జనపథం - జనపదం

ధ్యానం - నిత్యానంద్.

అనసూయ హడావుడిగా వంట ముగించి, రవి స్కూలుకు టైమ్ అవుతున్నదనే తొందరలో "రవీ! నీకోసం ఇడ్లీ రెడీచేసాను. త్వరగా రా!" అని పిలిచింది. సమాధానం లేదు. మళ్ళీ పిలిచింది "రవీ!" సమాధానం నాస్తి. "ఒరేయ్ చందూ! హాలులో అన్న ఏమిచేస్తున్నాడో చూడరా?" పురమాయించింది అనసూయ. "అన్న ఇక్కడే ఉన్నాడే." చెప్పాడు చందు. "వీడికెప్పుడూ పరధ్యానమే!" విసుక్కుంది అనసూయ. ఇంతకీ ఉండవలసిన దానిమీద కాక ధ్యాస వేరేవాటిపై ఉంటే పరధ్యానములో ఉన్నాడనడం ఆనవాయితీ. ఈ మధ్యకాలములో పిల్లలు టి.వి. చూస్తున్నప్పుడు, ప్రేమలో పడినప్పుడు (గమనించండి. నిజమైన ప్రేమ కలిగితే, పడడం అనేది ఉండదు. అందుకే ప్రేమ కుదిరితే ప్రమోదం. ప్రేమ ముదిరితే ప్రమాదం అంటాను నేను.) ప్రక్కలో బాంబు పడినా పట్టించుకునే స్థితిలో ఉండడంలేదు. ఇది కూడా ఒకరకమైన ధ్యానమే!

సరే విషయానికి వద్దాం. పతంజలి యోగసూత్రములలో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనే 8 అంశాలున్నాయి. అయితే ధ్యానం అంటే ఏమిటి? చేసే పనిమీద నూరు శాతము శ్రద్ధకలిగి ఉండడం, ఎలాంటి వత్తిడికి లోను కాకుండా ఉండడం. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు వారి గ్రహణశక్తి, క్రియాశక్తి, ఆలోచనాశక్తి అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది. మామూలు సమయములలో కొన్ని గంటలలో చేసేపనిని, ధ్యానములో నున్న వ్యక్తి గంటలోను లేదా ఇంకా త్వరగా ముగించిన సందర్భాలున్నాయి. క్రొత్తగా వినేవారికి ఇది 'అరచేతిలో స్వర్గం చూపినట్లు' ఉంటుంది - కాని, అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకున్నప్పుడు ఎవరైనా ఆశ్చర్యపోక తప్పదు.

అయితే ధ్యాన సాధన చెయ్యడం ఎలా? టెలివిజన్‌ను ఆన్ చెయ్యగానే అడ్డగీతలు, నిలువుగీతలు, చుక్కలు చుక్కలుగా రావడం, క్రమంగా నిలకడైన బొమ్మ రావడం మనకు అనుభవమే కదా! అలాగే మన ఆలోచనలు కూడా - ఒకదాని వెంబడి మరొకటి వస్తూ, పొగమంచు క్రమ్ముకొన్నట్లు, ముందు ఏమున్నదో కనిపించక, అస్పష్టంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఆలోచనలు తగ్గాయో, మనలో నిలకడ పెరిగి, స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. ధ్యానం అంటే కళ్ళుమూసుకుని కూర్చోడము అనే అభిప్రాయము చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే అది ధ్యానానికి చేసే ప్రయత్నం మాత్రమే! అయితే కళ్ళు మూసుకోవడం దేనికి? కళ్ళు తెరచి ఉండడం వలన మన ఎదురుగా జరిగే కార్యక్రమాలు ఆలోచనల రూపంలో, మన ఏకాగ్రతని దెబ్బతీస్తాయి. బయట ప్రపంచంలో నిత్యం సాగే దృశ్యములను చూడకుండా, కళ్ళు మూసుకుని అంతర్ముఖముగా దర్శించడం ధ్యానంయొక్క ముఖ్యోద్దేశం. అయితే అది తలచినంత సులభంకాదు. కళ్ళుమూసుకున్నా, రెప్పవెనుక నిరంతరం సాగే చిత్ర సంభాషణని ఆపడం అతి కష్టం. ఇది ఎలాగంటే, మనం టి.వి. పెట్టుకుని ఏదో ఒక సినిమా చూడాలని, ఒక చానల్ నుండి మరొక చానల్‌కి, మరొక్క చానల్‌కి మార్చుతూ ఉంటాం. అయితే ఒకవేళ ప్రసారణకేంద్ర లోపం వలన ఏదీ

రాకపోతే, వెంటనే వి.సి.ఆర్ లేదా డి.వి.డి ఆన్ చేసి, వేరే సినిమా చూసే ప్రయత్నం చేస్తాం. అయితే టి.వి.ని, వి.సి.ఆర్‌ని, డి.వి.డిని ఆఫ్ చేస్తే శబ్దతరంగాలు తగ్గి, ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. కనుక బయటి ప్రపంచంలోని దృశ్యాలను, కళ్ళుమూసినపుడు రెప్పవెనుక దృశ్యాలను నియంత్రించగలిగితే, ఆలోచనల సంఖ్య పరిమితమై, అనూహ్యమైన శక్తి కలుగుతుంది. పూజ చేసే సందర్భములలో కూడా కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానించడం మనకు అలవాటే కదా! కాని పూజకు ఉపక్రమించే తరుణములోనే ఎన్నెన్నో విషయములు మనలో మెదలడం అతి సహజం. కాని ఆలోచనలను ఆపి, ధ్యానంలో కూర్చుని, తదుపరి పూజను నూరుశాతం ఏకాగ్రతతో చెయ్యగలిగితే ఫలితం ఎక్కువ.

ఈ రోజుల్లో ధ్యానపద్ధతులను (మెడిటేషన్ టెక్నిక్స్) నేర్పే అనేక సంస్థలు, వారి వంతు కృషి చేస్తున్నాయి. అయితే ధ్యానసాధనకు కావలసిన పునాది లేకుండా ప్రయత్నించడం ఎంతవరకు సమంజసమో ఎవరికి వారు ఆలోచించుకోవలసినదే. ధ్యానసాధనకు ముందు మనము ఆచరించవలసిన యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణలను గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం. అహింస, సత్యము, అపరిగ్రహము, బ్రహ్మచర్యము, ఈశ్వరప్రణిధానము అనేవి యమమునకు సంబంధించినవి. ఇవి ఇంద్రియనిగ్రహమును పొందడానికి ఆచరించవలసినవి. ఇవి సమాజం నిర్ణయించినవి. నియమము అనేది వ్యక్తి సంబంధించి ఆచరించేది. కర్ణుడు తనవద్దకు వచ్చి యాచించినవానికి ఎంత కష్టమైనా లేదనకుండా దానం చెయ్యడం ఒక నియమముగా పెట్టుకున్నవాడు. ఆసనము అనేది శరీరమును తగినట్లుగా వంచడానికి ఉపకరిస్తుంది. ప్రాణాయామము అనగా ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను క్రమబద్ధం చేయడం. ప్రత్యాహారము అనగా జ్ఞానేంద్రియములను, మనసును అదుపులోకి తెచ్చుకొనుట. బాహ్యప్రపంచములో అందమైన వస్తువులకు, ఇష్టమైన ధ్వనులకు, రుచులకు, వాసనలకు, అంతరంగములోని నిర్విరామముగా జనించే ఆలోచనలకు అతీతులుగా ఉండగలగడం. అనగా ఈ స్థితిలో ధ్యానం కుదరడానికి కావలసిన మానసిక స్థితిని ఏర్పరచుకున్నట్లే. ఇక ధారణ, ధ్యాన, సమాధి ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉన్నవి. ధారణ అనేది ఏకాగ్రతను ఒక వస్తువుపైగాని, వ్యక్తిపైగాని నిలిపి ఉంచడం. ఈ సందర్భములో మనము గురువుయొక్క పటముగాని, దేవుని విగ్రహమునుగాని కనుల ఎదుట ఉంచుకుని ఏకాగ్రతకై సాధన చెయ్యాలి. అవసరాన్ని బట్టి ఓంకారమును ఉచ్ఛరించడం కూడా చెయ్యవచ్చు. ఉచ్ఛరించడం వలన నాలుక, దానిని వినడం వలన చెవులు, వస్తువును గమనించడం వలన కళ్ళు ఏకాగ్రతను కోల్పోకుండా ఉంటాయి. ఈ విధముగా సాధన చేస్తూ ఉంటే, కొంతకాలానికి ధ్యానము అలవడుతుంది. ఏ పని చేస్తున్నా, మనము ఒక వస్తువుపై ఏకాగ్రతను నిలపవలెనంటే, సులభంగా నిలపగలుగుతాము. ధ్యానము సాధన చేస్తూ ఉంటే, కొంతకాలమునకు సమాధి దశను సాధించవచ్చు.

పతంజలి యోగసూత్రములలో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనే 8 అంశాలున్నాయి.

తత శ్వేతై: హయై ర్యుక్తే మహతి స్యందనే స్థితౌ
మాధవ: పాండవశ్చైవ దివ్యౌ శంఖౌ ప్రదధ్మతు:

భారతయుద్ధములో అర్జునుడు, శ్రీకృష్ణుడు సారధిగా, నాలుగు తెల్లని గుఱ్ఱములు పూన్చిన రధములో యుద్ధమునకు బయలుదేరినట్లు వర్ణించడంలో విశేషమేమంటే - శ్వేతవర్ణము అనగా సాత్విక గుణమును కలిగిన, నాలుగు గుఱ్ఱములు మన అంత: కరణములుగా (చిత్తము, అహంకారము, బుద్ధి, మనసు), వాటిని అదుపుచేస్తూ దైవమే గురువుగా సారధ్యము చేయగా, మనము ఇంద్రియములపై విజయము సాధించి విజయ పథములో పయనించాలని తెలియజేస్తుంది.

*** *** ***

ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి

ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి అంటే ఏమిటి? ఒక అందమైన ఇల్లు కట్టించుకోవాలనే ఆలోచన వచ్చిందనుకుందాం! అది ఇచ్ఛ (కోరిక, డిజయిర్). ఈ ఇచ్ఛ రూపుదిద్దుకోవాలంటే ఇచ్ఛాశక్తి కావాలి. అయితే ఇల్లు కట్టించుకోవాలంటే దానికి కావలసిన జ్ఞానము ఉండాలి. అనగా ఎంత స్థలములో కట్టాలి? ఏ ఏ ముడి సరుకుకావాలి? దానికి ఖర్చు ఎంత అవుతుంది? లాంటి సమాచారమన్నమాట. ఇది జ్ఞానశక్తి వలన తెలుస్తుంది. ఇక ఇల్లు కావాలని కోరుకుని, దానికి కావలసిన సమాచారం సేకరించినంతమాత్రమున, పని పూర్తికాదు. దానికి తగిన వ్యక్తులతో మాట్లాడడము, కావలసిన ధనము సమకూర్చడము చెయ్యాలి. ఇది క్రియాశక్తి వలన సాధ్యము. కాబట్టి ఏ పని చెయ్యాలన్నా ఈ మూడు రకములైన శక్తులు తగిన పాళ్ళలో ఉండాలి. ఈ మూడింటిలోనూ ఏది లోపించినా, పర్యవసానము వేరేగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు క్రియాశక్తి లోపించడం వలన పని జరగదు. ఇచ్ఛాశక్తి లోపించడం వలన చాలాపనులు చెయ్యబూనుతాం, కాని ఏదీ పూర్తిగా చెయ్యం. జ్ఞానశక్తి లోపించడం వలన ఎలా చెయ్యాలో సరియైన అవగాహన ఉండదు.

వ్యాయామం చెయ్యడం మంచిదని తెలుసు. వ్యాయమం చెయ్యాలని కోరికా ఉంది. అయినా రేపు మొదలుపెడదాం, ఎల్లుండి మొదలుపెడదాం అని దానిని వాయిదా వెయ్యడం క్రియాశక్తి లోపం కారణముగానే. కొంతమందికి క్రియాశక్తి అధికముగా ఉండి, మిగిలినవి లోపించడమువలన, ఇక్కడి వస్తువును అక్కడ, అక్కడి వస్తువును ఇక్కడ పెడుతూ, చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ, 'పీసమెత్తు పనీలేదు, క్షణం తీరికా లేదు.' అన్నట్లు ఉంటారు. ఏదైనా పని చేయాలనే దృఢమైన కోరిక లేకుండా, ఒక పని మొదలుపెట్టి, రెండు నిమిషాల తరువాత ఇంకొక పనిచేస్తూ, మళ్ళీ కొన్ని నిమిషాలలో మరొక పనిని చేసేవారికి ఇచ్ఛాశక్తి లోపించిందని చెప్పవచ్చు. ఇచ్ఛాశక్తి మాత్రమే కలిగిన వారు ఊహల్లో తేలిపోతూ ఉంటారన్నమాట. జ్ఞానశక్తి మాత్రమే ఉన్నవారు, వారు ఆచరించకపోయినా లెక్చర్లు దంచేస్తుంటారు. క్రియాశక్తి మాత్రమే ఉన్నవారు సేవకులుగా పనికివస్తారు. *