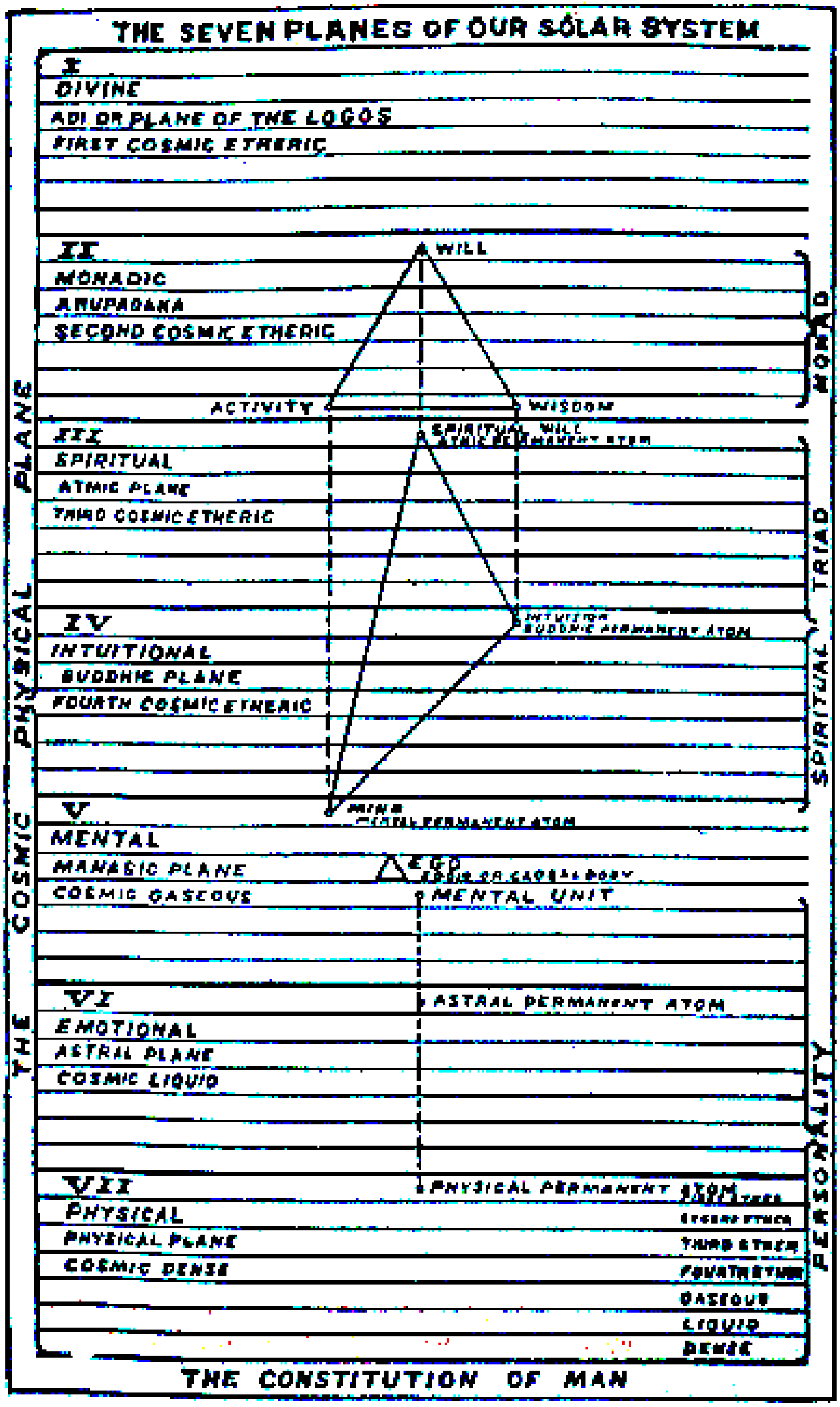
ధ్యాన విజ్ఞానము

(The Science of Meditation)

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Phd

యతీనాం బ్రహ్మ భవతి సారథి

VIVT
విజ్ఞాన్ వేదిక్ ట్రస్ట్ ఇంటర్‌నేషనల్
50, సుకృతివిల్లా, వేణుగోపాలనగర్,
గుంటూరు.


THE SEVEN PLANES OF OUR SOLAR SYSTEM
I
DIVINE
ADI OR PLANE OF THE LOGOS
FIRST COSMIC ETHERIC
II
MONADIC
ANUPADAKA
SECOND COSMIC ETHERIC
WILL
ACTIVITY
WISDOM
III
SPIRITUAL
ATMIC PLANE
THIRD COSMIC ETHERIC
SPIRITUAL WILL
INTUITION
BUDDHIC PERMANENT ATOM
IV
INTUITIONAL
BUDDHIC PLANE
FOURTH COSMIC ETHERIC
V
MENTAL
MANASIC PLANE
COSMIC GASEOUS
MIND
MENTAL UNIT
VI
EMOTIONAL
ASTRAL PLANE
COSMIC LIQUID
ASTRAL PERMANENT ATOM
VII
PHYSICAL
PHYSICAL PLANE
COSMIC DENSE
PHYSICAL PERMANENT ATOM
THIRD ETHER
FOURTH ETHER
GASEOUS
LIQUID
DENSE
MONAD
TRIAD
SPIRITUAL
PERSONALITY
THE COSMIC PHYSICAL PLANE
THE CONSTITUTION OF MAN

ధ్యాన విజ్ఞానము

(The Science of Meditation)

మనిషి అనగానే శరీరము, రూపురేఖలు, పేరు, హోదా గుర్తుకు వస్తాయి. ఇంకొంచెం లోతుగా చూస్తే అతడి కోరికల సరళి, ఆలోచనా విధానము మొదలైనవి గుర్తుకువస్తాయి. ఈ విధంగా వ్యక్తి అనగా - రూపము, ఆకారము, పేరు, హోదా, కోరికలు, ఆలోచనలు అనేవాని యొక్క సమాహారమేనని అనిపిస్తుంది.

మానవుడు - మూడుశరీరాలు

సాధారణ వ్యక్తులలో ఈ మూడు అనగా స్థూల శరీరము (Physical Body) కోరికల శరీరము (Astral Body) ఆలోచనల శరీరము (Mental Body) లు ఒకే దిశలో వుండవు. మనస్సులోని ఆలోచనలు (అంటే భావాలు) ఒక వైపుకు తీసుకు వెళ్తే, కోరికలు వేరేవైపుకు లాగుతుంటాయి. శరీరం ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒకదానినే అనుసరిస్తుంది. ఉదా:- సిగరెట్ త్రాగటం హానికరం. ఇది మనస్సుకు తెలుసు. కానీ కోరిక బలీయమై ఆలోచనను అనుగ్రహిస్తుంది. ఫలితం సిగరెట్ త్రాగడమే. ఇక్కడ మనం గమనించవలసింది శరీరము - అటు మనసుకు గానీ, ఇటు కోరికలకు గానీ అనుగుణంగా స్పందిస్తుందే తప్ప - స్వతహాగా ఏమీ చెయ్యదు. అలాగే తమ యొక్క పై అధికారిపై కొట్టేటంతటి కోపం వచ్చినా - కొడితే నష్టపోతావు జాగ్రత్త అని వివేకం చెబుతుంది. ఈ సందర్భంలో శరీరంపై కోరికలు, ఆవేశాల కంటే మనస్సు బలంగా ప్రభావం చూపించింది.

ఏకీకరణ విద్య

ఈ విధంగా తలొక దారిగా వున్న - ఈ మూడింటి మధ్య సమన్వయం సాధించి ఏకీకరణ చేయటమనేదే మానవుడు మొదటగా నేర్చవలసిన విద్య. ప్రస్తుత విద్యా విధానంలో దీనినే వ్యక్తిత్వ వికాసంగా చెబుతున్నారు. నేర్చుకున్నట్టి విద్యద్వారా ఆలోచనలను పరిమార్జన చేసుకుని - తద్వారా కోరికలను, శరీరమును నియంత్రణలోనికి తెచ్చుకొనుట చేయాలి. దీనిని సాధించటానికి మానవ జాతికి కరుణతో ఋషులందించినదే "ధ్యానం".

ధ్యానం అంటే?

ఏదైనా ఒకే విషయంపై - ఏ విధమైన అంతరాయం కల్గకుండా మనస్సును నిల్పడం. ఈవిధానంలో పరిసరాలు, వ్యక్తులు ఇంకేమీ దృష్టి పథం లోకి రావు. వ్యక్తి మనస్సుకు ధ్యానం చేస్తున్న వస్తువు తప్ప ఇంకేదీ తెలియ కూడదు. ఉదా:- అర్జునుడు పక్షి కంటి గుడ్డు మాత్రమే కన్పిస్తున్నదని - గురువు ద్రోణాచార్యుడు అడిగిన ప్రశ్నకు బదులిస్తాడు. ఇతరత్రా ఏమీ కన్పడటం లేదంటాడు. అదే ధ్యానం. మనస్సు సంపూర్ణంగా ధ్యేయవస్తువుతో ఏకం కావటానికి చేసే ప్రయత్నమే ధ్యానం. మనిషి తన నిజమైన స్థితిని గమనించుకొని జీవితాన్ని మలచుకోవడానికి - ప్రప్రథమంగా ఈ మనస్సు, కోరికలు, శరీరాల మధ్య సమన్వయం సాధించాలి.

భ్రాంతి

సర్వ సాధారణంగా మనస్సులోని ఆలోచనలు - వ్యక్తి యొక్క 'భ్రాంతి'కి కారణాలు. ఉదా:- చీకటిలో నడుస్తూండగా ఏదో కుట్టింది. కుట్టింది పాము అన్న ఆలోచనతో నురగలు కక్కుకొని మరణించిన వారున్నారు. అది పాము కాకపోయినా ఆ ఆలోచనలు భ్రాంతిని కల్గించి, వ్యక్తికి మరణ కారణమైంది.

మోహం

ఇలాగే కోరికలు మోహాన్ని కల్గిస్తాయి. ఉదా:- 'నా'కారు. అది ఇనుపముక్క అయినా ఆ విషయాన్ని మరచిపోయి చిన్న గీత పడ్డా కోపం వచ్చేస్తుంది. 'నాది' పాడైపోయింది అన్న భావన మోహం బాధపెడ్తుంది. అలాగే 'నా' పిల్లలు. వీళ్ల కోసం ఎంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టి చదివించా. చివరకు నన్ను పట్టించుకోవటంలేదు. ఈ విధమైన మోహం కల్గించి, ఉన్నదానిని ఉన్నట్లుగాక, ఇంకో విధంగా అర్థంచేసుకునేట్లు చేస్తాయి కోరికలు.

మాయ

పై రెండింటివల్ల - భ్రాంతి (ఆలోచనలు) మోహం (నాది అనే భావన)ల వల్ల - 'మాయ' ఏర్పడ్తుంది. దీనివల్ల ఒక దానిని వేరొక దానిగా గుర్తించడమూ - ఉన్నదానిని వేరు విధంగా అర్థంచేసుకోవడమూ జరుగు తుంది. ఉదా :- తాడును పాముగా అనుకోవడము. ఆలిచిప్పలో మెరిసే దాన్ని వెండిగా పొరపాటు పడటము వంటివి.

వ్యక్తిత్వ ఏకీకరణము

ధ్యానంలో మొదటిగా మనస్సు, కోరికలు, శరీరముల మధ్య సమన్వయం సాధించాలి. ఇదే వ్యక్తిత్వ ఏకీకరణ సాధన. ఇప్పటికీ మానవుణ్ణి కోరికలు తమ అధీనంలో వుంచుకుంటున్నాయి. కోరికలను తీర్చుకోవటం కోసం ఆలోచనలు, ప్రణాళికలు; దానికి తగ్గ పనులు చేయ టమూ జరుగుతూవున్నది.

కానీ ***లోక కళ్యాణం అనే 'కామన' నిమిత్తం ఏ పనులు చేయాలి? ఎలా చేయాలి? అన్న ఆలోచన మానవుణ్ణి నడిపే విధంగా వ్యక్తిత్వ ఏకీకరణ జరగాలి.*** ఉదా॥ గంగను భూమిపైకి దింపడంలో భగీరథ ప్రయత్నం. 2వ ఉదా॥ తెల్లవాడి హీనమైన వ్యవహారశైలికి గురి అవుతున్న భారతీయులందర్నీ దాస్య విముక్తుల్ని చేయాలి అనే విశాలమైన 'కామన' గాంధీని మహాత్ముడిని చేసింది. ఇలాగే రూసో, లూథర్ మార్టిన్ కింగ్, అబ్రహామ్ లింకన్ మొదలైన వారు.

జీవాత్మ ఏకీకరణ

రెండవ చరణంలో జీవాత్మ (EGO) ఏకీకరణ జరుగుతుంది. జీవాత్మ అంటే ఆత్మ - బుద్ధి - మనస్సుల త్రిపుటి. ఈ జీవాత్మ స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలకు మూలకారణం. వ్యక్తిత్వ ఏకీకరణ (మనస్సు, కోరికలు, శరీరముల ఏకీకరణము) జరిగితేనే జీవాత్మ ప్రభావం సాధకుని అనుభవంలోనికి వస్తుంది. ఈ జీవాత్మకు వ్యక్తిత్వాలన్నీ అనుభవంలో వుంటాయి.

ఆత్మ భాష

మొదటి చరణంలో మనస్సు, శరీరము, కోరికలు వుంటే, ఈ త్రిపుటిలో - శరీరం బదులు మనస్సు, కోరికలకు బదులు బుద్ధి, మనస్సుకు బదులు ఆత్మ పనిచేస్తాయి. సాధకుడు "ఆత్మశక్తి నా వ్యక్తిత్వంలోనికి దిగి వచ్చి, నన్ను సన్మార్గంలో నడిపించుగాక!" అని ప్రార్థిస్తాడు. ప్రథమ చరణంలో శరీరాన్ని మనస్సు యొక్క అధీనంలో వుంచినట్లే ఈ రెండో చరణంలో మనస్సును ఆత్మ అధీనంలో వుంచుతారు. మనస్సును ఆత్మకు సమర్పిస్తారు. అక్కడ నుంచి వచ్చే ఆదేశాలకు అనుగుణంగా జీవిస్తారు. ఈ స్థితిలో వుండే వారు ఎటువంటి భాషను ఉపయోగించినా - వారి ఉద్దేశ్యము మాత్రం ఆత్మ ఆదేశానుసారం జీవితం గడపాలని మాత్రమే. ఉదా:- క్రీస్తు "Oh!

Lord! Thy will be done" అన్నా, షిర్డిసాయి "అల్లా మాలిక్!" అన్నా యోగులు "యతీనాం బ్రహ్మ భవతి సారథి" అన్నా ఒక్కటే!

సమర్థ సద్గురు స్పర్శ ధ్యానము

ఈ విధంగా మనస్సును ఆత్మకు సమర్పించు కోవడానికి సాధకుడు మౌనంలోకి వెళ్ళాలి. దీనికై Dr. M. శ్రీరామకృష్ణగారు సమర్థ సద్గురు స్పర్శ ధ్యాన విధానాన్ని లోకానికి అందించారు. ఈ జీవాత్మ అనబడే ఆత్మ - బుద్ధి - మనస్సుల ద్వారానే మానవ శరీరాలు ఏర్పడతాయి. ఈ జీవాత్మ ఏకీకరణ - సాధకుణ్ణి మూడో చరణంలోకి ప్రవేశపెడుతుంది. ఈ అద్వైత భావనలో స్థిరపడటానికి - జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగీశ్వరీ దేవి సహిత ఏకైక అఖండ గురు సత్తా అనుగ్రహం అత్యంత ఆవశ్యకం.

పురుషోత్తమప్రాప్తి

3. అద్వైత స్థితిలోని ఆత్మ (MONAD) - ఇక్కడ వుండే స్థితిని "అఖండ మండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరం" అని వర్ణించారు. ఆత్మ - బుద్ధి - మనస్సు అనగా జీవాత్మ ఏకీకరణ జరిగితేనే ఈ అద్వైత స్థితిలోని ఆత్మ ప్రభావాన్ని సాధకుడు గుర్తించగలడు.

ఈ తృతీయ చరణంలో పురుషోత్తముడు - అక్షరుడు క్షరుడు అన్న త్రిపుటివుంది. ఇక్కడ క్షర పురుషుణ్ణి పురుషోత్తమునికి సమర్పించాలి. ఈ విధానంలో అభివృద్ధి సాధించినట్లయితే సాధకుడు తన యొక్క పూర్వ జన్మలను - ఖనిజ వృక్ష, జంతు, మానవ శరీరాలు ఎన్ని ధరించాడో, ఎలా వాటినుండి పరిణామంచెంది ప్రస్తుతదశలో వున్నాడో - తెలుసుకుంటాడు. అలాగే భవిష్య జన్మలుకూడా తేట తెల్లమవుతాయి.

ప్రథమ చరణంలో వ్యక్తిత్వ ఏకీకరణ సాధించి, ద్వితీయ చరణంలో జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగేశ్వరీదేవి సహిత ఏకైక అఖండగురుసత్తా అనుగ్రహంతో జీవాత్మ ఏకీకరణ సాధించి.

తృతీయ చరణంలో అద్వైత స్థితిలోని ఆత్మలో ప్రవేశించి సాధకుడు - పురుషోత్తముడుగా మారతాడు.

-: స్వస్తి :-