ధ్యానం

ధ్యానం అంటె మరేమి కాదు. ఎరుకతో మనలోకి మనం చేసె ప్రయాణం.
ధ్యానంలొ మన చైతన్య పదార్తము శరీరం నుంచి మనసుకి, మనసునించి బుద్ధికి, బుద్ధినించి ఆత్మకు ఎరుకతో ప్రయాణం చేస్తుంది.

నిద్ర ఎరుకలేని ధ్యానం.
ధ్యానం ఎరుకతో నిద్ర.
నిద్రలో మరిమితంగ శక్తిని పొందుతాం.
ధ్యానంలొ అపరిమితంగ శక్తిని పొందుతాం.
ఈ శక్తి మన శరీరిక, మానసిక, బుద్ధి, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది.
ఇది మన అతీంద్రియ శక్తిలిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.
ధ్యానం ద్వార మనం పోందె శక్తివల్ల శారీరిక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, ఉన్నత విచక్షణ జ్ఞానం పోందుతాము.
మహద్భుత జ్ఞానాన్ని పోందడానికి ఏకైక మార్గం ధ్యానం.
దైనందిక జీవితంలో కూడా అత్యున్నత స్థానాన్ని పోందడానికి ఎంతో దోహదం చేస్తుంది.
ధ్యానం అంటె మరేమి కాదు. ఎరుకతో మనలోకి మనం చేసె ప్రయాణం.
ధ్యానంలొ మన చైతన్య పదార్తము శరీరం నుంచి మనసుకి, మనసునించి బుద్ధికి, బుద్ధినించి ఆత్మకు ఎరుకతో ప్రయాణం చేస్తుంది.

ఇప్పుడు ధ్యానం ఎలా చేయ్యాలో తెలుసుకుందాము.

ధ్యానం కోసం మనం మొదట శరీరాన్ని మనసును నిలువరింపచేయాలి.
అంటే శారీరిక కదలికలును, చుడటాన్ని, మాట్లాడటాన్ని, ఆలోచించడాన్ని నిలుపివెయ్యాలి.
ధ్యానినికి ముఖ్యమైనది ఆసనం.
స్థిరమైన, సుఖమైన ఏదైన ఒక ఆసనాన్ని ఎంచుకోవాలి.

నేలమీదగాని మరే ఇతర కుర్చీలు బల్లలులాంటిమీద కుచొని కూడా చేయ్యవొచ్చు.
ధ్యానం ఏ సమయములోనైన చేయ్యవొచ్చు.
ముఖ్యమైనది అనుకూలంగవుండగలిగే స్థలం అయ్యి ఉండాలి.

హాయిగ కూచొని కాళ్ళు రెండూ ఒకదానితొ ఒకటి చేర్చి చేతివేళ్లల్లొ వేళుంచి కళ్ళుమూసుకొని లోపలగానీ బైటగాని ఏ శబ్ధము చేయ్యకుండా ఏ మంత్రము జపించకుండా శరీరాన్ని పూర్తిగా తేలిక చెయ్యాలి.

మనం కాళ్ళను కలిపి చేతివేళ్లల్లో వేళ్ళు కలపడం ద్వార మన చుట్టూ శక్తివలయం ఏర్పడుతుంది.
మన ఆసనంలో స్థిరత్వాన్ని పెంచుతుంది.
కళ్ళు మనోద్వారాలు.
కాబట్టి కళ్ళురెండూ మూసికొవాలి.

మంత్రోచ్చారణగాని మరే ఇతర శబ్ధముగానీ చేయడం మనసు చేసె పని.

కాబట్టి దాన్ని సంపూర్ణంగ నిలిపి వెయ్యాలి.

ఎప్పుడు శరీరం సంపూర్ణంగా స్థిమితమౌతుందో అప్పుడు చైతన్యము శరీర పదార్థంనుంచి మనో బుద్ధి వైపు ప్రాయాణం చేస్తుంది.

మనస్సు మరేమీ కాదు, ఆలొచనల పుట్ట.

అనుక్షణం ఎన్నో ఆలొచనలు మొదలౌతునే ఉంటాయి.

వాటివెనుక మరెన్నో ప్రశ్నలు ... తెలిసినవి, తెలియనివి.

చైతన్య పదార్థాన్ని మనో బుద్ధి పదర్థాలునుంచి ఆత్మవైపు ప్రాయాణింప చేయాడానికి మనం చేయవలసిన పని మన సహజమైన శ్వాసను గమనించడం.

గమనించడం అనేది ఆత్మయొక్క ప్రక్రియ.

సాక్షిభూతంగా సహజ శ్వాసను గమనిస్థూ ఉందాలి.

ప్రయత్నపూర్వకంగా శ్వాసప్రక్రియను చెయ్యరాదు.

తనకు తానుగా శ్వాసప్రక్రియ జరుగుతూఉండాలి.

సాక్షిగా సహజమైన శ్వాసను గమనిస్తూ ఉండాలి.

ఇదే ధ్యాననికి మూలము.

ఇదే ధ్యాననికి మార్గము.

ఆలొచనలవెంట వోరాదు.

ప్రశ్నలలో చిక్కుకోరాదు.

ఆలొచనలవెంట వోరాదు.

ప్రశ్నలలో చిక్కుకోరాదు.

ఆలోచనలను తుంచి ధ్యాసను శ్వాసవైపు మరల్చాలి.

సహజమైన శ్వాసను మాత్రమే గమనిస్తూ ఉండాలి.

పూర్తిగా శ్వాసతోనే ఉండాలి.

అప్పుడు ఆలోచనల సాంద్రత క్రమంగా తగ్గడం మొదలౌతుంది.

క్రమంగా శ్వాసపరిమాణం కూడా పలుచుబొడుతూ చిన్నదౌతూ వస్తుంది.

చివరకు పూర్తిగా చిన్నదై రెండు కన్నుమమ్ముల మధ్య చిన్న వెలుగుగా వుండి పోతుంది.

ఈ స్థితిలో ఆలోచనలు వుండవు. శ్వాస కూడా వుండదు.

ఇదే ఆలోచనారహిత స్థితి.

ఇదే నిర్మల స్థితి.

ఇదే ధ్యాన స్థితి.

ఈ స్థితిలోనే విశ్వ శక్తి మనలోకి ప్రవహించడం మొదలౌతుంది.

ఎప్పుదైతె మనం అధికంగా ధ్యానం చేస్తామో అధికంగా విశ్వ శక్తిని పొందడం జరుగుతుంది.

అలా పొందిన విశ్వ శక్తి మన ప్రాణమయ శరీరంలూకి ప్రవహిస్తుంది.