ఓం శ్రీ సాయిరాం

చినుకు పడినయంత చెరువులు నిండునా?
ఉమ్మి మ్రింగ దాహముదుగునొక్కో?
ఊపిరి బిగబట్ట ఉదరంబు పెరుగునా?
బొచ్చు కాల్చినంత బొగ్గులగునా?
సాదనలేక సత్యము తెలియునా?

అనాది కాలమునుండి మహర్షులు అన్వేషించి అందుకొని అనుభవించి ఆనందించిన ఆత్మతత్త్వమును విస్మరించి, ఈనాడు భారతీయులు అహంకారమునకు, అంధకారమునకు బానిసవలె అశాంతికి గురియగుచున్నారు.

ఆత్మరహస్యమును గుర్తించుటకు అనేక మార్గములున్నవి. జ్ఞానమార్గము, భక్తిమార్గము, కర్మమార్గము, యోగమార్గము అని వీటిలో ముఖ్యమైనవి నాలుగు. కర్మమార్గము, భక్తిమార్గము ఇవి రెండూ సామాన్య మానవులు అనుసరించుటకు అనుకూలమైనవి. జ్ఞానమార్గముకూడా కొంతమందికి సులభముగా వుండవచ్చును. ధ్యానము, ఉపాసన, త్యాగము మొదలగు సాధనలు కర్మయందే యిమిడియున్నవి. అయితే, యువకులకు ఒక హెచ్చరిక యివ్వవలసియున్నది. యోగమార్గము అంత సులభము కాదు. దానిని ఈనాడు అన్ని దేశములలోనూ విద్యాసంస్థలలోనూ ప్రబోధప్రచారముల వలన ప్రకటిస్తున్నారు. కాబట్టి, ఈ విషయము చెప్పవలసి వచ్చినది.

బహుమంది యోగమార్గ ప్రచారకులకు గ్రంథపరిచయము తప్ప, స్వానుభవము లేదు. బహుళగ్రంథ పరిచయము ద్వారా ప్రబోధలు సలుపుదురేగాని అనుభవమును గుర్తించుట లేదు.

చెప్పుట సులభమ్ము చేయుట కష్టము
ధాతకైన వాని తాతకైన
చెప్పవచ్చు కోటి చేయరు ఒక్కటి
ఉన్న మాట తెలుపుచున్న మాట.

యోగశాస్త్రములోని గూఢమైన శిక్షణక్రమమును అనుసరించేది సామాన్యులకు సాధ్యమగునా? వైరాగ్యము కలిగినవారు మాత్రమే యోగమార్గమునకు అధికారులు. పతంజలి మహర్షులవారు, 'యోగచ్చిత్తవృత్తి నిరోధః' అంటారు. చిత్తము అరికట్టినవారే యోగులు. అయితే, వారు ప్రజల మధ్య సామాన్యముగా సంచరించువారు కారు. వారు కాయము, కాలము, కర్మలు వీటిని దాటి ఆనందములో విహరించువారు. యోగము తెలుసుకొన్నవారు జగద్వ్యాపారమునుండి దూరము కావాలి. ఆత్మతత్త్వమును చేగుటయే యోగము. వారికి ఆత్మ తప్ప అన్య ప్రపంచమే లేదు. నది సముద్రము చేరి దానిలో లీనమైనప్పుడు దాని రూపనామములు, రుచి అన్నీ సముద్రమే అగును. సముద్రమెంత లోతు అని పరీక్షించుటకు ఉప్పుబొమ్మ ప్రయత్నించిన, అది సముద్రము నుండి తిరిగి వస్తుందా? ఏ సముద్రమునుంచి ఉద్భవించినదో దానిలోనే సమానత్వము వహించును. ఇట్టి చేరికను, లయమును బోధించుటకు వీలులేదు.

అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములలో అంతర్లీనమై దాగియున్న ఆత్మతత్త్వమును పరులకు తెలియపరచుట కష్టము. బహుమంది అన్నమయ కోశమునందే పిట్టిపెరిగి దానిలోనే లీనమగుదురు. క్రియాశక్తితోనే వారి జీవితము అంతమగును. ఇచ్ఛాశక్తి, జ్ఞానశక్తి స్వరూపమైన ఇతర కోశములయొక్క ప్రకాశములేకనే వారు జీవింతురు. ఇంక వీరికి యోగమార్గము ఎట్లా అర్థమగును, అనుభవమునకు వచ్చును?

యోగమార్గమునందు ఇడ, పింగల, సుషుమ్న నాడులు, వీటికి ఆధారమైన వెన్నెముక చాలా ప్రధానము. ఉదాహరణమునకు పలుకుల సంగతి. పలుకులు కంఠమునుండి బయలుదేరును అనేది సత్యము కాదు. కంఠమునుండి వెలువడేది శబ్దము. ఆ శబ్దము పలుకులుగా మారాలంటే ప్రాణమయకోశము, మనోమయకోశము రెండూ జాగ్రదవస్థను అవలంబించాలి. మూలాధార చక్రమునుంచి ఆజ్ఞాచక్రము వరకు వ్యాపించియున్న కొన్ని తంత్రుల ద్వారా, అచ్చటనున్న మెట్లు వత్తిడిచేత స్పందించటము వలన మనసులోని భావములకు తగిన పలుకులుగా మారును.

మూలాధార చక్రము ప్రకృతి తత్త్వమునకు సంబంధించినది. అన్నమయకోశమునకు దానికి గల సంబంధము, దేహమును నిలిపి కాపాడును. స్వాధిష్ఠానము అగ్నితత్త్వము. అది వేడిని అందించటముచేతనే అన్నమయకోశమునకు కూడా రక్ష. ఈ వేడిని విజృంభింపజేసి, స్వాధిష్ఠానము ప్రాణమును రక్షించును. మణిపురము జలతత్త్వము. రక్తము మొదలగు పదార్థములు దేహమంతా వ్యాపించి దోషపూరితమైన వాటిని విసర్జించి శక్తిదాయకమైన వాటిని అన్ని అంగములకు సరఫరాచేసేది, ఈ జలతత్త్వమే. ఇంక అనాహతము, నామస్వరూపము. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు వ్యాపకసంకుచితములు యివన్నీ వాయుతత్త్వముయొక్క ప్రభావమువలన

జరుగుచున్నవి. విశుద్ధచక్రము ఆకాశతత్త్వమునకు సంబంధించినది. శబ్దము వాక్కుగా మారునది ఈ తత్త్వముయొక్క ప్రభావము వల్లనే. ఇక, ఆజ్ఞాచక్రము జీవియొక్క నిజతత్త్వమునే నిరూపించును. అచ్చట పంచప్రాణముల క్రియలు ఏకముగా ప్రకాశమగును. తరువాత, సహస్రారము. సర్వకేంద్రములకు ఆధారముగా సర్వసూత్రములకు అంతిమ స్థానముగా వెలుగును.

వెన్నెముకలో అనాహతచక్రస్థానమునకు (9వ రింగునుంచి 12వ రింగు వరకు ఉన్న స్థానమందు) జీవతత్త్వము. 'నీలతోయద మధ్యస్థంవిద్యుల్లేఖేవభాస్వరా' అన్నట్లు, మించువలె నివసించును. అది ప్రజ్ఞాస్వరూపము. 'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ' కనుక అది బ్రహ్మతత్త్వమే. యోగమార్గమందు అభివృద్ధి చెందుటకు ఇంద్రియనిగ్రహము, చిత్తవృత్తి నిరోధము రెండూ అత్యవసరము. అయితే, అది దుస్సాధ్యమైన విజయము. అట్టి ప్రయత్నములో పరాజయము పొందినవారు ఎంతోమంది నాస్తికులై తిరుగుచున్నారు. ఇంద్రియములనూ, చిత్తవృత్తులనూ సక్రమమైన మార్గమందు చలింపవచ్చునేగాని వాటి నిగ్రహము సామాన్యులకు కానిపని. శమము, దమము, ఉపరతి, తితిక్ష, శ్రద్ధా, సమాధానము. ఈ షన్మార్గములను ఆచరించుట లౌకికులకు సులభము కాదు.

యోగాభ్యాసమని ఈనాడు ప్రచారము చెయునది శరీర వ్యాయామము మాత్రమే. అది యోగము కాదు. ఆరోగ్యసాధన అంతే. పాంచభౌతికమైన దేహముయొక్క శుశ్రూష మాత్రమే. దేహము, మనస్సు, బుద్ధి మొదలగు పనిముట్టులను పరిష్కరించుటకు అదొక మార్గము, అంతే. అయితే ఆత్మతత్త్వమును జయించుటకు ప్రేమతత్త్వము కావాలి. వీణతంత్రులు సప్తస్వరములను వినిపించి ఆనందమునందించును. ప్రాణతంత్రులు ప్రేమస్వరములచే ఆత్మానుభూతి నందించును. ఆత్మానుభూతి సంపాదించిన వారెవరూ యోగమార్గమును నేర్పుటకు పూనుకోరు. పరులకు చెప్పుటకు వారికి వాక్కులు రావు. అద్వైత దర్శనమే జ్ఞానము. దానిని బోధించి ఇతరుల అనుభవములోనికి తెచ్చుట సాధ్యము కాదు.

ఒక భక్తుడు గురువుగారి దగ్గరకు పోయి 'నాకేదైనా ఉపదేశమును అనుగ్రహించండి' అని ప్రార్థించినాడు. 'ఓంనమోనారాయణ' అనే మంత్రమును జపించి తరించమన్నారు. శిష్యుడు బటలుదేరిన తక్షణమే మళ్ళీ పిలచి, 'మంత్రజపము చేయునప్పుడు ఒక ఆకారము అవసరము. ధ్యానమునకు రూపమవసరము. విష్ణుస్వరూపమును పెట్టుకో' అని బోధించినారు. తరువాత, శిష్యుని మళ్ళీ పిలచి, 'ఒకే ఆకారమును స్మరించ వలెను. రెండవది చిత్తమునకు రాకూడదు. కోతి రూపము మాత్రము రానేకూడదు. జాగ్రత్తగా వుండు' అని హెచ్చరించిరి. అయితే, వాడు జపధ్యానములు మొదలుపెట్టినప్పుడు, 'ఆ కోతి రూపము రానీయకూడదు. గురువుగారి ఆజ్ఞ' అని తనకు తాను చెప్పుకోటము, తక్షణమే కోతిరూపము వచ్చి మనసులోనుంచి పోవటము జరిగినది. పాపము ఆయన ఎంతో బాధపడి ఆ ఆకారమును త్రేసివేయుటకు ప్రయత్నించినాడు. లాభం లేదు. మరి గురువుగారిని సమీపించి సమాధానమడిగినాడు. గురువుగారు సమాదానమిచ్చిరి. 'అయ్యా! విష్ణువు అనగా సర్వవ్యాపి. అందరిలోనూ వున్న తత్త్వమే కనుక, కోతి, నక్క, కుక్క ఏరూపములో వచ్చినా విష్ణురూపమునే వాటిలో దర్శించి పునీతుడుగా' అని ఆశీర్వదించి అద్వైతమును బోధించిరి.

మానవజీవితము ఆకుల కొసలోనున్న నీటిబిందువు వలె అశాశ్వతము. దేహము ఒక పనిముట్టు. జీవులకు ఇది ఒక రథము. దానిని ఏ రోడ్డు అంటే ఆ రోడ్డులో ప్రవేశపెడితే త్వరగా చెడిపోవును. అపాయము లేని మార్గములో దానిని సంచరింపచేయాలి. దేహారోగ్యము నిమిత్తమై యోగాభ్యాసములను అందుకోవచ్చు కాని, దివ్యదృష్టిని సంపాదించుటకు బ్రహ్మానందము నందుకొనుటకు ఏకమేవాద్వితీయమైన ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు ప్రేమమార్గమే, ఉత్తమమైనది.