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.