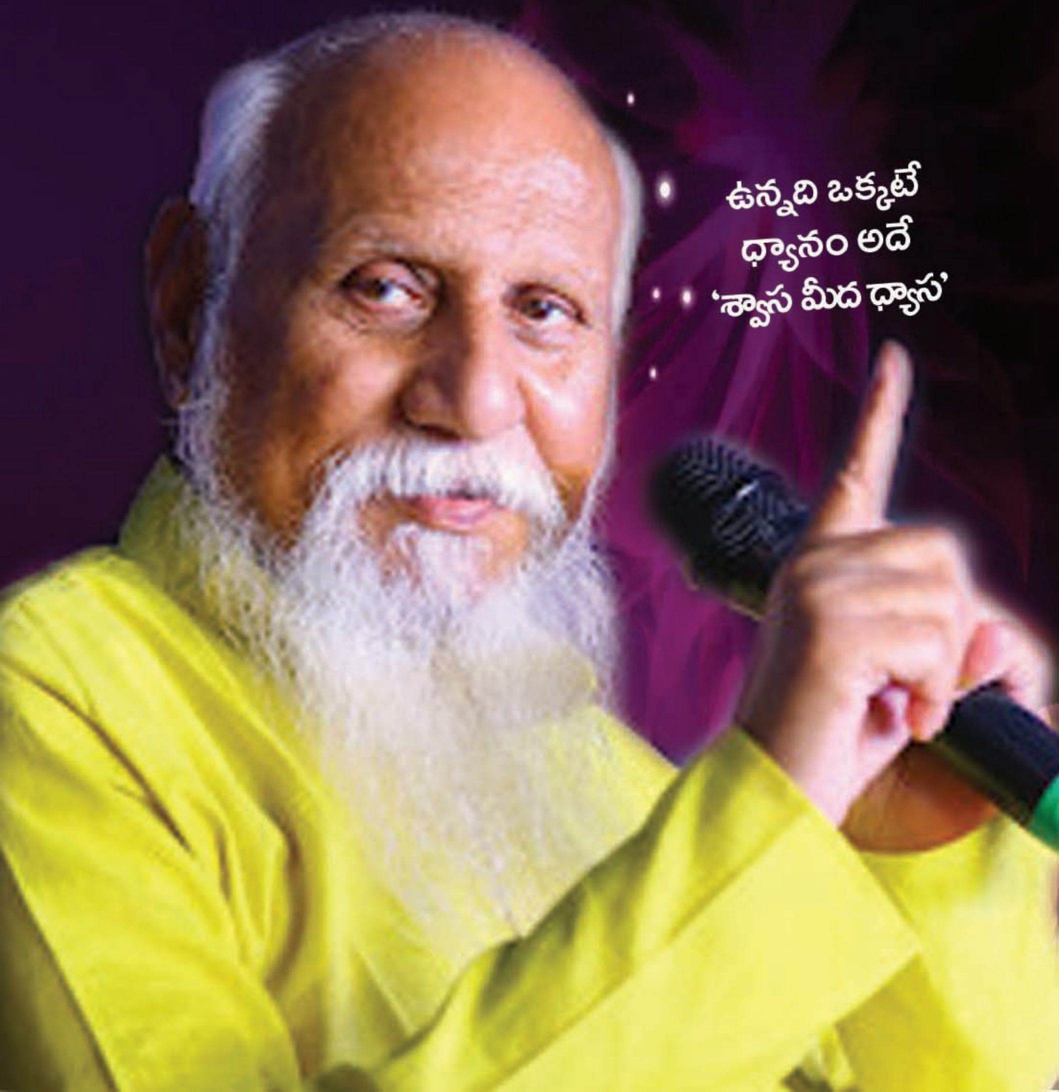
“గైడింగ్” ధ్యానం ఎందుకు కాదు?

తటవర్తి వీరరాఘవరావు



ఉన్నది ఒక్కటే
ధ్యానం అదే
‘శ్వాస మీద ధ్యాస’

"గైడింగ్"

ధ్యానం ఎందుకు కాదు?

రచన & ప్రచురణ : **తటవర్తి వీరరాఘవరావు**

ప్రథమ ముద్రణ : మార్చి, 2023 ద్వితీయ ముద్రణ : ఏప్రిల్, 2023
కాపీలు : 6,000 కాపీలు : 6,000

తృతీయ ముద్రణ : మే, 2023
కాపీలు : 6,000

వెల : రూ. 120/-

పుస్తకముల కొరకు

తటవర్తి వీర రాఘవరావు

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201. ప॥గో॥జిల్లా.
సెల్ : 9440309812

విషయ సూచిక

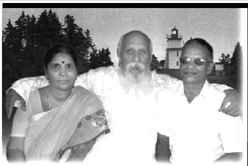
1) ధ్యానమంటే	5
2) ధ్యాన మంటే అమనస్క స్థితి	10
3) పతంజలి మహర్షి	11
4) ధ్యానం అంటే? ఏదో చెయ్యడం కాదు, ఏమీ చేయకపోవడం	12
5) ధ్యానం అంటే? "నిర్గుణారాధన"	13
6) ధ్యానం అంటే "సత్యాన్ని ఆశ్రయించడం"	15
7) పెద్దలు రూపాతీతమైన ధ్యానం చెయ్యాలి అన్నారు.	18
8) ధ్యానం అంటే "అతీంద్రియ స్థితికి చేరుకోవడం"	19
9) ధ్యానం అంటే "రాజయోగం అభ్యసించడం"	20
10)ధ్యానం అంటే యోగి కావడం.	21
11) ధ్యానం అంటే "సహజస్థితిలో ఉండడం."	22
12) ధ్యానం అంటే? నీతో నువ్వు ఉండడం	23
13) అలౌకిక స్థితే ధ్యానం	24
14) శ్రీ కృష్ణుల వారు భృగుస్థానం మీద దృష్టి నిలపాలన్నారు	25
15) "సుప్రా కాన్షియస్ స్టేట్"	30
16) మనసుయొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించడం.	31
17) "హింసా చోడో! హంసాపకడో!"	33
18) నాలుగు రకాల 'మోక్ష మార్గాలు'	34
19) పెద్దలు ఏమన్నారంటే?	38
20) "ఏకాగ్రత – ధ్యానం"	39
21) ధ్యానమంటే? దైవాన్ని పట్టుకోవడం	41

22) ధ్యానం చేసేవారే భగవంతునికి ఇష్టులు. 42
23) శ్వాస మీద ధ్యాసకు - గైడింగ్ కు ఉన్న తేడాలు 44
24) గౌతమ బుద్ధుడు 46
25) శంకరాచార్యుల వారు 47
26) సత్యసాయిబాబా 48
27) " ధ్యానం అంటే అధ్యాస " 49
28) సింగిల్ కాన్షియస్ - గ్రూప్ కాన్షియస్ 50
29) భావం గొప్పదికాదు, సత్యమే గొప్పది. 51
30) యోగుల సందేశాలు 53
31) ధ్యానం ఒక పవిత్రమైన కార్యక్రమం 60
32) గైడింగ్ మీద ఉండే సందేహాలు 62
33) గైడింగ్‌లో ఆలోచనలు రావండి 67
34) గైడింగ్ చేయించే వాళ్ళు కూడా పత్రి గారి శిష్యులే కదా? 69
35) పత్రి గారే కదా **P. M.C.** లో వేయిస్తున్నారు 70
36) గైడింగ్ ధ్యానం కాకపోతే పత్రి గారు ఎందుకు ఖండించరు? 73
37) గైడింగ్‌లో రోగాలు తగ్గడం గురించి 74
38) రకరకాల ధ్యానాలు 84
39) ఇన్నర్ జర్నీ 84
40) **"J.T. T. P." (Jonrney Towards True Path.)** 86
41) కాంతితో అనుసంధానం 87
42) కర్మ ప్రక్షాళన ధ్యానం - కర్మ విపాక ధ్యానం 88
43) మనీ మెడిటేషన్ 90
44) సంకల్ప ధ్యానం 91
45) గుడాకేశ 92

అనుబంధం

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ పుస్తకాలు

1) ఆనాపానసతి	97
2) ఆత్మశాస్త్రం	108
3) అప్పోదీపోభవ	110
4) శ్వాస విజ్ఞానజ్యోతి	115



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

ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం

భీమవరంలో ప్రతీ నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో పూర్తి రెసిడెన్షియల్ పద్ధతిన ఆత్మజ్ఞాన 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.

నిర్వహించు ప్రదేశం: శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి మందిరం, నరసింహపురం, ఉండి రోడ్, భీమవరం.

ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం

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

“గైడింగ్”
ధ్యానం ఎందుకు కాదు?

ధ్యానమంటే ?

పత్రీజీ ధ్యానమంటే “శ్వాస మీద ధ్యాస” అన్నారు. అంటే మన ధ్యాసను శ్వాసమీద ఉంచాలి. అంటే మనం శ్వాసతో కూడివుండాలి.

దీనినే గౌతమ బుద్ధుడు పాళీ భాషలో “ఆనాపానసతి” అన్నారు. దాని అర్థం…“ ఆన అంటే ఉఛ్వాస, అపాన అంటే నిశ్వాస, సతి అంటే కూడి ఉండడం.”

అంటే మన ఉఛ్వాస, నిశ్వాసలతో కూడి ఉండడం అన్నమాట. అందుకే పత్రీజీ ధ్యానం అంటే “శ్వాస మీద ధ్యాస” అని చెప్పడం జరిగింది.

మరి అలా “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచితే ఏం జరుగుతుంది ? అన్నది తెలుసుకుందాం. పత్రీజీ ఏం చెప్పారంటే ? ధ్యానం చేసేటప్పుడు ముందు రెండుచేతులు కట్టుకుని, అంటే వ్రేళ్ళల్లో వేళ్ళు పెట్టుకుని కాళ్లు క్రాస్ చేసుకుని, కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవాలన్నారు. అలా కూర్చోగానే ఎవరికైనా ఆలోచనలు వస్తాయి. అప్పుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి, మరల “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచాలన్నారు.

అలా ఎవరైతే “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచుతారో వారు నెమ్మది, నెమ్మదిగా ఆలోచనలు తగ్గించుకుంటూ, ఒక స్థితిలో ఆలోచనలు లేని స్థితికి, అంటే ఆలోచనా రహిత స్థితికి చేరుకుంటారు. ఆ స్థితినే “ధ్యానస్థితి” అంటారని పత్రీజీ చెప్పడం జరిగింది.

ఆ స్థితిలో శ్వాసను గమనించడం ఉండదు. అంటే అసలు ధ్యాసే

ఉండదు. దీనినే “అధ్యాస” అని అంటారు. అందుచేత “అధ్యాసే” ధ్యానమని తెలుసుకోవాలి.

ఈ మొత్తం ప్రక్రియనే ధ్యానం అంటారు. అలాంటి స్థితి ఒక్క “శ్వాస మీద ధ్యాస” ద్వారా మాత్రమే ఎవరైనా పొందగలరు. ఇంకొక మార్గం లేదు. అందుకే పత్రీజీ ధ్యానం అంటే ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ అన్నారు.

అందుచేత ధ్యానం అంటే ఆలోచనా రహిత స్థితి అని కూడా పత్రీజీ అన్నారు. అంటే ఆలోచనలు లేని స్థితి అని తెలుసుకోవాలి.

ఇంకొకరకంగా చెప్పాలంటే? ఆలోచించేది మనసు కాబట్టి, ఆ స్థితిలో ఆలోచనలు లేవు కాబట్టి, ధ్యానం అంటే ‘మనసు ఖాళీ అయిన స్థితి’ అని కూడా మనం చెప్పుకోవచ్చు.

ఇంకొకరకంగా చెప్పుకోవాలంటే? ఆ స్థితిలో మనసు పూర్తిగా పనిచేయదు కాబట్టి ధ్యానం అంటే ‘మనసు పని చేయని స్థితి’ అని కూడా చెప్పుకోవచ్చు.

ఇంకొకరకంగా చెప్పుకోవాలంటే? ‘మనసు శాంతించిన స్థితి’ అని కూడా చెప్పుకోవచ్చు.

ఇక్కడ మనం గమనిస్తే ధ్యానస్థితిలో మనసు పూర్తిగా పనిచేయదు అందుచేత మనసు ఏమాత్రం పనిచేస్తున్నా అది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

దీనిని బట్టి మనసుతో ఏమి చేసినా అది ధ్యానం కాదని తెలుసుకోవాలి.

చూడండి గైడింగ్ లో మాస్టర్ అన్నవాడు ఏదో ఒకటి మాట్లాడుతూ ఉంటాడు. కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నవారు ఆ మాటలు వింటూ, వారు చెప్పినట్టే ఊహించుకుంటూ ఉంటారు. అంటే వారి మనసు పని చేస్తూనే

ఉంటుంది. అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని చెప్పడం జరిగింది.

అందుకే పత్రీజీ ఏమన్నారంటే?

1. ఏ నామము వద్దు.
2. ఏ మంత్రము వద్దు.
3. ఏ రూపము వద్దు అన్నారు.

నామం

ఎందుచేతనంటే? చాలామంది కళ్ళు మూసుకుని తమకు ఇష్టమైన దైవం యొక్క నామాన్ని మనసులో స్మరిస్తూ ఉంటారు.

అలా కొంతమంది మనసులో కృష్ణా, కృష్ణా అనుకుంటూ వుంటారు.

ఇంకా కొంతమంది మనసులో రామా, రామా అనుకుంటూ వుంటారు.

ఇంకా కొంతమంది బాబా భక్తులు మనసులో బాబా... బాబా...అనుకుంటూ వుంటారు.

అలా వారు కళ్ళుమూసుకుని, ఆ దైవం యొక్క నామాన్ని మనసులో స్మరిస్తూ ఉంటారు. అంటే ఇక్కడ వారి మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది.

మంత్రం

ఇంకా కొంతమంది వారి గురువుల దగ్గర మంత్రోపదేశం పొందు తారు. అంటే వారి గురువుగారు వారికి ఒక మంత్రాన్ని ఇచ్చి, దాన్నే కళ్ళు మూసుకుని మనసులో జపించమంటారు. వారు ఏమంటారంటే? మా గురువుగారి దగ్గర నేను మంత్రోపదేశం పొందాను అంటారు.

అలా గురువుల దగ్గర మంత్రోపదేశం పొందిన వారు ఏమి చేస్తారంటే? కళ్ళు మూసుకుని గురువుగారిచ్చిన మంత్రాన్ని మనసులో పదే పదే జపిస్తూ ఉంటారు. ఇంకా కొంతమంది జపమాల చేతిలో

ఉంచుకుని పూసలు తిప్పుతూ, అదే మంత్రాన్ని జపిస్తూ ఉంటారు. గమనిస్తే ఇక్కడ కూడా వారి మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది. కాని వారు కళ్ళు మూసుకుని చేస్తూ ఉండటం వల్ల ధ్యానం చేస్తున్నానని అనుకుంటారు.

రూపం

ఇంకా కొంతమంది తమ గురువుగారి సలహాను అనుసరించి, కళ్ళు మూసుకుని తమ ఇష్ట దైవం యొక్క రూపాన్ని, పైనుంచి క్రిందకు, క్రింద నుంచి పైకి... మనసులో ఊహించుకుంటూ ఉంటారు. గమనిస్తే ఇక్కడ కూడా వారి మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది. కానీ వారు దైవధ్యానం చేస్తున్నానని అనుకుంటారు.

కానీ వీటన్నిటిలో వారు, వారి మనసును ఉపయోగిస్తున్నారు. అందుచేత అలా మనసు ఉపయోగించి చేసే సాధనను “జపము” అంటారు. అంతేకానీ “ధ్యానము” అని అనరు.

అందుకే పత్రీజీ,

ఏ నామము వద్దు.

ఏ మంత్రము వద్దు.

ఏ రూపము వద్దు అన్నారు.

కారణం ఇవన్నీ జపాలు. ఎందుచేతనంటే? కళ్ళు మూసుకుని నామాన్ని జపిస్తే ‘నామ జపం’ అంటారు. మంత్రాన్ని జపిస్తే ‘మంత్ర జపం’ అంటారు. రూపం మీద దృష్టి ఉంచితే ‘రూప జపం’ అంటారు.

అలాగే మాటమీద దృష్టి ఉంచితే ‘గైడింగ్ జపం’ అంటారు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది జపమే కానీ ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఒక్కటే ధ్యానం అవుతుంది కాని, ఇంక ఏదీ ధ్యానం కాదు.

మనస్సు మూస్తేనే ధ్యానం

అందుచేత తెలుసుకోండి **"కళ్ళు మూసుకుని చేసే సాధనలన్నీ ధ్యానం కాదు, మనసు మూస్తేనే ధ్యానం"** అవుతుందన్న సంగతి అర్థం చేసుకోండి. తెలుసుకోండి! ధ్యానం అంటే మనసు మూయాలి, మనసు పని చేయనిస్థితికి చేరుకోవాలి. అప్పుడే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు.

అలాగే గైడింగ్ చేసేవాళ్లంతా ధ్యానం చేస్తున్నట్టుకాదు. కారణం ఈ గైడింగ్ చేసేవారు, మాస్టర్ యొక్క మాటలు మనసుతో వింటూనే వుంటారు. అందుచేత గైడింగ్ లో వారి మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుది.

అందుచేత గైడింగ్ అన్నది "మాట జపం" అవుతుంది కాని, 'ధ్యానం' అవ్వదు. ఇంకొకరకంగా చెప్పలంటే 'గైడింగ్' ధ్యానం కాదు, అది "గైడింగ్ జపం".

అంటే వీరంతా "GUIDING MEDITATION" కాదు "GUIDING JAPAM" చేస్తున్నారని అర్థం చేసుకోండి.

అంతేకాదు ధ్యానంలో పొందే శక్తి జపంలో పొందలేరు. ధ్యానంలో వచ్చినన్ని లాభాలు జపంలో రావు.

ఒక రకంగా చెప్పాలంటే! వారు ధ్యానం చేయనట్టే లెక్క. అందుచేత గైడింగ్ చేసే వారు ఏమాత్రం ప్రాణశక్తిని పొందలేరు. ఎందుచేతనంటే? ధ్యానస్థితిలోనే అంటే మనసు పనిచేయని స్థితిలోనే ఎవరైనా అపారమైన ప్రాణశక్తిని (COSMIC ENERGY) పొందగలరు.

అందుకే పత్రీజీ ఏ నామము వద్దు, ఏ మంత్రము వద్దు, ఏ రూపము వద్దు అని స్పష్టంగాచెప్పారు. అంటే వేటి మీద ధ్యాస వద్దు అని చెప్పారు. కాని పత్రిగారు చెప్పింది అర్థంకాని వారు, వాటి మీద కాకుండా, 'మాట మీద ధ్యాస' పెట్టిస్తున్నారు. అలా మాట జపం చేయిస్తూ 'గైడింగ్ మెడిటేషన్' అని పేరు పెట్టి, ధ్యానం చేయిస్తున్నామని చెబుతున్నారు. కానీ వారు

చేయించేది జపమే కాని, ధ్యానం కాదన్న సంగతి తెలుసుకోవాలి.

ఎందుచేతనంటే? మనం ఏమిచేసినా మన శ్రమ వృధా కాకూడదు. మనం జీవితాన్ని నష్టపోకూడదు. మనం కష్టపడి చేసినప్పుడు ఫలితం రావాలి. ఫలితం రాని సాధనల వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు.

అందుచేత కాస్త మీ వివేకాన్ని ఉపయోగించండి. ధ్యానం అంటే కళ్ళు మూసుకోవడం కాదు, కళ్ళు మూసుకుని ఏదో చేయడం కాదు, ధ్యానం అంటే కళ్ళు మూసుకున్న తర్వాత 'ఏమీ చేయకపోవడం' అంటే శరీరము, కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలే కాదు మనసు కూడా పని చెయ్యకూడదు అన్న సంగతి తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే నష్టపోయేది మనమే. ఫలితం లేని సాధన వృధా ప్రయాస అవుతుంది అని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత పత్రీజీ చెప్పినట్లు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచుదాం. సరైన ధ్యానం చేద్దాం.

ధ్యానం అంటే అమనస్క స్థితి

వాయువు చలించకుండా చేసినప్పుడు మనసు స్థిరంగా ఉండి అమనస్కము సిద్ధిస్తుంది.

కారణం వాయు సంచారం ఉన్నంతవరకు మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది. వాయు సంచారం ఆగిపోతే మనసు పనిచేయదు. అలాంటి మనసు పనిచేయని స్థితే "ధ్యాన స్థితి." అటువంటి ధ్యాన స్థితిలోనే విశ్వశక్తి అంటే ప్రాణశక్తి శరీరానికి లభిస్తుంది.

తెలుసుకోండి మనసు ఉంటే మారుతం ఉంటుంది. మనస్సు ఆగిపోతే వాయు సంచారం ఆగిపోతుంది. దానినే 'ధ్యాన స్థితి' అంటారు. ఆ స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచితేనే సాధ్యం అవుతుంది. అందుకే పత్రీజీ ధ్యానమంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నారు. అందుచేత గైడింగు అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

పతంజలి మహర్షి

పతంజలి మహర్షి ధ్యానం గురించి స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఏమన్నారంటే? "నిర్విషయ మన: ధ్యానం" అన్నారు.

అంటే మనసులో ఏ విషయాలు లేకుండా చేసుకోవడం. మరి మనసులో ఏముంటాయి? అంటే ఆలోచనలు ఉంటాయి. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా చేసుకోవడమే ధ్యానమని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది

సహజంగా మనసు యొక్క పని ఏమిటంటే ఆలోచించడమే! అందుచేత ఎవరైనా ఆలోచిస్తూ ఉంటే వారి మనసు పని చేస్తున్నట్టు. మరి మనసులో ఆలోచనలు లేకపోతే వారి మనసు పని చేయనట్టే లెక్క. కారణం మనసు యొక్క పని ఏమిటంటే? ఆలోచించడం. అందుచేత ఆ స్థితికి తేలికగా చేర్చగలిగే మార్గమే పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

అందుచేత గైడింగ్ లో మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది కాబట్టి గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి

ధ్యానం అంటే?
ఏదో చెయ్యడం కాదు, ఏమీ చేయకపోవడం.

సహజంగా మానవుడు ఏం చేసినా ఇంద్రియాలతోనే చేస్తాడు, ధ్యానం అంటే ఇంద్రియాలతో ఏమీ చెయ్యకపోవడం. ఇంద్రియాలు రెండు రకాలు. 1.బాహ్యేంద్రియాలు, 2.అంతరేంద్రియం.

1.బాహ్యేంద్రియాలు రెండు రకాలు.

A) కర్మేంద్రియాలు, B) జ్ఞానేంద్రియాలు,

A) కర్మేంద్రియాలు:- ఇవి ఐదు. 1.చేతులు, 2.కాళ్లు, 3.నోరు, 4. మలద్వారము, 5. మూత్ర ద్వారము.

B) జ్ఞానేంద్రియాలు:- ఇవి ఐదు. 1.కళ్ళు, 2.ముక్కు, 3.నాలుక, 4. చర్మము, 5. చెవులు.

2. అంతరేంద్రియం అంటే మనసు.

మానవుడు ఏమీ చేయకపోవడం అంటే బాహ్యేంద్రియాలతో కాని, అంతరేంద్రియమైన మనసుతో కాని ఏమీ చేయకపోవడం. అంటే బాహ్యేంద్రియాలు పనిచేయ కూడదు. అంతరేంద్రియమైన మనసు కూడా పనిచేయకూడదు. ఇక్కడ బాహ్యేంద్రియాలను పనిచేయకుండా చేయవచ్చు, అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కానీ అంతరేంద్రియమైన మనసే మనం చెప్పినట్టు వినదు. మన అదుపులో ఉండదు.

కానీ మనస్సు పనిచేయని స్థితి తేలికగా పొందే మార్గమే పత్రీజీ మనకు బోధించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం. ఈ 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా ఎవరైనా తేలికగా ఏమీ చేయని స్థితికి చేరుకోవచ్చు అంటే ధ్యానస్థితికి చేరుకోవచ్చు.

ధ్యానం అంటే? "నిర్గుణారాధన"

ఏదో చేయడాన్ని సగుణారాధన అంటారు.

ఏమీ చెయ్యకపోవడాన్ని నిర్గుణారాధన అంటారు.

ఎందుచేతనంటే గుణం అన్నది మనసుకి సంబంధించినది. అందుచేత మనసుతో దైవ సంబంధమైనవి ఏమి చేసినా అది సగుణారాధన అవుతుంది.

అలా ఇష్టదైవం యొక్క నామాన్ని మనసుతో స్మరించినా, గురూపదేశం ద్వారా పొందిన మంత్రాన్ని మనసుతో జపించినా, ఇష్టదైవం యొక్క రూపాన్ని పైనుంచి క్రిందకు, క్రిందనుంచి పైకి మనసులో ఊహించినా అది సగుణారాధన అవుతుంది. అలా మనసును ఉపయోగించి చేసే సగుణారాధనను జపము అంటారు.

కాని భగవంతుడు నిరాకార, నిర్గుణ స్వరూపుడు. అందుచేత భగవంతుని మానవ ఇంద్రియాలతో దర్శించడం కాని, తెలుసుకోవడం కాని సాధ్యం కాదు. అందుచేత భగవంతుని తెలుసుకోవాలన్నా, దర్శించాలన్నా నిర్గుణారాధన చెయ్యాలి. వారు మాత్రమే నిర్గుణ స్థితికి చేరుకోగలరు. దైవాన్ని సాక్షాత్కరించుకోగలరు.

ఈ విషయాన్నే భగవద్గీతలో చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ త్రైగుణ్యవిషయా వేదా నిస్త్రైగుణ్యో భవార్జున ।
నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్ ॥(భ.గీ. 2-45)

తా:- ఓ అర్జునా వేదాలు త్రిగుణాత్మకములైన సంసార విషయాలను తెలుపు తున్నాయి. నీవు త్రిగుణాలను వదిలిన వాడవుగాను, ద్వందాలు లేనివాడవుగాను, నిరంతరము శుద్ధసత్వాన్ని ఆశ్రయించిన వాడవుగాను,

యోగక్షేమములు దృష్టి లేనివాడగుము, ఆత్మజ్ఞానివి కమ్ము అని చెప్పారు.

త్రిగుణాలు అంటే తమోగుణం, రజోగుణం, సత్వగుణం. ఈ మూడింటిని దాటి నిర్గుణంలోకి చేరుకోవాలని అంటే గుణాతీత స్థితికి చేరుకోవాలని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు బోధించడం జరిగింది.

ఈ మూడు గుణాలు మనసు యొక్క లక్షణాలు. దీనిని బట్టి "మనసు ఉంటే త్రిగుణాల్లోనే ఉన్నట్లు. మనసు దాటితేనే త్రిగుణాలను అధిగమించి నట్టని తెలుసుకోవాలి".

కానీ పత్రీజీ చెప్పినట్టు "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచితే త్రిగుణాలను దాటగలరు, నిర్గుణ స్థితికి చేరగలరు. చివరకు వారే భగవస్థితి పొందగలరు.

కానీ గైడింగ్ చేసేవాళ్లు మనసు దగ్గర ఆగిపోతున్నారు. వారు త్రిగుణాలను అధిగమించలేరు. అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని అనడానికి కారణం.

సగుణారాధన అంటే 'అసత్యాన్ని' ఆరాధించడం. కాని నిర్గుణారాధన అంటే 'సత్యమైన ఆత్మను అంటే భగవంతుని' ఆరాధించడం.

అందుకే పత్రీజీ తన 18 ఆదర్శ సూత్రాల్లో 14వ సూత్రంలో ఏమని చెప్పారంటే? "విగ్రహారాధన వద్దు, సత్యారాధనే చెయ్యాలి" అన్నారు. కారణం విగ్రహం అన్నది అసత్యం. విగ్రహానికి రూపం ఉంది, తెలుపు, నలుపు అనే గుణం ఉంది. అందుకే పత్రీజీ విగ్రహారాధన వద్దు అన్నారు అంటే అసత్య ఆరాధన వద్దు అన్నారు. రూపాతీతమైన, నిర్గుణమైన, సత్యమైన ఆత్మను ఆశ్రయించమన్నారు.

దానికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయమన్నారు.

అందుచేత తెలుసుకోండి మనసు పనిచేసే గైడింగ్ అన్నది అసత్య ఆరాధన అవుతుంది.

ధ్యానం అంటే "సత్యాన్ని ఆశ్రయించడం"

ధ్యానం అంటే సత్యాన్ని ఆశ్రయించడం.

ముందు సత్యం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

సత్యం అంటే? ఏదైతే నిత్యమైనదో అదే సత్యం.

మరి ఏది నిత్యమైనది?

అంటే ఏదైతే శాశ్వతమైనదో అదే నిత్యమైనది.

మరి ఏది శాశ్వతమైనది?

అంటే ఏదైతే ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందో! అదే శాశ్వతమైనది.

మరి ఏది ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది?

అంటే ఏదైతే మార్పుచెందదో! మారదో! అదే ఎల్లప్పుడూ ఉండేది.

మరి ఏది మార్పు చెందదు?

అంటే కాలం మారినా, యుగాలు మారినా మారనిదే మార్పు చెందనిది.

మరి ఇటువంటి లక్షణాలు ఈ సృష్టిలో దేనికి ఉన్నాయి?

అంటే ఒక్కటే ఒక్కటి అదే భగవంతుడు. ఆ భగవంతుడినే ఆత్మ అంటారు. అందుచేత ఆత్మే సత్యమని తెలుసుకోవాలి. మరి సత్యమైన ఆత్మ, అంటే భగవంతుడు ఎక్కడ ఉంటాడు?

భగవద్గీత 10వ అధ్యాయంలో 20వ శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అహ మాత్మా గుడాకేశ సర్వభూతాశయస్థితః ।
అహమాదిశ్చ మధ్యం చ భూతానా మన్త ఏవ చ ॥ (భ.గీ. 10-20)

తా:- ఓ అర్జునా! సర్వ ప్రాణులలో స్థితమై ఉన్న 'ఆత్మ'ను నేనే.

మరియు ప్రాణుల యొక్క ఆది మధ్యాంతములు నేనే అయి ఉన్నాను.

శ్రీకృష్ణులవారు ఏమన్నారంటే? నేను ఆత్మను, సమస్త జీవులలో నేను ఉన్నాను అన్నారు. అంటే క్రిమి కీటకాలు, పక్షులు, జలచరాలు, జంతువులే కాకుండా ప్రతి మానవునిలో కూడా నేను ఉన్నానని భగవానుడే చెప్పడం జరిగింది. అందుచేత మానవులమైన మనందరి శరీరాల్లో కూడా సత్యమైన ఆత్మ అంటే భగవంతుడు ఉన్నాడని తెలుసుకోవాలి. అటువంటి ఆత్మను అంటే భగవంతుని ఆశ్రయించడమే ధ్యానమని తెలుసుకోవాలి.

ఎందుచేతనంటే? మానవుడు అంటే శరీరం ఒక్కటే కాదు, శరీరంతో పాటు కనిపించని మనసు ఉంది, మనసే కాకుండా ఆత్మ కూడా ఉంది. అందుచేత మానవుడు అంటే శరీరము, మనసు, ఆత్మ అంటే దైవం మూడు కలిపి అని తెలుసుకోవాలి.

గమనిస్తే మానవ శరీరం లోపల మనసు ఉంది. మనసు లోపల ఆత్మ ఉంది, అంటే భగవంతుడు ఉన్నాడు. అటువంటి భగవంతుని అంటే సత్యాన్ని ఆశ్రయించే మార్గమే పత్రీజీ మనకు బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

ఎప్పుడైతే మనం ధ్యానం చేయడానికి చేతులు, కాళ్లు కట్టి కళ్ళు మూసుకుంటామో! మన బాహ్య ఇంద్రియాలన్నీ మన అదుపులో ఉంచుకున్న వారమవుతాం. అంటే మనం శరీరం లోనికి వెళ్ళినట్టు. వెంటనే ఆలోచనలు వస్తాయి, అంటే మనసు దగ్గర ఆగిపోయాం కాని, మనసు లోపలికి వెళ్లలేదు. అంటే సత్యం అంటే ఆత్మ దగ్గరకు వెళ్లలేదు.

అప్పుడు పత్రీజీ చెప్పినట్టు ఆలోచనలు కట్ చేసి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచగా... ఉంచగా... కొంతసేపటికి ఆలోచనలు అన్నీ ఆగిపోతాయి. ఎప్పుడైతే ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయో! అప్పుడు మన మనసు

పని చేయనట్టు. అప్పుడు మనం మనసు లోపలికి వెళ్లినట్టు. ఆ స్థితిలో వుండేది 'ఆత్మే' కాబట్టి, మనం 'ఆత్మతో' ఉన్నట్టు అంటే 'సత్యం'తో వున్నట్టు. అంటే మనం సత్యాన్ని ఆశ్రయించినట్టు, అంటే భగవంతుని ఆశ్ర యించినట్టు. అలా సత్యంతో ఉండడమే ధ్యానం.

అందుకే ధ్యానం అంటే సత్యాన్ని ఆశ్రయించడం అని చెప్పుకున్నాం. అంటే భగవంతుని ఆశ్రయించడం, అంటే భగవంతుని మీద దృష్టి ఉంచడం. అలాంటివారు మెల్లి, మెల్లిగా ఆత్మకు అంటే భగవంతునికి చేరువ కాగలుగుతారు. చేరువ కావడమే కాదు మెల్లిగా భగవంతునితో వుండగలుగుతారు. అలా రోజుల తరబడి, నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి ఉన్నవారు మెల్లిగా భగవస్థి తిని పొందుతారు. అంటే భగవంతుని లక్షణాలు, భగవంతుని శక్తులు పొందుతారు అందుకే "ధ్యానం అంటే భగవస్థితి పొందడం" అని చెప్పడం జరిగింది.

చివరకు వారు తానే ఆ భగవంతుడు అన్న సత్యాన్ని అంటే "అహం బ్రహ్మోస్మి" అన్న వేద వాక్కుని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోగలుగుతారు. జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటారు. అలాంటి వారినే సామాన్య మానవులు దేవుళ్ళు అని పిలుస్తూ వుంటారు.

ఈ స్థితి అన్నది "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచిన వారికే సాధ్యం. అంతేకానీ గైడింగ్‌లో "మాట మీద ధ్యాస" ఉంచిన వారికి సాధ్యం కాదు. ఎందుచేతనంటే? వారు మనసు దగ్గర ఆగిపోతారు, మనసు దాటి లోపలికి అంటే ఆత్మ దగ్గరకు, అంటే భగవంతుని దగ్గరకు వెళ్లలేరు.

అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని అనడానికి కారణం. ఎందుచేతనంటే? భగవంతుని దగ్గరకు చేర్చేదే 'ధ్యానం'. అందుకే పత్రీజీ "ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నారు.

పెద్దలు రూపాతీతమైన ధ్యానం చెయ్యాలి అన్నారు

ఎందుచేతనంటే? 'భగవంతుడు అంటే పరబ్రహ్మ' రూపానికి అతీతుడు. రూపము అంటే ఆకారము, అందుకే పరబ్రహ్మకు ఏ ఆకారము అంటే రూపము లేదు అంటారు. అందుచేత రూపాతీతమైన పరబ్రహ్మను పొందాలంటే! రూప ధ్యానం వదిలి, రూపాతీతమైన ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాలి. కారణం "శ్వాస మీద ధ్యాస" మాత్రమే మానవుని రూపాతీత స్థితికి, అంటే రూపానికి అతీతమైన స్థితికి చేర్చగలదు కాబట్టి.

కారణం జపంలో మనసు ఉంటుంది, అంటే మనసు పనిచేస్తుంది కాని ధ్యానంలో మనసు పనిచేయదు, అంటే మనసు ఉండదు.

అందుచేత తెలుసుకోండి! "కళ్ళుమూస్తే ధ్యానం కాదు, మనసు మూస్తేనే ధ్యానం".

అలాంటి మనసు పనిచేయని స్థితికి తేలికగా చేర్చగలిగే మార్గమే 'శ్వాస మీద ధ్యాస'. కారణం శ్వాసకు మనసుకు లంకెఉంది కాబట్టి.

అందుకే పత్రీజీ ఏమన్నారంటే?

"నోటిలోని మౌనం.. మనస్సులోని శూన్యం.. దాని పేరు ధ్యానం! శ్వాసే మరి మార్గం!" అని స్పష్టంగా చెప్పారు. అంతే కాని మాటే మార్గమని అనలేదు. అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎంత ఎక్కువ చేస్తే. భగవంతునితో అంత అనుబంధం పెరుగుతుందని తెలుసుకోండి.

ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే? గైడింగ్ లో మనం మాటలు వింటూ మనసు దగ్గర ఆగిపోతాం. ఆత్మ తప్ప ఇంక ఏదైనా అసత్యమే కాబట్టి మనసు కూడా అసత్యమే! అందుచేత గైడింగ్ చేసేవారు అసత్యాన్ని ఆశ్రయించినవారు అవుతారు. కానీ పత్రీజీ అసత్యాన్ని ఆశ్రయించవద్దు అన్నారు. కారణం అసత్యాన్ని ఆశ్రయిస్తే అది ధ్యానం కాదు కాబట్టి. అందుకే నేను గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని అనడానికి కారణం.

ధ్యానం అంటే? "అతీంద్రియ స్థితికి చేరుకోవడం"

ఇంకా మనం చెప్పుకోవాలంటే? ధ్యానం అంటే అతీంద్రియ స్థితికి చేరుకోవడం. అంటే ఇంద్రియాలకు అతీతమైన స్థితికి చేరుకోవడం. ఇంతకు ముందు మనం చెప్పుకున్నట్టు ఇంద్రియాలు అంటే బాహ్యేంద్రియాలు అయిన ఐదు కర్మేంద్రియాలు, ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు వీటితో పాటు అంతరేంద్రియ మైన మనసు.

అతీంద్రియ స్థితికి చేరుకోవడం అంటే వీటన్నిటికి అతీతమైన స్థితికి చేరుకోవడం. మరి ఆ స్థితికి చేరుకుంటే ఏమవుతుంది? ఏం జరుగుతుంది? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

అటువంటి ఇంద్రియాతీత స్థితికి చేరుకున్న వారు అతీంద్రియ శక్తులు పొందగలుగుతారు. వారు ఈ కళ్ళతో చూడలేనిలోకాలు, దివ్య నేత్రం అంటే మూడో కన్నుతో చూడగలుగుతారు.

ఈ శరీరంతో వెళ్లలేని లోకాలకు సూక్ష్మ శరీరంతో వెళ్లగలుగుతారు. గత జన్మలు చూడగలుగుతారు, సూక్ష్మ రూపాల్లో ఉన్న మాస్టర్స్‌ను కలవ గలుగుతారు, వారితో సంప్రదించగలుగుతారు.

సామాన్య మానవులు చేయలేని పనులు చేస్తారు. వస్తువులు సృష్టించగలరు, నీటిమీద నడవగలరు, ఇతరుల మనసులో ఏమనుకుంటు న్నారో స్పష్టంగా తెలుసుకోగలరు, మహత్యాలు చూపగలరు.

అతీంద్రియ స్థితికి చేరుకున్నవారు ఈ రకమైన శక్తులు సంపాదించ గలుగుతారు అలాంటి శక్తులు ఉన్న వారిని లోకంలో దేవుళ్ళు అని కూడా అంటారు.

మరి అటువంటి అతీంద్రియస్థితికి అంటే ఇంద్రియాలకు అతీతమైన స్థితికి పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే చేరుకోగలరు. అంతేకానీ గైడింగ్ వల్ల సాధ్యం కాదు. గైడింగ్ లో మనసు దగ్గర ఆగిపోతారు కాని మనసుకు అతీతమైన స్థితికి చేరుకోలేరు.

అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని నేను అనడానికి కారణం.

ధ్యానం అంటే? "రాజయోగం అభ్యసించడం"

ధ్యానం అంటే రాజయోగం అభ్యసించడం.

యోగము అంటే కలయిక, అంటే కూడి ఉండడం. దేనితో కలిసి ఉంటే ఆ యోగమని అంటారు.

సంగీతంతో కూడి ఉంటే 'నాద యోగం' అంటారు.

శరీరంతో కూడి ఉంటే! అంటే ఆసనాలు వేస్తే 'హఠయోగం' అంటారు.

పుస్తకాలతో కూడి ఉంటే 'జ్ఞానయోగం' అంటారు.

భార్యతో కాని, భర్తతో కాని, పిల్లలతో కాని కూడి ఉంటే 'సంసార యోగం' అంటారు.

అలా దేనితో కూడి ఉంటే ఆ యోగమని పిలుస్తారు. కాని అందరికంటే గొప్పవాడు రాజు కాబట్టి, అన్ని యోగాల కంటే గొప్ప యోగం 'రాజయోగం'. మరి దేనిని 'రాజయోగం' అంటారు?

సృష్టిలోనే గొప్పవాడైన వాడు పరబ్రహ్మ. కారణం ఆయనే సృష్టికర్త, సృష్టికి ఆధారమైన వాడు, సృష్టికి మూలమైనవాడు, సృష్టిని నడిపిస్తున్నవాడు. అటువంటి పరబ్రహ్మనే ఆత్మ అంటారు. అటువంటి ఆత్మ ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంది.

అటువంటి ఆత్మతో కూడి ఉంటే దాన్ని 'రాజయోగం' అంటారు. అంతటి గొప్ప 'రాజయోగం' పత్రీజీ బోధించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

అంతేకానీ గైడింగ్ వల్ల సాధ్యం కాదు. గైడింగ్ లో మనసుతోటే వుండిపోతారు, మనసును దాటరు. ఆత్మను అంటే పరబ్రహ్మను చేరలేరు, పరబ్రహ్మతో ఉండలేరు. అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని అనడానికి కారణం.

ధ్యానం అంటే యోగి కావడం.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు యోగి యొక్క గొప్పతనం, ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽ ధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽ పి మతోఽ ధికః ।
కర్మిభ్య శ్చాధికో యోగీ తస్మా ద్యోగీ భవార్జున ॥

(భ.గీ. 6 –46)

తా: తాపసి (జప, తపాలు చేసేవాడు) కంటే యోగి గొప్పవాడు, జ్ఞాని (పుస్తక జ్ఞానం, పండిత జ్ఞానం) కంటే యోగి గొప్పవాడు. కర్మలు (నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు, యజ్ఞ యాగాది కర్మలు) చేసేవాడి కంటే యోగి గొప్పవాడు. అందుచేత అర్జునా ధ్యాన యోగివికా!

అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీత ద్వారా యోగి యొక్క గొప్పతనాన్ని చెప్పడం జరిగింది. అర్జునుని కూడా యోగి అవ్వమనే బోధించారు.

మరి యోగి ఎవరు? ఏం చేస్తే యోగి కాగలరు? అన్నది తెలుసుకుందాం.

యోగాన్ని అభ్యసించే వాడే యోగి. మరి యోగం అంటే ఏమిటి? యోగశాస్త్రంలో పితామహుడు, యోగాచార్యులు, అందరికీ గురువైనవాడు అయిన పతంజలి పహర్షి ఏమన్నారుఅంటే?

"యోగ: చిత్త వృత్తి నిరోధహ:" అన్నారు. అంటే చిత్త వృత్తులను నిరోధించడమే యోగమని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది.

ఇక్కడ చిత్తము అంటే మనసు, వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు, నిరోధము అంటే లేకుండా చేయడం. అంటే ఎవరైతే మనసులో ఆలోచనలు లేకుండా చేయగలుగుతారో! అంటే మనసు పని చేయకుండా చేయగలుగు తారో! వాడే యోగి అని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది.

మరి మనసు పని చేయని, ఆలోచన రహిత స్థితికి తేలికగా చేరగలిగే

మార్గమే పత్రీజీ మనకు బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా తేలికగా ఆలోచన రహిత స్థితి అంటే యోగ స్థితికి తేలికగా చేరుకోవచ్చు. అలా చేరుకున్న వాడే యోగి.

కాని గైడింగ్‌లో ఇది సాధ్యం కాదు. కారణం వారు చిత్తము అంటే మనసు దగ్గరే ఆగిపోతారు. మనసు పని చేయని స్థితికి చేరలేరు. అటువంటి వారు ఎప్పటికీ శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పినట్టు యోగి కాలేరు. అందుచేత గైడింగ్ చేసే వారికి యోగి అయ్యే అవకాశం లేదు. అది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేసిన వారికే సాధ్యమవుతుంది.

అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని చెప్పడం జరిగింది.

ధ్యానం అంటే? "సహజస్థితిలో ఉండడం."

ధ్యానం అంటే సహజ స్థితిలో వుండడం. ఇది అర్థం కావాలంటే? ముందు మనం ఎవరో తెలుసుకోవాలి. మనం దేహం కాదు, మనం ఆత్మలం. మన సహజ స్థితి అంటే ఆత్మస్థితిలో మనం ఉండడం. ఆ స్థితికి చేరాలంటే? మనసు దాటాలి. మనసు దాటాలంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒక్కటే మార్గం.

మనం ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నాం "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా మెల్లిగా ఆలోచన లేని, మనసు పనిచేయని స్థితికి చేరతామని ఆ స్థితిలో ఉండేది ఆత్మ ఒక్కటే! మనం ఆత్మ కాబట్టి, అదే మన సహజ స్థితి. ఆ స్థితికి చేర్చగలిగేదే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం.

అంతేకానీ గైడింగ్‌లో మనసు దగ్గరే ఆగిపోతాం. మన సహజ స్థితికి చేరలేము. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసు కోవాలి. అలా ఏ రకంగా చూసినా గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుస్తుంది.

ధ్యానం అంటే నాతో నేను ఉండడం

ఇక్కడ ముందు నేనెవరో తెలుసుకోవాలి. మనం ఎన్నోసార్లు చెప్పుకున్నాం. నేను దేహం కాదు, నేను ఆత్మ అని. అంటే ఆత్మ అయిన నాతో నేను వుండడమే ధ్యానం.

మరి ఇది ఎలా సాధ్యం? అంటే అది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచినప్పుడు మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

మనమంతా మానవులం. మానవుడు అంటే 1. శరీరము, 2. మనసు, 3. ఆత్మ. మూడు కలిపితేనే మానవుడు.

ఇక్కడ తెలుసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే? శరీరం లోపల మనసు వుంది, మనసు లోపల ఆత్మ వుంది. ఆత్మే నేను అనుకున్నాం కాబట్టి. శరీరం, మనసు దాటి ఉన్నపుడే ఆత్మతో అంటే నాతో నేను ఉన్నట్టు.

ఈ స్థితి రావడానికే ముందు కళ్ళు మూస్తాం. కళ్ళు మూయగానే శరీరంలోనికి వెళ్తాం. వెంటనే ఆలోచనలు వస్తాయి, ఆలోచించేది మనసు అంటే నేను మనసుతో ఉన్నట్టు. అప్పుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచితే మరల ఆలోచనలు వస్తాయి. మళ్లీ ఆలోచనలు కట్ చేసి 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచాలి. ఇలా చేయగా.. చేయగా... ఆలోచనలు మెల్లి, మెల్లిగా తగ్గిపోయి, ఒక స్థితిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. అంటే ఆ స్థితిలోనే మనసు పని చేయదు. అంటే నేను మనసు లోపలికి చేరుకున్నట్టు. మనసు లోపల ఏముంది? అంటే ఆత్మ వుంది. ఆత్మ అంటే నేనే కదా? అంటే నాతో నేను వున్నట్టు. దీనినే ధ్యానస్థితి అని కూడా అంటారు. అందుచేత ధ్యానం అంటే 'నాతో నేను ఉండడం' అని కూడా అంటారు.

అలౌకిక స్థితే ధ్యానం

లౌకికం అంటే ప్రాపంచికం అంటే ప్రపంచానికి సంబందించినది.

అలౌకికం అంటే లౌకికం కానిది. అంటే ప్రపంచానికి సంబంధం లేనిది అంటే ఆధ్యాత్మికం అంటే భగవంతునికి సంబంధించినది.

అటువంటి అలౌకిక స్థితి ఒక్క 'శ్వాసమీదధ్యాస' వల్లమాత్రమే పొందగలం అంటే భగవంతునితో వుండగలం.

ఒకరకంగా చెప్పాలంటే! అలౌకికమైన ఆత్మతో వుండగలిగేదే ధ్యానం. అంటే భగవంతునితో వుండగలిగేదే ధ్యానం అని తెలుసుకోండి.

అప్పుడే మనకు శక్తి రావడం, గుణాలుమారడం, చెడుపోవడం, కర్మలు రహితమవ్వడం, కష్టాలనుండి బైటపడడం, లాంటివి జరుగుతాయి.

అందుకే పత్రిగారు ఏ నామము వద్దు, ఏ మంత్రము వద్దు, ఏ రూపము వద్దు అన్నారు. కారణం ఇవన్నీ లౌకికం కాబట్టి.

గైడింగ్ లో ఎంతసేపు కూర్చున్నా మాటమీద ధ్యాసే ఉంటుంది, అంటే మనసు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది అంటే లౌకిక స్థితిలోనే వుంటారు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు.

శ్రీకృష్ణుల వారు భృగుస్థానం మీద దృష్టి నిలపాలన్నారు

ధ్యానం చేసేవారు భృగుస్థానం మీద దృష్టి నిలపాలని శ్రీకృష్ణులవారు గీతలో ఈ క్రింది శ్లోకం ద్వారా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయ న్నచలం స్థిర: ।
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ ॥(భ.గీ. 6-13)

తా: ధ్యానం చేసేవారు శరీము, కంఠము, శిరస్సు సమముగా ఉంచి, దిక్కులను చూడక, స్థిరముగానున్న వాడవై నాసికాగ్రం మీద దృష్టి నిలపాలి.

ధ్యానం చేసే వారు ఏమి చెయ్యాలో! ధ్యానం ఎలా చేయాలో! శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన దానికి పత్రీజీ చక్కటి వివరణ ఇవ్వడం జరిగింది.

పత్రీజీ ఏమన్నారంటే? "సమంకాయ శిరోగ్రీవం" అంటే శరీరము, కంఠము, శిరస్సు సమంగా ఉంచడం. అంటే వాటిని తిన్నగా వుంచమని కాదు అన్నారు. ఆయన ఏమన్నారంటే? కాయం అంటే శరీరంతో చేసే కర్మలు, శిరం అంటే తలలో ఉండే ఆలోచనలు, గ్రీవం అంటే కంఠంతో అంటే నోటితో మాట్లాడే మాటలు 'సమం' అంటే ఒకే రకంగా ఉండాలని దీనిలోని అంతరార్థం చెప్పడం జరిగింది.

అంటే చేసే పనులు, ఆలోచించే ఆలోచనలు, మాట్లాడే మాటలు ఒకే రకంగా ఉండాలి. అంటే 'త్రికరణశుద్ధి' కలిగి ఉండాలి అని దీని అర్థం చెప్పారు. అంటే మనం చేసే పని ఒక రకంగా, మాట్లాడే మాటలు ఇంకొక రకంగా, ఆలోచించే ఆలోచనలు మరొక రకంగా ఉండకూడదని దీని అర్థం. ఇంకా స్పష్టంగా చెప్పాలంటే ఏదైతే ఆలోచిస్తామో అదే చెప్పాలి,

ఏది చెప్తామో అదే చేయాలి. దీనినే త్రికరణశుద్ధి అంటారు.

దీనిని బట్టి ధ్యానం చేసే వారికి ముఖ్యంగా త్రికరణశుద్ధి ఉండాలని తెలుసుకోవాలి. అలాంటి వారికే ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది.

శ్రీకృష్ణుల వారు ఇంకా ఏమన్నారంటే? అలా త్రికరణ శుద్ధితో పాటు దిక్కులను చూడక, స్థిరముగానున్న వాడవై, నాసికాగ్రం మీద దృష్టి నిలపాలి అన్నారు.

ఇక్కడ శరీరాన్ని స్థిరంగా ఉంచాలంటే? ముందు చేతులు కట్టేయాలి, కాళ్లు రెండూ కట్టేయాలి, నోరు మూయాలి, కళ్ళు రెండు మూసి కూర్చోవాలి. అలా కూర్చున్న తర్వాత మనసు పరిపరివిధాలుగా పరిగెడుతూ ఉంటుంది, అంటే ఎన్నో దిక్కులకు పోతూ ఉంటుంది, అంటే రకరకాలుగా ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది మరి అటువంటి మనస్సును స్థిరంగా ఉంచాలంటే ఆలోచించే మనస్సును శ్వాస మీదకు మళ్ళించాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచాలి.

అప్పుడు మరల ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి అప్పుడు ఆలోచనలు కట్ చేసి మనస్సును తిరిగి శ్వాస మీద ఉంచాలి. ఇలా చేస్తుంటే... చేస్తుంటే... నెమ్మదిగా.....నెమ్మదిగా.....ఆలోచనలు తగ్గుతూ..... తగ్గుతూ.....ఒక స్థితిలో.....ఒక స్థాయిలో....ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు నిర్విషయం అయిపోతుంది. పరిపరివిధాల పరుగులు తీయదు. అంటే ఆలోచనలు ఉండవు. అప్పుడు మనస్సు ఏ దిక్కు వైపునకు పోదు. అంటే ఏ దిక్కు చూడదు, స్థిరంగా ఉంటుంది. అప్పుడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన విధంగా చేసినవారమవుతాము.

ఆయన ఇంకా ఏమి చెప్పారంటే "నాసికాగ్రం మీద దృష్టి నిలపాలన్నారు". ఇక్కడ నాసికాగ్రం అంటే ముక్కు చివరి భాగం కాదు. రెండు కనుబొమ్మల మధ్య గల భాగం, దీనినే భ్రూమధ్యం అని అంటారు.

భ్రూమధ్యమే నాసికకు అగ్రస్థానం. "అక్కడ దృష్టి నిలపాలి" అంటే అంతర్ దృష్టిని భ్రూమధ్యంలో ఉంచాలని అర్థం.

ఇది 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచడం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం. చాలామందికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచి ధ్యానం చేయడం అన్న దాని మీద చాలా సందేహాలు ఉన్నాయి. ఎందుచేతనంటే? ఆలోచనా రహిత స్థితి ధ్యానమంటారు. మరి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచమంటారు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" అంటే మనసు ఉన్నట్టే కదా? మరి అది 'ధ్యానం' ఎలా అవుతుంది? అని అడుగుతారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచినా ధ్యానం చేస్తున్నట్లు కాదు. ధ్యాన స్థితి పొందినట్టు కాదు. ఆలోచనా రహిత స్థితి పొందితేనే ధ్యాన స్థితి పొందినట్టు. ధ్యానం చేస్తున్నట్టు.

అంటే మనసు ఖాళీ అవ్వాలి, ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోవాలి, అదే ధ్యాన స్థితి. అప్పుడే ధ్యానం చేస్తున్నట్లు. ఒక రకంగా మనస్సుకు పూర్తిగా విశ్రాంతినివ్వాలి. మనస్సు ఏమాత్రం పని చేయకూడదు, అదే ధ్యానస్థితి.

ఆ స్థితి పొందాలంటే తేలికైన ఏకైక మార్గం "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒక్కటే. అంటే మనస్సు పని చెయ్యని స్థితి పొందాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచాల్సిందే. అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నది ధ్యాన స్థితి పొందడానికి తేలికైన మార్గం.

అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నది మార్గమే కాని ధ్యానం కాదని తెలుసుకోవాలి. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచితే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు కాదు, ధ్యాన స్థితి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్టు.

అలా చెయ్యగా....చెయ్యగా.... మెల్లిగా... మనసు పని చెయ్యని ధ్యాన స్థితి పొందుతారు. అలాంటి ధ్యాన స్థితి పొందిన తరువాత ఎవరి

స్థితిని బట్టి వారు కూర్చుంటారు. ఎక్కువ సేపు ఉండే వారు ఉన్నారు. చాలా తక్కువ సేపు ఉండే వారు ఉన్నారు. అలా కొన్ని నిమిషాలు, కొన్ని గంటలు కూడా వుండేవారు ఉన్నారు. ఇదంతా వారి స్థాయిని బట్టి, సాధనను బట్టి, కృషిని బట్టి, ప్రయత్నాన్ని బట్టి వారు పాటించే నియమాలను బట్టి, వారి అభ్యాసాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

ఏది ఏమైనా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచినంత మాత్రాన ధ్యానం చేస్తున్నట్టు కాదు. పరిపరి విధాలైన ఆలోచనలు లేకుండా ఉంచగలిగితేనే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు.

భృగుస్థానం మీద దృష్టి వుంచాలి

భృగుస్థానం మీద దృష్టి నిలపడమంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

మరి అటువంటి స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా ఎలా వస్తుందో తెలుసుకుందాం.

కొంచెం గమనించండి ఎవరైనా కోపంగా ఉన్నా! ఉద్రేకంగా వున్నా! ఆవేశంగా వున్నా! వారి శ్వాస వేగంగా ఉంటుంది. ఒక రకంగా ఇతరులకు కూడా తెలుస్తుంది. కాని అదే కనుక వారు శాంతంగా, ప్రశాంతంగా వుంటే వారి శ్వాస నెమ్మదిగా ఉంటుంది. అంటే దీనిని బట్టి మన మనస్సుకు, శ్వాసకు సంబంధం ఉందని అర్థమవుతుంది. అంటే మనస్సు ఉద్రేకంగా ఉన్నప్పుడు శ్వాస దీర్ఘంగా ఉంటుందని, అలాగే మనస్సు శాంతంగా వున్నప్పుడు శ్వాస స్వల్పంగా ఉంటుందని ఎవరికైనా తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకు మీరు కొత్తగా ధ్యానం చేయడానికి కళ్ళు మూసు కున్నారనుకుందాం. మొదట్లో సహజంగానే ఎవరికైనా ఎక్కువ ఆలోచనలు వస్తాయి. అప్పుడు మీ నిశ్వాస అంటే మీరు వదిలిన గాలి మీ నాభి దాకా వచ్చి వెనక్కి వెళుతుందని అనుకుందాం. అలా మీరు ఆలోచనలు కట్ చేసి శ్వాస మీద ఉంచుతూ ఉంటే మెల్లిగా...మెల్లిగా...కొన్ని గంటలకు

మీ ఆలోచనలు తగ్గడం మీరు గమనిస్తారు. అంటే మీ మనస్సు కొద్దిగా శాంతించిందన్నమాట. అప్పుడు మీ నిశ్వాస మీ ఛాతీ వరకు వచ్చి వెనక్కు వెళుతుంది. ఇంకా ఇంకా అలా చేస్తుంటే మీ ఆలోచనలు ఇంకా తగ్గుతూ ఉంటాయి. మీ మనస్సు ఇంకా శాంతిస్తూ ఉంటుంది.

అప్పుడు మీ నిశ్వాస కంఠం వరకు వచ్చి వెనక్కి వెడుతుంది. అలా ఆలోచనలు ఇంకా తగ్గే కొద్దీ మీ నిశ్వాస నోటి వద్దకు, తరువాత ముక్కు వద్దకు, మెల్లిగా ముక్కు మధ్యభాగానికి, చివరకు మీ ఆలోచనలు పూర్తిగా ఆగిపోయినప్పుడు అంటే మీ మనస్సు పూర్తిగా శాంతించినపుడు మీ శ్వాస మీ భృగు స్థానంలో ఆగిపోతుంది.

ఆ స్థితిలో ఏ రకమైన ఆలోచనలు ఉండవు..శ్వాసను గమనించడం కూడా ఉండదు. అదే "ధ్యాన స్థితి". ఇప్పుడు మీ దృష్టి భృగు స్థానంలో ఉంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి, శ్రీకృష్ణులవారు చెప్పన స్థితి.

అలా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచిన వారు ఎవరైనా సరే సహజంగానే ఆ స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ స్థితి పొందిన వారే ధ్యాన స్థితి పొందినవారు. వారే ధ్యానం చేస్తున్నట్టు. అలా ఎంత సేపు ఉంటే అంత సేపు మీరు ధ్యానం చేస్తున్నట్టే

కానీ ఇది "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచిన వారికే సాధ్యం. కారణం శ్వాసకు, మనస్సుకు సంబంధం వుంది కనుక. అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేద్దాం ధ్యాన స్థితి పొందుదాం.

అందుచేత తెలుసుకోండి శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పినట్టు భృగుస్థానం మీద దృష్టి వుంచాలంటే గైడింగ్ వల్ల సాధ్యం కాదు. అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదని చెప్పడానికి కారణం.

“సుప్రా కాన్షియస్ స్టేట్”

ధ్యానం అంటే కాన్షియస్ కాదు, సబ్ కాన్షియస్ కాదు, సుప్రా కాన్షియస్ స్థాయికి చేరుకోవడం. ఇవన్నీ మనస్సు యొక్క అవస్థలు.

అందుచేత మనస్సు గురించి కొంత తెలుసుకోవాలి.

మనస్సు 3 రకాల అవస్థలలో ఉంటుంది.

1. Conscious Mind అంటే చేతనావస్థ.

అంటే జాగ్రదావస్థలో ఉండడం. అంటే ఉపరితలంలో ఉన్న. ఇక్కడ శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనసు పని చేస్తూ ఉంటాయి.

2. Sub Conscious Mind అంటే అంత:చేతనావస్థ.

అంటే స్వప్నావస్థలో ఉండడం. అంటే కాస్త లోతుల్లో ఉన్న. ఇక్కడ శరీరము, ఇంద్రియాలు పనిచేయవు కాని మనసు పనిచేస్తూ ఉంటుంది.

3. Supra Conscious Mind అంటే అధిచేతనావస్థ. అంటే సుషుప్తావస్థలో ఉండడం.

అంటే ఇంకా, ఇంకా లోతుల్లో ఉన్న. ఈ స్థితినే మనసు పనిచేయని స్థితి అంటారు, గాఢ నిద్రావస్థ అనికూడా అంటారు. దీనినే ధ్యానస్థితి అనికూడా అంటారు.

పత్రీజీ ఏమంటారంటే? సుషుప్తి అవస్థ– ధ్యానస్థితి రెండు ఒకటే అంటారు కాని రెండింటికి తేడా ఏమిటంటే? సుషుప్తి అవస్థలో ఎరుక వుండదు. కానీ ధ్యాన స్థితిలో ఎరుక ఉంటుంది అంటారు.

ఇటువంటి మనసు పనిచేయని అవస్థ గైడింగ్ లో సాధ్యం కాదు. కాని “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

కానీ గైడింగ్ లో మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదని తెలుసుకోండి.

మనసుయొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించడం.

ధ్యానమంటే? మనస్సుయొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించడం, ఆత్మయొక్క ప్రాముఖ్యం పెంచడం.

అంటే ఒకరకంగా మానవ లక్షణాలు తగ్గించుకుంటూ, దైవ లక్షణాలు పెంచుకోవడం.

అంటే మానవుడు మాధవుడిగా మారుతూవుండడం.

ఇది కూడా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్ల మాత్రమే సాధ్యం కాని, గైడింగ్ వల్ల సాధ్యం కాదు, కారణం గైడింగ్ ధ్యానం కాదు కాబట్టి.

ఎందుచేతనంటే? 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే మనసు పని చేయని ధ్యానస్థితికి చేరుకుంటాం. ఆ స్థితిలో అపారమైన ప్రాణశక్తి పొందుతాం. అలా శక్తి పెరిగే కొద్దీ వారి మనసు శుద్ధి అవుతూ ఉంటుంది అంటే మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గుతూ ఉంటుంది.

మానవ శరీరంలో కనిపించని మనసు ఉంది, ఆత్మ అంటే భగవంతుడు కూడా ఉన్నాడు. సహజంగా మానవుని యొక్క ఆహార, వ్యవహారాల వల్ల మనసు మలినమై, మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత శరీరం మనసు చెప్పినట్టే నడుచుకుంటూ ఉంటుంది, పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత మానవ లక్షణాలే వుంటాయి.

కాని తీవ్ర ధ్యాన సాధనలో మనసు శుద్ధి అయ్యే కొద్దీ మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గుతూ ఉంటుంది. మనసు ప్రాముఖ్యం తగ్గే కొద్దీ ఆత్మ ప్రాముఖ్యం పెరుగుతూ ఉంటుంది. అంటే శరీరం ఆత్మ చెప్పిన విధంగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. అంటే వారిలో దైవ లక్షణాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి.

అందుచేత వారు చేసే తప్పులు, పాపాలు తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. పైగా మంచి పనులు, పుణ్య కార్యాలు అంటే లోకకళ్యాణకరమైన పనులు పెరుగుతూ ఉంటాయి.

అలా ఆహారనియమాలు పాటిస్తూ, "శ్వాసమీద ధ్యాస" ధ్యానం ఎంత ఎక్కువ చేస్తే వారిలో పనికిరాని రాక్షస లక్షణాలు పోయి, మానవ లక్షణాలు వస్తాయి. అంటే ఇతరులను, ఇతర జీవులను హింసించడం పోతుంది, శాడిజం పోతుంది, చెడు వ్యసనాలు పోతాయి, చెడు గుణాలు కూడా మారిపోతూ ఉంటాయి.

అలా ధ్యానాన్ని ఇంకా తీవ్రాతి తీవ్రంగా కొనసాగిస్తూ ఉంటే వారిలో మానవ లక్షణాలు పోయి, మాధవ లక్షణాలు అంటే దైవ లక్షణాలు వస్తూ ఉంటాయి. అంటే అంతా ఒకటే! అంతా నేనే! అని భావిస్తూ ఉంటారు అలాంటివారు ఎవరికి హాని చెయ్యరు, అందరిని ప్రేమిస్తారు, అందరితో స్నేహం చేస్తారు. అందరి మంచి కోరుతూ ఉంటారు. శాంతి, ప్రేమ, కరుణ, దయ అన్నవి వారి సహజ లక్షణాలు అయిపోతాయి.

చివరకు ఆ మానవుడే మాధవుడు అవుతాడు. ఈ మార్పు అన్నది "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. అంతేకానీ గైడింగ్ వల్ల సాధ్యం కాదు. ఎన్ని సంవత్సరాలు గైడింగ్ చేసినా మానవుడు మానవుడుగానే ఉండిపోతాడు, వారిలో ఏ మాత్రం మార్పు ఉండదు. వారి ప్రవర్తనలో, మాటలలో, గుణాలలో, ఆలోచనా విధానంలో, అలవాట్లలో, వ్యసనాలలో ఏ మార్పు ఉండదు.

కాని మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గేకొద్దీ వారిలో ఎన్నో మార్పులు వస్తూ ఉంటాయి. వారి పనులు మారిపోతాయి, ప్రవర్తన మారిపోతుంది, ఆలోచన విధానం మారిపోతుంది, మాటలు మారిపోతాయి.

ఇవన్నీ గైడింగ్ లో సాధ్యం కాదు. అందుచేత గైడింగ్ ఎన్ని సంవత్సరాలు చేసినా వారిలో మార్పు రాదు, ప్రవర్తన మారదు. ఊరికే చేస్తున్నామని అనుకుంటారు తృప్తిపడతారు అంతకన్నా ఏ ప్రయోజనం కనిపించదు.

అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదని తెలుసుకోండి.

"హింసా చోడో! హంసాపకడో!"

పత్రీజీ ఏమి చెప్పారంటే? నేను 50 వేల పుస్తకాలు చదివాను. వాటన్నిటినీ ఒక మిక్సీలో వేసాను. అందులోంచి వచ్చిన సారం ఏమిటంటే? రెండే రెండు మాటలు. 1) హింసా చోడో! 2) హంసా పకడో!

ఆయన ఇంకా ఏమన్నారంటే? మానవుని యొక్క సమస్త సమస్యలకు పరిష్కారం ఈ రెండే అని చెప్పడం జరిగింది. మానవులంతా వారి సమస్యల నుండి బయటపడటం కోసమే ఆయన జీవితమంతా కృషి చేయడం జరిగింది. ఆయన ఎక్కడికి వెళ్లినా ప్రతి ఒక్కరిని ముందు హింసను మానమని చెబుతారు. తరువాత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి ధ్యానం చేయమంటారు. అంటే హింసకు కారణమైన మాంసభక్షణ మానమని చెబుతారు. వారి దగ్గరకు ఎవరైనా వచ్చి నాకు ఈ సమస్య ఉంది అని అంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయమంటారు. ఆయన ఇంకా ఏమంటారంటే? నా జీవిత లక్ష్యం ఈ రెండే అంటారు.

అందుచేత ఆయన

1. ప్రతి ఒక్కరూ హింసను మానాలి. అంటే హింసకు కారణమైన మాంస భక్షణ మానాలి.

2. హంసను అంటే శ్వాసను పట్టుకోవాలి. అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చెయ్యాలి అన్నారు.

అంతేకాని మాటను పట్టుకోమని చెప్పలేదు, మాటమీద ధ్యాస వుంచమని చెప్పలేదు. కారణం గైడింగ్‌లో ఈమార్పులు రావు. సమస్యలు పరిష్కారం కావు కాబట్టి. కారణం గైడింగ్ ధ్యానం కాదు కాబట్టి.

నాలుగు రకాల 'మోక్ష మార్గాలు'

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు భగవద్గీత ద్వారా చెప్పిన నాలుగు రకాల 'మోక్ష మార్గాలు' కూడా ధ్యానం చెయ్యమనే అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచమనే.

1. భక్తిమార్గం:

"స్వ స్వరూపాను సంధానం భక్తిరీత్య భిదీయతే" అని ఉపనిషత్తులలో భక్తికి నిర్వచనం ఇవ్వడం జరిగింది.

ఇక్కడ స్వ అంటే మన స్వరూపమైన ఆత్మతో అనుసంధానమై వుండడమే 'భక్తి' అని ఉపనిషత్తులలో చెప్పడం జరిగింది.

కారణం ఆత్మే భగవంతుడు కాబట్టి. ఆత్మ మీద దృష్టే భగవంతుని మీద దృష్టి కాబట్టి. అటువంటి ఆత్మమీద దృష్టి ఉంచగలిగే మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. అందుచేత ధ్యానమే భక్తి అని తెలుసుకోవాలి.

అంతేకాని గైడింగ్ కాదు.

2. కర్మమార్గం:

శ్లో॥ కిం కర్మ కి మకర్మేతి కవయోఽ ప్యత్ర మోహితా: ।
తత్తే కర్మ ప్రవక్ష్యామి యద్జ్ఞాత్వా మోక్ష్యసేఽ శుభాత్ ॥

(భ.గీ. 4-16)

తా:- కర్మ అంటే ఏమిటో? అకర్మ అంటే ఏమిటో? తెలియక విద్వాంసులు కూడా భ్రాంతి చెందుతున్నారు. కాబట్టి కర్మాకర్మములను తెలుసుకుని దు:ఖకరమైన అజ్ఞానము నుండి విముక్తుడు కావడానికి కర్మ అంటే ఏమిటో తెలుసుకో! అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

ఇక్కడ 'అకర్మ' అంటే ఏమిటో? ముందు తెలుసుకోవాలి. అకర్మ అంటే ఫలితం ఇవ్వని కర్మ.

'కర్మ' అంటే ఫలితం ఇచ్చే కర్మ. యోగులు ఫలితం ఇచ్చే ఆత్మ కర్మలకే ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు. పత్రీజీ కూడా ఆత్మ కర్మలే చేయమంటారు. అందుకే పత్రీజీ ఫలితం ఇవ్వగలిగే ఆత్మ కర్మ అయినటువంటి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయమంటారు.

అందుచేత ఎవరైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేస్తారో! వారు జ్ఞానం పొంది మోక్షాన్ని పొందగలుగుతారు.

కానీ గైడింగ్ ద్వారా ఇది సాధ్యం కాదు. అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని చెప్పడం జరిగింది.

3. జ్ఞానమార్గం:

పత్రీజీ ఏమంటారంటే ?

"ధ్యానం ద్వారానే జ్ఞానం,
జ్ఞానం ద్వారానే కర్మ రహితం,
కర్మ రహితం ద్వారానే మోక్షం" అంటారు.

అందుకే పత్రీజీ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయమంటారు, జ్ఞానం సంపాదించుకోమంటారు. ఆయన ఆత్మజ్ఞానానికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా మాత్రమే ఎవరైనా ఆత్మజ్ఞానం పొందగలుగుతారని చెబుతూ ఉంటారు.

కాని గైడింగ్ వల్ల జ్ఞానం రాదు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదని తెలుసుకోవాలి.

4. యోగమార్గం:

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు అర్జునుని యోగి అవ్వమని చెప్పడం జరిగింది. అందరికంటే యోగి గొప్పవాడని కూడా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽ ధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽ పి మతోఽ ధికః ।
కర్మిభ్య శ్చాధికో యోగీ తస్మా ద్యోగీ భవార్జున ॥

(భ.గీ. 6 –46)

తా:– తాపసి(జప, తపాలు చేసేవాడు) కంటే యోగి గొప్పవాడు, జ్ఞాని (పుస్తక జ్ఞానం, పండిత జ్ఞానం) కంటే యోగి గొప్పవాడు కర్మలు (నిత్య, నైమిత్తిక కర్మలు, యజ్ఞ యాగాది కర్మలు) చేసేవాడి కంటే యోగి గొప్పవాడు. అందుచేత అర్జునా ధ్యాన యోగివికా.

మరి ఎవరు యోగి అంటే?

"చిత్తవృత్తులు నిరోధించుకున్న వాడే యోగి" అని పతంజలి మహర్షి చెప్పడం జరిగింది.

పతంజలి మహర్షి చెప్పినట్టుగా "చిత్త వృత్తులు" నిరోధించగలిగే తేలికైన మార్గమే పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

ఇటువంటి ధ్యానాన్ని అంటే యోగాన్ని అభ్యాసం చేస్తూ మధ్యలో శరీరం వదిలితే నా పరిస్థితి ఏమిటి? అని అర్జునుడు శ్రీకృష్ణులవారిని అడగడం జరిగింది.

శ్లో॥ కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్ట శ్ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి ।
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి ॥

(భ.గీ. 6 –38)

తా:– ఓ కృష్ణా! బ్రహ్మమార్గంలో (యోగమార్గంలో) స్థిరములేని మూడుడు ఇహపరముల రెండింటికి చెడినవాడై చెదిరిన మేఘము వలె నశించిపోడా?

ఏమి?

అలా అర్జునుడు అడిగితే! దానికి శ్రీకృష్ణులవారు ఏమన్నారంటే?

శ్లో॥ ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకా సుషిత్వా శ్శాతీ స్సమాః ।
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే ॥

(భ.గీ. 6-41)

శ్లో॥ అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్ ।
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ ॥

(భ.గీ. 6-42)

తా: అలాంటి యోగభ్రష్టుడు (యోగసాధన పూర్తికాకుండా మధ్యలో శరీరం వదిలినవాడు) మరణానంతరం పుణ్యాత్ముల లోకాన్ని పొంది, అక్కడ అనేక సంవత్సరములు గడిపి, తరువాత పరిశుద్ధులైనట్టి శ్రీమంతుల యొక్క గృహమందు పుట్టుచున్నాడు లేక జ్ఞాన వంతులగు యోగుల యొక్క వంశమందు జన్మించుచున్నాడు. ఇలాంటి జన్మ లోకమున లభించడం మహాదుర్లభం అని శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

అటువంటి యోగత్వాన్ని సాధించగలిగే మార్గమే పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

అంతేకానీ గైడింగ్ కాదు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి. అంతేకాదు శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పినటువంటి నాలుగు మార్గాల్లో ఏ మార్గం గైడింగ్ లో సాధించలేరు అని తెలుసుకోవాలి.

పెద్దలు ఏమన్నారంటే?

"కాముడు ఉంటే రాముడు ఉండడు" అన్నారు.

కాముడు అంటే కోరిక. కోరికలు మనసుకు సంబంధించినవి. అందుచేత మనసు ఉంటే, రాముడు అంటే ఆత్మ ఉండదు అని అర్థం.

మనసు లేకపోతేనే ఆత్మ వ్యక్తం అవుతుంది. అంటే రాముడు వుంటాడు, అంటే ఆత్మ ఉంటుందని అర్థం.

కానీ గైడింగ్ లో మనసు ఉంటుంది. అందుచేత గైడింగ్ లో ఆత్మతో ఉండలేరు, ఆత్మను అంటే దైవాన్ని చేరలేరు. అందుచేత దైవాన్ని చేరలేని గైడింగ్ ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని చెప్పడం జరిగింది.

పెద్దలు ఇంకా ఏమన్నారంటే?

"కంసుడు ఉంటే కృష్ణుడు ఉండడు" అన్నారు.

ఇక్కడ కంసుడు అంటే రాక్షస గుణాలు కలిగిన మనసు అని అర్థం. అందుచేత మనసు ఉంటే కృష్ణుడు అంటే ఆత్మ ఉండదు అని అర్థం.

కాని గైడింగ్ లో మనసు ఉంటుంది. అందుచేత గైడింగ్ లో ఆత్మతో ఉండలేరు, ఆత్మను అంటే దైవాన్ని చేరలేరు.

అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని చెప్పడం జరిగింది.

"ఏకాగ్రత - ధ్యానం"

మనసును ఒక దానిమీద కేంద్రీకరిస్తే దానిని ఏకాగ్రత అంటారు.

అలాగే గైడింగ్ లో మాటల మీద మనసును కేంద్రీకరిస్తారు. ఈసారి ఆ మాస్టర్ ఏమి చెబుతాడు అన్న దాని మీదే దృష్టి ఉంచుతారు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ఏకాగ్రత కిందకు వస్తుంది కానీ ధ్యానం క్రిందకు రాదు. కారణం ఏకాగ్రత వేరు, ధ్యానం వేరు.

అందుచేత ఏకాగ్రతకు, ధ్యానానికి ఉన్న తేడాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

1. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్‌లో మనసు పనిచేస్తుంది. కాని ధ్యానంలో మనసు పనిచేయదు.
2. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్‌లో మనసు పనిచేయడం వల్ల శక్తిని కోల్పోతూ వుంటారు. కానీ ధ్యానంలో మనసు పనిచేయదు కాబట్టి శక్తిని కోల్పోరు సరికదా, ప్రాణశక్తి బాగా పెంచుకుంటారు.
3. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో శక్తి కోల్పోవడంవల్ల ఎక్కువసేపు కూర్చోలేరు. కాని ధ్యానంలో శక్తి పెరుగుతూ వుండడంవల్ల గంటలేకాదు, రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు కూడా లేవకుండా కూర్చోగలుగుతారు. (వారికి ఆహారం, నీరు కూడా అవసరం లేదు. అంతేకాదు ఆహారం, నీరు తీసుకోని వారికి మల,మూత్రాలు విసర్జించవలసిన అవసరం వుండదు. అందుకే ముమ్మిడివరం బాలయోగి 45 సంవత్సరాలు ధ్యానంలో వుండిపోయారు.)
4. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో ఎరుక ఉండదు, ఎరుక పెరగదు. కాని ధ్యానంలో ఎరుక ఉంటుంది, ఎరుక పెరుగుతుంది.
5. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో ఆత్మతో ఉండరు, అందుచేత దైవాన్ని ఆశ్రయించలేరు. కాని ధ్యానంలో ఆత్మతో అంటే దైవంతో ఉంటారు, దైవాన్ని ఆశ్రయించిన వారు అవుతారు.
6. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో అంతరాత్మ ప్రబోధం వినలేరు. కాని ధ్యానంలో అంతరాత్మ ప్రబోధం వినగలుగుతారు.
7. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్‌లో మనసునుంచి ఆలోచనలే వస్తాయి. కాని

ధ్యానంలో ఆత్మనుంచి మెసేజ్ లు అంటే సందేశాలు వస్తాయి.

8. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్‌లో 'సబ్ కాన్షియస్' స్థితి అంటే స్వప్నావస్థలో వుంటారు. కాని ధ్యానంలో 'సుప్రా కాన్షియస్' అంటే సుషుప్తి అవస్థలో వుంటారు.
9. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో హిప్నటైజ్ చేయబడతారు. కాని ధ్యానంలో సహజస్థితిలో వుంటారు.
10. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో అసత్యంతో అంటే అసత్యమైన మనసుతో వుంటారు. అందుచేత గైడింగ్ చేసేవారు అసత్యాన్ని ఆశ్రయించిన వారు అవుతారు. కాని ధ్యానంలో సత్యంతో అంటే సత్యమైన ఆత్మతో వుంటారు. అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేసిన వారు, సత్యాన్ని ఆశ్రయించిన వారు అవుతారు. (అందుకే పత్రీజీ తన 18 ఆదర్శ సూత్రాలలో 14 వ సూత్రంలో... అసత్యమైన విగ్రహారాధన వద్దు, సత్యమైన ఆత్మారాధన చెయ్యమన్నారు.) పిరమిడ్ మాస్టర్లు అందరికీ పత్రీజీ ఖచ్చితంగా ఈ నియమాలు పాటించాలని చెప్పడం జరిగింది.
11. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో మీరుకాని మనస్సుతో వుంటారు. కాని ధ్యానంలో మీతో మీరు వుంటారు.
12. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో మిమ్మల్ని మీరు ఎప్పటికి తెలుసుకోలేరు. కాని ధ్యానంలో మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు.
13. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో అజ్ఞానం పోదు, ఆత్మజ్ఞానం కలగదు. కాని ధ్యానంలో అజ్ఞానం పోతుంది, ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది.
14. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో కర్మలు దగ్ధంకావు, కర్మల వల్ల వచ్చిన కష్టాలు పోవు. కాని ధ్యానంలో వచ్చిన జ్ఞానం వల్ల కర్మలు పోతాయి. కష్టాలు పోతాయి.
15. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలగదు. కాని ధ్యానంలో "ఆత్మ సాక్షాత్కారం" పొందుతారు.
16. ఏకాగ్రతలో అంటే గైడింగ్ లో నిర్వాణం పొందలేరు. కానీ ధ్యానంలో బుద్ధునిలా నిర్వాణం పొందుతారు.

ధ్యానమంటే? దైవాన్ని పట్టుకోవడం

దైవాన్ని పట్టుకున్నవాడు సమస్తాన్ని పొందుతాడు.

చూడండి సముద్రంలో పైపైన ఈదితే సముద్రం లోతులలో వున్న అపార సాగరసంపద పొందలేం కదా? మరి సముద్రం అడుగున ఉన్న సాగర సంపద పట్టుకోవాలంటే? శ్రమపడి సముద్రం అడుగుకు వెళ్ళి సాధించవలసి ఉంటుంది.

అలాగే శరీరంలో ఉన్న ఆత్మను అంటే భగవంతుని పట్టుకోవాలంటే పై పై సాధనలు అంటే శరీర సాధనలు, మనోసాధనలు చేస్తే ప్రయోజనం లేదు. దానికి ఆత్మసాధన అయిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చెయ్యాలి. ఎలాగంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా ముందు శరీరం లోపలికి, ఆ తర్వాత మనసు లోపలకి వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. అలా వెళ్లాలంటే? ముఖ్యంగా ముందు బాహ్య ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చెయ్యాలి. అంటే చేతులు, కాళ్ళు కట్టేయాలి. కళ్ళు, నోరు మూయాలి. అప్పుడు ఆలోచనలు వస్తాయి. అప్పుడు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి మనస్సు లోపలికి చేరుకుని ఆ భగవంతుని పొందగలిగితే? ఆ శ్రమ ఫలితం అపారం, అనంతం. అలాంటి వారు పొందని లాభమంటూ ఉండదు. ప్రతి మానవుడు, ప్రతినిత్యం దానికోసం నిరంతరం శ్రమపడాల్సి ఉంటుంది.

కానీ ఇది గైడింగ్ వల్ల సాధ్యం కాదు. కారణం గైడింగ్ చేసే వారు మనసు దగ్గర ఆగిపోతారు. కానీ మనస్సు లోపలికి వెళ్ళలేరు, దైవాన్ని పట్టుకోలేరు. అందుకే 'గైడింగ్' ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

ధ్యానం చేసేవారే భగవంతునికి ఇష్టులు.

శ్లో॥ చతుర్విధా భజన్తే మాం జనాః సుకృతినొఽర్జున ।
ఆర్తో జిజ్ఞాసు రర్థార్థీ జ్ఞానీ చ భరతర్షభ ॥ (భ.గీ. 7-16)

శ్లో॥ తేషాం జ్ఞానీ నిత్యయుక్త ఏకభక్తి ర్విశిష్యతే ।
ప్రియో హి జ్ఞానినోఽత్యర్థ మహం స చ మమ ప్రియః॥
(భ.గీ. 7-17)

తా:-భరతవంశ శ్రేష్టుడవగు ఓ అర్జునా! ఆపదలలో ఆర్తనాదాలు చేసేవారు, ధనాన్ని ఆశించే వారు, భగవంతుని తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి కలవారు, ఆత్మజ్ఞానం కలవారు అనే నాలుగు విధాలైన వారు నన్ను సేవిస్తున్నారు.

వారిలో నిత్యము ఆత్మతో కూడి ఉండేవాడు, ఆత్మ యందు భక్తి (ఆసక్తి) కలవాడగు 'జ్ఞాని' శ్రేష్టుడు. అట్టి 'జ్ఞానికి' నేనూ ఇష్టుడనే. అతడు కూడా నాకు ఎక్కువ ఇష్టుడే.

పై శ్లోకాలను బట్టి నాలుగు రకాల భక్తులు అంటే ?

1. కష్టాలనుంచి కాపాడమని, పూజలు, భజనలు, ప్రార్థనలు చేస్తూ ఆర్తనాదాలు చేసే 'ఆర్తులు' కంటే,

2. అలాగే ధనాన్ని, సంపదల్ని ప్రసాదించమని కోరికలు కోరే 'అర్థార్థుల' కంటే,

3. భగవంతుని తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాసతో శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేసే 'పండితుల' కంటే కూడా,

4. భగవంతుని యొక్క ఆత్మ తత్వాన్ని తెలుసుకొని, నిత్యము ధ్యానం

ద్వారా ఆత్మతో ఉండే 'జ్ఞానే' నాకు ఇష్టుడు అని భగవానుడు చెప్పడం జరిగింది.

అంటే అందరి భక్తులకంటే ధ్యానం చేసేవాడే, ఆత్మకు సంబంధించిన జ్ఞానం కలవాడే నాకు ఇష్టుడు అని శ్రీకృష్ణభగవానుడు స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

శ్రీ కృష్ణుల వారు చెప్పిన మొదటి రెండు రకాల వారు భగవంతుని కోరికలతో ఆరాధించే వారని మనకు తెలుస్తుంది. మూడవరకం వారు భగవంతుడు ఇచ్చేవి కాకుండా, భగవంతుడినే ఇష్టపడేవారు. అంటే కోరికలు లేకుండా ఆరాధించేవారు.

కాని నాలుగవ రకం వారు సత్యమైన భగవంతుని గురించి తెలుసుకుని ఆయనను పొందడానికి ధ్యానం చేసేవారు.

అలా నాలుగు రకాల భక్తులను మూడు రకాలుగా మనం విభజించుకోవచ్చు.

(1) భగవంతుని నుంచి ఇష్టపడేవారు, (2) భగవంతుని ఇష్టపడేవారు, (3) భగవంతుడు ఇష్టపడేవారు.

ఇలా మూడు రకాల వారిలో మొదటి రకానికి చెందిన వారు చాలా ఎక్కువ శాతం ఉంటారు. రెండవ రకం వారు కొద్ది శాతం వుంటారు కానీ మూడవ రకం వారు అతి కొద్ది మందే ఉంటారు. కానీ మూడవ రకం వారు అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేసేవారే చాలా గొప్పవారు, అదృష్టవంతులు కూడా.

అందుచేత తెలుసుకోండి గైడింగ్ చేసేవారు, కోరికలు కోరేవారు, లాభాల కోసం ప్రయత్నించేవారు భగవంతునికి ఇష్టులు కాలేరు.

‘శ్వాస మీద ధ్యాస’కు - ‘గైడింగ్’ కు ఉన్న తేడాలు

‘శ్వాస మీద ధ్యాస అన్నది’ పత్రీజీ మార్గం. కాని గైడింగ్ అన్నది పత్రీజీ మార్గం కాదు.

కాని పత్రీజీ ఎవ్వరినీ కాదనరు, వద్దు అనరు, తప్పు అనరు. కారణం ఎవరి గుణాన్ని బట్టి, ఎవరి ఆత్మ స్థితిని బట్టి వారు ప్రవర్తిస్తారు కాబట్టి. కానీ ఆయన చెప్పింది చేసిన వారు వృద్ధి చెందుతారు. చెయ్యని వారిని వారు కాదనరు, కాని ఉపయోగించు కుంటారు.

అందుచేత ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’కు–‘గైడింగ్’ కు ఉన్న తేడాలు తెలుసుకుందాం.

1. శక్తి వస్తుంది	శక్తి రాదు
2. ఆలోచనలు ఖాళీ అవుతాయి	ఖాళీ కావు
3. మనసు పని చేయదు	మనసు పని చేస్తుంది
4. శాంతి లభిస్తుంది	లభించదు
5. మనస్సు శుద్ధి అవుతుంది	శుద్ధి కాదు
6. గుణం మారుతుంది	మారదు
7. బుద్ధి వికసిస్తుంది	వికసించదు
8. వివేకం కలుగుతుంది	కలుగదు.
9. విచక్షణా జ్ఞానం కలుగుతుంది.	కలుగదు.
10. చెయ్యవలసినవి చెయ్యకూడనివి తెలుస్తాయి.	తెలియవు.
11. చేయకూడని పనులు చేయరు	చేస్తూ వుంటారు.
12. కష్టాలు రావు	వస్తూనే వుంటాయి.
13. మనసు శూన్యం అవుతుంది.	శూన్యం కాదు

14. అంతర్‌సాయం అందుతుంది. దాని వల్ల గొప్ప కార్యాలు, నిస్వార్థ సేవలు చేస్తారు.	అందదు. చేయరు
15. జ్ఞానం కలుగుతుంది.	కలుగదు.
16. సత్యాన్ని ఆశ్రయించిన వారవుతారు	అసత్యాన్ని ఆశ్రయించిన వారు అవుతారు.
17. దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితమవుతుంది.	అవ్వదు
18. సూక్ష్మశరీరయానం చేస్తారు	చెయ్యలేరు
19. ఆత్మశాస్త్రాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు	చేసుకోలేరు
20. మహావాక్యాలు అవగతమవుతాయి	అవ్వవు
21. అప్పుడు సరైన మాట, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, సరైన స్పర్శ సరైన నడక, సరైన భావనలు, మొత్తంగా సరైన జీవన విధానం అలవడుతుంది.	ఏదీ అలవడదు.

అలా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి ధ్యానం చేయడం వల్ల "ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్" అంటే "దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం.." పొందుతారు. ఇదే "ఆధ్యాత్మికత" అంటే!

కానీ గైడింగ్‌లో ఇవేమీ సాధ్యం కాదు, సాధించలేరు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదని తెలుసుకోవాలి.

గౌతమ బుద్ధుడు

బుద్ధుడు మానవులు దు:ఖం నుండి బయటపడటానికి అష్టాంగ మార్గం బోధించాడు అందులో ఆఖరిది 'సరైన ధ్యానం' అని చెప్పారు. మరి అష్టాంగ మార్గం అంటే?

1. సరైన దృక్పదాలు.
2. సరైన కోరికలు.
3. సరైన వాక్కు.
4. సరైన జీవనభృతి.
5. సరైన వ్యవహార శైలి.
6. సరైన శ్రద్ధ.
7. సరైన ఏకాగ్రత.
8. సరైన ధ్యానం.

మానవుడు నిర్వాణం పొందటానికి బుద్ధుడు పైన పేర్కొన్న 7 మార్గాలు చెప్పడం జరిగింది. ఈ 7 మార్గాలు సాధించాలంటే? 8వ మార్గం కూడా చెప్పడం జరిగింది. అదే 'సరైన ధ్యానం' అంటే 'అనాపానసతి' చెయ్యాలని చెప్పడం జరిగింది.

అనాపానసతి అంటేనే 'శ్వాసమీదధ్యాస' ధ్యానం. అదే పత్రీజీ అందరికి భోధిస్తున్నారు. తెలుసుకోండి బుద్ధుడేమీ గైడింగ్ చెప్పలేదు.

బుద్ధుడు ఏమన్నాడంటే? అప్రమత్తుడై ధ్యానించువాడు విపులమైన సుఖాన్ని పొందుతాడు

శంకరాచార్యుల వారు

శంకరాచార్యులవారు **"సంధ్యారంభే శివశక్తి విజృంభితం"** అన్నారు.

సహజంగా సంధ్య అనే పదాన్ని రెండు సందర్భాలలో ఉప యోగిస్తాం.

1. ఉదయం సంధ్య, 2. సాయం సంధ్య.

'ఉదయం సంధ్య' అంటే చంద్రుడు నిష్క్రమించడానికి, సూర్యుడు ఉదయించడానికి మధ్య ఉన్న సమయం. అలాగే 'సాయం సంధ్య' అంటే సూర్యుడు అస్తమించడానికి, చంద్రుడు ప్రవేశించడానికి మధ్య ఉన్న సమయం. అటువంటి మధ్యన ఉన్న కాలాన్నే సంధ్యా కాలమంటారు.

అలాగే శంకరాచార్యుల వారు "సంధ్యారంభే శివశక్తి విజృంభితం" అన్నారు. దీని యొక్క అంతరార్థం తెలుసుకోవాలి.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఆలోచనకు, ఆలోచనకు మధ్య ఉన్న సమయం కూడా సంధ్యా సమయం అవుతుంది.. ఆ సమయంలో శివశక్తి విజృంభించి ఉంటుంది. అంటే ఎక్కువగా వుంటుందని శంకరాచార్యుల వారు బోధించారు. అంటే ధ్యానం చేసేటపుడు ఆలోచనకు, ఆలోచనకు మధ్య వున్న సమయంలో అంటే ఆలోచనలు లేని సమయంలో దైవ శక్తి, దాన్నే మనం ప్రాణశక్తి అని, కాస్మిక్ ఎనర్జీ అని అంటాం. ఆ శక్తి విజృంభించి వుంటుందని అర్థం.

అంటే ఎవరైనా సరే ఆలోచనలు లేని ధ్యాన స్థితిలో అంతులేని శక్తి పొందుతారని అర్థం. ఇదే మనకు పత్రీజీ చెప్తూ ఉంటారు. ఆయన ఏమంటారంటే? 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచినప్పుడు మెల్లి,మెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతూ ఉంటాయి. ఒక స్థితిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. కాసేపటికి మరల ఆలోచనలు మొదలవుతాయి. అలా ఆలోచనలు ఆగిపోయి మరల మొదలయ్యే దాకా ఉన్న స్థితిని ధ్యానస్థితి అంటాం, అదే 'ధ్యాన సంధ్య'

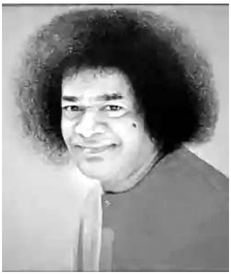
అవుతుంది.

అది ఒక నిమిషం ఉండొచ్చు, ఐదు నిమిషాలు ఉండొచ్చు, పది నిమిషాలు ఉండొచ్చు, 30 నిమిషాలు ఉండొచ్చు, గంట ఉండొచ్చు, మూడు గంటలకు ఉండొచ్చు. అదంతా సాధకుని యొక్క పట్టుదలని బట్టి ఆధారపడి వుంటుంది. ఆ సమయంలో పొందే శక్తి మానవుడ్ని శక్తివంతుని చేస్తుంది.

ఈ విషయమే ఆది శంకరాచార్యుల వారు చెప్పడం జరిగింది. అందుచేత 'ధ్యాన సంధ్య' అంటే ధ్యానంలో పొందే సంధ్యాకాలం, 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్ల మాత్రమే పొందగలరు.

కాని గైడింగ్ లో అది సాధ్యం కాదు. కారణం గైడింగ్ లో మనసు అలా పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

సత్యసాయిబాబా



"MEDITATION IS NOTHING BUT RISING ABOVE THOUGHTS AND DESIRES."

"ధ్యానం అంటే ఇంకేమీ కాదు, నీ ఆలోచనలకు, నీ కోరికలకు మించినది" అని సత్యసాయిబాబా వారు బోధించారు.

ఆలోచనలు కానీ, కోరికలు కానీ మనసుకు సంబంధించినవి. అందుచేత మనసు దాటితేనే ధ్యానం అని బాబావారు చెప్పడం జరిగింది. మరి మనసు పనిచేయని స్థితికి చేరాలంటే పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం.

చూడండి గైడింగ్ లో మనసు పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదని సత్యసాయి బాబా వారు చెప్పిన దాన్ని బట్టి కూడా మనకు అర్థమవుతుంది.

" ధ్యానం అంటే అధ్యాస "

మనసు దేనిమీద ఉన్నా అది ధ్యాస అవుతుంది. మనసు దేనిమీద లేకపోతే అది అధ్యాస అవుతుంది. అధ్యాసనే ధ్యానం అన్నారు. అధ్యాస అన్నది "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచినప్పుడు మాత్రమే సాధ్యం అవుతుంది.

సృష్టిలో అనేకం ఉన్నాయి. కోటాను కోట్ల లోకాలు ఉన్నాయి. ఈ లోకాలలో కోటానుకోట్లు జీవులు, జీవరాసులు వున్నాయి. అందులో వేటిమీద ధ్యాస ఉన్నా అది 'అధ్యాస' అవ్వదు. సృష్టిలో ఉన్న వేటిమీద ధ్యాస లేకపోతేనే అధ్యాస అంటారు.

గమనిస్తే సృష్టిలో రెండే రెండు ఉన్నాయి. 1. పురుషుడు. 2. ప్రకృతి.

ఈ రెండిటి కలయికే సృష్టి. అంటే పురుష, ప్రకృతిల కలయికనే సృష్టి అంటారు.

పురుషుడు అంటే భగవంతుడు, ప్రకృతి అంటే భగవంతునిచే సృష్టింప బడిన కోటానుకోట్ల లోకాలు, కోటానుకోట్ల జీవులు, జీవరాసులు, వాటి పేర్లు, నామాలు, మంత్రాలు, రూపాలు, మాటలు అన్ని కూడా.

అందుచేత సృష్టిలో వేటిమీద ధ్యాస లేకపోతే ఉండేది పురుషుడు అంటే భగవంతుడు. అందుచేత సృష్టిలో వేటిమీద ధ్యాస లేకపోతే భగవంతుని తో ఉన్నట్టు. అలా 'అధ్యాస'లో ఉండగా, ఉండగా మెల్లిగా భగవత్ సాక్షాత్కారం అంటే భగవత్ స్థితిని పొందుతారు, అంటే భగవంతుని పొందుతారు, అంటే భగవంతుని అనుభూతి పొందుతారు, చివరకు భగవత్ స్వరూపులు అవుతారు.

అందుచేత భగవంతుని పొందాలంటే? అధ్యాస ఒక్కటే మార్గం. ఆ స్థితి ఒక్క "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచినప్పుడు మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

అందుకే పత్రీజీ అనేక రకాల ధ్యానాలు లేవు, ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం, అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నారు.

'అధ్యాస' అన్నది గైడింగులో సాధ్యం కాదు. కారణం కళ్ళు మూసుకున్నంత సేపూ మాట మీద ధ్యాస వుంటుంది కాబట్టి. అందుచేత గైడింగు అన్నది ధ్యాసే కానీ అధ్యాస కాదు. అందుచేత గైడింగు అన్నది ధ్యానం కాదు అని చెప్పడానికి కారణం.

సింగిల్ కాన్షియస్ - గ్రూప్ కాన్షియస్

'సింగిల్ కాన్షియస్' అంటే? నేను వేరు... ఇతరులు, ఇతర జంతువులు, ప్రాణులు వేరు అనే భావం. అంటే దేహభావంతో ఉండడం.

'గ్రూప్ కాన్షియస్' అంటే "అందరూ ఒకటే! అంతా నేనే! – నేనే అంతా!" అనే భావం. అంటే ఆత్మ భావంతో ఉండడం.

"సింగిల్ కాన్షియస్"లో ఉన్న వారు అంటే దేహమే నేను అనుకునే వారు తానే బాగుండాలి, తనవారే బాగుండాలి అన్న ఆలోచనలతో వుంటారు. తన బాగు కోసం కృషి చేస్తారు, కష్టపడతారు.

వీరిలో స్వార్థం ఉంటుంది. తన బాగు కోసం ఇతరులను మోసగిస్తారు, అధర్మ మార్గాల్లో సంపాదిస్తూ వుంటారు. తన ఆనందం కోసం ఇతర జీవులను, పక్షులను, జలచరాలను హింసిస్తారు, చంపుతారు, వాటి మాంసం భక్షిస్తారు.

అలాగే "గ్రూప్ కాన్షియస్" లో ఉన్నవారు ఆత్మే నేను అన్న భావంలో ఉంటారు. వీరు నిస్వార్థంగా జీవిస్తారు. అందరూ ఒక్కటే కాబట్టి ఎవరిని ద్వేషించరు, మోసగించరు, అవమానించరు, బాధించరు. ఏ జంతువును, పక్షిని హింసించరు, చంపరు, వాటి మాంసం భక్షించరు. అన్నిటినీ ప్రేమిస్తారు. దయ, కరుణ, జాలితో వ్యవహరిస్తారు.

'సింగిల్ కాన్షియస్' నుంచి 'గ్రూప్ కాన్షియస్'కు అంటే దేహ స్థితి నుంచి ఆత్మ స్థితికి అంటే మానవ స్థితి నుంచి దైవ స్థితికి చేరాలంటే? "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయాలి. అప్పుడు ఎవరైనా గ్రూప్ కాన్సియస్ స్థితికి చేరుకుంటారు.

ఇది గైడింగ్ లో సాధ్యం కాదు. కారణం వారు మనోస్థితిలోనే ఆగిపోతారు, ఆత్మస్థితికి చేరలేరు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

భావం గొప్పదికాదు, సత్యమే గొప్పది.

భావము అంటే మనసు యొక్క భావం. సత్యము అంటే దైవం, అంటే ఆత్మ.

గుర్తుంచుకోండి మనసు కూడా ఆత్మ ఉంటేనే ఉంటుంది. ఆత్మ లేకపోతే శరీరము, ఇంద్రియాలు, మనసు ఏదీ పని చేయదు. అందుచేత భావం గొప్పది కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

గైడింగ్ లో ఏమని చెపుతారంటే? నీ రోగం తగ్గిందని భావించుకో! నీ కర్మలు పోయాయని భావించుకో! నీ చక్రాలు యాక్టివేట్ అయ్యాయని భావించుకో! నీ సమస్య తీరిందని భావించుకో! అని చెబుతూ ఉంటారు.

వినేవారు అలాగే భావించుకొని తృప్తి పడతారు. అలా గైడింగులో భావించుకుంటూ మనసును ఆశ్రయిస్తారు కాని అశాశ్వతమైన మనసును ఆశ్రయిస్తే ఏ ఫలితము ఉండదు. శాశ్వతమైన ఆత్మ అంటే భగవంతుని ఆశ్రయించాలి. వారు ఏదైనా సాధించగలరు.

అటువంటి ఆత్మను ఆశ్రయించి ఎంతోమంది యోగులు కాగలిగారు, గొప్పవారిగా ఎదిగారు, దేవుళ్ళు అని కూడా పిలవబడు తున్నారు. అందుచేత అటువంటి ఆత్మను 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం ద్వారా ఆశ్రయించాలి. మనసును ఆశ్రయించే గైడింగ్ వల్ల సాధ్యం కాదు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

శ్రీ కృష్ణుల వారు కూడా ఏమన్నారంటే?

శ్లో॥ త్రైగుణ్యవిషయా వేదా నిస్త్రైగుణ్యో భవార్జున ।

నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్॥ (భ. గీ. 2-45)

తా:- ఓ అర్జునా వేదాలు త్రిగుణాత్మకములైన సంసార విషయాలను

తెలుపుతున్నాయి. నీవు త్రిగుణాలను వదిలిన వాడవుగాను, ద్వందాలు లేనివాడవు గాను, నిరంతరము శుద్ధసత్వాన్ని ఆశ్రయించిన వాడవుగాను, యోగ క్షేమముల దృష్టి లేనివాడగుము, ఆత్మజ్ఞానివి కమ్ము.

ఇక్కడ శ్రీకృష్ణుల వారు త్రిగుణాలను వదలాలని అన్నారు. ఈ త్రిగుణాలు మనస్సుకు సంబంధించినవి. అంటే మనస్సును అధిగమించాలని చెప్పారు. దీని అర్థం మనస్సును అధిగమించి ఆత్మ స్థితిని చేరాలనే శ్రీ కృష్ణుల వారి సందేశం.

గైడింగ్‌లో మనస్సును అధిగమించడం కాదు. మనస్సు దగ్గరే ఆగిపోతారు. ఎవరైనా సరే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల మాత్రమే మనస్సును అధిగమించగలరు.

శ్లో॥ అనన్యాశ్చింతయన్తోమాం యే జనాః పర్యుపాసతే ।
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ ॥

(భ. గీ. 9-22)

తా:- ఎవరైతే ఇతర చింతలు లేకుండా నన్నే నమ్ముకుని నన్నే ధ్యానిస్తూ ఎల్లప్పుడూ నా యందే నిష్ఠ కలిగివున్న వారి యొక్క యోగక్షేమాలను నేనే చూసుకుంటాను.

ఇక్కడ శ్రీ కృష్ణుల వారు నన్నే అన్నారు. నన్నే అంటే బొమ్మకాదు, ఫోటో కాదు. ఆత్మ అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే ఆత్మ మీద ధ్యాస వుంచాలి. మాట మీద ధ్యాస కాదు. ఆత్మమీద ధ్యాస వుంచినపుడు వారి యోగక్షేమాలు నేనే చూసుకుంటాను అన్నారు. అలా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ద్వారా ఆత్మ మీద దృష్టి వుంచిన వారికే అది సాధ్యం కానీ, మాట మీద ధ్యాస ద్వారా మనస్సు మీద దృష్టి వుంచినవారికి సాధ్యం కాదు. అందుచేత గైడింగ్ ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

యోగుల సందేశాలు

మనసు శూన్యమైన స్థితే దు:ఖ నివారణా మార్గమని యోగుల సందేశం.

ప్రస్తుతం మానవులు అనేక రకాల దు:ఖాలతో సతమతమవుతున్నారు. వాటినుండి బయటపడటానికి అనేక ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తున్నారు పూజలు, ప్రార్థనలు, నమాజులు చేస్తున్నారు తీర్థయాత్రలు చేస్తున్నారు. గురువులను, స్వామీజీలను ఆశ్రయిస్తున్నారు, దేవుళ్ళను మారుస్తున్నారు. ఇంకా మతాలు కూడా మారుస్తున్నారు. కానీ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా దు:ఖం నుండి బయట పడలేక పోతున్నారు.

కానీ మానవులు దు:ఖం నుంచి తాత్కాలికంగానే కాదు, శాశ్వతంగా బయటపడే మార్గాన్ని ఎంతోమంది యోగులు బోధించారు, బోధిస్తున్నారు కూడా: వారంతా చేసిన బోధ, చూపించిన మార్గం ఒక్కటే! అదే ధ్యానం. ధ్యానం ద్వారా ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించుకుని దు:ఖం నుండి శాశ్వతంగా బయటపడవచ్చు. వారంతా ఏం చెప్పారో తెలుసుకుందాం.

యోగివేమన

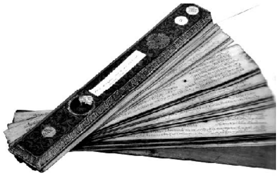
మనసే మాయా మృగమౌ
మనసేమిటి పైకి మరిపోనీక
మనసును మనసున చంపిన
మనసందే ముక్తి మహిళలో వేమ!

తా:– మాయా మృగం సీతాదేవిని ఎలా కష్టాల పాలు చేసిందో! మానవుల మనసు కూడా మానవులను రకరకాల కష్టాలకు గురిచేస్తుంది.

అలాంటి మనసును శూన్యం చేసుకుంటే! అంటే చంపితే సమస్త దుఃఖాల నుండి విముక్తి లభిస్తుందని వేమన యోగీంద్రుల వారు చెబుతున్నారు. ఇక్కడ మనసు శూన్యమైతే మనసు లేనట్టే కదా? చనిపోయిన దానితో సమానం కదా? అందుచేతే వేమన యోగీంద్రుల వారు అలా అన్నారు.

ఈ స్థితి పత్రీజీ బోధించినట్లు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి, ధ్యానంలో మూడో స్థితికి చేరుకుంటే సాధ్యమవుతుంది.

శ్రుతి వాక్యం

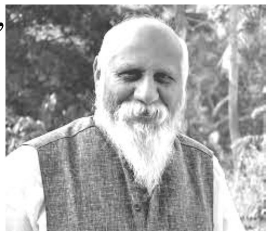


"మనుష్యాణాం మనయేవ కారణం బంధ, మోక్షం"

మానవుల బంధం అంటే దు:ఖానికి, మోక్షం అంటే జన్మ రాహిత్యానికి మనసే కారణమని శృతి వాక్యాన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అటువంటి మనసును "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా ముందుగా నిశ్చల స్థితికి, మెల్లిగా నిర్మల స్థితికి, చివరకు శూన్యస్థితికి చేరగలిగితే శృతులలో చెప్పబడినట్లు మోక్షమే లభిస్తుంది.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



"ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం, జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి" అన్నారు. ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచడం ద్వారా, ఆలోచన రహిత స్థితి ద్వారా, మెల్లిగా మనసు పనిచేయని స్థితి నుంచి మనసు శూన్యమైన స్థితి పొందితే ఆత్మజ్ఞానాన్ని, ఆత్మానుభవాన్ని, పొంది, తద్వారా ముక్తి పొందవచ్చని బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ తెలియజేస్తున్నారు.

అవతార్ మెహర్ బాబా

"THE REAL THING'S, THAT ARE GIVEN AND RECEIVED ONLY IN SILENCE."

మానవునకు కావలసిన అసలైనవి, అంటే శాంతి, ఆనందం, ధర్మం, ప్రేమ, కరుణ, ఆత్మజ్ఞానం, ముక్తి అన్నీ

అంతర్ నిశ్శబ్దం లోనే లభిస్తాయని, మెహర్ బాబా తెలియజేశారు.

అంతర్ నిశబ్దం అంటే మనసుకు పూర్తిగా విశ్రాంతిని ఇచ్చిన స్థితి

యోగానంద పరమహంస

"క్రియా యోగం ద్వారా అంతర్ నిశ్శబ్దాన్ని సాధిస్తే ముక్తిని పొందవచ్చు".

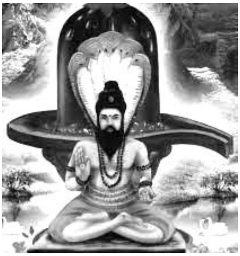
క్రియ అంటే మన ప్రమేయం లేకుండా జరిగేది. శరీరంలో జరిగే అలాంటి క్రియలలో శ్వాసక్రియ ఒకటి.

యోగం అంటే కలయిక. క్రియా యోగం అంటే శ్వాసతో కలవడం, అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచడం. అలా చేయడం ద్వారా మనసు కాళీ చేసుకొని, అంతర్ నిశ్శబ్దాన్ని అంటే మనసు పనిచేయని స్థితికి చేరుకుంటాం అలా ధ్యాన సాధన తీవ్రంగా కొన్ని నెలలు, సంవత్సరాలు కొనసాగిస్తే మనసు పూర్తిగా శూన్యమైపోతుంది. ఆస్థితి పొందితే దు:ఖం నుంచి ముక్తిని పొందవచ్చు.

ఇక్కడ మొదట ఆలోచనా రహిత స్థితికి చేరుకుంటారు అంటే అంతర్ నిశ్శబ్దస్థితికి చేరుకుంటారు. అటువంటి నిశ్శబ్ద స్థితి సాధించినా కూడా సాధనను ఇంకా తీవ్రతరం చెస్తే మెల్లిగా మనసు పరి నిశ్శబ్దస్థితికి చేరుకుంటుంది.

అలాగే సాధన ఇంకా, ఇంకా కొనసాగిస్తూ ఉంటే మనసు పరి నిశబ్దం నుంచి, మహా పరి నిశ్శబ్ద స్థితికి చేరుకుంటుంది. దీనినే మనసును మహా పరి శూన్యం చేసుకోవడం అంటారు. అప్పుడు అంతరంలోని ఓంకార నాదం వినగలుగుతారు. ఆ తర్వాత ఆత్మానుభవం పొందుతారు. పూర్ణ

ఆత్మజ్ఞాని కాగలుగుతారు. అటువంటి వారు శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి బయటపడతారు. అందుచేత క్రియా యోగం అన్నది "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం అని తెలుసుకోండి.



పతంజలి మహర్షి

"యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః"

చిత్త వృత్తులు నిరోధించడమే యోగం అని పతంజలి మహర్షి తెలియజేశారు అంటే యోగ స్థితి పొందాలంటే చిత్తంలోని వృత్తులు అంటే ఆలోచనలు నిరోధించాలి అంటే మనసు ఖాళీ చేయాలి. ఆ మార్గమే పత్రీజీ బోధించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస".

ఆదిశంకరాచార్య

"సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం
నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
నిర్మోహత్వే నిశ్చలచిత్తం
నిశ్చలచిత్తే జీవన్ముక్తి

తా:- సత్సంగం అంటే సత్యంతో, అంటే ఆత్మతో సాంగత్యం వలన అసత్యమైన జగత్ పట్ల అసంగత్వం ఏర్పడుతుంది అంటే సంగం వదులుతుంది. అలాంటి అసంగత్వం వలన మోహ భ్రాంతి అంటే వ్యామోహం తొలగిపోతుంది.

మోహం నశించగానే చిత్తం అంటే మనస్సు నిశ్చలం అవుతుంది. అలా నిశ్చలమైన చిత్తం అంటే శూన్యమైన మనస్సు వల్లనే ఆత్మజ్ఞానం పొంది జీవన్ముక్తి లభిస్తుంది అంటే దు:ఖం నుంచి శాశ్వతంగా బయట పడటం జరుగుతుందని శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

ఆత్మతో సాంగత్యం "శ్వాస మీద ధ్యాస"తో మాత్రమే సాధ్యం. అందుచేత తెలుసుకోండి ధ్యానమే సత్సంగం.

శ్రీ కృష్ణులవారు ఏమన్నారంటే?

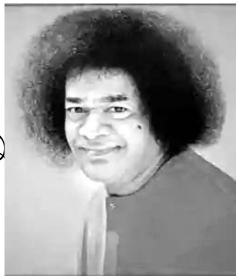
శ్లో॥ త్రైగుణ్యవిషయా వేదా నిస్త్రైగుణ్యో భవార్జున ।
నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్ ॥

(భ.గీ. 2-45)

తా:- ఓ అర్జునా వేదాలు త్రిగుణాత్మకములగు సంసార విషయాలనే తెలుపుతున్నాయి. నీవు త్రిగుణాలను వదిలిన వాడవుగాను, ద్వందములు లేనివాడవుగాను, నిరంతరము శుద్ధసత్వమును ఆశ్రయించిన వాడవుగాను, యోగక్షేమముల దృష్టి లేని వాడగుము. ఆత్మజ్ఞానివి కమ్ము. అని శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది. ఆయన ఏమన్నారంటే!

త్రిగుణాలకు అతీతమైన స్థితే నిర్గుణ స్థితి. మరి అటువంటి నిర్గుణ స్థితి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం లో మూడో స్థితి అయిన, మనసు శూన్యం చేస్తేనే సాధ్యం అవుతుంది.

సత్య సాయి బాబా వారు



"దేహ భావం వదలితేనే దైవ భావం కలుగుతుంది."

మానవునకు దేహ భావం ఉన్నంతవరకు అన్ని రకాల దు:ఖాలు తప్పవు. దేహ భావానికి కారణం మనసు. అందుచేత వేమనగారు చెప్పినట్టు మనసును చంపితే! అంటే శూన్యం చేస్తే వెంటనే ఆత్మ భావం అంటే దైవ భావం కలుగుతుంది. దు:ఖం నుంచి విముక్తులవుతారు. ఆనందంగా వుంటారు.

మనసును శూన్యం చేసే మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వారు

స్నాన మందు లేదు పాన మందు లేదు
మంత్ర తంత్ర ములందు మహిమ లేదు
మనసు కుదిరినేని ఘన యోగి తానవును
కాళికాంబ హంస కాళికాంబ!

తా:– నదీస్నానాలు, సముద్ర స్నానాలలో ఏమీ లేదు. ఆలయాలలో తీసుకునే తీర్థం, గంగా తీర్థం పానం చేసినా ఫలితం ఉండదు. మంత్ర తంత్రాలలో కూడా ఏమీ లేదు. మనసును ధ్యానంలో నిర్గుణ స్థితికి చేర్చగలిగితే యోగి కాగలడు, దు:ఖం నుంచి బయటపడగలడు. అదే ముక్తి.

మరి మనసు నిర్గుణ స్థితికి చేరాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచవలసిందే!

కల్కి భగవాన్

మనసు బంధీలో ఉన్న ఇంద్రియాలను, మనసు బందీ నుండి విడిపించడమే ముక్తి అన్నారు."

మానవుని జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, మనసు ఎలా చెప్తే అలా పనిచేస్తాయి అందుచేత అవి మనస్సు బందీలో ఉన్నట్టే.

అలా మనసు బంధంలో ఇంద్రియాలు ఉంటే మానవ జీవితం దు:ఖమయమవుతుంది. అందుచేత వాటిని మనస్సు యొక్క బంధం నుండి విడిపించాలి. అంటే మనసు శూన్యం చేస్తే ఇంద్రియాలకు స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది దు:ఖం నుండి విముక్తి లభిస్తుంది మరి మనస్సును శూన్యం చేసే మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

గౌతమ బుద్ధుడు

మానవుడు నిర్వాణాన్ని అంటే సమస్త దు:ఖాల నుండి శాశ్వతంగా బయటపడాలంటే! "ఆనాపానసతి ధ్యానం" చేయాలని బోధించారు. అప్పుడు దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం కలుగుతుంది. అంటే ఎన్‌లైటెన్మెంట్ కలుగు తుంది. అటువంటి వారు సమస్త దు:ఖాలనుండి బయటపడతారు.

జీసస్ క్రైస్ట్

"For 40 days and 40 night's, he ate nothing. అంటే 40 రోజులు జీసస్ ఏమీ తినలేదు అని అర్థం.

అంటే జీసస్ 40 రోజులు శారీరక ఉపవాసం, అంటే ఏమీ తినకుండా ఉండడమే కాదు, మానసిక ఉపవాసం అంటే ఏ ఆలోచనలు లేకుండా కూడా ఉన్నారు. మనసుతో తినకుండా అంటే ఆలోచించకుండా అంటే చిత్త వృత్తులు నిరోధించి అంటే అంతర్ నిశ్శబ్దంతో 40 రోజుల ధ్యాన స్థితిలో ఉండి, మనసును శూన్యం చేసుకొని దివ్యత్వాన్ని పొందారు, నిర్వికల్ప సమాధి పొందారు.

అందుకే బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఏమన్నారంటే? ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర విజ్ఞాన అనుభవ ప్రకారంగా, ఒక గురువు చెప్పింది, మరొక గురువు చెప్పినదాని కన్నా విభిన్నంగా ఎప్పుడూ ఉండజాలదు. ఏ లోకంలోనైనా, ఏ కాలంలో నైనా, శాస్త్ర జ్ఞానం అన్నది అంటే సత్యం అన్నది, ఒక్కటి గానే ఉంటుంది. అందుకే "ఏకం సత్" అంటే "సత్యం ఒక్కటే" అన్నారు.

అందుచేత దు:ఖ నివారణకు యోగులందరూ చెప్పింది ఒక్కటేనని తెలుసుకోవాలి. వారంతా చూపింది ఒక్కటే మార్గం, అదే "సత్య మార్గం" అని తెలుసుకుని "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేస్తే తాత్కాలికంగానే కాదు శాశ్వతంగా దు:ఖం నుంచి బయటపడవచ్చని మనకు తెలుస్తుంది.

అందుచేత "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒక్కటే ధ్యానం కాని, 'గైడింగ్' అన్నది ధ్యానం కాదని తెలుసుకోవాలి

ధ్యానం ఒక పవిత్రమైన కార్యం

ధ్యానం అంటే ఒక పవిత్రమైన కార్యంలో పాల్గొనడం అని ఇప్పటిదాకా తెలుసుకున్న విషయాలను బట్టి తెలుసుకున్నాము. అంతకన్నా గొప్పదైన, పవిత్రమైన కార్యం సృష్టిలో ఏదీ లేదు.

ఎందుచేతనంటే? ధ్యానంలో శరీర స్థితిని దాటి, మనోస్థితిని దాటి, ఆత్మస్థితిలో వుంటున్నాం, అంటే ఆత్మతో వుంటున్నాం. ఆత్మతో ఉండడం అంటే? సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మాతో ఉండడం. పరబ్రహ్మా అంటే మనమందరం గొప్పవారు అనుకునే దేవుళ్ళు అందరికంటే గొప్పవాడు.

అంతేకాదు ధ్యానం తీవ్రాతి తీవ్రంగా రోజుల తరబడే కాదు, నెలలు తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి చేసేవాడు ఆ ఆత్మను అంటే పరబ్రహ్మాను దర్శించగలడు, అంటే సాక్షాత్కరించుకోగలడు. అలా దర్శించగలగడమే ఆత్మసాక్షాత్కారం అంటారు. అటువంటి వారికి కర్మలన్నీ దగ్ధమవుతాయి, సమస్త దు:ఖాలు తొలగిపోతాయి, వారికి ఇక జన్మ ఉండదు. దానినే నిర్వాణం అంటారు, మోక్షం అని కూడా అంటారు.

చూడండి సహజంగా గుడికి వెళ్లి విగ్రహాన్ని దర్శించుకుంటారు. ఆ విగ్రహాన్ని కొన్ని నిమిషాలు దర్శించుకుంటేనే అంటే చూస్తేనే ఎంతో పుణ్యం అనుకుంటారు, జీవితం ధన్యం అయ్యిందని అనుకుంటారు. ఆలోచించండి ఒక విగ్రహాన్ని అంటే బొమ్మను దర్శిస్తేనే అంత పుణ్యం వస్తే! సాక్షాత్తు సత్యమైన ఆ దైవాన్ని దర్శిస్తే అంటే చూస్తే, అంటే సాక్షాత్కరించుకుంటే! ఎంత పుణ్యమో ఆలోచించండి? పుణ్యమే కాదు మోక్షమే లభిస్తుంది.

అందుకే దైవం గురించి తెలుసుకున్నవారు, ఆత్మే దైవమని

తెలుసుకున్నవారు, ఆత్మసాక్షాత్కారానికి ప్రయత్నిస్తారు. దాని కోసం ఎంతో కష్టపడతారు, ఎన్నో త్యాగాలు చేస్తారు, సుఖాలు వదులుకుంటారు, సమస్తాన్ని వదులుకుంటారు. కారణం ప్రపంచంలో ఉన్న తాత్కాలికమైన వాటివల్ల వచ్చే సుఖాల వల్ల దుఃఖం పోదని తెలుసుకుంటారు కాబట్టి. అందుచేత షిరిడి బాబా చెప్పినట్టు శాశ్వతంగా దుఃఖం నుంచి బయటపడే "ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని" పొందే ప్రయత్నం చేస్తారు.

అటువంటి వారు ఆ మార్గం కోసం ఎంతోమంది గురువులను ఆశ్రయిస్తారు, హిమాలయాలకు వెళతారు, ఆ గురువులకు ఎంతో సేవ చేస్తారు, ఆ మార్గం అంటే ఆ ధ్యానసాధన తెలుసుకుంటారు. దాన్ని త్రికరణ శుద్ధితో పాటిస్తారు. చివరకు ఆత్మను సాక్షాత్కరించు కోగలుగుతారు, అంటే దైవాన్ని, పరబ్రహ్మను దర్శించగలుగుతారు. వారి జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటారు. అటువంటి వారికి భూమి మీద ఇక సాధించవలసింది అంటూ ఏమీ వుండదు. అందుచేత వారు భూమి మీదకు రావలసిన అవసరం లేదు, రారు కూడా. అటువంటివారిని మోక్షం పొందారు అంటారు.

అందుచేత అటువంటి దైవాన్ని సాక్షాత్కరింపచేసే ధ్యానం చాలా పవిత్రమైన కార్యమని తెలుసుకోవాలి. గుడికి వెళ్లిన వాడు ఎంత పవిత్రంగా, పవిత్ర భావంతో వెళ్తాడో! అలాగే ధ్యానం చేసేవాడు కూడా ధ్యానాన్ని పవిత్ర కార్యంగా భావిస్తూ, పవిత్ర భావంతో ధ్యానం చేయాలి.

అంతేకానీ రోగాల కోసం, లాభాలు, అనుభవాల కోసం ధ్యానం చేయడం కాదు. అటువంటివారు సరైన లాభాలు పొందలేరు. అందుచేత "ధ్యానం" చాలా పవిత్రమైనదని, 'ఆత్మసాక్షాత్కారమే' మానవ లక్ష్యమని తెలుసుకోండి. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానాన్ని శ్రద్ధగా, పవిత్రంగా చేయండి.

గైడింగ్‌లో ఉండే సందేహాలు

ప్రస్తుతం గైడింగ్ ధ్యానం కాదు. పత్రీజీ చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేయమంటే చాలామంది, చాలా సందేహాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

✡ కొంతమంది ఏమంటారంటే? పత్రి గారు మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానం చేయిస్తున్నారు కదా? మ్యూజిక్ వింటున్నా మనసు పని చేస్తున్నట్టే కదా? మరి పత్రి గారు ఎందుకు మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానం చేయిస్తున్నారు? అని అడుగుతారు.

✡ ఇంకా కొంతమంది, ఏమోనండి మాకు గైడింగ్ చేస్తూ ఉంటే ఏ ఆలోచనలు రావు బాగా కూర్చోగలుగుతున్నాం అంటారు.

✡ అంతేకాదు గైడింగ్ ధ్యానం కాదు అని చెప్పినప్పుడు కొంతమంది ఏమంటారంటే? గైడింగ్ చేయించే వాళ్ళు కూడా పత్రి గారి శిష్యులే కదా? అని అడుగుతారు.

✡ ఇంకా కొంతమంది పత్రి గారే కదా P. M. C లో వేయిస్తున్నారు అంటారు. ఇంకా కొంతమంది మా ZOOM ని పత్రిగారే ప్రారంభించారు అంటారు.

✡ ఇంకా కొంతమంది గైడింగ్ ధ్యానం కాకపోతే పత్రి గారు ఎందుకు ఖండించరు? అని అడుగుతారు.

✡ ఇంకా కొంతమంది మేము గైడింగ్ చేస్తున్నాము. మాకు అది తగ్గింది. ఈ లాభం వచ్చింది అని అంటూ ఉంటారు. అనుభవాల కింద చెబుతూ ఉంటారు. వాటిని విని కొంతమంది మరి వారికి లాభం వచ్చింది కదా? అని అడుగుతారు.

ఇలా రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తూ, సందేహాలు వ్యక్తం చేస్తూ వుంటారు. అందుచేత ఆ సందేహాలు అన్నిటిని నివృత్తి చేసుకుందాం.

1. పత్రిగారు మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానంచేయిస్తున్నారు కదా?

చూడండి సైలెంట్ గా కూర్చుని "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చెయ్యమంటే చాలామంది ఏమంటారంటే? పత్రి గారు మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానం చేయిస్తున్నారు కదా? అందుకే మేము కూడా మ్యూజిక్ పెట్టుకుని ధ్యానం చేస్తున్నాం అంటారు.

కానీ ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి ఎందుచేతనంటే ఎప్పుడూ కూడా "గురువు చేసినట్టు చేయకూడదు– గురువు చెప్పినట్లు చెయ్యాలి."

ఎందుచేతనంటే? సద్గురువులు, పరమ గురువులు చాలా శక్తి కలవారు, వారు ఏదైనా చేయగలరు. వారు ఏది ఎందుకు చేస్తారో! ఎవరికీ తెలియదు. అంతటి శక్తి గలవారు ఏది చేసినా కరెక్టే! కానీ వారు చేశారని మనము చేస్తే నష్టపోయేది మనమే.

మీకొక ఉదాహరణ చెప్తాను... షిరిడి బాబా వంట చేసేటప్పుడు, గరిట వాడకుండా చేతితో కలిపే వారట. అలా బాబా కలిపారని మనము కూడా చేత్తో కలిపితే ఏమవుతుంది? మరల చేయి కనిపించదు.

కారణం ఆయన వేరు – సామాన్యులు వేరు. వారు దేనికైనా సమర్థులు, వారు అంత శక్తి కలవారు. అందుచేత వారు చెప్పిందే చెయ్యాలి కానీ చేసింది చెయ్యకూడదు.

ఇక్కడ మనం గమనిస్తే పత్రి గారు చెప్పడం మటుకు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచమని చెబుతారు. కానీ పత్రి గారు వ్రాసిన చాలా పుస్తకాలలో చూసినా ధ్యానం చేసే పద్ధతి వ్రాస్తూ వుంటారు. అలాగే ఆనాపానసతి పుస్తకంలో చూసినా మ్యూజిక్ పెట్టుకోమని వారు ఎక్కడా

చెప్పలేదు. కాని ఆయన మ్యూజిక్ పెట్టే ధ్యానం చేయిస్తారు. అంటే ఆయన చెప్పేది ఒకటి, చేయించేది ఇంకొకటి. అంటే దానికి వేరే కారణం ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి.

సహజంగా పత్రిగారు నిర్వహించే కార్యక్రమాల్లో, యజ్ఞాల్లో విపరీతంగా జనం వస్తారు అందులో కొత్తవారు చాలా ఎక్కువగా ఉంటారు. అందుచేత వారిని ఒక గంట ధ్యానంలో కూర్చోమంటే వారు కూర్చోలేరు.

అందుచేత పత్రీజీ మ్యూజిక్ పెడతారు. అప్పుడు వారు ఆ మ్యూజిక్ వింటూ గంటసేపు కూర్చుంటారు. అంతేకాని వారు మనసు పని చేయని 'ధ్యానస్థితికి చేరుకోరు. కానీ గంట అయిన తర్వాత పత్రి గారు ఓ.కే. చెబుతారు. అప్పుడు వారు కళ్ళు తెరిచి, నేను గంట ధ్యానం చేయగలిగాను అని అనుకుంటారు. అప్పుడు ఇంటికి వెళ్లిన తర్వాత కూడా నేను ధ్యానం చెయ్యగలను అనేటువంటి నమ్మకం వారికి కలుగుతుంది.

కొత్తవారికి అలాంటి నమ్మకం కలిగించడానికే పత్రీజీ మ్యూజిక్ పెడతారు. అంతేకాదు మ్యూజిక్ పెట్టడానికి ఇంకా కొన్ని కారణాలు వున్నాయి. ఎందుకంటే? ఎక్కువమంది కలసి ధ్యానం చేసేటప్పుడు అక్కడ ఎన్నో ఇబ్బందులు, ఆటంకాలు వస్తూ ఉంటాయి. ఎందుచేతనంటే? అందులో కొంతమంది సెల్ ఫోన్స్ మోగిస్తారు. కొంతమంది గురకలు పెడతారు, కొంతమంది దగ్గుతారు, తుమ్ముతారు, కొంతమంది చిన్న పిల్లల్ని తీసుకువస్తారు, వారు ఏడుస్తూ ఉంటారు.

ఇలా ఎన్నో రకాల అవరోధాలతో ధ్యానంలో కూర్చున్న వారు, మనసు లేని ధ్యాన స్థితికి చేరుకోలేరు. అందుచేత పత్రీజీ పెద్ద శబ్దంతో మ్యూజిక్ పెడతారు. ఆ శబ్దంలో చిన్న, చిన్న శబ్దాలన్నీ కలిసిపోతాయి.

ఇవన్నీ మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానం చేయించడానికి కొన్ని కారణాలు.

కాని ఆయన ధ్యానం చేసే పద్ధతిలో కాని, 'ఆనాపానసతి' పుస్తకంలో కాని ఎక్కడా మ్యూజిక్ పెట్టుకోండి అని వ్రాయలేదు.

అందుచేత అపార శక్తి సంపన్నులైన సద్గురువులు పరమగురువులు చెప్పింది చెయ్యాలి కాని, చేసింది చెయ్యకూడదు.

ఉదాహరణకు మీ టి.వి. రిపేరు వచ్చింది, పనిచేయటం లేదు. మీరే టి.వి. ఊడదీసి రిపేరు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే ఏమవుతుంది? మొత్తం నష్టపోవలసి వస్తుంది కదా? అది మీ ధర్మం కాదు, మెకానిక్ ధర్మం. అందుచేత ఎవరి ధర్మాన్ని వారు పాటించాలి.

ఇంకొక ఉదాహరణ చూద్దాం. మీకు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగాలని వుంది. మీరు కొబ్బరి చెట్టు ఎక్కలేరు బలవంతంగా చెట్టు ఎక్కడానికి ప్రయత్నిస్తే ఏమవుతుంది? క్రింద పడితే ప్రాణాలకు అపాయం కదా? అందుచేత నీరు త్రాగకపోయినా ఫరవాలేదు. అది పెద్ద నష్టం కాదు. కానీ ఎవడో ఎక్కాడని మీరు ప్రయత్నిస్తే, ఇతరులను అనుకరించాలని చూస్తే భయంకరమైన ఫలితం అనుభవించవలసి వస్తుంది.

అలాగే సంగీతం రాని వాడు పాడాలని ప్రయత్నించకూడదు. ఎందుచేతనంటే అలా ప్రయత్నిస్తే వాడి మీద అంతకు ముందు ఉన్న గౌరవం కూడా పోతుంది. డాన్స్ రాని వాడు డాన్స్ చేయడానికి ప్రయత్నించ కూడదు. నటన రానివాడు నటించడానికి ప్రయత్నించకూడదు. నీ స్థాయికి మించిన వ్యాపారం చేయడానికి ప్రయత్నించకూడదు. డ్రైవింగ్ రాని వాడు డ్రైవింగ్ చేయకూడదు.

అందుచేత ఎవరికి ఎంత నైపుణ్యం ఉంటుందో! ఎవరికి ఎంత

సమర్థత ఉంటుందో! ఎవరు ఎంత చేయగలరో అంతే చేయాలి, అంతేకానీ ఇతరులను చూసి అనుకరించకూడదు. అలా చేస్తే ఇంకా ఎక్కువ కష్టాలు పడవలసి వస్తుంది.

పులిని చూసి నక్క వాతలు పెట్టుకుంటే దాని పరిస్థితి ఏమిటి? అందుచేత పులి, పులిలా ప్రవర్తించాలి. నక్క నక్కలా ప్రవర్తించాలని పత్రీజీ చెబుతూ ఉంటారు.

"యజమాని ఇంట్లో దొంగ ప్రవేశించడం చూసినా కుక్క ఊరుకోవడంతో... గాడిద కుక్కపని చేయబోయి.... ఓండ్ర పెట్టి యజమానితో చావు దెబ్బలు తింది. అని చెబుతూ, పత్రీజీ మన స్థాయికి తగ్గట్టు మనం ప్రవర్తించాలి అంటారు. మనం ఎదిగినప్పుడు ఆ పరధర్మమే మన స్వధర్మ మవుతుంది. కానీ దానిని ముందే అనుకరిస్తే "పక్షి పిల్ల రెక్కలు రాకుండానే ఎగరడానికి ప్రయత్నించడం లాంటిదవుతుంది, క్రిందపడి ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకుంటుందని" పత్రీజీ చెబుతారు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే "గురువు చేసింది చేయకూడదు. కారణం గురువు స్థాయికి మనం ఎదగలేదు కనుక. అందుచేత గురువు చెప్పింది చేయాలని తెలుసుకోవాలి".

"గైడింగ్ లో ఆలోచనలు రావండి"

ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనసు అన్నది ఒక సమయంలో ఒక్కపనే చేయగలదు. ఒకే సమయంలో రెండు సనులు చేయలేదు.

అలాగే గైడింగ్ లో కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు, సహజంగానే ఆలోచనలు వస్తాయి. కాని గైడింగ్ మాస్టారు ఎన్నో సందేశాలు ఇస్తూ వుంటాడు. చేసేవారు వాటిని మనసులో ఊహించుకుంటూ ఉంటారు. అప్పుడు ఆలోచనలలో ఉన్న మనసు, మాటల మీదకు మళ్ళుతుంది.

మాటలు వింటున్నా మనసు రెండో పని చేయలేకపోవడం వల్ల ఆలోచనలు లేనట్టుగా అనిపిస్తుంది. వాళ్లే కనుక గైడింగ్ ఆపేస్తే! వారు మరల ఆలోచనలలోకి వెళ్లడం జరుగుతుంది. ఇక్కడ వారు ఏమిచేశారంటే? ఆలోచనలలో ఉన్న మనసును, మాటల మీదకు మళ్లించారు. అంతేకానీ ఆలోచనలు లేకపోవడం కాదు, ఆలోచనలు ఖాళీ అవడం కాదు.

అదే కనుక వారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచితే ఆలోచనలు మెల్లి, మెల్లిగా తగ్గుతూ... ఒక స్థితిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోయి, ఆలోచనా రహిత స్థితి, అంటే మనసు పని చేయని స్థితికి చేరుకుంటారు. ఇది గైడింగ్ లో సాధ్యం కాదు.

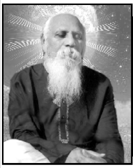
ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం ఎవరైనా రకరకాల, దుఃఖ కరమైన, తట్టుకోలేని ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు. ఉపశమనం కోసం టి.వి.లో సినిమా కాని, సీరియల్ కాని చూస్తారు. ఆ సినిమా చూస్తున్నంత సేపు వారిని ఆ ఆలోచనలు ఇబ్బంది పెట్టవు.

కారణం వారు ఆలోచనలలో ఉన్న మనసును, సినిమా మీదకు

మళ్లించారు. కానీ సినిమా అయిపోగానే మరల ఆలోచనలు మామూలుగానే వచ్చేస్తాయి. గైడింగ్ లో కూడా ఇదే జరుగుతుంది.

అంటే మాటలు వింటున్నంత సేపు ఆలోచనలు ఉండవు. కాని మాటలు ఆపగానే మరల ఆలోచనలు వస్తాయి. అందుచేత గైడింగ్ లో ఆలోచనలు లేకపోవడం కాదు, ఆలోచనలలో ఉన్న మనసును మాటల మీదకు మళ్లించడం వల్ల మాత్రమే ఆలోచనలు లేనట్టుగా అనిపిస్తుంది.

కాని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నది ఆలోచనలు మెల్లిగా తగ్గించుకుంటూ ఆలోచనలు లేని స్థితికి చేరుకోవడం. అందుచేత తెలుసుకోండి, మనసును మళ్లించడం కాదు, ఖాళీ చేసుకోవాలి. అదే ధ్యానం. అందుకే గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు అని అనడానికి కారణం.



ధ్యానం చేసే పద్ధతి శ్వాస మీద ధ్యాస

ఎవరికి తగిన సుఖాసనంలో వారు హాయిగా కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుండాలి!

మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేస్తూ... మళ్ళీ, మళ్ళీ శ్వాస మీదకే... ధ్యాస మరల్చుతూ వుంటే.. క్రమ క్రమంగా... ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది.... చిత్తవృత్తులు నిరోధించబడతాయి... మనస్సు నిర్విషయం, శూన్యం అయిపోతుంది. మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి.

ఈ ఆలోచనా రహిత స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీ మండల, ఆత్మానుభవాలను గమనిస్తూ వుండాలి. ఆ స్థితిలో విశ్వమయ ప్రాణశక్తి. అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీ మండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆ శక్తి వల్ల రోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. నాడీమండల శుద్ధి వల్ల కర్మలు పోతాయి.

ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో... కనీసం అన్ని నిమిషాలు... తప్పనిసరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా... ధ్యానం చెయ్యాలి.

గైడింగ్ చేయించే వాళ్ళు కూడా పత్రి గారి శిష్యులే కదా?

ఇక్కడ ఒక విషయం ఆలోచించాలి. గైడింగ్ చెప్పేవారంతా పత్రి గారి శిష్యులే! కాని గురువుగారైన పత్రి గారిని అనుసరించాలి, ఆయన చెప్పింది చెయ్యాలి. శిష్యుడిని పట్టుకుంటే ప్రయోజనం లేదు.

శిష్యుడు నేర్చుకునేవాడు, పత్రి గారు సమస్తము తెలుసున్నవాడు, బ్రహ్మజ్ఞానం పొందినవాడు. అందుచేత తెలివైన వారు గురువైన పత్రి గారిని అనుసరిస్తారు, లాభం పొందుతారు.

అలాకాకుండా శిష్యులను అనుసరిస్తే నష్టపోయేది వారే

అందుచేత పత్రీజీ బోధించే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేయండి, గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదని తెలుసుకోండి. గురువుగారైన పత్రీజీ గారిని అనుసరించండి.

ముఖ్యంగా ధ్యానంలోకి కొత్తగా వచ్చిన వారికి నేను చెప్పేది ఏమిటంటే? ఎవరైనా సరే ముందు ధ్యానం గురించి పత్రిగారు చెప్పిన వీడియోలు వినాలి. పత్రీజీ వ్రాసిన 'ఆనాపానసతి' పుస్తకం మొట్టమొదట తప్పనిసరిగా చదవాలి. పత్రిగారు చెప్పినట్టుగా ఏ మాష్టరు చెప్పినా చెయ్యవచ్చు, ఆచరించవచ్చు. అంతేకానీ పత్రిగారు చెప్పింది వినకుండా, చదవకుండా పత్రిగారి శిష్యులే కదా అనుకుంటూ చేస్తే నష్టపోయేది మీరే.

అందుచేత పత్రీజీ చెప్పింది ముందు తెలుసుకోండి. ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు.

పత్రి గారే కదా P. M.C. లో వేయిస్తున్నారు ? 'గైడింగ్ జూమ్'ని ప్రారంభించారు?

ఇంకా కొంతమంది మా GUIDING ZOOM ని పత్రిగారే ప్రారంభించారు అంటారు.

ఈ సందేహం మీకు నివృత్తి కావాలంటే? ముందు మీరు ఒక విషయం తెలుసుకోవాలి.

"నేను దేహం కాదు, నేను ఆత్మను" అన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఇది అర్థమవుతుంది.

అనాదిగా అంటే కోట్ల సంవత్సరాల నుంచి ఈ సృష్టి క్రమం కొనసాగుతూనే ఉంది. సృష్టిలోని మూలాత్మకాని, పూర్ణాత్మలుకాని ఈ ఆత్మలను అలా సృష్టిస్తూనే ఉంటాయి. అలా సృష్టింపబడిన ఆత్మలు కొన్ని లక్షల సంవత్సరాలకు, కోట్ల సంవత్సరాలకు ఎదుగుతూ చివరకు పూర్ణాత్మగా తయారవుతుంది.

అందుచేత ఆ ఆత్మలన్నీ రకరకాల ఎదుగుదలలో ఉంటాయి. అందుకే పత్రి గారు ఏమన్నారంటే? మానవాత్మలు మొదటి జన్మ నుండి, జన్మలేని స్థితికి చేరాలంటే! సుమారు 400 నుండి 500 జన్మలు తీసుకోవలసి ఉంటుందని చెప్పడం జరిగింది. అందుచేత మానవాత్మలన్నీ రకరకాల ఎదుగుదల్లో ఉంటాయని తెలుసుకోవాలి.

అలాంటి ఆత్మలను పత్రి గారు 7 రకాలుగా విభజించారు.

1. శైశవాత్మ, 2. బాలాత్మ, 3. యువాత్మ, 4. ప్రౌఢాత్మ, 5.వృద్ధాత్మ, 6. విముక్తాత్మ, 7. పూర్ణాత్మ.

(ఈ విషయాలన్నీ మీరు పత్రిగారు వ్రాసినటువంటి – యోగ పరంపర, ఆత్మ విజ్ఞానం అనే పుస్తకాలు చదివితే బాగా అర్థం అవుతాయి.)

అందుకే మానవులందరి ప్రవర్తన ఒకే రకంగా ఉండదు,

రకరకాలుగా ఉంటుంది. ఎవరి ఎదుగుదలను బట్టి వారి ప్రవర్తన వుంటుంది. అందుచేత ఈ జ్ఞానం లేని వారు, ఈ విషయం అర్థం కాని వారు ఇలా రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తూ ఉంటారు. అందుచేత ఆ సందేహం కూడా నివృత్తి చేసుకుందాం.

సహజంగా వృద్ధాత్మ స్థితికి వస్తే కాని సత్యం చెప్పినా కూడా బోధపడదు. వారు అసత్యంలోనే జీవిస్తారు, అసత్యాన్ని ఆశ్రయిస్తారు.

వృద్ధాత్మ స్థితికి వచ్చినవారిని పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ విద్యలోకి వచ్చినవారని మనం భావించవచ్చు. వారు 'ఆత్మ జ్ఞానం' కోసమే ధ్యాన మార్గంలోకి వస్తారు. వారు పత్రి గారు చెప్పింది బాగా అర్థం చేసుకుంటారు. అందుకే ఆయన బోధించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానమే చేస్తారు. ఒక రకంగా వారు 'ఆత్మ స్థితి'లో ఉన్నారని చెప్పుకోవచ్చు. వీరికి సత్యం మీద ఆసక్తి ఉంటుంది. మిగిలినవారు అంటే శైశవాత్మలు కాని, బాలాత్మాలు కాని, యువాత్మలు కాని, ప్రౌఢాత్మలు కాని రకరకాల ఎదుగుదలలో వుంటారు. వీరు ఎలిమెంటరీ, హైస్కూల్, కాలేజీ విద్యలు అభ్యసించే వారి క్రింద మనం భావించవచ్చు.

వీరు రకరకాల కోరికలతో, సమస్యలతో, బాధలతో, రోగాలతో, ఇబ్బందులతో ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వస్తారు. వారికి 'ఆత్మ జ్ఞానం' మీద ఆసక్తి ఉండదు. సత్యం అంటే అవగాహన ఉండదు, చెప్పినా అర్థం కాదు. ఎంతసేపూ కష్టాలనుంచి ఎలా బయటపడతాం? కోరికలు ఎలా తీరుతాయి? రోగాలు ఎలా తగ్గుతాయి? అనుభవాలు ఎప్పుడు వస్తాయి అన్నదే వారికి కావాలి.

అందుచేత సమస్యల గురించి, రోగాల గురించి, కోరికల గురించి, అనుభవాల గురించి ఎవరు ఏమి చెప్పినా ఆకర్షితులవుతారు. ఏమి చేయమంటే అదే చేస్తూ ఉంటారు. అందుకే గైడింగ్ లో మీ సమస్యలు

పోతాయి, రోగాలు తగ్గుతాయి, కోరికలు తీరుతాయి అనగానే గైడింగ్ కు ఆకర్షితులు అవుతారు. రకరకాల ధ్యానాలు లేవని పత్రి గారు చెప్పినా వీరికి అర్థం కాదు. ఎంతసేపూ వారి కోరికలు, సమస్యలే వారికి ప్రధానం.

అలాంటి వారు ఇంకా కొన్ని జన్మలు కాని, ఇంకా చాలా జన్మలు తీసుకుంటే తప్ప పత్రి గారు చెప్పే 'సత్యం' బోధపడదు. పత్రిగారు చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం అర్థం కాదు.

అందుచేత పత్రిగారు అలాంటి వారి కోసమే పి.ఎం.సిలో వేయిస్తారు, అలాంటి zoom లు ప్రారంభిస్తారు. అందుచేత పత్రిగారు అలా చేశారని, అది సరైన ధ్యానమని అనుకుంటే నష్టపోయేది వారే! భంగపడేది వారే!

ఇవన్నీ ఎందుకు తెలుసుకోవాలంటే? వృద్ధాత్మస్థాయికి ఎదిగినవారు గైడింగుకు ఆకర్షితులై అందులోనే ఉండిపోయిన వారు కూడా ఉన్నారు. వారి కోసమే ఇదంతా చెప్పడం. అంతకన్నా మరొక కారణం ఏమీ లేదు.

ఏది ఏమైనా, తెలిసినా, తెలియకపోయినా, ఏ స్థితిలో ఉన్నా కాస్త వారి బుద్ధి ఉపయోగించి పత్రిగారు చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయగలిగితే చాలా తొందరగా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతారు, ఎంతో లాభం పొందుతారు. లేకపోతే ఎన్నో జన్మలు వెనుకపడిపోతారు.

అందుచేత తెలుసుకోండి **P.M.C.**లో వేయించినంత మాత్రాన గైడింగ్ కరెక్ట్ అని అనుకుంటే నష్టపోయేది మీరే. పత్రిగారు జూమ్ ప్రారంభించినంత మాత్రాన గైడింగ్ సరైనదని అనుకుంటే నష్టపోయేది మీరే.

పత్రి గారు అందరికీ స్వేచ్ఛనిస్తారు. అలాగని మీ వివేకం ఉపయోగించక పోతే నష్టపోయేది మీరే! పత్రి గారు స్వేచ్ఛను ఇస్తే అది సరైనది అని అనుకుంటే భంగపడేది మీరే!

“గైడింగ్” ధ్యానం కాకపోతే పత్రీ గారు ఎందుకు ఖండించరు?

పత్రి గారికి తెలుసు... ధ్యానంలోకి వచ్చిన వారిలో కొంతమంది మూర్ఖులు ఉంటారని. వారు చెప్పినా వినరని. అటువంటి వారు అనుభవం మీద తెలుసుకోవాల్సిందే తప్ప, చెబితే వినరు.

వారు ఈ గైడింగ్ లో మూడు, నాలుగు సంవత్సరాలు పాల్గొన్న తర్వాత వారిలో ఏ మార్పులు రావు, వారికి ఏ జ్ఞానము పెరగదు. వారు మూడు సంవత్సరాల క్రితం ఎలా ఉన్నారో ఇప్పుడు అలాగే ఉంటారు. వారి ప్రవర్తన కూడా మారదు, వారి శక్తి పెరగదు, ఏ లాభాలు కనిపించవు. అప్పుడు అనుకుంటారు ఏమిటి ఎన్నాళ్ళ నుంచో నేను గైడింగ్ చేస్తున్నాను ఎందుకు నాలో మార్పులు రాలేదు, అన్న సందేహం కలుగుతుంది.

అప్పుడు వారు ఆలోచిస్తారు. ఈ గైడింగ్ అన్నది సరైన ధ్యానం కాదేమో! అనవసరంగా దీంట్లోనే ఉండిపోయాను పత్రి గారు చెప్పిన ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ చెయ్యలేదు. ఎంత నష్టపోయాను? అని బాధపడతారు. తాను చేసిన తప్పు తెలుసుకుని గైడింగ్ వదిలేసి, ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ ధ్యానంలోకి వస్తారు.

అలాంటివారు అనుభవం ద్వారా నేర్చుకోవాలి కాని, ఊరికే పత్రి గారు చెబితే వినరు. అందుకే పత్రి గారు గైడింగ్ ని ఖండించరు. అందుచేత తెలుసుకోండి బ్రహ్మజ్ఞాని అయిన పత్రి గారికి అన్నీ తెలుసు ఏమీ తెలియనిది వీరికే! అపార్థాలు చేసుకుని నష్టపోతారు.

అసలు ఇన్ని రకాల ప్రశ్నలు వేస్తారే! ఇవన్నీ బుద్ధుడు ఆలోచించలేదా? పత్రి గారు తెలుసుకోలేదా? వారు ఏమైనా తెలివి తక్కువ వారా? కాస్త బుద్ధి ఉంటే ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. అనవసరపు ప్రయోగాలు చేయకుండా, గుడ్డిగా పత్రి గారు చెప్పినటువంటి ‘శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం’ చేయండి. జ్ఞానం సంపాదించుకోండి, జీవితంలో లాభంపొందండి. అందుచేత ఇవన్నీ మూర్ఖపు సందేహాలు అని తెలుసుకోండి!

గైడింగ్‌లో రోగాలు తగ్గడం గురించి

ఇంకా కొంతమంది మేము గైడింగ్ చేస్తున్నాము మాకు అది తగ్గింది ఈ లాభం వచ్చింది అని అంటూ ఉంటారు. అనుభవాల కింద చెబుతూ ఉంటారు. వాటిని విని కొంతమంది మరి వారికి లాభం వచ్చింది కదా? అని అడుగుతారు. దాని గురించి తెలుసుకుందాం.

మన సొసైటీలో కష్టాల గురించి, రోగాల గురించి, సమస్యల గురించి చెప్పే వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు.

కానీ ఆత్మ గురించి, ఆత్మజ్ఞానం గురించి చెప్పేవాళ్లు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే ఉన్నారు

అందుచేత నేను వాటి గురించి కాకుండా, మొదట నువ్వు ఆత్మ అన్న సంగతి తెలుసుకో! ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించుకో! అని చెప్తూ ఉంటాను వాటికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ వుంటాను, చెపుతూ ఉంటాను, అర్థం చేసుకో మంటాను. కారణం ఆత్మ గురించి, ఆత్మజ్ఞానం గురించి అందరూ చెప్పలేరు కనుక.

కాని ఎప్పుడైతే ఆత్మ అన్న అవగాహన మీకు కలిగిందో! మీకున్న బాధలు, మీకు ఉన్న సమస్యలు, మీకు ఉన్న కష్టాల వల్ల కలిగిన దుఃఖం సగం అక్కడే పోతుంది.

ఎప్పుడైతే మీరు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేస్తారో! మీరు శక్తి పెంచుకొని దేనినైనా తట్టుకుంటారు. ఒకవేళ మీరు తట్టుకోలేక పోతున్నారంటే? మీరు ఎంత ధ్యానం చేసినా శక్తి సంపాదించుకోవట్లేదనే లెక్క.

అందుకే నేను సైలెన్స్ మెడిటేషన్ చేయండి అంటాను. గైడింగ్

లో మీకు శక్తి రాదు, శక్తి పెరగదు, ఏదో కాస్త మనసుకు తృప్తి కలుగుతుంది తప్ప అంటారు.

ఎందుచేతనంటే? గైడింగ్ లో మీ రోగం పోయిందని ఊహించు కోండి! నొప్పి తగ్గిందని ఊహించుకోండి! మీ సమస్యలు పోయాయని ఊహించుకోండి! మీ కష్టాలు పోయాయని ఊహించుకోండి! మీ మోకాళ్ళ నొప్పులు పోయాయని, మీ తలనొప్పి పోయిందని అనుకోండి! అంటూ గైడ్ చేస్తూ ఉంటారు. చేసేవారికి అది చాలా తృప్తిగా ఉంటుంది. ఆ తృప్తి తోనే నెల రోజులు కాదు 108 రోజులు కూడా చేస్తుంటారు.

గమనిస్తే మొట్ట మొదటి రోజు ఏది ఊహించుకోమని అంటారో! మరల 108వ రోజు కూడా అదే చెప్తూ వుంటారు. అలా వంద రోజులనుంచి ఊహించుకో! ఊహించుకో! అది పోయిందని, ఇది వస్తుందని వూహించుకో! అని చెపుతూ వుంటారు. అంటే 108 రోజుల నుంచి పోలేదు అనే కదా అర్థం? కాని అలా ఊహించుకుంటే మాత్రం హాయిగా, తృప్తిగా ఉంటుంది.

చాలామంది గుడికి, చర్చికి, మసీదుకు ఎందుకు వెళ్తారంటే? అక్కడికి వెళ్లినపుడు వీరు దేవుడిని ప్రార్థిస్తారు. నన్ను రక్షించు స్వామి, నన్ను ఆదుకో స్వామి, నన్ను కాపాడు స్వామి, నా రోగాలు పోయేటట్టు చేయి స్వామి, నాకోరికలు తీర్చు స్వామి అని ప్రార్థిస్తారు అలా ప్రార్ధించిన వారిలో ఉన్న కాన్ఫిడెన్స్ ఏమిటంటే? తప్పకుండా నా దేవుడు నన్ను ఆదుకుంటాడు, ఆయన వచ్చి నన్ను రక్షిస్తాడు అనేటటువంటి బలమైన నమ్మకం వారిలో క్రియేట్ అవుతుంది. ఆ ధైర్యంతోనే ఆ కష్టాల్ని తట్టుకుంటూ ఉంటారు.

వాళ్ళ నమ్మకం ఏమిటంటే? ఇవ్వాళ కాకపోయినా... రేపో, ఎల్లుండో ఆయన ఏదో రకంగా నన్ను ఇందులో నుంచి బయట పడేస్తాడు,

ఏదో రకంగా నా కష్టాలు తొలగిస్తాడు అనేటటువంటి కాన్ఫిడెన్స్ వారికి ఉంటుంది.

అదే కనుక గుడికే వెళ్లకపోతే? చర్చికి వెళ్లకపోతే? ఎందుకు నాకు ఈ బ్రతుకు, చచ్చిపోతానంటారు. కాని గుడికి, చర్చికి వెళ్లడం వల్ల వారిలో ఆ కాన్ఫిడెన్స్ వస్తుంది ఆ కాన్ఫిడెన్స్ తో తగ్గుతుందని ఎదురు చూస్తారు ఎప్పుడైతే అలా చాలాకాలం ఎదురుచూడటం వల్ల, వారు అనుభవించ వలసిన ఆ కర్మ అయిపోతుంది. అలా వారు పాపం చేసి తెచ్చుకున్న కష్టం కొన్నాళ్లు అనుభవించేసరికి పోతుంది. వారు కష్టం నుంచి బయటపడతారు.

అలా కష్టం పోగానే వారు ఏమనుకుంటారంటే? నా దేవుడు నన్ను కాపాడాడు, కష్టంలో నుంచి నన్ను బయట పడేశాడు అని అనుకుంటారు.

అలా అనుకొని ఆ దేవుడి మీద ఇంకా నమ్మకం పెంచుకుంటారు. నా శివుడే, నా రాముడే, నా కృష్ణుడే అని హిందువులు అనుకుంటారు.

అలాగే క్రిస్టియన్లు చర్చికి వెళ్లి ప్రార్థిస్తారు అలా ప్రార్థిస్తూ వీరికి వున్న కష్టాలన్నీ చెప్పుకుంటారు. అలా ప్రార్థన చేయడం ద్వారా జీసస్ తప్పకుండా నా వెంటే ఉంటాడు, నన్ను కాపాడుతాడు, నన్ను కష్టాలనుంచి తప్పిస్తాడు అనే విశ్వాసంతో ఉంటారు. కొన్నాళ్ళకు వాడి కర్మ అయిపోతుంది, వాడు ఆ కష్టంలో నుంచి బయట పడతాడు. అప్పుడు నా జీసస్ నన్ను రక్షించాడు అని అనుకుంటాడు.

అలాగే ఇంకా కొంతమంది ఆ గుడికి వెళ్ళినా, ఆ చర్చికి వెళ్లినా, వారి కష్టం పోదు. అలా ఎంతో కాలం ఎదురుచూస్తారు. చివరకు ఓపిక నశిస్తుంది. అలాంటి వారికి ఏ ఇంటి ప్రక్కవాడో చెప్తాడు.. ఏమిటి నువ్వు గుడికి వెళ్తున్నావా? అందుకే నీ బ్రతుకు ఇలా అయింది, నీ కష్టం పోవట్లేదు. చూడు నువ్వు ఒక్కసారి ప్రార్థనకి వెళ్ళు, అక్కడ కొబ్బరినూనె చల్లుతారు

లేకపోతే ఏదో ఆశీర్వచనం ఇస్తారు, నీ కష్టమంతా పోతుంది అంటారు. పాపం వీరు మూడు మాసాల నుంచో, ఆరు మాసాల నుంచో, ఏడాదినుంచో ఆ కష్టం అనుభవిస్తున్నారు. అప్పుడు అనుకుంటారు.. పోనీలే ఒకసారి వెళ్లి చూద్దాం అని వెళ్తారు. వెళ్ళిన తర్వాత ఆ కొబ్బరి నూనె చల్లటమో ఏదో చేస్తారు, నాలుగు రోజులకి ఆ కష్టం పోతుంది, వీరు ఏమనుకుంటారంటే? ఇన్నాళ్ళు ఈ రాముడిని పట్టుకున్నాను నాకేమి పని జరగలేదు, కానీ జీసస్ ని పట్టుకుంటే తగ్గింది అని మతం మారిపోతారు.

అసలు ఇంతకీ అక్కడ జరిగింది ఏమిటి? అంటే ఆరు మాసాల నుంచి బాధ పడ్డాడు కాని ఏమి అవ్వలేదు. కానీ మతం మారిన వెంటనే నాలుగు రోజులలో ఎందుకు తగ్గిందంటే? ఇంచుమించు ఈ ఆరు మాసాలు వీరు అనుభవించవలసిన కర్మ అనుభవించారు. ఇంకొక నాలుగు రోజులు ఆగితే ఆ మతంలోనే తగ్గిపోను, కానీ ఆ టైంలో మతం మారాడు, అక్కడ వాడికి ఫలితం కనబడింది. అందువల్ల ఆయన వల్లే నాకు ఇదంతా జరిగింది అనుకుంటాడు.

కానీ ఇక్కడ రాముడు వల్లా కాదు, అక్కడ జీసస్ వల్లా కాదు, ఈ తగ్గడం దేనివల్ల అంటే? వాడు అనుభవించవలసిన కర్మ అంతా అనుభవించే శాడు కాబట్టి తగ్గింది.

కానీ ఎందుకు ఈ ప్రార్థనలు, పూజలు చేస్తున్నారు అంటే? ఆయన వస్తాడు, నన్ను కాపాడుతాడు అనేటటువంటి విశ్వాసం ఉండటం వల్ల ఓపిక పడతాడు. అలా ఓపిక పట్టడం వల్ల అనుభవించవలసిన కర్మ అయిపోతుంది, ఆ కష్టంలో నుంచి బయట పడతాడు.

ఇప్పుడు గైడింగ్ లో కూడా ఇదే జరుగుతుంది. కొంతమందికి కొన్నాళ్ళు గైడింగ్‌లో పాల్గొంటారు. వారు ఎంతో కాలం నుంచి

అనుభవిస్తున్న కర్మ సరిగా గైడింగ్ చేసే సమయంలో పూర్తవడం వల్ల ఆ కష్టం నుంచి బయట పడటం జరిగింది. అపుడు వారేమనుకుంటారంటే? నేను గైడింగ్ చేశాను నా కర్మ పోయింది నేను కష్టం నుంచి బయటపడ్డాను అని చెప్పుకుంటారు.

అందుచేత గుర్తుంచుకోండి ఏదో 30 రోజులో 40 రోజులో గైడింగ్ చేయడం వల్ల కర్మ పోలేదు. ఎంతో కాలం నుంచి చేసిన కర్మను అనుభవించడం వల్ల మాత్రమే ఆ కర్మ తీరిపోయి కష్టం నుంచి బయటపడ్డారు. అదేవారు గైడింగ్ కాకుండా గుడాకేశలో పాల్గొన్నా అలాగే జరుగుతుంది, వెంకటేశ్వర స్వామికి మొక్కుకున్నా అలాగే జరుగుతుంది, కోడిని కాని, మేకను కాని బలి ఇస్తానని మొక్కుకున్నా అలాగే జరుగుతుంది, జీసస్ ప్రార్ధనలకు వెళ్లినా అలాగే జరుగుతుంది. ఇది ఎవరి మహత్యము కాదు, వారు అనుభవించవలసిన కర్మ ఎన్నాళ్ళు అనుభవించాలో, అన్ని రోజులు అనుభవించడమే దానికి కారణం.

ఒక్క విషయం ఆలోచిస్తే మీకే అర్థమవుతుంది ఏ రకమైన సాధనలోనైనా, ఆరాధనలో నైనా, మార్గంలోనైనా అందరికీ పోవట్లేదు ఏదో ఒకరో! ఇద్దరో! మేము బయటపడ్డాము అని చెప్తారు, అంతేకానీ అందరూ చెప్పరు. అందరూ చెబితే, అందరికీ పోతే ఈ హాస్పిటల్స్ ఎందుకు? ఈ రకరకాల మార్గాలు ఎందుకు? ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇన్ని వేల రకాల పద్ధతులు ఎందుకు?

ఎక్కడ చూసినా రోగాలతో కిటకిటలాడిపోతున్నారు, హాస్పిటల్సు పెరిగిపోతున్నాయి, మందుల షాపులు పెరిగిపోతున్నాయి, మెడికల్ కాలేజీలు పెరుగుతున్నాయి, వాటి డొనేషన్లు చూస్తే కోట్లలో ఉన్నాయి అందుచేత

ఈ రకరకాల ధ్యానాల వల్ల, మతాల వల్ల రోగాలు తగ్గిపోతే, రోగులు అనేవారు ఒక్కరు కూడా ఉండకూడదు, కాని అది జరగట్లేదు. అందుచేత అర్థం చేసుకోండి అనుభవించారు కాబట్టి పోయింది. అంతేకానీ గైడింగ్ వలన పోలేదు.

అందుకే నేను ఏమంటానంటే? కొంచం ఓపిక పట్టండి, మీ కర్మ తీరిపోతుంది, మీరు ఆటోమాటిక్‌గా కష్టంనుండి బయటపడతారు అంటాను. అంతేకాదు బాగా ధ్యానం చేయండి, మీ శక్తిని బాగా పెంచుకోండి. మీ శక్తి పెరిగితే ఎంతటి కష్టాన్నైనా తేలికగా తట్టుకుంటారు, అధిగమిస్తారు అని చెబుతాను

అందుచేత తెలుసుకోండి, శక్తి పెరగాలంటే? 'మాట మీద ధ్యాస' కాదు, 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచండి. గుడికి వెళితే, ఆ చర్చికి వెళితే ఏం చెప్తారో! గైడింగ్ లో అలాగే చెప్తారు. ఇది పోతుంది, అది పోతుంది, వాడు వస్తాడు, వీడు వస్తాడు, ఆ లోకాల నుంచి వస్తాడు, ఈ లోకాల నుంచి వస్తాడు అంటారు. కాని ఎవరురారు, ఏది పోదు. మనల్ని ఉద్ధ రించేవారు ఎవరూ లేరు, మనల్ని మనమే ఉద్ధరించుకోవాలి.

శ్రీకృష్ణుడు చెప్పినా అదే చెప్పాడు, బుద్ధుడు చెప్పినా అదే చెప్పాడు, మన పత్రీజీ కూడా మనకి అదే చెబుతున్నారు. అందుచేత 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేయండి.

హిందూ మతంలో వారికి ఏ దేవుడు మీద నమ్మకం ఉంటే ఆ దేవుడు అని చెప్తారు, క్రిస్టియన్ మతంలో జీసస్ అని చెప్తారు, ముస్లిములు అల్లా అని అంటారు, మన సొసైటీ లోకి వచ్చేసరికి ఆ లోకాలు, ఈ లోకాలు అంటారు, ఆ మాస్టరు, ఈ మాస్టరు అని పేర్లు చెప్తారు. కానీ ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి, నిన్ను ఉద్ధరించేవారు ఎవరూ లేరు అని

తెలుసుకోవాలి. సేత్ మహాశయుడు కూడా స్పష్టంగా చెప్పాడు 'నీ వాస్తవానికి నీవే సృష్టికర్తవు' అన్నారు. అంటే నీకు కష్టం రావడానికి నీవే కారణం. అలాగే నీ కష్టం పోవాలన్నా, నువ్వు చేసే ప్రయత్నమే కారణమవుతుందని తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత బాగా ధ్యానం చేయండి. జ్ఞానం సంపాదించుకోండి. కర్మల నుంచి తేలికగా బయటపడతారు.

అలా గైడింగ్ మాస్టర్లు ఒక్కొక్కరు ఒక్కో కొత్త పుస్తకం చదువుతారు. అందులోని కొత్తపేర్లు చెపుతారు. నువ్వు ధ్యానంలో కూర్చో. ఆ మాస్టర్ వచ్చి హెల్ప్ చేస్తాడు అంటారు. పాపం వీళ్ళు ఆ కాన్ఫిడెన్స్‌తో వాళ్లు వచ్చి ఈ రోగం తీసేస్తారు, ఈ బాధ తీసేస్తారు అని ఊహించుకుంటూ వుంటారు. వారి కర్మ తీరి వీరిలో కొంతమందికి పోవచ్చు. ఆ కర్మ చివరికి రాని వారికి పోకపోనూవచ్చు. పోయిన వాడు ఏమనుకుంటాడంటే? అబ్బో నా చేత గైడింగ్ చేయించాడు. నా కష్టం పోయింది అని అనుకుంటారు. నిజానికి గైడింగ్ వల్ల పోలేదు. వాడి కర్మ తీరిపోయి పోయింది అని తెలుసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే సృష్టి నియమానికి విరుద్ధంగా ఏదీ జరగదు.

ఇది చాలా మందికి అర్థం కాదు. అందుచేత ఎవరైనా సరే, ఎటువంటి వారైనా సరే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచండి. మీ శక్తిని పెంచుకోండి. ఆటోమేటిక్‌గా దేన్నైనా తట్టుకుంటారు.

రమణ మహర్షి తట్టుకోలేదా? ఆయనకు క్యాన్సర్ వస్తే! ఆ పుండును పురుగులు తొలిచేస్తూ వుంటే ఆయన దాన్ని లెక్క చేయలేదు. అలాగే జీసస్‌కి శిలువ వేసి మేకులు దిగకొడుతుంటే నవ్వుతూనే ఉన్నాడాయన.

వారిలాగే శక్తి పెంచుకుంటే? మీకు ఎంత దుఃఖం వున్నా, ఎంత

బాధ వున్నా, ఎన్ని కష్టాలు వున్నా లెక్క చెయ్యరు. అలాగే కొన్నాళ్ళు ఓపిక పడితే ఆ కష్టం పోతుంది. కారణం ఏదీ శాశ్వతం కాదు కాబట్టి. అందుచేత దాన్ని తట్టుకునేందుకు శక్తి పెంచుకోవాలి. అందుకే నేను భీమవరం మూడు రోజులు క్లాసులు అని ఉత్తినే అనట్లేదు. అక్కడ ఇలాంటి విషయాలు ఎన్నో తెలుసుకుంటారు. ధ్యానం ఎక్కువగా చేయడం వల్ల అపారంగా శక్తి పెంచుకుంటారు.

చూడండి సరైన ధ్యానం చేయకపోతే శక్తి ఎలా వస్తుంది? అందుచేత తెలుసుకోండి. కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే ధ్యానం కాదు, మనసు మూసుకోవాలి. కళ్ళు మూయటం కాదు, మనసు మూయాలి.

అసలు కళ్ళు మూస్తే ధ్యానం ఎలా అవుతుంది? మనసు మూస్తేనే ధ్యానం. మనసు ఎలా మూస్తాం? పత్రిగారు చెప్పినటువంటి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచితేనే.

భీమవరం క్లాస్ గురించి నేను పదే పదే ఎందుకు చెపుతానంటే? ఆ ధ్యాన మందిరంలో గత 18 సంవత్సరాల నుంచి ప్రతి నెలా వందల మంది కూర్చుని ధ్యానం చేస్తున్నారు. అందుచేత అక్కడ అపారమైన వైబ్రేషన్స్ క్రియేట్ అయి వున్నాయి. అటువంటి చోట ఎవరు కూర్చున్నా, ఎంత కొత్తవారు కూర్చున్నా, వారికి తెలియకుండానే లీనమైపోతారు. అసలు కూర్చున్నట్టే వుండదు. ఇప్పటి దాకా ఎన్నో వేల మంది వచ్చారు. అందరి అనుభవం అదే.

పత్రి గారు కూడా చెప్పారు. పిరమిడ్ అనగానే అందులో ఎనర్జీ వుంటుంది అని కాదు. ఏ పిరమిడ్‌లో నిత్యమూ ధ్యానం జరుగుతూ వుంటుందో అక్కడ ఎనర్జీ క్రియేట్ అవుతుంది అని అంటారు. పిరమిడ్

వుంది. అక్కడ ధ్యానమే లేదు. అక్కడ ఏమి ఎనర్జీ క్రియేట్ అవుతుంది? ఎనర్జీనే వుండదు. చాలా చోట్ల పిరమిడ్ కట్టి అలంకారంగా వదిలేస్తారు. అటువంటి పిరమిడ్‌లలో ఎనర్జీ క్రియేట్ అవ్వదు. పేరుకే పిరమిడ్. అందుచేత పిరమిడ్ కాదు ఎక్కడైనా సరే నిత్యమూ ధ్యానం జరగాలి. అక్కడ పనికి రాని మాటలు, పనికి రాని పనులు ఏమీ ఉండకూడదు.

చాలా మంది ఏమంటారంటే? మేము ఇంట్లోనే ధ్యానం చేస్తాం కానీ మాకు ఇంట్లో కుదరటం లేదండి? అని అంటుంటారు ఎందుచేతనంటే? ఇంట్లో టీవీలు పెడతారు, సీరియల్స్ పెడతారు. సినిమాలు పెడతారు. ఆ గోల, ఆ తిట్లు, ఆ కేకలు, కొట్టుకోవడాలు ఆ న్యూస్ లాంటివన్నీ పెడతారు.

ఆ గదిలో అలాంటి వైబ్రేషన్స్, ఆ గది అంతా వ్యాపించి వుంటాయి. అటువంటి గదిలో కూర్చుని ధ్యానం చేస్తే ఆ వైబ్రేషన్స్‌లో వీళ్ల వుంటే, ఆ తిట్లు, ఆ మాటలు అక్కడే వుంటాయి. గాలిలో కలిసిపోయి వుంటాయి. మరి వారికి ధ్యానం ఎలా కుదురుతుంది? కుదరటం లేదండి... కుదరటం లేదండి అంటారు. దానికి కారణం అదే!

కానీ భీమవరంలో కుదరడానికి కారణం ఏమిటంటే? అక్కడ ధ్యాన మందిరంలో ఏ మీటింగులు వుండవు, ఏ రాజకీయాలు వుండవు, ఏ పెళ్లిళ్ళు వుండవు. ఒక్క ధ్యానమే అక్కడ జరుగుతుంది. అక్కడ జరిగే ధ్యానం మూలాన, అంతమంది కలిసి చేస్తుంటే అపారమైన శక్తి ఉండదా?

మీరు చూడండి ఎక్కడైనా గొప్ప కార్యక్రమం జరుగుతుంటే? దేవతలు పూలవర్షం కురిపించడం సినిమాల్లో చూపిస్తారు. వారు పై నుంచి పోస్తున్నట్టు క్రింద ఇదంతా పడుతున్నట్టు చూపిస్తారు. అలాగే ధ్యానం

చేస్తున్నామంటే ఒక గొప్ప కార్యక్రమం జరుగుతున్నట్టు లెక్క. అక్కడ దేవతలంతా పై నుంచి పూల వర్షం, అంటే ఆ శక్తిని కురిపిస్తూ ఉంటారు. అంటే అక్కడ శక్తి ప్రవాహం జరుగుతూ వుంటుందని అర్థం. ఎప్పుడూ ఆ శక్తి ప్రవాహం జరుగుతూ వుంటే అక్కడ ఆ శక్తి నిక్షిప్తమై పోతుంది. అటువంటి చోట మనం కూర్చుంటే! మనం కూర్చునట్టుగా కూడా వుండదు.

మొన్న కూడా మా మేడం అన్నారు. ఎందుకో ధ్యానమందిరంలో కూర్చుంటే లేవబుద్ధి కావడం లేదు. చాలా డీప్‌గా వెళ్ళిపోయాను అన్నారు. అలాగే అక్కడ ఆ సీటులో కూర్చుని మాట్లాడితే నాకు తెలియకుండానే ఎన్నో విషయాలు చెప్పేస్తున్నాను అన్నారు. మరి అంతశక్తి అక్కడ ఎందుకు ఏర్పడింది? అసలు శక్తి క్షేత్రం అంటే ఏమిటి? ఎక్కడైతే నిత్యమూ ధ్యానం జరుగుతూ వుంటుందో! అక్కడ శక్తి క్రియేట్ అవుతుంది. ఎక్కడ శక్తి క్రియేట్ అవుతుందో! అది శక్తిక్షేత్రం అవుతుంది. అందుచేత ఈ అవకాశాన్ని బాగా వినియోగించుకోండి.

అందుచేత తెలుసుకోండి. గైడింగ్ అన్నది ధ్యానము కాదు. శక్తి రాదు. దాని వల్ల ఏ లాభమూ కలగదు. ఏ ప్రయోజనం వుండదు. ఒక్క తృప్తి మాత్రమే కలుగుతుంది.

రకరకాల ధ్యానాలు

ముందు మనం పత్రిగారు స్పష్టంగా చెప్పిన విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. ఆయన రకరకాల ధ్యానాలు లేవు, ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం. అదే “శ్వాస మీద ధ్యాస” అన్నారు.

అందుచేత ఇప్పుడు మనం కొత్తగా వచ్చినటువంటి రకరకాల ధ్యానాల గురించి వివరించుకుందాం.

1. ఇన్నర్ జర్నీ :

‘ఇన్నర్ జర్నీ’ అంటే అంతర్ ప్రయాణం. మరి అంతరంలోకి ఎక్కడికి ప్రయాణించాలి? అంతరంలో ఏముంది? అన్నది తెలుసుకుందాం.

మానవుడు అంటే శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ. ఈ మూడు కలిపితేనే మానవుడు. ఇక్కడ ఆత్మ అంటే భగవంతుడు లేదా సృష్టిలోనే గొప్పవాడైన పరబ్రహ్మ అని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత శరీరం లోపల మనస్సు వుంది, మనస్సు లోపల ఆత్మ వుంది. అందుచేత అంతర్ ప్రయాణం అంటే ఆత్మను అంటే భగవంతుని చేరుకోవడం.

ఇది ఎలా సాధ్యమంటే? పత్రీజీ మనకి బోధించిన ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ ధ్యానం వల్ల మాత్రమే సాధ్యం. ఎందుచేతనంటే? ధ్యానంలో ముందు కళ్ళు మూసుకుంటాం. కళ్ళు మూసుకోగానే మనం దేహం లోపలికి చేరుకున్నట్టు, వెంటనే మనకు ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆలోచించేది మనస్సు కాబట్టి. మనం మనస్సు దగ్గర ఆగిపోయాం. అప్పుడు ఆలోచనలను కట్ చేసి ‘శ్వాస మీద ధ్యాస’ ఉంచుతాం. అయినా మళ్ళీ ఆలోచనలలోకి వెళ్తాం. మళ్లీ ఆలోచనలు కట్ చేసి శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచుతారు.

ఇలా చెయ్యగా, చెయ్యగా మెల్లిగా ఆలోచనలు లేని స్థితి వస్తుంది.

దీనినే 'ధ్యానస్థితి' అంటారు. ఇక్కడ మనసు పని చేయదు అంటే మనస్సు లోపలికి మనము వెళ్ళినట్టు. మరి మనసు లోపల ఏమి వుంది? అంటే సాక్షాత్తూ భగవంతుడు అంటే ఆత్మ వుంది. అంటే మనం ఆత్మతో వున్నట్టు.

ఇలా మనం 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచడం వల్ల దేహం లోపలికి, ఆ తర్వాత మనసు లోపలికి చేరుకుంటాం. ఆత్మను చేరుకుంటాం. దీనినే అంతర్‌ప్రయాణం, ఇన్నర్ జర్నీ అంటారు.

కానీ గైడింగ్‌లో కళ్ళు మూయిస్తారు అంటే శరీరంలోనికి వెళ్ళినట్టు. అప్పుడు ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆలోచించేది మనసు కాబట్టి. మనం మనస్సు దగ్గర ఆగిపోతాం. అప్పుడు గైడింగ్ మాస్టర్ కొన్ని సందేశాలు ఇస్తూ వుంటాడు. ఆ సందేశాలు వింటూ ఆయన చెప్పినట్లు ఊహించుకుంటూ వుంటారు. అంటే బయట నుంచి చెప్పే మాటలు వింటూ ఉంటారు. అంటే లోపల వున్న మనసు బయట నుంచి వస్తూ వున్న మాటలు వింటూ వుంటుంది. అంటే వీరు లోపలికి ప్రయాణించలేదు. బయటికి రావడం జరిగింది.

అందుచేత వీరు చేయించేది 'ఇన్నర్ జర్నీ' అనరు. 'ఔటర్ జర్నీ' అంటారు. పెట్టిన పేరు 'ఇన్నర్ జర్నీ' కానీ చేయించేది 'ఔటర్ జర్నీ'. ఆలోచిస్తే మీకే తెలుస్తుంది. గుర్తుంచుకోండి అంతరంలో వున్న భగవంతుని అంటే ఆత్మను చేరడమే 'ఇన్నర్ జర్నీ'.

ఈ 'ఇన్నర్ జర్నీ' అన్నది పత్రీజీ బోధించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. అంతేకానీ 'గైడింగ్' వల్ల సాధ్యం కాదు.

"J.T. T. P."

(Jonrney Towards True Path.)

"J.T. T. P." అంటే సత్యమార్గం అంటే సత్యం వైపు ప్రయాణం. గుర్తుంచుకోండి సత్యము అంటే భగవంతుడు అంటే ఆత్మ. సత్యమార్గము అంటే ఆత్మ వైపు ప్రయాణం. మరి ఆత్మ ఎక్కడుంది? ఆత్మ అన్నది శరీరం లోపల వున్న మనసు లోపల ఉంది. అంటే శరీరం లోపలికి కాదు మనసు లోపలకు కూడా వెళ్లాలి. అలా వెళ్ళగలిగే మార్గమే పత్రీజీ మనందరికీ అందించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం. ఈ విషయమే ఇంతకుముందు ఎన్నోసార్లు వివరించుకున్నాం.

"J.T. T. P." లోకూడా కళ్ళు మూయించి ఏవేవో మాటలు చెబుతూ ఉంటారు, గైడింగ్ చేస్తూ ఉంటారు. అందుచేత చేసేవాళ్ళు ఆ మాటలు వింటూ మనసు దగ్గరే ఆగిపోతారు. అందుచేత వీరు మనసును దాటలేరు, ఆత్మను చేరలేరు.

గుర్తుంచుకోండి మనసన్నది అసత్యం. మనసు దగ్గర ఆగిపోతే అసత్యం దగ్గర ఆగిపోయినట్టు. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది సత్యమార్గం కాదు అసత్య మార్గం. అంటే 'TRUE PATH' కాదు 'UNTRUE PATH'

అందుచేత గైడింగ్ లో చెప్పేది కానీ, చేయించేది కానీ "Untrue Path."

కానీ పత్రీజీ మనకు బోధించిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానమే అసలైన True Path అంటే సత్యమార్గం.

కాంతితో అనుసంధానం

కాంతి అంటే వెలుతురు. భగవంతుని యొక్క ఒక లక్షణం వెలుతురు, అంటే తేజస్సు. భగవంతునిది మామూలు తేజస్సు కాదు, అఖండమైన తేజస్సు, అఖండమైన కాంతి. ఒక రకంగా చెప్పుకోవాలంటే? సూర్యకాంతిని మించిన కాంతి. అందుకే భగవంతుని కాంతి అంటే తేజస్సు కోటి సూర్యుల కాంతి కంటే గొప్పగా ఉంటుందని యోగులు చెపుతూ వుంటారు.

అందుచేత కాంతితో అనుసంధానం అంటే భగవంతునితో అనుసంధానం అంటే ఆత్మతో అనుసంధానం, అంటే ఆత్మతో వుండటం అని తెలుసుకోవాలి.

మనం ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టు ఆత్మతో వుండాలంటే? పత్రీజీ చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేయవలసిందే! 'శ్వాస మీద ధ్యాస' చేస్తే ఎవరైనా భగవంతునితో అనుసంధానం కాగలుగుతారు.

కానీ గైడింగ్‌లో మనసు దగ్గర ఆగిపోవడం వల్ల, కాంతి లేని మనస్సుతో అనుసంధానమైనట్టు. అందుచేత తెలుసుకోండి. చెప్పేది కాంతితో అనుసంధానం, చేయించేది కాంతిలేని మనస్సుతో అనుసంధానం. అందుచేత ఎవరైతే పత్రీజీ చెప్పింది అనుసరిస్తారో! వారు సరైన మార్గం అనుసరించిన వారు అవుతారు.

కర్మ ప్రక్షాళన ధ్యానం - కర్మ విపాక ధ్యానం

సహజంగా మానవులకు వచ్చే రోగాలు కానీ, కష్టాలు కానీ వారు గతంలో చేసిన పాపకర్మలే కారణం. మరి కర్మల వల్ల వచ్చిన కష్టాలు భరించడం చాలా కష్టం. అందుచేత ఎవరైనా కష్టాల్లో నుంచి బయటపడాలని చూస్తారు. అలాంటి వారు కొందరు ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వస్తారు. అటువంటి వారి ఆకర్షణ కోసం ఈ కర్మ విపాక, కర్మ ప్రక్షాళన ధ్యానాలు చేయిస్తారు. ఈ ధ్యానం చేస్తే మీ కర్మలు పోతాయి. మీ కష్టాల్లో నుంచి బయటపడతారు అని చెప్తూ వుంటారు.

కానీ గుర్తుంచుకోండి. సృష్టి నియమం ఏమిటంటే? చేసిన కర్మ అనుభవించి తీరాలి. ఎన్నాళ్లు అనుభవించాలో అన్నాళ్ళు అనుభవించాల్సిందే! అంతకన్నా వేరే మార్గం లేదు. ఇది సృష్టికర్త నియమం.

ఒకవేళ ఆ కష్టంలోంచి బయటపడాలి అంటే ఆ కర్మ పోవాలి. మరి కర్మలు పోవాలంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు బోధించడం జరిగింది.

ఆయన ఏమి చెప్పారంటే?

శ్లో॥ యథైధాంసి సమిద్ధోఽగ్ని ర్భస్మసాత్కురుతేఽర్జున ।
జ్ఞానాగ్నిః సర్వకర్మాణి భస్మసాత్కురుతే తథా ॥ (భ.గీ.4-37)

తా:- అర్జునా! బాగుగా ప్రజ్వలింపజేయబడిన అగ్ని కట్టెలను ఏ ప్రకారము బూడిదగా చేయునో! ఆ ప్రకారమే జ్ఞానమను అగ్ని సమస్త కర్మలను భస్మం చేయుచున్నది.

అందుచేత తెలుసుకోండి. కష్టాలు పోవాలంటే కర్మలు పోవాలి. కర్మలు పోవాలంటే? జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. అంతకన్నా వేరే

మార్గంలేదు.

అటువంటి జ్ఞానం పత్రీగారు బోధించిన నాలుగు పనులు చేస్తే పొందగలుగుతారు.

1. శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేయడం. దానితో పాటు సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవడం.

2. ఆత్మ జ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడం.

3. ఆత్మజ్ఞానం బోధించగలిగే వారి సాంగత్యం చేయడం అంటే భీమవరంలో జరిగే "ఆత్మ జ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం" లాంటి క్లాసులలో పాల్గొనడం.

4. ఆత్మ సేవలు చేయడం.

పత్రీగారు చెప్పిన ఈ నాలుగు పనులు ఎవరైతే క్రమం తప్పక చేస్తారో! వారు మెల్లి మెల్లిగా జ్ఞానం పొందుతారు. ఆ జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ వారి కర్మలు తొలగిపోతాయి. వారు కష్టాల్లోంచి బయటపడగలుగుతారు.

అంతేకానీ ఎవరో కళ్ళు మూసుకుని కర్మ పోయింది అనుకో. కర్మ పోయింది అనుకో అని అంటే కర్మ ఎలా పోతుంది? అందుచేత గుర్తుంచుకోండి. పత్రీజీ చెప్పిన 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ధ్యానం చేయండి.

కర్మ విపాక – కర్మ ప్రక్షాళన ధ్యానాల ద్వారా ఏమీ ప్రయోజనం లేదు అని తెలుసుకోండి. అవి చేస్తే తృప్తి వస్తుంది కానీ కర్మల నుంచి ముక్తి రాదు. అందుచేత పత్రీగారు చెప్పింది చేయండి.

మనీ మెడిటేషన్

ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో వున్న వారు ఈ మనీ మెడిటేషన్ ధ్యానానికి ఆకర్షితులు అవుతున్నారు. కానీ గుర్తుంచుకోండి ధనం కానీ, మంచి ఆర్థిక స్థితి కానీ, ఈ సృష్టిలో 'అర్హత'ను బట్టి వస్తుంది అంతే కానీ రాత్రి, పగలు కష్టపడినంత మాత్రాన రాదు, సంకల్పాలు పెట్టి ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన రాదు. మనీ మెడిటేషన్‌లు చేసినా కూడా రాదు.

మరి అర్హత అన్నది ఎలా వస్తుంది? అంటే ఇస్తే వస్తుంది. ఏది ఇస్తే అదే వస్తుంది. ఎంత ఇస్తే అంతే వస్తుంది. ఇదే ఈ సృష్టిలో వున్న నియమం. అందుకే లోకంలో కొంతమంది అపర కోటీశ్వరులు వున్నారు. లక్షాధికారులు వున్నారు. మధ్యతరగతి వారు వున్నారు. పేదవారు వున్నారు. అడుక్కునేవారు వున్నారు. గతంలో ఎవరు ఎలాంటి అర్హత సంపాదించుకుంటే అలాంటి ఆర్థిక స్థితి పొందారు.

అందుచేత తెలుసుకోండి. ఊరికే 'మనీ మెడిటేషన్' చేస్తే ధనమేమీ రాదు. చివరకు భంగపడతారు.

అందుచేత కనీసం ఇప్పటినుంచైనా మీ స్థాయికి తగ్గట్టు ఇచ్చే ప్రయత్నం చేయండి. సేవలలో పాల్గొనండి. భవిష్యత్తులోనైనా మీ పరిస్థితి మారుతుంది.

ఇటువంటి విషయాలన్నీ మీకు బోధపడాలంటే! భీమవరంలో ప్రతి నెల 1, 2, 3 తారీఖుల్లో జరిగే శిక్షణా తరగతులకు హాజరు కండి. మీకు అన్ని విషయాలు తెలుస్తాయి.

పత్రిగారు ఎన్నో సార్లు చెప్పారు. రకరకాల ధ్యానాలు లేవు. వున్నది ఒక్కటే ధ్యానం. అదే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అందుచేత రకరకాల ధ్యానాలు అవసరం లేదని తెలుసుకోండి.

సంకల్ప ధ్యానం

చాలామంది సంకల్పం పెట్టుకుని ధ్యానం చేస్తూఉంటారు. సంకల్పం అంటే కోరుకోవడం. గుర్తువుంచుకోండి ఈ సృష్టిలో కోరుకుంటే ఏదీరాదు, కృషిచేస్తేనే వస్తుంది.

పత్రిగారు కోరికల గురించి ఏమన్నారంటే?

1) ప్రారంభజన్మలలో కోరింది రాదు, అర్హతను బట్టి వస్తుంది.

2) మధ్యస్త జన్మలలో కూడా కోరింది రాదు, కావలసింది వస్తుంది.

3) ఆఖరి జన్మలలో కూడా కోరింది రాదు, తన వల్ల లోకానికి ఏది అవసరమో అదే వస్తుంది అన్నారు.

అందుచేత ఏ పరిస్థితిలోనూ కోరింది రాదని తెలుసుకోండి. సంకల్పాల వల్ల సంకల్ప ధ్యానాల వల్ల ప్రయోజనం లేదని తెలుసుకోండి.

కాని ఒక్కటే గుర్తుంచుకోండి, ఎవరు ఎన్నిరకాల ధ్యానాలు చెప్పినా, అంటే సంకల్ప ధ్యానం కానివ్వండి, ఓంకార ధ్యానం కానివ్వండి, చక్రా అక్టీవేషన్ ధ్యానం కానివ్వండి, షట్చక్ర విన్యాస ధ్యానం కానివ్వండి,

దివ్యచక్షువు ఉత్తేజిత ధ్యానం కానివ్వండి, డి.ఎన్.ఏ ఏక్టివేషన్ ధ్యానం కానివ్వండి, అన్నిట్లలో కూడా గైడింగ్ చేస్తూ ఉంటారు. అందుచేత అవేమీ ధ్యానాలు కాదు, ఫలితాలు రావు అని తెలుసుకోవాలి. వీటన్నింటిలో సమయం వృధా తప్ప ఇంకేమి జరగదు.

అందుకే పత్రీజీ స్పష్టంగా చెప్పారు. రకరకాల ధ్యానాలు లేవు ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని చెప్పడం జరిగింది.

పత్రీజీ ఒక సందర్భంగా స్పష్టంగా చెప్పారు. ధ్యానానికి ఏ గైడింగులు, టీచింగులు అవసరం లేదని చెప్పడం జరిగింది. ఆకర్షణీయమైన పేర్లు పెట్టి చేయించే గైడింగుల వల్ల ప్రయోజనం లేదు అని తెలుసుకోండి. అవి అసలు ధ్యానాలే కాదు.

గుడాకేశ

పత్రి గారు ఎన్నోసార్లు చెప్పడం జరిగింది. ఏ విషయంలోనైనా అతి పనికిరాదు, మితము పనికిరాదు, మధ్యే మార్గమే సరైన మార్గం అని చెప్పారు. బుద్ధుడు కూడా ఈ మధ్యే మార్గాన్నే బోధించాడు.

భగవద్గీత ద్వారా శ్రీకృష్ణ భగవానుడు కూడా ఈ మధ్యే మార్గాన్నే బోధించడం జరిగింది.

శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ (భ.గీ.6-17)

తా:- యుక్తమైన ఆహారము, నడత కలవాడును, యుక్తమైన పనులు, యుక్తమైన ప్రవర్తన కలవాడును, యుక్తమైన నిద్ర కలవాడును, అగు ధ్యాన యోగి దుఃఖము నుంచి బయటపడతాడు.

అందుచేత ఎవరు చెప్పినా అతి పనికిరాదనే చెప్తున్నారు. అందుచేత మీరు ధ్యానం బాగా చేయాలనుకుంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి కొన్ని రోజులు చేసుకోండి. అంతే కాని నిద్ర లేకుండా రాత్రుళ్ళు మేలుకొని అతిగా చేస్తే అనర్థాలపాలు అయ్యేది మీరే అని తెలుసుకోండి.

మీరు ప్రాపంచిక జీవితంలో, సంసార జీవితంలో ఉన్నారు. పగలంతా ఎన్నో పనులు చేస్తూ అలసిపోతారు. అలాంటివారు మరల మామూలు స్థితికి రావడానికి ప్రకృతిలో నిద్ర అన్నది ఏర్పాటు చేయబడింది.

రాత్రి అన్నది కూడా ప్రకృతిలోని ఏర్పాటే. రాత్రి కొంతసేపు నిద్రపోవడం అన్నది ప్రతి జీవికి ఉన్న సహజ లక్షణం. అంతే కానీ రాత్రంతా మేలుకొని ఉండవలసిన పనిలేదు. అందుకే పత్రి గారు పడుకునే ముందు మీరు ఎన్ని గంటలు ధ్యానం చేయగలిగితే అన్ని గంటలు చేసుకోండి అంటారు. మరల ఉదయం లేచే ముందు... ఎన్ని గంటలు చేయగలిగితే అన్ని గంటలు ధ్యానం చేయండి అంటారు.

అంతేకాదు గుడాకేశలో కూడా రాత్రి మధ్య, మధ్యలో గైడింగ్ చేయిస్తూ వుంటారు. పూర్తిగా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచనివ్వరు. అంటే వారు ధ్యానం చేయనట్టే లెక్క.

మీరు కావాలంటే? 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానస్థితిలో అలా రాత్రంతా ఉండగలిగితే ఉండొచ్చు, తప్పులేదు. కానీ ఒక్క విషయం తెలుసుకోవాలి, ఊరికే ఒక్క ధ్యానం చేస్తూ కూర్చుంటే సరిపోదు. ధ్యానం అన్నది ఆత్మజ్ఞానం కోసమే. ఎందుచేతనంటే! పూర్ణజ్ఞానం పొందడమే మానవ జీవిత లక్ష్యం.

అర్థం చేసుకోండి గుడాకేశుడైన అర్జునుడు యుద్ధం మొదలు కాకుండానే శ్రీ కృష్ణుని దగ్గర చతికిలపడి యుద్ధం చేయనని శోకించాడు. శ్రీ కృష్ణుడు గీత ద్వారా జ్ఞానాన్ని బోధించి యుద్ధానికి సిద్ధం చేసాడు. దీనిని బట్టి గుడాకేశుడు కంటే జ్ఞాని గొప్పవాడని తెలుస్తుంది.
మరి జ్ఞానం పొందాలంటే? ధ్యానంతో పాటు సాత్వికమైన శాఖాహార నియమం కఠినంగా పాటించాలి. దానితోపాటు ఆత్మ జ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలి, అంతేకాదు ఆత్మ జ్ఞానం బోధించే వారి సాంగత్యం చేయాలి, ఆత్మ సేవలు చేయాలి. ఇవన్నీ పత్రీజీ చెప్పినవే! అందుచేత మానవునికి ఉన్న సమయంలో ఇవన్నీ కేటాయించుకోవాలి. వీటన్నిటిని సమపాళ్లల్లో చేసినప్పుడు మెల్లి, మెల్లిగా జ్ఞానం అన్నది కలుగుతూ ఉంటుంది, అజ్ఞానం నుంచి బయటపడి ఆత్మ జ్ఞానిగా మారతారు. అప్పుడే వారు పరిపూర్ణులు అయి జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతారు.

చూడండి అర్జునుడు గుడాకేశుడైనా కూడా జ్ఞాని కాలేదు. అందుకే శ్రీకృష్ణుల వారి దగ్గర ఆత్మజ్ఞాన బోధ పొందాడు.

అంతేకాదు శ్రీ కృష్ణుల వారి దగ్గర అంత జ్ఞాన బోధ విన్నా అభిమన్యుడు చనిపోయినప్పుడు గుడాకేశుడైన అర్జునుడు ఎంతో ఏడ్చాడు. దుఃఖం తట్టుకోలేకపోయాడు. శ్రీ కృష్ణుని నిందించాడు.

అంటే గుడాకేశుడైన అర్జునుడే దుఃఖం నుంచి బయటపడలేదు. ఏదో గుడాకేశ ధ్యానం కొన్ని నెలలు చేసినంత మాత్రాన దుఃఖం ఎలా పోతుంది? పోదు కదా? అందుచేత తెలుసుకోండి. గుడాకేశుని లా వుండటం గొప్పకాదు, ఆత్మజ్ఞాని కావడమే గొప్ప అని తెలుసుకోండి.

అంతే కాదు గుడాకేశుడైన అర్జునుని నరుడని పిలుస్తారు, కానీ

బ్రహ్మజ్ఞాని అయిన శ్రీ కృష్ణుల వారిని నారాయణుడని పిలుస్తారు. ఆలోచించండి నరుడు కంటే నారాయణుడు ఎంతో గొప్పవాడు. అందుచేత గుడాకేశుడు కావడానికి ప్రయత్నించడం కాదు. నారాయణుడు కావడానికి ప్రయత్నించాలి.

శ్రీ కృష్ణులవారు కూడా గూడాకేశుడైన అర్జునుని యోగి అవ్వమని స్పష్టంగా చెప్పారు. కారణం గుడాకేశుడు కంటే యోగి గొప్పవాడు కాబట్టి.

దీనిని బట్టి అర్జునుడు గుడాకేశుడైనా గొప్పవాడు కాలేదనే కదా అర్థం. అందుచేత ప్రతి మానవుడు గుడాకేశులు అవ్వడం కాదు, ఆత్మజ్ఞానులు కావాలి. తెలుసుకోండి మీ కర్మలన్నీ జ్ఞానాగ్నిలోనే దగ్ధం అవుతాయి. అంతేకాని, గుడాకేశుడులా ఎంత ధ్యానం చేసినా కర్మలు దగ్ధం కావు, కష్టాల్లోంచి బయటపడలేరు. గుడాకేశుడు అయినంత మాత్రాన సత్య లోకం చేరలేరు, మోక్షం పొందలేరు. పూర్ణజ్ఞానం పొందితేనే బుద్ధుడిలా, జీసస్ లా, పత్రీజీలా బ్రహ్మ జ్ఞానులు కాగలరు, సత్య లోకం చేరగలరు.

అందుచేత తెలుసుకోండి గుడాకేశుడైతే గొప్పవాడు కాదు, ఆత్మజ్ఞాని అవుతేనే గొప్పవాడు.

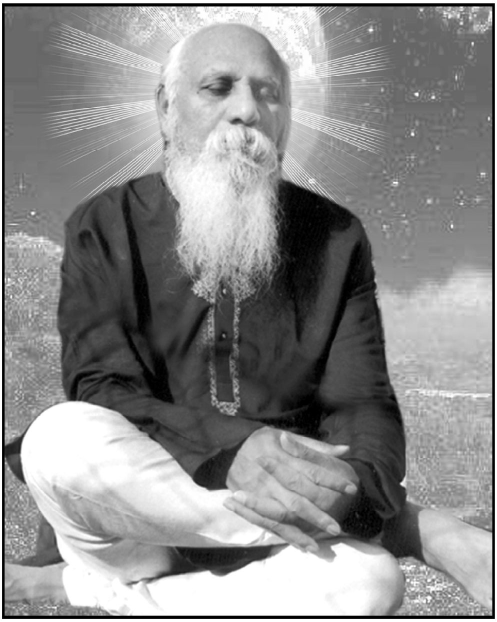
చూడండి బెంగళూరులో నాయుడు అనే మాస్టర్ ఉన్నాడు. అతను 15 సంవత్సరాల నుంచి రాత్రిళ్ళు మంచం మీద పడుకోలేదు, కుర్చీలోనే కూర్చుని ధ్యానం చేస్తున్నాడు. కానీ అతను జ్ఞానం బోధించలేడు.

లోకంలో మానవులంతా అజ్ఞానం నుంచి బయటపడి జ్ఞానులు కావాల్సిందే! ఎందుచేతనంటే దుఃఖం నుంచి పూర్తిగా బయటపడడానికి అంతకన్నా మార్గంలేదు. అందుకే పత్రీజీ ఒక సందర్భంగా ఏమన్నారంటే? “నీలో వీసమంత దుఃఖం ఉన్నా, నీవు అజ్ఞానంలో ఉన్నట్టే” అన్నారు.

అందుచేత ఏదీ అతి పనికిరాదు, మధ్యేమార్గమే ఉత్తమమైన మార్గం అని తెలుసుకోండి.

అనుబంధం

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ పుస్తకాలు



1. ఆనాపానసతి	-	97
2. ఆత్మ శాస్త్రం	-	108
3. అప్పోదీపోభవ	-	110
4. శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి	-	115

పత్రీజీ వ్రాసినవే సత్యాలు. కాని ఆయన చెప్పేటప్పుడు, సందర్భాన్ని బట్టి, అక్కడ ఉన్న జనాన్ని బట్టి, పరిస్థితుల్ని బట్టి చెపుతూ వుంటారు.

ఆయన చెప్పేవి వినేవారి జ్ఞానాన్ని బట్టి, గుణాన్ని బట్టి అర్థం చేసుకుంటారు. కాబట్టి, వినే వారిని బట్టే ఆయన చెప్తూ ఉంటారు.

వినేవారు అప్పుడు చెప్పింది ఆచరిస్తూ, కొన్ని సంవత్సరాలకో! జన్మలకో! మెల్లిగా ఎదుగుతూ ఉంటారు. బుద్ధి, జ్ఞానం పెంచుకుంటారు. జ్ఞానం పెరిగినప్పుడే పత్రీజీ చెప్పింది, ఆయన పుస్తకాలలో వ్రాసింది వారికి అర్థమవుతాయి.

ఎందుచేతనంటే? ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాలు మాత్రం సత్యాన్నే ప్రబోధిస్తాయి. ఆయన సత్యమే వ్రాస్తారు. అందుచేత ఆయన వ్రాసిన పుస్తకాలలోని సారాన్ని అంటే సత్యాన్ని బుద్ధి, జ్ఞానం ఉన్నవారు మాత్రమే అర్థం చేసుకోగలుగుతారు, అనుసరిస్తారు, ఆచరిస్తారు, ఫలితం పొందుతారు, జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుంటారు.

1.“ ఆనాపానసతి”

–బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ఈ రోజు మనం ధ్యానం అనే విషయాన్ని తెలుసుకుందాం. కనుక బుద్ధుడు చెప్పిన ప్రభోధాలలో కానీయండీ, దేంట్లో అయినా కానీయండి, థియోసోఫికల్ సొసైటీ వారి యొక్క ప్రభోధాలలో కానీయండి, యోగానంద పరమహంస ప్రబోధాలలో కానీయండి, యోగదా సత్సంగ్ సొసైటీ, రామచంద్రమిషన్ అయినా తీసుకోండి, ధ్యానం అన్నదే అసలు విషయం.

అయితే 'సరియైన ధ్యానం' అన్నది బుద్ధుడి అష్టాంగమార్గంలోని ఎనిమిది పాయింట్లలలో ముఖ్యమైనది. బుద్ధుడు బోధించిన “సరియైన ధ్యానం” అన్న చివరి పాయింటే... పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి యొక్క 18 ఆదర్శ సూత్రాలలో మొట్టమొదటి పాయింట్

“ సరియైన ధ్యానం చేయడం”, సరియైన ధ్యానాన్ని చేయించడం”.

“ఆలోచనా రహితం!”

“ధ్యానం” అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం! గుర్తుంచుకోండి. “ధ్యానం” అంటే, ఇంగ్లీషులో “మెడిటేషన్” అంటాం. 'ధ్యానం' అంటే మనస్సును పరిశూన్యం చేయడం. “మస్తిష్కం” అనేది ఆలోచనల పుట్ట, అది ఓ తలపుల పెట్టి, ఆ తలపుల పెట్టెని ఖాళీ చేసేయాలి. ఆ ఆలోచనల పుట్టను “ఆలోచనా రహితం” చేయాలి. దాని పేరే ధ్యానం.

దీనికి సరియైన నిర్వచనం పతంజలి మహర్షి ఇచ్చాడు. ఆయన ఏమని నిర్వచించాడంటే, “యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః” 'యోగం' అంటే 'ధ్యానం' అంటే చిత్తవృత్తులను నిరోధించడమే. అంటే మన ఆలోచనలను పరిశూన్యం చేయడమే అదే “యోగం” అనిపించుకుంటుంది.

“యోగివికా నాయనా !” అన్నాడు శ్రీకృష్ణుడు,

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽ ధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽ పి మతోఽ ధికః ।
కర్మిభ్య శ్చాధికో యోగీ తస్మా ద్యోగీ భవార్జున ॥ (భ.గీ. 6 –46)

“అర్జునా ! యోగివికా!” అన్నప్పుడు “నువ్వు నీ చిత్తవృత్తులను నిరోధించు నాయనా” అని కృష్ణుడు అర్జునుడికి చెప్తున్నాడు.

ఇరవై నాలుగు గంటలూ ఓ ఫ్యాన్ తిరుగుతూ వుంటే ఆ ఫ్యాన్ కాలిపోతుంది. అవసరమైనప్పుడే దాన్ని పెట్టుకోవాలి. అవసరం లేనప్పుడు దాన్ని 'స్విచ్ ఆఫ్ ' చేసి వుంచాలి. ఇరవై నాలుగు గంటలూ లైట్స్ ఆన్ చేస్తే కాలిపోతాయి. అవసరం వున్నప్పుడే

లైట్స్ వేసుకుంటాం, అవసరం లేనప్పుడు లైట్స్ తీసేస్తాం.

అలాగే ఇరవై నాలుగు గంటలూ మాట్లాడుతూ వుంటే ఈ శరీరం పూర్తిగా దెబ్బతింటుంది. అవసరమున్నప్పుడే మాట్లాడాలి అవసరం లేకపోతే ఈ యొక్క నోటిని 'స్విచ్ ఆఫ్' చేసేయాలి! ఇరవై నాలుగు గంటలూ చూస్తూనే వుంటే కళ్ళు దెబ్బతిని పోతాయి. చచ్చి పోతాయి కళ్లు. కనుకనే రాత్రిపూట కళ్ళు మూసేసుకుంటాం. ఇరవై నాలుగు గంటలూ శరీరాన్ని దేశం అంతా త్రిప్పుతూ వుంటే ఈ శరీరం యొక్క ఫ్యూజ్ దెబ్బతింటుంది కనుకనే కాసేపు నిశ్చలంగా పడుకుంటాం! శరీరానికి 'రెస్ట్' ఇస్తాం:

అలాగే మస్తిష్కం కూడా ఇరవై నాలుగు గంటలూ 'దాని గురించి... దీని గురించీ... ఆలోచిస్తూ వుంటే, అది 'ఫట్' మని పేలిపోతుంది ఇందాక ఒక లైట్ 'ఫట్'మని పేలిపోయింది. (రికార్డింగ్ థియేటర్లో అంతకు పూర్వమే జరిగిన సంఘటన) అలాగే మన మైండ్ 'ఫట్' మంటుంది అప్పుడు 'వాడికి' చావు వచ్చింది అంటాం. వాడి మైండ్ ఎందుకు 'ఫట్' మనాలి? ఫ్యూజ్ ఎందుకు ఎగిరిపోవాలి? ఫ్యూజ్ ఎగిరిపోతే మళ్ళీ మరో కొత్త బల్బ్ వేసుకుంటాం, ఇక ఆ పాత బల్బు పనికిరాదు. ఇక్కడ మైండ్ ఫట్ అంది అంటే ఇక "వాడు చచ్చిపోయాడు రా!" అంటాం. వాడు పైకెళ్ళిపోతాడు, ఈ శరీరం ఇక ఒక శవం మాత్రమే!

"మనస్సుకు విశ్రాంతి!"

అయితే వాస్తవానికి ఈ శరీరాన్ని మనం కొన్ని లక్షల సంవత్సరాలు సంరక్షించుకోవచ్చు – దీనికి సరియైన తిండి ఇస్తే, సరియైన రక్షణనిస్తే మైండ్ కి సరియైన విశ్రాంతినిస్తే!

"మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వడమే "ధ్యానం". కంపల్సరీ అది ! ఎలాగైతే శరీరానికి నిద్ర ఎంత అవసరమో, అలాగే ఈ యొక్క మైండ్ కు, మనస్సుకు, మెదడుకు మెడిటేషన్ అన్నది కంపల్సరీ ! ఈక్వల్లీ కంపల్సరీ ! విశ్రాంతి అన్నది తప్పనిసరిగా కావాలి. ఈ చిత్తవృత్తులను నిరోధించడం. నోథాట్స్ ఎలాంటి ఆలోచనలూ లేకుండా వుండడం అనేది మౌలికమైన అవసరం.

"ధ్యాన ముద్ర !"

ధ్యానం ఎలా చేస్తాం? నడుస్తూ చేస్తామా? చెయ్యం! ఏం చేయాలి దానికి ? కూర్చోవాలి, హాయిగా కూర్చోవాలి ! సుఖాసనంలో హాయిగా కూర్చో! కాళ్ళు రెండూ 'క్రాస్' చేసుకోవాలి. రెండు చేతులూ వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకోవాలి, కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాలి. తర్వాత హాయిగా ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి. ఇది – ఇలా కూర్చోవడం, అనేదే – ధ్యాన ముద్ర. క్రింద నేల మీద కూర్చో లేదా కుర్చీలో కూర్చోవచ్చు,

అవసరమనుకుంటే హాయిగా ఏదైనా సపోర్ట్ తీసుకోండి, ఓ గోడ సపోర్ట్ తీసుకోండి – మొత్తం మీద హాయిగా కూర్చోవాలి.

"ధ్యానముద్ర" గురించి తెలుసుకుందాం. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు మాత్రం పాదాలు రెండూ క్రాస్ చేసుకోవాలి. ఏ కాలుపైన ఏ కాలైనా వేసుకోవచ్చు! 'కుడికాలు' 'ఎడమకాలు', రెండూ సరిసమానమే ! రెండు చేతులూ వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకోవాలి. వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకోవడమనేది ధ్యానముద్రలో ఉత్తమ పక్షానికి చెందుతుంది. కనుక అన్ని వ్రేళ్ళు మరొక చేతిలోని అన్ని వ్రేళ్ళలోకీ పోవాలి.

"స్థిర సుఖ – ఆసనం"

కొంతమంది "ధ్యానం చేసేటప్పుడు నిటారుగా కూర్చోవాలా?" అని అడుగుతారు. నిటారుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్నెముక లో బాగా నొప్పి కలుగుతుంది. కనుక అలాంటివేమీ అక్కరలేదు. హాయిగా వుండే సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. "స్థిర సుఖాసనం" అన్నారు పతంజలి తన ధ్యానశాస్త్రంలో, యోగశాస్త్రంలో, యోగ సూత్రాలలో!" స్థిర, సుఖ, ఆసనం " అంటే ఏ ఆసనమైతే మీకు స్థిరతనిస్తుందో, సుఖాన్నిస్తుందో, మొట్టమొదట ఆ ఆసనం తీసుకోవాలి. కనుక ఇలా క్రింద కూర్చోలేనివాళ్ళు కాళ్ళు క్రాస్ చేసుకోలేని వాళ్ళు, హాయిగా రిలాక్స్‌గా కుర్చీలో కూర్చోవచ్చు. హాయిగా కూర్చున్న తర్వాత మరి ధ్యాసను శ్వాస మీద ఉంచాలి.

"సరికాని ధ్యాన పద్ధతులు"

ధ్యానముద్ర తీసుకున్న తరువాత, ధ్యాననిష్ఠలోకి పోవడానికి ఆ శ్వాస ధారను గమనించాలి. – అదీ పద్ధతి – అదీ సరియైన ధ్యానపద్ధతి.

సరికాని పద్ధతులు ఎలా వుంటాయంటే? ఒక వేలుతో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసుకోవడం, మరో రంధ్రం, గుండా ఆ గాలిని విడవడం. మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలా చేయడం, 'సోహం', సోహం' అని పూరక రేచకాలు చేయడం – ఇవన్నీ సరికాని పద్ధతులు.

ఏ మంత్రం చెప్పడం గానీ, 'సోహం' అని, 'ఓం' అని చెప్పడం కానీ – ఇవన్నీ కూడానూ తప్పు ! తప్పు !! తప్పు !! శబ్దం అన్నది ఎంత మాత్రమూ రాకూడదు. నోట్లోంచి ఏ మంత్రమూ రాకూడదు నిశ్శబ్దం. నోరు మూసేసుకోవాలి ! ఏ శబ్దమూ చేయకూడదు. తర్వాత "ఊపిరి బిగపట్టడం" లాంటి చేష్టలు ఏవీ చేయకూడదు. ఇవన్నీ కూడానూ ప్రకృతికి విరుద్ధమైన చేష్టలు ! కనుక, ఏ మంత్రమూ లేదు!

అలాగే, మనస్సులో ఏ రాఘవేంద్రస్వామి విగ్రహరూపాన్ని వూహించుకోవడమో! లేక మరొక దేవతా రూపాన్ని ఉహించుకోవడమో! ఇవన్నీ కూడానూ సంపూర్ణంగా తప్పుదు విధానాలే ఇవన్నీ కూడానూ సరికాని ధ్యాన పద్ధతులు.

మీ దగ్గర అడ్రెస్ సరిగ్గా లేకపోతే మీరు ఊరంతా తిరుగుతూనే వుంటారు తప్ప మీ గమ్యాన్ని మాత్రం చేరలేరు. అలాగే సరికాని ధ్యాన పద్ధతులలో మీరుంటే మీ జన్మంతా వృథాఅయిపోతుందే తప్ప, మీరు మీ జీవిత గమ్యాన్ని ఎంత మాత్రమూ చేరుకోలేరు. సరైన అడ్రస్ తోనే మీరు గమ్యం చేరతారు. సరియైన ధ్యాన పద్ధతితోనే మీరు మీ యొక్క ఆధ్యాత్మిక గమ్యం చేరుతారు.

"అనాపానసతి- శ్వాస మీద ధ్యాస"

కనుక, సరియైన ధ్యానపద్ధతి దానినే గౌతమ బుద్ధుడు "ఆనాపానసతి" అని కనుగొన్నాడు. ఆయనే కాదు ప్రతి యోగి కనుక్కున్నాడు! వేమన కనుక్కున్నాడు! జీసస్ క్రైస్ట్ కనుక్కున్నాడు! లక్షల మంది కనుక్కున్నారు. అయితే కాలక్రమంలో శిష్యపరంపర దాన్ని అపభ్రంశం చేసింది ! భ్రష్టు పట్టించింది ! కనుకనే ఈ రోజు ఇన్ని మతాలైపోయాయి. ఇన్ని విధానాలై పోయాయి. అంతా సర్వనాశనం అయిపోయింది.

కనుక, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ వారు సరియైన ధ్యాన పద్ధతిని మళ్ళీ వెలికితీసారు? భూగర్భంలో దాగి వున్న ఆ మణిని వెలికి తీసి అందరికీ అందజేస్తున్నారు. అందరికీ బహూకరిస్తున్నారు.

సరియైన ధ్యాన విధానం అంటే? కేవలం 'ఆనాపానసతి'. మాత్రమే.

సుఖమైన ధ్యానముద్ర అంటే కళ్ళు రెండూ మూసుకోవడం, ఏ మంత్రమూ లేకపోవడం, మనస్సులో ఏ ఇష్టదేవతనూ ప్రతిష్టించుకోకుండా మనస్సును పరిశూన్యం గావిస్తూ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచాలి.

గౌతమ బుద్ధుడు "శ్వాస మీద ధ్యాస' నే "ఆనాపానసతి" అన్నాడు.

'ఆన' అంటే 'ఉచ్ఛ్వాస.

'అపాన' అంటే నిశ్వాస

'సతి' అంటే 'కూడుకుని ఉండడం'

అంటే 'మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో కూడుకుని ఉండడం" అన్నమాట. దీనినే "శ్వాసాను సంధానం" అంటారు. "Being with the Breath."

కుంభకరహితమైన, పూరక రేచకాత్మకమైన సుఖమయ ప్రాణా యామం. హాయిగా కూర్చోవాలి. కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాలి. ఇక ఏ ఆలోచనా లేకుండా... మనస్సులో – ఆఫీసుకు వెళ్ళాలనీ, ఆఫీసు నుండి రావాలనీ, డబ్బు సంపాదించాలనీ – ఇలాంటి ఆలోచనలన్నింటినీ ప్రక్కన పెట్టేయాలి. ఆలోచనలను 'స్విచ్ ఆఫ్' చేసేయాలి. ఇప్పుడు వాటి అవసరం లేదు". నేనిప్పుడు షాపులో లేను వ్యాపారం గురించి ఆలోచించడానికి,

నేనిప్పుడు పొలంలో లేను వ్యవసాయం గురించి ఆలోచించడానికి, నా పెళ్ళాం పక్కన లేను నా పెళ్ళాం గురించి ఆలోచించడానికి, అలాగే నేను రోడ్డు మీద లేను ట్రాఫిక్ గురించి ఆలోచించడానికి" – అని మనల్ని మనం సరి చేసుకోవాలి !

'నేనిప్పుడు ధ్యానంలో వున్నాను. ఈ కాస్సేపు నాకు ఏ పనీ లేదు. ధ్యానమే నా పని?" ఇక్కడ ఏ ఆలోచనలూ లేవు. చిత్తవృత్తి నిరోధం. అన్ని ఆలోచనలకూ స్వస్తి చెప్పి, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టేసుకుని హాయిగా కూర్చుని, సుఖాసనంలో మరి ధ్యానముద్రలో చక్కగా కూర్చుంటూ ఇంకా ధ్యాననిష్ఠ కోసం శ్వాసానుసంధానం చెయ్యాలి. శ్వాసానుసంధానం ద్వారా ధ్యాననిష్ఠ.

ధ్యానం అంటే చిత్తవృత్తి నిరోధం, హాయిగా కూర్చోవాలి, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస, ఎంత వీలైతే అంత. పది నిమిషాలో ఇరవై నిమిషాలో, అరగంటో, గంటో, మూడు గంటలో ఎంతసేపు వీలైతే అంతసేపు... శ్వాస.....మీద...ధ్యాస ఉంచి ధ్యానం చెయ్యాలి.

"సమయమే సాధన!"

ముఖ్యంగా ఎవరి వయస్సు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు తప్పకుండా కూర్చోవాలి. అంటే పదేళ్ళ పిల్లలు పది నిమిషాలు, ముప్పై ఏళ్ళ వాళ్ళు ముప్పై నిమిషాలు, యాభై ఏళ్ళ వాళ్ళు యాభై నిమిషాలు, డెబ్భైఏళ్ళ వాళ్ళు డెబ్భై నిమిషాలు విధిగా ధ్యానం చేయవలసిందే.

అన్నం ఉడకాలంటే, దానికి సరిపడా సమయం పొయ్యిమీద పెట్టాలి కదా? 'అలా పెట్టి ఇలా తీసేస్తే ఎలా ఉడుకుతుంది' ? 'ఇలా కూర్చుని మరి 'అలా! కళ్ళు తెరిస్తే ధ్యానం వస్తుందా? కనుక "ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు ఖచ్చితంగా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవాలి".

సామూహికంగా ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అక్కడ ఎక్కువ మంది చిన్న పిల్లలు ఉంటే! అక్కడ ఓ 15–20 నిమిషాల ధ్యానం సరిపోతుంది. ఎక్కువ సంఖ్యలో పెద్దవాళ్ళు వుంటే ఓ నలభై నిమిషాలో, అరగంటో చేసుకోవచ్చు. మనం ఒక్కరమే ఏకాంతంగా వున్నప్పుడు మాత్రం మన వయస్సు ఎంత వుంటుందో అన్ని నిమిషాలు. ఇలా ఖచ్చితంగా కూర్చుంటే గానీ ఆ మనస్సు ఓ ప్రశాంతమైన, పక్వమైన స్థితికి రాదు. కనుక, ఈ యొక్క సూత్రాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎంత సమయాన్ని ధ్యానానికి కేటాయించాలో అంత సమయాన్ని తప్పకుండా, ఖచ్చితంగా, ధ్యానానికి కేటాయించాలి.

"గదిని చీకటి చేసుకోవాలి"

ఇకపోతే ధ్యానం చేసుకునే ప్రదేశం గురించి. గదిని వీలైనంత చీకటి చేసుకోవాలి, లైట్స్ 'ఆఫ్' చేసుకోవాలి, కర్టెన్లన్నీ వేసుకోవాలి. అందుకే ఋషులు పూర్వకాలంలో గుహల్లోకి

పోయేవాళ్ళు. అక్కడ చీకటి వుంటుంది కనుక.

ఇంకా సావధానంగా కూర్చోవాలి. ఇంకో రెండు క్షణాల్లోనో, రెండు నిమిషాల్లోనో ఎక్కడికో పోవాల్సి వుండగా ఇప్పుడు కూర్చుంటే లాభం లేదు. అలా కాకుండా ప్రయాణంలో పోతున్నాం. హైదరాబాద్ నుండి వరంగల్ కి వెళ్ళాలి అనుకోండి. మూడు గంటల ప్రయాణం. 'ఏం చేస్తాం?. ప్రయాణం జరుగుతూ వుంటుంది. ఈ లోపు మనం హాయిగా కూర్చుని కళ్ళు రెండూ మూసుకుని కళ్ళకు విశ్రాంతిని "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టండి. వరంగల్ కి పోయేసరికి మనకు బోలెడంత శక్తి వస్తుందన్నమాట. కనుక ఈ ప్రయాణ సమయాన్ని ఎంతైనా చిన్నగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ట్రైయిన్లో వెళ్తున్నప్పుడు, ఫ్లైట్లో వెళ్ళున్నప్పుడు, కార్లో వెళ్తున్నప్పుడు, బస్సులో వెళ్తు న్నప్పుడు, ఆ సమయాన్ని ఎంత చక్కగా ధ్యానానికి ఉపయోగించుకోవచ్చునో చెప్పనలవి కాదు.

కనుక మై డియర్ ఫ్రెండ్స్, ఎవరి వయస్సును బట్టి వారు నిర్ణీత సమయం వరకు ధ్యానం చేసుకోవడం, గదిని చీకటి చేసుకోవడం, ఏ మంత్రమూ చెప్పకపోవడం, ఇవన్నీ కూడానూ, ధ్యాన ముద్రకి సంబంధించినవి.

సామూహిక ధ్యాన సమయంలో ఒక మనిషికి ఒక మనిషి తగలకుండా కూర్చోవాలి. బస్సుల్లో, ట్రెయిన్లలో వెళ్తున్నప్పుడు అయితే ఎలా అయినా ఫర్వాలేదు. వీలుకాని పరిస్థితి కాబట్టి.

తర్వాత కొంతమంది, "మేం ఇలా ధ్యానంలో కూర్చున్నామండి. కాళ్ళు బాగా నొప్పులు పెడుతున్నాయండీ! వెన్ను నొప్పి పెడుతుందండి! అంటారు. అలాంటప్పుడు ఒంటిని కాస్త అటూ ఇటూ కదిలించి సరిచేసుకుని మళ్ళీ కదలకుండా కూర్చోవాలి. కాళ్ళు ఒకసారి చాపుకుని నొప్పి తగ్గగానే మళ్ళీ ధ్యానముద్రలోకి వెళ్ళిపోవాలి. అస్సలు ఏ మాత్రం కదలకుండా కూర్చోవాలి అన్న నియమం ఏమీ లేదు. అయితే ధ్యానం మధ్యలో కళ్ళు మాత్రం సుతరామూ తెరవకూడదు. చేతులు విప్పకూడదు. ఒళ్ళు,కాళు ళ్ళ సరిచేసుకుని మళ్ళీ ధ్యానంలోకి వెళ్ళిపోవాలి.

ఇవన్నీ కూడానూ "ధ్యానముద్ర" అంటే సుఖమైన ముద్ర. ఓ గంట వరకు మీరు ఆ ముద్రలో హాయిగా స్థిరంగా కూర్చోగలగాలి. "స్థిర సుఖ ఆసనం అంటే కష్టతరంగా లేనిది, స్థిరమైనది, సుఖమైనదే ఆసనం అనబడుతుంది. కనుక ఆసనం తీసుకుని ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి. కష్టతరంగా ఏ పద్మాసనమో వేయనవసరం లేదు. ఆ కాలు ఇటు తీసిపెట్టి, ఈ కాలు అటు తీసి పెట్టి, వెన్నెముకను నిటారుగా పెట్టి కూర్చోబెడితే అది ఖచ్చితంగా ధ్యానం కాదు. ఏ పద్మాసనమూ అక్కరలేదు. హాయిగా కూర్చుని, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని ..శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచడమే!

"పరి పరి ఆలోచనలు"

ఇప్పుడు ఇక మనం ఈ ధ్యానంలో ఏ జరుగుతుందో – ఈ ధ్యాన ప్రక్రియలలో అసలు ఏం జరుగుతుందో అక్కడికి వెళ్దాం. హాయిగా ధ్యానంలో కూర్చున్నాం, కళ్ళు రెండూ మూసుకున్నాం, ఏ మంత్రమూ లేదు, మనస్సులో ఏ రూపమూ లేదు, కేవలం శ్వాస మీద ధ్యాస. శ్వాసను బిగపట్టడం లేదు, కేవలం సహజమైన శ్వాస, దాని మీద ధ్యాస, మనస్సు పరి పరి ఆలోచనలు చేస్తూంటుంది. ఇంటి దగ్గరకు వెళ్తుంది, కానీ ఇప్పుడు ఇంటి మీద ధ్యాస వద్దు–శ్వాస మీదే ధ్యాస ! మనస్సు పెళ్ళాం దగ్గరకు వెళు తుంది. కానీ ఇప్పుడు పెళ్ళాం. మీద ధ్యాస వద్దు – శ్వాస మీదే ధ్యాస !

పిల్లలు స్కూలికి వెళ్ళారు. ఏమౌతుందో – ఏం చేస్తాం మనం ? వస్తే వస్తారు లేకపోతే లేదు, మనమేం చేయగలం ఇక్కడ కూర్చుని ? కనుక "పిల్లల మీద ధ్యాస వద్దు. శ్వాస మీదే ధ్యాస "రేపు ఏమవుతుందో? "అప్పులుఏలా తీర్చాలో ?" "లక్ష రూపాయల అప్పు". ఏం చేస్తాం మనం...? తీర్చగలిగితే తీర్చుతాం ఎప్పటికైనా ! ఇప్పుడు ఏం చేయగలం ? ధ్యానంలో కూర్చున్నాం.. ఇప్పుడు లక్ష రూపాయల అప్పంటే ఎలా? కనుక భవిష్యత్ గురించి ఆలోచనలు వద్దు. గతించిన దాన్ని గురించి "నిన్న వాడు నన్ను తిట్టాడే ! వాడు నన్ను కొట్టాడే ! రోడ్డు మీద అవమానం –" అంటూ ఇప్పుడు అవన్నీ తలుచుకుంటే ఏం లాభం ? ఏదన్నా చేతనైతే తర్వాత వాణ్ణి నాలుగు తన్నాలి. ఇప్పుడు మటుకు ఆ ఆలోచనలేవీ వద్దు. గతించిన వాటి గురించీ, రాబోయే దాన్ని గురించీ, ఎక్కడో వున్న దాన్ని గురించీ, ఈ విధంగా ఆలోచనలు ముసురుతూ వుంటాయన్నమాట. ముఖ్యంగా కళ్ళు మూసుకోగానే ముసురుతుంటాయి.

'కట్' .. 'కట్' !... 'కట్'!

వాటన్నింటినీ 'కట్'! 'కట్'! 'కట్ !...చేస్తూ, "శ్వాస మీద ధ్యాస". ఇంటి గురించి ఆలోచన వచ్చింది. ఓ! రాకూడదు కదా? శ్వాస మీద ధ్యాస. 'పెళ్ళాం" గురించి ఆలోచన వచ్చింది. 'ఆఫీస్లోని బాస్' గురించి ఆలోచన వచ్చింది. ఓ! రాకూడదు కదా? నో థాట్స్!!.... ఆలోచనలను కట్ చేయాలి. 'ఆలోచించే 'సమయం' కాదు. 'ఆలోచనా – రహిత – స్థితి' లో వుండే సమయం – ధ్యాన సమయం. కనుక, కేవలం శ్వాస మీదే ధ్యాస !

ఇలా కూర్చుంటూ వుంటే మొట్టమొదట నిమిషానికి 'వంద' ఆలోచనలు వచ్చాయనుకోండి. క్రమక్రమంగా నిమిషానికి 'ఎనభై' ఆలోచనలు 'అరవై' ఆలోచనలు ఆ తర్వాత నిమిషానికి 'ఇరవై' ఆలోచనలు నిమిషానికి 'అయిదు' ఆలోచనలు. 'రెండు ఆలోచనలు." అలా అలా వాటి యొక్క ఉధృతి తగ్గుతుంది. చివరికి ఒకానొక స్థితి వచ్చేస్తుంది. ఆలోచనలే ఉండవు ! "No thoughts whatsoever The mind has become empty" కనుక, చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగింది. ఆ నిరోధింపబడిన స్థితిలో మనం

వున్నాం. దాని పేరే ధ్యాన స్థితి.

"ధ్యాన స్థితి"

ఈ ధ్యాన స్థితిని చేరుకోవడం కోసమే "శ్వాసానుసంధానం", ధ్యాన ముద్ర తీసుకున్న తర్వాత, ఈ యొక్క "ఆనాపానసతి – శ్వాస మీద ధ్యాస" – ద్వారా దానికి బాగా సమయాన్ని కేటాయిస్తే, అలా కూర్చోగా ఐదు నిమిషాలో, పది నిమిషాలో ఇరవై నిమిషాలో ఎవరి వయస్సును బట్టి వాళ్ళు కూర్చున్నప్పుడు – అప్పుడు మనస్సు శాంతం చెందుతుంది. మనస్సు ఖాళీ అవుతుంది. చిత్తవృత్తి నిరోధం జరుగుతుంది. మనం అప్పుడు ధ్యానంలో వున్నామన్నమాట – అదీ 'ధ్యానస్థితి.'

"మనస్సు ఏకత్రితం"

హాయిగా కూర్చోవాలి, మధ్యమధ్యలో ఆలోచనలు వస్తూంటాయి. అది సహజం. క్రికెట్ నేర్చుకునేప్పుడు మొదట్లో బౌలింగ్ చేస్తున్నప్పుడు బాల్ వికెట్ పైకి పోదు. బౌలింగ్ చేయగా, చేయగా వికెట్ మీదికి బంతి పోతూంటుంది. ధ్యానసాధన చేయగా, చేయగా మనస్సు ఏకాగ్రం చేయబడుతుంది. మనస్సు ఏకత్రితం అవుతుంది. ఏకం అవుతుంది. మనస్సు ఖాళీ అవుతుంది.

మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ! మైడియర్ మాస్టర్స్ ! అండ్ మైడియర్ గాడ్స్! ఎప్పుడైతే మనస్సు ఖాళీ అయిపోతుందో! అప్పుడు అపారమైన ప్రాణశక్తి మన లోపలికి ప్రవహిస్తుంది. ఇది మౌలికమైన పాయింట్, ఇది చెప్పవలసిన, తెలుసుకోవలసిన అతి ముఖ్యమైన పాయింట్. ఎప్పుడైతే మనస్సు ఖాళీ అయిపోయిందో అప్పుడు ఓ అద్భుతమైన అపారమైన గొప్ప 'వర్షం', ఓ 'ప్రాణ వర్షం', ఓ 'శక్తి వర్షం', ఓ 'ఎనర్జీ వర్షం' శరీరం లోపలికి వస్తుంది. ఇలా వచ్చినపుడు ఆ ధ్యానం లోంచి లేచిన తర్వాత "ఎంత బాగుంది. ఎంత శక్తిమయంగా వుంది ! ఎంత విశ్రాంతి వచ్చింది. ఎంత సేదతీరింది ఈ ఆత్మ!" అని చెప్పేసి, అప్పుడు ఆ తర్వాత అంతా స్వర్గంలా కనిపిస్తుంది. జీవితంలో చేయవలసింది స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

కనుక మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ధ్యానంలో కూర్చుని, గుర్తుంచుకోండి – మూడు పాయింట్స్ :

ఒకటేమో "ఆనాపానసతి" – అంటే " శ్వాస మీద ధ్యాస". రెండవది – "చిత్త వృత్తి నిరోధం " మనస్సు శూన్యం కావడం. మూడవది. – శరీరంలో ఆ యొక్క శక్తి యొక్క ప్రవేశం. ఆ విశ్వశక్తి యొక్క విస్తార ప్రవాహం యొక్క ప్రవేశం.

"హనుమాన్ చాలీసా !"

ఎవరికన్నా మూడవకన్ను వుంటే దాన్ని, ఆ శక్తి ప్రవాహాన్ని స్పష్టంగా చూడవచ్చు.

ధ్యాన స్థితిలో బాగా ముందుకు పోయి 'ఋషి' స్థితిని పొందినవాడికి ఇది స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. హాయిగా కూర్చోండి. నలభై రోజులు ధ్యానసాధన చేస్తే ప్రతి మనిషీ ఆ యొక్క యోగస్థితికి తప్పనిసరిగా వెళ్తాడు. అంటే ఆ యొక్క 'చిత్త వృత్తి నిరోధ స్థితికి వెళ్తాడన్నమాట. ఎవరైనా సరే, ఎలాంటి పాపి అయినా సరే – నలభై రోజుల ధ్యాన సాధన – ఈ నలభై రోజుల ధ్యాన సాధనను ఏమంటారంటే, "హనుమాన్ చాలీసా" అంటారు. "హనుమాన్" అంటే "వాయుపుత్రుడు!" అంటే శ్వాస అనే వాయువు యొక్క పుత్రులం మనం కావాలి. "చాలీసా" అంటే "నలభై రోజులు". కనుక, వాయుపుత్రుడు కావడమన్నది, ఈ యొక్క ధ్యాన అభ్యాసి కావడమన్నది, యోగి స్థితికి తీసుకువెళ్తుంది. "యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" – అప్పుడు అపారమైన విశ్వశక్తి మన లోనికి ప్రవహిస్తోంది.

"ధ్యాన శక్తి!"

ధ్యాన స్థితిలో ధ్యాన శక్తి లభ్యమౌతుంది. ధ్యాన స్థితిలో ఆత్మ శక్తి లభ్యమౌతుంది. అలా లభ్యమైనప్పుడు ఏమవుతుంది? మనలో వున్న సిద్ధులన్నీ అభివ్యక్తమౌతాయి... ప్రస్ఫుటమౌతాయి.... ప్రకటితమౌతాయి.... మన మూడవకన్ను తెరుచుకుంటుంది. దివ్య చక్షువు విప్పారుతుంది. అంతవరకూ పడుకుని నిద్రపోతున్న ఆ మూడవకన్ను మెల్లిమెల్లిగా లేచి పాము పడగ విప్పినట్లుగా పైకి లేస్తుంది. అంతవరకు వున్న ఆ యొక్క శక్తి, దేహ శక్తి మూడున్నర చుట్టలలో చుట్టుకుని వున్న ఆ దేహ శక్తి అన్న పాము లేచి పడగవిప్పి ఆడుతుంది. ఈ ఆ విధంగా అపారమైన దేహ శక్తి లభిస్తుంది. తత్ఫలితంగా ఎన్ని పనులనైనా చేయగలుగుతాం! ఇరవై నాలుగు గంటలూ, నిరంతరాయంగా చేయగలుగుతాం!

"మూడు స్టెప్స్ వున్నాయి. మూడు సిద్ధాంతాలున్నాయి 'ధ్యాన శాస్త్రంలో మొదటి సిద్ధాంతం ఏం చెప్తుందంటే, 'శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా 'చిత్తవృత్తి నిరోధం' జరుగుతుంది.

రెండవ సిద్ధాంతం ఏం చెప్తుందంటే, 'చిత్తవృత్తి నిరోధం' ద్వారా 'విశ్వశక్తి ఆవాహనం' జరుగుతుంది.

మూడవ సిద్ధాంతం ఏం చెప్తుందంటే, 'విశ్వశక్తి యొక్క ఆవాహనం' ద్వారా మనలోని శక్తులు, సిద్ధులన్నీ విజృంభిస్తాయి. ఇవే ధ్యానం యొక్క మూడు సిద్ధాంతాలు.

మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ! మైడియర్ మాస్టర్స్ ! అండ్ మైడియర్ గాడ్స్! ఈ రోజు ఈ ధ్యాన ప్రాముఖ్యం గురించి మనం తెలుసుకున్నాం.. తెలుసుకోవాల్సిన మరో విషయమేమిటంటే?

'ధ్యానం' అంటే 'పూజ' కాదు! హారతి వెలిగించడం, గంట మ్రోగించడం, విగ్రహం నిండా పూలు పెట్టడం – ఇవేవీ ధ్యానం కావు..

'ధ్యానం' అంటే 'పూజ' కాదు, 'ధ్యానం' అంటే 'స్తోత్రం' కాదు ' "భగవంతుడా! ఓ దశరథ పుత్రుడా! ఓ సీతాపతీ ! ఓ రావణ సంహారీ ! ఓ లోక కళ్యాణకారీ " అని చెప్పేసి స్తోత్రాలు చేయడం, పాటలు పాడడం, భజనలు చేయడం, ఇవి కానే కాదు. ధ్యానం అంటే? 'నామస్మరణ' కాదు. "రామ్ రామ్.."... ఇది ధ్యానం కాదు. ధ్యానం అంటే ఏ వ్రతమూ కాదు. ''ధ్యానం' అంటే 'మంత్రజపం' కాదు. "ఓం భూర్భువః తత్ సవితుర్......" అనే గాయత్రీ మంత్రమూ కాదు

"లా యిలా ఇల్లల్లాహి మహమ్మదుల్ రసూలుల్లా...." అని నమాజ్ చెప్పడము ధ్యానం కాదు. 'ధ్యానం' అంటే, చక్కటి ధ్యానముద్రలో కూర్చుని, కళ్ళు రెండు మూసుకుని, గంట, రెండు గంటలు, మూడు గంటలు, పది గంటలు, లేకపోతే 5 నిమిషాలు, 10 నిమిషాలు, చక్కగా మనస్సులో ఏ ఆలోచనలూ లేని నిశ్చల స్థితిని పొంది, అపారమైన విశ్వశక్తిని తీసుకోవడం, ఇదే "ధ్యానం" అనబడుతుంది.

బుద్ధుడు చేసింది – 'పూజలు కాదు, వ్రతాలు' కాదు, 'భజనలు' కాదు 'స్తోత్రాలు' కాదు. 'నామస్మరణలు' కాదు, 'మంత్రజపాలు కాదు' – ధ్యానం. ధ్యానం ఒక్కటే ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని, ఆత్మ అనుభవాన్నీ, జీవిత శాస్త్రాన్ని తెలుసుకునే విధానం.

ధ్యానం ద్వారానే ఆధ్మాత్మికతను తెలుసుకుంటాం. ఎక్కడ ధ్యానం లేదో అక్కడ ఆధ్యాత్మికత ఎంతమాత్రము తెలియబడదు – 'ఆవగింజంత' మాత్రం కూడా తెలియబడదు! కానీ, ఎక్కడైతే ధ్యానం విశేషంగా వుంటుందో, నిరంతరం ఉంటుందో, అసిధారావ్రతంగా వుంటుందో అక్కడ ఆధ్మాత్మికత అనేది, శాస్త్రమనేది మనం మేరు పర్వతమంత సంపాదించు కుంటాం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ అనబడే ఈ మూవ్‌మెంట్ ఉద్యమం... ధ్యానానికి సంపూర్ణంగా అంకితం అయ్యింది. ఇక్కడ విధిగా అందరూ గంటలు గంటలు కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాల్సిందే ! వాడు పేదవాడా, కుబేరుడా, ఆడా, మగా, పిల్లవాడా, వృద్ధుడా, హిందువా, ముస్లిమా, క్రైస్తవుడా, నక్సలైటా, కమ్యూనిస్టా, నాస్తికుడా, ఆస్తికుడా, 'హైదరాబాద్' వాడా, 'ముంబాయి' వాడా, 'తమిళుడా, తెల్లవాడా, నల్లవాడా ....ఈ నాన్సెన్సు అంతా లేదు, ఈ మూర్ఖత్వమంతా లేదు. కనుక, మై డియర్ ఫ్రెండ్స్, వాడెంత అనారోగి కానీయండి, ముసలివాడైనా పడుకుని చేయొచ్చు. కూర్చోగలిగినవారు కూర్చోవాలి.

కొంతమంది స్త్రీలు "మేం 'బహిష్టు' సమయంలో, పీరియడ్స్ సమయంలో ధ్యానం చేయొచ్చా?" అని చెప్పేసి అడుగుతూ వుంటారు. అన్ని సమయాలలోనూ చేయవలసిందే ధ్యానం. కనుక, మైడియర్ ఫ్రెండ్స్, ధ్యానం అంటే స్తోత్రం కాదు,

ధ్యానం అంటే పూజ కాదు! పూజ అనేది పూజ, స్తోత్రం అనేది స్తోత్రం, నామస్మరణం అనేది నామస్మరణ, మంత్రోచ్ఛారణ అనేది మంత్రోచ్చారణ.

ధ్యానం అనబడేదే ధ్యానం ! చిత్తవృత్తి నిరోధమే ధ్యానం !

శ్వాస మీద ధ్యాసే ధ్యానం ! 'ఆనాపానసతి' అన్నదే సరియైన ధ్యాస రీతి !

ధ్యానం అన్నదే ప్రజలకు శాంతినిచ్చేది! మనశ్శాంతిని ప్రసాదించేది! శరీరానికి చేవనిచ్చేది ! శక్తినిచ్చేది! జీవితాన్ని సమతుల్యం గావించేది ! మనలో వుండే 'అతి'ని అంతా పోగొట్టి చక్కటి 'పరిమితి' ఏర్పడజేసి జీవితాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది..! సువర్ణమయం చేస్తుంది ! ఈ రోజు ఈ ధ్యాన విధానం గురించి తెలుసుకున్నాం. దీన్ని రోజూ అభ్యాసం చేయాలి.

ప్రాక్టీస్ మేక్స్ మ్యాన్ ఫర్ఫెక్ట్.-- ప్రాక్టీస్ మేక్స్ మ్యాన్ ఫర్ఫెక్ట్.

ధ్యానం యొక్క అభ్యాసమే మానవుడిని సుచరితుడిగా చేస్తుంది. మానవుడిని పరిపక్వుడిని చేస్తుంది – మైడియర్ ఫ్రెండ్స్, మాస్టర్స్, అండ్ గాడ్స్.

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ.

ఈ పుస్తకంలో పత్రి గారు చెప్పినవి మీరు గమనిస్తే! పత్రి గారు ఎక్కడా 'మాటమీద ధ్యాస' ఉంచమని చెప్పలేదు. ఎక్కడ చెప్పినా దేనిమీద ధ్యాస వద్దన్నారు. ఒక్క 'శ్వాస మీదే ధ్యాస' అని చెప్పారు.

గైడింగ్ గురించి కూడా ఎక్కడా చెప్పలేదు. అందుచేత 'గైడింగ్' అన్నది ధ్యానం కాదు అని తెలుసుకోండి.

అంతేకాదు పత్రి గారు ఎక్కడ ధ్యానం చేయించినా మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానం చేయిస్తారు. కానీ ఆయన ఆనాపానసతి పుస్తకంలో మ్యూజిక్ పెట్టుకోమని కూడా ఎక్కడ వ్రాయలేదు. అందుచేత ధ్యానం చేసేటప్పుడు మ్యూజిక్ కూడా అవసరం లేదని తెలుసుకోవాలి.

మరి ఆయన మ్యూజిక్ పెట్టి ధ్యానం చేయించడానికి వేరే కారణం ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి. సహజంగా కొత్తవారు గంటలు గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోలేరు, ఆలోచనలు అదుపు చేసుకోలేరు. అందుచేత కొత్తవారిని గంటలు, గంటలు ధ్యానంలో తేలికగా కూర్చోపెట్టడానికి, ధ్యానం అలవాటు చేయడానికి మాత్రమే అలా మ్యూజిక్ పెడతారు. పాతవారికి మ్యూజిక్ అవసరంలేదు. దీని గురించి కూడా నేను వివరంగా వ్రాయడం జరిగింది.

– తటవర్తి వీరరాఘవరావు

౨."ఆత్మశాస్త్రం"

పత్రీజీ వ్రాసిన ఈపుస్తకంలోని కొన్నిముఖ్యమైన విషయాలు మాత్రమే అందించడం జరిగింది.

"శ్వాస... ముక్కులోని గాలి..." శ్వాసే మన ప్రాణం. 'శ్వాస' లేకుండా మనకు జీవం లేదు. 'శ్వాస శక్తి' అన్నిటికన్నా మహత్తర శక్తి. ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ శక్తి అవసరం... వృక్షాలకూ, జంతువులకూ, పక్షులకూ... చివరకు నీటికి సైతం ఈ శక్తి అవసరమన్న సంగతి చాలా కొద్దిమంది శాస్త్రవేత్తలకు మాత్రమే తెలుసు. అలాగే మానవులకు తప్పనిసరిగా కావలసిన శక్తి ఈ 'శ్వాస శక్తి!' "శ్వాస 'శక్తి'ని గురించి తెలుసుకోవాలంటే మనమూ శ్వాసతో కూడి ఉండాలి. అయితే, శ్వాసతో ఉండటం ఎలా? ఎలా అంటే... ఇదిగో... ఆ పద్ధతిని పరికించి చూడండి...

బరువుగా గానీ, భారంగా గానీ శ్వాసను తీసుకోకూడదు. మామూలుగా తనకు తానుగా జరుగుతున్న శ్వాస ప్రక్రియను యధాతథంగా జరుగనివ్వాలి. స్వయంగా జరుగుతూ సాధారణ శ్వాసక్రియనే గమనించాలి. తదేకంగా గమనిస్తూ, సహజ 'శ్వాస'నే మన ధ్యాసగా చేసుకున్నప్పుడు, చిత్తం దానికదే శూన్యమవుతుంది. చిత్తంలోని శూన్య ప్రదేశం, పుష్కలంగా అంతటా వున్న విశ్వశక్తిని ఆకర్షిస్తుంది.

"శ్వాస... ధ్యాన శాస్త్రం..."

మనకున్న రెండు భౌతిక చక్షువులతో పాటుగా మనకందరికీ ఒక 'దివ్యచక్షువు, 'త్రినేత్రం' కూడా వుంటుంది. భౌతిక శరీరంలాగే మనకో సూక్ష్మశరీరం కూడా వుంటుంది. అయితే ఇలాంటి సత్యాలన్నీ మనకు 'శ్వాస' ద్వారా మాత్రమే అర్థమవుతాయి. 'శ్వాస' మీద ధ్యాస'ను ప్రతినిత్యం సాధన చేయటాన్నే 'ధ్యానం' అంటారు. ఇలాగే ధ్యానాన్ని ఇంకా మరింతగా సాధన చేస్తూ మనం "ధ్యాన శాస్త్రం" యొక్క సమగ్ర చిత్రాన్ని అవగాహన చేసుకోవచ్చు.

"ధ్యాన శాస్త్రం... ఆత్మశాస్త్రం..."

'ధ్యానం' ద్వారా మనం మన గతాన్నీ, భవిష్యత్తునూ కూడా దర్శించవచ్చు... తద్వారా "మనం ఎన్నో, శరీరాలను మారుస్తూ, ఎన్నో అనుభవాలను పొందుతూ అనాదిగా వస్తూ వున్న శాశ్వత జీవులం" అనే విషయాన్ని అనుభవపూర్వకంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. చివరగా...!

“అయమాత్మా బ్రహ్మ”, “అహం బ్రహ్మోస్మి”,

“అంతటా వ్యాపించి వున్నది మనమే” అనీ,

“మనం శాశ్వతమైన సృష్టికర్తలం” అనీ,

ఈ విధంగా మహావాక్యాలు మనకు చక్కగాఅవగతం అవుతాయి! ఇలాంటి అవగాహనా సారాంశాన్నే “ఆత్మశాస్త్రం” అంటాం.

“శ్వాస” ద్వారానే ధ్యాన శాస్త్రాన్నీ, “ధ్యానశాస్త్రం” ద్వారానే “ఆత్మ శాస్త్రాన్నీ” మనం అర్థం చేసుకోగలం! ఈ ఆత్మ శాస్త్రాన్ని పరిపూర్ణంగా గ్రహించిన తర్వాతే ఒక వ్యక్తికి సరైన మాట, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, సరైన స్పర్శ, సరైన నడక, సరైన భావనలు... ఇలా ఒక్కొక్కటిగా జీవితానికి సంబంధించిన ప్రతి అంశమూ.. వెరశి మొత్తంగా సరైన జీవన విధానం అలవడుతుంది. దీనినే “ఎన్ లైటెన్మెంట్” అంటే “దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం...” అంటారు. ఇదే “ఆధ్యాత్మికత” అంటే!

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ.

3. అప్పో దీపోభవ

గైడింగ్‌లో మాస్టర్లు ఏమంటారు అంటే? ఆయన వచ్చి కాపాడుతాడు, ఈయన వచ్చి మన రోగాలు తీసేస్తాడు, ఇంకొకడు వచ్చి మనలో ఉన్న నెగిటివ్ అంతా తొలగిస్తాడు అంటారు? మరి వారు ఎందుకు ఇలా చెప్తున్నారు? అని అడిగే వారు కూడా ఉన్నారు.

కాని ఇవన్నీ ఉత్తి మాటలు వీటివల్ల ఏ ప్రయోజనం లేదు అన్నది పత్రి గారు వ్రాసిన "అప్పో దీపోభవ" పుస్తకం చదివితే ఎవరికైనా అర్థమవుతుంది. ఎవరూ ఎవరిని ఉద్ధరించలేరు, ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి అన్నదే ఆ పుస్తక సారాంశం. ఒక్కసారి మీరు కూడా చదవండి. మీ భ్రాంతులలో నుంచి బయట పడండి. 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచి ధ్యానం చేసి సమస్యలనుంచి బయటపడండి.

ధ్యాన మిత్రులారా! ఈ రోజు అత్యద్భుతమైన, అత్యంత మౌలికమైన "అప్పోదీపోభవ" అన్న సూత్రాన్ని మనం విశేషంగా తెలుసుకుందాం.

"ఈ సూత్రం తెలియకే అందరూ సతమతమవుతున్నారు. దుఃఖంతో జీవిస్తున్నారు. గౌతమ బుద్ధుడు తన జీవిత చివరి దశలో ఆఖరి శ్వాస వదిలి పెట్టే ముందర తన శిష్యుడు ఆనందుడికి ఇచ్చిన ప్రబోధం! "అప్పో దీపోభవ". ఈ మాటల తర్వాత బుద్ధుడు మాట్లాడలేదు.

"అప్పోదీపోభవ", అంటే "ఎవరి దీపాన్ని వాళ్ళే వెలిగించుకోవాలి". అంటే "ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి."

మన జీవితాన్ని ఇంకొకళ్ళ చేతుల్లో పెడితే 'వాళ్ళు ఉద్ధరిస్తారులే' అని మనం అనుకుంటాం. కాని గౌతమ బుద్ధుడే కాదు, ఏ బుద్ధుడైనా ఏ బుద్ధిలేని వాడికైనా చెప్పేది ఇది ఒక్కటే!

"నిన్ను నువ్వు వెలిగించుకోవడంలోనే నీ బుద్ధి ఉన్నది" అని.

ఇంకొకడి మీద ఆధారపడితే నువ్వు బుద్ధిలేనివాడివి. నీ కాళ్ళ మీద నువ్వు నిలబడాలి... నీ జీవితాన్ని నువ్వే సరిదిద్దుకోవాలి!

"ఓ దేవుడా! నా కొడుకుకు ఉద్యోగమియ్యి, నా కూతురికి పెళ్ళి చెయ్యి, నా కడుపులో కాన్సర్ తీసెయి. అసలు ఎవరున్నారు తీసే నాథుడు? నీ కొడుకుకి ఉద్యోగం ఇచ్చే నాథుడు పైన ఎవరున్నారు? అక్కడ ఏమీ లేదు... శూన్యం ఉంది. నీ యొక్క కొడుకు ఉద్యోగం చేయాలంటే? నీ కొడుకు కష్టపడాలి. నువ్వేం చేస్తావు? కొడుకు ఎదిగినపుడు తన ఉద్యోగాన్ని తానే వెతుక్కోవాలి.

వాడేమో కష్టపడడు. నువ్వేమో ఉద్యోగం ఇస్తానంటే ఎలా కుదురుతుంది?

చెల్లదు! మిత్రులారా చెల్లదు! ఎవరి ఉద్యోగాన్ని వాళ్ళే చేసుకోవాలి. ఎవరి తలకాయ నొప్పిని వాళ్ళే తీసేసుకోవాలి. ఎవరి వృత్తిని వారే సంపాదించుకోవాలి. ఎవరి దుఃఖాన్ని వారే పోగొట్టుకోవాలి.

"ఎవరికి వారే యమునాతీరే!" నీ జీవితాన్ని నువ్వు చూసుకోవాలి! తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని కేవలం పుట్టించగలరు, పెంచగలరు. కానీ వాళ్ల జీవితాన్ని చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత వాళ్లదే. వాడు మొండికేసి చదవడు... నువ్వేం చేస్తావు? అస్సలు నువ్వేమీ చెయ్యలేవు.

మిత్రులారా! ఈ మొత్తం అవగాహన ఉందే... అది మౌలికమైన అవగాహన.

ఎవరి కాళ్ళ మీద వాళ్ళే నిలబడాలి! "అప్పో దీపో భవ!". " ఎవరి ఆత్మ దీపాన్ని... ఎవరి మానసిక దీపాన్ని, ఎవరి బుద్ధి దీపాన్ని, ఎవరి శరీరాన్ని.... వారే వెలిగించుకోవాలి, రక్షించుకోవాలి."

వేదవ్యాసుడు మహాభారతంలోని భగవద్గీతలో ఏం చెప్పాడంటే:

శ్లో॥ ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవ సాదయేత్ ।
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బన్దు రాత్మైవ రిపు రాత్మనః ॥ (భ.గీ.6-5)

తా:-ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. ఆత్మను దిగజార్చుకోకూడదు. ఎవరికి వారే బంధువు! ఎవరికి వారే శత్రువు!

నువ్వు మాంసం తింటే ఐదు జన్మల్లో నేర్చుకోవలసింది యాభై జన్మల్లో నేర్చుకోవాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు నీకు నువ్వే శత్రువు అయ్యావు. బాగా చికెన్ మసాలా పట్టించి తిన్నావు. రోజుకో కోడి తిన్నావు. ఎంత హింస! ఎంత పాపం మూట కట్టుకున్నావు! ఎంత రక్తపాతం చేశావు! మళ్ళీ వచ్చే జన్మలో దాని ఫలితాన్ని అనుభవించాల్సిందే గదా? అప్పుడు నీకు నువ్వే శత్రువు అయ్యావు.

నువ్వు ధ్యానం చేశావు. పాపాన్నంతా కడుకున్నావు. అప్పుడు నీకు నువ్వే మిత్రుడివి అయ్యావు. ఏ రాముడో, కృష్ణుడో, శివుడో వచ్చి నిన్ను రక్షించడు. నిన్ను నువ్వే రక్షించుకోవాలి. అన్యథా శరణం నాస్తి! నిన్ను నువ్వే ఉద్ధరించుకోవాలి. నేను నీకు ఏమీ చెయ్యలేను! నాకు నువ్వు ఏమీ చెయ్యలేవు! నేను నాకు చేసుకోగలను. నువ్వు నీకు చేసుకోగలవు. ఎవరికి వారే యమునా తీరే!

నేను ఈ శాస్త్రాన్ని... ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని, జ్ఞాన శాస్త్రాన్ని... ప్రవచించగలను, చెప్పగలను. మీకు నేర్పించలేను. మీరు నేర్చుకోగలరు. శ్రద్ధగా వింటే నేర్చుకుంటారు... లేకపోతే లేదు! ఒకానొక సంస్కృత పండితుడు సంస్కృతం నేర్పిస్తూ ఉంటాడు. క్లాసులో నేర్చుకునేవాడు శ్రద్ధగా వింటే నేర్చుకుంటాడు. వీడికి శ్రద్ధ లేకపోతే వాడు వీడికి నేర్పించలేడు.

రమణ మహర్షి ఏమన్నారంటే? "గురియే గురువు" అన్నారు. నీ యొక్క శ్రద్ధే నీ గురువు. అంతేకాని చెప్పే వాడు నీ గురువు కాదు! వాడు క్లాసులో చెప్పుకుంటూ పోతాడు. నువ్వు శ్రద్ధగా వింటే, నీకు 'గురి' ఉంటే, నువ్వు నేర్చుకుంటావు.. నీకు శ్రద్ధ లేకపోతే, నీకు ఏకాగ్రత లేకపోతే, నీకు గురి లేకపోతే నువ్వు నేర్చుకోలేవు!

నీ శ్రద్ధ నిన్ను పునీతుణ్ణి చేసింది, నిన్ను పవిత్రుణ్ణి చేసింది, నీ అశ్రద్ధ వల్లనే ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడి లాగ ఉన్నావు. నీ జీవితం ఎంత వేగవంతంగా సాగాలో అంత వేగవంతంగా లేదు, చతికిలపడింది. ఎందుకంటే "ఎవడో వస్తాడు. ఏదో చేస్తాడు, ఉద్ధరిస్తాడు" అనుకుని ప్రార్థనలు చేస్తూ సాధనని విస్మరించావు.

గౌతమ బుద్ధుడు ఏమన్నాడంటే? "అరే! భాయీసాబ్ ప్రార్థనా ఛోడో, సాధనా కరో! సాధనాకో అపనావో!"

గౌతమ బుద్ధుడి లాగా సాధన చెయ్యాలి.

ఎవర్ని అర్థిస్తున్నావు? ఎవరు వచ్చి నిన్ను బాగు చేస్తారు? ఎక్కడి ప్రార్థన? పుస్తకాలు తెరవకుండా, చదవకుండా పుస్తకానికి 'సరస్వతీ పూజ' చేస్తే నీకు చదువు వస్తుందా? ఎలా వస్తుంది? వీణ తీసుకుని సాధన చేయకుండా వుంటే! నీకు వీణ వస్తుందా? ప్రార్థన చేస్తే వీణ వస్తుందా? రోజూ నమస్కారం పెట్టి వీణ రా" అంటే వస్తుందా?

"అప్పో దీపో భవ!" నీ దీపాన్ని నువ్వు వెలిగించుకోవాలి నూనె ఉంది, వొత్తి వుంది, నీ చేతుల్లోనే అగ్గిపెట్టె వుంది, ఎవడో వెలిగిస్తాడంటే... ఎవ్వరూ వచ్చి వెలిగించరు!

నీ విద్యను నువ్వే సంపాదించుకోవాలి. నీ మనస్సును నువ్వే శాంత పరచుకోవాలి. నీ రోగాన్ని నువ్వే నయం చేసుకోవాలి.

శ్లో॥ ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవ సాదయేత్ ।
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బన్ధు రాత్మైవ రిపు రాత్మనః ॥ (భ.గీ.6-5)

తా:- ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. అంతేకాని హీనమైన పనులు చేసి ఆత్మలను కించపరచకూడదు. అలా కించపరిస్తే ఆ ఆత్మే శత్రువై తనకు అపకారం చేస్తోంది. అలా కాక ఆత్మను ఉన్నతమైనదిగా భావించి కించపరచకపోతే ఆ ఆత్మే మిత్రుడై ఉపకారం చేస్తుంది.

ఏదైతే భగవద్గీతలో చెప్పబడిందో, ఏసుక్రీస్తు కూడా అదే చెప్పాడు..

As you sow so you reap

నువ్వు ఏది విత్తుతావో దాన్నే కోసుకుంటావు. వేప విత్తు వేస్తే మామిడి పండు రాదు.

"విత్తు బట్టి చెట్టు అంట! కర్మ బట్టి ఫలితమంట!"

"చెడు చేస్తే చెడు అంట! మంచి చేస్తే మంచి అంట!"

"నువ్వు ఏది చేస్తావో దాన్నే పొందుతావు."

కర్మ సిద్ధాంతం ఏం చెప్తుందంటే? నీ జీవితాన్ని నువ్వు వెలిగించు కోగలవు. ఇంకొకరెవరూ వెలిగించజాలరు.

గౌతమ బుద్ధుడు "అప్పో దీపో భవ" అన్నా, భగవద్గీతలో "ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మనామ్ " అన్నా, ఏసు ప్రభువు "As you Sow. So you reap" అన్నా ఒకటే!

మౌలిక సూత్రం, ఒకే మౌలిక సత్యం! "పరాధీనపు బ్రతుకుకు స్వస్తి పలకండి. స్వాధీనపు బ్రతుకుకు నాంది పలకండి."

"ప్రార్థనకు తిలోదకాలివ్వండి. సాధనకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వండి"

"అడుక్కునే బ్రతుకు ఎప్పుడూ పేదవాడి బ్రతుకే! కష్టపడి పనిచేసేవాడి బ్రతుకే రారాజు బ్రతుకు?"

కనుక మైడియర్ ఫ్రెండ్స్, ఆకాశం నుంచి నీ ఒళ్ళోకి ఏదీ రాదు! నీ లోపలి నుంచే ఉత్పన్నమై నీ ఒళ్ళోకి వస్తుంది.

సాధకుడు తన సాధనా ఫలాన్ని తాను భుజిస్తున్నాడు. ప్రక్కవాళ్ళ సాధనా ఫలాన్ని నువ్వు భుజించజాలవు. నీ సాధనా ఫలాన్ని ప్రక్కవాడు భుజించజాలడు, నీ సాధనా ఫలాన్ని ప్రక్కవాడికి ధారపోయలేవు. అసంభవం!

కనుక మిత్రులారా! పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ యొక్క మౌలిక సూత్రం ఏమిటంటే?

"అప్పో దీపో భవ" "నీ దీపాన్ని నువ్వే వెలిగించుకో" "Be a light unto your self".

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్లో ప్రతివాడు మొట్టమొదట సారిగా వస్తాడు. "స్వామీ ధ్యానం నేర్చుకోవాలి" అని, "ఒక్క క్షణం కళ్ళు రెండూ మూసుకో! చేతుల్లో చేతులు పెట్టు! "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టు! ఇక పో" అంటాం.

"స్వామీ! నువ్వు నా ప్రాబ్లమ్‌ని తీసెయ్యలేవా?" అంటే "నేను నీ ప్రాబ్లమ్ ఎందుకు తీసెయ్యాలి? పో ఇక్కడి నుంచి, సాధన చేసుకో! అని నిష్కర్షగా అంటాం!

"మా తల్లి ఆరోగ్యంగా లేదండి! మీరేమైనా చెయ్యండి అంటే.. "నా తల్లికే నేనేమీ చెయ్యలేదు! నీ తల్లికేం చేస్తాను? నీ తల్లి ధ్యానం చేస్తే బాగుపడుతుంది. నువ్వు కూడా నీ తల్లికి ఏమీ చెయ్యలేవు! నీకు నేను కూడా ఏమీ చెయ్యలేను. ఎవ్వడూ ఏమీ చెయ్యలేడు. నీ తల్లికి ధ్యానం నేర్పు.

మా అన్నగారు నా దగ్గర ధ్యానం నేర్చుకోలేదు. నా స్వంత అన్న, ఆయనకు

ఒంటినిండా సోరియాసిస్ వచ్చింది. బాధపడుతున్నా నేను ఆయనకు నేర్పించ గలనేంటి? ప్రపంచానికంతా ధ్యానం నేర్పించాను. ఆయన నేర్చుకోవడానికి ఇష్టపడలేదు, నేర్చుకోలేదు.

ఆయన ఎప్పుడైతే ధ్యానం చేస్తాడో! అప్పుడు పోతుంది! డాక్టర్ వల్ల పోదు! మందుల వల్ల పోదు! అది ఆయన తెలుసుకున్నప్పుడు, అది ఆచరించినప్పుడు... సాధన చేసినప్పుడు... ఆ సోరియాసిస్ పోతుంది. ఎందుకు పోదు? మా బాబులాగా పోతుంది!

మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ మై డియర్ మాస్టర్స్! మై డియర్ గాడ్స్! మీ తలకాయ నొప్పిని మీరే పోగొట్టుకోవాలి. మీ కడుపు నొప్పిని మీరే పోగొట్టుకోవాలి. మీ కొడుకు చదువు మీరు చదవలేరు! ఎవరి చదువు వారే చదవాలి. చూశారా? ఎవరి ముక్తిని వారే సంపాదించు కోవాలి.

ప్రచారం చేస్తావా...? దాని ఫలితం పొందుతావు. ప్రచారం చెయ్యవా....? దాని ఫలం పొందవు!. ఎవరి దీపాన్ని వారు 'సత్వరంగా' వెలిగించుకుందురుగాక! ఎవరి జీవితాన్ని ఎవరికి వారు ఇక సత్వరంగా ఆనందమయం చేసుకుందురుగాక! ఎవరి శరీరాన్ని వారు ఇక ఆరోగ్యమయం చేసుకుందురు గాక! మిత్రులారా! ఎవరి దీపాన్ని వారే వెలిగించుకోవాలి.

కనుక మనం ధ్యానం చేద్దాం. ఎవరు ఎంత ధ్యానం చేస్తారో! అంత లబ్ది పొందుతారు. "ధ్యానమంటే శ్వాసాను సంధానం ద్వారా... చిత్తవృత్తి నిరోధం ద్వారా... విశ్వమయ ప్రాణశక్తి ఆవాహన ద్వారా... నాడీమండల శుద్ధి ద్వారా... దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం! ఇదంతా వెరసి ధ్యానం!"

"ఏక్ హీ ఏక్ ధ్యాన్ విధాన్.... నామ్ హై శ్వాసానుసంధాన్!"

అందరూ హాయిగా కూర్చుని చేతుల్లో చేతులు పెట్టుకుందాం! కళ్ళు రెండు మూసుకుందాం! "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచుదాం.

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ.

పత్రీజీ "అప్పోదీపోభవ" అన్న పుస్తకంలో చెప్పిన దాన్నిబట్టి గైడింగ్ లో చెప్పేవన్నీ అసత్యాలనే మనకు అర్థమవుతాయి. ఎందుచేతనంటే ఏ లోకం నుంచి ఎవరూ రారు, నీకు ఏమీ ఇవ్వలేరు, ఏమీ చెయ్యలేరు. ఇదే ఈ పుస్తకం ద్వారా పత్రీజీ చెప్పింది.

4. "శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి!"

ఇప్పుడు మరి ధ్యాన విద్య గురించి తెలుసుకుందాం.

"ధ్యాన విద్య అంటే శ్వాస విద్య!"

ధ్యాన విద్య అంటే శ్వాస విద్య! ధ్యాన విద్యా జ్యోతి అంటే శ్వాసవిద్యా జ్యోతి! ధ్యాన విజ్ఞాన జ్యోతి అంటే శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి! ధ్యాన అభ్యాసమంటే శ్వాసానుసంధాన అభ్యాసం!

ధ్యానమంటే మనస్సుకు సంబంధించిన విషయం కదా! మరి శ్వాసకూ మనస్సుకూ సంబంధం ఏంటి? ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రపరంగా తెలుసుకోవలసిన సత్యం ఏమిటంటే, శ్వాసకూ, మనస్సుకూ అవినాభావ సంబంధం ఉందని! అంటే ఎలాగైతే స్విచ్ కూ, కరెంట్ కూ ఎలాంటి సంబంధముందో.... స్విచ్ వేస్తే కరెంట్ ఎలాగైతే ఫ్లో అవుతుందో... స్విచ్ ఆఫ్ చేస్తే కరెంట్ ఎలాగైతే ఆఫ్ అవుతుందో... ఆ నిర్మాణంలోనే ఆ రెండింటికీ ఎలాగైతే అనుసంధానం చేయబడిందో.... అలాగే శరీరం ఈ అత్యద్భుతమైన మానవ శరీరం నిర్మాణం చేసినప్పుడు మనస్సుకి ఈ సూక్ష్మ శరీరానికి మరి స్థూల శరీరానికి లంకె శ్వాసగా నిర్మాణం చేయబడింది!

"శ్వాసాను సంధానం!"

శ్వాసతో అనుసంధానం చేసినప్పుడు మనస్సులో ఓ అనుసంధానం జరుగుతుంది. శ్వాస కూల్ అయినప్పుడు మనస్సు కూల్ అవుతుంది. శ్వాస వేగిర పడినప్పుడు మనస్సు వేగిర పడుతుంది. అదే విధంగా మనస్సు వేగిర పడినప్పుడు శ్వాస వేగిర పడుతుంది. మనస్సు శాంతంగా వున్నప్పుడు. శ్వాస కూడా శాంతంగా వుంటుంది. మనస్సుకీ శ్వాసకూ డైరెక్ట్ రిలేషన్ షిప్ ! కనుక ఈ యొక్క మనో విద్య అనే దానిని ... ధ్యాన విద్యగా, శ్వాస విద్యగా మనం తెలుసుకుంటున్నాం.

శ్వాస విద్యకు సంబంధం లేకుండా మనం ధ్యాన విద్యను ప్రస్తావనకు తీసుకుంటే 'రామ' 'రామ' అనుకుంటూ.... 'కృష్ణ', 'కృష్ణ' అనుకుంటూ.... మంత్రం జపిస్తూ... అదే ధ్యానమనుకుంటే మనం పప్పులో కాలు వేసినట్టే! భౌతిక కాయ నిర్మాణ క్రమంలో మనస్సుకీ నోటిలోని శబ్దానికీ లంకె ఏర్పాటు చేయబడలేదు. నోటిలో ఎన్ని వేల మంత్రాలు చెప్పినా, శతకోటి ప్రార్థనలు చేసినా, ధ్యాన విద్యకూ వాటికీ సంబంధమే లేదు! ఉన్న ప్రాణశక్తిని కూడా పోగొట్టుకుంటామే గానీ లేని ఆత్మశక్తిని రాబట్టుకోలేం.

పత్రీజీ చెప్పిన ఈ విషయం బాగా అర్థం చేసుకోండి. నామాలు స్మరించినా, మంత్రాలు జపించినా, అలాగే గైడింగులో మాటలు విన్నా ఉన్న ప్రాణశక్తి పోతుందే కానీ లేని ఆత్మశక్తి పొందలేము.

"ప్రాణశక్తి వృధా కారాదు!"

మనం చూస్తున్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం.... వింటూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం, మాట్లాడుతూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం. ఆలోచిస్తూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం. ఈ ప్రాణశక్తి యొక్క వృధా ఖర్చును మనం మొదట నిలిపివేయాలి. వృధా ఖర్చును మనం నిల్ చేసుకోవాలి, జీరో చేసుకోవాలి. అంటే కళు ్ళ రెండూ మూసుకోవాలి. కళ్ళ ద్వారా 80శాతం ప్రాణశక్తి మనలోనే ఎంచక్కా సమాహితమవుతుంది. అలాగే చేతులూ, కాళ్ళూ కట్టేసుకుంటే, మిగిలిన 20 శాతం ప్రాణశక్తి కూడా సమాహితమవుతుంది. నోరు మూసేసుకోవాలి. ఏ మంత్రం, ఏ శబ్దం చేయరాదు నిశ్శబ్ధంగా వుండవలె, "నోటిలోని మౌనం, మనస్సులోని శూన్యం దాని.. పేరు ధ్యానం!" శ్వాసే మరి మార్గం! "నోటిలోని పరిమౌనం, మనస్సులోని పరిశూన్యం... దాని పేరు ధ్యానం" శ్వాసే మరి పరిమార్గం.

"మంత్రం లేదు"

ఏ మంత్రంగానీ, ఓంకారం లాంటి చేష్టలు కానీ చేయకుండా కళ్ళు రెండూ మూసేసుకుని, చేతులు రెండూ కట్టేసుకుని, కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకుని, మన ప్రాణశక్తి ఎంతమాత్రం వృధాగా బయటకు పోకుండా అరికట్టేసుకున్న తరువాత... బయటి నుండి విశ్వమయ ప్రాణశక్తి అన్న దానిని మన లోపలికి రాబట్టుకోవడం కోసమే శ్వాసానుసంధానం! మనలోని ప్రాణశక్తి మనలోకి రావాలి.

భౌతిక శాస్త్రం ఏం చెప్తుంది? "ఏ పనికైనా శక్తి ఖర్చు విధిగా అయి తీరుతుంది? అని. కనుక ఫిజిక్స్ – భౌతికశాస్త్రం యొక్క పరిజ్ఞానం అందరికీ తెలుసు. మాటలు, శబ్దాలు విచ్చలవిడిగా ఉచ్చరించినప్పుడు, పాడుతున్నప్పుడు మన ప్రాణశక్తి మన నుంచి విస్తారంగా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. కనుక అలాంటి ఏ పనులూ చేయకూడదు.

"హాయిగా కూర్చోవాలి!"

ధ్యాన విద్య అంటే కళ్ళు రెండూ మూసేసుకోవాలి! నోరు మూసేసుకోవాలి! చేతులు రెండూ కట్టేసుకోవాలి! కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకోవాలి! నిటారుగా కడ్డీలా ఎంతమాత్రం కూర్చోనక్కరలేదు! సుఖంగా కూర్చోవాలి! కుర్చీలో కూర్చోవచ్చు! గోడకు ఆనుకోవచ్చు. నిటారుగా కూర్చోవలసిన అవసరం ఎంత మాత్రమూ లేదు! అయితే, ఎవరైనా ఆసనాలు బాగా నేర్చుకుని అలా కూర్చోగలిగితే అది వేరేమాట! అలా కూర్చోగలిగినా, ఆ ఆసనంలో ఒక ప్రత్యేకమైన విశిష్టత అంటూ ఏదీ లేదు. కేవలం ఓ ఆసనంలో కూర్చున్నారంతే!

ఆ తర్వాత, బయట వున్న ప్రాణశక్తి మన లోపలికి రావాలంటే అప్పుడు శ్వాసానుసంధానం. మౌనం వలన మన ప్రాణశక్తి బయటకి పోకుండా ఆదా అవుతుంది. కానీ ధ్యానం వలన బయటి విశ్వశక్తి మన లోపలికి వస్తుంది. అదీ మౌనానికీ, ధ్యానానికీ, వున్న తేడా! ధ్యానం అన్నది మౌనంతో ప్రారంభమవుతుంది. ధ్యానం ధ్యానంతో

అంతమవుతుంది.

"ధ్యానం అన్న పదానికి అర్థం సూక్ష్మశరీరాది సముదాయంతో త్రిలోక సంచారం! మన యొక్క ఆత్మ పదార్ధంతో త్రికాల జ్ఞానం". అదీ ధ్యానం యొక్క అర్థం. అది మౌనంతో ప్రారంభమవుతుంది. అంటే నోరు కట్టేసుకుని, కాళ్ళు కట్టేసుకోవాలి.

"కళ్ళు తెరచి ధ్యానం" అన్నది ఎక్కడా లేదు కళ్ళు మూసుకునే ధ్యానం. ఎవరైనా కళ్ళు తెరుచుకుని ధ్యాన పద్ధతి అంటే అక్కడ నుండిమూడు కి.మీ దూరంగా పారిపోవాలి! కళ్ళు మూసుకుని, చేతుల్లో చేతులు కట్టేసుకోవాలి! అన్ని వ్రేళ్ళూ, అన్ని వ్రేళ్ళలోకి పోవాలి. కేవలం రెండు వ్రేళ్ళు మాత్రం కలుపుకుంటే లాభం తక్కువ. అన్ని వ్రేళ్ళు అన్ని వ్రేళ్ళతో కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఈ యొక్క శ్వాసతో ఏకం కావాలి. విద్యార్థులందరూ తెలుసుకోవలసిన ముఖ్యమైన అంశం...... ఒక్కగానొక్క అంశం.... శ్వాసానుసంధానం! శ్వాసతో కూడి ఉండటం!

"కాస్మిక్ ఎనర్జీ!"

మైక్ తో పాటు కరెంట్ ఎలా అయితే వుంటుందో అదే విధంగా శరీరపదార్ధంతో పాటు ఆత్మ వుంటుంది. కరెంట్ లేకపోతే మైక్ పనిచేయదు. అలాగే ఒక మనిషి మాట్లాడుతున్నాడంటే ఈ శరీరంలో ఆత్మ పదార్ధముంటుంది. ఆత్మ పదార్థం అన్నది లేకపోతే ఆ శరీరం శవమైపోతుంది. శరీరం ఇక మాట్లాడదు. "శరీరం మాట్లాడుతోంది" అంటే ఆత్మ అక్కడ వుంది! ఎలాగైతే మైక్ లో కరెంట్ వుందో.... ఎలాగైతే శరీరంలో ఆత్మ వుందో..... అలాగే శ్వాసలోనూ కాస్మిక్ ఎనర్జీ వుంది! విశ్వమయ ప్రాణశక్తి వుంది!

మైక్ లోని కరెంట్ కనబడదు. దేహంలోని ఆత్మ కనబడదు. శ్వాస యొక్క కాస్మిక్ ఎనర్జీ కనబడదు! విశ్వమయ ప్రాణశక్తి కనబడదు. కానీ అక్కడ గ్యారంటీగా వుంది!

"శ్వాస మీద ధ్యాస!"

ఎప్పుడైతే మనం "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచుతామో అప్పుడు శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి మనకు లభ్యం అవుతుంది! ఎక్కడైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" లేదో.... అక్కడ ఆ శ్వాస ఒక్కటే ఉంటుంది. శరీరానికి కావలసిన ఆక్సిజన్
వస్తుంది.... ఆత్మకు కావలసిన ప్రాణశక్తి మాత్రం దొరకదు.

"శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచితేనే శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి లభ్యం!

నా ప్రక్కన ఒక మనిషి ఉన్నాడు, వివేకానందుడున్నాడు, బస్సులో వెళ్తున్నాం. నా పక్కనే కూర్చున్నాడు వివేకానందుడు నేను అతని మీద ధ్యాస ఉంచి అతన్ని ప్రశ్న వేసి అతను చెప్తుంటే, అతని మాటలు నేను రిక్కించి వింటూంటే అతని దగ్గర వున్న జ్ఞానం నా దగ్గరకు వస్తుందే కానీ, నా ప్రక్కనే వివేకానందుడు నాకు ఆనుకుని కూర్చుని వున్నా నాకేమీ ఒరగదు! నేను అతని మాటల మీద ధ్యాస పెట్టకపోతే అతని ప్రక్కన నేను 2000 సంవత్సరాలున్నా ఏం లాభం వుంటుంది? అలాగే, పుట్టినప్పటి నుండే

మన దగ్గర శ్వాస వుంది. కానీ శ్వాసతో మనం అనుసంధానం చేయలేదు! శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టలేదు! కనుక శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి మనకు లభ్యం కాజాలదు.

ప్రక్కనున్న వివేకానందుడి మీద ధ్యాస పెట్టి, వున్న రెండు గంటలైనా,రెండు నిమిషాలైనా ..... బస్సులో ఆయన ప్రక్కన కూర్చున్నపుడు ఉపయోగించుకుంటే వివేకానందుడు తన సర్వస్వాన్నీ ఒక్క నిమిషంలో, ఒక్క మాటలో ధారపోస్తాడు! అదే విధంగా మరి శ్వాస కూడానూ తన సర్వస్వాన్నీ ఒక్క క్షణంలో ఇవ్వదా? ఇచ్చేస్తుంది! పూర్తి ధ్యాస పెడ్తే!

త్యాగరాజస్వామి ఏం చెప్పారంటే "తలపులన్నీ నిలిపి నిమిషమైన" ఒక్క నిమిషం 60 సెకండ్లు చాలు, వేరే ఎక్కడా ధ్యాస లేకుండా, పూర్తి ధ్యాసతో శ్వాసతో కలిసి వున్నప్పుడు శ్వాస తన సర్వస్వాన్నీ మనకు అర్పిస్తుంది, అంకితం చేస్తుంది. తన సర్వస్వం అంటే మూడవకన్ను, ఆత్మక్షేత్రం! విద్యార్థుల్లారా! విద్యార్థి జీవనంలో క్రాంతిని అందరూ కోరుకుంటారు. అయితే దానికి మార్గం ఈ శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని ఎవరికి వారు వెలిగించుకోవటం.

శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి అంటే ఏంటి? శ్వాసతో పాటు అఖండమైన ప్రాణశక్తి వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా ఆ ప్రాణశక్తి మనకు లభ్యమవుతుంది. ప్రతిరోజూ కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, చేతులు రెండూ కట్టుకుని, నోరు కట్టేసుకుని....... ఎవరి వయస్సు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు అంటే పదేళ్ళ పిల్లలు పది నిమిషాలు, 20ఏళ్ళ వాళ్ళు 20 నిమిషాలు, 30 ఏళ్ళ వాళ్ళు 30 నిమిషాలు ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు ఖచ్చితంగా కూర్చోవాలి! 40 రోజుల్లో వారి శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని వారు సంపూర్ణంగా వెలిగించుకుంటారు.

"ఎవరికి వారే యమునా తీరే!"

ఎవరి జ్యోతిని వాళ్ళే వెలిగించుకోవాలి. ఎవ్వరూ కూడానూ ఏ స్టూడెంట్ యొక్క శ్వాస జ్యోతిని వెలిగించలేరు. స్టూడెంట్ తన జ్యోతిని తానే వెలిగించుకోవాలి. గురువుగారు మార్గం తెలుపుతారు. అంతే కానీ శిష్యుడిని తన భుజస్కంధాల మీద మోసుకుని పైకి తీసుకువెళ్ళలేరు... ఏ కెమిస్ట్రీ టీచరుగానీ, ఏ బోటనీ టీచరుకానీ, ఏ లెక్కల టీచరుకానీ, ఏ ధ్యానం టీచర్ గాని.

కనుక, మనం ఎన్ని నిమిషాలు కనీసంగా కూర్చోవాలో తెలుసుకోవాలి. అది అధమపక్షం! మినిమమ్! క్రిటికల్ మినిమమ్ ! అంటే పదేళ్ళ పిల్లలు 10 నిమిషాలు కూర్చునే తీరాలి. పదేళ్ళ వయస్సు వాళ్ళు కేవలం రెండు నిమిషాలు కూర్చుంటే .... అలా కళ్ళు మూసుకుని అలా కళ్ళు తెరిస్తే..... రెండు నిమిషాలే శ్వాసమీద ధ్యాస ఉంచితే .... పొందవలసిన స్థితిని పొందలేరు.

“మినిమమ్ టైమ్!”

ఎలాగైతే క్లాస్లో 40 మార్కులొస్తేనే తెలుగులో, ఇంగ్లీషులో పాస్ అవుతామో... ఏదో నూటికి 15 లేదా 20 మార్కులు వస్తే ఎలాగైతే ఖచ్చితంగా పాస్ కామో.... అదే విధంగా ఎవరి వయస్సు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు,

కళ్ళు మూసుకు కూర్చుంటే కానీ ఆ యొక్క ధ్యానం, ఆ యొక్క సూక్ష్మం అనుభవించలేం! **కనుక మినిమమ్ అన్న దానిని తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఆపైన ఎంత చేసినా అంతా లాభమే!** నూటికి 40 మార్కులు తెచ్చుకుంటే పాస్ అవుతాం, 60 మార్కులు తెచ్చుకుంటే ఫస్ట్ క్లాస్‌లో పాస్ అవుతాం. నూటికి నూరు మార్కులు తెచ్చుకుంటే ..... ఓయమ్మో! అంతకన్నానా!

ఎప్పుడు ఖాళీ సమయం దొరికితే అప్పుడు ధ్యానంలో నిమగ్నం కావాలి ఎప్పుడు ఆటలు లేవో, పాటలు లేవో, చదువులు లేవో, వేరే ఏ పనులు వుండవో....... పనికిరాని కబుర్లు మాట్లాడుతున్నప్పుడు..... అక్కడ ఆ పనికిరాని మాటలకు ఆనకట్ట వేసి ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. ఎంత మాక్సిమమ్ వీలైతే, ఎంత అధికంగా వీలైతే అంతగా కూర్చోవాలి.

“ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు!” ప్రతిరోజు విధిగా కూర్చుని తీరాలి.

ఐదేళ్ళలోపు పిల్లలకు వాళ్ళకు .... శ్వాస గురించి చెప్పనే చెప్పక్కర్లేదు. వారు ఊరికే కళ్ళు మూసుకుంటే చాలు, ఎందుకంటే మూడవకన్ను సహజంగానే తెరుచుకుని వుంటుంది. ఐదేళ్ళ లోపు పిల్లలు వాస్తవానికి సంపూర్ణంగా ఆత్మపదార్థమే! వాళ్ళు దేహపదార్థం కాదు! ఐదేళ్ళ తర్వాతే వాళ్ళకు ఈ ఆత్మపదార్థం తగ్గుతూ “దేహ పదార్థం నేను” అనే భావన కలుగుతుంది. “ఆత్మ పదార్థం నేను” అని తెలుసుకోవడానికే శ్వాస మీద ధ్యాస అన్నది.

“నేనే ఆత్మ!”.

ఎక్కడైతే “నేను ఆత్మ” అనేభావన వుందో అక్కడ శ్వాస అనుసంధానం అక్కర్లేదు. ఐదేళ్ళలోపు పిల్లలకు శ్వాసానుసంధానం లేదు. కేవలం కళ్ళు రెండూ మూసుకుని మూడు, నాలుగు నిమిషాలు కూర్చుంటే చాలు. మూడవ కన్ను పూర్తిగా విప్పారి ఉండే వుంటుంది కనుక, ఆ అనుభవాలన్నీ అడిగితే ఎంచక్కా చెప్తారు.

కొంచెం ప్రాక్టీస్ చేయిస్తే, విద్యార్థులకు శ్వాసానుసంధానం ద్వారా విశ్వం యొక్క ప్రాణశక్తి అపారంగా లభ్యమైనప్పుడు....... ఆ 10 నిమిషాల, 15 నిమిషాల ధ్యానం అయిపోయినప్పుడు.... వారు ఏ ఆటలు ఆడుకుంటే, ఆ ఆటలు ఎంత అత్యద్భుతంగా ఆడుకుంటారో, చురుకుగా, ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఆడతారో! అప్పుడు చదువులు చదివితే.... ఎంత చక్కగా ఏకసంథాగ్రాహులవుతారో!! పాటలు పాడుకుంటే...... ఎంత చక్కగా పాడుకుంటారో! పనులు చేసుకుంటే ఎంత క్లీన్గా, నీట్గా చేసుకుంటారో! అంతా ధ్యానం యొక్క మహిమ!

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం)-రూ.130/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం)-రూ.130/-
3) జీవిత సత్యాలు - రూ.130/-
4) భగవంతుడంటే - రూ.130/-
5) సత్యమార్గం - రూ.130/-
6) ఆత్మ శాస్త్రం - రూ.130/-
7) ధ్యాన శాస్త్రం - రూ.130/-
8) జ్ఞానరసగుళికలు (పత్రీజీ) - రూ.130/-
9) పరమగురువుల ప్రబోధాలు (పత్రీజీ) - రూ.130/-
10) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం - రూ.130/-
11) ధ్యాన శక్తి - రూ.130/-
12) తెలుసుకోండి - రూ.130/-
13) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.130/-
14) మరోజన్మ (తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి) - రూ.130/-
15) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-
16) గీతాసందేశం - రూ.100/-
17) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-
18) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-
19) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? - రూ.70/-
20) జ్ఞాన జ్యోతి - రూ.70/-
21) జ్ఞాన కుసుమాలు - రూ.70/-
22) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
23) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
24) త్రివిధాలు - రూ.60/-
25) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
26) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
27) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
28) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం - రూ.60/-
29) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య - రూ.60/-
30) భూతదయే దైవత్వం - రూ.60/-
31) ఆలోచించండి - రూ.60/-
32) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.60/-
33) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
34) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
35) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
36) నిర్వాణ మార్గం - రూ.50/-
37) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం - రూ.40/-
38) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
39)మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? - రూ.20/-
40) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
41) అహింస మరియు శాఖాహారం - రూ.15/-

పుస్తకముల కొరకు :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం-1. ప॥గో॥జిల్లా.

సెల్: 9440309812, 9490171853

కళ్ళు మూస్తే ధ్యానం కాదు
మనస్సు మూస్తేనే ధ్యానం

"కళ్ళు మూసుకుని చేసే సాధనలన్నీ ధ్యానం కాదు, మనసు మూస్తేనే ధ్యానం". ధ్యానం అంటే మనసు పని చేయని స్థితి. దానినే చిత్తవృత్తి నిరోధం అని పతంజలి మహర్షి అన్నారు.

గైడింగ్ చేసే వాళ్లంతా ధ్యానం చేస్తున్నట్టు కాదు. కారణం గైడింగ్ చేసేవారు, మాస్టర్ యొక్క మాటలు మనసుతో వింటూనే వుంటారు. అంటే వారి మనసు పని చేస్తూనే వుంటుంది. అందుచేత గైడింగ్ అన్నది ధ్యానం కాదు.

తెలుసుకోండి! ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస".
అంతే కానీ మాట మీద ధ్యాస కాదు.
అందుకే పత్రీజీ రకరకాల ధ్యానాలు లేవు!
ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం అదే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' అన్నారు.

– తటవర్తి వీరరాఘవరావు

రూ.120/-