ఓం నమో భగవతే శ్రీరమణాయ

రమణభాస్కర

(జువ్వలపాలెంలో శ్రీ నాన్నగారి ప్రవచనము, 17-11-96)

ప్రియమైన ఆత్మబంధువుల్లారా,

(మనకు వచ్చే సాంఘిక సమస్యలకు, వ్యక్తిగత సమస్యలకు, చాలా రుగ్మతలకు అహంభావనే కారణం. సాధనపేరుమీద అహంభావనయొక్క కొమ్మలు పెంచుకోకండి. దానిని వేరుతోసహా తొలగించుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయండి. నీకు ఉన్న గుణాలు, వాసనలు ఇవి అన్నీ అహంభావనను అంటిపెట్టుకొని ఉంటాయి.) మనకి జన్మలు వస్తాయా, రావా అని ఎవరికీ అనుమానం వద్దు. భగవంతుడు ఉన్నాడా, లేడా అంటే గౌతమబుద్ధుడు మౌనం వహించాడు కాని కర్మసిద్ధాంతాన్ని నూటికి నూరుపాళ్ళు అంగీకరించాడు. మనలోఉన్న వాసనలనుబట్టి పునర్జన్మ వస్తుంది. వాసనలు పూర్తిగా నశించకపోతే జననమరణచక్రంనుండి బయటకు రాలేవు. నేను వేరు అనుకొంటున్నాను. ప్రపంచం వేరు అనుకొంటున్నాను. కైలాసంలోను, వైకుంఠంలోను దేవుడు ఉన్నాడు అనుకొంటున్నాను. ఈ ప్రపంచం, ఆ దేవుడు, ఏదైతే నీలో నేనుగా వ్యక్తమవుతోందో ఈమూడు ఒక్కటే అనే అనుభవం ఎవడికయితే వస్తోందో వాడు అద్వైతానుభవం పొందుతాడు, సత్యసాక్షాత్కారం పొందుతాడు. సాధనలో అజాగ్రత్త పనికిరాదు. మనస్సును నమ్మటానికి వీలులేదు. బహుజాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీలో ఒక్కవాసన ఉన్నప్పటికి అది పునర్జన్మకు కారణం అవుతుంది.

కర్మఫలం మానవుడిని ఎంతదూరం అయినా తీసుకొనిపోతుంది. ఒకోసారి దారినపోయే సామాన్య మానవుడిని శిఖరాలమీద కూర్చోబెడుతుంది అది కర్మఫలంయొక్క వేగం. కర్మఫలాన్ని అనుభవించటానికే ఈ శరీరం వచ్చింది. కర్మఫలం అనుభవించేవరకూ ఈ శరీరం భూమిమీద తిరుగాడుతుంది. కర్తృత్వంతో పనిచేస్తే ఈ జన్మలోకాకపోయినా రాబోయే జన్మలో అయినా ఫలం వస్తుంది. కర్మఫలాన్ని విడిచిపెట్టి పనిచేస్తే నీకు చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది. మోహం నశిస్తుంది, జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఏదైనా పని జరిగినపుడు నావలన జరిగింది అనుకోవద్దు. పరమేశ్వరుడివలన జరిగిందీ అనుకో. నువ్వు పుట్టకముందు ఈ సృష్టి ఉంది, నీవు మరణించిన తరువాత ఈ సృష్టి ఉంటుంది. దీనికి ఒకకర్త ఉన్నాడు. ఈ సృష్టికి నేనే కర్తను అనుకోవద్దు. ఈ సృష్టికి కర్త ఈశ్వరుడు. జీవులను వారి కర్మానుసారం నియమిస్తూ ఉంటాడు. ఆయనే అందరి హృదయాలలో చైతన్యంగా ఉన్నాడు. నీ మనస్సును రవ్వంత, ముల్లంత, చింతాకంత అంతర్ముఖంచేసి చూస్తే మీ హృదయంలో ఉన్నవాడు మీకు తెలుస్తాడు. మనస్సు విజృంభించేవాడికి, రజోగుణంతో ప్రకోపించేవాడికి వాడి హృదయంలోఉన్న ఈశ్వరుడు తెలియబడడు. సత్వగుణం పెంచుకొన్నవాడికి, మనస్సు అణిగినవాడికి చైతన్యం అందుతుంది.

(నీ హృదయంలోనుండి ఏదో ఒకటి నీకు నేనుగా వ్యక్తమవుతోంది. ఆ నేనుఅనే తలంపు వచ్చి దేహంతో తాదాప్యం చెందుతోంది. అప్పుడు దేహం నేను అనుకొంటున్నావు. దేహం బయట ప్రపంచం కనిపిస్తోంది. ప్రపంచం కనిపించిన తరువాత ఈ సృష్టిని ఏర్పరచినవాడు దేవుడు ఒకడు ఉన్నాడు అని నువ్వు అనుకొంటున్నావు. నేను వచ్చాక ప్రపంచం వచ్చింది. ప్రపంచం వచ్చాక దేవుడు వచ్చాడు. అందుచేత నేనుఅనే తలంపులోనుండి ఇవి అన్నీ వస్తున్నాయి. నేనుఅనే తలంపు ఎక్కడనుండి వస్తోందో అక్కడ అణిగిపోతే నువ్వు అనుకొనే దేవుడు, నీ కళ్ళకు కనబడే ప్రపంచం, నీకు ఏదైతే నేనుగా వ్యక్తమవుతోందో ఈ నేను అంతా ఒక్కటే, ఇదిఅంతా నేనే అనే అనుభవం నీకు వస్తుంది. అద్వైత సిద్ధి కలుగుతుంది.

అప్పుడు అంతా నేనుగా నీకు కనిపిస్తుంది. మనోమూలం ఎప్పుడైతే నీకు తెలిసిందో అక్కడ శాంతి ఉంది కాబట్టి నీకు శాంతే స్వరూపంగా వ్యక్తమవుతుంది. అప్పుడు శాంతికోసం నీవు ఎక్కడా బయట వెతకవలసిన పనిలేదు.

భక్తి ప్రధానం, గుణం ప్రధానం. నేను చాలా పెద్దకుటుంబంలో పుట్టాను. మాగోత్రం చాలా పెద్దగోత్రం. మా పూర్వీకులు ఇంతగొప్పవారు, అంతగొప్పవారు అని కులంపేరుమీద, గోత్రంపేరుమీద అహంకారం పెంచుకొని పతనం అయిపోవద్దు అని ఆచార్యులవారు చెపుతున్నారు. నీకు నిజంగా భగవంతుడు కావాలంటే నీపేరుప్రతిష్ఠలు అన్నీ మూటకట్టి ఎక్కడయినా సముద్రంలో పారవెయ్యి అని రామతీర్థ చెప్పారు. మీరు దేనినిచూసి గర్వపడకండి. నాకులం, నాగోత్రం, నా సంపద, నా కుటుంబం అని ఈ నేనును తీసుకొనివెళ్ళి ప్రతిదానికి తగిలించకు. నీకు ప్రతిష్ఠ వస్తే రావచ్చును అది వేరే విషయం. ప్రతిష్ఠను దృష్టిలోపెట్టుకొని ఏపని చెయ్యవద్దు. మీరూపబుద్ధిని, నామబుద్ధిని కొంచం, కొంచం తగ్గించుకోండి. అదే సాధనయొక్క ప్రయోజనం. ఈ రూపాలే, నామాలే సంకటాలకి కారణం. బహుజాగ్రత్తగా ఉండు. ఈ శరీరం అల్పకాలం, స్వల్పకాలం ఉండి ఈభూమిమీదనుండి బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. ఈ శరీరం, ఈ ప్రపంచం నిజం అనుకొంటున్నావు. నిజంకానిది నిజంలాగ కనబడేటట్లు నీ మనస్సు చేస్తోంది. చిల్లర విషయాలమీద నీ మనస్సును నిలబెట్టి నీ కాలాన్ని వృథాచేసుకోవద్దు. చిన్నపిల్లలు మొదలు ముసలివారి వరకు నేను, నేను అంటారు. ఈ నేను వాడకం తగ్గించుకో. నీ పునర్జన్మకు కారణంకూడా ఈ నేనే. ఈ నేనును మర్చిపోయి పనిచెయ్యి. అప్పుడు చిత్తశుద్ధి కలుగుతుంది.

గౌతమబుద్ధుడు జ్ఞానంకలిగాక ఒక నెలరోజులు బోధించటం మానివేసాడు. జ్ఞానం సంపాదించాలనే దృష్టిలేనివాడు నేను చెప్పినా వాడు వినడు. నా మాటలు వాడికి అక్కరలేదు. జ్ఞానం పొందినవాడికి నామాటలు అవసరం లేదు. ఇంక నేను మాట్లాడటం ఎందుకు అని మౌనంగా ఉండిపోయాడు. ఒకనెలతరువాత ఆయన హృదయంలోనుండి వాణివచ్చింది. జ్ఞానులమాట వదిలెయ్యి, అజ్ఞానులమాట వదిలెయ్యి. జిజ్ఞాసులు బోర్డరులో ఉంటారు. వారికి జ్ఞానం సంపాదించాలనే తపన ఉంటుంది. వారికి నీ సహాయం అవసరం. వారికి నీ మాటలు ఉపయోగపడతాయి. అందుకు నీవు బోధించు అని అంతర్వాణి వచ్చింది. అప్పుడు సారనాథ్ వెళ్ళి బుద్ధుడు మొదటి టీచింగ్ ప్రారంభించాడు. భగవంతుడు ఉన్నాడా, లేడా అంటే ఆయన మౌనం వహించాడు. దానికి గౌతమబుద్ధుడు కారణం చెప్పాడు. నన్ను ఎవరైనా బాణంతో కొట్టారు అనుకోండి. బాణంతో కొట్టినవెంటనే రక్తం వస్తుంది. నాదగరకు ఎవరైనావస్తే బాణం తీయండి, కట్టుకట్టండి అని అడగటం మానివేసి ఈబాణం ఎవరు వేసారు, ఏకులంవాడు వేసాడు, ఏ టైములో వేసాడు అని అడుగుతానా అడగను. ముందు నాబాధలోనుండి బయటపడటానికి చూస్తాను. అలాగే ముందు నీ దుఃఖంలోనుండి, నీ అశాంతిలోనుండి బయటపడటానికి ప్రయత్నంచెయ్యి. తరువాత దేవునిగురించి ఆలోచించవచ్చుఅని చెప్పాడు. నిన్ను చంపటానికి ఎవడైనా బాణం వేసాడు అనుకో ఆబాణానికి ఒకరాయి అడ్డువచ్చిందిఅనుకో బాణం నీకు తగలదు రాయికి తగిలి బాణం పడిపోతుంది. అలాగే నీప్రారబ్ధం ప్రకారం నీకు ఏదైనా చెడ్డవచ్చినప్పటికీ ఈశ్వరానుగ్రహం నీకు ఉంటే అనుగ్రహానికి అది తగిలి అణిగిపోతుంది. ఈశ్వరునిమీద ప్రేమ కలిగిఉంటే అడుగడుగునా నిన్ను కాపాడుతూ ఉంటాడు. ఈసృష్టిలో అన్నీ ఎంగిలి అయిపోయాయి. ఎంగిలికానిది బ్రహ్మం ఒక్కటే. అది నీ హృదయంలోనే ఉంది. దానిగురించి ఉన్నది ఉన్నట్లుగా నోటితో చెప్పటానికి అవకాశం లేదు. జ్ఞానికూడా తనుపొందిన అనుభవాన్ని పూర్తిగా చెప్పలేడు. చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తే కొంతవరకు చెప్పగలడు గాని పూర్తిగా చెప్పలేడు అలా చెప్పేది కాదని దక్షిణామూర్తి మౌనం వహించాడు.

అహంభావన తగ్గటానికి నామం చెయ్యమని శాస్త్రములలో చెప్పారు. రామనామాన్ని అరగదీయండి అన్నారు గాంధీగారు. రాముడుఅంటే దశరథుని కుమారుడు అనుకొంటున్నారు కాదు అంతటా వ్యాపించిన

బ్రహ్మంకూడా ఆయనే. రామనామం చెయ్యండి. అది మీ మనస్సును నొక్కుతుంది. అక్కరలేని గొడవలు అన్నీ బయటకు వచ్చేస్తాయి. అహంభావన పెంచుకొంటూ వెళితే పెంచుకొనేటప్పుడు బాగానే ఉంటుంది. వెనుకకు రావాలంటే ఎంతదూరం వెళ్ళామో మరల అంతదూరం వెనుకకు వస్తేగాని హృదయస్థలంలోనికి వెళ్ళలేము. మన స్వరూపాన్ని విడిచి ఎంతదూరం వెళ్ళామో అంతదూరం వెనక్కి రావటానికి వేలాది జన్మలు ఎత్తి నువ్వు సాధనచేయవలసిందే లేకుంటే నీ స్వస్థలానికి రాలేవు. మీరు ఏకులానికి చెందినవారు అయినా, ఏ మతానికి చెందినవారు అయినా, స్త్రీలు అయినా పురుషులు అయినా ఎవరైనప్పటికీ అహంకారముతో మీకు అనుబంధం ఉన్నంతకాలము మీరు మోక్షాన్ని అపేక్షించకండి. ఎందుకంటే మీరు కోరినా అది రాదు. అహంభావనతో ఏమాత్రం సంబంధం ఉన్నా మోక్షం వచ్చే అవకాశం లేదు. చంద్రగ్రహణం పడుతుంది. ఆ గ్రహణం విడిచిపెట్టిన తరువాత చంద్రుడు ఎలా ప్రకాశిస్తాడో ఈ అహంభావనఅనే గ్రహణంనుండి బయటకువచ్చిన తరువాత నీవు అలాగ ప్రకాశిస్తావు. నీకు నేను, నాది అనే గ్రహణం పట్టింది. అందులోనుండి బయటకు వస్తే నీకు శాంతి కలుగుతుంది. నీద్వారా ఎంతోమంది బాగుపడతారు. నీద్వారా వారి చైతన్యస్థాయి పెరుగుతుంది.

నీ మనస్సులో ఉన్న గుణాలను, జీవలక్షణాలను ఆత్మ అనుకొంటున్నావు. ఇప్పుడు ఏదైతే నీవు ఆత్మ అనుకొంటున్నావో అది ఆత్మకాదు. మనస్సును ఆత్మఅనుకొంటున్నావు. మనస్సు ఆత్మకాదు. మనస్సు నశించినచోట ఆత్మనీకు వ్యక్తమవుతుంది. ఇప్పుడు నీదేహం, మనస్సు నీకు అనుభవంలో ఉన్నాయి. నీ దేహంతోగాని, మనస్సుతోగాని, ప్రకృతి విషయాలతోగాని సంబంధం లేనివస్తువు, స్వతంత్రమైన వస్తువు నీ హృదయంలో ఉంది. ఆ వస్తువును తెలుసుకోవటానికి ఏవైతే అడ్డు వస్తున్నాయో వాటిని వేరుతోసహా తొలగించినపుడు ఆవస్తువు నీకు అనుభవంలోనికి వస్తుంది. చనిపోవటంఅంటే శరీరంలోఉన్న ప్రాణం బయటకు పోతుంది. శరీరానికి చావురాకముందే ఎవడిప్రాణంఅయితే వాడి హృదయంలో లయమయ్యిందో వాడు మోక్షంను పొందుతాడు. శరీరానికి చావురాకముందు ఎవడి ప్రాణం అయితే వాడి హృదయంలో లయమవ్వదో వాడిప్రాణం ప్రయాణం చేస్తుంది. ప్రయాణం చేసేవాడు వాడి వాసనలకు అనుగుణంగా వాడు పుడతాడు. మీకు మోక్షం కావాలంటే, శాంతి కావాలంటే శరీరానికి మరణం రాకముందే మరణానుభవం పొందండి. అప్పుడు ఈశ్వరుడు తానుగా, నేనుగా నీకు వ్యక్తమవుతాడు. అప్పుడు ఆకర్షణలలోనుండి బయటపడతావు.

కోరికలవలన, భయంవలనవచ్చే వికారములు అన్నీ నీకు తెలుస్తున్నాయి నీ శరీరంలో అనుభవిస్తున్నావు. నీ హృదయంలో ఉన్నవస్తువు అనుభవంలోనికి వస్తే ఈ వికారములనుండి విడుదల పొందుతావు. ఎందుచేతనంటే దానికి వికారములగొడవ లేదు. అది అద్వైతంగా ఉంటుంది. అప్పుడు అంతా ఆనందమే. సముద్రంలోనుండి నీరు వచ్చి ముంచివేస్తే పల్లం, మెరక ఏమీ కనబడవు ఎటు చూసినా నీరే కనబడుతుంది. అదేవిధంగా బ్రహ్మానుభవం కలిగినపుడు ఎటుచూసినా ఆనందమే ఆనందము, శాంతే శాంతి, సుఖమే సుఖము. నీకు చావు వచ్చినా చావునిన్ను ముట్టుకోదు. దేహం పోతుంది నేను సుఖంగానే ఉన్నాను అని నీకు తెలుస్తుంది. అదే అద్వైతానుభవం. నీ హృదయంలో సద్వస్తువు ఉంది. దానిని ఊహించటానికి ప్రయత్నం చేయవద్దు. దానిని పొందటానికి ప్రయత్నం చేయండి.

నీ హృదయంలో ఉన్న సద్వస్తువుదగ్గరకు వెళ్ళకుండా పెద్దపాము కాపలా కాస్తోంది. ఆపాము అహంకారము. రజోగుణం, తమోగుణం, సత్వగుణం దాని తలలు. ఆ పామును చంపకుండా నీవు ఆ వస్తువును చేరలేవు. వివేకము, వైరాగ్యము అనే ఖడ్గంతో దానిని చంపాలి. సత్పురుషులను ఆశ్రయించి, సదాచారాన్ని ఆశ్రయించి వివేకాన్ని, వైరాగ్యాన్ని పెంచుకొని అహంకారము అనే పామును నశింపజేయి. నువ్వు స్థిరంగా, నెమ్మదిగా ప్రయత్నం చెయ్యి. నీవు ప్రయాణించేమార్గము సరియైనది అవునో కాదో చూసుకొని వెళ్ళు. శరీరంలో రోగం ఉన్నంతకాలం ఆరోగ్యం ఎలా కలుగుతుంది. అదేవిధంగా నీవు గుణాలతో, అహంభావనతో కాలిపోతూ

ఉంటే నీకు బ్రహ్మానుభవం ఎలా కలుగుతుంది. మనకు జ్ఞానం కలగాలి అహంభావన విడిచిపెట్టకూడదు. కంచంలో అన్నం తరగకూడదు పిల్లవాడు దుడ్డులాగ ఉండాలి అది ఎలా సాధ్యం. అహంభావన తొలగించుకోవటానికి గురువు అనుగ్రహం ఉండాలి.

నీహృదయంలోఉన్న సద్వస్తువే ఆత్మ. ఆత్మ పొంగదు, కృంగదు. అది ఈ సృష్టికి అతీతమైనది, స్వతంత్రమైనది. అహంభావన వేరుతో నశిస్తేగాని అది నీకు తెలియబడదు. చిన్నపిల్లవాడిని ఏదైనా వస్తువు తెమ్మని బజారుకు పంపాము అనుకోండి. దారిలో ఆటలుచూస్తే చెప్పినపని మర్చిపోయి అక్కడే ఉంటాడు. ఆట అనే ఆకరణలో చెప్పినపని మర్చిపోయాడు. అలాగే మనం మర్చిపోవటానికి సృష్టిలో అనేక ఆకర్షణలు ఉన్నాయి. మనకు గడ్డాలు, మీసాలు వచ్చినవికాని ఆధ్యాత్మికంగా మనం చంటిపిల్లలము. ఈభూమిమీదకు ఎందుకు వచ్చామో మర్చిపోయి ఆకర్షణల ప్రవాహములో కొట్టుకొనిపోతున్నాము. మనం పాడైపోవటానికి లోకంలో అనేక ఆకర్షణలు ఉన్నాయి. ఒకో మనిషి ఒకో ఆకర్షణలోపడిపోతున్నాడు, ఒకో వ్యామోహంలోపడి కొట్టుకొనిపోతున్నాడు. ఎన్ని ఆకర్షణలు వచ్చినప్పటికి, వికారములు వచ్చినప్పటికి నువ్వు దేహంతో తాదాప్యం పొందటంవలననే ఈ గొడవలు అన్నీ వస్తున్నాయి. ఈ ఆకర్షణలు నువ్వు కాదు. వీటికి గురి అయ్యే జీవుడుకూడా నువ్వుకాదు. భగవాన్ ఏమన్నారు అంటే ఈ జీవుడు ఎంత నిజమో నిన్ను ఆకర్షించే విషయాలుకూడా అంతేనిజం, ఈలోకంకూడా అంతే నిజం అని చెప్పారు. ఈ ఒక్కవిషయం మీరు బాగా అర్థంచేసుకోండి. ఏ విషయాలవలన మీ మనస్సు బయటకు ఆకర్షించబడుతోందో ఆ విషయాలే మీ అజ్ఞానాన్ని, అహంభావనను పెంచుతున్నాయి. గాలి వానవచ్చినపుడు గాలి ఎంత వేగంగా వస్తోందో అంతకంటే ఎక్కువ వేగంగా మీ అహంభావన వస్తోంది. దానిని చంపటం తరువాత విషయం ముందు దాని వేగాన్ని ఆపుచేయండి. నీ తెలివిని, వైరాగ్యాన్ని, భక్తిని, నీ శక్తిని అంతా ఉపయోగించి దానివేగాన్ని ఆపుచెయ్యి.

మీరు దేహంతో తాదాప్యం చెందటంవలన హృదయంలో ఉన్న నారాయణుడిని విడిచిపెట్టి ఎంతోదూరం వెళ్ళిపోతున్నారు. ఈ చిన్న పొరపాటువలన మహారణ్యంలో కొట్టుకొనిపోతున్నారు. మనం enjoy చేసే విషయాలే అహంభావన చావకుండా దానికి నీరు పోస్తున్నాయి. ఏ విషయాలు అయితే మనం భోగిస్తున్నామో ఆ విషయాలే పరిణామంలో దుఃఖంగా మారిపోతాయి. నీకు చదువు, ధనం, అధికారం ఉండవచ్చు. వాటితో తాదాప్యం పొందకు. వీటితో తాదాప్యం చెందితే అహంభావన పెరుగుతుంది. దేహప్రారబ్ధాన్నిబట్టి అవి వస్తూ ఉంటాయి, పోతూఉంటాయి. పరిస్థితులు నీకు అనుకూలంగా ఉంటే అది నిజం అనుకొని తాదాప్యం చెందకు. కాలప్రవాహంలో అనుకూలమైన పరిస్థితులు, నీదేహంకూడా పోతాయి కాని దీనితో తాదాప్యంపొందే బుద్ధిమటుకు పోదు. మీరు దేహం అనుకోండి నేను దేహమును అనుకోవటంలో పొరపాటు లేదు. మీరు కానిదానిని అవును అనుకొంటున్నారు. ఈ చిన్న పొరపాటువలన మీరు అల్లరిపడిపోతున్నారు. ఎంతో ఆందోళన, అశాంతి వచ్చి మీ శిరస్సును పట్టుకొంటోంది. మీరు శాంతి స్వరూపులే. ఎన్నిజన్మలు అనుభవించినా తరగని శాంతి మీ హృదయంలో ఉంది. అది మీరు అని తెలియక ఈ దేహంతో తాదాప్యం పొందటంవలన శాంతికోసం బయట వెతుకుచున్నారు. మీ హృదయంలో ఉన్న శాంతిలోనికి మిమ్మల్ని మేల్కొలపటానికే ఈ బోధఅంతా. దీనికి భౌతికమైన ప్రయోజనం ఏమీలేదు. అంతా మాయ, అంతా అసత్యం అని చెపుతున్నారుకదా ఈ పూజలు, జపాలు, సాధనలు, మీరు చెప్పటం మేము వినటం ఇవి అన్నీ ఎందుకు ఇదికూడా మాయేకదా అని ఆచార్యులవారిని అడిగారు. స్వప్నంలో పామువచ్చి నిన్ను కరచింది అనుకో నీకు భయం కలుగుతుంది. వెంటనే మెలుకువ వస్తుంది. స్వప్నం అసత్యం, పాము అసత్యం. అసత్యమైన పాము, అసత్యమైన స్వప్నం నీకు మెలుకువ రావటానికి సహకరించాయి. అలాగే ఈ సాధనలు అన్నీ అసత్యం అయినప్పటికీ నీవు సత్యంలో మేల్కొవటానికి, ఆత్మలో మేల్కొవటానికి నీకు ఉపయోగపడతాయి.