాయా ?

మనం జన్మించామనే భావన ఉన్నంతవరకూ పునర్జన్మలున్నాయి. ఉంటాయి కూడా. అయితే మనం చనిపోయిన తర్వాత ఏమగుచున్నామో తెలియకుండా మనం తిరిగి జన్మలెత్తుతామని ఎలా నమ్మమంటారని మీరు ప్రశ్న వేయవచ్చు.

మనం చనిపోయిన తరువాత పంచభూతాలలో కలిసిపోతామని కొందరూ, లేదు, లేదు, మనం సూక్ష్మ శరీరంతో ఇంకొక శరీరంలో ప్రవేశించి, జన్మలెత్తుతామని

మరి కొందరూ భావించుచుందురు. జన్మలుండుట, లేకపోవుట అనునది మనం ప్రస్తుతం ఈ శరీరంతో ఉండగానే తేల్చుకొనవలసిన ప్రశ్న. మనం రాత్రి నిద్రించుచున్నపుడు నిన్నటి కథ ముగించుకుని నిద్రపోయి, ఈ దినమున లేచుచున్నాము. లేచిన తోడనే నిన్నటి మనిషిగానే నిన్నటి జ్ఞానంతోనే స్ఫురణలోనికి వచ్చుచున్నాము. అయితే నిద్రలో మాత్రము మనము చనిపోవలేదని కూడా గుర్తుంచుకొనుచున్నాము. అంటే మనం నిద్రించినా, మేల్కొన్నా మనం జీవించియున్నామని భావించుచున్నాము. మరి నిద్రపోయినపుడు మనమేమైపోతామోనని ప్రశ్న ఉదయించుట లేదు. కారణం మరల ఈ దినం తిరిగి మేల్కొంటామనే భరోసా ఉంది కనుక. అయితే మరణం కూడా ఒక దీర్ఘ నిద్ర వంటిదే. కాని శరీరం మారుతుంది. మన జ్ఞానం అదే స్థాయిలో కొనసాగుతుంది. మనలోగల జ్ఞానంతో పాటు అజ్ఞానం కూడా చోటు చేసుకోవడం వలన మనం ఏ విధమైన వాసనాబలంతో ఉన్నామో అదే వాసనలతో (మనం విని, చూసి, తెలుసుకొను ప్రకృతి పరమైన ముద్ర) మరల జన్మించక తప్పదు. ఎందుకంటే నిన్నటి వాసనల జీవుడే, నిద్రపోయి లేచిన పిదప, నేనే ఆ నిన్నటి మనిషినని గ్రహిస్తున్నాడు. అయితే మరు జన్మలో తానే ఆ జీవుడనని జ్ఞానం మనకు లేదు. కాని ఆ వాసనలననుసరించి విమర్శించినచో పూర్వం తానెవరో తెలుసుకొనగలడు. అట్లు తెలుసుకొనుటకు చేయు ప్రయత్నమే జ్ఞానయోగ సాధన.

యోనిమన్యే ప్రపద్యన్తే శరీరత్వాయ దేహినః
స్థాణుమన్యేఽనుసంయన్తి యథాకర్మ తథా శ్రుతమ్ (కఠోపనిషత్ 2-5-7)

తన పూర్వజన్మలో చేసిన కర్మలననుసరించి, తను పొందిన జ్ఞానాన్ని అనుసరించి, యోనిలో పుట్టిన జీవులుగాను (మానవ, పశువాది జన్మలు), స్థాణువులనగా చెట్లు, కొండలుగానూ జన్మించుదురు.

శరీరజైః కర్మదోషైః యాతి స్థావరతాం నరః
వాచికైః పక్షి మృగాణాం మనసైరంత్యజాతినామ్ (శృతి)

శరీరముతో ముఖ్యముగా చేయు కర్మల దోషముల వలన చెట్లు, కొండలు గానూ, మాట దోషము వలన పక్షి మృగాదులు గానూ, మానసిక దోషముల వలన హీన జాతులలోను జన్మింతురు.

అథైక యోర్ధ్వ ఉదానః పుణ్యేన పుణ్యం లోకం నయతి
పాపేన పాప ముభాభ్యా మేవ మనుష్యలోకమ్ (ప్రశ్నోపనిషత్ 3-7)

పుణ్యం చేయువారిని ఊర్ధ్వలోకములలో దేవతలు గానూ, పాపము చేయువారిని తిర్యగ్జాతులగు క్రిమి, కీటక, పశు, పక్ష్యాదులుగానూ, పుణ్య పాప మిశ్రితమగుకర్మల వలన మానవ లోకములకు మరణాంతరం ఉదాన వాయువు తీసుకొనిపోవుచున్నది.

పురుషః ప్రకృతిస్థోహి భుంక్తే ప్రకృతిజాన్ గుణాన్
కారణం గుణ సంగోఽస్య సదసద్యోని జన్మసు (భ.గీ. 13-21)

పురుషుడే ప్రకృతియందలి సత్త్వరజస్తమో గుణములను అనుభవించుచూ, ఆయా గుణములననుసరించి సత్, అసత్ యోనులగు దేవ, మనుష్య, తిర్యగ్జాతులలో జన్మించుచున్నారు. అందుచే జన్మలకు కారణమగు ప్రకృతి సంబంధమగు వాసనలననుసరించి పునర్జన్మలు సంభవించుచున్నవి. అయితే మానవ జన్మలెత్తిన ఒకానొక జీవుడు తనయొక్క విచక్షణా జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొని సాధన చతుష్టయం ద్వారా జ్ఞానం పెంపొందించుకుని, తాను బ్రహ్మమే, తనకంటే అన్యంగా ఏమియూ లేదని గ్రహించువానికి పునర్జన్మ కలుగదు. జన్మలన్నియూ కలలవంటివే అనియూ, కలలోనే జన్మలుగాని మేల్కొనువారికి జన్మ ఎక్కడిదని గ్రహించును.

జన్మకర్మ చ మే దివ్యం ఏవం యో వేత్తి తత్త్వతః
త్యక్త్వా దేహం పునర్జన్మ నైతి మామేతి సోఽర్జున (భ.గీ. 4-9)

ప్రకృతికి అంటకుండా ఉంటూ, జన్మలనెత్తినట్లు, కర్మలు చేయుచున్నట్లు "ఇదంతయూ యథార్థం కాదు, లీల మాత్రమే" యని పరమాత్మ గురించి ఎవడు తెలుసుకొనుచున్నాడో వాడు పునర్జన్మను పొందడు. పరమాత్మనే పొందుచున్నాడు.

6) అన్ని శుభ కార్యములకు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేస్తారు. దాని ప్రాముఖ్యమేమి?

యద్యద్విభూతి మత్సత్త్వం శ్రీమదూర్జిత మేవవా
తత్తదేవావ గచ్ఛత్వం మమ తేజోఽంశ సంభవం (భ.గీ 10-41)

ఈ జగత్తులో నా విభూతిని చాటుచున్న ప్రతి పదార్థము కూడా నా తేజస్సులోని ఒక అంశముచేతనే సంభవించినదని గ్రహించుము. అనగా ఈ సృష్టి అంతయూ తేజోరూపంలోనున్న పరమాత్మ నుండియే సంభవించుచున్నది. కావున, భౌతిక కార్యకలాపాలలో కూడా సృష్టి మూలమగు ఆత్మతేజస్సునే స్మరించుటచేత సకల శుభములు చేకూరును. కాని ఆ శక్తిలేనివారు కనీసం బాహ్యజ్యోతినైనా దర్శించుకొనవలయుననే భావనతో జ్యోతిని వెలిగించుచుందురు.

దీపంజ్యోతి పరం బ్రహ్మ దీపం సర్వతమోపహా
దీపేన సాధ్యతే సర్వం సంధ్యాదీపం నమోస్తుతే (శృతి)

పరబ్రహ్మమే పరంజ్యోతి రూపంలో వెలుగుచున్నాడు. అతడు పాపములను హరించుచున్నాడు. ఆ దీపంతోనే సర్వమూ సాధ్యం. అట్టి పరంజ్యోతికి నమస్కరించుమని సాయం సంధ్యా సమయంలో జ్యోతిని వెలిగించుట ఆనవాయితీగా చెప్పబడినది. అందుచే ఆ పరంజ్యోతికి ప్రతీకగా జ్యోతిని వెలిగించి, కార్యారంభం చేసినచో పరబ్రహ్మనే మొదట స్మరించినట్లగుచున్నది.

7) దేహ త్రయము అంటే ఏమిటి ?

దేహత్రయమనగా స్థూల, సూక్ష్మ, కారణములను మూడు దేహములు. మన కంటికి కనబడుచున్న అన్నమయకోశమగు ఈ స్థూల శరీరం జాగ్రదావస్థలో ఏర్పడినది. అప్పుడు మనలో జీవుడు కుడికంటి వద్ద కేంద్రీకృతమైయున్నాడు. కంటి రెప్పలు ఈ కారణంచే కదులుచున్నవి. ఈ స్థితిలో జీవునికి విశ్వుడు లేక వైశ్వానరుడు అని పేరుకలదు. స్వప్నములో ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశములతో ఈ జీవుడు సూక్ష్మశరీర రూపంలో కంఠం వద్ద కేంద్రీకృతమైయున్నాడు. అందుచే స్వప్నం కంటున్నపుడు కంఠం వద్ద కదలికలు గమనించవచ్చును. సుషుప్తిలో (గాఢ నిద్రలో) అనందమయకోశంలో జీవుడు కారణ శరీరంతో, అనగా జన్మలెత్తుటకు కారణమగు అవిద్యా బీజంతో, హృదయ స్థానములో కేంద్రీకృతమైయున్నాడు. ప్రతి ఒకనిలోను జీవుడు జాగృత్ స్వప్న సుషుప్తావస్థలలో కన్ను, కంఠం, హృదయము (వక్షస్థలంలోగల స్థూల హృదయం) ల వద్ద ప్రతిదినమూ అప్రయత్నంగా సంచరించుచున్నాడు. భ్రూమధ్య స్థానమగు తురీయమందు చేరుటకు మనం ప్రత్యేక ప్రయత్నం చేయవలసియున్నది.

భ్రువోర్మధ్యే శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తురీయం యత్రకాలో నవిద్యతే **(శివగీత)**

భ్రూమధ్యమందు శివస్థానం కలదు. మనస్సునచ్చటనే లయము చేయవలసి యున్నది. దానినే తురీయ పదమని గ్రహించి, చేరు ప్రయత్నము చేయుటకు కాలనియమము లేదు. అనగా మన పురుష ప్రయత్నం యొక్క తీవ్రతననుసరించి అచ్చటనే చేరవలసియున్నది.

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం సయాతి పరమాంగతిం **(భ.గీ.8-13)**

"బ్రహ్మవాచకమగు ప్రణవ శబ్దమగు ఓంకారాన్ని (ప్రాణాయామం ద్వారా) తురీయం వరకు దీర్ఘించుచూ, నన్ను ధ్యానించువాడు, దేహత్రయమగు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణములను విడిచి అశరీరుడు, చిద్రూపుడు, పంచకోశ వర్జితుడు అగు పరం జ్యోతిలో భ్రూమధ్య స్థానమందు లీనమై పరమగతిని పొందుచున్నాడు". దీనినే ప్రయాణకాలం అందురు. ఇది జీవుడు క్రిందనుండి మీద తురీయము వరకు చేరు ప్రయాణమే...

"ప్రయాణ కాలే మనసాఽచలేన . . . . .
"అంతకాలమేవ స్మరన్ ముక్త్వా కళేబరమ్. . . . .
"త్యజన్ దేహం. . . . .
"స్వీత్వాస్యామంత కాలేపి. . . . . ఈ ప్రమాణముల భావం.

8) దైవాన్ని చేరడానికి గురువు అవసరం ఎంతవరకు కావాలి?

ఈ ప్రాపంచిక జ్ఞానములో అంతర్భాగములగు భౌతికశాస్త్రం, రసాయన శాస్త్రం, వృక్షశాస్త్రం, జంతుశాస్త్రం, ఖగోళశాస్త్రం, జీవ సాంకేతిక శాస్త్రాలు మొదలగు సామాన్య పాఠ్యాంశములకే గురువు కావలసివచ్చినపుడు, మరియూ ఆయా శాస్త్రాలలో ఉత్తీర్ణులైనంతవరకు గురువు కావలసి వచ్చినపుడు, అన్ని విద్యలకంటే విశిష్టమైనదీ, అన్నింటికీ ఆధారమైనదీ, శాశ్వతమైనదీ అగు బ్రహ్మవిద్యకు గురువు ఆవశ్యకత వర్ణనాతీతం.

ఆచారక్రియతే కోటి దానం చ గిరికాంచనం
ఆత్మతత్త్వం వినానాస్తి ముక్తిర్నాస్తి గురుర్వినా **(గర్భగీత-9)**

ఎన్ని ఆచారములు పాటించిననూ, కోటి కొండల సువర్ణదానం చేసిననూ, ఆత్మజ్ఞానం లేనిదే, అదియూ గురువు లేనిదే ముక్తి కలుగదు.

"ఆచార్యవాన్ పురుషోవేద . . . . . . **(ఛాందోగ్యోపనిషత్)**

వేదాంత పరిజ్ఞానం కావలసినవారికి ఆచార్యులు తప్పనిసరి. అయితే అందరూ గురువులనిపించుకొనలేరు.

ఆచార్యో వేద సంపన్నో విష్ణుభక్తో విమత్సరః
యోగజ్ఞో యోగనిష్ఠశ్చ సదా యోగాఽత్మక శ్శుచిః **(అద్వయ తారకోపనిషత్ -9)**

వేదార్థం తెలిసినవారూ, సర్వ వ్యాపియగు బ్రహ్మాయందు అచంచల భక్తి, విశ్వాసములు గలవారు, మాత్సర్యము లేనివారు, యోగములనేకములున్ననూ అంతఃకరణ శుద్ధి కలుగజేయు ఒకానొక యోగసాధనను తెలుసుకొని, దాని యందు నిష్ఠ కలిగి, సదా యోగముతో పవిత్రాంతఃకరణం గలవారు ఆచార్యులని పిలవబడుటకర్హులు. అట్టి సద్గురు కటాక్షము లేశమైననూ ఉన్నచో శిష్యుని సాధన పరిపూర్ణమైనట్లే.

యదా సద్గురు కటాక్షో భవతి తదా వేదాంత
శ్రవణ ధ్యానాదౌ శ్రద్ధా జాయతే **(శృతి)**

ఎప్పుడు సద్గురు కటాక్షం కలుగుతుందో, అప్పుడే వేదాంతమందూ, యోగ, ధ్యాన, జ్ఞాన, భక్తి సాధనల యందు శ్రద్ధ జనించుచున్నది.

దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వ దర్శనం
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా **(వరాహోపనిషత్ 2-5)**

ఇంద్రియ విషయ త్యాగముగాని, తత్త్వ దర్శనంగాని, బ్రహ్మమగు సహజావస్థగాని, సద్గురు కరుణ లేనిదే దుర్లభం.

న సుఖం వేద శాస్త్రేషు న సుఖం మంత్ర యంత్రకే
గురోః ప్రసాదాదన్యత్ర సుఖం నాస్తి మహీతలే **(గురుగీత-175)**

వేదశాస్త్రముల వలన గాని, మంత్ర యంత్రాదుల వలన గాని, ఈ భూతలంపైన గుర్వనుగ్రహం కంటే మించిన సుఖం లేదు.

చక్షుర్గమ్యం గురుంత్యక్త్వా శాస్త్ర గమ్యంతు యః స్మరేత్
హస్తముదకం త్యక్త్వా ఘనస్థ మభి వాంఛతి (గురుగీత)

కళ్లెదుటనున్న గురువును విడచి, శాస్త్రంలో చెప్పబడిన అతి దుర్లభమగు తేజో గురునికై వెదకువాడు, అరచేతిలోని నీటిని వదిలి మేఘములలో నీటికై వెదకువానితో సమానం. అనగా ప్రథమంలో రూపధారియగు గురు సహాయముతోనే గమ్యస్థానమగు ఆత్మగురుని చేరవలసియున్నది.

చిరకాలము నుండి భావించుచున్న ఈశ్వరుడు మూడవ వ్యక్తిగా ఎక్కడో ఉన్నాడని ఎక్కువమంది అనుకొందురు. అట్టివారలకు భక్తి, జ్ఞానం పరిపక్వం కాగా ఈశ్వరుడు గురువు రూపంలో ప్రత్యక్షమగును. పిమ్మట తన ఎదుటనున్న గురు రూపంలో యోగసాధన, జ్ఞానబోధ చేయుచూ శిష్యుని ఆధ్యాత్మ మార్గంలో తీర్చి దిద్దుచుండును. అటు పిమ్మట తన గురువే తన అంతరాత్మగా ప్రవేశించి శిష్యుని అంతరంగంలోనే నిరంతరము బోధ చేయుచుండును. మూడవ వ్యక్తిగానున్న ఈశ్వరుడు, రెండవ వ్యక్గిగా గురువై, మొదటి వ్యక్తిగా అనగా నేనే అత్మను అను అనుభూత మగునంతవరకు గురువు యొక్క పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనదిగా భావింపబడుటచే గురుకటాక్షమెంత ఆవశ్యకమో తెలియనగును.

ఈశ్వరో గురురాత్మేతి మూర్తి భేద విభాగినే
వ్యోమవద్వ్యాప్త దేహాయ దక్షిణామూర్తయేనమ (శ్రీ దక్షిణామూర్తి స్తోత్రం)

9) ఆహార నియమాలు ఎందుకు పాటించాలి ?

ఆత్మ అనాత్మాకారం స్వభావ దవస్థితం సదా చిత్తం
ఆత్మన్యాకారతయా అనాత్మ దృష్టిం విదదీత
(శ్రీ శంకర భగవత్పాదుల బ్రహ్మసూత్ర భాష్యం)

మనసెల్లప్పుడునూ ఆత్మాకారముగాను, అనాత్మాకారముగాను స్వభావ సిద్ధంగా ఉండును. అనాత్మాకారమనగా భౌతిక ప్రపంచ ఆలోచనలు. (Mind is both matter and immater too) అనాత్మాకారమగు భౌతిక భాగము, భౌతిక ఆహారము

చేతనే పోషింపబడుచుండును. అందుచేతనే ఆహారం లోపించిన తోడనే మనస్సు నీరసించిపోవుచుండును. కాని మనస్సులో ఆత్మాకారము (Spiritual part) నశింపదు. మనసులోని భౌతిక భాగాలు నశించినచో కేవలమాత్మగానే మిగిలిపోవును. భౌతిక భాగం నశించుట అనగా మలిన భాగమును యోగాగ్నిచే శుద్ధం చేయుట. ఆహార దోషమునను సరించి మనసు పనిచేయుచుండును.

అన్నదోషేణ చిత్తస్య కాలుష్యం సర్వదా భవేత్
కలుషీకృత చిత్తానాం ధర్మ సమ్యక్ నభాసతే (శృతి)

అన్నదోషం వలన మనసు కలుషితమగుచుండును. కలుషీకృత చిత్తమున జ్ఞానము బాగుగా ప్రకాశించదు. అందుచే సాత్వికాహారము వలన సత్వ గుణము రాజసాహారము వలస రజో గుణము, తామసిక ఆహారం వలన తమోగుణం వృద్ధియగుచుండును. మరియూ అయా గుణములు గల వారు, ఆయా గుణమును వృద్ధి చేయు ఆహారమునే ఇచ్ఛగింతురు.

ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః (భ.గీ 17-8)

ఆయుష్షును, సత్వ గుణమును, బలమును, ఆరోగ్యమును, సుఖమునూ వృద్ధి చేయునదియగు, సాత్వికాహారములగు మిక్కిలి రసపూరితములు, చమురుతో కూడినవియూ, ఎక్కువ కాలము నిల్వ ఉండునవియూ, మనసుకు అహ్లాదము కలుగజేయునవియగు ఆహారము (శక్తి జనకమగు) తీపి పదార్థములు, ఆవునేతితో చేయబడిన పదార్థములు, పండ్లు, కాయగూరలు, షడ్రసములతో కూడినవి సాత్వికులకు ప్రియము.

కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖ శోకామయప్రదాః (భ.గీ 17-9)

అతి కటువుగాను (చేదు) అతి పులుపుగానూ, అతి లవణముతోను, అతి వేడిగాను, అతి కారము, దాహము కలుగజేయు సుగంధాది ద్రవ్యములతో చేయబడు ఆహారం దుఃఖములనూ, శోకమును, రోగకారకమగును. ఇట్టి ఆహారము రజో గుణ ప్రధానులకు ఇష్టముగా నుండుటయే కాక, మరింత రజోగుణమునే వృద్ధి చేయును.

యాత యామం గత రసం పూతి పర్యుషితం చ యత్
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామస ప్రియం **(భ.గీ. 17-10)**

పచనమైన పిదప ఝాముకాలము అనగా మూడు గంటల వ్యవధి దాటినదీ, రసమింకిపోయినదియూ, దుర్గంధభూయిష్టమైనదీ, ఎంగిలి చేయబడినదియూ, అమేధ్యమగు క్రుళ్లిన ఆహారమునూ తామసులకు ఇష్టపడును. మరియూ ఇట్టి ఆహారము తమోగుణమునే వృద్ధి చేయును.

కావున మనము తీసుకొను ఆహారము మనసుపై సంపూర్ణముగా ప్రభావం చూపును. మరియూ మనము తీసుకొను ఆహారము హితము, మితము, ఋతమై యుండవలెను. ఋతమనగా ప్రతి దినము ఒకే వేళకు ఆహారము తీసుకొనుట.

ఆహారము శరీరములో ప్రవేశించిన పిమ్మట సూక్ష్మము, మధ్యమము, స్థూలముగా విడిపోవును. వీటిలో సూక్ష్మ భాగము మనసుకు, మధ్యమ భాగము శరీరములోని కణజాలమునకు (Tissues), స్థూల భాగము మలమూత్రములుగా పోవుచుండును.

ఘన పదార్థములగు ఆహారములోని సూక్ష్మ భాగము మనసునకు, మధ్యమ భాగము శరీరములోని కండ, మాంసము, క్రొవ్వుగాను, స్థూలము మలము గాను మారుచుండును.

మనము సేవించు జలములోని సూక్ష్మ భాగము ప్రాణము, మనసు గానూ, మధ్యమ భాగము రక్తముగాను, స్థూల భాగము మూత్రముగాను మారుచుండును.

మనము జ్ఞానం కోసం ప్రయత్నము చేయుచుండుటచే, ఆహారము నందు సూక్ష్మాంశం మనసునకు ఎక్కకుండుటచే సూక్ష్మాంశమెక్కువగా గల సత్వగుణ ప్రధానమగు ఆహారమునే సేవించవలెను. మరియూ, ఆహారము సులభముగా జీర్ణించుటకు ఘన, ద్రవ పదార్థములను తగు పరిమాణములో తీసుకొనవలయును.

అర్థమశనస్య, తృతీయ ముదకస్యచ
వాయు సంచరణార్థం చతుర్థమవశేషయేత్ **(సన్యాసోపనిషత్ 2-14)**

మనలోని జఠరాశయమునకు సగభాగము ఘన పదార్థముతోను, మిగిలిన సగభాగములో ఒక భాగము ద్రవ పదార్థములతోను, మిగిలిన నాల్గవవంతు భాగమును గాలి సంచారము కోసం (Peristalytic movement) విడిచిపెట్టునట్లుగా మన

జఠరాశయమును పూరించవలయును. మరియూ, ఆహారములో మత్స్యమాంసములు, ఆవాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేగుపళ్లు, ఇంగువ, గానుగపిండి, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి కూడా లేకుండా ఉండవలయును.

దధి తక్రకుళిత్థ కోల పిణ్యాక హింగు లశునాద్యమపథ్యమాహు (హఠయోగ ప్రదీపిక)
"గోధూమ ముద్గశాల్యన్నం క్షీరాజ్య భోజనమ్"

గోధుమలు, పెసలు, సన్నని బియ్యం, ఆవుపాలు, ఆవు నేతితో భోజనము యోగసాధకులకు ప్రథమములో అవసరములైయున్నవి.

10) ప్రాప్తం ఉంటేనే దైవానుగ్రహం వస్తుందా ?

సమోఽహం సర్వభూతేషు నమేద్వేష్యోఽస్తి న ప్రియః
యే భజన్తితు మాం భక్త్యా మయి తే తేషు చాప్యహమ్ (భ.గీ. 9-29)

నేను అన్ని జీవులలోను సమానముగానే ఉన్నాను. నాకెవరూ ప్రియులు గాని అప్రియులుగాని లేరు. అయితే భక్తితో నన్నెవరు ఆరాధించుదురో వారియందు నేను, నాయందు వారు ఉందురనుటలో భగవంతుని నిష్పక్షపాతము వ్యక్తమగుచున్నది.

కావున దైవానుగ్రహ ప్రాప్తమనునది ప్రత్యేకించి యే ఒక్కజీవునిపై కూడా లేదు. ఆయా జీవుని పురుష ప్రయత్నమునను సరించియే కర్మఫల ప్రాప్తం లభించుచున్నది.

వ్రాతకంటె హెచ్చు వరమీద దైవంబు
చేతకంటె హెచ్చు వ్రాత లేదు
వ్రాతకజుడు కర్త చేతకు దా కర్త
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ (శ్రీయోగి వేమన పద్యము)

తన నొసటిపై వ్రాసిన దానికంటే హెచ్చుగా దైవము వరమీయడు. తాను ఎంత పురుష ప్రయత్నము చేయునో బ్రహ్మ తన నొసటిపై అంతే వ్రాయుచుండును. కావున తన కర్మ ప్రయత్నమునను సరించియే కర్మఫల ప్రాప్తం జరుగుచుండును.

ఈ జన్మలో ఈ క్షణములో అనూహ్యంగా ఒకానొక కర్మ ఫలము సంప్రాప్తమగుట లేదు. అది పూర్వజన్మలో లేదా ఇంతకు పూర్వక్షణములో మనం చేసిన కర్మ ఫలితమే.

అదృష్టము, ప్రాప్తము, దైవము అనునవి వేరుగా లేవు. అవి మన పూర్వ

ప్రయత్నముల ఫలితములే ఆ విధముగా ఇప్పుడు మనకు గోచరించుచున్నవి. పూర్వ ప్రయత్నమునకు 'ప్రాక్తన'మనియూ, నేటి ప్రయత్నమునకు 'అద్యత' నమనియు, పేర్లు కలవు. ఈ రెండు పొట్టేళ్ల వలె నిరంతరము యుద్ధము చేయుచునే యుండును. ఈ రెండిటిలో ఏది బలమైనదో అదియే గెలిచి మనముందు ప్రాప్తముగాను, అదృష్టముగాను, దైవానుగ్రహముగాను, ప్రత్యక్షమగుచున్నవి.

పురుష ప్రయత్నేనసాధ్యో వేదంత శ్రవణాది జనిత జీవన్ముక్తో లాభో భవతి

(వరాహోపనిషత్)

వేదాంత శ్రవణాదులతో లభించు జీవన్ముక్తి కూడా పురుషాకార ప్రయత్నము చేతనే లభించుచున్నది. ప్రాప్తమునకు కొందరు 'యోగ' మని కూడా వాడుచుందురు. ఆ 'యోగము' లేనిదే మనకేదియూ సంప్రాప్తించదని భావించుచుందురు. కృతయుగంలో ప్రతీ మానవుడూ 'యోగసాధన' నెరిగి ఆచరించుచుండెడివాడు. అట్టి యోగసాధనచే రాజ్యాదిమోక్షపర్యంతం ఇహపర సుఖభోగములను ప్రాప్తించుకొనెడివారు. అందుచే కృతయుగములో ధర్మము నాలుగు పాదములతో నడచుచుండెడిది. కాలము మారుచున్న కొలదీ, త్రేతా, ద్వాపర, కలి యుగములలో 'యోగసాధన' కొరవడి, ధర్మం తగ్గి, త్రేతాయుగములో యజ్ఞయాగాదులతోనూ, ద్వాపర యుగంలో పూజాదులతోనూ, కలియుగంలో నేదియూ సరిగా నాచరించక, విధివిధానంగా చేయక, ధర్మమును ఒంటి పాదముతో నడిపించు స్థితికి దిగజారినది. కాని ఫలప్రాప్తికి కృతయుగంలో చేయు 'యోగసాధన' పదం పరంపరగా వచ్చి, దేనికైననూ యోగం ఉండవలయును అనే నానుడిగా మారిపోయి యోగ ప్రయత్నమునే ప్రాప్తయోగముగా మార్చుకొను చున్నారు.

నాయమాత్మా ప్రవచనేన లభ్యో న మేధయా... (కఠోపనిషత్ 1-2-23)

ఆత్మ ప్రవచనముల వలన గాని, మేధాశక్తిచే గాని, హెచ్చుగా వినుట వలన గాని లభ్యము కాదు. ఆత్మ తనకు తప్పనిసరిగా కావలయునని ఎవరు ధృఢ దీక్షతో ప్రయత్నము చేయుదురో ఆత్మ వారినే వరించుచున్నది.

11) మానవుని లక్ష్యం ఏమిటి ?

మానవుని లక్ష్యం తాను ఎచ్చటి నుండి వచ్చెనో అచ్చటికి చేరుటయే. అయితే అందరి గమ్యం ఒకటే అయినప్పటికీ ప్రస్తుతం తనలోగల జ్ఞానము ననుసరించియే ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కొక్క లక్ష్యం ఉండును.

సుఖము కోరువాడు సుఖ స్థానమునే చేరుకొనును. కాని, సుఖమనునది తన జ్ఞానము లోపముచే ఇంద్రియముల ద్వారా శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములలో గలదని భావించి ఇతర జీవుల వలె నశించుచున్నాడు.

తురంగం(లేడి)	శ్రవణం ద్వారా (వేణుగానం)
మతంగం(అడవి ఏనుగు)	స్పర్శసుఖం కోసమై (మచ్చికైన ఏనుగు ద్వారా)
పతంగం(కీటకము)	కంటిచూపుతో(అగ్నిలో వెలుతురుకు ఆకర్షింపబడి)
మీనం(చేప)	గాలంలోని ఎరద్వారా (రుచికి లోనై)
భృంగం(తుమ్మెద)	సువాసనకు ఆకర్షితమై (పద్మములో బంధింపబడి నశించుచున్నది)

అటులనే మానవుడు పంచేంద్రియముల ద్వారా ఇంద్రియ సుఖమునే కోరుకొనుచూ నశించుచున్నాడు. ఇంద్రియ సుఖము ద్వారా వాసనా బలముతో సంచిత కర్మఫలమును అనుభవించుటకై జన్మనెత్తుచూ కర్మలు చేయుచూ, మరల జన్మలనెత్తుచూ సంసార చక్రము నుండి బయటపడలేకపోవుచున్నాడు.

సద్గురువుల ద్వారా ఆధ్యాత్మ జ్ఞానము లభించనంతవరకు తన జీవిత లక్ష్యం ధన కనక వస్తు వాహనములపైననే కేంద్రీకృతమగుచున్నది. మరియూ, కర్మ ఫలమంటుచూ గజేంద్రుని వలె తన యావదిచ్ఛాశక్తిని ఉపయోగించి మొసలి వంటి అహంకారముతో సంసారమనే మడుగులో పడి, యుద్ధం కొనసాగించుచునే యున్నాడు. శక్తి యుడిగిన పిమ్మట దీనత్వము నొంది తనను రక్షించు విధంగా తన అంతరంగములోనే అంతర్యామియగు విష్ణువునే ప్రార్థించుచుచున్నాడు. అప్పుడు ఆ విష్ణువే సద్గురువుగా దర్శనమిచ్చి తాను ఉద్ధరింపబడు విధముగా యోగసాధనను ఉపదేశించి భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్యములు వృద్ధియగునట్లు బోధించుచున్నారు. సాధకునియొక్క మంద, మధ్యమ, తీవ్ర ప్రయత్నములననుసరించి తన లక్ష్యం కూడా మెట్లు మెట్లుగా నుండి చివరకు మోక్షసామ్రాజ్యమే పరమావధిగా నెంచి తన గమ్యమును చేరుకొనుచున్నాడు.

12) వేదములు, వేదార్థములు తెలియకుండా దైవం తెలియదా ?

దైవమనగా సత్యం జ్ఞానమనంతం బ్రహ్మ. అది సత్యం, అనగా శాశ్వతమైనది.

జ్ఞానమనగా తెలివితో కూడినది. అనంతమనగా అంతము లేనిది. తెలివియగు దైవమును చేరుకోవాలంటే తెలివియే కావలయును కదా ! ఆ తెలివి గురించి చెప్పునవే వేదాలు. వేదమనగా తెలివి. అయితే వేదములుగానీ, వేదాంతములగు ఉపనిషత్తులను గానీ అందరు తప్పనిసరిగా చదువుట గానీ, కంఠస్థం చేయుటగానీ వాటినన్నిటిని 'ఔపోసన' పట్టి తనకుక్షిలో దాచుకోమని కాదు. వేదములందలి సారమును గ్రహించి దానినాచరించిన చాలు. వేదసారములను తనకు తానుగా గ్రంథములను చదివి గ్రహించుట దుస్సాధ్యము.

అనంతశాస్త్రం బహువేదితవ్యం అల్పశ్చ కాలో బహవశ్చ విఘ్నాః
యత్సార భూతం తదుపాశితవ్యం హంసో యథా క్షీరమివాంబు మిశ్రం

(ఉత్తరగీత 3-1)

శాస్త్రమనంతం. తెలుసుకొనవలసినది చాలా కలదు. జీవితమల్పం అందులో అనేక విఘ్నాలు. అందుచే క్షీర నీరములను వేరుచేసి క్షీరమునే గ్రహించు శక్తిగల హంసవలె పరమహంసల వంటి సద్గురువులు మాత్రమే ప్రవృత్తి నివృత్తులతో కూడికొనియున్న వేదములలోని సారమగు నివృత్తి (జ్ఞాన) మార్గమును బోధించగలరు. అందుచే అనుభవసారమును శిష్యుని చెవిలో వేయగల సద్గురువు లభించినచో వేదముల పనిలేదు.

శ్రుతి విప్రత్ని పన్నాతే యథాస్థాస్యతి నిశ్చలా
సమాధావచలా బుద్ధిః తథా యోగ మవాప్స్యసి **(భ.గీ. 2-53)**

తప్పనిసరిగా సంశయగ్రస్తుడగును. అందుచే సద్గురువుల నాశ్రయించి వేదసారమగు ఓంకార (ప్రణవ) సాధన అనగా యోగసాధనను గ్రహించి సమాధిస్థుడవు కమ్ము.

13. దృష్టిలోపం వినికిడిలోపం, అంగవైకల్యం ఉన్న వారు సాధనకు అర్హులేనా?

ఒక అంగం లోపించినా, ఇంకొక అంగం ద్వారా గురువు యొక్క ఆధ్యాత్మ బోధన గ్రహించగల వారు సాధనకు అర్హులే. ఉదాహరణకు దృష్టి లోపం గలవారు, శ్రవణం ద్వారా సద్గురు ఉపదేశములను పొంది తరించవచ్చును. పుట్టుకతోనే అంధుడైనప్పటికీ, కంటిలో రెటీనా పొర లోపమున్నప్పటికీ, యోగసాధన చేయు వారు,

తన మనో నేత్రము ద్వారా ఆత్మజ్యోతిని దర్శించగలరు. మరియూ దృష్టి లోపమున్నవారు సద్గురు ఉపదేశము పొందగలిగినచో, యీ జన్మలో దృశ్యవాసనా బలం లేకపోవుటచే, మరింత ఏకాగ్రత చెంది త్వరగా గమ్యాన్ని చేరుకోగలరు.

14. దైవాన్ని చేరుకోవాలంటే సాధన అవసరమా?

గమ్యం తన కంటే వేరుగా ఉన్నదనియూ గమ్యం తన వద్దకంటే దూరంగా ఉన్నదనియూ భావించు వారలకు, ఆ గమ్యం చేరు వరకు గమనము (నడక) చేయవలసి యున్నది. ఆ ప్రయత్నమంతయూ సాధనయే. అయితే సిద్ధం, సాధ్యం అను రెండు పదములు గలవు. సర్వకాల సర్వావస్థలలో నుండు నిత్య, శుద్ధ, బుద్ధ, ముక్తమగు చైతన్యమెప్పుడునూ సిద్ధమేయై యున్నది. అది సాధన ద్వారా పొందబడేదికాదు. అయితే అది పొందియూ, పొందబడలేదనే అపోహ ఏది కలదో, దానిని మాత్రం తొలగించు కొనవలయును. అట్టి అపోహను తొలగించుకొనుటకు చేయు ప్రయత్నములన్నియూ సాధనలేయగును.

బురదనీటిలో మంచి నీరు మరియూ బురద కలవు. మంచి నీరు కావలసిన వారు అందులకై బురదను మాత్రం తొలగించిన చాలును. మంచి నీటికై ఏమియూ ప్రయత్నం చేయవలసిన పనిలేదు. అది స్వతస్సిద్ధంగా అచటనే యున్నది.

దైవము సిద్ధమగు మంచినీటివంటిది. అజ్ఞానం కల్పితమగు బురద వంటిది. కల్పితమగు అజ్ఞానమును తొలగించుకొనుటకు కల్పితమగు యింకొక సాధన చేయనిదే అది తొలగదు. అదియే జ్ఞానసాధన.

వాయునా నీయతే మేఘ పునస్తేనైవ నీయతే
మనసా కల్ప్యతే బంధో మోక్షస్తేనైవ కల్ప్యతే **(వివేక చూడామణి -174)**

సూర్యుని కప్పు మేఘము, వాయువు వలన జనించి, మరల ఆ వాయువు ద్వారా ఆ మేఘము తొలగింపబడి, సిద్ధమగు సూర్యుడు యథాతథంగా వెలుగు చున్నాడు. అటులనే అజ్ఞానపు మేఘములు, ప్రాణవాయువు చలనముచే జనించి, ప్రాణాయామరూప వాయుసాధన మరియు మనో విచారణల ద్వారా ఆ మేఘము తొలగింపబడిన పిమ్మట జ్ఞాన సూర్యుడు ఎప్పటివలే ప్రకాశించుచున్నాడు.

జ్ఞానేన తు తదజ్ఞానం యేషాం నాశితమాత్మనః
తేషామాదిత్యవత్ జ్ఞానం ప్రకాశయతి తత్పరం **(భ.గీ. 5-16)**

అపరోక్షానుభూతి (ప్రత్యక్షానుభవం) కలుగుటకు ముందు పరోక్షజ్ఞానము పొందవలసియున్నది. పరోక్ష జ్ఞానము సద్గురు బోధన వలన, సచ్ఛాస్త్ర పఠనం వలన, సాధన వలన మాత్రమే జనించుచున్నది. పరోక్ష జ్ఞానం ద్వారా అజ్ఞానం తొలగిన పిదప ప్రత్యక్షమగునది అపరోక్షానుభూతి. అయితే అజ్ఞానం తొలగించుకొనుటకు కేవలం ఆత్మావగాహన పొందిన చాలునని కొందరు భావించుచున్నారు. ఇచ్చట వారు పొరపడుచున్నారు.

చంద్రుడొక్కడే యైననూ జలచంద్రులనేకములు గలవు. జలమనే ఉపాధి ఉన్నంత వరకు జలచంద్రుడు ఉండి తీరును. జలము నశించిన తోడనే జలచంద్రుడు నశించును. అంతియేగాని చంద్రుడు సత్యం, జలచంద్రుడు అసత్యమని అవగాహనకు వచ్చినంత మాత్రమున జలచంద్రుడు నశించదు. అటులనే అంతఃకరణ చతుష్టయమనే ఉపాధి ఉన్నంతవరకూ చంద్రుని వంటి పరమాత్మ జలచంద్రుని వలే ప్రత్యగాత్మ (జీవాత్మ) గా ప్రతిబింబించుచునే ఉండును. యోగాగ్నిచే అంతఃకరణమనే ఉపాధి దగ్ధం కానిదే ప్రతిబింబితమగు జీవాత్మ నశించదు.

కావున స్థూలసూక్ష్మ కారణ శరీరములతో జాగృత్, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలందు జీవుడు సంచరించునంత కాలము జీవుడు అసత్యం. ఈశ్వరుడే సత్యం అంటే కుదరదు. ప్రాణాయామం ద్వారా యీ మూడవస్థలు, ఈ మూడు శరీరములు దాటి అశరీరుడగు భ్రూమధ్యమున గల తురీయావస్థకు చేరనిదే జీవుడు నశించదు. అంతవరకూ సాధన చేయవలసినదే. కేవల అవగాహన జ్ఞానంకాదు. సాధనద్వారా అనుభూతినొందుటయే దైవం. అది అవాక్, అమానస, అగోచరం. ఆస్థితి నొందువరకు సాధన అత్యంతావశ్యకం.

15. దైవాన్ని చేరుకొనుటకు మార్గాలెన్ని?

స ఏష ప్రాణోస్మి ప్రజ్ఞాత్మా ఆనందో అజరో అమృతః **(బృహదారణ్యకోపనిషత్)**

దైవము ప్రాణరూపములోనూ, జ్ఞానస్వరూపంగానూ, ఆనందరూపంలోనూ, నిత్యనూతనంగానూ, నాశనములేనిదిగానూ వెలుగొందుచున్నది. దైవాన్ని చేరుకొనుటకు

మార్గాలెన్నో తెలుసుకొనుటకు ముందు, మనం దైవంనుండి ఎందుకు, ఎలా వేరుచేయబడితిమో గ్రహించినచో, మార్గమొక్కటియా లేక అనేకములా అని అర్థం కాగలదు.

అయనే దక్షిణే ప్రాప్తే ప్రపంచాఽభిముఖం గతః
అహంకారాభిమానేన జీవ స్స్యాద్ధి సదాశివః **(త్రిశిఖ బ్రాహ్మణోపనిషత్ -15)**

అయన మనగా ప్రయాణము. దక్షిణమనగా క్రిందకు. సదాశివుడు క్రిందకు ప్రయాణం చేయుట వలన అహంకార, అభిమానములు గలిగి జీవుడగుచున్నాడు. సదాశివుడు అనగా నిరంతరమూ వెలుగుచుండు పరంజ్యోతి. అది మన శిరస్సులో గలదు. దానినే 'చిదాకాశ' మని అందురు. చిత్+ఆకాశము. చిత్ అనగా ప్రకాశం.

ఆత్మనః ఆకాశ స్సంభూతః ఆకాశాద్వాయుః వాయోరగ్నిః అగ్నేరాపః,
అద్భ్యః పృథివీ తాని పంచతన్మాత్రాణి గుణానిభవంతి **(పైంగలోపనిషత్ 1-4)**

నిర్గుణపరబ్రహ్మమే సగుణరూప చిదాకాశమయ్యెను. అట్టి చిదాకాశమునుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి భూమి, పంచతన్మాత్రలు, గుణములు కలిగినవి. నిర్గుణ నిరాకార పరబ్రహ్మమే చిదాకాశ రూప సదాశివుడయ్యెను. ఆ సదాశివుడే పంచ భూతాత్మక జీవుడిగా క్రిందకు ప్రయాణించి అహంకార అభిమానములు గలిగి తనను తాను మరచి వేరుచేయబడినట్లుగా ద్వైత భావము నొందుచున్నాడు. మరలా . . .

ఉత్తరాఽభిముఖో భూత్వా స్థానాత్ స్థానాతరం క్రమాత్
మూర్ధ్న్యా ధాయాత్మనః ప్రాణాన్యోగాభ్యాస స్థితశ్చరన్ **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -15)**

ఈ జీవుడుగా నున్న తానే యోగాభ్యాసాల ద్వారా తన శిరస్సునందు తన ప్రాణమునే క్రమక్రమముగా ఉత్తరాభిముఖుడై (పైకిచలించుటచే) జేర్చి పూర్వ స్థితియగు సదాశివుడగుచున్నాడు. అనగా క్రిందకు ఒకే మార్గము గుండా ఒకే విధముగా ప్రయాణించి అజ్ఞానం పొంది జీవుడగుచున్నాడు. మరల పైకి అదే మార్గంగుండా యోగాభ్యాసం ద్వారా ప్రయాణించి సదాశివుడగుచున్నాడు. అనగా అజ్ఞానం పొందునది ఒక మార్గం ద్వారానే. జ్ఞానం పొంది మోక్షం నొందునది ఒకే మార్గం ద్వారానే. ఈ

మార్గంలోనే కర్మ, భక్తి, ధ్యానం, జ్ఞానం అంతర్భాగములై యున్నవి. తన ప్రాణాన్ని తన లోనే పైకి చలింపజేయు ప్రాణాయామ కర్మనే కర్మ యోగమందురు.

బంధనం మనసో నిత్యం కర్మయోగ స్స ఉచ్యతే (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -18)

స్వస్వరూపానుసంధానం భక్తిరిత్యభిధీయతే (వివేకచూడామణి-32)

భక్తి యనగా ప్రేమ. తనను తానుప్రేమించి, తనను తాను అనుసంధింప బడుటయే భక్తి. సర్వసాధారణముగా భక్తి యనగా భగవంతుని వేరుగా భావించి కొలుచుట యని భావించెదము. ద్వైతములోనున్న జీవుడు మొదట భగవంతుని వేరుగానే భావించి ప్రార్థిస్తాడు. అయితే అట్టి ప్రార్థన కొనసాగుచుండగా ద్వైత భావనపోయి, జీవుడు ఈశ్వరునిగా మారి అద్వైతభావన కలుగ జేయునదియే 'భక్తి' యని పిలువ బడునుగాని శాశ్వతముగా భగవంతుని, భక్తుని వేరు చేయు ప్రయత్నం భక్తి కానేరదు. కావున అద్వైతానుభూతిని కలుగు జేయు యోగాభ్యాసమే భక్తికి మారుపేరు. శ్రీమద్భాగవతంలో ఏకాదశ స్కంధంలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఉద్ధవునకు భక్తి పేరుతో ప్రాణాయామమునే ఉపదేశించుట చూడనగును.

యోగాశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః (పతంజలి)

చిత్తమునందలి ప్రాపంచిక విషయవృత్తులను నిరోధించునదియే యోగం. ప్రాణవాయు చలనము నరికట్టుటతో మనస్సంకల్పములరికట్టబడుచుండును. విషయ సంకల్ప రహితస్థితియే ధ్యానం.

ధ్యానం నిర్విషయం మనః (మైత్రేయోపనిషత్ 2-3)

కావున ధ్యానం ద్వారా మోక్షం పొందు మార్గం నేరుగా లేదు. అనగా యోగం ద్వారానే ధ్యానం కుదురుచున్నది. దీనినర్థం చేసుకొనలేక ఎక్కువ మంది కేవలం ధ్యానంతో సిద్ధి పొందెదమని భావించి యోగం చేయకయే ధ్యానం చేయుచున్నారు. అది బురదనీటిని కదలకుండా నిశ్చలము చేయుటవంటిది. యోగం ద్వారా విషయవృత్తులను దగ్ధం చేసి అనగా నిర్మలం చేసి, పిమ్మట నిశ్చలముచేయుటయే ధ్యానం.జ్ఞానం అనగా నానాత్మ బేధంగా కనపడు ఈ ప్రకృతిని వర్జించుట యని ఎక్కువ మంది భావించుచున్నారు.

అభేద దర్శనం జ్ఞానం **(మైత్రేయోపనిషత్ 2-3)**

తరంగములెన్ని యున్ననూ, అన్నింటినీ ఒకేఒక వస్తువగు సముద్రముగా జూచుట జ్ఞానం. అదే సముద్రమును భిన్నభిన్న తరంగములుగా జూచుట అజ్ఞానం. ఉన్నదానిని ఉన్నట్లుగా కాకుండా తద్భిన్నంగా జూచుట తన జ్ఞాన జ్యోతి తగ్గిపోవుటవలననే జరుగుచున్నది. గాలిలో దీపం కదలునపుడు, దీపపు కాంతి తగ్గిపోవుచున్నది. మసక మసక వెలుతురులో స్తంభమును పురుషునిగానూ, త్రాడును పాముగానూ, కుందేటి చెవులను కొమ్ములుగానూ, ఎండమావిని జలముగానూ భ్రమించుటకు కారణమగుచున్నది. సరిపడు వెలుతురు, మరియు మొదట ఉన్న వెలుతురు కావలయునన్న వాయుచలనమునరికట్టునదియే ప్రాణాయామ రూప యోగసాధన. తనలో శ్వాసరూపములో అధోముఖముగు చుండుటచే జ్ఞానజ్యోతి తగ్గి, భ్రమకు కారణ మగుచున్నది. మరల యోగాభ్యాసం ద్వారా ఊర్ధ్వచలనము ద్వారా ప్రాణచలనమరికట్టబడి జ్ఞాన జ్యోతిని పెంచుకొనినచో భ్రమకు తావుండదు. అందుచే

యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -16)**

యోగం వలన జ్ఞానం కలుగుచున్నది. మరియు

యోగేన రహితం జ్ఞానం నమోక్షాయ భవేద్విధే **(యోగశిఖోపనిషత్ -9)**

యోగ రహితమగు బుద్ధి జన్య జ్ఞానం మోక్షమునకుపయోగపడదు. కావున మోక్షమార్గముగా చెప్పబడు జ్ఞానం కుడా యోగం వినా సాధ్యం కాదు. కావున మోక్షమార్గములుగా చెప్పబడు కర్మ, భక్తి, ధ్యాన, జ్ఞానములన్నియూ యోగము లేనిదే సాధ్యం కావని తెలియవలెను. యోగసాధన చేయు వారికి

ముక్కులోని గాలి ముక్తికి త్రోవరా **(శ్రీ యోగివేమన పద్యం)**

యోగమొక్కటియే మార్గమగుచున్నది ఈ సాధన. అదియూ అనేక యోగములున్ననూ అంతఃకరణ శుద్ధిని గలుగ జేయు యోగము తెలియనివాని మనసు బహు శాఖలై మోక్షమార్గములు కుడా బహు రూపములలో యున్నవని భ్రమింప జేయును.

16. మహాత్ముల వలన ప్రపంచానికి గల ఉపయోగమేమిటి?

సర్వ సాధారణంగా అందరూ మహాత్ములగురించి, తాము సంసారములో

పడి దుఃఖితులగుచుండగా అరణ్యాలలో లేదా కొండ గుహలలో కూర్చుని అజ్ఞానులైన మనకు సహాయ పడకుండా కేవలం స్వార్థంతో తమ మోక్షప్రాప్తికై తపస్సు చేయువారి వలన మనకు ప్రయోజనమేమిటని భావిస్తారు. ప్రభుత్వం వారే మనకోసమై ప్రత్యేక ప్యాకేజీలను ప్రకటించుచుండగా మహాత్ములు సోమరులుగా కూర్చుని మనలను పట్టించుకొనుటలేదని భావించుచుందురు. బాహ్య దృష్టితో చూచినచో మన భావన ఆ విధముగానే యుండును. కాని మహాత్ములెన్నడూ నిర్లిప్తులు కారు. భగవంతునికి గల దయ, కరుణ, పరోపకారగుణమెంత యుండునో మహాత్ములకు కూడా అంతే ఉండును. పంచ భూతముల రూపములో భగవంతుడు మనకు గాలి, నీరు, ఆహారమును అందించుచున్ననూ మనము గుర్తించుట లేదు. మనము జీవించుటకేమేమి అవసరమో అవి అన్నియూ భగవంతుడు మనకు సమకూర్చుచునే యున్నారు. మరియూ పంచ భూతములును, అష్ట దిక్పాలకులునూ, తమ తమ విధులను అతిక్రమించకుండా ఆజ్ఞా పాలన చేయుచున్నారు. ప్రకృతి భీభత్సములు కల్గినప్పుడు కుడా అది మనకు హెచ్చరిక చేయుటయేగాని అతిక్రమించుట కాదు. సృష్టి, లయములన్నియూ క్రమం తప్పకుండా జరుగుచున్నవి. అయితే మనము జీవించుటకవసరమగు వానికంటే అన్యంగా ఇంద్రియార్ధములను మిక్కుటంగా కోరుకొనుచున్నాము. అందులకు సరిపడు ప్యాకేజీలు కావలయుననీ తపనతోయుంటున్నాము. అందుచే ముఖ్యావసరములగు వనరులను పొందియూ కూడా తృప్తి చెందక, భగవంతుని పై కృతజ్ఞతా భావం చూపక, దైవమునే నిందించుచున్నాము. భగవంతునికి, మహాత్ములకు కించిన్మాత్రమూ బేధములేదు. మరియూ భగవంతుని కంటే ప్రత్యక్షంగా సహాయమును అందించ గలవారు మహాత్ములు.

మనం కోరుకొను విధంగా సంసార బాధలు తొలగించుకొనుటకు ధన, కనక, వస్తు, వాహనములను వాంఛించెదము. ఆ విధముగానే మన కోరికలను తీర్చుకొనుటకు దేవాలయములలో భగవంతునిగాని, ఆశ్రమములలో మహాత్ములనుగాని ఆశ్రయించెదము. మనకు అనుకూలించినచో మనకు వారి అనుగ్రహము లభించినదని భావించెదము. పిమ్మట కోరికలు మరింత పెరిగి, భగవంతుడుగాని, మహాత్ములుగాని తీర్చలేని విధంగా మన కోరికలు విజృంభించుచుండును. మహాత్ములెప్పుడునూ తమ యొక్క అనుభవమును పంచిపెట్టుటకు తహతహలాడుచుందురు. అయితే ఎవరు

మహాత్ములో గ్రహించలేక సామాన్యులు అంధుడు అంధులకు దారిచూపు చందమున వివశులగుచున్నారు.

మహాత్ములెవరు?

బాహ్య ప్రవర్తనతో విశ్లేషించి మహాత్ములనెవరూ తెలుసుకొనలేరు.

'ఆప్త కామస్య కాస్పృహా' **(మాండూక్య గౌడపాదకారిక-9)**

ఆప్తకాముడనగా తను సంకల్పించిన వెంటనే, అది సిద్ధమైయుండును. అనగా మహాత్ముల సన్నిధానంలో వారి సంకల్పములో అన్నియూ నెరవేరుచుండును. అయితే అంతర్ముఖములో ఉంటూ నిరంతరమూ బ్రహ్మానందం ననుభవించే మహాత్ములకు, ప్రకృతి సంబంధమైన సంకల్పములు కలుగవు. అయినప్పటికీ వారి నాశ్రయించు భక్తుల కోరికలు నెరవేర్చుటకు, వారి భక్తి తీవ్రతననుసరించి ఒకానొకప్పుడు సంకల్పించెదరు. అందు వలన భక్తులకే కాకుండా తదితర మానవులకూ, తదితర జీవులకు కూడా మహాత్ముల అనుగ్రహం లభించుచుండును. మహాభారతంలో విరాటపర్వంలో, పంచపాండవులు అజ్ఞాతంగా మారు వేషాలలో విరాట మహారాజు కొలువులో కాలం గడుపుచుండిరి. వారి జాడ తెలిసికొనుటకు దుర్యోధనుడు ప్రయత్నం చేయుచుండగా, మహాభక్తులగు పంచపాండవులు ఎచ్చట ఉందురో, అచ్చట పంచభూతములు అనుకూలించి, సకాల వర్షములూ, పాడిపంటలతో ఆ ప్రాంతం సుభిక్షంగా యుండునని తెలుసుకున్నాడు. దీనిని బట్టి మనం తెలుసుకొనునదేమనగా మహాత్ములు, మహాభక్తులుండు చోట అన్ని జీవరాశులు సుఖమయంగా ఉండుననియూ, వారి పరోపకారం ప్రత్యక్షంగా సేవ రూపంలో కనబడకపోయిననూ, పరోక్షంగా అందరికంటే ఎక్కువగా లోకకళ్యాణం చేయుదురని గ్రహించవలయును.

ఇక రెండవ మార్గము - మహాత్ములు (జ్ఞానులు) తమ శిష్యులకు బ్రహ్మ విషయమును సూక్ష్మీకరించి అందరికీ అర్థమగు రీతిలో చిన్న చిన్న ముక్కలలో తెలియజేయుదురు.

అయిననూ సద్గురువులు అందరికీ లభ్యము కారు. శిష్యుల యొక్క సంస్కార బలమును అనుసరించి సద్గురువులు లభించుచుందురు. తమ చెంతనే మహాత్ములు ఉన్ననూ తమ సంస్కార లోపముచే వారిని గ్రహించలేరు. ఎందుచేతననగా మహాత్ములు

'బాలోన్మత్త పిశాచవత్' బాలునిగాను, ఉన్మాదునిగాను, పిశాచము వలె కనిపించుచుందురు. **'అద్వయం స మనుప్రాప్య జడవల్లోక మాచరేత్'** అద్వైత స్థితిని పొంది కూడా బైటకు జడుని వలే ప్రవర్తించుచుందురు.

ఆత్మజ్ఞానినాం నిష్టామహం వేదాంబుజేక్షణ
మాయయా మోహితా మర్త్యా నైవజానంతి సర్వదా (యోగవాశిష్ఠం)

ఓ రామచంద్రా ! ఆత్మ జ్ఞానుల యొక్క నిష్ఠను నేను ఎరుగుదును. కాని మాయచే మోహింపబడుచున్న మానవులు ఎన్నటికినీ మహాత్ములను తెలుసుకొనలేరు.

అంతర్వికల్ప శూన్యస్య బహిస్స్వచ్ఛంద చారిణః
భ్రాంతస్యేవ దశాస్తాస్తాస్తాదృశా ఏవ జానతే (అష్టావక్రగీత 14-4)

అంతరంగంలో ఎట్టి వికల్పములు లేకుండా, బయట మాత్రం ఇతర భ్రాంతుల వలె స్వచ్ఛందంగా విహరించు జ్ఞానులను ఆయా దశలలో ఉన్న జ్ఞానులు మాత్రమే తెలుసుకొనగలరు. భగవంతుని పొందగోరుతూ, నిర్మల హృదయంతో, భక్తితో, నిరంతర సత్యాన్వేషణతో నుండువానికి జ్ఞానులు సద్గురు రూపంలో చాలా సులభంగా లభ్యమగుచుందురు.

17) విగ్రహారాధన చేయడం వల్ల ఉపయోగం ఏమి ?

దైవ ప్రయత్నంలో ప్రథమారాధన విగ్రహారాధన. ఇదియే భక్తికి ముఖ ద్వారం వంటిది. తాను దేహమనే భావనతో కూడికొని, దైవ ప్రయత్నం చేయువానికి దైవం కూడా ఒక దేహ రూపంలో నున్నాడని భావించక తప్పదు. **'యదృశ్యం తన్నశ్యం'** ఏది దృశ్య రూపంలో గలదో అది అంతయూ నశించక తప్పదని తెలిసినప్పటికీ దైవాన్ని తనకు ప్రతినిధిగా, ప్రతీకగా ఒక ప్రతిమలో చూచుచుందురు.

మనోమాత్రమిదం ద్వైతమద్వైతం పరమార్థతః (మనుస్మృతి)

మనస్సునంత వరకు దైవం వేరుగా ఉన్నదనే ద్వైతభావన ఏర్పడును. అందుచే భక్తులు ప్రథమంలో ఏదో ఒక రూపాన్ని ఆలంబనగా చేసుకొనును. ఆ రూపాన్ని ఆరాధిస్తూ తన అహంకారాన్ని తగ్గించుకొనుచుండును. అయితే అజ్ఞానమే అహంకారానికి మూల కారణమగుటచే, జ్ఞానసాధన చేయనంతవరకు, నవ విధ

భక్తి మార్గాలన్నీ బాహ్యభక్తిగానే పరిమితమై భక్తుని అహంకారాన్ని సమూలంగా నాశనం చేయలేవు.

అగ్నిర్దేవో ద్విజాతీనాం మునినాం హృది దైవతమ్
ప్రతిమ స్వల్ప బుద్ధీనాం సర్వత్ర విదితాత్మనామ్ (ఉత్తరగీత)

దైవాన్ని ద్విజులు హోమగుండంలోని అగ్నిలోను, తపస్సంపన్నులగు మునులు హృదయస్థానమగు భ్రూమధ్యమందును, అల్ప బుద్ధి గలవారు ప్రతిమలలోనూ, జ్ఞానులు సర్వత్రా (అగ్నిలోను, హృదయంలోను, ప్రతిమలలోను) సర్వ వ్యాపకంగా చూచుచుందురు.

కాంక్షన్తః కర్మణాం సిద్ధిం యజన్త ఇహదేవతాః
క్షిప్రం హి మానుషే లోకే సిద్ధిర్భవతి కర్మజా (భ.గీ 4-12)

మానవలోకంలో దేవతార్చన చేయుట వలన కొద్దిగానైనా ఫలము త్వరగా లభించుటచే, మోక్షమునకు బదులు తమ కోరికల నిమిత్తం విగ్రహారాధన చేయుచుందురు.

అంతవత్తు ఫలం తేషాం తద్భవత్యల్ప మేధసామ్
దేవాన్ దేవయజో యాన్తి మద్భక్తా యాన్తి మామపి (భ.గీ 7-23)

అల్పమేధస్కులగు మానవులు దేవతార్చన చేయుచూ దేవతలను పొందుదురు. అది తాత్కాలికమైనదే. అంతరాత్మనైన నన్ను నాభక్తులు అంతర్ముఖ సాధనతో పొందుదురు.

పాషాణ లోహ మణి మృణ్మయ విగ్రహేషు పూజ పునర్జనన భోగ కరీ
ముముక్షోః తస్మాత్ యతిః స్వ హృదయార్చనమేవ కుర్యాత్
బాహ్యార్చనం పరిహారే దపునర్భవాయ (మైత్రేయోపనిషత్ 2-27)

పాషాణ, లోహ, మణి, మట్టితో చేయబడిన విగ్రహముల పూజ పునర్జన్మ కోసమే మరియూ కించిత్ భోగమనుభవించుటకు మాత్రమే చేయవలయును. అందుచే మోక్షం కోరువాడు తన హృదయార్చన మాత్రమే చేయవలయును. బాహ్యార్చనను విడిచిపెట్టవలెను. ఎందుచేతననగా అది ద్వైత భావనతో చివరకు భయమునే కలుగజేయును.

18) దైవాన్ని చేరుటకు శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత వరకు అవసరం ?

దైవ ప్రయత్నం చేయువారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో నుండవలయును. ఈ పంచభౌతిక శరీరము ఎప్పటికైనా మట్టిలో కలిసిపోయేదే కదా ! అందుకని దైవం కోసం ఆహారాదులు మాని శరీర త్యాగం చేయుట మంచిదని కొందరు భావిస్తూ ఉపవాసాలు పాటిస్తూ ఉంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు.

దశమి ఏకాదశి యటంచు వ్రతము బూని
మెతుకు దినమన్న దుర్గుణ మేల మాను
పుట్టపైన గొట్ట నురగమ్ము గిట్టునా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమా (శ్రీ యోగి వేమన పద్యం)

మనసు శరీరముతో పాటు ఆహారం వలన పోషింపబడుచుండును. ఆహారం మాని వ్రతాదుల రూపంలో ఉపవాసం చేయుట వలన మనసు కూడా శుష్కించి పోవును. నీరసించిన మనసునకు జ్ఞానోదయం కలుగదు. బహిర్గతమైన మనసును అంతర్ముఖ సాధన (యోగ సాధన) ద్వారా స్వాధీన పరచుకొని ఆత్మయందు కలుపవలయును గాని, లోపల పామును చంపుటకు పుట్టపై కొట్టిన ప్రయోజనమేమియూ లేదు.

ఇంద్రియాణాం నిరోధేన దేహే పశ్యంతి మానవాః
దేహే నష్టే కుతో బుద్ధిః బుద్ధి నాశేకుతో జ్ఞతా (ఉత్తరగీత 1-58)

ఇంద్రియ నిగ్రహము చేతనే దేహమందలి ఆత్మను దర్శించనగును. అంతియే కాని, ఉపవసించి దేహమును నష్టపరచినచో బుద్ధి కలుగదు. బుద్ధి నశించినచో జ్ఞానమెక్కడిది ?

యోగయుక్తో విశుద్ధాత్మా విజితాత్మా జితేంద్రియః (భ.గీ 5-7)

యోగయుక్తుడైన వానికే మనసు శుద్ధమై స్వాధీనమగును. అట్టివానికే ఇంద్రియములు స్వాధీనమై ఆత్మదర్శనమగును.

సప్తధాతు మయం దేహమగ్నినా రంజయేద్ధ్రువమ్
వ్యాధయ స్తస్య నశ్యంతి ఛేదఖాతాదికా స్తథా (యోగశిఖోపనిషత్ 1-10)

సప్తధాతువులతో (చర్మము, మాంసం, రక్తం, క్రొవ్వు, ఎముకలు, మజ్జ, శుక్లం) కూడిన ఈ శరీరాన్ని యోగాగ్నిచే గట్టి పరచిన వానికి వ్యాధులు నశించును. వ్యాధులు కలుగవు కూడా. యోగాగ్నిచే పక్వమైన శరీరముతో కూడిన వాడే శోకవర్జితుడు కాగలడు. కావున జ్ఞానము కోసం శరీరమును ఆరోగ్య పరచుకొనుట ప్రథమ కర్తవ్యం.

'శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం' **(కాళిదాస కుమారసంభవమ్)**

19) ప్రతిరోజూ భగవంతుని ఎంతసేపు ప్రార్థించాలి?

భగవంతుని ప్రార్థించుట అనునది కేవలం దినచర్యలలో నొకటిగా భావించరాదు. ఆహార నిద్రా భయ మైథునాదుల కోసం జీవించు ఇతర జీవుల వలే కాకుండా మానవులుగా జీవించిన మనం కేవలం దైవాన్ని చేరుట కొరకేయని గ్రహించిన వారు తమ జీవితమంతా దైవ సాధనయందే గడుపుచుందురు. తమ దినచర్య అంతయూ దైవచర్యగానే మలుచుకొందురు.

అట్లుగాక, కొందరు తనయొక్క సంస్కారము ననుసరించి ధన సముపార్జనతో పాటు దైవసాధనకై కొంత కాలము కేటాయించుచుందురు. యోగ సాధన తన నిత్య దైనందిన కార్యక్రమములపై ప్రభావం చూపే విధంగా ఉండాలి. అంతియే కాని, జీవితంలో ఒడిదుడుకులను అనుభవిస్తున్నప్పుడు మాత్రమే వాటిని తట్టుకోవడానికి దైవాన్ని ప్రార్థించడం వంటిది మంద ప్రయత్నంగానే పరిగణించాలి. తన స్నేహితులుగాని, బంధువులు గాని, ఆత్మ చింతనతో కాలం గడుపునట్లు వారిని తయారు చేయాలి. లేనిచో వారందరూ మన వ్యక్తిగత సాధనకు అడ్డు తగులుచుందురు. సద్గురువులు, సజ్జన సాంగత్యంతోనే మన సాధన దినదిన ప్రవర్ధమానం కాగలదు. యోగసాధనతో పాటు శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకొనుటకు భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, భక్తిని పెంచే భాగవత, భారత, రామాయణముల వంటి గ్రంథాలను చదువుట గాని, వినుట గాని చేస్తూ ఉండవలయును. శుద్ధ వాసనను పెంచుకుంటూ రోజు కనీసం మూడు గంటలు ప్రాణాయామం చేస్తూ యుండినచో మన సంసార భారాన్నంతటినీ శ్రీ గురుదేవులే భరించెదరు. ఈ వాక్యం అనుభవంతో చెప్పుచున్నామని గ్రహించవలెను. సామూహిక అఖండ ప్రాణాయామ కార్యక్రమాలు ఎచ్చట చేపట్టిననూ తప్పనిసరిగా పాల్గొనవలెను. వీటివలన శ్రద్ధ పెరుగుచుండును.

శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం **(భ.గీ. 4-39)**

ఇక మనసు అంతర్ముఖమగుచున్న కొలదీ, నిశ్చలానందం పెరుగుచున్న కొలదీ, కాల నియమం లేకయే సాధన కొనసాగుచుండును.

20) మహిమలు ఆధారంగా మహాత్ములను గుర్తించవచ్చా ?

ప్రపంచమంతా ఇచ్చటనే ఆకర్షింపబడి అపమార్గం పట్టుచున్నది. నేటి ప్రజానీకానికి మహిమలు, సిద్ధులు ప్రదర్శించిన వారే కావలయును. ప్రతి ఒక్కరూ తన పురుష ప్రయత్నానికి మించి ఫలితాన్ని ఆశించుచుందురు. సిద్ధులు, మహిమలు గల మహాత్ములనే ఆశ్రయించినచో శ్రమ లేకుండానే తన కోర్కెలను నెరవేర్చుకొన వచ్చుననే అభిప్రాయంతో ఉంది ఈ లోకం. కాని, నిజమైన మహాత్ములు ఎప్పుడూ మహిమలు ప్రదర్శించరు. అర్హతగల భక్తులు సమీపించినచో వారిని ఆకర్షించుటకు మరియూ అట్టి భక్తులు ఆపదలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే కొన్ని అత్యవసర సిద్ధులు ప్రదర్శించెదరు. తపస్సు ద్వారా పొందిన జ్ఞానాన్ని ఎవరు కోరుకుంటారా అని ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. అట్టివారికి మాత్రమే వారు జ్ఞానులని అర్థమయ్యే టట్లుగా ప్రవర్తించెదరు.

కొన్ని మంత్రములు, ఓషధుల ద్వారా కొన్ని సిద్ధులు సంపాదించి జ్ఞానం లేక పామర జనులను ఆకర్షించువారే ఎక్కువమంది లోకములో మహాత్ములుగా ప్రసిద్ధి గాంచిరి. మనం నివసించుచున్న స్వప్న ప్రపంచంలోని మహిమలు కూడా స్వప్న ప్రపంచంలోనివే. అట్టివారు వారు పతనమగుటయే కాక, పామర లోకాన్ని పతనం గావించుచుందురు. అయితే కొందరు మహాత్ముల వెంట సిద్ధులు అప్రయత్నంగా వెంటపడుచుండును. వారికి సిద్ధులు ఉన్నట్లు వారికే తెలియదు. అట్టి మహాత్ముల వద్ద భక్త జన సందోహం మిక్కుటముగానుండును. అయిననూ వారివద్ద జ్ఞానము కోరువారు బహు స్వల్పమే. నిత్యమూ తన ప్రకృతి ద్వారా కళ్లెదుట అతీతమైన అద్భుతమైన శక్తులు (పంచభూతముల ద్వారా) ప్రదర్శించుచున్న పరమాత్మ కంటే మించిన మహాత్ములు లేరు. పరమాత్మ లీలా వ్యవహారమును గ్రహించగల ముముక్షు జనులకు జ్ఞానులు సద్గురువులుగా సులభంగా లభించుచుందురు. సాధకునకు తన సాధనలో అనునిత్యమూ మహిమాన్విత నిదర్శనములు కనబడుచూనేయుండును. అయితే ఈ నిదర్శనముల యొక్క తీవ్రత ననుసరించి తన సాధన పురోగతిలో

నుండినదని భావించరాదు. అవియన్నియూ గురు కటాక్షము వలన లభించినవని భావించుచూ నిరహంకారముతో ముందుకు పోవువాడే నిజమైన సాధకుడు.

బ్రహ్మ విషయమును అతి సులభ శైలిలో చిన్న చిన్న పదములతో తెలియజేయు వారు మహాత్ములని గ్రహించవలెను. మరియూ ప్రపంచమును నిర్లక్ష్యంగా చూచుచూ, బాలుని వలెను, ఉన్మాది వలెను, పిశాచము వలెను జడుని వలెను కనిపించువారు మహాత్ములుగా భావించవలెను. అయిననూ శిష్యుని యొక్క సంస్కారము ననుసరించి పూర్వజన్మ కర్మ బంధముననుసరించి సద్గురువులు లభ్యమగుచుందురు. తన కర్మ పరిపక్వం కానిచో సద్గురువుల చెంతనే ఉన్ననూ గ్రహించలేరు. అటులనే ప్రారబ్ధం జటిలముగా నున్న వారలకు శిష్య విత్తాపహారకులగు గురువులే తారస పడుచుందురు.

21) భగవంతుని చేరడానికి సంసారాన్ని వదిలివేయాలా?

జ్ఞానమూ, సంసారమూ ఈ రెండూ పూర్తిగా భిన్న ధృవములు. జ్ఞానముతో నుండువానికి సంసారము ఉండదు. సంసారములో నుండువానికి జ్ఞానము లేనట్లే. అయితే ఎవరు సంసారులు? ఎవరు జ్ఞానులు? సంసారమనగా భార్య లేదా భర్త కలిగి ధన కనక వస్తు వాహనములు కలిగియుండుట అని మనం భావించెదము.

తృష్ణ ఏవతు సంసారో తన్నాశో ముక్తి రుచ్యతే
యత్ర యత్ర భవేత్తృష్ణ సంసార విద్ధి తత్రతై **(అష్టావక్రగీత)**

కోరికలే సంసారము. కోరికలెచ్చటగలవో అచ్చట సంసారము పదిలంగా ఉండును. బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్ర వర్ణములలో ఏ వర్ణము వారుగాని, బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమములలో ఏ ఆశ్రమములో ఉన్నవారు గాని, కోరికలతో నున్నచో వారందరూ సంసారులే. అయితే కోరికలెవరికి ఉండవు? ఇంటికి కావలసిన సామగ్రియంతయూ ఇంటి వద్దనే లభించినచో, మరి బజారుకు వెళ్లవలసిన పనిలేదు. ఏదైనా లోపించినచో బైటకు వెళ్లవలసివచ్చును. అటులనే ప్రకృతి సంబంధించిన కోరికలన్నియూ ప్రకృతి వద్దనే యున్నచో, అనగా ప్రకృతియే స్వాధీనముగా గల మాయాధీశుడగు ఈశ్వరునికి ఏ కోరికలూ ఉండవు. జీవునిగా ఉన్నంతవరకు కోరికలుండి తీరును.

'చిత్తే చలతి సంసారో నిశ్చలం మోక్ష ఉచ్యతే' **(యోగశిఖోపనిషత్ 6-9)**

చిత్త చలనము వలన సంసారం, చిత్తము నిశ్చలమైనచో అది మోక్షమని చెప్పబడుచున్నది. ప్రాణవాయువు సంచారమున్నంతవరకు, చిత్తచలనముండును. అదియే కోరికలకు మూలం. కావున ప్రాణస్పందనను అరికట్టి యోగియే ఈశ్వరుడై, కోరికలు లేక సంసారము నుండి దాటగలడు. కావున ప్రాణవాయు సాధన చేయుచున్న యోగి ఏ వర్ణములోగాని, ఏ ఆశ్రమములోగాని ఉండిననూ తరించగలడు. అట్టివాడు గృహస్థుడైననూ, సంసారము విడిచిపెట్టవలసిన పనిలేదు. యోగికానిచో గుహారణ్య వాసము చేయుచున్ననూ, ఏకాంతముగానున్ననూ, కౌపీనధారియైననూ, తనమనసు చలించుచుండుటచే అతడు సంసారియే కాగలడు. సంసారము తన మనసులో ఉంది కాని బయటలేదు. దానిని దగ్ధం చేసుకొనువాడు బయట ఏ వర్ణాశ్రమములో యున్ననూ ముక్తుడే.

22) ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి బ్రహ్మచర్యం అవసరమా?

వివాహము చేసుకొనకుండా బ్రతుకుటయే బ్రహ్మచర్యమనుకుంటే, తపస్సు చేసి జ్ఞానం పొంది మోక్షం పొందిన ఋషులందరూ బ్రహ్మచారులైయుండవలెను. కాని, దాంపత్య జీవితం గడుపుచూ తరించిన ఋషులెందరో గలరు. ఉదాహరణకు వశిష్ఠుడు -అరుంధతి, అగస్త్య–లోపాముద్ర, అత్రి–అనసూయ, గౌతమి–అహల్య మొదలగు ఋషి దంపతులు భారతావనిపై తరించి గురుకుల వాసంలో శిష్యులకు జ్ఞానోపదేశం చేసినట్లు కథలలో చూచుచున్నాము.

కాయేన మనసా వాచా స్త్రీణాం పరి వివర్జనమ్
ఋతౌ భార్యాం తదా తస్య బ్రహ్మచర్యం తదుచ్యతే
బ్రహ్మభావే మనశ్చారం బ్రహ్మచర్యం పరంతప (దర్శనోపనిషత్ 1–3)

మనసా వాచా కర్మణా త్రికరణ శుద్ధిగా స్త్రీలను వర్జించుట, ఋతుకాలమున భార్యాగమనము బ్రహ్మచర్యమనబడును. బ్రహ్మభావమున మనస్సును చరింప జేయుటయే బ్రహ్మచర్యమనబడును. మనం జీవశక్తిని ఎక్కువగా శుక్ల పతనంలోనే కోల్పోవుదుము. సామాన్య శ్వాసక్రియలో నిశ్వాసం ద్వారా జాగృదావస్థలో 12 అంగుళముల వరకు, గాఢనిద్రలో 24 అంగుళముల వరకు మైధున క్రియలో 72 అంగుళముల వరకు శ్వాసను విడుచుచున్నాము. అందుచే బ్రహ్మచర్యం పాటించుట అవసరమని చెప్పియున్నారు. అయితే మైధునాన్ని విడనాడి, తనభార్యతో గూడియుండుట

బ్రహ్మచర్యంగా పరిగణించవచ్చును. యోగ-జ్ఞానములతో కూడి మనసును నిరంతరమూ బ్రహ్మమందే చరింపజేయుటయే నిజమైన బ్రహ్మచర్యమని భావించవలెను.

నాస్తి బుద్ధిరయుక్తస్య న చాయుక్తస్య భావనా
న చాభావయతః శాంతిః అశాంతస్య కుతః సుఖమ్ (భ.గీ 2-66)

యుక్తుడు, లేదా యోగి కానివానికి బుద్ధి జనింపదు. బుద్ధిశక్తి లేనివానికి బ్రహ్మభావన కలుగదు. బ్రహ్మభావన లేనివానికి శాంతిగాని, సుఖముగాని కలుగదు. కావున యోగియే బ్రహ్మచర్యం పాటించగలడు. అందుచే యోగీశ్వరుడైన శ్రీ కృష్ణపరమాత్మను **'సదాబ్రహ్మచారి'** యని పేర్కొందురు.

23) సాధకుడు యోగం చేయడం ద్వారా జీవశక్తిని ఎక్కడ నుండి పొందుతాడు?

శక్తి రెండు స్థితులలో నుండును.

1) నిశ్చల స్థితి (Static form)
2) చంచల స్థితి (Kinetic form)

కట్టెలోని అగ్ని నిశ్చలస్థితిలో, నిర్గుణావస్థలో నున్నది. ఆ కట్టెనే రెండు ముక్కలు చేసి, మధించినచో అగ్ని ప్రజ్వరిల్లి ఉష్ణశక్తిగా మారును. ఇదియే చంచల స్థితి. దీనినే సగుణశక్తి (Exhibited form or Manifested form) అని అందురు. పరమాత్మ మనలో నిర్గుణ స్థితిలో నున్నాడు. మనలో ప్రాణవాయు మధనము ద్వారా తేజో రూపంలో సగుణమగుచున్నాడు. సగుణోపాసన అనగా రూపమును ఉపాసించుటకాదు. ప్రాణాయామం ద్వారా తేజస్సును బహిర్గతం చేయుటయే సగుణోపాసన.

స్వదేహమరణిం కృత్వా ప్రణవంచోత్తరారణిమ్
ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసాద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 1-14)

ప్రణవ సాధనయగు ప్రాణాయామము చేయుచూ, ధ్యానం చేయువానికి గుప్తంగానున్న దైవమగు తేజస్సు బహిర్గతమై చూడనగును. ఘర్షణ జరుగుచున్న చోటనే శబ్దం జనించుచుండును. శబ్దం భ్రూమధ్యంలో పుట్టుచున్నప్పటికీ మొదట అది గొంతు భాగంలో వినిపించుచుండును. పిమ్మట ఆ శబ్దం పైకి పోవుచూ భ్రూమధ్యంలో బ్రహ్మరంధ్రం తెరచుకొని ప్రాణం లోపలికి ప్రవేశించుటతోడనే శబ్దం హరింపబడును. బయట ఘర్షణ జరిగినచో అది భౌతికశక్తి. అటులనే ప్రాణవాయు

మధనములో మనసు కూడా ఇమిడి యుండుటచే మానసిక శక్తి జనించుచుండును. ఈ మానసికశక్తియే బుద్ధి యనియూ, జ్ఞానమనియూ చెప్పుచుందురు.

యధాఽ గ్ని ర్దారుమధ్యస్థో నోత్తిష్ఠే న్మథనం వినా
వినా చా భ్యాస యోగేన జ్ఞానదీప స్తథా నహి **(యోగశిఖోపనిషత్ -11)**

'జ్ఞానాదేవతు కైవల్యం'

జ్ఞానం వలననే మోక్షమనగా నిర్గుణావస్థలోనున్న శక్తియే, యోగాభ్యాసం ద్వారా సగుణమై కట్టె దగ్ధమైన పిదప అగ్నియే మిగిలి మరల నిర్గుణావస్థకు చేరుకొనునట్లు, యోగాగ్నిచే తన అజ్ఞాన మాలిన్యం దగ్ధమైన పిమ్మట మిగిలిన చైతన్యమే మోక్షస్థితి.

24) ప్రాణాపానములను సమము చేయుట అనగానేమి?

స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువో
ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ **(భ.గీ 5-27)**

ప్రాణాయామం చేయుచున్నపుడు బాహ్యేంద్రియ విషయములగు శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములను బైటనే విడిచిపెట్టుచూ, భ్రూమధ్యములో దృష్టిని తదేకంగా నిలుపుచూ నాసాభ్యంతరమగు ముక్కుకు ఎదురుగా లోపల అంగళికి వెనుక భాగములో (Naso-pharynx) ప్రాణాపానములను సమముగా జరుగుచుండును.

"ఊర్ధ్వం ప్రాణమున్నయతి అపానం ప్రత్య గస్యతి" **(కఠోపనిషత్ 2-5-3)**

అపానాత్కర్షతి ప్రాణం ప్రాణోఽ పానాశ్చ కర్షతి
ప్రాణాపాన సమాక్షిప్త స్తథా జీవో న విశ్రమేత్ **(యోగశిఖోపనిషత్ 6-8)**

మనలో మెదడు నుండి వెన్నుపాము ద్వారా (సుషుమ్నా) ప్రాణశక్తి క్రిందకు వచ్చుచూ, మరల పైకి పోవుచున్నపుడు నిశ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసములు కలుగుచున్నవి. ఒకే శక్తి యొక్క ఊర్ధ్వ అధో గమనములకు ప్రాణ, అపానములని చెప్పెదము. తల్లి గర్భం నుండి బయటపడిన తోడనే శ్వాసరూపంలో ఈ ప్రాణాపానములు పనిచేయుచున్నవి. ఈ విధంగా విశ్రాంతి లేకుండా జీవుడు ఈ శరీరంలో తిరుగాడుచున్నాడు.

ప్రయత్నం చేయనిచో అపానశక్తి అధికమై నిశ్వాసం ద్వారా జీవుడు బహిర్గతమగుటయే మరణం. ఉచ్ఛ్వాసంలో బయటిగాలితో పాటు ప్రాణం సుషుమ్నా గుండా పైకిపోవుటయూ, నిశ్శ్వాసంలో లోపలిగాలితో ప్రాణం క్రిందకు దిగుచూ, బయటకు పోవుటయూ జరుగుచున్నది. సాధారణంగా ఈ శ్వాసక్రియ శబ్దం లేకుండా జరుగుచుండును. అయితే అంతర్ప్రాణాయామ ప్రక్రియలో శ్వాసక్రియ పూర్తిగా భిన్నంగా వ్యతిరేక దిశలో నడుపుట జరుగుచుండును. అనగా ప్రాణోర్ధ్వగతిని ఉచ్ఛ్వాసంలో పెంచుటయూ, నిశ్శ్వాసంలో అపానం యొక్క అధోగతి తగ్గించుట చేయుచుండుటచే బైటగాలికినీ, లోపల ప్రాణశక్తికినీ ఘర్షణ ఏర్పడి శబ్దం జనించుచుండును. ఈ ఘర్షణ ఊపిరితిత్తుల పై భాగమునుండి నాసాగ్రము వరకు అనగా ముక్కులోపల వెనుక భాగంలో భ్రూమధ్యస్థానము వరకు జరుగుచుండును. ఈ ఘర్షణ ద్వారా శక్తి జనించి, వేడిగా మారి, క్రిందకు లాగుచుండు అపాన రూపంలో నున్న ఘన జల రూపంలో నున్న అన్నరసం పైకి పోవుచూ అగ్ని రూపంలోనున్న ప్రాణంలో కలియుచుండును. అనగా మనము భుజించిన ఆహారము, జలము శక్తిగా మారుచూ రక్తములో కలియుచున్నవి. అందుచే సాధారణ మానవుల కంటే యోగికి ఆహారం త్వరగా అధికశక్తిగా మారి, శరీరమునకు ధాతుపుష్టియూ, శిరసులో బుద్ధిశక్తిగా మారి జ్ఞానప్రబోధం కలుగుచున్నది. ప్రాణాపానములు సమమగుటయూ, అనగా అపానము ప్రాణమందైక్యమగుటయూ, అదే సమయంలో పైకి దీర్ఘశ్వాస యగుటనే ప్రాణాయామమందురు. (ప్రాణ+ఆయామం = ప్రాణమును దీర్ఘించుట)

ప్రాణాపానములు ఐక్యమగుచుండగా అనగా శ్వాస దీర్ఘమగుచుండగా కుడి, ఎడమ నాడులగు సూర్యచంద్రనాడులు (పింగళ, ఇడ) కూడా సమమగుచుండును. అనగా ఏదో ఒక నాడిలో సంచరించుచుండు ప్రాణవాయువు రెండు నాడులలో సమానంగా సంచరించుచూ, మధ్యలోగల సుషుమ్నా నాడియందు ప్రవేశించుటచే రాను రాను కుడి, ఎడమ నాడులలో శ్వాస జరుగుట అంతరించిపోవును. అప్పుడే యోగి వాస్తవిక అంతర్ముఖియగును. అట్టివానికే జగత్, శరీరభావన, సంసారం మొదలైనవి మేల్కొనిన వానికి స్వప్నం మాయమగునట్లు మాయమగుచున్నవి. యదార్ధమిట్లుండగా ప్రాణాయామం చేయకయే, నాడీశుద్ధి జరగకయే, కేవలం శాస్త్ర జ్ఞాన విచారణ ద్వారా మోక్షం కలుగుట కల్ల.

25) ఆయుష్షుకు జీవశక్తికి సంబంధము కలదా?

శరీరంతో ఎక్కువకాలం జీవించుట కొరకే **"దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ"** అని దీవించుచుందురు. అట్లైన **"పాపీ చిరాయుః సుకృతేన గతాయుః"** పాపి చిరకాలము జీవించును, పుణ్యాత్ములు అల్పాయుష్కులుగా ఉండునని చెప్పుటలో దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ అని దీవించుటలో అర్థం లేదు. అయితే ప్రతి ఒక్కరు మరణమునకు భయపడుటచే దానిని వాయిదా వేయుట కొరకే దీర్ఘాయువును కోరుకొందురు.

ఆయుష్షునకు రెండు అర్థములు కలవు.

1) శరీరముతో జీవించుట

2) జ్ఞానముతో జీవించుట

ఈ శరీరముతో ఎక్కువకాలం జీవించదలుచు వారికి జ్ఞానముతో పనిలేదు. అట్టి వారికి ఈ జన్మ పొడిగింపబడిననూ, అజ్ఞానం పోగొట్టుకొనుట లేదు. కనుక జన్మలు అధికంగా నుండును. ఎక్కువ జన్మలు గలవాడు పాపి కనుక **'పాపీ చిరాయుః'** ఇక జ్ఞానముతో జీవించదలచునది నిజమైన ఆయుష్షు. సాధన ద్వారా ఎవరైతే త్వరగా జ్ఞానం పొందెదరో, అట్టివారికి జన్మ పరంపర తగ్గిపోవుచుండును. అనగా జ్ఞానమే పుణ్యం కనుక జ్ఞానం పొందిన వారి జన్మలు అంతరించిపోవుటచే ఈ శరీరము ఉన్ననూ, లేకపోయిననూ తాను బ్రహ్మ స్వరూపుడగుచున్నాడు కనుక **'సుకృతేన గతాయుః'.** అయితే యోగసాధన ద్వారా శరీర శుద్ధి, నాడీ శుద్ధి జరుగుచుండుటచే తన జీవశక్తిని అధికము చేసుకొనువారు ఈ శరీరంతో ఎంతకాలమైనా ఉండవచ్చును. అయితే దేహభావన లేకుండా, దేహముతోనే, చింతపండుకు పై డొక్కతో సంబంధం లేకుండా కేవలం కాడ మొన వద్దనే సంబంధముండునట్లు, యోగి తన శరీరంతో సంబంధం లేకుండా కేవలం భ్రూమధ్యం వద్దనే (తురీయంలో ఉంటూ) సంబంధం కలిగి అశరీరుడిగా ఎంతకాలమైననూ జీవన్ముక్తునిగా బ్రతుకుతూ తన శరీరం ప్రారబ్ధ క్షయము చేసుకొనువరకూ జీవించి పిమ్మట విదేహముక్తి నొంది అరటిపువ్వుపైగల డొక్క వ్రాలిపోవునట్లు తాను సర్వ వ్యాపకమైన బ్రహ్మమగుచూ, శరీర పతనము గావించుచున్నారు.

గచ్ఛన్ తిష్ఠన్ యథాకాలం వాయుస్వీకరణం పరం
సర్వకాలం ప్రయోగేన సహస్రాయుర్భవేన్నరః **(ఉత్తరగీత 1-13)**

నడుస్తూ, కూర్చుంటూ, సర్వ కాలములలో ప్రాణ వాయువును స్వీకరించు యోగి వేలకొలదీ సంవత్సరములు జీవించగలడు. లేదా త్వరగా శరీరమును వదిలి వేయగలడు.

26) యోగంతో పాటు మంత్రజపం చేయవచ్చునా?

చేయవచ్చును. కాని తప్పనిసరియని కాదు. మంత్రజపం జోడించి యోగం చేయుట సగర్భమని, లేకుండా చేయుట అగర్భమనియూ అందురు. యోగం చేయుచుండగా ప్రతీ శ్వాసక్రియలోనూ మనసు పెట్టి చేయక తప్పదు. అదే సమయంలో ప్రణవ ధ్వని కూడా వచ్చుచుండును కనుక అది ఓంకారమగు ఏకాక్షర మంత్ర జపమగుచున్నది. అందుచే యోగమును 'అజప గాయత్రి' అని అందురు.

అజపా నామ గాయత్రీ యోగినాం మోక్షదా సదా
అస్యాస్సంకల్ప మాత్రేణ సర్వ పాపైః ప్రముచ్యతే
అనయా సదృశీ విద్యా అనయా సదృశో జపః
అనయా సదృశం జ్ఞానం న భూతం న భవిష్యతి (యోగ చూడామణ్యుపనిషత్ -6)

అజప గాయత్రి యోగులకు మోక్షమునిచ్చుచున్నది. దీనియొక్క సంకల్ప మాత్రముననే అన్ని పాపములనుండి విముక్తుడగును. దీనితో సమమైన విద్య, జపం, జ్ఞానం లేదు. ఇట్టిది ఇదివరకు లేదు. ఇకపై ఉండబోదు.

యోగం చేయుచుండగా జనించు శబ్దంపైనే ఏకాగ్రత చేసినచో, అది పరబ్రహ్మమునకు తీసుకొనిపోవుచున్నది.

ద్వే విద్యే వేది తవ్యేతు శబ్ద బ్రహ్మ పరం చ యత్
శబ్ద బ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరబ్రహ్మాధి గచ్ఛతి (అమృత బిందూపనిషత్ -17)

శబ్దంపై ఏకాగ్రత చేయలేనివారు, తనకు నచ్చిన ఏదేని మంత్రముగాని, గురునామ జపంగాని, లేదా 'నేను' అను పదంపై మనసును పెట్టి సాధన చేయవచ్చును. ఎన్ని చేసిననూ మనసు ఇంకనూ పరుగిడుచుండినచో, సాధనను తీవ్రతరం చేయుచూ దృష్టిని భ్రూమధ్యంలో తదేకంగా నిలిపినచో సంకల్పములు తగ్గుచుండును. లేదా యోగ సమయములో శాస్త్ర విచారణ కొనసాగించినచో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమగు బ్రహ్మ విషయము నందు స్థిరమై యోగి నిర్విషయ ధ్యాన స్థితికి సహజంగా చేరుకొనును.

27) ప్రాణాపాన సంఘర్షణ వెన్నుపాములో జరుగు విధము ఎట్టిది?

మన మెదడు నుండి డైరెక్టుగా 12 జతల నాడుల ద్వారా (Cranial Nerves) వెన్నుపాము ద్వారా 31 జతల నాడుల ద్వారా (Spinal Nerves) మరియూ Sympathetic and Para Sympathetic Nerves System ద్వారా వెన్నుపాముకి ఇరువైపులా క్రిందకు ప్రాణశక్తి ద్రవరూపంలో దిగుచుండును. మెదడు నుండి క్రిందకు, క్రిందనుండి మెదడుకు ప్రవర్తక, బోధక నాడుల (Motor and Sensory Nerves) ద్వారా ప్రాణశక్తి సంచరించుచుండును ఈ అన్ని నాడులలో నుండి వెన్నుపాము మధ్యంలో గల Central Canal అను సన్నని గొట్టమునకు (సుషుమ్నా) సంబంధం కలిగి యుండును. ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమాన వాయువులను పంచ వాయువులునూ, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనుంజయ, అను పంచ ఉపవాయువు లునూ వెన్నుపాములోపలి సన్నని గొట్టమునకు సంబంధం కలిగియుండి, మెదడు నుండి సంకేతములు పొందుచూ, శరీరములో అన్ని భాగములూ పనిచేయుచున్నవి. ప్రాణాయామం చేయునపుడు ఈ అన్ని నాడుల ద్వారా బయటకు, క్రిందకు విస్తరింపబడిన ప్రాణశక్తి, తిరిగి కేంద్ర స్థానమగు మెదడు వైపు పైకి ప్రయాణం చేయుచుండును. ఘర్షణలో ఏర్పడిన యోగాగ్నికి నాడులలోని ద్రవరూపంలోనున్న ప్రాణశక్తి అగ్ని తత్వమును పొంది, నాడులలో వాయురూపంలో సుషుమ్నా గుండా మెదడుకు చేరుచున్నది. అదే సమయంలో యోగి తన భ్రూమధ్యంలో అగ్ని శిఖలను (చిత్కళలను) తేజోతరంగములను ప్రత్యక్షంగా చూడగలడు. దీనినే 'కుండలినీ ఉద్భవం' అని అందురు. ప్రాణాయామం చేయుచుండగా, గుద స్థానమందలి అపానవాయువు ముకుళింపబడి, గుద స్థానమునకు కొద్దిగా పైనగల మూలాధార చక్రముతో కలియుటచే, అచ్చట ప్రజ్వరిల్లు అగ్ని శిఖలు, అపాన వాయువుతో సహా హృదయ స్థానమున గల అనాహత చక్రమున గల ప్రాణశక్తితో కలిసి శిరస్సును జేరుచున్నవి. ప్రాణాయామంతో పాటు మూలబంధం, ఉడ్యాణ, జాలంధర బంధం (త్రయాభ్యాసం) చేయుచున్నచో ప్రాణ ఊర్ధ్వగతి సులభతరమగును. ఇది అంతయూ వెన్నుపాములో జరుగుచున్నట్లు యోగి ప్రత్యక్షంగా అనుభవించగలడు.

28) యోగ సాధకులు ఎటువంటి పుస్తకములు చదువవలెను?

యోగ సాధకులేకాదు ఎవరైననూ దైవము గురించి సూటిగా తెలియజేయు

గ్రంథములనే చదువవలయును. లేనిచో సంశయగ్రస్తులై తమ సాధనపై నమ్మకము లేక, సాధనను కొనసాగించలేరు. అయితే వేదాంత జ్ఞానము ఎవరికి వారుగా గ్రహించుట కష్టం.

అనంత శాస్త్రం బహు వేదితవ్యం అల్పశ్చ కాలో బహవశ్చ విఘ్నాః
యత్సార భూతం తదుపాసితవ్యం హంసో యథా క్షీరమివాంబు మిశ్రమ్
(ఉత్తరగీత 3-10)

వేదాంత శాస్త్రములు అనంతములు. తెలుసుకొనుటకు చాలా మిక్కుటముగా నున్నవి. జీవితకాలం అల్పం. అందులో విఘ్నములు అనేకములు. అందుచే క్షీర నీరములను వేరుచేసి క్షీరమునే గ్రహించగల హంసలవలే, ప్రవృత్తి నివృత్తి మార్గములను వేరుచేసి జ్ఞాన మార్గమగు నివృత్తి మార్గమునే ఎంచి, సారము గ్రహించి అనుభవించిన పరమహంసల వంటి సద్గురువుల వద్దనే పొందవలెను. మోక్ష ప్రసాదములగు భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రములు ఈ మూడింటినీ ప్రస్థానత్రయ గ్రంథములందురు. యోగ వాశిష్ఠం, బ్రహ్మవిద్యా సాంప్రదాయ గురువులు తమ అనుభవంతో వ్రాసిన స్మృతులను చదువుతుండవలెను. సంస్కృత భాషలో వ్రాయబడిన ప్రతి గ్రంథమూ ప్రమాణం కాదు. ఎక్కువ గ్రంథములలో ప్రవృత్తి జనకమగు కర్మ మార్గమునే చెప్పుచుండును. సద్గురువు ద్వారా శాస్త్ర శ్రవణం చేసి, వారు ప్రసాదించిన సాధనను ఆచరించుచో సాధకుడు 'మననం' దశను చేరుకొనును. ఈ దశలో సద్గురువు శారీరకంగా లేకపోయిననూ, శాస్త్ర జ్ఞాన విచారణలో తమ గురువు నిరంతరమూ శిష్యునికి ఉపదేశించుచున్నట్లు ప్రత్యక్షంగా అనుభవించగలరు. అంతవరకు తమ గురువు బోధ చేసిన, వ్రాసిన గ్రంథములపైననే దృష్టిపెట్టి సాధనను కొనసాగించవలెను. శాస్త్ర విచారణ చేయు వానికి తమ గురువు అతి సన్నిహితముగా నున్నట్లు అనభూతమగుచుండును. శరీర ధారిగా నుండి బోధించిన గురువు శిష్యుని అంతరాత్మగా మారి, శిష్యునికి గమ్య స్థానముగా అవగతమగును.

29) విగ్రహారాధన చేసిన భక్తులు కూడా ముక్తి పొందినట్లు కథలు కలవు. ఇది నిజముగా సాధ్యమా?

'ఆత్మస్వరూపావస్థానం ముక్తిరిత్యభిధీయతే' (శివగీత 10-38)

తన స్వరూపమగు ఆత్మ స్థానమును చేరుయే ముక్తి. అయితే అట్టి ఆత్మ

తనలో యుండి కూడా మోక్షం పొందలేదంటే తను అట్టి అజ్ఞాన స్థితిలో ఉన్నాడన్న మాట. ఆ అజ్ఞానం చేతనే దైవం వేరుగా యున్నదని, భావించుచున్నాము.

బహిర్భ్రామ్యతి యః కశ్చిత్ త్యక్త్వా దేహస్థ మీశ్వరమ్
స్వగృహే పాయసం త్యక్త్వా భిక్షా మటతి దుర్మతిః (ఉత్తరగీత 4-28)

తన దేహములోనున్న ఈశ్వరునే విడిచిపెట్టి భ్రమతో బైటవెదకుట, తన ఇంటిలోని పాయసాన్ని విడిచి పెట్టి బైట భిక్షాటన చేయుట వంటిది సుమా! ఇటువంటి బాహ్య భక్తిలో తీవ్రత గలవారు భక్త కన్నప్ప, భక్త ప్రహ్లాద మొదలగు వారు, అయితే ప్రధమంలో ప్రహ్లాదుడు విష్ణువుని ఆరాధించిననూ విష్ణువు ప్రత్యక్షమై హిరణ్యకశిపుని వధించిన పిదప, విష్ణువుని మోక్షం ప్రసాదించమని ప్రహ్లాదుడు కోరగా, మోక్షమనునది ఒకరు ఇచ్చునది కాదు అది జ్ఞానం ద్వారానే ఎవరికి వారు పొందవలెనని చెప్పి, జ్ఞానోపదేశంచేసి విష్ణువు అంతర్ధానమైనట్లు, పిమ్మట ప్రహ్లాదుడు ఆత్మ విచారణ చేసి మోక్షం పొందినట్లు యోగవాశిష్ఠంలోని ప్రహ్లాదోపాఖ్యానంలో గలదు.

శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ విదురుని ఇంటికి అతిధిగా వెళ్లు సమయమున విదురుడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మకు అతిధి సత్కారముల నిమిత్తమై బైటకు అంగడికి వెళ్లియున్నాడు. ఆ సమయములో విదురుని భార్య వివస్త్రయై స్నానమాడుచుండినది. శ్రీకృష్ణుని రాకకు ఉబ్బితబ్బిబ్బై, ఏమి చేయవలెనో తోచక, శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ బాహ్యరూపంపైనే అత్యంత ఏకాగ్రభక్తితో వస్త్రములు ధరించకయే వంటగదిలో మాగియున్న అరటికాయలను అర్పించినట్లు, దేహస్పృహ లేకుండా అర్పించడంతో ఆమె భక్తికి మెచ్చి, వాడిపోయిన అరటికాయలను ప్రేమతో ఆరగించినట్లు భారతంలో కలదు. తీవ్రమైన బాహ్యభక్తికి ఇదొక నిదర్శనం. అయిననూ పరమాత్మ ఆమెకు మోక్షం ప్రసాదించలేదు. మోక్ష మార్గమగు యోగ-జ్ఞానములనే బోధించిరి. అటులనే తిన్నని కథలో కూడా ఈశ్వరుడు రూపధారియై ప్రత్యక్షమై తిన్నని శివలోకమునకు తీసుకుపోయినట్లు కలదు.

శివలోక మాప్నోతి శివేన సహ మోదతే

శివలోకం చేరిన వారు శివునితో సహా ఆనందింతురు గాని శివైక్యం చెందరు. అనగా దేహముతోనే యుందురు కాని, నీటిలో నీరు, పాలలో పాలు, నేతిలో నేయి కలియునట్లు జీవబ్రహ్మైక్యం పొందరు. మరల జన్మింతురు. తన దేహంలోనే తన

ప్రాణాన్ని (యోగసాధన ద్వారా) తన బుద్ధి గుహలో ప్రవేశించిన వారు మరల జన్మలెత్తరు. కావున భక్తిని తీవ్రము చేయుటకు భక్తుల కథలు ఉపయోగపడునే కాని, బాహ్యాభక్తితో పాటు ప్రాణ క్రియ చేసి జ్ఞానం పొంది మోక్షం పొందవలెనే తప్ప, అన్య భావంతో చేయు కేవల బాహ్య భక్తి మోక్షమునకు ఉపయోగపడదు.

భక్త్యాయుక్తో యోగ బలేన చైవ భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య
సమ్యక్ సతం పరం పురుషముపైతి దివ్యమ్ (భ.గీ 8-10)

30) కౌపీన ధారణ వలన ప్రయోజనమేమి?

దైవ చింతన చేయువారు స్త్రీలు గాని, పురుషులు గాని కౌపీనం ధరించుట అత్యంతావశ్యకం. కౌపీనం ధరించుటలో అత్యంత సైన్సు దాగి ఉన్నది. పురుషులలో వారి యొక్క వృషణములు వ్రేలాడుచుండినచో, కామవాంఛ మిక్కుటముగా ఉండును. దైవ చింతనకు బదులుగా కామచింతనయే ఎక్కువగుచుండును. కౌపీనం ధరించి వృషణములను పైకిలాగి కట్టి, బిగించినచో కామవాంఛ తగ్గును. యోగసాధకులే కాదు సామాన్యులు కూడా కౌపీనం ధరించినచో వారి చిత్త చాంచల్యత తగ్గును.

స్త్రీలు కూడా కౌపీనం ధరించుట తప్పనిసరి. స్త్రీ యోని పెదవులు దగ్గరగా నొక్కుకొని యున్నచో వారిలో కూడా కామవాంఛ తగ్గును.

చర్మఖండ ద్విధా భిన్నం అపానోద్గార దూషితం (నారద పరవ్రాజకోపనిషత్ 4-5)

రెండుగా చీల్చబడియున్న చర్మఖండము అపానముతో దూషితమైయున్నది. అట్టి యోని ద్వారమును సర్వదా మూసియుండునట్లు స్త్రీలు కౌపీన ధారణ చేయవలెను.

కౌపీన ధారణ వేరు లంగోటా కట్టుకొనుట వేరు. త్రికోణాకృతిలోనున్న లంగోటా కట్టునపుడు, పురుషులలో వృషణములు క్రిందకు నొక్కబడుచున్నవి. అందువలన ఆశించిన ఫలితము లభించదు. కౌపీన బట్ట అంతయూ ఒకే వెడల్పుతో నుండి, మొదట సగము నడుము చుట్టూ చుట్టి, రెండవ సగమును వెనుక నుండి ముందుకు తెచ్చి, వృషణములను పైకి లాగి బిగించి కట్టవలెను. స్త్రీలలో కూడా అట్లే బిగించి కట్టవలెను. గుఱ్ఱమును కళ్లెము ఏ విధముగా నియంత్రించునో స్త్రీ పురుషులకు కూడా కౌపీనము, వారి కామ వాంఛలనుండి అదే విధంగా నియంత్రించుచున్నది.

కౌపీనము రాత్రింబవళ్లు ధరించవలెను. దీని ఉపయోగం కౌపీన ధారులకే అనుభవం కాగలదు. ఈ సాంప్రదాయాన్ని పల్లెటూళ్లలో పూర్వము స్త్రీ పురుషులందరూ పాటించెడివారు.

మన గురుదేవులు బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల వారు

నిత్యమూ వేసెడి ప్రశ్న - దాని సమాధానము.

1. భగవంతుడున్నాడని మీరు నమ్ముదురా?
   Do you admit that God is there or not ?
   అందులకు సభలోనున్నవారందరూ భగవంతుడున్నాడనియే చెప్పుదురు.

2. భగవంతుడున్నచో ఒక చోటనే యున్నాడా? లేక అన్ని చోట్లా యున్నాడా?
   If you admit that God is there, is He present at one spot or everywhere ?
   అందులకు సభలోని వారంతా భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి కదా ! అన్ని చోట్లా ఉన్నాడనియే సమాధానము ఇచ్చుచుండును.

3. భగవంతుడు సర్వ వ్యాపకమైనచో మనలో కూడా ఉండి తీరవలయును కదా?
   If you admit that God is everywhere, He should be within you also. Isn’t it ?
   భగవంతుడు మనలో కూడా ఉన్నాడనియే సమాధానమిత్తురు.

4. భగవంతుడు మనలోనే యున్నచో మనమాతనినెందులకు తెలుసుకొనలేక పోవుచున్నాము?
   If you admit that God is there within us also, why can’t we perceive Him?

ఈ ప్రశ్న వేసినచో సభలోని వారందరూ తెల్ల మొహము వేయుదురు.

5. మనలోనే ఉన్న భగవంతుని మనం తెలుసుకొనుట లేదంటే మనలో ఏదో లోపమున్నదని గ్రహించవలెను. ఆ లోపమేమిటి?

Eventhough God is there within us, we are not able to perceive Him. Means we have to admit that there must be some defect in our brain.

సమాధానము :

మన మెదడుకు సరిపడునంత శాతం ప్రాణవాయువు లభించకపోవుటచే, మెదడులోని కణములు నిస్తేజములై, మెదడు మొద్దుబారిపోవుచున్నది. ఇట్టి స్థితినే మనం అజ్ఞానం అని అనుచున్నాం. మెదడులోని కణములను యోగాగ్నిచే (శుద్ధ రక్తం ప్రసరణ ద్వారా) ఉత్తేజపరచవలయును. బైట ఘర్షణ చేసినచో భౌతిక శక్తి లభించును. మన మనసు లోపలనే యున్నది కనుక శ్వాసను పట్టుకుని లోపలనే మధించినచో, మానసిక శక్తి వృద్ధి యగును. మానసిక శక్తిని పెంచుకొనుట చేతనే మనశ్శుద్ధి లేక చిత్తశుద్ధి యగును కాని, బాహ్య కర్మల వలన చిత్త శుద్ధి కలుగదు. మెదడును ఉత్తేజ పరచకుండా ధ్యానం పేరిట కేవలం కూర్చున్నచో మనం తమస్సు (నిద్రతో సమానమగు స్థితి) లోనికి పోవుదుము. సంశయమున్నచో మానవుని హృదయం దహించివేయబడును. దుఃఖానికి నిలయమగును. జ్ఞానము ద్వారా సంశయ నివృత్తి చేసుకొనువారే ఆనందభరితులగుదురు. నిద్రామైకంలోనికి జారుకొనువారికి సంశయ నివృత్తి జరగదు. సరికదా బీజాంకుర న్యాయము వలే, నిద్ర నుండి మేల్కొనిన వెంటనే, అంకురం మొలకెత్తి, బాహ్య సంసారమనే వృక్షము వృద్ధియగుచున్నది. ఈ సంశయ వృక్షమునూ, ఈ వాసనా భరిత వృక్షములనూ, జాగృదావస్థలోనే యోగ జ్ఞానాగ్నిచే దగ్ధము చేసుకొనవలెనే తప్ప, సుప్త చేతనావస్థ (Sub consiousness) లో సాధ్యం కాదు. కావున, మోక్షం కోరువారు మొదట యోగాగ్నిచే శరీరమునూ, మనస్సునూ శుద్ధం చేసుకొని, ఆత్మ తత్త్వ విచారణచే శరీరమూ, మనసూ ఆత్మయందు నీడవంటివేయనియూ, ఆత్మ ఒక్కటియే ఉన్నదనియూ గ్రహించగలరు.

శ్రీ స్వామి రామానంద యోగ జ్ఞానాశ్రమము
భవానీపురం, విజయవాడ.

పరమపద సోపానములు

1. ఈశ్వర ప్రసాదము, గురు ప్రసాదము, బుద్ధి ప్రసాదము ఈ మూడింటిలో ఏది లోపించిననూ పురుషునికి ముక్తి లభించదు.
2. మానవత్వము, ముముక్షుత్వము, మహా పురుషుని ఆశ్రయము, ఈ మూడునూ దైవానుగ్రహానికి హేతువులు.
3. పురుష ప్రయత్నము, ఈశ్వర అనుగ్రహము ఒకే నాణమునకు రెండు పార్శ్వములవంటివి.
4. పురుష ప్రయత్నము ద్వారానే ఈశ్వరానుగ్రహము వ్యక్తమగును.
5. అదృష్టమంటూ ఒకటి లేదు, అది పూర్వపు పురుష ప్రయత్నమే.
6. అనాదిగా నున్న దైవము నేటి వరకు నిన్ను అనుగ్రహించక పోవుటకు కారణము . . నీ పురుష ప్రయత్న లోపమే.
7. గురుభక్తి లేనివాడు సాధన చేయలేడు. చేసిననూ అహంకారమే పెరిగి సాధన నిష్ఫలమగును.
8. దైవమందు అత్యంత భక్తి కలిగి, అంతే భక్తి తన గురునియందును గలవానికే జ్ఞానము కలుగును.
9. గురుస్మరణయే చిర స్మరణ.
10. ముల్లోకములలో అద్వైతానుభూతిని పొందవచ్చును గురువు ఎదుట కాదు.
11. శిష్యుని విత్తమును అపహరించు గురువులు అనేకులు. శిష్యహృత్తాపహారక గురువులు అరుదు.
12. గురు సన్నిధానమే నీ సాధన, జ్ఞానమునకు ప్రేరణ.
13. గురువును శంకించుట నిన్ను నీవు శంకించుటయే.
14. వేద, మంత్ర, యంత్రములలో గల సుఖములేవియూ గురుని అనుగ్రహమునకు మించినవి కావు.
15. కోటి యజ్ఞములు, సహస్ర కోటి గో, హయ దానములను చేసిననూ జ్ఞానము లేనిదే మోక్షము కలుగదు.
16. కోటి కొండల సువర్ణ దానము చేసిననూ ఆత్మతత్త్వము లేనిదే అదియూ గురువు లేనిదే మోక్షము లేదు.

17. కులం, బలం, ధనం, క్షాత్రం, బంధువులు, సోదరులు ఎవ్వరునూ మరణ సమయములో నిన్ను రక్షింపలేరు. నీ గురువు తప్ప.
18. మాతృ, పితృ, ఆచార్య దేవో భవ– వ్యవహారము. న గురోరధికం కశ్చిత్ –పారమార్థికము.
19. సరియైన సాధకునకు యోగజ్ఞానములు రెండునూ ఒకటియే.
20. శివుడు కోపించిననూ గురువు రక్షించును. గురువు కోపించినా రక్షించగలవారు లేరు. గురువు శిక్షించినా, రక్షించినా రక్షణ కొరకే.
21. యజ్ఞ యాగాదుల ద్వారా దేవతలను మెప్పించిననూ, గురువును మెప్పించలేరు. గురువును మెప్పించినచో దేవతలందరూ తృప్తినొందెదరు.
22. మనసునకు వశమగు ప్రార్థనలన్నియూ మనసులోనే లయమగును. ప్రాణమునకు వశమగు మనస్సు ఆత్మలో లయమగును.
23. రెండు విద్యలు – శబ్ద బ్రహ్మ, పరబ్రహ్మ. శబ్ద బ్రహ్మయందు నిష్ఠ, పర బ్రహ్మను ప్రాప్తింపజేయును.
24. అజ్ఞానము – చీకటి – తమస్సు – ఒకటియే.
జ్ఞానము – వెలుతురు – సత్యము – ఒకటియే.
25. ఓంకార నాదంలో శక్తి జనిస్తుంది. ఇతర అన్ని శబ్దములలో శక్తి వ్యయమగుతుంది.
26. పదార్థములో శక్తిని చూచుట జ్ఞానము. శక్తిని పదార్థముగా భావించుట అజ్ఞానము.
27. నిశ్వాసములో శక్తి పదార్థముగా మారుచున్నది. పైకి పోవు (ఉఛ్వాసము) శ్వాసలో పదార్థము శక్తిగా మారుచున్నది.
28. శరీరోత్పత్తికి మూల స్థానము భ్రూమధ్యమున ఉన్నది. విశాల విశ్వోత్పత్తికి మూలము కూడా భ్రూమధ్యములోనే ఉన్నది.
29. బంధమోక్షములకు కారణము మమ, నిర్మమ. మమ (నాది) బంధ హేతువు, నిర్మమ (నాది కాదు) మోక్షహేతువు.
30. ధ్యాన సముద్రములో లోతుగా ఈదుము. ముత్యములు లభించనిచో సముద్రమును నిందించకుము. నీ ఈతనే నిందించుము.
31. నీకు సాధ్యము కానిది లేదు – నీ మనోదౌర్బల్యమును పారద్రోలినచో.

32. మనస్సే బంధ మోక్షములకు మూలము. విషయాసక్తత బంధము, నిర్విషయ స్థితి మోక్షము.
33. వాసనలు రెండు : శుద్ధము, మలినము. శుద్ధము – జన్మ వినాశని. మలినము – జన్మ హేతువు.
34. మనసులు రెండు విధములు : శుద్ధము, అశుద్ధము. శుద్ధము కామ వివర్జితము, అశుద్ధము కామ సంకల్పము.
35. చిత్ = ప్రకాశము – బ్రహ్మము
చిత్తము = పదార్థము – ప్రకృతి
36. నీవు, నీ దైవము నీలోనే ఉన్నారు. నీవు క్రిందనున్నావు. నీ దైవము పైన ఉన్నది.
37. క్రిందినున్న నీవు పైన గల దైవమును చేర్చు సాధనయే అనన్య చింతన. అదియే యోగము.
38. పురుష ప్రయత్నము చేసినచో నీ యోగ క్షేమములను దైవమే చూచును. లేనిచో దైవము సాక్షిగానే చూచుచుండును.
39. నీకు అన్నియూ లోపములే – దైవప్రేమ లేనపుడు.
దైవమునకు ఒక్కటియే లోపము. అది నీ ప్రేమయే
40. బహిర్గతమగు మనస్సు విషయాసక్తము. అంతర్గతమగు మనస్సు నిర్విషయమగును.
41. ఊర్ధ్వ ప్రాణము – అంతర్ముఖ మనస్సు, అధో ప్రాణము – బహిర్ముఖ మనస్సు.
42. ప్రాణాయామము ఊర్ధ్వగతికి హేతువు. హఠయోగాదులు అధోగతికి హేతువులు.
43. వాయువశమున పూల వాసన ముక్కును చేరును. అట్లే యోగాభ్యాసరత చిత్తము ఆత్మను చేరును.
44. యోగము వలననే జ్ఞానము ప్రాప్తించును. ఆత్మతత్వ జ్ఞానము యోగమును వృద్ధి చేయును. యోగజ్ఞానములు రెండునూ గలవాడు ఎన్నటికినీ నశించడు.
45. మనో నిగ్రహమే ఇంద్రియ నిగ్రహము. ప్రాణ నిగ్రహమే మనో నిగ్రహము.
46. దేహ సంశుద్ధి లేనిదే చిత్త సంశుద్ధి కలుగదు. సర్వ నాడీ శుద్ధి కానిదే దేహ సంశుద్ధి కాదు. అది ప్రాణాయామము వలననే సాధ్యం.

47. సంసారములో ఇన్ని బాధలు లేవు. అహంకారమునకు దెబ్బ తగులుట ఒక్కటియే.
48. జ్ఞానాన్ని అనుసరించి లక్ష్యం ఉంటుంది. అజ్ఞానానికి భౌతిక ప్రపంచమే లక్ష్యం. జ్ఞానికి బ్రహ్మపదమే లక్ష్యం.
49. దేహాత్మ బుద్ధియే కోరికలకు మూలము. దీనికి విలక్షణముగా ఉండు వానికి కోరికలెక్కడివి ?
50. బ్రహ్మము, సత్యము, జ్ఞానము – ఈ మూడును ఒకటియే.
51. భక్తికి జ్ఞానము మూలము. జ్ఞానమునకు భక్తి ప్రధానము.
52. జ్ఞానము లేనిదే ప్రేమ కలుగదు. ప్రేమ లేనిదే సంపూర్ణ శరణాగతి కలుగదు.
53. దీనత్వము భగవంతుని దగ్గరకు చేర్చును. నిరహంకారము దీనత్వమునకు దారితీయును.
54. మనస్సు చలించుటయే కర్మ. మనో వాక్కాయ కర్మలన్నియూ మనశ్చలనమే.
55. త్రికరణ శుద్ధి అనగా మనశ్శుద్ధియే. మనశ్శుద్ధి ప్రాణాయామము వలననే కలుగును.
56. బ్రహ్మపదము నొందుటయే ధర్మము. జ్ఞానము బ్రహ్మపద సోపానము. ప్రాపంచిక ధర్మములు గౌణము (తక్కువ విలువ గలవి).
57. మనస్సును స్వాధీనము చేసుకొనుటకు ప్రాణమొక్కటియే సాధనము. ప్రాణ చలనము వలననే మనస్సు చలించుచున్నది కనుక.
58. ప్రణవమును దీర్ఘముగా పైకి చరింపజేయుటచే మనో రాజ్యము జయింపబడును.
59. చంచల ప్రాణము – జీవుడు. నిశ్చల ప్రాణము – శివుడు.
60. బోధక గురువు శరీరిగనూ, ఆత్మగనూ ఉండును. బాధక గురువు కేవల శరీర ధారి.
61. దేహ వాసన, శాస్త్ర వాసన, లోక వాసన ఈ మూడునూ చిరకాల యోగాభ్యాసము చేతనే నశించును.
62. సుఖమునిచ్చు అంతర్ముఖమే పుణ్యము. దుఃఖమునిచ్చు బహిర్ముఖమే పాపము.
63. ధన, వయో, విద్యా వృద్ధులు ముప్వురునూ జ్ఞానవృద్ధుని శిష్య కింకరులే.
64. కట్టెలోగల అగ్ని మధనముచే బయల్పడును. యోగాభ్యాసముచే జ్ఞానదీపము వెలుగొందును.

65. తిలయందు తైలము, కట్టెయందు అగ్ని, పుష్పమందు సుగంధము ఉన్నట్లు ప్రకృతి యందు పరమాత్ముడు ఉన్నాడు.

66. ప్రాణవాయువు చలనము ద్వారా మనస్సు బహిర్ముఖమగుటయే కర్మ. ప్రాణాయామము ద్వారా మనస్సు అంతర్ముఖము అగుటయే కర్మయోగము.

67. అతీంద్రియావస్థే సర్వజ్ఞత్వము. ప్రాణవాయు నిగ్రహమే అతీంద్రియావస్థ (భ్రూమధ్యము నందు)

68. జ్ఞానము అనగా తెలుసుకొనుట కాదు. తెలుసుకొనుటకు వేరుగా ఏమియూ లేకపోవుట.

69. ప్రేమించుట అనగా మమకారము కాదు. మమకారము తొలగించుట.

70. జీవించుట అనగా నిశ్వాసము కంటే ఉఛ్వాసము అధికము. మరణించుట అనగా ఉఛ్వాసము కంటే నిశ్వాసము అధికము.

71. కోరికలే సంసారము. కోరికలకు మనశ్చలనమే మూలము.

72. మనస్సు ప్రాణచలనము వలన చలించుచున్నది. కనుక ప్రాణ చలనమును అరికట్టే ప్రాణాయామమే కోరికలను కశింపజేయును.

73. స్థూల దృష్టికి భగవంతుడు ఖండముగా, నామ రూపములుగా దోచును.

74. సూక్ష్మ దృష్టికి తాను అఖండముగా తేజోమయుడిగా కనిపించును.

75. మోక్షమనగా తాను కలిపించుకున్న ఇంద్రియ ప్రపంచ బంధము నుండి విడివడుట.

76. మాయలో పడుట అనగా తనలోగల దివ్యశక్తిని ప్రతీ శ్వాసలోనూ కోల్పోవుట.

77. ప్రాణాపానములనే రెక్కలను కట్టి జీవుడనే పక్షిని ఎగురకుండా భ్రూమధ్యమందు లయము చేయుటయే జన్మరాహిత్యము.

78. ఉల్లాసము - భౌతిక ప్రపంచములో పడి దుఃఖము నొందుటకు హేతువు. ఎడతెరిపిలేని పురుష ప్రయత్నము - శాశ్వత బ్రహ్మానందమునకు హేతువు.

79. జగత్ప్రాణశక్తి, ఆది పరాశక్తి, మనలో గల ప్రాణశక్తి ఈ మూడునూ ఒకటే.

80. ఐహిక విద్యలకు ఇంతమంది గురువులు అవసరమైనపుడు బ్రహ్మ విద్యకు ఒక గురువు కూడా అవసరము లేదా ?

81. ముక్కు ద్వారా బైటకు వచ్చు గాలిని భ్రూమధ్యములో అణచుటయే ముక్తి.

82. క్రిందికి పోవు శ్వాసను పైకి పోవునట్లు చేయుటయే శ్వాసమీద ధ్యాస. అంతియే కాని శ్వాసను గమనించుట మాత్రం కాదు.

83. ఓంకార ధ్వని ద్వారా వాయు సంహారము కావాలి. కేవలం వాయు కుంభకము వలన కాదు.

84. ప్రాణాపానములు కలియుట చేతనే అద్వైత జ్ఞానము కలుగును. కేవలం వచనములతో కాదు.

85. సచ్చిదానంద స్వరూపమునను భవించుట సుఖము. సంసార విషయ సంకల్పమే దుఃఖము.

86. ఒకే భగవంతుడు అందరిలో ఉన్నప్పటికీ నిర్మలము, నిశ్చలము గలవానికి మాత్రమే గోచరించును.

87. నిర్మలము అనగా నీటిలో బురదను తొలగించుట. నిశ్చలము అనగా నీటిలో తరంగములు లేకుండా పోవుట.

88. వాయు సాధనయే మనస్సును నిర్మలము, నిశ్చలముగా చేయును.

89. ధ్యానము అనగా కళ్లు మూసికొని కూర్చొనుట కాదు. వాయు సాధన చేయుచూ నిర్విషయ స్థితి నొందుట.

90. వేదాంతి సోమరి కారాదు. సాధకుడు ఇహ పర కర్మలందు చైతన్యవంతుడై ఉండును.

91. అంతర్ముఖ వాయుసాధనయే సనాతన ధర్మము.

92. మతమనునది ఒకరి అభిప్రాయము కారాదు. సర్వ మానవాళి సమ్మతమే మతము.

93. సాధన, ఆహారము కంటే ముఖ్యము. కావున రోజూ సాధన చేయుము.

94. రోగము ఔషధ సేవ ద్వారానే ఉపశమించును. భవ రోగము కూడా అద్వైతానుభూతి ద్వారానే ఉపశమించును. నేనే బ్రహ్మమునని భావించిననూ ఉచ్ఛరించిననూ సంసారము నశింపదు.

95. దేవుని కనుగొనుటకు కొత్త మార్గములేవియూ లేవు. ఉన్నవన్నచో అవియన్నియూ అవగాహనా లోపమే.

96. తనలో తన ఆత్మను చూచుట స్వధర్మము. అన్యముగా దైవమును భావించుట పరధర్మము.

97. సత్వము, తమస్సు బయటకు ఒకే విధముగా కనిపించును. సత్వములో చైతన్యము, జ్ఞానము, ఆనందము ఉండును. తమస్సులో జడత్వము, బుద్ధి మాంద్యము, అలసత్వము ఉండును.

98. అన్నదోషము చిత్తమును మలినము చేయును. మలిన చిత్తమునకు జ్ఞానము కలుగదు.

99. అవివేకునకు శాస్త్రము భారము. కోరికలు గలవానికి జ్ఞానము భారము. అశాంతునకు మనస్సే భారము. ఆత్మవేత్త కాని వారికి తన శరీరమే భారము.

100. ఆసనాది వ్యాయామములచే శరీరము తేలిక కావచ్చును. సూక్ష్మజ్ఞానము కలుగదు.

101. వాయుసాధనలో ప్రాణ మథనము వలన శరీరము మరియూ మనస్సు శుద్ధమై ఆత్మజ్ఞానం కలుగును.

సద్గురుశ్రీ అంతర్ముఖానంద
పీఠాధిపతి, శ్రీస్వామి రామానంద
యోగ జ్ఞానాశ్రమం, కామన్నవలస.