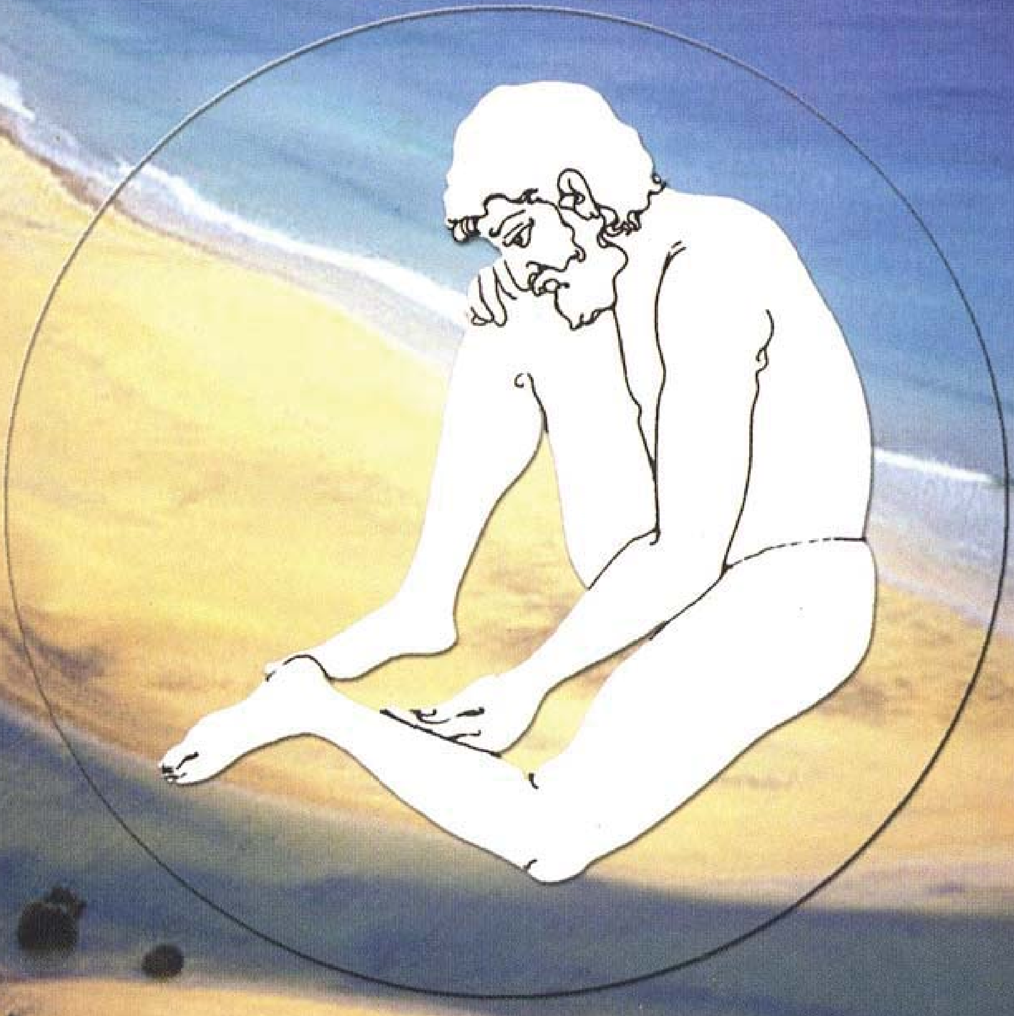
విజ్ఞానభైరవతో వేమనయోగి ధ్యానములు పోల్చిన తొలి గ్రంథం

వేమనయోగి ధ్యానములు

Meditations of Vēmanayogi



రచయిత

ప్రొఫెసర్ ఎం. వెంకట రెడ్డి

పూర్వ డైరెక్టర్, ప్రభుత్వ వేమన యోగ పరిశోధన సంస్థ, సికింద్రాబాద్

గౌరవ ఏ.పి. గవర్నర్‌గారి యోగ చికిత్సా నిపుణులు

మెంబర్, జనరల్ కౌన్సిల్, మొరార్జి దేశాయ్ నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగ, న్యూ ఢిల్లీ

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బిరెడ్డి స్మారక యోగ సిరీస్ - 8

వేమనయోగి ధ్యానములు

MEDITATIONS OF VEMANAYOGI

ప్రొ॥ ఎం. వెంకటరెడ్డి

ఎమ్.ఏ., ఫి.జి డిఫ్.ఇన్.యోగ; టి.ఎమ్&ఎస్.సి.ఐ., యన్.ఐ.యస్

పూర్వ డైరెక్టర్, ప్రభుత్వ వేమనయోగ పరిశోధన సంస్థ, సికింద్రాబాద్.

గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ గారికి యోగచికిత్సా నిపుణులు

మెంబర్, జి.సి. మొరార్జీదేశాయ్ జాతీయ యోగ సంస్థ, న్యూఢిల్లీ.

ప్రచురణ

ఎమ్. ఎమ్. ఎల్. రెడ్డి, ఎమ్.ఏ. (ఎకనామిక్స్)

ఎమ్. ఏ. (ఆస్ట్రో), పి.జి. డిఫ్ (ఆస్ట్రో) సి.వై.ఇడి

ఎమ్.ఎస్. రెడ్డి, బి.కామ్, సి.వై.ఇడి

ఎమ్.యస్.ఆర్. స్మారక యోగ సిరీస్

అర్తమూరు, మండపేట మండలం, తూర్పుగోదావరి జిల్లా - 533 340.

ఫోన్: 08855 - 234434, మొబైల్ : 9440684372

VEMANAYOGI DHYANAMULU
M.S.R. Memorial Yoga Series - 8

Author: **Prof M. Venkata Reddy**

© M.S.R. Memorial Yoga Series
Arthamuru, East Godavari District
Andhra Pradesh - 533 340
Ph: 91 0885 234434, Mobile: 91 9440684373

First Edition: 2007
Number of Copies: 1000

Price: Rs. 99 $ 5/- Euro 4

For Copies:
M.S.R. Memorial Yoga Series
P.B. No. 1518, Somajiguda,
Hyderabad - 500 082. Ph: 040 - 27733700
Mobile: 91 9440 684372
e-mail: yogaseries@rediffmail.com
www.yogaseriesmsr.org

Type Setting:
Literacy House
Andhra Mahila Sabha, Vidya Nagar
Hyderabad 500 007, Ph. 2709 8406, 2709 6464

ISBN: 81-901043-3-0

విషయ సూచిక

పుట. సం.

సందేశం : శ్రీ యన్. వరదరాజులరెడ్డి ఎం.ఎల్.ఏ.

సందేశం : శ్రీ సి.వి. మోహనరెడ్డి, అడ్వకేట్ జనరల్, గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఏ.పి.

తొలిపలుకు : డా॥ యన్. గోపి, డీన్, ఉస్మానియా యూనివర్శిటి

అంకితము : కీ॥శే॥ చిర్ల మంగాయమ్మ & కీ॥శే॥ చిర్ల అచ్చిరెడ్డి

మనవి మాటలు : ప్రొఫెసర్ ఎం. వెంకటరెడ్డి

ఎందరో మహానుబావులు

తెలుగు ఉద్ధారకులు సి.పి. బ్రౌన్

SYNOPSIS

అధ్యాయం - 1

1. ఏది యోగ? ఏది యోగ కాదు? 1
2. వేమన ధ్యాస - ధ్యానంలో నేను 2
3. ధ్యాన సాధన - సూచనలు 3
4. వేమనకు వేమనే సాటి 9
5. విజ్ఞాన భైరవ - వేమనయోగి 13
6. వేమన పద్ధతిలో ఆసన వర్గీకరణ 16
7. యౌవనంలోనే ధ్యానం 23
8. వేమన చెప్పిన ధ్యాన చికిత్స 25
9. కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ - వేమన 31
10. సాఫ్ట్ స్కిల్స్ - వేమన ముందుచూపు 31

అధ్యాయం - 2

శ్లో.సం.		ధారణ సం.	పుట సం.
1-23.	విజ్ఞాన భైరవ గ్రంథం		36-41
24.	రెండు ఉత్పత్తి బిందువులపై ధారణ	1	42
25.	వాయు విరామంలో ధారణ	2	45
26.	కుంభక సిద్ధిపై ధారణ	3	45
27.	కుంభకం వలన ప్రశాంతి	4	46
28.	కుండలిని జాగృతిపై ధారణ	5	47
29.	చక్ర వేదన - ధారణ	6	47
30.	కుండలినే శివుడుపై ధారణ	7	48
31.	భావాతీత ధారణ	8	49
32.	శూన్య పంచ ధారణ	9	50
33.	నిండు మనస్సుతో ధారణ	10	52
34.	సహస్రార చక్రంపై ధారణ	11	52
35.	మధ్యమ నాడి లేక సుషుమ్నపై ధారణ	12	54
36.	షణ్ముఖి ముద్రలో ధారణ	13	55
37.	పిలక - తిలకముపై ధారణ	14	56
38.	శబ్ద బ్రహ్మన్‌పై ధారణ	15	57
39.	ప్రణవ ధారణ	16	57
40.	ఓం మాత్రపై ధారణ	17	58
41.	నాద ధారణ	18	60
42.	బీజమంత్ర ధారణ	19	60
43.	దిక్కులపై ధారణ	20	61
44.	సుషుమ్న - దహరాకాశ ధారణ	21	62
45.	సుషుమ్న - దహరాకాశ - హృదయాకాశ ధారణ	22	63
46.	అంతరాకాశ ధారణ	23	63
47.	అంతరాకాశ ధారణ	24	64
48.	అంతరాకాశ ధారణ	25	64
49.	హృదయాకాశంలో మంత్రధారణ	26	65
50.	ద్వాదశాంతంపై ధారణ	27	66

శ్లో.సం.		ధారణ సం.	పుట సం.
51.	ద్వాదశాంతంపై ధారణ ఫలితం	28	67
52.	కాలాగ్నిపై ధారణ	29	67
53.	కాలాగ్నిపై ధారణ ఫలితం	30	68
54.	తత్వ ధారణ	31	68
55.	ఇంద్రియాలపై ధారణ	32	68
56.	విశ్వంపై ధారణ	33	69
57.	శైవతత్వంపై ధారణ	34	69
58.	విశ్వశూన్యంపై ధారణ	35	70
59.	ఖాళీకుండలో ధారణ	36	70
60.	ఎవరూ ఏమీలేని స్థలంపై ధారణ	37	71
61.	రెండువస్తువుల ఖాళీ స్థలంపై ధారణ	38	71
62.	ఒక వస్తువుపై ధారణ	39	72
63.	శరీరం మొత్తంపై ధారణ	40	72
64.	ప్రాణ-అపానపై ధారణ	41	73
65.	ఆనందంపై ధారణ	42	74
66.	తపస్సుపై ధారణ	43	74
67.	ప్రాణశక్తి స్పందనపై ధారణ	44	75
68.	మణిపుర - అనాహతలపై ధారణ	45	76
69.	శక్తి కలిసే చోటుపై ధారణ	46	77
70.	శక్తి లేని లైంగికానందంపై ధారణ	47	77
71.	గొప్ప సంతోషంపై ధారణ	48	78
72.	ఇష్టమైన తిండిపై ధారణ	49	78
73.	ఇంద్రియానందంపై ధారణ	50	79
74.	సంతృప్తిపై ధారణ	51	79
75.	తురీయస్థితిపై ధారణ	52	80
76.	ఏటవాలిన సూర్య - దీప కిరణాలపై ధారణ	53	80

శ్లో.సం.		ధారణ సం.	పుట సం.
77.	తంత్రముద్రలపై ధారణ	54	81
78.	విశ్రాంతి ఆసనంలో ధారణ	55	83
79.	శూన్యయంత్రంపై ధారణ	56	83
80.	వస్తువుపై ధారణ	57	84
81.	హ-మీద ధారణ	58	85
82.	ఆవలంబ శరీరంపై ధారణ	59	86
83.	ఊగే శరీరంపై ధారణ	60	86
84.	మేఘాలు లేని ఆకాశంపై ధారణ	61	87
85.	చిదాకాశంపై ధారణ	62	87
86.	అవస్థాతీతంపై ధారణ	63	88
87.	చీకటిరాత్రిపై ధారణ	64	88
88.	నల్లరూపు భైరవునిపై ధారణ	65	89
89.	ఇంద్రియ నిగ్రహణపై ధారణ	66	90
90.	ఆ-అక్షర ఆకారంపై ధారణ	67	90
91.	విసర్గపై ధారణ	68	91
92.	స్వ ఆత్మపై ధారణ	69	91
93.	గుచ్చుకొన్న చర్మం నొప్పిపై ధారణ	70	91
94.	అమనస్కంపై ధారణ	71	92
95.	పంచతత్వాల ప్రకృతిపై ధారణ	72	92
96.	కోరికల మూలంపై ధారణ	73	93
97.	నేనెవరుపై ధారణ	74	94
98.	కోరికలపై ధారణ	75	94
99.	జ్ఞానముపై ధారణ	76	95
100.	చైతన్యంలో సమదృష్టిపై ధారణ	77	95
101.	వ్యతిరేక గుణాలపై ధారణ	78	95
102.	జీవిత భ్రమ - ప్రకృతిపై ధారణ	79	98
103.	మధ్య బాటపై ధారణ	80	98

శ్లో.సం.		ధారణ సం.	పుట సం.
104.	నేను అంతటా ఉన్నానుపై ధారణ	81	98
105.	పరతత్వంపై ధారణ	82	99
106.	విషయ-వస్తువు సంబంధాలపై ధారణ	83	100
107.	చైతన్యంపై ధారణ	83	100
108.	మద్దతులేని మనస్సుపై ధారణ	84	100
109.	శివునిలో ఐక్యంపై ధారణ	85	101
110.	మూలం గుర్తింపుపై ధారణ	86	101
111.	సుడిలా గిర గిరా తిరగడంపై ధారణ	87	102
112.	పొరపాటు అవగాహనపై ధారణ	88	102
113.	రెప్పలార్పక తదేక దృష్టిపై ధారణ	89	103
114.	అనాహత నాదంపై ధారణ	89	103
115.	లోతైన నూయిలో ధారణ	90	104
116.	స్వేచ్ఛా మనస్సుపై ధారణ	91	104
117.	పూర్ణత్వంపై ధారణ	92	104
118.	బ్రహ్మపై ధారణ	93	105
119.	స్మృతులపై ధారణ	94	106
120.	ఉన్మనిపై ధారణ	95	106
121.	అంతర్బుద్ధిపై ధారణ	96	106
122.	విశేష వస్తువుపై ధారణ	97	107
123.	పవిత్రత (నిర్వికల్ప)పై ధారణ	98	107
124.	అంతా భైరవమయంపై ధారణ	99	108
125.	సమానత్వంపై ధారణ	100	108
126.	రెండు వ్యతిరిక్తముల మధ్యలో ధారణ	101	109
127.	అగోచర శూన్యభైరవునిపై ధారణ	102	109
128.	బాహ్యాకాశ ధారణ	103	109
129.	ఆలోచనా రహితంపై ధారణ	104	109
130.	భైరవ లేక శివ శబ్దంపై ధారణ	105	110
131.	తత్‌పై ధారణ	106	110
132.	అఖిలాధిపతిపై ధారణ	107	111
133.	భ్రమాప్రపంచంపై ధారణ	108	111
134.	మార్పులేని ఆత్మపై ధారణ	109	111
135.	భవ బంధములపై ధారణ	110	112
136.	ఇంద్రియ ఉపసంహరణపై ధారణ	111	112
137.	జ్ఞానము - జ్ఞానిపై ధారణ	112	113
138-163	విజ్ఞాన భైరవ గ్రంథం		114-121

అనుబంధం

1. ఆధార గ్రంథములు 122
2. **నేటి ధ్యానాలపై వేమన ప్రభావం**
   - భావాతీత ధ్యానం 125
   - అచలధ్యానం 131
   - ఛాయా పురుషధ్యానం 133
   - పూర్ణిమాధ్యానం 134
   - విపస్యన 135
   - ఆన - పాన సతి 136
   - రాధాస్వామి ధ్యానం 137
   - రాజయోగ ధ్యానం (అబూశిఖర్) 141
   - సహజమార్గ సహజమైన ధ్యాన పద్ధతి (రామచంద్ర మిషన్) 142
   - జెన్ మెడిటేషన్ 144
   - మాస్టర్ సి.వి.వి. ధ్యానం 145
   - ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ - సుదర్శన క్రియ 146
   - సిద్ధ సమాధియోగ 148
   - మనో యోగము 150
3. షడాధార ధ్యానము 150
4. రచయిత గురు పరంపర - వంశ పరంపర 153
5. వేమనపై సిద్ధాంత వ్యాస (పి.హెచ్.డి.) పరిశోధకులు 154

N. Varadarajula Reddy,
M.L.A.
PRODDATUR - 516 360.
Kadapa Dt.

☎: (08564) 251798 (O)
238272 (R)

Date......................

ప్రభుత్వ వేమనయోగ పరిశోధనా సంస్థ పూర్వ డైరెక్టర్, గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్‌గారి యోగచికిత్సా నిపుణులు ప్రొఫెసర్ ఎం. వెంకటరెడ్డి "వేమన యోగి ధ్యానములు" అనే పరిశీలనా గ్రంథం రచించడం ఎంతో ముదావహం.

నేడు చాలామందిలో యోగ అంటే ఏవో కొన్ని ఆసనాలనో లేక ప్రాణాయామములనో భావిస్తున్నారు. ఈ రచయిత "వేమనయోగము" అను తొలిగ్రంథమును 1984లో వ్రాసి వేమన యోగతత్త్వాన్ని తెలుగు యోగలోకానికి తెలియజెప్పారు. నేడు ఈ రచయిత "వేమన యోగి ధ్యానములు" అనే గ్రంథం వ్రాసి వేమన ధ్యాన పద్ధతులను కూడ చెప్పాలనే కొత్త విషయాలను వెలుగులోకి తెచ్చారు. విశేష శ్రమకోర్చి, ఎంతో పరిశోధన చేసి కాశ్మీరప్రాంత "విజ్ఞాన భైరవ"లోని 112 ధారణ/ధ్యాన పద్ధదులతో వేమన ధ్యానాలను ఇందులో పోల్చారు. ఎందరో తెలుగు పండితులు కొన్ని వేమన పద్యాలను అర్థంకాక సాంకేతిక పద్యాలని, నిగూఢ పద్యాలని విడిచి పెట్టారు. ఈ పద్యాలలో ఉన్న ధ్యాన ప్రక్రియలను వెదకి ఈ గ్రంథంలో ఒక చోటకు తెచ్చి, ధ్యాన హారముగా గుది గుచ్చారు. ఈ గ్రంథం చదివితే వేమనయోగి ఇన్ని ధ్యాన పద్ధతులు చెప్పారా? అని ఎంతో ఆశ్చర్యములో మునిగి తేలుతారు. వేమనయోగి పద్యాలలోని యోగ పద్యాలను ఇతర ధ్యానపద్ధతులతో పోల్చడం అన్న కళ ధ్యానులకే సాధ్యం.

ఈ గ్రంథంలో మరొక ముఖ్యాంశం వేమన పద్యాలలో ఉన్న కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, సాఫ్ట్ స్కిల్స్ బయట పెట్టడం. సహజమైన వాడుక భాషలో ఉన్న వేమన పద్యాలను యువత మాతృభాషలో చదువుకుంటే వారివారి పోటీ పరీక్షలలో నెగ్గుకురాగలరు. యువతలో ఉన్న మరొక అపార్థం యోగం వయస్సు మళ్ళినవాళ్ళకే అన్న అపోహ ఉంది. కాని వేమన యౌవనంలోనే యోగసాధనం చేయాలని, లేకుంటే సౌఖ్యం లేదంటారు.

ఈ "వేమనయోగి ధ్యానములు" గ్రంథములో మరొక ప్రముఖాంశం వేమన చెప్పిన ధ్యాన చికిత్స అధ్యాయం. నేటి కాలంలో ఎవరు-ఎందుకు-ఎలా ధ్యానం చేయాలో తెలియపరిచే అంశం ఇది. విజ్ఞాన పరిశోధనలతో ధ్యాన ఫలితాలను సరిపోల్చి, ధ్యానం ఒక చికిత్సగా వివరించారు.

నేటి సమకాలీన ధ్యానములలో ధ్యాన స్థాపకులు-పద్ధతులు వీటిపై వేమనయోగి ప్రభావం పరిశీలన చేస్తు, 14 ధ్యాన పద్ధతుల వివరాలు అనుబంధంలో చేర్చారు. ఈ ధ్యాన పద్ధతులు

ఆయా ధ్యానులకు ఎంతో ఆసక్తిని కలిగిస్తాయి. నాకు ఆసక్తి కలిగింది శ్రీ రాధాస్వామి (దయాల్‌భాగ్ - ఉత్తరప్రదేశ్) ధ్యాన పద్ధతి. మా కుటుంబంలో 3 తరాలనుండి ఈ ధ్యాన సాధన చేస్తున్నాం. నేను 1962లో ఈ పద్ధతి తీసుకున్నాను. దీనివల్ల నేను ఎంతో లాభం పొందాను. వేమన పద్యాలలో ఈ ధ్యానాలు ఉండడం వల్ల వేమన ఎంత గొప్పవాడో తెలుస్తుంది.

వేమన మీద స్మారక చిహ్నాలుగా గతంలో ప్రభుత్వపరంగా డా॥ మఱ్ఱి చెన్నారెడ్డిగారు ముఖ్యమంత్రిగా ఉండగా ప్రభుత్వ వేమన యోద పరిశోధనా సంస్థ (సికింద్రాబాద్)ను, డా॥ ఎన్.టి. రామారావుగారు ముఖ్యమంత్రిగా ఉండగా వేమనయోగి విగ్రహం ట్యాంక్‌బండ్ మీద పెట్టడం, ముఖ్యమంత్రి డా॥ వై.ఎస్. రాజశేఖర్‌రెడ్డిగారు ఇటీవల యోగి వేమన విశ్వవిద్యాలయం కడపలో స్థాపించారు.

ప్రాచీన భాషగా తమిళ సోదరులు కేంద్ర ప్రభుత్వంచే తమిళం ప్రకటించుకొన్నారంటే ఆశ్చర్యం లేదు. మనకంటే వారికి భాషాభిమానం ఎక్కువ. తిరువళ్లువర్‌ను రాష్ట్ర కవిగా ప్రకటించుకొని మెరినాబీచ్ (చెన్నై)లో ఎంతో గొప్ప స్మారక చిహ్నం ఏర్పరిచారు. తిరువళ్లువర్ వారి సూక్తులు అచ్చట బస్సులపై వ్రాయించారు. ఇటువంటి కృషి మనరాష్ట్రంలో వేమన యోగికి జరిగిందా?

ప్రపంచీకరణ వల్ల తేలింది ఏమిటంటే తెలుగుతో సహా కొన్ని భాషలు కొంత కాలానికి కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం ఉంది. తెలుగుభాషను - తెలుగుసంస్కృతిని - తెలుగు సంప్రదాయాలను రక్షించుకునే బాధ్యత మన అందరిపైనా ఉంది. మహాకవి గురజాడ సూక్తిని "వేమనకు వేమనే సాటి" అన్న శీర్షికలో ఈ రచయిత ఇలా వ్రాశారు.

"తెలుగును ప్రేమించుమన్నా
పరభాషాభిమానం త్రుంచుమన్నా
స్వభాషాభిమానం నాకు వద్దని
వట్టి గొప్పలు చెప్పుకోకోయ్"

'వేమనయోగిధ్యానములు' రచయిత శ్రీ ఎం. వెంకటరెడ్డిగారు మహాయోగి వేమన ధ్యాన పద్ధతులను ప్రథమంగా వెలుగులోకి తెచ్చారు. తెలుగు తెలిసిన ప్రతివారింటా తప్పక ఉండవల్సిన అపూర్వ ధ్యానగ్రంథం ఈ 'వేమన యోగి ధ్యానములు.' వీరి కృషిని ధ్యానులంతా ప్రోత్సహిస్తారని నమ్ముచున్నాను.

ఎన్. వరదరాజులరెడ్డి

C.V. MOHAN REDDY
Advocate General
Govt. of Andhra Pradesh
Hyderabad.

Off: 040-2476001
Fax: 040-24563480
Res.: 040-23543242

సందేశం

నేటి సమాజంలో ఒత్తిడి అందరిపై పెరిగింది. అందుచేత ప్రశాంతత కోసం జనం అనేక మార్గములు వెదుకుతున్నారు. అందరిచూపు నేడు యోగ వైపు మళ్లింది. నేను కూడ ఒకటిన్నర దశాబ్దాలకు పూర్వమే యోగ సాధన ప్రస్తుత గ్రంథకర్త వద్ద నేర్చుకొన్నాను. ఈవిధంగా గ్రంథకర్త నాకు సుపరిచితులు.

నీతులు, సూక్తులు, సంఘదర్మములు, లోకోక్తుల గురించి వేమనయోగి ప్రజలలో ప్రసారం చేసి నైతిక విలువలు సమాజంలో పెంచారు. వేమనయోగి ప్రభావం సమాజంపై నేటికీ వుంది. ఒక నీతిని చెప్పవలసి వస్తే వేమన పద్యంనే చెప్పుకుంటాం. వేమనలా తెలుగువారిని ఒకే బాటకు తెచ్చిన యోగి మరొకరు లేరేమో!

నేడు నైతిక విలువలు తగ్గాయి. నేర ప్రవృత్తి పెరిగింది. వీటికి ఒక ముఖ్య కారణం వేగవంతమైన జీవితం, అసంతృప్తి, మితిమీరిన ఆశలే. ఏదో లక్ష్యం తెలియని జీవిత పరుగులు, సంఘంను మంచి మార్గంవైపు మళ్లించే గొప్ప సామాజికవేత్త - యోగి పుంగవుడు వేమనయోగి.

ప్రొఫెసర్ ఎం. వెంకటరెడ్డి, ప్రభుత్వ వేమన యోగ పరిశోధనా సంస్థ, పూర్వ సంచాలకులు అనేక ప్రమాణిక యోగ గ్రంథాలు రాశారు. నేడు వేమన యోగి మీద ఎవరూ చేయని నూతన పరిశోధన "వేమన యోగి ధ్యానములు" గ్రంథం. నేటికి ధ్యానం అంటే కష్టం అనే అపోహ ఉంది. ధ్యానం గురించి అనేక శాస్త్రీయ పరిశోధనలను రచయిత ఈ గ్రంథంలో చెప్పారు. ధ్యానం వల్ల నేర ప్రవృత్తిలో కూడ మార్పులు వస్తాయని వైద్య పరిశోధనలు ఋజువు చేశాయి. సామాన్యులకు సైతం ధ్యానం గురించి సులభంగా తెలుసుకొనే పద్ధతిలో చెప్పారు రచయిత. వారి కృషిని అభినందిస్తున్నాను.

సి.వి. మోహనరెడ్డి

Prof. N. Gopi, M.A (Telugu), Ph.D
Dean, Faculty of Arts
Osmania University
Hyderabad - 7
Former Vice-Chancellor,
P.S. Telugu University

Off. : (040) 27096186
Res. : (040) 27037585
Cell : 9391028496

తొలిపలుకు

ఉత్తర దక్షిణాల యోగవాణి

ప్రొఫెసర్ ఎం. వెంకటరెడ్డిగారు నాకు చిరకాల మిత్రులు. నేను పి.హెచ్.డి. కోసం 'వేమన' పైన పరిశోధన చేస్తున్న రోజుల్లోనే ఆయన 'వేమనయోగము' అనే అద్భుతమైన గ్రంథాన్ని రచించారు. ఆనాడే వేమన పద్యాలను యోగదృష్టితో చూసి వ్యాఖ్యానించారు. నాదేమో సాహిత్యదృష్టి, కవిత్వదృష్టి, భాషాదృష్టి. వెంకటరెడ్డిగారి యోగ గ్రంథాలనుంచి నేనెంతో నేర్చుకున్నాను.

కాశ్మీర్ ప్రాంతానికి చెంది 'విజ్ఞాన భైరవ'లోని శతాధిక ధారణ, ధ్యాన పద్ధతులతో వేమన పద్యాల్లోని ధ్యాన పద్ధతులను పోల్చి వ్యాఖ్యానించడం ఈ గ్రంథం ప్రత్యేకత. ధ్యానం ఎక్కడైనా ధ్యానమే. ఈ గ్రంథ రచనతో హిమాలయ శ్రేణులతో తూర్పు కనుమలను ముడివేసినట్టయ్యింది. ఈ గ్రంథం వెంకటరెడ్డిగారి యోగ విజ్ఞాన అనుభవ నిరతికి ప్రబల తార్కాణంగా వుంది.

ఇక వ్యక్తిగా వెంకటరెడ్డిగారు మృదు స్వభావి. స్మిత పూర్వాభిభాషి. జనులకు యోగ సహాయం చెయ్యడంలో నిష్టాగరిష్టుడు. వెంకటరెడ్డిగారు మనవైపు నడిచి వస్తుంటే ఒక శాంతి పావురం ఎగిరి వస్తున్నట్టుగా ఉంటుంది. వారికి నా నమస్కారం.

డా॥ ఎన్. గోపి

అంకితం

నా యోగ పరిశోధన స్ఫూర్తి ప్రదాతలు

నా మేనత్త కీ.శే. మంగాయమ్మగారికి

నా మేనమామ కీ.శే. శ్రీ చిర్ల అచ్చిరెడ్డిగారికి

భక్తితో

ఎం. వెంకటరెడ్డి

మనవి మాటలు

వేమన పద్యాలలోని ధ్యానములు ఒకచోట చేర్చాలనే ఆలోచన చాలాకాలం నుండి ఉంది. ఉద్యోగ నిర్వహణలో కాలయాపన జరిగింది. వేమన పద్యాలు అప్పుడు, ఇప్పుడు, ఎప్పుడు చదివినా నిత్యనూతనంగా ఉంటాయి.

వేలకొలది పద్యాలలో ఏవి వేమనవి? ఏవి కావు? వేమన మార్గీయులు - శిష్యులు వ్రాసారా? ఈ ప్రశ్నలకు మూడు దశాబ్దాల నుండి సమాధానం దొరకలేదు. నాకే కాదు. వేమన మీద సాహిత్య పరిశోధకులందరికి ఈ సందేహం వచ్చింది. ప్రజాకవి వేమన రచయిత ఆచార్య యన్.గోపిగార్కి వేమన పద్యాలేవి? కానివేవి? అనే ప్రశ్న వచ్చింది. ఇప్పటికి ఈ ప్రశ్న ప్రశ్నగానే ఉంది.

వేమన పద్యాలలో ప్రతీ ఒక్క పద్యం గొప్పదే. మనకు తెలియనంత మాత్రాన, తెలియనివి నిగూఢ పద్యాలని, మొండి పద్యాలని, సాంకేతిక పద్యాలని మనం సంతృప్తి పడుతున్నాము. ఇటువంటి పద్యాలకు ఏదో పరమార్థం ఉండి ఉండాలి. అది ఏమిటన్నది ప్రశ్న? అటువంటి అనేక పద్యాలకు యోగ/ధ్యాన కోణం నుండి పరిశీలన జరిగింది.

విజ్ఞాన భైరవలో 112 ధారణలు/ధ్యానములు ఉన్నాయి. వీటికి 112 అతి దగ్గరగా గల వేమన పద్యాలు ఎంపిక చేయడం కత్తిమీద సాము వంటిదే. కొన్ని వేమన పద్యాలు లభించక కొన్ని ధారణలను విడచిపెట్టడం జరిగింది. విజ్ఞాన భైరవ 24శ్లోకం నుండి 137వ శ్లోకం వరకు ఈ 112 ధారణలు వర్ణించబడ్డాయి.

వేమన పద్యాలను చదివిన కొందరు పరిశోధకులు వేమన భావ సరళిలో వైరుధ్యం ఉందని వ్రాసారు. వేమన ఒకచోట సాకార ధ్యానం చెప్పితే, మరోచోట నిరాకార ధ్యానం చెప్పి - ఇలా ఒక్కోమెట్టు ఎక్కడం వంటిది. పై మెట్టు ఎక్కితే క్రింద మెట్టు విడచి పెట్టాలి కదా! ఇక విజ్ఞాన భైరవలో కూడ మొదట్లో శరీర అవయవాలపై ధ్యానం చేయాలని చెబితే 146వ శ్లోకంలో శరీర అవయవాలైన శరీరం, కళ్ళు, ముఖము, నోరు, చేతులు వగైరా పై కేంద్రీకరణ చేయటం ధ్యానం కాదన్నారు. ఇవి ధ్యాన సాధకులకు అనుభవమే.

నిర్దిష్ట విషయ పరిధి చాలా ఎక్కువ. ఉన్న వ్యవధి చాల తక్కువ. అందునా ఉరుకుల పరుగుల మీద పని సాగించడం వలన వెనుతిరగి చూసుకొనుటకు తీరిక దొరకలేదు. మార్పులు, కూర్పులు, చేర్పులు, మలిముద్రణలో చేర్చగలను. వేమన అభిమానులు మీ సలహాలు, సూచనలు పంపితే, సంతోషంగా స్వీకరిస్తాను.

వేమన మీద నేటివరకు వెలుగుచూడని ఈ యోగ/ధ్యాన సంపద ప్రపంచానికి అందించడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. అప్పటి వేమన యోగము (1984) అయితే, తిరిగి 20 ఏళ్ళ పిదప “వేమనయోగి - ధ్యానములు” తెలుగు యోగ లోకానికి అందించే భాగ్యం నాకు కల్గింది. ధ్యానాభిమానులందరూ ఈ గ్రంథాన్ని చదివి ప్రయోజనం పొందుతారని ఆశిస్తాను.

ప్రొ॥ ఎం. వెంకటరెడ్డి

ఎందరో మహానుభావులు...

ఈ "వేమన యోగి ధ్యానములు" గ్రంథమునకు ప్రేరణ ఇచ్చి నన్ను ప్రోత్సహించుటయే గాక, సందేశం ఇచ్చిన ఆత్మస్వరూపులు గౌరవనీయులు శ్రీ యన్. వరదరాజుల రెడ్డి, ఎం.ఎల్.ఏ. - ప్రొద్దుటూరు, కడపజిల్లా గారికి ధన్యవాదాలు. వీరు ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసన సభకు ప్రొద్దుటూరునుంచి ఐదుసార్లు ఎంపికయ్యారంటే చాలామందికి ఆశ్చర్యమే. ప్రజాప్రతినిధులకే తలమానికమయిన వీరు దినచర్యలో పాటించే నియమనిష్టలు, నిరాడంబరత, అందరికీ అప్పుడు, ఇప్పుడు, ఎప్పుడూ అనకుండా సహనంతో చెప్పే వారి జవాబుదారీతనం నన్ను ఆకర్షించాయి. వీరితో నా పరిచయం, యోగపట్ల వీరికున్న సద్భావన నన్ను సన్నిహితం చేసాయి. యోగ యమ, నియమములు వీరికి అబ్బుటకు కారణం వీరి కుటుంబంలో మూడు తరాలనుండి రాధాస్వామి మతం ధ్యానపరులు కావటమే.

ఎంతో బిజీగా ఉండి కూడా అడిగిన వెంటనే ఈ గ్రంథానికి వారి అమూల్యమైన సందేశం ఇచ్చిన శ్రీ సి.వి. మోహన్‌రెడ్డి, అడ్వకేట్‌జనరల్, ఆంధ్రప్రదేస్ ప్రభుత్వం గారికి మరియు తొలిపలుకులు వ్రాసినవారు. ఆచార్య యన్.గోపి గారు, పూర్వ ఉప కులపతి, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, వేమన మీద శ్రీ గోపీగారు మరియు స్వర్గీయ శ్రీ బంగోరిగారి ప్రసిద్ధ పరిశోధనలు నాకు స్ఫూర్తినిచ్చినవి. వీరికి నా కృతజ్ఞతలు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ యోగాధ్యయన పరిషత్ వైస్-ఛైర్మన్, ప్రాణాయామ రిసెర్చి సెంటర్ (సికింద్రాబాద్) డైరెక్టర్ మరియు సి.సి.ఆర్.వై.యన్. (న్యూఢిల్లీ) గవర్నింగ్ బాడీ మెంబరు స్వామి కుండలిని యోగి సుదర్శన భట్టాచార్యగారు ఈ గ్రంథ రచనకు ప్రోత్సహించుటయే గాక, వారి అభిప్రాయం తెలిపినందుకు కృతజ్ఞతలు. విజ్ఞానభైరవలో సహకారం ఇచ్చిన శ్రీ సి. మురళీధరాచార్యులు, హెడ్ మాస్టర్, శ్రీ శంకర విద్యాలయ, సికింద్రాబాద్ గారి కృషి ఉంది. ఈ గ్రంథమునకు డి.టి.పి., గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్‌ను ఆంధ్రమహిళాసభ, విద్యానగర్‌వారు సకాలంలో అందించారు. పుస్తక రూపంలో విప్లా కంప్యూటర్ సర్వీసెస్, హైద్రాబాద్‌వారికి నా కృతజ్ఞతలు. ఈ గ్రంథ ముద్రణలో సహకారం అందించిన శ్రీ టి. మురళీధరగౌడు గారి కృషి మర్చిపోలేను.

నా గ్రంథ రచనలో నేను మమేకం అగుటకై నా పనులు చేసి పెట్టుతూ నా యోగ పరిశోధనకు స్ఫూర్తినిస్తున్న నా అర్తమూరు గ్రామంలో ప్రముఖులు - ముఖ్యులు శ్రీ సత్తి రామకృష్ణారెడ్డి (విశాఖపట్టణం) చైర్మన్, ఆ.ప్ర. రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ, శ్రీ గుడిమెట్ల గోపాలకృష్ణారెడ్డి, శ్రీ కర్రి నారాయణ రెడ్డి, శ్రీ సత్తి బులిస్వామిరెడ్డి, శ్రీ పడాల సుబ్బారెడ్డి, సత్తి రామకృష్ణారెడ్డి (కాకినాడ), శ్రీ నల్లమిల్లి వీర్రెడ్డి, శ్రీ కర్రి పాపారాయుడు, శ్రీ గొలుగూరి సత్యనారాయణరెడ్డి, శ్రీ కర్రి బాపిరెడ్డి మరియు వైద్యులు శ్రీ నటరాజ్ చంద్రశేఖర్ గార్ల సహకారం ఉంది.

నా స్నేహితులు శ్రీ నల్లమిల్లి వెంకటరెడ్డి (రాజమండ్రి), శ్రీ కె. గనిరాజు (తాడిపూడి), శ్రీ మాచిన వెంకటరావు (సామర్లకోట), శ్రీ సిహెచ్. దొరయ్య చౌదరి (కాకినాడ), శ్రీ కర్రి చిన నారాయణ రెడ్డి, శ్రీ చిర్ల రామారెడ్డి (మండపేట), మరియు శ్రీ చింతా కనికిరెడ్డి (అర్తమూరు) గార్ల తోడ్పాటు అందించారు.

నా సోదరులు శ్రీ పడాల సుబ్బిరెడ్డి, శ్రీ కోనాల వెంకటరెడ్డి, శ్రీ పడాల దోషారెడ్డి, శ్రీ కోనాల కృష్ణారెడ్డి, శ్రీ గొలుగూరి వీర్రెడ్డి (అనపర్తి), శ్రీ గొలుగూరి రాఘవరెడ్డి, శ్రీ గొలుగూరి వెంకట రెడ్డి, శ్రీ గొలుగూరి గోవిందరెడ్డి (రామరం), శ్రీ కర్రి సత్యనారాయణరెడ్డిల ఆదరణ ఉంది.

నా వియ్యంకుళ్లు శ్రీ కర్రి గంగిరెడ్డి (అర్తమూరు), తాడి అమ్మిరెడ్డి (కాకినాడ), నా బావగార్లయిన శ్రీ చింతా హరిశ్చంద్రారెడ్డి, శ్రీ చింతా రామకృష్ణారెడ్డి, శ్రీ సత్తి గంగిరెడ్డి (కుకునూరు), శ్రీ కొవ్వూరి రామ చంద్రారెడ్డి, (పసలపూడి), శ్రీ సబ్బిళ్ల వెంకటరెడ్డి, శ్రీ చిర్ల వెంకటరెడ్డి (రాజమండ్రి) శ్రీ చిర్ల సత్యనారాయణరెడ్డి (విశాఖపట్టణం), శ్రీ చిర్ల వీరరాఘవరెడ్డి గార్ల ఆదరణ వెంటాడుతోంది.

నా సోదరుడు స్వర్గీయ మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి లేని లోటు తీర్చుతూ మా కుటుంబ బాధ్యతలు చూస్తున్న వదిన శ్రీమతి మేడపాటు శేషారత్నం, నా సోదరుడు శ్రీ మేడపాటి బ్రహ్మారెడ్డి, వదిన శ్రీమతి లక్ష్మీకాంతం గార్ల ప్రోత్సాహం ఉంది. నా చెల్లెళ్ళు శ్రీమతి కొవ్వూరి వెంకాయమ్మ (పసలపూడి), శ్రీమతి సబ్బిళ్ల ఆదిలక్ష్మిల సహకారం ఉంది.

నా కృషికి తోడుగా నిలిచే నా తోడల్లుళ్ళు - మరదళ్ళ శ్రీ తేతల రామకృష్ణారెడ్డి - అమ్మాయి, శ్రీ తాడి చిన పేరెడ్డి - మాణిక్యాంబ (పసలపూడి) మరియు అల్లుళ్ళు శ్రీ చింతా వెంకటరెడ్డి, శ్రీ కర్రి వీర్రెడ్డి (భద్రాచలం) గార్ల ప్రేరణ ఉంది.

నా గ్రంథ రచనలకు ఎప్పుడూ అండగా ఉండి నాకు స్ఫూర్తి - మూలశక్తి - నా ఆలోచనతో మమేకమై ఎప్పుడూ తెరమీదకు రాని నా భార్య శ్రీమతి మంగాయమ్మ ఈ ప్రచురణ బాధ్యతలు చేస్తున్న నా కుమారులు శ్రీ ముఖ లింగేశ్వరరెడ్డి, శ్రీ సుబ్బిరెడ్డిలకు శుభాశీస్సులు.

నా కుమార్తెలు శ్రీమతి సిహెచ్ శ్రీదేవి, శ్రీమతి కె. దేవదేవి మరియు నా కోడలు శ్రీమతి శ్రీలక్ష్మి - మనుమరాళ్లు శ్రీమతి చిర్ల సంతోషపావని, కర్రి సుధీర్ మరియు చింరంజీవి మేడపాటి శ్రీ హాస - మనవళ్లు శ్రీ చిర్ల సతీష్‌రెడ్డి (అనపర్తి) చిరంజీవి మేడపాటి రామకృష్ణారెడ్డి మరియు మునిమనుమరాలు చిరంజీవి చిర్ల రేష్మహాసినిలకు శుభాశీస్సులు.

ఇంకా ఎందరో మహానుభావులు ప్రత్యక్షంగా - పరోక్షంగా నా రచనలకు ఉత్తేజం కల్గించారు.

ప్రొ॥ ఎం. వెంకటరెడ్డి

సి.పి. బ్రౌన్

తెలుగు పుస్తకాన్ని మొదట ప్రచిరించింది బెంజమిన్ షుల్జ్ అయినా - తెలుగు సూర్యుడుగా సి.పి. బ్రౌన్ ప్రసిద్ధుడు.

తెలుగు భాషకు తెలుగువారిక వేమనయోగి పద్యాలను పోగు చేసి అనేక శ్రమలకోర్చి సంకలనం చేసిన మొదట వ్యక్తి సి.పి. బ్రౌన్ మహాశయుడు.

ఆంగ్లేయుడైనా తెలుగు భాషకు అపార సేవలందించిన సి.పి. బ్రౌన్ ఫోటోను అడిగిన వెంటనే అందించిన డా॥ భూమన్, డైరెక్టర్, శ్వేత, తిరుపతిగారికి కృతజ్ఞతలు.

SYNOPSIS

VEEMANAYOGI DHYANAMULU (TELUGU) By Prof. M. VENKATA REDDY

1. Vemana was more popular as Yogi than as a Poet among Telugu's. There is no literate who has not read his verses.
2. Vemana Yogamu (Telugu) has written first time by the present author and published in 1984.
3. Vijnanabhairava Tantra (VBT) is a tantra from Kashmir Saivism (700 AD).
4. It is more practical than theoretical.
5. The influence of Saiva Yoga cult on Andhra / Telugu was very ancient.
6. Vemana's contribution to Yoga Literature is very rich when compare to Thiruvallavar, Kabir and Sarvajna.
7. No work or verse of any Telugu Yogi has been translated into many languages or number of Ph.D's (14) listed in appendix.
8. The present work is the first of its kind in Telugu Version of VBT (163 slokas – out of which 112 Dharanas) compare with Vemana Yogi. The complete study is thus presented / to be published here for the fist time.
9. The introduction of this book is also covers the following topics.

a. What is true Yoga? What is not Yoga?, b. Various practical hints to mediators, c. Vemana is as equal to Vemana, d. Classification of Yogasanas according to Vemana, e. Meditative Asanas its principles and its practices, f. Meditation as Therapy according to Vemana, g. Communication skills and soft skills according to Vemana etc.

10. Influence of Vemanayogi on 14 present day Meditations like T.M., Purnima Dhyana, Achala Dhyana, Vipashana, Aanapana, Radhaswami Dhyana, Master C.V.V., Art of Living and S.S.Y. etc., added at the end of Appendix of this book.
11. Vemana was an enlightened being and a Mahayogi for Dhyana Sadhakas.
12. Yoga perhaps, as the ultimate reason for Vemanayogi's continued popularity among common people even to day in Telugu land, and why westerns can also find wisdom in his verses.
13. There can be only one Vemana as Yogi, for his genies had made him singular, and unique in many ways.

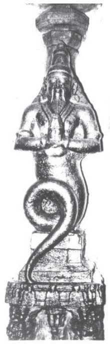
అధ్యాయం - 1

ఏది యోగ? ఏది యోగ కాదు?

ప్రతీఒక్కరు మానసిక ప్రశాంతతను కోరుకుంటారు. ధ్యానం ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే ముందుగ మహర్షి పతంజలి యోగ సూత్రాలను గురించి తెలియాలి. పతంజలి యోగ మార్గాన్ని కనిపెట్టలేదు. అప్పటికే ప్రచారంలో ఉన్న యోగ, దాని పద్ధతులను క్రోడీకరించి, సూత్రబద్ధం చేసి యోగ సూత్రాల రూపంలో ప్రపంచానికి అందించారు. యోగసూత్రాలు (క్రీ॥పూ॥ 2 వ శతాబ్దం) ఒక చిన్న ఆధ్యాత్మిక మనో వైజ్ఞానిక గ్రంథం. ఆ కాలానికది మనిషి మేథో వికాసానికి, మనోవిజ్ఞానానికి ఒక గొప్ప ఉదాహరణ.

యోగ సూత్రాల్లోని మొత్తం శ్లోకాల సంఖ్య 195. ఈ సూత్రాలు నాల్గు పాదాలు. అవి వరుసగా ఇవి. 1. సమాధి పాదం (51), 2. సాధన పాదం (55), 3. విభూతి పాదం (55), 4. కైవల్య పాదం (34). పతంజలి యోగమునకు అష్టాంగ యోగమని పేరు. సంక్షిప్తంగా బహిరంగ యోగమని, అంతరంగ యోగమని అంటారు.

1. **యమములు** : మనిషి తన జీవితాన్ని ఎలా నడుపుకోవాలో సంఘంతో ఎలాంటి సంబంధం కలిగి ఉండాలో నిర్దేశిస్తాయి.
2. **నియమములు:** వ్యక్తి తననితాను ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవాలో నియమాలు తెలుపుతాయి.
3. **ఆసనము:** ఏదయితే స్థిరం, సుఖమో అది ఆసనం. కొందరు ఆసనాలు చేసి యోగం చేసామని అనుకుంటారు. అది నిజం కాదు.
4. **ప్రాణాయామం:** స్థిరంగా కూర్చొని శ్వాస ప్రశ్వాసలను క్రియాగతిని విచ్ఛేదించటం. కొందరు ప్రాణాయమం చేస్తూ యోగా చేస్తున్నామంటారు. ఇది పూర్తి యోగ కాదు.
5. **ప్రత్యాహారం:** ఇంద్రియాలను స్వాధీనం చేసుకొనటం ప్రత్యాహారం.



మహర్షి
పతంజలి

6. **ధారణ:** ఏదో ఒక ప్రదేశంలో శరీరం లోపలగాని, వెలుపలగాని చిత్తాన్ని నిలపడం.
7. **ధ్యానం:** ఏ విషయం మీద మనస్సు లగ్నం చేసామో దానికేసి మనస్సు అఖండం ధారావాహికంగా ప్రవహించడం.
8. **సమాధి:** ధ్యానం ధ్యేయంగా మార్పుచెంది ప్రకాశవంతమవడం.

అంటే ధ్యేయం, ధ్యాతా, ధ్యానం - ఈ మూడింటిలో జ్ఞానం మాత్రమే ఉండి మిగిలిన రెండింటికి ఎరుకలేకపోయిన స్థితి సమాధి.

యోగం అనేమాట నేడు ప్రపంచమంతా మారుమోగుతోంది. ధ్యానం గురించి తక్కువ మందికి తెలుసు. యోగం ముందా? ధ్యానం ముందా? యోగంలో ధ్యానం ఒక భాగమని చాలామందికి తెలియదు. ఇరవై ఆసనాలో లేక పది ప్రాణాయామాలో, ఐదు ముద్రలో నేర్చుకొని అదే యోగమని భ్రమ పడుతున్నారు. అందానికి, ఆనందానికి, ఆరోగ్యానికి, లైంగిక శక్తి పెంచడానికి యోగం ఒక ఔషధమని ప్రసారం జరుగుతోంది. యోగ సాధన వల్ల పై ఫలితాలున్నాయి. డాక్టర్లచేత సైతం వైద్య రీత్యా నయం కాని కొన్ని జబ్బులకు యోగ చికిత్సకు వెళ్ళమని, మెడికేషన్ తగ్గించి మెడిటేషన్ చేయమని సలహాలిస్తున్నారు. అందుకే ధ్యానులు ముందుగా తెలుసుకోవలసినది కూడ ఏది యోగ? ఏది ధ్యానం? ఏది కాదు? ఏది గమ్యం? ఏ కోరిక లేకుండా చేసేది ధ్యానం. ధ్యాని శూన్యంలో పయనిస్తాడు. ధ్యాని ఏదీ కావాలని కోరరాదు. తుదకు మోక్షం కూడా. మోక్షం కోరిక ధ్యాసయే. ఏ ధ్యాస లేకపోవటమే ధ్యానం. ధ్యానం చెయ్యండి ముందుగా, తరువాత అడగండి ఏమైనా. వేమన మాటల్లో "ముక్తియన చిత్త శూన్యంబు మోక్షమదియ".

వేమన ధ్యాస - ధ్యానంలో నేను

నేను యోగ సాధనకు రాకముందే వేమనగారి యోగం గురించి విన్నాను. అదీ తాపీవృత్తి చేసుకొనే సామాన్యులు వేమన పద్యాలలో యోగం-ధ్యానం-జ్యోతిలపై వారివారి అనుభవాలు చర్చించుకొనేటప్పుడు. వేమన శతక పద్యాలలో, పాఠాలలో యోగ ఉందా? అన్న ప్రశ్న వచ్చేది. వేమన మీది ధ్యాసయే నన్ను తెలుగులో యోగ సాహిత్య సేకరణకు పురికొల్పింది.

యోగి వేమన మీద నా మొదటి రచన "వేమన యోగ సాధన - వేమన - వివిధ దృక్కోణాలు" 1982లో ప్రచురితమైంది. వేమనయోగి మీద నా రెండో రచన "వేమన యోగము" అను గ్రంథం (1984), వేమన యోగి పై నా మూడో వ్యాసం "ప్రజాయోగి - వేమనయోగి" (తెలుగు యోగులు - 1987) వెలువరించాను.

"ధ్యానం" అంటే ఏమిటి? ధ్యానం సంస్కృత పదము. దీనిని పాళీభాషలో "JHANA" అంటారు. ఇంగ్లీషులో మెడిటేషన్ అంటారు. "ధ్యాన" అనే సంస్కృత

శబ్దం తర్వాత కాలంలో చైనా భాషలో "ఛాన్" (Chan), జపాన్ భాషలో "జెన్ (Zen) అని రూపాంతరం చెందాయి. ఇచ్చట చెప్పుకోవలసింది భారతీయ యోగ సంప్రదాయం నుంచి బౌద్ధం ప్రభావితం అయిందన్న విషయం.

"ధ్యానం" అంటే మనస్సును పరిశూన్యం చేయడం. మెదడు అనేది ఆలోచనల పుట్ట. దీన్ని ఆలోచనా రహితం చేయాలి. దీని పేరే ధ్యానం.

ఇది రెండు అక్షరాలు. దీని సరియైన నిర్వచనం మహర్షి పతంజలి మాటల్లో "యోగః చిత్తః వృత్తిః నిరోధః". పతంజలికి మొదట వ్యాఖ్యాత వ్యాస యోగ అంటే "సమాధి" అని అంటారు. యోగం అంటే ధ్యానం. దానిద్వారా చిత్త వృత్తులను నిరోధించడమే. మన ఆలోచనలను పరిశూన్యం చేయడమే.

వేమనయోగి పద్యాలలో ఏఏ ధ్యానములు ఉన్నాయి? ధ్యానమును సిద్ధ వేమన కూడ తెలుగులో వాడుక భాషలో అతి మధురంగా చెప్పారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే "మధురమైన యట్టి మనస్సు నిల్పెడి విద్య" అని చెప్పాడు వేమన. వేమన పద్యాలలో అక్షయ నిధుల వంటి ధ్యానములు అనేకం కనిపిస్తున్నాయి. వేమన ముని "సిద్ధ" పదమునకు అర్థం. "చింతలు విడిచిన వాడే సిద్ధుడు వేమా" (పూర్ణమాచారి - 59) అన్నారు. విజ్ఞాన భైరవతో వేమనయోగి ధ్యానములను తులనాత్మక పరిశీలన చెయ్యడం ప్రస్తుత గ్రంథం "వేమనయోగి ధ్యానములు" ఉద్దేశ్యం. నేటి మన చింతలు పోవాలంటే ఈ ధ్యానాలు ఉపకరిస్తాయి. మహాసిద్ధుడు వేమన ధ్యానాలు ఏమేమి చెప్పారు? ఎలా చెప్పారు? ఈ పుస్తకం తెరవండి. చదివిన చాలదు. ఈ ధ్యానముల వైపు ధ్యాస మళ్లించండి. ధ్యాన సాధన చేయండి.

ధ్యాన సాధన - సూచనలు

ధ్యానానికి కూర్చోవడం అంటే అంత తేలికైన విషయం కాదు. దీనికి కొంత పట్టుదల కూడా అవసరం. మీరు ధ్యానం నేర్చుకోవాలనుకుంటే ఈ భాగంలో ధ్యానానికి అవసరమయిన సూచనలు-అవరోధాలు ఏమిటో మీరు ముందుగ తెలుసుకోవాలి. ఏ ధ్యానానికైనా ఇవి అవసరమే.

ప్రశాంత వాతావరణము

ధ్యానం చేయటానికి ప్రశాంత వాతావరణం అవసరం. నేటి సమాచార సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో వచ్చిన ఫోన్, సెల్‌ఫోన్, కాలింగ్ బెల్స్, డి.వి.డి. వగైరా ఆటంకాలే. ధ్యాన సమయంలో వీటిని దూరంగా ఉంచాలి.

స్థల ప్రభావం ధ్యానం మీద ఉంటుందా?

పచ్చని పైర్లు, జలపాతాలు, పారే నదులు ఈ ప్రకృతి దృశ్యాలు ధ్యానమునకు సహకరించును. ఒకేచోట - ఒకే స్థలం - ఒకే దిశ అయితే తొందరగా ధ్యానం వచ్చును. మీరు ఉండే ఇంటికి లేక మీ గదిలో ఈశాన్యంలో ధ్యాన స్థలం ఎంపిక చేసుకోండి.

తల దిశ

ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఏ దిశకు కూర్చోవాలి? అలా ఎందుకు కూర్చోవాలి? దిశల ప్రభావం మనమీద ఉంటుందా? అన్న ప్రశ్నలు వస్తాయి. ధ్యానం చేసేవారు తూర్పుకు అభిముఖముగా కోర్చోవాలని యోగశాస్త్రంలో ఉంది. జపం చేసేటప్పుడు కూడా తూర్పువైపు ముఖం పెట్టాలని "మంత్ర యోగ సంహిత" గ్రంథంలో ఉంది. ఇక తలదిక్కు గుండెరేటు, రక్తపోటు ప్రభావం ఉండునని వైద్య పరిశోధనలలో తేలాయి. ఇంకా పూర్తి వివరాలకు నా "సైబరు నిపుణులు - యోగ" పుటలు 16-23 చదవండి.

సులభమైన ఆసనం

చిన్న ధ్యానాసనములు కూడ చేయలేనివారు మీకు అనుకూలమైన సుఖాసనం లో కూర్చొని ధ్యానం చేయవచ్చును. వీలయితే వెన్నెముక నిటారుగ ఉంచి కూర్చోండి. ఇది చేయలేనివారు పడుకొని శవాసనంలో లేక ప్రేతాసనంలో ధ్యానం చేయవచ్చును. మాస్టర్ సి.వి.వి. ధ్యానులు ప్రేతాసనంలో ఉండి ధ్యానం చేస్తారు. శవాసనంలో ఉండి ధ్యానం చేస్తే నిద్రలోకో, మగత నిద్రలోకో పోవచ్చును. ఇటీవల ఒక పరిశోధనలలో వెన్నెముక నిటారుగ గాక, 135^0 వాలుగా కూర్చోవాలని వ్రాసారు.

ఎయిర్ కండిషనింగ్ గదులు

కొన్ని దేశాల వాతావరణములను బట్టి తప్పని పరిస్థితులలో ఎయిర్‌కండిషనింగ్ గదులు వినియోగించవలసి వస్తే ఉష్ణోగ్రత సమశీతలంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఎన్నిమార్లు ధ్యానం చేయాలి?

రోజుకు ధ్యానం ఎన్నిమార్లు చేయాలి? వేమన రోజుకు కనీసం మూడుమార్లు ధ్యానం చేయాలన్నారు.

ఆ॥ *మూడు వేళలందు ముదముతో శివనాత్మ*
పూజ సేయువాడు పుణ్యమూర్తి
పూజ లేక మోక్ష భోగంబు దొరకునా?

ఏ సమయంలో ధ్యానం చేయాలి?

ధ్యానులు కొన్నివేల సంవత్సరాలనుంచి యోగ ప్రయోగములు చేసి కొన్ని సమయాలు ధ్యానమునకు అనుకూలమని చెప్పారు.

ఆ సమయం ప్రకృతి - భూమి - గ్రహాలు - నక్షత్రాలు - సూర్యచంద్రులు - జంతువులు, వృక్షములు ప్రశాంతత పొందుతాయి. ఆ సమయమే సంధ్యలు. ఈ సంధ్యా సమయం 45 నిమిషములు. అవి సూర్యోదయం, మధ్యాహ్నం, సూర్యాస్తమయం, అర్ధరాత్రి, సంధ్యావేళలు గుర్తు పెట్టుకోండి.

దుస్తులు

నూలు వస్త్రాలు, తేలికగా ఉండేవి, తెల్లరంగు దుస్తులు ధరించడం అవసరం. తెలుపు రంగు శాంతికి సంకేతం. ధ్యాన లక్ష్యం సత్వగుణమునకు బాటలు వేయాలి.

దీపాలు

ధ్యాన సమయంలో ఏవిధమైన దీపాలు ఉండరాదు. ముఖ్యంగా ఎక్కువ కాంతివంతమైన వెలుగునిచ్చే కరెంటు దీపాలు అసలేవద్దు.

విద్యుచ్ఛక్తి దీపాల కాంతి వల్ల కిరణాల ప్రభావం పీనియల్ గ్లాండ్‌పై పడి మెలటోనిన్ స్రావాల ఉత్పత్తి తగ్గుతాయి. ఈ అంశం పరిశోధనలలో నిర్ధారణ అయింది. దీనివల్ల అరోగత (Immunity) అంటే రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గును. ఈ కారణంగా మన పెద్దవాళ్ళు నేయి దీపం లేక ఆముదపు దీపం గదిలో పెట్టేవారు. ఇది కంటికి కూడ మంచిది. కటిక చీకటిలో కూర్చొని (శ్లోక. 87 తప్పు) ధ్యానం చేయటం కూడ మంచిది కాదు. చీకటిలో కింద కూర్చుంటే విష జంతువులు, పురుగులు కూడా రావచ్చును. పచ్చరంగులో జీరోవాల్టు బల్బు వాడకం మేలు.

ఆశావాదం

ధ్యానికి ఆశావాదమే కాని, నిరాశావాదం కూడదు. అనుకోని వ్యతిరేక సంఘటనలు జరిగినా మనస్సు సర్దుకుపోవాలి.

మంత్రానికి అంటులేదు

నోటి స్పర్శ తగిలిన ప్రతీది ఎంగిలిగానే వేమన చెప్పాడు. ఈ సర్వేశ్వర స్మరణకు ధ్యానమునకు నియమాలు లేవంటారు వేమన.

ఆ॥ *ఎట్టి మంత్రమైన నెంగిలి గాకుండ*
బలుక వశముగాదు బ్రహ్మకైన
యెంగిలెంగిలందు రీనోటి తోడనే
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

ధ్యానానికి పరిమితులు లేవు

రతికాలమందు గాని, మలమూత్ర విసర్జన సమయమందుగాని, శ్మసాన భూమిలో గాని, స్నాన సంధ్యాది కృత్యములచే శుచితో కూడినగాని, లేక కాళ్ళు చేతులు కడుగకనే గాని సర్వేశ్వర స్మరణ, ధ్యానం చేయవచ్చుని వైశ్వానర స్మృతిలో ఇలా ఉంది.

శ్లో॥ *రత్యంతరే మూత్ర పురీష యోర్వా*
చండాల వేశ్య న్యథ వా స్మశానే
కృత ప్రయత్నోప్య కృత ప్రయత్నః
సదాస్మరేత్ కేశవ నామ ధేయం

ఆహారపు అలవాట్లు

శరీరం జీర్ణక్రియలో నిమగ్నమయితే, ధ్యానం చేయటం కష్టం. అందుకనే ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే, ఆకలితో ఉన్నపుడు కాక, భోజనం తర్వాత 4 గంటల విరామం తర్వాత ధ్యానానికి అనువైన సమయం. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావటానికి ఎంత సమయం పడుతుందో అన్న విషయం పట్ల ధ్యానికి కొంత అవగాహన అవసరం. దీనిపై పూర్తి వివరములకు నా గ్రంథం "యోగ ఫర్ సైబర్ వరల్డ్" లో రోల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ - శీర్షిక - పుటలు - 335 - 346 పరిశీలించండి. ఏ ఆహార పదార్థము జీర్ణమగుటకు ఎన్ని నిమిషాలు పట్టునో పూర్తి వివరములు కలవు.

అనుభవ మండపం

ధ్యానానుభవములు సద్గురువుతో గాని ఇతర అనుభవజ్ఞులతో కాని చర్చించ వచ్చును. ధ్యానానుభవములు ఇతరులతో చర్చించరాదని కొందరు ధ్యానులు వ్రాసారు. ఇది సరికాదు.

బసవేశ్వరుడు అనుభవమండపమును కీ॥శ॥ 1160లో కళ్యాన్ (కర్నాటక)లో స్థాపించారు. అల్లమ ప్రభుదేవ దీనికి అధ్యక్షులు. ఇక్కడ 300 పైగా ధ్యానుల ధ్యాన సద్గోష్ఠి జరుపుకొనేవారని అల్లమ ప్రభుదేవ, అక్కమహాదేవి వచనములను

బట్టి మల్లికార్జున పండితారాధ్య చరిత్రమును బట్టి తెలుస్తున్నది. పూర్తి వివరములు నా 'హఠరత్నావళి' (క్రీ॥శ॥ 1625-1695) పుటలు - 31 & 32లో కలవు.

ధ్యానం పోల్చుట తగదు

ధ్యాని చేసే నిత్య ధ్యానములను పోల్చుకోరాదు. ధ్యాన అనుభవములు రోజూ ఒకలా ఉండవు. పూట పూటకు, రోజు రోజుకు అనుభవములు మారుతుంటాయి. వ్యక్తి మనః చేతనను బట్టి, ఒత్తిడిని బట్టి ధ్యానావస్థలు మారుతాయి. వీరబ్రహ్మంగారు వేమన భావాన్ని ఇలా చెప్పారు. పనులు చేసేటప్పుడు ఫలితాలను ఆశించ రాదంటున్నారు.

> పనులు చేయువేళ ఫలము మనమ్ములో
> వెదకకున్నవాడు వేమన యోగి
> ఫలము వెదకువాడు బ్రహ్మమ్ము గనలేడు
> *కాళికాంబ! హంస కాళికాంబ*

నడుస్తూ ధ్యానం

ముద్రలలో ముఖ్యంగా విపరీత కరణి ముద్ర ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు చేయరాదన్న నియమం ఉంది.

ఇక ప్రాణాయామాలలో శీతలి, సీత్కారి నడుస్తూ చేయవచ్చని హఠ ప్రదీపిక, హఠ రత్నావళిలలో కలదు.

నడుస్తూ ధ్యానం చేయవచ్చా? ధ్యానములలో అనేక రకాల ధ్యానాలు ఈ గ్రంథంలో వివరించబడ్డాయి. ఆదినాథుడు చెప్పిన శూన్య ధ్యానం ఎక్కడైనా నుంచొని, లేక నడుస్తూ గాని నిద్రలోగాని, తినేటప్పుడు గాని చేయవచ్చును.

> శ్లో॥ ***తిష్టన్ గచ్ఛా స్వప్న భూజ ధ్యానయన్ శూన్య మహర్నిశమ్***
> ***అయమే కోహి సంకేతః ఆధినాధేన భాషితః***

దత్తాత్రేయ యోగశాస్త్రం (శ్లోక ॥ 40 - 41)లో దత్తాత్రేయముని నుంచొని, నడుస్తూ, నిద్రలో, తినేటప్పుడు ఎక్కడైనా ధ్యానం చేయవచ్చని చెప్పారు.

> శ్లో॥ ***తిష్ఠాని గశ్ఛాన్ శ్వాసాన్ భూంజన్‌యో ధ్యానం కురుతేనరః***
> ***అయమే కోహి సంకేతః ఆదినాథేన భాషితః***

థెరవాద బుద్ధిజంలో కూడ ధ్యానం నడుస్తూ చేయవచ్చని చెప్పబడినది. ఈ నడుస్తూ ధ్యానం చేసే పద్ధతి - నియమాలు ఎప్పుడు, ఎలా అన్నది గురుముఖతా తెలుసుకోవాలి.

ధ్యానం - చెడుఫలితాలు

ధ్యానంలో కాని, తీవ్ర సమాధిలోగాని, శక్తికి మించి చేసిన కొన్ని చెడు ఫలితాలు కలుగుతాయి. ధ్యాని స్పృహ కోల్పోతారు. తిరిగి స్పృహలోకి రావాలంటే ఏమందుల కన్నా ఆవు నెయ్యితో తలమీద మర్ధన చేస్తే తిరిగి (Consciousness) స్పృహ వచ్చును. రఘురామ యోగి కుంభక పద్ధతిలో (శ్లోకం - 288) ఇలా చెప్పారు.

> శ్లో॥ ***అతః సమాధి స్థిత యోగి రాజే హైయంగలీనాః సురభీ సముత్తే***
> ***సమర్థయేత్ సోపి యథా స్వచిత్తం వృత్తానమాయాతి తథాశిరః***

అందుచే ధ్యానంలో వచ్చే కొన్ని దుష్ప్రభావాలకు (Side effects) ఆవునెయ్యితో తలపై మర్ధన చేసిన గుణము నిచ్చును.

ధ్యానం పరిమితులు

కొన్ని వ్యాధులకు ధ్యానం ఉపయోగం కాకపోవచ్చును. ఉదాహరణకు రెనాడ్స్ డిసీజ్ అదుపుకు మెడిటేషన్ కంటే బయపీడ్‌బాక్ లాంటి ఇతర పద్ధతులు మేలు చేస్తాయని కొన్ని పరిశోధనలలో తేలింది.

యోగి ఆహారం

ఆధ్యాత్మికంగా యోగ సాధకులు ఆహార నియమాలు ఇలా పాటించాలని వేమనయోగి చెప్పాడు.

> ఆ॥ ముమ్మారు దినువాడు భువిని గార్ధభజీవి
> యిరుమారు దినువాడు యింటి జీవి
> ఒకమారు దినువాడు వరయోగ జీవిరా
> విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

మితాహారం

హఠయోగులు మితాహారంకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. వేమన మితాహారం అవసరం ఇలా చెప్పారు.

> ఆ॥ అన్న మధికమైన నరయ మృత్యువు నిజం
> బన్నమంటకున్న నాత్మ నొచ్చు
> చంపు పెంపు బువ్వ చాలదా వెయ్యేల?
> విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

వేమనకు వేమనే సాటి

శ్రీ కృష్ణ దేవరాయలవారు (క్రీ॥శ॥ 1509-1530) తన ఆముక్తమాల్యద కావ్యంలో తెలుగు భాష గొప్పతనం గురించి ఇలాచెప్పారు.

తెలుగదేలయన్న దేశంబు తెలగేను
తెలుగు వల్లభుండ తెలుగొకండ
ఎల్లనృపులయందు నెఱుగనే బాసాడి
దేశభాషలందు తెలుగు లెస్స

దేశభాషలందు తెలుగు లెస్స అని శ్రీకృష్ణదేవరాయలు అంటే 'తెలుగు యోగులందు వేమనయోగి లెస్స' అని మనం చెప్పవచ్చు. యోగవిద్యను గుప్త విద్యగాకాక, స్వానుభవాన్ని తెలియచెప్పిన మహాయోగి వేమన. సులభమైన శైలిలో వాక్చాతుర్యంతో మంత్రముగ్ధులను చేయగలదిట్ట. కందమునకు తిక్కనయు, సీసమునకు శ్రీనాథుడు, ఆటవెలదికి వేమన యోగియు ప్రసిద్ధిపొందిరి. వేమన యోగతత్త్వం జానుతెలుగులో తేనె సోనలూరుతూ వుంటుంది. భోగిగా, యోగిగా, విరాగిగా వేమన పలుకు లలరిస్తాయన్న శ్రీవీరబ్రహ్మేంద్రయోగి మాటలు అక్షర సత్యాలు.

అలతి అలతి పలుకు లలరించి వేమన్న
శత సహస్ర పద్య వితత చెప్పి
భోగి యోగియై విరాగియై రాణించె
కాళికాంబు! హంస! కాళికాంబ

ఎఱుక శక్తిని ఎవరూ గెలవలేరని, ఎఱిగిన వారులేరని, ఇది ఒక్క వేమన ఒక్కడే ఎరుగునని, అందుకే వేమనను ఎఱిగినట్టి వారలెక్కడున్నారని, వేదాంత వేద్యుడని శ్రీ బ్రహ్మంగారు ఇలా వ్రాసారు.

ఎఱిగినట్టివార లెక్కడనున్నారు
ఎఱుక శక్తి గెలువ నెవరితరము
వేమనార్యు డొకడె వేదాంత వేద్యుండు
కాళికాంబ! హంస! కాళికాంబ

ధ్యానంలో వచ్చే చిక్కులు విప్పి, చీకటి పోగొట్టి, లోవెలుగు చూపేవాడు (కుండలిని) వేమన అని, ఆయన మాయన్న అని బ్రహ్మంగారు వేమన గారిపై ఉన్న గౌరవము ఇలా వ్యక్తం చేసారు.

చిక్కులు విప్పి కటిక చీకటి పోగొట్టి
టక్కు పిక్కు తెలిసి నిక్కమైన
వెలుగు చూపు యోగి వేమన్న మాయన్న
కాళికాంబ! హంస! కాళికాంబ

తెలుగునాట సగటు మనిషిలో యోగపై ఆసక్తి కల్గించి యోగ విప్లవం తెచ్చారు. మనోరంజకమైన తన యోగపద్యాలతో యోగసందేశాన్ని ఇంటింటా వెదజల్లారు. తెలుగు తెలిసిన ఎవరైన యోగ ప్రస్తావన వస్తే ముందుగా అందరి దృష్టికి వచ్చేది వేమన యోగియే. తలపులను అదుపుచేసిన వాడే యోగి అని అటువంటి యోగి వేమనని, వేమనతానే తన పద్యంలో వేమన యోగియని పరోక్షంగా చెప్పుకున్నాడు.

తే॥ *తలపనెదిలేక భేదంబు తలపనీక*
జోలలందును నర్థియె జోలలాడు
చున్నయోగీంద్రుడని చెప్పనుచితమగును
వేమననియెడు యోగిని వెలయవేమ

యోగ గురు సంప్రదాయంలో గురువు శిష్యులకు బోధ చేస్తాడు. శ్రీదక్షిణామూర్తి సంప్రదాయంలో 'బోధ' అనే రెండు అక్షరాలకు ఎంతో అర్థం వుంది. వేమన్న కాలం నాటికి అనేక బోధలు ఉండవచ్చు. వేమనగారి బోధ ఎక్కువ మందికి చేరివుంటుంది. అప్పటికి, ఇప్పటికి, ఎప్పటికి వేమనయే యోగ సిద్ధుడు, అందరిలోను ప్రసిద్ధుడు, వానలో తడియనివారుకాని, వేమన్నబోధ పొందనివారు కాని అన్ని దిక్కులలోను వెదకినా కనపడరని వేమన వ్రాసారంటే ఆశ్చర్యం లేదు.

క॥ *వానను దడియని వారును*
బూనిక వేమన్నబోధ బొరయనివారున్
నానాదిక్కుల వెదకిన
గానంబడగలేరు తెలియ గదరా వేమా!

పై మకుటం మార్చి "కానమురా యెంతవాని కవిచౌడప్పా" అని కవిచౌడప్ప నిర్ధారించారు.

భారతీయ సంస్కృత పండితులలోను హఠయోగ సంప్రదాయులలోను ఒక వాదన ఉంది. 'హ' అను అక్షరం సూర్యునికి ప్రతీక. ప్రాణమునందు ఉండును. 'ఠ' అను అక్షరం చంద్రునికి ప్రతీక. అపానమందుండును. సూర్యచంద్రులసంయోగం హఠయోగం. ప్రసిద్ధ చరిత్రకారులు శ్రీ మల్లంపల్లి సోమశేఖరశర్మ. "ఈ సిద్ధయోగ సంప్రదాయమే హఠయోగి రసవాది అయిన వేమన రెడ్డిరాజుల యుగము చివఱ అవతరించుటకు హేతువు" అని వ్రాసారు.

వేమన యోగి ధ్యానములు

అది వేమన ఒక యోగ గ్రంథం నోటి మాటగా చెప్పారని, దాని పేరు "యోగ కొరుంట" అట. చాలామంది ఇప్పటికి దానికోసం వెదుకుచున్నారు.

శరీర మనస్సుల ఆరోగ్యం కొరకు ప్రతీ ఒక్కరూ విన్యాసములు సాధన చేసిన, ఆనందం పొందగలరని యోగ రహస్యలో చెప్పబడినది.

"మేన విన్యాసేన శరీరం మనశ్చదృఢం
నిరోగం సుఖకరం చ భవేత్తత్తత్ అభ్యసేత్ ఇత్యర్థః"

అందుకే వేమనయోగి "నవినా విన్యాసేన ఆసనం సిధ్యతి" అన్నట్టుగా విన్యాసం లేకుండా ఆసనములు సిద్ధించవన్నారు. అడుగు తర్వాత అడుగు వేసేది విన్యాస క్రమమని అర్థము. అందుకే వేమనగారి గ్రంథంగా చెప్పబడుతున్న "యోగ కొరుంట" దొరికితే యోగ సాధకుల చిక్కులు తీరగలవు. యోగామృతం ధ్యానులకు లభించ వచ్చును.

వేమనలో యోగిపాలు ఎక్కువా?

అంతా వేమనను యోగి అంటారు. అయితే వేమనలో యోగిని వెదకిన వారు చాలా తక్కువ. ఈ కోణంలో శ్రీ ఓ. నారాయణ రెడ్డి (1929) "శ్రీ మన్మహ యోగిరాజ పేరిట వేమన కవీంద్ర ధ్యానము"లో 9 పద్యాలను రెడ్డిరాణి పత్రిక (అక్టోబర్ - 1929. రాయవరం, తూ. గో. జిల్లా)లో ఒక చిన్న వ్యాసం వ్రాసారు.

వేమనను యోగకోణం నుంచి పరిశీలించిన వారిలో శ్రీ పులిచెర్ల సాంబశివరావు ఒకరు. వారి మాటల్లో "సూక్ష్మముగా పరిశీలించినచో వేమనను యోగిగానే ఆంధ్రులకు తెలిసెనని తెలియును. వేమనను మహాకవిని చేయుటకు పలువురు ప్రయత్నించుట గమనిస్తునే ఉన్నాము".

"అతని పద్యము లాంధ్రుల నాబాల వృద్ధముగ నాకర్షించుటయే గాక, యందు ప్రవచింపబడిన నీతులు, ధర్మములు, ఆంధ్రుల దైనందిన జీవితములను దిద్ది తీర్చిన వనుట సందియము లేదు. కావున వేమన కవిగానే లోకమునకు ఉపయోగపడెను" అని బండారు తమ్మయ్య వేమన చరిత్రలో వ్రాసిరి. 'వేమన యోగిగా మనకు ఉపయోగపడలేదు' అని వంగూరి సుబ్బారావు 'వేమన' అనే పుస్తకంలో వ్రాశారు.

'వేమన రాజయోగి' అని శేషాద్రి రమణ కవులు వ్రాసిరి. వేమనయందు బలవత్తరమైన గొప్ప గుణమున్నది. అదేదనగా శ్రద్ధ. తాను గొప్పతత్త్వం యెరిగినను దృఢమైన నమ్మికకు తోడు బతికి యుండు లోపల దానినందజెఱుగునట్లు

చేయవలయనను పట్టుదల గలవాడు" అని రాళ్ళపల్లివారు వేమన గ్రంథంలో రాశారు. వేమన తనకు గొప్ప తత్త్వం తెలియునని చెప్పలేదు. చెప్పినట్లైతే వేమన అజ్ఞానియై ఉండును.

1920 ప్రాంతంలో అచ్చయిన వేమన పద్యాల పుస్తకాలలో వేమన యోగిగానే గుర్తింపబడినాడు. మన ప్రాచీన కవుల చరిత్రలలో వేమనను గురించి వ్రాయక పోవుటకు కారణమిదియే.

ఇటీవలి కాలంలో ఆచార్య కొర్లపాటి శ్రీ రామమూర్తి (1987) "నాదయోగి - మన వేమన" అనే గ్రంథం యోగ కోణం నుంచి వచ్చిన రచనలలో ముఖ్యమైనది. వేమనలో గల నాదయోగ సంప్రదాయాలను వెలికి తీసారు. అయితే వేమన ధ్యానములను గురించి చెప్పలేదు.

తెలుగు యోగుల్లో వేమనకున్నంత యోగ ధాటి ఎవరికి లేదు. యోగధాటి లేకుంటే యోగి కాలేడని వేమనయే ఇలా చెప్పారు.

ఆ॥ జీవగుణ మెరుగక జీవుండు తానుగా
యోగి యగునె యోగధాటి లేక
వదరు చుండగానె వచ్చునా మోక్షంబు

నేటి వరకు వేమన గురించి ఎందరో పరిశోధకులు, పండితులు; యోగులు, తత్త్వవేత్తలు, యోగవేత్తలు అనేక కోణాలలో అనేక విషయాలపై వ్రాసారు. ఏ కవికి, ఓ యోగి మీద జరగనన్ని సిద్ధాంత వ్యాసాలు (పి.హెచ్.డి.లు) 14 వరకు ఒక్క వేమన మీద వచ్చాయంటే వేమన ఆకర్షణ శక్తి తెలుస్తుంది. వీరి పట్టిక అనుబంధంలో చేర్చడమైనది. పుట - 154.

తెలుగుతనానికి మచ్చుతునక వేమన

అచ్చమైన తెలుగు మహాయోగి వేమన. అతని భావములు, ఉపమానములు, సూక్తులు, లోకోక్తులు ఎరవు తెచ్చుకొన్నవి కావు. అవి తీవ్రమైన యోగ సాధన వల్ల మొలకలెత్తినవి. అతని భాష మెఱుగులు పెట్టినది కాదు. అది తెలుగు లోగిళ్ళలో ఎప్పుడునూ చెవిని బడినట్టిది. వేమన భాషా భావములు సహజ యోగ సాధనలో రసం పిండి వచ్చుటచే తెలుగు గుండె నుంచి పుట్టుటచే అతని ఆటవెలదులు తెలుగువారి నాలుకలపై నాట్యమాడెను.

వేమన శైలి, భాష గురించి డా॥ యన్. గోపి "శైలి అనే పదం స్టైల్ అనే ఇంగ్లీషు పదానికి సమానార్థకంగా వాడుకలో ఉంది. శైలి - అదొక నేర్పు. పదాలను ఎన్నిక చేసుకొనుటలో వేమనకు చెవికింపు ఉండాలనే దృష్టి కూడ వుంది. నన్నయ చెప్పుకొన్న అక్షర రమ్యత కూడ దాదాపు ఇటువంటిదే. వేమన నూటికి తొంబది

వంతులు దేశ్య పదాలను వాడాడు" అని వ్రాసారు. తెనుగుతనానికి మచ్చుతునక వేమన యోగి. ప్రపంచీకరణ వలన, సమాచార సాంకేతిక విప్లవం వల్ల తెలుగుభాష అంతరించి పోయే ప్రమాదముందని యునెస్కో ఒక సర్వేలో తేల్చింది. గురజాడ వారి ప్రసిద్ధ గేయం కొద్ది మార్పులతో -

"తెలుగును ప్రేమించుమన్నా
పరభాషాభిమానం త్రుంచుమన్నా
స్వభాషాభిమానం నాకు వద్దని
వట్టి గొప్పలు చెప్పుకోకోయ్
డాలరోయని యువతలుంటే
రాష్ట్రమే గతి బాగుపడునోయ్
ఇంగ్లీషు తనం దించుమన్నా
తెలుగుతనం పెంచుమన్నా"

విజ్ఞాన భైరవ - వేమన యోగి

మనిషి మానసికంగాను, ఆత్మపరంగాను పరిణతి పొందినపుడు అతనికి సహజంగా గోచరించే జ్ఞానమే ఆత్మ విజ్ఞానము. వ్యక్తి ధర్మబద్ధమైన అనుభవం పరిపక్వత చెంది జ్ఞానంగా రూపొందడమే ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన స్వభావం.

భారతదేశంలో ఆత్మతత్త్వం తెలుసుకోవాలంటే రెండు ముఖ్య మార్గాలున్నాయి. అవి 1. వివేక మార్గము, 2. యోగ మార్గము.

పతంజలి యోగము, శంకర వేదాంతాలు వివేక మార్గమును అనుసరిస్తాయి. అంటే పురుష లేక ఆత్మ ప్రకృతి నుంచి విడదీయబడడం లేక మాయ (వేదాంతం). పతంజలి యోగ శాస్త్రంలో యోగ శబ్దమునకు అర్థం. ఐక్యత కాదు. యోగ అంటే సమాధి. పతంజలి సూత్రమునకు తొలి వ్యాఖ్యాత వ్యాసుడు. (1వ శతాబ్దం) "యుజిర్ సమాధౌ" అన్నారు.

శైవాగములు యోగమార్గమును ఎంచుకొని ఆత్మ - ప్రకృతి మాయనుంచి వేరు చేయు వ్యక్తి ఆత్మను విశ్వాత్మలో లేక భైరవునిలో కలుపుట. విశ్వాత్మను పొందాలంటే శక్తి సాధనోపాయం. శైవాగమ లక్ష్యం విశ్వాత్మను తిరస్కరించక అందులో తద్దైక్యం చెందటం.

విజ్ఞాన భైరవ యోగ మార్గంలో చెప్పిన ఒక ధ్యాన విజ్ఞాన దీపిక. అందుచేత ఇది శైవాగములలో ముఖ్యమైన గ్రంథం. అభినవగుప్త దీనిని "శివ విజ్ఞానోపనిషద్" అని రుద్రయామలసారమని పేర్కొన్నారు. అభినవ గుప్త (క్రీ॥శ॥ 9-10 శతాబ్దం)

మాలిని విజయోత్తర తంత్ర గ్రంథం వ్రాసారు. దీనిని ఫ్రెంచ్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండోలజీ - పాండిచేరి 2004లో సోమదేవ వాసుదేవ సంపాదకత్వంలో ప్రచురించారు.

ఈ గ్రంథంలో జ్ఞాన పాద, క్రియాపాద, యోగపాద, చర్యాపాద వర్ణించ బడ్డాయి.

ఈ గ్రంథంలో 12-16 అధ్యాయాలలో 256 ధారణ పద్ధతులు - వాటి ఉప వర్గీకరణ తెలుసుకొంటే 13000 రకముల ధారణలు చెప్పబడ్డాయని వేద భారతి స్వామి అభిప్రాయం వెలిబుచ్చారు. ఈ గ్రంథంలో మాలిని విజయోత్తర తంత్ర ధారణలతో పోల్చుట లేదు. కారణం స్థలా భావం - సమయ పాలన లేక పోవుటయే. మాలిని విజయోత్తర తంత్రకి కొన్ని మూలాలు "సిద్ధ యోగేశ్వరి మత"లో కలవు. తన యోగరాజ శైవోపనిషద్‌లో అనేకమార్లు ఉటంకించారు. క్షేమరాజ దీనిని శివసూత్ర వ్యాఖ్యానంలో ప్రస్తావించారు.

కాశ్మీర శైవాగములలో విజ్ఞాన భైరవకు చాలా ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఈ గ్రంథం 7వ శతాబ్దానికి చెందునని సంస్కృతమునుంచి ఆంగ్లేయములోనికి మొదటి అనువాద కర్త శ్రీ జైదేవ్‌సింగ్ అభిప్రాయపడ్డారు.

ఈ విజ్ఞాన భైరవలో 112 ధారణలు, ధ్యానములు, టెక్నిక్స్ వివరించబడ్డాయి. దేశంలో హిందీ తర్వాత ఎక్కువమంది మాట్లాడే భాష తెలుగు. కాని ఈ గ్రంథాన్ని తెలుగులోకి తెచ్చినవారు ఇంతవరకు లేరు. ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక - యోగ గ్రంథాలలో కూడ విజ్ఞాన భైరవ ప్రస్తావనలు లేవు. వేమన యోగి ధ్యాన పద్యాలను విజ్ఞాన భైరవలోని 112 ధారణలు/ధ్యానములతో సరిపోల్చడం ఈ గ్రంథం ప్రత్యేకత. వేమన పద్యాల మీద పండితులలో ఏకాభిప్రాయం లేదు. అందరూ బ్రౌన్‌గారి ప్రతి డా॥ యన్. గోపి పారిస్ ప్రతిని మూల ప్రతులుగా అంగీకరిస్తారు. సాధ్యమయినంతవరకు ఈ రెండు పద్యాల ప్రతులనుండే ఉటంకించాను. వేమన పేరు మీద చలామణి అవుతున్న కొన్ని పద్యాలు వేమన మార్గీయులో వేమన అనుమాయాలో లేక వేమన భక్తులవో, శిష్యులవో అయివుంటాయి. తెలుగు మహా పండితులు వేమన వ్రాసిన కొన్ని పద్యాలు సాంకేతిక పద్యాలనో, మొండి పద్యాలనో, నిగూఢ పద్యాలనో విడిచి పెట్టారు. ఇటువంటి పద్యాలకు అర్థం చెప్పాలంటే ఇప్పటికి లభించే శైవాగమాలలో తలమానికం విజ్ఞానం భైరవయే. విజ్ఞాన భైరవ శ్లోకములను వేమన పద్యాలతో పోల్చడం ఇదే తొలి ప్రయత్నం.

యోగి వేమన శైవ సంప్రదాయి. విజ్ఞాన భైరవలోని 112 టెక్నిక్స్‌ను వేమన పద్యాలలోని ధ్యాన పద్యాలను ఎంపిక చేసి పోల్చడం అన్నది ఒక సవాలే. విజ్ఞాన భైరవలోని శ్లోకాల మొత్తం సంఖ్య 163. విజ్ఞాన భైరవలోని మొత్తం శ్లోకాలలో 112 ధారణలు/ ధ్యానములు పోతే ఇక మిగిలేవి 51 శ్లోకాలు. వాటిలో కొన్ని శ్లోకాలకు కూడ దగ్గరగా అర్థంగల వేమన యోగ పద్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. అవి చేర్చాను.

వేమన మీద కొందరు సిద్ధాంత వ్యాస పరిశోధకులంతా తిరువల్లువర్, కబీర్, సర్వజ్ఞులతో వేమనను పోల్చారు. ఎందుకో ఎవరి దృష్టి విజ్ఞాన భైరవ మీదకు వెళ్లలేదు. అందుచేత వేమన ధ్యానములను విజ్ఞాన భైరవతో పోల్చిన తొలిగ్రంథం ఇదే. యోగ కోణం నుంచి ఇదే అంశంపై పరిశోధకులకు అవకాశములు మెండుగా ఉన్నాయి. నాకున్న సమయం - పరిమితుల స్వల్పం - విజ్ఞాన భైరవ కాలం రమారమి 7వ శతాబ్దం. కాశ్మీర్ ప్రాంతము. వేమన యోగిది ఆంధ్ర-తెలుగు ప్రాంతం. వేమన కాలం క్రీ॥శ॥ 15-16 శతాబ్దాల మధ్య అని ఎక్కువమంది ఏకీభవిస్తారు. ప్రాంతం - కాలం తేడాల వల్ల రెండింటికి అనుభవాల్లో ఉపమానాల్లో అసమానతలు ఉన్నాయి. విజ్ఞాన భైరవలోని కొన్ని ధారణలకు వేమన పద్యాలలో కనపడవు. పై రెంటిని ఏకం చేసినది శైవం. అనేక ధ్యానాలలో సారూప్యం కనిపిస్తుంది.

నాల్గు ఉపాయాలు

తంత్రశాస్త్రంలో ముఖ్యంగా కాశ్మీర శైవంలో సాధన ప్రక్రియలు లేక నాలుగు ఉపాయములుగా వర్గీకరించారు. ఆ ఉపాయాలు ఇవి: 1. అనుపాయ, 2. అనువోపాయ, 3. శక్తోపాయ, 4. శాంబవోపాయ.

1. అనుపాయ: అను అంటే చిన్న. అధ్యాత్మక సాధనలో గురువు చిన్నగుర్తు లేక సంకేతం ఇస్తే చాలు, దీనినుంచి ఉన్నత స్థితికి చేరవచ్చు. అనుపాయకు టెక్నిక్ ఉండదు. ఆ శక్తి గురు ఆశీస్సుల వల్ల వచ్చేది. విజ్ఞాన భైరవ ఈ నాలుగు ఉపాయములలో 112 ధారణలు చెప్పబడ్డాయి. ఒక ఉపాయమునుంచి మరొక ఉపాయమునకు ఎక్కుదురు. అన్నిటికంటె శాంబవోపాయ ఉన్నతమైనది.

2. అనవోపాయ: అనవోపాయ భిన్నమైనది. దీనికి కొన్ని హద్దులున్నాయి. సాధకుడు బుద్ధి, ప్రాణ ఏదైనా ఒక వస్తువుపై కేంద్రీకరణలు ధారణలో మొదలు పెడతాడు. చైతన్య స్థితికి చేరుటకు మద్దతు లేని దేనిమీదనైనా ఆలంబనగా చేయుటచేత ఎక్కువమంది అభ్యాసకులు ఈ ప్రక్రియ అవలంభిస్తారు. వారి వారి స్వభావాలను బట్టి ఈ ప్రక్రియను ఎంపికలుంటాయి.

3. శక్తోపాయ: ఇక శక్తోపాయ ఏ వస్తువుమీద చేతన ఉండదు. దీనిలో ధారణకు లేక ధ్యానముకు ఏదీ మద్దతు ఉండదు. వీటికి ఆధారమైనట్టి మూలంపై విచారణ ఉండును. నేను లేక ఆత్మపై దృష్టి మరల్చవలెను. మంత్రాలకు మూలమేమిటి? ఈ ఉపాయంలో విశ్వాన భావనతో మంత్ర శక్తిని వినియోగించుకొనుట. శక్తోపాయ కూడ అందరికి సాధ్యమయ్యేది కాదు. ఇది ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతస్థితిలో ఉన్న వారికే సాధ్యం. శక్తోపాయమునకు శ్రీ రమణ మహర్షి ఒక చక్కని ఉదాహరణ.

4. సాంబవోపాయ: సాంబవోపాయ ఎలర్ట్‌నెస్‌లో జరిగేది. గతంలోను, భవిష్యత్తులోను జరిగేది కాదు. ఈ ఉపాయములు ఎక్కువగా విజ్ఞాన భైరవలో చెప్పబడినా హఠాత్తుగ ఆ క్షణంలో వచ్చేది. దీనికి ఏ వస్తువు లేక మద్దతు ఉండవు. ఈ ఉపాయంలో ఉపాయ ఎంపిక గాని, ఏ వస్తువు లేక ఏ మద్దతుపై ఆధారపడక, చేతనను లేక అవగాహనను ఉపసంహరణ ద్వారా అతర్ముఖంగా పయనించేది. ఆయా ధారణలలో ఏఏ ఉపాయమో వర్గీకరణ చేసినది పేర్కొనబడినది. ఒక్కో ధారణలో ఒక ఉపాయం నుంచి మొదలుపెట్టి రెండో ఉపాయమునకు చేరును. అందుచే రెండు ఉపాయములు వ్రాయబడినవి.

విజ్ఞాన భైరవ 112 ధారణలు - వాటి ఉపాయముల వర్గీరణను ఏ వ్యాఖ్యాత చేయలేదు. ధ్యానుల అవగాహన కొఱకు ఎన్ని ఎన్ని ధారణలలో ఏఏ ఉపాయములలో చెప్పబడినవో ఆ పట్టిక చేర్చడమైనది.

విజ్ఞాన భైరవ - 112 ధారణలు

అనుపాయ	అనువోపాయ	శక్తోపాయ	శాంబవోపాయ
1	25	74	29

ప్రపంచం మాయ కాదు. అది అభ్యాసము. శక్తి ద్వారా శివుడు ప్రంపంచంగా పరిణమిస్తాడు. ఈ సిద్ధాంతములోని తత్త్వమునకు త్రికమని పేరు. శివుడు, శక్తి అణువు లేక పతి, పాశము - పతి అనేవి త్రికము.

విజ్ఞాన భైరవలోని ఉపాయాల వర్గీకరణ

స్థూల	సూక్ష్మ	కరణ
శరీర స్థితి	సైకిల్	కాజల్
జాగ్రత్	స్వప్నం	సుషుప్తి
ప్రాణయామ- నాడులు	ముద్రలు - జప- త్రాటక గుర్తులు	తలపులు - ఉద్రేకము సలహాలు

వేమన పద్ధతిలో ఆసన వర్గీకరణ

వేమన యోగి ఆసనములకు వ్యతిరేకి అని వీటిని విమర్శించాడని కొందరు సాహిత్య విమర్శకులు భావించారు. అది యథార్థం కాదు. ఆ పద్యం ఇది.

ఆసనాది విధుల నధమ యోగంబురా
మానసంబు కలిమి మధ్యమంబు
ఊరకుంట దెలియ నుత్తమ యోగంబు

వట్టి ఆసనాది విధుల ఆచరణ అధమ యోగము. మనస్సుల్నగము చేసిన ఆసనాది విధుల ఆచరణ మధ్యమ యోగము. మనస్సును బయట లయము చేసిన ఆసనాధి విధుల ఆచరణ ఉత్తమ యోగము. ఇక్కడ మహర్షి పతంజలి యోగ సూత్రములో ఆసనములపై చెప్పిన ముచ్చటగా మూడేమూడు సూత్రాలలో రెండోది గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి.

శ్లో॥ ప్రయత్న శైథిల్యాన న్తసమాపత్తిభ్యామ్ (పా॥ యో-2-47)

ఆసనాలు చేసేటపుడు అంటే భంగిమలను ఎక్కువసేపు విశ్రాంతిగ ఉంచే సమయంలో అనంత ఆదిశేషువుపై మనస్సును బయట లయము చేయాలి. ఇక్కడ ఒక పోలిక ఆసనాలు స్థిరంగా చేయాలన్న భావన ఉంది. ఆసనాలు ఇలా చేయకపోతే వేమన చెప్పినట్లు అది అధమ యోగమే అగును.

ఏ మునులు - ఏ యోగులు చెప్పని ఒక కొత్త పద్ధతిని వేమనయోగి ఆసన వర్గీకరణలో చెప్పారు. ఆసనాలు చేసే స్థితిని బట్టి ఆసనముల వర్గీకరణ చేయడం. ఈ వర్గీకరణకు వేమనయే ఆద్యుడు.

1. నేలమీద పడుకొని చేసేవి. ఉదా: శవాసన
2. నిలిచి చేసేవి ఉదా: తాడాసన
3. కూర్చొని చేసేవి ఉదా: సిద్ధాసన

వేమన మాటల్లో ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ కాలు చేయి వంచి గాలి నిండగ జేర్చి
నేల వ్రాలి కొన్ని నిలిచి కొన్ని

మరో పద్యంలో నిలిచి కూర్చొని చేసే ఆసనములను వేమన ఇలా చెప్పారు.

ఆ॥ నిలిసి కూర్చునుండి నిగిడియుండు

వేమన తర్వాత కొన్ని వందల ఏండ్లకు అముద్రిత హఠయోగ గ్రంథం "కపాల కురంటయోగ పద్ధతి"లో వేమన చెప్పిన ఆసన వర్గీకరణ పద్ధతి కనపడుచున్నది. దీనిని బట్టి తేలిన సారాంశం ఏమిటంటే మన వేమన యోగి ప్రత్యేకతలు తెలుస్తున్నాయి. సంక్షిప్తంగా ఆసనాలు మూడు రకాలు.

1. కల్చరల్ ఆసనములు. ఉదా: భుజంగ, హల
2. ధ్యానాసనములు. ఉదా: పద్మ, సిద్ధ

3. విశ్రాంతి ఆసనములు. ఉదా: శవాసన, మకర

ధ్యానాసనములలో వేమనకు చాలా ఇష్టమైన ఆసనం సిద్ధాసనం. వేమన యోగ సిద్ధుడు కనుక సిద్ధాసనం వేమనకు ప్రీతి. సిద్ధాసన పూర్తి వివరములు వేమన వర్ణించాడు.

ఆ॥ వామ పాదమందు వడిగుహ్యమొత్తుచు
గుహ్యమజపదంబు గుడియ దిగిచి
మనము గుహ్యమందు మరిగించి వీక్షింపు

సిద్ధాసన యొక్క మరికొన్ని లక్షణమలును వేమన మరో పద్యంలో చెప్పారు.

క॥ సరగున సిద్ధాసనుడై
చిరమిల జరణములు నిలిపి శృంగాటక మం
దరయుచు గళబిందువుగను
వెరపున నా ముక్తి కాంత వేడర వేమా!

వేమన స్వస్తికాసనం, వీరాసనం, గోముఖాసనంలను పేర్కొన్నారు. ఒక్క సిద్ధాసనం తప్ప ఇతర వాటి పూర్తి వర్ణనలు లబించుట లేదు.

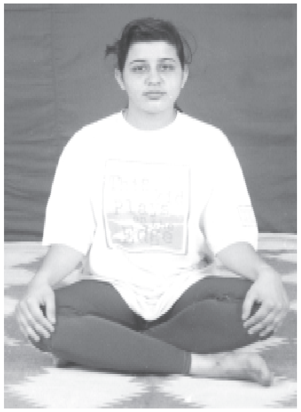
ధ్యానాసనముల పూర్తి వివరములు ఈ ప్రక్క శీర్షికలో చదవండి.

కం॥ ఆసనము లనేకంబులు
వాసిగ భువియందు బఱగు స్వస్తికమును, వీ
రాసనము గోముఖం బును
కాసము జర మృతియు బాయు క్రమతన వేమా!

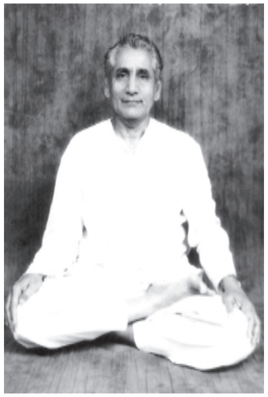
ధ్యానాసనములు

యోగ గ్రంథములందు సాధన కొరకు కొన్ని ఆసనముల ప్రస్తావన కలదు. కొన్ని గ్రంథములందు ఆసనములకు ప్రత్యేక స్థానము ఇచ్చియుండిరి. "పతంజలి యోగ", "హఠ రత్నావళి" అను గ్రంథములు ఆసనములను మూడవ అంగముగా చెప్పెను. బెంగాలు సంప్రదాయమగు "ఘేరండ సంహిత" ఆసనములను రెండవ అంగముగాను, "హఠ ప్రదీపిక" మొదటి అంగముగాను ప్రాముఖ్యత నిచ్చినవి.

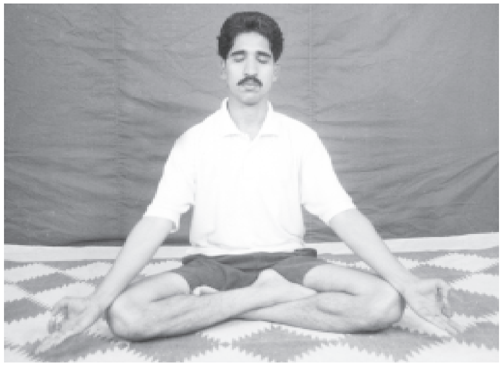
"మానసోల్లాసం"లో ఆసనములు త్రిమూర్తుల పరంగా విభజన జరిగినది. బ్రహ్మ పరంగా స్వస్తికం - గోముఖం - పద్మం - హంసాసనములు చెప్పబడినవి. విష్ణుపరంగా సింహ, గరుడ, కూర్మ, నాగాసనములు వివరింపబడినవి. శివపరంగా వీర, మయూర, వజ్ర, సిద్ధాసనములు ఉటంకించబడినవి.



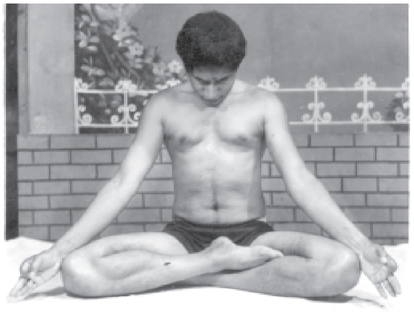
సుఖాసనం



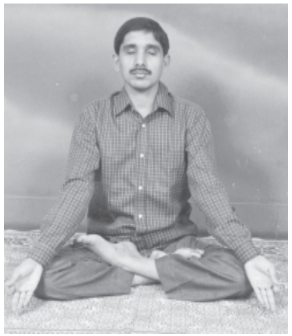
వీరాసనం (అర్ధ పద్మాసనం)



స్వస్థికాసనం



సిద్ధాసనం



పద్మాసనం

సంక్షిప్తంగా ఆసనములను మూడు తరగతులుగా వర్గీకరించవచ్చు.

1. ధ్యాన ఆసనములు, 2. సంవర్ధక ఆసనములు, 3. విశ్రాంతి ఆసనములు.

ప్రస్తుతాంశం ధ్యానాసనములు. ఇందు ముఖ్యమైనవి వీరాసనము, పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము, సిద్ధాసనము మొదలైనవి. ఈ ఆసనముల ధ్యేయం దేహము చలనము లేకుండా స్థిరత్వమును కలిగించుటను, తద్వారా ప్రాణాయామము, ధారణము, ధ్యానములు అభ్యసించుట, బడలిక లేకుండా సాధనము చేయుట. ధ్యానాసనములు వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి సహజ స్థితిని కలిగించును. కాని సంవర్ధక ఆసనములు వెన్నెముకను అన్ని వైపులకు తిప్పుచూ చలనము కలిగించును.

పతంజలి యోగ సూత్రములందు ఆసనమనగా స్థిర సుఖాసనమనియే చెప్పబడెను. ఈ ఆసనమునే భాష్యకారులు ధ్యానాసనమునకు వివరణముగా పరిగణించిరి. తొలి వ్యాఖ్యాతయైన వ్యాసుడు సూత్ర వివరణ చేస్తూ పన్నెండు ఆసనములను పేర్కొన్నాడు, ధ్యానాసనములతో పాటుగ కొన్ని సంవర్ధక ఆసనములు కూడ ఉదాహరించెను.

చలన రహితమైన ధ్యానాసన ముఖ్యసూత్రమును వివిధ గ్రంథములలో ఏవిధముగ చెప్పబడినదో గమనించగలరు.

ఉపనిషత్తులలో ఈక్రింది విధముగ చెప్పబడినవి. శిరస్సు, కంఠము, శరీరము ఈ మూడింటిని చక్కగా నిల్పి సమశరీరుడై హృదయమునందు మనస్సుతో ఇంద్రియ ములను ప్రవేశింపచేసి

"త్రిరున్నతః స్థాప్య సమ శరీరః
హృదీంద్రాణి మనసా సన్ని వేశ్య"

అని శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తులో చెప్పబడినది. యోగ తత్వోపనిషత్తులో శరీరం వంకరలేక నిటారుగా నిక్కి యుండునట్లుంచుకొని ఇష్టదేవతను, గురువునకును నమస్కరించుకొనవలెనని ఈక్రింది శ్లోకమున వివరింపబడినవి.

"ఋజుకాయః ప్రాఞ్జలిశ్చ ప్రణమే దిష్ట దేవతామ్"

క్షురికోపనిషత్తులో తనయొక్క ఉరస్సు (హృదయము), ముఖము, కటి (నడుము), గ్రీవము (మెడ)లను కొంచెము ఉన్నతముగా నుంచవలెనని; కైవల్యోపనిషత్తులో ఏకాంత ప్రదేశము సుఖాసనస్థుడై, పరిశుద్ధ మనస్కుడై కంఠము, శిరస్సు, దేహము అను నీ మూటిని సమముగా నుంచవలెనని; ఉపనిషత్తుల సారమైన గీతలో శరీరము, శిరస్సు, కంఠములను సమముగాను నిశ్చలముగాను ధరించుచున్నవాడగుచు సుస్థితర భావము కలిగియుండవలెనని చెప్పబడినవి.

వివిధ గ్రంథాలలో ధ్యాన ఆసనములతో నిటారుగా కూర్చుండే భంగిమకు సంతృప్తికరమైన నిర్వచనము లేదు. కాని వాసిష్ఠ సంహిత యోగకాండ, యాజ్ఞవల్క్య గీతలు ఆ లోటును పూరించాయి. సాధకుడు కంఠము, శిరస్సు, భుజములు సమముగాను, వెన్నెముక సమముగాను, ఉదరమును సమముగా నుంచవలెనని వాసిష్టసంహిత యోగకాండలో చెప్పబడెను.

హఠయోగ సంప్రదాయం

హఠయోగులు కొన్ని సంప్రదాయముల విషయములలో ఏకీభవించకపోయినా, ఈ విషయమందు ఏకీభవించినారు. గోరఖ్‌నాథుడు యోగ మార్తాండములో పద్మాసనస్థుడై, శరీరము, శిరస్సు, ఉదరము సమముగా ఉంచి, నాసాగ్రదృష్టి గలవాడై జీవుడు "ఓం" కారము జపించవలెననెను.

ఆత్మారాముడు లేక స్వాత్మారాముడు 'హఠప్రదీపిక'లో భస్త్రిక ప్రాణాయామమును వివరించుచూ బుద్ధిమంతుడు కంఠమును, ఉదరమును తిన్నగానుంచి చక్కగా పద్మాసన మాచరించవలెననెను.

ప్రసిద్ధ హఠయోగి శ్రీనివాసభట్టు కూడ 'హఠ రత్నావళి' ప్రాణాయామ ప్రకరణములో ధ్యాన ఆసనములగు సిద్ధ, పద్మ, స్వస్తికాదులు శరీరమును నిటారుగా నిలువరించి సమముగా కూర్చొనియుండి ప్రాణాయామా భ్యాసము గావించవలెననెను.

ధ్యానాసనములలో వెన్నెముక నిటారుగా నుంచవలెనని చెప్పుటలో గల ప్రాశస్త్యమును సాంకేతిక దృష్టితో పరిశీలించుదాము. ఇందు నాడీ చక్రం, శ్వాస గమనమును గూర్చి పరిశీలించవలసి యున్నది.

నాడీచక్రం

పూసలగూడువంటి వెన్నెముక శరీర అవయవములలో ముఖ్యమైనది. యోగ సాహిత్యంలో బ్రహ్మదండ, మేరుదండ, మేరుప్రస్త, మేరు, వంశస్థ, వీణాదండ మొదలగు పేర్లతో పిలుతురు. ఈ వెన్నెముక పూర్తి అంతర్గత వర్ణన వాసిష్ఠ సంహిత యోగ కాండలోను, హఠగ్రంథాదులలో, ఒక్క హఠ రత్నావళిలోను ఉన్నది. శరీరంలో మొత్తం 72000నాడులు ఉన్నవి. అయితే ఇందులో ప్రధానమైనవి "ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలు" మూలాధారంలో నాడీచక్రమున్నది. ఈ డెబ్బది రెండువేల నాడులు బొడ్డుక్రింద కోడిగ్రుడ్డు ఆకారంగల నాడీచక్రం గుండా వెళ్ళుచున్నవి. శ్రీనివాసుడు హఠరత్నావళిలో సుషుమ్మ వెన్నెముక గుండా వెళ్ళునని చెప్పెను. ఈ వెన్నెముక గుంద్రముగా ముప్పదిమూడు ఎముక పూసలు, మెట్లవలె ఒకదానిలో ఒకటి కూర్చబడి, గుదము తోక మొదలు, కంఠము పై భాగము వరకు ఉండును. ఈ

వెన్నెముక మధ్య ఒక రంధ్రముండును. ఆ రంధ్రము మధ్య తెల్ల నరమొకటి కలదు. ఈ తెల్ల నరమునకు "స్పయినల్ కార్డు" అని చెప్పుదురు. సుషుమ్న ద్వారా శ్వాస బ్రహ్మకపాలమునకు వెళ్ళును. నాడీచక్రం నుండే సుషుమ్న ప్రారంభమయి, వెన్నెముక గుండా వెళ్తూ, బ్రహ్మకపాలములో అంతమగును. "పొత్తికడుపు, వక్షస్థలం, మెడ" నిటారుగా నుంచవలెననుట ఇందుకే.

శ్వాసగమనము

ధ్యాన, ఆసనములలో శ్వాసగమనము తగ్గును. దీనికి ఇడ (ఎడమ), పింగల (కుడి), సుషుమ్న నాడులు సహజ స్థితిలో ఉండుట అవసరము. వెన్నెముక ఏవిధమైన వంపు ఉన్నప్పటికీ ఒత్తిడి సహజము. అనగా కంఠము, భుజములు వంచిన నాభిపై ఒత్తిడి వచ్చును. దీనివలన వెన్నెముకలో వెళ్ళే సుషుమ్నానాడి గమనమునకు ఒత్తిడి వచ్చును. ఇటువంటి ఒత్తిడులు ఉదరములోగల నాడీ చక్రం మీద గాని, పై భాగమైన వక్షస్థలం పైనగాని లేకుండటకు ధ్యాన, ఆసనములలో పై ముఖ్య సూత్రమును మన ప్రాచీనులు విధించినారు.

ఇచ్ఛాశక్తికి మూలము నాభి. ఊపిరితిత్తులు, గుండె కాక ఉదరము నిద్రలో పైకి, క్రిందకు వెళ్ళుట మనకు అనుభవమే. చిన్నపిల్లలను మనము పరిశీలించనచో ఉదరము పైకి, క్రిందకు లేచునుగాను గుండె, ఊపిరితిత్తులు మాత్రము లేవవు. ప్రమాదవశాత్తు ఎవరికైనా నాభిదగ్గర దెబ్బ తగిలిన ప్రాణం గిలగిలలాడించును. శరీర భాగములలో ఏ ఇతరచోట్లకన్నను ఇది ఎక్కువ.

ఉపయోగములు

1. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండుట అవసరము. అట్లున్నచో వక్షస్థలం, ఉదరము లపై ఒత్తిడి ఉండదు. నిటారు వెన్నెముక అంటె క్రొత్తగా వెన్నెముకకు వంకరలు సృష్టించుట కాదు. చేతులు ఒడిలో గాని కాళ్ల మోచిప్పలపై గాని ఉంచుటవలన వెన్నెముక నిటారుగ ఉండుటలో సహకరించును. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండి పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి తీసుకురాదు. స్వేచ్ఛగా ఉన్న పొత్తికడుపు కండరములు శ్వాసక్రియకు తోడ్పడును. శ్వాసక్రియ సమర్థత, జీర్ణక్రియపై ఉండును.
2. నిటారుగా ఉన్న వెన్నెముక ధ్యానాసనములలో ధ్యానములో వచ్చే నిద్రను నిరోధించును.
3. శ్వాసక్రియ కదలికలు రొమ్ము మధ్య కొలతలను మార్పు చేయును. దీని ప్రభావం ఎంత తక్కువగా ఉన్నప్పటికి గురుత్వాకర్షణ శక్తి మారుచుండును. ఈ ప్రేరేపణ కంపనములు క్రింది మెదడులోనికి పంపబడును. ఈ పంపబడేది ఆంతరంగికముగా ఎరుక కలిగించును. ఈ ఎరుకయే అంతరంగ యోగమునకు నాంది.

4. ప్రతీ ధ్యాన, ఆసనంలోను వెడల్పైన త్రికోణాకారమైన పీఠము వచ్చును. ఇది "రెండు మోకాళ్ళు, రెండు పిరుదుల వలన" ఏర్పడును. ఇది శరీరము నిటారుగా స్థిరముగా ఉండుటకు వీలు కల్పించును. ధ్యాన సమయములో శరీరము తన్మయత్వము చెందినప్పటికి అదుపు చేసుకొనును. తీవ్ర ప్రేరణ, కంపనములు పుట్టించు కపాలభాతి, భస్త్రికా ప్రాణాయామములలో కూడ ధ్యాన, ఆసనములు శరీరమును అదుపులో ఉంచును. ధ్యానాసన పద్ధతులు మరికొన్ని విశేషములు - శ్లోక - 78లో ఉన్నాయి.

స్థూలాకాయులు ధ్యాన, ఆసనము కూడ వేయలేకపోవచ్చు. అటువంటి వారికి ఇచ్చట ఒక మెట్టు సడలించడమైనది. ఏకాంతముగ యుక్తమైనటువంటి ఆసనం వేసుకుని సమమైన శరీరం, శిరస్సు, ఉదరము నిల్పి నాసాగ్రదృష్టితో ఓంకారం జపించమని హఠ ప్రదీపిక దశమాధ్యయంలో చెప్పబడినది.

దీనిని బట్టి శరీరము, శిరస్సు, ఉదరము సమముగా అంటే నిటారుగా ఉంచుట తప్పదన్నమాట. ఇట్లు చేయుటవలన క్రమబద్ధమైన, సక్రమమైన శ్వాసక్రియ జరుగుట; శ్వాసక్రియలో పాల్గొనే కండరములకు తగిన వ్యాయామము వచ్చుట; ఫలితముగా దేహములోని ఆమాశయాధి భాగములలోనికి స్వభావికంగా రక్తప్రసరణ జరుగును అని తెలుసుకొనగలము.

యౌవనంలోనే ధ్యానం - వేమన

ధ్యానం ఏ వయస్సులో చేయాలి? అన్ని బాధ్యతలు తీరాక ధ్యానం చేద్దామనో, సమయం లేకనో, పనితొందర వల్లనో వాయిదాలు వేస్తుంటారు. మరికొందరు ధ్యానం చేయాలంటే భయపడతారు. కొందరేమో ఏ చీకూ చింతా లేనపుడు వయస్సు మళ్లిన తర్వాత ఖాళీ సమయం దొరికితే అపుడు మొదలు పెట్టవచ్చని ధ్యానం జోలికి పోరు. యౌవనముననే ఈశ్వర ధ్యానం చేయాలని, అలా చేయకుంటే సౌఖ్యం లేదని వేమనయోగి యిలా హెచ్చరించారు.

ఆ॥ ఇట్టి యౌవనమున నీశ్వర ధ్యానంబు
కలిగి చేయ వలయు గడకతోడ
జేయకున్న యెడల క్షితి సౌఖ్య మేదయా?

వైద్య విజ్ఞానం - ధ్యానం

మన తలలో ఉన్న పీయూష గ్రంధి (పీనియల్ గ్లాండ్) 1. మెలటోనిన్, 2. సెరిటోనిన్ స్రావములను ఉత్పత్తి చేయును. 40 సం॥ల వయస్సు వచ్చేటప్పటికి ఈ స్రావము ఉత్పత్తి తగ్గును. వైద్య పరిభాషలో మెలటోనిన్ హార్మోన్‌ను, ఒత్తిడి,

కేన్సర్ నిరోధినిగాను, వయస్సును తగ్గించునని పేరు వచ్చింది. విదేశములలోని వారు పై సమస్యలకు మెలటోనిన్ బిల్లలుగా రూపొందించి వాడుచున్నారు. నిద్ర కోసం మెలటోనిన్ అన్న హార్మోన్ పదార్థం వాడే వారిలో సెక్సు కోరికలు తగ్గుతాయని గమనించారు. అదే ధ్యానం చేయడం వల్ల మెలటోనిన్ పెరిగి నిద్ర బాగా పట్టును. ధ్యానం వలన ఏ చెడు సమస్యలు రావు. ధ్యానం సహజంగా చేసే ప్రక్రియ.

మనదేశంలో ధ్యానం అన్ని వయస్సుల వారికి ఉద్దేశించి చెప్పబడినది. ఇటీవల జరిగిన అన్ని పరిశోధనలలోను ధ్యానం చేసేవారికి మెలటోనిన్ హార్మోన్ శాతం పెరిగినట్లు నిరూపించబడినది. ఈ నిరూపితమైన విజ్ఞానమును వేమన యోగి ఏనాడో గుర్తించాడు. సమయం వృథా చేయక యౌవనంలోనే ధ్యానం చేయాలని లేకుంటే సౌఖ్యం లేదని, అదీ శివధ్యానం చేయమని వేమన చెప్పారు.

మనస్సు, శరీరములకు, ప్రాయము, యౌవనం, ముసలితనం గూర్చి వేమన పోలుస్తూ శరీరమునకు ముసలితనం ఉండునుగాని మనస్సుకు ముసలితనం లేదని వ్రాసారు.

మనసే యెల బ్రాయము దా
మనసే మరి యౌవనంబు మనుజుల కెల్లన్
మనసుకు మనసే సాక్షియు
మనసుకు మరి ముదిమి లేదు మహిలో వేమా!

వయస్సు మళ్లిపోతే, కఫము పెరిగిపోయి కళ్ళు మూతలు పడిపోయి బుద్ధి భూమిని మరచిపోవును. ఆ సమయంలో పరాత్పరుని వెదకుట సాధ్యమా అని వేమన ప్రశ్నిస్తున్నారు.

ఆయుర్వేద సాంకేతిక రహస్యాలు వేమన ఈక్రింది పద్యంలో చెప్పారు.

ఆ॥ కఫము మీఱి మరియు గనులు మూతలు వడి
బుద్ధి తప్పి చాల బుడమి మఱచు
వేళలందు నిన్ను వెదకుట సాధ్యమా?

ధ్యానం వల్ల కలిగే లాభాలు

1. గాఢమైన విశ్రాంతి కలుగును.
2. ఒత్తిడిని నిరోధించును.
3. ఏకాగ్రత పెరుగును.
4. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగును.
5. జ్ఞాపక శక్తి పెరిగి ప్రజ్ఞాపాటవాలు వృద్ధి చెందును.

6. సృజనాత్మకత పెరుగును.
7. జీవనశైలి మెరుగగును.
8. మూర్తిమత్యం (పర్సనాలిటీ) పెరుగును.
9. క్రమబద్ధమైన ఆలోచనాసరళి వలన ఉద్వేగభరితమైన ఆలోచనలు తగ్గును.
10. వయస్సు ప్రభావంవల్ల శరీరంలో, మనస్సులో వచ్చే మార్పులు ధ్యానం వల్ల నెమ్మదించి వ్యక్తులు ఉత్సాహంగా, చురుకుగా ఎప్పుడూ ఉంటారు.
11. ధ్యానం వల్ల శారీరక, మానసిక అవస్థల గురించిన అవగాహన పెరుగుతుంది. మనస్సులోని లోలోపలి విషయాలు ఎరుకలోకి వస్తాయి. అందువల్ల వ్యక్తిచేతన విస్తృతి అవుతుంది.

వేమన చెప్పిన ధ్యాన చికిత్స

నా వద్దకు వచ్చే సాధకులు0 అడిగే మొదట ప్రశ్న? ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి? అని. ధ్యానం చేస్తే ఏం లాంభం? ప్రయోజనమేమేటి? రెండవ ప్రశ్న? ఎన్నిరోజులు పడుతుంది? మూడవ ప్రశ్న? ధ్యాన చికిత్స శీర్షిక చదివితే మీ ప్రశ్నలకు జవాబులు మీకే లభిస్తాయి.

నేడు 'ధ్యాన చికిత్స' అన్న మాటలు అన్నిచోట్ల వినబడుతున్నాయి. ధ్యానం ఆధ్యాత్మికంగానేకాక వేమన ఇది ఒక చికిత్సగా కూడా చెప్పారు. యోగుల్లో ఈ ఖ్యాతి వేమనకే దక్కుతుంది. ఇతర ప్రాంతీయ భాషల్లో గల యోగులు తమిళంలో తిరువళ్ళువరు, కన్నడంలో సర్వజ్ఞ, హిందీలో కబీర్‌దాస్‌లతో పోల్చితే వేమన వీరందరికంటే ముందు వరుసలో ఉంటాడు.

సుశ్రుతుడు (క్రీ. పూ. 600) ఆయుర్వేద వైద్యులకు పదివిధాలైన శరీర ధర్మశాస్త్రాలు తెలియాలని, యోగసాధకులు కూడ ఈ కనీస శరీర వీజ్ఞానం తప్పక తెలుసుకోవాలని వ్రాశాడు. (సుశ్రుత సంహిత - సూత్ర స్థానం - 3వ అ - 17వ శ్లోకం)

శ్లో॥ నిర్దిష్టాని దశైతాని శారీరాణి మహర్షిణా
విజ్ఞానార్థం శరీరస్యభిషజాం యోగినామపి

వేమనకు ఆయుర్వేద పరిజ్ఞానం అపారం. దేహ ప్రకృతికి, పంచభూతములకు, పంచ శరీరములకు, పంచావస్థలకు గల అవినాభావ సంబంధాన్ని చక్కగా తెలిపారు.

ఆయుర్వేదం, యోగంకు మూలం సాంఖ్య యోగం. ఇవి రెండూ బొమ్మ, బొరుసూ లాంటివి. సాంఖ్య అంటే సంఖ్యచే గుణించబడేవని అర్థం.

క॥ పంచ మహాభూతములై
పంచ శరీరములు కలిగి బ్రహ్మాండంబై
పంచావస్థలు దాటి న
టించుట బరిపూర్తి జెందు టెంకిని వేమా!

వేమన తుర్యయావస్థకు పైన ఐదవదైన తుర్యాతీతని ఇచ్చట పేర్కొన్నాడు.

వేమన "దేహ ప్రకృతి"ని అంటే త్రిదోషాలను పద్యాలలో చెప్పాడు. అవి బాల్యమందు వాతము, యౌవనంలో పైత్యం, వృద్ధ దశలో శ్లేష్మం తత్త్వములు శరీరంలో అందరికీ ఉంటాయన్నారు.

ఆ॥ వాతమయము మేను బాల్యము నందును
యౌవనంబున భైత్య మావరించు
వృద్ధి శ్లేష్మమునకు వృద్ధత్వముననగు

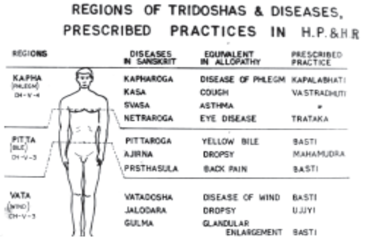
ఇక యోగ పరంగా పరిశీలిస్తే మండలములు మూడు అని, అవి 1. చంద్ర, 2. సూర్య, 3. అగ్ని అని వేమన చెప్పారు.

ఆ॥ మండలములు మూడు మఱి చూడ చూడంగ
చంద్ర సూర్య వహ్ని జెంది పిదప
దండి వెలుగుగాను ధరణికి దైవంబు
గానునుండు మిగుల ఘనత వేమ

ఆ॥ భాను, సోమ, వహ్ని భవ్యలోచనమది
దలపకున్న ఫలము గలుగ బోదు
ఇహ పరములకును మహేశ్వరు డతడౌట

వేమన చెప్పిన యోగ, ఆయుర్వేద, మండలములు, త్రిదోషాలను ధ్యానుల అవగాహనపై ఈక్రింది పట్టికలో చూపబడిన

యోగ	ఆయుర్వేద
సోమ	కఫ
సూర్య	పిత్త
అగ్ని	వాయు



యోగ సాధన లక్ష్యం యోగ సిద్ధియే కాక, రోగములకు దూరముగా నుంచుటయేగాక శరీరమునకు సుఖమునివ్వాలని ప్రాణాయామ ఫలితములను వేమన ఇలా చెప్పాడు.

గీ॥ యోగసిద్ధికి ముఖ్యము రోగములకు
దూరమైన సుఖమొందు శరీరమునకు
రేచకాదులు నేర్పుతో సూచకముగ
తెలియవాడే మహాత్ముడు తెలియ వేమ

వ్యాధి తెలియకుండ వైద్యుడు వైద్యం చేయలేడని, మనస్సు తెలుసుకోలేని ఈ విజ్ఞానం ఎందుకని వేమన సూటిగా ప్రశ్నిస్తూ మనోవ్యాధి తగ్గాలంటే కోర్కెలు తగ్గించాలంటాడు.

ఆ॥ వ్యాధెఱుగని వాని వైద్యంబ దేలనో
కొదవ తెలియలేని కోర్కెలేల
మనస్సు దెలియ లేని మరి జ్ఞాన మేలరా!

వ్యాధి కల్గితే వైద్యుని చేత పరీక్ష చేయించుకొని మందులు తింటే గాని రోగం మానదు. రోగమనే చీకటి పోవాలంటే దగ్గరే దీపం పెట్టాలి. ఆ వెలుగుకు చీకటి పోవును. శ్లేష్మంలో వ్యాధి అనే అజ్ఞానం తొలగిపోవాలంటే ధ్యానం అనే వెలుగు నింపాలని అన్యాపదేశంగా వేమన సూచిస్తున్నాడు.

ఆ॥ వ్యాధి కలిగెనేని వైద్యుని చేతను
మందు తినక కాని మానదెందు
చెంత దీపమిడక జీకటి పాయునా?

మనిషిని ముఖ్యంగా మనోవ్యాధి ఎక్కువగా పీడించును. ఇది సంతాపంను, దుఃఖమును, భయమును కల్గిస్తాయి. సాధారణంగా జనులకు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒక బాధ తప్పక ఉండును. ఈ రోగ భావాలను వేమన ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ వ్యాధి పీడితంబు వ్యసన సంతాపంబు
దుఃఖ సంభవమున దొడరు భయము
లేని వారలుండ రేనాటికైనను

వేమన అనేక పద్యాలలో మనస్సు నిలపే విధి విధానములు, సాధనలు, సమస్యల తీరు, మనస్సును నిలిపేది ధ్యానమని చెప్పాడు. "మందువంటి మనసు మనుజుండు కనవలె" ననే భావనతో మందుకంటే మనస్సు వ్యాధి తగ్గించుటలో ఎక్కువ పాత్ర ఉన్నట్లు ధ్రువీకరించాడు. నేటి మనోవిజ్ఞానం కూడ రోగమును,

సైకో, సోమాటిక్" అని చెప్పి 80% సైకో ప్రభావం ఉంటుందని నిర్ధారించారు. నేటి ఆధునిక పరిభాషలో "A sound mind is in a sound body" అని అర్థం. శరీరం కంటె మనస్సుకు అధిక ప్రాముఖ్యం వుంది. వ్యాధి వచ్చినపుడు వైద్యుని సలహాపై మందు తీసుకొనక పోతే వ్యాధి నయం కాదు. ముందు ఏవిధంగా పనిచేయునో, అదేవిధంగా మందు వంటి మనస్సును మనిషి కనిపెట్టాలి. మనస్సే మందు వంటిది. మనసును నిలుపుకొంటే అదే మంచి మందు.

ఆ॥ వ్యాధి వచ్చినపుడు వైద్యునిచే మందు
తీసి తినకగాని తీఱదెందు
మందు వంటి మనస్సు మనుజుండు కనవలె 4345

మనస్సు మందులా పనిచేసే విధానం మనిషి కనుగొనాలి. మనస్సు ఒక చికిత్సగా మారాలి. మనస్సు నిల్పాలి. అదే ధ్యాన చికిత్స. అప్పుడు మనసు మందు కంటె గట్టిగా పనిచేయును. ధ్యాన చికిత్స వల్ల అనేక లాభాలున్నాయి. డా॥ ఆర్. మురళీకృష్ణ, యు.యస్.ఏ, ధ్యాన ప్రభావం మనసుపై ఎలా పనిచేయునో వ్రాశారు. "ధ్యానం, ఇతర మైండపుల్‌నెస్" విశ్రాంతి పద్ధతులు ఆచరిస్తే ఒత్తిడి, అలజడి, ఆందోళనకు విరుగుడు మార్గాలు. ఈ పద్ధతులు దేశవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి చేస్తే ప్రజలు వైద్యులను చూసేపని తగ్గుతుంది. నేటి విజ్ఞాన పరిశోధనలు కొత్త పుంతలు తొక్కి మనస్సు మందులా పనిచేయును.

ధ్యానం వల్ల అధిక రక్తపోటు, హృదయపోటు, శ్వాసక్రియ నడక తగ్గును. ధ్యానం వలన ఆందోళనకు కారణమైన కార్టిజాల్ హార్మోన్ శాతం తగ్గును. సింపథిటిక్ శాఖ అయిన నెర్వస్ సిస్టమ్ చర్య తగ్గును. పెరాసింపథిటిక్ శాఖ చర్య పెరుగును. ఇది గాయం మాన్పును. అరోగతను పెంచును.

అమెరికన్ గుండె నిపుణుల సంఘం జర్నల్ ప్రకారం రోజురు రెండుమార్లు పట్టుకు 20 నిమిషములు ధ్యానం చేసిన ఆర్టీరియల్ గోడ మందం తగ్గును. ఈ గోడలు మందం అయితే హృద్రోగం, హార్ట్‌స్టోక్‌కు ఒక హెచ్చరిక. గుండె గోడ మందం పెరిగేకొలది ఆర్టీరియల్ గొట్టంలోపల సన్నబడును. ఈ పరిశోధనలలో తేలిందేమిటంటే మందుల వల్ల రక్త కొలిస్ట్రాల్ శాతం ఏవిధంగా తగ్గుతున్నదో అదే విధంగా ధ్యానం వల్ల కూడా తగ్గినట్లు తేలింది.

ఒత్తిడి (Strees)

ఒత్తిడి మూడు అక్షరాలేకాని నేడు పెద్ద సమస్య అయింది. సాధనలలో అనేక పద్ధతులున్నా "రిలాక్సేసన్ రెస్పాన్స్" అనే పదమును ముందు కనుగొన్న హార్వర్డ్ పరిశోధకుడు హెర్‌బర్ట్ బెన్‌షన్ (1970) పరిశోధనలు "ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం

ఉండును. ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మనిషిని క్రుంగతీయును. ఈ ఒత్తిడి వల్ల మనిషి ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి. పండుకొందామంటే పండుకోనియ్యదు. నిద్రపోదామంటే ఏదేదో జ్ఞాపకాలొచ్చి నిద్రరాదు. పోనీ లేచిపోదామంటే లేచిపోనియ్యదు'' అని తెలిపాయి.

మానసిక ఒత్తిడిని వేమన యోగి తేలికగా జన సామాన్య భాషలో ఇలా చెప్పారు.

ఆ॥ పండుకొందమన్న పండుకోనియ్యదు
నిదుర బోదమన్న నిదురరాదు
లేచిపోదమన్న లేచి పోనియ్యదు

నిద్రలేమి వలన నష్టాలు

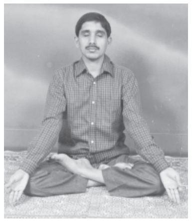
1. బద్ధకం; తల, ఒళ్లు నొప్పులొస్తాయి.
2. రెండోరాత్రి నిద్రకు దూరమయితే ఆలోచనా శక్తి తగ్గిపోతుంది.
3. మెదడు చురుకుతనం లోపించి 80% మాత్రమే పని చేస్తుంది.
4. వరుసగా ఐదురోజులు పడుకోకపోతే లేనివి ఉన్నట్లు, ఉన్నవి లేనట్లు కనిపిస్తాయి.
5. శరీరంలోని మిగతా భాగాలకు ఆజ్ఞలు, సూచనలు అందించే స్థితి మెదడు కోల్పోతుంది.
6. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది.
7. డిప్రెషన్, దిగులు వస్తాయి
8. తక్కువ నిద్రపోతే ఆకలిని పెంచే 'గ్రెలిన్' విడుదల 15% తగ్గుతుంది. ఎక్కువ తిని బరువు పెరుగుతారు. రక్తపోటు, గుండెదడ వస్తాయి.

రిచర్డ్ జె. డావిడ్ సన్, యుఎస్ఏ, పరిశోధనలో ధ్యానం అరోగతను పెంచునని, ఏంటీబోడీస్‌ను వృద్ధి చేయునని, సైకో-సోమాటిక్ మెడిసిన్‌లా పనిచేయునని తేలింది. ఈ మంచి ఫలితాలు రెండు నెలల ధ్యానం తర్వాత వచ్చాయి.

డా॥ రంజీ.యన్. సింగ్ తన "సెల్ఫ్ హీలింగ్ పవర్‌ఫుల్ టెక్నిక్స్'' అన్న గ్రంథంలో ధ్యానం వల్ల మెలటోనిన్ హార్మోన్ శాతం పెరుగునని నిరూపించారు. సాధారణంగా 40 సం॥వత్సరముల వయస్సు వచ్చేటప్పటికి పీనల్‌గ్లాండ్ చర్య తగ్గి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గునని, ధ్యానం రోజూ చేయడం వల్ల మెలటోనిన్ స్రావం శాతం పెరుగునని ధ్రువీకరించారు. మెలటోనిన్ పెంచుటకు వివరాలు నా గ్రంథం యోగ ఫర్ సైబర్ వరల్డ్‌లో "రోల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్'' అధ్యాయంలో గమనించగలరు.

బ్రెయిన్ తరంగాలపై నార్మల్స్:

1	బెటా	15-25	సైకిల్స్	ఫర్ సెకండ్
2	అల్ఫా	7-14	"	"
3	థెటా	14-7	"	"
4	డెల్టా	0-4	"	"


ధ్యానము

సైంటిఫిక్ పరిభాషలో ధ్యానం

1. ధ్యానం వలన బ్రెయిన్ తరంగాలు అల్ఫా రిథమ్‌లో వస్తాయి.
2. అల్ఫా స్థితి వస్తే, ఒత్తిడి-ఆందోళనలు నుంచి తగ్గును.
3. ధ్యానం వలన బ్రెయిన్ నియంత్రణ అల్ఫా వద్ద పెరుగును.
4. అల్ఫాలోకి వస్తే, బ్రెయిన్ కుడిభాగం (Right hemsphere) ఉత్తేజమగును.
5. జీవనశైలిలో అనేక మార్పులు వచ్చును.
6. ధ్యానం చేసే వారికి గుండెరేట్ వేగం నిమిషమునకు 5 చొప్పున తగ్గును.
7. మామూలుగ నిమిషముకు 15 శ్వాసలు ఆడును. ధ్యానికి నిమిషమునకు 4 శ్వాసలు వచ్చును.
8. కండర చర్య వేగం వలన పెరిగే లాక్టేట్ ధ్యానంలో తగ్గును. దీనివలన లివర్ పనిభారం తగ్గును.
9. ధ్యానంలో మోచేతికి రక్త ప్రసరణ పెరుగును. సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణులకు టెన్నిస్ ఆటగాళ్ళకు వచ్చే స్టూడెంట్ ఎల్బో తగ్గును.
10. ధ్యానం వలన చర్మపటుత్వం పెరుగును. కండరములకు విశ్రాంతి వస్తేనే సడలించబడును. ఇది గల్వానిక్ స్కిన్ రెస్ఫాన్స్ (Galvonic skin response) యంత్రం ద్వారా నిరూపించబడినది.
11. అల్ఫా ఏక్టివిటీలో మెదడు ఎలర్ట్, ఎవేక్, రిలాక్సు అగును. ఈ మూడు మెదడులో వికాశం జరుగును. దీనినే ఆల్టర్ స్టేట్ ఆఫ్ కాన్షిసియస్ అంటారు.
12. ఈ ఆల్టర్ స్టేట్ ఆఫ్ కాన్షిసియస్ వల్ల అరోగత పెరుగును. ఇదే వ్యాధి నిరోధకమునకు ఉపకరించును.

వేమన యోగమును ఒక చికిత్సగా ఈ పద్యంలో చెప్పాడు. చిత్తమును బాగుపర్చడం రోగమును తగ్గించుట - లక్ష్యం.

యోగమమరిన చిత్తంబు బాగుపఱచి
రోగ వైరాదులను బట్టి రంగరించి
భోగమందిన వాడెపో పుణ్యుడగు మ
రే గతిని గాని తరియింప డిట్టి వేమ.

కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ - వేమన

వేమనయోగి సంఘమును, జీవితమును, సంస్కార రూపంలో చూసినాడు. ఆయన చూసిన జీవిత శిఖరములను, సంఘౌన్నత్యములను ఎవ్వరును ఊహించ జాలరు. ఆయన విప్లవయోగి, సంఘసంస్కర్త కూడాను. ఆయన చెప్పిన స్థాయికి సంఘం చేరుకొనుటకు చాలా కాలం పట్టవచ్చును. ఆయన చేసిన యోగబోధలట్టివి. మనిషి రెండు విధాలుగ ఆలోచిస్తుంటాడు. అనుకూలంగా ఆలోచించేవారికన్న ప్రతికూలంగా ఆలోచించేవారే ఎక్కువ. ధ్యాన చికిత్సకు వచ్చేవారు నూటికి ఇరవైమంది అనుకూల ఆలోచనలు చేస్తే, మిగతా ఎనభైశాతం ప్రతికూల భావాలతో ఉంటారు. ప్రతీ ఆలోచనకు వైబ్రేషన్ ఉంది. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే వారి వైబ్రేషన్ సున్నితంగా, మెత్తగా, అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆలోచనలు లేనపుడు మనసు నిర్మలం అవుతుంది. తర్వాత దీనిని శూన్యంలోకి చేరడం సులభం. ఆ శూన్యంలోంచి ప్రజ్ఞ పుడుతుంది. ఈ ప్రతికూల ఆలోచనలు ఏమిటి? వ్యక్తిత్వ వికాసమునకు ఈ ధారణ (శ్లో॥ నెం. 102-ధారణ-78)లో చెప్పబడిన వ్యతిరిక్తములు ఏమిటి? వాటిని ఎలా విడిచిపెట్టాలో ఆలోచించండి.

సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో నైపుణ్యం ఎంత అవసరమో వ్యక్తిత్వ వినాసమునకు కమ్యునికేషన్‌స్కిల్స్ అంతే అవసరం. ఈ పర్సనాలిటి డెవలప్‌మెంట్ (పెడి)లో నైపుణ్యం పెంచుటకే ఈ ధ్యాన ప్రక్రియ ఉపయోగించును. ఏ ఉద్యోగి అయినా తన ప్రవర్తనను, పనితీరును, శైలిని మార్చుకోవలసి ఉంటుంది. ఏ శిక్షణ అయినా నిరంతర ప్రక్రియయే. ఇటీవలి కాలంలో ప్రముఖ కంపనీలు "హ్యూమన్ పెర్ఫామెన్స్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్" అనే పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణుల పనితీరు పెరగాలంటే ఈ వ్యతిరేక గుణాలను తగ్గించుకోవాలి. వేమన వందల సం॥ల క్రింతం వ్రాసిన విషయాలు నేటికీ నిత్య సత్యాలే.

సాఫ్ట్ స్కిల్స్ - వేమన ముందుచూపు

సాఫ్ట్ స్కిల్స్ శిక్షణ అనేది ఇప్పుడు అన్నిచోట్ల తప్పనిసరి కార్యక్రమమయింది. ముఖ్యంగా ఐ.టి. కంపెనీలలో బి.పి.ఓ. లలో దానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది. సాఫ్ట్‌స్కిల్స్‌లో శిక్షణ తీసుకోవడం లేదా శిక్షణ ఇప్పించడం అనేది ఒకప్పుడు వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి లేదా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడేదిగా భావించేవారు. కాని ఇప్పటి ఆలోచనలు వేరు.

ముఖ్య శిక్షణాంశములు:

1. భావవ్యక్తీకరణ, 2. సమయపాలన, 3. చర్చా విధానం, 4. సంభాషణ చాతుర్యం, 5. జట్టు బలోపేతం, 6. సమస్యలను ఎదుర్కొనే తీరు, 7. ఎవరు చెప్పినా వినాలి, 8. నిరంతర శ్రమ వగైరా.

వేమన పద్యాలలో నాటి సాంఘిక పరిస్థితులతో, నేటి కాలమాన పరిస్థితులను పోల్చడం అంటే ఎన్నోతరాల భేదాలున్నాయి. అయినా వేమన దూరదృష్టి - వేమన భావనలు గమనిస్తే సాఫ్ట్‌స్కిల్స్‌పై ఇప్పటికి వర్తిస్తాయి. వేమన పద్యాలు నేటితరం విద్యార్థులు, యువత ఎంతో తెలుసుకోవలసి వుంది.

1. భావ వ్యక్తీకరణ: వేమన చెప్పదలచుకొన్నది నిర్భయంగా చెప్పే గొప్ప శక్తిమంతుడు. భావవ్యక్తీకరణకు కావల్సిన అంశాలు ప్రధానంగా మూడు ఉంటాయి. 1. చెప్పాలనుకున్న అంశంపై స్పష్టమైన అవగాహన, 2. క్రమపద్ధతిలో చెప్పడం, 3. అవతలవారికి స్పష్టంగా వినబడేటట్లు చెప్పడం. భావ వ్యక్తీకరణ చేసేటప్పుడు ఎంతో క్లిష్టమైన విషయాలను ఉపమానాలతో, లోకోక్తులతో చెప్పడం వేమన ప్రత్యేకత. చిన్న భావంలోనే పెద్ద అర్థం-పరమార్థం ఉంటుంది. ఉదా: సామెతలు చూడండి.

'స్థాన బలిమిగాని తన బలిమి గాదయా'
'కొండ అద్దమందు కొంచమై ఉండదా?

2. సమయపాలన: వేమన సమయపాలనకు ఎంతో ప్రాధాన్యతని ఇచ్చాడు. 'రేపన్నవారి పొరుగున ఉండకూడదు. రేపని బద్ధకం అసలే పనికిరాదు. తనకి ఇంకా చాలా కాలము ఉందని, వచ్చేకాలం చేస్తాననే ఆలోచన పనికిరాదు. వచ్చే క్షణంలో ఏమి జరుగునో ఎవరికెరుక?

క॥ కాలము తనకిక చాలా
కాలము గలదంచు నున్న కాలము నందున్
కూలుడు తను దా తెలియక
గూలెను తొలిజామునందు గొబ్బున వేమా!

3. చర్చావిధానం: చర్చలలో ఉద్యోగులు, ఉన్నతులు బయటనుంచి వచ్చే ప్రత్యేక నిపుణులు పాల్గొంటారు. ఎవ్వరి తోడను కాదని వాదనలు చెప్పరాదు. అభిప్రాయ భేదాలుంటాయి. ఇవి తగ్గించుకోవాలని వేమన తను నేర్చుకొన్న పద్ధతి చెప్పారు.

క॥ కాదని యెవ్వరి తోడను
వాదాడక తిరుగు వెఱ్ఱి వానిన్నపలెనే

భేదాభేదములడచిన
వేదాంత రహస్యమెల్ల వేమన నేర్చున్

4. ఎవరు చెప్పినా వినాలి: ఎవరు ఏ సమయంలో సలహాలు ఇచ్చినా గౌరవంగా, తొందర పడకుండా వినాలి. ఈ వాస్తవం తెలిసిన స్థిర బుద్ధిగల నీతివంతుడగునని వేమన ఇలా చెప్పారు.

క॥ వినవలె నెవ్వరు సెప్పిన
వినినంతనె తమకపడక వివరించవలె
న్వినికని వివరము దెలిసిన
మనుజుడెపో నీతిపరుడు మహిలో వేమా!

5. సంభాషణ చాతుర్యం: భాష అంటే మాట్లాడుట. సమయానుకూలముగా మాట్లాడగల వాడే చతురుడు. ఏ భాషలో మాట్లాడితే ఆభాషలో మాట్లాడాలి. ఇతరులు మెచ్చాలంటే ఇదే ఆకర్షణ. పరువు చూసుకొని మాట్లాడాలంటారు వేమన.

ఆ॥ భాషలాడకున్న బరులు మెచ్చరు గాన
భాషలాడవలయు పరువు జూచి
భాష పరువు తెరగు పరమాత్మ డెఱుగురా

వాక్కు అంటే మాట. మంచి మాట గుంపులో మంచిది. మంచిచెడులు మాటతోనే వస్తాయి. మంచిని ఎంచుకొన్నవాడే మహితాత్ముడు.

ఆ॥ వాక్కు చేత కర్మ వచ్చున దెరుగన్
వాక్కు చేత లోక వాంఛ దగిలి
వాక్కు మర్మ మెఱుగు వాడెపోబ్రహ్మంబు

కార్యార్థి కబుర్లు చెప్పక పనిని సాధించును. మాటల పోగు (వార్తకాడు) కబుర్లే చెప్పుతాడు. ఉరికే ఉన్నవాడు, ఏమాటలు చెప్పనివాడు, ఉత్తమయోగి అంటారు.

ఆ॥ నేరనన్నవాడు నెరజాణ మదిలోన
నేర్తు నన్నవాడు నార్తకాడు
నూరకున్నవాడె ఉత్తమ యోగిరా

6. జట్టు బలోపేతం: కలిసికట్టుగా జట్టుగా ఉంటేనే కార్యాలు సాధించవచ్చును. కష్టాలు ఎదుర్కొనవచ్చు. ఐయిదు వేళ్ళు ఉన్నప్పుడే చెయ్యి బాగా పని చేస్తుంది. కుటుంబంలోను, వర్గంలోను అందరూ సయోధ్యతో ఉంటేనే పనులు జరుగుతాయి. ఒక గడ్డి పోచ ఏదీ చేయకపోవచ్చు. దేనికి పనికి రాకపోవచ్చు. జట్టును బలోపేతం చేస్తేనే ఐకమత్యం వర్ధిల్లి కంపెనీ అభివృద్ధి జరుగును.

ఐదువేళ్ళ బలిమి హస్తంబు పని చేయు
నం దొకండు విడ్డ పొందు చెడును
స్వీయు డొకడు విడిన జెడు కదా పనిబల్మి

7. నిరంతర శ్రమ: సాంఘిక భేదాలను ఒప్పుకోని మానవతావాది వేమన. ధనంతో పాటు మానవత కూడా అలవరచుకోవాలని వేమన ప్రబోధించాడు. అయినా సంపదలకు మూలమేమిటో వేమనకు తెలుసు. నిరంతరం శ్రమ పడాలన్నారు. శరీరంలో తత్త్వం పుట్టినట్లు నిరంతర శ్రమలోనే అన్నీ ఉన్నాయన్నారు. కాబట్టి శ్రమించే వాడికే ఫలం అన్నారు.

భూమిలోన బుట్టు భూసారమెల్లను
తనువులోన బుట్టు తత్త్వమెల్ల
శ్రమములోన బుట్టు సర్వంబు తానౌను

8. వసుధైక కుటుంబం: మానవజాతి సంఘటితం కావాలి. కులాలన్నీ ఒకే కులంగా మారాలని వేమన ఉద్బోధ. ఉర్వి లోకమంతా ఒకటై పోవాలి. అదే మానవకులం వేమన సూచన ఒక సంస్కరణ మార్గం. అన్ని కులాలవారు సహ పంక్తి భోజనం లేక చాపకూడు చెయ్యాలనే వసుధైక కుటుంబ భావనను వేమన ఏనాడో చెప్పారు.

ఉర్వి వారికెల్ల నొక్క కంచము బెట్టి
పొత్తు గుడిపి కులము పొలయజేసి
తలను చెయ్యి బెట్టి తగనమ్మ జెప్పరా

9. వ్యక్తిత్వ వికాశము: ప్రజ్ఞ లేక అంతర్బుద్ధి పై శ్లో॥ 121, ధారణ 96లో వివరించబడినది.

10. నిర్మల మనసు: వేమన భావాన్ని సంగీత చక్రవర్తి త్యాగరాజుగారు “శాంతము లేక సౌఖ్యం లేదన్నారు. శాంతం ఉంటేనే నిర్మల మనస్సు ఉండును. వేమన శాంతమును ఇలా వర్ణించారు.

తే॥ శాంత మమరెడి చిత్తంబు సంగ్రహించి
చిత్త విశ్రాంతి నొందిన యుత్తమునకు
దేవ దేవుడు తెలివొంద దేట పడును
దానపుడు పరమ శివుడన వినరవేమ.

అధ్యాయం- 2

వేమన యోగి ధ్యానములు - విజ్ఞాన భైరవతో పోలిక

నిక్కమైన మంచి నీల మొక్కటి చాలు

శ్లో॥ అత్ర చైకతమ్ యుక్తో జాయతే భైరవ స్వయమ్
వాచా కరోతి కర్మాణి శాపానుగ్రహకారకః (శ్లోక - 140)

విజ్ఞాన భైరవస్థితి (ధ్యాని కావాలంటే) పొందాలంటే, ఏ ఒక్క ధ్యానం చేసినా (ఒక వంద పన్నెండు ధారణాలలో) పరిపూర్ణత సిద్ధించును. అనుగ్రహం లేక శాపం ఈ మాటకు తిరుగులేదు.

వేమనయోగి కూడ ఇదే భావనను ఒక పద్యంలో చెప్పారు. "మదినిడి" అంటే మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి గుట్టు తెలుసుకొని (గురు ముఖంగా గుర్తు తెలుసుకొని) పరికిస్తే, ఇదంతా శ్రుతుల అర్థమని, ఇదే యథార్థమని, నిటల రహస్యమునకు చోటు అని తెలుసుకొంటారు. "నిటల" శబ్దం అర్థం ఏమిటంటే నిటలదుర్గం (సహస్రారంకు సంకేతం). ఏ ఒక్కటి ధ్యానం చేసినా చాలు అంటారు వేమన.

క॥ ఒక పద్యంబును మదినిడి
ప్రకటితమగు గుట్టు దెలిసి పరికించినచో
సకలంబును శుత్యర్థము
నికటంబగు నిటల రహస్య నిలయము వేమా!

వేమన సిద్ధుని ప్రజ్ఞకు, పరిపూర్ణతకు అద్దంపట్టే మరో పద్యం ఉంది. ఒక్క నిమిషం మనస్సు నిల్పగల్గితే అది గొప్ప పూజ అంటాడు.

తే॥ నిమిషమైనను మదినిల్పి నిర్మలముగ
లింగ జీవేశులను గాంచి భంగపడక
పూజ మదియందు జేయుట పూర్ణ పదవి
విమల గుణ రాజ యోగేంద్ర వేమనార్య

విజ్ఞాన భైరవ

1. శృతం దేవ మయాసర్వం రుద్రయామలసంభవమ్।
త్రిక భేదమశేషణ సారాత్సార విభాగశః॥

దేవి చెప్పెను.

ఓ దేవ, రుద్ర - అతని శక్తి కలియక చెప్పింది విన్నాను. రుద్రయామల తంత్రనుంచి వచ్చినది తెలిసినది. శక్తి మూడురూపాలైన త్రిక - ఆ విజ్ఞానం తెలిసినది.

భైరవుని అస్తిత్వము

2. అద్యాపి న నివృత్తోమే సంశయః పరమేశ్వర ।
కిం రూపం తత్త్వతో దేవ శబ్ద రాశి కలామయమ్॥

ఓ పరమాత్మా! నేను అంతా విన్నప్పటికీ సందేహములు తీరలేదు. ఓ పరంధామా మంత్రాలకు మూలమైనదంతా శబ్దములో ఉంది. శబ్దం అక్షరముల సముదాయం.

వేమన యోగి అక్షర జపం గురించి ఇలా చెప్పారు.

అక్షరపు టడవి బొరలక
నక్షరమగు మహిమ గాన నవనందొలుతొ
యక్షరమును జపియించిన
న క్షయమగు నదియ చాలు నరయగ వేమా!

3. కిం నవానవాత్మ భేదేన భైరవే భైరవా కృతౌ!
త్రిశిరో భేద భిన్నం వా కిం వా శక్తి త్రయాత్మకమ్॥

భైరవాగమలోని తొమ్మిది రకములు ఉన్నాయి. చేతనా స్థితిని ఎలా గ్రహించగలం? ఇది త్రిశిరా భైరవాతంత్రములో చెప్పిన దానికంటె భిన్నమైనదా? లేక త్రికలోని శక్తి మూడు రూపాలైన పర, పరాపర, అపరల నుంచి గ్రహించవచ్చా?

మోదముతోను, గురువు ముఖ్య కరుణచేతను, నవరంధ్రమయమైన శరీరమును వదలినచో సర్వజీవుడగును. సర్వము తానగును అని వేమన చెప్పారు.

మోదమునను గురుని ముఖ్యకరుణ చేత
తొమ్మిది స్థలముల దొడ్డు బాయ
సర్వజీవుడాయె సర్వము దానాయె ॥వి॥

ఈ అస్తిత్వం ఏ అనుభవం ద్వారా తెలియును.

4. నాదబిందు మయం వాపి కించంద్రార్థ నిరోధికాః।
చక్రారూఢమనచ్కంవా కింవా శక్తి స్వరూపకమ్॥

ఇది నాద - బిందువుల ద్వారాను, లేక చక్రాలపై కేంద్రీకరణ ద్వారాను లేక ప్రకంపనలేని సహజశబ్దం ద్వారాను లేక అర్ధచంద్రాకారంపైనా లేక శక్తి ద్వారాను.

నాద - బిందువులను నాదంగా చేసి నాద, బిందువులను వేళగా మార్చి - ఒకేనాదంలో ధ్యానం చేయాలని వేమన ఇలా చెప్పాడు.

నాదబిందువులను నాదంబుగా జేసి
నాద బిందుకళల నాదముగను
జేసి నాదమరసి చింతింప యోగంబు ॥వి॥

5. *పరాపరాయాః సకలం అపరాయాశ్చ వా పునః*
పరాయాయది తద్వత్స్యాత్ పరత్వం తద్విరుధ్యతే ॥

భావాతీతమా? లేక అంతర్వర్తన? లేక పూర్తిగా అంతర్వర్తనమా? లేక పూర్తిగా భావాతీతమా?

సగుణ, నిర్గుణ భేదములు విడిచి గురువు ఆజ్ఞచే కాక తెలియదు. వేమన

తే॥ సగుణ నిర్గుణ భేదార్థ సంశయంబు
పరమ గురునాజ్ఞచే గాక పట్టు విడదు
అగణితంబుగ మదిలోన నందవలెను
వాదములు సేయనెచ్చగు వసుధ వేమ

విభజింప లేనిది గణింప వీలు కాదు.

6. *నహి వర్ణ విభేదేన దేహభేదేన వా భవేత్।*
పరత్వం నిష్కలత్వేన సకలత్వేన తద్భవేత్॥

పరతత్త్వ లేక భావాతీతం వర్ణ, శబ్ద, లేక రూప విభజనలో రాదు. భావాతీతం విభజింపలేనిదయితే, అప్పుడు నిర్వచనం చేయలేము.

గణింప వీలుకాని జగత్కర్తను తెలుసుకొనుటయే పరమతత్త్వం అన్నాడు వేమన.

కం॥ ఒకటని రెండని యెన్నుచు
బ్రకటితముగ లెక్క పెట్ట బైకొనుచుండు
న్నికరమున నెఱుక దాటిన
సకలేశుని గాంచుటదియె సరసము వేమా!

తంత్రసారము

7. *ప్రసాదం కురు మే నాథ నిశ్శేషం ఛింధి సంశయమ్।*
సాధు సాధు త్వయా పృష్టం తంత్రసారమిదం ప్రియే॥

(భైరవ ఉవాచ)

ఓదేవా! మీ ఆశీర్వచనములు, అనుగ్రహం వల్ల నా సందేహములు తీరినవి. అప్పుడు భైరవుడు అన్నాడు. ఓ ప్రియమైన దేవీ! నీవడిగిన తంత్రసారము చెబుతాను...

వేమన తత్త్వం తెలిస్తే తంత్రం అక్కరలేదన్నారు.

కడుపునిండ అమృత కబళంబు మెక్కెనా
పాలమీద నేల పారు మనసు
తత్త్వమెరిగెనేని తంత్రంబు లేలయా? ॥వి॥

భైరవ ఆకృతులు

8. *గుహనీయతమం భద్రే తథాపి కథయామితే।*
యత్కించి త్సకలం రూపం భైరవస్య ప్రకీర్తితమ్॥

ఓ పవిత్రమైన నారీ! తంత్రములలో అతి రహస్యమైన భాగము, భైరవునిలోని ఆకృతులు గురించి చెబుతాను.

వేమన కూడ యోగివిద్య లేక తంత్రవిద్యను రహస్యంగా ఉంచాలని చెప్పాడు.

ఆ॥ వేద విద్యలెల్ల వేశ్యల వంటివి
భ్రమల బెట్టి తేట పడగ నీవు
గుప్త విద్య యొకటె కులకాంత వంటిది

భైరవుని సాకారము

9. *తదిసారతయా దేవి విజ్ఞేయం శక్రజాలవత్।*
మాయాస్వప్నోపమంచైవ గంధర్వనగరభ్రమమ్॥

ఓ దేవి! భైరవుని సాకార కృతి ఆధ్యాత్మికంగా విలువ లేనిది. ఏవిధంగానంటే కళలో ఇంద్ర పదవి, గాంధర్వ గానం వంటివి.

వేమన సగుణ ధ్యానం ముందుగా ప్రారంభంలో చెప్పిన సగుణం, నిర్గుణము నకు దారిగ చెప్పాడు.

క॥ సగుణము లోకములన్నియు
సగుణంబె త్రిమూర్తులాది సకల సురేశుల్
సగుణము జ్ఞప్తికి మూలము
సగుణమె నిర్గుణము దారి సమకొను వేమా!

సాకార ధ్యానం ప్రయోజనం

10. ధ్యానార్థం భ్రాతబుద్ధీనాం క్రియాడంబర వర్తినామ్।
కేవలం వర్ణితం పుంసాం వికల్పవిహతాత్మనామ్॥

బుద్ధి చాంచల్యం ఉన్న వారికి, బాహ్యాడంబర చర్యలకు ఇష్టపడే వికల్ప మనస్సు కలవారిక ఈ సాకారధ్యానం అనుకూలం.

ఏది భైరవ కాదు?

11. తత్త్వతోన నవాత్మ సా శబ్దరాశిర్న భైరవః।
నచాసౌ త్రిశిరాదేవో నచశక్తి త్రయాత్మకః॥

వాస్తవమునకు తొమ్మది రూపాలు, లేక అక్షరమాల లేక మూడు ప్రవాహములు లేక శక్తి యొక్క మూడు శక్తులు భైరవ కాదు.

వేమన కూడ మార్మికవాదంలో కొన్ని సంఖ్యలు చెప్పాడు.

ఆ॥ ఏడునైదు నాఱు నెనిమిది తొమ్మిది
యేమి కట్టు నుండి యెట్లు తిరుగు
వాడి వాడినంత వాడదేయది యేమొ ॥వి॥

భైరవసారం

12. నాదబిందుమయో వాపి న చంద్రార్ధనిరోధికాః।
న చక్ర క్రమసంభిన్నో న చ శక్తి స్వరూపకః॥

భైరవసారం (రూపం) నాదంలో, బిందువులో, అర్ధచంద్రాకారంలో, చక్ర వేదనలో లేక శక్తిలో నిక్షిప్తమై ఉంది.

భైరవుని గురించి ఏమి చెప్పిరి?

13. అప్రబుద్ధమతీనాం హి ఏతా బాలవిభీషికాః।
మాతృమోదకవత్సర్వం ప్రవృత్త్యర్థముదాహృతమ్॥

పిల్లలను భయపెట్టుటకు భైరవుని గూర్చి కథలుగా చెప్పి, ఆధ్యాత్మికంవైపు మళ్లిస్తారు. ఏవిధంగా తల్లి పిల్లలను లాలించుటకు తీపి పదార్థం పెడుతుందో, ప్రవేశింప చేయాలి ఆ లాలింపులోకి. అదే అనంత జీవనమునకు బాట అగును.

కొలవలేము

14. దిక్కాలకలనోన్ముక్తా దేశోద్దేశావిశేషిణీ।
వ్యపదేష్టుమశక్యాసావకథ్యా పరమార్థతః॥

భైరవుని ఉన్నత స్థితిని కాలము, ఆకాశం, దిక్కులేక ఏ ప్రమాణంతోను కొలువ లేము.

శివాత్మ - భైరవాత్మ

15. అంత స్స్వానుభవానందా వికల్పోన్ముక్తగోచరా।
యావస్థా భరితాకారా భైరవీ భైరవాత్మనః॥

మనస్సు ఎప్పుడు వృత్తులనుంచి స్వేచ్ఛ పొందునో, ఆలోచనా రహిత మగునో అనుభవం పొందును. శివాత్మ అంటే శివి లేక భైరవి - ఆత్మానుభవం

అత్యున్నత అస్తిత్వం

16. తద్వపుస్తత్త్వతో జ్ఞేయం విమలం విశ్వపూరణమ్।
ఏవం విధే పరేతత్త్వేకః పూజ్యః కశ్చతృప్యతి॥

ప్రకృతి సారం అతి పవిత్రమైనది. విశ్వ వ్యాపితమైనది. ఇది అత్యున్నత అస్తిత్వం చేరాలంటే ఆరాధనయే మార్గం.

పరాదేవియే భైరవుడు

17. ఏవంవిధా భైరవస్య యావస్థా పరిగీయతే।
సాపరా పరరూపేణ పరాదేవీ ప్రకీర్తితా॥

భావాతీతమైన పరాదేవియే భైరవస్థితి. ఆదిశక్తి వల్ల యిది సంభవించును. వేమన ఆదిశక్తిని ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ అష్టతనువులకును నాదిమమైనట్టి
ఆదిశక్తి గూడి యభవుడగును
భయము లేకయుండు బ్రహ్మజ్ఞుడగు యోగి ॥వి॥

ధర్మము - ధర్మప్రక్రియ

18. శక్తిశక్తిమతోర్యద్వత్ అభేదః సర్వదా స్థితః।
అతస్తద్ధర్మ ధర్మిత్వాత్ పరాశక్తిః పరాత్మనః॥

శక్తి శక్తిమాన్‌కంటె భిన్నం కాదు. పరాశక్తి అత్యున్నత శక్తి ధర్మమునకు ప్రతీక. భైరవునుంచి విడివడదు. భైరవుడే ధర్మ ప్రక్రియకు మూలం.

మొదటి అడుగులోనే ద్వంద్వవాదం

19. న వహేనర్ధాహికా శక్తిః వ్యతిరిక్తే విభావ్యతే।
కేవలం జ్ఞాన సత్తాయాం ప్రారంభోయం ప్రవేశనే॥

పరాశక్తి భైరవుని కంటె వేరు కాదు. ఏవిధంగానంటే మంట అగ్నినుంచి వేరుకాదు. అయినప్పటికి అలా అనిపించును. మొదట అడుగులోనే ఈ జ్ఞానం కల్గును.

శక్తి స్వరూపమే శివుడు

20. శక్త్యవస్థా ప్రవిష్టస్య నిర్వభాగ్యే భావనా।
తదాసౌశివరూపీ స్యాత్ శైవీ ముఖమిహోచ్యత్॥

శక్తి స్వరూప స్థితియే శివుడు, విభజన లేదు. అప్పుడు శివుడు శివస్వరూపం పొందును. ఇచ్చట శక్తి స్వరూపమే శివుడుగా చెప్పబడినది.

శివునికి మూలం ఆదిశక్తి

21. యథాలోకేన దీపస్య కిరణై ర్భాస్కరస్యచ।
జ్ఞాయతే దిగ్వి భాగాది తద్వచ్ఛక్త్యా శివః ప్రియే॥

ఏ విధంగా ఆకాశము, దిక్కు, రూపము, దీపకలికలు లేక సూర్య కిరణములలా, అదే విధంగా శక్తియే శివునకు సాధనము.

ఛైతన్య రూపమే శివుడు - శ్రీ దేవ్యువాచ

22. దేవ దేవ త్రిశూ్కా కపాలకృత భూషణ।
దిగ్దేశకాలశూన్యా చ వ్యపదేశ వివర్జితా।। - శ్రీ దేవ్యువాచ

దేవి అడుగుతోంది. ఓ శివా! ఏది నీ యథార్థ స్థితి? అద్భుతాల భరితమైనదేదీ ఈ విశ్వం? ఏదీ దీని విత్తనమూలం? ఈ విశ్వరథ చక్రానికి ఎవరు కేంద్రం?

భైరవచ్చేతనం పొందే మార్గములు

23. యావస్థా భరితాకారా భైరవస్యోపలభ్యతే।
కైరుపాయైర్ముఖం తస్య పరాదేవీ కథంభవేత్।
యథా సమ్యగహం వేద్మిత థామే బ్రూహి భైరవ॥

ధ్యాన - పూర్తి భైరవచ్చేతనం పొందే మార్గములు, పరాదేవి ఆదిశక్తి - శక్తి స్వరూపమే శివుడుగా (భైరవునిగా) ఎలా పొందుతారు? ఇదంతా చెప్పండి? ఓ భైరవా అదంతా పూర్తిగ వినకోరుతాను.

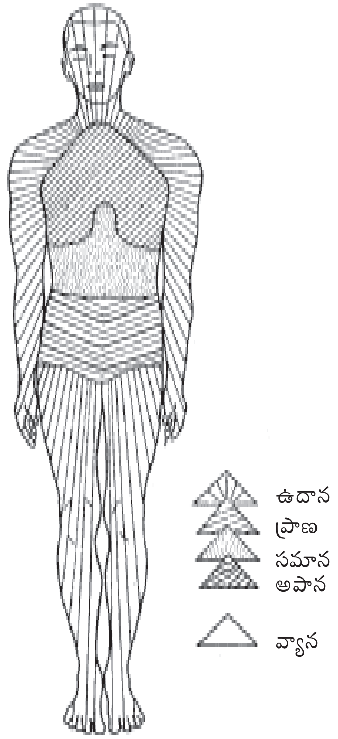
రెండు ఉత్పత్తి బిందువులపై ధారణ - 1

24. ఊర్ధ్వే ప్రాణో హ్యధో జీవో విసర్గాత్మా పరోచ్చరేత్।
ఉత్పత్తిద్వితయస్థానే భరణాద్భరితా స్థితిః॥ శ్రీ భైరవ ఉవాచ

తేజః స్వరూపిణీ, రెండుశ్వాసల మధ్యలో, ఉచ్ఛ్వాసానికి తరువాత, నిశ్వాసానికి ముందర ఈ అనుభవం కలుగును. ఇది పరమ ప్రాప్తం.

విజ్ఞాన భైరవ మొదటి ధారణ 24వ శ్లోకం నుంచి ప్రారంభమగును. ఈ ప్రాణ ధారణలు 31వ శ్లోకం వరకు ఉండును. మన ప్రాణశక్తి విశ్వ ప్రాణ పరాశక్తి నుంచి వచ్చును. మనిషికి శక్తి పంచ కోశములలో ఉండును. అవి 1. అన్నమయ, 2. ప్రాణమయ, 3. మనోమయ. 4. విజ్ఞానమయ, 5. ఆనందమయ కోశములు. వేమన యోగి పంచకోశములను పంచ శరీరములంటాడు.

ప్రాణమయ కోశము తిరిగి 5 భాగములుగా విభజించబడినది. అవి 1. ప్రాణ, 2. అపాన, 3. సమాన, 4. ఉదాన, 5. వ్యానలు - యోగులు ప్రాణమును మనస్సు కంటే ఉన్నతంగా భావిస్తారు. ఎందుకంటె గాఢనిద్రలో మనస్సు అచలమయినా ప్రాణశక్తి పనిచేయును.

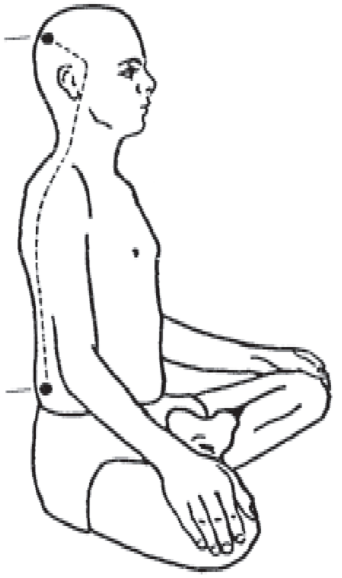


ప్రాణ శరీరము

ప్రాణ - అపానలు పుట్టే రెండు చోట్లు నాభి, భృకుటి. అపానములు వ్యతిరేక దిశలలో పని చేయును. తంత్రయోగ గ్రంథములలో "అమృతసారం" గురించి చెపుతాయి. ఈ బిందువు తల వెనుకభాగంలో ఉండును. తంత్రలో ఉత్పత్తికి బిందువు అంటే ఒక చుక్క. దీనినే "విసర్గ" అని అంటారు. కాని సంస్కృత భాషలో విసర్గ అంటే రెండు బిందువులుగా చెబుతారు. ఇవి ప్రాణ-అపాన సంకేతములుగా ఒక బిందువు విసర్గ, సృష్టికి మూలం కనపడనిది, రెండవది మణిపుర చక్రంలో ఉండును.

ప్రాణ ఉత్పత్తి రెండు చోట్లు

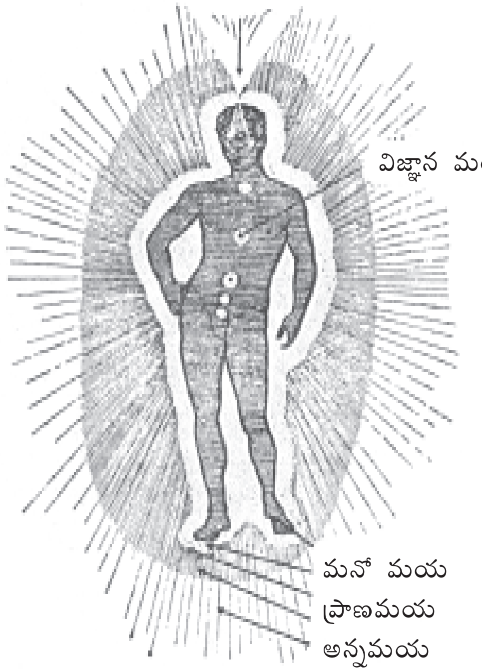
తంత్ర విషయములు కూడా వేమన వ్రాసారు. దీని ఉదాహరణగా పురుష-స్త్రీలు కలిస్తే అదృష్యంగా ఈ కలియక తొమ్మిది నెలల తర్వాత కాని తెలియదు. వేమన బిందు ప్రక్రియను చాలా అందంగా చెప్పుచూ బిడ్డెట్లు పుట్టెనని ప్రశ్నిస్తారు.



ప్రాణ ఉత్పత్తి బిందువులు

ఆ॥ *బిందు రక్తముగా గలిసి బిడ్డ పుట్టగ గదా*
బిడ్డనెతుక ముద్దు బెట్టనాయె
బిందు బిందుగనుంటె బిడ్డెట్లు పుట్టురా?

ఈ శ్లోకంలో "ద్వితీయ స్థానం అంటే రెండోచోటు భైరిత స్థితి చేరుటకు రెండు స్థానములపై మనస్సు మల్లించాలని ఈ ధారణలో చెప్పారు. వేమన ఒక బిందు స్థానము కంటిపాప చూపులో చెప్పారు.



పంచకోశములు

తే॥ *ఉపిరున్నంత వరకును గాపురంబు*
చేసి కడతేర లేకయో చిక్కు పడరె?
పాపలో జూపుమించుటే పావనంబు
దాని మార్గంబె తెలియగా దగును వేమ

మరొక పద్యంలో వేమన గాలి రాక పోకలుండెడి స్థానములు ఇలా చెప్పారు. ఆ కీలు ఏమిటి?

మత్త॥ *గాలి రాకపోలుండెడు కాలమే బ్రతుకాయెరా*
లీలతో బరమాత్మ నెంచగ లేని మాయల గంటిరా
చాల నమ్మియు నాత్మకీలును సాధనంబున గానరా
మేలుగా నిక నీవు నీయెడ మేళగింపర వేమనా

వాయు విరామంలో ధారణ - 2

25. మరుతోందర్థహివ్వాపి వియద్యుగ్మాని వర్తనాత్।
భైరవ్యా భైరవస్యేత్థం భైరవి వ్యజ్యతే వపుః॥

శ్వాస క్రిందనుంచి పైకి మళ్ళుతున్నప్పుడు, మళ్ళీ పైనుంచి క్రిందికి వెనుదిరుగునప్పుడు ఈరెండు మళ్ళింపుల్లోను ప్రాప్తించును. లేదా లోపలికొచ్చే శ్వాసా, బయటకు వెళ్ళే శ్వాసలు విలీనం అయిపోయినపుడు, ఆ క్షణంలో శక్తి విహీనం, శక్తి భరితమూ అయిన బిందువును తాకాలి.

ప్రాణాయామంలో నాలుగు భాగాలుంటాయి.

1. పూరకం: గాలిని ముక్కులోనికి పీల్చడం.
2. అంతర కుంభక: పీల్చిన గాలిని ఒక పద్ధతి ప్రకారం శరీరం లోపల బంధించటం.
3. శూన్య లేక భాహ్య కుంభకం: గాలిని పూర్తిగా బయటకు విడిచిపెట్టి పద్ధతి ప్రకారం కుంభకం చేయటం.
4. రేచకము: గాలిని నియంత్రణ ద్వారా వదలిపెట్టుట.

ఎడమనాడి అంటే ముక్కుకు ఎడమవైపు ప్రవహించే ముక్కు ఎడమరంధ్రంకు చంద్రనాడి అంటారు. కుడినాడి అంటే ముక్కు కుడి రంధ్రంకు సంకేతనామం, సూర్యనాడి. గాలిపీల్చేటప్పుడు, విడిచిపెట్టేటప్పుడు తడవ తడవకు బిగబట్టి నేర్పుతో చేయాలి. ఈ వాయు విరామంలో ఈ ధారణ చెప్పబడినది. ఇందులో పూరక, కుంభక, రేచకములలో విరామం వచ్చును. ఈ విరామం మీద ధారణ చేయాలని వేమనయోగి సూచిస్తున్నారు.

తే॥ ఎడమ కుడినాడుల నడుమ నీడ్చు గాలి
తడవ తడవకు బిగబట్టి తాల్మితోడ
విడచి లాగుచు మిన్నంది వెలయు చుండు
నట్టి సాధనమున గను నాత్మ వేమ

ఆత్మను ధ్యాన సాధనమున కనుగొనుట. కబీర్‌దాసు కూడా వాయు విరామమే దేవుడని అన్నాడు. దేవడెక్కడుంటాడని విద్యార్థి ప్రశ్నిస్తే గాలి విరామంలో అని కబీర్ దోహేలో చెప్పబడినది.

కుంభక సిద్ధి ధారణ - 3

26. న వ్రజేన్న విశేచ్ఛక్తిర్మరుద్రూపా వికాసితే।
నిర్వికల్పతయా మధ్యే తయా భైరవరూపతా॥

శ్వాస అంతా వెళ్ళిపోయి, మరి బయటే స్వయంగా ఆగిపోయి ఉన్నప్పుడు లేదా శ్వాస అంతా లోపలికి వచ్చి ఆగిపోయి ఉన్నప్పుడు ఆ విరామంలో కేంద్రీకరించాలి. మాలిన్యం ఉన్న వ్యక్తులకు ఇది కష్టం.

ప్రాణ, అపానలు, నియంత్రణ, కుంభకం వల్ల ప్రాణం స్థంభించి మనస్సును అదుపు చేయును. మనస్సును లయలోనికి చేర్చును. జాగ్రత్, స్వప్న అవస్థల స్థితిపోయి, సుషుప్తి ఎరుకలోనికి వచ్చును. ప్రాణ, అపానలు సంయోగం చెందిన ధారణ స్థితికి సులభం. ఈ ప్రాణ నిరోధం నాడులు. షట్ చక్రములు లేక నవచక్రములను శుభ్రపరచి ప్రాణం సుషుమ్నకు వెల్లును. ఇడ పింగళల మధ్య నాడి సుషుమ్న.

గీతలో (4:29-30) శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ప్రాణ అపాన ఐక్యం లేక ఏకం చేయడం ఒక యజ్ఞం అంటారు. కొందరు యోగులు ప్రాణంలో అపానం కలియుట అంటే మరికొందరు అపానం ప్రాణంలో కలియుట అన్నారు. పతంజలి మహర్షి ఈ ధారణను నాల్గవ ప్రాణాయామం వల్ల వచ్చే "కేవల" వల్ల అన్నారు. కుంభక పదం పతంజలి పేర్కొనలేదు. ప్రమాణికా హఠయోగ గ్రంథములు హఠ ప్రదీపిక, హఠ రత్నావళిలలో ప్రాణం కదలిక పైకి అయితే, అపానం క్రిందకు కదలునని చెప్పబడినది.

మహాయోగి వేమన కుంభకం ఉద్దేశ్యం "కుండబట్టడం" అంటే యోగ పరిభాషలో కుండలిని లక్ష్యంగా చేసుకొనేది కుంభకం అని చెప్పారు.

ఆ॥ చంద్ర సూర్యనాడి సందులో గాలిని
ముందు లాగి విడిచి మూలమెఱిగి
కుమల కుండ బట్టి కుంభించి కానరా

కుంభకము వలన ప్రశాంతి - 4

27. కుంభితా రేచితా వాపి పూరితా యా యదా భవేత్।
తదంతే శాంతనామాసౌ శక్త్యా శాన్తః ప్రకాశతే॥

కుంభకం మనస్సును అదుపు చేయును. ఈ స్థితి ధారణకు లేక ఏకాగ్రతకు అవసరం. అందువల్ల కుంభకం చేస్తే తలపులు, ఆలోచనలు, ప్రతి ఆలోచనలు తగ్గి మనస్సు తరంగాలను నిరోధించును. ఏ ఆలోచనలకయినా మానసిక శక్తి వినియోగమగును. ఆలోచనలు తగ్గితే శక్తి వినియోగం తగ్గును.

మనస్సు ఒత్తిడిలోకి వెళితే ఆలోచనా సరళి ఒకటి తర్వాత మరొకటి వచ్చి శ్వాస గతిని పెంచును. ఆలోచనలు తగ్గితే శ్వాసగతి తగ్గును. మనస్సుకు విశ్రాంతి వచ్చును. శ్వాసగతి తగ్గితే ప్రాణగతి తగ్గితే మనస్సు నిశ్చలమగును. మనస్సు నిశ్చలమయితే ప్రశాంతి వచ్చును. ఈ శ్లోకంలో మూడు నాడుల మధ్య సమతుల్యత సాధించుటయే.

వేమన రేచక, పూరకములు మితం తెలుసుకొని, ఉచితమైన పద్ధతిలో కుంభకం చేసి యోగ మహిమ చెప్పుచున్నారు.

తే॥ *పంచ తత్వాతి నిర్ణయ పక్కిమాని*
మించి రేచక పూరక మిత మెఱింగి
యంచితంబుగ గుంభించి యందుమయ్య
మంచిదగు యౌగిక మహిమ వేమ

ఈ ధారణవల్ల ప్రశాంతత వచ్చి సాధకుడు భైరవ స్థితికి చేరుకొనును.

కుండలిని జాగృతి ధారణ - 5

28. ఆ మూలాత్కిరణాభాసాం సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మతరాత్మికామ్।
చింతయేత్తాం ద్విషట్కాంతే శామ్యంతీం భైరవోదయః ॥

ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న - ఈ మూడు నాడుల కలియిక త్రికూటమని, ప్రయాగ అని చెపుతారు. ఈ త్రికూట స్థానంలో పరంజ్యోతి కనపడును.

సి.పి. బ్రౌన్ కంటె ముందు (1824 ఏ.డి.) సంజీవనాథ స్వామి క్రీ.శ. 1715 నాటికి వేమన పద్యాలు పారిస్ చేర్చారు. డా॥ యన్. గోపిగారు సేకరించిన పారిస్ ప్రతిలో కొద్ది మార్పులతో ఇలా వుంది. మార్పులొచ్చాయని బ్రౌన్ సంకలనమును మనం తప్పుపట్టలేము.

కుండలి యోగము నేర్చిన
బండాటపు యోగికేల బాలికతోడన్
దండిక యూతను వందునె
మొండుగ నొక ముక్తి కాంత మెలగుర వేమా!

కం॥ మూలాధారము లోపల
చాలా బంధించి గాలి సాధన గనరా
యేలా ధారణ సేయుట
మూలము మది దెలియు టెల్ల ముఖ్యము వేమ 1890 వే॥జ్ఞా॥ప

చక్రవేధన ధారణ - 6

29. ఉద్గచ్ఛంతీం తడిద్రూపాం ప్రతిచక్రం క్రమాత్క్రమమ్।
ఊర్ధ్వం ముష్టిత్రయం యావత్ తావ దంతే మహోదయః॥

ఈ శ్లోకములో "ద్వాదశాంత" అంటే పన్నెండుకు ఆఖరు అని అర్థం. ఈ దూరం 12 అంగుళములు.

"ద్వాదశాంత" అంటే సహస్రారం - శివుని నిలయం, కుండలిని మెరుపు తీగ ఎక్కువ శక్తి కల్గి ప్రతీచక్రం వద్ద తెరువబడి, వరుసగా ఒకటి తర్వాత ఒకటి సహస్రారం చేరేవరకు జరుగును. మహోదాయ అంటే మహా+ఉదయ క్రొత్త క్రొత్త అనుభవములు చేతనలోకి వచ్చును. ఈ షట్చక్రములు అంటే ఆరు చక్రములు అనుభవైక విషయము కావని, సామాన్యుల కంటికి కనిపించవు. ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో చెప్పాలంటే వినాళ గ్రంథుల సమీపములో ఉన్నవి. షట్చక్రమాలను వేమన "ఆరు కోణజలు" అని కూడ అంటారు.

ఆ॥ *ఆరుకోణజలింట కాధారమైనట్టి*

ఆరుగురిని జంపి, ఆరుగురిని చేరమని వేమన చెప్పారు.

ఆ॥ *ఆరుగురిని జంపి హరుమీద ధ్యానంబు*
నిలిపి నిశ్చయముగ నెగడి యాత్ర
గతి నెఱుంగు చుండు ఘనుడగు యోగిరా

కుండలినే శివుడుపై ధారణ - 7

30. క్రమద్వాశకం సమ్యక్ ద్వాదశాక్షర భేదితమ్।
స్థూలసూక్ష్మపరస్థిత్వా ముక్త్వా ముక్త్వాంతతః శివః॥

పన్నెండు కేంద్రాలపై మనస్సును కేంద్రీకరించాలి. అవి పన్నెండు అక్షరాలు. ఒక్కొక్క చక్రంపై వేధన చేస్తే అంతర్ముఖ ప్రయాణంలో కుండలిని ప్రత్యక్షమగును. కుండలినియే శివుడు.

ఈ ధారణలో షట్చక్రములు, వాటి ఆరు బీజమంత్రాలు వేధనకు గురి చేయాలి. "మననాత్త్రయితే ఇతి మంత్ర" అంటే మెదడుకు విముక్తి ఇచ్చేది మంత్రం. ఇవి బీజ మంత్రాలు. ఒక్కొక్క చక్రమునకు ఒక అక్షరం లేక అక్షరమాల సమూహము కలదు. అవి ఇవి. మూలాధార - లమ్, స్వాధిష్ఠాన - వమ్, మణిపుర - రమ్, అనాహత - యమ్, విశుద్ధి, లలనాచక్రములకు -హం. నాసాగ్రమునకు - సో - కలవు. ఉన్నత చక్రములగు ఆజ్ఞా, మనస్సుకు, సోమ బిందు, సహస్రారమునకు "ఓం".

వేమన ఈ షట్ చక్రములను ఈక్రింది సీస పద్యంలో వివరించాడు.

సీ॥ మొదలు మూలాధార మొదవ విఘ్నేశ్వరుం
డచ్చోట దేవాళి యధిపు డుండు

అందుమీదటను రెండంగుళముల మేర
స్వాధిష్ఠ చక్రంబు వరలు బ్రహ్మ
దీనికి నెనిమిది దేహాంగుళమలందు
మణి పూర్వ చక్రంబు మలయును హరి
అంత దశాంగుళ మవల ననాహత
మొప్పు రుద్రుండట నొనరియుండు

పదియు రెండంగుళములకు బై విశుద్ధ
మందు జీవుండు పొందుగా నలరుచుండు
వెలయ బరమత్ముడగ్నియై వెలగుచుండు
నిట్టి జాడలు తెలియుట యెఱక వేమ

భావాతీత ధారణ - 8

31. తయాపూర్యాశు మూర్ధాంతం భంక్త్వాభ్రూక్షేప సేతునా।
నిర్వికల్పం మనః కృత్వా సర్వోర్ధ్వే సర్వగోద్గమః॥

భ్రూమధ్యం మీద లయం. మనస్సునే ఉంచుకో. ఆలోచన కన్నా ప్రముఖంగా నిండనివ్వు. స్వరూపాకృతిని శ్వాస సారంతో శిరోపరితలం మీద, అక్కడనుంచి కాంతిగా వర్షించేలా చేయాలి.

వేమన భావాతీత ధ్యానం పూర్తి టెక్నిక్ అనుబంధంలో చేర్చడమైనది. ధ్యానులు గమనించ కోర్తాను.

ఇందలి మంత్ర, లయ, హఠ, రాజ యోగాత్మకమైన శివయోగము - నాద సంప్రదాయ శివయోగమే. అది వీరశైవమునందు కలదని శ్రీరామమూర్తిగారు వ్రాశారు. ఇది అల్లమ ప్రభువు, బసవేశ్వరుని కాలమునకు పూర్వమే (12వ శతాబ్దం) కన్నడ దేశమునందు నాథ సంప్రదాయం కలదు.

అల్లమ ప్రభుదేవ భోదించిన షట్ స్థల విషయం బసవేశ్వరుని వచనమునందు కలదు. బసవేశ్వరుని వచనంలో భావాతీతం పేర్కొనబడినది.

"మంత్ర లయ హఠ యోగములు భక్తి యోగముపై నిల్పె
రాజయోగముపై బల్కెద తెలియదో
యోగాతీతం మనోతీతం భావాతీతం నిరంజనం
సర్వశూన్యం నిరాకారం పరమానంద మవ్యయం

బసుగాన శివుడు జీవిలింగ ప్రాణి శివయోగమన్నది ఐక్యము
మహాలింగైక్యపు నిలువు అను మాన ప్రాణులెల్ల
తెలియగలరు కూడల సంగమ దేవరా

శూన్య పంచధారణ - 9

32. శిఖిపక్షైశ్చిత్రరూపై ర్మండలైః శూన్యపఞ్చకమ్।
ధ్యాయతోనుత్తరే శూన్యే ప్రవేశో హృదయే భవేత్॥

ఐదు శూన్యములు లేక శూన్య పంచకమును ధారణ చేయుట - ధ్యానంలో యోగి పంచేద్రాయాలు అంటే ఐదు తిన్మాత్రలు - అంటే శబ్ద, రస, గంథములు వీటికి భౌతిక రూపం లేదు. కాని అనుభవించవచ్చు.

సూన్య పంచకం అంటే ద్వంద్వార్థం ఉంది. నెమలి పింఛములో ఐదు రంగుల శూన్యాలు కనిపిస్తున్నట్లు ఒకటిపైన, ఒకటి క్రింద, ఒకటి మధ్యలో ఒక్కొక్కటి చెరోపక్కన ఉన్నట్లు ఆఖరి లక్ష్యంగా యోగి పంచేంద్రియాలను స్వాధీన పర్చుకోవాలి. పంచేంద్రియాలు పంచభూతములను బట్టి నడుస్తాయి.

ఆ॥ పంచభూతములను బరగ నింద్రియముల
సంచరించినపుడు జగము కలుగు
సంచరింపకున్న జగమెట్టు కలుగురా

తన్మాత్రలపై ధారణ వలన సూక్ష్మస్థితికి చేరి సూన్యతకు చేరును. తన్మాత్రల పుట్టుక స్థానానికి చేరును. వాటికి హృదయ కుహరము నిలయము. సృష్టి క్రమంలో ఈ తన్మాత్రలు, పురుష ప్రకృతి, ఇంద్రియాలు సూచించబడ్డాయి. చతుష్టయ అంతః కరణనుంచి ఆజ్ఞలు. బుద్ధి - చిత్త, మనస్సు, అహంకారములు. శక్తినుంచి ప్రకృతి, ప్రకృతి నుంచి అతఃకరణ సృష్టించబడ్డాయి. ఈ విషయాలే వేమన ఈ పద్యంలో చెప్పాడు.

క॥ మనసున బుద్ధియు దోచును
మనసు నహంకార మౌను మనసున చిత్తం
బెనయగ నాలుగు విధముల
గనిమని తన తనువు తెలియగానరు వేమా

పై పద్య వివరణలు - మార్పులు ఈ క్రింది పట్టికలో చూపబడినవి.

భూతముల వ్యక్తిత్వవికాసం

మాక్రో కాస్మాస్

శివ — శక్తి

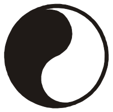
ఇచ్ఛా — క్రియా — జ్ఞాన

మాయ

5-కంచుకములు
కళా, విద్యా, రాగ, కాల, నియతి

మైక్రో కాస్మాస్

పురుష
వ్యక్తి ఆత్మ తత్వం



ప్రకృతి

బుద్ధి

అహంకార

చిత్తము

మనస్సు

5 తన్మాత్రలు

5 తత్వములు:
ఆకాశము తత్వం
వాయు తత్వం
అగ్ని తత్వం
అప్పు తత్వం
పృధ్వి తత్వం

మనస్సును స్థూలంగా
అంతఃకరణ అంటాం.

సంకల్పిస్తే - మనసు

ఆలోచిస్తే - చిత్తం

నిశ్చయిస్తే - బుద్ధి

నేను, నాది అంటే - అహంకారం

నిండు మనస్సుతో ధారణ - 10

33. ఈదృశేన క్రమేణైవ యత్ర కుత్రాపి చింతనా।
శూన్యే కుడ్యే పరే పాత్రే స్వయం లీనా వరప్రదా॥

మనస్సును ఎచ్చటైనా, ఎప్పుడైనా శూన్యంపైగాని, గోడమీదగాని, లేక మీకు ఇష్టమైన గురువుపైగాని లేక మీకు నచ్చిన మంచి మనిషిపైగాని నిండుమనస్సుతో ధారణ చేయాలి. పై చెప్పిన వాటిలో మీకు బాగా ఇష్టమైన దానిపై ధారణ చేయాలి.

శూన్యం :

సహజయోగి వేమన శూన్యముపై ధారణ ఇలా చెప్పారు. మనసులేని చోటు శూన్యమే.

ఆ॥ మనసు లేని తావు మరిగిన శూన్యము
శూన్యమనగరాదు సూటిగాను
బయలులోన రవము ప్రకటనగాలేదు

గురువు అంటే వేమనయోగి భావనలో యుక్తులు చెప్పి మఱపులేదని చెప్పేవాడు. పరతత్వం సాధిస్తే - అతడు శివ యోగియే.

తే॥ గురువు సెప్పిన యుక్తులు గూడి మిగిలి
మఱపు లేదని నిజమూని మహితడగుచు
నెరపుచుండును శివయోగి నేర్పుతో
బరము సాధింప నతని కేర్పడును వేమ

సహస్రార చక్రం పై ధారణ - 11

34. కపాలాంతర్మనో న్యస్య తిష్ఠన్మీలితలోచనః।
క్రమేణ మనసో దార్ఢ్యాత్ లక్షయేల్లక్ష్యముత్తమమ్॥

ఈ శ్లోకంలో కపాలాంతర శబ్దం ప్రయోగించబడినది. క-శబ్దం- పరాశక్తికి-పాల-శబ్దం శివుడికి సంకేతం. కపాల అంటే శివ-శక్తుల సమ్మేళనం. ఈ స్థానం సహస్రారం.

సహస్రార అనే శబ్దమునకు వెయ్యిరేకులు కలదని అర్థం. సహస్రార చక్రమును అనేక పేర్లతో వేమన పిలుస్తాడు. వేమన యోగ పరిభాషలో విమలచక్రమని, చంద్రశాల అని, మేరు శిఖరం, నంది దుర్గము, నిటల దుర్గమని, ఒంటి మేడ అని, ఒంటి కంబమని, నంది నిర్గుణపురమని, ఆరుకోణెల వింటి అని పద్యాలలో కనిపిస్తున్నాయి.

వేమన పద్యాలలో కొన్ని ఉదాహరణలు

ఆ॥ నిటల దుర్గమెక్కి నిక్కి చూడంగానె

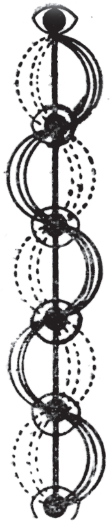
ఆ॥ జంద్రశాల జేరి చైతన్యమందరా॥

ధ్యాని కళ్లు మూసుకొని మనస్సు కేంద్రీకరణ సహస్రారం మీద నిలిపి, నెమ్మదిగా మనస్సు నిలుపుట ఈ ధారణ లక్ష్యం.

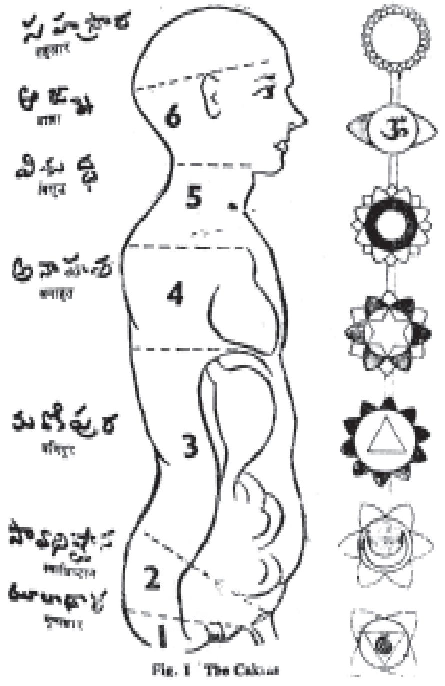
ఈ సహస్రారమునకు వెయ్యిదళములయితే, అనాహతకు 12 ఆకులు, విశుద్ధ చక్రమునకు 16 ఆకులు లేక దళములు. ఎన్ని నాడులు ఈ చక్రమునకు వచ్చునో అన్ని దళములు ఆయా చక్రములతో ఉండును. సహస్రార చక్రం శివునకు స్థానం. అంతా శివచైతన్యం.

యోగశాస్త్రంలో షట్చక్రాలతో పాటు సహస్రారాన్ని, బ్రహ్మరంధ్రమును కలుపుకొని ఈ ఎనిమిదింటిని అష్టదళాలంటారు. వీటి అన్నిటికి ఆధారమైనశక్తి ఆది దేవుడే.

ఏడుగురు - అంటే సహస్రారమునకు గుర్తు. వేమన చక్రసాధన ఆరుగురితో ఆపక ఏడుగురితో కూడ యేడు పని, ఆఖరిచోటు చేర్చమంటాడు.



ఇడ - పింగళ



చక్రస్థాన బిందువులు పట్టిక

ఆరుగురుతో పొందు మత్యంత దుఃఖంబు
యేడుగురితో పొందు యేడుపయ్యె
కడక వీరి పొందు నడచుట యోగంబు

మేరు శిఖరం, విమలాంతరంగం శబ్దములు ఈ క్రింది పద్యంలో వేమన చెప్పాడు. తిరుమూలర్ కూడ మేరువు చెప్పాడు.

ఆ॥ ఉనికి మేరు శిఖర మన్మత్తను జూచి
కనియు గానబోవు కదలదదియు
వినియు వినవుదాని విమలాంతరంగము

అష్టదళ పద్మమును గురించి వేమన ఇలా చెప్పారు

ఆ॥ అష్టదళములందు నాత్మను సేవించి
నిష్ట బూని మిగుల నేర్పుతోడ
దలష్టియందె దృష్టి తెమలక చూడరా

ఇంకా పూర్తి వివరములకు నాచే వ్రాయబడిన వేమన యోగములో షట్చక్రములు గమనించకోర్తాను.

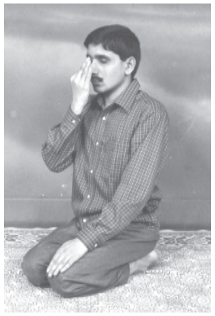
శ్రీ రాళ్లపల్లి అనంత కృష్ణశర్మ వ్రాసినట్లు అందఱెఱిగిన పదాలకే మారుపేరులు పెట్టి వ్రాసినపుడు చిక్కును వదలించుట సామాన్య కార్యం కాదు. సహస్రారచక్రమును 'నంది దుర్గ'మని పేరు పెట్టిన ఎవరు దానిని భేదించగలరు?

మధ్యమ నాడి లేక సుషుమ్న నాడి ధారణ - 12

35. మధ్యనాడీ మధ్యసంస్థాబిససూత్రాభరూపయా।
ధ్యాతాంతర్వ్యోమయా దేవ్యా తయా దేవః ప్రకాశతే॥

మధ్యనాడి మధ్యగల శూన్యంపై ధారణను గురించి ఈ శ్లోకంలో చెప్పబడినది.

వేమన పద్యాలలో సుషుమ్ననాడికి అనేక పర్యాయ పదములు చెప్పారు. అవి ఇవి : 1) మధ్యనాడి 2) మహానాడి 3) నడువీధి 4) నడి నాళం 5) రాజ వీధి 6) బ్రహ్మనాళం 7) శూన్య పదవి 8) బ్రహ్మరంధ్రం 9) మహాపదం 10) మధ్యమార్గం 11) శ్మశానము.



వజ్రాసనంలో ప్రాణాయామం

స్వరశాస్త్రమంజరిలో గణపనారాధ్యుడు (క్రీ.శ. 1323-1345) మధ్యనాళమని, కాశీ ఖండంలో శ్రీనాథుడు నడిమివాకిలి అని వేమన కంటె ముందు చెప్పాడు. వేమన తర్వాత ఏగంటివారు నడినాళము అని పేర్కొన్నాడు.

వేమనయోగి ప్రకారం పదినాడులలో ముఖ్యమైనవి - మూడు. అవి 1) ఇడ 2) పింగళ 3) సుషుమ్నలు. ఇడ, పింగళల మధ్యనాడి సుషుమ్న దీనిని తెలుసుకోవాలంటే కష్టమని, చంద్ర - సూర్యనాడుల నడుమ హరినగరం ఉందన్నాడు వేమన.

క॥ ఇడ పింగళ నాడులకు
నడుమ సుషుమ్నము వెలుంగు యాడుచునుండున్
కడు దుస్తరమదిగన నా
నడుమ నెయిన శశియు హరులనగరము వేమా!

మధ్యనాడి స్థానము వెన్నెముక మధ్యలో ఉండును. వీణాదండం.

షణ్ముఖి ముద్రలో ధారణ - 13

36. కరరుద్ధదృగస్త్రేణ భ్రూభేదాత్ ద్వారరోధనాత్।
దృష్టే బిందౌక్రమాల్లీనే తన్మధ్యే పరమా స్థితిః॥

రెండు శ్వాసల సంధి బిందువు మీద కేంద్రీకృతమై భక్తి పూర్వకంగా జ్ఞాతను గ్రహించును.

షణ్ముఖి ముద్ర

ఈ ధారణ షణ్ముఖి ముద్రలో చేయాలి. ముద్రలకు తంత్రయోగంలో చాలా ప్రాముఖ్యం కలదు. షణ్ముఖుడు అంటే ఆరుముఖములు కలవాడు సుబ్రమణ్య స్వామికి సంకేతం. ఈ ముద్రలో తలలోగల ఆరు రంధ్రాలు - చెవి రంధ్రాలు - కళ్లు - ముక్కు రంధ్రాలు - నోరు మూయుటచే ఆ పేరు వచ్చింది.

ధ్యానాసనం లో కూర్చొని బొటన వ్రేళ్లతో చెవిరంధ్రములు, చూపుడు వేళ్లతో కళ్లను, మధ్య వేళ్లతో ముక్కు రంధ్రములను, ఉంగరం వ్రేళ్లతో - చిటికెన వ్రేళ్లతో నోటిని మూయవలెను. మధ్య వ్రేళ్లు రెండు పైకి ఎత్తి గాలిని లోనికి ముక్కు ద్వారా పీల్చవలెను. పిదప మధ్య వ్రేళ్లతో ముక్కు రెండు రంధ్రములు మూయవలెను. జాలంధర బంధ చేసి (జాలంధర బంధ - ధ్యానా సనములు శీర్షిక) మీ శక్తి కొలది గాలిని కుంభించవలెను. ప్రారంభంలో పూరక - కుంభక - రేచక నిష్పత్తి 1:2:2 వరుసగ ఉండవలెను. పిదప తల ఎత్తి ఉడ్యాణి బంధ చేస్తూ గాలిని విడిచి పెట్టాలి. మూడు యూనిట్లు చేయాలి.

తే॥ కర్ణములు ముక్కు జెవులును గట్టనేల
నిర్ణయంబగు ప్రణవంబు నేర్పు మీఱ
ఘనచిదానంద ప్రజ్ఞలో వినగనగును
మనసు నిలకడ మాత్రమే మఱకు వేమ

ఆధ్యాత్మిక అనుభవం:

ఆత్మానుభవానికి తలపై గల బిందువు ముఖ్యం. ఇచ్చటనే బ్రాహ్మణులు కొన్ని వెంట్రుకలు ఉంచుకొని, గుండు చేసుకొంటారు. దీనినే "శిఖ" అంటారు. తెలుగులో "పిలక" అంటారు.

షణ్ముఖి ముద్రను వేమన పేర్కొన్నాడు. దీని వలన షడ్గుణములు - కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యం పోతాయని దాని వలన ఆరు మతములు తప్పుదారులు పట్టవని - శాంతి, ఏకాగ్రత కలుగునన్నాడు.

ఆ॥ షణ్ముఖీ ముద్రలో షడ్వర్గములు బోవు
షడ్వర్గముల తోడ షణ్మతములు
తప్పుదారులు బోక ఒప్పుగానుండురా

స్వచ్ఛంత తంత్రలో షణ్ముఖి కరణ (12 - 153) అని చెప్పబడినది. ముద్రకు మరొక పేరు కరణము.

పిలక - తిలకముపై ధారణ - 14

37. ధామాంతః క్షోభసంభూతసూక్ష్మాగ్నితిలకాకృతిమ్।
బిందుం శిఖాంతే హృదయే లయాంతే ధ్యాయతో లయః॥

ఈ ధ్యానంలో మూడు చోటులు (1) తిలక (సింధూరం బొట్టు) (2) పిలక (శిఖాంతం), (3) హృదయకుహరములు చెప్పబడ్డాయి. శరీరంలో గల సూక్ష్మాగ్నులు శాంతి పరచుటకు తిలకం - పిలకలు తరతరాల నుంచి సంప్రదాయంగా పాటిస్తున్నారు. ఆ బిందువులు ఆకుప్రెషర్ (Accupressure) బిందువులుగా కూడ గుర్తించబడ్డాయి. "శిఖా" అనే శబ్దమునకు జ్వాల (ఫ్లేమ్) అని అర్థం. సుషుమ్నానాడిలో ప్రాణ - అపాన సంయోగము వల్ల పుట్టే కుండలిని శక్తిని - సూక్ష్మాగ్ని అని 37 వ శ్లోకంలో వుంది. దీని ఫలితంగా విద్యుల్లత కంటి రెండు పాపల మధ్య - అంటే ఆజ్ఞాచక్రం లేక బిందు విసర్గ వద్ద అనుభవం లోకి వచ్చును. వ్యక్తి చేతనకు హృదయ కుహరం ధారణ ఉంది. ఈ ధారణ లయకు, శూన్యమునకు మరలును.

శబ్ద బ్రహ్మన్‌పై ధారణ - 15

38. అనాహతే పాత్రకర్ణేభగ్నశబ్దే సరిద్ద్రుతే।
శబ్దబ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరం బ్రహ్మాధిగచ్ఛతి॥

ఎవరయితే శబ్దం చేయకుండా వచ్చే సహజ శబ్దం అనాహతం (అనాహతచక్రం) వింటారో, ఉరకలు వేసే నదిలా మనస్సు బ్రహ్మస్థితిని - శబ్దబ్రహ్మన్‌ను పొందును.

అనాహత చక్రంలో పుట్టే శబ్దం పేరు అనాహతం లేక నాదశబ్దం సహజంగా పుట్టును. ఈ శబ్దం ఉరుము, నెమలికూత లేక శంఖనాదం. వారి వారి సాధనను బట్టి అనుభవములు మారును. ఈ అనుభవములే "శబ్ద బ్రహ్మన్" నాధానుభవంకు తెచ్చును. తంత్రములలో ఈ శబ్దమునకు "ఓం" అందురు ఈ నాధ వినికిడిలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. కాస్మిక్ స్థితిలో "పరా" అని, మానసిక స్థితిలో "పశ్యంతి" అని పెదవులు కదిపేటప్పుడు "మధ్యమ" అని, శబ్దం బయటకు పలికేటప్పుడే "వైఖరి" అని అంటారు. ఈ "పరా" నాదమునకే శబ్ద బ్రహ్మన్ అంటారు.

వేమన షట్‌చక్రములు - వాటి దేవతలు - చక్రముల స్థానములు ఇలా వర్ణించారు. ఎఱుక నెరిగినవారు యిట్టి ఘట్టములు పసికట్టి గుట్టు తెలియును.

సీ॥ మొదలు మూలాధార మొదవ విఘ్నేశ్వరుం
డచ్చోట దేవాళి మధిపుడుండు
అందు మీదటను రెండంగుళముల మేర
స్వాధిష్ఠ చక్రంబు వరలు బ్రహ్మ
దీనికి నెనిమిది దేహంగుళములందు
మణిపూర్వచక్రంబు మలయును హరి
అంత దశాంగుళ మవల ననాహత
మొప్పు రుద్రుండట నొనరియుండు

పదియు రెండంగుళములకు బై విశుద్ధ
మందు జీవుండు పొందుగా నలరుచుండు
వెలయ బరమాత్ముడగ్నియై వెలుగుచుండు
నిట్టి జాడలు తెలియుట యెఱకవేమ

ప్రణవధారణ - 16

39. ప్రణవాదిసముచ్చారాత్ ప్లుతాంతే శూన్య భావనాతి।
శూన్యయా పరయాశక్త్యా శూన్యతామేతి భైరవి॥

ప్రణవమును శాస్త్ర పద్ధతిలో శబ్దబద్ధంగా ఉచ్చరిస్తే - ఆ వచ్చే శూన్యంపై ధారణ ఈ శ్లోకార్థం. ఓం మంత్రమునే ప్రణవ మందురు. ఇది ఆది సృష్టి నుంచి అంటే కాస్మొస్‌నుంచి పుట్టినది. ఓం లేక ప్రణవమనే పరనాదమందురు. ఇది విశ్వవ్యాప్తమైన శబ్దము. ఆత్మకు మరొక పేరు. ఓం తంత్ర శాస్త్ర, మంత్ర శాస్త్రం, వేదాలలో ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.

ఈ శ్లోకంలో "సం ఉచ్చరాత్" ఈ ప్రణవం ఎలా సాధన చేయాలో చెప్పబడినది. ఈ ఓం మంత్రం మూడు భాగాలు (1) ప్రారంభంలో (2) మధ్యలో (3) ఆఖరున ఒకేలా సమంగా ఉచ్చరించాలి. అన్ని శబ్దములకు మూల శబ్దం ఓం లేక ప్రణవం.

సిద్ధవేమన ప్రణవ మంత్రం నిష్ఠగా చేస్తే చింతలు పోవునని, యోగి విజ్ఞాన దీపమై వెలుగుచుండునని చెప్పారు.

ప్రణవ మంత్రమొకటి భావింప నదియున్న
జిత్తకర్మచయము చేర చింత
వెలుగుచుండు యోగి విజ్ఞాన దీపమై

ఆ॥ తేకువమర బుద్ధి తెల్లముగా నిల్పి
తాక నది ప్రణవపు ధ్యానమగును
సొకిమించు వాడె సురలోకమునుబొందు

ఓం మాత్రపైధారణ - 17

40. యస్య కస్యాపి వర్ణస్య పూర్వాన్తావనుభావయేత్।
శూన్యయా శూన్యభూతో, సౌశూన్యా కారఃపుమాన్భవేత్॥

ఈ ధారణ లేక ధ్యానంలో మాత్ర లేక అక్షరములు ఓం గురించి చేసేటప్పుడు ఆ శూన్యంపై మనస్సు లగ్నం చేసిన శూన్యంలోకి వెల్లును.

ఓం మంత్రంలో మూడు మాత్రలు లేక అక్షరములు ఉన్నాయి. అవి అకార-ఉకార-మకారములు.

యోగశాస్త్రంలో షట్చక్రాలతో పాటు సహస్రారాన్ని, బ్రహ్మరంధ్రాన్నీ కలుపుకొని ఆ ఎనిమిదింటిని అష్టదళాలంటారు. వీటన్నిటికి ఆధారమైన శక్తినే ఆది దేవుడని, అతడినే అఖిల జగమని వేమన చెప్పాడు. ఓం మంత్రాన్ని బ్రహ్మరంధ్రంపై ధ్యానం చేస్తూ

ఇవన్నీ కలిసి
ఓంకార రూపం

అష్టదళములకు నాధారమైనట్టి
ఆదిదేవుడొకడె యఖిలజగము
త్రయిని దాటువాడు తానెపో బ్రహ్మంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

పై పద్యంలో "త్రయిని" అంటే లేక "త్రయి" త్రయము - అంటే మూడు అక్షరాల సమ్మేళనము. ఓం కారమును అయిదు అవయవాలుగా చెప్పుతారు.

ప్రథమం తారకంబైన
ద్వితీయం దండముచ్యతే
తృతీయం కుండలాకారం
చతుర్థం త్వర్ధ చంద్రకం
పంచమం బిందు సంయుక్తం
ఓమితి జ్యోతి రూపకం

ప్రసిద్ధ సాహిత్య విమర్శకుడు కీ॥శే॥ ఆరుద్ర ఓంకారమును రెండు అర్థాలలో వ్రాసారు. అతని వ్యాఖ్యానం ఆయన మాటల్లోనే ఇస్తున్నాను.

వేమన్న వేదము

ఇప్పుడు ఓంకార రూపాన్ని చూస్తే అది జగత్తుకూ సృష్టికి ఎందుకు మూలకారణమో బోధపడుతుంది. అది కూడా షట్కోణంలాగ యోని లింగాల సంయోగానికి చిహ్నం. ఈ ఓంకారాన్నే వేమనగారు 'త్రయి', 'త్రయము' అన్నారు. దీనిని ఎవడు దాటగలడో వాడే బ్రహ్మం. దాటడం అన్న పదానికి అధిగమించడం, అతిక్రమించడం, లంఘించడం అనే అర్థాలు చెప్పుకోకూడదు. దాటుట అంటే రమించడం అనే తెలుగు అర్థాన్నే చెప్పుకోవాలి. ఇప్పుడు పశువుల సంగమాన్నే దాటడం, దాటించడం అనే పదాలతో పేర్కొంటున్నా, మానవుల సంగమాన్నికూడా దాటడం అని పూర్వం పిలిచేవారు. వ్యభిచారిణికి 'దాట్లమారి' అనేది తెలుగుమాట. 'త్రయి' అనే పదాన్ని వేమనగారు యిక్కడ చాలా అర్థవంతంగా వాడారు. ఇక్క శ్లేష వుంది త్రయి అంటే మూడింటి సమూహం అనేగాక, పురంధ్రి అనే అర్థంకూడా ఉంది. అంటే కుటుంబంగల ఆడది. భర్త, బిడ్డలు జీవించియున్న ఆడది అని అర్థం. త్రయి అంటే మంచిమనస్సుగల ఆడది అనికూడా అర్థం. 'త్రయిని దాటువాడు తానె పో బ్రహ్మంబు' అనే పాదంతో వేమనగారు మళ్ళా 'సతిని పెనగువాడు సంసార యోగిరా' అని మరొక్కమారు చాటుతున్నారు. వేమనగారి దృష్టిలో సంసారాన్ని మించిన యోగంలేదు.

కం॥ ఇరు మూడక్షర సాధన
పరుడగు నిర్వాత దీప పద్ధతిమదిలో
గుఱిమీఱి బయలు దేరిన
నిరుపము సానందమూర్తి నిత్యుడు వేమా

నాద ధారణ - 18

41. తంత్ర్యాది వాద్య శబ్దేషు దీర్ఘేషుక్రమసంస్థితేః
అనన్యచేతాః ప్రత్యన్తే పరవ్యామవపుర్భవేత్॥

ఏకాగ్రంగా అవిచ్ఛిన్నంగా అంతరశబ్దముపై - అవి రకరకాల వాద్య పరికరములు - తంత్రులను బిగబట్టినే లేక గాలిలో పలికితే తన్మయత్వం పొందును.

శక్తివలె నాదము రెండు రకములు. (1) పర (2) అపర. ఈ శ్లోకంలో అంతరంగం నుంచి వచ్చే పరనాదం గురించి చెప్పబడినది. ఈ శబ్దములు విజ్ఞానమయకోశము, ఆనందమయ కోశము అనుభవములలో వినవచ్చును.

నాధులు - నాదమునకు, నాడికి గూడమైన ప్రాముఖ్యం ఉగ్గడింతురు. ఓంకారమును నాదము యొక్క ధ్వని రూపమని అంగీకరింతురు. విశ్వ చైతన్యం అందుకొనుటకు విశ్వనాదము మిక్కిలి చలించు సాధనమని పరిగణింతురు. ఈ విధంగా నాద సంప్రదాయమునకు చెందిన యోగాలు మిక్కిలి శక్తివంతమగుదురు.

నాదయోగి వేమన నాదముపై అనేక పద్యాలు చెప్పారు. నాదము తెలిసిన ముక్తికి దారి అని, ఆ నాదమహిమ అందరికి చాటమన్నారు.

నాదము నెరిగిన యోగియు
మోదంబున జీవు నెరిగి ముక్తికి దానౌ
నాదము ముక్తి ప్రదమని
సాదరమున జనులకెల్ల జాటర వేమా

భ్రామరీ ప్రాణాయామాన్ని సాధనలో చెప్పబడినది.

బీజమంత్ర ధారణ - 19

42. పిండమంత్రస్య సర్వస్య స్థూలవర్ణ క్రమేణతు।
అర్ధేందుబిందు నాదాంతః శూన్యోచ్చారాద్భవేచ్ఛివః॥

బీజమంత్రములు లేక బీజాక్షరముల కలయిక శబ్దములను - "మ" ను కూడా ధ్యానంలో చేసి - ఆ శబ్దములలో వచ్చే శూన్యంపై ధ్యానం చేస్తే - శివుడగును.

ఈ బీజమంత్రాలలో అన్ని సంస్కృత అక్షరములు "మ" (ఎమ్) లేక మకారాలతో అంతమగును. ముఖ్యమైన కొన్ని ధ్యానములలో ఉపయోగింతురు.

ఓం, హిమ్, హ్రీం, క్లిమ్, శ్రీమ్, వమ్, లమ్, హమ్, క్షమ్. ఈ బీజమంత్రాలు శక్తికి నిలయాలు. ఇవి పలికితే వాతావరణంలోని తరంగాలు వస్తాయి. విశ్వంలో ఇవి 'పరావాక్' గా ప్రవహిస్తాయి.

వేమన ఈ పాటలో శివబీజము గురించి ఇలా చెప్పాడు.

వేమన మాటలు సిద్ధమురా
వేదంబంతా గాధమురా
గాధంబెవ్వరు తురుగడురా
యెరిగినవాడు చెప్పడురా
చెప్పినవాడు చెయ్యడురా
వేదమురా మరి నాదమురా
పంచాక్షరి శివబీజమురా
కాదను వారికీ ముక్తి లేదనురా

పంచాక్షరి శివబీజము కనుక ధ్యానము చేసి శూన్య స్థితి పొందాలి.

వేమన మాటలు వేదవాక్కులని వేదాతీతములని, సకల వేద సారమని కలదు. వేమనను ఎఱిగిన వానికి ఓంకారము విదితమగునని, వేమన చేసిన బోధ ఆచరించిన సిద్ధుడే అగునని కలదు. ఇట్లు పద్యములందు మాత్రమే కాక పాటలయందు కలదు. అవి వేమన పాడినవి కాక, వేమన వర్గీయులు, భక్తులు పాడినవి కూడ కావచ్చును.

ఇంతగా వేమన గురించి భజన కీర్తనలు వెలువడినవి అనగా అంతగా వేమన ఆవాలమునందు ప్రసిద్ధుడని వేమన పద్యములు లోకుల నాలుకలపై వ్యాపించినవని అవగాహన యగును.

బీజాక్షరములను గూర్చి వేమన ఈ పద్యంలో వివరించాడు.

ఆ॥ ఇష్టసిద్ధి కొఱకు నీరారు బీజముల్
కష్టమునను జదివి కానలేడు
నిష్టలోన నిష్ట నిజమని కనవలెను

దిక్కులపై ధారణ - 20

43. నిజదేహే సర్వదిక్కంయుగపద్భావయేద్వియత్।
నిర్వికల్పమనాస్తస్య వియత్సర్వం ప్రవర్తతే॥

శివయోగులు ఈ దిక్కులపై ధారణను రెండు వర్గాలుగా విభజించారు. తిరుమూలర్ తిరుమందిరం (తంత్ర - 7 - 1881) లో దిక్కులపై ధ్యానమును బాహ్యధ్యాన పద్ధతిలో చెప్పెను.

విజ్ఞాన భైరవ (శ్లోక - 43) లో ఈ ధ్యానమును బాహ్య దిక్కులపై గాక, ఆంతరంగికంగా స్వదేహంలోకి చేయాలని సూచించబడినది. ఈ ధ్యానం వలన శూన్యస్థితిని మనస్సు పొందును. మనస్సు అంతరయానంగా చెపుతారు. శరీరం - మనస్సు విభజింపబడి ఆలోచనలు - తలపులు నశించును.

వేమనయోగి ఇచ్చట ధ్యాన పద్ధతిని తిరుమూలర్ పద్ధతిని అనుకరించి ఉండవచ్చును. బాహ్య ధ్యానం లేక బయలుపై ధ్యానంగా చెప్పారు.

ఎనిమిది దిక్కుల బయలయి
ఎనిమిది దిక్కులకు ఆరు ఎక్కుడు బయలై
అనరాని యడవి బైటను
ఘనమై కలిసుండె మహిమ కనరా వేమా

బ్రౌన్ పద్యాలలో పాఠాంతరం ఉంది.

ఎనిమిది దిక్కుల బయలై
ఎనిమిది దిక్కులకు నెటకు నెక్కుడు బయలై
యనరాని బయలు నడుమను
ఘనతరముగ గలసి యుండు గదరా వేమా!

సుషుమ్న - దహరాకాశ ధారణ - 21

44. వృష్ఠ శూన్యం మూలశూన్యం యుగపద్భావయేచ్చయః
శరీర నిరపేక్షిణ్యా శక్త్యా శూన్యమనా భవేత్॥

ఈ ధ్యానం మనస్సు కేంద్రీకరణను వెన్నెముకలో శూన్యం పై, మూల శూన్యంలోకి చేయుటవలన వికల్పములు నశించును. ఈ శ్లోకములో రెండు ముఖ్యమైన ఆకాశధారణలు చెప్పబడ్డాయి. అవి (1) సుషుమ్న దర్శన (2) బొడ్డు నుంచి మూలాధారం మధ్య స్థలం.

మధ్య నాళం - సుషుమ్నలోని ఖాళీ ప్రదేశంలోను, సుషుమ్నమూలంలోను మనస్సులో శూన్య ప్రదేశంగా భావిస్తే ప్రాణమయ కోశం ఉత్తేజమగును. వ్రేళ్ల (రూట్స్) శూన్య మంటే దరహాకాశధారణ -కేంద్రీకరణను బొడ్డు నుంచి మూలాధారం మధ్యలో చేయాలి.

యోగి వేమన సుషుమ్న నాడికి నడిమి నాళమని పేరుపెట్టారు. ఈ నడిమి నాళంలో వేగుజుక్క వంటి వెలుగువచ్చునని వేమన తన అనుభవమును ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ కడకనఖిలమునకు నడినాళమందున్న
వేగుజుక్కవంటి వెలుగు దిక్కు
వెల్గుకన్న దిక్కు వేఱెవ్వరున్నారు?

సుషుమ్న - దహరాకాశ హృదయాకాశాలపై ధారణ - 22

*45. పృష్ఠ శూన్యం మూలశూన్యం హృచ్ఛూన్యం భావయేత్స్థిరమ్।
యుగపన్నిర్వి కల్పత్విన్నిర్వి కల్పోదయస్తతః॥*

ఈ ధ్యానంలో మనస్సును వెన్నెముక మధ్యలో - శూన్యంలో - మూలాధారశూన్యంలో, హృదయాకాశములపై కేంద్రీకరించుట వలన ఆలోచనలు ఆగిపోయి నిర్వికల్పం పొందును.

ఈ శ్లోకంలో గతంలో చెప్పిన రెండు ధ్యానములు - సుషుమ్న - దహరాకాశ ధ్యానములతో పాటు - హృదయాకాశంపై చేర్చబడినది. గుండె దగ్గర శూన్య ప్రదేశమును హృదయాకాశ ధారణ అందురు. ఈ ధ్యానం యోగోపనిషత్స్‌లో కూడ కలదు. ఈ ధ్యానం వలన శక్తి బిందువులు ఉత్తేజమగును. క్రియా, కుండలిని యోగములుకు సంబంధించినవి.

యోగి వేమన ఈ ధ్యానంలో కర్మ, ఇంద్రియములను, జ్ఞానేంద్రియములను ప్రశాంత హృదయాకాశధారణలో చేర్చాలని, ఇది ఆధ్యాత్మ యోగకు దారి అని చెప్పారు.

క॥ కర్మజ్ఞానేంద్రియములు
నిర్మల హృదయమున జేర్చి నిర్గుణ మతితో
ధర్మంబని వివరించుట
మర్మం బధ్యాత్మ యోగ మహిమము వేమా

అంతరాకాశ ధారణ - 23

*46. తనూదేశే శూన్యతైవ క్షణమాత్రం విభావయేత్।
నిర్వికల్పం నిర్వికల్పో నిర్వికల్పస్వరూపభాక్॥*

ఈ ధ్యానం శరీరంపై కేంద్రీకరించి, శూన్యంగా భావించి ఆలోచనా రహితం చేయుట - ఇది శూన్యంలోకి తీసుకు వెళ్లును.

వేమన సిద్ధుడు అంతరాకాశ ధారణను చెబుతూ ఇది చింతలు పోవునని, వింత వింత విజ్ఞానానుభవములు కల్గునన్నారు.

ఆ॥ అంతరంగ హృదయ మందగా సాధించి
చింతలూడ బెజికి చిక్కుపడక
వింతజూచి మెలగ విజ్ఞానమందరా

ఆ॥ అంతరంగమందు నభవునుద్దేశించి
నిల్పి చూడనాడ నిల్చుగాక
బాహ్యమందు శివుని భావింప నిలుచునా?

పై పద్యంలో శివుని (భైరవుని) బయట నిల్పకుండా, లోపల నిల్పమని అర్థం.

అంతరంగమందు నభవునుద్దేశించి
తలప తలప ముక్తి కలుగు గాక
బాహ్యరంగమందు పరికింపతత్త్వమా?

అంతరాకాశ ధారణ - 24

*47. సర్వ దేహగతం ద్రవ్యం వియద్వ్యాప్తం మృగేక్షణే।
విభావయేత్తతస్తస్య భావనా సా స్థిరా భవేత్॥*

ఈ ధ్యానం ముందు చెప్పిన అంతరాకాశ ధారణకు పొడిగింపు. అంతరాకాశ ధారణ ఎలా చెయ్యాలో ఇచ్చట చెప్పబడినది. శరీరం అన్ని భాగాలపై మనస్సు కేంద్రీకరించి ఊహతో శూన్య భావంలోకి వెళ్లాలి. ఆలోచనలు తగ్గిపోతాయి. ఏకాగ్రత కల్గును.

శూన్యభావన అంటే చేతనాతరంగం మారిపోయి (An altered States of consciousness) మనస్సు పూర్తిగ ఆధారంలేకుండా పోతుంది. శరీరం అంతా శూన్యం తలచుట చేత ప్రయత్నం లేకుండా శూన్య స్థితికి చేరును.

వేమన ఈ పద్యంలో శరీర నిర్మాణములగు మాంసం, రక్తం, ఎముకలు శూన్యమని భావించాలి. ఎందరో పండితులు వేమన పద్యాలు కొన్ని అర్థంకాక, మొండి పద్యాలన్నారు.

కడుపులోన మలము కండలు నెముకలు
నరసి చూడపైని మురికి తోలు
యేటికాపురంబు యేమిటి సౌఖ్యంబు

అంతరాకాశ ధారణ - 25

*48. దేహాంతరే త్వగ్విభాగం భిత్తిభూతం విచింతయేత్।
నకించిదంతరే తస్య ధ్యాయన్నధ్యేయభాగ్భవేత్॥*

అంతరాకాశధారణకు మరికొన్ని ఉపకరణములు చెప్పబడ్డాయి. శరీరం శూన్యమని భావించి, చర్మం గోడగా పనిచేయును. శరీరం పైభాగమునకు శరీరంలోపలి భాగమునకు తేడా గమనించరాదు. ఇంటికి గల గోడలు లోపలి

భాగమునకు ఆకారం తెచ్చును. గోడలు తీసేస్తే బయటకు - లోపలకు గల హద్దులు పోయినట్లే. ఇలా చర్మంపై ధారణ హద్దులు లేకుండా పోవును.

శ్లోకం 48లో విజ్ఞాన భైరవ కంటె వేమన ఒక అడుగు ముందుకు వేసి సీసపద్యంలో ఎముకలు వాసములతో పోల్చారు. మనిషి నరముల వ్యవస్థను పెండెకట్లుట. ఇక బలమైన చర్మము పై కప్పు. తొమ్మిది రంధ్రాలు - నవరంధ్రాలు ద్వారములతో పోల్చారు. ఈ అంతరాకాశ ధారణలో శరీరంలో గల హద్దులను చెరిపి వేయాలి. వాసములు, పెండెకట్లు, పై కప్పులను పూర్తిగ మర్చిపోయి "శరీరం అంతా ఒకటే" అనే భావనలోకి పోవాలి. ఇంకా హేతుబద్ధంగా పరిశీలిస్తే శరీరంలో అనేక శూన్యములున్నాయి. ఆ శూన్యంలోకి వీక్షించుట ఈ ధ్యానం లక్ష్యం.

సీ॥ ఎనసి పీడించెడి యెముకలు వాసముల్
పెనగొన్న నరములు పెండెకట్లు
బలమైన చర్మంబు పాటింప పైకప్పు
వాకిళ్లు తొమ్మిది ద్వారములును
మోజున నేగురు మొనసి చూడగబోతె
నాకళ్లు దప్పుల నతిశయమగు
తేకువ నెరుగని తెరసాటు కొంపలో
బలమైన సంసార బంధకంబు
పరగ జీవికర్మముల్ పయిన కావు
పదిలపడనట్టి మలమూత్ర బావికొంప
యిట్టి కొంపను నేరీతి నుండవచ్చు
ధీరుడైనట్టి వాడెర్గు స్థిరము వేమ

యోగికి పర్యాయ పదంగా "ధీర" శబ్దం ఋగ్వేదంలో వాడబడినది. ఆ కాలంలో యోగం చేసేవారిని ధీరులనే వారు, నేడు యోగం చేసేవారిని "యోగి" అన్నట్లు. వేమన పై పద్యంలో "ధార" అని చెప్పడం ఒక గొప్ప విషయం.

హృదయాకాశంలో మంత్రధారణ - 26

49. హృద్యాకాశే నిలీనాక్షః పద్మసంపుటమధ్యగః।
అనన్యచేతాః సుభగే పరం సౌభాగ్యమాప్నుయాత్॥

స్పర్శకు అందని భ్రూమధ్యం మీద శ్వాసతో ఉంటూ, అది నిద్రాక్షణంలో హృదయంలోకి చేరినప్పుడు, పొందు స్వాధీనతను స్వప్నం మీదనూ ఉంచాలి.

ఈ ధ్యానంలో ధ్యాని కళ్లు మూసుకొని, ఏకాగ్రతతో హృదయ పలకంలో మంత్రధారణ చేయాలి. హృదయంలో ఉండే అనాహత చక్రము జీవాత్మకు చోటు.

ధ్యానమునకు ఒక ముఖ్యమైన బిందువు. సంపుట్ అంటే పునరచ్ఛరణ (Repetation) చేసేది.

ధ్యానికి ఎదురయ్యే సమస్య మనస్సు. అసలు మనస్సనేది ఉండేది ఎక్కడ? శరీరంలోనా? తలలోనా? గుండెలోనా? మనో విజ్ఞానంలో మనస్సు ప్రధానం, కాని మనస్సును ఎలా నియంత్రణ చేయాలో సైకాలజీ చెప్పదు. సైకియాట్రిస్టులు విశ్లేషణ చేస్తారు. ఈ శ్లోక ధారణ హృదయంలోకి చూడమంటారు. శబ్ద ప్రపంచం వదలి నిశ్శబ్దలోకంలోకి అన్వేషించాలి.

వేమన ఈ పద్యంలో సూత్రమంటే శాస్త్రాంశములను సూటిగా చెప్పేది లేక ఒక మంత్రం కూడ కావచ్చును. మనస్సుకు అందక శివుడు చిందులు వేస్తు ఉండడు. ఇచ్చట పద్యంలో ఘటపటము అంటే హృదయ పలకము.

కం॥ ఈఘన సూత్ర మెఱుంగమి
నీ ఘటమున శివుడుసేరి యిరవు కొనంగా
నీఘట పటముల కందక
తా ఘనుడై యాడుచుండు దధము వేమా!

ఆ॥ హృదయమందు శివుని జెదర కనిలిపి న
బదిలుడగును భవుడు ప్రాపు గాను
కదిసి నొక్కి మదినిగ్రక్కు నజూక్షరా

ద్వాదశాంతం పై ధారణ - 27

50. సర్వతః స్వశరీరస్య ద్వాదశాంతే మనోలయాత్।
దృఢబుద్ధేర్దృఢీభూతం తత్త్వలక్ష్యం ప్రవర్తతే॥

ఈ ధ్యానంలో మనస్సును స్థిరముగా ఉంచటం, అభ్యాసంలోకి తేవటం, శరీరంలోగల ద్వాదశాంశంపై కేంద్రీకరణ చేయుట వల్ల ధ్యాని హృదయం అనుభవములను గ్రహించగలడు.

ఈ శ్లోకంలో ద్వాదశాంతం దేని మీదనో తేటతెల్లంగా వ్రాయలేదు. శరీరంలో అనేక ద్వాదశాంతములున్నాయి. అవి బొడ్డు నుంచి హృదయమునకు, హృదయం నుంచి కంఠము వరకు, కంఠము నుంచి తల వరకు - మరల తలనుంచి బ్రహ్మ రంధ్రం వరకు ఉన్నాయి. ద్వాదశాంత అంటే ఒకే చోటుకు 12 అంగుళముల దూరమని అర్థం. వ్యాఖ్యాతలు ద్వాదశాంతం అంటే బ్రహ్మరంధ్రమని అన్వయం చెప్పారు.

వేమన సిద్ధుడు బ్రహ్మరంధ్రం పై భావమును తలంప అది శివుడు మీద చేయాలని అదే ముక్తి భుక్తి అంటారు.

భావమును దలంప బ్రహ్మరంధ్రం లోన
కర్తయగుచు నిలుచు కర్తయొకడు
సేవసేయ శివుడు ముక్తి భుక్తియు

ద్వాదశాంతం పై ధారణ ఫలితం - 28

51. యథా తథా యత్ర తత్ర ద్వాదశాంతే మనః క్షిపేత్।
ప్రతిక్షణం క్షీణవృత్తేర్వైలక్షణ్యం దినైర్భవేత్॥

బలవంతంగా మనస్సును మరల మరల ద్వాదశాంతంపై - బ్రహ్మరంధ్రంపై కేంద్రీకరించుటవలన చపల చిత్తం తగ్గి ధ్యానం రోజు రోజుకు వృద్ధియగును. దీని భావం ద్వాదశాంతంపై ఎల్లప్పుడు మనస్సు లగ్నం చేసి ఉంచాలని పగలుగాని, రాత్రిగాని ఏ స్థలములోనైనాగాని, ఇంటిలోగాని, బయటగాని, జనం గుంపులోగాని, సంతోషంలోగాని, విచారంలోగాని చేయవచ్చును. ఈ అవగాహనను (awareness) పెంచాలి.

ఇందు నాదము ఆత్మలోగలదని, నాదము నుంచి బిందువు, బిందువునుంచి భూమి ఆకాశములు పుట్టెనని, నాద బిందు కళలందు బ్రహ్మం కలదని నమ్మినను నమ్మకపోయినను నాదమునందు మహిమకలదని చెప్పారు వేమనయోగి. బ్రహ్మరంధ్రం పై ధ్యానం వలన చపలచిత్తం (Fluctuations) తగ్గుతాయని, నాదబిందు కళలు ఆత్మలో అన్వయించారు.

నాద బిందు కళల నయమొంది యాత్మయం
దంటు చపలచిత్త మమర నిల్పి
బ్రహ్మరంధ్రముననను ప్రబలిన యోగిరా

కాలాగ్ని పై ధారణ - 29

52. కాలాగ్నినా కాలపదాదుత్థితేన స్వకం పురమ్।
ప్లుష్టంవిచింతయేదంతే శాంతాభాసస్తదాభవేత్॥

కాలాగ్నిచేత తన శరీరం కూడ దహించబడునని ఊహించాలి. కాలచక్రం ధర్మం అది. దీనివలన ప్రశాంతత పొందుదురు.

కాలం గడిచిపోతుంది. ఒక్క క్షణం మనది కాదు. మృత్యువు దగ్గర పడుతుంది. మహాకాలుడు అంటే శివుడు. సూర్యోదయం అయ్యేసరికి ఇంకొక కొత్త రోజు వస్తుందని సంతోషిస్తాం. కాని నిజానికి జీవితంలో ఒక రోజు తగ్గుతుంది.

ప్రళయకాలమందు బ్రమథుల చేతను
నష్టమైరిగాని నాటి జనులు
తెలియ నేర్వరైరి దేవుని ద్విజులెల్ల ॥వి॥

కాలాగ్నిపై ధారణ ఫలితం - 30

53. ఏవమేవ జగత్సర్వం దగ్ధం ధ్యాత్వా వికల్పితః।
అనన్య చేతసః పుంసః పుంభావః పరమో భవేత్॥

తన శరీరం పై మనస్సును కేంద్రీకరిస్తూ - కాలాగ్నిని భావించాలి. ఆ క్షణంలో కాలిపోయినట్లు ఊహించాలి. అప్పుడు అనుభవ ప్రశాంతత ఏర్పడును. శివునకు మరో పేరు మహాకాల అంటే గొప్ప సమయం.

ఈ ధారణ కొద్ది మార్పులతో వేమన పద్యాలలో ఉంది.

బ్రహ్మ మనలనున్న ప్రళయ కాలంబైన
నలరు మహిమచేత జెలగవచ్చు
బ్రహ్మమెరుగనోడు పట్టుబడి నిలుచురా

తత్వధారణ - 31

54. స్వదేహే జగతో వాపి సూక్ష్మసూక్ష్మతరాణి చ।
తత్త్వనియాని నిలయం ధ్యాత్వాంతే వ్యజ్యతే పరా॥

ఈ ధ్యానంలో తన శరీరతత్వం దేహ ప్రకృతి, విశ్వప్రకృతి తత్వాలు - పంచ భూతాలు -బ్రహ్మాండము నుంచి పిండాండం వరకు మనస్సును కేంద్రీకరించుట జరుగును.

తంత్ర భావనలో తత్వశుద్ధి అంటే శరీర తన్మాత్రలు - పంచభూతాలను శుద్ధి చేయుట ఈ ధ్యాన లక్షణం. సత్వ, రజో, తమో గుణములు - త్రిగుణ శుద్ధి ఉంది. దేహమల - చిత్తమలములకు కూడ వర్తించును.

తత్వము తిరమైన తావుల వెదకుచు
తాను తత్వమగును తత్వయోగి
తలపులన్నియుడగ తానెపో తత్వంబు

ఇందు "తాను - జీవుడు." ఆత్మ - పరమాత్మ తత్వము అని వివరంగా కలదు. తలపులు అన్నియు నశించిన తానే తత్వమగును. ఇంద్రియములు జయించిన తత్వమరచి చూసిన తాను తత్వమగును. వేమనతత్వం యోగ మార్గమునకు చెందినది.

ఇంద్రియాలపై ధారణ - 32

55. పీనాం చదుర్బలాం శక్తిం ధ్యాత్వా ద్వాదశగోచరే।
ప్రవిశ్య హృదయే ధ్యాయన్ ముక్తః స్వాతంత్ర్యమాప్నుయాత్॥

ఇచ్చట శ్లోకంలో ఇంద్రియాలను నడిపించే శక్తి దీనిమీద మనస్సు కేంద్రీకరించే ధ్యానం చెప్పబడినది. "ద్వాదశ గోచరే" అంటే పన్నెండు ఇంద్రియాలు పేర్కొనబడినవి. ఇంతకు ముందు పేర్కొన్న తన్మాత్రలు, తత్వ ధారణలకంటె ఇంద్రియ ధారణ ఇంకా సూక్ష్మమైనది. ఇంద్రియాలు పదిగా చెప్పుతారు. అవి ఐదు కర్మేంద్రియాలు - ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు. ఈ శ్లోకంలో పన్నెండు అంటే మనస్సు, అంతఃకరణలు కూడ చేర్చబడ్డాయి. ఇంద్రియాలకు మరోపేరు "హృషీకాలు"

మహాయోగి వేమన ఇంద్రియములను నియంత్రణ చేస్తే - అంటే ఇంద్రియాల అధిపతి మనస్సును నియంత్రణ చేయాలి. మనస్సు ఏ వైపుకు తిప్పితే ఇంద్రియాలు ఆ వంకకు వెలతాయి.

ఏ వంక మనసు నిల్పిన
యా వంకకు నింద్రియంబులన్నియు నేగున్
నీ వంక మనస్సు నిల్పిన
యా వంకకు ఇంద్రియంబులరుగుర వేమా!

విశ్వంపై ధారణ - 33

56. భువనాధ్వాదిరూపేణ చింతయేత్క్రమశో. ఖిలమ్।
స్థూలసూక్ష్మపరిస్థిత్యా యావదంతే మనోలయః॥

ఈ ధారణ ముందు చెప్పిన తత్వ, తన్మాత్ర, అంతఃకరణలు మనః శరీరములలో ఉన్నవి. ఇచ్చట మనస్సు కేంద్రీకరణ లేక చూపు మొత్తం విశ్వంపై మరల్చుట. దీనివలన "మనోలయం" కల్గును. విశ్వంలోనే ఆత్మ ఉండునని లేక ఆత్మ వెదక నక్కరలేదని వేమన ఇలా చెప్పారు.

విశ్వమందు నాత్మ వెలయుట నెరుగక
వేరె యుండు ననుచు వెదకనేల
తనదు లోన యాత్మకై యొనరియుంట నిజము

శైవతత్వంపై ధారణ - 34

57. అస్య సర్వస్య విశ్వస్య పర్యంతేషు సమంతతః
అధ్వప్రక్రియయా తత్త్వం శైవం ధ్యాత్వా మహోదయః॥

ఈ శ్లోకం (57) ఇంతకు ముందు చెప్పిన విశ్వంపై ధారణ కంటె ఉన్నతమైనది. శివతత్త్వం సృష్టి (శ్లోక - 32) పరిణామక్రమంతో ముడిపడి ఉంది. దీనినే శుద్ధ తత్వ మందురు. ఈ ధారణ జ్ఞానయోగం లోనిది.

ఈ ధ్యానంలో మనస్సును విశ్వం ప్రక్కలకు, అన్ని కోణాలకు శివతత్వం వరకు కేంద్రీకరించాలి. అప్పుడు మనస్సు శుద్ధ చేతనకు చేరును. 'విశ్వధాభిరామ వినుర వేమ' అను మకుటంలో "అభిరామ" శబ్దమునకు శివుడే అని అర్థం. వేమన శివతత్వ శీలుడు.

లలిత శివతత్వ పదమున
గలిసిన శివయోగి యెటుల కలియును జనులన్
జల బిందువు ముత్యంబై
కలియునె తొల్లింటి నీట కనుగొను వేమా!

విశ్వ శూన్యంపై ధారణ - 35

58. విశ్వమేతన్మహాదేవి శూన్యభూతం విచింతయేత్।
తత్రైవ చ మనోలీనం తతస్తల్లయభాజనమ్॥

ఈ శ్లోకంలో విశ్వమే ఒక శూన్యంగా భావించి, ఆ శూన్యంపై మనస్సును మళ్లించాలి. నిరాకార ధ్యానం - మనస్సు లయమగును. విశ్వమంతా శూన్యమని భావన కలుగజేయాలి. మనస్సును ఆ శూన్యంపై లగ్నం చేసి ఉత్తమ చేతనను పొందాలి. ఈ శూన్యవాదం వేదాలలోను, తంత్రాలలోను కూడ వుంది. జైనులు, బౌద్ధులు కూడ శూన్యంపై ధ్యానం చేయుదురు. నాగార్జునుడు ఒక ఉదాహరణ. ఇచ్చట విశ్వ శూన్యంపై అంటే లోపల - బయట అని అర్థం. వేమనయే "విశ్వమైదు చేత వెలయుచుండు" అన్నారు. అంటే విశ్వం పంచభూతముల చేత ఒప్పుచుండునని భావించారు వేమన.

మనసు లేని తావుయే శూన్యమని వేమన ఇలా చెప్పారు.

ఆ॥ మనసులేని తావు మరిగిన శూన్యము
శూన్య మనగరాదు సూటిగాను
బయలు లోన రవము ప్రకటన గాలేదు

ఖాళీ కుండలో ధారణ - 36

59. ఘటాది భాజనే దృష్టిం భిత్తీస్త్యక్త్వా వినిక్షిపేత్।
తల్లయం తతక్షణాద్గత్వా తల్లయాత్తన్మయో భవేత్॥

ఈ ధ్యానం కూడ శూన్యంపై చెప్పబడినది. మనస్సు కేంద్రీకరణ కుండ ఖాళీ ప్రదేశంలో శూన్యంపై ధారణ. తంత్రములలో కుంభ శబ్దం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కుండ గోడల వలన కుండలోపల ప్రదేశం - కుండ బయట ప్రదేశం వేరు చేయబడ్డాయి. ధ్యానం శూన్యంలో చేయగా చేయగా ఈ తేడా తెలియదు. కుంభకం (గాలినిలిపేది) కుంభశబ్దం నుంచి వచ్చింది.

వేమన యోగి కుండలో నీళ్లు ఉంటే ఆకాశం కనపడును. నీళ్లు లేకపోతే ఆకాశం కనపడదు. అప్పుడు కుండలోని జ్యోతిని క్రమముగా తెలుసుకోవలెనన్నారు.

ఘటము జలము లందు గగనంబు గనపడు
ఘటము జలము లేమి గగన మేమి?
ఘటము లోని జ్యోతి గ్రమమున దెలియుడి

ఎవరూ ఏమిలేని స్థలంపై ధారణ - 37

60. నిర్వృక్షగిరిభిత్త్యాది దేశే దృష్టిం వినిక్షిపేత్।
విలీనే మానసే భావే వృత్తిక్షీణః ప్రజాయతే॥

తదేకంగా దృష్టిని వృక్షాలు లేని స్థలం ఖాళీ పర్వతాలు - గుట్టలు లేని స్థలం, మనస్సుకు మద్ధతు లేని చోట లగ్నం చేయాలి. మనస్సు వృత్తులు నశించిపోతాయి.

మనస్సుకు హద్దులు లేవు. ఎందాక మనస్సుపోతే అంతవరకు పోనిస్తే - పరిపూర్ణమైన సుఖము వచ్చును. మనస్సు తన్మయత్వంలో సుందరమైన బ్రహ్మమును చూడాలని వేమన చెప్పారు.

కం॥ ఎందాక మనస్సు నిల్పిన
నందాకను బూర్ణసుఖమె యరుదుగదోచుం
బొందిక మీఱిన బ్రహ్మము
సుందరమగు తన్మయంబు జూడర వేమా

రెండు వస్తువుల ఖాళీస్థలంపై ధారణ - 38

61. ఉభయోర్భావయోర్జ్ఞానే ధ్యాత్వా మధ్యం సమాశ్రయేత్।
యుగపచ్చ ద్వయం త్యక్త్వా మధ్యే తత్త్వం ప్రకాశతే॥

మనస్సును రెండు వస్తువుల మధ్యలో పెట్టాలి. ఆ రెండు వస్తువులు ప్రక్కకు పెట్టి - ఆ ఖాళీ స్థలంలో దృష్టి ఉంచాలి. ధ్యానం వచ్చును.

ఈ ధారణను "జెన్ బుద్ధిజం"లో చాలా ముఖ్యమైనదిగా పరిగణిస్తారు. రెండు వస్తువులే కాదు. ఆలోచనలు, లేక గాలి పీల్చు మధ్యలో కూడ చేస్తారు. ఏ రెండింటి మధ్య నైనా చేయవచ్చును. ఏ ఖాళీలో నైనా మనస్సును కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేయుట ఈ పద్ధతి. ఈ శ్లోకం లో "ధ్యాయాత్వా" బదులు "జ్ఞానాత్వా" అయితే మంచి అర్థం వచ్చునని జయరథ తన తంత్రావలోక - - । - పుట - 127లో పేర్కొన్నాడు. మరికొందరు దీనిని నిరాలంబ భావన లేక శూన్య భావన అంటారు.

తెలియని వేమన పద్యాలను మార్మిక పద్యాలని, మొండి పద్యాలని సాహితీ వేత్తలు విడిచిపెట్టారు. ఇందులో ఇది ఒకటి. విజ్ఞాన భైరవలో రెండు వస్తువుల మధ్య అంటే, వేమన రెండు కుండల తర్వాత ఒక కుండ, పిదప ఆ కుండ మధ్యలో

ధారణ చెప్పారు. రెండు వస్తువుల మధ్యగల శూన్యంలో లయించి, శూన్యాన్ని జయించి, శూన్యంలోకి చేరడం. మొదట రెండింటిని గమనించుట. తర్వాత రెండింటిని విస్మరించుట. రెండు నుంచి ఒకటి - ఒకటి మర్చిపోయి - శూన్యంలోకి మనస్సు పయనించాలి.

రెండు రెండు రెండు రెండు రెండును వీడి
రెంటి మీదనున్న యొంటిలెక్క
కుండలోన జూచి గుడి సుఖంబున నుండు

ఒక వస్తువుపై ధారణ - 39

62. భావే త్యక్తే నిరుద్ధాచిన్నైవ భావాంతరం వ్రజేత్।
తదా తన్మధ్యభావేన వికసత్య భావనా॥

ఈ ధారణ ఒక వస్తువుపై చేసేది. తదేకంగా అవగాహన పోనీకుండ చేసేది. వాటిలో శివలింగం, ఒక కొవ్వు వత్తు దీపం - మీ గురువు, శ్రీయంత్ర లేక ఒక అద్దం వగైరా.

అద్దంలో తనకు తాను నిశ్చలమైన చిత్తముతో మండలం అంటే 40 రోజులు చూసికొన్న ఏ రూపము ఉండదు. దీనినే దర్పణయోగమంటారు. అద్దంలో తదేక ధారణవల్ల విశ్వం - ఆకాశం కనిపించును. అంతేగాక ఆత్మతత్వం తన్ను తాను చూచుట జరుగును. వేమనయోగి దర్పణ యోగం ఇలా చెప్పారు.

ఆ॥ కంటి దృష్టి చేతగను విశ్వమెల్లను
దర్పణంబుగల్గ దన్నుగనుచు
నాత్మతత్త్వ మార్గ మారీతి గనవలె
నార్య దర్పణంబు నందు వేమ

శరీరం మొత్తంపై ధారణ - 40

63. సర్వం దేహం చిన్మయం హి జగద్వా పరిభావయేత్।
యుగపన్నిర్వికల్పేన మనసా పరమోదయః॥

ఈ ధ్యానంలో చంచలమనస్సును శరీరంపైన - విశ్వంపైన కేంద్రీకరించాలి. ఇవి లేవనుకొని శూన్యంపై మనస్సు మరల్చాలి. ఈ ధ్యానం అప్పుడు అత్యున్నత మనః చేతనకు తీసుకొని వెళ్లును. ఈ శ్లోకములోని ధారణ వేదాంతపరమైనది.

తంత్ర - వేదాంతాల కలయిక. చూసేదంతా జగత్‌మిథ్య - బ్రామ్మన్ సత్యమన్నది వేదాంతమతం. ఈ శ్లోక ధారణ ప్రతీది - శరీరం - విశ్వం వాస్తవం. మన చుట్టూ ఉండేది కూడ వాస్తవం. అప్పుడు వాటిపై అభిమానం తగ్గును.

తే॥ స్వస్వరూపమున నెఱుకహ్రస్వమగును
బిందు నాదకళా తీత భిన్నపరచు
తన్మయ శరీరమందుటే తత్త్వమగును
గురు కటాక్షము లభియింప గుదురు వేమ

వేగంటి లక్ష్మయ్య వారు వేమన బాటలో ఇలా చెప్పారు.

పల్లవి॥ ఒడలు ప్రాణము మనసు నొకటిగాకుంటేను
కడు శివధ్యాన సంగతి గూడ గలడా

ప్రాణ - అపానపై ధారణ - 41

64. వాయుద్వయస్య సంఘట్టాదంతర్వా లుహిరంతతః।
యోగీ సమత్వ విజ్ఞానసముద్గమనభాజనమ్॥

ప్రాపంచిక వ్యవహారాల్లో ఉన్నప్పుడు, ఉంచుకో అవధానాన్ని రెండు శ్వాసల మధ్యలో, అలా సాధన చేస్తూ, కొద్దిరోజుల్లోనే క్రొత్తగా జన్మించు.

ఈ ధారణలో "ప్రాణ - అపాన" అనే రెండు వాయువులు శరీరంలో పైకి - క్రిందకు వచ్చేవి. ప్రాణ అంటే గాలిపీల్చుట - అపాన అంటే గాలి విడుచుట అని సామాన్యార్థం. ఈ సంయోగం ద్వాదశాంతంలో (వాయు) జరుగును. ఏ చోట పీల్చేది వెనుకకు తిరుగునో - అది విడుచుట -, ఏ చోట విడిచి పెట్టేది వెనుతిరుగునో - అది పీల్చుట క్రియలు జరుగును. ఈ రెండు వాయువుల్లో ఒకటి లోపలికి వచ్చేది - రెండోది బయటకు వెళ్లేది. కుంభించినపుడు ఒకటి వెళ్లి - మరొకటి పోయేటప్పుడు - కొంత విరామం (Gap) ఉండును. ఈ ధారణలో ఈ విరామం (pause) మీద మనస్సు లగ్నం చేయాలి.

అధర్వణ వేదంలో "వరాచీన" అంటే ప్రాణము -ముందుకు అడుగువేసేది అని అర్థం. ప్రతిచీన - అంటే అపాన - విసర్జన చేసేది. "ప్రాణోహ సూర్యశ్చం ద్రమాః" అంటే పింగళ - ఇడలకు సంకేతము.

గౌతమబుద్ధుడు "శ్వాసమీద ద్యాస" నే "అనాపాన సతి" అన్నారు. పాలీ భాషలో ఆన అంటే ఉచ్ఛ్వాస - అపాన అంటే నిశ్వాస. ఇక సతి అంటే కూడుకొని ఉండడం. అంటే మనస్సు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలతో కూడుకొని ఉండుట. హఠయోగ సంప్రదాయంలో "ప్రాణధారణ" అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస.

వేమనయోగి ప్రాణ - అపానాలను గూర్చి అనేక పద్యాలలో చెప్పాడు. మచ్చుకు రెండు.

"ప్రాణాపానవాయువులను పరగనైక్యములను చేసి
పూని కాయసిద్ధి బొందె పుణ్యుడెవ్వరో"

మత్త॥ గాలి రాకలు బోకలుండెడు కాలమే బ్రతుకాయరా
లీలతో బరమాత్మ నెంచగ లేని మాయలు గంటిరా
చాల నమ్మియు నాత్మ కీలును సాధనంబున గానరా
మేలుగానిక నీవు నీయెడ మేళగింపర వేమనా

ఆనపాన సతిధ్యానంపై అనుబంధంలో మరిన్ని విశేషాలున్నాయి.

ఆనందంపై ధారణ - 42

65. సర్వం జగత్స్వదేహం వాస్వానందభరితం స్మరేత్।
యుగపత్స్వామృతేనైవ పరానందమయో భవేత్॥

ఈ శ్లోకంలో ఎవరైనా ఆనందభరితమైన మనసుతో విశ్వంపై గాని, తన శరీరం పైగాని లగ్నం చేసి ఆ అమృతసారం అనుభవిస్తూ ఆనందించాలి.

ఆనందమంటే ఏమిటి? ఎలా దొరుకుతుంది. ఈ ప్రశ్నలు శతాబ్దాలుగా ఎందరో తత్త్వవేత్తలను వేధించాయి. సమాధానం కోసం ఎవరి ప్రయత్నం వారు చేసారు. చేస్తున్నారు.

మానవ జీవితానికి ఉద్దేశము, ధ్యేయము, అర్థము - పరమార్థము ఆనందమేనని అరిస్టాటిల్ అన్నాడు. అనుకొనేది, చెప్పేది, చేసేది ఒకటయినప్పుడు ఆనందమవుతుందని జాతిపిత మహాత్మ గాంధి ఓదార్చాడు. మన మానసిక స్థితిని జన్యువులే సగం మేరకు నిర్ణయం చేస్తాయని ఆధునిక పరిశోధనలో తేలిన విషయం. మిగతా సగం మన చేతుల్లో - జీవితశైలిలో వుంది.

మహాయోగి వేమనగారు ఈ ధ్యాన విద్యను గురుపరంపరలో ఉన్న గూఢార్థములు తెలుసుకొని ఆ పరమ పూర్ణం అందుకొనుట ఆనందసుఖ కేళి అని పరమ శివతత్త్వం తెలుసుకోవాలన్నారు.

తే॥ గురు పరంపర నావిద్య గూఢ మెఱిగి
పరమ పరిపూర్ణ మందుట పరవశతర
నిరుప మానంద సుఖకేళి నెరపవలెను
బరమశివుడన భాసిల్లు ధరణి వేమ

తపస్సుపై ధారణ - 43

66. కుహకేన ప్రయోగేణ సద్య ఏవ మృగేక్షణే।
సముదేతి మహానందో యేన తత్త్వం ప్రకాశతే॥

ఈ ధ్యానంలో తదేక దృష్టితో మనస్సును తపస్సుపై కేంద్రీకరించి ఆనందానుభవము పొందుదురు. తపస్సులు, యోగులు తమంతటతామే ఏర్పరుచుకొంటారు. తపస్సాగ్ని శరీరంలో పుట్టును. మనస్సు పరిశుద్ధమయి అంతరంగ ఆనందం వృద్ధియగును. మనస్సులోని దివ్యత్వాన్ని బయటకు తెచ్చేది తపస్సు.

గురు సేవ చేస్తూ జపమును గుండెవద్ద చేస్తూ తపము చేయువాడు తత్వజ్ఞుడని వేమనయోగి అంటాడు.

ఆ॥ ఉపము తోడ గురుని యొప్పుగా సేవించి
జపము హలదినిజేయు జాడ లెఱిగి
తపము జేయువాడు తత్వజ్ఞుడగు యోగి

ప్రాణ శక్తి స్పందనపై ధారణ - 44

67. సర్వస్రోతోనిబంధన ప్రాణశక్త్యోర్ధ్వయా శనైః
పిపీల స్పర్శ వేలాయాం ప్రథతే పరమం సుఖమ్॥

జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారాలను మూసెయ్యి. ఓ చీమ పాకుతూ ఉన్న అనుభూతిని కల్గును.

ప్రాణశక్తి యొక్క అన్నిదారులు బంధించాలి. అన్ని ద్వారములు ప్రత్యక్షంగా పోయేవి నిలుపు చేయాలి. అప్పుడు వెన్నెముక ద్వారా పైకి పయన మగును. అప్పుడు వెన్నెముకలో చీమ పాకినట్లు అనిపించును. ఆనందం వచ్చును.

ఈ ధారణలో పది ఇంద్రియాలను ప్రత్యక్షంగా నిలుపుదల చేయాలి. బయటపని చేసే ఐదుకర్మేంద్రియాలు, అంతరంగంలో పని చేసే ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు. మనస్సుకు ఏ సమాచారం చేరాలన్న ఇంద్రియాలనుంచే చేరాలి. ఇంద్రియాలను నిరోధిస్తే సమాచారం మనస్సుకు చేరదు. మనస్సుయొక్క శక్తి ఖర్చుకాక, మానసిక శక్తి పెరుగును. ఈ ప్రాణశక్తి లేక కుండలిని శక్తి వెన్నెముక మూలాధారంలో వుంది. కేంద్రీకరణ వల్ల కుండలిని జాగరణ జరుగును. సుషుమ్నానాడి ద్వారా కుండలిని పైకి లేచును. అప్పుడు చీమ ప్రాకినట్లు వెన్నెముకలో అనిపించును. ఈ ధారణలో ఈ చర్యలు జరుగును.

1) సాధకుడు ఇంద్రియాలను నిరోధించాలి
2) ఇది ప్రత్యాహారకు దారితీయును.
3) షణ్ముఖి ముద్రవల్ల ప్రాణశక్తి స్పందన జరుగును. (శ్లోక - 36)
4) షట్చక్ర వేదన జరుగును. నడివీధి సుషుమ్న.

వేమన తన అనుభవాలను కుండలినీ శక్తిని చెప్పారు.

సీ॥ దినకరచంద్రులు చను త్రోవలను గట్టి
పొన్పుతోడ నిరులు పొదు గూర్చి
మూడు మూలల యింటి మ్రోతలు నిద్రించి
పరగు మొంగిలి మీద శరణు మాన్పి
కడు సన్నమగు గుర్తు వడయును నడివీధి
శోధించి మాత్రను మీదబెట్టి
అణువను జ్యోతిమై యానందరూపమై
దివ్య తేజంబుపై దృష్టినిలిపి
తలపనెది లేక భేదంబు తలగనీక
జోలలందును నర్థియై జోలలాడు
చున్న యోగీంద్రుడని చెప్ప నుచితమగును
వేమననెడి యోగిని వెలయ భువిని

మణిపుర - అనాహతలపై ధారణ - 45

68. వహనేర్విషస్య మధ్యే తు చిత్తం సుఖమయం క్షిపేత్।
కేవలం వాయుపూర్ణం వా స్మరానందేన యుజ్యతే॥

ముందు చెప్పిన ధ్యానములలో (శ్లోకం 67) కుండలిని శక్తి ఆరు చక్రములలోను పైకి పోవునట్లుంది. ఈ ధ్యానంలో ఆనంద మనస్సును అగ్నిమీద (మణిపురచక్ర) లేక గాలిలో కూడిన (అనాహత) ములపై కేంద్రీకరించాలి.

వేమనయోగి మణిపురచక్రం - దాని వ్యానవాయువు గురించి ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ మణియు పూర చక్ర మహిమంబును గనుగొని
వ్యాన వాయువునను వనరుచున్న
మనసు చెడకయున్న మర్మంబు తెలియదు

అగ్ని చక్రమనగా మణిపురచక్రమునకే పేరు. ఇది అగ్నిగుండం వంటిది. శివునిధ్యానం పాటిస్తే అదేముక్తి అంటాడు వేమన.

ఆ॥ అగ్ని చక్రమనగ నా కర్ణ లింగంబు
అగ్నిగుండమందు నంట గూర్చి
భవుని ధ్యానమికను బాటింపముక్తిరా

మానవ హృదయమునందు, విశ్వహృదయమునందు పరబ్రహ్మమునకు ప్రాతినిధ్యము వహించు అనాహతధ్వని లేక ప్రణవమునకు నాదము ప్రతీక.

సీ॥ అంత దశాంగుళ వల ననా హత
మొప్ప రుద్రుండట నొనరియుండు

పూర్తిసీసపద్యం శ్లోక సంఖ్య 7. ధారణ 30 చూడండి.

శక్తి కలిచే చోటుపై ధారణ - 46

*69. శక్తిసంగమసంక్షుబ్ధ శక్త్యావేశావసానికమ్।
యత్సుఖం బ్రహ్మతత్త్వస్య తత్సుఖం స్వాక్యముచ్యతే॥*

ఈ ధారణలో కుండలిని ఆజ్ఞచక్రము వద్ద ఇడా పింగళశక్తి సుషుమ్నలో కలియును. ఇడ అంటే మానసికశక్తి స్త్రీ సంకేతం - పింగళ పురుషుడికి సంకేతం. ఇడ - పింగళనాడులకు వ్యతిరిక్తంగా పనిచేస్తూ ఆజ్ఞాచక్రము వద్ద సుషుమ్న నాడిలో కలియును.

వేమనయోగి ఆ మూలశక్తిని ఇలా వర్ణించాడు.

క॥ శ్రీమూలశక్తి యనదగు
నామూర్తులగన్న తల్లి యౌగాదనకా
ధీమూర్తి నెంచి చూడుము
నీమూర్తికి సాటియేమొ నిజముగ వేమా

వేమ ఆజ్ఞాచక్రమును కూడ ఆత్మ లింగంలో దాచుకోవాలంటూ

ఆ॥ ఆజ్ఞయనెడు చక్ర మందాత్మ లింగంబు
నరిదినలరుచుండు నట్టి దారి
పరగ జూచి నంత బ్రాప్తించు మోక్షంబు

శక్తిలేని లైంగికానందంపై ధారణ - 47

*70. సేహనామంత్యకోటైః స్త్రీముఖస్య భారాత్స్మృతేః।
శక్త్యభావ్యేపి దేవేశి భవేదానందసంప్లవః॥*

ఈ ధ్యానం శక్తి లేక స్త్రీ లేకుండా లైంగికానందం ఊహల పై ధారణ. ఈ ధారణ తంత్రయోగ ప్రక్రియ కనుక తంత్రశాస్త్రం ప్రభావముండును.

తంత్రములు ముఖ్యంగా మూడు రకాలు.

(1) వామాచార (2) దక్షిణాచార (3) కౌలాచార. వామ అర్థం ఎడమ - అంటే ఇడ సాధనలను ఉత్తేజం చేసే ప్రక్రియలు. దక్షిణం అంటే కుడిలేక పింగళా నాడిని ఉత్తేజం చేసే ప్రక్రియలు. కౌల శబ్దం కులశబ్దం నుంచి వచ్చినది.

వేమన ఈ ధారణ/ధ్యానంలో వామాచార తంత్ర ప్రభావం ఉంది. మనిషి మానసిక స్థితికి వామ తంత్రములు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చాయి. శక్తిని ఊహించి కౌగలింతలు - ముద్దులు పై దృష్టి కేంద్రీకరించిన ఆనంద కేళిలోకి వెల్లడం వుంది.

ఆ॥ చింత చెంతనుండి జేమంతి పూబంతి
కాంత జూడదలచు గౌగలింప
నంత మంతనమున నానందకేళిరా

గొప్ప సంతోషంపై ధారణ - 48

*71. ఆనందే మహతి ప్రాప్తే దృష్టే వా బాంధవేచిరాత్।
ఆనందముద్గతం ధ్యాత్వా తల్లయస్తన్మనా భవేత్॥*

ఈ శ్లోకం (71) లో బంధువులను కలిసినా, ఆ గొప్ప సంతోషం కల్గి, ఆ సంతోషంపై ఏకాగ్రంగా మనస్సును కేంద్రీకరించిన ధ్యానం వచ్చును.

మీ సంతోషాన్ని కొలుచుకోండి. మీరెంత సంతోషంగా ఉన్నారో కొలుచుకోవాలను కొంటే ఇవినోయ్ యూనివర్సిటీలో సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ ఎడ్వర్డ్డైనర్ మీకోసమే ఈ సులభమైన స్కేలును రూపొందించారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పరిశోధకులందరూ ఈ స్కేలు ఉపయోగిస్తున్నారు.

వేమన సంతోషం కల్గించే మార్గములు తన పద్యాలలో అనేకం చెప్పారు. (గంగాధరం - 1092, 1643). గురు ముఖంగా తెలిసిన గుర్తు విడవక, అంతరంగము ఒక సముద్రంలాంటిది. అచ్చట మనస్సును నిరాకారం చేయాలి. ఇదే సంతోషం అంటాడు వేమన.

తే॥ గురు ముఖంబున నెఱిగిన గుఱ్ఱు విడక
నిస్తరంగ సముద్రంబు నియతి మనసు
నిలిపి యపరోక్షమందుట నిర్గుణంబు
దాన పరిపూర్ణ సంతోష మూను వేమ

ఇష్టమైన తిండిపై ధారణ - 49

*72. జగ్ధిపానకృతోల్లాస రసానందవిజృంభణాత్।
భావయేద్భరితావస్థాం మహానందస్తతో భవేత్॥*

తినే తిండిమీద - నీళ్ల తాగేటప్పుడు మనస్సును వాటిపై లగ్నం చేయాలి. ఆ రుచులపట్ల సంతోషం కలుగును. ఆ తృప్తియే ఆనందమగును.

వేమన పరోక్షంగా, ఈ భావనకు దగ్గరగా వంటలు అమృత మంటాడు.

ఆ॥ వండి తెచ్చునపుడు వంటక మమృతంబు
కంటి కింపుగాను గాను పించు
వడలదినిన తిండి వడిమించగను దోచు

ఇంద్రియానందంపై ధారణ - 50

73. గీతాది విషయాస్వాదా సమసౌఖ్యైకతాత్మనః।
యోగినస్తన్మయత్వేన మనోరూఢేస్తదాత్మతా॥

ఈ ధ్యానంలో మనస్సు కేంద్రీకరణకై ఇంద్రియానందం కల్గించు సంగీతం - పాట వీటివల్ల శ్రవణానందం కల్గి సంతోషం ఉప్పొంగును.

వేమన సంగీతం - అదీ చెవుల కింపుగా ఉండేది సర్వజనులకు బంగారమే నంటాడు.

క॥ గంగాధరుడే దైవము
సంగీతమె చెవులకింపు సర్వజనులకు
న్బంగారమె యుపభోగం
బంగజుడే మృత్యుహేతు వరయగ వేమా

పాటను గురించి వేమన ఇలా చెప్పారు.

తే॥ అసిపదాంతమునను బుద్ధి నమరనొక్కి
కూట పరచిన్మయంబున కొలువు దీరి
ఆటపాట నణగించ నందెముక్తి
విమల గుణరాజయోగీంద్ర వేమనార్య

సంగీతంపై శాస్త్రీయ పరిశోధనలు:

నార్త కరోలినిలోని డ్యూక్ యూనివర్సిటి, ఇటలీలోని డిపానియా యూనివర్సిటి పరిశోధకుడు డా॥ లూసియానో బెర్నార్థి సంగీతంలో రోగం నయం చేసే గుణం (హీలింగ్) ఉన్నట్లు గుర్తించాడు.

గందరగోళ సంగీతం వల్ల రక్తపోటు, గుండెకొట్టుకొనే వేగం పెరుగుతున్నట్లు, భారతీయ సంగీత రాగాలు నెమ్మదిగా తగ్గుతున్నట్లు గుర్తించాడు.

సంతృప్తిపై ధారణ - 51

74. యత్ర యత్ర మనస్తుష్టి ర్మనస్తత్రైవ ధారయేత్।
తత్ర తత్ర పరానందస్వరూపం సంప్రవర్తతే॥

మనస్సుకు ఎప్పుడెప్పుడు సంతృప్తి పొందునో అచ్చటచ్చట మనస్సు స్థిరమగును. ఆనందం వచ్చును.

తురీయ స్థితిపై ధారణ - 52

75. అనాగతాయాం నిద్రాయాం ప్రణష్టే బాహ్యగోచరే।
సావస్థా మనసా గమ్యా పరాదేవీ ప్రకాశతే॥

నిద్ర వచ్చేముందు తెలియని స్థితి ఆవరించును. అది నిద్రకు ముందు జాగ్రత్త - స్వప్న స్థితుల మధ్యలో మూడు స్థితులు దాటేది తురీయస్థితి.

తురీయను వేమన యోగి ఇలా చెప్పాడు.

సిద్ధమైన మాయ జిక్కి యున్నంతకు
తుర్యమగు పదంబు దొరకబోదు
సిద్ధమైన తత్త్వసిద్ధి గావలె సుమ్ము ॥వి॥

ఏట వాలిన సూర్య - దీప కిరణాలపై ధారణ - 53

76. తేజసా సూర్యదీపాదేరాకావేశ శబలీకృతే।
దృష్టిర్నివేశ్యా తత్రైవ స్వాత్మరూపం ప్రకాశతే॥

ఈ ధ్యానంలో కొందరు యోగ - తంత్ర ప్రక్రియయగు త్రాటకను చెప్పుతారు. మనస్సును ఏటగవాలిన సూర్య కిరణాలపై గాని, ఆముదపు దీపకిరణాలపై గాని ధారణ చేస్తారు. ఆత్మ ప్రకాశింపగలదు.

వేమన సూర్యదీప్తిని లేక సూర్య కిరణములు నీటిలో చొచ్చిన - కళ్ళను - ఆ బ్రహ్మమందు దృష్టి పెట్టాలి.

సూర్యదీప్తి జలము జొచ్చిన చొప్పున
బ్రహ్మమందు దృష్టి పరగుచుండు
మరువు మృత్తు మొనసి మెరిచిన చందము

వేమన దీప కళిక నిండుకుండలా కుదురుగా ఉండునని నిశ్చలత్వము ఉండునని వ్రాసాడు.

ఆ॥ ఘటములోని దీప కళిక చందంబున
గుదురుగలుగు నిండు కుండరీతి
నిశ్చలత్వమమరి నిర్వికారంబున
నుండినంతముక్తి గండు వేమ

వేమన అగ్నిశిఖలను పోల్చుతూ శివునిమీద ధ్యానం ఇలా చెప్పాడు.

అగ్ని శిఖల యందు నమరంగ మమకార
మభవు మీద ధ్యాన మమర నునిచి
యాహుతి యగు వెనుక హరునకర్పితమౌను

తంత్రముద్రలపై ధారణ - 54

77. కరంకిణ్యా క్రోధనయా భైరవ్యా లేలిహానయా।
ఖేచర్యా దృష్టి కాలేచ పర్వాప్తిః ప్రకాశతే॥

ఈ ధ్యానంలో ఐదు తంత్రముద్రలు (1) కరన్‌కిని (2) క్రోధన (3) భైరవి లేక ఉన్మణి ముద్ర (4) లౌహిని, (5) ఖేచరి ముద్రలు పేర్కొనబడ్డాయి.

ఇవి ధ్యానంలో భాగంగా "దృష్టికాలే" అన్నారు.

1) కరన్‌కిని

కరన్‌కిని అంటే శరీరం ఎముకల గూడును సూచించును. దీని ఉద్దేశ్యం దేహం మీద వైరాగ్యం కల్గించుట. వేమన కరన్‌కిని ముద్రను శ్లోకం 47 - ధారణ - 24లో చెప్పబడినది.

2) క్రోధన ముద్ర

కోపము గల్గించి శరీర స్థితిని శరీర తత్వాలగు 24 మీద దృష్టి మళ్లించును. కోపం వస్తే ముఖం బిగబట్టి, కండరాలు బిగబట్టి వినాళ గ్రంథుల స్రావములు విడుచును. శవాసనంలో కొందరు ఈ ముద్ర చేస్తారు.

శ్లోక సంఖ్య 101 - ధారణ సంఖ్య 78 లో వేమన చెప్పిన పద్యం చూడండి.

3) భైరవి లేక ఉన్మణి ముద్ర

భైరవి ముద్రకి మరొక పేరు ఉన్మణి ముద్ర లేక మనస్సు లేకపోవడం. హఠయోగంలో భైరవిముద్రను శూన్యముద్ర అంటారు. ఇది పద్మాసనం సిద్ధాసనలలో సాధన చేస్తారు. దీనిని సిద్ధముద్ర అని కూడ అంటారు. రెప్పలు వాల్చక ఏకధాటిగ చూడటం శూన్యంలోకి మనస్సు పెట్టడం భైరవి ముద్ర అన్నాడు వేమనయోగి.

రెప్పలు మూసియు విప్పక
తప్పక తన మనసు గూర్చి తత్పదమందున్
ఎప్పుడు చూడం గల్గిన
చొప్పుడు నచ్చోట ముక్తి సులభము వేమా

4) లేలిహన ముద్ర

నేను అనే భావనను మరచి విశ్వ చైతన్యంలో మనస్సు లీన మగుట.

5) ఖేచరిముద్ర:

ఇవి రెండు రకాలు (1) అంగిటిలో నాలుక - మొదట శాస్త్ర ప్రకారం కోయుట - తంత్రసాధన, (2) నాలుకను మడచి అంగిటి చేర్చి శివచైతన్యంలో ఉండుట.

వేమన యోగి ఖేచరి మొదటి పద్ధతిని చెప్పాడు.

ఖేచరియను ముద్ర కీలెరదెలిసియు
వాదు లాడకుండ వారలెల్ల
మాయగెల్చువారు మరిగెల్వ వచ్చునా

శాంభవి ముద్ర:

వేమన శాంభవి ముద్రను ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ అరయగంటి దృష్టి గుఱిగాను ముక్కుపై
రెప్పపడక గ్రుడ్లు త్రిప్పిట్టి
వివర మెఱుగ శాంభవీ ముద్రయది యంద్రు

శాంభవీ ముద్ర ఫలితాలను వేమన చెప్పుతూ

ఆ॥ శాంభవీముద్రలో శశి బింబములు దెలుసు
శశిబింబములలోన ఛాయదెలుసు
ఛాయ దెలిసినపుడె శబలుండు దానాయె

యోగము, ముద్రల లక్ష్యమును వేమన ఇలా చెప్పారు.

క॥ యోగము ముద్రలు లక్ష్యము
లాగతమున దెలివి లక్ష్యమయి తా బయలౌ
రాగ ద్వేష బంధము
వేగమె పొలియించి మించు విడకయ వేమా

పంచముద్రల భావన

1) ఖేచరి ముద్ర: కన్నులు మూసిగాని, మూయక గాని చూపును త్రిప్పి కనుబొమల మధ్య నిలిపి పై దిక్కు నందుండు చిదాకాశం చూచుట
2) షణ్ముఖి ముద్ర: చెవులూ, కన్నులూ, ముక్కులూ మూసి బహిర్ముఖమైన దృష్టిని మనస్సును అంతర్ముఖం చేసి కనుబొమ్మల మధ్య నిల్పి, నాద, బిందు కళలను చూసుట

3) *శాంభవి ముద్ర:* ప్రాణాది దశవాయువులను మనస్సు మొ॥ పదునాలుగు ఇంద్రియములను జయించి కన్నులు తెరచికొని చూపును చిదాకాశం నందుంచి చూసుట శాంభవి ముద్ర. శాంకరీ విద్య ఒక్కటే గుప్త విద్య అందురు.

4) *భూచరీ ముద్ర:* కన్నులు సగము మూసి ముక్కు నడుమ చూపును నిల్పి పై నుండు నొసలును చూచుట.

జ్ఞానముద్ర ధ్యానంలో చేస్తారు. మనస్సుకు మంచిదని వేమన ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ జ్ఞానముద్ర చేత గనక వచ్చెడి తళు
కదియె మదికి శ్రేష్ఠ మనుచు మునులు
పలికిరద్దె తెలియ బరమార్థమగు నయా

జ్ఞానముద్ర

విశ్రాంతి ఆసనంలో ధారణ - 55

78. మృద్వాసనే స్ఫిజైకేన హస్తపాదౌ నిరాశ్రయమ్।
నిధాయ తత్ప్రసంగేన పరాపూర్ణా మతిర్భవేత్॥

ధ్యానం చేయాలంటే నియమా లంటారు. ధ్యానాసనం అవసరం అంటారు కొందరు. ధ్యానమును విశ్రాంతి ఆసనంలో చేయుట (శ్లోకం - 78) లో చెప్పబడినది. సుఖాసన లేక గోముఖాసన కూడ ఈ ధ్యానమునకు అనుకూలం. కోలని గణపతి దేవుని శివయోగసారం (ఉత్తర భాగం - 3 అ - 15) సుఖాసన తనకు ఎట్లు సుఖముగా ఉంటే అనుకూలమో అలా కూర్చొని చేసిన శివయోగ భక్తులకు సూచించబడినది.

గోముఖాసనం

క॥ తనకెట్లుండిన సుఖమై
యనవరతాభ్యాసమునకు దనుకూలంబై
తనరారునది సుఖాసన
మనదగు శివయోగి జన సమాశ్రయమగుచున్

శూన్య యంత్రంపై ధారణ - 56

79. ఉపవిశ్యాసనే సమ్యక్ బాహూ కృత్వార్ధకుంచితౌ।
కక్షవ్యోమ్ని మనః కుర్వన్ శమమాయాతి తల్లయాత్॥

మంచి స్థిరమైన ఆసన భంగిమలో కూర్చొని మోచేతులు తలపై పెట్టుకొని చేతులు గుండ్రంగా చేసుకొని లోపలకు దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. మనస్సులయ మగును.

ఈ ధ్యానాసనములో చేతులు, కాళ్లు ఒక గుండ్రము(సర్కిల్) గా ఏర్పడును. ఇది యంత్రం లేక గుర్తు - శూన్యమే ఒక గుండ్రంగా ఏర్పడుటచే శూన్యయంత్ర మందురు. పద్మాసన లేక సిద్ధాసనములు కొన్ని ఉదాహరణలు. వేమన సిద్ధాసనము పూర్తి టెక్నిక్ వర్ణించారు.

వామ పాదమందు వడిగుహ్య మొత్తుచు
గుహ్యమును వదంబు గుడియడిగిచి
మనము గుహ్యమందు మరగించి వీక్షింపు

కరతలంబునందు గాలద్మిపట్టుక
నూర్ధ్వ దృష్టి చేత నొనర నిలిపి
సర్వమై తనరుట చాల నాయువు గల్గు

వస్తువుపై ధారణ - 57

80. స్థూలరూపస్య భావస్య స్తబ్ధాం దృష్టిం నిపాత్య చ।
అచిరేణ నిరాధారం మనః కృత్వా శివం వ్రజేత్॥

ఎవరైనా తదేకంగా స్థిరంగా ఒక వస్తువుపై దృష్టిసారించాలి. అప్పుడు మనస్సుకు మద్దతు లేకుండా పోతుంది. మనస్సు శివత్వం పై చేరును. త్రాటక క్రియ ఒక ఉదాహరణం. వేమన పద్యాలలో త్రాటక క్రియ వర్ణించబడలేదు.

వేమన ఈ ధారణపై కొన్ని దృష్టులు చెప్పాడు. అవి (1) భృమధ్య దృష్టి (2) నాసాగ్ర దృష్టి.

భృమధ్య దృష్టినే మధ్య లక్షణమని, సమదృష్టి అని, సూచికా దృష్టి అని వేమన పేర్లతో చెప్పాడు. శివయోగసారంలో దీనికి ఊర్ధ్వ దృష్టి అని పేరు. వేమన కూడ "ఊర్ధ్వ దృష్టి చేత నొనరియుండు" బ్రౌన్ (146) అన్నాడు.

మనస్సు స్థిరపరచుటకై బాహ్యంనుంచి లక్ష్యం మార్చాలి. నాసాగ్ర దృష్టిని దీనికై సూచించారు. నాలుగు జాములు (12 గంటలు) నాసాగ్రదృష్టి సాధన చేసే యోగికి మ్రొక్కవచ్చంటాడు వేమన. ఇంత సమయం సాధన చేయుట సామాన్యులకు సాధ్యం కాదు.

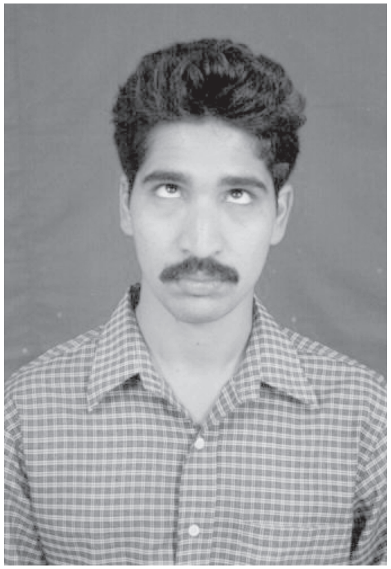
ఆ॥ నాసికంబున దృష్టి నాల్గు జాములు నిల్పి
గాశీశ్వరుని గోరి కదలకుంటె
అట్టి యోగిని చూచి చుట్టి మ్రొక్కగ వలయు

పూర్తి వివరములకు నా 'వేమనయోగము' పుటలు 103 - 104 గమనించగలరు.

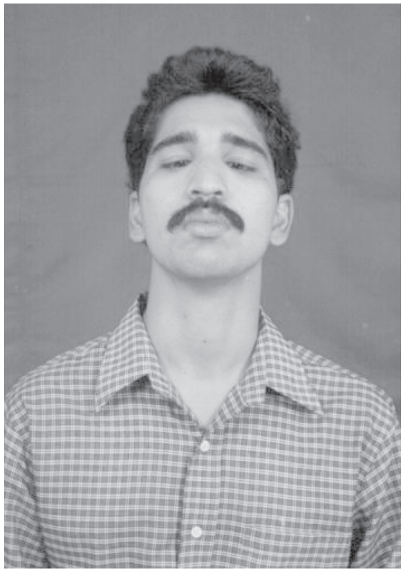
హ - మీద ధారణ - 58

81. మధ్యజిహ్వే స్ఫారితాస్యే మధ్యే నిక్షిప్య చేతనామ్।
హోచ్చారం మనసా కుర్వంస్తతః శాన్తే ప్రలీయతే॥

కన్నులు మూసిగాని, మూయకగాని, చూపును త్రిప్పి కనుబొమల మధ్య నిల్పి పై దిక్కునందుండు చిదాకాశం జూచుచూ - హ - శబ్దము చేస్తూ ఖేచరి ముద్రలో ధారణ చేయుట వలన మనస్సుకు ఆహ్లాదం కల్గును.



భ్రూమధ్య దృష్టి



నాసాగ్ర దృష్టి

ఈ శ్లోకంలో ధ్యానం ఆజ్ఞాచక్రముపై చేస్తే అది ఖేచరి ముద్రకు (శ్లోక - 77) వల్ల కల్గును. "మధ్యే" శబ్దము ఇక్కడ ఆజ్ఞాచక్రమునకు సంకేతం. ఆజ్ఞాచక్రమునే మూడవ కన్ను అంటారు. ఆజ్ఞా చక్రమును వేమన (శ్లోక - 69 - ధారణ - 46లో) వర్ణించాడు.

ఈ ఖేచరిముద్రను రాత్రి - పగలు చేయాలని యముడు కూడ ఏమీ చేయలేడంటాడు వేమన.

ఉ॥ ఎప్పుడు జూచి నన్నితర మేమమియు జూడక ముక్తినందగన్
రెప్పలు మూసి మూయకయు రేయబవళ్లొకరీతి నుండగా
దప్పల నొందజేయు యమ ధర్మని పాలికి జేర నేర్చునే
జెప్పగ నేమి వేమనకు జెల్లును ముక్తి నిధానమన్నిటన్

ఆవలంబశరీరంపై ధారణ - 59

82. ఆసనే శయనే స్థిత్వా నిరాధారం విభావయన్।
స్వదేహం మనసి క్షీణే క్షణాత్ క్షీణేశయో భవేత్॥

ఓ పరుపు మీదనో, ఆసనంలోనో ఉన్నప్పుడు స్వయంగా నువ్వే భారరహితం అయిపోనీ, మనస్సుకు అతీతంగా కేంద్రీకరించాలి.

కూర్చొని కాని, పడుకొని గాని తన శరీరానికి ఆవలంబక స్థితిలో ఉన్నదని (సహాయం లేకుండా) ఆ క్షణంలో సంస్కారములు తగ్గుతాయి.

ఈ ధ్యానం చాలా సులభమైనది. ఇది ఎప్పుడైనా ఎవ్వరైనా, ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చును. కావలసిన దేమిటంటే శరీరం ఆవలంబన స్థితిలో ఉన్నదని ఊహించుకోవటం అవసరం.

కూర్చొని:

చేతులను పైకి సాచి, కాలి నదిమి పట్టి, భ్రుమధ్య దృష్ట చేసి అంగములను వశపర్చుకొనుట వీరాసనం. ఇది ఆయుర్వృద్ధిని చేయునని వేమన చెప్పాడు.

ఆ॥ కరతలంబు నెత్తి కాలినదిమి పట్టి
యూర్ధ్వ దృష్టి చేత నొనర నిల్పి
సర్వమై తనరుట జాలనాయువు కల్గు

పడుకొని ధ్యానం:

వేమన పద్యాలలో పడుకొని చేసే ధ్యాన పద్ధతి ఇంతవరకు లభించలేదు.

శివ సంహిత (5వ పటలం - 51 శ్లోకం) యోగాను శాసనం, అముద్రితహఠ ప్రదీపికలలో పడుకొని చేసే ధ్యానం ఉంది. శయన అంటే పడుకొని చేసేది. మాష్టర్

శవాసనం

సి.వి.వి. ఈ ధ్యాన పద్ధతి ప్రవేశపెట్టారు. మాష్టర్ సి.వి.వి. ధ్యానం గురించి అనుబంధంలో చూడగలరు.

యోగనిద్ర:

పడుకొని చేసే ఈ ప్రక్రియలలో ఇటీవల కొందరు యోగనిద్ర అంటున్నారు. వేమన పేర్కొన్న యోగనిద్ర సమాధి స్థితికి పర్యాయపదంగా చెప్పబడినది.

ఊగే శరీరం పై ధారణ - 60

83. చలాసనే స్థితస్యాథ శనైర్వా దేహచాలనాత్।
ప్రశాన్తే మానసే భావే దేవి దివ్యౌఘమాప్నుయాత్॥

శరీరం ఊగేటప్పుడు తెలియని తన్మయత్వం కల్గును. ఆ భావనపై మనస్సు కేంద్రీకరించాలి. పడవపై ప్రయాణం ఒక ఉదాహరణ. ఈ ధ్యానంలో శరీరం మనస్సుపై ప్రభావం చూపును.

వేమన పద్యాలలో ఈ ధారణ లేదు.

మేఘాలు లేని ఆకాశంపై ధారణ - 61

84. ఆకాశం విమలం పశ్యన్ కృత్వా దృష్టిం నిరంతరామ్।
స్తబ్ధాత్మాత తక్షణాద్దేవి భైరవం వపురాప్నుయాత్॥

ఈ ధ్యానశ్లోకం (84) లో కళ్ళు తదేకంగా రెప్ప వేయకుండా మేఘాలు లేని ఆకాశంపై మనస్సు లగ్నం చేస్తూ భైరవస్థితి పొందవచ్చు.

బహిరంగంగా చేసే ధ్యానములలో ఆకాశంపై చేసే ధారణ ఒకటి. ఆకాశం నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే ఈ ధ్యానం చేయాలి. జనం లేని చోట, ఏకాంత ప్రదేశం అయితే మరీ మంచిది. శూన్యమయిన ఆకాశంలో ఈ ధ్యాన లక్షణమని, దాన్ని వేమన వర్ణించారు.

ఆ॥ ఆకసంబు శూన్యమందు శబ్దము పుట్టె
శబ్ద మధ్యమునను సరగజూడ
శబ్దరహిత మదియె బ్రహ్మమనగాజెల్లున్

చిదాకాశంపై ధారణ - 62

85. లీనం మూర్ధ్ని వియత్సర్వం భైరవత్వేన భావయేత్।
తత్సర్వం భైరవాకార తేజస్తత్త్వం సమావిశేత్॥

చిధాకాశ లేక చిన్నభము ధారణలో ఆకాశం గమనిస్తూ, భైరవస్థితి పొందాలి. ఇది ముందు తలలో జరుగును. కాంతి ఆ స్థలములో కనపడును.

చిద్ అంటే చేతనము. ఆకాశమంటే రోదశి. ఇది మూసిన కళ్లలో ఖాళీ ప్రదేశమునకు అన్వయించును.

ముద్ర రహస్యములు:

కన్నులు మూసిగాని, మూయకగాని చూపును త్రిప్పి కను బొమ్మల మధ్య నిలిపి పై దిక్కునందుండు చిదాకాశం చూచుటయే ఖేచరీ ముద్ర. ఈ సాధన ధారణ - 54లో ఉంది.

వేమన ఈ చిదాకాశమును ఇచ్చట చెప్పాడు.

తే॥ ఘన చిదాకాశమైనట్టి గతినెఱింగి
యనిలరేచక పూరకం బనువుగాను
బనుపడగలాగి కుంభించి పాటుపడర
విమలగుణ రాజయోగీంద్ర వేమనార్య

అవస్థాతీతంపై ధారణ - 63

86. కించిత్‌జ్ఞాతం ద్వైతదాయి బాహ్యాలోకస్తమః పునః
విశ్వాది భైరవం రూపం జ్ఞాత్వానంతప్రకాశభృత్॥

ఏ యోగి మూడు అవస్థలు - విశ్వ (జాగ్రత్), తేజస్ (స్వప్న), ప్రజ్ఞా (సుషుప్తి) లను తెలుసుకుంటాడో భైరవ రూపం తెలియును. భైరవ రూపం అంటే తురీయా స్థితి లేక నాల్గవ అవస్థ చైతన్యం పొందుట. నిజజీవితంలో వస్తువు - విజయ జ్ఞానం ఉండును. తురీయ స్థితిలో ఈ భావన ఉండదు.

విజ్ఞాన భైరవలో మూడు అవస్థలను జాగ్రత్‌ను విశ్వగాను, స్వప్నను తేజస్ గాను, సుషుప్తిని ప్రజ్ఞగాను పేర్కొనబడినది. తురీయ స్థితికి వేమన పద్యం.

క॥ జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తుల
మార్గములను మించువాడె మహితుడు భువిలో
స్వర్గాపవర్గ నిలయము
భర్గుని కైవల్య పురము బాగుగ వేమా

చీకటి రాత్రి పై ధారణ - 64

87. ఏవమేవ దుర్నిశాయాం కృష్ణ పక్షాగమే చిరమ్।
తైమిరం భావయన్ రూపం భైరవం రూపమేష్యతి॥

విజ్ఞాన భైరవలోని 112 ధారణలలో చీకటిరాత్రి పై ధారణ శ్లోకం 87 వివరించబడినది. పౌర్ణమి ధ్యానమునకు ఎంత ప్రాముఖ్యం ఉందో ఈ చీకటి రాత్రి పై ధారణకు కూడ అంత ప్రాముఖ్యం వుంది.

అమావాస్య - అర్ధరాత్రి అంటే కటిక చీకటి. ఈ కటిక చీకటిలో ధ్యానం చేయడం వేమన కూడ చెప్పారు. ఈ ధ్యానం చేసిన వాడే నిజమైన యోగి అన్నాడు వేమన. ఇచ్చట వేమన తత్వ విదులను, యోగిని, యోగదృక్కును, సాంఖ్య యోగమును ఇలా నిర్వచించాడు.

చీకటి దగ బుట్టి చీకటిలో పెర్గి
చీకటి మరుగునను జిక్కనేల
చీకటి దెలిసినను సృష్టెల్ల గనపడు ॥వి॥

తమ తలంపులలోన తత్వశిఖామణి
దలచిన వారెల్ల తత్వవిధులు
ఘనమైన నిబిడాంధకారంబులో జ్యోతి
ననువుతో జూచిన యతడె యోగి
శివునిలో జీవుని, జీవునిలో శివు
నొనర దెల్పిన వాడె యోగ దృక్కు
సాంఖ్య యోగంబున సర్వంబు శివుడని
నిశ్చయించిన వాడు నిర్మలుండు
ఇట్టు జూడగాక యెందరైనను నేమి
గట్టుగాగ శివుని బట్ట గలర
పొట్ట జీవు బాసి పోయి తానబ్బును ॥వి॥

నల్లరూపు భైరవునిపై ధారణ - 65

88. ఏవమేవ నిమీల్యాదౌ నేత్రే కృష్ణాభమగ్రతః
ప్రసార్య భైరవం రూపం భావయంస్తన్మయో భవేత్॥

అందువల్ల రాత్రిలో అదే విధంగా కళ్ళు మూసుకొని తన ముందు కటిక చీకటిలో నల్ల రూపు భైరవునిపై ధ్యానం చేయాలి. అప్పుడు తానే భైరవస్థితికి చేరును.

వేమన కూడ పతంజలి మహర్షి చెప్పినట్లు ధ్యాన ఎంపిక ధ్యానికి ఇస్తూ ఏ రూపంలో చూస్తే ఆ రూపంలో ఈశ్వరుడు లేక భైరవుడు కనిపిస్తాడని, తానే భైరవుడవుతాడని చెప్పారు.

క॥ ఏ రూపమెచట జూచిన
నీ రూపమె కానుపించు నిలిపి తెలవయా
నీ రూపమె తానెరిగిన
ధారుణిలో నీశ్వరుండు తానే వేమా

ఇంద్రియ నిగ్రహణ పై ధారణ - 66

89. యస్య కస్యేంద్రియస్యాపి వ్యాఘాతాచ్చ నిరోధతః
ప్రవిష్టస్యాద్వయే శూన్యే తత్రైవాత్మా ప్రకాశతే॥

ఎవరయితే ఇంద్రియ నిగ్రహణ చేస్తారో వారు శూన్యంలోకి వెళ్తారు. ఆత్మను దర్శించగలరు.

ఈ ధారణలో ప్రత్యాహార సాధనకు చాలా ప్రాముఖ్యం వుంది. అష్టాంగయోగంలో ప్రత్యాహార 5వ అంగము. పంచేంద్రియములు తమకు విషయములైన రూపము, వాసన, మొదలగువాని చేత పోనీక, మనస్సే ప్రక్కకు పోయిన నా ప్రక్క పరాధీనమలై యుండునట్లు సాధింపవచ్చును. వేమనయోగి - ఇంద్రియనిగ్రహణ వల్ల మౌనత్వం, జ్ఞానతత్వములు వస్తాయన్నారు.

ఆ॥ ఇంద్రియములు విడిచి యేకస్థుడైనిల్చి
యెఱిగి తన్నుబిదపనెఱుకకున్న
యతడె మౌని జ్ఞాని యౌనని యందురే

ఇంద్రియముల యొక్క అంతస్థులను వేమన చెప్పుతూ ఇంద్రియాలకు వశుడైనవాడు అధముడని, ఇంద్రియపరవశుడు మధ్యముడని, ఇక ఇంద్రియాలను నిగ్రహించినవాడు మహేశ్వరుడని చెప్పాడు.

క॥ ఇంద్రియ పరవశు డధముం
డింద్రియ పరవశుడై భక్తి యెడమధ్యముడౌ
నింద్రియ జయుడుత్తముడు, జి
తేంద్రియ సమధికుడు విను మహేశుడు వేమా॥

ఆ - అక్షర ఆకారం పై ధారణ - 67

90. అబిందుమవిసర్గం చ ఆకారం జపతో మహాన్।
ఉదేతి దేవి సహసాజ్ఞానేఘః పరమేశ్వరః॥

ఆ - అక్షర - ఆకారమును బిందువు, విసర్గ లేకుండ మనస్సు కేంద్రికరిస్తే గొప్ప జ్ఞానం కల్గును. పరమేశ్వరుణ్ని ఊహించాలి.

అకారము బ్రహ్మ, ఉకారము విష్ణువు, మకారము శివుడు. మూడును అనగా అ ఉ మ = ఓం. ఇది ప్రణవము.

వేమనయోగి ఈ "ఆ" అక్షర ఆకారధ్యానమును ఇలా చెప్పాడు.

ఆ॥ ఆ యక్షరము తోటి యాట్లాడుచుండిన
ఊ యక్షరములోని యునికి తెలుసు
మా యక్షరము తోటి మర్ధించవలెనయా

విసర్గపై ధారణ - 68

91. వర్ణస్య సవిసర్గస్య విసర్గాంతం చితిం కురు।
నిరాధారేణ చిత్తేన స్పృశేద్బ్రహ్మ సనాతనమ్॥

విసర్గపై మనస్సు కేంద్రీకరిస్తే, విసర్గకు మద్దతు పోవును. ఆ విధంగా మనస్సు భైరవుని కలియును. వేమన పద్యాలలో విసర్గపై ఏ భావాలు లేవు.

స్వఆత్మపై ధారణ - 69

92. వ్యోమాకారం స్వమాత్మానం ధ్యాయేద్దిగ్భిరనావృతమ్।
నిరాశ్రయా చితిః శక్తిః స్వరూపం దర్శయేత్తదా॥

ఈ శ్లోకం (92) లో ఎవరు స్వఆత్మపై మనస్సు లగ్నం చేస్తారో - ఆ కేంద్రీకరణ పరిధి లేకుండా అన్ని వైపులకు చేస్తే - అప్పుడు అమనస్కమగును. ఆత్మ తేటపరచును.

మహాయోగి వేమనగారు ఆత్మ తత్వం పై అనేక పద్యాలు చెప్పారు. మచ్చుకు ఒక పద్యం.

ఆత్మదేహమందు నతిసూక్ష్మముగ జూచి
దేహమాత్మయందు తేటపరచి
యాత్మ నెందు జూచు నతడెపో బ్రహ్మంబు

గుచ్చుకొన్న చర్మం నొప్పిపై ధారణ - 70

93. కించిదంగం విభిద్యాదౌ తీక్ష్ణసూచ్యాదినా తతః।
తత్రైవ చేతనాం యుక్త్వా భైరవేనిర్మలా గతిః॥

ఎవరైనా శరీరం ఏ భాగం పైన చర్మంపైన సూదితోగాని, అలాంటి ఏ పరికరంతోగాని చేయాలి. మనఃచేతనంతా ఆ చర్మబిందువుపైకి మల్లును. ఆ చేతనాస్థితే భైరవస్థితి.

ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్న? ఆనందం - బాధ ఎక్కడ అనుభవిస్తారు. చర్మంపై నొప్పికల్గినచోటా? మత్తుమందు ఇచ్చి సర్జరీ చేస్తే నొప్పి ఎందుకు రాదు? ఆనందమునకు - నొప్పికి చర్మబిందువు అనుభవించినచోటుగాక, ఆ స్థానం మెదడు. నెప్పి తట్టుకొనే శక్తి మనిషికి మనిషికి మారును. అది మెదడుశక్తిని బట్టి డి.యన్.ఏను బట్టి ఉండును. వేమన ఈ పద్యంలో చర్మస్పర్శ గురించి సరవితో తెలుసుకోమన్నారు.

ఆ॥ చర్మమునకు స్పర్శ సరవితోదెలియుడు
కర్మములు పొసగుట గానలేరు
చర్మకర్మములివి జగతిలోనరులకు

అమనస్కంపై ధారణ-71

94. చిత్తాద్యంతః కృతిర్నాస్తి మమాంతర్భావయేదితి!
వికల్పానామభావేన వికల్పైరుజ్ఝితో భైవేతే!!

అంతఃకరణ పై మనస్సు లగ్నం చేయాలి. అప్పుడు వికల్పాలు ఆలోచనా అడ్డంకులు తగ్గుతాయి. అప్పుడు వికల్పరహితుడు కావచ్చును. ఇదే అమనస్కం అంటే మనస్సు లేకుండా చేయడం.

సాంఖ్య, తారక, అమనస్కలలోపైమెట్టే అమనస్కము, గురుమూర్తి పరువురామపంతులలింగమూర్తి సీతారామాంజనేయ సంవాదంలో సహజామనస్కమన్నారు.

వేమన అమనస్కముగురించి అనేక పద్యాలు చెప్పారు. (2349)

క॥ శ్రమపడుటేలరమదిలో
విమలంబగు దృష్టిబూని వివరించినచో
అమనస్క భావపరమగు
సమమగు పరిపూర్ణ మమరు సత్యము వేమా

పంచతత్వాల ప్రకృతిపైధారణ-72

95. మాయా విమోహినీ నామ కులాయాఃకలనం స్థితమ్।
ఇత్యాదిధర్మం తత్వానాం కలయన్న పృథగ్భవేత్॥

ఈ శ్లోకం (95)లో మాయ ప్రధానభూమికయై పేరుకు, చర్యకు కారణం, పంచభూతముల పదార్థాల ప్రకృతి చేసే పనులు వాటి స్వభావాలపై మాయ ఉండి ఉత్ప్రేరణ చేయును, ఏదీ విడదీయలేము.

మాయ ప్రభావం శివతాత్వాలగు, శివ, శక్తి, ఇచ్ఛా, జ్ఞాన, క్రియలపై ఉండును. ఐదు కంచుకాలు 1. కల్లా, 2. విద్య 3. రాగ 4. కాల, 5. నియతి.

వేమన కంచుక శబ్దం (బ్రౌన్ - 446) ఒక చోట ప్రయోగించారు. వేమన యోగ మాయతత్వం అంటే ఏమిటో, మాయకు యముడుకు (కాలం)కు ఇలా చెప్పారు.

గీ॥ మాయ మమకారమును ద్రుంచి మరిగి నంత
గర్మకడగండ్ల జెప్పను గాలుడెఱుగు
దానిగని మెలగువాడె ధీ జితుండు
మాయ గనకున్న గతులెల్లమాయ వేమ

తలుపులు పోతే తానెతత్వమగునని, అతడే నిజమైన యోగి అని వేమన చెప్పారు.

ఆ॥ తత్వము తిరమైన తావులవెదకుచు
దానుదత్వమగును దత్వయోగి
తలపులన్నియుడగ దానెపో తత్వంబు

కోరికల మూలంపై ధారణ - 73

96. ఝగితిచ్ఛాం సముత్పన్నా మవలోక్యశమంనయేత్!
యత ఏవ సముద్భూతా తతస్త్రైవ లీయతే!!

కోరికలను పరిశీలించండి. అమాంతంగా వచ్చిపడే కోరికల మూలాలను అదుపు చేయాలి. అవి ఎచ్చటనుంచి వచ్చాయో, అచ్చటకు వెనుకకు పంపాలి. కోరికలపై వేమన పద్యం చదవండి

ఆ॥ మనసులోన బుట్టు మరికోర్కెలన్నియు
గోర్కెలందు ముక్తి కుదురుపడదు
మనసు బ్రహ్మమనుచు మది నెఱుంగగలేరు ॥వి॥

ఈ ధారణలో కోరికల మూలాలను లోతుగ పరిశీలించాలి. కోరిక ఏమిటి? ఆ కోరిక ఎక్కడపుడుతుంది. కోరికకు మూలం బంధనం. బంధనం కల్గిఉండటమే బాంధవ్యం. రాగం అంటే సుఖప్రతీతికి వెంటనుండే క్లేశమే. సుఖంవెంట సంస్కార రూపంలో ఉంటుంది. ఈ రాగమనేది. రాగం పుట్టుటతోనే తనకు తెలియకుండ కోరిక ఇంద్రియాలవైపుకు, వాటి విషయాలవైపుకు పోతాయి. దీనికి వ్యతిరిక్తమైనది ద్వేషం. ఈ రెండూ ఒకేనాణ్యమునకు రెండు వైపులగల బొమ్మ బొరుసులాంటివి. ఈ రెండూ కలిసే ఉంటాయి. రాగమన్నది మాయలోభాగం. ఇది ఇచ్ఛాశక్తికి మూలం. పతంజలిమహర్షి ఈ ఐదు క్లేశములను సాధన పాద 3వ సూత్రంలో వివరించారు.

వేమన యోగి రాగ, ద్వేషములు అంతరించితేనే ధ్యానం కలిగి, మోక్షం సిద్ధించునన్నారు. భోగములు ఆశించవద్దన్నాడు. ఇతడే యోగిరాముడు.

క॥ భోగంబులు నాశింపక
రాగ ద్వేషంబు లుడిగి రంగుగ దనలో
వేగమె మోక్ష పదమ్ము ను
రాగనునాతండు యోగిరాయడు వేమా

నేనెవరు పైధారణ - 74

97. యదా మమేచ్ఛా నోత్పన్నా జ్ఞానం వా కస్తదస్మి వై।
తత్త్వతోహం తధాభూతస్తల్లీనస్తన్మనా భవేత్॥

ఎప్పుడయితే కోరికలు జ్ఞానమును ఇవ్వకపోతే అప్పుడు నేనెవరు? అన్న ప్రశ్న వచ్చును. దాని మీద మనస్సు లగ్నం చేయటమే ఈ ధ్యానపద్ధతి.

ధ్యానికావాలంటే తన్నుతాను మర్చిపోవాలి. ''నేను'' అనే దానికి ధ్యానంలో స్థానంలేదు. అహం నశిస్తేగాని, ఇహంనుంచి విముక్తులం కాలేము. ఇహం మీద వ్యామోహం నశిస్తేగాని పరంప్రాప్తించదు. కాబట్టి మోహానికి, వ్యామోనికి దూరంగా ఉండాలి. ''నేను''తోనే మనిషిలో ''అహంకారం''పుట్టును. ఇటీవలికాలంలో శ్రీరమణ మహర్షి ఇచ్చిన నిత్యనూతన సందేశం ఏమిటంటే ముందుగ ''నేను'' ఎవరో తెలుసుకోమంటారు. ఇదే ప్రశ్నను కొన్ని వందల వేల క్రిందట వేమన చెప్పాడు.

క॥ నేనెవ్వడనని తలపడు
మానసమునబుడమిలోని మనుజుండకటా
కాన డు తా సకలంబును
మానుగ గను గొనుట యెట్లు మహిలో వేమా

ఆ॥ నేను నీవను భావంబు నిగ్రహించి
నిరివకల్ప సమాధిలో నేర్పుగాను
నిబిడమౌపూర్ణమందుట నిత్యసుఖము ॥వి॥

కోరికలపై ధారణ - 75

98. ఇచ్ఛాయామథవా జ్ఞానే జాతే చిత్తం నివేశయేత్।
ఆత్మబుద్ధ్యానన్యచేతాస్తతస్తత్త్వార్థదర్శనమ్॥

ఎప్పుడు కోరికలు మనస్సులో పుట్టునో అప్పుడు మనస్సు కేంద్రీకరించాలి. దానిమీదనే ఆలోచనలు పెట్టాలి. మనసు, ఏకాగ్రతకు తెస్తే, తత్వాల సారం తెలియగలదని ఈ శ్లోకం (98) అర్థం.

కోరికలు కోటిరూపాలు. ఒక కోరిక పూర్తి అయితే మరొకటి వెంటనే పుట్టును. వేమన మానవశరీరమును ఒక కొంపతో పోల్చాడు. ఏకోరిక ఉన్నా దృష్టి కోరికమీదనే

వాని, ధ్యానం పైకిపోదు. ధ్యాని కాదలచుకొన్నవారు కోరికలు అణచాలి. ఏదయితే కోరిక ఉందో ఆ కోరికపై ధ్యానం చేస్తే కొత్తకోరికలు పుట్టవు. అందుచే ఈ కోరికల పైనే ధ్యాస అదే ధ్యానంగా మారును.

కొంపలోననున్న కోర్కెలు భేదించి
విరగహృదయ మట్టె పదిల పరచి
గలహము నిల్పువాడు బహుతత్త్వవేదిరా

జ్ఞానంపై ధారణ-76

99. నిర్నిమిత్తం భవేత్ జ్ఞానం నిరాధారం భ్రమాత్మకమ్।
తత్త్వతః కస్యచిన్నైతదేవంభావీ శివః ప్రియే॥

జ్ఞానమునకు ఎల్లలు లేవు. ఇది విశ్వవ్యాప్తము. ఇది ఒకరిసొత్తు కాదు. ఈ భావం ఉంటే శివైక్యం. జ్ఞానమనే ఈతనేర్చినవాడు అవలీలగ సముద్రం కూడదాటగలడని వేమన చెప్పాడు.

ఆ॥ ఇలను జ్ఞానమనెడు యీత నేర్చినవాడు
జలధియనెడు తమము జడియక విడి
నిలయమనెడిగట్టు వెఱవక దాటురా

చైతన్యములో సమదృష్టి పై ధారణ-77

100. చిద్ధర్మాసర్వదేహేషు విశేషో నాస్తి కుత్రచిత్।
అతశ్చ తన్మయం సర్వం భావయన్భవజిజ్జనః॥

భైరవ ప్రకృతి ప్రభావం అన్ని జీవులలోను అభేదమైన చైతన్యంతో నిండి యుండును. అందుచే ఎవరు ఆ సమదృష్టితో మనసుని కేంద్రీకరిస్తారో ఆభారం కల్గును.

వేమన యోగి సకల జీవాలను సమంగా చూడాలని, ఆ క్రమం తెలిసినవాడె యోగి అని, అతడే శివుడుగాని, అన్యుడుకాదంటారు.

ఆ॥ సకల జీవములను సమముగా నండెడి
యతిని క్రమము దెలియు నతడెయోగి
అతడవీవెయనుట నన్యుండుగాడయా

వ్యతిరేకగుణాలపై ధారణ-78

101. కామక్రోధలోభమోహమదమాత్సర్యగోచరే।
బుద్ధిం నిస్తిమితాం కృత్వా తత్తత్త్వమనశిష్యతే॥

కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్-వేమన

ఎప్పుడయితే మనిషిని చెడుగా మార్చేగుణాలయిన కామ, క్రోధ, లోభ, మదము, మాత్సర్యములు లోపలుంటే అవి తగ్గించుటకు మనస్సు కేంద్రీకరణవాటి పై చేయాలి. లేకుంటే ఆ భావనలు పోవు. వ్యతిరేకగుణాలపై ధ్యానం చేసిన అవి తగ్గిపోవును. ఈ ధారణ లక్ష్యం వ్యతిరేకగుణాలపై ధ్యాసపెట్టి మనో వికారములు తగ్గించి, మనోవికాసం పెంచడం ఈవ్యతిరేకగుణాలు మనిషిలో ఉంటే వ్యక్తిత్వ వికాసము తగ్గిస్తాయి.

వేమన సంఘమును, జీవితమును సంస్కారరూపమున చూపినాడు. ఆయన చూసిన జీవిత శిఖరములను, సంఘౌన్నత్యములను ఎవ్వరూ ఊహించజాలరు. ఆయన చెప్పిన స్థితికి సంఘం చేరుకోవాలంటే చాలా కాలం పట్టవచ్చును. వ్యక్తి జీవిత శిఖరములను యే కొద్ది మందియోగాని చూడలేరు. ఆయన చేసిన యోగా బోధలట్టివి. మనిషి రెండు విధాలుగా ఆలోచిస్తుంటాడు. అనుకూలంగా ఆలోచించే వారికన్నా, ప్రతికూలంగా ఆలోచించేవారే ఎక్కువ. ధ్యానచికిత్సకు వచ్చేవారు నూటికి ఇరవైమంది అనుకూలంగా ఆలోచనలు చేస్తే, మిగతా ఎనభైశాతం ప్రతికూల భావాలతో ఉంటారు. ప్రతీ ఆలోచనకు వైబ్రేషన్ ఉంది. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించేవారి వైబ్రేషన్ సున్నితంగా, మెత్తగా, అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆలోచనలు లేనపుడు మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. తర్వాత దానిని శూన్యంలోనికి చేరడం సులభం. ఆ శూన్యంలో నుంచి ప్రజ్ఞపుడుతుంది. ఈ ప్రతికూల ఆలోచనలు ఏమిటి? వ్యక్తిత్వ వికాసమునకు ఈ ధారణలో చెప్పబడిన వ్యతిరిక్తములు ఏమిటి?వాటిని ఎలా విడిచిపెట్టాలో ఆలోచించండి.

మీరాపద్యాలను కంఠస్థం చేస్తే మీ పోటేపరీక్షలలో, మీమీ ఇంటర్వ్యూలలో కమ్యునికేషన్‌స్కిల్స్‌ను పెంచుతాయి. పెద్ద పెద్ద భావాలను అందరికి అర్థమయ్యేలా సూక్ష్మంగా చెప్పేశక్తి ఒక్కవేమనకే ఉంది. ఈ సుగుణం వల్లనే వేమన అప్పటికి, ఇప్పటికి, ఎప్పటికి మహాయోగిగా, ఆధ్యాత్మిక మహాపురుషుడుగా అంతా భావిస్తారు.

క్రోదము:

ఆ॥ కోపమున ఘనతకొంచమైపోవును
గోపమునకు మిగులగోడుజెందు
గోపమడగినేని గోరిక లీడేరు ॥వి॥

కోపము వలన శరీరంలో కల్గేమార్పులు:

1. కళ్ళు : విశాలమగును, ఒత్తిడి పెరుగును
2. నోరు : లాలాజల స్రవం తగ్గుతుంది

3. ఆహారంపై	:	జీర్ణశక్తి తగ్గును.
4.చేయికాలు	:	పరిస్థితులను ఎదుర్కొనుటకు కండరములు బిగించును.
5. ఊపిరితిత్తులు	:	శ్వాసవేగం పెరుగును, ప్రాణవాయువు సరఫరా పెరుగుతుంది.
6. హృదయం	:	స్పందన పెరుగుతుంది. రేటు పెరుగును
7. కాలేయం	:	గ్లైకోజన్ గ్లూకోజ్ మార్పుచెంది శక్తిని విడుదల చేయును
8. మూత్రపిండాలు	:	ఎడ్రినల్ గ్రంథులు ఎడ్రినాలిన్, నార్ - ఎడ్రినాలిన్ యొక్క స్రవములు పెరిగి నాడీమండలంపై చెడును కలుగచేయును.

మీ కోపం వలన మీ సహ ఉద్యోగులు, మీపై అధికారులు తెలియకుండా ఆవేశం పడతారు. మీ వ్యక్తిత్వమును యిది దెబ్బతీయును.

లోభము

ఆ॥ లోభమోహములను బ్రాభవములుది
లచిన బనులెల్లదప్పిచనును
తామొకటి దలచిన దైవమొండుదలంచు

మోహము

తే॥ మోహభవబంధముల నెల్లమూలద్రొక్కి
సాహసంబున గురుభక్తి సలిపిలోన
జపము చేయుట ముక్తికి సక్తియగును
నిబ్బరము బట్టి ఫలమొప్పునిజము వేమ

మదము:

మదము తన్ను మట్టిపాలు చేయును.

ఆ॥ మదము చేత లోకమాయలు దెలియడు
మదము చేత దన్ను మఱచు నెపుడు
బుద్ధిలేని పనుల పోలిక జెడుదురు

మాత్సర్యం:

ఆ॥ మత్సరంబు మదము మమకారమనియెడి
వ్యసనములను దగిలిమసల(బోక
పరులకుపకరించి పరము నమ్మికనుండి
యొనరు చుండు రాజయోగి వేమ

జీవితభ్రమ ప్రకృతిపై ధారణ 79

102. ఇంద్రజాలమయం విశ్వం వ్యస్తంవా చిత్రకర్మవత్।
భ్రమద్వాధ్యాయతః సర్వం పశ్యతశ్చసుఖోద్గమః॥

మనస్సు కేంద్రీకరణ లేక ధ్యానం విశ్వభ్రమయొక ఇంద్ర జాలమని లేక ఒక చిత్రమని భావించే ప్రకృతిపై ధారణ చేయాలి. దేహగుణము తెలిసిన శివయోగి మోసములకు చిక్కడని విశ్వభ్రాంతి ఒక ఇంద్రజాలమని, ఒక భ్రాంతి అని వేమనచెప్పాడు.

ఆ॥ దేహగుణము లెల్లదెలిసిన శివయోగి
మోహమందు దగిలి మోసపోడు
ఇంద్రజాలకుండె టెందును జిక్కునా

ఆ॥ ఇంద్రజాతమట్టు లీ జగద్భ్రాంతులు
చంద్రకళలు దాటి సఖ్య పడెడు
రంధ్రమందు జేరి రహి మిఱగాంచు, దే
వేంద్ర పూర్ణపదవి విడకవేమ

మధ్యబాటపై ధారణ-80

103. న చ్చితం నిక్షిపేద్దుఃఖే నసుఖేవా పరిక్షిపేత్!
భైరవి జ్ఞాయతాం మధ్యే కిం తత్త్వమవశిష్యతే॥

నొప్పి - ఆనందం పైమనస్సు, ఉంచక, ఆమధ్య స్థితిలో ఉంచాలి. రెండు వ్యతిరిక్తముల మధ్యలో మనస్సు ధారణ ఈశ్లోకం 103 లో చెప్పబడినది.

ఈ ధారణ మధ్యబాటలో చేయాలని ఉంది. ఇది రెండువ్యతిరిక్తముల మధ్యలో చేయాలి. అందుచే ఈ మధ్యబాట చాలా ఇరుకుగాను, కష్టంగాను ఉండును. తెలివైన వారు చెప్పేది ఆనందం నుంచి నొప్పికి, నొప్పినుంచి ఆనందంకు మారును. ఏ విధంగా పెండ్యులమ్ వ్యతిరిక్త మార్గములలో ఊగునో, అదేవిధంగా, ఊగి, ఊగి, ఒక స్థితిలో మధ్యలో స్థిరపడును. మరో ఉదాహరణ ప్రాణ అపానలు. ఈ రెండింటిమధ్య ఖాళీని తగ్గించాలి. మనస్సునూ మధ్య బాటపై లగ్నం చెయ్యాలి.

నేను అంతటా ఉన్నాను పైధారణ - 81

104. విహాయ నిజదేహాస్థాం సర్వత్రాస్మీతి భావయన్।
దృఢేన మనసా దృష్ట్వా నాన్యేక్షిణ్యా సుఖీ భవేత్॥

ఈ శ్లోకం (104) నేను నా శరీరం భావనా విడచిపెట్టి తుదిగా నేను అంతటా ఉంన్నాననే భావనపై మనస్సు కేంద్రీకరించాలి. ఎప్పుడో ఈ విధంగా చూస్తారో తాను ఇతరులన్న బావన ఉండదు. అప్పుడు సంతోషం వచ్చును.

వేమన యోగి నేను నా శరీరం అనే భావన విడచిపెట్టాలని మనస్సులో తెలియని మనుషులకు స్వానుభవసిద్ధి దొరకునన్నారు. పరమాత్మను తెలుసుకోవాలంటే ఈ అహంపోవాలన్నారు.

క॥ నేననగ మేనుగాదని
మానసమున నెఱుగకున్న మనుజులకెల్లన్
స్వానుభవసిద్ధి దొరకదు
తానగు పరమాత్మనెఱుగదరమా?

బొడ్డు దగ్గర బుద్ధి ఉండును. హృదయమందు మనస్సు ఉండును. పరమందు చిత్తముండును. నేను యందు అహంకారముండును.

పరతత్వంపై ధారణ-82

105. ఘటాదౌ యచ్ఛ విజ్ఞానమిచ్ఛాద్యం వా మమాంతరే।
నైవ సర్వగతం జాతం భావయన్నితి సర్వగః॥

ఒక ప్రత్యేక జ్ఞానంపై కుండ ఉపమానంగా చెప్పారు. నదినుంచి కుండలో నీరు తీసుకొంటే నీరు వేరగును. కుండపగిలితే నీరు నదిలోకి పోవును. వ్యక్తి కూడ అందరికంటె తేడా లేదని గ్రహించాలి.

సామాన్య అర్ధంలో పరధ్యానం అంటే మతిమరపు అని మనం అనుకుంటాము. అనవసర విషయాలు ఆలోచించడం ఇక అనవసరవిషయాలపై స్పృహలేకుండా ఉండటం పరధ్యానం.

ఇది నిజానికి పరధ్యానం కాదు. ఇహంకానిది పరం, పరాన్ని గురించిన ధ్యానం పరధ్యానం. పరాన్ని గురించి ఆలోచించేవారికి ఇహంపట్టదు. అంటే పరచింతన, పరమార్ధం, పారలౌకికంలాంటి మాటలు అన్నీ పరమాత్మ గురించి చెప్పేవే. ఈ ఉన్నత జ్ఞానాన్ని వేమన పరమును గురించి ప్రశ్నిస్తూ - ఆ పరాన్ని చేరితే పరిపూర్ణుడంటాడు. ఇంద్రియాలతో తెలుసుకోగల్గింది ఇహం. కళ్ళతో చూడలేనిది, ఇంద్రియాలకు అతీతమైనది పరం అంటాడు.

ఆ॥ పరము పరమటంచు బలుకుదు రందఱు
పరమునందు నేమి ప్రబలముండు
పరమునందు నిందుఁ బరిపూర్ణుఁడే కదా!

విషయము - వస్తువు సంబంధంపై ధారణ - 83

106. గ్రామ్యగ్రాహకసంవిత్తిః సామాన్యా సర్వదేహినామ్!
యోగినాం తు విశేషోస్తి సంబంధే సావధానతా॥

విషయము వస్తువు చేతనములు అందరికి సమానం. యోగులు ఈ చేతనను లేక ఆ సంబంధములకు దూరంగా ఉంటారు. వీటిపై దృష్టిపెట్టరు. సమవిత్తిహి అంటే చేతన అని కాక అనురాగం పెంచుకోకుండా ఉండాలి. ఈ విషయములంట కుండా ఉండాలని ఉండాలని వేమన చెప్పాడు.

విషయముల దెరలి పొలువుగ
విషయము లంటక మహాత్మువిధమున ధరలో
విష సంసారము లనియును
విషయములన్నియును గెల్వ వేమన నేర్చున్

చైతన్యం పైధారణ - 83

107. స్వవదన్యశరీర్యేపి సంవిత్తిమనుభావయేత్।
అపేక్షాం స్వశరీరస్యత్యక్త్వా వ్యాపీదినైర్ధవేత్॥

మనస్సును చైతన్యంపై లేక స్పృహను అంటే తనయొక్కగాని లేక ఇతరుల శరీరంపైగాని కేంద్రీకరించాలి. ఇలా అయితే దేహతత్వం లేక దేహాభిమానం నెమ్మదిగా నశించి శరీర మమకారం తగ్గును. ఆత్మ పరిశీలన పొందును.

క॥ దేహాభిమాన ముండగ
మోహాదులు విడుచునెట్లు? మునులకునైన
న్సాహసమున నది విడువనె
'సోహ'మ్మని యెఱుగవచ్చు సుమ్మీ వేమా

మద్ధతులేని మనస్సుపై ధారణ-84

108. నిరాధారం మనః కృత్వా వికల్పాన్న వికల్పయేత్।
తదాత్మపరమాత్మత్వే భైరవో మృగలోచనే॥

మనస్సుకు మద్ధతులేకుండా చేసి అన్ని సంకల్పములు నిరోధించాలి. అప్పుడు ఆత్మప్రకాశించి భైరవుని చేరును.

మనస్సుకు ఏవిధమైన మద్ధతు లేకుండా చేసిన ఆలోచనలు, ప్రతి ఆలోచనలు (సంకల్ప వికల్పములు) కు దూరమగును. మనస్సు ఒక తలపుపోతే మరో తలపు పుట్టును. నిద్రలో కూడా ఈ ఆలోచనలు కళలుగా మారును. మనస్సుకు ఇంద్రియ సంకేతములు బయటనుంచి వచ్చును. కాని ఆలోచనలు చిత్తమునుంచి వచ్చును.

ఇవి బుద్ధినుంచి సహాయం అందును. ఇది నిరంతరచర్య. మనస్సుకు మద్దతు లేకుంటే తలపులు మరుగై అమనస్కస్థితివచ్చును.

చేతో సంకల్పంబులు
నీతిన్ వర్జించినపుడె నిర్మల పదవుల్
ప్రీతిన్ బోధింనటందురు భూతలమున
గలుగు యోగ పురుషులు వేమా.

శివునిలో ఐక్యంపైధారణ-85

109. సర్వజ్ఞః సర్వకర్తా చ వ్యాపకః పరమేశ్వరః।
సవాహం ఎశైవధర్మా ఇతి దార్ఢ్యాద్భవేచ్ఛివః॥

సృష్టి, స్థితి, లయకారుడు జగత్తుకు అదిపతి శివుడు. నేనే ఆయనను ఆయనే నేను అనే భావన వల్ల శివతత్వంలో లీనమగును. ఈ ధ్యానంలో మనస్సు ఆత్మను విశ్వాత్మలో లేక శివునిలో ఐక్యం చేయుటచేయాలి. వేమనని అనేక పద్యాలున్నాయి. మచ్చుకు ఒక పద్యం.

శివుడు యీశ్వరుండు చింతింప జూడంగ
తనువు దేవళంబు తాల్మినొంద
యాత్మ శివుని జేర్చు నాతడె శివయోగి

మూలం గుర్తింపు పైధారణ - 86

110. జలస్యేవోర్మయో వహ్నేః జ్వాలాభంగ్యః ప్రభా రవేః।
మమైవ భైరవస్యైతా విశ్వభంగ్యో విభేదితాః॥

ఏ విధంగా తరంగాలు అలలు నీటినుంచి పుడతాయో శిఖలు అగ్నినుండి, కాంతి కిరణాలు సూర్యుని నుంచి వస్తాయో ఆ విధంగా భైరవుని నుంచి వచ్చే తేజోకిరణాలూ ధ్యేయంగా ధ్యానం చేయాలి.

వేమన అగ్ని శిఖల గురించి ఈపద్యంలో చెప్పాడు.

ఆ॥ *అగ్ని శిఖల యందు నమరంగ మమకార*
మభవుమీఁద ధ్యాన మమరనునిచి
యాహుతి యగువెనుక హరునకర్పితమగును

సూర్యకిరణాలపై మరొక ఉదాహరణ

సూర్య దీప్తి జలము జొచ్చిన చొప్పున
బ్రహ్మమందు దృష్టి పరగుచుండు
మరువు మృత్తుమొనసి మెరసిన చందము ॥వి॥

సుడిగ గిరగిర తిరగడం పై ధారణ- 87

111. భ్రాంత్వా భ్రాంత్వా శరీరేణ త్వరితం భువి పాతనాత్।
క్షోభశక్తివిరామేణ పరా సంజాయతే దశా॥

సుడిగాలిలా గిరగిరా శరీరం తిరుగుతూ నృత్యము చేసేటప్పటికి శక్తి నశించును. చలనం తగ్గును. శరీరం తన్మయత్వం పొందును. తన్మయత్వం లో ఉన్నత స్థితి చేరును.

సుడిగాలి తిరుగునట్లు శరీరం తిరిగితే శక్తి తగ్గును. తాండవనృత్యం కాని, నృత్యంకాని చేస్తే ఆ వేగంలో శరీరశక్తి సామర్థ్యం పటుత్వం తగ్గును. మనస్సుకు మద్దతు లేకుండా పోవును. అప్పుడు మనస్సు చెప్పిన మాట వినును. వైష్ణవ సంప్రదాయంలోను, సూఫీమతంలోను, చైతన్య ప్రభుమతంలోను భక్తులు ఈ సాధన అనుకరిస్తారు. వేమన కూడా నృత్యమాటను, తాండవనటనను పద్యాలలో చెప్పాడు.

తే॥ *నిత్య సత్య నిరామయ నిర్గుణంబు*
మృత్యు సమదృష్టిలో నెంచి మిన్నకుండి
భృత్య భృత్యానురాగుఁడై భృకుటినంటి
నృత్య మాడుచునుండుటే నియతి వేమ

తే॥ *బిందు బీజముల నడుమ భేద పడక*
నంది నిర్గుణ తాండవనటనుఁ దగుచు
పొంది పరిపూర్ణఁ జెందును బూరితముగ
నందలంబగు బయలెక్కి యందు వేమ

పొరబాటు అవగాహన పైధారణ - 88

112. ఆధారేష్వథవాశక్త్యాజ్ఞానాచ్చిత్తలయేన వా।
జాతశక్తిసమావేశ క్షోభాంతే భైరవం వపుః॥

అజ్ఞానం లేక అవిద్యవల్ల గాని, తప్పుడుగా భ్రాంతిలో ఉండి ప్రత్యక్షముగా వస్తువులను పరిశీలించకపోవుటపై మనస్సు నిమగ్నం చేయాలి. ఆ దృష్టి భైరవదర్శన మగును.

వేమన పద్యాలలో ఈ ధారణ లేదు. వాని పరోక్షంగా "సర్ప రజ్జు భ్రాంతి" అంటే తాడును పాముగా భావించి భయపడుదురని, తెలివి వల్ల తాడు అని తెలుసుకొన్న పిదప భయంపోతే ధ్యానం వచ్చునన్నారు.

త్రాడు పాము యనుచు దాజూచి భయపడి
తెలిపి త్రాడటన్న తీరు భయము భయము
దీరినపుడె బ్రహ్మంబు నంటురా॥

రెప్పలార్పక తదేకదృష్టిపై ధారణ - 89

113. సంప్రదాయమిమం దేవి శృణు సమ్యగ్వదామ్యహమ్।
కైవల్యం జాయతే సద్యో నేత్రయోః స్తబ్ధమాత్రయోః॥

ఓ దేవీ! విను. ఇప్పుడు నేను మార్మిక సంప్రదాయం గురించి చెప్పుచున్నాను. రెప్పలార్పక తదేక దృష్టిపై ధ్యానం కైవల్యమునకు చేర్చును. లేదా తీక్షణంగా కళ్ళార్పకుండా చూస్తూ ఉండు. ఏకాగ్రత ఈ ధారణ లక్ష్యం. వేమన సిద్ధుడు ఈ పద్యంలో ఈటెక్నిక్‌ను ఇలా చెప్పాడు.

క॥ రెప్పలు మూసియు మూయక
దప్పక తన మనమునందు తత్వముగూడన్
ఎప్పుడు జూచెడు వానికి
జొప్పడు నెచ్చోట ముక్తి సులభము వేమా

అనాహత నాదంపై ధారణ -89

114. సంకోచం కర్ణయోః కృత్వా హ్యధోద్వారే తథైవచ।
అనచ్కమహలం ధ్యాయన్విశేద్బ్రహ్మ సనాతనమ్॥

విజ్ఞాన భైకవలో మర్మస్థానములగు చెవులు, గుదం, లింగం ధారణా స్థానములుగ వర్ణించబడినవి. వీటిమీద ధారణవల్ల అనాహతనాద శబ్దం/ధ్వని వినబడును.

వేమన మరికొన్ని మర్మ స్థానములు ధారణాస్థానములుగా చేర్చారు. అవి గుదం, లింగం, నాభి, హృదయం, బ్రహ్మరంధ్రం.

క॥ కుదురుగ గుద గుహ్యంబుల
మృదునాభిని హృదయరంగ మేలనపరుడై
పదిలముగ బ్రహ్మరంధ్రము
బొదలగమది నెఱుగు వాడె పూర్ణుడు వేమా

పై శ్లోకంలో "అధోద్వారే" అంటే క్రింద ద్వారములని అర్థం. అధోద్వారము మూయుట అంటే మూలబంధకు వర్తించును. మూలబంధం అంటే మూలాధార చక్రమునకు మరొక సంకేతం.

ఆకుంచన విధమెరిగియు
యేకాలము మూలబంధ మేమరకున్నన్
లోకము లోపలి వృద్ధులు
ప్రాకటముగ పిన్నవయసు వారలు వేమా

లోతైన నూతిలో ధారణ-90

115. కూపాదికే మహాగర్తే స్థిత్వోపరి నిరీక్షణాత్।
అవి కల్పమతేః సమ్యక్ సద్యశ్చిత్తలయః స్ఫుటమ్॥

లోతైన రంధ్రంలోకి లేక లోతైన నూతిలోకి పైన నుంచొని తదేకంగా చూస్తే మనస్సు వికల్పముల నుంచి బయటపడును.

వేమన పద్యాలలో ఈ ధారణ పద్ధతులు లభించలేదు. కాని వీరబ్రహ్మంగారు సిద్ధార్థశతకం (43)లో ఇలా చెప్పారు.

కం॥ నూతియు తుదనొక నాతియు
నాతికి తుదనొక్కగోతినయమగుభాతిన్
నాతికి గోతికి నావల
జ్యోతికిపైనుండు శివుని జూడరసిద్ధా

స్వేచ్ఛా మనసుపై ధారణ-91

116. యత్ర యత్ర మనోయాతి బాహ్యే వాభ్యంతరేపి వా।
తత్ర తత్ర శివావస్థా వ్యాపకత్వాత్క్వ యాస్యతి॥

ఎప్పుడు మనస్సు ఎలా ఎలా తిరుగునో అలా అలా లోపలికి బయటకు స్వేచ్ఛగా విడచిపెడితే త్వరగా ధ్యానం శివునిపై మరలును. మహాయోగి వేమన మనస్సు తలపుల ఆలోచనలు గురించి అనేక పద్యాలలో చెప్పాడు. మనస్సుకు హద్దులు వద్దని, మనస్సు తిరిగి తిరిగి ఇక తిరగలేక విరిగి పోవునంటాడు వేమన.

తిరుగవలయు మనసు తిరిగినదాకయు
విరుగవలయు మనసు విరుగుదాక
తిరిగి విరుగువాడు దేవుడు కాబోలు

పారిస్ ప్రతిలో మనసు అంటే బ్రౌన్ ప్రతిలో 'మనసు' బదులు మనము ఉండుట ఒక విశేషం.

పూర్ణత్వం పైధారణ-92

117. యత్ర యత్రాక్షమార్గేణ చైతన్యం వ్యజ్యతే విభోః।
తస్య తన్మాత్రధర్మిత్వాచ్చిల్లయాద్భరితాత్మతా॥

ఎప్పుడు చేతనము కళ్ళద్వారా వస్తువు పై అదేతత్వంపై వెళుతుందో మనస్సు పూర్ణత్వం పొందును.

ఇంద్రియాల ఉనికి పరతత్వ అనుభవంలో కోల్పోతాయనే భావన సరికాదు. అంతఃకరణ అంటే మనస్సు, చిత్తము, బుద్ధి, అహంకారములు. ఈ దశలో

ఆత్మతాదాత్మ్యం చెందును. కాంతిచైతన్యమగును. ఈ ధారణ పూర్ణత్వం గురించి వేమన ఇలా చెప్పాడు.

క॥ పూర్ణమగు యుక్తి యోగికి
పూర్ణము సాధనము సపరిపూర్ణము సంసా
రార్ణవ తారక గోచర
పూర్ణము పరిపూర్తి చెంద బూనుము వేమా

నాద సంప్రదాయమునందు పరబ్రహ్మస్వరూపమును సత్తు లేక అసత్తు, పూర్ణము లేక శూన్యము ఈశావాస్య ఉపనిషత్తులో పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవ విషిస్యత్ మొదటి పూర్ణం అంటే అనంతమని, రెండో పూర్ణమునకు సున్నా అని అర్థం.

బ్రహ్మపైధారణ-93

118. క్షతాద్యంతే భయే శోకే గహ్వరే వా రణాద్రుతే।
కుతూహలే క్షుధాద్యంతే బ్రహ్మసత్తామయీ దశా॥

నిత్య జీవితంలో జరిగే కొన్ని కృత్యములలో ఆతురత కల్గించును. ముందుగా గాని ఆఖరులో గాని ముక్కు చిమిడిపిండడములో భయములో విచారంలో లేక తిక మకలో యుద్ధంలో చాలా ఆసక్తిగల విషయంలో, ఆకలిలో మనస్సు లగ్నమగును. ఆ స్థితియే బ్రహ్మము.

వేమన పద్యాలలో తత్తర పాటుగ జరిగే తల్లడిల్లుట పేర్కొనబడినది.

తల్లడిల్లుటలో

ఎల్లవారికి నొకయిల్లు మంచిదికల్లు
యిట్ల జూడగనెద తల్లడిల్లు తల్లడిల్లినపుడె తనువును
మరచును తనువుమరచెనేని తానెవేమ

భయములో

భయము వీడినప్పుడే పరమాత్మని చేరవచ్చని. ఆ భయం శరీరానిదేనని, మనస్సులయమయితే జీవునికి జయమని వేమన చెప్పారు.

భయమంతా దేహము
భయముడిగిన నిశ్చయంబు పరమాత్మునిదే
లయమంతా దేహముదే
జయ మంతా జీవుడనుచు జాటర వేమా

స్మృతులపై ధారణ-94

119. వస్తుషు స్మర్యమాణేషు దృష్టే దేశే మనస్త్యజేత్।
స్వశరీరం నిరాధారం కృత్వా ప్రసరతి ప్రభుః॥

గతస్మృతులు జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుట, తన దేశం, తన భూమి, తన శరీరానికి మద్ధతులేకుండా చేయడం వలన మనస్సు కేంద్రీకరణ సులువుగా జరుగును.

ఉన్మనిపై ధారణ-95

120. క్వచిద్వాస్తుని విన్యస్య శనైర్దృష్టిం నివర్తయేత్।
తజ్ఞానంచిత్తసహితం దేవి శూన్యాలయో భవేత్॥

తదేకంగా దృష్టిని ఒక వస్తువుపై కేంద్రీకరించి తిరిగి నెమ్మదిగా ఉపసంహరణ చేయాలి. ఆ భావన ఊహ (వస్తువుయొక్క) పోతుంది. శూన్యంలోకి మనస్సుమళ్లును.

ఆజ్ఞా చక్రమునకు మీద నుంచి చిచ్ఛక్తికి యొక అంగుళము వరకు శక్తియనియు, అందుపై మూడంగుళముల వరకు వ్యాపిని యనియు, దానిపై నాలుగు అంగళముల వరకు నయనమనియు, ఆ మీద నాలుగు అంగుళముల వరకు ఉణ్మనియనియు పేర్లు. కొందరు రాజయోగమునకు ఉణ్మని, మనోణ్మని, జాడోణ్మణి, అజాడోన్మణి పర్యాయపదాలుగ చెప్పుతారు. బ్రహ్మంగారి కాలజ్ఞాన తత్వాలలో ఉన్మణి ఉంది.

ఊదేతిత్తులపైగా నుండే ఉణ్మని చూడర ఓరన్నా
తిత్తుల నడుమను చక్షుల మీదను చీకటి దాటుము ఓరన్నా.

అంతర్బుద్ధిపైధారణ-96

121. భక్త్యుద్రేకాద్విరక్తస్య యాదృశీ జాయతే మతిః।
సా శక్తిః శాంకరీ నిత్యం భావయేత్తాం తతఃశివః॥

అంతర్బుద్ధి లేక ప్రజ్ఞ ఎవరయితే తీవ్రభక్తితో శంకరుని శక్తిని మనస్సులో కేంద్రీకరిస్తారో శివైక్యం పొందుదురు. భక్తిపైచెప్పిన మొదటి ధారణ యిది.

అంతర్బుద్ధి బుద్ధి కంటె తక్కువ. ఈ శ్లోకంలో మతికి మరొకపేరు ప్రజ్ఞ. ఈ ప్రజ్ఞ వ్యక్తిత్వ వికాశమునకు ఉపకరించును. సాఫ్ట్ స్కిల్స్ పెరుగుటకు ఒక ముఖ్యమైన అంశంకూడా. కాశ్మీరశైవ పండితుడు అభినవగుప్తుడు తంత్రావలోకంలో అంతర్బుద్ధి చేతనను "ప్రతిభా సమ్‌విత్తిః" అని చెప్పారు. అందుచే వ్యక్తిలో ప్రతిభను పెంచేది ప్రజ్ఞయే.

ప్రజ్ఞ అవసరం నిత్యజీవితంలో ఏమిటో వేమన చెప్పుతూ ఇది యోగా ద్వారానే సిద్ధించునన్నాడు. ప్రజ్ఞలేకుంటే బ్రతకటం కష్టం అంటూ,

ఆ॥ ప్రజ్ఞ లేనివాఁడు బ్రతికి యుండిననేమి
పోయెనేమి వాని పొందదేల?
జీవితంబు నీకు సిద్ధంబు యోగాన

వేమన అచ్చ తెలుగులో తెల్పగా తెల్పగా తెలియునని, అంతర్బుద్ధి గురించి ఇలా చెప్పాడు.

తెల్పుడు నేరికి తెల్యదురా
తెల్పిన నెవ్వరు తెల్వరురా
తెల్పగ తెల్పగ తెల్వియురా
తెల్పుగనుంగొన దివ్యమురా

విశేష వస్తువుపై ధారణ-97

122. వస్త్వంతరే వేద్యమానే సర్వవస్తుషుశూన్యతా।
తామేవ మనసా ధ్యాత్వా విదితోపి ప్రశామ్యతి॥

ఎప్పుడు ఒకరు విశేష వస్తువు పై ప్రత్యక్షంగా గమనిస్తారో ఆచోట శూన్య మేర్పడును. ఆ శూన్యమే శాంతికి స్థానం.

ఒక వస్తువుపై విశేషంగా ధారణ చేస్తే ఆ గుర్తులు శూన్యంలోకి పోవును. ఇతర వస్తువులపై ఆలోచనలు రావు. విశేష వస్తువు పై లగ్నం మనస్సు చేసినా తలంపులు రావు.

క॥ విదిలేక జరుగదనుచును
మదిలో నే వస్తువైన మనసున గూడుం
బొదలుచు విడవఁగ జాలని
యదియే సంసార బీజ మనబడు వేమా

పవిత్రత(నిర్వికల్ప) పై ధారణ-98

123. కించిజ్ఞైర్యా స్మృతా శుద్ధిః సా శుద్ధిః శంభుదర్శనే।
న శుచిర్హ్యశుచిస్తస్మాన్నిర్వికల్పః సుఖీ భవేత్॥

కొద్ది అవగాహనతో ప్రజలు నమ్మేది పవిత్రత అంటే పవిత్రత లేక అపవిత్రత శివానుభవంతో చెప్పుతారు. వికల్పములనుంచి విముక్తియే నిర్వికల్పం. నిజమైన ప్రక్షాళన పొందితేనే సంతోషం.

పవిత్ర గ్రంథాలు చదివినంత మాత్రాన ఎవరూ పవిత్రులు కాలేరు. పవిత్ర జీవనం గడిపినవారు మాత్రమే పవిత్రులు కాగలరు.

వేమన 4 రకాల సమాధులు చెప్పారు. అవి (1) అసం ప్రజ్ఞాత (2) మౌన సమాధి (3) నిర్వికల్ప సమాధి (4) నిర్మల సమాధి.

ఈ సమాధి సవికల్పమని - నిర్వికల్పమని రెండు విధములు. ద్వివిధవృత్తి ప్రవాహములను నిరోధముతో చిత్తము పరమవస్తువునందు నెలకొనుట నిర్వికల్ప సమాధి. వేమన నిర్వికల్ప సమాధి పద్ధతిని ఇలా చెప్పాడు.

తే॥ నేను నీవను భావంబు నిగ్రహించి
నిర్వికల్ప సమాధిలో నేర్పుగాను
నిబిడమౌ పూర్ణమందుట నిత్యసుఖము
నిర్గుణ బ్రమ్మమెఱిగి తా నెడు వేమ

అంతా భైరవమయం పైధారణ-99

124. సర్వత్ర భైరవో భావః సామాన్యేష్వపి గోచరః।
న చ తద్వ్యతిరేకేణ పరోకస్తీ త్యద్వాయా గతిః॥

ప్రతీచోట యేగాక మామూలు వ్యక్తులలోను భైరవస్థితి వాస్తవంగా ఉంది. మనస్సును ఇతని కంటె వేరే లేదన్న భావనపై మరల్చాలి. అప్పుడు అంతా భైరవమయమగును.

సమానత్వం పై ధారణ- 100

125. సమః శత్రే చ మిత్రే చ సమో మానావమానయోః।
బ్రహ్మణః పరిపూర్ణత్వాదితి జ్ఞాత్వా సుఖీ భవేత్॥

ఎవరు మిత్రునకు - శత్రువునకు, గౌరవమునకు అగౌరవమునకు తేడా చూపరో బ్రహ్మను తెలుసుకొని ఆనందం పొందగలరు.

వేమన సర్వసమదృష్టిని ఇలా చెప్పారు.

తే॥ మాయమగు లోకభ్రమ లెల్ల మట్టుపరచి
సర్వసమదృష్టిలో నెంచి సాక్షిగాను
నిర్వహించుట ముక్తికి నిజపథంబు

సర్వసమదృష్టిని చెప్పాక, వేమన యోగి మిత్రునకు శత్రువునకు ఏమీ భేదం లేక మెలగాలని, ఇది తెలుసుకొన్న మనిషి అందరిపై సమాన దృష్టితో ఉంటాడని ఈ భావనే ధ్యానసాధనకు ఉపకరించి దివ్యామృతం వచ్చునంటారు.

తను వనేటి యింట తన శత్రు మిత్రుల
దెవియలేని వాని తెలివదేమి
తెలిసిన మనుజునకు దివ్యామృతంబురా ॥వి॥

రెండు వ్యతిరిక్తముల మధ్యలో ధారణ- 101

126. న ద్వేషం భావయేత్క్వాపి న రాగం భావయేత్క్వచిత్।
రాగద్వేషవినిర్ముక్తే మధ్యే బ్రహ్మ ప్రసర్పతి॥

ఎవరూ స్నేహితుడు లేక శత్రువు అని ఆలోచించరాదు. స్నేహితుడు శత్రువు అనే భావన విడిచిపెడితే ఆ మధ్యలో బ్రహ్మభావన వికసించును. మరొక ఉదాహరణ ప్రాణ అపాన మధ్యవచ్చే తేడాపై దృష్టి ఉంచాలి. ఇందలి శత్రుమిత్రాది భేదరాహిత్యం చిత్తశాంతి నాథసంప్రదాయమునకు జీవనాడులు.

అగోచర శూన్య భైరవునిపై ధారణ

127. యదవేద్యం యదగ్రాహ్యం యచ్ఛూన్యం యదభావగమ్।
తత్సర్వం భైరవం భావ్యం తదంతే బోధసంభవః॥

మనసును అగోచర శూన్యభైరవునిపై కేంద్రీకరించాలి. ఇది తెలియుట ఎవరితరము కాదు. ఊహకందదు. ఆఖరికి ఆత్మపరిశీలన జరుగును.

బాహ్యాకాశ ధారణ- 103

128. నిత్యే నిరాశ్రయే శూన్యే వ్యాపకే కలనోజ్ఝితే।
బాహ్యాకాశే మనః కృత్వా నిరాకాశం సమావిశేత్॥

మనసును బాహ్యాకాశంపై కేంద్రీకరిస్తే మధ్యతులేకుండా శూన్యంలోకి పోవును. హద్దులు ఉండవు కనుక అంచనాకు, లెక్కకు అందని రూపరహితుడు కనపడును.

మనకు కనపడే గోళం పిండాకారంలో ఉండి, ఆపై చంద్రుడు ఆ ఆకాశముపై ధారణనూ వేమన ఈ పద్యంలో చెప్పారు. చూడ చూడ అని రెండుమార్లు చెప్పడం సాంకేతికాంశం.

పిండంబై యాకాశం
బుండంగా చూడ చూడ నోగి దానిపయిన్
దండియగు నెలను దెలుసుక
మెండుగ నటు చూచుచున్న మేలుర వేమా

ఆలోచనా రహితంపైధారణ- 104

129. యత్ర యత్ర మనో యాతి తత్తత్తేనైవ తక్షణమ్।
పరిత్యజ్యానవస్థిత్యా నిస్తరంగస్తతో భవేత్॥

మనస్సు ఎప్పుడూ ఆశ్రయం కోరును. ఆ ప్రతిక్షణం ప్రక్కకు పెట్టి మనస్సుకు మద్దతు ఉపసంహరించి, పిదప అడ్డంకులు తొలగించాలి. అప్పుడు ఆలోచనా రహితంగా మనస్సుండును.

ఒక తలపు పోతే మరొక తలంపు పుట్టును. జీవితంలో ఆహారంలా తలపులు మనస్సుకు సహజం కాని ఈ ధారణలో తలపులు అదుపు చేయాలని వేమన చెప్పాడు. తలపులు లేనివాడు యోగి.

ఆ॥ *తలపులోని తలపు దలపోసి తెలియరా*
తలపు లెల్లవిడిచి తగినభంగి
తలపులోవి తలపు తత్వంబు యాత్మరా ॥వి॥

భౌరవ లేక శివ శబ్దం పై ధారణ-105

130. భయా సర్వం రవయతి సర్వదో వ్యాపకోఽఖిలే।
ఇతి భైరవ శబ్దస్య సంతతోచ్చారణాచ్ఛివః॥

శివలేక భైరవ శబ్దం ఎవరు పలుకుతారో వాళ్ల భయం, ఉగ్రతపోవును. ఆయన విశ్వమంతా సంచరిస్తారు. వారు శివైక్యం పొందుదురు.

ఈ ధారణలో ఈ శబ్దం ఒకమంత్రం. శివ, భైరవులు ఒక్కరే. భైరవ శబ్దం - రచయితి - సాహిత్యపరంగా కేకవేయుటని అర్థం. తంత్రలో భైరవుడో అంటే ముఖ్యసంరక్షణాధికారి. శివ శబ్దం జపం చేయుట వేమనయోగి "శివ" శబ్దం మహిమ ఇలా చెప్పారు.

అక్షర పుటముల జొర వే
లక్షల జదువంగనేల లాలితముగ బ్ర
త్యక్షముగను శివ యనురెం
డక్షరములు మదికి శుద్ధి యగు వేమా

తత్‌పై ధారణ-106

131. అహం మమేదమిత్యాది ప్రతిపత్తిప్రసంగతః।
నిరాధారే మనో యాతి తద్ధ్యానప్రేరణాచ్ఛమీ॥

కొన్ని సమయాలలో నేను, ఇదినాది ఇలాంటిది చెప్పుతారు. ధ్యానంలో ఉత్తేజం కొరకు తత్ పలికిన మనస్సు మద్దతు ఉండదు.

అహంకారం వల్ల నేను అన్నది మొదలగును. ఈ ధారణ సిద్ధాంతం ప్రకారం అహంకారం విడిచి తత్వమూలముచూడాలి. అప్పుడు మనస్సుకు మద్దతు ఉండదు. తత్ ఉన్నత వాస్తవంపై దృష్టిపెడితే మద్దతు తగ్గును. ధ్యానం కల్గును. ఈశ్వర ధ్యానం చేరుకోవాలంటే 'నేను' విడవాలి.

ఆ॥ *నాది నీదటంచు ననువుగా బల్కిన*
గాదు కాటంచుఁ గాలఁద్రొక్కి

పాదుకొనెడి యుక్తి బడయని వారికి
జేదుపుట్టి ముక్తి చెడును వేమ

అఖిలాధిపతి పైధారణ-107

132. నిత్యో విభుర్నిరాధారో వ్యాపకశ్చాఖిలాధిపః।
శబ్దాన్ ప్రతిక్షణం ధ్యాయన్ కృతిర్థోకార్థానురూపతః॥

ప్రతిక్షణం ధ్యానంలో ఈ శబ్దాలు నిత్యం విభు-నిరాధార-వ్యాపకః- అఖిలాధిపతి పలికితే కృతార్థులగుదురు.

వేమన అఖిలాధిపతిపై అనేక ధ్యానములు చెప్పారు.

ఆ॥ సాటియెవరు లేరు సాంబమూర్తికి బోల్ప
దీటిలేనిగొప్ప దేవుడతడె
ధాటికలుగు నతని ధ్యానించువానికి

శ్రీనాథుడు భీమఖండంలో భీమేశ్వర శివుడు విశ్వపతి అని వర్ణించాడు.

భ్రమాప్రపంచంపై ధారణ-108

133. అతత్త్వమింద్రజాలభమిదం సర్వమనస్థితమ్।
కిం తత్త్వమింద్రజాలస్య ఇతి దార్ఢ్యాచ్ఛమం వ్రజేత్॥

ఈ భమా ప్రపంచం ఒక ఇంద్రజాలం, ఇంద్రజాలంలో కనికట్టు తప్ప. ఏమి సారం ఉంది? ఈ వాస్తవము తెలుసు కొంటే శాంతి పొందవచ్చును.

వేమన జగము ఒక కల్లయని, భ్రమాప్రపంచం ఒక ఇంద్ర జాలమని దేహ గుణములు తెలిసినా శివయోగి మోహగుణములకు మోసపోడంటారు.

దేహగుణములన్ని దెలిసిన శివయోగి
మోహగుణములందు మోసపోడు
ఇంద్రజాలకుండు ఇందందు జిక్కునా

మార్పులేని ఆత్మపైధారణ-109

134. ఆత్మనో నిర్వికారస్య క్వ జ్ఞానం క్వచ వా క్రియా।
జ్ఞానయత్తా బహిర్థావా అతః శూన్యమిదం జగత్॥

ఆత్మస్వరూపం తెలుసుకోవాలంటే ప్రస్తుత విజ్ఞానం సరిపోదు, బయట ఉన్నా అన్ని వస్తువులు విజ్ఞానం అదుపులో ఉండును. అందు ఈ ప్రపంచమే ఒక శూన్యం.

ఈ ధారణలో వస్తువుల విషయజ్ఞానం సరిహద్దులు దాటి వెల్లలేము. ఆత్మతత్త్వ పరిశీలన అనుభవంతో వచ్చేది. ఇది శూన్యతత్త్వం దారాతెలిసేది. వేదాంతంలో "అయం ఆత్మబ్రహ్మః" అంటే ఆత్మయే బ్రహ్మమని భావము.

వేమన యోగి ఆత్మరాకపోకలు ఎచ్చట నుంచి వచ్చేది నిద్రవలె నేర్చుకొంటే అతడు శివయోగి అంటారు.

ఆ॥ ఎచటి నుండివచ్చు నెచటికిఁ దాఁబోవు
నిద్ర చంద మెఱుగ నేర్చునేని
యాత్మరాక పోక లతడె శివయోగి

భవ బంధములపై ధారణ-110

135. న మే బంధో న మోక్షోమే భీతస్యైతా విభీషికాః।
ప్రతిబింబమిదం బుద్ధేర్జలేష్వివ వివస్వతః॥

ఇది నాకు బంధముకాదు అలా అనిముక్తి కూడరాదు. ఇవి బుద్ధియొక్క భీతిచే కల్గిన ప్రతిచర్యలు ఇవి ఏ విధంగా సూర్యుని కిరణాలు నీటిలో పడి ప్రతిచర్యగా కనిపించునో ఈ బంధ విముక్తి ఒకటే.

బంధవిముక్తిలో మనస్సు పాత్ర గొప్పది. బంధములనుంచి ముక్తి పొందడం అంటే మనిషి స్వాతంత్ర్యం పొందడం. మనిషి అంటే మనస్సు. ఆత్మ మనస్సు విముక్తి కావాలి. ఆత్మతన నిజస్థితిచేరుతుంది. అది శూన్యస్థితి. ఆత్మకు నాశనం లేదు.

సూర్యదీప్తి జలము జొచ్చిన చొప్పున
బ్రహ్మమందుదృష్టి పరుగుచుండు
మరుపు మృత్తు మొనసి మెరసిన చందము ॥వి॥

ఇంద్రియాల ఉపసంహరణపై ధారణ-111

136. ఇంద్రియ ద్వారకం సర్వం సుఖదుఃఖాదిసంగమమ్।
ఇతీంద్రియాణి సంత్యజ్య స్వస్థః స్వాత్మని వర్తతే॥

నొప్పి సుఖం ఇంద్రియాల ద్వారా తెలియును. ఇంద్రియ విషయ వ్యాపారములు కట్టిపెట్టి. ఇంద్రియాలను ఉపసంహరణచేయాలి. అప్పుడే స్వయంగా ఆత్మను తెలుసుకోగలడు. ఈ శ్లోకం ప్రత్యాహారను సూచించును. వేమన పంచకరణములు అంటే ఇంద్రియాలు.

పంచకరణములను బంధించనేరక
నందులో శిఖి శిఖలందు
కొనక మనసు యొకటి గాక మరి ద్విజుటెట్లగు ॥వి॥

జ్ఞానము, జ్ఞానిపైధారణ-112

137. జ్ఞానప్రకాశకం సర్వం సర్వేణాత్మ ప్రకాశకః।
ఏకమేకస్వభావత్వాత్ జ్ఞానం జ్ఞేయం విభావ్యతే॥

జ్ఞానము వలన అంతా తెలియును. ఆత్మ తత్వం విప్పేది జ్ఞాని. మనస్సును జ్ఞానము-జ్ఞానిపై కేంద్రీకరించుట వలన రెండూ ఒకటిగా అగును.

ఈ ఆఖరిధారణశ్లోకం (137) సమాధికి ఉన్నత స్థానం గురించి చెప్పును. సమాధిలో అనేక అంతస్థులున్నా, ముఖ్యమైనవి రెండు: 1. సబీజ 2. నిర్బీజ లేక సంప్రజ్ఞాత లేక అసంప్రజ్ఞాతలు.

ఈ ఉన్నత స్థితిలో తెలుసుకొనేవాడు తెలుసుకొనేది ధ్యానం లక్షనం ఒకటే. ఇవి విడదీయలేము. ఇచ్చట అనుభవాలే ఉన్నత చేతనకు కొనిపోవును. ఇచ్చట వేదాంతములో చెప్పు మహావాక్యం. 'అహంబ్రహ్మాస్మి' అంటే నేనే బ్రహ్మను అనుట వాస్తవరూపం దాల్చును.

వేమన ముని జ్ఞానమునకు జ్ఞానికి గల విషయములకు ముక్తికి ఇలా చెప్పారు.

జ్ఞానికి కర్మం దేటికి
జ్ఞానికి మర్మంబు వలదు సత్పురుషునకున్
జ్ఞానము నిర్మలమైనను
మానగ భవముక్తి కలుగు మహిలో వేమా

ఇట్లు తత్వచింతనం జ్ఞాన ప్రభోదం జ్ఞాని ప్రశంసగావించిన వేమన సిద్ధుడైన శివయోగి మాత్రమే గాక, ప్రసిద్ధుడైన శివజ్ఞాని కూడా కావలయును.

138. మానసం చేతనా శక్తిరాత్మో చేతి చతుష్టయమ్।
యదా ప్రియే పరిక్షీణం తదా తద్భైరవం వపుః॥

మనస్సు, ఛ్చేతన, శక్తి మరియు స్వఆత్మలు - ఈ నాల్గు జంటలు విడచి పెట్టాలి. అప్పుడు భైరవ స్థితి లేక శివస్థితి వచ్చును.

వేమనయోగి చెప్పిన ఆ నాల్గు వేరు. చతురోపాయం, సమర్థత, వితరణ, గాంభీర్యం, ధైర్యం, రహస్యం, తీర్మాణం, సంపద దేనికయినా సిద్ధంగా ఉండటం అన్నారు.

చతురోపాయ సమర్థత
వితరణ గాంభీర్య ధైర్య విభవస్ఫురణల్
జరగూడి ముండినపుడె
యతులితుడౌ నతడె రాజు యగురా వేమా

139. నిస్తరంగోపదేదేశానాం శతముక్తం సమాసతః।
ద్వాదశాభ్యధికం దేవి యజ్ఞాత్వా జ్ఞానవిజ్జనః॥

ఓ దేవీ! నేను నూట పన్నెండు ధారణలు ఉపదేశించాను. వీటివల్ల మనస్సు నిర్వికల్ప స్థితికి చేరును. ప్రజల తెలివి పెరుగును.

వేమనయోగి సామాన్యులకు శతక రూపంలో పద్యాలు చెప్పారు. ఏకమతిని పఠన చేస్తే మమతలు పెరుగును.

శత సంఖ్య పద్యములనే
మతిమంతుడు పఠనసేయ, మమతల దరున్
అతడును నాలుగు పదవుల
శితి కంఠని పదము జేరు సిద్ధము వేమా

ఒక్క ధారణ సిద్ధి చాలును

140. అత్ర చైకతమే యుక్తో జాయతే భైరవః స్వయమ్।
వాచా కరోతి కర్మాణి శాపానుగ్రహకారకః॥

భైరవస్థితి (ధ్యాని) పొందాలంటే, ఏ ఒక్కటి ధ్యానం చేసినా (ఒక వంద పన్నెండు ధారణములలో) పరిపూర్ణత సిద్ధించును. అనుగ్రహం లేక శాపం - ఈ మాటకు తిరుగులేదు.

వేమన భావనలను - 2వ అధ్యాయం ప్రారంభంలో వివరించబడినవి.

యోగులకు - సిద్ధులకు సద్గురువు

141. అజరామరతామేతి సోఽణిమాదిగుణాన్వితః।
యోగినీనాం ప్రియో దేవి సర్వమేలాపకాధిపః॥

ఓ దేవీ! ఈ ధ్యాని ముసలితనంనుండి విముక్తుడగును. ఆయుష్షు పెరుగును. అణిమాది సిద్ధులు లభించును. యోగిణులకు ఆకర్షితుడగును. సిద్ధులలో ప్రసిద్ధుడగును. మేకపాల అంటే మేగిణుల - సిద్ధుల సదస్సు.

తే॥ *యోగమమరిన చిత్తంబు బాగుపఱచి*
రోగ వైరాదులను బట్టి రంగరించి

రోగమందిన వాడెపో పుణ్యుడగు మ
రే గతినిగాని తరియింప డిట్టి వేమ -

వేమన దృష్టిలో కూడ యోగ శబ్దం ధ్యానమునకు పర్యాయ పదవే. యోగచికిత్సకు సంకేతం ఈ పద్యం.

జీవన్ముక్తుడు

142. జీవన్నపి విముక్తోఽసౌకుర్వన్నపి న లిప్యతే।
ఇదం యది వపుర్దేవ పరాయాశ్చ మహేశ్వరః॥ శ్రీదేవ్యువాచ

దేవి చెప్పెను. ఓ మహాదేవా! ఇదే ఉన్నతస్థితి అయితే, అతడు జీవన్ముక్తుడు అగును. ప్రపంచంలో ఉన్నా దేన్నీ అంటడు.

వేమనయోగి ఇదే భావాన్ని మరింత లోతుగ ఇలా వ్యక్తం చేసారు.

తే॥ లోకములయందు వెలియెన లోతుదెలియ
బూని వర్తించి పరిపూర్తి బొందువాడు
ఉన్నవాడౌను ముక్తుడై యుర్విలోన
బరమసంతోష నిలయుడై పరగు వేమ

ఆరాధించేదెవరు? ఆరాధించేదెవరిని?

143. ఏవముక్తవ్యవస్థాయాం జప్యతే కో జపశ్చ కః।
ధ్యాయతే కో మహానాథ పూజ్యతే కశ్చ తృప్యతి॥

దేవి అడిగెను. ఓ దేవా! క్రమం ప్రకారం ఆరాధించేదెవరు? ఆరాధించే దెవరిని? ధ్యానించేదెవరు? ధ్యానించబడేవారెవరు?

వెదకి కానలేడు వేదాంత వేద్యుని
తత్త్వవేత్త లేడు ధరణిలోన
కలిగెనేని యతడు కనబోడు మరివేరె॥

సూక్ష్మ రూపంలో ఆరాధన

144. హూయతే కస్య వా హోమో యాగః కస్యచకింకథమ్।
ఏషాత్ర ప్రక్రియా బాహ్యా స్థూలేష్వేవ మృగేక్షణే॥ శ్రీభైరవ ఉవాచ

దేవి అడుగుతూ ఎవరిని ఆరాదించాలి? ఏమి ఏమి అర్పించాలని అడిగింది. హోమ, యాగాలు సూక్ష్మ రూపంలో చేయవలసినవని భైరవుడు చెప్పెను.

కవిత గూర్ప బుద్ధి గల్గజేసె నజుడు
సముచితమతితోడ చక్కగాను

యొనర సంధ్య నిష్ఠ హోమ తర్పణముల
జెలగి కల్పనంబు జేసె వేమ

మనః చ్చేతనపై జపధారణ

145. భూయో భూయః పరే భావే భావనా భావ్యతే హయా।
జపః సోత్ర స్వయం నాదో మంత్రాత్మా జప్య ఈదృశః॥

మనః చ్చేతనపై ఎరుక - సోహంపై, మరల మరల దృష్టిని కేంద్రీకరణ చేయాలి. ఇదియే జపము. ఏ శబ్దమయితే అచేతనంగా వస్తుందో అది ఆత్మ మంత్రం జపం.

ధ్యాన నిరూపణము

146. ధ్యానం హి నిశ్చలా బుద్ధిః నిరాకారా నిరాశ్రయా।
న తు ధ్యానం శరీరాక్షిముఖహస్తాది కల్పనా॥

అనిశ్చలమైన బుద్ధి, ఏ ఆకారం ఏ ఆధారం లేకుండా ధ్యానం చేయాలి. శరీర అవయవాలైన - శరీరం, కళ్లు, ముఖము నోరు, చేతులు వగైరా పై కేంద్రీకరణ చేయటం ధ్యానం కాదు.

వేమన షణ్ముఖి ముద్రలో ముక్కు, కన్నులు, చెవులు మూయమన్నారు. వేరే ఈ క్రింది పద్యంలో మూయుట ఎందుకని ప్రశ్నిస్తున్నారు. విజ్ఞాన భైరవలో కూడా ఈ వైరుధ్యం కనిపిస్తుంది.

తే॥ ముక్కు కన్నులు చెవులంటి మూయనేల
తెలివి తెరగంటి లోపల దేటపఱసి
తిరుగ నేర్చిన వాడెపో ధీజతుండు
ఊరకయ మూయ డంబంబు లౌర వేమ

నిజమైన ఆరాధన

147. పూజా నామ న పుష్పాద్యైర్యామతిః క్రియతే దృఢా।
నిర్వికల్పే మహావ్యోమ్నిసాపూజా హ్యాదరాల్లయః॥

పువ్వులు సమర్పించే పూజ వగైరా నిజమైన పూజ కాదు. శూన్యాతి శూన్యమైన స్థితి మనస్సు చేర్చి - నిర్వికల్ప సమాధిని చేరుటయే నిజమైన పూజ.

సంతృప్తి

148. అత్రైక తమయుక్తిస్థే యోత్పాద్యేత దినాద్దినమ్।
భరితాకారతా సాత్ర తృప్తిరత్యంత పూర్ణతా॥

ఇచ్చట చెప్పబడిన ఏ ఒక్కధారణలో సాధన చేసి అనుభవం పొందాలి. ఈ అభ్యాసం రోజు రోజుకు వృద్ధిచెందాలి. దీనివల్లనే తృప్తి కల్గును.

నిజమైన హోమం

149. మహాశూన్యాలయే వహ్నౌ భూతాక్షవిషయాదికమ్।
హూయతే మనసా సార్ధం స హోమశ్చేతనాస్రుచా॥

పంచ తత్వాలను, ఇంద్రియాలను, మనస్సు, అహంకారం, బుద్ధి వగైరాలను ఒక శూన్య స్థితికి తెచ్చి - అగ్ని అనే మనఃచ్ఛేతనలో పెట్టడం నిజమైన హోమము.

మనస్సు అగ్గివంటిదని, ఇది మంచిని చెడును కల్గించునని, మనస్సు గొప్పతనం తెలుసుకొని - కన్నులు మూసి తెరచినక్షణంలోనే అది జరుగునన్నారు వేమన.

మనసనలము రెంటికి నీ
ఘనమును కొంచెంబు దెలియగావలె సుమ్మీ
కను మూసి తెరచినంతనె
ఘనమై విహరించు మనసు గానరు వేమా

150. యాగోత్ర పరమేశాని తుష్టిరానందలక్షణా।
క్షపణాత్సర్వపాపానాం త్రాణాత్సర్వాస్య పార్వతి॥

ఓ మహాదేవి పార్వతీ! ఈయాగ లక్షణం ఆనందం పొందటం - తద్వారా సంతృప్తి కల్గును.

భావనా పరలు

151. రుద్రశక్తిసమావేశస్తత్క్షేత్రం భావనాపరా।
అన్యథా తస్యతత్త్వస్య కా పూజా కశ్చత్య ప్యతి॥

శక్తి రూపమైన రుద్రునిలో ఉన్నత భావనలో ఒకచోట కేంద్రీకరించుట. లేకుంటే పంచతత్త్వ ఆరాధన ఎలా అగును?

నిజమైన శుద్ధి - స్నానం

152. స్వతంత్రానందచిన్మాత్ర సారః స్వాత్మా హి సర్వతః।
ఆవేశనం తత్స్వరూపే స్వాత్మానః స్నానమీరితమ్॥

ఆత్మసారమంటే స్వతంత్రత, ఆనందం మరియు ఛేతన - వీటిలో మనస్సు నిల్పుట నిజమైన శుద్ధి లేక స్నానము.

గంగా స్నానమునకు వెళ్లి బంగపడుట కంటె హంగుగా నీలోని గంగని పొంగించుకోమన్నాడు వేమన.

క॥ జలములు పుణ్యస్థలములు
గలవీ లోకంబులందు గడు దూరముగా

వెలసిన తీర్థస్నానం
బలమట గద మోక్షమేది? యలసట వేమా

ఆరాధనంటే ఏమిటి?

153. యైరేవ పూజ్యతేద్రవ్యైఃతర్ప్యతే వా పరాపరః।
యశ్చైవ పూజకః సర్వః స ఏవైకః క్వ పూజనమ్॥

మామూలుగ సమర్పించే పువ్వులు, అగరబత్తులు, పాలు, తేనె పూజలు కావు. పరాశక్తిని చేరితే ఈ పూజలక్కరలేదు.

వేమన పూజలను గురించి ఇలా చెప్పారు.

ఎన్ని పూజ లెన్ని లెన్ని చేసిఏమి
భక్తి లేని పూజ ఫలము లేదు
కన్న పూజ భక్తి కారణంబౌ సుమీ

గొప్ప పుణ్యస్థలం - కుండలిని

154. ప్రజేత్రాణో విశేజ్జీవ ఇచ్ఛయా కుటిలాకృతిః
దీర్ఘాత్మా సా మహాదేవీ పరక్షేత్రం పరాపరా॥

ప్రాణ-అపాణలు వ్యతిరిక్తముగా కుండలినిశక్తి ఇచ్చచే ఆడును. ఈ శక్తి కందకుహరంలో (మూలాధార) ఉండి - పర-అపర శక్తులను నడిపించు పుణ్యస్థలం ఇదే.

మూలచక్రమట్టె మొనసి గట్టిగబట్టి
శోధచేసి శక్తి చొరవ దెలిసి
భేదపరచి మనసు వాదించి మోక్షము
సాధ్యమైన యోగ సరణి వేమ

ఆనంద యజ్ఞం

155 అ. అస్యామనుచరన్ తిష్ఠన్ మహానందమయే ధ్వరే।
తయాదేవ్యా సమావిష్టః పరం భైరవమాప్నుయాత్॥

ఓ గొప్ప సంతోషం ఆ యజ్ఞంలో ఉంది. ఆ యజ్ఞం (స-హ-అ మంత్రమ్ సోహం) చేస్తే మనస్సు స్థిరమగును. భైరవస్థితి పొందును.

క॥ సారంబగు విజ్ఞాన వి
చారంబున హంసగూడి చతురత మీఱన్

కోరిక లెంచని బయలున
చేరుట కైవల్యపదవి చెందుటె వేమా

వేమన సోహమునకు మారుపదంగా హంస ఇచ్చట చెప్పారు ఇది విజ్ఞానసారం అంటారు. కోరికలను విడచి పెట్టితే ఇది కైవల్యం చేర్చునంటారు.

హంసధారణ

155 ఆ. సకారేణ బహిర్యాతి హకారేణ విశేత్ పునః
హంసేహంసేత్యముం మంత్రం జీవో జపతి నిత్యశః॥

విడిచ్ గాలిలో "స" శబ్దం, పీల్చే గాలిలో "హ" శబ్దం వచ్చును. ప్రతీ వ్యక్తి ఈ హంసమంత్రం - హంస జపం నిత్యం జపించాలి.

వేమన హంస ధ్యానంకే హంసయోగం అని దీనితోసాటి ఏ యోగం లేదంటారు.

ఆ॥ హంస ధ్యానము లోనైన దనుభవంబు
సంశయంబుల ద్రుంచిన సత్యమమరు
ధ్వంసమగు లోక వాసన తన్మయంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

నిరంతర శ్వాస జపము

156. షట్శతాని దివా రాత్రే సహస్రాణ్యేకవింశతిః
జపో దేవ్యాః సముద్దిష్టః సులభో దుర్లభో జడైః

పగలు మరియు రాత్రి ఈ మంత్రం 21,600 సార్లు జపిస్తుంటారు. ఈ జపం చాలా సులభమైనది. అవగాహన కాని వారికి ఇది చాలా కష్టమైనది.

వేమన కూడ 156 శ్లోకమునకు అనుగుణంగా ఇలా చెప్పారు.

క॥ దినమొక్కటి నడుచును మఱి
యిన చంద్ర స్వరము లిలను నిరువది యొకటై
చనగా నా రూరనుచును
మనము దెలియంగ వలయు మహిలో వేమా

గోప్యం అవసరం

157. ఇత్యేతత్కథితం దేవి పరమామృతముత్తమమ్।
ఏతచ్చ నైవ కస్యాపి ప్రకాశ్యం తు కదాచన॥

ఓ దేవి! ఉన్నతమైన స్థితి అమృతతత్త్వం పొందుటకు మార్గము ఉపదేశించాను. ఇది ప్రతీ ఒక్కరికీ చెప్పేవిద్య కాదు. ముఖ్యంగా ఇతర సంప్రదాయకులకు చెప్పరాదు.

వేమన ఇచ్చట గురువు ఇండవగింజతో నీటిని శుద్ధి చేసే పద్ధతి చెప్పి, ఆత్మకాలుష్యం మడ్డిలా క్రిందకు చేరునని, అమృతం - ఇంకా తెలిస్తే దివ్యామృతం అన్నారు.

ఆ॥ గురువు చిల్లగింజ కుంభంబు దేహంబు
ఆత్మ కర్మసంబు అడుగుపట్టు
తెలిసినట్టివారి దివ్యామృతంబురా ॥వి॥

తంత్ర సాధనకు హర్హతలు

158. పరశిష్యే ఖలేక్రూరే అభక్తే గురు పాదాయోః
నిర్వికల్ప మతీనాంతు వీరాణాామున్నతాత్మనామ్॥

ఎవరయితే మోసకారులో, దుర్మార్గులో, ఎవరయితే శిష్యులు గురువుకు ఆత్మ సమర్పణ చేయరో వాళ్లకు ఈ విద్య చెప్పరాదు.

ఆత్మవిద్యలో ఉన్నతస్థితికి చేరినవారికి ఆత్మనియంత్రణ చేసేవారికి వికల్పములు విడిచిన నిశ్చలమనస్సుకలవారికి చెప్పవచ్చును.

వేమన యోగవిద్య బ్రహ్మవిద్య ఎవరికయితే చెప్పరాదో - అతినిద్రపోయేవానికి, ఎక్కువ కోపము వగైరా వాళ్లకు పట్టిక ఇచ్చారు.

కం॥ అతనిద్రావంతునకు
నృతిపానికి నిరశనునకు నతికోపునకున్
ధృతిహీనున కపకృతునకు
జతపడదీ బ్రహ్మవిద్య చాటర వేమా॥

ఎవరికి ఈ విద్య చెప్పాలో వేమన ఇలా చెప్పారు.

నీతి వైరాగ్యభక్తి వినీతులకును
ఘాతుకలుగాని జ్ఞాన సంకలితులకున్
వ్రాల కందని పద్యముల్ వేలసంఖ్య
చేతసందుగ వేమన్నజెప్పె భువని

తంత్రదీక్ష

159. భక్తానాం గురువర్గస్య దాతవ్యం నిర్విశంకయా।
గ్రామో రాజ్యం పురం దేశః పుత్రదారకుటుంబకమ్॥

160. సర్వమేత త్పరిత్యజ్య గ్రాహ్యామేత్మృగేక్షణే।
కిమేభిరస్థిరైర్దేవి స్థిరం పరమిదంధనమ్॥

ఎవరయితే సంశయము, ఆందోళన లేని గురుభక్తులు, కేంద్రీకరణ దృష్టితో కొడుకు, భార్య, బంధువులు, ఇల్లు, గ్రామము, రాజ్యం, దేశంను పరిత్యజిస్తారో వారికి ఈ తంత్ర దీక్షకు హర్వతలుంటాయి. ఇవన్నీ తాత్కాలికములు. పరధనం - ధ్యానం ఒక్కటే సుస్థిరమైనది.

వేమన యోగ విద్యకు అర్హతలు గురించి ఇలీ చెప్పారు.

తే॥ దార ధనపుత్రయీషణత్రయము లనెడి
మోహ జలరాశి లోపల మునిగియుండు
జనులక భంగీ మోక్షంబు చెందనేర్చు
పథ్యముడువంగ రోగము బలియు వేమ

ఈ విజ్ఞానం విడచిపెట్టవద్దు

161. ప్రాణా అపి ప్రదాతవ్యాన దేయం పరమామృతమ్।
దేవదేవ మహాదేవ పరితృప్తాస్మి శంకర॥ శ్రీదేవ్యువాచ

ఎవరైనా ఒకరి ప్రాణము (జీవితంశక్తి) విడచిపెట్టవచ్చు. కాని దివ్యామృతం వంటి ఈ ఉపదేశమును విడచి పెట్టరాదు. పవిత్రమైన దేవి చెప్పెను. ఓ శంకరదేవా! దేవాదిదేవా! ఇప్పుడు నేను పూర్తిగా తృప్తి చెందాను.

దేవికి తెలిసినది

162. రుద్రయామలతంత్రస్య సారమద్యావధారితమ్।
సర్వశక్తి ప్రభేద్యాం హృదయం జ్ఞాతమద్య చ॥

ఈ రోజు నాకు రుద్రయామల తంత్ర మరియు శక్తిముక్తుల హృదయము పూర్తిగ తెలిసినది.

శివశక్తిల ఐక్యం

163. ఇత్యుక్త్వానందితా దేవీ కంఠే లగ్నా శివస్య తు॥

దేవి ఈ దీక్షను, ఉన్నత జ్ఞానమును పొందిన పిదప శివునిలో ఐక్యమాయెను.

వేమన కూడ దేవుడంటే వేరే దేశములో లేడని, దేహమందే దేవితోడనే శరీరములో ఉన్నాడని ఇలా చెప్పారు.

దేవుడనగ వేరె దేశమందున్నాడె
దేవితోడ నెపుడు దేహ మందె
వాహనముల నెక్కి వడి దోలుచున్నాడు ॥వి॥

ఆధార గ్రంథములు

1. అప్పారావు గ్రంథం - వేమన అండ్ సర్వజ్ఞ కంపారిటివ్ స్టడీ - చెన్నై
2. ఆరుద్ర - వేమన వేదం - న్యూ స్టూడెంట్ బుక్‌సెంటర్ విజయవాడ - 1985
3. కృష్ణమూర్తి - వై.జి. ది గ్రేట్ యోగిక్ సెర్మాన్ - ఎలైడ్ పబ్లిషర్స్ - న్యూఢిల్లీ - 1969
4. కె.బి.యల్. కునుకే బంగారమాయెనా - ఈనాడు 4 - జూన్ - 2006, పుట- 7
5. గంగాధరం. నేదునూరి - వేమన పద్యములు - అద్దేపల్లి అండ్ కో - రాజమండ్రి 1960
6. గంగాధరం నేదునూరి - వేమన పద్య కఠిన పదార్థ మంజరి - సి.వి.కృష్ణా బుక్‌డిపో, చెన్నై
7. గోపి.యన్. ప్రజాకవి వేమన - చైతన్య ప్రచురణలు, హైదరాబాద్ - 1980
8. గోపి. యన్. వేమన పద్యాలు - పారిస్ ప్రతి - చైతన్య ప్రచురణలు - హైదరాబాద్ - 1990
9. గోయంకా యస్.యన్. విపష్యన మెడిటేషన్, విపష్యన ఇంటర్ నేషనల్ మెడిటేషన్ సెంటర్ హైదరాబాద్ - 1980
10. జగన్మోహనరావు పిడూరు - పూర్ణిమా ధ్యానం - ది వరల్డ్ టీచర్ ట్రస్ట్ - హైదరాబాద్ - 1996
11. జోహన్నెస్ బ్రోన్‌కాహర్ట్స్ - ది టు ట్రెడిషన్ ఆఫ్ మెడిటేషన్ ఇన్ ఏనిసెంట్ ఇండియా-మోతీలాల్ బెనార్సీదాస్ - ఢిల్లీ - 2000.
12. దక్షిణామూర్తి, పోరంకి - అథర్వణ వేదంలో అక్షయ నిధులు - ఆంధ్రప్రభ వారపత్రిక - 1982
13. నటరాజన్ బి. తిరుమంత్రం - శ్రీరామకృష్ణమఠ్ మద్రాస్
14. ప్రభాకర్ ఋషి - అంతా నీ సొంతం - ఋషి సంస్కృతి విద్యాకేంద్రం - హైదరాబాద్
15. పార్థసారధి రాజగోపాలాచారి - సహజమార్గము సరళమైన ధ్యాన పద్ధతి - రామచంద్రమిషన్ - హైదరాబాద్ - 2005.

16. పాటిల్ విశ్రమ్ - బేలన్స్‌బాడీ అండ్ మైండ్ విత్ సుదర్శన క్రియ - టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా 8-4-03
17. పంత్. ఆర్. డైరెక్టర్ - విపాషన పరిశోధనా సంస్థ ధమ్మగిరి, ఇగత్‌పురి - మహారాష్ట్ర
18. పూర్ణయాచారి రాయవరపు - వేమన సూక్తి సుధాకరము - బందరు - 1913
19. బ్రహ్మమిత్ర అవస్థి - దత్తాత్రేయ యోగశాస్త్రం - శ్రీకేశవానంద యోగ సంస్థ - ఢిల్లీ - 1985
20. బ్రహ్మానంద శ్రీధరస్వామి - వేమనయోగి - అచల పరిపూర్ణ రాజయోగ సిద్ధాంతం - వరంగల్ - 2000
21. ముత్యాల నరసింహయోగి - వేమన జ్ఞానమార్గ 3002
22. రత్నానందస్వామి - తంత్రయోగ మెడిటేషన్ తంత్రయోగా ధ్యాన సెంటర్, చెన్నై
23. రంజీ. యన్.సింగ్. సెల్ఫ్ హీలింగ్ పవర్‌ఫుల్ టెక్నిక్స్ - హెల్త్‌సైకాలజీ అసోషియేషన్ - కెనడా - 1997
24. రామకోటేశ్వరరావు - పి.ధ్యానయోగం - ఒక పరిశీలన - తెనాలి - 2006
25. లింగస్వామి. కాలజ్ఞానతత్వములు - శాలిబండ - హైదరాబాద్ - 1980
26. విన్సిటన్. యల్. కింగ్, థెరవాద మెడిటేషన్ - మోతీలాల్‌బనార్సీదాస్ - ఢిల్లీ - 1992
27. వాసు. యస్.సి. శివసంహిత - ఓరియంటల్ రిప్రింట్‌కార్పోరేషన్ - న్యూఢిల్లీ - 1979
28. వీరభోగ వసంత వేంకటేశ్వరస్వామి - కాలజ్ఞాన - బ్రహ్మంగారి మఠం - కందిమల్లయపల్లి - 1988
29. వెంకటేశ్వరరావు త్రిపురనేని - విశ్వదాభిరామ వినురవేమ - వేమన వినాస కేంద్రం - విజయవాడు 1981
30. వెంకట లక్ష్మణరావు, కొమర్రాజు - శివతత్వసారము - ఆంధ్రసాహిత్యపరిషత్, కాకినాడ
31. శివయోగసారము - శైవ ప్రచార మండలి, వరంగల్
32. వెంకటకవి, కొండవీటి - కాళికాంబ సప్తశతి, శ్రీ వీరబ్రహ్మంగారి మఠం - కందిమల్లయపల్లె - 1989
33. వెంకటరెడ్డి ఎం. వేమన యోగసాధన - వివిధ దృక్కోణాలు - వేమన వికాస కేంద్రం - విజయవాడ - 1982

34. వెంకటరెడ్డి ఎం. వేమన యోగము - ఎం. రామకృష్ణారెడ్డి, అర్తమూరు, తూ॥గో॥జిల్లా 1982
35. వెంకటరెడ్డి ఎం. ప్రజాయోగి - వేమన యోగి - తెలుగు యోగులు - ఎం. రామకృష్ణారెడ్డి, అర్తమూరు తు॥గో॥ 1987.
36. వెంకటరెడ్డి ఎం. స్వరశాస్త్ర మంజరి ఎం. రామకృష్ణారెడ్డి, అర్తమూరు, తూ.గో.జిల్లా, 1988
37. వేదభారతి స్వామి - ఫ్యూచర్ డైరెక్షన్స్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ రీసెర్చి ఇన్ మెడిటేషన్ - మాలిని విజయోత్తరతంత్ర - ఆ॥ 12-16-256 ధారణలు - స్వామి రామ సాధనగ్రామ్ ఋషికేష్ - 2005.
38. శరభయ్య, మల్లంపల్లి - ఏగంటి వారి వచనాలు - ప్రభుత్వ ప్రాచ్యలిఖిత గ్రంథాలయం - బులిటిన్ - సంపుటం - 7- మద్రాస్ - 1955
39. శ్రీరామమూర్తి, కొర్లపాటి - నాదయోగి - మన వేమన, రమణ ప్రచురణలు - విశాఖపట్నం - 1987
40. సాంబశివరావు, పులిచెర్ల - వేమన వేదాంతము, భారతి
41. సుభాష్ పత్రి - ధ్యానం అంటే శ్వాసమీద ధ్యాస - పిరమిడ్ పబ్లికేషన్స్ హైదరాబాద్ - పి - 18
42. సామ్‌ధాంగ్ రిన్‌పోచె - బుద్ధిస్ట్ మెడిటేషన్ ది థియోసాఫికల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్ - చెన్నై - 1999
43. సుందరశర్మ వితల దేవుని - వివేక చింతామణి సరస్వతి మహల్ లైబ్రరీ - తంజావూర్ - 1962
44. సోమదేవ వాసుదేవ - మాలిని విజయోత్తర తంత్ర, ఫ్రెంచ్ ఇండోలజీ సంస్థ - పాండిచ్చేరి - 2004.
45. హుజర్ సహబ్జీమహారాజ్ - రాధాస్వామి మతదర్శనము - దయాల్‌బాగ్ - ఆగ్రా - 2004
46. హుజర్ మహారాజ్ - ప్రశ్నోత్తర మరియు గురు ఉపదేశ్ - దయాల్‌భాగ్ - 2004
47. హైమావతి - హెల్త్ అండ్ హైజీన్ ఇన్ మిడేవల్ ఆంధ్ర అండ్ ది రిమోనెస్ట్రైషన్ బై వేమన - బులిటిన్. ఇండి. ఇన్‌స్టిట్యూట్ హిస్టరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ - వాల్యూం - (XVI) - పుటలు - 11-18.

నేటి ధ్యానాలపై వేమనయోగి ప్రభావం

1. వేమన - భావాతీత ధ్యానం

మహర్షి మహేష్ యోగి, వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, పతంజలియోగ సూత్ర ఆధారంగా రూపొందించిన భావాతీతధ్యానం (ట్రాన్స్‌డెంటల్‌మెడిటేషన్ - సంక్షిప్తనామం టి.ఎమ్.) ఇది ఒక శబ్దం (మంత్రం)తో కూడిన ధ్యాన పద్ధతి. దీనిపై హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో కీత్‌వాల్లెస్ పరిశోధనలో ధ్యాన పద్ధతులపై పరిశోధనకు అంకురార్పణ జరిగింది. తర్వాత కాలంలో ధ్యానంపై ఎందరో విజ్ఞానవేత్తలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో కొత్త సంగతులు ధ్యానం యొక్క ఫలితాలను గూర్చి ఆధునిక సాంకేతిక పరిభాషలో రి-సెర్చి-అంటే అక్కడ ఉన్నదాన్నే వెతికి బయటకు తీసారు. ఈ శాస్త్ర ఆధారంగా కనిపెట్టబడిన విషయాలకు మహర్షి మహేష్ యోగి సృజనాత్మకత విజ్ఞానశాస్త్రం (సైన్స్ ఆఫ్ క్రియేటివ్ ఇంటెలిజన్స్ - సంక్షిప్తనామం ఎస్.సి.ఐ)గా పేరు పెట్టారు.

ధ్యానం ద్వారా క్రియేటివిటీని అభివృద్ధి చేయవచ్చని నినాదాన్ని ఇచ్చింది మహర్షి మహేష్‌యోగి. ఈ ధ్యాన శిక్షకులకు (ఇనీషిఏటర్స్) "ది సైన్స్ ఆఫ్ బీయింగ్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్" అన్న గ్రంథాన్ని మహేష్ యోగి వ్రాసి, ఒక పాఠ్యగ్రంథంగా ఏర్పాటు చేశాడు. 1963లో తొలి ప్రచురణ జరిగింది.

ఈ గ్రంథం ముందుమాటలో చార్లెస్ ఎఫ్.లుటీస్ ఇలా వ్రాసారు.

"జగద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ బ్రహ్మానంద సరస్వతి ప్రసిద్ధ మాస్టర్. (అప్పటి) భారత దేశ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ గారు వీరిని గొప్ప వేదాంతవేత్తగా పేర్కొన్నారు. వారి దగ్గర మహేష్‌యోగి 13 సంవత్సరములు శిష్యరికం చేసి (జ్యోతిర్మట్-హిమాలయాస్) ఈ విజ్ఞానమును వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. 1958లో మహర్షి మద్రాసులో స్పిరిట్యువల్ రిజనరేషన్ మూవ్‌మెంట్ స్థాపించి, ఈ ఉద్యమాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలని భావించారు."

మహర్షి మహేష్‌యోగి మొదటి ఉపన్యాసం అందరికి ఫిబ్రవరి 1959లో శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, అమెరికాలో టి.ఎమ్.పై.ఇచ్చారు. టి.ఎమ్. మీద అనేక పరిశోధనలను ప్రారంభించి సృజనాత్మక విజ్ఞాన శాస్త్రం (ఎస్.సి.ఐ.)గా వెలుగులోకి తెచ్చారు. టి.ఎమ్.మరియు ఎస్.సి.ఐ. విశ్వవ్యాప్తంగా శిక్షణా, ప్రచారములకు గంగానది దగ్గర

ఋషికేశ్‌లో అకాడమీ ఆఫ్ మెడిటేషన్‌ను స్థాపించారు. ఈ సంస్థ 1973లో మహేష్ యోగి సహచరులు, బ్రహ్మానంద సరస్వతి శిష్యులు అయిన సత్యానంద ఆధ్వర్యంలో నడిచింది.

భారతదేశంలో భావాతీత ధ్యానం మరియు సృజనాత్మక విజ్ఞానశాస్త్రంలో ప్రథమ సంయుక్త శిక్షణ కోర్సు - మే 1973లో ఋషికేశ్‌లోని అకాడమీ ఆఫ్ మెడిటేషన్‌లో ప్రారంభించారు. అలా సృజనాత్మక విజ్ఞానశాస్త్రం భారతదేశంలోకి ఒక శిక్షణ క్రిందకు

ఋషికేష్‌లో టి.ఎమ్. & యస్.సి.ఐ. మొదటి బ్యాచ్‌లో స్వామి సత్యానందజీ వద్ద శిక్షణ పొందిన శ్రీ ఎం. వెంకటరెడ్డి

తెచ్చింది. 1973లో టి.యమ్., ఎస్.సి.ఐ. కోర్సుకు భారతదేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి హాజరై శిక్షణను పొందిన వారిలో మొదటి వారు ఈ గ్రంథ రచయిత.

మీ అందరికి వేమన కవిగా తెలుసు, కవిగానేకాక యోగిగా కూడా కొందరికి తెలుసు. ప్రజాయోగిగా, మహాయోగిగా మరికొందరికి సుపరిచితుడే. తేట తెలుగుపదాలను ఆటవెలదుల రూపంలో అందరికీతెలిసేటట్లుగా యోగ విజ్ఞాన విశేషాలు అందించాడు. యోగశక్తిని లోకోక్తిగా మలచి ప్రసారం చేశాడు. బహుశా అందుకే తెలుగు యోగుల్లో ఆయన మీద జరిగినన్ని పరిశోధనలు (పి.హెచ్‌డిలు) మరి ఏ యోగుల మీదా జరగలేదు. అందుకే వేమన యోగిని అప్పటికి, ఇప్పటికి, ఎప్పటికి కొత్త భావాలకు, నూతన ఆలోచనలకు పుట్టినిల్లుగా పేర్కొంటారు. వేమన యోగి సహజధారలో ఒక మేలు బంతి భావాతీత ధ్యానము. భావాతీత ధ్యాన ప్రక్రియలకు మూలపురుషుడయిన మహేష్‌యోగి గురువులు స్వామి బ్రహ్మానంద సరస్వతి శైవారాధకులు. వేమన కూడా శైవపరంపరలోనివాడుగా ప్రసిద్ధి చెందడం కాకతాళీయం.

శబ్దము (మంత్రమునకు) మనస్సుకు గల పరస్పర సంబంధం తెలుపుతూ వేమన ఇలా చెప్పారు.

ఆ॥ మాటలుడుగకున్న మంత్రంబు దొరకదు
మంత్ర ముడుగకున్న మనసు నిల్వదు
మనసు నిలువకున్న మరి ముక్తియే లేదయా

భావాతీతధ్యానంలో శబ్దంతో ప్రారంభించినా, ఈ భావాన్నే విడిచిపెట్టి, ఈ భావనకే అతీతమైనది భావాతీతధ్యానం. వేమన యోగి పద్యాలలో భావాతీతధ్యానముపై మనకు ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి. ఇప్పటికి అనేకమంది యోగసాధకులు వేమనయోగి పద్యాలను యోగసూత్రములుగా గుర్తుతెచ్చుకొని ధ్యానం చేస్తున్నారు.

అచ్చమైన తెలుగు యోగి వేమన. వేమనయోగి పద్యాలలో ఎన్నో సాధన ప్రక్రియలు మకుటాయమానమైనవి మనకు లభిస్తాయి. డాక్టర్ ఎస్. గోపిగారు ప్రజాకవి వేమనలో పారిస్ ప్రతి నుండి 7 కొత్త పద్యాలు వెలుగులోకి తెచ్చారు. ఇందులో ఒకటి భావాతీత ధ్యానమునకు చెందును.

"లోని చూపు చూపులో చూడ చూడంగ
వెలుగులోన వెలుగు వెలుగుచుండ
పల్కులోన పల్కు పరికింప తత్త్వమౌ"

భావాతీతధ్యానము యొక్క పూర్ణస్థితిని వేమన తత్వ బాణిలో చెప్పాడు. ఇందులో వేమన నాడిన భాష సరళమైనదయినా, వేదాంతయోగ పరిభాషయగుట, ఉపనిషద్‌సారమైన వేమనశైలి వేమన మార్గావలంబకులకే సాధ్యమగును. స్థలాభావం వలన ఈ రగడను సంక్షిప్తపర్చి, ఆ సారమును ఉదాహరించుచున్నాను.

రగడ॥ "సాకారమునకు సాక్షియటన్నది
నిత్యానందం నిర్మలమన్నది
సత్యంబయిని సంధిలుమన్నది
సంధిలు వేమన సరుగు నన్నది
సోహంభావము సౌఖ్యమటన్నది
నిత్యం సత్యనిరాలయరూపం
నిజగురు బ్రహ్మ విచారణ భావాతీతం"

వేమన పద్యంలో భావాతీత ధ్యాన సూత్రం

తెలుగు యోగుల్లో వేమన యోగి వలె తెలుగు భాషపై పట్టు ఉన్న వారిని వేళ్లమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. భాషనే కాదు. భావాన్ని కూడా తక్కువ మాటలతో ఎక్కువ రీతులలో చెప్పే సొగసు వేమనకే దక్కింది. ఎంత గహనమైన విషయాన్నైనా కుదించి, ఉపమానాలతో సమయస్ఫూర్తిగా, సున్నితంగా, సందర్భోచితంగా చక్కటి తెలుగులో చెప్పే రీతి వేమనయోగికే చెల్లు.

ఆ॥ గాలిలేని దీప కళిక చందంబున
నలలు సుళ్లులేని జలధి రీతి
నిశ్చలాత్మయెన్న నిర్వికారంబున
నుండెనేని ముక్తియండ్రు వేమ

నిశ్చలమైన ఆత్మస్వరూపమును వేమన గాలిలేని దీప ప్రకాశంతోను, సముద్రపు అడుగుభాగంతోను పోల్చాడు. (రేఖాచిత్రం పుట - 130). సముద్రం ఉపరిభాగం అలలు, సుళ్లపోటుతో అల్లకల్లోలంగా ఉంటుంది. సుళ్ళు లేక సుడులు శబ్దం వేమన ఎప్పుడో సముద్రమునకు చెప్పాడు. సునామీ వచ్చినపుడు సముద్ర స్వరూపం మనం ఇటీవల చూసాము. భావాతీత ధ్యానప్రక్రియలో మనస్సు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఆలోచనా సరళిని సంతరించుకుంటూ తుదకు ఆలోచనకు అతీతమై మిక్కిలి ప్రశాంతతను అనుభవిస్తుంది.

భావాతీత ధ్యానమున ప్రాణవాయువు యొక్క వినియోగం చాలా తగ్గుట, ధ్యాన సమయం గాఢవిశ్రాంతిని పొందుటను సూచిస్తుంది. సహజంగా ధ్యానసమయంలో శరీరంపొందే విశ్రాంతి గాఢనిద్రకంటే చాలా ఎక్కువ అని భావాతీత ధ్యానం యొక్క కొలమానం సూచిస్తుంది. ఇక్కడ సాధకుని దిశ నిలువు గీత లేక మునగడము (Diving).

ధ్యానము మునిగి ఈదుట వంటిది

నీటిలో మునిగి వేసే ఈత నేర్చుకుంటే నీటి మీద ఈదటం ఆటవలె స్వరచింతామణిలో చెప్పినట్లు జలక్రీడ అవుతుంది. ఎవరినైనా గజీతగాడిని చేయాలంటే అతనికి కొంత ఈత నేర్పి లోతు నీటిలోనికి పోయి మునుగుడు ఈతవేయమని చెప్పాలి. అతనికి కొంతసేపు నీటిలో ఉండగల అభ్యాసం అయితే నీటిమీద ఈదటం దానికి అదే వస్తుంది.

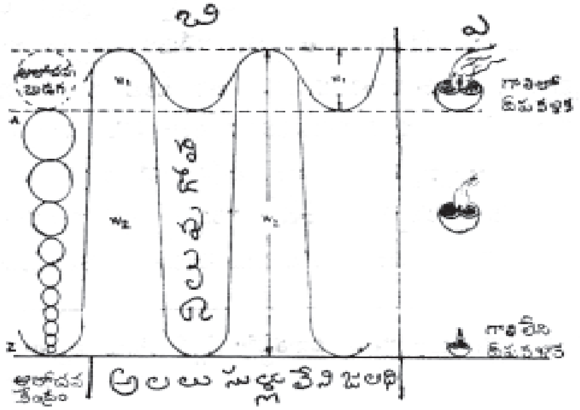
మనం జీవితపు అంతఃమనస్సులలోని చేతన, మనస్సు యొక్క సూక్ష్మతర స్థితులను అవగాహన చేసుకుంటే అప్పుడు మనస్సు యొక్క సంపూర్ణ అంతరాలు మన ఎరుకలోకి వస్తాయి. అలాకాకుండా మనస్సు యొక్క లోతైన, అంతరాల విజ్ఞానం మనకు తెలియదు. మనకు సృజనాత్మక క్రియాశీలత ఉండదు. క్రియాశీలత కేవలం ఉపరితలంలో మాత్రం ఉంటుంది. అలలు కేవలం పైపైననే వేస్తూ ఉంటే, అవి బలహీనంగా ఉంటాయి. వానిలో క్రియాశీలశక్తి ఉండదు. ఈ తరంగాలు లోతునుండి పైకి లేస్తూ ఉంటే అవి బాగా శక్తిమంతమవుతాయి. ఏ తరంగమైనా సముద్రపు అడుగునుండి లేస్తే చాలా ఎత్తుకు లేస్తుంది. దాని శక్తి చాలా అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే వేమన అంతరాల లోతునుండి ధ్యానం చేయాలి అని, చేతన స్థితిని పదును పెట్టడానికి సూక్ష్మస్థాయిలను ఎంపిక చేసుకుని సముద్రంతో పోల్చారు.

ఏ తరంగమయినా సముద్రపు అడుగునుండి లేస్తే చాలా ఎత్తుకు లేస్తుంది. దాని శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. మనం అంతరాల లోతు నుండి ధ్యానం చేయాలి. జ్ఞానమునకు - ఈతకు సముద్రమునకు వేమన ఇలా పోల్చారు.

ఆ॥ ఇలను జ్ఞానమనెడు యీత నేర్చినవాడు
జలధి యనెడు తమము ఒడియక విడి
విలయమనెడు గట్టు వెఱవక దాటురా ॥వి॥

వేమనయోగి ముక్తపదగ్రస్తములో ముక్తికాంత సౌధమునకు సోపానాలు జూపించాడు.

ఆ॥ మాటలుడుగకున్న మంత్రంబు దొరకదు
మంత్రముడుగకున్న మది కుదురదు
మనసు నిలుపకున్న మఱి ముక్తిలేదయా



ప్రక్రియకు ముఖ్య సూత్రం:

ఎ.బి - నిశ్చలాత్మకు వేమన ఉపమానములు

జెడ్.ఎ. - ఆలోచనా ప్రవాహము పయనము (పర -మధ్యమ-చేతన)

డబ్ల్యు.ఐ. - మనశ్చేతనావస్థ (కాన్షస్‌నెస్ మైండ్)

డబ్ల్యు.జెడ్ - మధ్యమ చేతనావస్థ (సబ్-కాన్షస్‌నెస్ మైండ్)

ఆలోచనా కేంద్రం వర్ణనాతీతం - పరచేతనావస్థ (ప్యూర్ కాన్షస్‌నెస్)

నిశ్చలాత్మకు వేమన ఉపమానములు

జెడ్.ఎ - ఆలోచనా ప్రవాహం పయనం (పర-మధ్యమ-చేతన)

డబ్ల్యు.ఐ - మనశ్చేతనావస్థ (కాన్షస్‌నెస్ మైండ్)

డబ్ల్యు.టు - మధ్యమ చేతనావస్థ (సబ్-కాన్షస్‌నెస్ మైండ్)

ఆలోచనా కేంద్రం వర్ణనాతీతం - పరచేతనావస్థ (ప్యూర్ కాన్షస్‌నెస్) మనస్సును అంతరాలలోకి మునిగి తేలినప్పుడే లో-వెలుగు చూచుట జరుగుతుంది, ఆ అనుభూతినే... మనస్సు నిల్పడమే ముక్తియని వేమనయోగి అంటే, మరి కొందరు ''సచ్చిదానంద' (తేజబిందు ఉపనిషత్ - -3) అని అంటారు.

వేమన ముక్తి అంటే చక్కగా నిర్వచనం చెప్పారు.

ఆ॥ తాను సంకల్ప రూపుడై తమక మొందు
దాను సంకల్ప రహితుఁడై తగులు ముక్తి
ముక్తియన జిత్తా శూన్యంబు మోక్షమదియ
దీని నిక్కంబు గనువాడె మౌని వేమ

వేమనయోగి క్రీ.శ. 1550-1650 తర్వాత అదే బాణిలో కొన్ని వందల ఏండ్ల తర్వాత మహర్షి మహేష్ యోగి నిశ్చలాత్మను ఇలా చెప్పాడు. "మనస్సు సముద్రం లాంటిది. మనస్సు యొక్క పై పొరలు యాక్టివ్‌గా ఉంటే, క్రింది పొరలు-స్థితులు అచేతనంగా ఉంటాయి. బాహ్యంగా పనిచేసే సముద్రంలాంటి మనస్సునే మనశ్చేతనావస్థ అంటారు. ఈ మనశ్చేతనావస్థను విస్తరించి పరచేతనావస్థను చేరుట (ప్యూర్ కాన్షస్‌నెస్) మనస్సు యొక్క లక్ష్యమై ఉంది. (సైన్స్ ఆఫ్ బీయింగ్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ పేజి - 54).

వేమనయోగి పదాలు, మాటల పొందికను ఇతర గ్రంథాలతో పోల్చితే వేమన ఘనత తెలుస్తుంది. మూర్తిధ్యానాన్ని సగుణం, ఆత్మధ్యానం నిర్గుణం అంటారు. యోగవాసిష్టంలో ధ్యానమే ఆత్మపూజయని చెప్పబడింది. దత్తాత్రేయులవారు "నిర్గుణ ధ్యాన సంపన్నఃసమాధించ తతోభ్యపేత్" అనగా నిర్గుణధ్యానం చేరినవాడు, పిదప సమాధిని అభ్యసింపవలయునన్నాడు.

వేమన యోగ నిపుణత అంచనాకు అందనిది. వేమన ఆటవెలదులు యోగనిధులు. ఈ క్రింద చెప్పిన గ్రంథాల సారాన్ని తన అనుభవాలతో జోడించి, తక్కువ మాటలతో ఎక్కువ భావాలను కూర్చి భావాతీత ధ్యానసాధకుల మదిలో స్థిరమైన పీఠం వేసేలా అక్షర లక్షలు చేసే యోగ పద్యాలు చెప్పారు వేమన.

1. *శ్లో॥ యథా "దీపో నివాతస్థో" నేంగతే సోపమాస్మృతా*
2. *శ్లో॥ అనాహతే పాత్రకర్ణ భగ్నశబ్దే "శరిధధృతే"*
   శబ్దబ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరంబ్రహ్మాధి గచ్ఛతి
3. *శ్లో॥ సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం*
   నిర్మోహత్వే "నిశ్చలతత్త్వం" నిశ్చల తత్వే జీవన్ముక్తిః

2 - అచల ధ్యానం

అచల భావాన్ని, అచల ధ్యానాన్ని మొదటగా తెలుగు భాషలో చెప్పిన వారిలో వేమనయోగియే మొదటివారని అచల ధ్యానుల భావన. అయితే అచల మార్గానికి ఒక రూపం తెచ్చిపెట్టినవారు శ్రీరామడగు శివరామదీక్షితులు (క్రీ॥శ॥ 1690-1750). దీక్షితులు గారు నల్లగొండజిల్లా నారాయణపురం గ్రామంలో జన్మించారు. అచల యోగం - వేమన యోగం పై నా గ్రంథములు వేమన యోగం - పుట-98, అచల యోగ ప్రవర్తకులు - రామడుగు శివరామ దీక్షితులు - నా తెలుగు యోగులు గ్రంథం పుటలు - 152-159 పూర్తి వివరములకు సాధకులు గమనించగలరు.

అచల ధ్యానుల గురు పరంపర ప్రార్థనలో వేమనయోగి పేరు చోటు చేసుకొంది. వేమనయోగి అచలంపైన, బట్ట బయలు పైన అనేక పద్యాలు వ్రాసారు. అచల పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మము పలుకున పలుకగ రానిది, తలపునకు అందనిది అంటారు. ఈ అచలధ్యానంలో ఎరుకను విడవటం ఎట్లా? ఎరుకను గురుముఖంగానే తెలుసుకోవాలంటారు. తన కన్యంగా ఉన్న పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మములో తనకు మూలంగాని, స్థానంగాని లేనేలేదని ఆరూఢ స్థితిని చెందినవాడే ఎరుకను విడిచినవాడు, అతడే సర్వభ్రాంతి రహితుడు, అతనికి జన్మరాహిత్యం కలుగదు. ఎరుక, తెలివిలను - రెంటిని వేమనయోగి విడిచిన విధానం తన అనుభవమును ఇలా చెప్పారు.

ఆ॥ *ఎరుకబ్రహ్మమనియె యిల శంకరాచార్యులు*
తెలివి బ్రహ్మమనుచు తెలిపె వ్యాసు
ఎరుక తెలివి రెండి వెరుగడు వేమన
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

అచల యోగమును వేమన ఇలా నిర్వచించాడు.

క॥ *అచలయోగ తపమునందగ గమనించి*
ప్రచరమైన కాంతి బడమచుండ
రుచిరముగను దాటిరూపింపపరమాత్మ ॥వి॥

అచల ధ్యానంపై వీర బ్రహ్మేంద్రయోగికి కూడ మక్కువే. వేమన అచల ధ్యాన స్థితిని బ్రహ్మంగారు చెబుతూ ఎఱక శక్తి గెలుచుట ఎవరి తరంకాదని ఒక్క వేమనకే సాధ్యం అన్నారంటే అప్పటికే వేమన కీర్తి వ్యాప్తిలో ఉంది.

ఎఱిగినట్టి వారలెక్కడనున్నారు
ఎఱక శక్తి గెలువనెవరితరము?
వేమనార్యుడొకడె వేదాంత వేద్యుండు
కాళికాంబ హంసకాళికాంబ

ఇక అచలంలో గురువు - గురువు అంటూ గురుభక్తిని అతిగా బోధిస్తారు. వీరగురుడు, అతని శిష్యపరంపరా చెప్పిన తత్వాలనిండా గురుభక్తే కనిపిస్తుంది. ఇక గురుభక్తి - సద్గురువుని గూర్చి వేమన అనేక పద్యాలలో వర్ణించారు. వేమన, వీరబ్రహ్మం వైదిక కర్మకాండను, మూఢఆచారాలను నిరసించారు. సంధ్యావందనం, ముట్టు, యజ్ఞ యాగాదులు మొ॥వాటిని యథేచ్ఛగా నిరసించారు. అద్వైత పరిభాష కనిపిస్తున్నా అచల పరిభాష ఉండుట వలన, పైగా భావరాశి అంతా అచల పరంగానే

కనిపిస్తుండడం వల్ల వేమన, వీరబ్రహ్మంకూడ అచల ధ్యాన సాధకుల మనస్సులో చోటు చేసుకొన్నాయి.

శ్రీయన్.గోపిగారు "సంఘంలో దీనికి మెట్ట వేదాంతం" అనే పేరు వచ్చిందని, అచల ధ్యాన బాధకులు, రాజయోగం, గురుభక్తి, సంఘసంస్కరణ పరాయణత్వం, వైరాగ్య బోధన, సంత్ప్రవర్తన, అహింస మొ॥నవి బోధిస్తారని వ్రాసారు. వారి తత్వాలు అర్థంకావు. అందుకే ఇది "మర్మ కవిత్వ" మని డా॥ బి. రామరాజుగారు చెప్పారు. తెలుగు నాట అంతటా ఈ అచల ధ్యానమునకు అనేక శాఖలున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గల సజీవ ధ్యాన మార్గాలలో ఈ అచలధ్యానం ఒకటి.

3 - ఛాయాపురుషధారణ -

విజ్ఞాన భైరవ శ్లోకం 84 - ధారణ - 61లో మేఘాలు లేని ఆకాశంపై చూసే ధారణ ఉంది.

వేమన యోగి చెప్పిన అనేక ధారణలు లేక ధ్యానములలో ఛాయపురుష ధారణ లేక ధ్యానం ఒకటి. ఛాయా పురుష యోగమునే వేమన గగన విద్య, మూర్తి సాధన మని పేర్కొన్నారు. ఆకాశంలో చూసి చేసేది కనుక దీనిని గగన విద్య అంటారు. ఈ ఛాయా పురుష సాధన తారక యోగంలో అంతర్లక్ష్యమని శివయోగ ప్రదీపికలో ఉంది. ఛాయాపురుష ధారణను "ప్రతీకోపాసనం" (శివ సంహిత, యోగానుశాసనం - 420 నుండి 423) అని కూడ అంటారు. వేమన ఇలా చెప్పారు.

తే॥ నేత్రముల చూపు కవ్వలి నేర్పు బూని
సూత్రగమనము చెదరని చూడ్కినంటి
గాత్రమలయక పొందుటేగగన విద్య

వేమన కంటె ముందుగానే తెలుగులోనే గాక ప్రాంతీయ భాషలలో మొట్టమొదటిదైన కొలని గణపనారాధ్య (క్రీ॥శ॥ 1323-1345) నా సంపాదకత్వంలో వచ్చిన "స్వశాస్త్ర మంజరి", పుట - 139 లో ఛాయాపురుష యోగ లక్షణం యిది.

"తనువున నీడను తప్పక చూచి
నిర్మల గగనంబు నెరిచూడగాను
ఛాయా సవరూపంబు నెరి చూడగాను
ఛాయ స్వరూపంబు సరిగానుపించు"

బ్రహ్మంగారు ఛాయాపురుషను ఎప్పుడు చేసేది ఇలా చెప్పారు.

కం॥ సాయంప్రాతస్సంధ్యల
ఛాయా పురుషుడొసంగు సద్గతియందున్
కాయము నాడను జూతురు
మాయనుచును దెలియలేరు మనుజులు - సిద్ధాసిద్ధార్థశతకం-46

సాంకేతిక విధానము:

ఆకాశమునందు మబ్బులు లేని సమయమున ఏకాంత ప్రదేశమునందు సూర్యునకు అభిముఖముగా నిలువబడి, నడుముకు ఆనించి వుంచి తన నీడ యొక్క కంఠస్థానమున, నేత్రముల దృష్టి చెడకుండా వుంచి చూడగా నీటియందు సూర్యబింబమును చూసినట్లయితే మెట్లు కనపడునో అట్లే తళ తళమని మెరయు బింబము వంటి ఆకృతి కనపడును. అంతట ఆ దృష్టి చెదరకుండా తన ముఖము లేచినంతవరకు మెత్తి ఆకాశమును చూడవలెను. తననీడ భూమిపై మెట్లుగానుండునో అట్లు శుద్ధతెలుపు వర్ణముగా స్వరూపదర్శనమగును. పూర్తి వివరములు తెలుసుకొనేవారు నా 'వేమన యోగము' - పుట -98 - చూడండి.

ఇటీవల కాలంలో ఛాయ లేక నీడ మీద కొన్ని పరిశోధనలు జరిగాయి. ఇంగ్లండు, ఇటలీ'లలో ఈ విజ్ఞాన పరిశోధనలు జరిగాయి. సారాంశం ఏమిటంటే

"A study reveals that the brain considers the shadow as one with the body",

The result conform an intuitive bond people feel with their shady outlines Margaret Livingtone, a vision research at Harward Medical School in Boston, U.S.A. said.

That suggests our brains indentify the shadow itself and not hurt any hand shaped outline as an extension of self. Times of India 20-12-03

4 - పూర్ణిమా ధ్యానము

వేదములయందు గురుశిష్యుల నడుమ అట్టి ద్వారములు తెరువబడు దినమని చెప్పెదరు. పరమ గురువుల సాన్నిధ్యం పొందుటకు పౌర్ణమి మిక్కిలి పర్వదినమని టిబెట్టు గురువులు చెప్పెదరు. భూమిపై గల జీవుల శరీరమునందలి ప్రాణమయ, బుద్ధిమయ, మనోమయ కోశములందలి శక్తి ప్రవాహములు పౌర్ణమి నాకు మిక్కిలి ఉత్తేజం పొంది ఏకోన్ముఖమైయుండును. ఆ దినము మనస్సు ధ్యానమునకు వీలుగ మిక్కిలి ప్రసన్నమగును. మహర్షులు శిష్యులకు పెద్ద సంఖ్యలో దీక్ష ఇచ్చు పవిత్ర దినమిది.

అనగా జీవుని ఆత్మనుండి వెలుగు మనస్సు పై పూర్తిగ ప్రభావం కల్గించు దినమే పూర్ణిమ. దేహం పరిపూర్ణంగా ప్రక్షాళనమై నిర్మలమగును. అనగా మానసిక ఆరోగ్యం - శారీరక ఆరోగ్యం సిద్ధించును.

ధ్యానము చేసుకొనుటకు సమయం ముఖ్యంగా ఉదయం - సాయం సంధ్యలు. అనగా ఉ. 6 గం॥లు, సా 6 గం॥లు ముఖ్యంగా పూర్ణిమనాడు చంద్రోదయ సమయమున కొంతమంది కూడి ధ్యానం చేసుకొన్నచో దీని ప్రభావం ఎక్కువగా నుండును.

పూర్ణిమనాడు సూర్యుడు చంద్రుడు ఒకరినొకరు సూటిగ ఎదురెదురుగా నుందురు. సూర్యుడు ఆత్మకారకుడు. అనగా జీవులు సూర్యుని వలనే జన్మింతురు. చంద్రుడు మనస్సుకు కారకుడు. వీరిద్దరు ఒకరికెదురుగా నొకరుండుటవలన చంద్రుని పైబడు సూర్యకాంతి పూర్తిగా భూమి పైకి ప్రతిఫలించును. సూర్య కిరణాలను చంద్రుడు పరివర్తన - అద్దం వలె పనిచేస్తాడు. వేడి కిరణాలను చంద్రుడు చల్లపరచి శక్తిగా మార్చును. పౌర్ణమినాడు గౌతమబుద్ధుడు పుట్టినందున జెన్ బౌద్ధులు ధ్యానమునకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. పూర్ణిమా ధ్యానంపై వేమన అనేక పద్యాలు చెప్పాడు.

క॥ ఎన్నాళ్లు బ్రతికి చచ్చిన
దన్నెటుగని మర్త్యులకును దలగును బరమా
పున్నమి చంద్రుని విమలపు
వెన్నెలలో బయలు సేరి వెలయుము వేమా

5- విపస్సన

గౌతమ బుద్ధుని తర్వాత బౌద్ధమతం రెండు శాఖలుగా ఏర్పడినది. అవి (1) విజ్ఞానవాదమును సమర్థించే మహాయాన బౌద్ధమతం - దీనికి అసంగ మరియు నాగార్జున (ఆంధ్ర) నాయకత్వం వహించారు. ప్రజ్ఞాపారమితసూత్ర ఈ శాఖకు ముఖ్యమైన గ్రంథం. అసంగ వ్యాఖ్యానం హఠయోగంపై ఈయనకు ఉన్న ఆ శక్తిని తెలుపును. ఆసంగధ్యాన పద్ధతిలోనే ఇప్పటికి ఎక్కువమంది టిబెట్‌లో సాధన చేస్తున్నారని దలైలామా అంతేవాసి సామ్‌థాంగ్ రిన్ పోచె "బుద్ధిస్ట్ మెడిటేషన్" పుట - 2 లో వ్రాసారు. బౌద్ధ ధ్యాన పరులు శ్వాసను తగ్గించుకొని ధ్యానమునకు కూర్చొంటారు. వీరు చేసే ప్రాణాయామ ప్రక్రియలు ఇవి (1) నాడిశోధన (వారు ముక్కు కుడిరంధ్రం పింగళ నుండి ప్రారంభం) (2) కపాలభాతి (3) నాడిశోధన (ముక్కు ఎడమ రంధ్రం నుండి ప్రారంభం) పైమూడు మూడేసిమార్లు చేయాలి. ఇది చేయటం వలన ముక్కు దిబ్బట వేయడం - ముక్కు ఒకే వైపు ఎక్కువగా నడవటం తగ్గుతాయని వ్రాసారు. ధ్యానములలో ముఖ్యంగా (1) రూప (2) నిరూప సమాధులు ముఖ్యమైనవి.

థెరవాద బౌద్ధశాఖకు బుద్ధ ఘోషుని (క్రీ॥ శ॥ 500) విశుద్ధి మగ్గ ముఖ్యమైనది. థెరవాద ధ్యాన పద్ధతి 1500 సం॥ క్రితం ప్రారంభమయినది. వాటిలో మొదటిది విపష్యన లేక విఫాసన ధ్యానం (2) ఆనాపానాసతి ధ్యానములు ముఖ్యమైనవి.

భారతదేశంలో ఈ ధ్యాన పద్ధతులు పుట్టినా ఈదేశం విడిచి బర్మా (మయన్మార్)లో వాటికి ప్రసారం - ఆదరణ లభించాయి.

విపష్యన ధ్యానం మహసతి పట్టాన శుట్టలోని సతి పట్టాన సుత్తంలో కలదు. కట్టారో సతి పట్టాన శబ్దమునకు "నిండిన మనస్సు" (మైండ్‌ఫుల్‌నెస్) అని అర్థం.

పాళీ భాషలో కట్టారో అంటే నాల్గు అని అర్థం. అవి ఇవి.

1) స్థిరంగా శరీరంపై పరిశీలన (కామానుపాసన)
2) స్థిరంగా ఇంద్రియాలపై పరిశీలన (వేదానుపాసన)
3) స్థిరంగా మనస్సుపై కేంద్రీకరణ (చిత్తానుపాసన)
4) స్థిరంగా మనస్సు భాగాలపై కేంద్రీకరణ (ధమ్మానుపాసన)

భారతదేశంలో శ్రీసత్యనారాయణ గోయంకా విపష్యన ధ్యాన పద్ధతిని ప్రసారంలోకి తెచ్చారు.

6 - ఆన పానా సతి

విజ్ఞాన భైరవ శ్లోకం 64 - ధారణ - 41

ప్రాణ - అపాననే పాళీభాషలో ఆనపానా సతిగా పిలుస్తారు. ఈ టెక్నిక్‌ను విజ్ఞాన భైరవ బుద్ధిజం నుండి లేక బుద్ధిజమ్ మూల యోగ నుండి స్వీకరించి ఉండవచ్చును.

హఠయోగ సంప్రదాయంలో "ప్రాణధారణ" అంటే శ్వాసమీద ధ్యాస. దీనినే "శ్వాసాను సంధానం" అని కూడ అంటారు. శవాసనంలోను ధ్యానంలోను ప్రాణధారణ చేస్తారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో "ఆనపానసతి" ధ్యాన ప్రసారకులు శ్రీ సుభాష్ పత్రి ఇలా వ్రాసారు.

"ఏ పద్మాసనం వేయనవసరం లేదు. ఆ కాలు ఇటు తీసి పెట్టి, ఈ కాలు అటు తీసిపెట్టి, నిటారుగ వెన్నెముకను విరిచి కూర్చుండుటే - అది ధ్యానం కాదు. అది ఖచ్చితంగా ధ్యానం కాదు. ఏ పద్మాసనం అక్కర లేదు. వెన్నెముకను విరవవలసిన అవసరం లేదు. హాయిగా కూర్చొని, కళ్ళు రెండు మూసుకొని శ్వాసమీద ధ్యాస."

బుద్ధుడు చెప్పిన ధ్యాన పద్ధతి అంటూ, ఎప్పుడూ బుద్ధుడు కనిపించే పద్మాసనం పై దాడి చేసారు. ఎక్కడో ఎందుకు మన రాష్ట్రంలోని బౌద్ధశిల్పాలకు కేంద్రం అమరావతిలో పద్మాసనం లోనే బుద్ధుని ప్రతిమలు ఉన్నాయి. ఆనపానసతికి మూలమైన ఒక బౌద్ధగ్రంథంలో ఇలా వ్రాసారు.

"And how, monks, does a monk fare along contemplating the body in the body?" Here in, monks, a monk who is forest^gone or gone to the root of a tree or gone to on an empty place, sits down crossed - Legged, holding his back erect, arousing mindfulness in front of him. mindful he breaths in, mindful he breaths out." Winston" L.King, The....Meditation" Motilal.....-Delhi -1992 - p-73.

7. రాధాస్వామి ధ్యానం

రాధాస్వామి నామము పరమ పురుషుని నామము. ఆయన పరమపురుష శబ్ద స్వరూపుడు. ఈ ధ్యానమునకు సాధు సంతు ఆచార్యులు వీరు.

(1) కబీర్ (2) గురునానక్ (3) పలటూసహబ్ (4 జగజీవన్ (5) దాదూ (6 తులసీ సహబ్.

ప్రస్తుత కాలంలో హుజురు రాధాస్వామి దయాళువు పరమ సంతురూపమున అవతరించిరి.

రాధాస్వామి ధ్యానము యొక్క ప్రథమాచార్యులు అగు హుజుర్ స్వామీజీ మహరాజ్ ఆగ్రాపట్టణమందు పన్నిగల్లియను పేటలో క్రీ.శ. 1818 సం॥ ఆగష్టు నెలలో ఒక గొప్ప క్షత్రియ కుటుంబమున అవతరించిరి. వీరు రాధాస్వామి మతములో ప్రస్తుతం ఉపదేశించబడుచున్న యోగ సాధనను పసితనమునుండే చేయనారంభించిరి. 1861వ సం॥లో వీరు సత్సంగమును స్థాపించిరి. దయాల్‌భాగ్ కేంద్రస్థానం.

మతము అను పదమునకు బదులుగ రాధాస్వామి పంథ్ లేక రాధాస్వామి మార్గమని చెప్పుదురు. ఈ సాధననే సంతుమహాత్ములు "సురత్ శబ్ద యోగాభ్యాసము" అని చెప్పుచున్నారు. సురత్‌యోగ శబ్దమును కబీర్ ముందుగా చెప్పారు.

సురత్ శబ్ద యోగాభ్యాసం

మానవుని ఆంతర్యమున ప్రతిధ్వనించుచూ ఊర్ధ్వలోకములనుండి క్రిందికి వచ్చునట్టి శబ్దధ్వనితో అభ్యాసి తన ఆత్మను ఏకాగ్రచిత్తంతో సమ్మేళనము చేసి ఊర్ధ్వముగా నారోహింపచేయుచు పిండ (శారీరిక) బ్రహ్మాండ (మానసిక) దేశములను దాటి దయాల్ దేశమును ప్రవేశ పెట్టుటయే సురత్ యోగాభ్యాసం యొక్క విధానము.

చక్రములు

ఈ శరీరం అందు ఆరు చక్రములు కలవు. మూలాధారం నుండి సహస్రారం వరకు చెప్పారు. కొన్ని పేర్లు మార్పు కలవు.

(1) గుదా చక్రం (2) ఇంద్రియకమలం (3) నాభికమలం (4) హృదయకమలం (5) కంఠకమలం (6) తృతీయ నేత్రము (7) సహస్ర దళకమలం (8) త్రికుటి (9) సున్న లేక దమము ద్వారము (10) మహా సున్న మైదానము (11) భవర్‌గుఫా మరియు (12) సత్యలోకము.

వేమన కూడ షట్‌చక్రాలకు పైన త్రికటి పై ధారణ గురించి ఇలా చెప్పారు.

గీ॥ *త్రిపుటిపై చూపు నిలువంగ తేజమమరు*
పట్టులో పట్టుగా గని భావమందు
నిట్టనిలువును గమకించి నిర్గుణంబు
విమల గుణ రాజయోగేంద్ర వేమనార్య

వేమన ధ్యానంలో రాధాస్వామి ధ్యాన పద్ధతులు:

రాధాస్వామి ధ్యానంలో (1) సంత్ సద్గురువు (2) సాధు గురువు (3) సత్సంగి ముఖ్యులు. వేమన సద్గురువు కృపయే ముఖ్యమని, ఆ దారి సద్గురువుయే చూపాలని లేకుంటే చదువులు వ్యర్థమని, అలాంటి సద్గురువు దైవ సమానుడన్నారు.

సద్గురు కృపజ్ఞానంబున
సద్గతి దీపింపుచున్న చాలా చదువుల్
సద్గతి గలుగగ జేయును
సద్గురువే దైవమనుచు జాటరవేమా

రాధాస్వామి ధ్యానంలో ఆరుచక్రాల కంటె పైమెట్లు (త్రికుటి - సున్న లేక దశమద్వారం - మహాసున్న) చెప్పితే వేమనకూడ మార్మిక వాదంలో వాటి సంఖ్యను తెలిపిన వాడే నిజమైన యోగి వేమన అన్నారు. వేమన కూడ కబీర్‌వలె ధ్యానంలో అనేక మెట్లు ఎక్కినట్లు తెలియుచున్నది.

ఒకటి రెండు మూడు నొనరంగ నాల్గును
యైదు నారు యేడు నష్టసంఖ్య
తొమ్మదంటదనుక తుది మొదలెరిగిన
నట్టివాడు వేమనండ్రు వేమ

రాధాస్వామి గురు ఉపదేశం (63, 64లలో)బాహ్య ఆడంబరము వద్దని చెప్పబడినది. ఇంద్రియ భోగములు విడచిపెట్టవలెనని చెప్పారు. వేమన వాటిని ఇలా చెప్పాడు.

భోగంబుల కాసింపక
రాగద్వేషంబు లుడిగి రంగుగ భువిలో
వేగమె మోక్షము తనకును
రాగన్నను వాడు యోగిరాముడు వేమా

రాధాస్వామి ధ్యానంలో ధ్యాన దీక్ష సమకాలీన సద్గురు వద్ద ఉపదేశం పొందాలని నియమం ఉంది. అన్ని శాస్త్రములు చదివినా వారు చదువుకోనట్టి వారితో సమానమని గురుముఖంబున అనుభవం తెలుసుకోవాలని, ఇదే యదార్థమని వేమన దివ్య బోధ.

సకల శాస్త్రంబులెల్లను చదువు వారు
చదువుకోనట్టి వారితో సమముగారె
గురుముఖంబున ననుభవంబరయ కున్న
విశ్రుతంబుగ జగమున వినుర వేమ

సంత్‌ధ్యానంలో సాధన ముఖ్యమైనది. సాధనే స్వానుభవం. శాస్త్ర వాసనలచే అది రాదు. సాధకుని సంశయం సాధనతో పోవును. చిత్ర దీపమునకు చీకటి పోనట్లు శాస్త్ర చర్చవల్ల స్వానుభవం రాదు అంటారు వేమన.

స్వానుభూతి లేక శాస్త్రవాసనలచే
సంశయంబు చెడదు సాధకునకు
చిత్ర దీపమునకు చీకటి చెడనట్లు

రాధాస్వామి మతదర్శనం (పుట - 11)లో ఆత్మ నివాసస్థానం ఇలా చెప్పబడినది.

"మానవశరీరమందాత్మయొక్క నివాస స్థానం నేత్రములమధ్య బిందువుకు ఎదురుగా లోపల నొక చోట నున్నదనియు - అక్కడ నుండియే ఆత్మయొక్క చైతన్యకిరణము లింద్రియముల యందు వ్యాపించును. ఆత్మ నివాస స్థానము ఆజ్ఞాచక్రమని గ్రహించవలెను. వేమన ఎప్పుడో ఆత్మస్థానం ఆజ్ఞాచక్రమన్నారు.

ఆ॥ ఆజ్ఞ యనెడి చక్ర మందాత్మలింగంబు
నరిది నలరుచుండు నట్టిదారి
పరక జూచినంత బ్రాప్తించు మోక్షంబు

రాధాస్వామి మతదర్శనంలో సత్సంగం ఒకటి. సత్సంగము యొక్క అర్థం సత్యపురుషుని సాంగత్యము. కబీర్‌సాహెబు వారీ విధంగా చెప్పారు.

మైతో ఆన్‌పడే చోరన్‌కే నగర్
సత్‌సంగ్ బినజియా తరసే
ఇన్‌సత్ సంగమ్ లాబ్ బహుత్ హై
త్రత్ మిలావే గురసే

దీని అర్థం నేను వచ్చి చోరుల నగరమునందు పడిపోతిని. నేను సత్సంగం లేక పరితపించుచుంటిని. ఎవరైనను నాకు సద్గురువు సంయోగము లభింపచేయుడు. ఏలనన, అట్టి సత్సంగం బహు లాభము కలదు.

మల్లికార్జున పండితారాధ్యుడు (12వ శతాబ్దం) శివతత్త్వసారంలో (272) శివయోగి దర్శనం వల్ల కలిగే లాభం గంగాస్నానంతో సమానమన్నారు.

శివయోగి దర్శనంబున
నవు గంగా స్నాన సమ మహాపుణ్యఫలో
త్సవ గతి తత్సంభాషణ
సవినయ విధి సకల తీర్థవత్సలయడరున్

వేమన శివయోగి జ్ఞానదీపం పై భావంలో

క॥ శివగుడిని దీపమిడినను
శివలోకం బెల్ల వెలుగజేయుట మరుధా
శివయోగి జ్ఞాన దీపము
భువనంబుల వెలుగజేయు పొలుపె వేమా

యోగ విద్యను వేమన సాధువిద్య అన్నారు. వేమన కూడ "సాంగత్య" శబ్దంను వాడారు. వీరి వలన శాంతి, శాంతి వలన చిత్తం శక్యపడునంటారు.

తే॥ సాధుసాంగత్యమమరిన శాంతమమరు
శాంత మమరిన చిత్తంబు శక్యపడును
శక్య పడిన మనంబె యొసంగు బరము
పరము గాంచిన శివుడనం బరగు వేమ

రాధాస్వామి ధ్యానసాధకులు. వేమన పద్యాలు కంఠస్థం చేస్తే అన్ని భావాలను వాడుక భాషలో తెలుసుకొంటారు. మీ ధ్యాన శక్తిని పెంచుకొనవచ్చును.

8 - రాజయోగ ధ్యానము

(మౌంట్ అబూ)

20వ శతాబ్దంలో దేశమంతటా వ్యాపించిన ధ్యానశాఖల్లో రాజయోగాధ్యానం ఒకటి. పితాశ్రీ బ్రహ్మ బాబ బ్రహ్మకుమారీస్ ప్రపంచ తాత్విక విశ్వవిద్యాలయంను 1936-1937లో కరాచీలో స్థాపించారు. ఈశ్వరీయ విశ్వవిద్యాలయం కరాచీ నుండి మౌంట్ అబూకు 1950లో మారినది. దీని ముఖ్య కార్యస్థానం నేడు మౌంట్ అబూ (రాజస్థాన్.)

రాజయోగ ధ్యానంలో ఊహ, ఏకీకరణ, కేంద్రీకరణ వంటివి ఉన్నా, రాజయోగ ధ్యానం ఇతర పద్ధతులకంటె ఇది వేరని చెపుతారు. రాజయోగ అంటేనే పేరులో అర్థం ఉంది. రాజు శబ్దం రాజుకు సంకేతం. రాజయోగ అంటే యోగములకు రాజువంటిదని ఈ రాజయోగాధ్యాన వర్గీయుల భావన.

వేమన ఈ భావాన్నే చెప్తూ అన్ని యోగాలకు రాజయోగ రాజు వంటిదన్నారు.

ఆ॥ రాజయోగమునను రాజత్వమును బొంది
రాజరాజు దొడ్డ రాజనంగ
రాజయోగముననె రాజశేఖరుడాయె ॥వి॥

రాజయోగమని ఎందుకు అంటారంటే మనస్సు (మైండ్) రాజువంటిది. రాజు ఏవిధంగా రాజ్యాన్ని పాలిస్తాడో అదే విధంగా మనస్సు ఇంద్రియములను నియంత్రణ చేయును. ఆ విధంగా శరీరమును మనస్సు పాలించునని ఈ ధ్యానంలో చెప్పబడినది.

ఇదే భావాన్ని మహాయోగి వేమన కూడ ఇంద్రియములకు అధిపతి మనస్సు అని, ఏవైపుకు మనస్సు తిప్పితే అటు ఇంద్రియాలు ఆవంకకు జరుగుతాయని కొన్ని వందల ఏండ్ల క్రితం చెప్పాడు.

ఏవంక మనసు నిల్పిన
యావంకకు నింద్రియంబులన్నియు నేగున్
నీ వంక మనస్సు నిల్పిన
యావంకకు యింద్రియంబులరుగుర వేమా

ఈ రాజయోగంలో సంసారం విడిచిపెట్టుట కాని, తపస్సు చేయుట కాని, అడవులలోకి పోవుటకాని, ఉండవు. ఈ రాజయోగంలో ప్రాణ నియంత్రణ, ఆసనాలు లేక మంత్రం లేక ఊహ - ఆలోచనలు లేక తలంపులను అదుపు చేయడం ఉండవు. చెడు తలపులను ఆపుచేసి - దేవుని మీద ధ్యానం చేయడం. దీనినే వారి పరి భాషలో "పరమ్‌ధామ్" అంటారు.

ఈ రాజయోగధ్యానంలో మనస్సును ఊహమీద కాని, గురువు మీద గాని కేంద్రీకరణ ఉండవు. ఆత్మతత్వం మీద దృష్టినిలిపి దైవం అనుభవం పొందడం. ఇది మూడవ కన్నును తెరుచును. ఈ ధ్యానం వ్యక్తికి నైతిక ధైర్యం ఇచ్చును. కష్టపడుతున్న ఇతర ఆత్మలపై దయ కల్గించును. సుశీల మనస్కులను చేయును. వ్యక్తి జీవన వికాసం పెంచును. చెడు అలవాట్లను మాన్పును. తద్వారా విశ్వ ఆత్మకు లేక పరలోక పరమ్‌దామ్‌కు చేర్చును.

మనః చైతన్య ఉద్దీపనము లైన (1) మనస్సు (2) జ్ఞానం లేక ప్రజ్ఞ (3) సంస్కారములను సంస్కరించి అభివృద్ధి చేయును. వీటికి చిత్తశుద్ధి, ధాతృత్వం, ప్రకృతి ఆహారం - అలవాట్లు, ఉత్సాహం, సంతృప్తి వ్యక్తికి అవసరం. నేను దేవుని పుత్రుడనని భావన - దేవుడే ప్రకాశమని భావన - నేనే ఆత్మ. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాననే భావన. ఇదే నా జీవిత లక్ష్యం, అని భావించాలన్నదే ఈ రాజయోగధ్యాన పద్ధతి. ఈ ధ్యానంలో సద్గురువు ధ్యాన కిరణాలను ధ్యానులకు పంపి, ఉద్దీపన చేస్తారన్న భావన వుంది. రాధాస్వామి ధ్యానంలో కూడా ఇదే భావన వుంది.

రాజయోగ ధ్యానులు వేమన భావాలకు మనస్సుపై - శ్లోక సంఖ్య - 33, ప్రజ్ఞ-శ్లోకసంఖ్య - 121, సంసారం - శ్లోక సంఖ్య విజ్ఞాన భైరవలోని మూలములను పరిశీలించండి.

9. సహజమార్గ సరళమైన ధ్యాన పద్ధతి

ఈ ధ్యాన సహజమార్గాన్ని ప్రవేశపెట్టిన ఆదిగురువు శ్రీరామచంద్ర (క్రీ॥శ॥ 1873-1931) ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని ఫతేఘడ్ నివాసి. వీరిని అందరూ "లాలాజీ" అని పిలుస్తారు. వీరి ధ్యానంలో మనస్సు నియంత్రించడం జరుగదు. దీనిని క్రమబద్ధం చేస్తారట. మధ్యమధ్య వచ్చే ఆలోచనలు - చిరాకులు నిర్లక్ష్యం చేసి, వాటంతట అవే తొలగి పోయేటట్లు చేస్తారు. దీనిని వీరు ప్రాచీన రాజయోగ విధానమని, మనోయోగమని కూడ అంటారు. ఈ ధ్యాన ముఖ్యాంశములు ఇవి.

1) హృదయం మీద ధ్యానం

ఇదే పద్ధతిని పతంజలి మహర్షి కూడ చెప్పారు. వీరి దృష్టిలో హఠయోగసాధన ఆత్మసాక్షాత్కార విషయంలో ఉపయోగం ఉండదట. అది "ఆజ్ఞాచక్రం" దాటి పని చేయలేదు. అది దాటిపోవాలంటే రాజయోగం ఒకటే మార్గం. హృదయంపైన ధ్యానం అంటే హృదయంలో దివ్య కాంతి ఉన్నదని భావించుకోవాలి. హృదయ ధ్యానమును వేమన యోగి ఇలా చెప్పాడు. ఈ వివరములు శ్లోక సంఖ్య 114లో చదవండి.

2) నిర్మలీకరణ

యోగంద్వారా హృదయాన్ని పరిశుద్ధం చేస్తే, దాని ప్రభావం వల్ల ఆ వ్యక్తి శారీరక వ్యవస్థ అంతా నిర్మలమవుతుంది. హృదయాన్ని నిర్మలీకరణ చేస్తే, దాని నిర్మలీకరణ ప్రభావం (శుద్ధీకరణ) మానవశరీరంలోని హృదయ కేంద్రానికి ఎగువన, దిగువన ఉన్న చక్రాలమీద ఉంటుంది. సంస్కారాలంటే మనస్సులో ఏర్పడిన ప్రవృత్తులు మారాలంటే నిర్మలీకరణ అర్ధగంట చేయాలి.

3) ప్రాణహుతి

శ్రీరామచంద్రజీ (క్రీ॥శ॥ 1899-1983) ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని సహజాన్‌పూర్ నివాసి. వీరిని బాబూజీ మహరాజ్ అంటారు. ప్రాణహుతి విధానాన్ని వీరు తీర్చి దిద్ది 1945లో తమ గురువర్యుల సంస్మరణార్థం శ్రీరామచంద్రమిషన్ సంస్థను స్థాపించారు.

ప్రాణం అంటే ఊపిరి అనుకోవడం సరికాదు. గురువు తను సాధించిన ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని కేంద్రీకరించి అభ్యాసి హృదయంలో నింపే దివ్య శక్తి లేక దివ్యమూల తత్వం. ఈ సిట్టింగులలో ప్రశిక్షకుడు మాస్టర్ గారి ప్రాణాహంతిని ధ్యాని హృదయంలోకి మళ్లించి సంస్కారములను ప్రక్షాళన చేస్తారు.

ప్రార్థన

అంటే మాస్టర్ గార్ని స్మరించి అన్ని శక్తియుక్తులు ఇయ్యమని కోరడం. అవి (1) నిరంతర స్మరణ (2) భక్తి (3) శరణాగతి

వేమన ధ్యానములలో పైన చెప్పినవన్నీ ఉన్నాయి. గురువు ముఖ్యంగానే అనుభవం పొందాలని, శాస్త్రములు చదువుటవల్లకాదని వేమనంటారు.

సకల శాస్త్రంబులెల్లను జదువువారు
చదువుకొనట్టివారితో సమముగారె
గురు ముఖంబున ననుభవంబరమకున్న
విశ్రుతంబుగ జగమున వినురవేమ

జె.డి.బి. గ్రిబిల్ కడపజిల్లా మెన్యూల్‌లో వేమన ఒక మతం స్థాపించెనని, ఏడు సిద్ధాంతములు చెప్పెనని వ్రాసారు. ఇవియే రామచంద్రమిషన్ ధ్యానపరులు వారి దశనియమములలో చేర్చినారేమో అనిపించును. ఈ క్రింది పట్టికలో ఈ రెండు ధ్యానముల/మతముల సిద్ధాంతములు పోల్చుకోండి.

వేమనయోగి	రామచంద్రమిషన్
1) దొంగతనము చేయరాదు	1) ప్రేమ, భక్తితో ధ్యానం చేయాలి
2) భూతదయ కల్గి ఉండవలెను	2) భగవంతునిలో సంపూర్ణ ఐక్యం
3) ఇతరుల మనస్సు నొప్పించరాదు	3) ప్రకృతిలో సారూప్యంకు నిరాడంబరత కావాలి
4) ఉన్నదానితో తృప్తి చెందవలెను	4) సత్య సంధతతో మెలగుట
5) ఇతరులను మత్సరింపరాదు	5) అందరినీ సోదరులుగా భావించాలి
6) కోపమును విడువవలెను	6) ఇతరులు కీడు చేసినా ప్రతీకారం వద్దు.
7) ఈశ్వరారాధన ఎల్లప్పుడు చేయాలి	7) ఆర్జించిన దానితో తృప్తి పొందాలి.
	8) ఉన్నత భావనలతో దైవ ప్రార్థన చేయాలి.

వేమన సూటిగా మానవత్వ విలువలను ఎలుగెత్తి ఇలా చాటాడు. ఇంతటి ఉన్నతమైన ధర్మాన్ని ఏ మతాలు బోధించాయి?

చంపదగిన యట్టి శత్రువు తన చేత
జిక్కెనేని కీడు సేయరాదు
పొసగి మేలు చేసి పొమ్మనుటే చాలు

రామచంద్రమిషన్ ధ్యానంలో చెప్పిన ఇతరలు కీడు చేసినా ప్రతీకారం తీసుకోరాదన్న నియమాన్ని వేమన కొన్ని వందల ఏళ్లకు ముందుగానే చెప్పారంటే వేమన గొప్పతనం మనం అంచనా వేయలేము.

షాజహాన్‌పూర్ మిషన్ ధ్యానంలో చెప్పిన ధ్యాన అనుభవములపై - కబీర్ స్థానాన్ని వివరించారు. పూర్తి వివరములకు నా తెలుగు యోగులు ప్రజాయోగి - వేమనయోగి - పుట 59 - ధ్యానులు గమనించగలరు.

10 - జెన్ మెడిటేషన్

మన బౌద్ధమతం చైనా ద్వారా జపాన్ దేశం వ్యాప్తి చెందినది. ఆ దేశములో అడుగిడి, ఆ దేశ సంప్రదాయాలను కలుపుకొని షింటో - బుద్ధిజం పేరుతో పిలుస్తున్నారు. దీనినుండి ఒక ధ్యాన పద్ధతి పుట్టింది. దానిని వాళ్ళు ''జాజెన్'' అంటారు. అంటే కేవలం స్థిమితంగా కూర్చోవడం అనే అర్థం. ఇదే జెన్ (జెన్) ధ్యానంగా రూపాంతరం చెందింది.

జపాన్ దేశం ప్రపంచంలో పెద్ద ఆర్థిక శక్తిగల చిన్న దేశం. కాని ఆధ్యాత్మికత, సంప్రదాయాలను ఆదేశం నుండి ప్రపంచంలోని కొన్ని దేశాలు నేర్చుకోవాలి. విజ్ఞానంతో ఆధ్యాత్మికతను మేళవించడం ఆ దేశం గొప్పకళ. ఉదాహరణకు మారుతికార్లలో ఒక కారుపేరు జెన్. మోటారు సైకిల్లలో "యమహా" పేరు యమునకు సంకేతం. యమునకు కామకురా దగ్గర గుడికట్టి పూజిస్తారు. అందుచేత ఆధ్యాత్మికతను సైన్సుతో కలిపారు. ఇదీ వారి గొప్ప ప్రత్యేక కళ.

11 - మాస్టర్ సి.వి.వి.ధ్యానం

విజ్ఞాన భైరవ శ్లోక సంఖ్య 82 ధారణ - 59 పడుకొని చేసే ధ్యాన పద్ధతి చెప్పబడినది. ఈ గ్రంథరచయిత భావాతీత ధ్యాన శిక్షకుడే గాక, మాస్టర్ సి.వి.వి. పద్ధతిలో కూడ ఉపదేశం పొందారు. అది 1975లో కైవల్యధామ్ యోగిక్ హెల్త్ సెంటరు మద్రాసులో ఉన్నప్పుడు శ్రీశార్వరి నుండి ఈ దీక్ష తీసుకొన్నారు.

మాస్టర్ సి.వి.వి. పూర్తి పేరు కంచుపాటి వెంకాస్వామిరావు. మాస్టర్ సి.వి.వి. వారి పూర్వులు కృష్ణాజిల్లా కంచుపాడు వాస్తవ్యులనీ, ఆంధ్రసామ్రాజ్యం తంజావూరులో వెలసిన రోజులలో శ్రీవారి ప్ర పితామహులు శ్రీరంగం వెళ్లినట్లు కథనం. మాస్టర్ సి.వి.వి. క్రీ॥శ॥ 1868 ఆగష్టు 4వ తేదీన కుంభకోణంలో కుప్పుస్వామి, కావమ్మ దంపతులకు జన్మించారు. వీరు నియోగి బ్రాహ్మణులు.

సి.వి.వి. యోగం నూతన యోగం. దీని ప్రయోజనం వ్యక్తి వికాసం, ఆపై సర్వము బ్రహ్మస్వరూపము అను సూత్రముపై ఏర్పడినది. హోరశాస్త్రమనే తాళపత్ర జ్యోతిష గ్రంథంలో మాస్టర్ జాతకం వుంది.

ప్రేతాసనంలో (శవాసనం) ఉండి ధ్యానం చేయటం ఈ సంప్రదాయవాదుల ప్రత్యేకత. మనస్సు నిర్మలంగా చేసుకొన్నవారికి పాత్రత ఎరిగి దీక్ష ఇవ్వడం ఉంది. మాష్టర్‌గారి మార్గంలో మనస్సును గురువుకు అర్పించడమే కాని, నిశ్చలత సాధించే భావం సాధకులది కాదు. ప్రేయర్ (ప్రార్థన) చేస్తున్నప్పుడు మనస్సును అరికట్టరాదు. ఒక భావంపైగాని, ఆకారంపైగాని, మంత్రం పైగాని నిలుపరాదు. మూడుమార్లు "మాస్టర్ సి.వి.వి." నామం ఉచ్చరించి కన్నులు మూసుకొని మనస్సును సమర్పించుకోవాలి. అటుపై కలిగే అభిప్రాయమును గమనిస్తూ ఉండాలి కాని, అరికట్టరాదు. స్వల్పకాలంలోనే సన్నని విద్యుత్ ప్రవాహం (కుండలిని) వంటి అంతస్పర్శ కల్గుతుంది. ఈ ధ్యాన పద్ధతిని చికిత్సా పద్ధతిగా మాష్టర్‌గారే రూపొందించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో చాలామంది ఈ ధ్యానులు కలరు.

12. ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ (సుదర్శన క్రియ)

ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ సంస్థాపకులు శ్రీ రవిశంకర్ 1956 సం॥లో తమిళనాడులో పాపనాశనం లో జన్మించారు. 1982 సం॥లో పది రోజులు మౌనానంతరం కర్ణాటకలోని శిమోగాప్రాంతంలో "సుదర్శన క్రియ" అందించారు. దీనినే ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ అంటారు. బెంగుళూరులో కనకపురంలో కూడ ఆశ్రమం స్థాపించారు.

ఈ ధ్యానం అర్థం కళాత్మకంగా జీవించడం. అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి గాంచిన ప్రసిద్ధ భారతీయ యోగి భావాతీత ధ్యాన స్థాపకులు, మహర్షి మహేష్ యోగి "సైన్స్ ఆఫ్ బీయింగ్ - ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్" అనే గ్రంథం వ్రాసారు. మహేష్ యోగి శిష్యులలో ఒకరైన శ్రీ రవిశంకర్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ధ్యాన ప్రక్రియ స్థాపకులు. వీరు దీనికి సుదర్శన క్రియ అని పేరు పెట్టారు. సుదర్శన అంటే జీవితంపట్ల సయ్యక్ దృష్టి. క్రియ అంటే శుద్ధి. ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్‌లో "సోహం లేక హంస" శబ్ద సాధన ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. 'వివేక చింతామణి'లో పరమానంద యతి దీనినే జీవమంత్రం, హంస మాత్ర మరియు అజపా గాయిత్రి అని చెప్పారు. వేమన కూడ అజప శబ్దమునకు ఒక క్రియ అంటారు. ఇది కూడ ఒక క్రియ అని తొలిగా వేమనయే చెప్పాడు.

క॥ నిజగుణి లక్ష్యంబుంచక
నజపాది క్రియలు మీఱియలమటపడకన్
విజయాంతరంగమందిన
సుజనుని యెన్నంగదరమె సూటిగ వేమా

మనం శ్వాస తీసుకొన్నప్పుడు ఊపిరితిత్తులలో గాలి ప్రవేశించును. అట్లు గాలి లోపలికి వెళ్లినపుడు "సో" అను శబ్దములోనికి ప్రవేశించును. ఇది శ్వాసను గమనించినపుడు తెలియును. "స" అను శబ్దమునకు అతడు అని అర్థం.

గాలివదలునపుడు మనము "హం" అను శబ్దముతో వదులుదుము. ఈ రెండు అక్షరములు కలుపగా "సోహం" అని రెండు పదములు పుట్టుచున్నవి. హంసకుగల రెండు రెక్కలే ఈ రెండు అక్షరములు, మన శరీరమునందలి రెండు ఊపిరితిత్తులు, తన శరీరమందలి ఈ హంసను ధ్యానము చేయు వానికి పాల నుండి నీటిని వేరు చేసి, పాలను మాత్రమే హంస గ్రహించు నట్టి శక్తి అబ్బును.

సోహం అను మంత్రమునందు సకారము పురుషుని, హ కారము ప్రకృతి లేక శక్తిని సూచించును. ఈ రెండు అక్షరములను విడదీసి చూసినచో "ఓం" అను శబ్దం మిగిలి యుండును. ఇది పరమ పురుషుని సూచించు బీజాక్షరం.

వేమనయోగి గాలి రాకపోకలతో హంసను జోడించమన్నాడు.

తే॥ గాలిలోనికి లాగెడు గతినెఱింగి
పూని విడిచెడు మర్మంబు పోకగనుచు
హంసలోనెంచి కుంభించు ననుదినంబు
యోగసాధక మాసించు యోగి వేమ

మహాయోగి వేమన అందరికి అందుబాటులో ఉండే మధురతి రగడలో సోహంను ఒక పాటగ చాలా అందంగా వర్ణించారు.

రగడ: లోకాలోకము నే గానన్నది
నాకము శబ్దము నే గానన్నది
రాకపోకలు నే గానన్నది
దాకను చిక్కను దక్కటనన్నది
ఏకమనేకము నేనేయన్నది
సోకిన మదినే దాకే నన్నది
పాకము దప్పక బట్టు మటన్నది
వేకువ జామున నెఱుగు మటన్నది
సాకు లేలయిక సత్యమటన్నది
పాకలోల్లకను పూనుమటన్నది
ఆకారములకు నాదియటన్నది
సాకారమునకు సాక్షియటన్నది
నిత్యానందం నిర్మల మటన్నది
సత్యంబయని సంధిలు మన్నది
సంధిలు వేమన పరగునన్నది
సోహంభావము సొక్కుమటన్నది
నిత్యం సత్యం నిరాలయ రూపం
నిజగురు బ్రహ్మ విచారణ భావాతీతం

సోహంమీద వేమనవి అనేక పద్యాలున్నాయి. వీరబ్రహ్మంగారి వలె వేమన కూడ స్వరయోగంలో సిద్ధ పురుషుడు. అందుకే ఈ హంసయోగమునకు సాటి ఏయోగం లేదన్నారు. హంస అనగా తన్ను నమ్మిన వారి సంసారము హరించి మోక్షమిచ్చునది గాన హంసమని పేరు. శ్వాసలోనే జీవిత రహస్యముంది.

తే॥ హంస యోగమునకు సాటి యవనిగలదె
శంసమించిన మదిలోన శంకరుండు
ధ్వంస మొనరించి యెఱుకను దర్పమణచు
పాంసకునిబట్టి శిక్షింప పగిది వేమ

ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్‌లో ఈ యోగ ప్రక్రియలు చెప్పబడ్డాయి.

1) కళ్లుమూసుకొని ఆత్మపై మనస్సు
2) నమస్కారం
3) నిటారుగ వజ్రాసనంలో కూర్చొనుట
4) ఉజ్జయి ప్రాణాయామలో వెన్నెముకలో మనస్సు కేంద్రీకరణ
5) బస్త్రిక ప్రాణాయామం చేస్తూ - చేతులు శిరస్సుపైకి ఎత్తడం - దించడం - (మెడనొప్పులున్నవారు చేయరాదు)
6) 30 నిమిషాలు సాధన రోజూ చేయాలి. కృషితో సాధ్యం అవుతుంది.

13. సిద్ధ సమాధి యోగ (యస్.యస్.వై.)

మహర్షి మహేష్‌యోగి శిష్యులలో ఋషి ప్రభాకర్ ఒకరు. సిద్ధ సమాధి యోగను ప్రభాకర్‌జీ 1974 సం॥లో స్థాపించినపుడు ఈ కోర్సులో కేవలం ధ్యానం మాత్రమే ఉండేది. సమాధి సాధన ద్వారా వ్యక్తిగత అవగాహన విశ్వమంతటికి విస్తరించడం ద్వారా సిద్ధించే ప్రక్రియలో ఈ మూల సూత్రం ఇమిడి ఉంది. సిద్ధ సమాధి యోగాను సంక్షిప్తంగా యస్.యస్. వై. అంటారు. అనగా జ్ఞానాన్ని సాధించుట లేక పరిపూర్ణత పొందుట. సమాధి అనగా బుద్ధి సమతుల్యంగా ఉన్నస్థితి. యోగా అనగా ఉన్నత మైన ఆత్మ సంయోగం. ఇది జీవితానికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేది. బుద్ధికి వుండే సాధారణ తారతమ్య (విచక్షణ) క్రియను నిలుపుదల చేసే అభ్యాసమే సమాధియోగ. ఇది సులభమైన, క్రమమైన పద్ధతి మరియు సూక్ష్మమైన సాంకేతిక విజ్ఞానంతో కూడినది. ధ్యానం అనేది ప్రయాస రహితం భౌతిక ప్రేరణ లేకుండా ధారా ప్రవాహంగా జరుగు ఒక స్వతంత్ర ప్రక్రియ.

సిద్ధ శబ్దమునకు వేమన నిర్వచనం ఇది

రగడ: చేసినవారే సిద్ధులు సుమ్మీ
సిద్ధులమాట ప్రసిద్ధము సుమ్మీ

సమాధియోగ స్వచ్ఛమైన వేదాంత విజ్ఞానం. ఇది అన్ని ఉపనిషత్తులలోను వివరించబడినది. ఈ పద్ధతి భగవద్గీత 6వ అధ్యాయంలో 35వ శ్లోకంలో వివరించబడినది. "మనస్సు ఎల్లప్పుడు అశాంతితో అదుపు లేకుండా ఉండడంలో సందేహం లేదు. కాని సాధన ద్వారా దానిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. లగ్నమగుట కాకుండా, నిర్లిప్తంగా ఉండుటలో గల భావభేదాన్ని వహించినపుడు మనస్సుయొక్క నివృత్తి ప్రభావం ప్రవృత్తి ప్రభావము యొక్క తేడాను గమనించడం"

వేమన సమాధిని ఇలా చెప్పారు.

క॥ సంతత సమాధి ప్రజ్ఞను
వింతలు తల పోయకుండ వివరించినచో
అంతరమున బరమాత్ముడు
మంతవ్యుడు వెలుగుచుండు మదిలో వేమా

యస్.యస్.వై. శిక్షణ అన్ని కోశాలను శుభ్రపరచి, శరీరమునకు శక్తిని అందిస్తుంది. శ్రీ శంకరాచార్య భజగోవిందంలో "ప్రాణాయామం ప్రత్యాహారం, నిత్యానిత్య వివేక విచార జాప్య సమేత సమాధి విధానం కుర్వవద్యాం, మహదవదానం" అని అన్నారు.

నిత్య సమాధి యోగ అంటే ఆలోచనలు విముక్తి కావాలి. మనస్సు ఖాళీగా ఉంచాలి. అప్పుడు మనస్సు శూన్యంలోకి సంచరించును. వేమన భావాలు శూన్యంపై శ్లోక సంఖ్య 33 - ఆలోచన రహితంపై శ్లోక సంఖ్య - 129 వివరించబడ్డాయి.

సిద్ధ శబ్దం - సుప్రీంకోర్టులో తగవు

స్వామి ముక్తానంద్ బొంబాయి కేంద్రంగా 1960లో సిద్ధయోగా సంప్రదాయమని ఒక స్కూలు స్థాపించారు. సిద్ధయోగ పేరుతో యస్.వై.డి.ఏ. ఫౌండేషన్, బాక్సు నెం.600, బ్రిక్‌మెన్ రోడ్, సౌత్ ఫాలిస్ బర్గ్, న్యూయార్క్ 12779 - అమెరికా తరపున సిద్ధయోగ వారి పేటెంట్‌రైట్ మరియు ట్రేడ్ మార్క్ అని ఎవరూ ఉపయోగించరాదని యస్.యస్.వై. పై సుప్రీంకోర్టులో దావా వేసారు. ఋషి ప్రభాకర్ ఋషి సంస్కృత విద్యాకేంద్రం (176, 31 క్రాస్, 11 మెయిన్, 4వ బ్లాకు తూర్పు, జయనగర్, బెంగుళూరు) ద్వారా సిద్ధ సమాధి యోగ (యస్.యస్.వై) 1974లో ప్రారంభించారు.

డి.పి. ఆహుజ అండ్ కో, బెంగుళూరు యస్.యస్.వై. ప్రతినిధిగా సుప్రీంకోర్టులో పనిచేసారు. యస్.యస్.వై. ప్రతినిధి శ్రీ యం. ఆర్. రవిశంకర్ ప్రొఫెసర్. పాండురంగ (సంస్కృతం - బెంగుళూరు) సలహాపై ఈ గ్రంథ రచయితను కలిసి 06-12-1999న వ్రాసిన ఉత్తరంలో యోగా సాహిత్యంలోగల సిద్ధయోగ చరిత్ర వ్రాసి ఇవ్వమని, సుప్రీంకోర్టుకు పంపాలన్నారు.

ఈ రచయిత "ఒరిజన్ అండ్ హిస్టరోసిటీ ఆఫ్ సిద్ధయోగ కల్ట్ ఇన్ ఇండియా" పై 20 పుటల వ్యాసం వ్రాసి ఇచ్చారు. సిద్ధయోగ శబ్దం ఏ ఒక్కరి స్వంతం - హక్కు కాదని కొన్నివేల సంవత్సరముల నుండి ఈ పదం ఈ భారత్‌లో యోగాసాహిత్యంలో ఉందని ఆధార సహితంగా నిరూపించారు. సుప్రీంకోర్టు వారు యస్.యస్.వై. కు

అనుకూలంగా తీర్పు ఇచ్చారు. ఈ విధంగా సిద్ధయోగ శబ్దం పేటెంట్ రైట్స్ కోసం సుప్రీంకోర్టు వరకు వెళ్లింది.

14 - మనోయోగ సాధన

మనోయోగ స్థాపకులు శ్రీ సోమనాథ మహర్షి. ఇది వీరి దీక్షానామము.

మనోయోగ సాధనలో యోగ నిద్ర ఒక భాగం. ఈ యోగనిద్ర కనీసం 20 ని॥ నుండి 30 ని॥ వరకు చేయాలి. యోగా నిద్ర వల్ల మేధాశక్తి పెరుగును. ప్రజ్ఞ పెరుగును. ధ్యానం ద్వారా ప్రజ్ఞ పెరుగునని వేమన చెప్పారు.

మానవుడంటే ఎవరు? నేను అని పలికే వాడు మానవుడు. దానికి మూలం ఏమిటి? మనస్సును నిలకడగల్గించి బుద్ధితో ఆలోచించినచో తెలియగలదు. ఈ నామమును అజపమని, అజపా గాయత్రి అని, హంస, సోహం అని, ప్రణవము, ఓంకారము, తత్‌సత్ అని ఈ దైవిక మంత్ర నామములు వాడుకొనుచుంటారు.

జపమును చూస్తూ వుండడమే. మనలో ధారావాహికంగా జరిగే జపమును చూస్తూ ఉంటాము. అప్పుడే మనము మనస్సులోపలికి వెళ్లి మనలో జరుగుచున్న జపంలో మనస్సు బుద్ధి కలిసి పోయినాయని అర్థం. సరియైన ధ్యానములో వుంటే బయట విషయములు తెలియక, ఎంత సమయం కూడా తెలియదు.

తపస్సు దీనిలో ఒక భాగం. ఈ సాధనలో జపము, ధ్యానము ఆఖరి భాగము. ఉన్నత స్థాయి కలది తపస్సు - శ్లోక సంఖ్య 66లో వేమన భావాలు వివరించబడ్డాయి. మనం జపశబ్దమును, శ్వాస శబ్దం ఏకాగ్రంగా చూసే ధ్యాస - ఈ మూడు అనగా జప, శ్వాస శబ్దము వీటిని చూసే ధ్యాస కలిపి ధ్యానమై ఏకాగ్రత నడుస్తూ వుండిన - ఏకధాటిగా చూస్తూవుండాలి. చలనం ఆగిపోవును. సంకల్పములు పోవును.

క॥ మనసే లోకాలోకము
మనసే చూపించి మెచ్చు మాయల సుమ్మీ
మనసగు ముక్తికి భుక్తికి
మనసును విడనాడ మేలు మరుగును వేమా!

షడాధారధ్యానము

1. *మూలాధారే వారిజపత్రే సుచతుష్కే*
వంశం షం సం వర్ణవిశాలే సువుశాలే
రక్తం వర్ణం శ్రీగణనాథం భగవన్తం
దత్తాత్రేయం శ్రీగురుమూర్తిం ప్రణితోస్మి.

2. స్వాధిష్టానే షడ్దళపత్రే సతులిఙ్గే
బాలాన్తావ ద్వర్ణవిశాలే సువిశాలే
పీతం వర్ణం వాక్పతిరూపం ద్రుహిణం తం దత్తా.

3. నాభౌ పద్మే పత్త్రదశారే డ ఫవర్ణే
లక్ష్మీకాన్తం గరుడారూఢం నరవీరమ్
నీలంవర్ణం నిర్గుణరూపం నిగమాన్తం దత్తా.

4. హృత్పద్మాన్తే ద్వాదశపత్రే క ఠ వర్ణే
సామ్బం శైవం హంస విశేషం శమయన్తమ్
సర్గస్థిత్య న్తం కుర్వన్తం శివశక్తిం దత్తా.

5. కణ్ఠస్థానే చక్రవిశుద్ధే కమలాన్తె
చన్ద్రాకారే షోడశపత్రే స్వరవర్ణే
మాయాధీశం బీజ శివం తం నిజరూపం దత్తా.

6. ఆజ్ఞాచక్రే భ్రుకిటిస్థానే ద్విజళానై
హం సం బీజం జ్ఞానసముద్రం గురుమూర్తిమ్
విద్యుద్వర్ణం జ్ఞానమయం తం జటిలాఖ్యం దత్తా.

7. మూర్ధ్నిస్థానే వారిజపత్రే శశి బీజే
శుభ్రం వర్ణం పద్మసహస్రం సువిశాలమ్
హం బీజాఖ్యం వర్ణసహస్రం తురియాన్తమ్ దత్తా.

8. బ్రహ్మానన్దం బ్రహ్మముకున్దం భగవన్తం
బ్రహ్మజ్ఞానం సత్యమన న్తం భవరూపమ్
పూర్ణం చిద్ఘన పఞ్చ మఖణ్డం శివరూపం

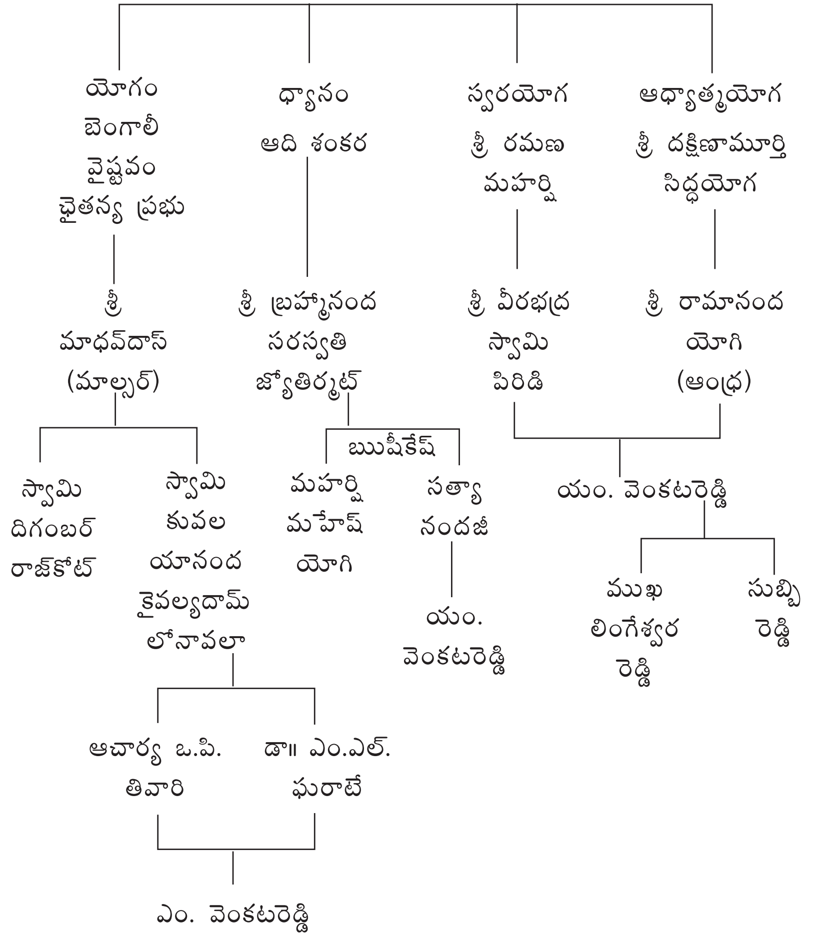
9. శాన్తాకారం శేషశయానం సురవిన్ద్యం
కాన్తానాథం కోమలగాత్రం కమలాక్షమ్
చిన్తారత్నం చిద్ఘనపూర్ణం ద్విజరాజం దత్తా.

ఇంద్రియాల కంటే మనస్సు, మనస్సు కంటే ఆత్మ సూక్ష్మమైనది. మనస్సు స్వాధీనంలో ఉండటానికే యోగ ప్రక్రియ. షడాధారం ఒకటి.

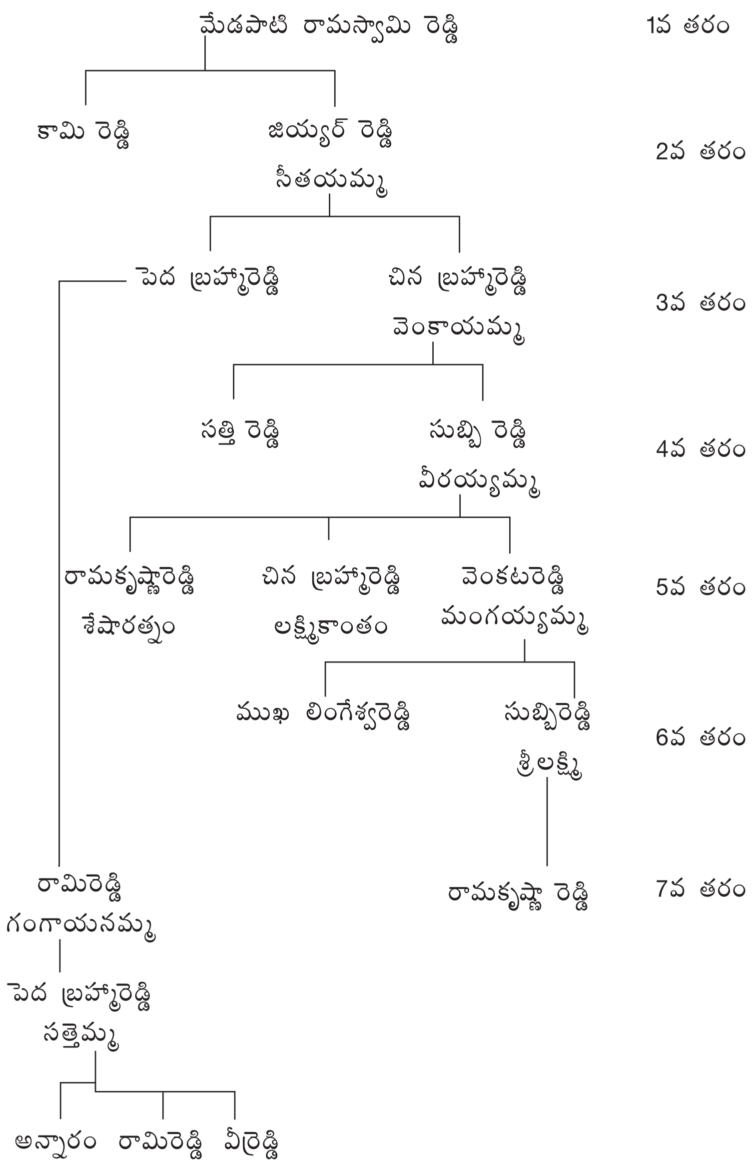
తే॥ గురు పరంపరా నా విధ్య గూఢ మెఱిగి
పరమ పరిపూర్ణమందురు పర వశతర
నిరమ మానంద సుఖకేళి నెరపవలెను
బరమ శివుడన భాసిల్లు ధరణి వేమ

రచయిత

యోగ - గురు పరంపర



రచయిత
వంశ పరంపర



వేమనపై సిద్ధాంత వ్యాస (పి.హెచ్.డి. ఎం.ఫిల్.)

పరిశోధకులు	విషయం	సంవత్సరం
1. శ్రీ డి.కృష్ణారెడ్డి	వేమన - శంకరుల తత్వం	1973
2. పి.చిన్నస్వామి	వేమన - తత్వజ్ఞత	1973
3. జి.అప్పారావు	వేమన - సర్వజ్ఞ	1972
4. యన్.గోపి	ప్రజాకవి - వేమన	1979
5. సుభాని. యస్.యఫ్.	వేమన జీవితం - సాహిత్యం	1982
6. యస్. రమామణి	వేమన - కబీర్ - తిరువళ్లవర్	1982
7. యస్.వి.రాఘవేంద్రరావు	వేమన - కబీర్ సమాజిక దృక్పథం	1986
8. పి. శోభారాణి	వేమన - కబీరుల దృష్టిలో స్త్రీ	1988
9. పి.హనుమంతరెడ్డి	వేమన - కవితా సౌందర్యం	1993
10. యం.వి.సత్యనారాయణ రాజు	వేమన - తిరువళ్లవర్	1990
11. సుబ్రమణ్యం	మానవత - నైతికత - రామలింగ ఆదిగలర్ వేమన	1987
12. వెంకటేశ్వరరెడ్డి	కబీర్ ఔర్ వేమన	1963
13. యస్.నరసింహమూర్తి	వేమన ఔర్ కబీర్ తిరువళ్లవర్	
14. తాటి సుబ్బయ్య	వేమన ఔర్ కబీర్ సమాజిక ధారా	
15. జ్యోతిరాణి	వేమన - కబీరు	

వెలిదండ నిత్యానందరావు - విశ్వవిద్యాలయాల్లో తెలుగు పరిశోధన - హైద్రాబాద్ - 1997. ఉత్తర భారత పరిశోధనలు వీరు చేర్చలేదు.

గ్రంథము గురించి...

మీ అందరికి వేమనయోగిగా తెలుసు. వేమనను అంతా యోగి అని అంటారు. అయితే వేమన ఏ ధ్యానాలు చెప్పారో చాలా మందికి తెలియదు. ఇది ఒక పెద్ద ప్రశ్న. ఆ ప్రశ్నకు సమాధానమే ఈ రచన. ఈ గ్రంథంలోని కొన్ని విశేషాలు.

1. విజ్ఞానభైరవ కాశ్మీర శైవతంత్రము (7వ శతాబ్దం).
2. మనస్సును నియంత్రించే 112 ధ్యాన తంత్రాలు.
3. విజ్ఞానభైరవ మూలశ్లోకాలు, వాటి భావమును తెలుగులో చెప్పిన మొదటి గ్రంథం ఇది.
4. వేమన 5010 పద్యాలనుంచి 112 ధారణ/ధ్యానాలను ఎంపిక చేసి విజ్ఞానభైరవతో పోల్చిన తొలి గ్రంథం.
5. వేమన నిగూఢ పద్యాలను, మొండి పద్యాలను మరియు సాంకేతిక పద్యాలను యోగకోణం నుంచి కొత్త పరిశీలన.
6. ఎన్నో ధారణలు/ధ్యానాలు తెలుగులో చెప్పిన మొదటి యోగి వేమన ఒక్కడే. వేమనకు వేమనే సాటి.
7. యౌవనంలోనే ధ్యానం చేయాలని చెప్పిన తొలియోగి వేమన.
8. వేమన పద్ధతిలో ఆసన వర్గీకరణ.
9. ధ్యానాసనములు - ముద్రలు - సూచనలు.
10. వేమన చెప్పిన ధ్యానచికిత్స, ధ్యానంపై విజ్ఞాన పరిశోధనలు.
11. ఒత్తిడికి వేమన ఇచ్చిన యోగపరిష్కారాలు.
12. వేమన పద్యాలలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ & సాఫ్ట్ స్కిల్స్ వివరణ.
13. నేడు ప్రసారంలో ఉన్న 14 ధ్యానాలపై వేమన యోగి ప్రభావం-సమీక్ష.

వేమన యోగ సెంటర్

పోస్టుబాక్సు నెం. 1518, సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్-82

సెల్: 94406 84372

ISBN. 81-901043-30 Rs.99 • US$ 5 • Euro £ 4