



మాటా మంతి

- సాయి పద్మ



19

యోగం శరణం గచ్ఛామి

జూన్ నెల ఇరవై వొకటి ప్రపంచ యోగా దినం., దినం అంటేనే నవ్వుకోవటానికో, వెటకారానికో, మారిపోయిన ఈ రోజుల్లో . ప్రపంచ దేశాలన్నీ యోగా కోసం వొక రోజు కేటాయించి నిష్ఠగా జరిపాయి అంటే మాత్రం.. ప్రధానమంత్రి మోడీ గారి పొలిటికల్ will కి, అంతకు ముందు ఈ విషయంలో కృషి చేసిన గురువులకి, వొప్పుకున్న యునైటెడ్ నేషన్స్ సంస్థకీ, హాట్స్ ఆఫ్ చెప్పాల్సిందే .

యోగా.. అంటే, నాకు నా మొదటి గురువు గంగాధర్ గారు నాకు గుర్తొస్తారు. పోలియో, స్కొలియోసిస్ తో బాధపడి, పడుతూ.. ఎప్పుడూ తిన్నగా సరిగ్గా కూర్చోవటం అంటే తెలీని నాకు, సర్జరీ తో వచ్చిన భరించలేని నెప్పి, పోస్చర్ వేరిఎషన్ నుండి సుమారు మూడు సంవత్సరాల యోగా తో, శ్రద్ధతో, సహనంతో నన్ను నిటారుగా కూర్చోబెట్టిన ఆయన ఋణం , యోగా ఋణం ఎప్పటికీ తీర్చుకోలేనిది. అంత వంకర తిరిగిపోయిన నాకు ఎంతో మంది వచ్చి చూసి, అమ్మో.. యోగానా చెప్పలేం. ఈమె ఏ ఆసనం వేయగలరు? అని కొందరు, నేల మీద కూర్చోలేని వాళ్లకి యోగా కష్టం అని మరికొందరు రిజెక్ట్ చేసారు. అలాంటి నన్ను చూడగానే, “ నాకు ఎక్కువ ధీరీ తెలీదమ్మా.. నేను ఎక్కువ చదువుకోలేదు. కానీ, ఈ భారత దేశంలో కరుణ, సహనం ,ప్రజ్ఞ ఉన్న ప్రతీ సాధువూ, ఎంతో కొంత నేర్పేవాళ్ళే. అలాంటి కొంతమంది గురువుల దగ్గర నేర్చుకున్నది, నీ శారీరక పరిస్థితుల బట్టి, నేర్పిస్తాను “ – అన్నారు. యోగం అంటే కొంత అర్థం అయినట్టుగా అనిపించింది.

యోగా.. అంటే, నాకు ఆసంద్ (మా ఇంటబ్బాయి) గుర్తొస్తాడు. నలభై ఏళ్ళ వయసులో యోగా మొదలుపెట్టి, నాకు టీచ్ చేయటమే కాకుండా.. ఎంతో మందికి, ముఖ్యంగా శారీరక మానసిక వికలాంగులకు టీచ్ చేస్తున్నాడు. అంతే కాకుండా ఆల్టర్నేటివ్ థెరపీ ద్వారా ఫుడ్ ద్వారా హెల్త్ చేస్తున్నాడు. తను బుద్ధిజం గురించి చెప్తూ అన్న బుద్ధుని మాటలు ఇక్కడ గుర్తు పెట్టుకోవాలి “ నమో తస్య భగవతో, అరహతో, సమ్మా సంబుద్ధస్య “- నాకంటే, ముందు ఉన్న బుద్ధులకు , నా తరవాత అర్హతులకు కూడా నేను నమస్కరిస్తున్నాను. ఎంత గొప్ప భావన!! పీఠాలు , ఆశ్రమాలూ పట్టి వదలకుండా, నేను నేర్చినదే గొప్ప విద్య అన్న అహంతో, ఇబ్బంది పడుతూ బ్రతికితే, ఎన్ని యోగాలూ ఎన్ని దినాలూ జరిపి ఏం ప్రయోజనం

యోగా.. అంటే , నాకు ఈ మధ్య పోతున్న విపరీతమైన పోకళ్ళు గుర్తొస్తాయి. పవర్ యోగా, హాట్ యోగా, లైఫ్ స్టైల్ యోగా, అయ్యంగార్, కుండలినీ, అష్టాంగ , యీస్ యోగా, బిక్రం ఇలా.. కొన్నాళ్ళకి బాహుబలి యోగా, కిలికిలి యోగా వచ్చినా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు.

యోగా.. అంటే, నాకు ఈ శ్లోకం గుర్తొస్తుంది

శ్లో / అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం క్షమా ధృతి

దయార్జవం మితాహారః శౌచం చైవ యమాదశ
 తపస్సంతోష మాతిక్యం దానమీశ్వర పూజనమ్
 సిద్ధాంతవాక్య శ్రవణం హరీ మతీ చ జపోహంతమ్
 నియమా దశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్ర విశారదైహి

భా// హింసించకుండుట, సత్యమునే పలుకుట, దొంగిలింపకుండుట, బ్రహ్మచర్యములు పాటించుట, వోర్పు, ధైర్యము, దయ, అందరి యెడల సమబుద్ధి ఉంచుకొనుట, మితముగా ఆహారము సేవించుట, శారీరక, మానసిక శుభ్రత పాటించుట అనునవి ఈ పది యమములు. తపము, సంతోషము, విశ్వాసము, దాన గుణము, ఈశ్వర పూజనము, సిద్ధాంత శ్రవణము, లజ్జ, మతి నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు చేయుట అనునవి పది నియమములు.

ఈ యమ, నియమాలను అంతర్గతం చేసుకొని, అవలంబించటానికి కేవలం వొక యోగా దినం సరిపోదు. వొక్కోసారి జీవితకాలం సరిపోదు. కానీ... నిజమైన యోగం, శాంతి కావాలంటే కనీసం ప్రయత్నించాలి కదూ.. !!

ఆలోచిస్తారు కదూ.. యోగం శరణం గచ్ఛామి
 మళ్ళీ కలుద్దాం..

(కొనసాగింపు వచ్చేనెలలో)

Post your comments