ధ్యానము

ప్రాణాహుతి సహిత ధ్యానములో సాధకులు ఉదయమునుండి రాత్రి నిదురపోవువరకు చేయవలసిన సాధనా విధానములను యింతకు మునుపు, 2006-బసంత్ పంచమి సంచికలో తెలుసుకున్నాము. ఇందులో ధ్యానము గురించి మరింత వివరముగా తెలుసుకొనెదము.

సాధకుడు తన చైతన్యములోని ఆలోచనా సముదాయమును తొలగించుకొనుటకై ఉద్దేశించినదిగా ధ్యానమును నిర్వచించవచ్చును. ధ్యానములో మన ఆలోచనా సముదాయమును తొలగించునంత లోతులకు పోవలెనని చెప్పుట చాలా సులువు. అసలు ధ్యాన సమయములో మనకు వచ్చు ఆలోచనలు యేమి అని ప్రశ్నించుకొనిన, మనకు వచ్చు ఆలోచనలన్నియు బుద్ధిపూర్వకమైనవి. ఇవి తనకు సంబంధించినవి కావచ్చును, యితరులకు సంబంధించినవి కావచ్చును లేదా విశ్వమునకు సంబంధించినవి కావచ్చును.

తొలిగా మనము ధ్యానము చేయు ప్రదేశములోని పరిసరములలో శబ్దములు మరియు ధ్వనులకు సంబంధించినవై యుండును. ధ్యానములో అడ్డుపడు ఆలోచనలను - నిర్మూలించుటకు ముందు, మన జ్ఞాపకముల దొంతరలలోని అనుభవముల సమూదాయమునకు సంబంధించిన ఆలోచనలకు, వీటికి తేడా వున్నదని గ్రహించవలెను. మరియు అటువంటి అనుభవములకు మనము యిచ్చు విలువలు, దీని ఆధారముగా ఏర్పరుచుకొనిన లక్ష్యములు, వైఖరులు మనలను కలతపెట్టకుండ చేసుకొనవలెను. ప్రాణాహుతి సహిత ధ్యానములోని ధ్యానసాధనలు ఈ రెండిటిని సాధించుటకే ఉద్దేశింపబడినవి.

ఉదయము చేయు ధ్యానములో కాంతిలేని దివ్యజ్యోతి (ఇంతవరకు యిది వాస్తవమునకు అనుభవము లేనిది.) హృదయములోనున్నదను భావన ఎటువంటి బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము పనిచేయుటకు అనుమతించదు. ఆవిధముగా బుద్ధిపూర్వక చైతన్యమునకు యేదియు ఎంచుకొను స్వేచ్ఛ లేకుండా, ఎంచుకొనకుండావుండు స్వేచ్ఛను కల్పించును. ఇది మన బుద్ధిని యింద్రియములు మరియు యితరముల ద్వారా చైతన్యమునకు వర్తించకుండునట్లు చేయును. ఇది బాహ్యా మైన అలజడులనుండి బాహ్యానిశ్శబ్దతకు దారితీయును. ఈ విధముగా ఉద్దేశ్యములను ఏర్పరచుకొను గుణము అదుపులో నుండును.

ధ్యానసాధనలు అభివృద్ధిచెందుచున్నకొలది బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము ద్వారా అధిక భారము ఏర్పరుచుకొనుట తగ్గుముఖము పట్టును. దీనిని భవిష్యత్‌లో సంస్కారములు ఏర్పడని స్థితిగా

చెప్పుకొనవచ్చును.

ఇక సూర్యాస్తమయము తరువాత చేయు నిర్మలీకరణము, బుద్ధిపూర్వక చైతన్యముపై పొరలుగా ఏర్పడిన గత జ్ఞాపకముల అనుభవముల ప్రభావమును తొలగించుటకై ఉద్దేశింపబడినది. ఇది అటువంటి సంస్కారములను పూర్తిగా నశింపచేయకపోవచ్చును కాని, వాటి భారము తగ్గుట మొదలిడును. బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము అనంతత్వముతో దృఢ బంధము ఏర్పరుచుకొనిన, తేలికతనము కొనసాగుతూ, కలలలోను మరియు నిధిద్యాసనములోనూ భారము తగ్గును. ఈ విధముగా బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము సద్దుమణుగునట్లు చేయుటవలన, వివిధ భాగములుగానున్న బుద్ధిపూర్వక చైతన్యమునకుగల ఎల్లలు, హద్దులు సడలి, అవి లేనట్టే నిర్మల చైతన్యము, నిశ్శబ్దత అనుభవములోనికి వచ్చును. మనకు కలుగు యే అనుభవమైనా అనిత్యము కావున అది మరుగున పడి దాని గుర్తు మాత్రము మిగులును. ఇప్పుడు మరియొక శ్రేణికి సంబంధించిన బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము ఉదయించి, యింతకు పూర్వము చైతన్యము అనుభవించిన నిశ్శబ్దతను మరల కోరుకొనును. ఈ కోరిక ప్రార్థనకు దారితీయును. దీనిని రాత్రి నిదురించుటకు ముందు చేయు ప్రార్థనలో దృఢపరచుకొనవలెను. ఈ విధముగా పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ గారు ప్రసాదించిన మూడు సాధనా పద్ధతులు మనముందుగల మూడు కార్యములను నెరవేర్చుటకు ఉద్దేశింపబడినవి. ఇవి అన్ని శ్రేణుల బుద్ధిపూర్వక చైతన్యములను అధిగమించి నిర్మలమైన చైతన్యమును చేరుకొనుటకు ప్రత్యేకముగా మలచబడినవి.

ధ్యానములోని స్థితులను ఈ క్రింది విధముగా గుర్తించవచ్చును.

1. మొదటి దశలో బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము ఏదీ ఎంచుకొనలేక కలవరపెట్టును.
2. రెండవదశలో బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము తప్పనిసరిగా మన జీవితములో యితరులతోగల సంబంధములకు సంబంధించిన భావనలలో కొన్ని లేదా ఒకదానిని బలవంతముగా ఎంచుకొనును.
3. మూడవ దశలో బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము యే ఒక్క భావనను నిర్బంధముగా ఎంచుకొనక, దానికి వచ్చు భావనలలో ఎంచుకొను స్వేచ్ఛ కలిగియుండును.
4. నాల్గవ దశలో బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము భావనలలో ఏదీ ఎంచుకొనని స్వేచ్ఛ కలిగియుండును.

దీనిలో మూడవ దశలో సాధకుడు తన లక్ష్యమునకు సరిపోలు భావనను ఎంచుకొనునటుల చేయును. కానీ లక్ష్యము దివ్యత్వముతో ఏకత్వ మైనప్పుడు దాని భావన చేయలేని స్థితిలో ఆలోచన వుండును. దీనికి గురుదేవులు మనకు యిచ్చిన కాంతిలేని

దివ్యజ్యోతి అను భావనయే మంచి ఉదాహరణ. కానీ ఈ దశకు చేరుటకు ముందు బుద్ధిపూర్వక చైతన్యము దివ్యత్వముయొక్క శుభప్రదమైన గుణములను పరిగణనలోనికి తీసుకొనవచ్చును. అటువంటి భావన, చైతన్యము పరావర్తనము చెందని స్థితియైన నిర్మలమైన నిశ్శబ్దస్థితికి తీసుకొని పోయినపుడు, పైన చెప్పిన నాల్గవ స్థితి కలుగును. ఏ స్థితియైనను చివరకు చైతన్యము విస్మరించవలసినదే కావున ఈ స్థితికూడ అనిత్యమై క్షణభంగురమగును.

(పూజ్య శ్రీ కె.సి.నారాయణ గారు ఆంగ్లములో రచించిన బోధయంతి పరస్పరం మొదటి సంపుటిలోని మెడిటేషన్ అను వ్యాసమునకు స్వేచ్ఛానువాదము. పాఠకులు మరింత అవగాహనకు లేదా సందేహ నివృత్తికి ఆంగ్ల రచనయే ప్రామాణికముగా తీసుకొనవలసినదిగా ప్రార్థన. - వి.రామం)