ధ్యాన ప్రసంగాలు

స్వామీ పరమార్థానంద

తెలుగు సేత: మద్దూరి రాజ్యశ్రీ

1. ఉపోద్ఘాతం

సదాశివ సమారంభం శంకరాచార్య మధ్యమాం

అస్మదాచార్య పర్యంతం వందే గురుపరంపరాం

హిందూ మతం గురించీ,ముఖ్యంగా హిందూశాస్త్రం గురించీ పదే పదే ఒక ఫిర్యాదు వింటూ ఉంటాము. అదేమిటంటే ఎన్నో వాక్యాలు పరస్పర విరుద్ధంగా ఉంటాయనీ, అందువల్ల మనని అయోమయంలో పడేస్తాయనీను. ఈ విరుద్ధ భావాలు తక్కిన మతాల్లో కనబడవు. అందుకని వాటిని పాటించటం తేలిక. అందుకని వాళ్ళ మతం బలంగా ఉందనీ, మన మతంలో బలం లేదనీ అపోహ పడతారు కొందరు. కాని అది నిజం కాదు. నిజానికి హిందూ మతం బలహీనమైనది కాదు. చాలా శక్తివంతమైనది. ఇలా ఎందుకు పరస్పర విరుద్ధంగా కనపిస్తోందీ అంటే, దానికి అనేక కారణాలున్నాయి.

1. అధికారి బేధం – సాధకుల స్థాయీ బేధాలు:-

మానసిక పరిపక్వత అందరిలో ఒక్కలాగా ఉండదు. అలాంటప్పుడు అందరికీ ఒకటే సాధన చెప్పలేము. ఒకరికి ఏది ఆహారమవుతుందో, అదే ఇంకొకరికి విషమవుతుంది. ఒకరికి ఉపయోగపడే వస్తువు ఇంకొకరికి నిరుపయోగమవుతుంది.

ఐదుగురు అబ్బాయిలు ఒక పాఠశాలలో చేరటానికి వెళితే, ముందుగా వాళ్ళకి పరీక్ష పెడతారు. వాళ్ళ స్థాయీ బేధాలను బట్టి, వాళ్ళని వాళ్ళకి తగ్గ తరగతిలో చేర్చుకుంటారు. అందరినీ సమానంగా చూడాలని, అందరినీ ఒకే తరగతిలో చేరమనటంలో అర్థం లేదు.

కొన్ని మతాలు తేలిగ్గా ఆచరించేటట్టు ఎందుకు ఉన్నాయంటే, అవి ఒక స్థాయి సాధకులకి మాత్రమే వర్తిస్తాయి. అవి మానవాళి మొత్తానికి ప్రయోజనకారి కావు. కాని హిందూ మతం అలా కాదు. అన్ని స్థాయిల మనుషులకీ ఉపయోగపడుతుంది.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు సూచిస్తాడు..

స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః॥ గీత 3-35

పరధర్మము కన్నా స్వధర్మాచరణమే ఉత్తమం. స్వధర్మాచరణంలో మరణించటం శ్రేయస్కరమే.

ఇంకోచోట, అదే కృష్ణభగవానుడు ఇలా అంటాడు..

సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ। గీత 18-66

ఈ రెండూ కలిపి చూస్తే, మనకి అయోమయంగా ఉంటుంది. ధర్మాన్ని పాటించాలా, వదిలేయాలా? కాని నిజానికి ఇవి పరస్పర విరుద్ధ వాక్యాలు కావు.

అక్కడ విద్యార్థి ఒక్క అర్జునుడే అయినా, అర్జునుడు మానవాళి మొత్తానికి ప్రతీకగా ఉన్నాడు. స్థాయీ బేధాలున్న అనేక సాధకులకి ప్రతీక. అందువల్ల ఏ స్థాయికి తగ్గట్టుగా ఆ అర్థం తీసుకుంటే, అవి పరస్పర విరుద్ధంగా తోచవు.

2. అర్థవాద – అతిశయోక్తి

ఒక విషయాన్ని నొక్కి చెప్పటానికి శాస్త్రాలు అర్థవాదం లేదా అతిశయోక్తిని ఉపయోగిస్తాయి. ఈ అతిశయోక్తి అనేక రంగాల్లో చూస్తాము. రామాయణంలో, సీతా వియోగం కలిగినప్పుడు, రాముడు ఎంత మంచి భర్తో చూస్తాము. వాల్మీకి రామాయణంలో రాముడు ఎంతగా దుఃఖిస్తాడంటే, పిచ్చెక్కినట్టుగా ఉంటాడు. చెట్టుని, పుట్టనీ, రాయిని, రప్పనీ, కొండని, కోననీ సీత జాడ చెప్పమని అడుగుతాడు . తర్వాత ఆమె జాడ తెలిసాక, శక్తినంతా ఉపయోగించి, సముద్రం దాటి, లంకలో యుద్ధం చేసి, సీతని విజయవంతంగా వెనక్కి తీసుకువస్తాడు. ఇక్కడ రాముడెంత గొప్ప భర్తో చూపించారు.

అదే రాముడు, రాజ్యానికి వెనక్కి తిరిగివచ్చాక, రావణుని చెరలో ఉన్న సీతను ఏలుకుంటున్నాడు అన్న పుకారు విని – సీతను అడవుల్లోకి పంపేశాడు రాజైన రాముడు. మనం రామాయణంలో ఈ ఘట్టం చదివేటప్పుడు, ఇక్కడ రాముడిని పతిగా చూడకూడదు. సీతని అంత గాఢంగా ప్రేమించిన రాముడు, అంత నిర్థాక్షిణ్యంగా వ్యవహరించగలడా? అలా చేయలేడు.

అందుకని ఇది పరస్పర విరుద్ధమైన విషయాలు కాదు. మనమే సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. కడుపుతో ఉన్న సీతని అమానుషంగా అడవుల పాలు చేశాడని రాముని నిందించకూడదు. ఇక్కడ రాముడు రాజు. రాజు బాధ్యత ప్రజల కోసం ఏదైనా ఫణంగా పెట్టటం. ఇక్కడ రాముని భర్తగా చూడకూడదు. భర్తగా చూడాలంటే వాళ్ళు వనవాసం చేసినప్పుడో, సీతా వియోగం కలిగినప్పుడో చూడాలి.వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే మనం రెండూ కలిపేస్తాం.

శాస్త్రాలని అధ్యయనం చేయాలంటే వాటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవటానికి ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతి ఉంది. దాన్ని మీమాంస అంటారు.

ఏకలవ్య, ద్రోణాచార్యుల కథ విషయంలో కూడా అంతే. అందులో ఏకలవ్య అంటే శిష్యుని గొప్పతనం చూడాలి. గురువు కోసం తన బొటనవేలు కూడా ఇవ్వటానికి సిద్ధపడిన గురుభక్తిని చూడాలి. కాని మనమేం చేస్తున్నాం? ద్రోణాచార్యులని చూసి, ఆయన్ని దుయ్యబడుతున్నాం.

ఎలా అధ్యయనం చేయాలో తెలియకపోతే, ఇలా తప్పుడు కోణంలోంచి చూడటం వల్ల పెద్ద అనర్థాలు జరిగిపోతాయి.

శాస్త్రం వాడే పదాలు సందర్భాన్ని బట్టి మారుతుంటాయి.

ఉదా: ఆత్మ, యోగ, బ్రహ్మ

ఒక ఉపనిషత్తులో ఇలా వస్తుంది...

అవిద్యయా మృత్యం తీర్త్వా – ఈశావాస్యం

మృత్యువుని అవిద్య ద్వారా తప్పించుకోవచ్చు అని అర్థం – అంటే అవిద్య ద్వారా అమృతత్వం పొందవచ్చు అని. నిఘంటువులో అవిద్య అర్థం చూస్తే అజ్ఞానం అని వస్తుంది. అలా అయితే మనం ఎప్పుడో అమృతత్వం పొంది ఉండాలి. ఎందుకంటే మనం అజ్ఞానంలోనే కొట్టుమిట్లాడుతున్నాం కదా! మనం పుట్టిందే అజ్ఞానమనే పెట్టుబడితో. ఇక్కడ అవిద్య అంటే అపరావిద్య.

ఒక పదానికి సందర్భాన్ని బట్టి అర్థం మారుతూ ఉంటుంది. దాన్ని పరిభాష శబ్దం అంటారు. అది తెలియకపోతే, అయోమయంలో పడిపోతాము.

మరి దీన్ని తప్పించుకోవటమెలా? శాస్త్రమే దీనికి జవాబు చెప్తున్నాయి. అయోమయం తప్పించుకోవాలంటే దానికి ఉత్తమమైన మార్గం శాస్త్రాధ్యయనం స్వంతంగా చేయకపోవటమే. అందుకే శాస్త్రం పూర్వకాలంలో లిఖితపూర్వకంగా లేదు. వేదాలను ఎవరూ స్వంతంగా చదివే అవకాశం లేదు. అవి కర్ణ పరంపరగా వచ్చాయి.

అందుకని మనం శాస్త్రాన్ని గురు ఉపదేశం ద్వారానే పొందాలి. అప్పుడు మనం ఏ స్థాయిలో ఉన్నా సరిగ్గా అర్థం చేసుకోగలుగుతాము.

గురువు సన్నిధిలోకొస్తే, ముందుగా కొన్ని ప్రాధమిక సూత్రాలు నేర్చుకుంటాము.

ఎ) జ్ఞానేన మోక్షః

ఒక సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక స్వేచ్ఛని లేదా మోక్షాన్ని కేవలం ఒక్క మార్గంలోనే పొందగలడు. అది జ్ఞానమార్గం.

జ్ఞానాత్ ఏవతు కైవల్యం

తమేవం విద్వాన్ అమృత హి భవతి

ఒక ఉపనిషత్తు అయితే ఒక చతురోక్తి విసురుతుంది. మోక్షాన్ని పొందవచ్చు, ఒక నిబంధనని నేరవేరుస్తే అంటుంది. ఆకాశాన్ని చాపచుట్టలా చుట్టగలిగితే మోక్షాన్ని పొందవచ్చుట. అంటే ఏమిటి? ఆకాశాన్ని చాపచుట్టలాగా చుట్టనూ లేము, అలాగే జ్ఞానం లేకుండా మోక్షాన్ని పొందలేము అన్నమాట.

బి) గురుశాస్త్ర ఉపదేశేన జ్ఞానం:-

ఈ జ్ఞానాన్ని పొందాలంటే కేవలం ఒకటే మార్గం ఉంది. అది శ్రవణం. శ్రవణం అంటే మధ్యలో మానకుండా, ఒక క్రమ పద్ధతిలో, కొన్నేళ్ళపాటు ఒక సమర్థవంతమైన గురువు దగ్గర శాస్త్రాధ్యయనం చేయటం. ఇది కాక వేరే మార్గం లేదంటోంది శాస్త్రం.

తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా।

ఉపదేక్ష్యంతి తే జ్ఞానం జ్ఞానినస్తత్త్వదర్శినః॥ గీత 4-35

అర్జునా, నువ్వు జ్ఞానం పొందాలంటే జ్ఞానుల దగ్గరకి వెళ్ళి ఆ జ్ఞానాన్ని పొందు. ఉపనిషత్తులో అర్థం ఇదే..

తద్విజ్ఞానార్థం స గురుమేవభిగచ్ఛేత్
సమిత్పాణిః శ్రోత్రియం బ్రహ్మనిష్ఠమ్।। - ముండక 1-2-12

సి) ధ్యానం:-

జ్ఞానసముపార్జనే మన అంతిమ లక్ష్యం అనీ, ఈ జ్ఞానాన్నీ గురువు ద్వారానే పొందగలమనీ తెలుసుకున్నాక, అది పొందటానికి అనేక సాధనలు చేయాల్సి ఉంటుంది. అన్ని సాధనలూ ముఖ్యమే. అలాంటి ముఖ్యమైన సాధనల్లో ఒక ముఖ్యమైన సాధన ధ్యానం.

ఎప్పుడైతే ధ్యానం ఒక సాధనా మార్గం అని తెలుసుకుంటామో, అప్పుడే అసలు ధ్యానం పాత్ర ఏమిటో సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి.

మనని అత్యంత అయోమయ పరిస్థితిలో పడేసేది ధ్యానం. దీని మీద వందలకొద్దీ పుస్తకాలు వచ్చాయి. మనం ధ్యానం ఎందుకు చేయాలో, ఎందుకు చేయకూడదో తెలుసుకోవాలి.

ధ్యానం ఎందుకు చేయకూడదు?

1. **మోక్షం** కోసం చేసేది కాదు ధ్యానం. ఎందుకంటే శాస్త్రం ఎలుగెత్తి చాటేది ఒక్కటే. మోక్షం అనేది సాధ్య వస్తువు కాదు, అది సిద్ద వస్తువు. అది మన స్వరూపం. అది ఎక్కడో లభించే వస్తువు కాదు. గ్రహించే విషయం.

2. **జ్ఞానం** పొందటానికి చేసేది కాదు ధ్యానం. శాస్త్రం జ్ఞానాన్ని గురుశాస్త్ర ఉపదేశం ద్వారానే పొందగలమని ఘోషిస్తోంది. ధ్యానం ద్వారా పొందగలిగేదయితే, శ్రీకృష్ణభగవానుడు, అర్జునుని ధ్యానం చేయమని చెప్పి ఉండేవాడు.

3. **సిద్ధులు** లేదా శక్తులు పొందటానికి చేసేది కాదు ధ్యానం. శాస్త్రాలు ఎన్నడూ సిద్ధులు పొందటానికి ధ్యానం చేయమని ఆదేశించలేదు. అంటే దీని అర్థం ధ్యానం చేస్తే సిద్ధులు రావని కాదు. ధ్యానం చేస్తే సిద్ధులు వచ్చి తీరతాయి. ఆ విషయాన్ని ఖండించటం లేదు. కాని శాస్త్రం చెప్పే విషయం, సిద్దులు మోక్షానికి దారి తీయవు అని. నిజానికి సిద్ధులు పొందటం వల్ల మరింతగా బంధాలలో కూరుకుపోయే ప్రమాదముంది. ఈ సిద్ధులని తప్పుడు పనులకి వాడే అవకాశం కూడా లేకపోలేదు. రాక్షసులే దీనికి ఉదాహరణ. ఈ సిద్ధుల వల్లే రావణుడు, సీత ముందు మరో రూపంలో ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ఈ సిద్ధులవల్లే ఇంద్రజిత్ లక్ష్మణునితో పోరాడాడు. అందువల్ల సిద్ధులు మోక్షానికి తోడుపడవు సరికదా వాటి అవసరం కూడా లేదు.

4. **అతీంద్రియ అనుభవాల** కోసం చేసేది కాదు ధ్యానం - వాటికీ, మోక్షానికీ ఏ మాత్రం సంబంధం లేదు. ఈ అనుభవాలన్నీ దృశ్యానికి చెందినవి. మనమేమో ద్రష్ట గురించి మాట్లాడుతున్నాం. అంటే అనుభవించబడే వస్తువు కాదు, అనుభవించే వ్యక్తికి చెందినవి. ధ్యానం చేసే వ్యక్తి భువర్లోక,

సువర్లోకాల వంటి వాటిని దర్శించవచ్చు. కాదనటం లేదు కాని, మనం భూలోకంలో సరిగ్గా మసలుకోలేకపోతున్నాం. అందుకని సాధకుడు సిద్ధుల కోసం గాని, అతీంద్రియ అనుభవాల కోసం కాని తాపత్రయ పడకూడదు.

5. **<u>ఆరోగ్యం</u>** కోసం చేసేది కాదు ధ్యానం. ధ్యానం చేస్తే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది వాస్తవమే కాని, ధ్యానం చేసేది ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవటం కోసం కాదు అంటోంది శాస్త్రం. అది ధ్యానం వల్ల కలిగే ఇంకో ఫలం. నేను ప్రసాదం కోసం గుడికి వెళ్తున్నాను అన్నట్టు ఉంటుంది అది. ఈ రెండో ఫలాన్ని అవాంతర ఫలం అంటారు.

ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?

ఆచార్యుని నుంచి శాస్త్ర ఉపదేశం పొందటానికి చిత్తశుద్ధి కావాలి. ఆ చిత్తశుద్ధి కోసం ధ్యానం చేయాలి. దీన్ని జ్ఞాన యోగ్యతా ప్రాప్తి: అంటారు. అలా చిత్తశుద్ధి పొందిన మనసులో కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలు పెంపొందుతాయి. అప్పుడు మనసు జ్ఞానాన్ని తేలిగ్గా పొందగలదు.

చిత్తశుద్ధి పొందిన మనసులో ఉండే నాలుగు లక్షణాలు –

విశ్రాంతి	–	ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం.
ఏకాగ్రత	–	చేసేదానిపై దృష్టిని నిలపగలిగే శక్తి.
విశాలభావన	–	మేమిద్దరం, మాకిద్దరు భావనకి పరిమితమవక పోవటం.
నిర్మలత్వం	–	మనసులోని కాలుష్యాన్ని కడగటం.

నిర్మలత్వం అంటే మనసులో ఉన్న అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలనే కలుపుమొక్కలని ఏరిపారేయటం. దీన్నే సూక్ష్మబుద్ధి అంటారు. చిత్తశుద్ధి పొందిన సాధకుడు, గురుశాస్త్ర ఉపదేశాన్ని విని, అర్థం చేసుకోగలడని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో చిత్తశుద్ధి పొందటం అంత తేలిక విషయం కాదు. ఎందుకంటే మనసనేది సూక్ష్మమైన పరికరం. అది కంటికి కనబడేది కాదు. స్థూలవస్తువైన శరీరాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవటమే కష్టమైనప్పుడు, సూక్ష్మమైన మనసు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలా?

అందుకని, మనం ఒక సూక్ష్మపరికరాన్ని అదుపులో పెట్టటానికి ప్రయత్నించే ముందు, దానికన్నా కొంచెం స్థూల పరికరాన్ని అదుపులో పెట్టే ప్రయత్నం చేయాలి. మనం మన కాళ్లు, చేతులనే అదుపులో పెట్టలేము. కొంతమంది కాళ్ళు ఊపుతూనే ఉంటారు, లేదా గోళ్ళు కొరుకుతూ ఉంటారు. అందుకు ముందు స్థూల శరీరంతో మొదలుపెట్టాలి. అందుకే శ్రీకృష్ణభగవానుడు ధ్యానంతో మొదలుపెట్టలేదు తన బోధని. అది 6వ అధ్యాయంలో వస్తుంది.

ఇలా అత్యంత స్థూలమైన పరికరంతో మొదలుపెట్టి అత్యంత సూక్ష్మమైన వస్తువు దాకా క్రమేపీ శుద్ధి చేసుకుంటూ పోయి, మన వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరచుకునే తీరు తెన్నులను పతంజలి ముని చాలా చక్కగా వివరించారు తన అష్టాంగయోగంలో. యోగశాస్త్రంలోని బోధ వేదాంతం

లేదా వేదాలలో ఉన్న దానికి భిన్నంగా ఉన్నా, యోగశాస్త్రంలో ఇచ్చిన యోగాభ్యాసం చాలా చక్కటి పద్ధతి. యోగాభ్యాసం చిత్తశుద్ధిని పెంపొందిస్తుంది. దీన్ని అష్టాంగయోగం అంటారు. ఎనిమిది దశల్లో ఈ చిత్తశుద్ధిని ఏర్పరస్తుంది. రెండేసి దశలు మన వ్యక్తిత్వంలోని ఒక్కొక్క అంశాన్నీ మెరుగుపరుస్తాయి.

1. యమ, నియమాలు – మన జీవితంలోని బాహ్య విషయాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అంటే మన నైతిక ప్రవర్తన.
2. ఆసనం, ప్రాణాయామం – భౌతిక వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
3. ప్రత్యాహార, ధారణ – మానసిక వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయి.
4. ధ్యానం, సమాధి – ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందిస్తాయి.

ఇది చాలా అద్భుతమైన, పరిపూర్ణమైన పద్ధతి. మనం ఒక్కొక్కటీ చూద్దాము ముందు ముందు.

ధ్యానంలో ప్రాధమిక సాధన

- ఏదో ఒక అనువైన భంగిమలో కూర్చోండి.
- రెండు చేతివేళ్ళూ కలుపుకుని ఒళ్ళో ఉంచండి.
- శరీరం, మెడ, శిరస్సు నిటారుగా పెట్టండి.
- కళ్ళని సుతారంగా మూయండి.
- ఇప్పుడు మీ కీళ్ళ మీద దృష్టి సారించి శరీరాన్ని విశ్రాంతిపరచండి.
- (నేను నా శరీరాన్ని పూర్తిగా విశ్రాంతిపరిస్తే, నాకు శరీరం బరువు తెలియదు. శరీరం లేనట్టు అనిపిస్తుంది).
- నిద్రలో నా శరీరం విశ్రాంతి చెందుతుంది. కాబట్టి నాకు శరీరం ఉన్నట్టు తెలియదు.)
- అలాగే ధ్యానంలో కడా నా శరీరాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా విశ్రాంతి పొందేలాగా చేస్తాను. అప్పుడు నాకు శరీరం ఉన్నట్టు తెలియదు. ఎక్కడ కూర్చున్నానో తెలియదు. కాళ్ళు ఎక్కడ ఉన్నాయో తెలియదు).
- పూర్తిగా విశ్రాంతి చెందటమంటే ఇదే.
- మీరు మనసులో ఇలా అనుకోండి చాలు – నేను విశ్రాంతి పొందాను. నాకు ఒత్తిడి లేదు, నాకు బెంగ లేదు, నేను విశ్రాంతి పొందాను.

శాంతోహం, శాంతోహం, శాంతోహం

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

2. యమ – నిరోధించవలసిన ఆలోచనలు, చర్యలు

జ్ఞానం తప్ప తక్కిన అన్ని సాధనలూ మోక్షప్రాప్తికి పరోక్షంగా సహాయపడతాయే గాని ప్రత్యక్షంగా

కాదు. జ్ఞానమొక్కటే ప్రత్యక్ష మార్గం.

చిత్తశుద్ధి పొందిన మనసులోనే జ్ఞానం ఏర్పడుతుంది. ఆత్మజ్ఞానాన్ని మనసుద్వారానే పొందగలము.

కొన్నిచోట్ల మనసు ద్వారా ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందలేమని వస్తుంది. దాంతో ఈ మాటలు పరస్పర విరుద్ధంగా తోచి, మనని అయోమయంలో పడేస్తుంది. మనం ఈ పరస్పర విరుద్ధంగా కనబడే మాటలని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. మనసు ద్వారా ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందలేము అంటే, చిత్తశుద్ధి లేని మనసు ద్వారా ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందలేమని అర్థం మనసు ద్వారానే పొందగలము అంటే, చిత్తశుద్ధి ఉన్న మనసు ద్వారానే పొందగలము అని అర్థము.

అందువల్ల తేలిందేమిటంటే – జ్ఞానం పొందటానికి చిత్తశుద్ధి కావాలి. ధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి కావాల్సింది ప్రాధమికంగా చిత్తశుద్ధి. అంతేకాని సిద్ధులు లేదా అతీంద్రియ అనుభవాలు కాదు. చిత్తశుద్ధితో గురువు వద్దకు వెళ్ళి ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు.

మనసు చాలా సూక్ష్మమైనది. కంటికి కనబడేది కాదు. అందుకే దాన్ని తేలిగ్గా అదుపులో పెట్టలేము. అర్జునుడే స్వయంగా అన్నాడు–

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ గీత 6–34

ఓ కృష్ణా! ఈ మనసు చాలా చంచలమైనది. దీన్ని నిగ్రహించటం చాలా కష్టం.

అందుకని మనం ముందు మన స్థూల శరీరంతో మొదలుపెట్టి, సూక్ష్మ శరీరానికి వెళ్లాలి. మన విద్యాబోధన కూడా అలాగే తేలిగ్గా అర్థమయ్యే వాటితో మొదలయ్యి, సూక్ష్మంగా గ్రహించాల్సిన వాటికి వెళ్ళేలా ఉంటుంది.

ధ్యానం గురించి మాట్లాడేటప్పుడు, మన స్థూల శరీరాన్ని అదుపులో పెట్టటానికి, అనేక సాధనలను సూచిస్తాడు. శ్రీకృష్ణభగవానుడు. ఆఖరికి ఆహార నియమాల గురించి కూడా చెప్తాడు. తన ఆహారపు అలవాట్లనే అదుపులో పెట్టుకోలేని వ్యక్తి తన ఆలోచనా వైఖరిని ఎలా నియంత్రించగలడు?

నిద్ర– జాగృతి అలవాటుని, కార్యకలాపాలు– విందు వినోదాల పద్ధతిని అదుపులో పెట్టలేకపోతే, మన మనసుని ఎలా అదుపులో పెట్టగలము?

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా॥ గీత 6–17

పతంజలి యోగసూత్రంలో ఇది దశలవారీగా చక్కగా ఇవ్వబడింది.

ఎనిమిది దశల్లో వస్తుంది అది –

యమ, నియమ – నైతిక ప్రవర్తన

ఆసనం, ప్రాణాయామం - భౌతిక వ్యక్తిత్వం
ప్రత్యాహార, ధారణ - మానసిక వ్యక్తిత్వం
ధ్యానం, సమాధి - ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వం

యమ:-

యమః అంటే యమధర్మరాజో, మనం ఎక్కి వెళ్ళే యమః బండో కాదు. యమః యమ్ యచ్ఛతి అన్న ధాతువు నుంచి గ్రహింపబడింది. అంటే అదుపులో పెట్టటం, తప్పించుకోవటం, నిగ్రహించుకోవటం.

మొదటి సాధనలో, దేన్నో చేయకుండా నిగ్రహించుకోవాలి. అది ఆషామాషీ వ్యవహారం కాకుండా, అంకిత భావంతో తీసుకున్న దృఢనిశ్చయం. ఇందులో ఐదు అంశాలు ఉన్నాయి - పంచవిధవర్జనం.

ఎ) **అహింస -** అహింస చేయకూడదని కాదు అర్థం.

జీవ హింస వర్జనం :- మూడు జీవరాశుల మీద అంటే మనిషి, జంతువు, వృక్షాల మీద శారీరక హింస చూపకూడదు.

కరణ హింస వర్జనం :- మూడు అంగాల మీద అంటే మనసా వాచా కర్మణా హింస చూపకూడదు.

1) కాయిక - ఇది శారీరకంగా హింసించటం. ఇది స్థూలంగా కనబడుతుంది. ముందుగా మనం దీన్ని ఆపటానికి ప్రయత్నించాలి. మిగతా వాటితో చూస్తే, ఇది చాలా తేలిక. ఉదా - ఈ ఫోనును బాదటం, రాయి విసరటం, కొట్టటం వగైరా.

2) వాచిక - కాయిక హింస చేయకుండా, మనని మనం కొంతమేరకు అదుపులో పెట్టుకున్నాక, మనం ఎదుటివారితో మాట్లాడే మాటల్లో జాగ్రత్తపడాలి. ఇది చాలా కష్టం. ఎందుకంటే మనం ముందు వెనక ఆలోచించకుండా మాట్లాడేస్తూ వుంటాం. మాట్లాడటానికి ఏమీ శక్తి అవసరం లేదు కూడా. అందుకని మన మాట తీరుని అదుపులో పెట్టుకోవాలంటే, ముందు మాట జోరుని (ఎక్కువగా మాట్లాడటాన్ని) తగ్గించుకోవాలి.

ఎప్పుడైతే ప్రవాహంలా సాగిపోయే మన మాట జోరుని తగ్గిస్తామో, అప్పుడే మాటతీరుని అదుపులో పెట్టుకోవటం కొంత తేలిక అవుతుంది. మాటల వరవడి తగ్గేసరికి, ఏ మాటలు తూటాలలాగా దూసుకొచ్చి ఎదుటివారిని బాధిస్తున్నాయో మనం గమనించే అవకాశముంటుంది. ఎదుటివారి స్థానంలో మనముంటే ఏ మాట బాధిస్తుందో, ఒక్కసారి మానసికంగా మనం విశ్లేషించుకుంటే, మనం ఇంకోసారి అలా మాట్లాడం. ఇది వాచిక అహింస. ఇది కాయిక అహింసకన్నా కష్టతరం.

3) మానసిక : – ఎవరైనా మనకి అన్యాయం చేస్తే, మనం తిరిగి వారికి అన్యాయం చేయలేకపోయినా, కనీసం ఎదుట నిలిచి వాళ్ళని చెడామడా తిట్టలేకపోయినా, ఏం చేస్తాం? మనలో మనమే వాళ్ళని తదేకంగా తిట్టుకుంటాం. దీన్ని మానస హింస అంటారు. దీన్ని జయించటం కష్టతమం.

టూకీగా – మనుష్యులు, జంతువులు, వృక్షాలమీద కాయిక, వాచిక, మానస హింసావర్జనం చేయటమే మొదటి యమం.

ఇవన్నీ ధ్యానం మొదలుపెట్టేముందు వేయాల్సిన ప్రాధమిక అడుగులు. కాని మనకి వెంటనే ధ్యానం మొదలుపెట్టేయాలని ఉంటుంది. ధ్యానం మీద పట్టు ఉన్న పతంజలి మహర్షి దాన్ని ఏడవ అడుగుగా ఇచ్చాడు.

బి. సత్యం – సత్యం వర్జించమని కాదు అర్థం. అది అసత్యవర్జనం లేదా అనృత వర్జనం.

మనం మాట్లాడాల్సి ఉంటే – మనం సత్యమే పలకాలి. మనం మాట్లాడేది ముందే చెప్పేసిందయినా, ఎదుటివారిని బాధించే విషయమైనా, మనం నిశ్శబ్దం పాటించాలి. ముఖ్యమైన విషయం మరొకటి ఉంది. సత్యం పలకటం ఒక్కటే కాదు ముఖ్యం. అసత్యాన్ని తప్పించుకోవటం కూడా ముఖ్యమే. దారినపోయే దానయ్యని పనిగట్టుకుని పిలిచి నీకు బుద్ధిలేదని ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్ఖరలేదు. అలా ప్రతి నిజం చెప్పుకుంటూ పోతే, మనకి ఏ పనీ చేయటానికి తీరిక ఉండదు. అందుకని సత్యం వద అంటే అసత్యఅవద, అనృత వర్జనం. ఇది వాచిక స్థాయిలో ఒక సాధన.

సి) అస్తేయం – వాచ్యార్థం తీసుకుంటే దొంగతనం చేయకూడదు. కాని అక్రమ సంపాదన, చట్టానికి వ్యతిరేకంగా పొందిన లాభం కూడా దొంగతం కిందకే వస్తుంది. మనకి ఎవరో వంద రూపాయల విలువ చేసే పని చేసారనుకుందాం. కాని మనం గీచి గీచి బేరమాడి వాళ్ళకి ఎనభయి రూపాయలే ఇస్తే, ఈ బేరసారాల వల్ల ఇరవయి రూపాయల లాభం కలగవచ్చేమో కాని, అది కూడా దొంగలించిన సొమ్ము కిందకే వస్తుంది.

అందువల్ల, దొంగతనం అంటే అర్థరాత్రి ఎవరి ఇంటికో కన్నం వేయటమనే కాదు. అక్రమంగా సంపాదించిన ఏ సొమ్మైనా కూడా దొంగిలించిన సొమ్మే. అందువల్ల దీన్ని స్వీయ వర్జనం – దొంగతనం చేయకుండా ఉండటం అంటారు.

డి) బ్రహ్మచర్యం – దీనికి అనేక సందర్భాలలో అనేక అర్థాలు ఉన్నాయి. శంకరాచార్య గురుకుల వాసం – అంతేవాసి –ని బ్రహ్మచర్యం అంటారు.

యోగసూత్రంలో ఇచ్చిన అర్థాన్ని తీసుకుందాము మనము. అది కూడా సరిపోతుంది.

స్త్రీ, పురుషుల వ్యవహారాల్లో వారిద్దరి మధ్య అక్రమ సంబంధం ఉండకూడదు. అది

శారీరకంగానే కాదు, మాటల రూపంలో, చెడు తలపులుగా కూడా ఉండకూడదు. దాన్ని సంస్కృతంలో మైథున వర్జనం అంటారు.

ఇ) అపరిగ్రహం - సంపాదనని నిలవపెట్టకూడదు. అంటే అవసరాలని దాటి, హద్దులని దాటి నిలవపెట్టకూడదు. నిజానికి దాన్ని సన్యాసం అనికూడా అంటారు గాని, మనకి అనువైన అర్థాన్ని ఇక్కడ తీసుకుందాం. అది అవసరానికి మించి ఆస్తిని కూడబెట్టటం.

కాని వచ్చిన చిక్కేమిటంటే - ఆ హద్దులని నిర్ణయించేదెవరు? దాన్ని మన అంతఃకరణ సూచించిన దాన్ని బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. మనకున్న కొద్దిపాటి ఆస్తిని కూడా, మన స్వంతంగా గొప్పలు చెప్పుకోకుండా ఉంటే మంచిది. అందువల్ల అపరిగ్రహ:కి రెండు దశలు ఉన్నాయి.

1. అవసరమున్నంత మేరకే ఆస్తిని ఉంచుకోవటం.
2. ఉన్న ఆస్తి చూసుకుని కళ్ళు నెత్తికెక్కకపోవటం.

కొన్ని ఫ్లాట్‌లని ఓనర్‌షిప్ ఫ్లాట్లు అంటారు. కాని నిజానికి అసలైన యజమాని ఆ భగవానుడొక్కడే. భగవానుడు వీటిని మనకి తాత్కాలికంగా వాడుకోమని ఇచ్చాడు. వాటిలో దేన్ని కావాలన్నా, ముందుగా ఏమాత్రం హెచ్చరించకుండా వెనక్కి తీసేసుకునే సర్వాధికారం ఆయనకి ఉంది.

మా కురు ధనజనయౌవనగర్వం హరితి నిమేషాత్కాలః సర్వమ్।
మాయామయమిదమఖిలం బుద్ధ్వా బ్రహ్మపదం త్వం ప్రవిశ విదిత్వా॥ భజగోవిందం

ఈ విషయం మనం చక్కగా అర్థం చేసుకుంటే మంచిది. ఆ భగవానునికి ఎప్పుడు వెనక్కి తీసేసుకోవాలని తోస్తే, అప్పుడు మనం ముకుళిత హస్తాలతో ఆయన చేతుల్లో పెట్టేయాలి. మనకి ఫిర్యాదు చేసే హక్కులేదు. దీన్నే మమకారాన్ని వదులుకోవటమంటారు. అప్పుడు అంతర్గతంగా మనం సన్యాసి అయినట్టే. మమకార వర్జితమే సన్యాసం. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు అర్జునునితో ఇలా చెప్పాడు.

యం సన్న్యాస మితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాండవ।
న హ్యసన్న్యస్త సంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన॥ గీత 6-2

అందువల్ల ఇది సంకల్పవర్జితం, మమకార వర్జితం.

ఈ ఐదూ కలిపితే, యమం అంటారు. దీన్ని యోగసూత్రంలో మహావృత్తం అంటారు. ప్రతి సాధకుడూ ఈ సూత్రాలని జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకుని, శ్రద్ధగా పాటించాలి.

కొన్ని గుర్తుంచుకోదగ్గ విషయాలు...

ఈ ఐదు విలువలనీ విశ్లేషిస్తే, మనలో ఇంగితజ్ఞానం కొంచెం ఉంటే, వీటిని పాటించటం చాలా తేలిక అని అర్థమవుతుంది. ఇది చెప్పటానికి మనకి శాస్త్రమే అక్ఖరలేదు. కొద్దిపాటి ఇంగిత జ్ఞానం చాలు.

ఎదుటివారు మనకి ఏది చేయకూడదనుకుంటామో, అది మనం ఎదుటివారికి చేయకూడదు.

ఎదుటివారు మనని బాధించకూడదంటే,మనం వాళ్ళని బాధించకూడదు.

ఎదుటివారు మనతో అబద్ధాలాడకూడదనుకుంటే, మనం అబద్ధాలాడకూడదు.

ఎదుటివారు ఎక్కువ ఆస్తి సమకూర్చుకోకూడదనుకుంటే, మనం సమకూర్చుకోకూడదు.

ఈ విధంగా ఐదు యమలని పొందవచ్చు. సంస్కృతంలో ఇలా వస్తుంది...

ఆత్మనః ప్రతికూలాని పరేషం న సమాచారే

మనకి ప్రతికూలంగా అనిపించినది, తక్కిన వారికి కూడా ప్రతికూలంగానే అనిపిస్తుంది కాబట్టి, అది చేయకూడదు.

మన సుప్త చేతన మనసుకి ఈ ఐదూ చేయకూడదని తెలుసు. అందుకే ఎవరైనా వీటిలో దేనినైనా అతిక్రమించినప్పుడు దాన్ని రహస్యంగా చేస్తారు. ఇలా జ్ఞానం పొందిన సుప్త చేతన మనసునే అంతరాత్మ అంటారు.

అందువల్ల మనం ఈ నియమాలని ఉల్లంఘిస్తే, మనం ప్రాధమికంగా మన అంతరాత్మనే బాధిస్తున్నాము. ప్రపంచాన్ని బాధించటం ద్వితీయ విషయం. మన అంతరాత్మని బాధించటం ప్రాధమిక విషయం. అది అపరాధభావంగా వెల్లడి అవుతుంది. అపరాధభావనతో కొట్టుమిట్టాడే మనసు ప్రశాంతతని కోల్పోతుంది. ప్రశాంతత లోపించిన మనసుతో ధ్యానం సాధ్యం కాదు.

అందుకే, యమని పాటించాలి అంటున్నారు పతంజలి మహర్షి. మనం ఈ నియమాలని ఉల్లంఘించిన కొత్తల్లో అంతరాత్మ అపరాధ భావనని వెలిబుచ్చుతుంది. కాని అంతరాత్మ నోరు నొక్కి అదే తప్పు పదే పదే చేస్తే, అదే అంతరాత్మ బండబారిపోయి, నిశ్శబ్దంలోకి జారుకుంటుంది. బాధ, అపరాధ భావన మచ్చుకి కూడా ఉండదు. మనసులో సున్నితత్వం మటుమాయమవుతుంది. సున్నితత్త్వం కోల్పోయిన మనసుతో ఆధ్యాత్మ జ్ఞానం పొందలేము.

అందువల్ల ధ్యానం మీద ఏమాత్రం శ్రద్ధ ఉన్నా, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పొందాలన్న తపన ఏమాత్రం ఉన్నా, యమ ఒక ముఖ్యమైన దశ.

ధ్యాన సాధన:-

- అనువైన భంగిమలో కూర్చోండి.
- రెండు చేతివేళ్ళు కలుపుకుని ఒళ్ళో పెట్టండి.
- శరీరం స్థిరంగా, శిరస్సు నిటారుగా పెట్టి, మొహంతో పైకి గాని, కిందకి గాని చూడకుండా సూటిగా చూస్తూ, కళ్ళని సుతారంగా మూయండి. ఇప్పుడు ప్రయత్నపూర్వకంగా విశ్రాంతి చెందండి. ప్రయత్నపూర్వకంగా శరీరంలోని కీళ్ళని విశ్రాంతిగా ఉంచండి.
- (విశ్రాంతి చెందటం పరిపూర్ణమయితే, నాకు శరీర స్పర్శ తెలియదు. శరీర అనుభవం లేదు. నేను శరీరంలోంచి బయటకు వచ్చాను. నాకు తేలిగ్గా అనిపిస్తోంది.)

- అది శారీరకంగా విశ్రాంతి చెందిన సూచన.
- (ఇప్పుడు నా శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాను. నేను ఊపిరి పీల్చటం నాకు తెలుస్తోంది.)
- (నా ముక్కు రంధ్రాలలోంచి లోపలికి వస్తోంది. బయటకి పోతోంది.)
- (నేనేం నా శ్వాసని నియంత్రించటం లేదు.)
- (నా సహజమైన శ్వాస నాకు తెలుస్తోంది.)
- దీన్ని ప్రాణవీక్షణం అంటారు.
- శ్వాసమీద ధ్యాస పెడితే, అది సాఫీగా, క్రమబద్ధంగా ఉందని తెలుస్తుంది.
- శరీరాన్ని, శ్వాసని తేలికపరిస్తే, మనసు కూడా కుదుటపడుతుంది.
- (నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నానని నాకు చెప్పుకుంటాను.)
- ఒత్తిడి లేదు, ఆందోళన లేదు, బెంగ లేదు.
- (నేను నా విశ్రాంతిని ఆనందిస్తున్నాను.)
- మీ ధ్యానాన్ని ఒక ప్రార్థనతో ముగించండి.
- ధ్యానం నుంచి నెమ్మదిగా బయటకి రండి.
- ధ్యానం అనగానే హడావిడిగా చేసే పని చేయకండి.

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే ।

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

3. నియమ – పాటించాల్సిన ఆలోచనలు, చర్యలు

యమం టూకీగా...

ఐదు విషయాలని నిరోధించమని చెప్తుంది.

ఎ)	హింస వర్జనం	–	అహింస
బి)	అసత్య వర్జనం	–	సత్యం
సి)	స్తేయ (అక్రమసంపాదన) వర్జనం	–	అస్టేయం
డి)	మైథున (అక్రమ సంబంధం) వర్జనం	–	బ్రహ్మచర్యం
డి)	మమకార (సంపాదనని కూడబెట్టటం) వర్జనం	–	అపరిగ్రహం

అష్టాంగయోగలో రెండవ దశ – నియమ:

నియమః అన్న పదం యమఃకి ని కలిపితే వస్తుంది. నియమః అంటే ఐదు విషయాలని అంకితభావంతో లేదా ఒక తపనతో సాధించటం.

ఎ)	శౌచం	–	పరిశుభ్రత
బి)	సంతోషః	–	తృప్తి
సి)	తపః	–	తపస్సు

డి) స్వాధ్యాయః - శాస్త్ర పఠనం

ఇ) ఈశ్వరప్రణిధానం - భగవానునికి దాసోహం

ఎ) శౌచం :- పరిశుద్ధత. ఇది రెండు స్థాయిల్లో ఉంటుంది.

1) బాహ్యశౌచం :- బాహ్య పరిశుభ్రత.

2) అంతరశౌచం :- అంతర్గత పరిశుభ్రత

1) బాహ్యశౌచం :- ఇందులోకి ఎన్నో వస్తాయి. మన పరిసరాల పరిశుభ్రత -
మన ఇల్లు - ఇల్లు అంటే కేవలం ముదు గది మాత్రమే కాదు, అన్ని గదులూ, బాత్రూమ్‌తో సహా
మన వస్త్రాలంకరణ - మరీ ఎబ్బెట్టుగా, ఖరీదైనదిగా ఉండనక్ఖరలేదు గాని, మామూలు దుస్తులైనా శుభ్రంగా ఉండాలి.
మన భౌతిక శరీరం - ముఖ్యంగా చేతి గోళ్ళు, కాలి గోళ్ళు.
మన వస్తువులు, పుస్తకాలతో సహా.

పరిశుభ్రత ఎంత ముఖ్యమో ఒక క్రమపద్ధతిలో పెట్టుకోవటం కూడా అంతే ముఖ్యం.

అంటే మనకి ఏదైనా కావాల్సి వస్తే, ఎక్కడుందో తెలుసుకుని టక్కున తీసుకోగలగాలి. కొంతమంది ఇళ్ళల్లో ఇవాల్టి దినపత్రిక మధ్యాహ్నానికే మాయం. అప్పుడు కావాలంటే ఇల్లంతా వెదకాలి. ఒకవేళ దొరికినా, అందులో అన్ని పుటలూ ఉన్నాయో లేదో అనుమానమే. అలాంటి కోవకి చెందినదే కలం కూడా. కావాల్సిన సమయంలో అసలు దొరకదు కొందరిళ్ళలో.

క్రమబద్ధత సూత్రం చాలా తేలిక.

మనకి ఉన్న ప్రతి వస్తువుకూ, ఒక ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంటుంది. దాన్ని అక్కడే పెడితే చాలు.

పరిశుభ్రతని, క్రమబద్ధతని పాటిస్తే, మన ఆలోచనాతీరుకి అవి తోడ్పడుతాయి. పరిసరాల పరిశుభ్రత మీద మన మానసిక పరిస్థితి ఆధారపడి ఉంటుంది.

2) అంతరశౌచం - అంతర్గత పరిశుభ్రత. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంచటానికి పరిశుభ్రమైన ఆలోచనలు ఉండాలి మనసులో. ఈర్ష్య, ద్వేషం లాంటివి ఆసురీ సంపత్తిలోకి వస్తాయి. ఆసురీ సంపత్తి అనే కలుపు మొక్కలని ఏరిపారేసి, దైవీ సంపత్తితో జాగ్రత్తగా మనసుని నింపటమే అంతర్గత శౌచం. మనం శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే, ధ్యానం చేయగలుగుతాము.

బి. సంతోషః - తృప్తి. అంటే యమ, నియమాల సూత్రాలను ఉల్లంఘించకుండా సంపాదించింది ఎంతైనా దానితో తృప్తి చెందటం. మన సంపాదనని ఎదుటివారితో పోల్చి చూసుకోకుండా ఆనందంగా ఉండగలగటం నేర్చుకుంటాం. ఎప్పుడైతే పోల్చుకుంటామో, అప్పుడే

మనలో ఆత్మన్యూనతాభావన, అసంతృప్తి చోటు చేసుకుంటాయి. దాని ఫలితంగా నియమాలని ఉల్లంఘించే అవకాశం ఉంది.

మూఢ జహీహి ధనాగమతృష్ణాం।
కురు సద్బుద్ధిం మనసి వితృషామ్।
యల్లభసే నిజకర్మోపాత్తం।
విత్తం తేన వినోదయ చిత్తమ్।। భజగోవిందం

ఎంత సొమ్ము సంపాదించినా అది శాశ్వతంగా నిలిచేది కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. ఆశకి అంతెక్కడ? మనకి వందకోట్లు ఉంటే, వేయికోట్లు కావాలనిపిస్తుంది. ఎంత ఉన్నా ఇంకా మధ్యతరగతి వాళ్ళమే అనుకుని బాధపడిపోతాము. దాంతో అంతులేని నిరాశే మిగులుతుంది.

అంటే తృప్తి అనేది మనకున్న ఆస్తివల్ల కలగదు. అది మన మనసులో భావన వల్ల కలుగుతుంది.

ఇక్కడ ఒక చిన్న పొరపాటు పడే అవకాశముంది. ఉన్నదాంతో తృప్తి పడాలి అంటే, దేశం ఆర్థికంగా ఎలా పురోగతి చెందుతుంది? మన మతం ఇలాంటి భావనలు పెంపొందించి, దేశాన్ని బీదరికంలో ముంచెత్తుతోందన్న నింద కూడా లేకపోలేదు. అలాంటి వాళ్ళకి ఒక బలిపశువు కావాలి అంతే!

ఇక్కడ రెండు అంశాల మధ్య ఉన్న చిన్న వ్యత్యాసాన్ని సూక్ష్మంగా చూడాలి. అవి డబ్బు సంపాదించడం, డబ్బుని కూడబెట్టడం. డబ్బు సంపాదించటంలో తృప్తిపడమని చెప్పటం లేదు. కూడబెట్టడంలో తృప్తి పడమని అంటున్నాం. ఉదాహరణకి మనం బోలెడు ఆస్తి సంపాదించాము. అది ఎంత అంటే మన అవసరాలకి మించి చాలా ఎక్కువగా ఉంది. ఆ ఎక్కువ సొమ్ముని సంఘసేవకి వినియోగించాలి. ఆ సొమ్ము ఎక్కువ అనుకోగలిగితేనే కదా, పంచిపెట్టే ఆలోచన తలకెత్తుతుంది. అంటే ముందు తృప్తి ఉండాలి. అలా లేకుండా, స్వార్థచింతన రాజ్యమేలితే, సమాజం బాగుపడదు. ఐశ్వర్యవంతులకీ, బీదవారికీ మధ్య అగాధం అంతకంతకీ పెరిగి, అది విప్లవానికీ, దోపిడీలకీ, దొంగతనాలకీ దారి తీస్తుంది.

అందువల్ల తృప్తి అంటే తక్కువ సొమ్ముతో తృప్తిపడటం. దీన్నే అపరిగ్రహ: అంటారు. మనం డబ్బు సంపాదించటం కొనసాగించాలి. దాన్ని నలుగురితో పంచుకోవటం నేర్చుకోవాలి. ఎందరో పారిశ్రామిక వేత్తలు అదే చేస్తున్నారు. వాళ్ళ ఉద్యోగస్తులకి, వాళ్ళ చుట్టుప్రక్కల పల్లెటూర్లకి అనేక ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపట్టుతున్నారు. ఎక్కడ తృప్తి చెందిన మనుష్యులు ఉంటారో, అక్కడ సంఘం ఐశ్వర్యంతో తులతూగుతుంది. అందువల్ల ఇది ఒక సానుకూల సుగుణమే. దీన్ని ఒక నియమంగా మన మనసులో పదే పదే మననం చేసుకోవాలి కాబట్టి దీన్ని 'నియమం' లో యిచ్చారు.

మనసు చేసే అల్లరి తోటివారితో పోల్చి మనని తక్కువ చేయటం. బీదరికం అన్నది ఒక భావన. అది అర్థం లేని భావన. ఐశ్వర్యం కూడా భావనే. దానికీ, మనకి ఉన్న ఆస్తికీ అసలు

సంబంధం లేదు.

అందుకని మనం పదే పదే ఈ మాటలు మననం చేసుకోవాలి.

'నేను సంతోషంగా ఉన్నాను. నేను కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బే నాకు ఐశ్వర్యం'.

సి. తపః – తపస్సు. దీనికి అనేక అర్థాలున్నాయి. కాని ఇక్కడ అర్థం ఇది. మన శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనసుల మీద ఆధిపత్యం వహించాలంటే ప్రయత్నపూర్వకంగా వాటిని అదుపులో పెట్టటం.

కొన్ని పనులు మనం పదే పదే చేస్తే, మొదట్లో వాటిని ప్రయత్నపూర్వకంగా, మన ఇష్టం కొద్దీ చేస్తాము. కాని వాటిని మళ్ళీ మళ్ళీ చేసేసరికి, మన ప్రమేయం లేకుండానే వాటికి బానిసలవుతాము. అది లేందే బ్రతకలేని పరిస్థితి వస్తుంది. ఆ విషయం తెలుసుకునేసరికి చాలా ఆలశ్యమయిపోతుంది. ఆ అలవాటునుంచే వెనక్కి తిరిగి రాలేని స్థితి చేరుకుంటాము. ఉదాహరణకి కొంతమందికి కాఫీ ఒక వ్యసనం. అది తాగకపోతే వాళ్ళకి వెంటనే తలనెప్పి వచ్చేస్తుంది. అది శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కూడా వ్యసనం అయి కూర్చుంది.

మన ఇంద్రియాలకే మనం బానిసలయిపోతే, బాహ్య ప్రపంచం నుంచి స్వేచ్ఛ పొందే అవకాశమెక్కడుంది? ఈ బానిసత్వం నుంచి బయటపడే మార్గమేమిటి? మీరు ప్రతిరోజూ చేసేది ఏదైనా సరే, దానికి ఒక రోజు 'నో' చెప్పేయండి. ఉదాహరణకి కాఫీకే చెప్పేయండి. దాని ఫలితాన్ని గమనించండి. మనసుకి పిచ్చెక్కుతుంది. దాన్ని వేరే ధ్యాసలో పెడదామన్నా కూడా, నిముష నిముషం కాఫీ జపమే చేస్తుంది.

ఈ పరిస్థితికి కారకులెవరు? మీరు కాదూ? మన సాంప్రదాయంలో కొన్ని వ్రతాలు ఎందుకు పెట్టారనుకున్నారు? మన మీద మనం ఆధిపత్యం వహించటానికి. ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి. స్వయం ఆధిపత్యం అన్నది స్వయంగా మీనించి రావాలి. ఎవరో చెబితే వస్తే, అది ఇంకా నరకం అవుతుంది.

అందువల్ల అది స్వయంగా, ఇష్టపూర్వకంగా చేస్తే తప: అవుతుంది. ఎవరో మనని నిర్భంధిస్తే నరకం అవుతుంది.

తపస్సు పాటిస్తున్నప్పుడు శరీరం, మనసు మొండికేస్తాయి. మనకి ఏకాదశికి ఉపవాసం ఉండే అలవాటుంటే, ఆకలిని తట్టుకుని నిలబడగలుగుతాము. అందుకని, ఎప్పుడైనా తిండి దొరకని పరిస్థితి ఏర్పడితే, దాన్ని ఏకాదశిగా మలచుకోగలగాలి. అందుకే తపస్సు. పట్టుదల, మన స్వభావం. అప్పుడు ఎటువంటి కష్టం ఎదురైనా చిరునవ్వుతో స్వీకరించగలుగుతాము.

డి. స్వాధ్యాయః – శాస్త్ర పఠనం దురదృష్టవశాత్తూ ఈ ముఖ్యమైన నియమాన్ని ఎందరో ఆధ్యాత్మిక సాధకులు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఆధ్యాత్మిక గురువులు కూడా గట్టిగా చెప్పటం లేదు. నిజానికి వాళ్ళు స్వాధ్యాయాన్ని పక్కన పెట్టి, సాధనకి ప్రాముఖ్యత.

మనం వైజ్ఞానిక శాస్త్రాన్ని ఎలా ఒక క్రమపద్ధతిలో నేర్చుకుంటామో, అలాగే అధ్యాత్మ శాస్త్రాన్ని కూడా నేర్చుకుంటాము. సాధనలేని పఠనం అసంపూర్ణమని మన శాస్త్రం ఘోషిస్తోంది. అలాగే మనం దానికి ఈ విషయం జతచేయాలి – అధ్యయనం లేని సాధన ఫలించదు అని. సాధన దేనికోసమో తెలిస్తేనే కదా దాని ఫలితం వచ్చేది.

ఈ సాధన ఎక్కడ మొదలయి, ఎక్కడ ముగుస్తుంది? ప్రతిసాధనకి కొంత పాత్ర ఉంటుంది. దాని పని అది నెరవేర్చాక, మనం పై స్థాయిలోకి మారాలి.

ఉదాహరణకి – మనం ఎక్కడికన్నా వెళ్ళాలంటే ఏ రైలు ఎక్కాలి, ఎంత దూరం ప్రయాణం చేయాలి, ఎక్కడ దిగాలి తెలుసుకోవాలి కదా. అంటే మనం వెళ్లే మార్గం గురించి మనకి సరియైన అవగాహన ఉండాలి.

అలాగే మనం ఏ సాధన వాడితే దాని గురించి తెలుసుకోవాలి. అందుకే సాధనతో పాటు స్వాధ్యాయం కూడా ఉండాలని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

ఋతం చ స్వాధ్యాయప్రవచనేన।

సత్యం చ స్వాధ్యాయప్రవచనేన।

తపశ్చ చ స్వాధ్యాయప్రవచనేన। – తైత్తరీయ ఉపనిషత్ 1-9

ఏ సాధన చేసినా, దానితో సమాంతర రేఖలుగా శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. శాస్త్ర అధ్యయనాన్ని బ్రహ్మయజ్ఞం అంటారు. అది పంచమహా యజ్ఞాలలో ఒకటి.

అందుకని శాస్త్రాన్ని ప్రతిరోజూ పఠించాలి. ఒక గురువు వద్ద ఒక రోజు అధ్యయనం చేస్తే, తక్కిన రోజులు మననం చేయాలి. అంతేకాదు – శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేస్తే మనకున్న అపోహలు కూడా తొలగుతాయి.

అత్యంత సహజమైన అపోహ ఇది. విలువలతో కూడిన జీవితాన్ని గుడుపుతున్నా కూడా, జీవితం సమస్యలమయంగా ఎందుకుంది?

దానికి జవాబు:– అసలు వాళ్ళకి ఎవరు చెప్పారు, జీవితంలో విలువలు పాటిస్తే కష్టాల పాలవరని? విలువలని పాటిస్తే కష్టాలు కలగవని ఏ శాస్త్రంలోను చెప్పలేదే? కష్టాలు కలగటానికి కారణాలు వేరే ఉన్నాయి. ధర్మానికి మారుపేరైన ధర్మరాజు, సత్యానికి రూపుదిద్దుకున్న సత్య హరిశ్చంద్రుడు ఏమీ అవస్థలు పడలేదా? మహా మహా జ్ఞానులకే జీవితంలోని ఒడిదుడుకులు తప్పలేదు. ఇక మనమెంత?

విలువలు పాటిస్తే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతాము. ఆధ్యాత్మికంగా ఎందుకు ఎదగాలి? దానివల్ల రెండు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

1. జీవితంలో ఎదురైన ఆటుపోట్లకి తట్టుకునే మానసిక స్థైర్యం కలుగుతుంది.

2. విలువలు పాటించి, అంతర్గతాన్ని శుద్ధి చేసుకుంటే, అంతర్గతంగా పొందే ఆనందం

ఇంతా అంతా కాదు. తన కడుపులో పాపాయిని మోస్తున్న తల్లి పొందే ఆనందం లాంటిది అది. మాతృత్వం పొందబోతున్న స్త్రీకి కలిగే అనుభూతులు, ఆనందాల ముందు ఆమె పడే బాధలు, ముఖ్యంగా ప్రసవ వేదన ఒక లెఖ్ఖలోకి రాదు. అందుకే దాదాపు వెంటనే మళ్ళీ మాతృత్వం రుచి చూడటానికి ఉవ్విళ్ళూరుతుందామె. అలాగే మనం పొందే అనంతానందం ముందు జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే కష్టనష్టాలు పేలవంగా తోస్తాయి. సూర్యోదయం కాగానే మిరుమిట్లు గొలిపే నక్షత్రాల కాంతి వెలాతెలా బోయినట్టన్నమాట. దీన్నే అభి భావ: అంటారు. అంటే అవి ఉంటాయి, కాని వాటి ఉనికి మనని బాధించదు.

ఇ. ఈశ్వర ప్రణిధానం : – భగవానునికి దాసోహం. ఇది రెండు రకాలుగా చేయాలి.

1. ఈశ్వరార్పణ భావన : మనం జీవితంలో ఏ పని చేసినా భగవంతునికి చేసిన పూజలాగా అర్పితం చేయాలి. నిరంతరం ఈశ్వరార్పణ భావనలో ఉండాలి. ఈశ్వరార్పణ భావన ఉంటే మనం చేసే పని సంతోషం కలగజేసేదైనా, కష్టం కలిగించేదైనా మనని బాధించదు.

2. ఈశ్వర ప్రసాద భావన : – అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, మనం ఏం చేసినా, అది వెనక్కి కర్మఫల రూపంలో తిరిగివస్తుంది. మనం అనుభవించే ప్రతిదీ, మనం చేసిన కర్మతో – ఈ జన్మలో గానీ, గత జన్మలో గానీ – ఫలితంగా వచ్చినదే. మన ఖర్మానికి ఎవరినీ, గ్రహాలతో సహా నిందించలేము. అందుకని మనం చేయాల్సింది ఒక్కటే, 'ఓ దేవా! నేను అనుభవిస్తున్నది నాకు తప్పనిసరి. అందుకని దాన్ని నీ ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తున్నాను'.

ఈ రెండూ కలిపితే ఈశ్వర ప్రణిధానం లేదా కర్మయోగం అంటారు. అందుకని పతంజలి విజయవంతమైన ధ్యానం చేసేముందు కర్మయోగం ఎలా చేయాలో చక్కగా విశదీకరించాడు.

ధ్యాన సాధన:

- ఒక అనువైన భంగిమలో కూర్చోండి.
- శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచండి.
- (శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాను. నేను ఊపిరి పీల్చటం నాకు తెలుస్తోంది.)
- (శ్వాస క్రమబద్ధంగా, సాఫీగా వస్తోంది)
- (ఇప్పుడు నా మనసుని విశ్రాంతి పరుస్తున్నాను)
- (మానసిక విశ్రాంతి అంటే నా మనసులో చెలరేగే భావాల వెంట పరుగులు తీయటం కాదు. నా కుటుంబం, వ్యాపారం లాంటి విషయాలమీద అనేక ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. ఆ ఆలోచనలతో పాటు నేను ప్రయాణించబోవటం లేదు. ఈ ఆలోచనలు వచ్చినా, పోయినా నేను చలించదలచుకోలేదు. నేను నిశ్చలంగా, ఒత్తిడికి లోను గాకుండా ఉంటాను.)
- మన జీవితంలో అధికశాతం గతం గురించి దు:ఖించటమో, భవిష్యత్తు గురించి బెంగపడటంతోనే సరిపోతుంది. వర్తమానంలో ఎన్నడూ జీవించరు.

– (ఇప్పటి జీవితంలో ఎన్నో అమూల్యమైన కానుకలున్నా వాటిని అనుభవించే తీరిక లేదు. ప్రపంచం ఎంత కన్నుల పండుగగా ఉంది. మిరుమిట్లు గొలిపే నక్షత్రాలు, సూర్యుడు, చంద్రుడు, రకరకాల జంతువులు, పక్షులు ఎన్నో!)

– (కాని నాకు వాటిని చూసి మురిసిపోయే తీరికే లేదు.)

– (మనుష్య జన్మ పొందగలిగిన నేనెంత ధన్యజీవిని!)

– (వీటిని చూసి తరించే శక్తి నాకు ఉంది.)

– (పాపం జంతువులకి ఈ ఆనందం లభించదు.)

– (ఈ రోజు నేను బ్రతికి ఉండటం సంతోషించాల్సిన విషయం)

– (నా చుట్టూ కమనీయమైన ప్రపంచం ఉంది.)

– (నేను హాయిగా, మానసికంగా విశ్రాంతిగా ఉన్నాను.)

– (భవిష్యత్తు దాని ఇష్టం వచ్చినప్పుడు అది రానీ)

– (నేను హాయిగా విశ్రాంతిగా ఉంటాను.)

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం...

(ఈ మాటలు నాకు చెప్పుకుని విశ్రాంతి పొందటంలోని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాను.)

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

4. ఆసనం లేదా ప్రాణాయామం

యమం అంటే నిరోధించవలసిన ఐదు విషయాలు.

నియమం అంటే పాటించాల్సిన ఐదు అంశాలు. అవి –

శౌచం	–	నిర్మలత్వం పొందటానికి చేయాల్సిన పనులు.
సంతోషం	–	ఉన్నదానితో నేను తృప్తిగా ఉన్నానన్న సానుకూల ఆలోచన పెంపొందించుకోవటం.
తపస్సు	–	ఇంద్రియ నిగ్రహం పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నపూర్వకంగా చేసే సాధన.
స్వాధ్యాయం	–	శాస్త్రపఠనం.
ఈశ్వరప్రణిధానం	–	భగవానునికి దాసోహం. దీన్నే కర్మయోగం అనికూడా అంటారు.

మనం చేసే పనులకి భగవంతునికి అర్పితం చేయటం. ఈశ్వరార్పణ భావన.మనం అనుభవించే ఫలితాన్ని ఈశ్వరుని ప్రసాదంగా స్వీకరించటం ఈశ్వర ప్రసాద భావన. చివరి మూడు

నియమాలూ – తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వర ప్రణిధానం – ఈ మూడింటినీ కలిపి క్రియాయోగం అంటారు.

పతంజలి మహర్షి దీన్ని ప్రత్యేకించి ఒక సూత్రంలో పేర్కొంటారు. క్రియాయోగం మీద అనేక పుస్తకాలు వచ్చాయి. పతంజలి మహర్షి ప్రకారం క్రియాయోగం అంటే ధ్యానం కాదు. క్రియాయోగం అనేది ధ్యానానికి సంసిద్ధులని చేస్తుందే కాని, దానంతట అది ధ్యానం కాదు.

ఆ విధంగా మనం యోగ శాస్త్రంలో విహిత కర్మలూ, నిషిద్ధ కర్మలూ (చేయాల్సినవీ, చేయకూడనివీ) చూసాం. వీటన్నింటినీ కలిపితే హిందూమతానికి చెందిన టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్, (యమ, నియమాలు) అని అనవచ్చు. ఇవి చాలా ఉన్నతమైనవి, చాలా ప్రాధమికమైనవీ, చాలా సమగ్రమైనవీ కూడా. మనం ఈ పది యమ నియమాలని పాటిస్తేనే, అప్పుడే, వేరే ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయటానికి అర్హులమవుతాము. ఇవి ఏవో కొన్నాళ్ళపాటు పాటించి వదిలేసేవి కాదు. జీవితమంతా కొనసాగాలి.

ఆసనం – అష్టాంగ యోగంలో మూడవ దశ

మూడో దశ నుంచి, సరిగ్గా ధ్యానం చేసే ముందు పాటించాల్సిన నియమాల గురించి వుంటుంది. మొదటి రెండూ, అంటే యమ నియమాలు, రోజంతా పాటించాల్సి ఉంటుంది.

ఆసనాన్ని పతంజలి స్థిరసుఖ ఆసనంగా నిర్వచించారు. ఆసనం అంటే రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి.

ఎ. శరీరస్థితి – కూర్చునే భంగిమ.

వ్యాసాచార్యులు బ్రహ్మసూత్రంలో 'ఆసీన సంభావత్' అంటారు.

ధ్యానం కూర్చుని చేయాలి. మనకి మూడు భంగిమలున్నాయి. కూర్చుని, నిల్చుని, పడుకుని. వ్యాసాచార్యులు ఒక్క చిన్న విషయాన్ని కూడా, తెలుసులే, అని చెప్పకుండా వదిలేయలేదు. పడుకుని చేయటాన్ని ఆయన ఒప్పుకోలేదు. ఎందుకంటే సుఖంగా నిద్రలోకి జారుకుంటాం.

నిల్చుని చేస్తే, నిలకడగా నిల్చోవటానికే అవస్థ పడాల్సి ఉంటుంది. నిలకడగా నిల్చోవటమే కష్టం కాబట్టి అదీ లాభం లేదు.

ఇకపోతే కూర్చోవటం. కుర్చీమీదనా, నేలమీదనా అన్నది.కింద కూర్చోగలిగితే దానంత ఉత్తమం మరోటి లేదు. కాని నేటి కాలమాన పరిస్థితులలో అది అందరికీ సాధ్యం కాదు కాబట్టి, కుర్చీ మీద కూర్చున్నా చెల్లుబాటు అవుతుంది.

పతంజలి ఇంకో మాట వేసారు. స్థిర సుఖం . అంటే కూర్చున్న భంగిమ స్థిరంగా ఉండాలి. దానర్థం, మనం ధ్యానం చేయటానికి ఒక భంగిమ ఎన్నుకున్నాక, ధ్యానం ముగిసేవరకూ, అది ఎంతసేపు అయినా సరే, ఆ భంగిమని మార్చకూడదు.

పతంజలి మహర్షి, అది స్థిరంగా ఉండటమే కాదు సుఖంగా కూడా ఉండాలన్నారు. పద్మాసనం

వేసారనుకోండి, అది మీకలవాటయతే ఫర్వాలేదు. కాని కొంతమంది పద్మాసనం వేయగలరు గాని, తీసేటప్పుడు నానా తిప్పలూ పడతారు. కాలు బిగుసుకుపోతుంది. అందుకని అలాంటి అవస్థల పాలవ్వకుండా, ఏదైనా తేలికైన భంగిమని ఎన్నుకోవాలి.

స్థిరంగా ఉండటానికి అత్యంత అనువైన భంగిమ – రెండు మోకాళ్ళ మధ్య దూరం వీలున్నంత ఎక్కువ ఉండాలి. అవి మరీ దగ్గరగా ఉంటే, ఒత్తిడి ఉంటుంది. త్రికోణమంత వెడల్పుగా కూర్చున్న భంగిమ ఉంటే, అది స్థిరంగా ఉంటుంది.

బి. దేనిమీద కూర్చోవాలి:-

ధ్యానానికి సంబంధించిన అంశాలు మరికొన్ని ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని భగవద్గీతలో కూడా చర్చించబడ్డాయి. వాటిని మనమిప్పుడు చూద్దాము.

శ్రీకృష్ణభగవానుడు ధ్యానం ఎక్కడ చేయాలో, దేనిమీద కూర్చుని చేయాలో కూడా చర్చించాడు. కూర్చునే దాన్ని కూడా ఆసనం అనే అంటారు.

శుచే దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమానసమాత్మనః।
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్॥ గీత 6-11

1. వివిక్త దేశం – రణగొణ ధ్వనులకి దూరంగ ఉన్న ప్రదేశం. అలాగే శుచిగా ఉన్న ప్రదేశం. దానికి శంకరాచార్యుల వారు ఆధ్యాత్మికంగా, శుచిగా ఉన్న ప్రదేశం అని కలిపారు. ఎందుకంటే ఉదాహరణకి భోజనాల గది శుభ్రంగా ఉండవచ్చు, కాని అక్కడ ధ్యానం చేయాలనిపించదు. అక్కడికి వెళ్ళగానే ధ్యానం చేయాలన్న భావన పొంగుకు రావాలి. అందుకని ఒక పూజగదిలోనో, లేదా దేవుని ఫొటోలు ఉండి, అగరువత్తుల సువాసనలు వెదజల్లుతూ, పూలు, దీపాలతో కంటికింపుగా ఉన్నచోటో, ధ్యానం చేయాలన్న భావన ఉబికి వస్తుంది.

2. ఆసనాన్ని ఎన్నుకో : శ్రీకృష్ణభగవానుడు భూమ్మీద సరాసరి కూర్చోవద్దంటాడు. అది వీలు కోసం అవ్వచ్చు.

3. సరియైన ఆసనం : కూర్చునే ఆసనం మరీ ఎత్తుగా ఉండకూడదు. మరీ కిందకి ఉండకూడదు. అలాగే మరీ గట్టిగా ఉండకూడదు. మరీ మెత్తగా ఉండకూడదు. అది మరీ గట్టిగా ఉంటే, కాలు నెప్పి వేస్తుంది.మరీ మెత్తగా వుంటే శరీరం ఒంగుతుంది.

4. ధ్యాన సమయం : సాధారణంగా ఉదయం చేస్తే మంచిదంటారు. ఎందుకంటే, అది సాత్విక సమయం. ఎండెక్కిన కొద్దీ, మనలోని రజోగుణం పెరుగుతుంది. మన కార్యకలాపాలూ ఎక్కువవుతాయి. సూర్యాస్తమయం అవుతుంటే, రజోగుణం తగ్గి, తమోగుణం వస్తుంది. ఎందుకంటే రాజసిక గుణంతో అనేక కార్యక్రమాలు చేసి అలసిపోయి, నిద్రకుపక్రమించటానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. పడుకుని లేస్తే, తెల్లవారుఝామున తమోగుణం ఉండదు, రజో గుణమూ ఉండదు. చక్కగా గాఢ నిద్రపోవటం వల్ల తమోగుణం దూరమవుతుంది. ఇంకా సూర్యుడు తన ప్రతాపం

చూపట్లేదు కాబట్టి, రజోగుణమూ మొదలవదు. అందుకని ఈ రెంటికీ నడుమ, మధ్యస్థంగా ఉంటుంది కాబట్టి తెల్లవారుఝామున చేస్తే మనసు ప్రశాంతంగా, సిద్ధంగా ఉంటుంది. దీన్ని సాత్విక కాలమంటారు. అందుకే అప్పుడు చేయమంటారు.

కాని, అప్పుడే చేయాల్సిన నియమం లేదు. మన మనసు ఉన్న తీరుని బట్టి, మనకి అనుకూలమైన సమయాన్ని ఎన్నుకోవచ్చు. కాని ఒకసారి మనకి వీలైన సమయాన్ని, ప్రదేశాన్ని, ఆసనాన్ని ఎన్నుకున్నాక, ఈ మూడింటినీ మార్చకుండా ఉంటే మంచిది. సమయపాలన ముఖ్యం. ఎందుకంటే మనం ఒక అలవాటుని పెంపొందించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. ఏదైనా కొత్త అలవాటు చేసుకోవాలనుకుంటే, సమయపాలన, పట్టుదల చాలా ముఖ్యం.

5. ఊర్ధ్వభాగ భంగిమ :- శ్రీకృష్ణభగవానుడు చెప్తాడు..

సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ గీత 6-13

కాయ –శరీరం, శిర: – శిరస్సు, గ్రీవ – మెడ, ఈ మూడూ కలిపి సమం – ఒక సరళరేఖలో ఉండాలి. ఆ మూడూ ఒక సరళరేఖలో ఉండటమే కాదు, భూమికి లంబరేఖలో ఉండాలి. ఈ సరళరేఖ భూమికి, వంకర కోణంలో ఉండకూడదు. రైట్ యాంగిల్‌లో ఉండాలి.

శరీరం నిటారుగా ఉంటే, సాఫీగా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు తీయటానికి వీలుగా ఉంటుంది. దీని గురించిన మరిన్ని వివరాలు ప్రాణాయామంలో చూద్దాం. శరీరం విల్లులా వంగి ఉంటే ఊపిరి పీల్చటం కష్టమైపోతుంది. శ్వాస పీల్చటానికీ, మనసుకీ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అందుకని నిటారుగా కూర్చోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. మొదట్లో ఇబ్బందిగా ఉన్నా, రాను రానూ అదే అలవాటవుతుంది. అందుకే అభ్యాసం కూసు విద్య అన్నారు.

ప్రాణాయామం – అష్టాంగయోగంలో నాలుగవ దశ

ప్రాణాయామం అంటే శ్వాసని క్రమబద్ధం చేయటం. ఆయమ అంటే క్రమబద్ధం చేయటం. ప్రాణ+ ఆయమ: (ప్రాణ + యమ అనకూడదు) ఒక ప్రత్యేక అంశం. దాన్ని అనేక సందర్భాలలో అనేక ప్రయోజనాల కోసం విపులంగా చర్చించారు అనేకమంది. ఎందుకంటే మనం శ్వాస పీల్చటానికి మన ఆరోగ్యానికి ఉన్న అనుబంధం అలాంటిది మరి.

మన శరీరానికి ఐదు ఒరలు ఉన్నాయి. కాని మూడు చూద్దాం....

అన్నమయ కోశం – శారీరక వ్యక్తిత్వం
ప్రాణమయ కోశం – ప్రాణశక్తి
మనోమయ కోశం – మానసిక వ్యక్తిత్వం

ప్రాణశక్తి అన్నమయ కోశం, మనోమయ కోశాల మధ్య మెసులుతోంది. అంటే ప్రాణమయ కోశం ఈ తక్కిన రెండు కోశాలనీ – అన్నమయ, మనోమయకోశాలని – ప్రభావితం చేస్తుంది.

అందువల్ల, మన ప్రాణశక్తిని క్రమబద్ధం చేసుకుంటే, అటు శారీరక వ్యక్తిత్వాన్నీ, ఇటు మానసిక వ్యక్తిత్వాన్నీ, రెండింటినీ మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

మన ప్రాణశక్తిని ఎలా క్రమబద్ధం చేసుకోవచ్చు? ప్రాణశక్తిలో ఐదు అంశాలు ఉన్నాయి. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన.

వీటిలో ఏ ఒక్కటిని క్రమబద్ధం చేసినా, తక్కిన నాలిగింటిని కూడా చేయవచ్చు. ఉదాహరణకి మనం నాలుగు కాళ్ళున్న ఒక బల్లని ముందుకు లాగాలనుకోండి. నాలుగు కాళ్ళనీ పట్టుకుని ముందుకు లాగనక్ఖరలేదు కదా! ఒక కాలు పట్టుకుని లాగితే, దాని వెంటే తక్కిన మూడూ వస్తాయి. ఎందుకంటే నాలుగూ కలిసి వున్నాయి.

అలాగే, మనం మన శ్వాస ప్రక్రియని క్రమబద్ధం చేయటం ద్వారా ప్రాణవాయువు విషయంలో ప్రయత్నం చేస్తే, మనం ప్రాణవాయువుని ప్రత్యక్షంగా క్రమబద్ధం చేస్తున్నట్టూ, తక్కిన నాలుగూ – అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులను పరోక్షంగా క్రమబద్ధం చేస్తున్నట్టు అన్నమాట. అంతటితో ఆగలేదు. మొత్తం ప్రాణామయ కోశాన్ని క్రమబద్ధం చేయటం వల్ల, మొత్తం అన్నమయ, మనోమయ కోశాలని క్రమబద్ధం చేస్తున్నామన్నమాట. అంటే శ్వాస పీల్చటం ఒక క్రమపద్ధతిగా చేస్తే అది మన ఆరోగ్యం మీద గొప్ప ప్రభావం చూపుతుంది.

అందుకే ఏదన్నా పూజ చేసేముందు, ఆచమనం చేయగానే ప్రాణాయామం ఉంటుంది. అంటే ప్రాణాయామం చేయమని అర్థం. దాని తర్వాతే విఘ్నేశ్వర పూజ మొదలవుతుంది. దీన్ని బట్టే మనకి ఒక విషయం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. మనసుని, శరీరాన్ని క్రమబద్ధం చేయటానికి ప్రాణాయామం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

ప్రాణాయామం ద్వారా మనసుని క్రమబద్ధం చేసాక, ధ్యానం చేయవచ్చు. అష్టాంగ యోగం పొడుగూతా ధ్యానానికి ప్రాముఖ్యత ఉంది. తక్కిన అన్ని అభ్యాసాలూ దీనికి పరోక్షంగా సహాయపడతాయి.

ప్రాణాయామాన్ని వేరే ఉద్దేశాల కోసం కూడా చేస్తారు. మన శరీరంలో ఉన్న అనేక శక్తులని మేలుకొలిపే విషయం చెప్తుంది శాస్త్రం. నిజానికి ప్రాణ అంటే శక్తి. శక్తిని ఎందులోనైనా బంధించవచ్చని విజ్ఞానశాస్త్రంలో నేర్చుకుంటాం. ఉదా: అణుబాంబు. అలాగే మన శరీరంలో గ్రంధులు, చక్రాలు, కుండలినీల రూపంలో నిక్షిప్తమై ఉన్న ప్రాణశక్తిని గురించి కూడా చెప్తారు.

కుండల అంటే చుట్టుకుని ఉన్నది అని అర్థం. చుట్టుకుని ఉన్నదేనికైనా నిక్షిప్త శక్తి ఉంటుంది. కుండలినీ అనేది స్త్రీరూపం. అది నిజానికి సర్పము కాదు. కాని సర్పము మాట వాడుతారు. ఎందుకంటే సాధారణంగా సర్పం చుట్టుకొని ఉంటుంది కాబట్టి. ఇవన్నీ కూడా ప్రాణశక్తులే. ప్రాణాయామం ద్వారా, ఈ శక్తులని మేలుకొలిపి, చాలా అతీంద్రియ శక్తులను పొందవచ్చు కూడా.

కాని, ఒక ముఖ్యమైన హెచ్చరిక! ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి ఈ శక్తులని మేలుకొల్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే వాటికీ, మోక్షానికీ ఏమీ సంబంధం లేదు. అన్ని రకాల శక్తులూ వస్తువుకి చెందినవి. వస్తువు అంటే అనాత్మ, వస్తువు క్షీణిస్తుంది, పరిమితమైంది, బంధకరమైనది.

మన భౌతిక శరీరానికి చాలా శక్తి ఉంది. మనం ఎన్నో మైళ్ళు పరిగెత్తగలం, కాని రెండడుగులు నడవలేకపోతున్నాం. అంటే దాని అర్థం క్రీడాకారులు ఈ శక్తిని మేలుకొలుపుతున్నారు కాని, మనం చేయటం లేదు. భౌతిక శరీరం లాగే మనసుకి కూడా చాలా శక్తి ఉంది. ప్రాణమయ కోశానికి చాలా కుండలినీ శక్తి ఉంది. కాని ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఈ శక్తులను మేలుకొల్పటానికో లేదా సిద్ధులని పొందటానికో ప్రయత్నించడు. ఎందుకంటే అవన్నీ మనని బంధిస్తాయి.

మనకెటువంటి ప్రాణాయామం కావాలి?

మనకి తేలికపాటి ప్రాణాయామం చాలు. మనం ఈశ్వర ధ్యానం చేయటానికి తోడ్పడాలి అది. శక్తులు ఉన్నాయి కాదనటం లేదు. కాని మనకి కుండలినీ శక్తిని పెంపొందించే ఉద్దేశ్యం లేదు. కొంతమంది జీవాత్మ వెళ్ళి పరమాత్మలో కలవటం గురించి మాట్లాడుతారు.

పరమాత్మ శిరస్సులో మాత్రమే లేదు. అంతటా ఉన్నాడు. ఒకవేళ జీవాత్మ ఒకచోట, పరమాత్మ ఒకచోట ఉంటే, రెండు బోగీలను కలిపినట్టు వీటి రెండింటినీ కలపాలి. కాని జీవాత్మే పరమాత్మ అనీ, అది సర్వవ్యాపకమనీ గుర్తుంచుకోండి. అలాంటప్పుడు ఒకచోట లేచి, ఇంకోచోట కలిసే ప్రశ్న ఎలా ఉదయిస్తుంది?

అందుకే భగవద్గీతలో ఎక్కడా శ్రీకృష్ణభగవానుడు కుండలినీ శక్తిని పెంపొందించటం గురించిన ప్రస్తావన తేలేదు.

ఉపనిషత్తులలో, బ్రహ్మసూత్రాల్లో, బ్రహ్మసూత్ర భాష్యంలో ఎక్కడా కుండలినీ శక్తిని పెంపొందించే విషయం ఎత్తనే లేదు. అంటే ఇది లేదని కాదు అర్థం. మనకి అవసరం లేదని, మనం కోరే మోక్షానికీ, ధ్యానానికీ దీని అవసరం ఏమాత్రం లేదు.

మనక్కావాల్సిన ప్రాణాయామం ఏమిటి?

దీర్ఘంగా ఊపిరి పీల్చుకుని దీర్ఘంగా ఊపిరి వదలటం. ఒక క్రమ పద్ధతిలో సాఫీగా సాగాలి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు. శ్వాస ప్రశ్వాస యోహెూ గతి విచ్ఛేదః ప్రాణాయామ.

ఇది కూడా ధ్యానం పొడుగుతా చేయకూడదు. అలా గనుక చేస్తే, అది శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం అవుతుందే గానీ, భగవధ్యానం అవదు.

కాసేపు, శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టండి. అది సాఫీగా, క్రమబద్ధంగా అయ్యేలా చూడండి. దాని తర్వాత దాని గురించి మర్చిపొండి. ఎందుకంటే మీ మనసు వేరే దాని మీద ధ్యాస పెట్టాలి.

ప్రాణాయామానికి చెందిన పదాలు –

పూరకం – ఉచ్ఛ్వాస

రేచకం - నిశ్వాస

కుంభకం - నిలపటం

కేవలం ప్రాణాయామమే చేసేటట్టయితే, మూడు దశలూ చేయవచ్చు కాని, కాని ధ్యానానికి తొలిమెట్టుగా ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు కుంభకం – నిలపటం – అవసరం లేదు.కేవలం దీర్ఘ పూరకం – ఉచ్ఛ్వాస, దీర్ఘ రేచకం – నిశ్వాసలు చాలు. ఇదే విషయం శ్రీకృష్ణభగవానుడు బోధించాడు భగవద్గీతలో –

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణే¬ పానం తథాపరే।

ప్రాణాపానగతీ రుధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః॥ గీత 4–29

ఇంకోచోట శ్రీకృష్ణభగవానుడు ఇలా చెప్పాడు –

స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాన్ చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువోః।

ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యాంతర చారిణౌ॥ గీత 5–27

ఇక్కడ చెప్పింది ప్రత్యేకమైన ప్రాణాయామం గురించి కాదు. కాని ధ్యానం ముందు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు సమానంగా ఉండాలి.

ధ్యానసాధన

- తేలికైన భంగిమలో కూర్చోండి.
- శరీరాన్ని తేలికపరచండి.
- (పూర్తిగా విశ్రాంతి చెందటమంటే, నాకు శరీరం ఉన్నట్టే తెలియటం లేదు.)
- మొదట్లో ఇలా విశ్రాంతి చెందగలగటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.
- (సాధన వల్ల, నాకు వెంటనే కలుగుతుంది.)
- (నేను ఎక్కడ కూర్చున్నానో నాకు తెలియదు. నా కాళ్లూ, చేతులూ ఎక్కడ ఉన్నాయో తెలీదు.)
- (నేను శరీరంతో లయ చెందలేదు.)
- (ఇప్పుడు నా శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాను.)
- (నా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు నాకు తెలుస్తున్నాయి.)
- (అది సాఫీగా, క్రమబద్ధంగా ఉంది.)
- దీన్ని ప్రాణవీక్షణ అంటారు.
- (నేను ఇప్పుడు నా మనస్సుని విశ్రాంతి పరుస్తున్నాను)
- (అంటే నా మనసులో చెలరేగే భావాలకు నేను అతీతంగా ఉన్నాను.)
- (ఆలోచనలు వచ్చి, పోనీ! నేను వాటిని ఆహ్వానించను, వాటి మంచి చెడ్డలు బేరీజు వేయను. వాటిని బయటకు తోలను. వాటిని పట్టించుకోను అంతే.)

- ఇదే మనసు విశ్రాంతి చెందటం అంటే.
- (ఇలా విశ్రాంతి చెందిన మనసుతో, నేను ఇంకో రకమైన ధ్యానాన్ని చేయగలను.)
- ఒక రకమైన ధ్యానం ఏదైనా దైవ నామస్మరణ చేయటం.
- ధ్యానం కోసం ఒక నామాన్ని ఎన్నుకుందాం.
- ఇది ధ్యానంలో తొలిమెట్టు. తొలిదశలో ఉన్న ఏ సాధకుడైనా చేయగలడీపని.
- మనం ఓం శ్రీ గురుభ్యోన్నమ: ఎన్నుకుందాం. ఇక్కడ గురువు పదం గురుపరంపర మొత్తంలో, ఏ గురువుకైనా వర్తిస్తుంది. లేదా మొత్తం పరంపరే తీసుకుంటే, అక్షరాలా ఆది గురువైన ఆ పరమాత్మకే వర్తిస్తుంది.
- (ఈ మంత్రాన్ని నేను మానసికంగా జపిస్తాను)
- సదాశివ సమారాంభాం శంకారాచార్య మధ్యమాం।
అస్మదాచార్య పర్యంతం వందే గురు పరంపరాం॥
- ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః (పదే పదే)
- (ఈ జపాన్ని ఒక ప్రార్ధనతో ముగించి, కొన్ని క్షణాలు విశ్రాంతిగా కూర్చుంటాను.)

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

5. ప్రత్యాహారం, ధారణ

అష్టాంగయోగంలో ఎనిమిది దశలు..

యమ, నియమాలు	–	కొన్ని విలువలు, జీవితాంతం నిరోధించవలసిన, పాటించాల్సిన అంశాలు.
ఆసన, ప్రాణాయామం	–	ఆసనాలని విడిగా కూడా సాధన చేయవచ్చు.
	–	శరీర ఆరోగ్యం కోసం ఉదా: యోగాసనాలు.

శరీర ఆరోగ్యం కూడా జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన అంశమే.
శుభప్రదమైన శరీరం ఉన్నచోట శుభప్రదమైన మనస్సు ఉంటుంది. ఏ ఉపనిషత్తు చదివినా, దాని ముందు పఠించే శాంతి పాఠంలో శారీరక ఆరోగ్యం పెంపొందించమన్న ప్రార్థన ఉంటుంది.

ఓం ఆప్యాయన్తు మమాంగాని వాక్ప్రాణశ్చక్షుః శ్రోత్రమథో
బలమింద్రియాణి చ సర్వాణి। సర్వం బ్రహ్మౌపనిషదం మా¬హం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం
మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణమస్త్వ నిరాకరణం మే¬స్తు। తదాత్మని నిరతే
య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సన్తు తే మయి సన్తు॥
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥