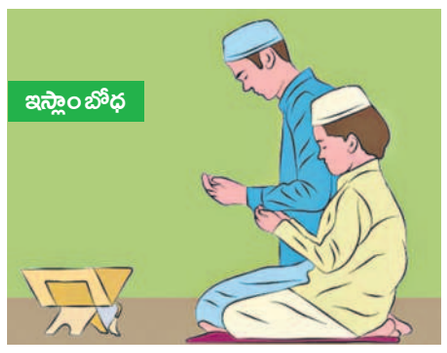
జిందగీ జిజ్ఞాస

గగన పావురాలు

పదవీ విరమణ పొందిన ఒక ఉద్యోగి ప్రశాంతత కోసం ఓ ఆధ్యాత్మిక గురువును కలిశాడు. 'నీకున్న సమస్యలేంటి?' అని అడిగాడు ఆ ఆధ్యాత్మికవేత్త. 'పిల్లల భవిష్యత్తు పట్ల, తన ఆరోగ్యం పట్ల విపరీతమైన వ్యతిరేక ఆలోచనలు వస్తున్నాయ'ని వాపోయాడు ఆ పెద్దాయన. 'ఖాళీ సమయంలో ఏం చేస్తుంటారు?' ప్రశ్నించాడు గురువు. 'మా డాబా మీద పావురాలు ఉన్నాయి. వాటికి చిరుధాన్యాలు పెడుతుంటాను. నీళ్లు ఉంచుతుంటాను' అని బదులిచ్చాడు. 'అప్పుడవి ఆకాశానికి ఎగిరి.. మళ్లీ నీ దగ్గరికి వస్తుంటాయా?' అని అడిగాడు గురువు. అతను అవునన్నాడు. 'మీరు పావురాలను పెంచి పోషిస్తున్నారు కాబట్టి అవి ఎక్కడికీ పోవడం లేదు. ఎక్కడికి ఎగిరినా మళ్లీ మిమ్మల్ని చేరుతున్నాయి. దారివెంట వాహనాల్లా.. మన మనసులో ఆలోచనలు వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. మనం వేటికి ప్రాధాన్యమిస్తామో, వేటిని పెంచి పోషిస్తామో అవి మనల్ని వీడవు. ఎంత వద్దనుకున్నా.. వెంటే ఉంటాయి. వెంటాడుతాయి. చింతించి సమస్యల్ని పరిష్కరించుకున్న వాళ్లెవరూ మనకు కనిపించరు. అతిగా ఆలోచించి ఆలోచించి శారీరకంగా, మానసికంగా దెబ్బతిన్నవాళ్లు మాత్రం చాలామంది కనిపిస్తారు. అందుకే విషయాలపై కాకుండా, మనం ఆధ్యాత్మిక చింతన చేయాలి. ఫలితంగా జీవితంపై అవగాహనా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. మనల్ని మనం మార్చుకోగలం. సమస్యల్ని ఎదుర్కోగలం. ఇందుకోసం మనం చేయాల్సింది సత్సంగం. అప్పుడు మంచి ఆలోచనల బీజాలు మన మనోక్షేత్రంలో నాటుకుంటాయి. బీజాలు మొక్కలు కావడానికి కొంచెం నీళ్లు, వెలుతురు లాంటివి అవసరం. అలాగే మనం ఆధ్యాత్మికత వైపు నడవటానికి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం, భక్తి సంగీతం వినడం, పుణ్య క్షేత్రాలు సందర్శించడం చేయాలి. ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే సత్సంగం వైపు మనం ఒక్క అడుగు ముందుకేస్తే, అది నాలుగు అడుగులు ముందుకు నడిపిస్తుంది' అని గురువు సలహా ఇచ్చాడు. 'పోయాక చితి చేరక తప్పదు. బతికుండగానే కాల్చే చింత ఎందుకు?' అని అర్థం చేసుకున్న ఆ పెద్దాయనకు మనసు స్థిమితమైంది.

ఇస్లాం బోధ



నాన్న.. స్వర్గ ద్వారం

నాన్న నీడ లేని పిల్లల్ని ఇస్లామిక్ పరిభాషలో 'యతీమ్' అని పిలుస్తారు. నాన్న అండ కరువైన పిల్లలను అత్యంత బలహీనులుగా ఖురాన్ పేర్కొన్నది. తండ్రి లేని అనాథ పిల్లల ఆస్తి హక్కు, వాళ్లను ఆదుకునే ఆదేశాలు ఖురాన్‌లో ఎన్నో పేర్కొని ఉన్నాయి. అనాథ పిల్లల తల నిమిరితే ఆ బాలుర తలలో ఎన్ని వెంట్రుకలున్నాయో అన్ని పుణ్యాలు లభిస్తాయని ప్రవక్త ఉద్బోధ. అనాథ పిల్లల ఆస్తిని కబళించడం అంటే కడుపులో అగ్నిని నింపుకోవడమేనని ఆయన హెచ్చరించారు. ఇక వృద్ధాప్యంలో ఉన్న తల్లిదండ్రుల బాధ్యతను పిల్లలు కర్తవ్యంగా భావించాలని సూచించారు. 'అమ్మ స్వర్గమైతే.. ఆ స్వర్గానికి ముఖద్వారం నాన్న. స్వర్గంలోకి ప్రవేశం లభించాలంటే.. దానికి ముఖద్వారమైన తండ్రిని ఆదరించాల'ని ప్రవక్త (స) పేర్కొన్నారు.

... ముహమ్మద్ ముజాహిద్, 96406 22076

దిమ్మ తిరిగిన బమ్మదేవర

శుకముని– రాజా! ఇదంతా తన తనయుని– పితామహుని పిత లాటకమే (మోసమే)– మాయే అని తెలుసుకొని సతాంగతి (సత్పురుషులకు దిక్కు) అయిన మాయాపతి మాధవుడు, ఇక నా మాయ ఏమిటో అతనికి చూపుతానని సంకల్ప మాత్రాన లేగల, బాలుర రూపాలు అన్నీ తానే ధరించాడు చిన్నికృష్ణుడు. ఇది భగవంతుని ఇచ్ఛా సృష్టి. భోగానుభవానికి ఏర్పడింది జీవసృష్టి. ఇది మనస్సు కల్పించింది. సుఖదుఃఖాలు, లాభనష్టాలు మొదలైన ద్వంద్వాలతో కూడింది. ఈశ– దేవదేవుని సృష్టి పాంచభౌతికం కాదు. లీలా సృష్టి. ఇది ద్వంద్వ రహితం, కేవలం ఆనందమయం. పరమాత్మ ఇచ్ఛామాత్రాన పంచభూతాలు ప్రభవిస్తాయి. వాని ఆధారంతో విరించి– బ్రహ్మ ప్రపంచం రచిస్తాడు. కురుసభలో పరువు దక్కే తెరువు (దారి) కానక తల్లడిల్లుతున్న సతీమతల్లి ద్రౌపది మాన పరిరక్షణకి కరుణా సముద్రుడు, కరి వరదుడు, పుల్లారవిందాక్షుడు కృష్ణుడు ఇచ్చిన అక్షయ వస్త్రాలు ఏ మగ్గం మీద నేసినవి? ఏ మిల్లులో తయారైనవి? అది నల్లనివాని వస్త్రావతారం. సంకల్ప సృష్టి! లీలా సృష్టి!

కం॥ 'రూపంబు లెల్ల నగు బహు
రూపకుడిటు బాలవత్సరూపంబులతో
నేపారుటేమి చోద్యము?
రూపింపగ నతనికితర రూపము గలదే?'

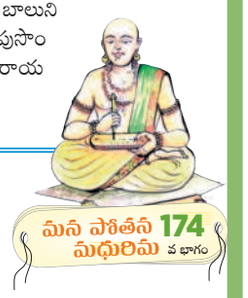
'వింత గొలిపే ఈ జగన్నాటకంలోని అనంత రూపాలు ధరించే అంతర్యామి స్వరూపుడు కృష్ణుడు. ఆ నటన సూత్రధారి ఇలా బాలుర, లేగల పాత్రలు ధరించడం ఏమి విచిత్రం? ఏ రూపంలో ఉన్నా ఆ నంద గోపసుతుడే కదా! అనంత రూపునికి ఈ అంతర్యామి రూపం తప్ప మరో రూపం లేదు గదా!' అమూలకమైన ఈ కందంలో అమాత్యుడు పోతన సర్వ రూపుడైన ముకుందుని అరూపమైన 'అంతర్యామి' రూపాన్ని– సాక్షి చైతన్యాన్ని నిరూపించిన చందం చాలా అందము, అపురూపము.

రాజా! బహు వన్నెచిన్నెల, తీరు తెన్నుల, రంగు రుచుల సంగడీడు (మిత్రు)ల, లేగల దేహాలన్నీ, ఆహా! తానే అయిపోయాడు నంద తనయుడు. కనుముక్కు తీరేగాక కడకు వారి చిక్కాలు, చొక్కాలు, గిన్నెలు, చేతి కర్రలు, వస్త్రాలు, వేణువులు, ఒంటి మీది సొమ్ము, కొమ్ము బూరలు, బాసయాస మొదలైన జడ వస్తువులు కూడా ఏదీ వదలకుండా అన్నీ తానే ధరించాడు యదు బాలుడు! 'ఇక దూడలను వాడలకు మళ్లించండి' అని మాటాడుతున్న కృష్ణుడు, మరలించే గోప కుమారులు, మరలింపబడే లేగలు అన్నీ తానే అయి నందగోపాలుడు వేణువు ఊదుతూ బృందావనానికి బయల్దేరాడు. 'సర్వం విష్ణుమయం జగత్' అను వేదవాక్యం రూపు దాల్చినట్లు బాలకృష్ణుడు సర్వ స్వరూపుడై ఉర్వి– భూమిపై అఖర్వం– సర్వాధికంగా ప్రకాశించాడు. శ్రుత్యంత– వేదాంత సిద్ధాంతమైన 'సర్వాత్మ' భావానికి ఈ లీల అత్యంత జ్వలంతమైన దృష్టాంతం!

తల్లులు.. పిల్లల వేణునాదాలు విని పరవశించి వారిని అక్కున చేర్చుకున్నారు. పాలిండ్లలో ఉవ్వెత్తున చేపుకు వచ్చిన పీయూషం– అమృతం వంటి ఆ పాలని చాలా ప్రేమతో బాలలకు తాగించారు. ఆవులు కడా ఎదిగిన దూడలను నాకుతూ పొదుగుల నుండి జాలువారుతున్న పాలను ప్రీతితో తాగిచాయి. ఈ ప్రేమలు వారికి నిత్యనూతనంగా కొత్త చిగుళ్లు తొడుగుతూ ఉండేవి. భగవంతుడు ఇలా దూడల, బాలల రూపాలలో గోవులకు, గోపికలకు, ఒక సంవత్సర కాలం బ్రహ్మానంద సాగరంలో ఓలలాడించాడు.. 'గో గోప గోపీ జన మధ్య సంస్థం గోపం భజే గోకుల పూర్ణ చంద్రమ్'. గోవుల, గోపకుల, గోపికల యందు పుత్రభావం చూపి పరవశింపజేస్తున్నా పరమాత్మకు గోపకుమారుల వలె 'నేను వీరికి పుత్రుణ్ని' అను మోహం ఇంచుకైనా లేదు. తల్లిపాలు విడిచిన వయస్సులో ఉన్న పిల్లలపైన, దూడలపైన తల్లులకు, ఆవులకు కలుగుతున్న ఇంత అధికమైన వాత్సల్యం బలరామునికి ఎంతో వింతగా తోచింది. మరో ఐదారు రోజులకు ఏడాది నిండుతుందనగా అతడు దివ్యదృష్టితో 'వాసుదేవః సర్వం'– అంతా తమ్ముడే అని గ్రహించాడు. ఈ సంవత్సర కాలంలో దేవయానంలో బ్రహ్మదేవునికి ఒక తృటి (సరికొత్త సూదితో తామరాకును తూటు పొడవడానికి పట్టే కాలం), ఆయన వచ్చి లేగలను, బాలురను చూచి ఆగమైపోయాడు. తమ్మిమాలి బమ్మకు దిమ్మ తిరిగింది. నలువ (బ్రహ్మ) నిలువలేకపోయాడు. తాను దాచిన వారు మాయా గుహలో నిద్రలో ఉన్నారు. 'నాకు మారు మరో నీటి పుట్టుగు పట్టి (కమల సంభవుడు) లేనప్పుడు వీరెవరు? ఇక ఈ నలువకు విలువే ముంది? మరొకరు పుట్టించి ఉంటే అన్ని విధాల నేను గుట్టుగా దాచినవారి వలె సృష్టించగలరా? అణుమాత్రమైనా తేడా ఉండదా? ఈ పెక్కురిలో ఒక్కడుగా– అంతర్యామిగా వెలుగుతున్న 'పరబ్రహ్మ' కాదు కదా వీరి సృష్టికర్త? ఈ వింతను గురించి చింతన చేసే కొద్దీ నాకు బుద్ధి జాడ్యం కలుగుతోంది' అనుకొని అక్కజ (ఆశ్చర్యపడి నలుదిక్కులా చూసి బిక్కమొహం వేశాడు పొక్కిలి చూలి (నాభి జన్ముడు).

కం॥ 'మోహము లేక జగంబుల
మోహింపగ జేయ నేర్చి మొనసిన విష్ణున్
మోహింపించెద ననియెడు
మోహమున విధాత తాన మోహితుడయ్యెన్'

విశ్వమంతటినీ మోహంలో ముంచివేయగల మోహ రహితుడైన మాధవునే మోహ పెడదామనే మోహంలో పడి మొదటివేల్పు తానే విమోహితుడై పోయాడు. రాజా! మాయకు పుట్టినిల్లు అయిన భద్రపురుషుడు మాయాపతి విష్ణువుపై క్షుద్రమైన ఇతర మాయలు పనిచేస్తాయా? మోహమనగా అవివేకం. వస్తుతత్త్వం– సత్యం తెలుసుకోలేని భ్రాంతి దశ, అజ్ఞానం. పరిపరి విధాల ఆలోచిస్తూ, పరితపిస్తూ బ్రహ్మ ఒకపరి బాలుర వంక తేరిపార చూశాడు. అందరూ శ్రీహరి స్వరూపాలుగా దర్శనమిచ్చి బ్రహ్మను బెదరగొట్టారు. వేదాంతం సాంతం తెలిసిన వారికైనా ఈ రూపాలు ఆసాంతం– ఆద్యంతం తెలియవు. ఈ అద్భుతాన్ని చూడగానే బ్రహ్మ దేవుని ఏకదాశ ఇంద్రియాలూ స్తంభించి పోయాయి. బొమ్మ గీసినట్లు కిమ్మనకుండా– గమ్మున ఉండిపోయాడు! తనయునిపై జాలిపడి అప్పుడు బాలకృష్ణుడు తాను కప్పిన మాయాజాలాన్ని విప్పివేశాడు. తన లీలా రూపాలన్నిటిని తనలోనే లీనం చేసుకొన్నాడు. ఇంతలో బ్రహ్మదేవుడు, చచ్చినవాడు బతికి వచ్చినట్లు తేరుకొని తెప్పరిల్లాడు. మునపటి లాగానే చేతిలో పెరుగన్నపు ముద్దతో, సర్వజ్ఞుడైనా అజ్ఞాని వలె బాలురను, దూడలను వెదుకుతున్న వానిని, పరమాత్మని వేల్పుపెద్ద వాణి మగడు చూచాడు. ఆనంద బాష్పాలు జాలువారుతుండగా నందనందనుని పాదారవిందాలపై పడి కాళ్లు కడిగాడు. భక్తి పరవశుడై గద్గద స్వరంతో, నాలుగు ముఖాలతో గోపాల బాలుని స్తుతించాడు. వేద గర్భుడు– బ్రహ్మ చేసిన ఇంపుసొంపారు (మిక్కిలి శోభించు) ఈ స్తోత్రంలో బాదరాయణుడు– వ్యాసుడు నాలుగు వేదాల సారాన్ని నింపాడు..



మన పోతన 174 మధురిమ వ భాగం

కం॥ 'శ్రేయములు గురియు భక్తిని
జేయక కేవలము బోధసిద్ధికి దపముం
జేయుట విఫలము పొల్లున
నాయము సేకురునే తలపనధికంబైనన్'

ఆదిదేవా! సర్వశుభాలను వర్షించే భక్తిని కాదని కేవలం బోధ– జ్ఞానం కొరకు తపించడం ఏ విధంగానూ ఆమోదయోగ్యం కాదు. పైపెచ్చు అది ఎంతో ఖేద జనకం కూడా! ఎంత ఎక్కువగా కూడబెట్టినా ఊక వలన ఏమి ఆదాయం చేకూరుతుంది? సుగుణ ధామా! నీ నిర్గుణ వైభవాన్ని కనగలగటం కష్టమనుకుంటారు కాని, నిజానికి నీ సగుణ ప్రాభవం తెలుసుకొనగలగటమే కష్టతరం'.

తంగిరాల రాజేంద్రప్రసాద శర్మ
98668 36006

కం॥ తారా తుషార శీకర
భూ రజములకైన లెక్క బుధులిడుదురు భూ
భారావతీర్ణ కరుడగు
నీ రమ్య గుణాలి నెన్న నేరరగణ్యా!'

'యదువీరా! నింగిలో మెరిసే నక్షత్రాలను, రంగు– అందంగా కురిసే మంచు తుంపరలను, నేల మీది ధూళి కణాలను బుధులు– సమర్థులు లెక్కించగలరేమో కాని, అవనీ (భూ) భారాన్ని తొలగించడానికి అవతరించిన నీ సుమనోహరములైన– రమణీయ గుణాలను ఎంత పండితుడైనా సాంతం లెక్కపెట్ట లేడు కదా!', 'మహానుభావా! మాయావులను కూడా మాయలో పడవేసే మహామాయావివి నీవు. దావాగ్ని నుండి పుట్టిన జ్వాల దానిని మించి వెలగ గలదా? నీ సేవాదాసునిగా మన్నించి వాసుదేవా! నన్ను కావవా? మాయా నాశకా! ఎప్పటిదో ఎందుకు? ఈ కాయం– అవతారంలోనే, బహిస్థ (బయట ఉన్న) జగత్తును గమ్మత్తుగా అంతస్థం– నీ నోటిలో ఉన్నదిగా చూపి తల్లిని అబ్బురపరచిన మేటివి నీవు. ఈ ప్రపంచమంతా ఖాయంగా నీ మాయా మాత్రమే అనడానికి ఏమి ప్రమాణం కావాలి? నీవు వత్స (దూడల) బాలల రూపాల్లో ఏ గోవుల, గోపికల చనుబాలు తనివి తీరా తాగావో, వారి తనువులు మనువులు (జీవితాలు) ఎంత ధన్యములో కదా! అంతటి నీ తృప్తికి ఎన్ని యజ్ఞాలు, యాగాలైనా ఎంతమాత్రం సరిరావు గదా' అని సవినయంగా మనవి చేసుకుంటున్నా.

శా॥ 'ఏలా బ్రహ్మపదంబు? వేదములకున్ వీక్షింపగరాని ని
న్నీలోకంబున నీవనాంతరమునం బీమందలోఁ గృష్ణయం
చాలాపాది సమస్త భావములు నీయందే సమర్పించు నీ
వ్రేలం దొక్కని పాద రేణువులు పై వేష్టించినం జాలదే?'

'అభేద స్వరూపా! నిష్ఠేదా! వేదాలు నిన్ను వర్ణింపగలవే కాని వీక్షించ లేవు గదా! ఆ నిగమాలకు నీ పాద ధూళి ఇప్పటికీ అగమ్య గోచరమే! అట్టి నిన్ను ఈ భూలోకంలో, ఈ అడవిలో, ఈ బృందావనంలో సఖునిగా, సహచరునిగా పొందగలిగిన గోపకులు 'నందనందనా! కృష్ణా' అంటూ ఆటపాటలు, మాటల నుంచి అన్ని మనోభావాలూ నీకే సమర్పించుకొంటున్నారు. ఈ వల్లవ (గొల్ల) బాలురలో ఒక్కని పల్లవ (చిగురాకుల వంటి) పద రేణువు నా తలపై ధరించగలిగితే చాలదా? ఓ లీలా బాలకా! నాకీ బ్రహ్మపదవి ఏలనయ్యా?' మూలంలోని 'ఏలా బ్రహ్మపదంబు' అన్న నిర్వేదం– భక్తి, తత్త్వజ్ఞాన, దుఃఖాదుల వలన కలగే పరవైరాగ్యం పరమ భాగ్యశాలి అయిన పోతన గారి శీలం! బ్రహ్మలోక తృణీకారం వేదాంతంలో వైరాగ్యానికి పరాకాష్ఠగా చెప్పబడ్డది.

కం॥ 'దేహము కారాగేహము
మోహము నిగళంబు; రాగముఖరములు రిపు
వ్యూహములు భక్తితో ని
న్నూహింపని యంతదడవు నో కమలాక్షా!'

'ఓ పద్మాక్షా! అమలిన భక్తితో నీ పదకమలాలను స్మరించనంత కాలం ఎవరికైనా, వారి దేహమే వారికి కారాగృహం, మోహమనేదే వారికి సంకెల– సంకెళ్లు, రాగద్వేషాదులే రిపు– శత్రు వ్యూహాలుగా పరిణమిస్తాయి' అమాత్యుని పై కందం మూల శ్లోకానికి మిక్కిలి విధేయమైన అనువాదం. 'సర్వేశ్వరా! అన్ని విధాలైన అపచారాలూ చేసిన నన్ను మన్నించి అనుగ్రహించు. ఈ అల్పుడు ఈ కల్ప పర్యంతం– ఆయుర్దాయం ఉన్నంత కాలం, నీకు నమస్కరిస్తూనే ఉంటాడు. ఇక సెలవు' అంటూ బ్రహ్మదేవుడు మూడుసార్లు కృష్ణునకు ప్రదక్షిణం గావించి, పాదాలకు మొక్కి క్షమించబడి సత్యలోకానికి వెళ్లిపోయాడు.

(సశేషం)

ధ్యానయోగం.. దైవమార్గం

ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన వస్తువు మీద గానీ, ఒక భావం మీద గానీ, అవిచ్ఛిన్నమైన తైలధారగా స్థిరంగా ఉంచగలిగితే దానిని 'ధ్యానం' అంటారు. ధ్యానమంటే మనసు లోతును కొలిచే సాధనంగా నిర్వచిస్తారు తాత్త్వికులు. ఆలోచనల వెనుక అంతర్నిహితంగా దాగి ఉన్న శక్తిని పరిశీలించటమే ధ్యాన లక్ష్యం. మరి ఈ ఆలోచనల వెనుక ఉన్నది ఏమిటి? అసలు ఎటువంటి ఆలోచనలు లేని మనసును ఊహించగలమా? ఎప్పుడూ మంచి చెడులు, తప్పు ఒప్పులనే పరస్పర విరుద్ధాలైన ద్వంద్వాల చుట్టూ పరిభ్రమించే ఈ మనసు వెనుక ఉన్నది ఏమిటి?

మనసును శోధించటం ద్వారా ఆలోచనలను పరిష్కరించటం, సమాధానపరచటం.. ఇదే ధ్యానం. క్రమక్రమంగా ధ్యానంలో పురోగమిస్తూ ఉన్నత స్థాయిని అందుకున్నప్పుడు ఈ మనసు మనం అనుకున్నంత చెడ్డదేమీ కాదని అవగతమవుతుంది. ధ్యానం సిద్ధించినప్పుడు మనసు నుంచి విషయవాసనలన్నీ తొలగిపోతాయి. అప్పుడు మనసు శుద్ధమై ఆధ్యాత్మిక పరిధిలోకి వస్తుంది. 'ధ్యానం చేసేవారికి దేహాభిమానం తొలగుతుంది. భగవంతుని సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. ఈ జన్మలోనే ముక్తిని పొందుతారు' అంటోంది వేదాంత పంచదశి.

ధ్యానం ఎలా చేయాలి?

అంగుష్ఠమాత్రః పురుషో అంతరాత్మా
సదా జనానాం హృదయే సన్నివిష్టః॥

హృదయంలో బొటనవేలు పరిమాణంలో ఆత్మ ఉందని కఠోపనిషత్తు చెబుతుంది. నిరాకార నిర్గుణ పరమాత్మ ధ్యానం ఈ హృదయంలో చేయాలి. ఈ హృదయాకాశంలో జ్యోతిని పరమాత్మగానూ, ఆ జ్యోతి మధ్యలో ఉన్న చిన్న జ్యోతిని తన ఆత్మగానూ ధ్యానించాలని స్వామి వివేకానంద ఉద్ఘాటించారు. అలాంటి మహాత్ములు ఆత్మ, పరమాత్మలు ఒకటని చెప్పారు. అందుకే ఏకత్వాన్ని ధ్యానించాలి. హృదయాకాశంలో ద్వాదశ దళాల కమలంపై ఇష్టదేవత చిన్మయ మూర్తి ఆసీనుడై ఉన్నట్లుగా భావించి ధ్యానించాలి. సగుణ ధ్యానం చేసేవారు అయిదు విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలని ధ్యానసాధకులు చెబుతారు. 1. మంత్ర జపం 'తత్ జపః తదర్థభావనం'. 2. ఇష్టదేవతా స్వరూప చింతన 'రూపధ్యానం' 3. ఇష్టదేవత గుణ చింతన 'గుణధ్యానం'. 4. ఇష్టదేవత చేసిన లీలా చింతన 'లీలాధ్యానం'. 5. సన్నిధి 'ఆ పరమాత్మ నాయందున్నాడు. నన్ను చూస్తున్నాడు. వాని కొరకే నేను అన్ని కర్మలూ నిస్వార్థబుద్ధితో చేస్తున్నాను' అనే భావన. ఈ అయిదు విషయాలనూ ఒకదానితో మరొకటి జోడించి ధ్యానం చేస్తే, మనసు త్వరగా ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

దేవదేవుడిపై ధ్యానం...

ఆ పరమాత్మపై మనసును లగ్నం చేయటం అత్యున్నతమైన ధ్యానం. పుణ్యం పురుషార్థాన్ని కలిగిస్తుంది. అందుకే ఆది శంకరాచార్యుల 'భజగోవిందం'లో...

గేయం గీతానామ సహస్రం,
ధ్యేయం శ్రీపతి రూపమజస్రమ్।
నేయం సజ్జనసంగే చిత్తం
దేయం దీనజనాయ చ విత్తమ్॥

'భగవద్గీత, విష్ణు సహస్రనామం పఠించాలి. లక్ష్మీనారాయణుని రూపాన్ని ధ్యానించాలి. సజ్జన సాంగత్యంలో మనసును ప్రవర్తింపజేయాలి. దీనులైన వారికి దానం చేయాలి' అని పైశ్లోకానికి అర్థం. ధ్యాన సాధనకు ముందుగా శరీరాన్ని సమాయత్తం చేయాలి. అలా చేయకుండా ధ్యానానికి ఉపక్రమిస్తే విపరీత పరిణామాలు ఎదురుకావచ్చు. అహింస, సత్యపాలన, బ్రహ్మచర్యం, అస్తేయం, అపరిగ్రహం అనే విలువలు పాటించకుండా ధ్యానం చేస్తే ఫలితం కనిపించదు. శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రతలను పాటిస్తూ, ఆత్మసంతృప్తితో జీవించేవారే ధ్యానానికి అర్హులు.

ధ్యానాన్ని అభ్యసించటానికి ముందు అవసరమైన అర్హతను సంపాదించుకోవాలి. ఒక్కసారిగా ధ్యానంలో మునిగిపోవటం చాలా కష్టం. మొదట మనసును ఇంద్రియ విషయాల నుంచి ఉపసంహరించి, ఒక ప్రత్యేకమైన ఆలోచన వైపు మళ్లించాలి. దీనినే పతంజలి మహర్షి తన అష్టాంగ యోగంలో 'ప్రత్యాహారం' అన్నారు. ఈ అభ్యాసం చేశాక మనసును శరీరంలోని ఒక భాగం మీద నాసికాగ్రం, భ్రూమధ్యం, హృదయం ఏది అనుకూలమైతే దాని మీద కేంద్రీకృతం చేయాలి. దీనినే ధారణ (ఏకాగ్రత) అంటారు. ఈ అభ్యాసంలో నైపుణ్యం సంపాదించిన తరువాత మనిషి ధ్యానాన్ని అభ్యసించటానికి పూనుకోవాలి.

ధ్యానానికి ఆటంకాలు...

ధ్యాన సాధనకు నాలుగు విషయాలను ఆటంకాలుగా చెబుతారు. అవి విక్షేపం, జ్ఞాపకం, సంతోషం, నిద్ర. మనకు ఎంతో ప్రియమైనవి, మనం విపరీతంగా ద్వేషించే విషయాలు మనసును అశాంతపరుస్తాయి. అదే విక్షేపం. విషయ వస్తువుల రాగద్వేషాలు విపరీతంగా ఉన్న మనసుకు శాంతంగా ఉండటం, ఆనందాన్ని పొందటం కష్టసాధ్యం! అలాగే జ్ఞాపకం. మన జ్ఞాపకాల పొరల్లో గూడుకట్టుకున్న ఎన్నో విషయాలను వదిలించుకోవాలి. గతంలో చేసిన తప్పులు, గొప్పలు ధ్యాన సమయంలో గుర్తుకు వచ్చి అలజడిని కలిగించే అవకాశం ఉంది. ఇక సంతోషం. మన కోరుకున్నది లభించినప్పుడు మనసు సంతోషానికి లోనవుతుంది. ఇక వేరే సుఖమే లేదనిపిస్తుంది. ఇలాంటి భావనలో నిరంతరం మునిగి ఉంటే వారికి ధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి అసాధ్యమంటారు. ఆఖరిది నిద్ర. నిద్రను అజ్ఞానంతో పోలుస్తారు. అజ్ఞానులు ఆత్మను గురించి తెలుసుకోలేరు. అలాగే నిద్రలో ఎవరూ మనసును నియంత్రించి ధ్యానించలేరు.

ధ్యానం చేస్తే కలిగే ఫలితం...

ధ్యానం ఒక శాస్త్రబద్ధ, క్రమబద్ధ సాధనా విధానం. దీని ద్వారా మనసు లోతుల్లోని చైతన్యరహితమైన (సుప్తచేతన) పొరల్లో వేళ్లూనుకొని ఉన్న పూర్వకర్మల ముద్రల్ని చెరిపేయవచ్చు. వ్యతిరేక శక్తుల ప్రభావానికి గురికావటం వల్ల అతి సులభంగా మన మనసులో అనవసర భావనల ముద్రలు పేరుకుపోతాయి. కానీ వాటిని నాశనం చేయటానికి చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. ధ్యానమనే ఈ పద్ధతి ద్వారా ఆ చెడు ముద్రల స్థానంలో మంచి ముద్రలను ప్రవేశపెట్టవచ్చు. ఎవరైతే నిత్యం ధ్యానం చేస్తారో వాళ్లు ఉద్రేకాలకు, ఉద్వేగాలకు లోనుకారు. వాళ్లు బ్రహ్మాండమైన మానసికశక్తిని పెంపొందించుకొని తద్వారా హానికరమైన ఆ ఉద్రేకాలను సంపూర్ణంగా తమ స్వాధీనంలో ఉంచుకోగలుగుతారు. కార్యనిర్వహణ కౌశలానికి కూడా ధ్యానం దగ్గర దోవ అని ఆధునిక మేనేజ్‌మెంట్ గురువులు కూడా సూచిస్తున్నారు.

... ఎమ్. యశశ్రీ

ఎవరు నిజమైన యోగి?

గీతావాక్యం

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః।
స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్న చాక్రియః!

(భగవద్గీత 6– 1)

'కర్మ ఫలాన్ని ఆశ్రయించక, కర్తవ్య కర్మలను ఆచరించేవాడే నిజమైన సన్న్యాసి.. అతడే నిజమైన యోగి. అంతేకాని కేవలం అగ్నికార్యాలను, క్రియలను త్యజించినంత మాత్రాన సన్న్యాసి, యోగి కానేరుడు' అన్నాడు గీతాచార్యుడు. సన్న్యాసం అంటే కర్తవ్య కర్మలను త్యజించి, సోమరులై, బాధ్యతలను విస్మరించి ముక్కు మూసుకొని కూర్చోవడమో, కాషాయాలను కట్టడమో కాదు. భౌతిక వ్యాపారాలకు దూరంగా దేశదిమ్మరులై సమాజానికి భారంగా పరిణమించడమూ కాదు. ఇవన్నీ డాంబికమైన బాహ్యాచారాలు మాత్రమే. ఆయా పనులన్నీ 'నేనే' చేస్తున్నానే అహంభావంతో, ఆ కార్య ఫలితాలకు తానే కర్తననే భావనతో ఆనందాన్నో, దుఃఖాన్నో పొందడం అంతకన్నా కాదు. అలాకాక ప్రాకృతికమైన కార్యాల నిర్వహణలో తానొక ఉపకరణాన్ననే భావనతో కర్తవ్యాన్ని నిష్ఠతో, ఉపాసనా భావనతో నిర్వహించడం సన్న్యాసం. ఫలితాన్ని అపేక్షించకుండా నిబద్ధతతో కార్యాలను నిర్వహించే వాడే యోగి. బాహ్యమైన వ్యవహారాలతో పాటు ఆంతరంగికంగా కూడా ఫలాపేక్షను విడిచి కర్తవ్యాన్ని మాత్రమే నిర్వహించే వాడే నిజమైన కర్మయోగి. ఒక వక్త తాను చెప్పిన అంశంపై కాక శ్రోతల స్పందనలకు మాత్రమే పరిమితమైనా.. ఒక ఆటగాడు అందరూ మెచ్చుకోవాలని ఆశించి ఆడినా.. ప్రతిభావంతంగా తమ పనిని నిర్వహింపలేరు. చేసే పనిపైన మాత్రమే దృష్టిని కేంద్రీకరించి ఇతరుల మెప్పును లేదా తిరస్కృతిని పట్టించుకోక పోవడమే కర్తవ్య నిర్వహణగా చెప్పుకోవాలి. ఒక సంస్థను నిర్వహించే వ్యక్తి ఆ సంస్థ నియమానుసారంగా తన కర్తవ్యాన్ని నిష్ఠతో నిర్వహించాలే కాని ఇతరులు ఏమనుకుంటారోననే భావనతో కాదు. దీని వల్ల నాకేమిటి ప్రయోజనం అనే భావనతో పనిచేస్తే.. ఆ వ్యక్తి ప్రభావవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేడు. ప్రక్రియ ఆధారంగా కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించడం 'పరాప్రకృతి'గా చెప్పుకుంటాం. అదే ఫలితం ఆశించి నిర్వహిస్తే 'అపరాప్రకృతి'. ఇది వ్యక్తిలోని కనీసస్థాయిగా చెప్పుకోవాలి. ఫలితంపై కాక పనిపై మాత్రమే దృష్టిని కేంద్రీకరించిన వ్యక్తి అంతశ్చేతనలోని శక్తిసామర్థ్యాలు జాగృతమై అద్భుత ఫలితాలు ఆవిష్కృతం అవుతాయి. 'నేను', 'నాది' అనే భావనలు అదృశ్యమవుతాయి. అందుకే ధర్మాచరణ, ఫలితాపేక్ష లేకుండా కర్మాచరణ కలిగిన వారే నిజమైన సన్న్యాసి, యోగి అని భగవద్గీత చెపుతుంది.

కర్మఫలాలను ఆశించకుండా కర్మాచరణ వల్ల ప్రేరణ ఉంటుందా? సాధారణమైన సందేహమే ఇది. సమాజానికి ప్రయోజనాన్ని కలిగించే పనులు చేసినప్పుడు తప్పని సరిగా ఫలితం ఆశించినా, ఆశించకపోయినా వస్తుంది. స్వార్థ చింతనలో బాధలు కలుగుతాయి. ఫలాపేక్షతో చేసే కర్మలో ఆ ఫలితం అందకపోతే దుఃఖం, అందితే సుఖం కలుగుతుంది. ఈ సుఖదుఃఖాలు మనసుకు సంబంధించినవి కాబట్టి అది రాగద్వేషాలకు మార్గం చూపుతుంది.

... పాలకుర్తి రామమూర్తి