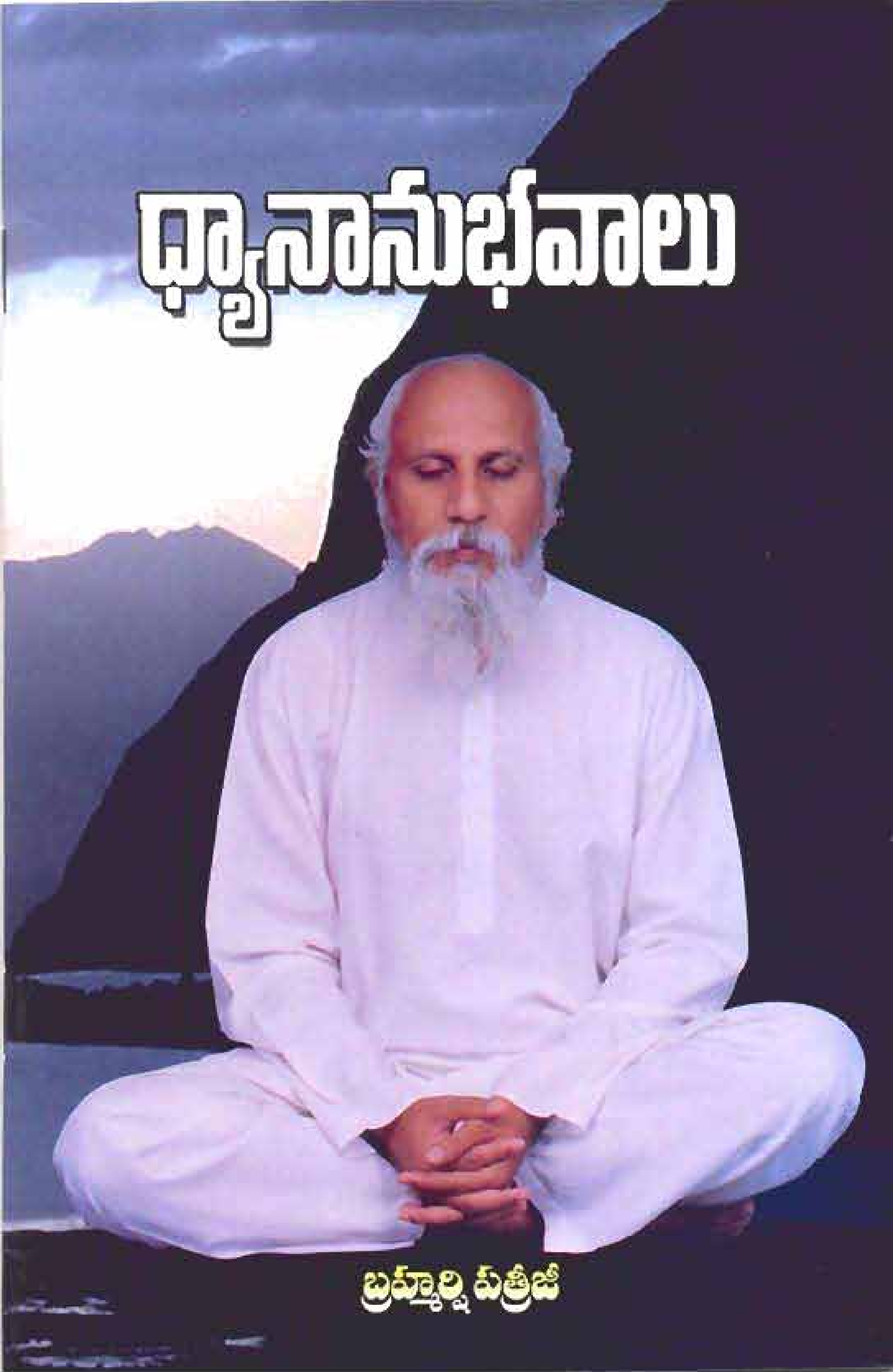
ధ్యానానుభవాలు
బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"ధ్యానానుభవాలు!"

ఈరోజు మనం ధ్యానానుభవాలు అనే విషయం గురించి పూర్ణంగా, సంపూర్ణంగా తెలుసుకుందాం.

ధ్యానం చేస్తే ధ్యానానుభవాలు వస్తాయి. హైదరాబాద్‌కి వస్తే హైదరాబాద్ విశేషాలన్నీ చూడవచ్చు. ఇక్కడి వారందరితోనూ మాట్లాడవచ్చు. హైదరాబాద్‌కే రాకపోతే 'చార్మినార్' ఎలా చూస్తాం ? 'ట్యాంక్‌బండ్' ఎలా చూస్తాం ? 'ఉస్మానియా యూనివర్శిటీ' ఎలా చూస్తాం ? 'గోల్కొండ' ఎలా చూస్తాం ? ఇక్కడున్న వాళ్ళతో ఎలా మాట్లాడతాం ? కనుక, ముంబాయికి వెళ్తే ముంబాయి విశేషాలూ, ముంబాయి అనుభవాలూ ఉంటాయి. కలకత్తాకు వెళ్తే కలకత్తా అనుభవాలూ వస్తాయి. హైదరాబాద్ వెళ్తే హైదరాబాద్ అనుభవాలు వస్తాయి. అలాగే, ధ్యానం చేస్తే ధ్యానానుభవాలు వస్తాయి.

హైదరాబాద్‌కే రాకపోతే హైదరాబాద్ గురించిన ఏ అనుభవాలూ వుండవు. ముంబాయి వెళ్ళకపోతే ముంబాయి అనుభవాలు ఉండవు. కలకత్తా వెళ్ళకపోతే కలకత్తా అనుభవాలు ఉండవు. అలాగే ధ్యానం చేయకపోతే ధ్యానానుభవాలు రావు. కనుక ధ్యానం చేస్తేనే ధ్యానానుభవాలు వస్తాయి.

"శ్వాస మీద ధ్యాస"

"ధ్యానం చేయడం ఎలాగ ? ధ్యానం అంటే ఏమిటి ?" ధ్యానం అంటే మన మనస్సుని ఖాళీ చేసుకోవడం. "యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" దానికి మార్గం ఏమిటి ? - "శ్వాస మీద ధ్యాస", హాయిగా కూర్చుని కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకుని, చేతులు రెండూ కట్టేసుకుని, నోరు కట్టేసుకుని, కళ్ళురెండూ కట్టేసుకుని, మస్తిష్కాన్ని "స్విచ్ ఆఫ్" చేసుకుని, శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచితే చక్కగా ఆలోచనా-రహిత-స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాం. అప్పుడు ధ్యానానుభవాలు మొదలవుతాయి.

కళ్ళు రెండూ మూసేసుకోగానే ధ్యానానుభవాలు రావు. మొదట్లో రకరకాల ఆలోచనల పరంపర మొదలవుతుంది. ఎంతోసేపటికి కానీ ఆ ఆలోచనల పరంపర శమించదు. ఆలోచనలు వస్తూంటాయి..., పోతుంటాయి..! వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేసేసి మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీద ధ్యాస పెడుతూండగా ఆ ఆలోచనల పరంపర యొక్క ప్రెషర్ తగ్గుతుంది. ఒక్కొక్క ఆలోచనా మటుమాయమైపోతూ చివరికి ఆలోచన-రహిత-స్థితి వస్తుంది. వెన్ ద మైండ్ బికమ్స్ ఎమ్టీ... అప్పుడు ధ్యానానుభవాలు మొదలవుతాయి. ఎప్పుడయితే ధ్యానస్థితిలోకి వెళ్తామో - అంటే ఇక్కడ ఆలోచనా - రహిత - స్థితే ధ్యానస్థితి - అప్పుడు ధ్యానానుభవాలు మొదలవుతాయి. అంతవరకూ మనం ప్రాణాయామస్థితి - అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెడుతూ వున్న స్థితిలో వుంటాం. ఏదేని సుఖమయ ఆసనంలో కూర్చుని ఈ సుఖమయ ప్రాణాయామాన్ని ఆచరిస్తూ వుంటే - 'ఆనాపానసతి'ని ఆచరిస్తూ వుంటే, అంటే... 'ఆనాపానసతి' ధ్యానంలో వుంటూ వుంటే - మనకి రకరకాల అనుభవాలు మొదలవుతాయి. అంతర్ దృశ్యాలు కనబడతాయి. అంతర్‌నాదాలూ, ధ్వనులూ, శబ్దాలూ వినబడతాయి. అంతర్ యానాలు చేస్తాం - వీటన్నిటినీ వెరసి "ధ్యాన అనుభవాలు" అంటాం.

ప్రాథమిక ధ్యానానుభవాలు

ఈ 'ఆనాపానసతి' మీద దృష్టి కేంద్రీకరించగా మెల్లి మెల్లిగా ఆలోచనలన్నీ శమించిపోతాయి. ఆలోచనలన్నీ జీరో అయినప్పుడు, శూన్యమై పోయినప్పుడు, అప్పుడు ఆ స్థితిలో మొదలవుతాయి ధ్యానానుభవాలు. ఇప్పుడు మనం ఈ ధ్యానానుభవాలు గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.

ప్రాథమికంగా, అంటే... మొట్టమొదటిసారి ధ్యానంలో కూర్చున్న వాళ్ళకి, వెంటనే కానీ, కొన్ని గంటలలో కానీ, కొన్ని రోజులలో కానీ ఏడు రకాలైన... అనుభవాలు వచ్చి తీరుతాయి. ఏడు రకాలైన ప్రాథమిక అనుభవాలను గురించి ముందుగా తెలుసుకుందాం. ఆ తర్వాత తదుపరి అనుభవాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ప్రాథమికంగా ఏడురకాల అనుభవాలు కలుగుతాయి, అందులో

1

"శరీరం తేలికగా అయిపోవడం!"

శరీరం తేలికగా అయిపోవడం, ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటుందో అన్ని నిమిషాలు అంటే పదేళ్ళ పిల్లలు పది నిమిషాలు, అరవై ఏళ్ళవారు అరవై నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే, ముందు శరీరం బాగా తేలికగా అయిపోతుంది. శరీరం అసలు ఉందో లేదో అన్నట్లుగా మనకు అనిపిస్తుంది. ఇది మొట్టమొదటి ధ్యానానుభవం - "ద హోల్ బాడీ బికమ్స్ వెరీ వెరీ లైట్"

2

"శరీరం బరువుగా అయిపోవడం !"

ధ్యానంలో ఉండగా, తలభాగం కానీ, శరీరంలోని ఏ ఇతర భాగం గానీ ఒక 'గ్రానైట్ రాయి' లాగా బరువుగా అయిపోతుంది. తల కానీ మొత్తం శరీరం కానీ, - ఇది రెండవ అనుభవం.

మొట్టమొదటిది శరీరం తేలికగా అయిపోవడం, శరీరం బరువుగా అయిపోవడం.

3

"రకరకాల రంగులు కనబడతాయి !"

రకరకాల రంగులు కనబడతాయి, చిత్ర విచిత్రాలయిన రంగులు కనబడతాయి. అంతకు ముందు ఎప్పుడూ చూడని అద్భుతమైన రంగులు మన ఫాలభాగంలో మనకు కనబడతాయి. దీనినే మనం "దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం కావడం" అని అంటాం. కళ్ళు రెండూ మూసుకున్నప్పుడు మనలోని శక్తి అంతా మన యొక్క ఫాలభాగంలో ప్రసరించి అక్కడ ఉండే మూడవ కన్నును ఉత్తేజితం చేస్తుంది. టి.వి. స్విచ్ ఆన్ చేసిన వెంటనే మనకు రంగులు ఎలా కనిపిస్తాయో అలాంటిదే ఈ మూడవరకం అనుభవం కూడా ! చాలా రంగులు కనబడతాయి. మనకి ఏ, ఏ రంగులు కనబడుతున్నాయో... వాటిని మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ వుండాలి. ధ్యానంలో ఏ, ఏ అనుభవాలు కలుగుతాయో... వాటితో ఏకత్వం పొందుతూ వాటిని పరీక్షగా గమనిస్తూ... వీక్షిస్తూ... ఉండాలి. ప్రాపంచిక ఆలోచనలను 'కట్' చేసేస్తూ ఉండాలి. "నేనొక భర్త" అనీ, "తల్లి" అనీ, "తండ్రి" అనీ, "కూతురు" అనీ, "అన్న" అనీ, "ప్రైమ్

మినిష్టర్" అనీ, "బస్‌కండక్టర్" అనీ, ఇవన్నీ తీసేస్తూ శ్వాస మీదే ధ్యాస ఉంచుతూ వుండగా, కనీస సమయంలో కూర్చోగా, కూర్చోగా మైండ్ శూన్యమైపోగా ఈ ధ్యానానుభవాలు మొదలవుతాయి.

మొట్టమొదటి అనుభవం శరీరం తేలికగా అయిపోవడం, రెండవ అనుభవం శరీరం బరువుగా కావడం, మూడవ అనుభవం రకరకాల రంగులు కనబడడం, ఇకపోతే,

4

"శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో ముఖ్యంగా వెన్నుభాగంలో విపరీతమైన నొప్పులు వస్తాయి.!"

శరీరం లోని అన్ని భాగాలలో, అన్ని అంగాలలో ముఖ్యంగా, వెన్ను భాగంలో విపరీతమైన నొప్పులు వస్తాయి. ఎంతగా నొప్పులు వస్తాయంటే - ఎప్పుడు కళ్ళు తెరిచేద్దామా, ఎప్పుడు "ఓ.కె." చెప్తారా అని ఎదురు చూస్తుంటామన్నమాట. ఆ బాధలను భరించలేక, ఒంట్లో అంతా ఎన్ని బాధలు వచ్చినా, ఈ నొప్పులన్నిటినీ ఓపిగ్గా భరిస్తూ ధ్యానంలో వుండాలి. ఈ నొప్పులను భరించే శక్తిని 'తితీక్ష' అని అన్నారు ఆదిశంకరులవారు.

'సమము', 'దమము', 'తితీక్ష', 'ఉపరతి', 'శ్రద్ధ', 'సమాధాన' అని షట్ సంపత్తులను ఆయన వివరించారు. ముముక్షువు కాదలచుకున్నవాడు షట్ సంపత్తులను కలిగి వుండాలి.

'సమము', 'దమము', 'తితీక్ష' ఈ మూడవదే తితీక్ష ధ్యానంలో మరి రకరకాల నొప్పులొస్తున్నాయని చెప్పి వెంటనే కళ్ళు తెరిచేయకూడదు. ఎంతసేపు కూర్చోవాలో... అంతసేపూ కూర్చునే తీరాలి - ఎంత నొప్పి కలిగినా సరే, ఎంత కష్టమైనా సరే - కష్టం లేకుండా ఫలం లేదు కదా ! కష్టేఫలే ! కనుక ఎన్ని నొప్పులొచ్చినా కూడాను భరించాలి. ఈ నొప్పులు ఎందు

కొస్తున్నాయి ? అక్కడ నాడీమండలం శుద్ధి జరగడం వలన ఈ నొప్పులు వస్తాయి.

ఎప్పుడైతే కళ్ళు రెండూ మూసుకుంటామో శ్వాస మీద ధ్యాస పెడతామో, మనస్సును ఎప్పుడైతే శూన్యం చేస్తామో అప్పుడు అపారమైన విశ్వమయ ప్రాణశక్తి మనలోనికి ప్రవహిస్తూంటుంది. ఆ యొక్క విశ్వశక్తి ప్రవాహంలో మనయొక్క నాడీమండలం, అపరిశుభ్రమైన నాడీమండలం పరిశుభ్రమవుతూంటుంది. అలాంటప్పుడు ఎన్నో నొప్పులొస్తుంటాయి. ఆ నొప్పులన్నిటినీ భరించాలి. అయితే, ఒకానొక పరిశుద్ధ ఆత్మగల వ్యక్తి ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఏ విధమైన నొప్పులు రావు. ఎంచేతనంటే పరిశుభ్రమైన నాడీమండలం ఉంటుంది కనుక. నాడీమండలం ఎంత అపరిశుద్ధంగా ఉంటే అంత ఎక్కువగా నొప్పులు వస్తాయి. గత జన్మల్లో ఎంత ఎక్కువగా పాపాత్ములు అయితే, అంత ఎక్కువగా ఈ నొప్పులు వస్తాయి. ఈ జన్మలో ధ్యానం మొదలుపెట్టినప్పుడు, ఒకవేళ.. ఆ నొప్పులతో గనక మనం ఆ పాపాలను పరిహారం చేసుకోకుండా ఉంటే, అవి రకరకాలైన భయంకర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. "పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధి రూపేణ పీడ్యతే !"

కనుక, ఆ పాప ప్రక్షాళనం జరిగి మనకి నాడీమండలం శుద్ధి జరుగు తుంది. అప్పుడు మనకు ఎన్నో రకాల నొప్పులు వస్తాయి. ఆ నొప్పులన్నింటినీ హాయిగా భరించాలి. పాపప్రక్షాళన జరిగితే గానీ మన యొక్క ఆ దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం కాజాలదు.

కనుక, నాల్గవ అనుభవం ఏమిటంటే, మనకి రకరకాల నొప్పులు వస్తాయి. కాళ్ళూ, చేతులూ, వెన్ను ఇలా రకరకాల నొప్పులు వస్తాయి, అయితే ఈ నొప్పులన్నీ మనం ధ్యానంలో ఉన్నంతసేపూ మాత్రమే ఉంటాయి. ధ్యానం లోంచి లేవగానే ఈ నొప్పులేవీ ఉండవు. వీటికోసం ఏ డాక్టరు దగ్గరకీ పోవద్దు. డాక్టర్స్ దగ్గరకి అసలు ఎప్పుడూ వెళ్ళకూడదు. మనకు ఈ ధ్యానంలో వచ్చే నొప్పులు, బాధలు ధ్యానం ద్వారానే పోతాయి.

5

"లోపల మరొక సూక్ష్మ శరీరం ఉంది; అది విపరీతంగా డ్యాన్సులు చేయడం మొదలుపెడుతుంది!"

మనం మన యొక్క ఈ స్థూల శరీరం కదలకుండా నిశ్చలం గానే కూర్చుంటున్నాం. కానీ లోపల మరొక సూక్ష్మశరీరం ఉంది; అది విపరీతంగా డ్యాన్సులు చేయడం మొదలుపెడుతుంది! ముందుకీ, వెనక్కీ ఊగిసలాడుతూంటుంది. లోపల గిర్రున తిరుగుతూంటుంది. ఆ అనుభవం మనకి వస్తుంది. ఇది అయిదవ రకం అనుభవం. లోపల వున్న సూక్ష్మ శరీరం ఈ స్థూలశరీరం నుండి విడివడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అలా తిరిగి తిరిగి అపకేంద్ర బలాన్ని Centrifugal Force ఆపాదించుకుంటుంది.

6

"గాలిలో ఎగిరిపోతున్న పక్షిలా మనం కూడా ఎక్కడికో ఎగిరిపోతున్న అనుభవం కలుగుతుంది!"

సూక్ష్మశరీరం స్థూలశరీరంలో బాగా తిరిగి తిరిగి దాంట్లోంచి బయటికి వచ్చేసి ... ఎక్కడికో దూరంగా వెళ్ళిపోయినట్లు మనకు అనుభవం అవుతుంది. ఈ అనుభవమే ఆరవ ధ్యానానుభవం...! ఎక్కడో గాలిలో ఎగిరిపోతున్న పక్షిలా, మనం కూడా ఎక్కడికో ఎగిరిపోతున్న అనుభవం కలుగుతుంది. మనం ఇక్కడ లేం; వేరెక్కడో ఉన్నామనే అద్భుతమైన అనుభవం మనకు వస్తుంది.

7

"దివ్యచక్షువు తెరుచుకుంటుంది; అద్భుతమైన ప్రకృతి దృశ్యాలనెన్నిటినో మనం చూస్తాం!"

చిట్టచివరి ఏడవ అనుభవం ఏమిటంటే, దివ్యచక్షువు తెరుచుకుంటుంది. ఉత్తేజితం కావడం జరిగిన తరువాత ఇప్పుడు 'పూర్తిగా తెరుచుకోవడం' అన్నమాట. దివ్యచక్షువు తెరుచుకున్నప్పుడు అద్భుతమైన ప్రకృతి దృశ్యాలను చూస్తాం. అక్కడ ఆ దృశ్యంలో ... మనం ఉన్నట్లుగా కూడా చూడవచ్చు. ఆ నీళ్ళలో మనం వున్నట్లుగా చూడవచ్చు లేదా మనం పైన వుండి క్రింద వీటన్నిటినీ చూడవచ్చు.

మొత్తం మీద రకరకాల ప్రకృతి దృశ్యాలను మనం చూస్తాం. ఏ దృశ్యాలను చూస్తున్నామో, ఏ కొండను చూస్తున్నామో, ఏ చెట్టుని చూస్తున్నామో, ఏ జలపాతాన్ని చూస్తున్నామో, దాన్ని చక్కగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇదే ఏడవ అనుభవం.

"ఏడురకాల అనుభవాలు - కారణాలు"

మొదటి అనుభవం : 'శరీరం తేలికగా కావడం' అంటే 'మనం' ఈ స్థూల శరీరం నుండి బయటికి వచ్చామన్నమాట; కనుకనే దాని బరువు మనకి తెలియడం లేదు.

రెండవ అనుభవం : శరీరం ఎందుకు బరువుగా అయ్యిందంటే, 'మనం' మన శరీరం లోనే ఉంటూ కాస్మిక్ ఎనర్జీని బాగా లోపలికి లాక్కున్నాము. ఒక స్పాంజిని నీళ్ళలో పడేస్తే ఆ స్పాంజ్ నీళ్ళని పీల్చుకుని బరువుగా

తయారవుతుంది. ఒక రాయిని నీళ్ళలో వేస్తే అది నీళ్ళని పీల్చుకోలేదు, బరువుగా కదు. మనం ఊరికే ఆలోచనల్లో మునిగి ఉన్నప్పుడు మన మనస్సు రాయిలా ఉండి ఏ విశ్వశక్తినీ పీల్చుకోదు. అదే ధ్యానస్థితిలో ఉన్నప్పుడు మన మనసు ఓ స్పాంజిలా మారి, ఓ స్పాంజి ఎలాగయితే నీళ్ళని పీల్చుకుంటుందో అలానే విశ్వశక్తిని బాగా లోపలికి తీసుకుంటుంది. అప్పుడు తలభాగం గానీ, శరీరం మొత్తం గానీ బాగా బరువుగా అయినట్లు అనుభవం కలుగుతుంది.

__మూడవ అనుభవం__: దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం కావడం, టీ.వి. స్విచ్ ఆన్ చేసిన వెంటనే రకరకాల కలర్స్ కనబడడం లాంటిది.

__నాల్గవ అనుభవం__: విపరీతంగా నొప్పులు రావడం, నాడీమండల శోధన. ధ్యానంలో కాస్మిక్ ఎనర్జీని, విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని తీసుకున్నప్పుడు ఆ ప్రాణశక్తి మనయొక్క నాడీమండలాన్ని శుద్ధిచేయడం వలన ఈ నొప్పులు వస్తాయి.

__ఐదవ అనుభవం__: ధ్యానస్థితిలో విశ్వశక్తిని అధికంగా తీసుకోవడం వలన లోపల వున్న సూక్ష్మశరీరం ఈ స్థూలదేహం నుండి విడివడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

__ఆరవ అనుభవం__: అది లోపల గుండ్రంగా తిరిగి బయటికి వచ్చేస్తుంది. బయటికి రావడాన్నే, బయటికొచ్చి ఎక్కడికో విహరించడాన్నే 'ఆరవ అనుభవం' అంటాం మనం.

__ఏడవ అనుభవం__: మనం టీ.వి. ఆన్ చేసిన తర్వాత ఏదో ఒక ఛానల్‌ని పట్టుకున్నట్లు, - టీ ఛానలో, వి ఛానలో, ఎక్స్ ఛానలో, ఏదో ఒక ఛానల్‌ని పట్టుకున్నట్లు - మూడవకన్ను తెరుచుకున్న తర్వాత అది ఏదో ఒక ఛానల్‌ని పట్టుకుంటుంది. మొట్టమొదట ముఖ్యంగా 'డిస్కవరీ' ఛానల్‌ని పట్టుకుంటుంది. అనేక కొండలూ, లోయలూ, జలపాతాలూ ... అన్నీచక్కగా చూస్తాం. అందులో లీనమైపోవాలి. ఆ ఆనందాన్ని స్వీకరించాలి. అక్కడి నుంచి ఎంతో శక్తి వస్తుంది మనకు.

ధ్యానానుభవాలు పరస్పరం పంచుకోవడం

ఎప్పుడైనా మనం ధ్యానం క్లాస్ తీసుకుంటున్నప్పుడు ధ్యానం అయిపోయిన తర్వాత, ధ్యానంలో ఎంతసేపు కూర్చోబెట్టాలో అంతసేపూ కూర్చోబెట్టిన తర్వాత, "మీ ధ్యానానుభవాలు చెప్పండి" అని అందరినీ తప్పకుండా అడిగి కనుక్కోవాలి. ఈ ఏడు అనుభవాలలో ఏదో ఒకటి తప్పకుండా అందరికీ వస్తుంది. ఒకవేళ ఎవరికైనా ఏ అనుభవమూ రాలేదంటే, వారికి ఇంకా లోచనలు పూర్తిగా తగ్గలేదన్నమాట, వారికి కూడా కొద్దిరోజులలో మెల్లిమెల్లిగా ఆలోచనలన్నీ తగ్గి ధ్యానానుభవాలు మొదలవుతాయి.

కనుక, ఈ ఏడు అనుభవాలలో కొంతమందికి ఒక్క అనుభవం రావచ్చు, కొంతమందికి మూడు అనుభవాలు రావచ్చు, మరికొంతమందికి రకరకాల అనుభవాలన్నీ కలిపి రావచ్చు. ప్రతిరోజూ ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడల్లా మనం మన ధ్యానానుభవాలను గమనించాలి. ధ్యాన తరగతులలో వాటన్నిటినీ అందరితో పంచుకోవాలి.

పంచుకున్న జ్ఞానం పెంచబడుతుంది. పంచుకున్న ధనం హెచ్చింపబడుతుంది. పంచుకోని ధనం దోచుకోబడుతుంది. పంచుకోని అనుభవం కూడా మరి మటుమాయం అయిపోతుంది. మన దగ్గర ఏదున్నా దాన్ని అందరితో పంచుకోవాలి. మన శక్తి గానీ, మన బుద్ధి గానీ, మన కండబలం గానీ, మన ఆర్థిక బలం గానీ, సమయం గానీ, పంచుకున్నది పెంచబడుతుంది. దాచుకున్నది దోచుకోబడుతుంది.

కనుక ధ్యానం చేసిన తరువాత ప్రతి ఒక్కరూ తమ తమ ధ్యానానుభవాలను చెప్పాలి. ధ్యానానుభవాలు ఒకరితో ఒకరు పంచుకోవడం అనేది పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ ధ్యాన కార్యక్రమాల్లో తప్పనిసరి కార్యక్రమం. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ యొక్క ప్రతి ధ్యాన తరగతిలోనూ,

అందరూ ధ్యానం చేసిన తరువాత, తమ తమ ధ్యానానుభవాలను పంచుకున్న తరువాతే తమతమ ఇళ్ళకు వెళ్తారు. ఈ విధంగా ధ్యానం చేసిన తరువాత ధ్యానానుభవాలను పంచుకోవడం అనేది తప్పనిసరి.

ఇలా పంచుకుంటూ, ముందుగా, "ఈ ఏడు అనుభవాలూ ఉన్నాయి" అని అందరికీ చెప్తాము. ఈ ఏడు అనుభవాలలో ఏ అనుభవమైనా ఎవరికైనా వచ్చినట్లయితే చేతులు పైకెత్తమని అడుగుతాం. తక్కువమంది వుంటే అందరి అనుభవాలూ వారి వారి ముఖత: వినాలి. ఎక్కువమంది వుంటే, ఒక్కొక్క అనుభవాన్ని గురించీ చెప్పి, ఆ అనుభవం వచ్చిన వారిని చేతులు ఎత్తమని చెప్తే.. వాళ్ళు చేతులు పైకెత్తుతారు.

శ్వాసే గురువు ! సమయమే సాధన ! ధ్యాన అనుభవమే జ్ఞానం!

ఈ విధంగా మనం ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడల్లా ధ్యానానుభవాలు వస్తాయి. ధ్యానానికీ ధ్యానానుభవాలకూ మధ్య 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి' వుంది. అని మనం తెలుసుకోవాలి. ధ్యానస్థితిలో వున్నప్పుడు ఏమవుతుందంటే, ఈ విశ్వమయ ప్రాణశక్తి అపారంగా మన లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. తద్వారానే ఈ ఆత్మానుభవాలూ, ధ్యానానుభవాలూ మనకు మొదలవుతాయి. ఆ విశ్వశక్తి అపారంగా రావాలంటే, దాని ప్రవాహానికి అడ్డుగా వున్న మనస్సును తీసేయాలి. ఆ శక్తి, దివ్యశక్తితో కలవడానికి అనుసంధానం కావడానికి, విశ్వమయ ప్రాణశక్తి, దివ్యశక్తితో అనుసంధానం కావడానికి అడ్డుగా వున్నదే - మనస్సు ఆ మనస్సును అడ్డుతొలగించడమే ధ్యానం.

"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః" - యోగం అంటే, ధ్యానయోగం; అంటే చిత్తవృత్తులను నిరోధించడమే. కనుక 'నేను ఆడ', 'నేను మగ', 'నేను హిందువును', 'నేను ముస్లిమ్‌ను', 'నేను అందగాడిని', 'నేను కురూపిని', 'నేను రాజును', 'నేను పేదను' .... ఇలాంటి ఆలోచనల పరంపర మనస్సులో వుంటుంది. అవన్నీ శూన్యం కాగలగాలి. దానికి మార్గమే 'ఆనాపానసతి'

ధ్యానం. 'ఆనాపానసతి' అనేది సుఖమయమైన ప్రాణాయామం. ఇలా సుఖమయమైన ప్రాణాయామంలో ఉండగా... ఉండగా... ఏమైతుందంటే, మనయొక్క చిత్తవృత్తులన్నీ నిరోధించబడతాయి. అప్పుడు "రకరకాల ధ్యానానుభవాలు" మొదలవుతాయి. ఏడు రకాలైన ధ్యానానుభవాలను ప్రాథమికంగా అందరూ అనుభవిస్తారు. సాధన, ధ్యానసాధన - అంటే సమయం పెట్టాలి. ఎంత ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తే అంత ఎక్కువ సాధన అవుతుంది. ఎంత తక్కువ సమయం కేటాయిస్తే అంత తక్కువ సాధన. సమయమే లేకపోతే సాధనే లేదు కదా ! కనుక, సమయమే సాధన ! ఈ ధ్యాన అనుభవమే "జ్ఞానం" అనబడుతుంది. అనుభవమే జ్ఞానం ! సమయమే సాధన ! శ్వాసే గురువు ! శ్వాస అన్నదే గురువు. మీ శ్వాస మీ గురువు ! నా శ్వాస నా గురువు ! నా గురువుతో నేనుండాలి; మీ గురువుతో మీరుండాలి.

మంత్రమూ, నామమూ, జపమూ ..... ఇవన్నీ కూడా నిషిద్ధము ! అవన్నీ వ్యర్థము ! చేయవలసిందల్లా 'శ్వాస మీద ధ్యాస'.

శ్వాసే గురువు. శ్వాసతో ఉండడమంటే గురువుతో ఉండడం. ఎంతసేపు ఉండాలి ? ఎంత ఎక్కువసేపు ఉండడం వీలయితే అంత ఎక్కువ సేపు గురువుతో ఉండాలి. సమయమే సాధన. మూడు - నాలుగు గంటలు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే అది ఎక్కువ సాధన. మరి 30 నిమిషాలు కూర్చుంటే అది సగటు సాధన. అలా కాకుండా పది నిమిషాలే కూర్చుంటే అది సాధన కాదు. సంగీతం సాధన చేయాలంటే ఎన్ని గంటలు సాధన చెయ్యాలో, ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవాలంటే ఎన్ని సంవత్సరాలు స్కూల్‌కు వెళ్ళాలో, అలాగే మరి ధ్యానాన్ని కూడా సాధించాలంటే గంటలు గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోవాల్సిందే !

ధ్యాన సాధనలో మనకి ఏమౌతుందంటే చిత్తవృత్తుల నిరోధం జరిగి అపారమైన ప్రాణశక్తి యొక్క ఆవాహనం మనలోకి జరిగి, మనకు ఈ

ధ్యానానుభవాలు వస్తాయి.

మొట్టమొదటిది .... 'ఆనాపానసతి'

రెండవది .... 'చిత్తవృత్తి నిరోధం'

మూడవది .... 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి ఆవాహనం'

నాల్గవది .... 'ధ్యానానుభవాలు'

'ఆనాపానసతి' ద్వారానే 'చిత్తవృత్తి నిరోధం'

'చిత్తవృత్తి నిరోధం' ద్వారానే 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి ఆవాహనం'

తద్వారా అనేకానేక ధ్యానానుభవాలు.

ఇదీ - ధ్యానశాస్త్రం !

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ ధ్యానులందరూ ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేస్తూ ఈ అనుభవాలన్నిటినీ ఒకరితో ఒకరు చెప్పకుంటూ వుంటారు. ప్రపంచం అంతా కూడాను... ఇవన్నీ తెలుసుకోవాలి. ప్రపంచమంతా 'హైదరాబాద్' గురించీ, 'ముంబాయి' గురించీ, 'న్యూయార్క్' గురించీ, ఎలా తెలుసుకోవాలో అలాగే ప్రపంచంలోని వారందరూ కూడానూ ధ్యానం గురించి తెలుసుకోవాలి. అంటే, హైదరాబాద్ వెళ్ళాలి, ముంబాయి వెళ్ళాలి, న్యూయార్క్ వెళ్ళాలి - అదే న్యూయార్క్‌ను అనుభవించడం అంటే. అలాగే అందరూ ధ్యానంలో కూర్చోవాలి, అప్పడే అందరికీ ధ్యానానుభవాలు వస్తాయి.

ధ్యానం ఎంత ఎక్కువగా చేస్తే అంత తొందరగా, అంత ఎక్కువగా అందరికీ ధ్యానానుభవాలు వస్తాయి. "చేసుకున్నవాడికి చేసుకున్నంత మహదేవ !"

ఈ రోజు మనం ఈ 'ధ్యానానుభవాలు' అన్న విషయం గురించి తెలుసుకుంటున్నాం.

'ధ్యానం' అంటే నామం కాదు ! ప్రార్థన కాదు ! జపం కాదు ! స్మరణ కాదు ! గురువు యొక్క కాళ్ళు పట్టుకోవడం కాదు ! పుస్తకాలు చదవడం కాదు ! 'ధ్యానం' అంటే - "చిత్తవృత్తి నిరోధం". ఇప్పుడు ఇంకా ముందుకు వెళ్దాం. ధ్యాన అనుభవాలు అడ్వాన్స్‌డ్ స్టేజీలో, సీనియర్స్ స్టేజీలో ఎలా వుంటాయో ముందు ముందు తెలుసుకుందాం.

అడ్వాన్స్‌డ్ స్టేజీలో, సీనియర్ స్టేజీలో ధ్యాన అనుభవాలు

"సూక్ష్మ శరీరయానం - ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్"

ధ్యానానుభవాలలో మనం ఇంకా ఇంకా ముందుకు పోగా ఏమౌతుందంటే, మన శరీరం లోంచి మనం బయటకు రావడం, మన శరీరాన్ని మనం చూసుకోవడం జరుగుతుంది. ఉయ్ సీ అవర్ ఓన్ ఫిజికల్ బాడీ. ఈ భౌతిక శరీరానికి మన సూక్ష్మ శరీరానికి మధ్య వున్న ఓ 'వెండితీగ'ను కూడా మనం జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే - చూడగలుగుతాము - దాని పేరు 'సిల్వర్ కార్డ్' నిశితంగా చూస్తే అది తప్పకుండా కనబడుతుంది. మెల్లిమెల్లిగా మనం శరీరంలోంచి బయటికి రావడమూ, లోపలికి వెళ్ళడమూ అభ్యాసం చేయాలి. ఆ తర్వాత గోడలోంచి 'అలా దూరి వెళ్ళిపోవడం' అభ్యాసం చేయాలి ! మొదట్లో గోడ మనకి అడ్డు వస్తుందని అనుకుంటాం... అంతకు ముందున్న వాసనల మూలంగా కానీ, సూక్ష్మ శరీరం అనేది గోడలోంచి వెళ్ళిపోగలదు - అది కాంతిమయ శరీరం కనుక.

ఇలా మనం గోడలోంచి దూరిపోవడం అభ్యాసం చేయాలి. క్రికెట్ నేర్చుకునేటప్పుడు ప్రారంభంలో - బ్యాటింగ్‌లో ఆ బాల్ వికెట్ మీదికి పోకుండా చూసుకోవడమే మన ధ్యేయం. తర్వాత కొంతకాలానికి ఆ బౌలర్ యొక్క బాల్‌ని ఎక్కడికి పంపించాలంటే అక్కడకి పంపించగలగాలి. అలాగే ధ్యానంలో మొట్టమొదట్లో 'ధ్యానస్థితి' పొందడమే మన లక్ష్యం, తర్వాత,

ధ్యానస్థితి వచ్చిన తర్వాత, సూక్ష్మశరీరం విడుదలైన తర్వాత ఆ సూక్ష్మ శరీరాన్ని ఎక్కడికి పంపించాలనుకుంటే అక్కడికి పంపించగలగాలి ! దాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. సూక్ష్మ శరీరాన్ని బౌండరీకి పంపించాలి. సిక్సర్ కొట్టాలి ! ఆ సూక్ష్మ శరీరంతో అమెరికాకి వెళ్ళొచ్చు ! మరి న్యూయార్క్ వెళ్ళొచ్చు ! పారిస్ వెళ్ళొచ్చు ! హిమాలయాలకు వెళ్ళొచ్చు ! అన్ని చోట్లా తిరిగి వస్తుండాలి. సూక్ష్మశరీరంతో మనం ఎక్కడికంటే అక్కడికి వెంటనే వెళ్ళిపోవచ్చు. ఏ లోకంలో కావాలంటే ఆ లోకంలో ప్రత్యక్షమవుతాం. చనిపోయిన మన తల్లీ, తండ్రీ ఎక్కడున్నారో అక్కడకి వెళ్ళాలని అనుకుంటే వెంటనే వెళ్ళి అక్కడ వుంటాము. దీనినే "సూక్ష్మ శరీరయానం - ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్" - అంటాం.

దివ్యచక్షువు తెరుచుకోవడం

ధ్యానంలో ప్రాథమిక స్థాయి అంతా అయిపోయిన తర్వాత, సీనియర్ మెడిటేటర్స్ విషయంలో, అంటే అభ్యాసం ఉన్నతస్థాయిలో వున్నప్పుడు ఏమౌతుందంటే, - ఆ స్థితిలో ఈ సూక్ష్మశరీరయానాలు జరుగుతాయి. అలాగే దివ్యచక్షువు దగ్గర కూడా మనకు ప్రకృతి దృశ్యాలు కనబడడం మాత్రమే కాకుండా అనేకమంది గురువులు కనబడతారు. ఒక జీసస్ కనబడతాడు, ఒక కృష్ణుడు కనబడతాడు, ఒక గురునానక్ కనబడతాడు, ఒక మహమ్మద్ కనబడతాడు. వాళ్ళతో మనమింక సంపర్కం చేయాలి. వాళ్ళు కనపడ్డప్పుడు, వాళ్ళ దర్శనం జరిగినప్పుడు, దర్శనం తర్వాత పరిప్రశ్న, శ్రవణం. వాళ్ళు కనబడిన తర్వాత వాళ్ళను చక్కని పరిప్రశ్నలు అడగాలి. "స్వామీ నాకు నా జన్మలు చూపించు ! నాకు ఇతర లోకాలు చూపించు ! నా తండ్రి ఎక్కడున్నాడో నాకు చూపించు: చనిపోయిన నా తల్లి ఏ ఇతర లోకంలో వుందో నాకు చూపించు ? ఈ భూమండలం లోపల ఏముందో చూపించు" ఇలా రకరకాల ప్రశ్నలు అడగాలి. అలాగే ఇంకా అనేక ఆధ్యాత్మిక విషయాలు అడగాలి. "ధర్మం అంటే ఏమిటి ? జ్ఞానం అంటే ఏమిటి ? కర్మసిద్ధాంతం అంటే ఏమిటి ?" ఇలా అన్ని ప్రశ్నలు అడిగినప్పుడు, వాళ్ళు

చూపించవలసినవి చూపిస్తారు, చెప్పవలసినవి చెప్తారు, విశదీకరించ వలసినవి విశదీకరిస్తారు.

ధ్యానం లోంచి బయటికి వచ్చిన తర్వాత మనం ఏమేం చూశామో, ఏమేం విన్నామో, అన్నీ బాగా మననం చేసుకోవాలి. ధ్యానంలో మూడో కన్ను తెరచుకుని దర్శనాలు లభించినప్పుడు చక్కని పరిప్రశ్నలు వేయాలి. ఆ గురువులు ఇచ్చిన సమాధానాలను జాగ్రత్తగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ధ్యానం లోంచి లేవగానే మన ప్రక్కనే ఎప్పుడూ కూడాను ఒక పుస్తకమూ, పెన్నూ ఉండాలి. ధ్యానంలోంచి లేవగానే మన యొక్క అనుభవాలన్నీ మనం ఆ పుస్తకంలో వ్రాసుకోవాలి. వుయ్ షుడ్ రైట్ అవర్ ఎక్స్‌పీరియన్సెస్... వాళ్ళు చక్కటి సమాధానాలు ఇస్తారు మన ప్రశ్నలకు: అవన్నీ బాగా మనం మననం చేసుకోకపోతే వాటన్నిటినీ పోగొట్టుకుంటాం. "కృష్ణుడు కనపడ్డాడు, ఏదో చెప్పాడు" అని వుంటుంది తప్ప, "అసలు ఏం చెప్పాడు", ఆ పదాలు ఏమిటి, అసలు ఆయన సందేశం ఏమిటి?" అనే దాన్ని మనం మర్చిపోతాం. క్రమక్రమంగా అభ్యాసం చేస్తూ ఆ యొక్క సందేశాలన్నిటినీ పూర్తిగా తీసుకురాగలగాలి.

ధ్యానంలో దివ్యచక్షువు ద్వారా జన్మపరంపరను తెలుసుకోవడం

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు అర్జునుడితో,

బహూని మే వ్యతీతాని జన్మాని తవ చార్జున ।
తాన్యహం వేద సర్వాణి నత్వం వేత్థ పరంతప ॥"

"అర్జునా ! నువ్వూ నేనూ ఎన్నో జన్మలు ఎత్తాము, నాకు నా జన్మలన్నీ తెలుసు," ఆయన ఎలా తెలుసుకున్నాడు ? ధ్యానస్థితిలో తన మూడవకన్నును తెరుచుకోవడం ద్వారా తన గత జన్మలన్నీ తెలుసుకున్నాడు. మన గత జన్మలన్నీ ఎప్పుడూ రికార్డ్ చేయబడి వుంటాయి - ఆ కాశిక్ రికార్డ్స్‌లో, దాన్నే 'గుప్తచిత్రం' అంటాం. చిత్రగుప్తుడి చిట్టా అంటాం. వాటిలో మనం అన్నీ

చూసుకోవాలి. అలా చూసుకున్నప్పుడు మనకు మన గతజన్మల జ్ఞానం వస్తుంది. గత జన్మల జ్ఞానం వచ్చినప్పుడు ఈ జన్మలో మనం ఏం చేయాలో మనకు స్పష్టంగా బోధపడుతుంది. మన కర్తవ్యం మనకు బోధపడుతుంది. అలా కర్తవ్యాన్ని తెలుసుకుని, మన ఆఖరి శ్వాస వరకూ ఆ కర్తవ్య నిర్వహణలో ఉన్నప్పుడు, ఆ జన్మే మనకు ఇక ఆఖరి జన్మ అయిపోతుంది.

ధ్యానంలో దివ్యచక్షువు ద్వారా జన్మపరంపరను తెలుసుకోకుండా ఆత్మజ్ఞానం సిద్ధించదు, కర్మసిద్ధాంతజ్ఞానం సిద్ధించదు. కనుక, కర్మసిద్ధాంత జ్ఞానం తెలుసుకోవాలంటే కర్మపరంపర తెలుసుకోవాలి. జన్మపరంపర తెలుసుకోవాలి. ప్రతి జన్మకు కూడాను విశేషమైన కర్మలు వుంటాయి. జన్మ పరంపరను తెలుసుకోవడమంటే కర్మ పరంపరను తెలుసుకోవడమే. కర్మ పరంపరను తెలుసుకోవడం ద్వారా కర్మసిద్ధాంతం బయటకు వస్తుంది. అంటే, "నేను ఏ కర్మ చేసుకుంటే ఆ కర్మ ఫలితాన్ని అనుభవిస్తున్నాను, అనుభవిస్తాను, అనుభవించబోతాను" అని తెలుసుకుంటాం. అలాంటప్పుడు జాగ్రత్తగా మనం కర్మలు చేస్తాము - అదే ముక్తస్థితి.

ధ్యానం ద్వారా మనకు విశేషమైన ఆత్మశక్తి లభిస్తుంది. సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ ఆత్మస్థైర్యం వృద్ధి అవుతాయి. ఏ పని అయినా చేయగలం. ఇది అద్భుతమైన ధ్యాన అనుభవం, ధ్యాన అనుభవాలు అంటే ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు కలిగే అనుభవాలు మాత్రమే కాదు. ధ్యానం చేసిన తర్వాత మన జీవితంలో వచ్చే మార్పులన్నీ, ఎదురుపడే అనుభవాలన్నీ ధ్యాన అనుభవాల క్రిందే లెక్క.

ఎవరైతే రెగ్యులర్‌గా ధ్యానం చేస్తారో వారి జీవితంలో అన్ని అనుభవాలూ వస్తాయి. అన్ని మార్పులూ వస్తాయి. శాంతి అనేది అనుభవంలోకి వస్తుంది. అంతవరకు దుఃఖం యొక్క అనుభవం ఉంది, అశాంతి యొక్క అనుభవం ఉంది. ఇప్పుడు ధ్యానం చేసిన తరువాత శాంతి యొక్క అనుభవం వస్తుంది - ఇది అద్భుతమైన ధ్యానానుభవం ! ఆత్మస్థైర్యం అనేది - అనుభవంలోకి వస్తుంది ! ఏ పని అయినా "నేను చేయగలను" అనే మనోధైర్యం

కలుగుతుంది ! ఎవరైతే తమను తాము జయించారో, వారికి ఈ ప్రపంచంలో జయించలేనిది అంటూ ఏదీ వుండదు. ఏ పని అయినా చేయగలరు. కనుక, ధ్యానం వల్ల ఆత్మస్థైర్యం అన్నది అందరికీ వస్తుంది.

అలాగే మరి జీవిత రహస్యాలన్నీ తెలిసిపోతాయి. "పుట్టుక అంటే ఏమిటి?" అన్నీ తెలిసిపోతాయి. సత్యశాస్త్రం అంతా సువిదితమౌతుంది. ఇది అద్భుతమైన ధ్యాన అనుభవం ! మనలోని చెడు అలవాట్లు అన్నీ వెళ్ళిపోతాయి ! మంచి అలవాట్లు అన్నీ మనలోకి చేరుకుంటాయి ! ఈ విధంగా నిరంతర ధ్యాన సాధన వలన జీవితంలో అనేకమైన అనుభవాలు వస్తాయి. జీవితమే మారిపోతుంది. మనం లఘువుగా కాకుండా పూర్తిగా గురువుగా అయిపోతాము. లఘువుగా అంటే తేలిక, ఆత్మజ్ఞానం లేనివాడు - లఘువు. ఆత్మజ్ఞానం ఉన్నవాడు - అంటే బరువైనవాడు - గురువైన వాడు.

"నేనే బ్రహ్మం, నేనే అంతా అని తెలుసుకోవడం.

ధ్యాన అనుభవాల ద్వారా, ఎన్నెన్నో ధ్యానానుభవాల ద్వారా, క్రమక్రమంగా ఈ లఘువు కాస్తా గురువుగా మారిపోతాడు ! ఈ జీవుడు కాస్తా దేవుడుగా మారిపోతాడు. ఈ దేహం కాస్తా దేవాలయంగా మారిపోతుంది ! కనుక, "నేనే బ్రహ్మం, నేనే అంతా" అని తెలుసుకుంటాడు, "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని తెలుసుకుంటాడు. "ఈ జీవుడే దేవుడు" అని తెలుసుకుంటాడు. "ఈ దేహమే దేవాలయం" అని తెలుసుకుంటాడు.

"దేహో దేవాలయఃప్రోక్తః జీవోద్దేవో సనాతనః

అని ఆదిశంకరాచార్యుల వారు చెప్పారు. ఎలా చెప్పగలిగారు ? వారు అకుంఠితమైన ధ్యానసాధన చేసి తెలుసుకోమన్నారు. క్రమక్రమంగా మనం శ్వాసే గురువు అని తెలుసుకుంటాము. అందరికీ "ఆ గురువు తోనే ఉండండి" అని మనం ప్రభోధిస్తాము. సమయమే సాధన అని తెలుసుకుంటాం. ఎంత సమయం పెడితే అంత సాధన. తక్కువ సమయం పెడితే తక్కువ సాధన.

అలాగే అనుభవమే జ్ఞానం అని తెలుసుకుంటాము. తర్వాత దానమే ధర్మం అందరికీ ఈ యొక్క ధ్యానం గురించి చెప్పడమే.. అదే మనం చేసే దానం అదే మన ధర్మం అని తెలుసుకుంటాం.

కుండలినీ ఉత్తేజితం అంటే ?

కొంతమంది ఇంకొన్ని విషయాలు అడుగుతుంటారు. "కుండలినీ ఉత్తేజితం అంటే ఏమిటి ?" అని అడుగుతూంటారు. కుండలినీ అనగానే మనకు "ఏవో చక్రాలు కనబడతాయి, బీజాక్షరాలు వుంటాయి", అని అనుకుంటూ వుంటారు. ఇవన్నీ కూడా వట్టివి. 'చక్రం' అంటే ఏమిటంటే, మన నాడీమండలంలో, మన ప్రాణమయకోశంలో అనేక ఎనర్జీ ట్యూబ్స్ వుంటాయి, వీటి యొక్క కలయిక స్థానమే చక్రం. 'నాడి' అంటే ఎనర్జీ ట్యూబ్. ఈ భౌతికకాయం కాకుండా రెండవ శరీరంలో, ఎథిరిక్ బాడీలో, ప్రాణమయ కోశంలో - ఇది శక్తి సంచారం వున్న శరీరం - ఆ శక్తి సంచారానికి అనేకమైన ట్యూబ్స్ వుంటాయి. వాటిని 'నాడులు' అంటాం. ఎన్నో ట్యూబ్స్ కలిసిన చోటును, ఒక కూడలిని, నాడీ కూడలిని చక్రం అంటాం. అంతేకానీ అక్కడ 'చక్రం' అనేదేదీ గిర్రున తిరుగుతూ వుండదు ! అక్కడ ఏవో 'పాములు' వుండవు, బుసలు కొట్టవు ! అక్కడ ఏదో 'పాము' పడుకుని వుంది, పాము లేస్తుంది. ఇలాంటివేవీ వుండవు. అక్కడ ఉండే శక్తి - కొంచెం అనుత్తేజితంగా వున్న శక్తి - ఉత్తేజితం అవుతుంది. మనకు ఎక్కడా రకరకాల చక్రాలు ఏమీ కనపడవు. పద్మపు రేకులు ఏమీ కనపడవు. మనకు శక్తి సంచారం యొక్క అనుభవం వస్తుంది, రకరకాల నొప్పుల ద్వారా. ఎక్కడైతే శక్తిసంచారం మొదలైందో, ఉత్తేజితమైందో అక్కడక్కడ కొన్ని నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. కనుక ఈ యొక్క ఈ పాములు, చక్రాలు, పద్మపు రేకులు ఇవన్నీ కూడానూ - మనకు చిన్నప్పటి నుంచి ఆ విధంగా చెప్పబడి వున్నాము కనుక కనపడతాయేమో కానీ నిజానికి అక్కడ అవన్నీ ఏమీ లేవు. ఒక క్రిస్టియన్ ధ్యానం చేశాడు అనుకోండి. అతనికి పద్మపు రేకులు కనపడవు,

పాములు కనపడవు, చక్కటి శక్తి సంచారమే కనపడుతుంది. హిందువులు ధ్యానం చేస్తే వాళ్ళకు పాములు కనపడతాయి. పద్మాలు కనపడతాయి. కానీ రెండింటి యొక్క మౌలిక అర్థం ఏమిటంటే "ప్రాణశక్తి ఉత్తేజితం అయింది" అని.

కనుక, మనం కావాలని ఆ చక్రం మీద దృష్టిపెట్టి ఎప్పుడూ ధ్యానం చేయకూడదు ! అది హఠయోగ ప్రాణాయామం. రాజయోగ ప్రాణాయామంలో చక్రం మీద దృష్టి వుండదు. శ్వాస మీద ధ్యాస వుంటుంది. కుంభకం వుండదు. కుంభక రహితమైన పూరకరేచకాత్మకం వుంటుంది. కనుక, చక్రం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించడం, అక్కడ వున్న పామును లేవకొట్టడం, అలాంటివన్నీ ఎన్నో అనర్థాలకు దారితీస్తాయి.

కనుకనే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి ఈ అద్భుతమైన ధ్యాన పద్ధతిలో 'కుండలినీ ఉత్తేజితం' చేయడం అన్న పాయింట్ ఎక్కడా ఉండదు. దేనినీ బలవంతం చేయకూడదు. బలత్కారం అనేది అనర్థం. కనుక ఏం చేయాలంటే హాయిగా కూర్చుని 'చక్రాల' గురించి మరచిపోయి, 'పాముల' గురించి మరచిపోయి, బీజాక్షరాల గురించి మరచిపోయి, పద్మాల గురించి మార్చిపోయి, కేవలం "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచగా, వుంచగా మూడవకన్ను అంటే ఆ జ్ఞానచక్రం తెరుచుకుని, అదే సుదర్శన చక్రం 'సు.......దర్శన.......', మనం అందరం విష్ణుమూర్తులం, అజ్ఞాచక్రధారులం, కనుక ఆ శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టగా పెట్టగా వెంటనే మూడవకన్ను తెరుచుకుంటుంది. ఫస్ట్ మనం డిస్కవరీ ఛానల్ చూస్తాం. తర్వాత గురువులను చూస్తాం. వారి దగ్గరి నుంచి నేర్చుకోవాలి, పిరమిడ్ ధ్యాన సాధన అంతా కూడానూ అజ్ఞాచక్రం నుంచి మొదలై 'సహస్రారం'లో పరిసమాప్తం అవుతుంది. మూడవకన్ను తెరుచుకోవాలంటే దాని క్రిందే అద్భుతమైన ఆ యొక్క స్విచ్ వుంటి. దాని పేరు శ్వాస ఆ స్విచ్‌ను నొక్కి పెట్టడమే 'శ్వాస మీద ధ్యాస' - ఆనాపానసతి - శ్వాసానుసంధానం.

కనుక, "కుండలినీ ఉత్తేజితం చేయడం, మూడున్నర చుట్ల పాము వుంది. దానికి గణపతి అధీశుడు, ఇంకో చక్రానికి ఈశుడు అధీశుడు" ఇవ్వన్నీ కూడానూ హిందుత్వం వున్న బూజుపట్టిన పాత చింతకాయ పచ్చడి! వాటి అన్నింటిలో నుంచి మనం బయటకు రావాలి - అదే శాస్త్రీయత, స్పిరిచ్యువల్ సైన్సు ! స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ అనేది హిందువులకు ఒక విధంగా ముస్లింలకు, మరొక విధంగా ఉండడం అసంభవం, కనుక, ఈ హిందుత్వం, ముస్లిమత్వం, క్రిస్టియనత్వం ఇవన్నీ తీసివేస్తేనే అసలైన, సిసలైన ఆ యొక్క శాస్త్రీయత బయట పడుతుంది. కనుక, 'కుండలినీ' అనే ప్రస్తావనే అనవసరం. 'బీజాక్షరాలు' అనే ప్రస్తావనే అనవసరం, సింపుల్‌గా హాయిగా కూర్చుని, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస. తద్వారా క్రమంగా "చిత్తవృత్తి నిరోధం!" తద్వారా అపారమైన "ప్రాణశక్తి యొక్క ఆవాహనం !" తద్వారా "దివ్య చక్షువు యొక్క ఉత్తేజితం!" దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం ద్వారా మరి "సూక్ష్మశరీర యానం !" కొన్నిరోజులు సూక్ష్మశరీరయానం చేసిన తర్వాత సూక్ష్మలోకాలలో మెల్లిమెల్లిగా కారణ శరీరం కూడా బయటికి వస్తుంది. అప్పుడు కారణలోకాలలో విహరిస్తాం. కారణలోకవాసులను కలుసుకుంటాం. అక్కడ ఉన్న మౌలిక సత్యాలను తెలుసుకుంటాం.

ఇంకా ముందుకుపోయి, మహాకారణ శరీరంలో విహరిస్తాం. సుప్రా కాజల్ వరల్డ్స్ .... లోకి పోతాము. శరీరంతో జీవించి వుండగానే అన్ని లోకాలు దర్శించాలి. అన్ని జన్మలూ తెలుసుకోవాలి. 'త్రికాల జ్ఞాని' కావాలి, 'త్రిలోక సంచారి' కావాలి. అప్పుడే జీవన్ముక్తి పరిపూర్ణంగా. తాను అన్నీ పొంది మరి అందరికీ అవే బోధిస్తూ వాటినే చేయడానికి అందరినీ ప్రోత్సహిస్తూ వుండడమే చరమ జీవితం యొక్క రూపురేఖలు.

"ధ్యానానుభవాలు అంటే ఏడు రకాల అనుభవాలు మాత్రమే కావు - కొన్ని లక్షల అనుభవాలు వుంటాయి !"

ధ్యాన అనుభవాలు అంటే 'ఒకటి, 'రెండు', 'ఏడు' కాదు, 'పది' కాదు. కొన్ని లక్షల అనుభవాలు వుంటాయి ! కొంతమందికి ఒళ్ళు అంతా వేడి పుడుతుంది. వేడి వేడి గాలులు చెవిలో నుంచి బయటికి వస్తాయి. కిందపడి దొర్లుతూ వుంటారు, డాన్సులు చేస్తుంటారు, ఏడుస్తూ వుంటారు - ఇవన్నీ ధ్యాన అనుభవాలే ! ఏది వచ్చిన భయపడకూడదు ! ధ్యానంలో చెడూ జరగదు ! చెడు అన్నది ఉత్తరధృవం అయితే ధ్యానం అన్నది దక్షిణ ధృవం ! కనుక, హస్తిమశకాంతర భేదం వుంటుంది దానికి. కనుక, ధ్యానంలో చెడు చాలామంది క్రిందపడి దొర్లుతూ వుంటే ... వాళ్ళ వాళ్ళు అందరూ "మా అబ్బాయికి ఏదో అయిపోయింది, మీరు వచ్చి రక్షించండి" అంటారు. రక్షణకు ఏ తావూ లేదు. అన్నీ కూడానూ ధ్యానానుభవాలే, ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క విధమైన ధ్యానానుభవం. గత జన్మలలో ఏ ధ్యానం చేశాము, ఎంత ధ్యానం చేశాము, ఏ అనుభవాలు వచ్చాయి - వాటి మీద ఆధారపడి వుంటాయి - ఈ జన్మలోని అనుభవాలు.

ఈ ప్రస్తుత జన్మలో చేసే ధ్యానంలో కొంతమందికి ఏ అనుభవమూ రాకపోవచ్చు. మూడవ కన్ను ఉత్తేజితం కాకుండా వుండవచ్చు. అయినా కూడా అన్నీ అర్థం అవుతూ వుంటాయి. అంటే వాళ్ళ మూడవకన్ను తెరుచుకోవడం అనేది గతజన్మలోనే జరిగిపోయింది. అన్నమాట! ఈ జన్మలో దాని అవసరం లేదు. ఏది గత జన్మలో అయిపోయిందో మళ్ళీ ఈ జన్మలో అది పునశ్చరణ కాదు. 'చర్విత చర్వం' అన్నది ఎప్పుడూ వుండదు. చేసిందే ఎప్పుడూ చేయము. ఏ జన్మలో అయినా, చేయనిది చేయడం కోసమే జన్మ ఎత్తుతాము. చేసిందే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడం ఎప్పుడూ వుండదు ! కనుక చాలామందికి ధ్యాన అనుభవాలు రావు. కానీ సమస్తమైన ఆ జ్ఞాన

అనుభవం వస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు శక్తిని పుంజుకోవడం కోసమే ధ్యానం యొక్క అవసరం వుంటుంది. చిన్న పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే ధ్యానం నేర్పించాలి. వాళ్ళకి ధ్యాన అనుభవాలు వెంటనే వస్తాయి ! ఎందుకంటే వాళ్ళు పరిశుద్ధాత్మలు కనుక. అలాగే ఆడవాళ్ళకు ధ్యానం అతి తొందరగా వస్తుంది. ఎందుకంటే శక్తి యొక్క ప్రపోర్షన్, శక్తి యొక్క లెవల్ ఎక్కువగా వుంటుంది. మగవాళ్ళలో శక్తి తక్కువగా వుంటుంది. కనుక, ఎక్కువ రోజులు ధ్యానం చేస్తే కాని ధ్యాన అనుభవాలలోకి రాజాలరు.

ధ్యాన సాధనకు అనుకూల పరిస్థితులు

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడూ గదిని పూర్తిగా చీకటి చేసుకోవడం ఉత్తమం. ఎంత శబ్దం లేకుంటే అంత బావుంటుంది. ఎంతమంది మాస్టర్లతో కలిసి ధ్యానం చేస్తే అన్ని ధ్యాన అనుభవాలు బాగా వస్తాయి. పౌర్ణమి రోజులలో ధ్యానం చేస్తే ధ్యాన అనుభవాలు విపరీతంగా వస్తాయి. ఎందుకంటే అద్భుతమైన ప్రాణశక్తి దాని యొక్క సంచారం ఎక్కువగా వుంటుంది పౌర్ణమి రోజులలో, అలాగే చంద్రగ్రహణం, చంద్రాయణం, ఉత్తరాయణం రోజులలో, వాటిలో ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. కనుక అలాంటి ప్రత్యేకమైన రోజులలో మరి ఎక్కువగా ధ్యానం చేసుకోవాలి.

ధ్యానం అన్నది చాలా కష్టం అని చాలా మంది అపోహ - వాస్తవానికి ధ్యానం చాలా తేలిక ! పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ ద్వారా లక్షల మంది ఇప్పుడు చక్కటి ధ్యానం చేస్తూ అద్భుతమైన ధ్యాన అనుభవాలు పొందు తున్నారు. లక్షల మంది తమ జన్మపరంపరలను చూసుకున్నారు. ఈ జన్మలో ఎందుకు వచ్చారో తెలుసుకున్నారు. అందుకే వారు చేయగలుగుతున్నారు.

ధ్యానం ద్వారా మన రోగాలన్నీ పోతాయి. తలకాయ నొప్పినుంచి క్యాన్సర్ వరకు, ఏ డాక్టరూ అక్కర్లేదు. ఏ మందులూ అక్కర్లేదు. డాక్టర్లందరూ కూడానూ వాళ్ళ వాళ్ళ ప్రొఫెషన్స్ నుంచి దూరంగా వెళ్ళిపోయే రోజులు దగ్గరలో

వున్నాయి. ఇక మందుల షాపులు ఉండవు. నేచర్‌క్యూర్ - అంటే ధ్యానం ద్వారానే మనం సంపాదించుకునే హీలింగ్ నిజమైన నేచర్‌క్యూర్ ! మన స్వంత ప్రకృతిలో నేచర్‌లో, స్వంత ప్రకృతిలో సహజంగా వుండడం ద్వారానే మనకు ఆ యొక్క స్వస్థత చేకూరుతుంది - స్వస్థితిలో వుండడమే స్వస్థతకు మూలకారణం. స్వస్థత అంటే బాగు, స్వస్థితి చూశారా, ఆ స్వస్థత అందులోనే స్వస్థితి వుంది. 'స్వ అంటే మన స్వంత స్థితి అంటే నేచర్. స్వస్థితిలో లేకపోవడమే స్వస్థత కోల్పోవడం. స్వస్థితిలో వుండడమే స్వస్థతకు మూల కారణం. కనుక, ధ్యానం ద్వారా మనం స్వస్థితిలో వుంటాము.

పతంజలి వారు చెప్పారు. "యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః మొట్టమొదటిది. రెండవది యోగంలో వున్నప్పుడు మనం మన స్వరూపంలో, స్వస్థితిలో వుంటాము. ఇది "అభ్యాస వైరాగ్యం" ఈ రెండింటివల్ల వస్తుంది. అభ్యాసం వల్ల, వైరాగ్యం వల్ల, సంసారానికి మనం కాస్త దూరంగా వుంటూ ధ్యానం చేయాలి. ఎప్పుడూ సంసార లంపటం వద్దు. కాస్త సంసారం, కాస్త నిర్వాణం. కాస్త సరాగం, కాస్త విరాగం, ఆ విరాగంలో మన అభ్యాసం చేయాలి. కనుక ఎవరైతే ధ్యానం బాగా చేస్తారో వారు జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తారు. జీవితం అంతా దుఃఖమయంగా వుండదు. ఎంతకాలం కావాలంటే అంతకాలం జీవించగలడు. ఎన్నివేల సంవత్సరాలు కావాలి అంటే అన్ని వేల సంవత్సరాలు ఈ శరీరం అద్భుతంగా వుంటుంది. ఏదో డెబ్బై, ఎనభై సంవత్సరాలు ఈ జీవితం యొక్క శక్తి కాదు. ఈ శరీరం యొక్క శక్తి కాదు. ఎన్ని వందల, వేల సంత్సరాలైనా ఈ జీవితం మరి చక్కగా ఈ శరీరం జీవితాన్ని వుంచుకోగలదు. మనమే - మన పనికిరాని ఆలోచనలతో, పనికిరాని ఆహార విధానాలతో, ధ్యానలేమితో - మన శరీరాన్ని డెబ్బై సంవత్సరాలతే పరిమితం చేస్తున్నాము. చిరంజీవులుగా మనం వుండాలి.

ఈ యొక్క ధ్యానశాస్త్రం ధ్యానం అనుభవాలు ఈ రోజు మనం విస్తారంగా తెలుసుకున్నాము. ఎంత తెలుసుకున్నా ఇంకా ఇంకా

తెలుసుకోవాల్సింది వుంటూనే వుంటుంది. కనుక ఈ యొక్క కొద్ది సమయంలో మనం ధ్యాన అనుభవాలు, ... మెడిటేషన్ ఎక్స్‌పీరియెన్సెస్ అన్న టాపిక్ గురించి విస్తారంగా తెలుసుకున్నాము. ధ్యాన అనుభవాలు అందరి దగ్గరనుంచీ వినాలి. దాని పేరే 'సజ్జన సాంగత్యం' సత్యం తెలుసుకున్న జనుల దగ్గర నుంచి ధ్యాన అనుభవాలు వినడమే సజ్జన సాంగత్యం.

"త్రిజగతి సజ్జన సంగతి రేకా
భవతి భవార్ణవ తరణే నౌకా"

అని అన్నాడు ఆదిశంకరాచార్యుల వారు మూడు లోకాలలో కూడానూ సజ్జన సాంగత్యం చేయడమే భవసాగరం అంటే, దుఃఖసాగరం నుంచి, తరింపచేసే ఏకైక మార్గం అని చెప్పారు కనుక అందరి అనుభవాలూ వింటూనే వుండాలి.

నేను ఇరవై సంవత్సరాల నుంచి కొన్ని లక్షల మంది ధ్యాన అనుభవాలూ వింటూనే వున్నాను ! ఈ జీవితం అంతా ఇంకా ఇంకా ధ్యాన అనుభవాలు వినడానికే ! ధ్యానానుభవాలను వినడానికి నాకు ఎంతైనా ఉత్సాహం వుంటుంది. అందులోనే నాక్కూడానూ ప్రగతి మార్గం వుంటుంది. అందరూ కూడానూ ఎక్కువగా ధ్యానం చేస్తూ, ఎక్కువగా ధ్యాన అనుభవాలు పొందుతూ, అందరితోనూ తమ తమ ధ్యాన అనుభవాలు పంచుకుంటూ, అందరి ధ్యానానుభవాలనూ ఎప్పుడూ నిరంతరంగా వింటూ వుండడమే - ఇదే ముక్తి మార్గం.

ప్రతి విద్యనూ అందరికీ నేర్పిస్తూండాలి. అందరికీ నేర్పించడంలో వుండే ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు ! నేను ఎంతో మందికీ ధ్యానం నేర్పించాను ! ధ్యానం నేర్పించడంలో వుండే ఆనందం వాళ్ళకు ఆ ఆనందం ఎంతో అది నాకే తెలుసు ! ధ్యానవిద్యను నేర్పించని వాళ్ళకు ఆ ఆనందం తెలియదు ! అందరూ ధ్యానంలో గంటలు గంటలు కూర్చుని, మళ్ళీ నా దగ్గరకు

వస్తూ నాకు ఫలానా అనుభవం వచ్చింది. నాకు తలనొప్పి పోయింది. నాకు కృష్ణుడు కనిపించాడు", నేను గత జన్మలు చూసుకున్నాను" అని చెబుతూంటే ఎంత ఆనందమో ! ధ్యానం ద్వారా వచ్చే ఆనందం కన్నా, ధ్యానం చేయిస్తే వచ్చే ఆనందం వెయ్యిరెట్లు గొప్పది !"

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

No: 315
ధ్యాన లహరి పబ్లికేషన్స్