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. ఇచ్చట 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 నియన్తృత్వాదీశ్వరః
(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 విబద్ధ 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 దృష్టోఽ౽ంతః 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 దృశ్యాఽ౽భావే 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.

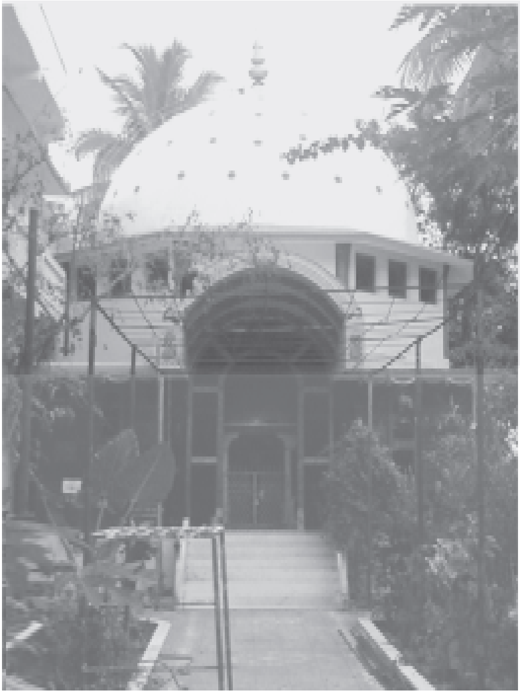
ముముక్షుభిః ప్రాణజయః కర్తవ్యో మోక్షహేతవే **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్)**

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, కామన్నవలన