

6. యోగ సంబంధమైన ప్రశ్నలు - జవాబులు

1. ప్రాణాయామము ఎట్లు చేయాలి ? ఏకాగ్రత ఎట్లు వస్తుంది ? జ్ఞానసముపొర్సన మెట్లు ?

జా॥ ప్రాణాయామము అష్టాంగములలో ఒకటి, దీనిని సరిగ్గా అభ్యసించినట్లయితే ఏకాగ్రత కలుగుతుంది. కానీ సరియైన గురువుల దరిజేరియే ఈ ప్రాణాయామమును నేర్చుకొనవలయును. లేనిచో విషరీత ఫలితములు కలుగును. ప్రాణాయామము చేయుచున్న ఒక వ్యక్తిని నేను చూచితిని. అతడు ఒక్క నిముషము కూడా సరిగ్గా కూర్చుండుట లేదు. ఎల్లప్పుడు కాళ్ళను చేతులను కదిలిస్తూనే ఉంటాడు. మనస్సు ఏకాగ్రమైనచో ఇటువంటి బాహ్య చేష్టలుండవు. కనుక సరియైన గురువులనుండియే ప్రాణాయామమును నేర్చుకొనవలయును.

సర్వకాల సర్వాపణలయందు అనగా : నిరంతరము భగవన్నామమును స్వరీంచుటవలన, చిరకాల చింతనాభ్యాసము పలన ఏకాగ్రత కలుగును అభ్యసేతున కౌంటేయ! వైరాగ్యానాచ గృహ్యతే అన్నట్లు అంతరిక వైరాగ్యము, మమతారాహిత్యము అత్యవసరము.

తక్కువ చదివి, ఎక్కువ అభ్యాసము చేయుటవలన మంచి కలుగును మీరు జ్ఞాన సముపొర్సన అనగా : పుస్తకజ్ఞానమును గురించి అడిగితిరి. సో విద్యా యావిముక్తయే ఏది ముక్తి నిచ్చునో అదియే విద్య (అనగా జ్ఞానము) ముక్తికి లోడ్చుడు జ్ఞానము నుపదేశించి పుస్తకములను చదువుటలో దీషము లేదు.

2. స్వరజ్ఞానము ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి దోషాదకారియా ? అరోగ్యము చక్కదిద్దునా ?

జా॥ స్వర తత్త్వాంతధాయుధం దేవప్యాంప్రియాస్తదా ! గర్వాదానంచ రోగశ్చ కలాధీనేవ ముచ్చతే స్వర జ్ఞానము తెలిసినచో యుధావిజయము. స్త్రీ వశికరణము, గర్వాదానము, రోగములు నివారింపబడుట అర్థఫుడియలోనే పాందగలరు. అనగా అర్థ నిమిషములోనే జయము కలుగును. ఇది స్వర జ్ఞానము యొక్క సర్వోత్తుంగష్ఠమైన ఫలము. బుతే జ్ఞానాస్తుముక్తిః బ్రహ్మత్తైక్య జ్ఞానము లేనిదే ముక్తి లేదు. కావున స్వరజ్ఞానముచే లోక ప్రసిద్ధి కలుగును. కాని ముక్తి కలుగదు.

3. అస్వర్ఘయోగ మనగా నేమి ? దానిని అనుష్టాంచుటకు మార్గములేపి ?

జా॥ సూక్ష్మ భూతములు సమిష్టి సత్తావంశములచే మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారములు నిర్వింపబడినవి. ఇనియున్నయును జడ పదార్థములు. అత్య చైతన్యము వీటియందు ప్రతిచించించుటచే ఇని చేతనములవలే కాసబడును. మోక్షము బడసిన జీవునికి ఫుటాకాశము మహోకాశములో లీనమైన రీతిగా చైతన్యము ఒకచే యగును. తస్య ప్రాణః ఇష్టాప ప్రతీయంతే తస్య = జ్ఞానియొక్క, ప్రాణః = ఇంద్రియములు, ఇష్టాప = ఇచ్ఛాలనే (వాటి వాటి కారములలో), ప్రతీయంతే = లీనమగుచున్నపి, సూక్ష్మ భూతములు సూక్ష్మ భూతములలోనే, స్వాల భూతములు పంచమహో భూతములలోనే లీనమగును. ఆ యూత్స్మము ఏ భూతము గాని, ఏ అజ్ఞానము గాని స్వర్చింపదు. ఇదియే అస్వర్ఘయోగము అని చెప్పబడును. మనస్సు తన

కారణమునందు శీనమగుట, ఆత్మము స్పార్షింపకుండుటయే అస్వర్ఘము. నిషోక్తర్మ వేదాంత త్రిపణము, మనసము నిధిధ్యాసనలు, (జపాత్ సిధ్మః యజ్ఞానాం జ యజ్ఞోత్తిం) జపము మొదలగునవి ఈ అస్వర్ఘ యోగం సిధ్మించుటకు మార్గములు, పై మార్గములను అపలంబించు వారికి సత్య వాక్యపరిపాలనము, శుంఘియ నిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము, దానము మొదలగు గుణములు ఉండి తీరపలయును.