బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

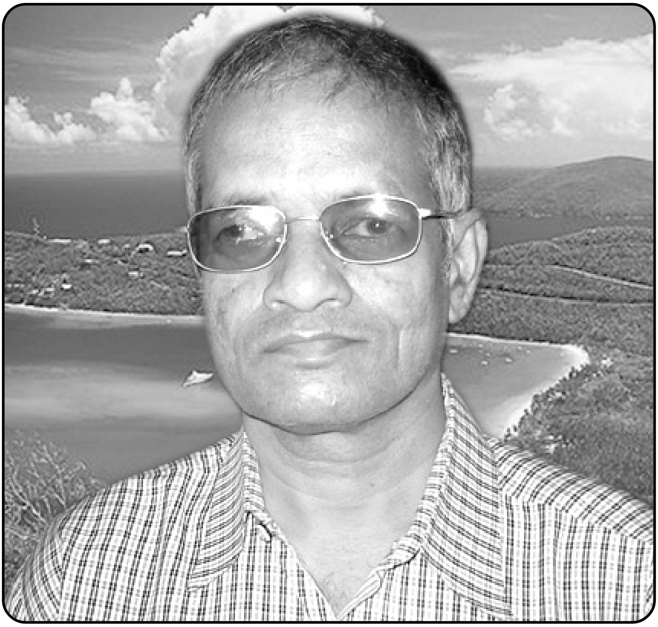
ధ్యానమంటే ?

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

అనుబంధం :
ధ్యానాతురులకు
పత్రీజీ సమాధానాలు

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

ధ్యానమంటే?



రచన & ప్రచురణ : **తటవర్తి వీరరాఘవరావు**

ప్రథమ ముద్రణ	: ఫిబ్రవరి, 2015	తృతీయ ముద్రణ	: అక్టోబరు, 2018
ప్రతులు	: 3,000	ప్రతులు	: 2,000
ద్వితీయ ముద్రణ	: ఫిబ్రవరి, 2016	నాల్గవ ముద్రణ	: జూన్, 2021
ప్రతులు	: 3,000	ప్రతులు	: 3,000

వెల : రూ. **70/-**

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.

సెల్ : 9490171853, 9440309812

email : balajipyramid.bvrm@gmail.com

విషయ సూచిక

1) 'ధ్యానం' అంటే ఏమిటి? 3

ధ్యానమంటే మరింత విపులంగా! 7

శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచితే ధ్యానం అవుతుందా? 10

శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారానే ధ్యానస్థితి 11

శ్వాసను అలా గమనిస్తూనే వుండాలా? 13

ధ్యానంలో శబ్దాలు వినిపించవచ్చా? 14

నేను ధ్యానం చేస్తున్నానా? నిద్రపోతున్నానా? 15

'ధ్యాన స్థితి' అంటే? 17

2. ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది? రకరకాల లాభాలు ఎలా పొందగలుగుతాం? 18

చెంచలమైన మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది 19

నిశ్చలమైన మనస్సు నిర్మలమవుతుంది 27

నిర్మలమైన మనస్సు శూన్యమవుతుంది 35

3.ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది? 38

ధ్యానమంటే దైవం మీద దృష్టి వుంచడం 39

ధ్యానమంటేనే "భక్తి" 40

ధ్యానమంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకోవడం- ఆత్మ యొక్క ప్రాముఖ్యం పెంచుకోవడం 43

4. ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెరగాలంటే? 44

5. మనస్సును అదుపు చేయాలంటే? 45

6. ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ? 46

అనునిత్య ధ్యానం 46

వైరాగ్యం 52

మధ్యేమార్గం 52

మూడు రకాల విషాలు 53

7. ధ్యానం అస్తమానూ ఎందుకు కుదరదు? 57

8. ధ్యానసాధన పురోగతిలో వున్న వారి స్థితి 58

9. ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి! 60

10. సాధనలో రకాలు 61

11. ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది? 62

12. పాత్ర శుద్ధి - పదార్థ శుద్ధి - పాకశుద్ధి 63

13. ధ్యానులు పాటించవలసిన ముఖ్య విషయాలు - పత్రీజీ 65

అనుబంధం

ధ్యానాతురుల ప్రశ్నలు .. పత్రీజీ పరిసమాధానాలు 67

'ధ్యానం' అంటే ఏమిటి?

ఆధ్యాత్మికంగా ఒక స్థాయిలో ఉన్న వారు అన్ని సాధనల కంటే 'ధ్యాన సాధన' ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు. వారు ధ్యానం చేస్తే చాలా లాభాలు కలుగుతాయని భావిస్తూ, ధ్యానం చెయ్యాలనే తపనతో రకరకాల గురువులను ఆశ్రయించి వారు చెప్పిన ప్రకారం చేస్తూంటారు.

అలా కళ్ళు మూసుకుని కొంతమంది ఇష్టదైవం యొక్క నామాన్ని స్మరిస్తూంటారు. ఇంకా కొంతమంది దేవుని యొక్క రూపాన్ని పైనుండి క్రిందకు, క్రింద నుండి పైకి చూస్తారు. ఇంకా కొంతమంది ఒక గురువు దగ్గర మంత్రోపదేశం తీసుకుని ఆ మంత్రాన్నే జపిస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది బృగు స్థానంలో (బొట్టుపెట్టుకునే ప్రదేశం) మనసు లగ్నం చేస్తారు. ఇంకా కొంతమంది షట్ చక్రాల మీద పైనుంచి క్రిందకు, క్రింద నుంచి పైకి మనస్సు నిల్పుతూంటారు. ఇంకొంతమంది గాలి పీల్చేటప్పుడు 'సో' అని, వదిలేటప్పుడు 'హం' అని అనుకుంటూ వుంటే ఇంకొంతమంది 'ఓంకారం' జపిస్తూంటారు. ఇంకొంత మంది గోడ మీద 'ఒక చుక్క' పెట్టి దాన్నే తదేకంగా చూస్తూంటారు. ఇంకొంతమంది వారి గురువుగారి ఫోటోనే తదేకంగా చూస్తూంటారు.

అలా వీరంతా మనస్సును ఏదో ఒకదాని మీద కేంద్రీకరించటానికి ప్రయత్నించడం కనిపిస్తుంది. అలా మనస్సును ఏదో ఒక దాని మీద కేంద్రీకరించటాన్ని 'ఏకాగ్రత' అంటారు. అలా 'ఏకాగ్రత' కోసం ప్రయత్నిస్తూ 'ధ్యానం' చేస్తున్నామని భావిస్తారు. కాని 'ఏకాగ్రత' వేరు, 'ధ్యానం' వేరని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత ఏకాగ్రతకి, ధ్యానానికి తేడా తెలుసుకుందాం.

1) 'ఏకాగ్రత'తో మనస్సు పని చేస్తూ వుంటుంది. అంటే మనస్సు ఇతర ఆలోచనలు వేటి మీద లేకుండా ఏదో ఒక దాని మీదే వుంచడం అంటే

కేంద్రీకరించడం. కానీ 'ధ్యానం'లో మనస్సు పని చెయ్యదు. అంటే 'ధ్యానం'లో ఆలోచనలు అన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు దేని మీదా వుండదు. అంటే 'ధ్యానం'లో మనస్సు యొక్క ప్రమేయం ఏమీ వుండదు.

2) అందుచేత 'ఏకాగ్రత' అన్నది మనస్సుకు సంబంధించినది, కారణం మనస్సు పని చేస్తూ వుంటుంది కాబట్టి. కానీ 'ధ్యానం' అన్నది ఆత్మకు సంబంధించింది. కారణం మనస్సు లేని స్థితిలో వుండేది 'ఆత్మే' కాబట్టి.

3) అలాగే ఏకాగ్రతలోమనస్సు పని చేయటం వల్ల కూర్చునే కొద్దీ శక్తిని కోల్పోతూంటారు. అందువల్ల ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేరు. కాని ధ్యానంలో శరీరం, జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలతో పాటు మనస్సు కూడా పనిచేయదు. కాబట్టి శక్తిని ఏ మాత్రం కోల్పోరు. అంతేకాకుండా ఆలోచనలు ఆగినపుడు ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తి అపారంగా తీసుకోగలుగుతారు. అందువల్ల 'ధ్యానం' చేసే కొద్దీ శక్తి పెరుగుతూ ఉంటుంది. శక్తి పెరగడం వల్ల ధ్యానంలో ఎన్ని గంటలైనా, ఎన్ని రోజులైనా, ఎన్ని నెలలైనా, ఆఖరుకు ఎన్ని సంవత్సరాలైనా కూర్చోగలుగుతారు.

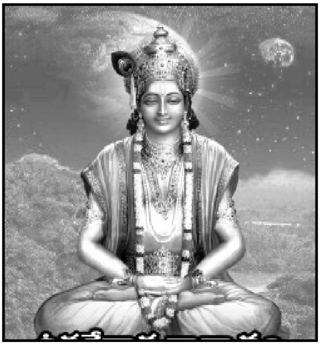
4) ఏకాగ్రతలో మనస్సుతో గమనిస్తూ వుంటాం. కానీ ధ్యానంలో గమనించే మనస్సునే గమనించగలుగుతాం. దీనినే 'ఎరుక' అంటారు. అందుచేత ధ్యానం చేసే వారికి 'ఎరుక' పెరుగుతూ వుంటుంది.

ఇవన్నీ ఏకాగ్రతకి, ధ్యానానికి వున్న తేడాలు. అంతేకాదు అలా కళ్ళు మూసుకుని ఏదో ఒక రూపం మీద మనస్సు లగ్నం చెయ్యడం, ఏదో ఒక నామాన్ని స్మరించడం లేదా మంత్రాన్ని జపించడం లాంటి వాటిని మానసిక జపం అని కూడా అంటారు. కారణం మనస్సును ఉపయోగించి చేసేవన్నీ 'మానసిక జపం' క్రిందకే వస్తాయి.

అలా 'ధ్యానం' అనుకుని, 'జపం' చేస్తూ సంవత్సరాల తరబడి తమ జీవితాన్ని, శ్రమను వృధా చేసుకుంటున్నారు. అలా మానసిక జపం చేయడం వలన 'జప' ఫలితమే వస్తుంది. కాని, 'ధ్యాన' ఫలితం రాదు. అందుచేత జపం చేస్తే వచ్చే ఫలితానికి ధ్యానం చేస్తే వచ్చే ఫలితానికి ఎంత తేడా వుందో తెలుసుకుందాం.

ఉత్తర గీతలో శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు 'పూజ' గురించి, 'స్తోత్రం' గురించి, 'జపం' గురించి, 'ధ్యానం' గురించి వాటి వల్ల వచ్చే ఫలితాలు గురించి ఈ

విధంగా చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఏమన్నారంటే



శ్లో॥ "పూజా కోటి సమం స్తోత్రం, స్తోత్రకోటి సమోజపం జపకోటి సమం ధ్యానం ధ్యానకోటి సమో లయః"

పై శ్లోకంలో "జపకోటి సమం ధ్యానం" అన్నారు. అంటే కోటి జపాలు ఒక ధ్యానానికి సమానం, అంటే ఒక గంట 'ధ్యానం' చేసి సాధించే ఫలితం కోటి గంటలు (సుమారు ఒక జన్మ) 'జపం' చేస్తే వస్తుందని శ్రీ కృష్ణ భగవానుని సందేశం.

దీనిని బట్టి జప ఫలితం కంటే ధ్యాన ఫలితం ఎంత గొప్పదో మనం తెలుసుకోవచ్చు.

పతంజలి మహర్షి

ధ్యానమంటే?

మరి అంత గొప్ప ఫలితాన్ని ఇవ్వగలిగే 'ధ్యానం' అంటే ఏమిటి? దేన్ని ధ్యాన మంటారు? అన్నది తెలుసుకోవాలి. యోగ శాస్త్రానికి పితామహుడు, ఆద్యుడు అయినటువంటి **పతంజలి మహర్షి** ధ్యానం గురించి ఒకే ఒక్క వాక్యంలో చెప్పారు.

"నిర్విషయ మనః ధ్యానం" అన్నారు.

అంటే మనస్సులో ఏ విషయాలు లేకుండా వుండడం. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చేసు కోవటం, అంటే మనస్సును కాళీ చేయటమే 'ధ్యానం' అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

దీనినే ఆయన "చిత్త వృత్తి నిరోధం" అన్నారు. చిత్తము అంటే మనస్సు... వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు... విరోధము అంటే లేకుండా చేసుకోవడం అంటే మనస్సులో ఎటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవడం. దీనినే 'యోగ'మని కూడా పతంజలి మహర్షి అన్నారు. ఆయన ఏమన్నారంటే!

"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః"

పతంజలి మహర్షి ఇచ్చిన సందేశాన్ని బట్టి యోగాన్ని అభ్యసించడమంటే

ధ్యానం చెయ్యడమని తెలుసుకోవాలి.

ధ్యానం గురించి ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే! ధ్యానమంటే మనస్సును శాంతపరచుకోవడం, మనస్సును అదుపు చేసుకోవడం. ఇంకా చెప్పాలంటే శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు పూర్తి విశ్రాంతినివ్వడమే 'ధ్యానం'.

ధ్యానం గురించి పత్రీజీ ఇంకా ఇలా అన్నారు. కడుపుకు విశ్రాంతినిస్తే అంటే ఏ ఆహారం తీసుకోకుండా వుంటే ఉపవాసం అంటారు. అలాగే నోటికి విశ్రాంతినిస్తే అంటే మాట్లాడకుండా వుంటే మౌనం అన్నారు. అలాగే మనస్సుకు విశ్రాంతినిస్తే అంటే ఆలోచించకుండా వుంటే 'ధ్యానం' అన్నారు.

ఇక్కడ గమనిస్తే అన్ని విశ్రాంతుల కంటే మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వడమే చాలా గొప్పది. కారణం ధ్యానంలో అన్నిటికి విశ్రాంతినిచ్చిన వారమవుదాం. అందుచేత ధ్యానం చేసేవారు ఎన్నో రకాల లాభాలు పొందగలుగుతారు.

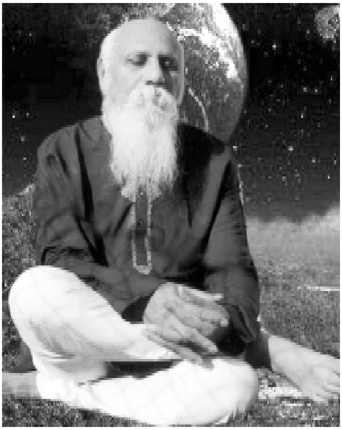
ధ్యానం గురించి ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే ఇంద్రియాతీత స్థితికి చేరుకోవడమే 'ధ్యానం' అని కూడా అంటారు. అంటే ఈ ఇంద్రియాలకు అతీతమైన స్థితికి చేరుకోవడం. దీనినే భావాతీత స్థితి అని అంటారు.

అటువంటి 'ధ్యాన స్థితి' తేలికగా పొందాలంటే ఒక్కటే మార్గం అదే **గౌతమ బుద్ధుడు బోధించిన, బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ప్రచారం చేస్తున్న "శ్వాస మీద ధ్యాస".** అలా "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచడం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగి, 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి' మనలో ప్రవహించడం ద్వారా, జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలు, లాభాలు పొందుతాం.

అలా ఎంతో మంది రోగాలు నయం చేసుకున్నారు. మానసిక ప్రశాంతత పొందారు. మానసిక స్థైర్యం పొందారు. తమకున్న అనేక సమస్యలు

పరిష్కరించుకున్నారు, తమ గుణాలు మార్చుకున్నారు, సూక్ష్మ శరీర యానం చేసారు, దివ్య చక్షువు ఉత్తేజితం చేసుకున్నారు, గత జన్మలు చూసుకున్నారు, జన్మజన్మల కర్మలు రహితం చేసుకున్నారు, జన్మ ధన్యం చేసుకోగలిగారు.

'ధ్యానమంటే?' మరింత విపులంగా!



సహజంగా కళ్ళు మూసుకుని చేసే దానిని దేనినైనా 'ధ్యానం' అనుకుంటారు. అలా చాలా మంది ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టు కళ్ళు మూసుకుని ఒక నామాన్ని స్మరించడమో! మంత్రాన్ని జపించడమో! రూపాన్ని వూహించడమో లాంటివి చేస్తుంటారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి ధ్యానమంటే? కళ్ళు మూసుకుని ఏదో చెయ్యడం కాదు. 'ధ్యానమంటే?' ఏమీ చెయ్యక పోవడం.

ఇది కొంచెం అర్థమయ్యేలా తెలుసు కుందాం. సహజంగా మానవుడు ఇంద్రియాలతో పని చేస్తూంటాడు. ఇంద్రియాలు రెండు రకాలు (1)బాహ్య ఇంద్రియాలు, (2) అంతరేంద్రియం.

బాహ్యేంద్రియాలు రెండు రకాలు (ఎ) కర్మేంద్రియాలు, (బి)జ్ఞానేంద్రియాలు.

(ఎ) కర్మేంద్రియాలు :- (1) చేతులు, (2) కాళ్ళు, (3) నోరు, (4) శిశ్నము, (5) గుదము.

(బి) జ్ఞానేంద్రియాలు :- (1) కళ్ళు, (2) ముక్కు, (3) చెవులు, (4) నాలుక, (5) చర్మము.

అంతరేంద్రియం అంటే 'మనస్సు'.

ఇక్కడ ధ్యానమంటే బాహ్యేంద్రియాలయిన కళ్ళు, నోరు, చేతులు, కాళ్ళే కాదు, వాటితో పాటు అంతరేంద్రియం అయిన 'మనస్సు' కూడా పని చెయ్యకూడదు. ఏది పని చేస్తున్నా 'ధ్యానం' చేస్తున్నట్టు కాదు. అందుచేత గుర్తుంచుకోండి చేతులు, కాళ్ళు, నోరు, కళ్ళు పని చేయకుండా చేసినా! అంతరేంద్రియం అయిన 'మనస్సు' ఏ మాత్రం పని చేసినా 'ధ్యానం' చేస్తున్నట్టు కాదు.

ఇక్కడ మనం ఒక సందేహం నివృత్తి చేసుకోవాలి. పత్రీజీ ఏమంటారంటే ఏ నామము వద్దు, ఏ మంత్రము వద్దు, ఏ రూపము వద్దు అంటారు. ఇది వినగానే చాలా మందికి సందేహం వస్తుంది. అదేమిటి? ఏ దేవుడి పేరు లేకుండా! ఏ దేవుడి నామం లేకుండా! ఏ దేవుడి మంత్రం అంటే పంచాక్షరి కానీ, అష్టాక్షరి కానీ లేకుండా! ఏ దేవుడి రూపం తలచుకోకుండా ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? దైవ ధ్యానమంటే ఏదో ఒక దేవుణ్ణి తలచుకోవాలి కదా? ఏమీ లేకుండా ఇదేమి ధ్యానం? దేవుడు లేకుండా దైవ ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? అని ప్రశ్నిస్తారు. సందేహిస్తారు.

కానీ ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవలసింది ఏ నామం స్మరించినా మనస్సు పని చేస్తున్నట్టే! అలాగే ఏ మంత్రం జపించినా మనసు పని చేస్తున్నట్టే! ఏ రూపం మీద మనస్సు వుంచినా మనస్సు పని చేస్తున్నట్టే! అలా మనస్సు పని చేస్తే అది ధ్యానం అవ్వదు. కారణం ధ్యానంలో మనస్సు కూడా పని చెయ్యకూడదు. మనస్సు నిర్విషయం అయిపోవాలి. మనస్సు కాళీ అయి పోవాలి. అప్పుడే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు, ఈ విషయమే పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది.

ఆయన చాలా స్పష్టంగా “నిర్విషయ మనః ధ్యానం” అన్నారు. అంటే మనస్సు నిర్విషయం అయిపోవాలి. అంటే మనస్సు ఏ మాత్రం పని చెయ్యకూడదు. కారణం మనస్సు పని చేస్తే అది ధ్యానమవ్వదు, ధ్యాన ఫలితం రాదు. అది మానసిక జపం క్రిందకే వస్తుంది కానీ, ధ్యానం క్రిందకు రాదు. ఈ విషయం ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం.

సహజంగా బాహ్య ఇంద్రియాలను ఏమీ చెయ్యకుండా ఎవరైనా వుంచగలరు. అంటే చేతులు, కాళ్ళు కట్టేయగలరు. నోరు మూసేయగలరు. కళ్ళు కూడా మూసుకోగలరు. కానీ ఇన్ని చేసినా మనస్సును మాత్రం కట్టలేరు. అంటే ఆలోచించకుండా కొద్దిసేపు కూడా వుండలేరు. ఈ విషయం కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్న వారికి ఎవరికైనా అర్థమవుతుంది. మరి ఇక్కడ వచ్చే సందేహం ఏమిటంటే? అలా అయితే ధ్యానం ఎవరు చెయ్యగలరు? ‘ధ్యానస్థితి’ ఎవరు పొందగలరు? అది సాధ్యమేనా? అనిపిస్తుంది. కానీ తప్పకుండా సాధ్యం!

ఎలా? అంటే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ బోధించినట్టు ఎవరైతే “శ్వాస మీద

ధ్యాస" వుంచుతారో వారికి చాలా తేలికగా సాధ్యమవుతుంది. అందుచేత మరొకసారి తెలుసుకోండి. కళ్ళు మూసుకుని ఏదో చేయడం ధ్యానం కాదు. ఏమీ చెయ్యకపోవడమే ధ్యానం.

"ధ్యానం ఎన్ని రకాలు?"

సమాజంలో ధ్యానం గురించి ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కరకంగా చెపుతూ వుండటం వల్ల రకరకాల ధ్యానాలు వున్నాయనే అభిప్రాయం సామాన్యజనంలో వుంది. అంతే కాదు అసలు ఏ ధ్యానం గొప్పది? అన్న సందేహంకూడా చాలామందిలో వుంది.

కాని ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసింది రకరకాల ధ్యానాలంటూ ఏమీ లేవు. ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం. అందుచేత ధ్యానం విషయంలో గందరగోళం పడవలసిన పనిలేదు. రకరకాలు వుంటే! ఏది గొప్పది? ఏది ఎక్కువ? ఏది తక్కువ? అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఉన్నది ఒక్కటే అయినపుడు ఆ ప్రశ్నే తలెత్తదు.

కారణం 'పతంజలి మహర్షి' "నిర్విషయం మనః ధ్యానం" అని అన్నారని ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం. అంటే "మనసును నిర్విషయం చేసుకోవడం". యోగశాస్త్రంలో పతంజలి మహర్షికంటే గొప్పవారు ఎవరూ లేరు. అందుచేత ఎవరు ఎన్ని చెప్పినా పతంజలి మహర్షి చెప్పిందే మనకు ప్రామాణికం.

మనసును నిర్విషయం చేసుకోవడమంటే? అసలు మనసులో ఏ విషయాలు ఉంటాయి? మనసులో వుండేవి ఆలోచనలే కదా? అంటే మనస్సులో ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవాలి. అదే 'ధ్యానం'. అంటే ఆలోచనా రహిత స్థితినే "ధ్యానం" అంటారు. దీనినే "మనస్సును కాళీ చేసుకోవడం" అని కూడా అంటారు.

గుర్తుంచుకోండి **"నోటిలోని శబ్దం తీసివేస్తే మౌనం" అవుతుంది. అలాగే "మనస్సులోని ఆలోచనలు తీసివేస్తే ధ్యానం"** అవుతుంది.

అందుకే పత్రీజీ **"నోటిలోని మౌనం, మనస్సులోని శూన్యం, దానిపేరు "ధ్యానం"** అని అన్నారు.

ఇంకా అర్థం కావాలంటే! సహజంగా కళ్ళు మూసుకోగానే ఆలోచనలు వస్తాయి. కానీ ధ్యానమంటే అటువంటి ఏ ఆలోచనలు లేకుండా కూర్చోగలగడం. అలా ఎంతసేపు కూర్చుంటే అంతసేపే ధ్యానం చేసినట్టు.

మరి ఎవరికైనా, ఎలాంటివారికైనా కళ్ళు మూసుకుని ఆలోచనలు

లేకుండా కూర్చోవడమన్నది చాలా, చాలా కష్టం. అలాంటి వారు ఆలోచనలు లేని ధ్యానస్థితి పొందాలంటే తేలికైన మార్గం "శ్వాస మీద ధ్యాస".

అంటే ఎవరైనా కళ్ళుమూసుకుని "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచినపుడు సహజంగా ఆలోచనలు వస్తాయి. వాటిని కట్ చేసి మనస్సును మరల శ్వాస మీదకు మరల్చినపుడు మరల ఆలోచనలు వస్తాయి. వాటిని మరల కట్ చేస్తూ శ్వాస మీద వుంచుతూ వుంటే మెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి. అలా తగ్గి... తగ్గి.. ఒక స్థితిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు నిర్విషయం అయిపోతుంది. అదే "ధ్యాన స్థితి". ఆ స్థితిలో శ్వాసను గమనించ వలసిన పని వుండదు. గమనించం కూడా! ఆ స్థితిలో విశ్వం నుంచి మనకు లభించే ప్రాణశక్తి వల్ల మన జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు, ఎన్నో మార్పులు, ఎన్నో అనుభవాలు, కలుగుతూ వుంటాయి. ఆ శక్తి ఎంత ఎక్కువ పొందగలిగితే అన్ని ఎక్కువ లాభాలు పొందగలుగుతాం.

శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచితే ధ్యానం అవుతుందా?

కానీ ఇక్కడ కొంతమంది కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తుంటారు. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచితే ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచడమంటే ధ్యాస వున్నట్టే కదా? మరి అది ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? ధ్యాస లేకపోతేనే కదా ధ్యానం అవుతుంది? అని సందేహం వ్యక్తం చేస్తూ వుంటారు. ఈ సందేహం కూడ నివారణ చేసుకుందాం.

ముఖ్యంగా ఇక్కడ గమనించవలసింది "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచినంత మాత్రాన ధ్యానం చేస్తునట్టు కాదు. అలా వుంచి ప్రయత్నం చేయగా, చేయగా మెల్లిగా ధ్యాసలేని ధ్యాన స్థితిలోకి వెళ్తాం. అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నది 'ధ్యాన స్థితి' అంటే ఆలోచనలు లేని స్థితి పొందటానికి వుంచుతున్నాం. అంతేకానీ 'శ్వాసను గమనిస్తున్నంత మాత్రాన ధ్యానం చేస్తున్నట్టు కాదు. 'శ్వాసను గమనించడమంటే 'ధ్యాన స్థితి' పొందటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నట్టు. అంతేకానీ 'ధ్యానం' చేస్తున్నట్టు కాదు.

మరి ఎందుకు 'శ్వాస మీదే ధ్యాస' వుంచుతామంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నది ధ్యాన స్థితి పొందడానికి తేలికైన మార్గం, సులువైన మార్గం. అంటే అది మార్గమే కాని 'ధ్యానం' కాదు. 'ధ్యాన స్థితి' పొందాలంటే అది

తప్ప వేరే మార్గం లేదు అందుకే "ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటున్నాం.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ తీసుకుందాం. ఒకరు ఒకగంట ధ్యానం చేద్దామని కూర్చున్నారనుకుందాం. అలా కళ్ళు మూసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచినపుడు సహజంగానే ఏదో ఒక ఆలోచనలోకి వెళ్తారు. అపుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి మరల శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచితే, మరికొద్దిసేపటికి మరో ఆలోచనలోకి వెళ్తారు, ఇలా గంట గడుస్తుంది. ఇక్కడ గమనిస్తే కూర్చున్న గంటలో కొంతసేపు ఆలోచనలు వుంటాయి, కొంతసేపు శ్వాసమీద ధ్యాస వుంటుంది. ఇలా వుండగా, వుండగా ఎప్పుడో, ఎక్కడో వారికి తెలియకుండా ఒక నిమిషం ఆలోచనలు లేని స్థితి పొందారనుకుందాం.

అంటే ఇక్కడ కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నది గంట. కానీ ఆలోచనలు లేని స్థితి పొందింది మాత్రం ఒక్క నిమిషమే.

అంటే ఇపుడు ఎంతసేపు ధ్యానం చేసినట్టు? ఒక్క నిమిషం ధ్యానం చేసినట్టు. కానీ కూర్చున్నది మాత్రం గంట. ఇపుడు వారిని ఎంతసేపు ధ్యానం చేశావు? అని అడిగితే వెంటనే 'గంట' అని చెప్తారు. కానీ ఆ గంటలో వారు పొందిన 'ధ్యానస్థితి' మాత్రం ఒక్క నిమిషమే. అంటే గంట కూర్చున్నా వారు చేసిన ధ్యానం మాత్రం నిమిషమే. మరి మిగిలిన సమయం ఏం చేసినట్టు? అంటే 'ధ్యాన స్థితి' పొందటానికి ప్రయత్నం చేసినట్టు. అంటే వారు గంట కష్టపడితే ఒక నిమిషం మాత్రమే ఫలితం పొందగలిగారు. అంటే శక్తి సంపాదించగలిగారు. కారణం ఆలోచనలు లేని స్థితి మాత్రమే 'ధ్యానం' క్రిందకు వస్తుంది. మరి అలాంటి 'ధ్యానస్థితి' బాగా కలగాలంటే ప్రారంభంలో ఎవరైనా ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవాలి.

ఇక్కడ ఉదాహరణ కోసం ఒక్క నిమిషం అన్నాం కాని అలా కూర్చున్నపుడు మనకు తెలియకుండానే మధ్య మధ్యలో ఎన్నో నిమిషాలు 'ధ్యానస్థితి' పొందుతాం, శక్తిని సంపాదించుకుంటాం. అందుచేత ధ్యానానికి కొత్తవారైనా సరే రోజూ క్రమం తప్పక ధ్యానం చేస్తే... ధ్యానశక్తి పొంది, ఎన్నో దీర్ఘకాలిక రోగాలు నయం చేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో రకాల లాభాలు పొందవచ్చు. అందుచేత ధ్యానమంటే ధ్యానమే చేయాలి. అంటే 'శ్వాస మీద మాత్రమే ధ్యాస' వుంచాలి.

శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారానే ధ్యానస్థితి

ఇక్కడ "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచితేనే ఆలోచనలు లేని ధ్యానస్థితి ఎలా కలుగుతుందో చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాం.

చూడండి ఎవరైనా కోపంగా, ఉద్రేకంగా, ఆవేశంగా వున్నప్పుడు వారి 'శ్వాస' చాలా దీర్ఘంగా, ఎక్కువగా వుంటుంది... వారు శ్వాస తీసుకోవడం ఇతరులకు కూడా తెలుస్తుంది. అదే కనుక వారి మనస్సు శాంతంగా, ప్రశాంతంగా వుంటే వారి శ్వాస చాలా స్వల్పంగా తక్కువగా వుంటుంది. చూసే వారికి శ్వాస జరుగుతున్నట్టు కూడా తెలియదు.

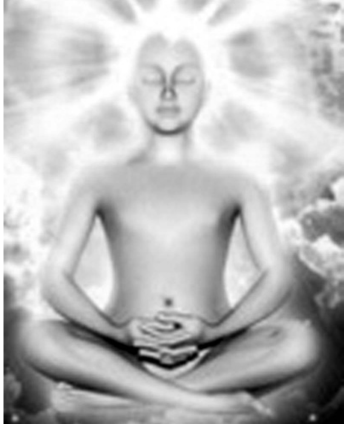
దీనిని బట్టి చూస్తే మనస్సుకు, శ్వాసకు సంబంధం వుందని మనకు అర్థమవుతుంది. అంటే మనస్సు ఉద్రేకంగా వుంటే శ్వాస దీర్ఘంగా వుంటుంది. అలాగే మనస్సు శాంతంగా వుంటే శ్వాస స్వల్పంగా వుంటుందని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

సహజంగా ధ్యానం చేసే వారికి ఎవరికైనా ప్రారంభంలో ఆలోచనలు ఎక్కువగానే వుంటాయి. అంటే వారి మనస్సు ఉద్రేకంగా వుందని లెఖ్క. అలాంటి వారికి నిమిషానికి 50 ఆలోచనలు వస్తున్నాయనుకుందాం. అటువంటి వారికి సహజంగా శ్వాస చాలా దీర్ఘంగా వుంటుంది. అంటే శ్వాసించే గాలి ముక్కు దగ్గర నుంచి 'ఛాతి' దాకా వచ్చి మరల వెనక్కి వెళుతుందని అనుకుందాం. అంటే వారి అరచెయ్యి ఛాతి దగ్గర వుంచితే వారు వదిలిన గాలి వారికి తగులుతుందని అనుకుందాం.

అటువంటి వారు ఆలోచనలను కట్ చేసి శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచుతూ కొన్ని గంటలు కానీ, కొన్ని రోజులు కానీ అలా చేస్తూంటే సహజంగానే వారి ఆలోచనలు కొద్దిగా తగ్గుతాయి. ఇది ఎవరికి వారు గమనించవచ్చు. అంటే ఆలోచనలు 50 నుంచి 40కి తగ్గాయని అనుకుందాం. అంటే మనస్సు కొంచెం శాంతించినట్టే కదా? అప్పుడు వారి శ్వాస నిడివి కూడా కొంచెం తగ్గుతుంది. అంటే వారి చెయ్యి ఛాతి దగ్గర వుంచితే గాలి తగలదు. కంఠం దగ్గర వుంచితేనే గాలి తగులుతుంది.

అలా ఇంకా కొన్ని రోజులు చెయ్యగా, చెయ్యగా ఆలోచనలు ఇంకా తగ్గుతాయి అంటే 40 నుంచి 30కి తగ్గాయి అనుకుందాం. ఇపుడు కంఠం దగ్గర చెయ్యి వుంచితే గాలి తగలదు. నోటి దగ్గర చెయ్యి వుంచితేనే గాలి

తగులుతుంది.



అలా చెయ్యగా... చెయ్యగా... మెల్లిగా ఆలోచనలు 30 నుంచి 20కి, 20 నుంచి 10కి, 10 నుంచి 5కి ఆలోచనలు తగ్గినప్పుడు అంటే మనస్సు ఇంకా ఇంకా శాంతిస్తున్నప్పుడు నోటి దగ్గర కాకుండా ఇంకా పైన ముక్కు దగ్గర వుంచితేనే శ్వాస తెలుస్తుంది. మెల్లిమెల్లిగా శ్వాస నిడివి (పొడుగు) ఇంకా ఇంకా తగ్గిపోతుంది. అంటే ముక్కులో సగం వరకు వచ్చి వెనక్కు వెళు తుంది. అంటే శ్వాస మరింత స్వల్పంగా జరుగుతుందని అర్థం.

చివరకు ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోగానే 'శ్వాస' నాసికాగ్రంలో అంటే భృగు స్థానంలో అంటే బొట్టు పెట్టుకునే ప్రదేశంలో స్థితమైపోతుంది. అప్పుడు ఆ స్థితిలో శ్వాసను కూడా గమనించలేం. అదే 'ధ్యాన స్థితి'.

అంటే **ఏ స్థితిలోనయితే ఆలోచనలు వుండవో! శ్వాసను గమనించలేమో! అదే అసలైన 'ధ్యాన స్థితి'.**

ఈ స్థితిలో మనస్సు భృగుస్థానంలో కేంద్రీకృతమైనట్టు. అటువంటి స్థితిలో ఎంత సేపు వుండగలిగితే అంతసేపు వుండాలి. మరల ఆలోచనలు వస్తే... కట్ చేసి శ్వాస సహాయం తీసుకోవాలి.

ఇక్కడ మనం గమనించివలసిందేమిటంటే అటువంటి 'ధ్యాన స్థితి' శ్వాసను గమనించినపుడే సాధ్యమవుతుంది. కారణం శ్వాసకు మనస్సుకు సంబంధం వుంది కనుక. అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచినపుడే ధ్యాన స్థితి పొందే అవకాశం వుంది. అందుకే ధ్యానమంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నారు. అంతేకాదు ధ్యానం చేసేవారికి 'ధ్యాన స్థితి' పొందితేనే ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది తప్ప వూరికే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే ఏ శక్తి లభించదు. అలాంటి ప్రాణశక్తి పొందితేనే జీవితంలో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

శ్వాసను అలా గమనిస్తూనే వుండాలా?

చాలా మంది ధ్యానంలో అలా కూర్చున్నంతసేపు శ్వాసను గమనిస్తూనే వుండాలేమో అనుకుంటారు. అందుకే ధ్యాన స్తితి పొందిన వారిలో కొంతమంది

ఏమంటారంటే మేము శ్వాసను గమనించలేకపోతున్నామండి అంటారు.

కానీ ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసింది... ఎవరైనా సరే 'ధ్యాన స్థితి' పొందనంత వరకే శ్వాసను గమనించగలరు. 'ధ్యానస్థితి' పొందిన తరువాత శ్వాసను గమనించడం వుండదు. కారణం 'ధ్యాన స్థితి'లో ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి. దానితో పాటు శ్వాసను కూడా గమనించలేరు.

అందుచేత కూర్చున్నంతసేపూ శ్వాసను గమనించవలసిన అవసరం లేదు. ఆలోచనలు వుంటేనే శ్వాసను గమనించాలి, గమనించగలరు కూడా. అందుచేత శ్వాసను గమనిస్తున్నామా? లేదా? అన్నది ముఖ్యం కాదు. ఆలోచనలు వున్నాయా? లేదా? అన్నదే ముఖ్యం. ఆలోచనలు వుంటేనే శ్వాసను గమనించే అవసరం వుంటుంది.

ఇది తెలియక చాలా మంది ధ్యాన స్థితి పొంది కూడా శ్వాసను గమనించలేకపోతున్నామని భావించి 'ధ్యానస్థితి' లోనుంచి మామూలు స్థితికి వచ్చి తిరిగి శ్వాసను గమనించడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. 'ధ్యానస్థితి' పొంది కూడా అర్థం కాక ఆ స్థితిని పోగొట్టుకుంటారు. మరల మొదటికి వస్తారు. ధ్యానం ద్వారా పొందే శక్తి, లాభాలు పొందలేకపోతారు. పడిన శ్రమను వృధా చేసుకుంటారు.

అందుచేత కూర్చున్నంతసేపు శ్వాసను గమనించవలసిన పని లేదని తెలుసుకోండి. ఆలోచనలు లేని ధ్యాన స్థితి పొందేంత వరకు శ్వాసను గమనించవలసి వుంటుంది.

ధ్యానంలో శబ్దాలు వినిపించవచ్చా?

ఇక్కడ సహజంగా మరికొన్ని సందేహాలు వస్తూంటాయి. 'ధ్యాన స్థితిలో' వున్నప్పుడు చుట్టుప్రక్కల శబ్దాలు వినిపిస్తూంటాయి. చప్పుళ్ళు వినిపిస్తాయి. అలాగే ఫ్యాన్ చప్పుడు, ప్రక్క వారి మాటలు, బయట హారన్‌లు లాంటివి వినిపిస్తూ వుంటాయి. అలాంటివి వినిపిస్తుంటే కొంతమంది నేను 'ధ్యానస్థితి' పొందలేదేమోనని సందేహిస్తుంటారు. కారణం ధ్యానమంటే ఏమీ తెలియని అతీతమైన అలౌకిక స్థితికి వెళ్ళిపోవడమేమోనని భావిస్తారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి. 'ధ్యానం' అంటే ఆలోచనలు లేకుండా వుండడమే కానీ శబ్దాలు లేకుండా వుండడం కాదు. ఎందుచేతనంటే బయట శబ్దాలు వేరు, లోపలి ఆలోచనలు వేరు, ధ్యానం అంటే లోపల ఆలోచనలు లేకుండా

వుండడమే కానీ బయట శబ్దాలు లేకుండా వుండటం కాదు. అందుచేత ఆలోచనలు ఆగిపోతే బయట మాటలు, శబ్దాలు వినబడుతున్నా ధ్యాన స్థితిలో వున్నట్టే. ధ్యానం చేస్తున్నట్టే!

ఎందుచేతనంటే సౌండ్ ప్రూఫ్ గదిలో కూర్చుని ఎటువంటి శబ్దాలు లేకుండా చేసుకున్నా... ఆలోచనలు వుంటే 'ధ్యాన స్థితి' పొందినట్టు కాదు.

అందుకే ఓషో మహాశయుడు 'ధ్యానానికి' ఒంటరితనం కాదు ఏకాంతవాసం ఉండాలంటారు.

ఒంటరితనం అంటే చుట్టూ ఎవరూ లేకుండా ఒక్కరే వుండటం. ఏకాంతవాసం అంటే చుట్టూ అందరూ వున్నా తనతో తాను వుండడం అంటే ఆలోచనలు లేని ధ్యానస్థితిలో అంటే మనస్సు పని చేయని స్థితిలో తనతో (ఆత్మలో) తాను వుంటారు. ఏకాంత వాసం చేస్తుంటారు.

అందుకే పత్రీజీ బస్సులోనైనా, ట్రైన్‌లోనైనా, కారులోనైనా ధ్యానం చెయ్యవచ్చంటారు. కారణం వారి గోల వారిది మన 'ధ్యానం' మనది.

ఆయన ఇంకా ఏమంటారంటే! ధ్యానం కోసం ఎక్కడో హిమాలయాలకు, అడవులకు, ఆశ్రమాలకు, కొండగుహలకు వెళ్ళనవసరం లేదు. వున్నచోటనే తన ఇంట్లోనే వుంటూ ధ్యానం చేసుకోవచ్చు అంటారు.

ధ్యానం చెయ్యటానికి సంసారం వదలనక్కరలేదు, సంపాదన మానక్కరలేదు. సంసార సుఖాలు కూడా వదలవలసిన పని లేదు అంటారు. ఆయన సంసారం చేస్తూనే 'ధ్యానం' ద్వారా నిర్వాణం సంపాదించుకోవచ్చు అంటారు.

అందుచేత ఎక్కడ కూర్చున్నాము? అన్నది ప్రశ్న కాదు. ఆలోచనలు వున్నాయా? లేదా? అంటే మనస్సు పని చేస్తుందా? లేదా? అన్నదే ప్రశ్న. మనస్సు ఏ మాత్రం పని చేసినా 'ధ్యాన స్థితి' పొందనట్టే లెఖ్ఖ.

అందుకే మనస్సులో ఒక నామాన్ని స్మరించినా, మంత్రాన్ని జపించినా, ఏదైనా రూపాన్ని తలచుకున్నా మనస్సు వున్నట్టే! మనస్సు పని చేస్తున్నట్టే. అలా మనసు పని చేస్తే ధ్యానం చెయ్యనట్టే లెఖ్ఖ.

నేను ధ్యానం చేస్తున్నానా? నిద్రపోతున్నానా?

ఇక్కడ మరొక సందేహం కూడా వస్తుంది. చాలా మందికి నేను ధ్యానం చేస్తున్నానా? లేక నిద్రపోతున్నానా? అన్న సందేహం వస్తుంది. నిద్రపోతే

నేను చేసే ధ్యానమంతా వృధా అయినట్టే కదా? ఇక ధ్యానం చెయ్యడమెందుకు? అని సందేహిస్తూ వుంటారు.

ఇక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవలసింది ఆలోచనలు లేని ధ్యాన స్థితిలో మీకు అన్నీ వినిపిస్తూ వున్నా మీరు ధ్యానం చేస్తున్నట్టే. కారణం 'ఎరుక'. ఒకవేళ మీకు ఏమీ వినిపించకపోతే మాత్రం మీరు నిద్రపోతున్నట్టు.

దీనిని బట్టి మనం తెలుసుకోవలసింది ధ్యానం, నిద్ర ఒక్కటే! కానీ ఎరుకతో చేసే దానిని 'ధ్యానం' అంటారు. ఎరుక లేకపోతే 'నిద్ర' అంటారు.

అందుచేత **"ధ్యానమంటే ఎరుకతో పొందే గాఢ నిద్రాస్థితి"** అని తెలుసుకోవాలి.

ఒకవేళ మీరు ధ్యానం చేస్తూ నిద్రలోకి వెళ్ళిపోయినా బాధపడవలసిన పని లేదు. అలా కూర్చోగా... కూర్చోగా... మెల్లిగా ఆ ఇబ్బందిని కూడా అధిగమిస్తారు.

ధ్యానం గురించి ఇంకా కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.

"నీటిలో మునిగితే స్నానం" – "శ్వాసలో మునిగితే ధ్యానం" అన్నారు పత్రీజీ.

'స్నానం' కనబడే బాహ్య దేహానికి సంబంధించింది. కాని 'ధ్యానం' కనబడని అంతర్ మనస్సుకు, ఆత్మకు సంబంధించింది. స్నానం చేస్తే దేహానికి ఆరోగ్యం. కాని 'ధ్యానం'చేస్తే మనస్సుకు శాంతి, ఆత్మకు ఆనందం.

మానవుడు అంటే దేహం, మనస్సు, ఆత్మ, మూడు కలిపితేనే మానవుడు. అందుచేత దేహ లాభాలతో మాత్రమే మానవుడు ఆనందంగా జీవించలేడు. దేహంతో పాటు మానసిక సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. ఆత్మను పట్టించుకోవాలి. అపుడే జీవితం ఆనందంగా వుంటుంది. అందుచేత ప్రతీరోజు 'స్నానం'తో పాటు 'ధ్యానం' కూడా చెయ్యాలి. మానవుని బాహ్యం కంటే అంతరం గొప్పది కాబట్టి 'ధ్యానం'ఎక్కువ చేయాలి. ఎక్కువసార్లు చేయాలి.

మనం 'స్నానం' చేస్తే బాహ్య శుద్ధి మాత్రమే జరుగుతుంది. కానీ 'ధ్యానం' చేస్తే అంతర్‌శుద్ధి జరుగుతుంది. మంచి గుణాలు వుంటాయి. మంచి పనులు చేస్తాం. జీవితంలో సమస్యలు వుండవు. శాంతి, ఆనందం వుంటాయి.

వృక్షానికి వేరు ఎలాంటిదో మానవునకు ధ్యానం అలాంటిది. వేరును పోషిస్తే చెట్టు నుంచి మంచి మధురమైన ఫలాలు ఎలా వస్తాయో! అలాగే

ధ్యానం చేస్తే మానవ జీవితంలో ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం ధర్మం, సత్యం, అహింస, ప్రేమ లాంటి మధురమైన ఫలాలు లభిస్తాయి. అందుకే పత్రీజీ "Meditation is the Root, Shanti is the Fruit" అని అన్నారు.

'ధ్యాన స్థితి' అంటే?

ధ్యానం చెయ్యాలనుకునే వారు, చేసేవారు ముఖ్యంగా 'ధ్యాన స్థితి' అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే ఎంత ధ్యానం చేసినా ధ్యానం అంటూ, ఎన్ని గంటలు కూర్చున్నా ఆఖరికి పిరమిడ్‌లో కూర్చున్నా 'ధ్యాన స్థితి' పొందకపోతే కూర్చున్నదంతా వృధా అవుతుంది. పడిన శ్రమ వృధా అవుతుంది.

'ధ్యాన స్థితి' అంటే ఒక ఆలోచనకు... ఇంకొక ఆలోచనకు మధ్యలో వుండే 'సమయం' అంటే ఏ ఆలోచనా లేని సమయం. ఇది వారి, వారి స్థాయిని బట్టి కొన్ని సెకన్ల నుంచి నిమిషాలు కూడా వుంటుంది. సాధనా తీవ్రతను బట్టి కొన్ని గంటలు రోజులు కూడా వుంటుంది. సమాధి స్థితికి చేరుకున్న వారికి నెలలు, సంవత్సరాలు కూడా వుంటుంది.

ఇక్కడ గమనించవలసింది ఏమిటంటే ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఫలితం రాదు. అంటే శక్తి రాదు. 'ధ్యాన స్థితి' పొందితేనే శక్తి లభిస్తుంది. ఎంత ఎక్కువ 'ధ్యాన స్థితి' పొందితే అంత ఎక్కువ శక్తి సంపాదించుకుంటారు, అంత ఎక్కువ శక్తివంతులవుతారు. అన్ని ఎక్కువ లాభాలు పొందుతారు.

అందుకే ఎక్కువ 'ధ్యాన స్థితి'లో అంటే నెలలు, సంవత్సరాలు కూర్చుని శక్తి సంపాదించుకున్న రమణమహర్షి, రామకృష్ణ పరమహంస, రాఘువేంద్రస్వామి, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, షిరిడీ బాబా లాంటి వారెందరినో 'శక్తివంతులు' అని పిలుస్తాం కానీ 'బలవంతులు' అనం. కారణం 'బలం' వేరు, 'శక్తి' వేరు.

'బలం' శరీరానికి సంబంధించింది. 'శక్తి' ఆత్మకి సంబంధించింది. 'బలం' కంటే 'శక్తి'. ఎంతో గొప్పది. ఎందుచేతనంటే 'బలవంతులు' చేయలేని ఎన్నో పనులు 'శక్తి' వున్నవారు చేయగలరు.

అటువంటి శక్తి 'ధ్యాన స్థితి' పొందినపుడే వస్తుంది. అంతేకానీ ధ్యానంలో కూర్చుంటే రాదు. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ 'ధ్యానస్థితి' పెంచుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా 'ధ్యాన స్థితి' పెరిగే కొద్దీ వారికి ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెరుగుతున్నట్టు లెఖ్ఖ.

ధ్యానంలో ఏం జరుగుతుంది? రకరకాల లాభాలు ఎలా పొందగలుగుతాం?

ముఖ్యంగా మనం గమనించివలసింది. ధ్యానం మనస్సుకు సంబంధించింది. ఎందుచేతనంటే ధ్యానం చేసే వారిలో ధ్యానం చేసే తీవ్రతను బట్టి ధ్యానంలో మూడు స్థాయిలలో మనస్సులో మూడు రకాల మార్పులు జరుగుతాయి.

ధ్యానం చేయని వారికి సహజంగా మనస్సు చంచలంగా వుంటుంది. ఒక ఆలోచన నుంచి ఇంకొక ఆలోచనకి, ఆ ఆలోచన నుంచి మరొక ఆలోచనలోకి మారుతూ వుంటుంది. అలా కాసేపు గతం గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటే! మరి కాసేపట్లో భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు... మరి కాసేపు ఆ రోజుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు వస్తూంటాయి. ఇది మనం కాస్త కళ్ళు మూసుకుంటే గమనించవచ్చు.

అందుకే మనస్సును కోతితో పోలుస్తారు. కారణం కోతి కూడా స్థిరంగా ఒక చోట వుండదు. ఆ కొమ్మ మీద నుంచి ఈ కొమ్మ మీదకు, ఈ కొమ్మ మీద నుంచి ఇంకొక కొమ్మ మీదకు గెంతుతూ వుంటుంది అలాంటి పరిస్థితే మనస్సుది కూడా.

కానీ 'ధ్యానం' విశేషంగా చేస్తే వారికి మెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ... తగ్గుతూ... చివరకు ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటారు. అంటే రకరకాల ఆలోచనలతో చంచలంగా వున్న మనస్సు ఆలోచనలు లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. అంటే ధ్యానంలో మొదటి స్థితిలో **'చెంచలమైన మనస్సు నిశ్చల స్థితి'** పొందుతుంది. అలా మనస్సు నిశ్చలం చేసుకోగలిగిన వారికి ప్రశాంత జీవితం లభిస్తుంది. అంతేకాదు ఈ స్థితిలో వారికి ఎన్నో లాభాలు కూడా కలుగుతాయి.

అలా మనస్సు నిశ్చలమైన స్థితిలో గంటలు.. గంటలు... రోజులు తరబడి ధ్యానంలో కూర్చుంటే వారు రెండవ స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ స్థితిలో వారికి **"నిశ్చలమైన మనస్సు నెమ్మదిగా నిర్మలమవుతుంది".** అంటే శుద్ధమవుతుంది. మనస్సులోని మలినం తొలగిపోతుంది. అంటే మంచిగా

మారుతుంది. అంటే పవిత్రమవుతుంది.

అటువంటి వారికి 'పవిత్ర జీవితం' లభిస్తుంది. ఇటువంటి జీవితం పొందిన వారు ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందగలుగుతారు.

అటువంటి స్థితి పొందిన వారు ధ్యానాన్ని ఇంకా తీవ్రతరం చేసి నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి కొనసాగించగలిగితే వారు, 3వ స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ స్థితిలో **"నిర్మలమైన మనస్సు శూన్యమవుతుంది".** అటువంటి వారికి 'దివ్య జీవితం' లభిస్తుంది. ఈ స్థితి పొందిన వారు పొందలేని లాభమంటూ వుండదు. ఈ మూడు స్థితుల గురించి వాటి లాభాల గురించి ఇంకా వివరంగా తెలుసుకుందాం.

చెంచలమైన మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది

సహజంగా ఎవరికైనా మనస్సు చంచలంగా వుంటుంది. అంటే మనస్సు ఒకే ఆలోచన చెయ్యదు. ఒక ఆలోచన నుంచి ఇంకో ఆలోచన, ఆ ఆలోచన నుంచి ఇంకొక ఆలోచన. ఇలా మనస్సు చలిస్తూ వుంటుంది. అలా చలించే మనసు ధ్యానంలో అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచడం ద్వారా మొదట అంటే ఏ ఆలోచనలు లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది.

ఎలా అంటే! ధ్యానానికి కళ్ళు మూసుకోగానే ఏదో ఒక ఆలోచన ప్రారంభ మవుతుంది. అపుడు ఆలోచించే మనస్సును ఆ ఆలోచన నుంచి మళ్ళించి శ్వాస మీద వుంచినపుడు, మనస్సు సహజంగానే మరొక ఆలోచనలోకి వెళ్తుంది. అటువంటి మనస్సును మళ్ళీ మనం శ్వాస మీదకు మళ్ళిస్తూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే మెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి. అలా తగ్గి... తగ్గి... ఒక స్థాయిలో ఆలోచనలు అన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు ఏ ఆలోచనలు లేని

నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది.

'ధ్యానం' చేసే వారికి ప్రారంభ దశలో మనస్సు ఈ రకమైన నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. మనస్సును అలాంటి నిశ్చల స్థితిలో ఎక్కువసేపు వుంచగలిగినపుడు, జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు. అంతకుముందు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా పొందని లాభాలు ఆ స్థితిలో పొందవచ్చు. అలాంటి లాభాలు కొన్ని చూద్దాం.

"మనస్సు నిశ్చలమవుతే కలిగే లాభాలు"

మానవ జీవితంలో మనస్సుదే ప్రముఖపాత్ర. చూడటానికి దేహం గొప్పదిగా కనిపిస్తుంది. కాని దేహం కంటే మనస్సు ఇంకా గొప్పది. కారణం అంతటి దేహాన్ని నడిపించేది, శాసించేది మనస్సే. మనసు చెప్పినట్లే దేహం పనిచేస్తుంది. దేహమే కాదు దేహంలోని భాగాలైన ఇంద్రియాలు కూడా మనస్సు ఆదేశం ప్రకారమే పనిచేస్తాయి. అందుకే **"అదుపులో వుంచవలసింది మనసును కాని, దేహాన్ని కాదు"** అంటారు. మనసు మన అదుపులో వుంటే మొత్తం జీవితమే మన అదుపులో వుంటుంది. అందుకే **"ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే! మనస్సును జయించినవాడే గొప్పవాడు"** అంటారు.

ఎప్పుడవుతే మనసు అలాంటి నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుందో, మనసు మన అదుపులోకి వచ్చినట్టే. అంటే అంతకుముందు **"మనస్సుకు మనం బానిసలం, కాని ఇప్పుడు మనస్సు మనకు బానిస".** ఎప్పుడయితే మనస్సు మన బానిస అయ్యిందో, మనస్సుకు సంబంధించిన గుణాలు, అలవాట్లు అన్నీ మన అదుపులో వుంటాయి.

ఒక రకంగా మనస్సును అదుపు చేసుకోగలిగిన వారు అరిషడ్ వర్గాలన్నింటిని అంటే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలన్నింటిని అదుపులో వుంచుకున్నట్టే. వాటిలో ముఖ్యమైనది కామము అంటే కోరికలు. అటువంటి కోరికలను కూడా మనం అదుపు చేసుకోగలం. అలా కోరికలను అదుపులో వుంచుకోగలిగిన వారు పొందే లాభాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఎందుచేతనంటే మానవుల కష్టాలకు, దుఃఖానికి ముఖ్య కారణం కోరికలు. కోరికలు నెరవేర్చుకోవడానికే మానవులు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎంతో కష్టపడతారు. అలా జీవితాంతం కష్టపడుతూనే

వుంటారు.

గమనిస్తే జీవితంలో ఒక కోరిక నెరవేరితే వెంటనే మరొక కోరిక పుడుతుంది. అలా ఎన్ని కోరికలు తీర్చుకున్నా కోరికలు ఇంకా పుడుతూనే వుంటాయి. వాటికోసం అలా కష్టపడుతూనే వుంటారు. చివరకు అదే వారి జీవితం అన్నట్టుగా వుంటుంది.

కోరికలు తీరాలంటే ముఖ్యంగా ధనం కావాలి. అందుచేత ధనం సంపాదించడానికి ధర్మం తప్పుతారు, తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. చివరకు పాపాల ఫలితం దుఃఖం రూపంలో అనుభవిస్తారు. జీవితాన్ని కష్టాల పాలు చేసుకుంటారు. అంటే కష్టాలకు మూలం కోరికలే అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు తాము అనుకున్న కోరికలు తీరకపోయినా, నెరవేరకపోయినా విపరీతమైన దుఃఖానికి లోనవుతారు.

సంసారంలోని బాంధవ్యాలు సరిగ్గా లేకపోవడానికి కారణం కూడా కోరికలే. భార్య కోరికలు భర్త తీర్చలేదని, భర్త కోరికలు భార్య నెరవేర్చలేదని, కొడుకు కోరింది తండ్రి కాదన్నాడని, అత్త కోరిక ప్రకారం కోడలు నడుచుకోవట్లేదని, ఇలా ప్రతీ సంసారంలో తగవులాడుకుంటున్నారు. గొడవలు పడుతున్నారు. బాంధవ్యాలు చెడగొట్టుకుంటున్నారు. వీటన్నిటికి కారణం కోరికలే.

అంతా కోరికల గురించే దేవుళ్ళను పూజిస్తున్నారు. ప్రార్థిస్తున్నారు. నమాజు చేస్తున్నారు. భజనలు చేస్తున్నారు. ఒకవేళ కోరికలు నెరవేరకపోతే ఆ దేవుళ్ళను కోపగించుకుంటున్నారు. వారి మీద నమ్మకం కోల్పోతున్నారు. నిరాశతో వారి ఫోటోలు మారుస్తున్నారు, మతాలు కూడా మారుస్తున్నారు. వీటన్నిటికీ కారణం కోరికలే.

కానీ మానవుడు 'ధ్యానం' ద్వారా కోరికలు అదుపులో వుంచుకోగలిగినపుడు, కోరికలకు బానిస కానపుడు, అవసరాలకు పరిమితమైనపుడు ఇన్ని కష్టాలు వుండవు. ఇంత శ్రమ అవసరం లేదు.

అంతే కాదు ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. మనస్సు నిశ్చలం చేసుకోగలిగిన వారికి గతానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు వుండవు. అలాగే భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు వుండవు. ఎప్పుడయితే గతానికి సంబందించిన, భవిష్యత్‌కు సంబంధించిన పనికిరాని, దుఃఖం కలిగించే

ఆలోచనలు వుండవో అదే మానవునకు శాంతి, మనశ్శాంతి. ప్రస్తుతం అందరికి అన్నీ వున్నాయి కానీ ఎవరికీ మనశ్శాంతి లేదు. కానీ అటువంటి మనశ్శాంతి మనస్సు నిశ్చలమైన స్థితిలో కలుగుతుంది. మనశ్శాంతి అన్నది ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకున్నపుడే లభిస్తుంది. అంతే కాని ఇతరత్రా ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా మనశ్శాంతి లభించదు.

ఎందుచేతనంటే మనశ్శాంతి లేని వారికి నిద్రలేమి ఏర్పడుతుంది. నిద్రపోలేరు, శరీరానికి కావలసిన విశ్రాంతి లభించదు. తద్వారా పగలు కూడా తమ పనులు సరిగ్గా చేయలేరు. అన్ని రకాలుగా నష్టపోతారు.

అంతేకాదు అశాంతి వల్ల అంటే పనికి రాని ఆలోచనల వల్ల ఎక్కువ శక్తి కోల్పోతారు. తద్వారా దీర్ఘకాలిక రోగాలకు గురవుతారు. అందుకే అశాంతిగా వున్నవారికి బి.పి., షుగరు పెరుగుతూ వుంటుంది. కానీ మనశ్శాంతి వున్నవారు అలాంటి దీర్ఘకాలిక రోగాల బారిన పడకుండా వుండగలరు. రోగాలు లేనివారికి ధనం కూడా ఖర్చు కాదు, డబ్బు ఆదా అవుతుంది. ఆ డబ్బుతో సంసారంలో సుఖాలు అనుభవించవచ్చు. లేదా లోక కళ్యాణానికి కూడా వినియోగించి పుణ్యం కూడా సంపాదించుకోవచ్చు.

మనస్సు అదుపులో వుంటే మరి కొన్ని లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. మనస్సు మీద అదుపు వున్నవారికి మాట మీద అదుపు వుంటుంది, తినే తిండి మీద అదుపు వుంటుంది, వారు చేసే కర్మల మీద అంటే పనుల మీద కూడా అదుపు వుంటుంది.

మనస్సు మీద అదుపు లేనివారు ఎన్నో అంటారు, అనుకుంటారు కానీ ఆచరించరు, ఆచరించలేరు. కానీ మనస్సు మీద అదుపు వుంటే అనడమే కాదు, అనుకోవడమే కాదు, ఆచరిస్తారు కూడా.

అలాగే మనస్సును బట్టే మాటలు, మనస్సును బట్టే తిండి, మనస్సును బట్టే పనులు వుంటాయి. మనసు అదుపులో లేనివారు అబద్ధాలాడ కూడదనుకుంటారు... ఆడుతూనే వుంటారు. ఎవరినీ విమర్శించకూడదను కుంటారు... కానీ విమర్శిస్తూంటారు. ప్రక్కవాడి విషయాలు పట్టించుకో కూడదనుకుంటారు... కానీ వారి విషయాలలో తలదూరుస్తూనే వుంటారు. ధర్మంగా జీవించాలనుకుంటారు... కానీ జీవించలేరు. అన్నిటికీ కక్కుర్తి పడకూడదనుకుంటారు... కానీ కక్కుర్తి పడుతూనే వుంటారు.

అలాగే ఆహారం విషయంలో తినకూడనివి, నష్టం కలిగించేవి మానేయాలనుకుంటారు... కానీ మానలేరు. తింటారు. తరువాత బాధపడతారు. మాంస భక్షణ చేయకూడదనుకుంటారు... కానీ మనస్సు మీద అదుపు లేకపోవడం వల్ల మానలేరు.

అలాగే చేయకూడని కర్మలు చేస్తుంటారు. ఎంత చేయకూడదనుకున్నా మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూనే వుంటారు, నష్టపోతారు, కష్టాల పాలవుతారు. ఇదంతా మనస్సు అదుపులో లేకపోవడం వల్లే, కానీ ఎప్పుడయితే ధ్యానం ద్వారా మనస్సును అదుపులో వుంచుకుంటారో! వారు చేయాలనుకున్నవే చేస్తారు.

కొన్ని సందర్భాలలో అంటే గొడవలలో ఉద్రేకపడుతున్నా, ఆవేశపడు తున్నా, వారిని కొంచెం ప్రశాంతంగా ఆలోచించు అంటారు. కారణం ఆవేశంలో అనాలోచిత నిర్ణయాలు వుంటాయి, నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. మనసు శాంతిగా వున్నపుడే సరైన నిర్ణయాలు వుంటాయి, లాభాన్ని కలిగిస్తాయి.

అలాగే ఆలోచనలు లేకుండా మనస్సు నిశ్చలమయ్యింది అంటే మనస్సు విశ్రాంతి పొందిందన్నమాట. ఎందుకంటే "ఆలోచిస్తే మనస్సు పనిచేస్తున్నట్టు, ఆలోచించకపోతే మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకున్నట్టు." ఎప్పుడయితే మనస్సు విశ్రాంతి తీసుకుందో మనస్సు మరల శక్తివంతం అవుతుంది. మరల నైపుణ్యంతో తన పనులు, చేసుకోగలుగుతుంది. ఉ దయం లేవగానే అన్ని రకాల పనులమీద ఎవరైనా ఆసక్తిగా ఎలా దృష్టిపెడతారో! అలాగే పనిచేసి అలసిపోయి చేయవలసిన పని మీద ఆసక్తి కోల్పోయిన వారు... వారు విద్యార్థులైనా, ఉద్యోగస్తులైనా ఎవరైనా సరే ధ్యానం చేస్తే వెంటనే తమ పనులమీద అంతే ఆసక్తి చూపించగలుగుతారు.

అంతేకాదు విశ్రాంతి లేకుండా మనసు పనిచేస్తే మనసు మీద 'ఒత్తిడి' అంటే 'టెన్షన్' పెరుగుతుంది. అటువంటి వారు ధ్యానం ద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటే అప్పుడు మనసుపై పడిన ఒత్తిడి అంటే 'టెన్షన్' తగ్గుతుంది. అంటే ధ్యానం చేస్తే ఎవరైనా 'టెన్షన్' నుంచి బయటపడవచ్చు. ఒక్కోసారి కొంతమందికి ఎన్నో పనులు ఒకేసారి మీదపడుతుంటాయి. వారు ఎంతో గందరగోళపడుతూ వుంటారు. ఏ పని చెయ్యాలో అర్థం కాదు. ఏ పనిముందు చేయాలి? ఏ పని తరువాత చేయాలి? అన్నది తెలియక తికమక పడుతూ వుంటారు. ఆ గందరగోళంలో ఒక పనిచేస్తూ అది పూర్తి కాకుండానే

ఇంకో పనిలోకి వెళతారు. చివరకు ఏ పని పూర్తిగా చెయ్యలేరు. ఒకవేళ చేసినా సవ్యంగా చెయ్యలేరు. ఇదంతా చంచలమైన మానసికస్థితి వల్ల జరుగుతుంది. కాని అలాంటివారు ధ్యానం చేసి మనసు యొక్క చంచలస్థితిని తొలగించుకుని నిశ్చలస్థితి పొందగలిగితే గందరగోళం నుంచి బయటపడి ప్రశాంతంగా, నిదానంగా ముఖ్యమైన పనేదో ఆలోచించి, దానిని ముందు పూర్తిచేసి, మెల్లిగా మిగతా పనులు కూడా పూర్తి చేసుకోగలుగుతారు. లాభాన్ని పొందగలుగుతారు.

అంతేకాదు జీవితంలోని దుఃఖకరమైన సంఘటనలభారం మనసులో పేరుకు పోవడం వల్ల జీవితంలో కుంగిపోతారు. 'డిప్రెషన్‌కు' లోనవుతారు. జీవించ లేమంటారు. మరణమే శరణ్యమంటారు.

కారణం ఎవరికైనా దుఃఖాన్ని తట్టుకునే శక్తి కొంతవరకే వుంటుంది. అంతకు మించి కష్టాలొస్తే తట్టుకోలేరు. జీవితం భారమవుతుంది. జీవిత ప్రయాణం సాగించలేరు. అటువంటి స్థితిలో ఏ మాత్రం చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోలేక, భరించలేక, జీవితాన్ని అంతం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

దుఃఖకర సంఘటనలతో బరువెక్కి,కుంగిపోయే వారు అంటే 'డిప్రెషన్‌కి' లోనైనవారు జీవితాన్ని భారంగా, కష్టంగా గడుపుతారు. ఎందుకొచ్చిన జీవితం, ఇలా ఉంటే ఏమిటి? లేకపోతే ఏమిటి? చనిపోతే మంచిదనుకుంటారు. జీవించలేక జీవితాన్ని భారంగా సాగిస్తూ, ఆ భారాన్ని ఎవరు తగ్గిస్తారా అని చూస్తూ, భారాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఏ గురువు కనబడినా, స్వామీజీ కనబడినా, ఏ బాబా కనబడినా వారి పాదాలపై పడి, తన భారం తగ్గించమని దీనాతి దీనంగా వేడుకుంటారు.

వారు తమ భారం తగ్గడం చూస్తారే కానీ తమ స్థితి మరచిపోతారు. తాను ధనవంతుడినని, పెద్ద అధికారినని, పెద్ద పదవిలో వున్నవాడినన్న సంగతి మరచిపోయి, తన భారం తగ్గించగలరనుకున్న వారి పాదాలపై పడి దీనాతి దీనంగా వేడుకుంటారు.

యోగులు నిత్యం ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సు ఖాళీగా వుంటుంది. అందుచేత వారి జీవితంలో ఎంతటి పెద్ద కష్టం వచ్చినా దుఃఖపడరు. కానీ ధ్యానం చెయ్యనివారు చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోలేరు. విలవిలలాడిపోతారు.

అందుచేత 'డిప్రెషన్' నుంచి తేలికగా బయటపడాలంటే మనస్సు

ఖాళీ చెయ్యాలి. అంటే ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం చేసేవారు ఎంతటి దుఃఖాన్నైనా తట్టుకోగలరు.

అలాగే ధ్యానంలో మనస్సు నిశ్చలం అయ్యిందంటే మనస్సును ఒకదానిమీద కేంద్రీకరించగల శక్తి సంపాదించుకున్నట్టే. దీనినే ఏకాగ్రత అని కూడా అంటారు.

ఈ శక్తి కూడా జీవితంలో ఎంతో ముఖ్యం, అవసరం కూడా. ఏ విషయాన్నైనా గ్రహించగలిగేది మనస్సే. ఏ పని మీదైనా దృష్టి కేంద్రీకరించ గలిగేది మనస్సే. దీని గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం.

ఎందుచేతనంటే ఏ విషయం మీద మనస్సు కేంద్రీకరిస్తామో! అంటే దృష్టి పెడతామో! ఆ విషయాన్నే గ్రహిస్తాం. అలా గ్రహించిన విషయాన్ని ఎప్పటికీ మరచిపోము. అలా విద్యార్థులు, మేధావులు ఎన్నో లాభాలు పొందగలుగుతారు, ఎన్నో గొప్ప విజయాలు సాధిస్తారు. గొప్ప కార్యాలు చేస్తారు.

అలాగే మనస్సును ఒక దాని మీద ఏకాగ్రత పరచడం వల్ల ఏ వృత్తిలో వున్న వారైనా ఆ పనిలో నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించగలుగుతారు. ఒక డాక్టరు కానీ, ఆర్టిస్టు కానీ, ఫైటరు కానీ, మెకానిక్ కానీ, డ్రైవర్ కానీ అలా ఎవరైనా కానీ వారు చేసే పనిలో నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి లాభాలు పొందుతారు. అందరి ప్రశంసలు పొందుతారు.

కొంతమంది బయట నుంచి ఇంటికి రాగానే కారు తాళాలు, బైక్ తాళాలు ఎక్కడో పెడతారు. పెట్టేటప్పుడు దృష్టి దాని మీద వుంచరు. తరువాత ఎక్కడ పెట్టామోనని వెతుకుతుంటారు. కానీ దృష్టి వుంచి పెడితే వెదుక్కోవలసిన పని వుండదు. అలాగే పేపర్లు, వస్తువులు కూడా దృష్టి వుంచకుండా పెడితే తరువాత ఇబ్బంది పడతారు.

అలా గమనించండి ఆపరేషను చేసే డాక్టరు ఆపరేషను మీద దృష్టి వుంచకుండా సంసారం మీద దృష్టి వుంచితే ఆపరేషన్ ఫెయిల్యూర్ అవుతుంది. డ్రైవింగ్ చేసే వారు డ్రైవింగ్ మీద దృష్టి వుంచకుండా రోడ్డుపై వున్న హోర్డింగ్స్‌పై దృష్టి పెడితే యాక్సిడెంట్లు అవుతాయి. అలాగే విద్యార్థులు కూడా వారి మనస్సు చెప్పే పాఠాల మీద కాకుండా వేరే విషయాల మీదకు మళ్ళితే చదువులో రాణించలేకపోతారు. మంచి ఫలితాలు సాధించలేకపోతారు. ఇదంతా మనసు

కేంద్రీకరించలేకపోవడమే.

అంతేకాదు ఆలోచనా రహిత స్థితితో అంటే మనస్సు నిశ్చలమైనపుడు అపారమైన ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది. ఆ ప్రాణ శక్తి శరీరంలోని ప్రతీ భాగానికి చేరడం వల్ల శరీరం శక్తివంతమవుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడులోని ప్రతీ కణం శక్తివంతం అవుతుంది. తద్వారా ప్రతి ఒక్కరి జ్ఞాపకశక్తి విశేషంగా పెరుగుతుంది.

అంతేకాదు అలా లభించిన ప్రాణశక్తి వల్ల శరీరంలో సరిగా పని చెయ్యని ఎన్నో క్రియలు అంటే శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ, విసర్జన క్రియ, రక్త ప్రసరణ క్రియ లాంటివి. వాటితో పాటు థైరాయిడ్, పాంక్రియాన్, లివర్ లాంటి ఎన్నో గ్రంథులు, ఎన్నో భాగాలు మరల సక్రమంగా పని చెయ్యడం వల్ల ఎన్నో రకాల రోగాల నుంచి బయటపడవచ్చు. కారణం మానవులకు వచ్చే చాలా రకాల రోగాలు ఈ క్రియలు, గ్రంధులు సరిగా పని చేయకపోవడం వల్లనే వస్తున్నాయి. అంతేకాదు శరీరంలో శక్తి పెరగడం వల్ల అంతకు ముందు కంటే పనులు హుషారుగా చేసుకోవచ్చు. ఎన్ని పనులు చేసినా అలసట అనిపించదు.

అంతేకాదు ఈ ప్రాణశక్తి వల్ల శరీరంలోని నాడీ మండలం శుద్ధి జరిగి దానిని అంటి పెట్టుకుని వున్న కొన్ని పాప కర్మలు తొలగిపోవడం వల్ల జీవితంలో కొన్ని రోగాల నుంచి, కష్టాల నుంచి, సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడే అవకాశం వుంది. ఇదంతా మనస్సు నిశ్చల పరచుకోవడం వల్ల వచ్చే లాభాలు.

అలా ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు పూర్తి విశ్రాంతినిచ్చినట్లు అవుతుంది. అలా మధ్య మధ్యలో ఇంద్రియాలకు విశ్రాంతినివ్వడం వల్ల అవి జీవితకాలమంతా పూర్తి శక్తితో పని చెయ్యగలుగుతాయి. అందువల్ల ధ్యానం చేసే వారికి ముసలి వయస్సు వచ్చినా ఆ లక్షణాలు కనిపించవు. వారు జీవించినంత కాలం తమ పనులు తామే చేసుకోగలుగుతారు. ఎవరి మీద ఆధారపడరు. అంటే ధ్యానం చేసే వారు వృద్ధాప్య సమస్యలను తేలికగా అధిగమించగలుగుతారు.

అంతేకాదు మనస్సు ఎప్పుడయితే నిశ్చలమయ్యిందో అంటే గతం గురించిన ఆలోచనలు, భవిష్యత్తు గురించిన ఆలోచనలు లేవో అటువంటి వారికి వర్తమానంలో జీవించే శక్తి లభిస్తుంది. అంటే అటువంటి వారు

వర్తమానంలో జీవించగలుగుతారు.

అలా వర్తమానంలో జీవించగలిగిన వారికి ఇంకా ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. అసలు వర్తమానమే మానవునకు ఇవ్వబడిన ఒక బహుమానం. ఎందుచేతనంటే మానవులు ఎంతసేపూ గతం గురించి, భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తూ ఎంతో సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నారు.

చాలామంది తమ జీవితంలో వచ్చే కష్టాలు తక్కువే అయినా వాటినే తలచుకుంటూ, బాధపడుతూ, మా జీవితం ఇలా అయి పోయిందే? అనుకుంటూ నిత్యం దాని గురించే ఆలోచిస్తూ... ఆ ఒక్క కష్టాన్ని జీవితమంతా పొడిగించుకుంటున్నారు. ఇంకా కొందరు వచ్చిన కష్టాన్ని పదే పదే తలచుకుంటూ మా జీవితమంతా కష్టాలే అని బాధపడుతూ వుంటారు.

కానీ వర్తమానంలో జీవించగలిగిన వారికి అంటే గత నిమిషంలో జరిగిన దానిని మర్చి పోగలిగిన వారికి ఎంత పెద్ద కష్టమైనా కష్టమే అనిపించదు. ఎప్పుడూ ఆనందంతో వుండగలుగుతారు.

అలాగే సంసారంలో గొడవలు జరుగుతూంటాయి. కొట్లాటలు, తిట్టుకోవడాలు, దూషించుకోవడాలు జరుగుతూంటాయి. అది భార్యాభర్తల మధ్యనైనా కావచ్చు. తండ్రీకొడుకుల మధ్యనైనా కావచ్చు. అత్తా కోడళ్ళ మధ్యనైనా కావచ్చు, అన్నాదమ్ముల మధ్యనైనా కావచ్చు... ఎవరైనా సరే జరిగిన దాన్ని మరచిపోయి వర్తమానంలో జీవించగలిగితే మరల కలిసిపోతారు, ఆనందంగా వుండగలుగుతారు. లేకపోతే ఎంత దగ్గరి వారైనా దగ్గర కాలేరు, శత్రువుల్లా ప్రవర్తిస్తారు. కానీ వర్తమానంలో జీవించగలిగిన వారికి ఈ పరిస్థితి తల ఎత్తదు.

ఈ లాభాలన్నీ ధ్యానం ద్వారా మనస్సు నిశ్చలపరచుకున్న వారు పొందగలుగుతారు.

నిశ్చలమైన మనస్సు నిర్మలమవుతుంది

ధ్యానం ద్వారా మొదట మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. అంటే చలించకుండా నిశ్చలంగా వుంటుంది. అలా నిశ్చలంగా మనస్సును గంటలు.. గంటలు..., రోజులు... రోజులు... వుంచగలిగితే అంటే తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన చేస్తే నెమ్మదిగా మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. అంటే మంచిగా

మారుతుంది, అంటే శుద్ధమవుతుంది, అంటే పవిత్ర మవుతుంది. అటువంటి వారికి పవిత్ర జీవితం లభిస్తుంది. అలాంటి వారు పవిత్రంగా జీవిస్తారు.

అంటే ధ్యానం ద్వారా మనస్సు నిశ్చలం చేసుకున్న వారు 'ప్రశాంతంగా జీవిస్తారు. అలాగే మనస్సు నిర్మలం చేసుకున్నవారు 'పవిత్రంగా జీవిస్తారు'. మహాత్ములులా, మహానుభావులులా జీవిస్తారు.

అందుచేత నిశ్చలమైన మనస్సు ఎలా నిర్మలమవుతుందో యీ చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా చూద్దాం. ఒక గాజు గ్లాసులో మలినమైన నీరు అంటే మట్టి కలిపిన నీరు తీసుకుందాం. ఆ గ్లాసులోని నీరు మనం కదుపుతున్నంత సేపూ నీరు మురికిగానే వుంటుంది. ఆ నీటిని కదపడం ఆపేద్దాం. కాసేపటికి నీరు కదలిక లేని నిశ్చల స్థితికి చేరుకుంటుంది. అలా నిశ్చలంగా వున్న నీటిని కదపకుండా కొన్ని గంటలు అలాగే వుంచుదాం. అపుడు ఆ నీటిలోని మలినం నెమ్మది, నెమ్మదిగా గ్లాసు క్రిందకు చేరుకుంటుంది. అలా వుంచగా, వుంచగా ఆ నీరు పూర్తిగా నిర్మలమవుతుంది. స్వచ్ఛమవుతుంది. దానిలోని మలినమంతా క్రిందకు దిగిపోతుంది. చివరకు మంచినీరు లభిస్తుంది.

అలాగే ధ్యానంలో మనస్సును నిశ్చలంగా గంటలు, గంటలు రోజుల తరబడి వుంచితే అంటే తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేస్తే మెల్లిగా మనస్సు శుద్ధమవ్వడం ప్రారంభమవుతుంది. చివరకు పూర్తిగా శుద్ధమవుతుంది. అంటే నిర్మల మవుతుంది. అంటే మనస్సులోని మలిన గుణాలు తొలగిపోతాయి. అపుడు మనిషి యొక్క చెడు ప్రవర్తన మారిపోతుంది, మంచిగా ప్రవర్తిస్తారు.

మలినమైన నీరు త్రాగటానికి, ఆరోగ్యానికి హానికరం. కానీ స్వచ్ఛమైన మంచినీరు త్రాగటానికి, ఆరోగ్యానికి కూడా క్షేమకరం. అలాగే మలిన మనస్సు అంటే చెడు ప్రవర్తన జీవితానికి నష్టం కలిగిస్తుంది. మానవులను కష్టాల పాలు చేస్తుంది. కానీ శుద్ధ మనస్సు జీవితానికి లాభం కలిగిస్తుంది. మానవునకు సుఖ సంతోషాలనిస్తుంది.

ఆ గ్లాసులోని నీటిని గమనిస్తే ముందుగా బరువుగా వుండే రేణువులు క్రిందకు దిగుతాయి. ఇంకా కదపకుండా అలాగే వుంచుతే దానికన్నా తేలికైన రేణువులు క్రిందకు దిగుతాయి. అలా.. అలా.. వుంచగా, వుంచగా ఇంకా తేలికైన... వాటికంటే తేలికైనవి క్రిందకు దిగి చివరకు ఆ నీటిలో మురికే లేకుండా పోతుంది. చివరకు ఆ నీరు మినరల్ వాటర్‌లా తయారవుతుంది. మానస సరోవరం నీరులా మారిపోతుంది. అలాంటి నీటిలో, అడుగున వున్నవి కూడా అద్దంలో వున్నట్టుగా స్పష్టంగా చూడగలుగుతాం.

అలాగే ధ్యానం చేసే కొద్దీ, మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ అంటే మనసులోని చెడుపోయే కొద్దీ మొదట పెద్ద పెద్ద పాపాలు, తప్పులు చెయ్యడం మానేస్తారు. మెల్లి మెల్లిగా శుద్ధతను బట్టి చిన్న చిన్న పాపాలు, తరువాత బుల్లి బుల్లి పాపాలు కూడా మానేస్తారు. అలా మనస్సు ఇంకా ఇంకా శుద్ధమై పూర్తిగా శుద్ధమైనపుడు అసలు తప్పులే చెయ్యరు, పాపాలే చెయ్యరు. అటువంటి వారిని అందరూ మెచ్చుకుంటారు, ప్రశంసిస్తారు.

నీరు నిర్మలమవ్వాలంటే ముందు నిశ్చలమవ్వాలి అంటే కదలకుండా వుండాలి. అలాగే మనస్సు నిర్మలమవ్వాలంటే అంటే మనస్సులోని మలినం పోవాలంటే ముందు మనస్సు నిశ్చలమవ్వాలి, అంటే ఆలోచనలు లేకుండా వుండాలి.

అలాంటి ఆలోచనలు లేని స్థితిలో ఎక్కువ గంటలు... రోజుల తరబడి, నెలల తరబడి కూర్చోగలిగితే అపుడు మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. పరిశుద్ధమవుతుంది. ఇంకా ఇంకా కూర్చుంటే మహా పరిశుద్ధమవుతుంది. ఎంత శుద్ధమవుతుందంటే స్ఫటికలాంటి శుద్ధ స్థితికి చేరుకుంటుంది. మనస్సు శుద్ధమవుతే పొందే లాభాలు కూడా తెలుసుకుందాం.

"మనస్సు నిర్మలమవుతే కలిగే లాభాలు"

మానవుని ప్రవర్తనకు మనస్సే కారణం. మనస్సు యొక్క గుణం ఎలా వుంటే మనిషి ప్రవర్తన అలా వుంటుంది. అందుకే చెడు మనస్సు వున్నవాడు చెడు ప్రవర్తన కలిగి వుంటాడు అంటే చెడు పనులు చేస్తాడు. మంచి మనస్సు వున్నవాడు మంచి ప్రవర్తన కలిగి వుంటాడు అంటే మంచి పనులు చేస్తాడు. చెడును మురికి అంటాం. మంచిని శుద్ధం అంటాం.

మానవుని మనస్సులో ఎంత మురికి అంటే చెడు వుంటుందో వారి పనులు అంత అసహ్యంగా వుంటాయి. అంత లోకకంటకంగా వుంటాయి. అంటే రాక్షసంగా వుంటాయి. వారి వల్ల లోకానికి నష్టమే కానీ ఏ మాత్రం ఉపయోగం వుండదు. చెడు మనస్సున్న వారి అలవాట్లు కూడా అలాగే వుంటాయి. త్రాగుడు, జూదం, వ్యభిచారం, లాటరీలు, సిగరెట్లు, మాంసభక్షణ లాంటివి. ఈ అలవాట్లు వారికీ నష్టం కలిగిస్తాయి, వారి చుట్టు ప్రక్కల వున్న వారికి కూడా నష్టం కలిగిస్తాయి. అటువంటి వారు ఆర్థికంగానే కాదు, ఆరోగ్య పరంగా కూడా నష్టపోతారు, కష్టాల పాలవుతారు. అలాంటి వారు ఎవరు

చెప్పినా, ఎందరు చెప్పినా వినరు. తమ అలవాట్లు మానలేరు, ప్రవర్తన మార్చుకోరు. ఒక వేళ ప్రయత్నించినా వారి వల్ల కాదు. దీనికి ముఖ్య కారణం మలినమైన వారి మనస్సే.

ప్రస్తుత సమాజం ఇలా ఉండటానికి, ఇంత స్వార్థపూరితంగా వుండటానికి, ఇన్ని హింసలు, కొట్లాటలు, మానభంగాలు, అల్పులను, స్త్రీలను అవమానించే పనులు చేయటం, బాధించటం, మూగ జీవాలను సంహరించడం, మాంస భక్షణ, మద్యపానం, నేరాలు... హత్యలు చేయటం... ఇలా జరగటానికి, ప్రపంచం ఇంత అశాంతితో వుండటానికి ముఖ్యకారణం ఎవరికీ శుద్ధమైన మంచి మనస్సు లేకపోవటమే. మరి ప్రపంచం ఈ స్థితి నుంచి బయటపడాలంటే, ప్రతి ఒక్కరూ మనస్సు శుద్ధి చేసుకోవలసిందే. మానసిక ఆరోగ్యం పొందాలి.

చాలా మంది తమ ప్రవర్తన, పనికి రాని అలవాట్లు మార్చుకోవాలని 40 రోజుల దీక్షలు తీసుకుంటారు. గమనిస్తే వారు 40 రోజులు దీక్షా నియమాలని చెప్పి తమ శరీరాన్ని అనేక రకాలుగా కష్టపెడుతూంటారు. కాని మనస్సును ఏ మాత్రం పట్టించుకోరు. అందుచేత 40 రోజులు దీక్ష అయిన తరువాత కూడా వారి ప్రవర్తనలో ఏ మార్పు కనిపించదు. అలా ఎన్ని సంవత్సరాలు దీక్షలు తీసుకున్నా వారు అలాగే వుంటారు.

ఎందుచేతనంటే శరీరం ఎంత ఆరోగ్యంగా వున్నా, మనసు మంచిగా లేకపోతే మనిషి ప్రవర్తనలో మార్పు కనిపించదు. అందుకే స్వామి వివేకానంద **"A Sound Mind in a Sound Body"** అన్నారు. అంటే **"ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలో, ఆరోగ్యకరమైన మనసు వుండాలి"**. ఆరోగ్యకరమైన మనసు వుంటేనే, శరీరం ఇంద్రియాలు మంచి పనులు చేస్తాయి., ఎందుచేతనంటే పనులు చేసేది శరీరమే అయినా చేయించేది మాత్రం మనస్సు. మనస్సును బట్టే శరీరం, ఇంద్రియాలు పనిచేస్తాయి.

మరి మనస్సు శుద్ధమవ్వాలన్నా, మనస్సు మారాలన్నా సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి, 'ధ్యానం' చెయ్యాలి. అలా చేస్తే మెల్లిగా వారి మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. వారిలోని చెడు గుణాలు మెల్లిగా పోతాయి. చెడు అలవాట్లు తొలగిపోతాయి. ఎవరూ చెప్పనవసరం లేకుండానే వారి పనులు మారిపోతాయి, మంచిగా వుంటాయి, పవిత్రంగా వుంటాయి. వారిలో స్వార్థం,

ద్వేషం, అసూయ, కాఠిన్యం, కక్ష, పగ, ప్రతీకారం, ఆశ, లోభం, గర్వం లాంటి గుణాలన్నీ పోతాయి. తద్వారా ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు.

కానీ మనస్సు మారకపోతే, మలినంగా వుంటే స్వార్థంతో! అంటే నేను, నా సంసారం బాగుండాలనే భావంతో ఎన్నో చేయకూడని పనులు చేస్తారు. ఇతరులను ద్వేషిస్తారు. వారి పట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఇతరులు బాగుంటే అసూయ పడతారు. అంతా వేరే వేరే అనుకుంటూ కాఠిన్యం ప్రదర్శిస్తారు. ఇతరుల పొరపాట్లు క్షమించలేరు, కక్ష గడతారు, కక్ష తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. తద్వారా శత్రువులను పెంచుకుంటారు. పాపాలు పెంచుకుంటారు.

ఆశతో సంపాదించుకున్నవన్నీ పోతాయేమోనని భయపడుతుంటారు. కోరికలు అదుపు చేసుకోలేక తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. ఇంకా ఇంకా కావాలనే కోరిక వల్ల ఎంత వున్నా ఆశపడుతూ ఎవరికీ ఇవ్వలేక, దానం చెయ్యలేక లోభంతో వ్యవహరిస్తారు. అనుకున్నది సాధించలేక, కాదన్న వారి మీద కోపం ప్రదర్శిస్తారు. ఎంతో వుందని గర్విస్తూ, తనకున్నది అంతా శాశ్వతమని అహంకరిస్తూ, చివరకు జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటారు. సర్వనాశనం చేసుకుంటారు. ఇదంతా పనికి రాని మలిన గుణాల వల్లే. మనస్సులోని మురికి వల్లే. కానీ ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తారో, మనస్సు శుద్ధమవుతుంది, స్వచ్ఛమవుతుంది, చెడు గుణాలన్నీ తొలగిపోతాయి. జీవితమే మారిపోతుంది.

అపుడు స్వార్థం పోయి నిస్వార్థంగా జీవిస్తారు. ద్వేషం, అసూయ పోయి అందరినీ ప్రేమిస్తారు. కాఠిన్యం పోయి కరుణ చూపిస్తారు. కక్ష పోయి క్షమించగలుగుతారు. ఆశ, కోరికలు పోయి తృప్తిగా జీవిస్తారు. కోపం పోయి శాంతిగా వుంటారు. లోభం పోయి దానం చేస్తారు.

మానవుని భావాలు అంటే ఆలోచనలు మనస్సు నుంచే ఉద్భవిస్తాయి. శుద్ధ మనస్సు వున్న వారి భావాలు అంటే ఆలోచనలు శుద్ధంగా వుంటాయి. అపుడు వారి పనులు పవిత్రంగా వుంటాయి.

పెద్దలు ఏమంటారంటే ఎక్కడ పవిత్రత వుంటుందో అక్కడ భగవంతుడు వుంటాడు. అందుకే **'పవిత్ర హృదయమే భగవన్నిలయం'** అని అంటారు. అటువంటి వారి పనులు భగవంతుని కార్యాలులా వుంటాయని అర్థం.

ఎప్పుడయితే మనస్సులోని మలినం పోతుందో! మనస్సులో వ్యతిరేక భావాలు పోతాయి, అనుకూల భావాలు ఏర్పడతాయి. వారి పనులు, ఫలితాలు కూడా దానికి తగ్గట్టుగానే వుంటాయి. అందుకే "అనుకూల భావాలకు అనుకూల ఫలితాలు" అని అంటారు.

శుద్ధ మనస్సుతో లోకానికి మేలు చేసేవారు, మంచి పనులు చేసేవారు లోకంలో అందరికీ ఇష్టులవుతారు, అందరి మెప్పు పొందుతారు. తాము ఆనందంగా జీవిస్తారు. అందరికీ ఆనందం కలిగిస్తారు. ఇవన్నీ మనశ్శుద్ధి వల్ల జరిగేవే. అలాగే మనశ్శుద్ధి వల్ల కలిగే మరికొన్ని లాభాలు తెలుసుకుందాం.

1) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు తప్పులు చెయ్యడు. కష్టాలు రావు.

2) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు హింస చెయ్యడు. రోగాలు పాలవడు.

3) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు మంచి చేస్తాడు. జీవితంలో భోగం అనుభవిస్తాడు.

4) శుద్ధ మనస్సున్న వాడు ప్రేమిస్తాడు, ఇస్తాడు. వాటి లాభాలు పొందుతాడు.

5) శుద్ధ మనస్సు వున్నవాడు మంచిగా ఆలోచిస్తాడు, మంచిగా జీవిస్తాడు.

6) శుద్ధ మనస్సున్న వాడికి త్రికరణ శుద్ధి వుంటుంది. జీవితంలో జయం కలుగుతుంది.

7) శుద్ధ మనస్సున్న వాడికి ఆహారం మీద మమకారం వుండదు. నష్టం కలిగించే మాంసాహారం తీసుకోడు. రుచికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడు.

8) శుద్ధ మనస్కుడు కబుర్లు చెప్పడు. ఆచరణ వుంటుంది.

9) శుద్ధ మనస్కుడికి కోరికలు అదుపులో వుంటాయి. ఆశ, అసూయ వుండదు.

10) శుద్ధ మనస్కుడికి న్యాయం, ధర్మం తెలుస్తుంది. ఆచరిస్తాడు.

11) శుద్ధ మనస్కుడికి సంకల్ప శక్తి వుంటుంది.

12) శుద్ధ మనస్కుడికి వినాశకర, వ్యతిరేక ఆలోచనలు వుండవు. అనుకూల ఆలోచనలే వుంటాయి. అలాగే ప్రవర్తిస్తాడు. మంచి ఫలితాలు పొందుతాడు.

13) శుద్ధ మనస్కుడికి వివేకం వుంటుంది. ఆలోచిస్తాడు. అందరినీ అనుకరించడు.

14) శుద్ధ మనస్కుడు మోసగించడు. మోసపోడు. నష్టం కలిగించడు. ద్వేషించడు. ద్వేషింపబడడు.

15) శుద్ధ మనస్కుడు అనవసరపు వ్యవహారాలలో తలదూర్చడు. అనవసరమైనవి ఆలోచించడు. చిక్కులలో చిక్కుకోడు.

16) శుద్ధ మనస్కుడు తన గురించే ఆలోచిస్తాడు. ఇతరుల గురించి ఆలోచించడు. తన తప్పులు తెలుసుకుంటాడు. ఇతరుల తప్పులు చెప్పడు.
17) శుద్ధ మనస్కుడు కోరడు. ఇస్తాడు.
18) శుద్ధ మనస్కుడికి మంచి ఆలోచనలే వుంటాయి. ఆలోచనలు త్యాగపూరితంగా వుంటాయి. నిస్వార్థపూరితంగా వుంటాయి.
19) శుద్ధ మనస్సున్న వాడికి ఇతరులలో దోషాలు కనిపించవు. వారిలోని మంచి, విశిష్ఠత, గొప్పతనమే కనిపిస్తుంది.
20) శుద్ధ మనస్కుడు అజ్ఞానం తొలగించుకుని జ్ఞానవంతుడు కాగలుగుతాడు.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో వుంటాయి. ఒక రకంగా మనస్సు శుద్ధంగా వుంటే అంతా లాభమే, అన్నీ లాభాలే.

మనశ్శుద్ధి వల్ల వచ్చే మరికొన్ని లాభాలు తెలుసుకుందాం. అన్నీ గ్రహించేది మనస్సు. కళ్ళు చూసినా, చెవులు విన్నా, ముక్కు వాసన చూడగలిగినా, చర్మం స్పర్శించగలిగినా, నాలుక రుచి చూడగలిగినా, ఏదైనా గ్రహించేది మనస్సే.

మనస్సు మలినంగా వున్నవారు ఇవేమీ సరిగ్గా చెయ్యలేరు, గ్రహించలేరు. మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ అన్నిటినీ బాగా గ్రహించగలుగుతారు. చూడండి శుద్ధంగా వున్న స్ఫటిక (క్రిష్టల్) నుంచి అన్నిటిని చూడగలుగుతాం కానీ రాయి నుంచి ఆ రకంగా చూడలేం.

అలాగే మనస్సు స్ఫటికంలా శుద్ధంగా తయారవుతే జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ చాలా శక్తివంతంగా, సమర్థవంతంగా పని చెయ్యగలుగుతాయి. అటువంటి వారు వాసనను బట్టి అది ఏమిటో కరెక్టుగా ఇట్టే చెప్పగలరు. అలాగే విన్నది వెంటనే అర్థం చేసుకోగలరు. అలాంటి వారు చెవితో విన్న మాట, శబ్దాన్ని బట్టి అది ఎవరో తేలికగా చెప్పగలరు. కళ్ళతో దేనినైనా స్పష్టంగా చూడగలరు, గుర్తించగలరు. స్పర్శ ద్వారా అదేమిటో చెప్పగలరు. నాలుకతో రుచి చూసి పదార్థాన్ని వెంటనే చెప్పగలరు. అంతేకాదు మనస్సు శుద్ధమైన వారికి అన్ని రకాల నైపుణ్యం వుంటుంది.

చూడండి కుక్కలు వాసనను బాగా పసిగట్టగలవు. కుక్కలు ఎవరైనా తాకిన వస్తువులు వాసన చూసి ఆ వ్యక్తిఎలా వెళ్ళాడో, ఏ దారిన వెళ్ళాడో పసిగట్టగలవు. చివరకు ఆ వ్యక్తిని కూడా పట్టుకోగలవు. అలాగే జంతువులు

స్త్రీ జంతువు మర్మాంగాన్ని వాసన చూసి అవి రతికి సిద్ధంగా వున్నాయో లేదో తెలుసుకోగలవు. అప్పుడే రతి సల్పుతాయి. అలాగే ఏ జంతువైనా వాసన చూసి తమ పిల్లలు ఏవో కనిపెట్టగలవు. అలాగే వాటి పిల్లలు కూడా తమ తల్లులను గుర్తించగలవు.

అలాగే సృష్టిలోని సంకేతాలను జంతువులు గ్రహించగలవు. సునామీలు గానీ, భూకంపాలు గానీ ముందుగానే తెలుసుకోగలవు. జంతువులు ఎదుటి వారి కళ్ళలోకి చూసి వారి భావాలు అర్థం చేసుకోగలవు.

చీమలు క్రింద వుండి రెండస్తులపైనవున్న ఆహారాన్ని పసిగట్టగలవు. అలాగే జంతువులు అలికిడిని, అలికిడి శబ్దాన్ని చాలా స్పష్టంగా వినగలగడమే కాదు, శత్రువు రాకను ముందే గుర్తించి జాగ్రత్తపడగలవు.

వీటన్నిటికీ కారణం వీటికి మనస్సు లేదు. అవి ప్రకృతి సహజ సిద్ధంగా జీవిస్తాయి. ప్రకృతి ధర్మాల ప్రకారం, ప్రకృతి నిర్దేశించిన ప్రకారం జీవిస్తాయి. ప్రకృతి నిర్దేశించిన ఆహారం తీసుకుంటాయి. అందుకే వాటికి ఆ శక్తులు వున్నాయి.

కానీ మనస్సు వున్న మానవుడు తనకు ప్రకృతి నిర్దేశించిన దానికి విరుద్ధమైన ఆహారం అంటే మాంసాహారం అంటే మృతాహారం తిని మనస్సును మలినం చేసుకోవడం వల్ల తనకు ప్రకృతిచే సహజంగా ఇవ్వబడిన శక్తులను కోల్పోవడమే కాదు, ఏమీ తెలియనివాడిలా, చేయలేని వాడిలా జీవిస్తున్నాడు. తనకు ఇవ్వబడిన ఇంద్రియాలను పూర్తిగా, పూర్తి నైపుణ్యంతో ఉపయోగించు కోలేక పోతున్నాడు.

అందుచేత తెలుసుకోండి మానవులు తమకు ప్రకృతిచే ఇవ్వబడిన సహజ సిద్ధమైన శక్తులు ప్రదర్శించగలగాలంటే, ప్రకృతి సహజ సిద్ధమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. దానితో పాటు సహజమైన శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా చేస్తే మనస్సు శుద్ధమై, పవిత్రమై, శక్తివంతమై తనకు వున్న అన్ని శక్తులు ఉపయోగించుకోగలుగుతారు. మనస్సును అదుపులో వుంచుకోగలుగుతారు. జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు.

మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్దీ అంతరాత్మకు అంటే భగవంతునికి దగ్గర కాగలుగుతారు. అంతేకాదు అంతరాత్మ ప్రబోధాలు వినగలుగుతారు. తద్వారా ధర్మాచరణ చెయ్యగలుగుతారు. వారికి మెల్లిగా సత్యం గోచరిస్తుంది, ఆత్మశక్తి ఇనుమడిస్తుంది, జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అన్ని సందర్భాలలో ఆనందంగా

జీవిస్తారు. వాక్కుకు, ఆలోచనలకు, పనులకు శక్తి పెరుగుతుంది. కోరికలు వుండవు. తృప్తిగా జీవిస్తారు. అహంకారం పోతుంది. ప్రేమ, దయ, కరుణ సహజ గుణాలవుతాయి. మెల్లిగా ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. భగవత్ స్థితి పొందుతారు. మోక్షాన్ని పొందుతారు.

అంటే ధ్యానం ద్వారా మనశ్శుద్ధి చేసుకోవడం వల్ల ఈ లాభాలన్నీ పొందవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. ధ్యానం చేసేవారు పైకి ఊరికే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నట్టుగా కనిపిస్తుంటుంది. కానీ జీవితంలో ఊహించని మార్పు, ఊహించని లాభాలు కచ్చితంగా పొందవచ్చు. కారణం ధ్యానం మనస్సుకు సంబంధించింది. అలాగే జీవితం కూడా మనస్సుకు సంబంధించిందే. అలాంటి మనస్సును నిశ్చలం చేసి, నిర్మలం చేసేదే 'ధ్యానం'. అందుచేత 'ధ్యానం' విలువ తెలుసుకోవాలి. 'ధ్యానం' బాగా చెయ్యాలి. జీవితంలో లాభాలు పొందాలి.

నిర్మలమైన మనస్సు శూన్యమవుతుంది

అలా మనస్సు నిర్మలం చేసుకున్నవారు ధ్యాన సాధనను ఇంకా తీవ్రతరం చేసి నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి కొనసాగిస్తూ వుంటే నెమ్మదిగా వారి మనస్సు శూన్యమవుతూ వుంటుంది. చివరకు శూన్య మవుతుంది. ఎప్పుడయితే మనస్సు శూన్యమవుతుందో వారిలో ఆత్మ పూర్తిగా చైతన్యవంతమవుతుంది. వారిలోని ఆత్మశక్తి ఇనుమడిస్తుంది.

అటువంటి వారికి 'దివ్య జీవితం' లభిస్తుంది. అంటే వారికి దివ్యత్వం లభిస్తుంది. అంటే వారికి దివ్యజ్ఞానంతో పాటు దివ్యశక్తులు కూడా లభిస్తాయి.

అలా నెలల తరబడి చేసే తీవ్ర ధ్యాన సాధన వల్ల మనస్సు శూన్యమవడం వల్ల వారు బాహ్య ఇంద్రియాలు, అలాగే అంతర ఇంద్రియమైన 'మనస్సు'కు అతీతమైన స్థితికి చేరుకుంటారు. దీనినే 'అతీంద్రియ స్థితి' అంటారు. లేక 'ఇంద్రియాతీత స్థితి' అంటారు.

ఈ 'అతీంద్రియ స్థితి'లో వారికి ఇంద్రియాలతో తెలుసుకోలేని విషయాలు తెలుసుకుంటారు. దీనినే 'అతీంద్రియ జ్ఞానం' అంటారు, 'దివ్యజ్ఞానం' అని కూడా అంటారు. అటువంటి వారు ఈ ఇంద్రియాలతో చేయలేని పనులు చేస్తారు, అంటే శక్తులు ప్రదర్శించగలుగుతారు. వాటినే 'అతీంద్రియ శక్తులు' అంటారు, 'దివ్య శక్తులు' అని కూడా అంటారు. అటువంటి వారిని లోకంలో సామాన్యులు 'దివ్యులు' లేక 'దేవుళ్ళు' అని కూడా

అంటారు.

ఆ స్థితికి చేరుకున్నవారు సామాన్య మానవులు చేయలేని పనులు చేస్తూంటారు. వారు చెప్పలేని విషయాలు చెపుతూ వుంటారు. ఒక రకంగా వారి మాటలు, పనులు సామాన్యులకు ఆశ్చర్యం కలిగిస్తూ వుంటాయి. ఆశ్చర్యపోతూ వుంటారు. కొంతమంది అవి నమ్మరు కూడా.

ఈ స్థితికి చేరుకున్న వారు ఏదైనా సాధించగలుగుతారు, ఏ పనులైనా సునాయాసంగా చేయగలుగుతారు. వారు దేనిని లెఖ్ఖ చేయరు. భయపడరు. అపారంగా కష్టపడతారు. సమయాన్ని వృధా చెయ్యరు. పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. స్వార్థం వుండదు. పూర్తిగా నిస్వార్థంగా జీవిస్తారు. అంటే తమ గురించి ఆలోచించరు. ఇతరుల గురించి, లోకం గురించి ఆలోచిస్తారు. తన బాగు, ఆనందం కంటే ఇతరుల బాగు, ఆనందానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. ఒకరకంగా లోకం కోసం, లోక కళ్యాణం కోసం తమ జీవితాన్నే అంకితం చేస్తారు.

వారికి ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషాలు వుండవు. దయ, కరుణ, ప్రేమల సహజ గుణాలు అవుతాయి. హింస, మాంస భక్షణ వుండదు. ప్రేమ, రక్షణ మాత్రమే వుంటుంది. సాటి జీవులను, మూగ ప్రాణులను ప్రేమించడమే కాదు. వాటితో స్నేహం చేస్తారు.

త్రికరణ శుద్ధి వుంటుంది. అంటే మాట, చేత, ఆలోచన ఒకే రకంగా వుంటుంది. మాట ఇవ్వరు, ఇస్తే తప్పకుండా నిలబెట్టుకుంటారు. మితంగా మాట్లాడతారు, సూటిగా మాట్లాడతారు. క్లుప్తంగా మాట్లాడతాను. ఎరుకతో మాట్లాడతాను. ఎవరిని విమర్శించరు, ఎవరి గురించి చర్చించరు.

ఇతరులు ఏమన్నా పట్టించుకోరు. ఏమనుకుంటారోనని ఏదీ చేయరు. నిర్మొహమాటంగా, నిర్భయంగా ఇతరులలోని లోపాలను, తప్పులను ఎత్తి చూపిస్తారు. తప్పులను ఖండిస్తారు.

అన్ని పరిస్థితులలోను సమ స్థితిలో వుంటారు. అంటే సన్మానాలకు, ప్రశంసలకు పొంగిపోరు. అవమానాలకు, విమర్శలకు కుంగిపోరు. సుఖాలు, సౌకర్యాలు లేకపోయినా వారు పట్టించుకోరు. దుఃఖం కలిగినా, నష్టమొచ్చినా, కష్టమొచ్చినా వారు పట్టించుకోరు. అలాగే అతి శీతలంగా వున్నా, అతి వేడిగా వున్నా వారు స్పందించరు. వారు చేసే పనులు విజయవంతమైనా, కాకపోయినా వారు ఆలోచించరు. వాటి నుంచి కొత్త పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. పని

చెయ్యడానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. ఫలితం గురించి ఆలోచించరు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో వున్నాయి. ఒక రకంగా అన్నీ మంచి పనులే! గొప్ప పనులే!

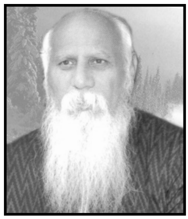
ఈ రకమైన స్థితి కలుగుతుంది కాబట్టే 'ధ్యానం' అన్ని సాధనల కంటే గొప్ప సాధన అయ్యింది. ధ్యానం చేసిన వారు గొప్పవారయ్యారు.

కానీ ఇక్కడ ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసింది తీవ్రసాధన సంవత్సరాల తరబడి చేసి ఎంత గొప్ప స్థితికి చేరుకున్నా ఎన్ని అనుభవాలు పొందినా! ఎన్ని శక్తులు సంపాదించినా సరే బద్ధకం వల్ల కానీ, అశ్రద్ధ వల్ల కానీ, ప్రాపంచిక ఇబ్బందుల వల్ల కానీ, మరే ఇతర కారణాల వల్ల కానీ ధ్యానాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసినా, తగ్గించినా, సరిగా చేయకపోయినా, ఆహార, వ్యవహారాలకు సంబంధించిన నియమాలు పాటించకపోయినా మరల మొదటికే వస్తారు. సంపాదించుకున్న లాభాలన్నీ కోల్పోయే అవకాశం కూడా వుంది.

అందుచేత ధ్యాన సాధన పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించకూడదు. అశ్రద్ధగా వుండకూడదు. సాధన తగ్గించకూడదు.

ధ్యానసాధనలో ఉండే ప్రాథమిక ప్రతిబంధకాలు

① ***సోమరితనం*** .. ② ***భయం*** .. ③ ***అహం***



1. ***సోమరితనం :*** పీకలదాకా తిని త్రాగి పడుకోవడం .. టీవీలో వచ్చే ప్రోగ్రామ్‌లను కళ్ళప్పగించేసి చూస్తూ కూర్చోవడం .. ఏ కాస్త తీరిక దొరికినా పక్కింటి వాళ్ళతో నిష్ప్రయోజనకరమైన కాలక్షేపపు చెత్తకబుర్లు మాట్లాడుతూ కాలాన్ని హరించి వేయడం.
2. ***భయం :*** ఎంత రోత కలిగించేవైనా పాత విషయాలను బంగారంలా కాపాడుకుంటూ వాటిని వదలడానికి భయపడడం .. బంగారంలాంటి క్రొత్త విషయాలను స్వీకరించి ఆచరించడానికి భయపడడం.
3. ***అహం : ' దేవుడు ', ' బుద్ధి ', ' ఆత్మ '*** ల గురించి అక్షరంముక్క తెలియకపోయినా అన్నీ తెలిసినట్లు మాట్లాడడం .. తెలుసుకోవాల్సిన విషయాల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించడం. ఈ మూడు మౌలిక ప్రతిబంధకాలు ధ్యానసాధకులకే కాదు .. ఎవరికైనా .. సుతరామూ పనికిరావు.

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది?

సహజంగా లోకంలో గమనిస్తే గొప్పవారంతా ధ్యానం చేసిన వారే. అలాగే విశేషంగా ధ్యానం చేసిన వారంతా గొప్ప స్థితికి అంటే దైవస్థితికి ఎదగడమే కాకుండా, అందరి చేతా దేవుళ్ళని పిలువబడుతున్నారు, కొలవబడుతున్నారు. ఆరాధించబడుతున్నారు.

మనం యుగయుగాల నుంచి చూసినా మనకు ఎంతోమంది కనిపిస్తారు. శ్రీరాముడు, శ్రీ కృష్ణుడు, బుద్ధుడు, జీసస్, మహమ్మద్ ప్రవక్త, గురునానక్, మహావీరుడు, మహావతార్ బాబాజీ, ప్రస్తుతం మనం చూస్తున్న బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ లాంటి వారే కాదు మనకు తెలియనివారెందరో వున్నారు.

యోగులంతా చెప్పింది ధ్యానమే - చేసింది ధ్యానమే

ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస

వీరే కాదు ఇంకా మనం చూస్తే రమణ మహర్షి, రామకృష్ణ పరమహంస, యోగానంద పరమహంస, లాహిరి మహాశయులు, రాధాస్వామి, కబీరు, వివేకానంద, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, రాఘవేంద్రస్వామి, మళయాళస్వామి, మెహర్‌బాబా, సత్యసాయిబాబా, షిరిడీబాబా లాంటి వారెందరో వున్నారు.

వీరంతా ధ్యానాన్ని చేసిన వారే. ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించినవారే. మరి వీరంతా ఎలా గొప్పవారు కాగలిగారు? వీరంతా 'ధ్యానం' ద్వారా 'ఆత్మ' మీద దృష్టి వుంచారు, 'ఆత్మ'కు దగ్గర కాగలిగారు. 'ఆత్మ'తో వుండగలిగారు. ఆత్మను దర్శించారు. చివరకు 'ఆత్మస్థితి' అంటే 'ఆత్మానుభవం' పొందగలిగారు. తానే

ఆత్మనని అంటే "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని తెలుసుకోగలిగారు.

ధ్యానం ద్వారా అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా ఎవరైనా సరే ఈ స్థితిని పొందవచ్చు. ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

ధ్యానమంటే దైవం మీద దృష్టి వుంచడం

మనమంతా మానవులం. మానవుడు అంటే దేహం ఒక్కటే కాదు. దేహంతో పాటు కంటికి కనబడని 'మనస్సు' వుంది. అలాగే 'ఆత్మ'కూడా వుంది. అలా 'దేహం', 'మనస్సు', 'ఆత్మ' మూడు కలిపి వున్న వారినే మానవుడు అని పిలుస్తాం.

ఇక్కడ 'ఆత్మ' అంటే ఎవరో కాదు. సాక్షాత్తూ ఈ సృష్టికి కారకుడైన, ఈ సృష్టికి ఆధారమైన, ఈ సృష్టిని నడిపిస్తున్న, అంతటా వ్యాపించి వున్న, అన్నీ తానై వున్న, కంటికి కనబడని, మానవ ఇంద్రియాలకు గోచరము కాని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన 'అనంతశక్తి'.

ఈ శక్తినే రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు. కొందరు 'అల్లా' అంటారు. ఇంకొందరు 'తండ్రి' అంటారు. మరికొందరు 'పరబ్రహ్మ', పరమాత్మ, పరమేశ్వరుడు, ఆదిశక్తి, పరాశక్తి, విశ్వాత్మ, సృష్టికర్త, భగవంతుడు అని రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు.

ఏది ఏమైనా 'ఆత్మ' ఎవరో కాదు. సాక్షాత్తూ 'భగవంతుడు', 'పరమాత్మ', 'పరబ్రహ్మ'.

అటువంటి 'ఆత్మ' అంటే భగవంతుడు మానవులందరిలోనే కాదు సమస్త జీవులలో కూడా వున్నాడు. అంటే భగవంతుడు అందరిలోను వున్నాడు. అలాగే మనలోను వున్నాడు. ఇది మనం బాగా గుర్తుంచుకోవాలి.

అందుకే శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు ఇలా అన్నారు.

"దేహో దేవాలయో ప్రోక్తః జీవోదేవో సనాతనః"

అంటే "దేహమే దేవాలయం. అందులో వున్న జీవుడు అంటే ఆత్మే సనాతన దైవం".అంటే ప్రతీ దేహంలో వున్న ఆత్మే ఆది నుంచి వున్న భగవంతుడు అని శంకరాచార్యుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత ధ్యానం చెయ్యకముందు మనం దేహ స్థితిలో వుంటాం. అంటే మన దృష్టి అంతా దేహం మీదే వుంటుంది. అంటే దేహంతో చేసే పనులన్నీ చేస్తుంటాం. కానీ ధ్యానం చేసేటపుడు ముందుగా కళ్ళు

మూసుకుంటాం. అలా 'కళ్ళు' మూసిన వెంటనే ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆలోచించేది మనస్సు కాబట్టి మనం మనో దృష్టిలో వున్నట్టు. అపుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచుతాం. మెల్లిగా ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. అంటే మనస్సు కూడా పనిచేయనట్టే. ఇక అక్కడ వున్నది 'ఆత్మ' ఒక్కటే. అంటే అన్నిటి మీద వున్న మన దృష్టి 'ఆత్మ' మీదకు మళ్ళినట్టు. అంటే భగవంతుని మీద వున్నట్టు. అదే అసలైన 'ధ్యాన స్థితి'.

నిజంగా ప్రతీ మానవుడు చేయవలసిన పని ఇదే. ఎందుచేతనంటే భగవంతుని కంటే గొప్పవాడు ఎవరు? ఆయన మీద దృష్టి వుంచడం కంటే గొప్ప పని ఏమి వుంది? అలా అన్ని చింతలు అంటే అన్ని రకాల ఆలోచనలు వదిలేసి ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచిన వారు ఎంత గొప్ప లాభం పొందగలరో భగవద్గీతలో ఈ శ్లోకం ద్వారా శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అనన్యాశ్చింతయన్తోమాం యేజనా పర్యుపాసతే।
దేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్॥ (భ.గీ.9-22)

తా:- ఎవరైతే ఇతర చింతలు లేకుండా నన్నే (ఆత్మ) నమ్ముకుని నన్నే (ఆత్మ) ధ్యానిస్తూ, ఎల్లప్పుడూ నా యందే నిష్ఠ కలిగి వుంటారో! వారి యొక్క యోగక్షేమాలను నేనే చూసుకుంటాను.

దీనిని బట్టి ఆత్మ దృష్టిలో వున్నవారు ఎంత అదృష్టవంతులో తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాదు అలా ఆత్మ దృష్టిలో వుండడమే భక్తి అని కూడా అంటారు. అంటే ధ్యానం చెయ్యడాన్నే భక్తి అంటారు.

ధ్యానమంటేనే "భక్తి"

సహజంగా లోకంలో "భక్తే ముక్తికి మార్గమంటారు". అంటే భక్తి ద్వారానే ఎవరైనా ముక్తిని సాధించగలరని చెపుతూ వుంటారు. అంతేకాదు లోకంలో భక్తి అనగానే పూజలు, ప్రార్థనలు, భజనలు లాంటివి చెయ్యడం అనుకుంటారు.

కానీ వేదాలలో భక్తికి ఇవ్వబడిన అసలైన నిర్వచనం ఏమిటంటే "స్వస్వరూపానుసంధానం భక్తిరీత్యభిధీయతే".

అంటే తన స్వరూపంతో తాను వుండడమే అసలైన భక్తి అని చెప్పబడింది.

ధ్యాన స్థితిలో మనం ఏ ఇతర చింతలు లేకుండా మన స్వరూపమైన

ఆత్మతో వుంటాం. అంటే మనతో మనం వుంటాం. ఇదే అసలైన 'భక్తి'. వేదాలలో భక్తికి ఇవ్వబడిన నిర్వచనం ఇదే. అందుచేత ధ్యానమంటేనే 'భక్తి' అని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అసలైన భక్తి ద్వారానే అసలైన ముక్తి లభిస్తుంది. అంటే ధ్యానం ద్వారానే ఎవరైనా ముక్తిని సంపాదించగలరని తెలుసుకోవాలి.

అలా ఎవరైతే ఆత్మ దృష్టిలో వుంటారో అంటే అలా ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచగా వుంచగా అంటే ధ్యాన స్థితిలో అలా గంటల తరబడి వుంటే! వారు నెమ్మది నెమ్మదిగా 'ఆత్మ'కు దగ్గర అవుతూ వుంటారు. అంటే భగవంతునికి దగ్గర అవుతూ వుంటారు.

అలా 'ఆత్మ'కు అంటే భగవంతునికి దగ్గర అయ్యే కొద్దీ వారికి భగవంతుని లక్షణాలు కలుగుతూ వుంటాయి. అంటే వారి ప్రవర్తన దైవంలా మారిపోతూ వుంటుంది.

చూడండి మల్లెపూల తోట దగ్గరకు వెళ్ళే కొద్దీ ఆ పరిమళాలు మనం ఎలా గ్రహిస్తూ వుంటామో. అలాగే 'ఆత్మ'కు దగ్గర అయ్యే కొద్దీ ఆ లక్షణాలు మనకు సంక్రమిస్తూ వుంటాయి.

అలా తీవ్ర సాధన, నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి చేస్తే వారు 'ఆత్మ'కు ఇంకా దగ్గర కాగలుగుతారు. చివరకు 'ఆత్మ'ను దర్శించగలుగుతారు. అంటే 'ఆత్మ సాక్షాత్కారం' పొందగలుగుతారు. అంటే 'ఆత్మానుభవం' పొందగలుగుతారు.

అటువంటి వారికి పూర్తిగా దైవ లక్షణాలు కలుగుతాయి. దైవ శక్తులు సంక్రమిస్తాయి. వారు పూర్తిగా దైవంలా ప్రవర్తించగలుగుతారు. దీనినే దివ్యత్వం అంటారు. అతీంద్రియ స్థితి అంటారు.

అటువంటి వారు సామాన్య మానవులు చేయలేని పనులు చేస్తారు. ఎదుట వారు మనస్సులో ఏమనుకుంటున్నారో తెలుసుకోగలుగుతారు. కొన్ని వస్తువులు సృష్టించగలుగుతారు. భవిష్యత్తులో జరగబోయేది చెప్పగలుగుతారు. వారి గత జన్మలు తెలుసుకోగలుగుతారు. ఎదుట వారి భవిష్యత్తు కూడా చెప్పగలుగుతారు. సృష్టిలో ఇతర లోకాలు చూడగలుగుతారు. సూక్ష్మశరీరంతో వెళ్ళ గలుగుతారు. తమ శక్తిని కర్చు పెట్టి కొంతమంది రోగాలు నయం చేయగలుగుతారు. కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరించగలుగుతారు. అలా ఎవరూ చేయలేని పనులు చేస్తూంటే సామాన్యులు ఆశ్చర్యపోతారు. వారిని దేవుడని

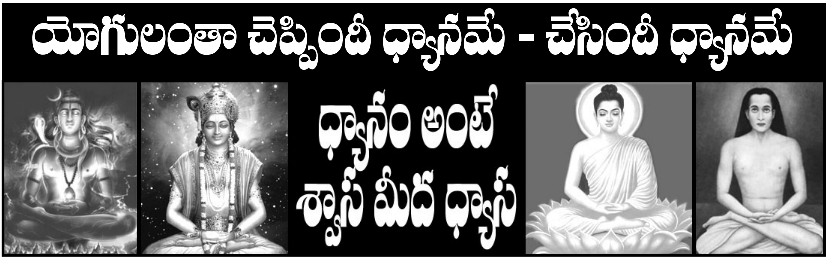
ప్రశంసిస్తారు. ఆరాధిస్తారు కూడా.

అటువంటి స్థితి పొందిన వారికి సృష్టిలోని జ్ఞానం తెలుస్తూ వుంటుంది. ఆ జ్ఞానాన్ని సామాన్యుల కోసం వారు గ్రంధస్తం చేస్తూంటారు. అలా వ్యాస భగవానుడు, వశిష్ఠుడు, వాల్మీకి లాంటి మహర్షులను ఎంతోమందిని మనం గమనించవచ్చు. ఆ విధంగానే ఈ వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు అనేక ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలు మానవ లోకానికి అందించబడ్డాయి.

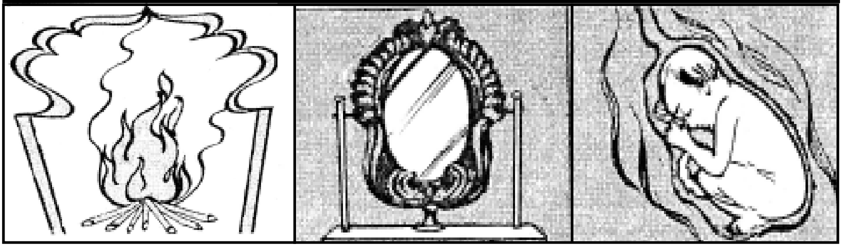
అటువంటి వారు అంతులేని ఆనందాన్ని పొందుతారు. ఆ ఆనందాన్నే బ్రహ్మానందం అంటారు. వారికి దుఃఖమన్నదే వుండదు. అన్ని పరిస్థితులల్లోను, అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఆనందంగా వుండగలుగుతారు. ఏ విషయాలయితే ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నామో అవన్నీ వారిలో కనిపిస్తాయి. ప్రేమ వారి సహజ గుణమవుతుంది. దయ, కరుణ వారి నుంచి ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ధర్మంగా జీవిస్తారు. అందరి చేతా ఆచరింప చేస్తారు. అందరికీ సృష్టి ధర్మాల్ని, ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధిస్తారు. మానవులు దుఃఖం నుంచి బయటపడే మార్గాలు బోధిస్తూ వుంటారు. ఒక రకంగా వారు, వారి కోసం జీవించరు. లోకం కోసం, లోకులు కోసం, లోక కళ్యాణం కోసమే జీవిస్తారు.

నిజంగా ఇదే మానవ జీవితంలో పరాకాష్ట. సమస్తమూ తెలుసుకున్న స్థితి. అదే వారికి భూమి మీద ఆఖరి జీవితం. దీనినే అందరూ 'ముక్తి' 'మోక్షం' అంటారు.

అటువంటి స్థితి ఎవరికైనా ధ్యానంలో పరాకాష్టకు చేరుకున్నప్పుడు లభిస్తుంది. అందుచేత ధ్యానాన్ని ఏదో కొద్దిపాటి లాభాల కోసం, కొద్దిపాటి అనుభవాల కోసం కాకుండా మానవ జీవిత లక్ష్యమైన 'దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం' కోసం చెయ్యాలి. ఆ స్థితి సాధించాలి. అందుకే ధ్యానం చాలా చాలా గొప్పసాధన. ధ్యానానికి మించింది లేదు అంటారు. అందుచేత సమయాన్ని



ధ్యానమంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకోవడం- ఆత్మ యొక్క ప్రాముఖ్యం పెంచుకోవడం



మానవుడు అజ్ఞానంలో వుండటానికి, జ్ఞానం పొంద లేకపోవటానికి కారణం మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం ఎక్కువగా వుండటమే ఆత్మను మనస్సు కప్పి వుంచడమే. ఈ విషయమే గీతలో చెప్పబడింది.

శ్లో॥ ధూమేనా వ్రియతే వహ్నిర్యథాదర్శో మలేన చ।
యథోల్బేనావృతో గర్భస్తథా తేనేదమావృతమ్ ॥ (భ.గీ.3-38)

తా:- " 'పొగ' చేత నిప్పు, 'ధూళి' చేత అద్దం, 'మావి' చేత గర్భంలోని పిండం కప్పబడినట్లే 'కామం' చేత 'జ్ఞానం' కప్పబడి వుంటుంది".

ఇక్కడ 'కామం' అంటే కోరిక. కోరికలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. అందుచేత 'కామము' అంటే మనస్సు అని చెప్పుకోవచ్చు. అలాగే 'జ్ఞానం' ఆత్మకు సంబంధించినది. అందుచేత 'జ్ఞానం' అంటే ఆత్మ అని చెప్పుకోవచ్చు. దీనిని బట్టి పొగ చేత నిప్పు, ధూళి చేత అద్దం, మావి చేత శిశువు కప్పబడినట్లు 'మనస్సు' చేత 'ఆత్మ' కప్పబడి వుందని గీతార్థం.

ఎలాగైతే పొగపోతే అగ్ని కనిపిస్తుందో... ధూళిపోతే అద్దం కనిపిస్తుందో, మావి పోతే శిశువు కనిపిస్తుందో అలాగే మనస్సు తొలగిపోతే అంటే శూన్యమవుతే 'ఆత్మ' దర్శనమవుతుంది. ఇది ధ్యానం వల్లనే సాధ్యం.

అందుచేత ధ్యానం చేసే కొద్దీ ఆత్మను కప్పి వుంచిన మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గుతూ వుంటుంది. అందువల్ల మెల్లిగా ఆత్మయొక్క ప్రాముఖ్యం పెరుగుతూ వుంటుంది. ఆత్మ అంటే దైవం కాబట్టి ధ్యానం చేసే కొద్దీ వారిలో దైవత్వం పెరుగుతుంది. దైవ లక్షణాలు పెరుగుతూ వుంటాయి. దైవంలా ప్రవర్తించ గలుగుతారు. చివరకు దైవ స్వరూపులవుతారు.అందుచేత తెలుసుకోండి. ధ్యానమంటే మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకోవడం అంటే మానవత్వాన్ని తొలగించుకుంటూ ఆత్మ ప్రాముఖ్యం పెంచుకోవడం అంటే దైవత్వాన్ని సంపాదించుకోవడం. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మానవుడిని మాధవుడిగా మార్చగలిగేది ధ్యానం ఒక్కటే!

ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెరగాలంటే?

ధ్యానం ద్వారా త్వరితగతిన లాభాలు పొందాలంటే ఎవరైనా సరే ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెంచుకోవాలి. కారణం ధ్యానంలో రెండు రకాలు వున్నాయి. (1) క్వాలిటీ ధ్యానం, (2) క్వాంటిటీ ధ్యానం.

'క్వాలిటీ ధ్యానం' అంటే తక్కువ సమయం కూర్చుని ఎక్కువ 'ధ్యాన స్థితి' పొందడం, అంటే 15 నిమిషాలు కూర్చుంటే 5 నిమిషాలు ఆలోచనలు, 10 నిమిషాలు ఆలోచనలు లేని 'ధ్యాన స్థితి' పొందగలగడం. వీరు తక్కువసేపు కూర్చుంటారు. ఎక్కువ 'ధ్యాన స్థితి' పొందుతారు. తద్వారా ఎక్కువ 'ధ్యానశక్తి' సంపాదించుకుంటారు. దీనినే తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఫలితం పొందడం అంటారు. 'సూక్ష్మంలో మోక్షం' అని కూడా అనొచ్చు.

'క్వాంటిటీ ధ్యానం' అంటే ఎక్కువ సమయం కూర్చుని తక్కువ 'ధ్యాన స్థితి' పొందడం. అంటే మూడు గంటలు కూర్చున్నా 10 నిమిషాలు కూడా ఆలోచనలు లేని 'ధ్యాన స్థితి' పొందలేకపోవడం. వీరు ఎక్కువ సమయం కూర్చుంటారు. తక్కువ ధ్యానస్థితి పొందుతారు. తక్కువ ధ్యానశక్తి సంపాదించు కుంటారు. అనుకున్న ఫలితాలు తొందరగా సాధించలేకపోతారు. దీనినే "శ్రమ ఎక్కువ, ఫలితం తక్కువ" అనవచ్చు.

కానీ తెలివైన వారు ఎవరంటే 'క్వాలిటీ ధ్యానం' చేసే వారే. కారణం వారే ఎక్కువ లాభాలు ధ్యానం ద్వారా పొందగలుగుతారు. అందుచేత ఎవరైనా ధ్యానంలో క్వాలిటీ పెంచుకోవాలి.

మరి క్వాలిటీ పెరగాలంటే ఎవరైనా ప్రారంభంలో ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవాలి. తరువాత కొన్ని ఆహార నియమాలను పాటించాలి. దానితో పాటు ధ్యాన సాధనలో శ్రద్ధ చూపించాలి. శ్రద్ధ అంటే ప్రతీ రోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి. దానితో పాటు సాధనలో కూర్చున్నపుడు అంటే కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనిస్తున్నపుడు సహజంగానే ఆలోచనల్లోకి వెళ్తూ వుంటారు. అలా ఆలోచనలలోకి వెళ్ళిన వెంటనే! కాస్త గమనించి, ఆలోచనలు 'కట్' చేసి మరల శ్వాస మీద దృష్టి వుంచాలి. అంతేకానీ అలా ఆలోచిస్తూ కూర్చోకూడదు. అలా శ్రద్ధగా ప్రయత్నిస్తే నెమ్మది, నెమ్మదిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి. మనస్సు అదుపులోకి వస్తూ వుంటుంది. కొద్దిరోజులకు, ఆలోచనలు బాగా తగ్గిపోతాయి. చివరకు ఆలోచనలన్నీ తగ్గి, ఆలోచనా రహిత స్థితి ఎక్కువగా కలుగుతుంది. అంటే 'ధ్యానస్థితి' ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఎక్కువ శక్తి కూడా సంపాదించుకుంటారు. ధ్యానంలో 'క్వాలిటీ' బాగా పెరుగుతుంది.

వీటితో పాటు మనస్సును అదుపు చేసుకుని 'ధ్యానస్థితి' బాగా పొందాలంటే మరికొన్నిటిని కూడా పాటించవలసి వుంటుంది.

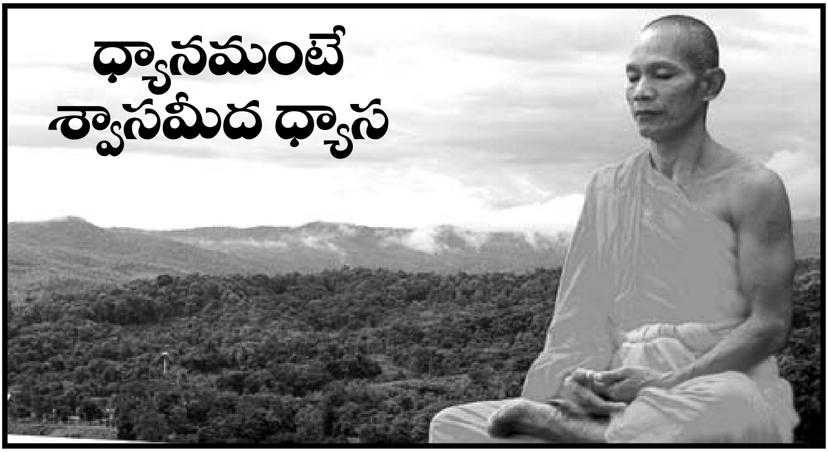
మనస్సును అదుపు చేయాలంటే?

ధ్యానంలో మనస్సును అదుపు చెయ్యాలన్నా, ఆలోచనా పరంపర తగ్గించుకోవాలన్నా, మన దైనందిన జీవితంలో ఈ క్రింది వాటిని కూడా తప్పకుండా ఆచరించాలి.

1. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి.
2. ఏదైనా పని మధ్యలో ధ్యానానికి కూర్చోకుండా, పని పూర్తి చేసుకుని ధ్యానానికి కూర్చోవాలి.
3. ఏ టైమ్‌లో ధ్యానం కుదిరితే ఆ టైమ్‌లో, ఎక్కడ బాగా కుదిరితే అక్కడ కూర్చోవాలి.
4. కాళీగా వుండే సమయాలు వ్యర్థం చెయ్యకుండా ధ్యానానికి కేటాయించాలి. అలాగే ధ్యానానికి వీలైనంత ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి.
5. సామూహికంగా ధ్యానం చెయ్యటానికి, పిరమిడ్‌లో చెయ్యటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.
6. పౌర్ణమి రోజులలోనే కాకుండా విశేషమైన రోజులలో కూడా తప్పక ధ్యానం చెయ్యాలి.
7. ధ్యానం ఇతరులకు చెప్పాలి, చేయించాలి.
8. వీలైనపుడల్లా మౌనం పాటించాలి.
9. మాంసాహారాన్ని కోడిగుడ్డుతో సహా పూర్తిగా మానాలి.
10. సాత్వికమైన శాకాహారం, మితంగా తీసుకోవాలి.
11. సంబంధం లేని విషయాలలో తలదూర్చకూడదు.
12. ఎక్కువ వినాలి. తక్కువగా మాట్లాడాలి.
13. ఇతరుల దోషాలను ఎంచకూడదు. సొంత దోషాలు సరి చేసుకోవాలి.
14. యోగుల పుస్తకాలు అంటే ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన ఆత్మానుభవంతో వ్రాయబడిన పుస్తకాలు చదవాలి.
15. జ్ఞానుల సాంగత్యం చెయ్యాలి. అంటే వారి సందేశాలు వింటూండాలి.

పై విషయాలు పాటిస్తే ధ్యానం ద్వారా మనస్సును బాగా అదుపు చేసుకోవచ్చు. 'ధ్యానస్థితి'ని బాగా పెంచుకోవచ్చు.

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ?



అనునిత్య ధ్యానం

ధ్యానం బాగా కుదరాలన్నా, ధ్యానంలో మంచిపట్టు సాధించాలన్నా ఎవరైనా సరే అనునిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. అంటే ప్రతీరోజు క్రమం తప్పక ధ్యానం చెయ్యవలసి వుంటుంది. కారణం ధ్యానమంటే మనస్సులో ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవడం, మనస్సును కాళీ చెయ్యడం, మనస్సును అదుపు చెయ్యడం.

సహజంగా ధ్యానం చెయ్యలేకపోవటానికి, ధ్యానంలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేకపోవటానికి కారణం ఆలోచనలు. ఎందుచేతనంటే కళ్ళు మూయగానే ఆలోచనలు ప్రారంభమవుతాయి. రకరకాల ఆలోచనలు అంటే దుఃఖం కలిగించే, బాధపెట్టే, పనికి రాని ఆలోచనలు ధ్యానంలో కూర్చోనివ్వవు. కూర్చున్నప్పటి నుంచి ఆందోళన కలిగిస్తూనే వుంటాయి, వేధిస్తాయి. గమనిస్తే ఈ మధ్య జరిగిన సంఘటనలే కాదు. సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన సంఘటనలు, భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు అలా వస్తూనే వుంటాయి. అంతేకాదు తీరని కోరికలు, తీర్చుకోవాలనుకుంటున్న కోరికలు కూడా అలా తెరలు, తెరలుగా వస్తూనే వుంటాయి.

వాటితో పాటు చెయ్యాలనుకుంటున్న పనులు, వెంటనే చెయ్య

వలసిన, ముఖ్యమనిపించే పనులు గురించి ఆలోచించడం వల్ల ధ్యానంలో అసలు కూర్చోలేరు వెంటనే లేచిపోయి ఆ పనులు చేసుకోవాలనిపిస్తుంది.

విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, వివాహం, ప్రేమ, ఆర్థికం, సంసారం, బంధువులు, సంపాదన, సమస్యలు, ఇబ్బందులు, గొడవలు ఇలా ఒకటేమిటి? అనేక విషయాలు కళ్ళు ముయ్యగానే గుర్తుకు రావడమే కాదు, కళ్ళు మూయనివ్వవు. ఆలోచించండి ఇన్ని రకాల ఆలోచనలతో వున్న మనస్సు స్థిరంగా ఎలా వుంటుంది? మనల్ని స్థిరంగా ఎలా కూర్చోనిస్తుంది? కళ్ళు మూయనిస్తుందా? అందుకే ఎవరైనా కళ్ళు మూయాలంటే భయపడతారు. ఏ పని చెయ్యడానికైనా ఇష్టపడతారు కానీ కళ్ళు ముయ్యమంటే భయపడతారు. కారణం ఆలోచనలు.

ఇటువంటి ఆలోచనలు మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టకూడదంటే ముందు మనం అను నిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. అంటే క్రమం తప్పకుండా ప్రతీ రోజూ అభ్యాసం చెయ్యాలి. రోజులో వీలైనన్ని ఎక్కువ సార్లు, వీలైనంత ఎక్కువ సేపు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవాలి.

అలా ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఆలోచనలు వస్తుంటే కంగారు పడకుండా గమనించి, ఆలోచనలను కట్ చేసి ఆలోచించే మనస్సును శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి. అంటే సహజంగా జరుగుతున్న శ్వాసను అంటే శ్వాస యొక్క గమనాన్ని నాసిక దగ్గర గమనించాలి. అంటే లోపలికి వస్తున్న, బయటకు వెడుతున్న గాలి యొక్క గమనాన్ని గమనించాలి. అలా కొన్ని శ్వాసలు గమనించే సరికి మరల మనస్సు ఇంకొక ఆలోచన మీదకో లేక అదే ఆలోచన మీదకో వెడుతుంది. ఇది మనస్సు యొక్క సహజ గుణం. కానీ మనం కూడా అలాగే ఆలోచిస్తూ కూర్చోకుండా వెంటనే గమనించి ఆలోచనలు కట్ చేసి మరల మనస్సును శ్వాస మీదకు తీసుకురావాలి అలా చేస్తూంటే... చేస్తూంటే... ఆలోచనల ఉధృతి క్రమంగా తగ్గుతూ వుంటుంది. మెల్లిగా ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకుంటాం. దీనినే 'అభ్యాసమని' అంటారు.

మనస్సును నియంత్రించే మార్గం బోధించమని అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుల వారిని అర్థించగా ఆయన మనస్సును నియంత్రించాలంటే (1) అభ్యాసము, (2) వైరాగ్యము రెండూ పాటించాలని చెప్పారు.

అభ్యాసము అంటే క్రమం తప్పకుండా చెయ్యాలి. శ్రద్ధగా చెయ్యాలి. అంటే ఆలోచనలు వచ్చినపుడు గమనించి కట్ చేసి శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి.

ఇది మర్చిపోకూడదు. అలా మనస్సును ఆలోచనల మీద నుంచి మళ్ళించినపుడే ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు కూర్చోగలరు. అలా కాకుండా ఆలోచిస్తూ అలాగే కూర్చుంటే ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేరు, ఇబ్బంది పడతారు. అందుచేత ధ్యానం చేసేవారు ఆలోచనలు వస్తున్నప్పుడు శ్వాస సహాయం తీసుకుంటే ఎక్కువ సేపు తేలికగా కూర్చోగలుగుతారు.

అంతేకాదు ఆలోచనలు వచ్చినపుడు 'కట్' చేస్తే ఆ ఆలోచన యొక్క శక్తి తగ్గుతూ వుంటుంది. అలా కొన్ని సార్లు 'కట్' చేసే సరికి ఆ ఆలోచన యొక్క శక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోయి వారిని ఆ ఆలోచన ఇక బాధించదు.

అలా 'కట్' చేస్తూంటే ఆ ఆలోచన యొక్క శక్తి తగ్గిందా? లేదా? తగ్గినట్టు ఎలా తెలుస్తుంది? అన్నది మనకు తెలియాలంటే! మీరు, మీ జీవితంలో ఈ మధ్యనే జరిగిన ఒక సంఘటన తీసుకోండి. అది చిన్న సంఘటన అయితే ధ్యానం ద్వారా కొన్ని గంటలలోనే మీరు ఆ సంఘటన ప్రభావం నుంచి బయటపడతారు. కానీ అదే కనుక పెద్ద సంఘటన అయితే ఆ సంఘటన తీవ్రతను బట్టి కొన్ని రోజులు, నెలలు కూడా పట్టవచ్చు. ధ్యానంలో ఇది మీరు గమనిస్తే మీకు తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకు మీ పర్సు పోయింది. కానీ అందులో రూ. 100/-లు మాత్రమే వున్నాయనుకోండి. ఇది చిన్న సంఘటన, కానీ బాధిస్తుంది. మీరు ఇలా ఆలోచిస్తారు... అరే అనవసరంగా పోయిందే! కొంచెం జాగ్రత్తగా వుండవలసిందే! అంత నిర్లక్ష్యంగా ఎందుకున్నాను? తక్కువ కాబట్టి సరిపోయింది. ఎక్కువ డబ్బు కానీ, ముఖ్యమైన కార్డులు వుంటే ఏమవును? అనుకుంటూ కొన్ని రోజులు దాని గురించి బాధపడతారు.

అటువంటి వారు ధ్యానంలో కూర్చుంటే మొదట ఆ సంఘటనే గుర్తుకు వస్తుంది. అపుడు ఆ ఆలోచనను 'కట్' చేసి శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి. మరల అదే గుర్తుకు వస్తుంది. అలా కొన్ని సార్లు కట్ చేస్తే కనుక ఆ ఆలోచన ఇక మిమ్మల్ని బాధించదు. అంటే అస్తమాను గుర్తుకు రాదు. ఇది మీరు చేసి చూస్తే మీకే తెలుస్తుంది.

అలాగే అదే కనుక పెద్ద సంఘటన అయితే అంటే బ్యాంకు నుండి 3 లక్షల రూపాయలు డ్రా చేసి తీసుకు వెళ్తుంటే ఎవరో దానిని దొంగిలించారనుకోండి. లేకపోతే ఏదైనా ఫంక్షన్‌లో బంగారు వస్తువులు కానీ, డైమండ్ నెక్లెస్ కానీ పోయిందనుకోండి. ఇది పెద్ద సంఘటన. ఇటువంటివి జరిగినపుడు

కొన్ని నెలలు బాధపడతారు. కానీ 'ధ్యానం' చెయ్యండి. కొన్ని రోజులలోనే మనసు పెట్టి ఆ బాధ నుండి బయటపడతారు.

అలాగే ఇంకా పెద్ద సంఘటన అంటే పెద్ద ఎలక్షన్‌లో ఓడిపోయారు, లేక మీ భార్య, లేక మీ భర్త లేక మీ ఒక్కగానొక్క అబ్బాయి చనిపోయాడు ఇలాంటి సంఘటనల్ని ఎవరైనా జీవితమంతా మర్చిపోలేరు. అనుక్షణం అదే గుర్తుకు వస్తూంటుంది. అంతులేని బాధకు, దుఃఖానికి గురవుతూ వుంటారు. కానీ ఇటువంటి వారు రోజూ... గంటలు, గంటలు ధ్యానం చేస్తే అంటే ధ్యానంలో ఆ ఆలోచనను కట్ చేస్తుంటే కొన్ని నెలలకు ఆ సంఘటన బారి నుండి బయటపడతారు. అంటే ఆ సంఘటన ఇక వారిని బాధించదు. అంటే అస్తమాను గుర్తుకు రాదు. ఎప్పుడయితే గుర్తుకు రాదో వారు దుఃఖానికి లోనుకారు.

ఇది శ్రద్ధగా అభ్యాసం చేసిన వారు సాధించగలుగుతారు.

అలా ధ్యాన అభ్యాసం ద్వారా ఎవరైనా సరే మనస్సులో పేరుకు పోయిన చెత్తను అంటే చెత్త ఆలోచనలను తొలగించుకోవచ్చు. అంటే మనస్సును శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. హాయిగా, శాంతిగా, ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

కానీ ఈ పని అంటే మనస్సును శుభ్రం చేసే పని ప్రతీ రోజూ చెయ్యాలి. ఎలా ఇంటిని ప్రతీ రోజు శుభ్రం చెయ్యకపోతే చెత్త పేరుకుపోతుందో, అలాగే ప్రతీ రోజూ ధ్యానం చెయ్యకపోతే మనస్సులో చెత్త ఆలోచనలు అలా పేరుకుపోతాయి.

ఇంటిని ఎంత బాగా శుభ్రం చేసినా మరల శుభ్రం చేయకపోతే కొన్నాళ్ళకు ఎలా దుమ్ము పేరుకుపోతుందో! విశేషమైన ధ్యానం ద్వారా మనస్సును ఖాళీ చేసినా కొన్నాళ్ళు ధ్యానం మానేస్తే! మరల మనస్సులో చెత్త ఆలోచనలు పేరుకుపోతాయి. అపుడు దుమ్ము వున్న ఇంటిలో వుండలేనట్టే, మనస్సులో చెత్తవున్న వారు ప్రశాంతంగా జీవించలేరు.

అందుచేత ప్రతీరోజు ఇంటిని శుభ్రం చేసినట్టు ప్రతీరోజు ధ్యానం ద్వారా మనస్సును శుభ్రం చెయ్యాలి. అంటే అనునిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. ఏదో ఒకరోజు ఎక్కువ గంటలు ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన సరిపోదు. ఏదో కొన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన సరిపోదు. కారణం ధ్యానం మానేస్తే మరల మొదటికి వస్తారు.

అలా కొంతమంది కొన్ని రోజులు... గంటలు... గంటలు... ధ్యానం చేసి ఏకధాటిగా 24 గంటలు కూడా చేయగల స్థితికి చేరుకుంటారు. కానీ

వారు మరల కొన్నాళ్ళు ధ్యానం మానేస్తే వారు మరల మొదటికి వస్తారు. అంటే మరల ధ్యానాన్ని అన్ని గంటలు చెయ్యలేరు సరికదా అంతకు ముందు వున్న ప్రశాంతత కూడా వారిలో కనిపించదు.

కారణం అందరూ ప్రాపంచిక జీవితంలో వున్నవారే. అంటే సంసారిక జీవితంలో వున్నవారే! భార్యా, పిల్లలు, బంధువులు, స్నేహితులతో వున్నవారే. అలాగే ఎన్నో సమస్యలు, కోరికలు, రోగాలు, బాధ్యతలు వున్నవారే. ప్రతి ఒక్కరూ మనుగడ కోసం సంపాదించాలి. దానికి ఎంతో కష్టపడాలి. ఎంతో సమయం వెచ్చించాలి. ఇవన్నీ చేస్తుండడం వల్ల ప్రతిరోజు వారి జీవితంలో ఎన్నో సంఘటనలు జరుగుతూ వుంటాయి... వాటితో పాటు వారికి సంబంధం లేని ఎన్నో సంఘటనలు చూస్తూ వుంటారు. అలా రకరకాల సంఘటనల ప్రభావం వారి మీద వుంటుంది.

అలా ప్రతీ సంఘటన, అంటే దృష్టి వుంచిన ప్రతీ సంఘటన వారి మనస్సులో నిక్షిప్తమై పోతుంది. అలా దేని మీద దృష్టి పెడితే అదే వారి మనస్సులో పేరుకుపోతుంది. అలా మనస్సులో పేరుకుపోయినవన్నీ కాళీగా వున్నప్పుడు, మధ్యమధ్యలో, ఆఖరికి ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు కూడా గుర్తుకు వస్తూంటాయి, బాధిస్తూంటాయి, అశాంతిని కలిగిస్తాయి.

అందుచేత అనునిత్యం ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సులో ఏ రోజు చేరిన సంఘటనలను ఆ రోజే తొలగించుకుని మనస్సును కాళీగా, శుభ్రంగా వుంచుకోవచ్చు. అటువంటి వారు ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ధ్యానంలో కూర్చుంటే కొద్ది నిమిషాలలోనే ఆలోచనలు లేని 'ధ్యాన స్థితి' పొందుతారు. గంటలు, గంటలు తేలిగ్గా, సుఖంగా ధ్యానంలో కూర్చోగలుగుతారు. ధ్యానాన్ని ఇష్టంగా చేస్తారు, కష్టంగా చెయ్యరు. కూర్చున్నప్పుడల్లా 'ధ్యానస్థితి'ని తొందరగా పొంది ఎంతో శక్తిని సంపాదించుకుంటారు. జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు. ఆధ్యాత్మికంగా తొందరగా ఎదగగలుగుతారు. ప్రాపంచికమైన జీవితం గడుపుతున్నా ఆధ్యాతిక ఎదుగుదల సాధిస్తారు. ఇదంతా 'అను నిత్య ధ్యానం' వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.

అందుకే పత్రీజీ 'అనునిత్య ధ్యానం' చెయ్యమంటారు. అంతేకాదు ఆయన ఏమంటారంటే ఎప్పుడు కాళీ దొరికినా ఆ కాస్త సమయంలో కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనించమంటారు. 15 నిమిషాలు అవకాశం వుంటే 15 నిమిషాలు... 10 నిమిషాలు అవకాశం వుంటే 10 నిమిషాలు... ఆఖరికి 5 నిమిషాలు అవకాశం వుంటే 5 నిమిషాలైనా ధ్యానం చెయ్యమంటారు.

ఎందుచేతనంటే ఆ 5 నిమిషాల ధ్యానంలో కనీసం పనికిరాని ఒక్క ఆలోచననైనా మనం మనస్సు నుండి తొలగించుకోవచ్చు. అలా సమయం తక్కువ అయినా ఆ రకంగా కొన్నిసార్లు ధ్యానం చెయ్యడం వల్ల మనస్సు నుండి ఎంతో చెత్తను తొలగించుకోవచ్చు.

అందుచేత కొద్దిపాటి సమయం దొరికినా, ధ్యానంలో కూర్చునేది 'ధ్యాన స్థితి' పొందుతామని కాదు. కనీసం ఒక్క ఆలోచన అయినా మనస్సులో నుంచి కాళీ చేసుకోవడానికి మాత్రమే. అలా మెల్లి మెల్లిగా మంచి 'ధ్యాన స్థితిని' సంపాదించుకోవచ్చు. అటువంటి వారికి ఎప్పుడైనా ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది.

అందుచేత ధ్యానం బాగా కుదరాలనుకునేవారు ధ్యానంలో ఆలోచనలు తగ్గాలనుకునే వారు పత్రీజీ చెప్పినట్టు కాళీ దొరికినప్పుడల్లా చేస్తూ అను నిత్యం కూడా ధ్యానం చెయ్యాలి. దీనినే శ్రీ కృష్ణుల వారు 'అభ్యాసమని' చెప్పారు. షిరిడీబాబా 'శ్రద్ధ' అని చెప్పారు.

ఎన్నిసార్లు కూర్చున్నా... ఆలోచనలు తగ్గకపోవడానికి కారణం?

ఇక్కడే మనం మరొక సందేహం నివృత్తి చేసుకోవాలి. చాలా మంది ఏమంటారంటే నేను ఎంతసేపు కూర్చున్నా ఆలోచనలు అలాగే వస్తున్నాయండి! ఏ మాత్రం తగ్గడం లేదు. కూర్చుని ప్రయోజనమేమిటి? అంటారు. ఇది ఎక్కువ మంది వేసే ప్రశ్న.

కానీ ఇక్కడ మీరు తెలుసుకోవలసిందేమిటంటే! ఆలోచనలతో మీరు ఎంతసేపు కూర్చున్నా అది వృధా అయినట్టు కాదు. కారణం ఆ కాసేపటిలో మీరు ఏదో ఒక ఆలోచనను, లేక కొన్ని ఆలోచనలను తొలగించుకోగలుగుతారు. కానీ ఇది మీకు తెలియదు. కారణం మీ చిన్ననాటి నుంచి ఎన్నో ఆలోచనలు మీ మనస్సులో పేరుకుపోయాయి. అలాగే ప్రతీరోజూ పేరుకుంటూనే వున్నాయి. అందుచేత కొన్ని ఆలోచనలు పోయినా... ఇంకా ఎన్నో లక్షల ఆలోచనలు వుండటం వల్ల అవి వస్తూనే వుంటాయి. ఇక్కడ మీరు ఆలోచనలు వస్తున్నాయి అంటున్నారు కాని, పోయిన ఆలోచనలు మీరు గమనించటం లేదు. ఎంతసేపూ వస్తున్న వాటి గురించే చెపుతున్నారు.

అందుచేత ఈసారి మీరు జాగ్రత్తగా గమనించండి. మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే ఆలోచనలు కొన్ని పోయే వుంటాయి. కానీ మనస్సు నిండా అనంతంగా ఆలోచనలు పేరుకుపోవడం వల్ల, ఏదో ఒకటి వస్తూనే వుంటుంది. అందుచేత ఎంతసేపు కూర్చున్నా ఆలోచనలు వస్తున్నట్టుగానే వుంటుంది.

అందుకే ఆలోచనలు వస్తూనే వున్నాయి అంటారు.

కానీ అసలు మనం ఆలోచనలు కాళీ చెయ్యడం ఇప్పుడే కదా మొదలు పెట్టింది. అప్పుడే పూర్తిగా ఎలా పోతాయి? చెయ్యగా... చెయ్యగా... పోతాయి. అందుకే ధ్యానం ప్రారంభదశలో ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవాలి. నెమ్మది, నెమ్మదిగా ఆలోచనలు అదుపులోకి వచ్చినప్పుడు ధ్యాన సమయం తగ్గించుకోవచ్చు. అందుచేత ఎప్పుడు ధ్యానంలో కూర్చున్నా... కూర్చున్నది వృధా కాదు. కూర్చున్నదంతా లాభమే అని తెలుసుకోండి.

వైరాగ్యం

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే ఈ వైరాగ్యం కూడా అవసరమే. వైరాగ్యమంటే అన్నిటిని వదిలి వేయడం కాదు, అన్నిటిని వదిలేసి ఎక్కడకో హిమాలయాలకి, ఆశ్రమాలకి వెళ్ళిపోవడం కాదు. వైరాగ్యమంటే అన్నిటి మీద వున్న మమకారం వదలివేయడం.

అంటే సంసారం చేసుకోవచ్చు. సంసార సుఖాలు అనుభవించవచ్చు. కానీ సంసారం మీద ఉన్న మమకారం వదలాలి. భార్యతో, భర్తతో వుండచ్చు వారి మీద మమకారం వదలాలి.

ఎందుచేతనంటే భార్యా పిల్లలు మీద మమకారం వున్నవారు వారికి ఏమి జరిగినా విలవిలలాడిపోతారు. వారి కోసం తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. కానీ మమకారం లేనివాడు వారికేదైనా జరిగితే విలవిలలాడరు. కానీ వారికి కావలసిన సేవ చేస్తారు. సాయం అందిస్తారు. వారి కోసం తప్పులు, పాపాలు చెయ్యరు, ధర్మం తప్పరు.

ధనం సంపాదించుకోవచ్చు. కానీ ధనం మీద మమకారం వదలాలి. ఎందుచేతనంటే ధనం మీద మమకారం వున్నవారు సంపాదించటానికి తప్పులు చేస్తారు, అధర్మంగా ప్రవర్తిస్తారు. కానీ మమకారం లేనివారు ధర్మంగా సంపాదిస్తారు. తప్పులు చెయ్యరు. అలా మమకారం లేకపోవడమే వైరాగ్యం. అలాంటి వైరాగ్యం వల్లే ఎవరైనా మనస్సును అదుపు చేసుకోగలరు. వారికి ధ్యానం కూడా బాగా కుదురుతుంది.

మధ్యేమార్గం

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే మధ్యేమార్గం కూడా చాలా అవసరం. ఇదే గౌతమబుద్ధుడు బోధించిన మార్గం. అంటే ఏ విషయంలోనైనా అతి

పనికి రాదు. ఆహార వ్యవహారాలలో కానీ, నిద్రలో కానీ, ఆఖరుకు ధ్యానం విషయంలో కానీ, మధ్యస్తంగా వుండాలి అంటే యుక్తంగా వుండాలి. ఈ విషయమే శ్రీ కృష్ణుల వారు కూడా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టసుకర్మసు
యుక్తస్వప్నావభోధస్యయోగోభవతి దుఖః (భ.గీ.)

తా:- యుక్తమైన ఆహార విహారాలు, యుక్తమైన పనులు, యుక్తమైన నిద్ర పాటించిన ధ్యాన యోగి దుఃఖం నుంచి బయటపడతాడు.

ఈ విషయాన్నే పత్రీజీ ఈ రకంగా వివరించారు.

బుద్ధుని అత్యంత ప్రధానమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రమే “మధ్యేమార్గం” అని చెపుతూ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వున్నవారు అంటే ధ్యానం చేసే వారు ముఖ్యంగా ఈ విషయాలు పాటించాలన్నారు.

మితంగా భోజనం, మితంగా విహారం (వ్యవహారాలు), మితంగా విద్యుక్త ధర్మం, మితంగా నిద్ర, మితంగా ధ్యానం వుండాలన్నారు.

ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలనుకునే వారు సంసారంలోనే నిర్వాణం సాధించాలి. అందుచేత ధ్యానం అన్నది వారి ఇహలోక ధర్మాలకు నిత్యావసరాలకు అడ్డురాకూడదు అని చెప్పడం జరిగింది.

అందుచేత ధ్యానంలో ఒక స్థాయికి వచ్చాక వూరికే రాత్రి పగలు ధ్యానం చేస్తూ కూర్చోకూడదు. ధ్యానంతో పాటు జ్ఞానుల పుస్తకాలు చదవాలి. జ్ఞానుల సాంగత్యం చెయ్యాలి. ధ్యాన మార్గంలో సేవ చెయ్యాలి. అందరికీ ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని అందించాలి. ఇవన్నీ చేస్తూ సంసార బాధ్యతలు కూడా చూసుకోవాలి. అలా చేసిన వారు అంటే అన్ని విషయాలలో మధ్యేమార్గం అవలంభించిన వారికి ధ్యానం బాగా కుదరడమే కాదు. ‘ధ్యానస్థితి’ కూడా బాగా పెరుగుతుంది. ఆత్మజ్ఞానాన్ని కూడా తొందరగా సంపాదించుకుంటారు. ఇదే పత్రీజీ సందేశం.

మూడు రకాల విషాలు

ధ్యానం బాగా కుదరాలన్నా, జీవితంలో ధ్యానం ద్వారా మంచి లాభాలు పొందాలన్నా, ధ్యానం లో మంచి స్థితి సంపాదించాలన్నా మరికొన్ని విషయాలు పాటించాలి.

ముఖ్యంగా ప్రతిరోజు మానకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి. శబ్దాలు లేకుండా ఉండే ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవాలి. కొంచెం చీకటి చేసుకోవాలి. ఏమైనా

పనులు ఉంటే పూర్తి చేసుకుని కూర్చోవాలి, వీలైనంత వరకు సామూహిక ధ్యానంలో పాల్గొనాలి, పిరమిడ్‌లో ధ్యానం చెయ్యాలి, ఇలా చేస్తూ ముఖ్యంగా మూడు విషాలు వదలాలి. అవేమిటంటే 1. శారీరక విషం. 2. మానసిక విషం, 3. ఆధ్యాత్మిక విషం.

శారీరక విషం

ముందుగా శారీరక విషం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మీరు శారీరకంగా ఆహార నియమాలు పాటించాలి. లేకపోతే అవి మీ మనస్సును ప్రభావితం చేస్తాయి. సహజంగా మీరు తీసుకునే ఆహారం జీర్ణమై, శక్తిగా మారి శరీరం పనిచేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఒక రకంగా శరీరం అంతా ఆహారమే. ఎందుకంటే ఆహారం తీసుకోకపోతే శరీరం క్షీణిస్తుంది. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ శరీరాన్ని, దానితో పాటు మీ మనస్సును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.

కారణం మీ మనస్సు మీ శరీరంలో సూక్ష్మ రూపంలో వున్న ఒక అంతర్భాగం. అందుచేత మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ మనస్సును శాసిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత ప్రప్రధమంగా రజోగుణ ప్రధానమైన మాంసాహారాన్ని మానాలి. ఎందుకంటే మీరు మాంసాహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉంటే ఒక రకంగాను, శాకాహారాన్ని తీసుకుంటే మరో విధంగాను, మీ మానసిక స్థితి వుంటుంది. ఈ విషయం మీరు గమనించాలంటే మాంసాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, శాకాహారం తీసుకుంటూ ఒక నెల, మీ మానసిక స్థితి గమనిస్తే మీకే తెలుస్తుంది.

అదే విధంగా మాంసాహారంతో పాటు తమో గుణ ప్రధానమైన ఆహారాన్ని కూడా వదలి, సాత్వికమైన శాకాహారాన్నే తీసుకోవాలి. అంటే మషాలాలు, వెల్లుల్లి, నిల్వ పచ్చళ్ళు, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచిన ఆహారం, పులిసిన, పాచిన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు. ఎప్పుడూ తాజాగా ఉండే సాత్విక ఆహారమే తీసుకోవాలి. దానితో పాటు పండ్లు, పండ్ల రసాలు ఎక్కువ తీసుకోండి. అంతే కాదు మీరు తీసుకునే ఆహారం మితంగా ఉండాలి. అంటే కొంచెం ఆకలి వుండగానే మానెయ్యాలి. అంతేకాదు వీలైనన్ని ఎక్కువ సార్లు నీరు త్రాగాలి.

అలాగే తీసుకునే ఆహారం న్యాయార్జితమై ఉండాలి. ఈ రకంగా ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకుంటే అది మనస్సుకు ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ఎందుచేతనంటే మనం జీర్ణం చేసుకున్న ఆహారం ఓ భౌతికత్వమే

కాకుండా, ఓ మానసిక స్వభావం కూడా కలిగి ఉంటుందని తెలుసు కోవాలి. ఆహారానికి ఉన్న ఆ స్వభావం వల్ల, మనస్సులో కొన్ని ఆలోచనలు రేగుతాయి. కొన్ని కోరికలకు మనస్సు లొంగిపోతుంది. అందుచేత మనస్సు కు బలాన్ని ఇచ్చే ఆహారం కాకుండా మనోలయానికి పనికి వచ్చే ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. ధ్యాన స్థితికి, మనో శూన్యతకు దోహదపడే ఆహారాన్నే తీసు కోవాలి.

అందుచేత మరోసారి గుర్తుంచుకోండి– "మాంసాహారాన్ని భుజిస్తూ వుంటే విషాన్ని భోంచేస్తూ ఉన్నట్టే ".

మానసిక విషం

రెండవది మానసిక విషం. బాహ్యంగా విషపూరితమైన మాంసా హారాన్ని వదిలినట్లే సూక్ష్మమైన విషయాలను కూడా వదలాలి. ప్రతీరోజు మీ మనస్సులోకి మీరు తీసుకుంటున్న వాటిని జాగ్రత్తగా గమనించండి.

సామాన్యంగా ఇది ఎవరికీ అర్థం కాదు. కనిపించిన ప్రతి పుస్తకాన్ని చదివేస్తూంటారు. పేపర్లు చదువుతారు. టి.వి. నో, సినిమానో, మరోదాన్నో కాలక్షేపం కోసం చూస్తూంటారు. రేడియో వింటూంటారు. అలాగే కాలక్షేపం కోసం ఇతరులతో ఊసుపోని కబుర్లు చెబుతూంటారు. అవసరం లేకపోయినా ఇతరుల విషయాలలో, ఇతరుల గొడవల్లో తలదూర్చి అక్కరలేని తలనొప్పి తెచ్చుకుంటూంటారు. ఇతరులతో కబుర్లు చెబుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఇంకొకరికి చెత్త అందిస్తూంటారు. అలాగే ఇతరుల నుండి చెత్తను స్వీకరిస్తూంటారు. ఇలాంటి చెత్తను ప్రోగుచేసుకునే పరిస్థితి నుంచి తప్పించుకోవాలి. ఇప్పటికే ఎంతో చెత్త మీలో ప్రోగై ఉంది. ఉన్న భారాన్ని తగ్గించుకోండి. అంతే చాలు.

మనలో ఉన్న చెత్తను తగ్గించాలన్నా, క్రొత్త చెత్తను తీసుకోకుండా ఉండాలన్నా! మీరు మాట్లాడటం, వినడం బాగా తగ్గించాలి. ఎంతో అవసరం ఉంటేనే మాట్లాడాలి, వినాలి. పనికి వచ్చే పుస్తకాలు అంటే ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి. టి.వి.లలో మంచి కార్యక్రమాలు చూడాలి. ఇతరుల గొడవలలో తలదూర్చకూడదు. అలా నెమ్మది నెమ్మదిగా మాట్లాడటం, వినటం తగ్గిస్తూంటే, ఓ నిర్మలత, ఓ ప్రశాంతత మీ మనస్సులో ఏర్పడినట్లు మీరు గమనించగలుగుతారు. అది 'ధ్యాన స్థితి' మీలో పెరగడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. అలా ఏ వ్యాపకాలు ఆలోచనలు లేని కొన్ని ఖాళీలను మీ మనస్సులో తయారు చేసుకోండి. అలా ఆలోచనలు లేని క్షణాలు ధ్యానంలో మీరు పూర్ణత్వం సాధించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

ఆధ్యాత్మిక విషం

అలాగే మీ నుంచి మూడవ విషాన్ని కూడా తొలగించుకోండి.

అదే "ఆధ్యాత్మిక విషం" అంటే "అహంకారం, గర్వం". ఈ విషాన్ని తొలగించుకుని ఆత్మను నిర్మలం చేసుకోండి. నేను అనే భావన మీ నుండి తొలగిపోయిన క్షణం మీరు మహా శూన్యమైన లోపలికి చేరుకుంటారు.

నేను హిందువుని అని అనుకుంటూ మీరు విషపూరితులు అవుతున్నారు. నేను క్రైస్తవుణ్ణి, నేను మహమ్మదీయుణ్ణి, అలాగే నేను భారతీయుణ్ణి, నేను ఈ ప్రాంతం వాణ్ణి, నేను ఫలానా కులం వాడిని, ఫలానా కుటుంబం వాడిని, అని అనుకుంటూ విషపూరితులు అవుతున్నారు. తల్లి పాలు త్రాగేనాటి నుంచే ఈ విషాలు మీలో ప్రవేశించాయి. అంతే కాకుండా మీకు నేర్పే కట్టుబాట్లు, ఆచారాలు అన్నీ కూడా విషాలే. నేను ఒక మానవుణ్ణి అని మాత్రమే మీరు అనుకోగలగాలి. ఈ రకంగా చేసినట్లైతే మీ ధ్యాన సాధన చాలా తొందరగా ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక విషమైన 'నేను' అనే అహంకారం తేలికగా పోవాలంటే ఈ విషయాలు గుర్తుంచు కోవాలి. భూమి మీద మీ కంటికి కనిపించేది ఏదీ శాశ్వతం కాదు... అన్నీ నశించిపోయేవేనని గుర్తుంచుకోవాలి. ధనం, ఐశ్వర్యాలు, పదవులు, అందం, యవ్వనం, ఆరోగ్యం ఆఖరికి జీవితం కూడా శాశ్వతం కాదని నిరంతరం గుర్తు చేసుకుంటూ వుంటే మీలో అహంకారం ప్రవేశించదు.

అలాగే శరీరం పనిచేసేది ఆత్మశక్తితోనే అని గ్రహించాలి. ఆ ఆత్మశక్తి లేకపోతే శరీరం శవంగా మారుతుందని తెలుసుకోవాలి. కళ్ళు చూడగలిగినా, చెవులు వినగలిగినా నోరు మాట్లాడినా అన్నీ కూడా ఆత్మ ఉన్నంతవరకే ఆత్మ లేకపోతే ఏవీ పని చేయవు. అందుచేత ఏది సాధించినా, ఎందులో విజయం పొందినా, ఏ రంగంలో ఉన్నత శ్రేణికి ఎదిగినా దానికి మూలకారణం ఆత్మే అని గ్రహించాలి. 'ఆత్మ' అంటే 'భగవంతుడు' ఆ భావంలో వుండగలిగితే అహంకారం పెరగదు. కారణం మీ ప్రతి విజయానికి భగవంతుడే కానీ, మీరు కారణం కాదు కనుక.

ఇలా మూడు విషాలను వదిలినప్పుడు ధ్యానంలో చాలా తొందరగా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఆలోచనలు అదుపు చేసుకుని మంచి స్థితికి చేరుకుంటారు. కోరుకున్న ఫలితాలు పొందుతారు. బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రిగారు చెప్పినవన్నీ సత్యాలని తెలుసుకుంటారు.

ధ్యానం అస్తమానూ ఎందుకు కుదరదు?

చాలా మంది ఏమంటారంటే మాకు కొన్ని సార్లు బాగా కుదురుతుంది. బాగా కూర్చోగలుగుతున్నాం. కానీ కొన్నిసార్లు కుదరట్లేదు. అసలు కూర్చోలేక పోతున్నాం. ఏం చెయ్యాలి? అంటారు.

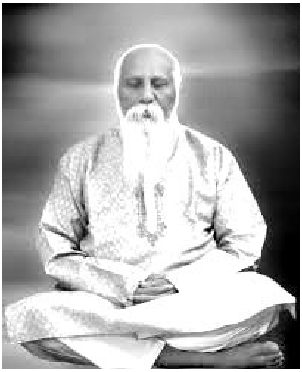
సహజంగా ధ్యానంలో కూర్చున్న ప్రతీసారి ధ్యానం కుదరాలని లేదు. ప్రతీసారీ 'ధ్యాన స్థితి' పొందాలని లేదు. ఎందుచేతనంటే ప్రస్తుతం అందరూ ధ్యానంలో ప్రారంభదశలో వున్నవారే! సంసారంతో కూడుకున్న ప్రాపంచిక జీవితంలో వున్నవారే. అందుచేత కొన్నిసార్లు కుదరకపోవచ్చు. అంతమాత్రం చేత నిరుత్సాహపడనవసరం లేదు. కుదిరినా! కుదరకపోయినా ధ్యానంలో కూర్చుంటూనే వుండాలి మానకూడదు. అలా కూర్చుంటూ వుంటే మెల్లిగా ఎక్కువ సేపు 'ధ్యానస్థితి' పొందే అవకాశం వుంటుంది. బాగా కూర్చోగలుగుతారు.

ఒక రకంగా చూస్తే కొత్త వాళ్ళం కాబట్టి కుదరట్లేదు అని అనుకుంటారు కానీ సీనియర్లకు అంటే ధ్యానం ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి చేస్తున్న వారికి కూడా అస్తమానూ కుదరదు. ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేక ఇబ్బంది పడతారు. ఇది సహజం. దాని గురించి ఆలోచించనక్కర్లేదు.

ఎందుచేతనంటే సీనియర్ క్రికెటర్ కపిల్‌దేవ్‌ని తీసుకోండి ఆయన ఎంత గొప్ప బౌలర్ అయినా ఆయన వేసే అన్ని బాల్స్ వికెట్స్ మీదకు వెళ్ళవు. అందులో చాలా బాల్స్ వైడ్ బాల్స్ కూడా వుంటాయి. కారణం సీనియర్ అయినా, ఎంతో అనుభవం వున్నా కూడా అన్ని బాల్స్ ఎందుకు వికెట్స్ మీదకు వెయ్యలేకపోయాడు? అంటే ఎవరికైనా అది సహజం, అలా బాల్స్ వికెట్స్ మీదకు వెళ్ళడం లేదని కపిల్‌దేవ్ బౌలింగు మానేస్తాడా? అంటే మానడు కదా?

అలాగే ఎంత సీనియర్ ధ్యాని అయినా కొన్నిసార్లు కుదరకపోవచ్చు. కుదరలేదని వారు ధ్యానం మానరు. అలా కూర్చుంటూనే వుంటారు. మరల ప్రయత్నిస్తారు. అలా కుదిరినా, కుదరకపోయినా కూర్చుంటూంటే మెల్లిగా మంచి పట్టు సంపాదిస్తారు. గొప్పస్థాయికి ఎదుగుతారు.

అలాగే ప్రారంభ దశలో వున్నవారు కూడా నిరుత్సాహ పడకుండా ప్రయత్నించాలి. ధ్యానం మానకూడదు. ఒక్కొక్కసారి కష్టమైనా సరే కూర్చుంటూ వుండాలి. అప్పుడే ధ్యానంలో ఎదుగుతారు. జీవితంలో మంచిలాభాలు, ఫలితాలు పొందగలుగుతారు.



ధ్యానసాధన పురోగతిలో వున్న వారి స్థితి

అలా ధ్యాన సాధన కొనసాగిస్తూ వుంటే మెల్లిగా మీ సాధన పురోగతి సాధిస్తూ వుంటుంది. అంటే మీలో ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కనిపిస్తుంది. అంటే మీ ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తూ వుంటుంది.

అందుచేత మీ సాధన సరైన క్రమంలో సాగుతుందా? లేదా? పురోగతిలో వుందా? లేదా? అన్న విషయం తెలుసుకోవాలంటే ముఖ్యంగా మీ ప్రవర్తనలో ఈ రకమైన మార్పు కనిపించాలి. అపుడు మీ సాధన పురోగతిలో వున్నట్లే!

1. ఒకే సిట్టింగ్‌లో 2 లేక 3 గంటలు కూర్చోగలగటం !
2. ధ్యానంలో ఇంకా ఇంకా కూర్చోవాలనిపించటం !
3. సమయానికి ధ్యానం చెయ్యాలనే తపన !
4. ధ్యానం చెయ్యకపోతే ఏదో కోల్పోయామనే భావన !
5. ధ్యానం అందరికీ చెప్పాలనే తపన !
6. ఎవరు కనబడినా ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాలు మాట్లాడటం!
7. ధ్యానానికి సంబంధించిన విషయాల మీద ఆసక్తి !
8. ఇతర ధ్యానులను చూసే సరికి ఆనందం కలగటం !
9. ఇతర ప్రాపంచిక విషయాల మీద ఆసక్తి తగ్గటం !
10. ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమాల్లో లేనపుడు సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నామనే భావన!
11. తన ప్రవర్తన, మాట, ఆలోచన, గుణాలలో మార్పు తనకే కనిపించటం!
12. తనకే కాక లోకానికి, ఇతరులకు ఏదో చేయాలనే తపన !
13. ఇంకా ఇంకా ఏదో తెలుసుకోవాలనే కోరిక !
14. మాంసాహారం మీద, రుచుల మీద కోరిక లేకపోవటం !
15. తీసుకునే ఆహార పరిమాణం తగ్గటం !
16. సాత్వికాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలనిపించటం !
17. శారీరక సుఖాలు వున్నా లేకపోయినా అంతగా పట్టించు కోకపోవటం!
18. ఎన్ని సమస్యలు వున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
19. ఎంత పెద్ద కష్టమైనా, దుఃఖమైనా బాధపడకపోవటం !
20. అంతకు ముందుకన్నా, పనులు మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకోగలగటం !
21. ఎన్ని పనులు చేస్తున్నా అలసట లేకపోవటం !

22. ఆరోగ్యంలో, శక్తిలో మార్పు కనిపించటం !
23. గతించిన సంఘటనలు గుర్తుకు రాకపోవటం !
24. భవిష్యత్తు జీవితం గురించి ఆలోచించక పోవటం !
25. ఎప్పుడూ 'ప్రస్తుతం' గురించే ఆలోచిస్తూ, 'వర్తమానం'లో జీవించ గలగటం!
26. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని అతిగా ఆలోచించకపోవటం!
27. ఎవరైనా, ఏమైనా అన్నా, విమర్శించినా పట్టించుకోకపోవటం!
28. ఇతరుల గురించి ఆలోచించకపోవటం ! ఇతరుల వ్యవహారాలలో తలదూర్చకపోవటం !
29. ఇతరులలోని లోపాల గురించి పెద్దగా మాట్లాడకపోవటం !
30. తనలోని లోపాలు సరిచేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం!
31. ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నా పట్టించుకోకపోవటం !
32. 'ఈ శరీరం నేను కాదు' అనే భావన కలుగుతూ ఉండటం!
33. కుటుంబం, కులం, మతం, ప్రాంతం అన్న భావం పెద్దగా లేకపోవటం!
34. కుటుంబం గురించే కాకుండా, తన (ఆత్మ) గురించి కూడా ఆలోచించటం!
35. పెద్దవారి పట్ల, డబ్బున్న వారిపట్ల, చిన్నవారి పట్ల, సామాన్యుల పట్లా సమానంగా ప్రవర్తించటం!
36. ఇతరుల కాళ్ళకు మ్రొక్కాలనిపించకపోవటం !
37. ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాల గురించి ఆలోచించక పోవటం !
38. విరివిగా ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలని పించడం!
39. తెలిసింది నలుగురికి పంచాలనే తపన ! చెప్పాలనే కోరిక !
40. జీవితం గురించి తెలుసుకోవాలనిపించటం!
41. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల మీద ఆసక్తి, చదవాలనే కోరిక !
42. ఏదైనా చదివినా, విన్నా అంతకు ముందుకన్నా ఎక్కువగా అవగాహన చేసుకోగలుగుతూ ఉండటం !
43. విషయాలు అంతకు ముందు కంటే ఎక్కువగా జ్ఞాపకం వుండటం!
44. ఇంతకు ముందు కంటే ఒకే విషయం మీద అధికంగా దృష్టి కేంద్రీకరించగలగటం !
45. చేసే పనులు అన్నీ 'నేనే చేసాను', 'చేస్తున్నాను' అన్న భావన తగ్గటం!
46. చేసిన పనికి 'ఫలితం వస్తుందా? రాదా?' అని ఆలోచించకపోవటం!
47. చేసిన పనికి పేరు ఆశించకపోవటం !
48. పొగడ్తలను పట్టించుకోకపోవటం! అవమానాన్ని లెఖ్క చేయకపోవటం !
49. పూర్వంలా ప్రతి విషయానికి భయపడకపోవటం !
50. అంతకు ముందుకన్నా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపగలగటం !
51, మితంగా మాట్లాడటం, అనవసరమైన సందర్భాలలో మౌనం పాటించడం.
52. మితంగా నిద్రపోవడం.

ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి!

ధ్యాన జీవితంలోని పురోగతిని నాలుగు దశలుగా విభజించుకోవచ్చు. ప్రాథమిక దశలో ధ్యాన సాధన ప్రారంభించి మెల్లిగా సాధన తీవ్రతను పెంచాలి అంటే ఎక్కువ గంటలు చెయ్యాలి.

అలా ధ్యానం చేసే వారు అలాగే వుండిపోకుండా రెండవ దశలో ప్రవేశించాలి. రెండవ దశలో తాను జ్ఞానం పెంచుకుంటూ తనకు తెలిసిన ధ్యానాన్ని ఇతరులకు చెప్పటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అందరికి ధ్యానం నేర్పుతూండాలి. అంటే తాను మాష్టారుగా తయారు కావాలి. ఇది మొదటి దశ కంటే ధ్యాన మార్గంలో ఎదుగుదల.

మూడవ దశలో ధ్యానం చెప్పడమే కాకుండా, అందరి చేత సాధన చేయించటానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. వారిచేత ప్రతీరోజు క్రమం తప్పక ధ్యాన సాధన చేయించాలి. మండల ధ్యానాలు, పౌర్ణమి ధ్యానాలు, సామూహిక ధ్యానాలు, ప్రకృతి ధ్యానాలు ఏర్పాటు చేసి, అందరిచేతా ధ్యానం చేయించడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అందరికి జ్ఞానాన్ని బోధించాలి. తన అనుభవాలను పుస్తకరూపంలో ప్రచురించి అందరికి అందించాలి. ఇది రెండవ దశ కంటే పురోగతి.

అలా ధ్యానం చెప్తూ, చేయిస్తూ, ధ్యానానికి సంబంధించిన అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, తాను సీనియర్ మాస్టరుగా ఎదగడమే కాకుండా నాలుగవ దశలో అందరిని జ్ఞానులుగా, మాస్టర్సుగా, అంటే గురువులుగా తయారు చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. అంటే తనలాంటి వారిగా తయారు చెయ్యాలి. ఇది ధ్యాన జీవితంలో అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అత్యంత ఉన్నత స్థితి. ఎందుచేతనంటే ధ్యానాన్ని చెప్పగల మాష్టర్సును తయారు చేయడ మన్నది చాలా గొప్ప విషయం. ఈ మార్గంలో గొప్ప పురోగతి.

కారణం తాను10,000 మందికి ధ్యానం బోధించడం కంటే తనలాంటి వారిని 10మందిని తయారు చెయ్యగలిగితే, 1,00,000 మందికి బోధించినట్లువుతుంది. అందుచేత మాస్టర్సును తయారు చెయ్యడమన్నది చాలా గొప్ప విషయం.

ఇలా సామాన్య ప్రాపంచక జీవితం నుంచి ధ్యానిగా, ధ్యాన ప్రచారకునిగా, మాష్టరుగా, మాష్టర్సును తయారు చెయ్యగల ఆచార్యునిగా ఎదగాలంటే ఈ క్రింది విషయాలు పాటించాలి.

సామాన్యుడు ధ్యానం చేస్తే ధ్యానిగా మారతాడు. అలాంటి వాడు స్వాధ్యాయం అంటే ధ్యానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదువుతే చెప్పగల స్థాయికి ఎదుగుతాడు. మాష్టారు అవుతాడు. అటువంటి వాడు సజ్జన సాంగత్యం కూడా చేస్తే అందరి చేత ధ్యానం చేయించగల శక్తి, అనుభవం సంపాదిస్తాడు. సీనియర్ మాష్టారు అవుతాడు. ఆ స్థాయి నుంచి ఇంకా ఎదగాలంటే ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో సేవ చెయ్యాలి. దానితో పాటు ఆచార్య సాంగత్యం చెయ్యాలి. అలా చేసేవాడు ఏ స్థాయికి ఎదుగుతాడంటే తానే ఇతరులను మాష్టర్సుగా తయారు చేయగల స్థాయికి ఎదుగుతాడు.

ఇలా ధ్యాన జీవితంలో ఎవరైనా సరే సామాన్య స్థితి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలంటే ధ్యానం ఒక్కటే చేస్తే సరిపోదు. ధ్యానంతో పాటు స్వాధ్యాయ, సజ్జన సాంగత్య, సేవ, ఆచార్య సాంగత్యాలు చేసినపుడు ధ్యాన జీవితంలో పురోగతి సాధించి, అత్యంత ఉన్నత స్థితికి చేరుకోగలుగుతారు.

సాధనలో రకాలు

లోకంలో రకరకాల సాధనలు కనిపిస్తూ వుంటాయి. ఏ సాధన గొప్పది? ఏ సాధన చేస్తే ఎలాంటి ఫలితాలు వస్తాయి? ఏ సాధన ఎలాంటిదో తెలుసుకోవడం ఎలా అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాం.

మానవుడు అనగానే (1) దేహం, (2) మనస్సు, (3) ఆత్మ అని తెలుసుకున్నాం. ఇక్కడ దేహం కంటే మనస్సు గొప్పది. మనస్సు కంటే ఆత్మ గొప్పది.

కారణం దేహమన్నది మనసు చెప్పినట్టే పని చేస్తుంది. అలాగే ఈ దేహం, మనస్సు అన్నవి ఆత్మను బట్టే ఉన్నాయి, ఆత్మ లేకపోతే దేహము వుండదు, మనస్సు వుండదు. అందుచేత అన్నిటి కంటే ఆత్మే గొప్పది.

అందుచేత దేహ సాధనలు కంటే మనో సాధనలు గొప్పవి. మనో సాధనలు కంటే ఆత్మసాధన ఇంకా గొప్పదని తెలుసుకోవాలి. మరి ఏవి దేహసాధనలు? ఏవి మనో సాధనలు? ఏది ఆత్మసాధన? అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది?

1) కళ్ళు తెరచి చేసే సాధనలన్నీ దేహ సాధనలు.

2) కళ్ళు మూసి చేసే సాధనలన్నీ మనో సాధనలు.

3) మనస్సు మూసి చేసే సాధనే ఆత్మసాధన. దైవసాధన. దైవాన్ని పొందే సాధన. దైవ స్థితి పొందే సాధన.

ఇక్కడ మనం గమనిస్తే దేహసాధనలు చేసేవారు దేహ లాభాలు మాత్రమే పొందగలరు. మనో సాధనలు చేసే వారు మనస్సుకు సంబంధించిన లాభాలు పొందుతారు. కానీ ఆత్మ సాధన చేసేవారు అన్ని రకాల లాభాలు పొందగలరు. దానితో పాటు అన్ని సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారమైన 'ముక్తి'ని కూడా పొందగలరు.

కళ్ళు తెరచి చేసే సాధనలలో వాకింగు, జాగింగు, ఆటలు, ఎక్సర్‌సైజులు, యోగాసనాలు, పూజలు, భజనలు, ప్రదిక్షణలు, సూర్యనమస్కారాలు, నదీస్నానాలు లాంటివి. వీటి వల్ల దేహ సంబంధమైన లాభాలు పొందవచ్చు.

అలాగే కళ్ళు మూసి చేసే నామస్మరణ, మంత్రజపం, రూప జపం లాంటివి. వీటి వల్ల మానసికమైన లాభాలు పొందవచ్చు.

అలాగే మనస్సు మూసి చేసే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నది ఆత్మసాధన అవుతుంది. దీని వల్ల సమస్త లాభాలు పొందవచ్చు.

దీనిని బట్టి ఏ సాధన ఎలాంటిదో! ఏ సాధన చేస్తే ఎలాంటి లాభాలు పొందగలమో మనం తేలికగా తెలుసుకోవచ్చు.

ధ్యానం ఎందుకు గొప్పది?

మానవునకు రోగం కలిగించేది 'పాపం'.
మానవునకు భోగం కలిగించేది 'పుణ్యం'.
మానవుని భవిష్యత్తు నిర్ణయించేది 'కర్మ'.
మానవునకు లాభం కలిగించేది 'సేవ'.
మానవునకు సంపాదించి పెట్టేది 'పొదుపు'
మానవుని విలువ పెంచేది 'దానం'.
మానవునకు నష్టం కలిగించేది 'హింస'.
మానవునకు అశాంతి కలిగించేది 'ఆశ'.
మానవునకు శాంతి కలిగించేది 'తృప్తి'.
మానవునకు దుఃఖం కలిగించేది 'కామం'.
మానవుని పతనం చేసేది 'అహంకారం'.
మానవునకు అందరిని దగ్గర చేసేది 'ప్రేమ'.
మానవునకు అందరినీ దూరం చేసేది 'అసూయ'.
మానవుని స్థితిని సూచించేది 'గుణం'.
మానవుని దైవంగా మార్చేది 'దయ'.
మానవుని ఆత్మస్థితి తెలిపేది 'వాక్కు'.
మానవునకు విజయం చేకూర్చేది 'ధర్మం'.
మానవుని గొప్పవాడిగా చేసేది 'జ్ఞానం'.
మానవునకు 'ముక్తి'ని ఇచ్చేది 'సత్యం'.
మానవుని అన్ని రకాలుగా సంస్కరించేది 'ధ్యానం'.
అందుకే ధ్యానం అన్నింటికంటే గొప్పది.

పాత్ర శుద్ధి - పదార్థ శుద్ధి - పాకశుద్ధి

- తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

మానవులు దుఃఖం నుంచి బయటపడాలంటే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలి. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే ముఖ్యంగా "శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ధ్యానం ఒక్కటే సరిపోదు. ధ్యానంతో పాటు ఆహార నియమాలు కూడా అవసరమే. ఆహార నియమాలు పాటించకుండా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు. అందుచేత ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ముఖ్యంగా శుద్ధమైన ఆహారం తీసుకోవాఇ. ఎందుచేతనంటే ఆహారం శుద్ధంగా వుంటేనే ధ్యానంలో మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. దానిని బట్టే మనిషి ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల వుంటుంది. మరి ఆహారంలో ఎలాంటి శుద్ధత వుండాలో చూద్దాం. ముఖ్యంగా మూడు రకాల శుద్ధత వుండాలి. (1) పాత్రశుద్ధి, (2) పదార్థ శుద్ధి, (3)పాక శుద్ధి.

1) పాత్రశుద్ధి :-

ప్రతీ ఒక్కరూ ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే పత్రిగారు ఆహార నియమాలను ఎంతో చక్కగా చెబుతారు. మాంసాహారం అంటే మృతాహారమని అంటే కుళ్ళు పోయే, కంపు కొట్టే ఆహారమని ముందు మాంసాహారం మానమని చెపుతారు. మాంసాహారం మానడమే కాదు అవి వండిన పాత్రలు కానీ, అలాంటి ఆహారానికి ఉపయోగించిన పాత్రలు కానీ వాడవద్దంటారు. ఎందుకంటే వాటి దోషం ఆ పాత్రలో కూడా వుంటుంది కాబట్టి. ఉదాహరణకి మనం పొలంలో వాడిన ఎండ్రిన్ డబ్బా పారవేస్తాము కానీ, శుభ్రం చేసి ఇంట్లో వాడకానికి ఉపయోగించం. కారణం అది ఎంత శుభ్రం చేసినా అది మనకు ఎంతో కొంత హాని చేస్తుందనే. మనం కనిపించేవి చూస్తాము కానీ, కనిపించనివి చూడం, చూడలేం కూడా. మాంసాహారం వండిన పాత్రలలో అంతకంటే ఎక్కువ దోషం వుంటుందని. పత్రిగారికి తెలుసు. ఆయనకి కనిపించేవే కాదు, కనిపించని సూక్ష్మాతి, సూక్ష్మమైన దోషాలు కూడా తెలుసు. అలాంటి పాత్రలలో వండిన ఆహారం తినడం వల్ల మన మనస్సు రజోగుణంలోకి మారిపోతుంది. తమోగుణం, రజోగుణం వున్నవారికి సాధన కుదరదు. అందువల్ల మన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి పాత్రశుద్ధి చాలా ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి.

2) పదార్థ శుద్ధి :-

ఇక పదార్థ శుద్ధి అంటే కుళ్ళినవి, నిల్వ వుంచిన ఆహార పదార్థాలు తినవద్దని పత్రిగారు చెబుతారు. యాపిల్ కానీ, అరటి పండు కానీ, ఏ పండైనా కుళ్ళడం మొదలు పెడితే అది పాడైపోయినట్టే. ఒక ప్రక్క పాడైపోయిందని కోసి మిగిలినది తినేస్తుంటాం. కానీ అటువంటివి కూడా తినకూడదు. అలాగే ఉదయం వండినవి వేడి చేసి సాయంత్రం

తినకూడదు. ఒకరకంగా వండి ఫ్రిజ్‌లో వుంచినవి ఏవీ తినకూడదు. అలాంటివి తినడం వల్ల మనలో తమోగుణం పెరగడమే కాకుండా మన సాధనకు కూడా చాలా అవరోధం కలుగుతుంది. అందుచేత తాజాగా వేడివేడిగా వండుకుని తినాలి. అందుకే పత్రిగారు పదార్థ శుద్ధి కూడా వుండాలని చెబుతారు.

3) పాక శుద్ధి :-

ఇక పాక శుద్ధి కూడా ఉండాలని పత్రిగారు చెబుతారు. అలా వండకపోతే ఆ రుచి పోతుంది అంటారు. ధ్యానం చేసి శుద్ధ మనస్సుతో వంట చేస్తే అది తిన్న వారికి ఆరోగ్యం, ఆనందం కలుగుతుంది. పదార్థం ఎంతో రుచిగా వుంటుంది. చెడు ఆలోచనలతో వంట చేస్తే అది తిన్నవారి మీద కూడా ప్రభావం చూపెడుతుంది. ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం.

ఒక రాజు గారు ఒక రోజు ఒక సాధువును భోజనానికి పిలిచారు. ఆ సాధువుకు భోజనం తయారు చేసే వంట వాడు రాజుగారి వెండి వంట పాత్రలు చూస్తూ ఇంత సామానం వుంది కదా? నేనొక చెంచా తీస్తే ఎవరికి తెలుస్తుంది అనే భావంతో ఒక చెంచా తీసి జేబులో వేసుకున్నాడు. వంటవాడు అటువంటి స్వార్థ భావంతోటే వంట చేశాడు.

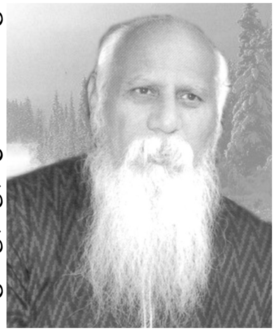
ఆ రోజు భోజనానికి వచ్చిన ఆ సాధువు భోజనం చేస్తూ ఒక వెండి గ్లాసును సంచిలో వేసుకుని ఆశ్రమానికి వెళ్లాడు. ఆశ్రమానికి వెళ్లి సంచి బోర్లించి చూస్తే అందులోంచి వెండి గ్లాసు బయట పడింది. అప్పుడు ఆ సాధువు ఆలోచించాడు. నేను అన్నిటినీ, అందరినీ వదలి ఈ ఆశ్రమానికి వచ్చానే మరలా ఇలాంటి కర్మ ఎందుకు చేశాను? అని ఆశ్చర్యపోయాడు. తన దివ్యదృష్టితో చూస్తే కారణం తెలిసింది. ఆ రోజు వంట చేసిన వంటవాడు ఎటువంటి ఆలోచనతో వంట చేసాడో! ఆ ఆహారం తిన్న తాను కూడా అలా ప్రవర్తించానని తెలుసుకున్నాడు. వెంటనే రాజు గారి వద్దకు వెళ్ళి జరిగినదంతా చెప్పి మీ వంట వాడి దగ్గర చెంచా వుంటుంది చూడండి అని చెప్పాడు. రాజుగారు చూస్తే వంటవాడి దగ్గర వెండి చెంచా దొరికింది.

మన ఆలోచనల ప్రభావం మనం చేసే వంట మీద వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అది తిన్న వారు కూడా అలానే ప్రవర్తిస్తారు.

అందువల్ల మనం వంట చేసేటప్పుడు మంచి ఆలోచనలతో అందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా బాగుండాలనే మనస్తత్వంతో ఎటువంటి కృత్రిమ భావాలు లేకుండా వంట చేస్తే అది తినే వారిపై ఆ ప్రభావం పడుతుంది. పదార్థం రుచిగా వుండడమే కాదు. అందరూ ఆనందంగా వుంటారు. అందుకే పత్రిగారు అందరి ఇళ్ళల్లో ముఖ్యంగా మాంసాహారుల ఇళ్ళలో భోజనం చేయరు. ఆయనకు అన్నీ తెలుసు. అందుకే సూక్ష్మమైన లోపాలు కూడా సహించరు. కారణం అవి మన సాధనకు, ఆధ్యాత్మికత ఎదుగుదలకు అడ్డుపడతాయి. అందువల్ల పాకశుద్ధి కూడా సాధకునికి బాగా అవసరమని తెలుసుకోండి. పత్రిగారి బాటలో నడిచి ప్రతీ ఒక్కరూ పాత్రశుద్ధి, పదార్థశుద్ధి, పాకశుద్ధి పాటించండి. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగండి. దుఃఖం నుంచి బయటపడండి.

ధ్యానులు పాటించవలసిన ముఖ్య విషయాలు

- పత్రీజీ



బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు చెప్పిన... ధ్యానులు పాటించవలసిన తొమ్మిది ముఖ్య విషయాలు :-

ఆహారం :-

1.సరైన ఆహారం:- సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవాలి. తమోగుణ, రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారం తీసుకోకూడదు. అంతేకాదు పాపాహారమైన మాంసాహారం పూర్తిగా వదలాలి. శుద్ధ శాఖాహారమే తీసుకోవాలి. ఇదే సరియైన ఆహారం.

2. మితాహారం :- ఆకలి ఎంత వుంటే అంతవరకే ఆహారం తీసుకోవాలి. రుచిగా వుందని పీకలదాకా తినకూడదు. దీని వల్ల చాలా అనర్థం కలుగుతుంది.

3. నిరాహారం :- అంటే ఉపవాసం. "లంఖణం పరమ ఔషధం" అన్నారు. అందుచేత 15 రోజులకోసారి కానీ, నెల రోజులకోసారి కానీ నిరాహారం పాటించాలి, అంటే ఉపవాసం ఉండాలి.

భాషణం :-

4. సరైన భాషణం :- మాట్లాడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడే మాట మనకైనా ఉపయోగపడాలి లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగ పడాలి. లేకపోతే ఎందుకు వ్యర్థమైన మాటలు? మన మాటలు ఎవరినీ అనవసరంగా భాధించకూడదు! ఎవరినీ నష్టపరచకూడదు.

5. మిత భాషణం :- వీలైనంత తక్కువగా మాట్లాడాలి! ఎక్కువగా మాట్లాడితే ఎన్నో అపస్వరాలు, అసత్యాలు మన నుండి వెలువడతాయి. అవి మనకు నష్టాన్ని కలగజేస్తాయే కానీ, లాభం చేకూర్చలేవు.

6. నిర్భాషణం :- అంటే మౌనం! మౌనంలో మనం శక్తిని పుంజుకుంటాం. గాంధీగారు చాలాసార్లు మౌనం పాటించేవారు. మెహర్‌బాబా, రమణ మహర్షి తమ జీవితమంతా మౌనంలోనే గడిపారు. అందుచేత నెలకు ఒక రోజైనా మౌనం పాటించాలి.

ఆలోచన :-

7. సరైన ఆలోచన :- మన ఆలోచనలు స్వార్థ పూరితమైనవి కాకుండా, సమాజ శ్రేయస్సు కలిగించేవిగా వుండాలి. అవి మనకైనా ఉపయోగ పడాలి, లేదా సమాజానికైనా ఉపయోగపడాలి లేకపోతే ఎందుకీ వ్యర్థమైన ఆలోచనలు?

8. మితాలోచన :- అవసరం మేర మాత్రమే ఆలోచించాలి. అక్కర్లేని విషయాలు ఎక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల శక్తి, మనశ్శాంతి కోల్పోతాం. ఎన్నో శారీరక రుగ్మతలు తెచ్చుకుంటాం. అందుచేత వీలైనంత తక్కువ ఆలోచించాలి.

9.నిరాలోచన అంటే ధ్యానం :- మనస్సులో ఎటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా వుండాలి. “నిర్విషయ మనః ధ్యానం” అన్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే మనస్సులో ఆలోచనలు లేకుండా చేయడమే నిరాలోచన, అదే ధ్యానం. ఇది “శ్వాస మీద ధ్యాస” వల్లనే సాధ్యం!

ఇవి పాటిస్తే ధ్యాన సాధనలో మంచి పురోగతి సాధించవచ్చు. తద్వారా అనేక లాభాలు పొందవచ్చు.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...
తటవర్తి వీరరాఘవరావు, శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి దంపతులచే

ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం

భీమవరంలో ప్రతీ నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో పూర్తి రెసిడెన్షియల్ పద్ధతిన ***ఆత్మ జ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం*** *నిర్వహించబడుతుంది. ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా ధ్యానంలో పురోగతి సాధించలేనివారు, ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడేవారు ఈ శిబిరంలో పాల్గొంటే ఒకే సిట్టింగులో మూడు లేక నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేయగల స్థితికి చేరుకుంటారు. పరిమిత సభ్యులకు మాత్రమే అవకాశం ఉన్నందున ముందుగా మీ పేర్లు నమోదు చేసుకోండి.*

ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం.
వేదిక : శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి ఆలయం, నరసింహపురం,
ఉండి రోడ్, భీమవరం.

వివరాలకు : ***తటవర్తి వీరరాఘవరావు,*** *తటవర్తి వారి వీధి, భీమవరం -* ***534 201.***
సెల్ : 94403 09812, 94901 71853

ప్రశ్న : ధ్యాన సాధన ఎంత వరకు చెయ్యాలి?

పత్రీజీ : ఆత్మసాక్షాత్కారం అయ్యేంతవరకూ ధ్యాన సాధన కొనసాగుతూనే ఉండాలి.
దివ్య చక్షువును ఉత్తేజితం చేసుకోవాలి .. సూక్ష్మశరీరయానాలు చేయాలి .. గత జన్మల జ్ఞానసంపదనంతటినీ తిరిగి పొందాలి .. పరలోక గురువులతో సంపర్కం కలిగి ఉంటూ ఆత్మజ్ఞానాన్నంతా ఔపోసన పట్టాలి. ఈ ప్రక్రియ అంతా ఇప్పుడే మొదలుపెట్టి ఈ జన్మలోనే పరకాష్ఠను సాధించాలి.