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.