₹100

సంగ్రహా సంచిక

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

మానసిక ఆరోగ్యం,
ఆనందమయ జీవనం కోసం
యోగవిజ్ఞానం,
యోగసాధనల పై
దాజీ వివరణ

యోగ
మనోవిజ్ఞానము

www.heartfulnessmagazine.com

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

సృజన బృందం:

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం: మేఘన ఆనంద్, ఎలిజిబెత్ డెన్లీ, ఎమ్మా ఇవటూరి, వనెస్సా పటేల్

కళారూపకల్పన: ఎమ్మా ఇవటూరి, ఉమా మహేశ్వరి, రాహుల్ పర్మార్, అనన్య పటేల్, జస్మి రాథోడ్

ఫొటోగ్రఫీ: హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా బృందం

రచయిత: కమలేష్ డి. పటేల్

రచనలు: contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు:
advertising@heartfulmessmagazine.com

చందాలు:
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.hearfulnessmagazine.com/subscriptions

తెలుగు సంపాదకవర్గం: ఆనందరావు కీర్తి, రాము మహంతి, శశికళ పమ్మి

ముద్రించువారు: సునీల్ కుమార్, కళాజ్యోతి ప్రాసెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, 1-1-60/5, RTC క్రాస్ రోడ్, ముషీరాబాద్, హైదరాబాద్ - 500 201, తెలంగాణా.

ప్రచురణకర్త: సునీల్ కుమార్, సహజ్ మార్గ్ స్పిరిట్యుయాలిటి ఫౌండేషన్, చెన్నై తరఫున స్పిరిట్యువల్ హైరార్కీ పబ్లికేషన్ ట్రస్టు ప్రాతినిధ్యంవహిస్తూ.

@2015 సహజ్‌మార్గ్ స్పిరిట్యుయాలిటి ఫౌండేషన్: ముద్రణ, ప్రచురణ, పంపిణీ, అమ్మకాలు, మద్దతుపొందే, ఆదాయం అందుకునే హక్కులన్నీ ప్రచురణకర్తవే.

అద్భుతం, ప్రయోజనం కలగలిసిన జీవితం

ఆశ్చర్యంతో నిండి, ఏ బాధ్యతలూ లేని ఆనందంగా గడిచిన బాల్యాన్ని ఒక్కసారి గుర్తుకు తెచ్చుకుందామా? మనం ఎదుగుతున్నకొద్దీ, ఆ తేలికదనం, స్వేచ్ఛలని ఎందుకు అనుభూతిచెందలేకపోతున్నామనే విషయాన్ని పరిశీలిస్తే ఎప్పుడూ మనం "జీవనమాధుర్యం" కోసం చేసే వెతుకులాటవద్దే ఆగిపోతున్నాం. దైనందిన జీవితంలోని ఒత్తిళ్ళు, బాధ్యతలు, సమస్యలని ఎదుర్కోవటంలో ఆ అమాయకత్వాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నాం. మన అస్తిత్వ కేంద్రం నుండి దూరంగా, ప్రేమ, నిరాడంబరత అనే కవచం నుండి బయటపడి, సంక్లిష్టత, నిరాశ, అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్న అయోమయ స్థితిలోనికి నెట్టివేయబడుతున్నాం.

అనాది కాలం నుండి ఈనాటి వరకూ వీటికి పరిష్కారం కనుగొనటమే మానవాళికి గొప్ప సవాలుగా ఉంది. ఆవిధంగా పోగొట్టుకున్న అమాయకత్వం, స్వచ్ఛత, నిరాడంబరతలని తిరిగి పొంది స్థిరపరుచుకోవడం ఎలా? అమాయకత్వం, తేలికదనం, సానుకూల వైఖరితో కూడిన, ఏమీపట్టించుకోవలసిన అవసరంలేని జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం ఎలా? మన అస్తిత్వంలోని అన్ని పరిమాణాలకు విస్తరించగల సార్థకమైన జీవితం గడపడం ఎలా? రాబోయేదానిని ఎదుర్కోడానికి సంసిద్ధంగా జీవితంపై పట్టుసాధించడం ఎలా? జీవితంలో ఎటువంటి సవాలు ఎదురైనాసరే పట్టుసాధించగలగాలి. దీని పరిష్కారం చాలా సులువైంది. యోగ మనోవిజ్ఞానం ఈ ప్రక్రియలను అర్థం చేసుకొని, అధిగమించడానికి, మనిషి అయోమయ స్థితిని జయించడానికి, కేంద్రంతో తిరిగి అనుసంధానమై ఉండటానికి అవసరమైన అవగాహనను మానవాళికి ప్రసాదించింది.

పతంజలి మహర్షి ప్రాచీన ఋషులయొక్క జ్ఞానాన్నంతా బీజరూపంలో తన యోగసూత్రాలలో నిక్షిప్తంచేసి అందించారు. అయితే, ఆధునిక యుగ యోగ పద్ధతిలో పరిపూర్ణమైన, సరళమైన సాధనా విధానాలను ఆ ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకోవడానికి వీలుగా పెంపొందించడం జరిగింది. ఈ పద్ధతులు ఎటువంటి రుసుము లేకుండా ఉచితంగా అందరికీ, అన్నిచోట్లా అందుబాటులోనికి తేవడం జరిగింది. ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం, మనస్తత్వశాస్త్రంతో సరిపోలుస్తూ, యోగపరమైన మనోవిజ్ఞానాన్ని దాజీ మనతో ఈ సంచికలో పంచుకుంటున్నారు. అంతేకాదు, జీవితాన్ని మార్చగల యోగసాధనలు, విధానాలను మనకు దాజీ అందిస్తున్నారు.

మరి ఆనందించడానికి ఆలస్యం దేనికి!

సంపాదకులు

కమలేష్ డి. పటేల్

దాజీ అనే పేరుతో కూడా ఆయన అందరికీ సుపరిచితులు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానపద్ధతికి ప్రస్తుత మార్గదర్శి. చైతన్యవికాసం కాంక్షించే అందరికి, అన్నివయసులు, అన్నిరంగాలకు చెందినవారికి ఆయన ఆచరణాత్మకం, అనుభవాత్మకమైన సరళమైన పద్ధతిని అందిస్తారు. విస్తృతంగా రచనలు, ప్రసంగాలూ కొనసాగించిన వ్యక్తి దాజీ. ఆయన రచించిన 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే', 'విధి రూపకల్పన' అనే పుస్తకాలు ప్రపంచంలో అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయిన పుస్తకాల జాబితాలో ఉన్నాయి.

యోగ మనోవిజ్ఞానం

౦౧ పరిచయం

వృత్తులు

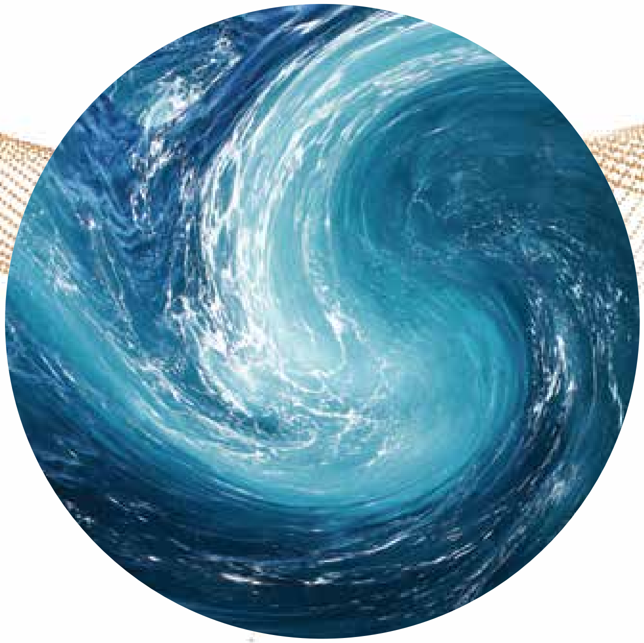
౧౬ వృత్తులు

౧౮ ప్రామాణిక, అప్రామాణిక జ్ఞానం

౩౦ ఊహ, కల్పన

౩౬ గాఢనిద్ర

౪౨ జ్ఞాపకం



క్లేశాలు

౫౪ క్లేశాలు

౬౨ అజ్ఞానం

౬౬ అస్తిత్వంలోని ద్వంద్వాలు

విషయసూచిక

విక్షేపాలు

74 విక్షేపాలు

76 అస్వస్థత

82 ఉదాసీనత, మందబుద్ధి

84 సందిగ్ధం

88 అజాగ్రత్త, తొందరపాటు, నిర్లక్ష్యం

92 బద్ధకం

94 నిగ్రహించుకోలేకపోవడం

102 అసత్యమైన అవగాహన

106 తరువాత స్థాయిని చేరుకోలేకపోవడం, చేరుకున్న దశను నిలుపుకోలేకపోవడం

112 ఏదో కోల్పోతున్నామనే ఆరాటం, డిజిటల్ పరధ్యానం

120 అపరాధ భావం, అవమానం

విఘ్నాలు

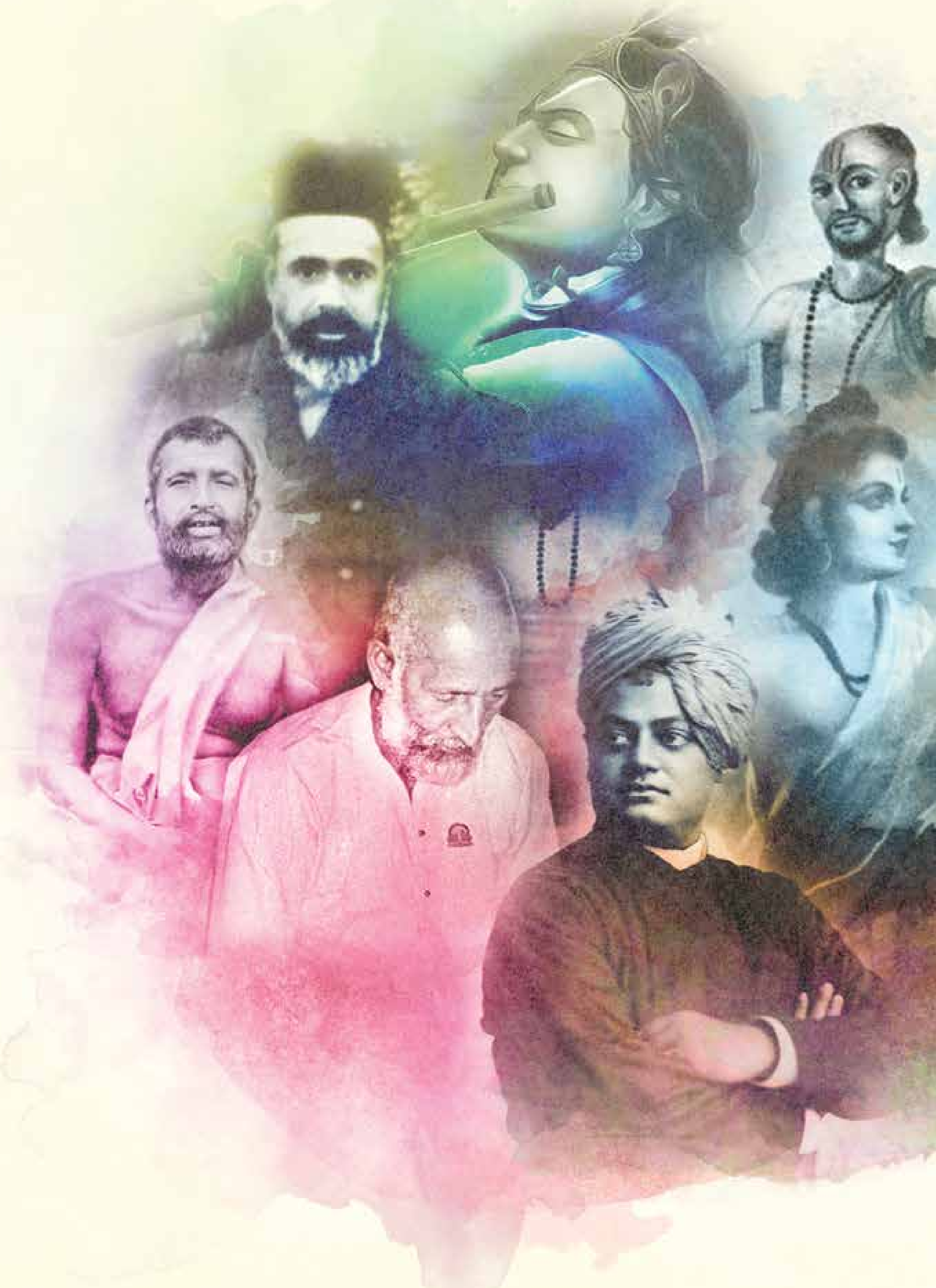
126 విఘ్నాలు

పరిష్కారాలు

136 పరిష్కారాలు

ఇంకా...

144



భారతదేశం నిస్సందేహంగా

మనస్తత్వశాస్త్ర జ్ఞానభూమి

- సోదరి నివేదిత

యోగ మనోవిజ్ఞానము

పరిచయం

మనోవిజ్ఞానాన్ని యోగా ద్వారా తెలుసుకోవాలని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? అది సూక్ష్మ శరీరాలు, ఆత్మలకు సంబంధించిన విస్తారమైన శాస్త్రం. అది చైతన్యం ఎక్కడ నుండి పుడుతుంది, చైతన్య క్షేత్రంలో మార్పులు ఎలా కలుగుతాయో గుర్తించడానికి మనకు మార్గదర్శనం చేస్తుంది. ఈ వ్యాసాల పరంపరలో యోగ మనోవిజ్ఞాన మూలసూత్రాలను దాజీ వివరిస్తారు. ఇది అష్టావక్ర గీత, వాశిష్ట సంహిత వంటి గ్రంధాలలో చర్చించబడి, తరువాత కాలంలో పతంజలి ద్వారా యోగ సూత్రాలుగా ప్రప్రథమంగా క్రోడీకరించబడిన పురాతన రాజ యోగ విజ్ఞానం. మానవ మనస్సు గురించి, వివిధ రకాలైన సాధారణ మానసిక అసమతుల్యతలను గురించి దాజీ మనకు జ్ఞానోదయం చేస్తారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనల ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే పరిష్కారాలు కూడా ఆయన మనకు తెలుపుతారు.

యోగపథాన్ని నిర్వచించే అష్టాంగ యోగాలోని ఎనిమిది అంగాలను మనకు ప్రసాదించినందుకు ఈ రోజున కూడా పతంజలి మహర్షి ఎంతో ప్రసిద్ధుడు. యోగసూత్రాలలోని 2, 3 అధ్యాయాలలో వీటి గురించి చక్కని వివరణ మనకు కనిపిస్తుంది. అయితే యోగ సూత్రాలలో, ప్రపంచానికి – ముఖ్యంగా మనోవైజ్ఞానిక రంగంలో – గొప్ప ప్రయోజనం కలిగించే విషయాలు ఇంకా చాలా వున్నాయి.

సంక్లిష్ట సమాజాలు, పట్టణ జీవనశైలి, సంబంధాల విఛ్ఛిన్నం, అసహజమైన జీవన విధానం ఫలితంగా ఈ రోజు చాలా మంది మానసిక క్షోభ, ఆందోళన, బాధలకు గురి అవుతున్నారు. ఈ జీవనశైలి మన శరీర ధర్మమైన సహజ జీవన గమనం (CIRCADIAN RHYTHMS) తో జత కలవదు. మనకు అభిలషణీయమైన నిద్ర, ఆహారపు అవసరాలను ఈ సహజ గమనం నిర్దేశిస్తుంది. కణాలకి శక్తినందించే జీవక్రియ కూడా ఈ సహజ గమనాన్నే అనుసరిస్తుంది. సహజ గమనాన్ని అనుసరించకపోతే, మైటోకాండ్రియాల(స్వంతంత్ర ప్రతిపత్తిగల సూక్ష్మాంగాల) వ్యవస్థ బలహీనపడి, మన కణశక్తి స్థాయిలు క్షీణిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలైన నిద్రాభంగం, స్థూలకాయం, మధుమేహం, కుంగుబాటు, మానసిక పరివృత్తి[Bipolar], ఋతుకాలానుగుణ మానసిక రుగ్మతలకూ, అస్తవ్యస్తమైన దైనిక గమనాలతో కూడిన జీవన శైలికీ, సంబంధం ఉన్నట్లు గమనించారు. ముఖ్యంగా మన సహజ జీవన గమనంతో జతకూడని జీవనశైలిని ఎంచుకుంటే మనం ఏటికి ఎదురీదుతున్నట్లే.

పరిచయం

యోగా మనకు సమతుల్యత సాధించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం యోగ సూత్రాల 1వ అధ్యాయంలో 'యోగా' అంటే ఏమిటో పతంజలి వివరించడం ప్రారంభిస్తారు.

1.1 అథ యోగానుశాసనం
ఇప్పుడు, ముందస్తు సన్నాహం తరువాత, యోగ ఉపదేశం వస్తుంది.

1.2 యోగాశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః
చైతన్య క్షేత్రంలోని మానసిక పరివర్తనలన్నిటికీ ముగింపు యోగం అవుతుంది.

అన్నింటికంటే ముందు, 'ముందస్తు సన్నాహం' అనడంలో పతంజలి ఆంతర్యమేమిటి? సాధారణంగా మన మనస్సుతో పూర్తిగా విసుగు చెందినప్పుడు మాత్రమే మనం యోగ మార్గంలో ప్రవేశిస్తాము. మన జీవితంలో వైఫల్యాలను ఎదుర్కొని ఒక దశకు చేరుకున్నప్పుడు, లేదా భవిష్యత్తు మీద మనకు ఉన్న ఆశలు, అంచనాలకు గానీ, గతంతో మనని బంధించి ఉంచే చిక్కులకు గానీ బానిసలమైనపుడు, ఎవరో వచ్చి మీరు యోగా చేయండి, ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందవచ్చు అని చెప్పినప్పుడు, యోగ మార్గంలో ప్రవేశిస్తాము. విస్తారమైన ఉపచేతన మనస్సు యొక్క సంక్లిష్టతలకు, దానిని నింపుతున్న గతం తాలూకు భారానికి మనం ఇక బానిసలుగా ఉండదలుచుకోవడంలేదు.

మానసిక భారాలను వదిలించుకోవాలన్న అవసరమే అనేక విధాలైన స్వీయ అభివృద్ధి ప్రయత్నాలకు ఆధారం. గత ప్రవృత్తుల చెర నుండి మనల్ని విడుదల చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న పాశ్చాత్య

పరిచయం

వాస్తవానికి యోగా అన్నది, మనస్సుకు ఆవల ఉన్న ఆధ్యాత్మిక కేంద్రానికి తమ యాత్రని ప్రారంభించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న సాహసోపేతమైన వ్యక్తుల కొరకు మాత్రమే. మార్గానుసరణలో, మనస్సు, హృదయం శుద్ధి అయి, ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుని, సర్వోత్కృష్టమవుతాయి. యోగా వలన కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలలో ఇది ఒకటి. కానీ యోగా యొక్క లక్ష్యం, ఉద్దేశ్యం ఇది కాదు.

మనస్తత్వ శాస్త్రానికి కూడా అదే ఆధారం. మనస్సును, హృదయాన్ని భారాల నుండి విడుదల చేయాలన్న ఈ అంతఃప్రేరణే మతాలకు, తత్వశాస్త్రాలకు, నైతిక ప్రవర్తనలకు, మనస్తత్వశాస్త్ర అధ్యయనాలకూ, ఇంకా నృత్యం, సంగీతం, చిత్ర లేఖనం వంటి సృజనాత్మక కళారూపాలకు పునాది అయింది.

మానసిక నైపుణ్యాలను, జ్ఞానాన్ని, అభివృద్ధి పరచుకోవాలని ఉన్నవారికి యోగ మార్గానికి వచ్చే ముందు బహుశా మరింత తయారీ అవసరం. ఎందుకు? ఎందుకంటే, యోగా కేవలం ఒక కాలక్షేపం కాదు. వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు దగ్గరలో ఉన్న యోగా 'స్టుడియో' కి సరదాకోసమో, శారీరక కసరత్తుకోసమో వెళ్ళే వ్యాపకం కాదు. వాస్తవానికి యోగా అన్నది, మనస్సుకు ఆవల ఉన్న ఆధ్యాత్మిక కేంద్రానికి తమ యాత్రని ప్రారంభించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న సాహసోపేతమైన వ్యక్తుల కొరకు మాత్రమే. మార్గానుసరణలో, మనస్సు, హృదయం శుద్ధి అయి, ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుని, సర్వోత్కృష్టమవుతాయి. యోగా వలన కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలలో ఇది ఒకటి. కానీ యోగా యొక్క లక్ష్యం, ఉద్దేశ్యం ఇది కాదు.

యోగా కోసం సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మనకు క్రమశిక్షణ అవసరమని పతంజలి చెప్తారు. క్రమశిక్షణ అంటే ఏమిటి? క్రమశిక్షణ అంటే శిష్యుడుగా ఉండటమే. దాని కొరకు ముందుగా కావలసిన అతి ముఖ్యమైన వైఖరి, నేర్చుకోవడానికి సుముఖత, నిష్కపటత్వం, విద్యార్థిగా ఉండడం; 'నాకేమీ తెలీదు, నేను అజ్ఞానిని', అనే ఒప్పుదల. అంతేకాక, సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలనే తీవ్రవాంఛ, గ్రహణశక్తి, వినయం, అబ్బురం చెందగల లక్షణం అవసరం. ఒక శిష్యుడు విశ్వ రహస్యాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ, విశ్రాంతి లేని అన్వేషకుడిగా మిగిలిపోవాలి. ఈ విధమైన శిష్యత్వ వైఖరి లేనివారికి యోగ శాస్త్రం లేదు.

వినమ్రత, అనామకత్వం, అమాయకత్వం వంటి గుణాలను గొప్ప ఋషులు, యోగులు ప్రశంసించడానికి ఇది ఒక కారణం. ఇలాంటి దివ్యమైన గుణాలు లేనిదే, యోగ శిక్షణ సాధ్యపడదు. ఈ గుణాలు ఉన్నప్పుడు మన చైతన్యం మృదువుగా, వికసించి ఉంటుంది. మానసిక వక్రతలు, విపరీతాలూ లేకుండా, పసిపిల్లల స్వచ్ఛతకు తిరిగి చేరుకుంటాము.

ఈ మానసిక విపరీతాలు ఏమిటి? మానసిక ప్రవర్తనల మీద ఆధునిక శాస్త్రాలు, మనస్తత్వ శాస్త్రం కంటే, పతంజలి ఇచ్చిన మానసిక ప్రక్రియల వివరణలు, క్రోడీకరణలు, శాస్త్రీయంగా, విస్తృతంగా ఉన్నాయి. దీనికి ఒక ముఖ్యమైన కారణం ఉంది: మానసిక సమతుల్య స్థితికి ఆధారభూతమైన, అసలైన మూలస్థితితో పతంజలి మొదలు పెడతారు. ఈ మానసిక స్థితికి విశ్లేషణ అవసరం లేదు. దీనిని ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా, కంపనం లేని లేదా శక్తి రహిత స్థితిగా గ్రహించవచ్చు. ఇది, మన అస్తిత్వానికి కేంద్రంతో, చైతన్యానికి ఆవల ఉన్న కంపనంలేని స్వచ్ఛమైన స్థితి. ఈ స్వచ్ఛమైన స్థితినే 'యోగా' అని పతంజలి నిర్వచించారు. ఇదే మనం అనుభవించడానికి ఆకాంక్షించే నిశ్చలత్వపు అంత్య స్థితి. ఇది ఒకప్పుడు మన ప్రారంభ కేంద్రం. అదే మన అంతిమ కేంద్రం కావచ్చు.

పతంజలి ఇప్పుడు మన చైతన్యపు క్షేత్రంలో మార్పులు, సంబంధిత కంపనాలు ఎందుకు తలెత్తుతాయి, మానసిక సమతుల్యత, నిశ్చల స్థితి నుండి మనల్ని దూరం చేసేది ఏమిటి, అనేవిషయాల మీద వివిధ కారణాలను క్రోడీకరిస్తారు.

ఈ మానసిక అతిక్రమణలు మనందరిలోనూ ఉంటాయి. అయితే అవి ఒక వ్యక్తికి మరొక వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉండవచ్చు; వైవిధ్యాలు మానవ అస్తిత్వంలో ఒక భాగం. అవి మనల్ని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రమైన ఆత్మ యొక్క నిశ్చల స్థితి నుండి దూరంగా లాగి వేస్తాయి. అందుకని మనం వాటిని మానసిక అతిక్రమణలు లేదా విపరీతాలు అని పిలువవచ్చు. యోగా అంటే ఈ అతిక్రమణలను శుద్ధీకరించి, అధిగమించడమే. మనం క్రమంగా మనస్సును ఉన్నతంగా చేస్తూ, చివరకు మనస్సునే అధిగమించి ఆవలికి వెళ్తాము.

స్వచ్ఛమైన చైతన్యక్షేత్రం అత్యంత నిశ్చలంగా ఉంటుంది; అస్తిత్వానికి ఎంత మాత్రం అవసరమో కేవలం అంత మాత్రమే చేతనాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఆ సమతుల్య స్థితి మనం తిరిగి పొందినప్పుడు – గాఢ నిద్రలో జరిగేవిధంగా – ఆత్మ సంతుష్టిగా ఉంటుంది. అందుకు

పరిచయం

భిన్నంగా, మన ఆలోచనలు, ఇంద్రియ ఆకర్షణలు, భావాలు, ప్రవృత్తులు – వీటి సమ్మేళనాలు మనల్ని బాహ్య ప్రపంచ అనుభూతి కొరకు, క్రియల వైపు లాగుతాయి. అవి, చైతన్య క్షేత్రంలో రకరకాల శక్తి ప్రతిరూపాలని సృష్టిస్తాయి. మూలక్షేత్రంలో ఉన్న మౌలికమైన నిశ్చలత, చేతనల మధ్య నిరంతర ప్రవాహస్థితి కొనసాగుతున్నప్పుడు, స్వచ్ఛత, తేలికదనం ఉన్నప్పుడు, ఆత్మ కూడా కదలిక వలన సంతోషిస్తుంది. అందుచేత, యోగాలో మనం రెండు పనులు చేస్తాము:

1. దృష్టిని, లోపల ఉన్న నిశ్చలత వైపు మళ్ళించడం

2. మన ఆలోచనలు, పనులు మన పరిణామానికి, సమతుల్యతకు, సంతోషానికి తోడ్పడగలిగే విధంగా బాహ్య క్రియల స్వరూపాన్ని, ధ్యేయాన్ని మలినరహితం చేసుకోవడం.

ఉన్నంత కాలమూ మనం పూర్తిగా కదలిక లేకుండా ఉండలేము; అప్పుడు మనం మరణించినట్లే లెక్క. కర్మలో కౌశలం గురించే యోగ శాస్త్రం ఉన్నది. ఐతే, పనులలో నిశ్చలతను ఎలా తెచ్చుకోవాలి? 'నిశ్చలత వైరుధ్యం' అనే ఒక వ్యాసంలో నేను దీన్ని గురించి వ్రాశాను.

నిశ్చలత, చేతనత్వాల ఈ విధమైన సమ్మేళనం శాంతిని, ఆనందాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. అదే ఆత్మ యొక్క స్వభావం. వృత్తుల తరంగాలు కుదుటబడి మనం నెమ్మదించినప్పుడు మన నిజ స్వభావాన్ని తెలుసుకుంటాము. ధ్యానంలో ఇది జరుగుతుంది. అప్పుడు మనం ఆ వాస్తవాన్ని మన బాహ్య చర్యలన్నింటిలోనూ వ్యక్తపరచగల్గుతాము.

మానసిక చర్యలు లేదా వృత్తుల యొక్క సహజమైన, సాధారణమైన వ్యవహారాలుగానే మార్పులు ప్రారంభమౌతాయి. జీవన విధానాలు, ఆలోచనలు, అనుభూతుల కారణంగా చైతన్య క్షేత్రంలో ఏర్పడిన ప్రకంపనల ప్రతిరూపాల సుడిగుండాలే అవి. వాటిలో ఐదింటిని పతంజలి వివరిస్తారు: సక్రమమైన ఆలోచన, అక్రమమైన ఆలోచన, ఊహ, నిద్ర, జ్ఞాపకం.

మన సూక్ష్మమైన చైతన్య క్షేత్రంలోని ఈ విధమైన ప్రతిరూపాలవలన, మన నాడీమండలం కొన్ని గుర్తులను, ప్రతిరూపాలను ఏర్పరచుకుంటుంది. అవి మన నాడీవ్యవస్థలో గట్టిగా స్థిరపడి, కాలం గడిచినకొద్దీ ప్రవర్తనా ధోరణులుగానూ, ప్రవృత్తులుగానూ తయారౌతాయి. సూక్ష్మశరీరపు చైతన్య క్షేత్రంలో ప్రారంభమైన ప్రకంపనల ప్రతిరూపాలే పోనుపోను మన మనస్సును, మన ప్రవర్తనను, మన నాడీవ్యవస్థను, చివరకు మన భౌతిక కార్యకలాపాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి.

వృత్తులు వర్ణాలు సంతరించుకోవడమే ఈ క్రమంలోని తరవాతి అడుగు. ఇది మన అవగాహనను మార్చి, గందరగోళ ఆలోచనకు, యధార్థం పట్ల ఒక వక్రమైన లేక నానా వర్ణితమైన దృష్టికి దారితీస్తుంది. ఇక మనం మన అస్తిత్వపు కేంద్రాన్ని కానీ, మన ఆత్మను కానీ, ఒక నడిపించే వెలుగులాగా చూడడం నిలిపి వేస్తాం. హృదయపు ఉన్నతమైన మార్గదర్శకత్వం కాకుండా, దానికి బదులుగా మానసిక సామర్థ్యాలను వాడటం మొదలుపెడతాం. ఇప్పుడు మనం జ్ఞానం యొక్క

పరిచయం

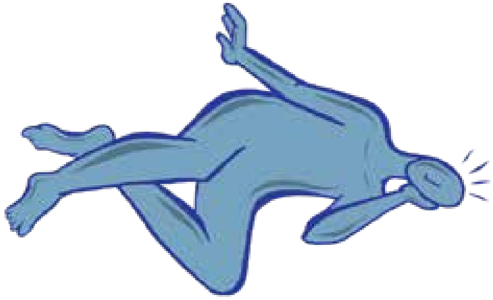
మూలం నుండి ఒక తలం తొలగించబడ్డాం. ఏ పరిస్థితిలోనైనా, విషయ నిర్ణయంలో సరైనది ఎంపిక చేసుకోవటానికి, భావన కంటే ఇది కూలంకషంగా ఆలోచించే ధోరణిని తోడ్కొని ఉంటుంది. ఈ వర్ణితాలు, లేదా మానసిక మలినాలను క్లేశాలు అంటారు. పతంజలి వీటిలో ఐదింటిని వివరిస్తారు: యథార్థానికి ముసుగుపడటం వల్ల కలిగే అజ్ఞానం; 'నాది' అనే అహం; బంధం, వ్యసనం; విరక్తి, వికర్షణ; మరణ భీతి వల్ల జీవితంపై మోహం.

ఈ మానసికాకృతులు కాలక్రమేణా బలోపేతం అయి, మన సంపూర్ణ శ్రేయస్సుకు క్రమంగా అవరోధాలు అవుతాయి; ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయత్నాలలో సఫలత సాధించకుండా ప్రక్కకు మళ్లిస్తాయి. పతంజలి అలాంటి తొమ్మిది అవరోధాలను, అనగా 'విక్షేపాల'ను వివరిస్తారు: రోగము, అస్వస్థత; మానసిక సోమరితనం, మాంద్యము; సందేహం, చాంచల్యం; అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం, తొందరపాటు; సోమరితనం, బద్ధకం; నిగ్రహలేమి, వైరాగ్య లేమి; అసత్యమైన అవగాహన; యాత్రలో దశలను సాధించడంలో విఫలత, ఆ స్థితిని నిలబెట్టుకోవడంలో వైఫల్యం. ఆధునికత ప్రబలంగా ఉన్న ఈ సందర్భంలో, నేను పతంజలి విక్షేపాల జాబితాకు మరో మూడు జోడించాలని అనుకుంటున్నాను: అపరాధ భావం, అవమానం; ఏదో పోగొట్టుకొంటున్నామనే ఆరాటం, డిజిటల్ పరధ్యానం.

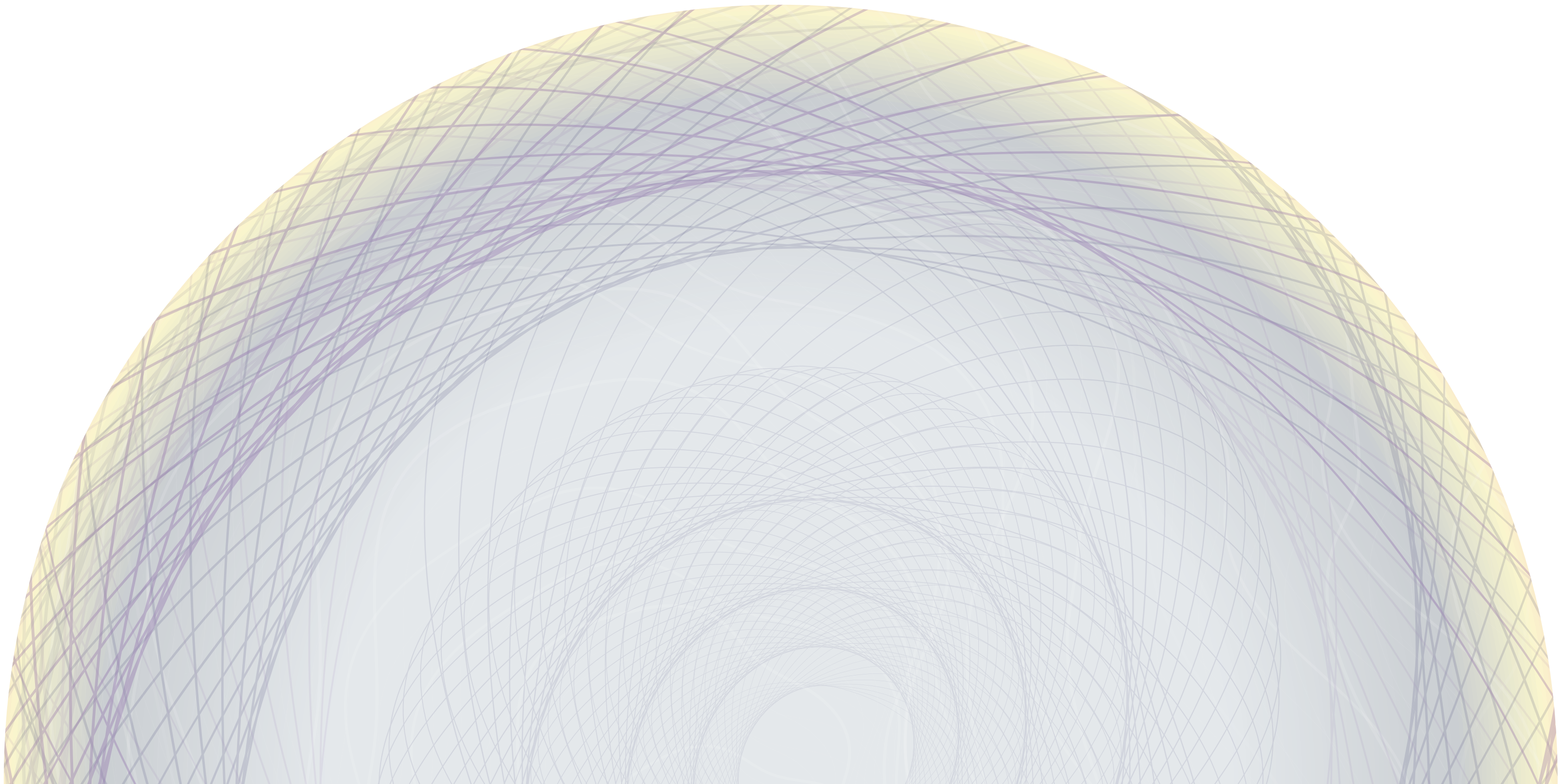
స్థిర చైతన్యపు సమతుల్య కేంద్రం నుండి దూరమైపోవడంవల్ల సృష్టించుకున్న వ్యాకులిత మానసిక స్థితి యొక్క వ్యక్తీకరణ తాలూకు లక్షణాలు ఈ అవరోధాలను అనుసరించి ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలే ఐదు విఘ్నాలు: మానసిక, శారీరక బాధ; నిస్పృహ, వ్యాకులత; శరీరపు వణుకు, బలహీనత; అస్తవ్యస్త ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు.

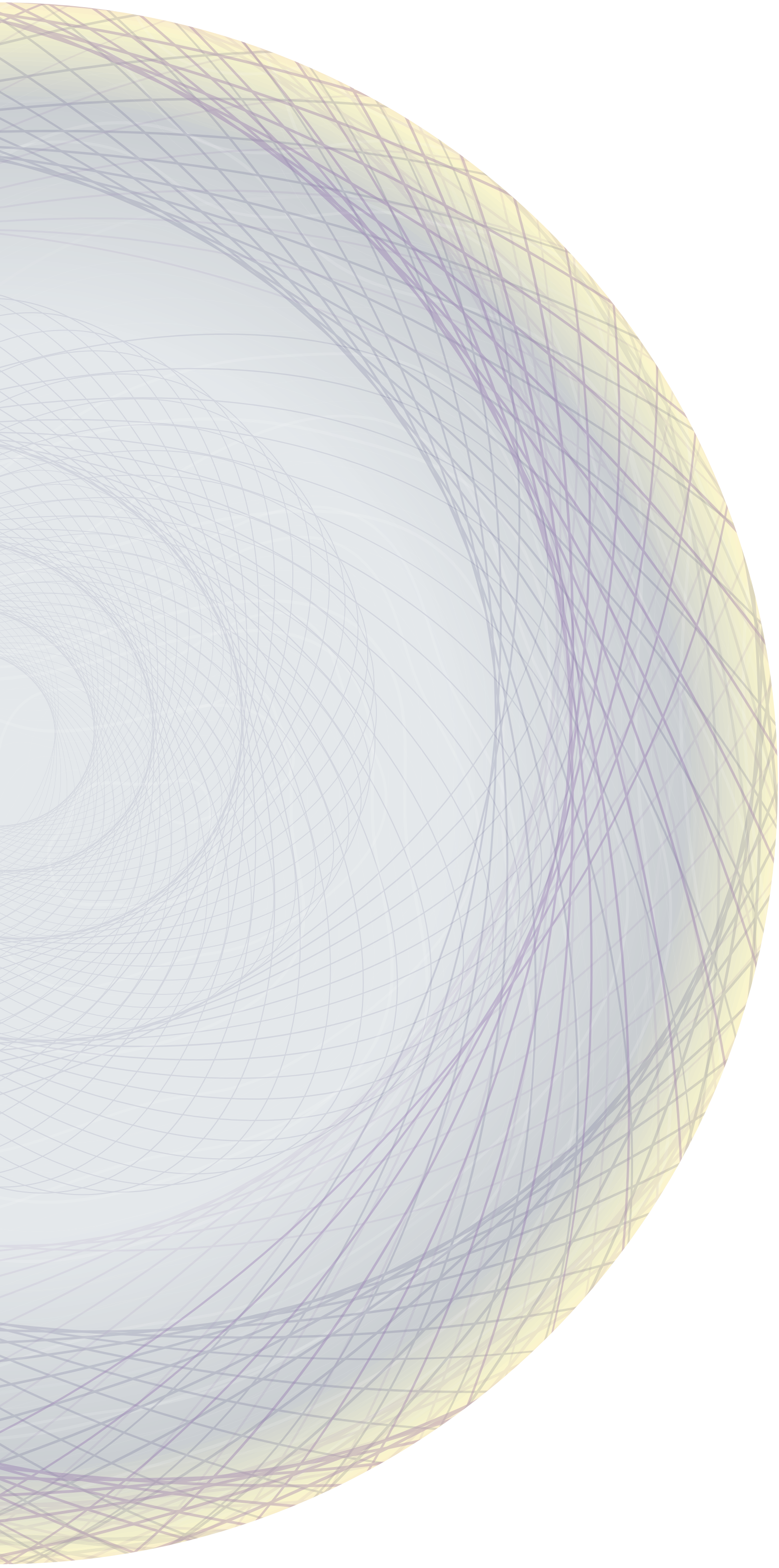
పతంజలి వివరించిన అన్ని మానసిక మార్పులను, వాటిని అధిగ మించడానికి మనకు సహాయపడే కొన్ని అభ్యాసాలను, ఈ వ్యాస పరంపరలో మనం తెలుసుకుంటాము. వాస్తవానికి యోగా అంతర్గత అస్తిత్వానికి సంబంధించిన తత్వశాస్త్రం; అందులో పతంజలి మహర్షి అత్యంత సమర్థులైన శాస్త్రవేత్త. చాలామంది గురువులవలే కాకుండా, వారు శాస్త్రాన్ని దాపరికం లేకుండా స్పష్టం చేశారు. ఆయన సాంప్రదాయం అంతా ఆచరణాత్మక అనుభవంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. యోగ సూత్రాలలో మానసిక వివరీతాల గురించి ఆయన ఇచ్చిన వివరణ, వాస్తవానికి మనస్తత్వశాస్త్రంపై క్రోడీకరించి వ్రాసిన ప్రామాణికత కలిగిన దానిగా గుర్తించదగిన మొట్టమొదటి సిద్ధాంత గ్రంథం.

మానసిక సంక్లిష్టత, అనారోగ్యం కలగజేసే వివరాలను పతంజలి చాలా చక్కగా క్రోడీకరించారు; ఒక సరళమైన, స్వచ్ఛమైన చైతన్యానికి తిరిగివెళ్ళే అవసరాన్ని కూడా చాలా అందంగా వివరించారు. ఐతే, ఆ సంక్లిష్టతలను తొలగించి, స్వచ్ఛతకు తిరిగి వెళ్ళటానికి ఆయన గాని, 1940వ సం. దాక మరెవ్వరూ గాని, సరళమైన ఆచరణాత్మక పద్ధతులను ఇవ్వలేదు. మానవ అస్తిత్వపు శిఖరాగ్రానికి చేరుకోవడానికి, ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా, అందరికి, అన్నిచోట్లా అందుబాటులో ఉండేలా, 1940వ సం. లో శ్రీ రామచంద్ర ప్రపంచానికి సరళమైన, ప్రభావవంతమైన అభ్యాసాల సముదాయాన్ని ఇచ్చారు. యోగాన్ని ఇది నమ్మశక్యం కానంత విప్లవాత్మకంగా మార్చింది. మొదటగా, సమతుల్యంగా, ఆనందంగా అవడానికి అది ఒక మార్గమైంది. తరువాత, ఈ భౌతికరంగపు ఉనికిని అధిగమించి మానవ సామర్థ్యాన్ని నెరవేర్చడానికి ఒక సాధనంగా అది ఆవిష్కరింపబడింది. చైతన్యానుభూతికి అంతర్గత జాగృతి యొక్క ఆచరణాత్మక, అనుభవపూర్వక ఆధారపు విస్తరణ, గత 150 సంవత్సరాలుగా యోగాకు ముఖ్యమైన పరిణామమైంది.



వృత్తులు





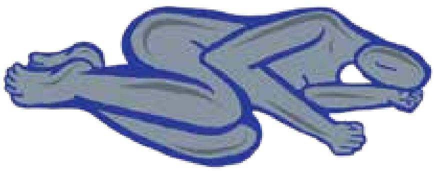
ప్రమాణ – ప్రామాణికమైన జ్ఞానం

విపర్యయ – అప్రామాణికమైన జ్ఞానం

వికల్ప – భ్రమ, ఊహ,కల్పన

నిద్ర – లోతైన, గాఢనిద్ర

స్మృతి – జ్ఞాపకం



వృత్తులు

ఐదు వృత్తులు – అవి ఆలోచనల ఆకృతులు లేదా ధోరణులు. ఇవి మన చైతన్య క్షేత్రంలో మనం సృష్టించే శక్తి యొక్క ఆకృతులు. 'వృత్తి' అనే పదానికి 'సుడిగుండం' వాస్తవ అనువాదం. కాబట్టి వృత్తులు అంటే బాహ్య కారణాల ఫలితంగా మన చైతన్య క్షేత్రంలో ఏర్పడిన సుడిగుండాలు, తరంగాలు, అలలు. మన మనస్సు నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా ఉందా, లేక అల్లకల్లోలంగా, ఎగుడుదిగుడుగా ఉందా అని అవి నిర్ధారిస్తాయి; ఈ విశ్వాన్ని మనం ఎలా అవగతం చేసుకుంటామో ఈ వృత్తులు నిర్వచిస్తాయి.

మీరు చైతన్య క్షేత్రాన్ని ఒక మహాసముద్రంలా ఊహించుకున్నట్లైతే, వృత్తులు అందులోని తరంగాలు, ప్రవాహాలు. సముద్రం ఎంత అల్లకల్లోలంగా ఉంటే, సముద్రపు అట్టడుగును చూడటం అంత కష్టం అవుతుంది. ఈ అట్టడుగునే అంతరాత్మ లేదా ఆత్మతో సమంగా భావించవచ్చు. చైతన్య క్షేత్రం ఎల్లపుడూ తన నిజస్థితి అయిన నిశ్చలతకు తిరిగి రావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ ఇంద్రియాలు, ధోరణుల పరస్పర చర్య మనల్ని అనుభూతుల, భావావేశ ప్రతిచర్యలలోకి లాగి, మానసిక సంక్షోభాన్ని కలగజేస్తుంది. అదేవిధంగా సమతాస్థితి కూడా కలుగుతుంది. కాబట్టి యోగాలో

మొదటిమెట్టు మన శ్రద్ధను అంతరంగం వైపుకి మళ్లించి, నిశ్చలతకు తిరిగి రావడం. ఇదే ప్రశాంతతను కలుగజేసి, తుదకు ఆత్మ లక్షణమైన ఆనందాన్ని తీసుకువస్తుంది . ఈ నిశ్చలత లేకుండా, శాశ్వతమైన శాంతి, ఆనందం లభించవు.

పతంజలి దానిని వివరిస్తూ:

1.3 తదా ద్రష్టుస్స్వరూపే అవస్థానం

ఆ సమయంలో [ధ్యాన సమయంలో] సాక్షీ భూతుడు తనలోనే స్థిరంగా, తన స్వీయతత్వంలో, తన నిజ స్వభావంలో ఉంటాడు.

1.4 వృత్తి సారూప్యమితరత్ర

ఇతర సమయాలలో, మనస్సులో జరిగే మార్పులు, ఆ ఆలోచనల ఆకృతులతో ఒకటి అవడం మనం గుర్తిస్తాము.

మనం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు – ధ్యానసమయంలో జరిగే విధంగా – వృత్తుల తరంగాలు స్థిరపడి, మన నిజమైన స్వభావాన్ని చూడగలుగుతాము. ఇతర సమయాల్లో మనం మార్పులతో ఒకటౌతాము. ఉదా: దుఃఖం లేదా భయం లేదా ఉత్సాహం. మీరు ఏదో తప్పు చేశారని అన్యాయంగా ఆరోపించాడని మీరు మీ యజమానిపై కోపంగా ఉన్నారనుకోండి; మీ చైతన్యం ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా ఉంటుందా? మీరు ఆ రోజంతా స్పష్టంగా ఆలోచించి, తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలరా? పిల్లలు పాఠశాల తరగతిలో ఉపాధ్యాయుడిని చూసి భయపడినప్పుడు, ఏమి జరుగుతుంది? వారు సమర్థవంతంగా నేర్చుకోగలరా, భావనలను బాగా గ్రహించగలరా? లేదు, అది సాధ్యం కాదు. విద్యుత్‌ప్రేరణలను మెదడు పూర్వకపాలవల్కలం (pre-frontal cortex) లోని అభిజ్ఞా కేంద్రాలకు వెళ్ళకుండా భయం అడ్డుకుని, నేర్చుకోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. పిల్లల ఆలోచనా ప్రక్రియ స్వేచ్ఛగా పని చేయదు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాలతో భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనాత్మక స్థితులను మన వ్యవస్థ నుండి తొలగించే అవకాశం ఉండటంతో, మనం ధ్యానం చేయనపుడుకూడా రోజంతా మన అంతర్గత తత్వంలో విశ్రాంతి పొందవచ్చు. నిర్మలీకరణ పద్ధతి అవలంబించడం ద్వారా క్రియాశీలతతో ఉత్పన్నమయ్యే భావోద్వేగ శక్తిని తొలగించవచ్చు; అలానే ధ్యానం తర్వాత అనుసరించే నిరంతర స్మరణను పెంపొందించుకోవడం వల్ల, మన చైతన్యం, మనం దైనందిన కార్యకలాపాలు చేస్తున్నా, ఇతరులతో సంభాషిస్తున్నా, కేంద్రంతో అనుసంధానమై ఉంటుంది.

పతంజలి, వృత్తులను 'రంగులతో కూడినది' (క్లిష్ట)గాను, లేదా 'రంగులు లేనిది' (అక్లిష్ట)గాను వర్ణిస్తారు..

1.5 వృత్తయాః పంచతయాః క్లిష్ట అక్లిష్టహ

ఐదు రకాల ఆలోచనాకృతులు ఉన్నాయి, ఐతే అవి వర్ణభరితంగా లేదా వర్ణరహితంగా ఉంటాయి.

వర్ణభరితం లేదా వర్ణరహితం అంటే, అపరిశుద్ధం – శుద్ధం అనే భావన; అది బానిసత్వానికి లేదా స్వేచ్ఛ కు దారితీస్తుంది; అది తిరిగి సంక్షోభానికి లేదా నిశ్చలతకు దారితీస్తుంది. మనం పెంపొందించుకునే దానిని బట్టి, ఇచ్చే శిక్షణను బట్టి, మనస్సు బానిసత్వానికి లేదా స్వేచ్ఛకు కారణం కావచ్చు. అంటే, మనం మనస్సును ఎలా ఉపయోగిస్తాము అన్న దానితోనే యోగాకు సంబంధం ఉంది. మనస్సును జయించి, దాని అలజడి ఆగిపోవడమే యోగం.

ఐదు వృత్తుల గురించి పతంజలి వివరణ:

1.6 ప్రమాణ విపర్యయ వికల్ప నిద్రాస్మృతయః

ఐదు రకాల ఆలోచనాకృతులు:

ప్రామాణికమైన జ్ఞానం (ప్రమాణ),

అప్రామాణికమైన జ్ఞానం (విపర్యయ),

భ్రమ, ఊహ, కల్పన (వికల్ప),

లోతైన, గాఢనిద్ర (నిద్ర),

జ్ఞాపకం (స్మృతి).

ప్రామాణిక, అప్రామాణిక జ్ఞానం

మనస్సు యొక్క సామర్థ్యాలు కాంతి కిరణాల వంటివి; కేంద్రీకృతమైనప్పుడు అవి ప్రకాశిస్తాయి, ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్గిస్తాయి. అయితే చాలామందిలో ఈ ప్రత్యక్ష అవగాహనా సామర్థ్యం ఉన్నప్పటికీ అది నిరుపయోగంగా ఉండిపోతుంది. అది నిద్రాణమై, ఆరంభించడానికి వేచి ఉంటుంది. ఉన్నతమైన వివేకం, దివ్యదర్శనం ద్వారా కలిగే ఈ జ్ఞానం, ధ్యానం ఫలితంగా వచ్చే అంతర్గత సమతుల్యత స్థితి లేదా సమాధిలో కలుగుతుంది.

ఇక్కడ మొదటి రెండు వృత్తులయిన ప్రమాణ, విపర్యయలను పరిశోధిద్దాం:

'ప్రామాణిక జ్ఞానం', 'అప్రామాణిక జ్ఞానం' అనే పదాలు, వాస్తవానికి ప్రమాణ, విపర్యయ అనే సంస్కృత పదాలకు న్యాయం చేయవు. కానీ ఆంగ్లంలో వాటికి సమానమైన పదాలు లేవు. ఈ నిర్వచనాలను పతంజలి తన యోగ సూత్రాలలో వివరిస్తారు.

ప్రమాణ

1.7 ప్రత్యక్షానుమానాగమాః ప్రమాణాని

సరైన జ్ఞానం పొందుటకు మూడు మార్గాలు ఉన్నాయి:
ప్రత్యక్ష అవగాహన ద్వారా,
నిగమనము, ఊహ [ఆకళింపు] [deduction] ద్వారా ,
జాగృత జ్ఞాన సంపన్నుల మాటల ద్వారా

సరైన జ్ఞానం – ప్రమాణ ' – స్వచ్ఛత, నిశ్చలతల నుండి ఉద్భవించి, స్వేచ్ఛకు దారితీస్తుంది. వర్ణ రహిత వృత్తులలో ఇది ఒకటి. ఇది స్వేచ్ఛకు దారితీస్తుంది. పతంజలి ప్రకారం సరైన జ్ఞానం మూడు మార్గాల ద్వారా ప్రాప్తిస్తుంది:

ప్రమాణ మొదటి మార్గం ప్రత్యక్ష అవగాహన. అది, ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా ప్రకాశవంతమైన మనస్సులో అధిచైతన్యపు సమర్థత మేల్కొనడం వల్ల వచ్చే సంపూర్ణ జ్ఞానం. ఇది ఎవరిలోనైనా అప్రయత్నంగా జరగవచ్చు, కానీ ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా దీనిని వృద్ధి చేసుకుని, పెంపొందించుకోవచ్చు. ఇది మనకున్న స్వచ్ఛమైన, కల్తీ లేని జ్ఞానపు మూలాధారం.

మనస్సు యొక్క సామర్థ్యాలు కాంతి కిరణాల వంటివి; కేంద్రీకృతమైనప్పుడు అవి ప్రకాశిస్తాయి, ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్గిస్తాయి. అయితే చాలామందిలో ఈ ప్రత్యక్ష అవగాహనా సామర్థ్యం ఉన్నప్పటికీ అది నిరుపయోగంగా ఉండిపోతుంది. అది నిద్రాణమై, ఆరంభించడానికి వేచి ఉంటుంది. ఉన్నతమైన వివేకం, దివ్యదర్శనం ద్వారా కలిగే ఈ జ్ఞానం, ధ్యానం ఫలితంగా వచ్చే అంతర్గత సమతుల్యత స్థితి లేదా సమాధిలో కలుగుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలో, ఇది చాలా సహజంగా ప్రాణహుతి లేదా 'ట్రాన్స్‌మిషన్' సహాయం ద్వారా సాధ్యపడుతుంది. ఇదే మనలను ఆ సమతుల్యస్థితికి తీసుకువస్తుంది. స్వచ్ఛమైన, విస్తృతమైన చైతన్యం గల ప్రత్యక్ష అవగాహన ఉన్న వ్యక్తే , మనకున్న

వృత్తులు

అత్యంత అమోఘమైన జ్ఞానానికి, వివేకానికి గల మూలాధారం. ఇది సాధారణంగా ఉన్నత జీవులైన బుద్ధుడు, క్రీస్తు, శ్రీ కృష్ణుడు, మొహమ్మద్ – ఇటువంటి వారికి నిర్దేశింపబడుతుంది. కానీ, సాధన చేయడానికి సుముఖంగా ఉంటే, ప్రత్యక్ష అవగాహనకు సంబంధించిన ఇటువంటి సామర్థ్యాన్నే మనందరం వినియోగించుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ సామర్థ్యాన్నే మనం అంతర్గత అవగాహన అని అనవచ్చు.

రెండవ మార్గం, ప్రామాణిక జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి బాహ్య అవగాహనను ఆశ్రయించడం. దీనినే మనం సాధారణంగా 'పరిశీలన' అంటాము; ఇది 'శాస్త్రీయ పద్ధతి' అని మనకి తెలిసిన ప్రయోగ సంబంధిత ప్రక్రియ. ఈ విధమైన ప్రమాణం, ప్రత్యక్ష అవగాహన వంటి స్వచ్ఛమూ, స్పష్టమూ కాకపోయినా – అది మానసిక ప్రక్రియల ఆధారంగా ఉన్నా – అది అంగీకార యోగ్యమే. స్వామి వివేకానంద వివరించినట్లు, 'జ్ఞాన సముపార్జనలో మనం సాధారణీకరణ సూత్రం ఉపయోగిస్తాము; సాధారణీకరణం పరిశీలన మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ముందు మనం విషయాలను గమనించి, తరువాత సాధారణీకరించి, తుది నిర్ణయాలు, మూలసూత్రాలు రూపొందిస్తాము'.

ఈ మానసిక ప్రక్రియలు ఎలా జోక్యం చేసుకుంటాయి? పరిపూర్ణ పరిశీలనలో, పరిశీలించబడేదాని కంటే పరిశీలించేవారు సూక్ష్మంగా ఉండాలి. లేదంటే పరిశీలకుడు, పరిశీలింపబడే వస్తువును అస్పష్టం చేసే అవకాశముంది. అందువల్లనే హైజెన్బెర్గ్ అనిశ్చితి సిద్ధాంతం (Heisenberg's Uncertainty Principle), శాస్త్రీయ ప్రపంచాన్ని గందరగోళానికి గురిచేసింది. ఎందుకంటే, విద్యుత్కణం (electron) వేగాన్ని, స్థానాన్ని కొలవడానికి నియోగించబడినది, విద్యుత్కణమంత సూక్ష్మంగా లేదు! పరిశీలించేవారు, పరిశీలించబడే దానికంటే సూక్ష్మంగా ఉండాలి. విజ్ఞానశాస్త్ర పరిణామ సిద్ధాంతంలో, పరిశీలించే ప్రభావం బాగా తెలిసినదే. పరిశీలించేవారు కేవలం చూసేవారు మాత్రమే కాదు. పరిశీలించడం అనేది ఒక చర్య; కాబట్టి ఒక పరిశీలకుడు పని చేస్తాడు, జోక్యం చేసుకుంటాడు, విషయాలను మారుస్తాడు. పరిశీలక స్థితి తరచుగా లక్ష్యం ఆధారితంగా ఉంటుంది; పరిశీలించే మనస్సు ఫలితం కోసం ప్రయత్నిస్తుంది. ఇంకొకరకంగా చెప్పాలంటే, ఇది తరచుగా విధింపబడినది. పరిశీలనాత్మక మనస్సు చాలా అరుదుగా నిష్క్రియాత్మకంగా లేదా నిరాసక్తంగా ఉంటుంది.

దీనికి విరుద్ధంగా, చూడడం అనేది నిష్క్రియాత్మకం. అది పాల్గొనేది కాదు, కలగజేసుకునేది కాదు. మనం చాలా సూక్ష్మ స్థితిలో ఉండి, విషయాలను చూసినప్పుడు, వాటిలో జోక్యం చేసుకోము. వినమ్రత, దానియొక్క శిఖరాగ్ర స్థితిలో ఈ తటస్థతను సృష్టిస్తుంది. ఈ అంతరంగ సూక్ష్మత–మనం ఏమీ ఆశించకుండా, ఏమీ విధించకుండా ఉండే ఒక స్వచ్ఛమైన, జోక్యంచేసుకోని స్థితి. ఒక సాక్షికి, ఆలోచనలు ఆకాశంలో వెళ్తున్న మబ్బులలాంటివి.

సాక్షి ఎవరు? మనస్సు కాదు. మనస్సుకి కేవలం గమనిస్తూ ఉండే సమర్థత లేదు. ఈ రహస్యం శ్రీ కృష్ణుడు భగవద్గీతలో తెలియజేశాడు:

ఈ శరీరంలో పరమ పురుషుడు
సాక్షిగా పిలువబడతాడు
ఆయనే అనుమతినిచ్చేవాడు, ఆశ్రయమిచ్చేవాడు,
ఆయనే అనుభవించేవాడు,
గొప్ప ప్రభువు, పరమాత్మ.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలో, ఇది చాలా సహజంగా ప్రాణాహుతి లేదా 'ట్రాన్స్‌మిషన్' సహాయం ద్వారా సాధ్యపడుతుంది. ఇదే మనలను ఆ సమతుల్యస్థితికి తీసుకువస్తుంది. స్వచ్ఛమైన, విస్తృతమైన చైతన్యం గల ప్రత్యక్ష అవగాహన ఉన్న వ్యక్తే, మనకున్న అత్యంత అమోఘమైన జ్ఞానానికి, వివేకానికి గల మూలాధారం .

చూసేది, మన అంతరంగంలో నివసించే ఆత్మ. మానసిక చైతన్యం పరిశీలించేవానిని సృష్టిస్తే, ఆత్మ చైతన్యం సాక్షిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా మన బాహ్య గ్రహణశక్తి మెరుగుపరచబడి, వృద్ధి చేయబడి, విస్తృత పరచబడుతుంది. మన అస్తిత్వం సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన కొద్దీ మనం మెరుగైన శాస్త్రజ్ఞులం అవుతాము! ఈ రెండవ పద్ధతి చివరికి మొదటి పద్ధతితో సమానం అవుతుంది; అంతరంగ అవగాహన, బాహ్య అవగాహన ఇక వేర్వేరు ప్రక్రియలు కావు. 'సహజమార్గ సిద్ధాంతము' అనే పుస్తకంలో శ్రీ రామచంద్ర ఈ క్రింది విధంగా వివరిస్తారు:

'భారతదేశంలోని ఋషులు సామాన్యంగా మొదట ఆచరణాత్మక జీవితంలోకి వెళ్లడం ద్వారా తత్వశాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేశారు. వారు తమ పురోగతి స్థాయిలో ఎంతవరకు వెళ్లగలరో అంతవరకూ విషయాల రహస్యాలను తెరిచారు. మన అభ్యాసం లేదా సాధన ముగిసినప్పుడు మనం ఎల్లప్పుడూ విషయాల వ్యక్తీకరణకు ప్రయత్నించాలి. విషయాల ఖచ్చితత్వాన్ని సాధించడం కోసం తత్వవేత్త గమనించవలసిన ముఖ్య అంశం ఇది.''

మూడవ ప్రమాణ స్వరూపం, ప్రత్యక్ష అవగాహనా సమర్ధతగల జ్ఞానుల బోధనలను లీనం చేసుకొని, ఆ జ్ఞానాన్ని మన స్వంత అనుభూతిగా చేసుకున్నప్పుడు కలుగుతుంది. ఆ తరువాత, ఆ జ్ఞానాన్ని మన అనుభూతి [పద్ధతులు 1, 2] ద్వారా సరి చూసుకుని, స్వంతం చేసుకుంటాము. ఇది మన సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది – ఎలా అంటే అడవిలో మన దారి మనం ఏర్పరచుకోకుండా, బాగా నడచిన దారిలో వెళ్ళినట్లుగా. కావున వివేకులైన గురువుల కోసం వెదుకుతాము, వారి పుస్తకాలు చదువుతాము, పురాతన గ్రంథాలు చదువుతాము, చివరికి మన హృదయ సంకేతాలకనుగుణంగా మనకు మనం ముగింపు పలుకుతాము.

నిజానికి, ఈ మూడు పద్ధతులు కూడా అల్లుకుని ఉన్నవి; అవగాహనా ప్రతిచ్ఛాయలో ఇవి ఒక భాగం. మనం స్వంతంగా సరైన జ్ఞాన అవగాహనకు వచ్చే విధంగా ఈ మూడింటిని పరిపూరకరమైన మార్గంలో ఉపయోగించవచ్చు. స్వచ్ఛమైన చైతన్యపు క్షేత్రం ఉండటమే, ఈ మూడు పద్ధతుల విజయానికి మూలకారణం. దీని వలన మనకు అందింపబడిన జ్ఞానాన్ని ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

విపర్యయ

పతంజలి దానిని వివరిస్తూ:

1.8 విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞానమతద్రూపప్రతిష్ఠమ్

అప్రమాణికమైన జ్ఞానం లేదా భ్రమ - అంటే, విషయవస్తువులను వాటి అసలైన స్థాయిలో కాకుండా వేరే రకంగా అవగాహన చేసుకోవడం వల్ల కలిగే అసత్య అవగాహన.

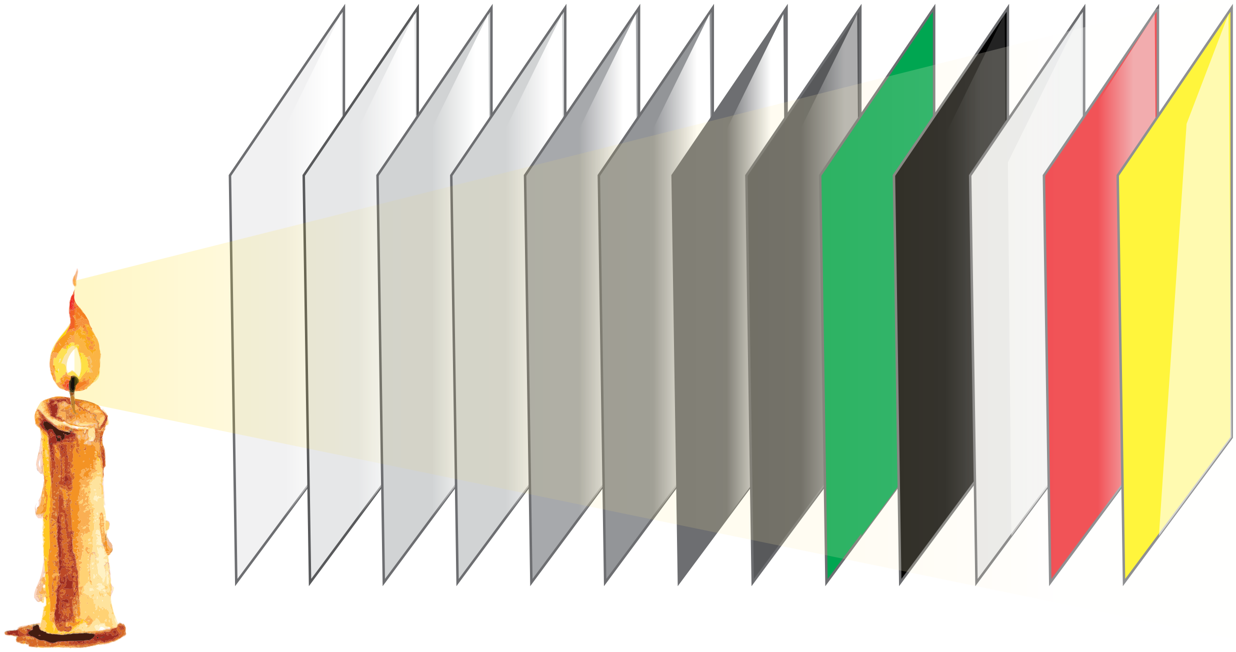
అసత్య జ్ఞాన విషయంలో వివరణ అవసరం లేదు. మందులు, మద్యం, ఒత్తిడి, భయం, కోపం, పక్షపాత వైఖరి లాంటి బలమైన భావోద్వేగాల వలన, ఇంకా శృతిమించిన ఆహారపు అలవాట్లు, లైంగిక వాంఛ లాంటివాటికి లొంగిపోవడం ద్వారా, మన అవగాహన ఎలా వక్రీకరించబడుతుందో చూపడానికి చాలా శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు ఉన్నాయి.

మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది? మనం 'పోరాటం లేదా పలాయన ప్రతిచర్య' క్రమంలోకి వెళ్తాము. ఒత్తిడి హార్మోన్లు చురుకుగా ఉంటాయి; మన మనుగడ క్రమాన్ని పెంచడానికి, అనుకంపనాడీ మండలం ఉత్తేజితమై, రక్తం మన అవయవాలకు, మెదడు వెనుక భాగానికి తరలుతుంది. మనం దాడి అయినా చేయాలి, లేదా రక్షించుకోవాలి. ఇది దానంతట అది జరిగే ఒక శారీరక స్పందన. మన శక్తి అంతా జీవం మనుగడ వైపు మళ్ళించబడుతుంది. అందువలన, మనస్సు ఆలోచనాత్మకంగా కాక, ప్రతిక్రియాశీలంగా ఉంటుంది. ఆ పరిస్థితిలో వేరే వ్యక్తి గురించి మన అభిప్రాయం ఏవిధంగా ఉంటుంది? మన స్వంత స్థితినే వారికి ఆపాదించడం సామాన్యంగా జరుగుతుంది.

హృదయ ప్రాంతంలోని చక్రాల స్పష్టతను, స్వచ్ఛతను అస్పష్టం చేసేది ఏదైనా మనల్ని అసత్య జ్ఞానం వైపు నడిపిస్తుంది. తద్వారా, భావోద్వేగ స్పందనలైన అపరాధభావన, సిగ్గు, ఆతృత, వ్యాకులత, భయం, పొగరుతో కూడిన నిర్భయత్వం, క్రోధం, కోరికలు, దురాశ, అసూయ, న్యూనతాభావం, ఈర్ష్య, పగ వంటి వాటివలన చైతన్యం వక్రీకరించబడుతుంది. హృదయం మీద, యోగాలో సంస్కారాలు అని పిలవబడే గతం తాలూకు ముద్రల భారం పడినప్పుడు, కొవ్వొత్తి జ్వాల ముందు రంగుల కటకాలు పెట్టినట్లు అవుతుంది. ఒక కటకం పెట్టినప్పుడు, అది జ్వాల ప్రతిబింబాన్ని కొంతవరకు అస్పష్టం చేస్తుంది; మనం ఇంకా ఎక్కువ కటకాలు చేర్చినప్పుడు, క్రమక్రమంగా జ్వాల అస్సలు కనిపించదు . జీవిత అనుభవాల ద్వారా మనం పొరలు పొరలుగా కూడబెట్టుకున్న ముద్రలకు,

హృదయం మీద, యోగాలో సంస్కారాలు అని పిలవబడే గతం తాలూకు ముద్రల భారం పడినప్పుడు, కొవ్వొత్తి జ్వాల ముందు రంగుల కటకాలు పెట్టినట్లు అవుతుంది

వృత్తులు

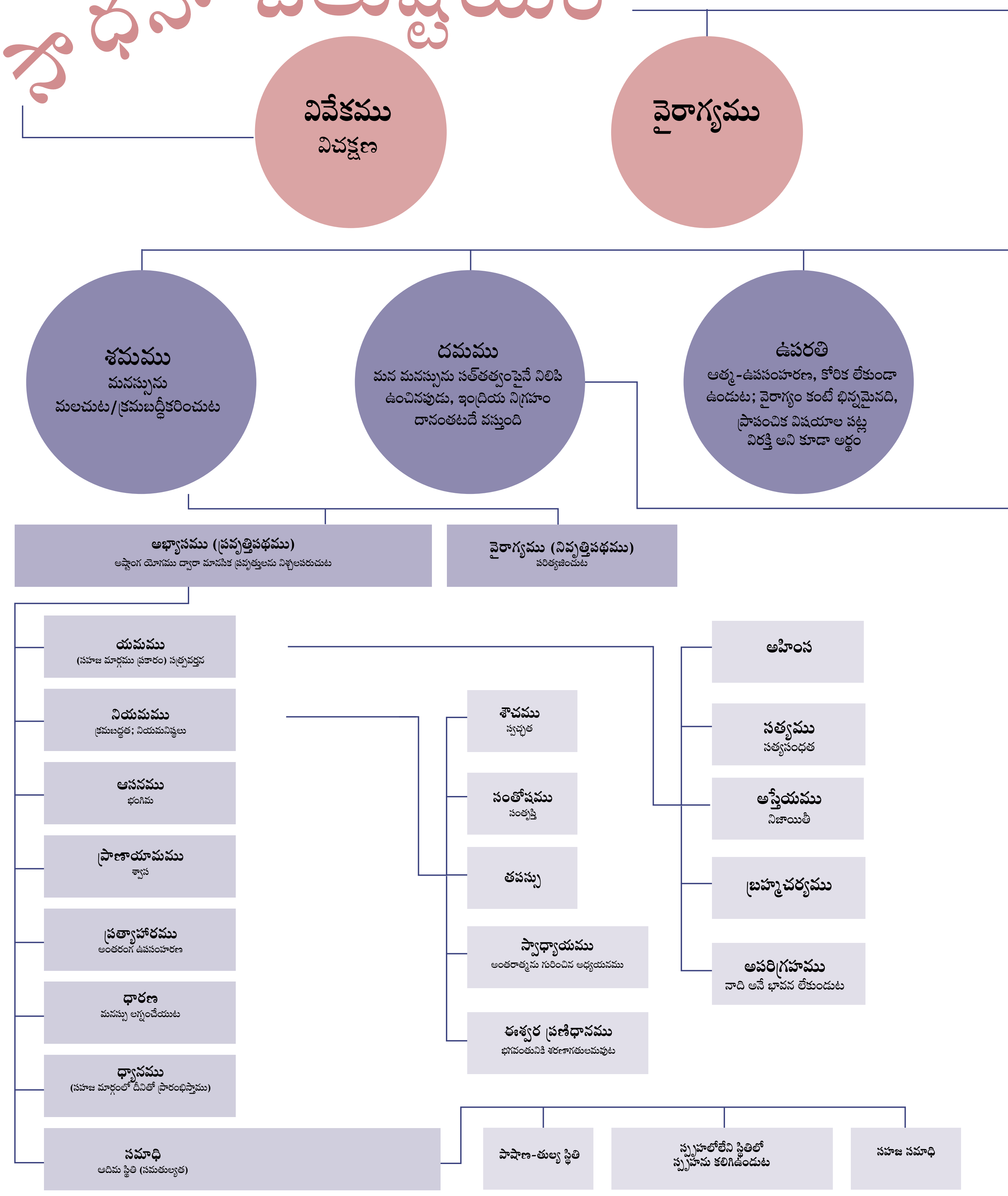


కటకాల సారూప్యత సరి అయినది. ప్రతి ఒక్క కటకం ఆత్మ ప్రకాశాన్ని మరింతగా కప్పివేస్తుంది. మన చైతన్యక్షేత్రం ఎంతమేరకు స్వచ్ఛతతో ఉంటుందో, అంతమేరకు మన అవగాహన స్పష్టంగా ఉంటుంది. ఒక కటకం పెట్టినప్పుడు, అది జ్వాల ప్రతిబింబాన్ని కొంతవరకు అస్పష్టం చేస్తుంది; మనం ఇంకా ఎక్కువ కటకాలు చేర్చినప్పుడు, క్రమక్రమంగా జ్వాల అస్సలు కనిపించదు. జీవిత అనుభవాల ద్వారా మనం పొరలు పొరలుగా కూడ బెట్టుకున్న ముద్రలకు, కటకాల సారూప్యత సరి అయినది. ప్రతి ఒక్క కటకం ఆత్మ ప్రకాశాన్ని మరింతగా కప్పివేస్తుంది. మన చైతన్యక్షేత్రం ఎంతమేరకు స్వచ్ఛతతో ఉంటుందో, అంతమేరకు మన అవగాహన స్పష్టంగా ఉంటుంది.

గత అనుభవాల ద్వారా మన వ్యవస్థలో పేరుకుపోయిన ముద్రలన్నింటినీ, ప్రస్తుతం సృష్టించుకున్న వాటిని కూడా తొలగించటానికి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతిలో నిర్మలీకరణ అనే ప్రక్రియ ఉంది. లేకపోతే మనం ఎల్లప్పుడూ మనలను, ప్రపంచాన్ని ఒక వక్రీకృత చైతన్యం ద్వారా అవగాహన చేసుకుంటాము. దాని ఫలితంగా మనం భ్రమ లేదా విపర్యయకు ఎర అవుతాము.

సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, మొదటి రెండు వృత్తులైన ప్రమాణ, విపర్యయ – రెంటినీ పోలిస్తే, రెంటిలో చైతన్య క్షేత్రాన్ని సమర్థంగా నిర్వహించుకోవడమే ప్రధానాంశంగా ఉంటుంది. దీనితోటే స్పష్టత, సూక్ష్మ పరిశీలన కలుగుతుంది. దీనినే యోగంలో 'వివేక' గా చెబుతాము. మొదటి నాలుగు యోగసాధనాలయిన 'సాధనా చతుష్టయానికి 'వివేక' ఆరంభము. ప్రత్యక్ష అధిచైతన్య అవగాహన ద్వారా, నిష్పాక్షిక గ్రహణశక్తి ద్వారా, జ్ఞానుల వివేకవంతమైన బోధనల ద్వారా, మనం జ్ఞానాన్ని పొందగల సామర్థ్యాన్ని పొందుతాము. ఇదే ప్రమాణ పద్ధతి.

సాధనా చతుష్టయం



వివేకము
విచక్షణ
వైరాగ్యము
శమము
మనస్సును
మలచుట/క్రమబద్ధీకరించుట
దమము
మన మనస్సును సత్‌తత్వంపైనే నిలిపి
ఉంచినపుడు, ఇంద్రియ నిగ్రహం
దానంతటదే వస్తుంది
ఉపరతి
ఆత్మ-ఉపసంహరణ, కోరిక లేకుండా
ఉండుట; వైరాగ్యం కంటే భిన్నమైనది,
ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల
విరక్తి అని కూడా అర్థం
అభ్యాసము (ప్రవృత్తిపథము)
అష్టాంగ యోగము ద్వారా మానసిక ప్రవృత్తులను నిశ్చలపరుచుట
వైరాగ్యము (నివృత్తిపథము)
పరిత్యజించుట
యమము
(సహజ మార్గము ప్రకారం) సత్ప్రవర్తన
నియమము
క్రమబద్ధత; నియమనిష్ఠలు
ఆసనము
భంగిమ
ప్రాణాయామము
శ్వాస
ప్రత్యాహారము
అంతరంగ ఉపసంహరణ
ధారణ
మనస్సు లగ్నంచేయుట
ధ్యానము
(సహజ మార్గంలో దీనితో ప్రారంభిస్తాము)
సమాధి
ఆదిమ స్థితి (సమతుల్యత)
అహింస
సత్యము
సత్యసంధత
అస్తేయము
నిజాయితీ
బ్రహ్మచర్యము
అపరిగ్రహము
నాది అనే భావన లేకుండుట
శౌచము
స్వచ్ఛత
సంతోషము
సంతృప్తి
తపస్సు
స్వాధ్యాయము
అంతరాత్మను గురించిన అధ్యయనము
ఈశ్వర ప్రణిధానము
భగవంతునికి శరణాగతులమవుట
పాషాణ-తుల్య స్థితి
స్పృహలోలేని స్థితిలో
స్పృహను కలిగిఉండుట
సహజ సమాధి

యోగా - సాంప్రదాయక అవగాహన

షట్-సంపత్తి
ఆధ్యాత్మిక సిద్ధులు

ముముక్షుత్వము
ముక్తిని కోరుకోవడం

తితిక్ష
ఆత్మస్థైర్యస్థితి,
పూర్తి సంతృప్త స్థితి

శ్రద్ధ; విశ్వాసము
శ్రద్ధతో కూడిన భక్తి

సమాధానము
మాస్టర్‌గారి సంకల్పానికిలోనై
స్థిరపడిన స్థితి

క్షిప్తము
ఆకలి, దాహము, క్రోధము, దుఃఖము, కీర్తి, సంపదల పట్ల కోరిక - ఇటువంటి భావాల మూలంగా చెదిరిన మనోస్థితి

మూఢము
సోమరితనము, ఒళ్ళొంచనితనము, బద్ధకాన్ని కలిగించే ప్రవృత్తులను కలిగిఉన్న మనోస్థితి

విక్షిప్తము
ధ్యాన సమయంలో మనస్సును పవిత్ర భావనల నుండి పారద్రోలి అనేకమగు అసంబద్ధమైన ఆలోచనలచే పీడించే ప్రవృత్తి

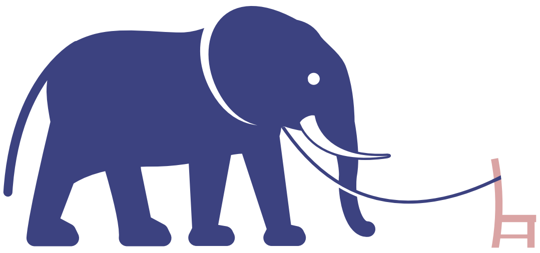
ఏకాగ్ర-వృతి
ఒక సమయంలో ఒకదానిపైనే దృష్టిని నిలిపి ఉంచే ప్రవృత్తి

నిరుద్ధము (నిరోధము)
మనస్సును సంక్లిష్టతలూ, ఆందోళనలూ ఇవేవీ లేని పరిపూర్ణమైన ఆత్మ-నిగ్రహ స్థితికి తీసుకువచ్చే ప్రవృత్తి

వృత్తులు

అయితే నేటి ప్రపంచంలో మనలో చాలామంది దీనికి విరుద్ధంగా చేస్తున్నారు: మన ఉపచేతన మనస్సులో ఎంత భారీగా ముద్రల భారాన్ని మోస్తున్నామంటే, సరైన జ్ఞానమార్గాన్నిఅనుసరించడానికి కష్టపడుతున్నాం. దీనికి తోడు జ్ఞాన వక్రీకరణ, భ్రమ ఉన్నాయి; అవి మన ఆధారంలో అస్థిరత్వాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి. శక్తివంతమైన ఏనుగు ఉదాహరణను తీసుకోండి. మొదట ఆ ఏనుగు ఒక చెట్టుకి ఒక తాడుతో, కట్టబడి ఉంటుంది, కట్టిన ప్రతిసారీ అది నిస్సహాయంగా భావించి, ఒకే చోట నిలిచివుంటుంది, ఈ విధంగా ఆ ఏనుగు కొద్ది కొద్దిగా శిక్షణచే నిర్బంధించబడుతుంది. చివరికి అది శిక్షణచే ఎంతగా నిర్బంధించబడుతుందంటే, పని చేయడానికి తన స్వంత సామర్ధ్యాన్ని ఇక విశ్వసించదు, కావాలనుకుంటే మొత్తం గుడారాన్ని ధ్వంసం చేయగలిగే అంతటి శక్తివంతమైన ఏనుగును సర్కస్‌లో ఒక మామూలు ప్లాస్టిక్ కుర్చీకి కట్టి వేయవచ్చు. ఈ రకమైన నిర్బంధత్వంతో, మనం సరైన గ్రహణశక్తి కోల్పోయి, మన స్వంత శక్తిని గ్రహించలేము.

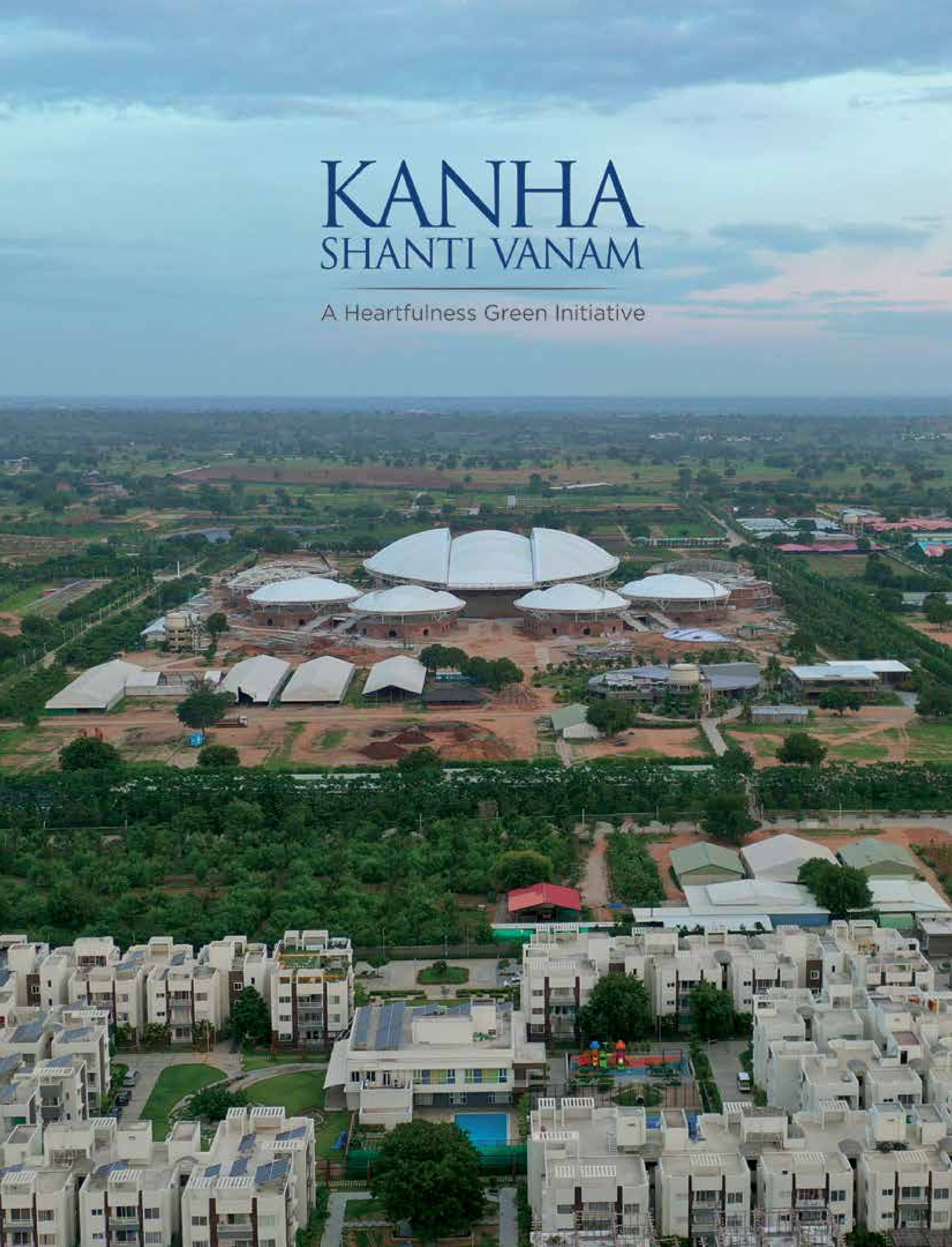
మన గ్రహణశక్తి యొక్క పునాదే దుర్బలంగా ఉన్నప్పుడు, ఆనందంగా, శాంతంగా, వివేకమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది.మనలో చాలామంది ఉద్రేకంగా, అవ్యవస్థితంగా తయారవుతారు. ఎందుకంటే, సరియైన పని చేయడానికి ఎంతగా కష్టపడినా, తరచూ తప్పులు జరుగుతూనే ఉంటాయి.

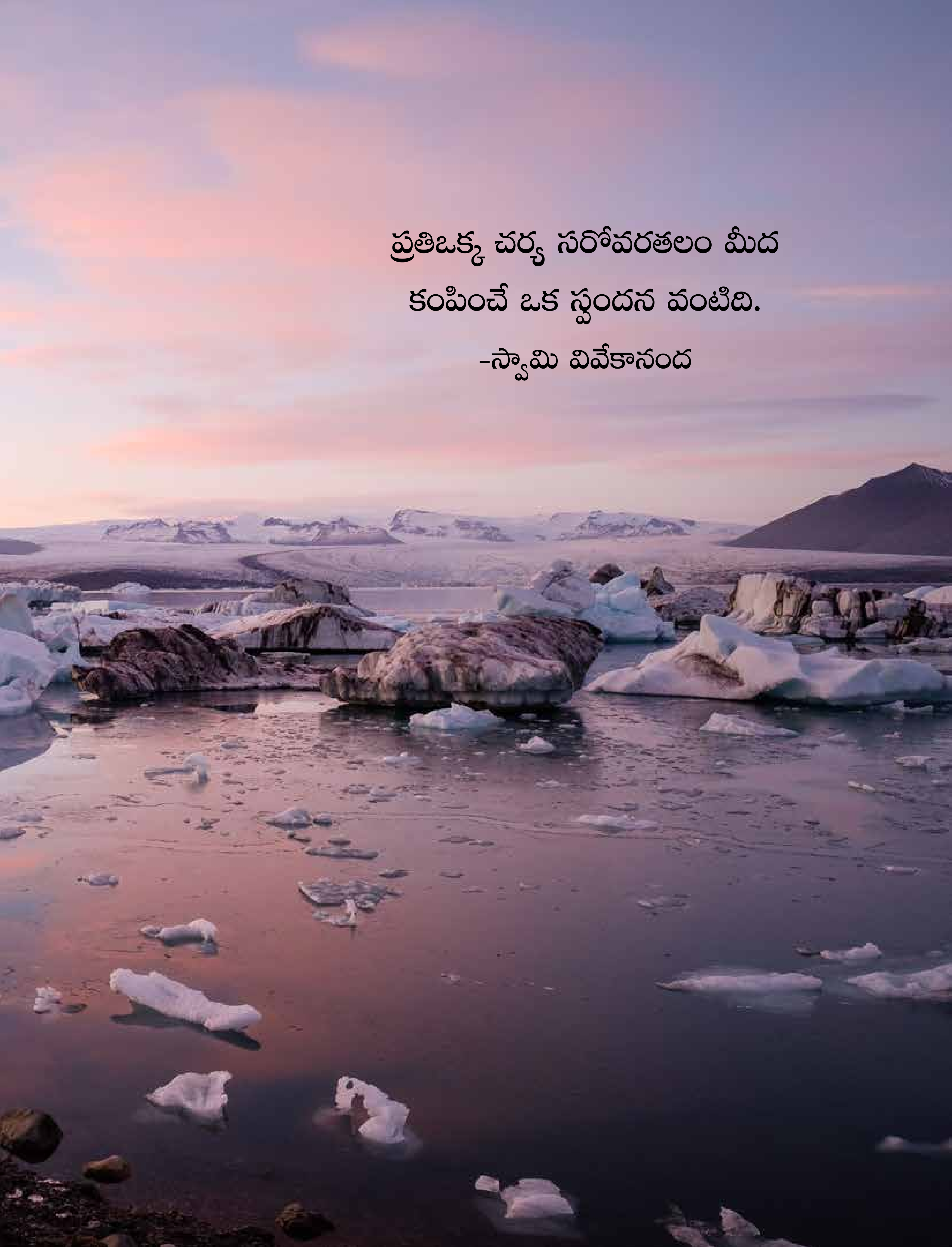


మన హృదయం మన మార్గదర్శక దిక్సూచి అవుతుంది, వృద్ధిచెందుతున్న విశ్వాసంతో, ఆనందంతో మనం హృదయాన్ని వినడం నేర్చుకుంటాము. అప్పుడు జీవితం భిన్నమైన పరిమాణాన్ని తీసుకుంటుంది, మానసికంగా మనం నిజమైన శ్రేయస్సును అనుభవిస్తాము.

మానసిక శ్రేయస్సు

ఈ ప్రయాణంలో మొదటి మెట్టు మన ప్రస్తుత స్థితిని అంగీకరించటం, మనం ఇంకా నిశ్చలతలో కేంద్రీకృతమై లేమని సమ్మతించడం. మన చైతన్య క్షేత్రంలో సృష్టించుకున్న ధోరణులు లేదా వృత్తుల వల్ల, మన గ్రహణశక్తి దారి తప్పి, విపర్యయకు దారితీస్తుంది. అంతర్గత నిశ్చలత ప్రసాదించే క్షణిక దర్శనాల ద్వారా, యోగ క్రమశిక్షణను అనుభవించడం మనం ప్రారంభించినప్పుడు, మన అస్తిత్వపు కేంద్రం వైపు ప్రయాణించగలుగుతాము; 'ప్రమాణ' ను నేరుగా అనుభవించగలుగుతాము. మనం ఈ సామర్థ్యాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసుకున్నప్పుడు, మన హృదయం మన మార్గదర్శక దిక్సూచి అవుతుంది, వృద్ధిచెందుతున్న విశ్వాసంతో, ఆనందంతో మనం హృదయాన్ని వినడం నేర్చుకుంటాము. అప్పుడు జీవితం భిన్నమైన పరిమాణాన్ని తీసుకుంటుంది, మానసికంగా మనం నిజమైన శ్రేయస్సును అనుభవిస్తాము.


KANHA
SHANTI VANAM
A Heartfulness Green Initiative


ప్రతిఒక్క చర్య సరోవరతలం మీద
కంపించే ఒక స్పందన వంటిది.
-స్వామి వివేకానంద

ఊహ

ఇప్పుడు మనం మూడవ వృత్తి అయిన 'వికల్ప'ను పరిశీలిద్దాం: వికల్ప అంటే 'ఊహ' లేదా కల్పన. ఎల్లప్పుడూ ప్రమాణ చేత ధృవీకరించబడని కొత్త కల్పనలు, భావాలు, రూపాలను సృష్టించడానికి సహాయపడే చాలా ముఖ్యమైన మానసిక సామర్థ్యమే ఊహ. ఇది సృజనాత్మకతకు, నవీకరణకు, ఆవిష్కరణకు అవసరం. కానీ ఇది మనలను మాయ అనే వలయంలోకి నడిపించవచ్చు.

పతంజలి ఇలా చెప్పారు:

1.9: శబ్ద జ్ఞానానుపాతీ వస్తుశూన్యః వికల్పః

ఒక ఆలోచనాకృతిని శబ్దం ద్వారాగాని, ఎరుక ద్వారాగాని వ్యక్తం చేయగలిగినపుడు దానిని కల్పన లేదా ఊహ అంటారు. కానీ అటువంటి వస్తువు లేదా వాస్తవికత ఉనికిలో లేదు.

'వికల్ప' అన్ని రకాల ఊహలకు, భావనలకు వాడదగ్గ సాధారణ పదం కాదు. వికల్ప అనే సంస్కృత పదాన్ని అనువదించడానికి నాలుగు సమానాంతర పదాలు ఉన్నాయి. అవి : వికల్ప, కల్పన, ప్రతిభ, భావన. ఒకరకంగా, వికల్పం అంటే అధమ స్థాయి ఊహ. మనస్సులో అప్పుడప్పుడు స్తబ్దతవలె కలిగే స్వైర కల్పనలను సూచిస్తుంది వికల్పం.

వికల్పాలు అంటే మనస్సులో కదిలే ఊహాత్మక కథలు, ఆలోచనలు, చిత్రాలు. ఉదాహరణకు, పాఠశాల తరగతిలో పగటి కలలో చేసుకున్న ఒక కల్పన. లేదా చీకటిలో నీడను చూసి దెయ్యం అని భయపడటం. మన మనస్సులో జరిగే పిచ్చాపాటీ అంతా చాలా వరకు వికల్పనకు చెందినదే."ఒక వేళ ఇలా జరిగితే..?", "ఆమెకు నేను నచ్చకపోతే ?" వగైరా. ఇటువంటి పిచ్చాపాటీ అన్ని రకాల భ్రాంతిజనక నమ్మకాలతో, మానసిక కల్పనలతో కూడి ఉంటుంది. వాస్తవాన్ని మనం ముందుగా మన కల్పనలతో, మన అంచనాలతో చూస్తాం.

వికల్పం గురించి ఒక అద్భుతమైన కథ ఉంది. ఒక రాత్రి, ఒక యువకుడు తన ప్రియురాలిని చూడటానికి పట్టణ శివార్లలో ఉన్న నదిని దాటాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. తుఫాను వల్ల నది ప్రమాదకరంగా ఉంది, కాని అతను ఆమెను చూడాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. పడవ కోసం చూశాడు, చివరికి ఒక దుంగ నీటిలో తేలడం కనపడింది. దానిని పట్టుకొని నదీ ప్రవాహంలో ఇటునుండి అటు వెళ్ళాడు. తన ప్రియురాలి ఇంటికి చేరుకున్న సమయంలో వెలుతురు లేదు, చీకటిగా వుంది; ఇంటి వసారా నుండి ఒక త్రాడు వ్రేళ్ళాడడం చూశాడు. ఆ త్రాడు సహాయంతో పైకి ఎక్కి ఆమెను కలుసుకున్నాడు. అతనిని చూసి ఆమె ఆనందించింది. కానీ ఆశ్చర్యపోయి, "ఇంత భయానకమైన రాత్రిలో నన్ను కలవడానికి ఎలా వచ్చావు?" అని అడిగింది. 'నేను పైకి ఎక్కడానికి వీలుగా నీవు నాకోసం తాడు వ్రేలాడదీసిఉంచావు కదా 'అని ఆమెకి అతను ధన్యవాదాలు చెప్పాడు. 'నేను ఏ తాడూ వ్రేలాడదీయలేదే' అని ఆమె అంది. వారు వసారాలోకి వెళ్లి అక్కడ వ్రేళాడుతున్న పాముని చూసి దిగ్భ్రాంతి చెందారు.

తరవాతి రోజు, తుఫాను తగ్గిన తర్వాత ఇంటికి తిరుగు ప్రయాణమయ్యాడు. నది వద్దకు వచ్చిన తర్వాత రాత్రి దుంగ అనుకుని పట్టుకున్నది ఒక శవం అని తెలుసుకున్నాడు. ప్రేమ అతడిని అంధుడిని చేసి, ఎలాగయినా తన ప్రియురాలిని చేరుకోవాలి అన్న కోరిక తెగింపుని, ధైర్యాన్ని ఇచ్చింది.

వక్రీకృత వాస్తవం గురించి ప్రేమ ఒక అవగాహన కల్పించవచ్చు. కానీ కొన్ని సంఘటనల కారణంగా ప్రేమ నుండి దూరంగా జరిగిన ప్రేమికుడికి ఏమి జరుగుతుంది? అతడు ఇంకా అలాగే ఉంటాడా? ఒకరి నుంచి ఇంకొకరు ఎక్కువగా ఆశించడం వలన ఎప్పుడైతే భ్రమ తొలగడం ప్రారంభమవుతుందో, అప్పుడు అన్నీ మార్పు చెందుతాయి.

వికల్పం అంటే అధమ స్థాయి ఊహ. మనస్సులో అప్పుడప్పుడు స్తబ్దతవలె కలిగే స్వైరకల్పనలను సూచిస్తుంది వికల్పం.

వృత్తులు

ఊహ ద్వారా మనం సృజనాత్మకంగా మారవచ్చు. మనస్సు ఊహను అనుసరిస్తుంది కాబట్టి ఇతర దృక్పథాలను స్వీకరించవచ్చు. ఇది మానవుని పరివర్తనకు, వికాసానికి దోహదపడే అత్యంత శక్తివంతమైన సామర్థ్యం. మానవ చైతన్యం యొక్క అతి ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటైన ఆకాంక్ష, భవిష్యదృష్టికి ఇది ఆధారం. దీని అత్యున్నత రూపంలో ఇది దూరదృష్టికి, ప్రేరణకు పునాది.

మిగతా మూడు రకాల ఊహలకు గొప్ప,ఉన్నతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కల్పన అన్నది ఉద్దేశ్యపూర్వకమైన మానసిక సృష్టి. మనుషులందరూ శాంతికాముకులు అవుతున్నారన్న ప్రార్థనాపూర్వకమైన సంకల్పం కల్పనకు ఒక ఉదాహరణ. భౌతిక పరిమాణంలో లేనిదాన్ని, మన ఆలోచనా శక్తితో మనం సృష్టిస్తున్నాం. భవిష్యదృష్టిని ఊహించి ఆ లక్ష్యాన్ని ఆకాంక్షించేలా చేసి, దాని సాధనకు శ్రమింపచేసేదే కల్పన. ప్రతిభ అంటే విస్తరిస్తున్న చైతన్యం నుండి తనంత తానుగా అధిచేతన యొక్క శిఖరాలకు చేరుకున్న జ్ఞానం. భావన అంటే యోగధ్యానం, యోగదృష్టి ద్వారా దేనినైనా అస్తిత్వంలోకి ప్రత్యక్షం చేసుకోగల సామర్థ్యం.

ఊహించడం ఒక విలక్షణమైన మానవ సామర్థ్యం. కొత్త అవకాశాలను సృష్టించి భవిష్యదృష్టిని ఏర్పరుచుకోడానికి సాధ్యపరుస్తుంది. ఊహ ద్వారా మనం సృజనాత్మకంగా మారవచ్చు. మనస్సు ఊహను అనుసరిస్తుంది కాబట్టి ఇతర దృక్పథాలను స్వీకరించవచ్చు. ఇది మానవుని పరివర్తనకు, వికాసానికి దోహదపడే అత్యంత శక్తివంతమైన సామర్థ్యం. మానవ చైతన్యం యొక్క అతిముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటి అయిన ఆకాంక్ష, భవిష్యదృష్టికి ఇది పునాది.

దీని అత్యున్నత రూపంలో ఇది దూరదృష్టికి,ప్రేరణకు పునాది. భవిష్యత్తును దర్శించగల ఈ ఊహ యొక్క లక్షణం అన్ని సంస్కృతులకు చెందిన వివిధ తత్వవేత్తల ద్వారా వర్ణించడం జరిగింది."ఊహ, జ్ఞానం కంటే చాలా ప్రధానమైంది. జ్ఞానం పరిమితమైంది, కానీ ఊహ యావత్ప్రపంచాన్ని ఆలింగనం చేసుకొని, ప్రగతిని ప్రేరేపించి, వికాసానికి జన్మనిస్తుంది."అని ఐన్‌స్టీన్ చెప్పింది ఇక్కడ గుర్తు తెచ్చుకుందాం. వికల్పం అని మన చైతన్యక్షేత్రంలో కలిగే సాధారణ ఊహాత్మక క్రియగా చెప్పుకునే ఊహకు ఇది భిన్నమైనది.

మనలోని సాధారణ సామర్థ్యాలే అద్భుతమైన దర్శనాలకు, విభ్రాంతికరమైన ఊహానుభూతులకూ దారి తీస్తాయి. ఉనికిలో ఇంకా లేని దానిని మనం ఊహించుకునేలా చేసేది ఏది? చిత్తం, మనస్సు, బుద్ధి,అహంకారం అనే నాలుగు మానసిక చర్యలు నూతన భావాల గురించి ఆలోచించడానికి అవకాశం కల్పించడమే కాక, ప్రస్తుత అనుభవాన్ని కొత్త పరిమాణాలలోకి విస్తరింపజేసుకుని, మన సంకల్ప శక్తిని ఉపయోగించి మార్పును సంభవింపజేయవచ్చు. కానీ ఈ నాలుగు సూక్ష్మశరీరాలు, ఆత్మ లేకుండా శూన్యం నుండి క్రొత్తదానిని సృష్టించలేవు. ఆత్మ అంటే ఆలోచన శక్తి(మన్), చలనం(అత్) యొక్క కలయిక, అదే కారణ శరీరం లేదా ఆత్మ. మన అస్తిత్వంలోని ఈ దివ్య అంశమే మనకు సృష్టించే సామర్ధ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. కాబట్టి సూక్ష్మశరీరాల, ఆత్మల కలయికే మన ఊహాత్మక, సృజనాత్మక నైపుణ్యాలను కలుగజేస్తుంది.

నిజానికి ఈ ఊహ అన్న భావన మనలో చాలా ప్రశ్నలను రేకెత్తిస్తుంది.

అంతకుముందు ఉనికిలో లేకుండా, సంపూర్ణంగా క్రొత్తదాన్ని సృష్టించగలమా, లేదా అంతకుముందే ఆకాశంలో ఉండీ, ఇంద్రియాలతో ధ్రువపరచలేనిదాన్ని అర్థంచేసుకోగలమా? బహుశః అది అంతకు ముందే ఉన్నతమైన పరిమాణాలలో ఉండిఉండవచ్చు. ఊహకు సంబంధించిన ఈ ప్రశ్నల గురించిన పర్యాలోచన మీకే వదిలివేస్తున్నాను. ఇప్పుడు మన ధ్యాసను, అధమ రకానికి చెందిన ఊహ అయిన వికల్పం మీదకు మళ్ళిద్దాం. ఇటువంటి ఊహాత్మక ఆలోచనలు అప్పుడప్పుడు మనకు ఎందుకు వస్తాయి, అవి ఎక్కడ నుండి వస్తాయి?

"ఊహ జ్ఞానం కంటే చాలా ప్రధానమైంది. జ్ఞానం పరిమితమైంది, కానీ ఊహ యావత్ ప్రపంచాన్ని ఆలింగనం చేసుకొని, ప్రగతిని ప్రేరేపించి, వికాసానికి జన్మనిస్తుంది."

– ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్

వికల్పం

మన చైతన్యక్షేత్రంలో వెనుకగా దాగిఉండే కల్పనలే ఈ వికల్పం. అవి మన వ్యవస్థలో సాధారణంగా ఉండే రణగొణధ్వని వంటివి. సంస్కారాలు లేదా ముద్రలుగా పిలిచే సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు మన చైతన్యంలో ప్రోగై ఉన్నాయి కాబట్టి ఈ రణగొణ ధ్వని. మన చైతన్యాన్ని శుద్ధిచేసే ప్రయత్నంలో, మనస్సు వాటిని బయటకి తోసివేస్తుంది, కనుక అవి ఆలోచనల రూపంలో పైకి తేలుతాయి. ముద్రలు ఎంత సంక్లిష్టమైతే, వికల్పాలు అంత సంక్లిష్టంగా ఉంటాయి. నిద్రలో కలలు వచ్చినట్లుగానే అవి మన ఉపచైతన్యం నుండి బుడగలలాగా పైకి లేస్తాయి.

నిజానికి, గొప్ప మానసిక చికిత్సకులైన కార్ల్‌జంగ్ 'క్రియాశీలకమైన ఊహలను' ఒక ధ్యాన ప్రక్రియగా వృద్ధిచేయడంద్వారా ఉపచైతన్య మనస్సులో నిక్షిప్తమై ఉన్నవిషయాలను ఆకారాలు, వృత్తాంతాలు, వేర్వేరు అస్తిత్వాల వలె ఉపరితలం మీదకు తీసుకు వచ్చారు. చేతన–అచేతన మధ్య వారధిగా ఉపయోగపడేలా ఆయన ఈ ప్రక్రియని వాడారు; కలలతో పాటు ఊహలు, కల్పనల మీద కూడా పని చేశారు. విడిపోయిన, విచ్ఛిన్నమైన మానవ మనస్సు యొక్క విభాగాలను సామరస్య స్థితికి తీసుకువచ్చి, ఏకీకరణను సాధ్యంచేయడం జంగ్ లక్ష్యం.

వృత్తులు

ఉపచైతన్యంలో ఉన్న ఆలోచనలను, ఉద్వేగాల కారణంగా ఏర్పడిన ముద్రలను సూటిగా తీసివేయడం ద్వారా నిర్మలీకరణ వాటి మూలకారణాన్ని చెరిపివేస్తుంది. ముద్రల ప్రభావాలను విశ్లేషించి, అర్థం చేసుకొని లేదా అనుభవించే అవసరం లేదు.

ఇందుకోసమే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, గత అనుభవాల వలన ప్రోగయిన ముద్రలను, ఇప్పుడు వర్తమానంలో సృష్టించుకుంటున్న వాటినీ తొలగించుకోవటానికి నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ ఉంది. జంగ్ యొక్క 'క్రియాశీలక ఊహ' కంటే నిర్మలీకరణ ఇంకా సూటిగా సరళమైన సాధనా ప్రక్రియ. ఎందుకంటే, అది ఆలోచనలు, ఉద్వేగాలు చైతన్యమనస్సులోనికి రావలసిన అవసరాన్ని తప్పిస్తుంది. ఉపచైతన్యంలో ఉన్న ఆలోచనలను, ఉద్వేగాల కారణంగా ఏర్పడిన ముద్రలను సూటిగా తీసివేయడం ద్వారా నిర్మలీకరణ వాటి మూలకారణాన్ని చెరిపివేస్తుంది. ముద్రల ప్రభావాలను విశ్లేషించి, అర్థం చేసుకొని లేదా అనుభవించే అవసరం లేదు. స్నానం చేసేటప్పుడు శరీరం మీది మురికిని ఎలా తీసివేస్తామో అవి కూడా అలాగే తొలగించబడతాయి. నిర్మలీకరణతో చైతన్యక్షేత్రం నిర్మలంగా, పవిత్రంగా అయ్యే వరకు, వికల్పం వలన ఏర్పడిన రణగొణధ్వని క్రమేపి క్షీణిస్తుంది. అలా కానప్పుడు మనం ఎల్లప్పుడూ మనల్నిమనమే కాకుండా ప్రపంచాన్ని కూడా వక్రీకృత చైతన్యం ద్వారా గ్రహిస్తూ వికల్పానికి తావిస్తాం.

వికల్పాన్ని మన ఎరుకలోనికి తీసుకువచ్చే పద్ధతి క్రియాశీలకమైన ఊహ అని, అచేతన మనస్సులో దాగిఉన్న కోరికలు, ఊహాకల్పనలు చేతన మనస్సులోకి రావడానికి చేసే ప్రయత్నమే అది అని జంగ్ అనుకున్నారు. ఒకసారి అలాంటి కల్పనలు పైకి వస్తే, అవి బలహీనపడి, తక్కువైనట్లుగా ఆయన అనుభవం తెలిపింది. మానసిక చికిత్సకు జంగ్ చేసిన విలక్షణమైన కృషిని ఈ ప్రక్రియ సూచిస్తుంది. మనిషి చేతన–అచేతన అవస్థల మధ్య సమాచారాన్ని పంచుకునే వీలు కల్పించడమే కాక, మానవజాతి వ్యక్తిగత , సామూహిక అచేతనాల మధ్య కూడా వారధిగా ఈ ప్రక్రియ ఎంతో ఉపయోగపడగలదు.

చైతన్యక్షేత్రం యొక్క స్వచ్ఛతకు రంగులద్దేది ఏదైనా వికల్పకు దారి తీస్తుంది. అటువంటి వక్రీకృతం అంతర్గత ఉపచేతనావస్థ నుండి కానీ, చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం నుండి కానీ రావచ్చు. ఉదాహరణకు ఏదైనా ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రదేశంలోని వాతావరణం వికల్పానికి దారితీయవచ్చు. విదేశ నగరంలో ఘోరాలు జరిగిన ప్రాంతంగుండా వెళ్ళినప్పుడు,స్పష్టమైన కారణం లేకుండా అకస్మాత్తుగా మీరు భయంతో బిగుసుకుపోవచ్చు. మీరు ఆ బాధితుల భావాలను, ఆలోచనలను గ్రహిస్తున్నారు. ఈ వక్రీకరణ అంతర్గత వాతావరణం వల్ల కలిగినా లేక బాహ్యవాతావరణం వలన కలిగినా, అది మనస్సు చైతన్యాన్ని శుద్ధిపరచుకోవడం కోసం సంక్లిష్టతలను బయటకు పారద్రోలటం వలన జరుగుతుంది.

మన చైతన్యం స్వచ్ఛతను చేరుకోవడానికి ముందు, మన ఆలోచనలలో తలెత్తే ఈ వికల్పాలను,అసంపూర్ణమైన కల్పనలను బాగా ఎలా ఉపయోగించుకోగలం? జంగ్ గమనించినట్లు అవి మన ఉపచైతన్యంలోని కోరికలను, ప్రవృత్తులను చూపిస్తాయి.ఇది అంతరంగ అద్దంలో చూసుకోవడంలాంటిది, అప్పుడు మనస్సు యొక్క అనేక అంశాలు తెలుసుకుంటాము, ఇంకా వ్యక్తిత్వాలను, ధోరణులను ఎలా మెరుగుపరచుకోవాలో తెలుస్తుంది. మనపై మనం కృషిచేసుకోవడానికి, మన ప్రవృత్తిని మార్చుకోవడానికి ఈ అవగాహనను ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇది స్వాధ్యాయ లేదా స్వీయ అధ్యయనం అనే యోగ సాధనలో ఒక భాగం. అది అష్టాంగ యోగంలోని రెండవ అంగం అయిన ఐదు నియమాలలో ఒకటి.

మనస్సును మళ్లింపజేసి, దానిని గమనించి, అది ఏమనుకుంటుందో చూసి, ఏమీ చేయకుండా సాక్షిగా ఉండటం, చాలా తేలిక.' మనస్సు ఆత్మ కాదు, జీవం కాదు. అది సూక్ష్మంగా ఉన్న పదార్థం, అది మన స్వంతం; నాడీశక్తుల ద్వారా దానిని నేర్పుగా సంబాళించడం నేర్చుకోవచ్చు', అని స్వామి వివేకానంద అన్నారు. ఇది అష్టాంగ యోగలోని ఐదవ అంగం అయిన, ప్రత్యాహారలోని మొదటి అంశం.

వృత్తులు

క్రింది వాటిని పరిశీలించండి:

1. మీరు ఉదయము చేసే మొదటిపని, ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు మీ మనస్సులో ఇంద్రియ సంబంధిత ఊహలు వెల్లువెత్తుతాయి. అప్పుడు ఏం చేస్తారు? ఎప్పుడైతే ధ్యానభంగం కలిగిందో అప్పుడు ధ్యానం ఆపి, 'బి' పాయింట్, హృదయ చక్రం ఉపబిందువును ఐదు నిముషాలు నిర్మలీకరించుకోండి. ఆ విధంగా నిగ్రహించుకుని, ప్రవృత్తిని శాంతపరచవచ్చు. అప్పుడు మీరు విషయాసక్తి లేదా ఐహికసుఖాసక్తి వల్ల కలవరపడకుండా ధ్యానం చేసుకోగలుగుతారు.

2. మీరు సాయంకాలం భోజనం తరువాత మీ కుటుంబంతో కలసి కూర్చొని, వారి సాహచర్యాన్ని ఆనందిస్తున్నారనుకోండి. అంతలో నిష్కారణంగా మీరు చేయని పనికి మిమ్మల్ని నిందించి, మిమ్మల్ని దాటి పదోన్నతి పొందుతున్న ఒక సహోద్యోగి వైపు మీ మనస్సు మళ్ళింది. మీరు అపుడు ఏమి చేస్తారు? హృదయ చక్రపు ఉపబిందువు అయిన 'A' పాయింట్ మీద ఐదు నిముషాలు ధ్యానం చెయ్యండి. మీ మనస్సు క్రమబద్ధం అయి, శాంతపడుతుంది. అప్పుడు ఈ సమస్యకి లాభదాయకమైన పరిష్కారం కనుక్కోగలుగుతారు. జరిగినదానిని స్వీకరిస్తారు, ఆగ్రహాన్ని, క్రోధాన్ని వదిలివేయగలుగుతారు.

చైతన్యం స్వచ్ఛంగా లేనప్పుడు, మన గ్రహణ శక్తి మసకబారుతుంది. ఊహాశక్తి సంక్లిష్టమైన నిరర్ధకమైన కల్పనల వైపు మళ్ళి వికల్పానికి దారితీస్తుంది. మనకు స్వచ్ఛమైన చైతన్యం ఉందనీ, ఎటువంటి వక్రీకరణలు లేని భవితను మానవత్వం కోసం సంకల్పం చేయగలిగామనీ అనుకోండి. ప్రతిదీ దైవస్మరణలో లీనమైవుంది లేదా ప్రతి ఒక్కరూ మూలంతో ఆత్మాభిసరణము (Osmosis)లో ఉన్నారు, లేదా మనమందరం సరైన ఆలోచన, సరైన అవగాహన అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నామనీ బహుశా ప్రార్థించామనుకోండి. అప్పుడు ఆత్మ ప్రకాశించి, దాని సృష్టి సామర్థ్యం, కల్పన ఎంత ప్రబలమవుతుందో ఊహించండి! 'పవిత్ర విశ్వంలో ప్రత్యక్ష భాగస్వామ్యానికి కావలసిన నిబంధనే ఊహ', అని సామ్యూల్ కొలెరిడ్జ్ చెప్పిన వాక్యానికి అప్పుడు మనం అర్హత పొందినవారమవుతాము.

శక్తిని పెంపొందించుకుని, పునరుజ్జీవనంచెంది అభివ్యక్తపరుచుకోడానికి లేదా క్రియాశీలం కావడంకోసం, పుట్టిన ప్రతిజీవికి నిద్రించవలసిన సమయం అవసరమని తోస్తుంది. ఈ విధంగా ప్రతిజీవి ప్రగతి యాత్ర కొనసాగుతుంది – తరంగాలుగా – వరుసగా వచ్చే తరంగాల రూపంలో క్రియాశీలత, దానిని అనుసరించి నిద్ర, మరల క్రియాశీలత, నిద్ర ఒకదాని తర్వాత మరొకటి అలా కొనసాగుతుంది. అనంతంగా గొలుసులా కొనసాగుతూ ఉంటుంది.

– స్వామి వివేకానంద

నాలుగవ వృత్తి అయిన నిద్ర భిన్నమైన లక్ష్యం కోసం, మరొక మానసిక స్థితిని వివరిస్తుంది.

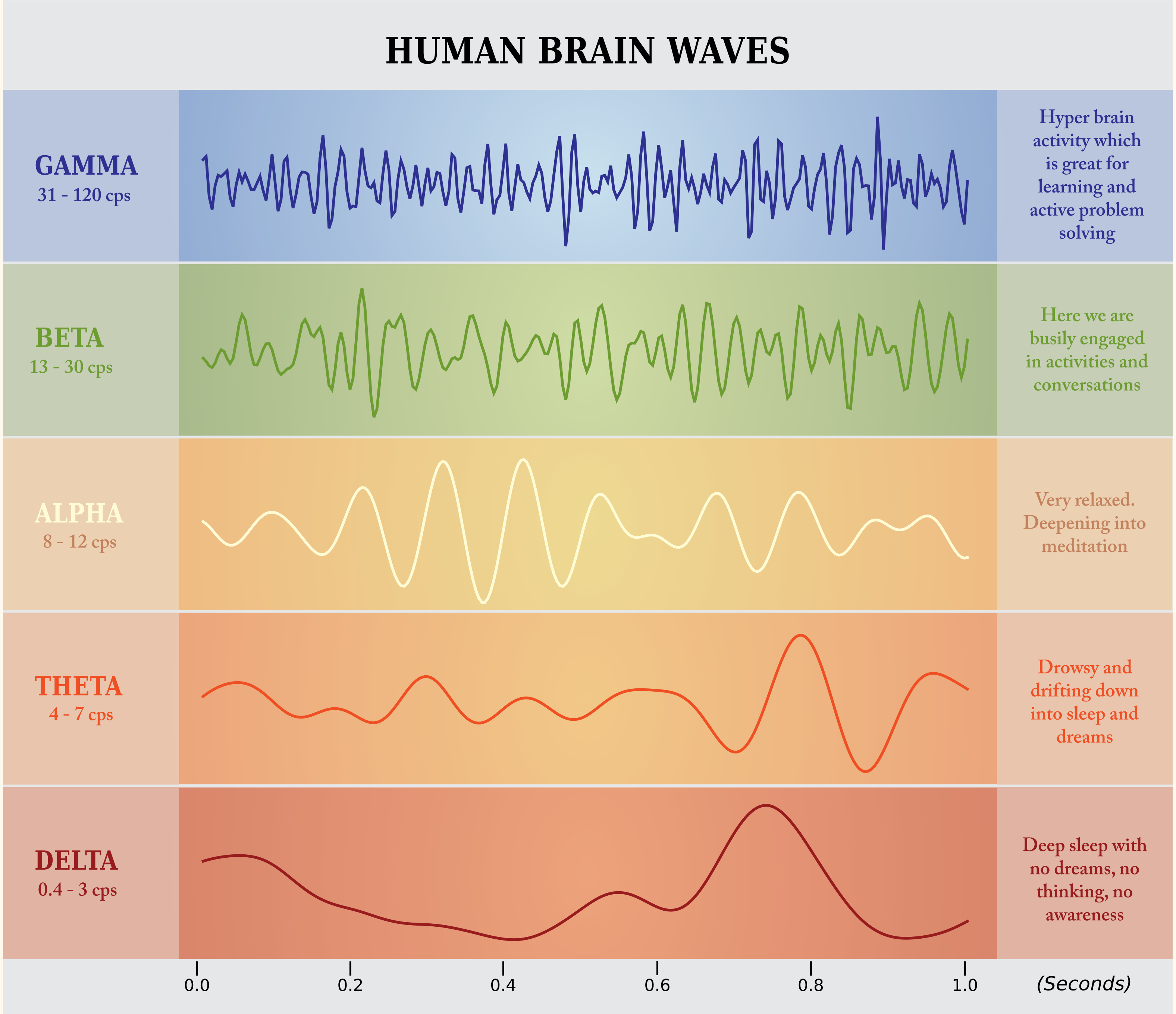
1.10: అభావప్రత్యయాలంబనావృత్తిర్నిద్రా.

గాఢనిద్ర అనేది శూన్యత్వాన్ని ఆలింగనం చేసుకునే సూక్ష్మమైన ఆలోచనాకృతి. ఇతర ఆలోచనాకృతులను ఇది ఖండిస్తుంది. దీనిని భావశూన్యతగా అభివర్ణించవచ్చు.

గాఢనిద్ర భావశూన్యమైన అచేతన స్థితి. గాఢనిద్రలో మన మెదడు తరంగాల పౌనఃపున్యాలు శూన్యం అయ్యేదాకా నెమ్మదిస్తాయి, వీటినే 0.5 నుండి 3 హెర్ట్జ్ పౌనఃపున్యాల మధ్య ఉండే డెల్టా తరంగాలు అంటారు. అతితక్కువ కార్యశీలత ఉంటుంది. సమాధి స్థితిలో తప్ప మిగిలిన సమయాల్లో మనకు ఆలోచనలు ఉంటాయి, కానీ గాఢనిద్రలో ఉండవు. సమాధి, గాఢనిద్ర ఈ రెండిటిలో పెద్ద వ్యత్యాసం లేదు. కాకపోతే సమాధిస్థితిలో మనం జాగృతంగా ఉండగలం.

మనం నిద్రపోవాల్సిన అవసరం ఎందుకుంది? డెల్టా తరంగ నిద్ర తిరిగిశక్తినిచ్చేది, సేదతీర్చేది. మనస్సు, శరీరం,విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, స్వస్థపరిచే ఇతర ప్రక్రియలు మన వ్యవస్థని శుద్ధి చేసి, పునరుద్ధరిస్తాయి. తాజాదనం గాఢనిద్ర ఫలితం. మానసికంగా క్రియారహితంగా ఉన్నాం కాబట్టి మెదడు తరంగాల పౌనఃపున్యాలు దాదాపు శూన్యస్థితికి చేరుకుంటాయి, మన మనస్సులోని నిశ్చలతను ప్రతిబింబిస్తాయి. మనస్సులో చాలా తక్కువ తరంగాలు ఉంటాయి. చిత్తం దాదాపు నిశ్చలంగా ఉంటుంది.

గాఢనిద్రలో, మనం ఏకత్వస్థితిలో ఆత్మలో లీనమై ఉంటాం. ఇది భగవంతునికి సమీపముగా ఉండే చాలా లోతైన ఆధ్యాత్మిక స్థితి; కానీ సాధారణంగా దీని ఎరుక మనకు కలగదు. భగవంతుని సమీపంలో ఉండి, ఆత్మలో విశ్రాంతంగా ఉండడం వలన మనకు తెలియకుండా కూడా మనం ఆనందాన్ని, పరమానందాన్ని అనుభూతి చెందుతాం.


HUMAN BRAIN WAVES
GAMMA
31 - 120 cps
Hyper brain activity which is great for learning and active problem solving
BETA
13 - 30 cps
Here we are busily engaged in activities and conversations
ALPHA
8 - 12 cps
Very relaxed. Deepening into meditation
THETA
4 - 7 cps
Drowsy and drifting down into sleep and dreams
DELTA
0.4 - 3 cps
Deep sleep with no dreams, no thinking, no awareness
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0
(Seconds)

మరీ ముఖ్యంగా గుర్తించవలసినదేమంటే, ఎప్పుడైతే శరీరము, మనస్సు వైపుకు మన దృష్టి (attention) మళ్ళటంలేదో, తరంగాలను సృష్టించడంలేదో, అప్పుడు మనం ఆత్మ వైపు సునాయాసంగా మరలుతాం. యోగాలో ఈ గాఢ నిద్రావస్థను సుషుప్తి అని అంటారు. మెలకువ లేక 'జాగ్రత స్థితి' లో భౌతిక శరీరం యొక్క ఎరుక కలుగుతుంది. అలాగే కలలు లేక 'స్వప్నావస్థ'లో మానసిక జ్ఞానం వస్తుంది. ఆత్మ యొక్క ఎరుక గాఢనిద్ర లేక 'సుషుప్తావస్థ'లో కలుగుతుంది. నిజానికి అదే 'ఆత్మ'.

గాఢనిద్రలో, మనం ఏకత్వస్థితిలో ఆత్మలో లీనమై ఉంటాం. ఇది భగవంతునికి సమీపముగా ఉండే చాలా లోతైన ఆధ్యాత్మిక స్థితి; కానీ సాధారణంగా దీని ఎరుక మనకు కలగదు. భగవంతుని సమీపంలో ఉండి, ఆత్మలో విశ్రాంతంగా ఉండడం వలన మనకు తెలియకుండా కూడా మనం ఆనందాన్ని, పరమానందాన్ని అనుభూతి చెందుతాం.

కొంతమంది యోగులు సుషుప్తి యొక్క లోతైన నిద్రాస్థితిలో చైతన్యాన్ని నిలుపుకోవడం గురించి మాట్లాడుతారు. కానీ చైతన్యానికి నిజంగా ఎరుక ఉంటుందా? మనం సాధారణంగా అనుకునే విధంగా కాదు. మనకు సుపరిచితమైన ఎరుక కూడా లేనట్టి చేతన అనుకోవచ్చు.

ప్రాణాహుతి ప్రసారం ద్వారా, తురీయస్థితిని అనుభూతి చెందడం సులువవుతుంది. మన శరీరం పూర్తిగా ప్రశాంతస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, మనస్సు విషయాలను అవగాహన చేసుకుంటుంది. మనం నిద్రపోవటంలేదు, కానీ, అటువంటి ప్రశాంత స్థితిలో ఉన్నాం. అప్పుడు ఈ స్థితిని బాహ్యంగా, కళ్ళు తెరుచుకుని మన దినచర్యలోకి ఎలా తీసుకువెళ్లాలో నేర్చుకుంటాము.

చైతన్యము మనస్సు యొక్క ధర్మము, కానీ సుషుప్తిలో మనం ఆత్మయొక్కక్షేత్రమైన మనస్సు కేంద్రంలోఉంటాం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో చాలా అందంగా దీనినే చైతన్యమనస్సును మించిన, ఆలోచనా మనస్సును మించిన, గమనించే మనస్సును మించిన అత్యున్నత ఎరుకలేని స్థితి(higher ignorance)గా నిర్వచించారు. మొదటి క్రైస్తవ తత్వవేత్తలు దీనిని,'అంధకారపు ఎరుగని స్థితి' (cloud of unknowing) అని పిలిచారు. చేతనత్వం కంటే చాలా సూక్ష్మమైన స్థితి ఇది, సంపూర్ణమైన అభావస్థితి లేదా శూన్యత్వానికి అంచున కలిగే స్థితి. మెదడు తరంగ పౌనఃపున్యాలను కొలవగా చూపించినట్లుగా ఇది పూర్తిగా శూన్యం కాదు, కానీ ఇంత తక్కువ డెల్టా తరంగ పౌనఃపున్యాలు, పునర్జీవనకు అవసరమైన కనిష్ఠ స్వయంచాలక చర్యలను నిర్వహించుకోడానికి సరిపోతాయని తెలుస్తుంది. అతి ప్రాథమిక స్థాయిలోని ఉనికి ఇది.

ధ్యానంలో ప్రావీణ్యత సంపాదించినవారు, లోతైన సమాధిలో ధ్యానం చేస్తూ ఇలాంటి సుషుప్తస్థితి వంటి స్థితిని పొందగలిగారు. సుషుప్తికి, సమాధికి గల తేడా ఏమిటి? సమాధి పూర్తి ఎరుకతో, చేతనత్వంతో ఉంటుంది. కానీ ప్రతీసారి ఇలా ఉండదు. సమాధిలో రకరకాల స్థితులు ఉన్నాయి. రాయిలాంటి అచేతనస్థితి వంటి గాఢనిద్రతో – పాషాణతుల్యంగా మొదలయి, సంపూర్ణ ఎరుకగల చైతన్యస్థితితో అంతమయ్యే వరకు విస్తరించి ఉంది. మనం ఎలా ధ్యానం చేస్తాం, మన చైతన్యస్థితిని ఎలా విస్తరించుకుంటాం, ఆత్మతో ఎలా అనుబంధం కలుపుకుంటాం అన్నదాని మీద ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది.

పూర్తి ఎరుకతో ఉన్న సమాధిస్థితిని సహజ సమాధి లేదా తురీయస్థితి అంటారు – శూన్యత్వంలో జాగ్రతావస్థ. ఈ తురీయస్థితిలో, గాఢనిద్రలో ఉన్నట్టుగా చాలా తక్కువ పౌనఃపున్యాలు గల డెల్టా మెదడు తరంగాలు నమోదవుతాయి. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతిలో ప్రాణాహుతి ప్రభావంతో, ఇది మొదటి ధ్యానంలోనే జరుగవచ్చు. మనం ఆత్మను స్పృశించి, ఆత్మను పోషించి, గాఢనిద్రలోవలే, ధ్యానం ద్వారా మనం పునరుత్తేజితమవుతాము.

ప్రాణాహుతి ప్రసారం ద్వారా, తురీయస్థితిని అనుభూతి చెందడం సులువవుతుంది. మన శరీరం పూర్తిగా ప్రశాంత స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, మనస్సు విషయాలను అవగాహన చేసుకుంటుంది. మనం నిద్రపోవటంలేదు, కానీ అటువంటి ప్రశాంత స్థితిలో ఉన్నాం. అప్పుడు ఈ స్థితిని బాహ్యంగా, కళ్ళు తెరుచుకుని మన దినచర్యలోకి ఎలా తీసుకువెళ్లాలో నేర్చుకుంటాము. మనం తురీయస్థితి నుండి తురీయాతీతస్థితికి అధిగమిస్తాము. మన లోతైన ధ్యాన స్థితిని మనతోపాటుగా ఎల్లప్పుడూ కొనసాగిస్తే లేదా నిలుపుకుంటే ఇది సంభవమౌతుంది.

వృత్తులు

మహత్తరమైన మన కేంద్రానికి, ఆత్మకు,

దగ్గరగా, లోతుగా మనల్ని తీసుకువెళ్ళే వృత్తి,

నిద్ర. ఇది మనం గర్భంలో ఉన్న సమయం

నుండి మరణసమయం దాకా, మన జీవితంలో

ప్రతిరాత్రి చేస్తాం. మనం నిద్రించే

కాలచక్రాన్నిగనుక క్రమబద్ధం చేసుకోగలిగితే,

అది మన ఆధ్యాత్మిక పరిణామానికి

సహాయకారియై, మన జీవితాలనే

మార్చివేయగలదు.

ఎటువంటి సంక్లిష్టతలు, లేదా ఈ అస్తిత్వపు స్థితులను అధిగమించే మన సామర్థ్యాన్ని అడ్డుకునే భారం ఏమాత్రమూ లేకుండా మన మనస్సు స్వచ్ఛంగా, తిరిగి యధాస్థితిని పొందగలిగే శక్తి (elasticity) ఉన్నపుడే ఇది జరుగుతుంది. ఇది రెండు చర్యల ఫలితం: అన్నింటినీ వదిలివేయగలిగే సామర్థ్యం (వైరాగ్యం), మన సాధన (అభ్యాసం).

పతంజలి ఇలా చెప్తారు:

1.12: అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాంతన్నిరోధః

ఆధ్యాత్మిక సాధన, మానసిక కల్మషాలను లేదా రంగుకటకాలను వదిలివేయగలగడం ద్వారా వృత్తులు నిశ్చలం అవుతాయి.

సాధన ద్వారా, వైరాగ్యస్థితికి చేరుకున్న తరువాత, మనం నిశ్చలత్వపు అసలుస్థితి అయిన సంపూర్ణ, శుద్ధస్థితితో అనునాదం చెందుతాం. గాఢనిద్రలోనే కాకుండా సమాధి స్థితిలో కూడా మనం మరింత ఎక్కువ స్పృహతో, ఆత్మను స్పృశిస్తాము. ఆ అనుసంధానం మన రోజువారీ కార్యకలాపాలలో కొనసాగుతుంది. అశాంతి మాయమవుతుంది. మన మెలకువ స్థితి, నిద్రాస్థితి, రెండూ అంత భిన్నంగా ఉండవు.

సరళంగా ఇలా చెప్పవచ్చు:
చైతన్యం + ఆలోచన= మెలకువ స్థితి, జాగృత
అచేతనత్వం + ఆలోచన= కలలస్థితి, స్వప్నం
అచేతనత్వం – ఆలోచన = గాఢనిద్ర, సుషుప్తి, మరణం
చైతన్యం – ఆలోచన = సహజ సమాధి, తురీయ

సాక్షిగా చూడగలగడం ఈ నాలుగు స్థితులలో ఎందులోనైనా ఉండవచ్చు, కానీ, అది ఉన్నదా లేదా అనేది మన చైతన్యం ఎంత వరకు వికసించి ఉంది,ఆ చైతన్యం వెనుక ఎంత సంభవనీయత ఉంది అన్నదాన్ని బట్టి ఉంటుంది. సాక్షిగా చూడడానికి అత్యంత కష్టమైన స్థితి సుషుప్తి. గాఢనిద్రలో లేదా మరణంలో ఏమి జరుగుతుందో మనలో ఎంతమంది చూడగలం? సాధన కీలకం. అది లోతైన సుషుప్తి, సమాధిస్థితులను మన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఉపయోగపడేలా చేస్తుంది.

ఇక్కడ మనం ఒక ఆసక్తికరమైన ప్రశ్న అడగవచ్చు: మనం సుషుప్తిలో అజ్ఞానంతో, ఎరుకలేకుండా ఉన్నట్లుగా ఎందుకు అనిపిస్తుంది ?

ఒక దృక్పథం ఏమిటంటే మన చేతన మనస్సు ఈ లోతైన నిద్రా స్థితిలో చురుకుగా ఉండదు, కాబట్టి ఆ స్థితి గురించి ఎటువంటి సమాచారమూ వీలుపడదు అని.

మరొక కోణం ఉంది; అక్కడ తెలియాల్సింది ఏమీ లేదు! ఆత్మ గురించి, శూన్యత్వం గురించి ఏమి తెలుసుకోగలం? జ్ఞానానికి ఆవల ఉన్నదాని గురించి మనం తెలుసుకోవాలని ఎందుకు అనుకుంటున్నాం? ఆ స్థితిలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే, మెలకువ, స్వాప్నిక స్థితులలోని మూల పదార్థాలు ఉపసంహరింపబడి, విత్తన దశలోకి విలీనమవుతాయి. ఆ దృక్కోణం నుండి చూస్తే, సాధారణంగా అక్కడ ఎటువంటి స్పృహ ఉండలేదు. కాబట్టి మనం అసలు విషయాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా, దానిని అజ్ఞానం అని పిలుస్తాం.

ఆ విధంగా మహత్తరమైన మన కేంద్రానికి, ఆత్మకు, దగ్గరగా, లోతుగా మనల్ని తీసుకువెళ్లే వృత్తి, నిద్ర. ఇది మనం గర్భంలో ఉన్న సమయం నుండి మరణసమయం దాకా, మన జీవితంలో ప్రతీ రాత్రి చేస్తాం. మనం నిద్రించే కాలచక్రాన్ని గనుక క్రమబద్ధం చేసుకోగలిగితే, అది మన ఆధ్యాత్మిక పరిణామానికి సహాయకారియై, మన జీవితాలనే మార్చివేయగలదు. మనం ఎంత బాగా నిద్రిస్తాం, ఎంత గాఢంగా నిద్రపోతాం అన్నది, రోజు మొత్తానికి మన మానసిక స్థితిని నిర్ధారిస్తుంది.

సహజమైన ఆవృతాలకు అనుగుణంగా ఉండటానికి పెందలకడనే నిద్రించటం మంచిది. ఎప్పుడైనా రాత్రి సరిగా నిద్రపోని

రోజున, మీ కార్యకలాపాలను ఎలా నిర్వహిస్తారో గమనించండి. మీరు బాగా అలసిపోకముందే, తొందరగా నిద్రించిన రాత్రితో దీనిని పోల్చిచూడండి, తర్వాతి రోజు మీ కార్యకలాపాలను ఎలా చేశారో గమనించండి. మంచి నిద్ర మన సృజనాత్మకతను పెంపొందిస్తుంది. ఈ వ్యత్యాసం చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

'ఒక మంచి నిద్రకు మరొక్క కారణం' అనే 'టెడ్ టాక్'లో, జెఫ్ ఇలిఫ్ ఒక ఆసక్తికరమైనది చెప్పాడు. ఇందులో అతను మన నాడీ వ్యవస్థ నిద్రలో స్వయంగా ఎలా నిర్విషీకరణ (detox) చేసుకుంటుందో వివరిస్తాడు. మన కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో ఎలాంటి శోషరస విడుదల (lymphatic drainage) ఉండదు. కాబట్టి, ప్రధాననాడీద్రవం కణాల మధ్యనున్న ఖాళీలో నుండి ప్రవహించి, మెదడు నుండి విష పదార్థాలను నిద్రలో తొలగిస్తుంది. నిద్రలేమి గలవారిలో, ఈ విషపదార్థాల తొలగింపు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విషపదార్థాలు మనల్ని బాగా ప్రభావితం చేస్తాయి, దీనివల్ల మనం చెడు మనోభావాలకు గురి అవుతాము. మరుసటి రోజు ఏమి జరుగుతుంది? మనం మరింత చిరాకుగా, తక్కువ హుషారుగా ఉంటాము, మరింత తక్కువ సృజనాత్మకంగా ఉంటాము. మహా అయితే మనం ఇంకొంతమంది శత్రువులను సృష్టించుకుంటాం! నిద్ర సరిగా లేని వ్యక్తుల కారణంగానే ఎక్కువ సంఖ్యలో రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగుతున్నాయనడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. వారు సృజనాత్మక చర్చలలో, ఫలవంతమైన సంభాషణలలో పాల్గొనలేరు. ఎందుకంటే ప్రతి చిన్న అభిప్రాయభేదంతో వారు చికాకుపడుతూ ఉంటారు.

మనం బాగా నిద్రిస్తే, ఉదయం చేసే ధ్యానం కూడా బాగా మెరుగుపడుతుంది; మనం విశ్రాంత మనస్సుతో ధ్యానం చేసినప్పుడు మన చైతన్యం అదుపులోకి వస్తుంది. మనం బాగా ధ్యానం చేసినప్పుడు, సహజ సమాధిలోకి, ఎరుకతో కూడిన లోతైన స్థితులలోకి వెళ్ళగలం. ఈ విధంగా ఆత్మపోషణ జరిగి, దాని ఆనందం మన జీవితంలోని ప్రతీ అంశంలోనూ ప్రసరించేలాగా చేసుకోగలం.

ოჯახი

వృత్తులు

జ్ఞాపకశక్తి అవసరం లేని జీవితాన్ని ఊహించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. చేసిన పొరపాట్ల నుండి మనం ఏవిధంగా నేర్చుకోగలం? ఉదయం ఫలహారం ఎలా తయారు చేయాలి, పనికి ఎక్కడికి వెళ్ళాలి వంటి దినచర్యను రూపొందించుకునే విషయాలన్నిటినీ ఎలా చేపట్టాలో గుర్తుకు రావు. ప్రేమించి, ఆరాధించే వ్యక్తులతో సంబంధాలు పెంచుకోలేం, ఎందుకంటే పంచుకునే జ్ఞాపకాలు, గత మధుర స్మృతులు ఉండవు. మన మనుగడ కొనసాగించే విషయంలో తీవ్రంగా రాజీ పడవలసి వస్తుంది. ఎందుకంటే ప్రమాదకరమైన ప్రవాహంలో ఈత కొట్టడం, విషపూరితమైన పండు తినడం లేదా చేతిని నిప్పులో పెట్టడం వంటి విషయాలను పునరావృతం చేయవచ్చు. విషయాలు గుర్తుండవు కనుక ఒక వృత్తిని లేదా వ్యాపారాన్ని చేపట్టలేరు; వైద్యుడు మానవ శరీరనిర్మాణ శాస్త్రం లేదా వ్యాధుల నిర్ధారణ చేసే క్రమాన్ని గుర్తుంచుకోకుండా వైద్యం చేయగలడా?

ఐదవ వృత్తి, 'జ్ఞాపకశక్తి లేదా స్మృతి'కి విస్తారమైన ఆచరణాత్మక జీవన విలువలు ఉన్నాయనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. మెదడు లేదా కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ లేని అమీబా లాంటి ఏకకణ జీవులు కూడా ప్రయోగాలలో ప్రతిస్పందన నేర్చుకుంటున్నాయంటే చైతన్యంలో స్థాయిలలో జ్ఞాపకశక్తి అనేది ఉందని ప్రదర్శిస్తున్నాయి. జ్ఞాపకశక్తి అన్నది చైతన్యం యొక్క ఆదిమ విధి, భూమి మీద మన ఉనికికి మౌలికం; మనం మనుగడ సాగించటం కోసం గుర్తుంచుకుంటాం.

అలాగే మన జ్ఞాపకాలు మనల్ని వెనక్కి లాగగలవు, గణనీయంగా భారమూ కాగలవు. దీనికి రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది, స్మృతికి మనమిచ్చే ఉద్వేగప్రేరితమైన సాంగత్యం – 'ఉత్ప్రేరణం'. కలిగిన అనుభవాలకు మన ఇష్టాయిష్టాలను జతచేసి వాటిని కూడబెట్టుకుంటాం. ఉదాహరణకు 'నాకు ఉరుములు అంటే ఇష్టం లేదు', 'నాకు వన విహారం అంటే ఇష్టం', 'యువకులందరూ అనాగరికంగా ఉన్నారు'. మనకొక అనుభవం కలిగితే దాని ఆధారంగా తెలియని అనేక విషయాలపై ఊహించి అన్నిటికీ అన్వయించుకుని సాధారణీకరణం (generalize) చేస్తాం. రెండవ యధార్థం ఏమిటంటే, ఈ స్ఫురణల కారణంగా మనం అలవాట్లను లేదా ప్రవర్తనా ధోరణులను సృష్టించుకుంటాం. అలవాట్లు ఉపయోగకరంగా ఉంటూనే మనల్ని పరిమితులలో బంధిస్తాయి. గతంలో ఏర్పడిన జ్ఞానం మనల్ని నిర్బంధించి పరిమితం చేస్తుంది. దీని ఫలితంగా, గతం మన వర్తమానంతో ప్రభావవంతంగా జోక్యం చేసుకుంటుంది.

వృత్తులు

ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తికి చిన్నతనంలో ఈత కొడుతున్నప్పుడు ప్రమాదకరమైన అనుభవం ఎదురై ఉంటే, అతను నీటిలో దిగటానికి జీవితాంతం భయపడవచ్చు. అది భవిష్యత్ జన్మలలో కొనసాగవచ్చు కూడా. ఒక ఆడపిల్ల చిన్నతనంలో తన తల్లి వాడిన లావెండర్ పరిమళాన్ని అనుభూతి చెంది, పెద్దయ్యాక అదే పరిమళాన్ని వాడిన ఏ స్త్రీని కలిసినా ఆమె దగ్గర తన తల్లి వద్ద పొందిన భద్రత, ఆనందాన్ని తిరిగి అనుభూతి చెందవచ్చు. ఒక పిల్లవాడు చిన్నప్పుడు ఇతరుల దృష్టిని ఆకర్షించడానికి మొండి అల్లరి చేసి దాన్ని సాధించుకొని ఉంటే, పెద్దయ్యాక కూడా ఎదుటివారి దృష్టిని తన వైపు త్రిప్పుకోడానికి అదే నాటకాన్ని కొనసాగించవచ్చు. మన ప్రవృత్తులు చాలా సులభంగా, చాలామటుకు అచేతనంగా, స్థిరమైపోతాయి.

యోగ సూత్రాలలో పతంజలి, ఐదవ వృత్తిని ఈ విధంగా వివరిస్తారు:

1.11: అనుభూతవిషయాసంప్రమోషః స్మృతిః

గ్రహించిన విషయాల వృత్తులు ఎప్పుడైతే జారిపోకుండా ఉంటాయో, అదే జ్ఞాపకం.
అవే ముద్రలుగా మారి మన చైతన్యంలోకి తిరిగివస్తాయి.
చైతన్యక్షేత్రంలో స్థిరపడిన ఈ ముద్రల ద్వారా జ్ఞప్తికి వచ్చే గత అనుభవాలే జ్ఞాపక శక్తి.

జ్ఞాపకాన్ని సృష్టించడమంటే, అనుభవాన్ని చైతన్యక్షేత్రంలో కంపనాల రూపంలో నిక్షిప్తం చేయడమే. వీటినే యోగాలో ముద్రలు లేదా సంస్కారాలు అంటారు. గుర్తుంచుకోవడం అంటే ఈ దాచిన జ్ఞాపకాలను స్మరించుకోవడమే. ఈ రెండు విధానాలు నిరంతరంగా కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. నిత్యం మనం మన ప్రస్తుత భావాలను, అనుభవాలను గతంలో ఏర్పడిన జ్ఞానం లేదా అనుభవంతో సంప్రదిస్తున్నాం లేదా సమాలోచన జరుపుతున్నాం. కాబట్టి గతం మన వర్తమానంలోకి ప్రవేశించి మన అనుభవానికి రంగు పులుముతుంది.

వృత్తులను క్లిష్టంగానూ లేదా అక్లిష్టంగానూ పతంజలి వర్ణిస్తారు. ఇంకొకరకంగా చెప్పాలంటే అపరిశుద్ధమైనవి లేదా శుద్ధమైనవిగా వర్ణించవచ్చు. జ్ఞాపకాలకు సంబంధించినంతవరకు ఇది చాలా సత్యం. ఆలివర్[1] శాక్స్ తన 'ది రివర్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్' అనే పుస్తకంలో మన జ్ఞాపకాలు ఏవిధంగా తప్పుగా మన చైతన్యంలో నమోదవుతాయో చాలా సోదాహరణంగా వివరించారు. ఆయన ప్రకారం, గత సంఘటనల గురించిన ఇతరుల వర్ణనలు, మనలోని ఉద్వేగాలు రకరకాల జ్ఞాపకాలతో కాలగమనంలో కలిసిపోవడం వలన మనం నమోదు చేసుకున్న పరిస్థితులు, సంఘటనలను తప్పుగా అవగాహన చేసుకుంటాం. నిజానికి అన్ని రకాల ప్రభావాలు రంగులు అద్దుతున్నాయి. ఒకదానితో ఒకటి ప్రభావితం అయ్యేలా ముద్రల గ్రంథాలయాన్ని మనలో నిర్మించుకుంటాం. ఇవి నిజమైన, ఊహాత్మకమైన జ్ఞాపకాలను సృష్టిస్తూ ఉంటాయి. మన జ్ఞాపకాలు ఆ విధంగా రంగులు పులుముకుంటాయి. క్రమేపీ, మన మనస్సు పొరలు పొరలుగా చిత్రించిన చిత్రపటంలా ఉంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మనస్సులో స్వచ్ఛత, స్పష్టత ఉండగలవా?

మనస్సులు స్వచ్ఛంగా, స్పష్టంగా ఉన్న చిన్నపిల్లలతో దీనిని పోల్చిచూడండి. జీవం ఉట్టిపడుతూ, ఆశ్చర్యంతో, ప్రపంచాన్ని విశాలమైన నిష్కపట దృక్పథంతో వాళ్ళు చూస్తారు. జ్ఞాపకాలు వారికి అవరోధం కాదు. ప్రాపంచిక దృక్పథాన్ని కళంక పరిచేది ఏదీ వారిలో లేదు. ఈ కారణంగానే ధ్యాన అభ్యాసాల ద్వారా మానసిక నియంత్రణ, ముద్రల తొలగింపుకు యోగా అంత ప్రాముఖ్యతను ఇస్తుంది. యోగా ప్రయత్నమంతా, మనల్ని నిర్బంధించి, అణచిపెట్టి ఉంచే అడ్డంకులను, విషయాలను తొలగించడమే.

[1] ఆలివర్ శాక్స్ తన 'ది రివర్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్' అనే పుస్తకం, పెంగ్విన్ రాండమ్ హౌస్, అమెరికా.

తద్వారా మనం చిన్నపిల్లల్లా తయారవుతాం. జ్ఞాపకాలలోని భావోద్వేగ శక్తిని తొలగించడం అనేది యోగ సాధనలో ప్రత్యేకించి చెప్పుకోదగ్గ సత్యం.

పతంజలి ఇలా కూడా చెప్తారు:

4.6: తత్ర ధ్యానజమనాశయమ్

మనకు తారసపడే రకరకాల చైతన్యాలలో, ధ్యానంలో వ్యక్తమైన ఆ అసలైన స్థితి మాత్రమే నిద్రాణంగా ఉన్న ముద్రలు, కోరిక నుండి స్వేచ్ఛ పొందినదై ఉంటుంది. దానికి ఎటువంటి సహాయం, ప్రేరణగానీ అవసరం లేదు. ఎటువంటి కోరికా లేనిది ఇది.

ఈ అసలైన నిజస్థితి యోగా లక్ష్యం. సృష్టికి ముందు ఉన్న ఆ ఆదిమ స్థితిని వెలికి తీయాలని మనం ఆకాంక్షిస్తాం. అదే సమాధి స్థితి; ఆలోచన లేని ఒక స్థితి. కాలక్రమేణా మన స్వీయ అంతర్గత జీవావరణం సృష్టించుకోవడానికి ముందు ఉనికిలో ఉన్నది ఇదే. సమాధిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు, మనం పూర్తిగా వర్తమానంలో ఉంటాం. ఆలోచన ఉండదు; సాక్షీభూతంగా మాత్రమే అక్కడ ఉండగలం. ఆలోచనలను పట్టించుకోకుండా వదిలివేయడమే వాస్తవంగా ధ్యానం అంటే. ఇది ఎంత ముఖ్యమైన భావన అంటే, ఇది యోగా యొక్క అత్యంత కీలకమైన అంశం; యోగ ధ్యానం యొక్క కీలకమైన పాత్ర ఇది. ధ్యానంలో మనం ఆలోచనని వదిలివేయడం, కేవలం సాక్షీభూతంగా ఉండటం నేర్చుకుంటాం. ఇంకా దీనిని గురించి తరువాత తెలుసుకొందాం.

అందుకే యోగాను ఏ ఇతర నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు లేదా మతంతోనూ ముడిపెట్టలేం – ఎందుకంటే అన్ని మతాలకు భాష, సిద్ధాంతం, నమ్మకం అవసరం; అయితే అసలైన నిజస్థితి వీటన్నిటికీ అతీతమైనది.

పతంజలి ఇలా కొనసాగిస్తారు:

4.9: జాతిదేశకాలవ్యవహితానామప్యానంతర్యం స్మృతి సంస్కారయోరేకరూపత్వాత్.

జ్ఞాపకశక్తి , లోతైన ముద్రలు (సంస్కారాలు) ఒకే రూపం కలిగి ఉండటం వలన, ప్రదేశం, కాలం, జీవన స్థితిలో అంతరం ఉన్నప్పటికీ, క్రియ – కారణ సంబంధం అలాగే కొనసాగుతుంది.

మరోవిధంగా చెప్పాలంటే అది అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగుతుంది. మనం మరణించి, మరొక దేహంలో, మరొక సమయంలో, మరొక ప్రదేశంలో తిరిగి జన్మించవచ్చు. కానీ, ఆ మరణం భౌతిక శరీరానికి మాత్రమే – సూక్ష్మశరీరాలు, కారణ శరీరం కొనసాగుతునే ఉంటాయి. ఆత్మను చుట్టియున్న సూక్ష్మశరీరాలు తమతో ముద్రలను ఒక జన్మ నుండి మరొక జన్మకు తీసుకువెళతాయి. అందువలననే మనుషులు గత జన్మ స్మృతులు కలిగి ఉంటారని డా. బ్రియాన్ వైస్ వంటి మానసిక వైద్యుల పరిశోధనలో తేలింది. ఇంకా, గత జన్మల ముద్రలు, ప్రస్తుత జన్మలో మన ఎరుక లేకుండా కూడా, మన అంతః చేతనలో ప్రభావం చూపిస్తాయి.

ఒకసారి యోగా ద్వారా సమాధి స్థితిలో మనం మనస్సుకు అతీతంగా వికసిస్తే పునర్జన్మ అవసరం ఉండదు. అపుడు తీర్చుకోవలసిన కోరికలు ఉండవు కనుక మనం ముక్తిని పొందుతాం. సృష్టికి ముందు ఉన్న ఆ నిజస్థితికి మనం చేరుకున్నట్లే.

మూల కారణాన్ని తొలగించడం

4.10: తాసామనాదిత్వమ్‌చాశిషో నిత్యత్వాత్.

సంతోషంగా జీవించి ఉండాలనే కోరిక అనంతంగా కొనసాగుతున్నదే అయినప్పుడు లోతైన ముద్రలు ఏర్పడే ప్రక్రియకు ఆరంభం అంటూ లేదు.

ప్రతి క్రొత్త అనుభవం గత అనుభవాల పునాదులమీద ఏర్పడినదే. వాంఛకు, ఆనందంగా ఉండాలనే కోరికకు ఆరంభం లేదు. మీ కోరికలను గమనించడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు అవి మీ స్వభావాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో అప్రమత్తంగా గమనిస్తే మీ చైతన్యక్షేత్రం నుండి వాటిని తొలగించడం ఎంత అవసరమో మీకు వెంటనే అవగతం అవుతుంది. శుభవార్త ఏమిటంటే, యోగ సాధనల ద్వారా ఈ కోరికలను అంతం చేసుకోవచ్చు. చైతన్యక్షేత్రంలోని ప్రకంపనా గ్రంధులనుగానీ, సంక్లిష్టతలనుగానీ తొలగించడం ద్వారా విడుదలయిన శక్తి మీరు ఉన్నతోన్నత స్థితులకు ఎదగడంలో సహాయపడుతుంది. ఎప్పుడైతే అధికాధికంగా కోరికలవలన ఏర్పడిన శక్తిగ్రంధులు తొలగింపబడతాయో, మీ ప్రగతి వేగం పుంజుకుంటుంది. మరోలా చెప్పాలంటే, కోరికల కోసం వినియోగించే శక్తి, ఇప్పుడు అవి తొలగిపోవడం వలన మన వికాసానికి ఉపయోగపడగలదు.

4.11: హేతుఫలాశ్రయాలంబనైః సంగృహీతత్వాదేషామభావే తదభావః

ముద్రల వలన ఏర్పడిన శక్తి గ్రంథులు, కారణం – ప్రభావం అనే రెండింటితో కలిసి ఉంటాయి కాబట్టి, కారణం తొలగించగా దానితోబాటు ప్రభావం కూడా మాయం అవుతుంది.

ఇక్కడ పతంజలి ఏమంటున్నారు? మీ ఉద్వేగ ప్రతిస్పందనలుగా ఆయన చెబుతున్న ప్రభావాలను గురించి కాస్త ఆలోచించండి. మీరు భయంగా, కోపంగా, అసూయతో, ఆత్రుతతో, మిమ్మల్ని మీరు కనికరించుకోవడం లేదా ఆగ్రహంగా ఉండచ్చు; లేదా దయగా, కరుణతో, ప్రేమతో, ఉదారంగా, క్షమాగుణంతోనో ఉండవచ్చు. కానీ ఇవి మీ వ్యవస్థలో అంతర్లీనంగా ఉన్న కారణాల తాలూకు ప్రభావాలు మాత్రమే. అంతర్లీనంగా ఉన్న కారణాలు ఏమిటి? అవి చైతన్యక్షేత్రంలో ఉన్న ముద్రలు.

ప్రభావాలను మార్చడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా ప్రభావాలను తొలగించుకోలేం అన్నది అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. వేళ్ళు తీయకుండా చెట్టును కొట్టివేస్తే, చెట్లు ఆ వేళ్ల నుండే మళ్ళీ పెరుగుతాయి. అదే విధంగా, అంతర్లీనంగా ఉన్న సంస్కారాలను తొలగించకుండా బాహ్య స్వభావాలను మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఆ స్వభావాలు పరిస్థితులు అనుకూలించగానే మళ్ళీ ఉద్భవిస్తాయి. మీ భావోద్వేగాలను నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించడం ఒక మంచి ప్రారంభం. మన స్వభావం గురించిన ఎరుకతో ఉంటూ, దానిని మార్చుకోవడానికి సంకల్పించుకోవడం మంచిది. ఉదాహరణకు కోపాన్ని నియంత్రించుకోవడం. కానీ అది కూడా సమస్యని ఇంకా పైపైనే సంబాళించుకున్నట్లు అవుతుంది. అందుకే మానసిక వైద్యులు పాటించే విధానానికి పరిమితులు ఉన్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానసిక కృంగుబాటు ఒక మహమ్మారి అయిపోయింది. మందులు, ప్రవర్తనలో మార్పులు కేవలం లక్షణాలను మాత్రమే నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. అవి మూల కారణాన్ని తొలగించలేవు. వాటికి ఇంకా ఎక్కువ ఏదో అవసరం. అందుకే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనల వంటివి అవసరం. అవి లోలోతు స్థాయిల్లో పని చేసి, మూలకారణాన్నే తీసివేస్తాయి.

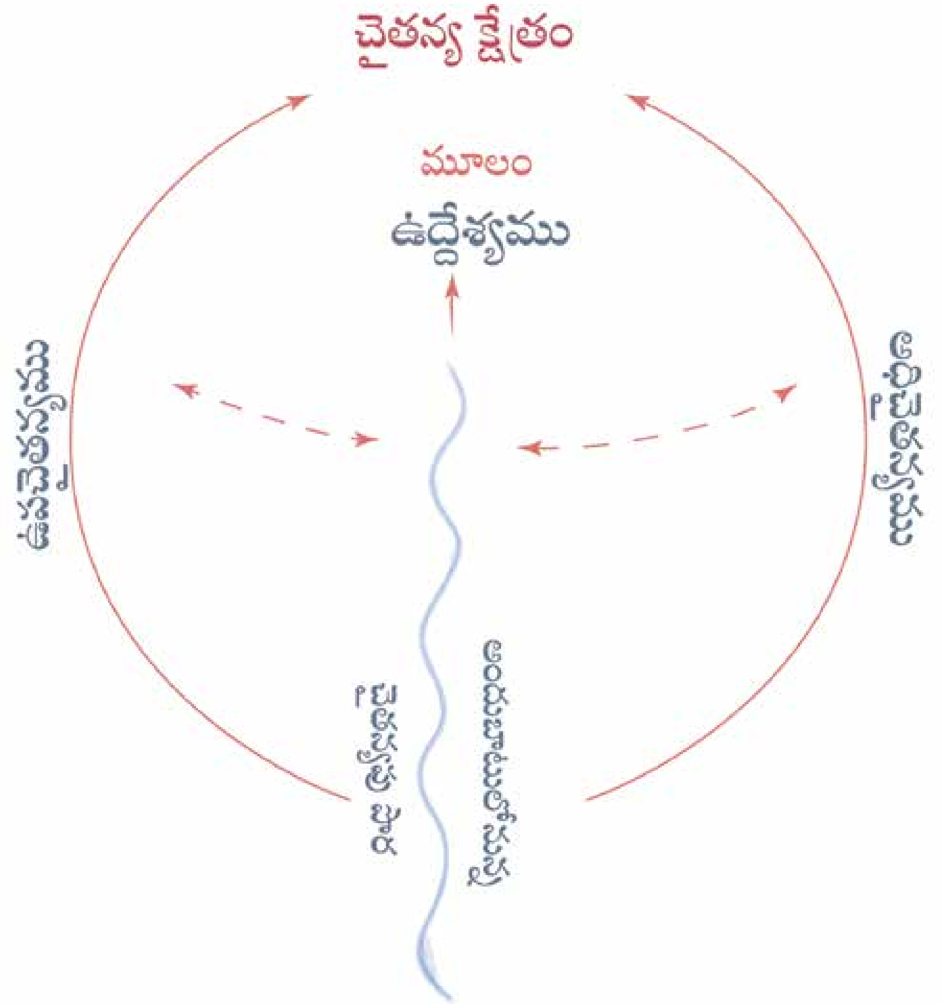
శాశ్వతమైన మార్పు కావాలంటే సంస్కారాల మూలం లేదా శక్తి గ్రంధులను తొలగించాలి. మీరు ఉద్వేగాలను మాత్రమే అదుపులో పెట్టుకుంటే, అవి మీ ఉపచేతనలో ప్రోగవుతూ, చివరకు మీరు విస్ఫోటానికి తయారుగా ఉన్న ప్రెషర్ కుక్కర్‌లా తయారవుతారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన దీనికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది; మూలకారణాలని తొలగించి, వాటి ప్రభావాలను నిర్వీర్యం చేస్తుంది.

4.12: అతీతానాగతమ్ స్వరూపతోస్త్యధ్వభేదాద్ధర్మాణామ్

గతం, భవిష్యత్తు మన వర్తమానంలో ఉంటాయి, కానీ అవి వర్తమానంలో అనుభవంలోకి రావు. ఎందుకంటే అవి వేర్వేరు లక్షణాలతో వేర్వేరు పరిమాణంకు చెంది ఉంటాయి.

సాధారణంగా మనం తెలియకుండానే గతం వలన ప్రభావితమై, భవిష్యత్తును ఊహించుకుంటూ ఉంటాం. కానీ మన చైతన్యం స్వచ్ఛంగా ఉంటే, శాశ్వతత్వంను యథార్థంగా ఈ క్షణంలో చూడవచ్చు. మనలో చాలావరకు చైతన్యం ఉపయోగాన్ని అతి తక్కువ పరిధికి పరిమితం చేస్తున్నాం. దీని ఫలితంగా, గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తుల మధ్య సంబంధాన్ని, అలాగే ఉప చైతన్యం, చైతన్యం, అధిచైతన్యం మధ్య సంబంధాన్నీ అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాము.

వృత్తులు



హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలో మనం మన చైతన్యాన్ని విస్తరింపచేసి, దానిని అనంతంగా చేయడం నేర్చుకుంటాం. ప్రముఖంగా ప్రాణాహుతి సహాయంతో అంతకు ముందు ఉపచేతనగా అంటే చైతన్యస్థితికి దిగువనున్నదానిని, చైతన్యక్షేత్రంలో ప్రకాశింపచేస్తాం. అధిచైతన్యంగా ఉన్నది అనగా చైతన్యస్థితికి ఎగువనున్నది కూడా చైతన్యస్థితిలో ప్రకాశించడం జరుగుతుంది. మనం ఇక చైతన్యక్షేత్రంలోని ఈ మూడు భాగాలను విడివిడిగా చూడవలసిన అవసరం ఉండదు; మనలో జరుగుతున్నదాని స్పృహ ఉంటుంది.

అయితే, మనం ఊపిరి తీసుకోగలగడం, జీర్ణక్రియ, గుండె రక్తాన్ని సరఫరా చేయగలగడం, బయటి స్పందనలకు ప్రతిస్పందించడం వంటివి వాటంతటవే జరిగే మనస్సు యొక్క విధులు, అవి అప్రయత్నంగానే జరుగుతూ ఉంటాయి. మనకు కావలసినది కూడా అదే. కానీ జ్ఞాపకాలతో ముడిపడిన ఉద్వేగాలను తొలగించుకోవచ్చు. అప్పుడు ప్రవర్తనలో మార్పు కూడా వాస్తవంగా ఉంటుంది.

వృత్తులు

సాక్షి

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాధనల ద్వారా, జీవనశైలి మార్పులతో బాటు, మన ఇష్టాయిష్టాలలో సర్దుబాట్లు జరిగి జోక్యం చేసుకోకుండా గమనించడానికి (observe) బదులుగా సాక్షిగా (witness) ఎలా వుండాలో నేర్చుకుంటాం. 'గమనించడం' అనేది, మనం ఏర్పరుచుకున్న మొదటి అభిప్రాయాలు (pre-judgement), స్థిరపడిపోయిన అభిప్రాయాలు (conditioning), వెనుకటి సమాచారం మీద, ముద్రలతో ముడిపడి ఉన్నవే అనే వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇక్కడ జోక్యం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. హైసెన్‌బర్గ్ 'అనిశ్చితి సూత్రం'లో ఇదే సూచించబడింది. పరిశీలకులుగా మనం కూడా అందులో భాగం అవుతాం, మన ఇష్టాయిష్టాలు ముందుగా మన పరిశీలనను ప్రభావితం చేయడం వలన, దాని ఆధారంగా మనం నిర్ణయిస్తాం, జోక్యం చేసుకుంటాం. మనం లేకుండా పరిశీలన ఉండదు కదా. అలాగే పరిశీలకునిగా గ్రహించకుండా ఉండలేం. కానీ పరిశీలన లక్ష్యం ఆధారితంగా ఉంటుంది. శాస్త్రీయ పద్ధతులలో మనం పరికల్పనలతో ప్రారంభించినట్లుగా, మన పూర్వభావాలే పరిశీలన మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. పరిశీలనలో నిమగ్నమైన మనస్సు ఫలితాన్ని కోరుకుంటుంది. అందుచేత పరిశీలించే మనస్సు ఎప్పుడూ క్రియాశూన్యంగా లేదా అనాసక్తంగా ఉండలేదు. దీనిని తటస్థంగా సాక్షిగా ఉండే పరిస్థితితో పోల్చండి.

బుద్ధుడు ఈ సాక్షి అన్న భావాన్ని కొంచెం వేరే విధంగా వ్యక్తం చేశారు. ధ్యానానికి 'సరియైన స్మృతి' (right memory) అన్న మాటను ఆయన వాడారు. దీనినే నిష్కల్మష మైన స్మృతి(అక్లిష్ట స్మృతి) అని కూడా అనవచ్చు. దీనికి పక్షపాత వైఖరి లేదు. సరియైన స్మృతి సత్యమైనది. అది స్వేచ్ఛకలదిగా ఉంటుంది. అది ప్రామాణికమైనది. అన్నీ వాటంతటవే ఉపరితలానికి వచ్చి, వెళ్ళిపోయేలా చేయగలగడం, సాక్షిగా గమనించడం ధ్యానంలోనే నేర్చుకుంటాం. దీని ఫలితం? మానసిక స్పష్టత.

దాని ద్వారా తెలివిగా వివేకవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం కలుగుతుంది. ఈ స్థితికి రావడానికి మనం హృదయమండలం ద్వారా యాత్రను కొనసాగించాలి. హృదయచక్రంలోని ఐదు మూల పదార్థాలతో సంబంధం కలిగిన ఉద్వేగాలను ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి. ఈ క్రమంలో, ఈ ఉద్వేగాలతో కూడిన సాంస్కారిక సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు విడివడి, చెల్లాచెదరైపోతాయి. మనం ఒక స్పష్టమైన, ప్రామాణికమైన స్థితికి చేరుకుంటాం.

వదలివేయుట

జ్ఞాపకాలు కూడబెట్టుకోవడం అంటే భౌతికపరమైన ఆస్తులు కూడబెట్టడంలాంటిది. జ్ఞాపకాలు మన మానసిక సంపద. మనం ఇష్టంగా దాచుకునే అత్యంత విలువైన భౌతికపరమైన ఆస్తులవంటివి. వాటిని వదలివేయడం అన్నది సాధారణంగా మన భౌతికపరమైన ఆస్తులను వదలిపెట్టడం కంటే చాలా కష్టం. అవి మనల్ని నిర్వచించటానికి, మనకి గుర్తింపు కలగజేయటానికి అవకాశమిస్తాం. మన అహం వాటిలో చిక్కుకుని ఉంటుంది.

మనం జ్ఞాపకాలని వదలివేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామా? అసలు మనం ఏమి విడిచిపెడతాం? ప్రతీ జ్ఞాపకానికి అనుబంధించిన సమాచారాన్ని కాకుండా జ్ఞాపకంతో ముడిపడిన ఉద్వేగభరితమైన జోక్యాన్ని, దానికి సంబంధించిన శక్తిగ్రంధిని విడిచిపెట్టాలి. అప్పుడు దాని శక్తి క్షీణిస్తుంది. గతం తాలూకు ఛాయలు అక్కడ లేనప్పుడు, స్వచ్ఛమైన వర్తమానం ఉంటుంది.

ఇది ఎలా సాధ్యం? యోగ మనోవిజ్ఞానంలో ఇప్పటివరకు ఎన్నడూ ఉద్భవించని అత్యంత శక్తివంతమైన పద్ధతుల్లో ఒకటి, 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ క్లీనింగ్', హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ. ముద్రలను తొలగించటమే దీని ఉద్దేశ్యం. చైతన్యక్షేత్రంలో కూడుకున్న సంక్లిష్టతలను, సంస్కారాలను తొలగించి, శుద్ధి చేయటమే దీని లక్ష్యం. మనం స్నానం చేసినప్పుడు భౌతిక శరీరం నుండి మురికి ఎలా తొలగించబడుతుందో, ఆలోచనాశక్తిని ఉపయోగించడం ద్వారా, మన చైతన్యక్షేత్రం నుండి, సూక్ష్మ శరీరం నుండి ముద్రలు రోజూ తొలగింపబడతాయి.

పతంజలి అష్టాంగ యోగాలోని మొదటి అంగమైన 'యమ' కు సంబంధించిన అనవసరమైన ధోరణులను తొలగించడానికి కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ధోరణులను తొలగించే అవకాశం ఉంది; లేకపోతే పతంజలి, యమ అనే అంగాన్ని ఎందుకు కలుపుతారు? నేను ఈ వ్యాఖ్య ఎందుకు చేస్తున్నానంటే, కొంతమంది సన్యాసులు సంస్కారాలను తొలగించడం అసంభవమని వాదిస్తారు.

నిర్మలీకరణ సరళమైనది, ప్రభావవంతమైనదీనూ. 1940 లలో, షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర మొదటిసారి దీనిని ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టినప్పటి నుండి, యోగాలో ఇది ఒక విప్లవాత్మకమైన మార్పును తీసుకువచ్చింది. ఉద్వేగాల శక్తిని తొలగించేదే నిర్మలీకరణ. గతం తాలూకు ప్రభావాలను తొలగించేదే నిర్మలీకరణ. మన విధిని పునః రూపకల్పన చేసుకోవడానికి అవకాశమిచ్చేదే నిర్మలీకరణ.

హృదయం యొక్క ప్రాముఖ్యత

నాడీశాస్త్రం అందించిన ఆసక్తికరమైన ఫలితాలలో ఒకటి జ్ఞాపకాలు ఏర్పడే విధానానికి సంబంధించినది. శాస్త్రవేత్తలు, అచేతనావస్థలో ఏర్పడే వ్యక్తంకాని జ్ఞాపకం గురించి, చేతనావస్థలో ఏర్పడే వ్యక్తమైన జ్ఞాపకం గురించీ మాట్లాడుతారు. మనం ఒక పరిస్థితిలో ఉద్వేగంతో స్పందించినప్పుడు, ఉదాహరణకు భయంతో, ఆ స్పందన చాలా త్వరితంగా, మెదడు ఉపరితల ప్రజ్ఞా కేంద్రాలను తప్పించుకుంటుంది. ఇతర నాడీ సంవేదనా మార్గాలను, అంటే హృదయనాడీకణం నుండి ఊపిరితిత్తులు, ఉదరమునకు సంబంధించిన వదవ కపాల నాడి ద్వారా చిన్న మెదడు వినాళ గ్రంధుల మాదిరిగా ఉన్న మెదడును కప్పివుంచే పైపొర నిర్మాణాలను ఉపయోగించుకుని తగిన విధంగా వ్యవహరిస్తుంది. హృదయ విద్యుదయస్కాంత స్పందనలు కూడా, వేగంగా మొత్తం శరీరాన్ని, దాన్ని అధిగమించి ప్రభావితం చేస్తాయి. ఒక జ్ఞాపకాన్ని వదిలివేయడానికి లేదా జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడానికి ఒక భావం లేదా ఉద్వేగం దానితో కలిసి ఉన్నప్పుడు అవ్యక్త జ్ఞాపకం యొక్క పాత్ర ప్రవేశిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది అభిజ్ఞామానసిక ప్రక్రియల ద్వారా నిర్వహించబడలేదు కాబట్టి ఈ జ్ఞాపకాల దారులు వేరే మార్గాలలో సాగాయి. దీనిని సాధారణ ప్రక్రియల ద్వారా సరిచేయలేం.

సంస్కారాలను మానసిక సంక్లిష్టతల మూలం నుండి తొలగించడం ద్వారా ఎంత ఎక్కువగా మన చైతన్యాన్ని శుద్ధి చేసుకోగలిగితే, అంత ఎక్కువగా మనకు స్పష్టమైన, రంగుటద్దాల ఛాయలతో కల్మషంకాని జ్ఞాపకశక్తి ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు మనస్సు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది, సమగ్రమైన శ్రేయస్సు కలుగుతుంది. ప్రయోజనకరమైన విధిని కలిగి ఉంటాం.

అయితే, దీనితో హృదయం ద్వారా వ్యవహరించవచ్చు. హృదయం మీద ధ్యానం, హృదయం నిర్మలీకరించడం వంటి సాధనా పద్ధతుల ద్వారా తొలగించవచ్చు. హృదయం తక్షణమే ప్రతిస్పందిస్తుంది. హృదయం ఆధారంగా చేపట్టే సాధనల ద్వారా మాత్రమే ఉద్వేగాలను మన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకుని, ఎటువంటి రంగుటద్దాల ఛాయలు లేని 'యథార్థ'మైన జ్ఞాపకానికి చేరుకోవచ్చు.

'వాస్తవ' అవగాహన విషయంలో జరిగినట్లే, భ్రాంతి, ఊహ రెండూ మెదడులో అదే జ్ఞాపక దారులను కలిగి ఉంటాయని ఒలివర్ శాక్స్, 'ది రివర్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్'లో వివరించారు. వాస్తవికతను, సత్యసంధతను నిర్ధారించడానికి మనస్సులో ఇప్పటివరకూ ఎటువంటి యాంత్రిక విధానం లేదని నాడీ శాస్త్రవేత్తలు నిశ్చయించారు. ఈ కోణంలో చూస్తే మనస్సు నైతికతతో సంబంధంలేని ఒక తటస్థమైనది. ఏది ఒప్పు(ప్రమాణ), ఏది తప్పు(విపర్యయ) లేదా ఏది వాస్తవం, ఏది ఊహాత్మకం (వికల్ప) అని నిర్ధారించి మార్గదర్శనం చేసే వ్యవస్థ మనలో ఉందని నాడీ శాస్త్రం ఇంతవరకు కనుగొనలేదు. జ్ఞాపకం అన్నది అత్యంత వ్యక్తిగత(ఆత్మగత) సంబంధమైన విషయం. మనం వాస్తవమని భావించినది ఏదైనా అది ఇంద్రియాల మీద ఎంత ఆధారపడి ఉంటుందో, అంతే మన ఊహ మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎందుకంటే సంఘటనలు, పరిస్థితులు అనుభవానికి లోబడి ఉన్న విషయాలు కాబట్టి. ఆత్మగతం(subjectivity) అన్నది జ్ఞాపకం స్వభావంలోనే నిక్షిప్తమై ఉంది. జ్ఞాపకం అనుభవం నుండే కాక అనేక మనస్సులు పరస్పరం వ్యవహరించుకోడం వలన కూడా ఉద్భవిస్తుంది.

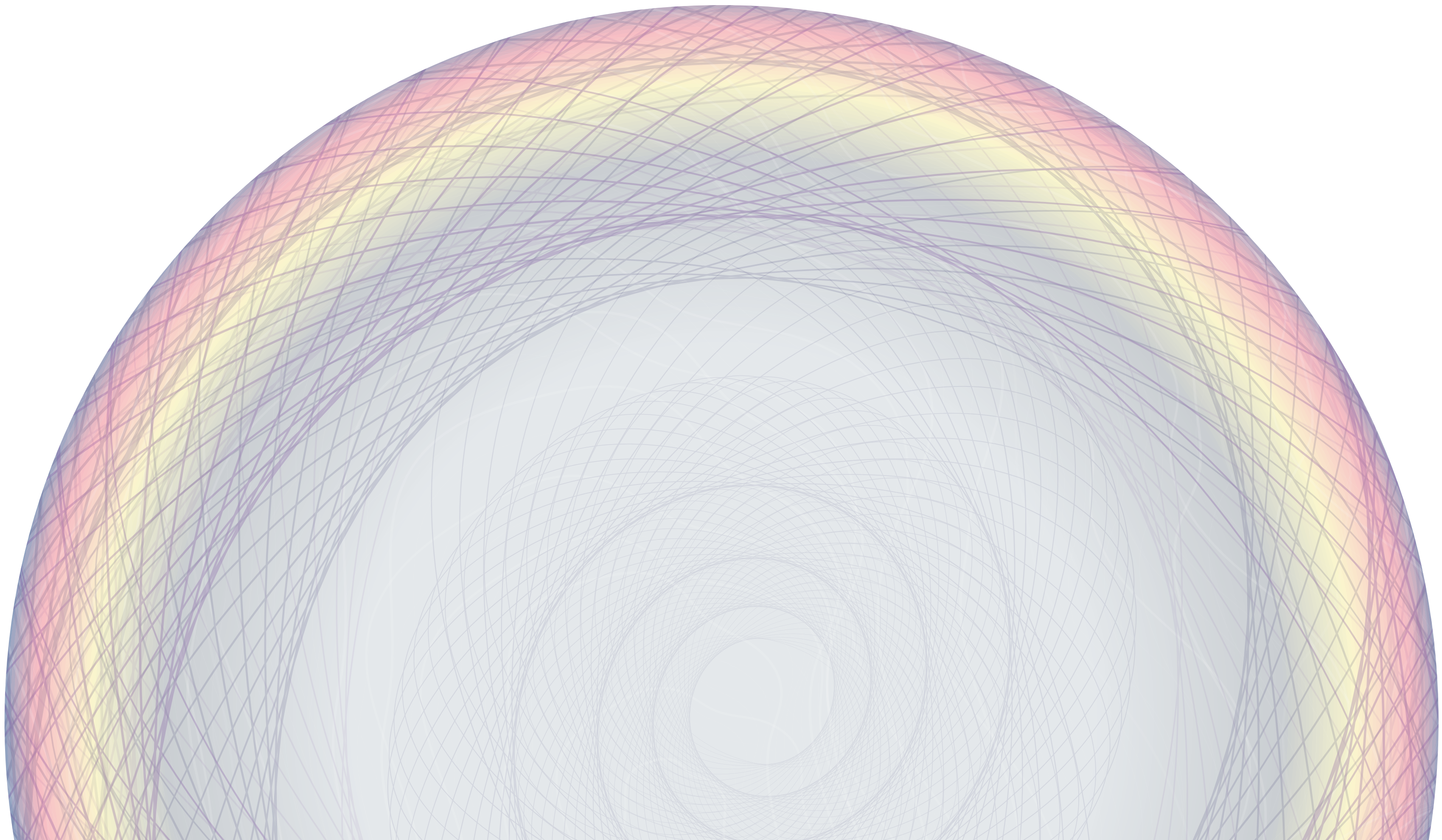
అయితే వాస్తవికత (యదార్థం) ఎక్కడ నుండి వస్తున్నట్లు? సత్యం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? మనం మళ్ళీ హృదయం యొక్క పాత్ర వద్దకు వస్తాం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనల ద్వారా, ఏది వాస్తవం, ఏది అవాస్తవం; ఏది ఒప్పు, ఏది తప్పు మొదలైనవి తెలిపే ఒక సూక్ష్మ మైన అంగంగా మన హృదయాన్ని అనుభూతి చెందుతాం. దీని పరిణామము చాలా గంభీరమైనది: హృదయాన్ని ఆలకించటం (వినిపించుకోవడం) ద్వారా మన చైతన్య స్వరం స్పష్టతరం అవటం మనం గ్రహిస్తాం. తద్వారా, మనం మంచి చెడులను సులభంగా గుర్తించి, విచక్షణ చూపగలం. కానీ ఒక ముఖ్యమైన షరతు ఉంది. హృదయం శుద్ధంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే చైతన్యక్షేత్రం శుద్ధంగా ఉన్నప్పుడే ఇది పని చేస్తుంది.

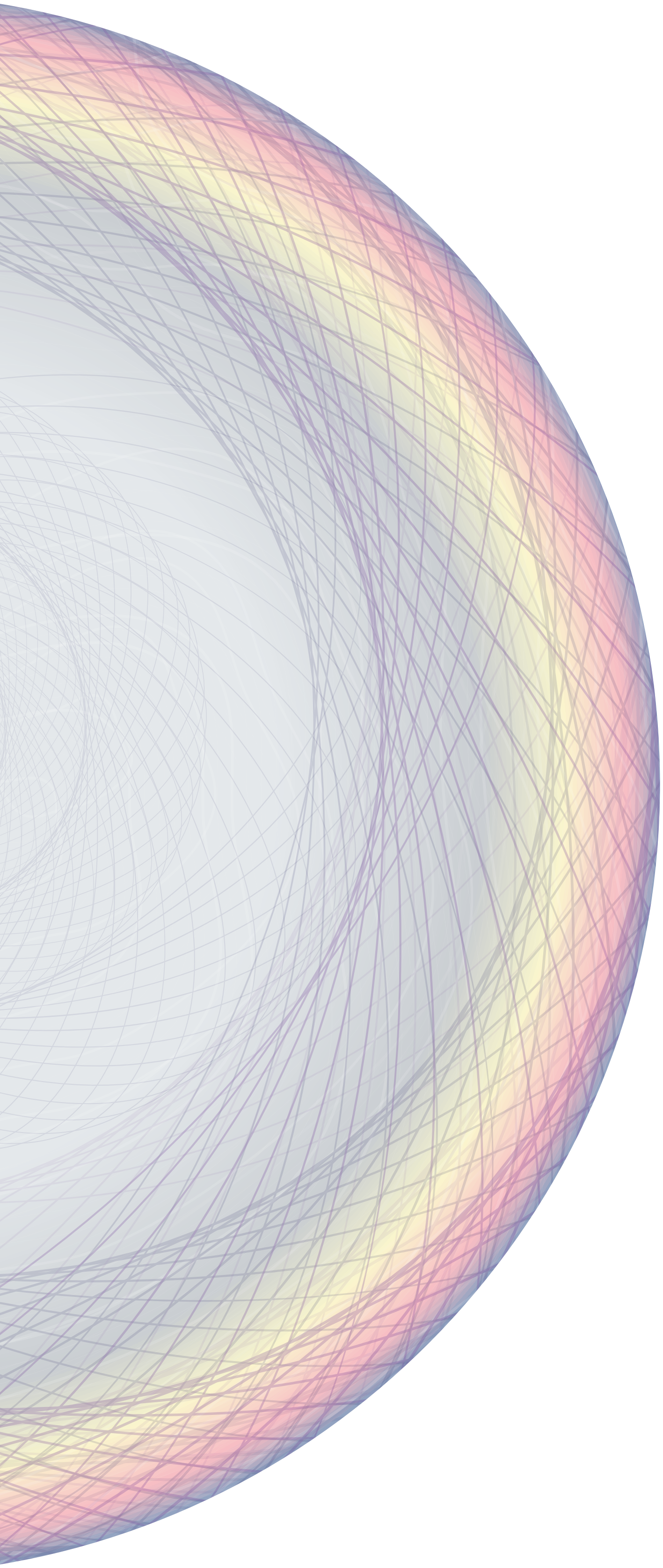
సంస్కారాలను మానసిక సంక్లిష్టతల మూలం నుండి తొలగించడం ద్వారా ఎంత ఎక్కువగా మన చైతన్యాన్ని శుద్ధి చేసుకోగలిగితే, అంత ఎక్కువగా మనకు స్పష్టమైన, రంగుటద్దాల ఛాయలతో కల్మషంకాని జ్ఞాపకశక్తి ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు మనస్సు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. సమగ్రమైన శ్రేయస్సు కలుగుతుంది. ప్రయోజనకరమైన విధిని కలిగి ఉంటాం.

KANHA
SHANTI VANAM

A Heartfulness Green Initiative

క్లేశాలు





అవిద్య - అజ్ఞానము, గోప్యత

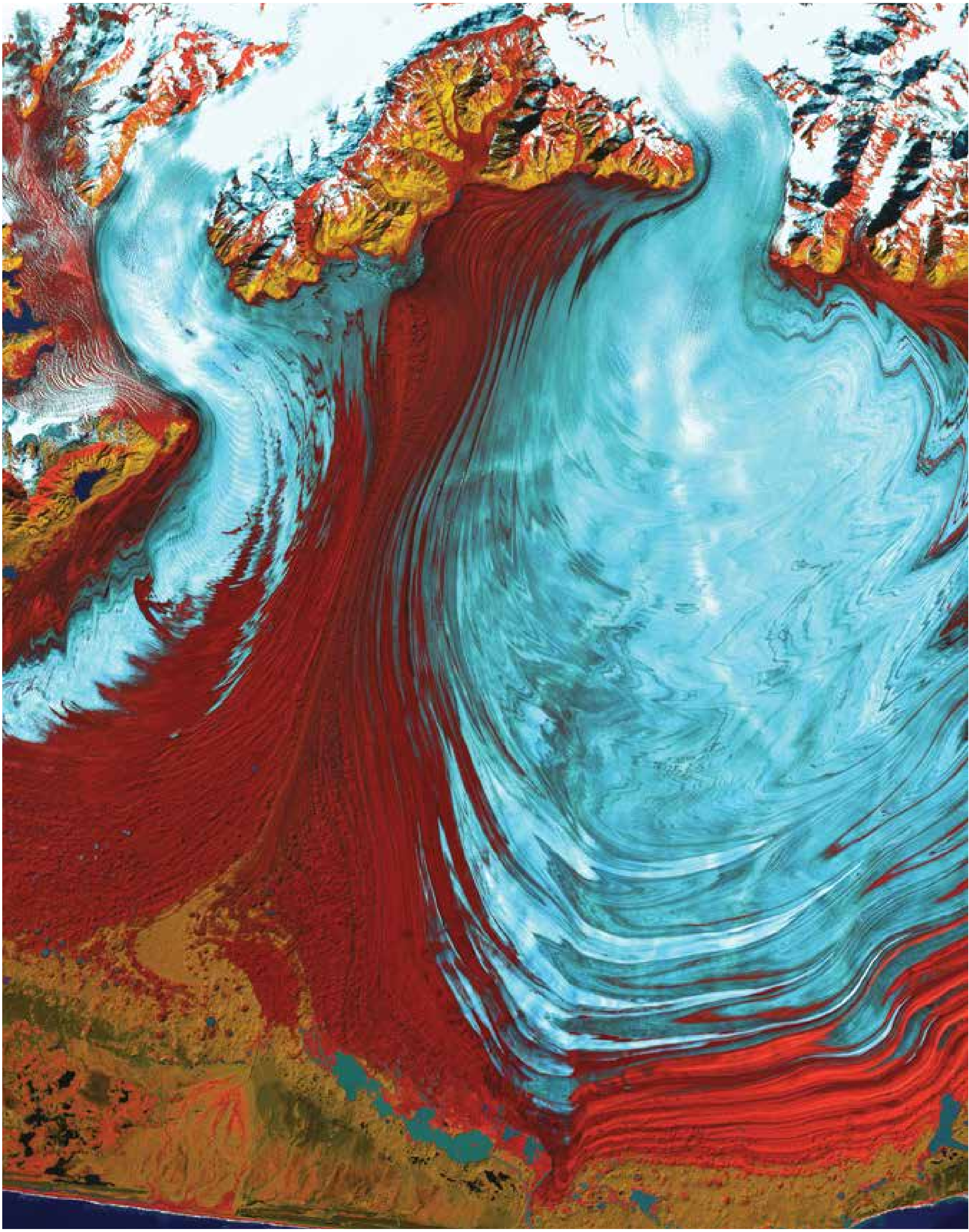
అస్మిత - నాది, అహం

రాగ - బంధం, వ్యసనం

ద్వేష - విరక్తి, వికర్షణ

అభినివేశ - జీవితంపై మోహం, మరణ భీతి

3



యోగ మనోవిజ్ఞానం ప్రాథమిక సూత్రాన్ని ఒకసారి గుర్తుచేసుకుందాం: మన వాస్తవ మానసిక స్థితి శుద్ధంగా, స్థిరంగా, సమాధి స్థితిలో ఉండాలి, అదే యోగా అంతిమ లక్ష్యం. మన చైతన్యక్షేత్రాన్ని అధిగమించి, మన అస్తిత్వం కేంద్రంలో కదలికలు లేని శుద్ధమైనది ఈ స్థితి. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన మానసిక స్థితి. యోగ మనోవిజ్ఞానం ఎన్నడూ రోగ లక్షణ శాస్త్రం(Pathology) మీద ఆధారపడలేదు. మన మానసిక శ్రేయస్సుకు ఆధారమైన స్వచ్ఛమైన ఆ స్థితిని సాధించడం మీద ఆధారపడివుంది. అది మన ఆరంభ రేఖ.

కదలికలు లేని, ఏమీ లేని శూన్య స్థితి, లేదా శూన్యత మన అస్తిత్వం అణువణువులోనూ ఉంది. యోగాలో మనం ఆ ఆధారరేఖకు తిరిగివస్తాం; అది కదలికలు లేని స్థిరమైన అంతిమ స్థితి. ఇది మన ప్రారంభ స్థానం, చివరికి ఇదే మన ఉనికికి ముగింపు కూడా అవుతుంది. మనం జీవించివుండగానే ఈ స్థితిలో సంపూర్ణత సాధిస్తే, మనం చైతన్యాన్ని దాటి ఇంకా గంభీరమైన దానిని, ఇంకా అందమైన దానిని చేరుకుంటాం కాబట్టి పునర్జన్మ అని పిలిచే జనన – మరణ చక్రాన్ని అధిగమిస్తాం.

యోగ సూత్రాలలో మన చైతన్యక్షేత్రంలో కలిగే వివిధ రకాలైన అతిక్రమణలను, కంపనాలను పతంజలి క్రోడీకరించారు. అవే మనలను మన కేంద్రం లేక ఆత్మ యొక్క సమతుల్యత నుండి, స్థిరత్వం నుండి దూరం చేస్తాయి. ఈ అతిక్రమణలు, పరివర్తనలను శుద్ధి చేసే విధానమే యోగం అంటే.

ఇప్పటి దాకా మనం ఆలోచనా ఆకృతులు లేదా ధోరణులలో ప్రాథమిక రకాలను, అనగా ఐదు వృత్తులను పరిశీలించాం, అవి ప్రభావభరితంగాను లేక ప్రభావరహితంగాను ఉండవచ్చు. అంటే శుద్ధంగా లేక అపరిశుద్ధంగా ఉండవచ్చు. రంగుటద్దాలద్వారా చూసే మన ఆలోచనా విధానం క్రమక్రమంగా బలపడి అది మన భవిష్య పరిణామానికి, మన శ్రేయస్సుకూ, అడ్డంకులను, కష్టాలను సృష్టించే ప్రతికూల మానసిక స్థితులకు దారితీస్తుంది.

2.2: సమాధిభావనార్థః క్లేశతనుకరుణార్థశ్చ

మీ సాధన మీ లక్ష్యంతో (సమాధి) అనుసంధానించబడి ఉంటే, మీ మార్గంలో ఉన్న అడ్డంకులు (క్లేశాలు) మాయమవుతాయి, చివరికి మీరు మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు.

2.3: అవిద్యాస్మితారాగద్వేషాభినివేశా

ఈ అడ్డంకులు ఏమిటంటే :
అజ్ఞానం, అవగాహన లేకపోవడం (అవిద్య);
అహంభావం, అశాశ్వతమైన శరీరంతో గుర్తింపు (అస్మిత);
ఇష్టాలు, సుఖం (రాగ);
అయిష్టాలు, బాధ (ద్వేషా);
జీవితాన్ని అంటిపెట్టుకొని ఉండటం,
మరణ భయం (అభినివేశా).

2.10: తే ప్రతిప్రసవహేయాః సూక్ష్మాః

సంస్కారాలు తొలగించబడినపుడు ఈ బాధలు, వేదనలు ఎలావచ్చాయో అలాగే తిరిగి వెళ్ళిపోతాయి.

2.11: ధ్యానహేయాస్తద్వృత్తయః

ధ్యానం వలన బాధల బాహ్య వ్యక్తీకరణ మాయమవుతుంది.

2.12: క్లేశమూలః కర్మాశయో దృష్టాదృష్టజన్మవేదనీయాః

అవి వర్తమానంలో నెరవేరినా లేదా భవిష్యత్తులో నెరవేరినా, కర్మ వలన కలిగిన అనుభవాల మూలాలు ఈ ఐదు వేదనలలో ఉంటాయి.

కదలికలు లేని, ఏమీ లేని శూన్య స్థితి, లేదా శూన్యత మన అస్తిత్వం అణువణువులోనూ ఉంది.

క్లేశాలు

2.13: సతి మూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః

సంస్కారాల మూలాలు మిగిలిపోయినప్పుడు ఆ కర్మ పునర్జన్మలో జీవితంలోని అంతస్తు, ఆయుష్షు రకరకాల అనుభవాల రూపంలో కనిపిస్తాయి.

2.14: తే హ్లాదపరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్య హేతుత్వాత్

ధర్మం ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది; అధర్మం బాధలను కలిగిస్తుంది.

క్లేశాలపై తన చర్చను పతంజలి ఒక లక్ష్యం ఏర్పరచుకోవాల్సిన ఆవశ్యకతతో ప్రారంభిస్తారు. కానీ ఎవరూ 'సమాధి' లేదా మౌలికమైన ఆ సమతుల్య స్థితితో పూర్తిగా ఐక్యంకావాలన్న ఉద్దేశ్యంతో ధ్యానసాధన ప్రారంభించరు. దీనిని ఇంకొక విధంగా చూస్తే: మనం ఏ దిశలో ప్రయాణిస్తున్నట్లు? అంతిమ లక్ష్యానికి చేరుకునే మార్గంలో అనేక ఇతర లక్ష్యాలు ఉండవచ్చు; మనశ్శాంతి, ముక్తి, ప్రేమ, వికాసం, కరుణ, ఆత్మవిశ్వాసం, మానసిక స్పష్టత మొదలయినవి. సంక్లిష్టతల వైపు కాకుండా సరళత వైపు సరైన దిశలో ప్రయాణించడమే ముఖ్యమైన విషయం.

పతంజలి ఐదు క్లేశాలను లేదా మానసిక వేదనలను నిర్వచిస్తారు, ఆపై సంస్కారాలు ఏర్పడడంలో వాటి సంబంధాన్ని నిరూపిస్తారు. సంస్కార సిద్ధాంతం, యోగ శాస్త్రంలో ఒక కీలకమైన అంశం: చైతన్యక్షేత్రంలోని ముద్రలు లేదా పరివర్తనలు సంక్లిష్టమైన శక్తి రూపాలుగా ఏర్పడి, అవే మళ్ళీమళ్ళీ ఆవృతం అవడం వలన దృఢముగా అయ్యి, కాలక్రమేణా సంస్కారాలుగా ఏర్పడతాయి. అడవిలో ఒక బాట ఏర్పడడం వంటిదే ఇది. ముందు ఒక్కరో ఇద్దరో మనుషులు నడిచినప్పుడు, అలా నడచిన దారిలో గడ్డి చదునై ఎదుగుదల తగ్గుతుంది. ఇతరులు కూడా దానిగుండా నడవడం వల్ల అక్కడ దారి స్పష్టంగా ఏర్పడుతుంది, క్రమంగా అదే మార్గం చివరకు ఒక రహదారి అవుతుంది. తాత్కాలికంగా చదును చేయబడిన గడ్డితో ప్రారంభమైన ఒక మార్గం, కాలక్రమేణా గట్టిపడిన రహదారిలా తయారవుతుంది.

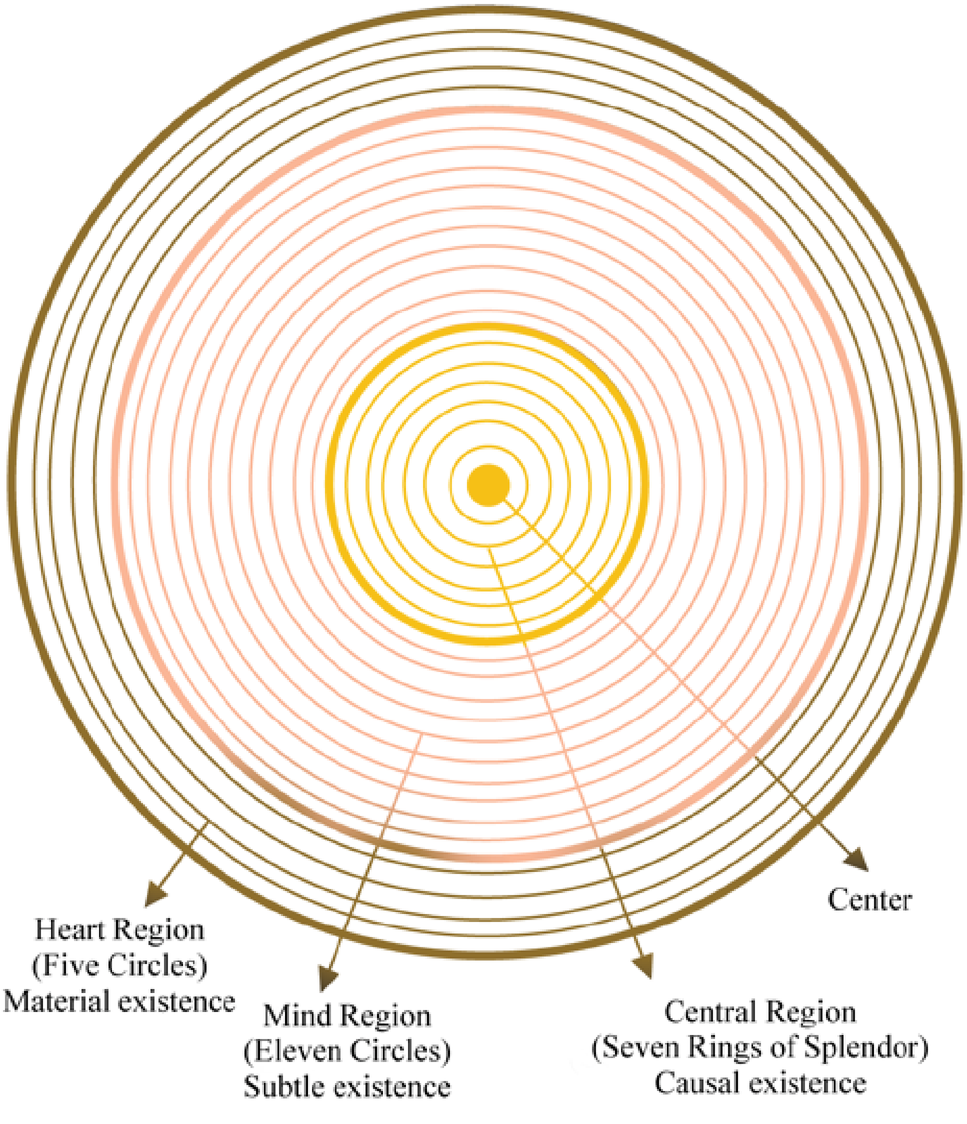
అదేవిధంగా ఒక ప్రారంభ ప్రవర్తన లేదా ప్రతిస్పందనలో కూడా జరుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఒకరికి చీకటి అంటే భయం. పదే పదే అది పునరావృతమై బలపడి చివరికి అది ఒక ఫోబియావంటి మానసిక ధోరణిగా మారుతుంది. అదే సంస్కారంగా ఘనీభవిస్తుంది. చీకటి అంటే భయం కొన్ని క్లేశాలకు సంబంధించినది – మొదటగా, మరణ భయం, జీవితం పట్ల మమకారం; రెండు, అయిష్టం లేక బాధ; మూడవది, అహంభావం, ఎందుకంటే శరీరంతో గుర్తింపు, శరీరం పట్ల ఆందోళన; చివరగా భయానికి మూలకారణం విషయంలో అజ్ఞానం లేదా అవగాహన లేకపోవడం. గత అనుభవం కారణంగా మనస్సు రంగు కటకం ద్వారా చూడడంవలన చీకటిలో ఉండటం చాలా ప్రమాదకరం అనేది ఆ వ్యక్తిలో ఒక అప్రయత్నాపూర్వకమైన ప్రతిస్పందనగా అలవాటయిపోతుంది.

క్లేశాలను పూర్తిగా వదిలించుకోవటం చాలా కష్టం; కారణం, పై ఉదాహరణలోని 'భయం' లాగా, అవి వాటి వెనుక ఉన్న 'సంస్కారాలు' భావోద్వేగ స్పందనల ద్వారా ఉపచేతనలో ఏర్పడినవి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థలో ఇటువంటి స్పందనల కోసం ఏర్పడిన మార్గాలు మెదడు యొక్క వల్కలం ద్వారా కాకుండా నేరుగా హృదయం నుండి 'అమిగ్దల'(దీనినే క్షీరదాల మెదడు అనీ అంటారు) ద్వారా ఉంటాయి. అవి అభిజ్ఞా ఆలోచనతో కూడిన స్పందనలు కావు, కానీ మన చేతన నియంత్రణ లేకుండా మనల్ని ప్రభావితం చేయగల ఉపచేతన ప్రక్రియలు. అవి ఎప్పుడైనా బయటకి రాగలవు. తత్ఫలితంగా, మనం జాగరూకతతో ఉండవలసిన అవసరం ఎప్పటికీ ఉంటుంది. అందువల్లనే అష్టాంగ యోగలోని మొదటి రెండు అంగాలు అయిన యమ, నియమ, మన స్వీయ అభివృద్ధికి చాలా ముఖ్యమైనవి.

సంస్కారాలను తొలగించడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో చాలా ప్రభావవంతమైన పద్ధతి ఉంది. ఈ పద్ధతికి సంస్కారాల నిర్మాణంలో పాల్గొన్న నాడీ మార్గాలతో, మెదడు భాగాలతో సంబంధం లేదు. ఇది స్వతంత్రమైనది. దీనిని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ అని అంటారు. దీనిని 1940 లలో షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర (బాబూజీ) అభివృద్ధి చేశారు. చైతన్య క్షేత్రంలోని సంస్కారాలను తొలగించి పరిశుద్ధం చేయగల ఒక మార్గం ఇది. పతంజలి యోగ సూత్రాలు వ్రాసినప్పుడు ఒక విధానంగా అది అందుబాటులో లేదు. ఆధునిక యోగ సాంకేతిక పద్ధతి అయిన నిర్మలీకరణ, గత శతాబ్దపు రాజయోగలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు తీసుకువచ్చింది. ఇది ప్రపంచానికి యోగ మనోవిజ్ఞానం అందించే అత్యంత శక్తివంతమైన సాధనాలలో ఒకటి. ఇది ప్రవర్తనా విధానాలు, ఆలోచనా ప్రక్రియలు లేదా నాడీవ్యవస్థలో మార్పులు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించడమేకాకుండా, చైతన్యక్షేత్రంలోని ప్రకంపనా సంక్లిష్టతలను, మలినాలను ప్రకంపన స్థాయిలో తొలగించి పరిశుభ్రం చేస్తుంది.

మన మానవ వ్యవస్థ ఎలా పనిచేస్తుందో గమనిస్తే, సాధారణంగా ప్రతీది, కారణశరీరం లేదా ఆత్మతో (మన ఉనికికి కారణమైనది) మొదలై, హృదయ- మానసం స్థాయిలో సూక్ష్మశరీరాలను ప్రభావితం చేసి, భౌతిక శరీరంలోని వ్యవస్థలను అనగా హార్మోన్ల వ్యవస్థ,

నాడీవ్యవస్థ , ప్రసరణ వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేయడానికి ఇది బాహ్యంగా విస్తరిస్తుంది. నిజానికి, మానవ వ్యవస్థ, కేంద్రం నుండి వెలుపలకు ఒక పొరల శ్రేణిలో ఉంటుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా వీటిని 5 కోశాలుగా, 3 శరీరాలుగా, 23 వలయాలుగా నిర్వచిస్తుంది. సూక్ష్మశరీరాల సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ కంపనస్థాయిలో పనిచేయడం వలన నిర్మలీకరణ మూలాలను తొలగించడంకోసం ఆలోచన, విశ్లేషణపై ఆధారపడదు.



The 23 Rings of Heartfulness Yoga

ఓషో వంటి కొంతమంది ఆధ్యాత్మిక ఆచార్యులు క్లేశాలను 'ప్రతి-ప్రసవ్' ద్వారా తొలగించడం గురించి మాట్లాడారు; ఇది ఆ బాధలను కలుగజేసిన గత అనుభవాలను పునర్జీవించడం ద్వారా ప్రవర్తనా ప్రభావాన్ని తిరిగి కారణంలోనే లీనం చేసే ప్రక్రియ.

దీనిని ఆయన ఇన్వల్యూషన్ (మెలితిరగడం) అని పిలిచారు. పునర్జీవించడమంటే – విమర్శించకుండా, ఇష్టము – అయిష్టము లేకుండా, ఉపరితలం మీదకు వచ్చిన దానిలో చిక్కుకోకుండా, ప్రభావితమవకుండా పూర్తి ప్రక్రియకు కేవలం సాక్షిగా ఉంటూ గతాన్ని తిరిగి బయటకు రానివ్వడం. కానీ, సంస్కార సంబంధమైన ధోరణులను తిరిగి వాటి మూలాలకు శోషించడం అనేది అనంతమైన ప్రక్రియ. ఎందుకంటే వాటి మూలాలు అనేక జన్మల క్రితం మొదలైనవి అయి ఉండవచ్చు, అవి ఉపచేతన మనస్సులో లోతుగా పాతుకుపోయి ఉండచ్చు. మనం అజాగ్రత్తగా ఉంటే, కొన్నిసార్లు గత అనుభవాన్ని పునర్జీవించడం వలన కలిగే ప్రతిచర్య, ఆ సంస్కారాన్ని తొలగించడానికి బదులుగా దానిని తీవ్రతరం చేసే అవకాశం ఉంది.

దీనికి విరుద్ధంగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణలో సంస్కారాన్ని పునర్జీవించే అవసరం ఉండదు. ఇది చాలా ఉన్నత స్థాయి యోగ సాధన. నిజానికి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ శిక్షకుని సహాయంతో, ఒక వ్యక్తి జీవితకాలంలోని అన్ని సంస్కారాలు ఆ వ్యక్తి ఎరుక లేకుండానే, ఒక్క సెషన్‌లో సులభంగా తొలగించబడగలవు.

ఒకసారి మూలకారణమైన సంస్కారాలు తొలగించబడిన తరువాత,వాటికి అనుబంధమైన బాహ్య ప్రవర్తనాకృతులను మెరుగుపరచుకొనే బాధ్యత కచ్చితంగా మనపై ఉంది. అందుకే గొప్ప ఆధ్యాత్మిక గురువులందరూ జీవనవిధానానికి మార్గదర్శకసూత్రాలు ఇచ్చారు, ఉదాహరణకి, వేదాలు, శ్రీకృష్ణుని భగవద్గీత, పతంజలి యమ – నియమ, బుద్ధుని అష్టపద మార్గం, జీసస్ పది దైవ నిర్దేశిత విధులు (టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్), ఖురాన్, తాల్ముడ్ లోని సువర్ణ నియమాలు, శ్రీ రామచంద్ర దశాదేశాలు. రాబోయే పేరాలలో చర్చించినట్లుగా, దీని కోసం మనకు స్వీయ అధ్యయనం, స్వీయ-అవగాహన అవసరం.

మనస్తత్వవేత్తలు, మనోవ్యాధి వైద్యులు కూడా వారి రోగుల మానసిక బాధలను నయం చేయడానికి, వారికి

మానసిక శ్రేయస్సు కలుగజేయడానికి, వారి గతం తాలూకు మానసిక , ప్రవర్తనా విధానాలను మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారు గెస్టాల్ట్ వంటి ప్రవర్తనా మార్పు చికిత్సలు, ట్రాన్సాక్షనల్ ఎనాలిసిస్, ఇంటెగ్రల్ థెరపీ, ప్రైమల్ థెరపీ, సైకోఎనాలిసిస్, వశీకరణం మొదలైనవాటి ద్వారా చేస్తారు. కానీ, మూలకారణమయిన సంస్కారాలను తొలగించకుండా చికిత్స చేస్తే, అది చాలా శ్రమతో కూడుకున్న, దీర్ఘమైన ప్రక్రియ అవుతుంది.

ధ్యానం ద్వారా క్లేశాలు బయటకు రావడం మాయమవుతుందని పతంజలి చెప్తారు. ధ్యానంలో, శరీరము, మనస్సుతో కాకుండా, మన అస్తిత్వపు మూలంతో, అంటే ఆత్మతో, మనల్ని మనం గ్రహించడం నేర్చుకుంటాం. కాబట్టి ఆ విధంగా చూస్తే, ధ్యానం మన బాధలను తొలగించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే మన ధ్యాస బాధలపైన ఉంచం. వాటిని పట్టించుకోకపోవడం వలన, మరో ఉన్నతమైన లక్ష్యం పైన ధ్యాస నిలపడం వలన బాధలు కరిగిపోవడానికి అవకాశం ఎక్కువ అవుతుంది.

ఇదియే కాక, పతంజలి కాలంలో యోగులు ప్రతీ రోజూ గంటల తరబడి ధ్యానం చేసేవారు, కాబట్టి వారికి బాధలను ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే తొలగించుకోవడం సాధ్యమయ్యేదేమో. నాకు సందేహంగానే ఉన్నా, అది బహుశః బుద్ధుడు వంటి కొందరి విషయంలో పనిచేసి ఉండవచ్చు. కానీ ఆయనకు ఉన్న సంకల్పబలం, స్వీయఅధ్యయన స్థైర్యం, తపస్య – ఎంత మందికి ఉంటాయంటారు? ఏది ఏమైనా, మనలో ఎంత మందికి ప్రతి రోజూ గంటల తరబడి ధ్యానం చేయడానికి సమయం ఉంది? ఆధునిక కాలంలో యోగాభ్యాసాలు అభివృద్ధి చెందాయి. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ మూలకారణాన్ని తొలగిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ గంటల తరబడి ధ్యానంలో కూర్చునే అవసరం తగ్గుతుంది.

మనందరికీ గతం తాలూకు సాంస్కారిక ఆకృతులు, ప్రతిస్పందనలు పేరుకుపోవడం వల్ల మనస్సు ప్రభావితమవుతుంది. అవి మన కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలోకి బలంగా సంధించబడి, మన ఆలోచనలను, చర్యలను నిర్వచించే మార్గాలను సృష్టించి, మన విధికి సంబంధించిన నమూనా(బ్లూప్రింట్)ను సృష్టిస్తాయి. న్యూరోసైన్స్ కూడా దీనిని గుర్తిస్తుంది.

మన సంస్కారాలు, మన కర్మయొక్క బీజాలు లేదా విత్తనాలు. అవి ఆత్మ చుట్టూ ఉన్న సూక్ష్మ శరీరంపై ప్రభావం కనపరుస్తూ, ఒక జన్మ నుండి మరొక జన్మకు కొనసాగుతుంటాయి. అవి ప్రకంపనాకృతులను సృష్టిస్తాయి. అందువల్ల, తరువాతి జన్మ గర్భధారణ సమయంలో ఈ ప్రకంపనాకృతులు మనల్ని ఫలానా తల్లిదండ్రులు, సంస్కృతి, జీవిత అనుభవాలు మొదలైనవాటి వైపు ఆకర్షింపచేస్తాయి. నేను దీని గురించి, 'విధి – రూపకల్పన' లో చాలా విస్తృతంగా వ్రాశాను.

మనం గతంలో చేసినది అలవాట్లుగా ఏర్పడి,

ఈ రోజు మనం చేసే దానిని నిర్ణయిస్తుంది,

ఈ రోజు మనం ఏమి చేస్తున్నామో అది మన

భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది. ప్రతీ ఆలోచన,

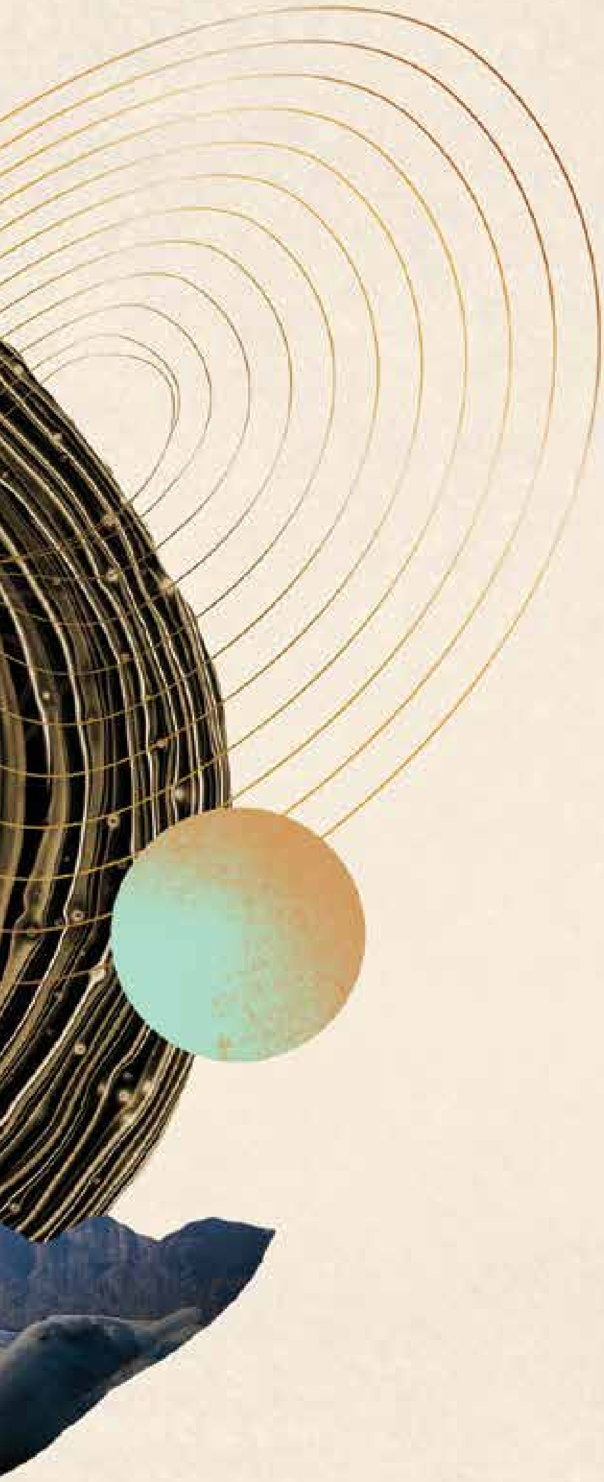
ప్రతీ చర్య, దాని మూల కారణాన్ని

తొలగించేవరకు దానంతట అది కొనసాగుతునే

ఉంటుంది

అదే విధంగా పతంజలి చెప్పినట్లు, సద్గుణం ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది, పాపం బాధను కలిగిస్తుంది. ఇది సహజమైన కార్య–కారణ సంబంధం. పరిణతి చెందడానికి మనం రెండిటికీ, పుణ్యము లేదా పాపము; ఆనందము లేదా బాధకు, లేదా ప్రాపంచిక సంబంధమైన ఇతర ద్వంద్వాలలో దేనికైనా బందీకానవసరం లేదు, ఎందుకంటే, ఇవి ఎల్లప్పుడూ ఒకే నాణానికిగల రెండు ప్రక్కలు. తుదకు, అత్యంత ప్రకాశవంతమైన కాంతి ఉన్నచోట అత్యంత నల్లటి నీడ ఉన్నట్లే, సుఖం ఉన్నచోట బాధ కూడా ఉంటుంది. భౌతిక ప్రపంచంలో ద్వంద్వత్వం ఒక భాగం. యోగాలో మనం అనిత్యం, ఐహికమైన భౌతిక స్వభావాన్ని అధిగమించి శాశ్వతమైన ఆద్యంతరహిత స్వభావం దిశగా కదులుతాం. కానీ మనం మన గతానికి సంబంధించిన ఉద్వేగ భారంలో పాతుకుపోయినంతవరకు ఇది సంభవము కాదు. మన మనస్సు గతం తాలూకు సమీకరణంగానే ఉంటుంది.

సంస్కారాలకు, క్లేశాలకు మధ్య సంబంధాన్ని గురించి ఆలోచన చేయడం ముఖ్యమైనది. ఇక్కడ ఆలోచించే విషయం ఉంది: మన చైతన్యక్షేత్రంలో ప్రోగయిన సంస్కారాల బాహ్య వ్యక్తీకరణే ఈ క్లేశాలు; అయితే క్లేశాల వలన కూడా సంస్కారాలు ఏర్పడుతాయి. ఆవృతమయ్యే ఈ ఉచ్చును త్రెంచడానికి మనవైపు నుండి ఏమిచేయాల్సిన అవసరమవుతుంది?



అనంతమైన ఆనందమే ఆత్మ యొక్క
సహజ స్థితి. అజ్ఞానం, భ్రాంతి,
భ్రమలు కాక, దానిని బాధించగలిగేది
ఏది; ఆత్మ యొక్క ఈ క్లేశం అంతా
కేవలం ఒక భ్రమ.

– స్వామి వివేకానంద

ଉଦ୍ଭିଦ

మానసిక స్వస్థత గురించి అర్ధంచేసుకోవడానికి, యోగ లో 'అవిద్య' చాలా ప్రముఖమైనది. అన్ని ఇతర బాధలకు మూలం అవిద్య అని అంటారు. అది ఒక మానసిక రుగ్మత; ఏది అవసరమో, ముఖ్యమో తెలియని స్థితి. పతంజలి ఇలా చెప్తారు:

2.4:అవిద్యా క్షేత్ర ముత్తరేషాం
ప్రసుప్తతనువిఛ్ఛిన్నోదారాణామ్

అవి అంతర్లీనంగా ఉన్నా, చిగురిస్తున్నవైనా, పూర్తిగా వ్యక్తమైనవైనా లేదా ప్రబలంగా ఉన్నవైనాసరే అవిద్య ద్వారానే ఇతర బాధలు చోటుచేసుకుంటాయి.

అవిద్య అంటే ఏమిటి? చాలా మంది దీనిని అజ్ఞానం లేదా అవివేకంగా అనువదించారు. కానీ, పతంజలి ఇక్కడ వాస్తవాల ద్వారా నేర్చుకోవడం గురించి లేదా గత అనుభవాల ద్వారా సంపాదించిన జ్ఞానం గురించీ వ్రాయటం లేదు. వాస్తవంగా, కూడబెట్టుకున్న జ్ఞానం, చైతన్యాన్ని శుద్ధి చేయకపోగా దానిని మరింత క్లిష్టతరం చేస్తుంది. నిజమైన 'విద్య' పవిత్రతతో వస్తుంది. నమ్మకాలను, దురభిమానాలను, మనస్సులోని రణగొణధ్వనిని తొలగించుట వలన నిజమైన విద్య లభిస్తుంది. అవిద్యకు సరైన అనువాదం ఎరుక లేకపోవడం. చైతన్యం స్వచ్ఛంగా ఉండి, దాని మీద ఎరుక, గ్రహణ శక్తి , రెండూ సాక్షులుగా పని చేస్తున్నప్పుడు, విద్య సంభవిస్తుంది. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, మనలను కేంద్రీకృతం కానివ్వకుండా దూరంగా తీసుకువెళ్లేది అవిద్య; మనం కేంద్రం దిశగా కదిలేలా సహకరించేది విద్య.

అవిద్యకు సరిఅయిన అనువాదం ఎరుక లేకపోవడం. చైతన్యం స్వచ్ఛంగా ఉండి, దాని మీద ఎరుక, గ్రహణ శక్తి , రెండూ సాక్షులుగా పని చేస్తున్నప్పుడు, విద్య సంభవిస్తుంది. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, మనలను కేంద్రీకృతం కానివ్వకుండా దూరంగా తీసుకువెళ్లేది అవిద్య; మనం కేంద్రం దిశగా కదిలేలా సహకరించేది విద్య.

ఇది అవగాహనారాహిత్యాన్ని సృష్టించే పరిమిత చైతన్యం వల్ల కలిగే అజ్ఞానం. కాబట్టి తదుపరి ప్రశ్న ఏమిటంటే : చైతన్యాన్ని ఏది పరిమితం చేస్తుంది? సంస్కారాల ఆవరణలు చైతన్యంయొక్క పవిత్రతను కప్పివేస్తాయి. సంస్కారాలను కూడబెట్టుకునే ప్రక్రియకు ముఖ్యంగా కోరిక, అహం అనే రెండూ బాధ్యత వహిస్తాయి.

> మనకు ఇష్టమైన లేదా కోరుకునే, లేక ఇష్టపడని లేదా చేయకూడని వాటి ప్రకారం విషయాలను విమర్శించే మన మానసిక ప్రక్రియ నుండి కోరిక వస్తుంది. వస్తువులు లేవు అన్న భావన వల్ల కానీ, లేదా ఒక వస్తువు మన మీద అత్యధిక ప్రభావం సృష్టించటం వల్ల కానీ కూడా కోరిక ఉద్భవిస్తుంది. కోరిక మన వాస్తవమైన స్వభావ కేంద్రం నుండి మనలను దూరంగా తీసుకువెళుతుంది.

క్లేశాలు

కోరికలు,అహంకారం గురించి, మానసిక రుగ్మతలు కలగచేయడంలో వాటి పాత్ర గురించి తెలుసుకోవడంద్వారా మనం మానసిక స్వస్థత గురించి అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తాం. సులభంగా చెప్పాలంటే, మన యాత్ర లేదా అధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో మనం హృదయ క్షేత్రంలోని కోరికలను జయించడమూ, మనోక్షేత్రానికి చెందిన అహంకారంపై పట్టు సాధించడమూ నేర్చుకుంటామని చెప్పవచ్చు. నిజానికి, మీరు మనోక్షేత్రంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పటికీ కోరికల కోలాహలం నాటకాలు సృష్టించగలదు; అలానే మనం హృదయక్షేత్రంలో ఉన్నప్పటికీ అహం దాని ధూర్తత్వం ప్రదర్శించగలదు.

కాబట్టి అవిద్య నుండి విద్యకి వెళ్ళే ప్రక్రియ అంటే అన్నిరకాల గుర్తింపులు,ఇష్టాయిష్టాలను విహీనం చేసి, సరళతకు తిరిగి వెళ్ళటమే.

సాంస్కృతిక నమ్మకాలు, జీవనశైలి కారణంగా అనుభవజ్ఞులైన యోగులలో కూడా అవిద్య ఎప్పుడైనా వ్యక్తమవుతుంది. ఉదాహరణకు, చాలా వివేకం, విశాల దృక్పథం కలిగి, పరిణతి చెందిన వారు కూడా, చిన్నవయస్సులో వారి నేపథ్యాలు, సాంస్కృతిక అనుభవాల వలన ఇప్పటికీ కొన్ని నమ్మకాలతో బంధింపబడి ఉండవచ్చు. కాబట్టి, అష్టాంగ యోగా మొదటి రెండు అంగాలైన యమ, నియమ, ముఖ్యంగా నాలుగవ నియమమైన 'స్వాధ్యాయ' లేదా స్వీయ-అధ్యయనం విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. స్వీయ-అధ్యయనం మన ఉద్దేశ్యాలు, చర్యలు మన ఎరుకలో ఉండేలా చేస్తుంది. మనం మన ఆలోచనలు, భావాలపై దృష్టి పెడతాం. మన వ్యక్తిత్వాలను పరిమితం చేసే అలవాట్లు, ధోరణుల మీద దృష్టి కేంద్రీకరించి, మన ప్రవర్తనను మెరుగుపరుచుకునేందుకు తగిన విధంగా పని చేస్తాం. విమర్శనాత్మకంగా కాకుండా, స్వాధ్యాయ, స్వీయకరుణతో నిర్వహించాలి. అది నిరంతర అభివృద్ధికి , సంస్కరించుకోడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

స్వీయ-అధ్యయనం విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. స్వీయ-అధ్యయనం మన ఉద్దేశ్యాలు, చర్యలు మన ఎరుకలో ఉండేలా చేస్తుంది. మనం మన ఆలోచనలు, భావాలపై దృష్టి పెడతాం. మన వ్యక్తిత్వాలను పరిమితం చేసే అలవాట్లు, ధోరణుల మీద దృష్టి కేంద్రీకరించి, మన ప్రవర్తనను మెరుగుపరుచుకునేందుకు తగిన విధంగా పని చేస్తాం. విమర్శనాత్మకంగా కాకుండా, స్వాధ్యాయ, స్వీయకరుణతో నిర్వహించాలి. అది నిరంతర అభివృద్ధికి , సంస్కరించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అనేక విధాలుగా స్వీయ-అధ్యయనానికి వీలు కల్పిస్తుంది:

- ★ ధ్యానం ద్వారా మన అంతరంగ విశ్వానికి సాక్షిగా ఉండటంకోసం మనం పరిశీలకులుగా ఉండటం నేర్చుకుంటాం. రోజుకు కొన్ని నిమిషాల ధ్యానం, మనల్ని ధ్యానాత్మకంగా చేయడం వలన, దీని ప్రభావం మన రోజువారీ ప్రాపంచిక కార్యకలాపాలలోకి ప్రవహిస్తుంది.

- ★ అంతర్గతంగా ఏదైనా కదలిక వచ్చినప్పుడు, దానిని వెంటనే తెలుసుకుని, నిర్మలీకరణ ద్వారా దానిని తొలగించడానికి అవసరమైనది చేస్తాం. మనలో కనిపించే భావోద్వేగాలలో చిక్కుకునే అవసరం లేదు.

- ★ మన అంతర్గత ప్రపంచాన్ని అవగాహన చేసుకోవడానికి వీలుకల్పించే దినచర్య వ్రాసుకుంటాం. ఈ విధంగా మనం స్వీయ-అంగీకారంతో, స్వీయ-కరుణతో, మంచి సాక్షులుగా తయారవుతాం. అప్పుడు మనం చాలా సులువుగా మారగలుగుతాము.

- ★ ఉన్నతమైన ఆత్మతో ప్రార్థనాపూర్వకమైన సంబంధం ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా, మన హృదయాన్ని మనం వినగలుగుతాము, దాని ఉన్నతమైన జ్ఞానాన్ని గౌరవించగలుగుతాం.

- ★ నిరంతర స్మరణ ద్వారా మనం ఉన్నతమైన అస్తిత్వపు జ్ఞానంతో ఎల్లప్పుడూ అనుసంధానమయి ఉంటాం. ఇది అంతర్గత చైతన్యాన్ని సంస్కారాలు ఏర్పడని విధంగా తయారు చేస్తుంది.

2.5: అనిత్యాశుచి దుఃఖానాత్మసు నిత్యశుచీ సుఖాత్మ ఖ్యాతిరవిద్యా

శాశ్వతమైన దానిని అశాశ్వతమైనదిగా, అపరిశుద్ధమైన దానిని శుద్ధంగా, బాధాకరమైన దానిని సుఖకరమైనదిగా, చివరగా నిమ్న అస్తిత్వాన్ని ఉన్నతమైన అస్తిత్వంగా పొరపాటుపడడమే 'అవిద్య'

శరీరం, అహంతోటి గుర్తింపులు, ప్రవర్తనా విధానాలు, భావోద్వేగ వేదనలు వంటి జీవితంలో ప్రాముఖ్యత లేని అశాశ్వతమైన విషయాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడానికి బదులుగా, అస్తిత్వంయొక్క అంతర్గత అంశం, శాశ్వతమైన ఆత్మ, అన్ని ఆనందాలకి మూలం, స్వచ్ఛమైన చైతన్యంతో గుర్తింపబడడం నేర్చుకుంటాం. ఇటువంటి స్పృహ సత్‌తత్వాన్ని గుర్తించే వీలు కల్పిస్తుంది.

మన నిజస్థితి అయిన స్వచ్ఛత, సమతుల్యతలను వెలికితీయడానికే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనాలు ఉన్నాయి. అందువలనే ఎప్పుడూ మనోవిజ్ఞానశాస్త్ర, వ్యాధిలక్షణశాస్త్ర పరంగా యోగాను చూడలేం. మానవులకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన మానసిక స్థితిని అన్నివేళలా సాధించే సానుకూల విధానంపైననే యోగం దృష్టి నిలిపింది. ఆ స్థితే సమాధిస్థితి.

ကၢ်ဖဝၢ်ဂ့ ၦၤဝၢ်ခ့ၣ်ဓ

క్లేశాలు

క్లేశాలలో మొదటిది అవిద్య, దానిని మనం క్రిందటి వ్యాసంలో పరిశీలించాం. మిగిలిన నాలుగు వేదనలైన – అస్మిత, రాగ, ద్వేష, అభివినేశాలకు ఆధారం అవిద్యయే.

పరిమిత చైతన్యం వల్ల కలిగే అజ్ఞానం మనలో అవగాహనారాహిత్యాన్ని సృష్టిస్తుంది. కోరిక, అహం అనేవి మన చైతన్యాన్ని పరిమితం చేసి, మానసిక వేదనకు దారితీసే రెండు ముఖ్య కారకాలు.

కోరికలు, అహం గురించిన ఎరుక కలిగినప్పుడు, మన మానసిక బాధలలో వాటి పాత్రను తెలుసుకున్నప్పుడు, మన మానసిక శ్రేయస్సును అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తాం. సరళంగా చెప్పాలంటే, మనం మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో, యాత్రలో, మనం హృదయ క్షేత్రంలోని కోరికలను జయించటం నేర్చుకుంటాం, మనోక్షేత్రంతో సంబంధం ఉన్న అహాన్ని జయించటమూ నేర్చుకుంటాం. నిజానికి, మనోక్షేత్రంలో కూడా కోరికలు బహిర్గతమవుతూనే ఉంటాయి. అదే విధంగా, హృదయ క్షేత్రంలో ఉన్నప్పుడు అహం తన వాడియైన వివిధ కోణాలను ప్రదర్శించవచ్చు.

అవిద్య నుండి విద్యకు వెళ్లే ప్రక్రియ అంటే, కోరికలకు సంబంధించిన ఇష్టాయిష్టాలను, అహం యొక్క వివిధ గుర్తింపులను విహీనం చేసి, సరళత్వానికి తిరిగివచ్చే ప్రక్రియ. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో, మానసిక సంక్లిష్టతలు, బాధల నుండి మానసిక స్వచ్ఛతకు, ఆరోగ్యానికీ కదిలే ప్రక్రియ అస్తిత్వపు బాహ్య పరిధి నుండి అస్తిత్వపు కేంద్రం వరకు ఉన్న 23 చక్రాల యాత్ర ద్వారా కొనసాగుతుంది.

ఈ ప్రక్రియలో మన ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకుని నుండి మనకు చాలా సహాయం లభిస్తుంది, ఆయన యోగ ప్రసారం (ప్రాణాహుతి) మన దృష్టిని కేంద్రం వైపు నిలిపి ఉంచుతుంది. అయినప్పటికీ, మనం మన బాహ్య ప్రవర్తనను మెరుగుపరచుకోవడానికి అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మన వ్యక్తిత్వాలను పరిమితం చేసే అలవాట్లను, ధోరణులను గుర్తించి, ఎరుకతో వాటిని తొలగించడానికి కృషి చేయాలి. కోరిక, అహం ఫలితంగా ఏర్పడిన ధోరణుల ద్వారా మిగిలిన నాలుగు క్లేశాలు వ్యక్తమవుతాయి. వాటిని ఒకటిగానే పరిగణిస్తాం.

అస్మిత లేదా అహంభావం

అస్మిత లేదా అహంభావం – 'నాది' అనే భావన – రెండవ క్లేశం. పతంజలి చెప్తారు,

2.6: దృగ్దర్శనశక్త్యోరేకాత్మతేవాస్మితా

చూసేవారు, చూసే పరికరంతో గుర్తింపబడడమే అహంభావం అంటే.

పతంజలి దృష్టిలో, అనుచితమైన వస్తువుతో గుర్తింపబడడం వలన అహంభావం పుడుతుంది. చూసేవారు అంటే ఏమిటి? చూసేవారు అంటే అత్యున్నతమైన ఆత్మ. మన అస్తిత్వంలోని శాశ్వతమైన, అనంతమైన అంశం, మన కేంద్రం. చూసే పరికరాలతో అంటే చైతన్యం, జ్ఞానం, ఆలోచించే మనస్సు, ఇంద్రియాలు, వీటితో మన అహం గుర్తింపబడినప్పుడు మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అవి పరికరాలు మాత్రమే; మనం ఈ పరికరాలతో గుర్తింపబడినప్పుడు వచ్చే ఫలితమే తప్పు దిశలోకి మళ్ళిన అహం. దీని వల్లనే మనం ఇష్టాయిష్టాలు, ఆకర్షణలు, విరక్తి, పెంపొందించుకుంటాం, సంస్కారాలు ఏర్పడే మొత్తం ప్రక్రియ ప్రారంభమయేది ఇక్కడే.

ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, ఆత్మ మీద, మన జీవితాలలో దానియొక్క ముఖ్య భూమిక మీద దృష్టి పెట్టకపోతే, మనం మానసిక వేదనలకు, అనారోగ్య విపత్తులకు గురి అవుతాం. దీనికి విరుద్ధంగా, మన దైనందిన కార్యకలాపాలలో ఆత్మను మన కేంద్రంగా ఎల్లప్పుడూ చేసుకుంటే, మనం కేంద్రంతో అనుసంధానమై ఉంటాం. ఇది సంపూర్ణ, సమగ్ర మానసిక ఆరోగ్యానికి చిట్కా,

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో ఈ విధంగా అంతరంగీకరణం చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని, నిరంతర స్మరణ అంటారు; ధ్యాన స్థితిని నిలుపుకోవడం, తెరచిన కళ్ళతో ధ్యానం అని కూడా అనవచ్చు. ఉదయం చేసిన ధ్యానంలోని అనుభూతిని మిగిలిన రోజంతా నిలుపుకొని పెంపొందించుకోగలిగితే, అటువంటి ధ్యానం నుండి నిరంతర స్మరణ వెలువడుతుంది. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, ధ్యానం నిరంతర స్మరణకు తల్లి వంటిది. అందువల్లనే ప్రతీ ఉదయం ధ్యాన సాధన చాలా ముఖ్యం.

ఇక్కడ మరో విషయం గుర్తు చేసుకోవలసిఉంది. 1600 ల నాటికి, శాస్త్రవిజ్ఞానం, ఆధ్యాత్మికతలు విడివడడానికి సంబంధించిన విషయం ఉంది. 'రెనె డెకార్ట' చేసిన ప్రసిద్ధ ప్రతిపాదన గుర్తుచేసుకోవాల్సి ఉంది. 'ఇగో కోజిటొ, ఎర్గోసమ్', అంటే,'నేను ఆలోచిస్తున్నాను, కాబట్టి నేను ఉన్నాను'. యథార్థత ఏమిటంటే, నా ఉనికి కారణంగానే నా ఆలోచన ఉంది. మనస్సుకు ఆలోచించే సామర్థ్యాన్ని ప్రదానం చేసేది ఏది?

డెకార్టె తాను ఆలోచిస్తున్నాడు కాబట్టి తను ఉనికిలో ఉన్నాడని ఖచ్చితంగా చెప్పగలుగుతున్నాడు. అయితే, అతను తన శరీరాన్ని ఇంద్రియాల ద్వారా గ్రహించాడు. కానీ ఇంద్రియాలు తరచు ఆధారపడతగనివిగా, అవిశ్వసనీయంగా ఉంటాయి. నిజమైన జ్ఞానం ఆలోచన నుండి మాత్రమే వస్తుందని భావించాడు. ఆలోచనా శక్తి అతని తత్వం నుండి వచ్చిందని కూడా ఆయన భావించాడు. డెకార్టె, ఆలోచనను ఈ విధంగా నిర్వచించాడు: 'నాలో ఏంజరిగినా నాకు తక్షణమే అది తెలియాలి, తెలిసిందని నా ఎరుకలోకి రావాలి.' డెకార్టెకు 'ఆలోచించడం' అంటే అతను వెంటనే ఎరుకలో ఉండే ప్రతీకార్యకలాపం లేదా క్రియ.

తత్ఫలితంగా, డెకార్టె గ్రహణశక్తిపై ఆధారపడడం తగదని త్రోసిపుచ్చి, ఫలితార్థం (deduction) మాత్రమే నిజమైన పద్ధతిగా అంగీకరించాడు. ఇది విజ్ఞాన శాస్త్రపరమైన పద్ధతికి ఆధారం అయ్యింది. ఇప్పటికి ఈనాటి విజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని శాసించేది ఈ సూత్రీకరణే. ప్రత్యక్ష అవగాహనను నిజమైన జ్ఞానం పొందే మార్గంగా అది అంగీకరించదు.

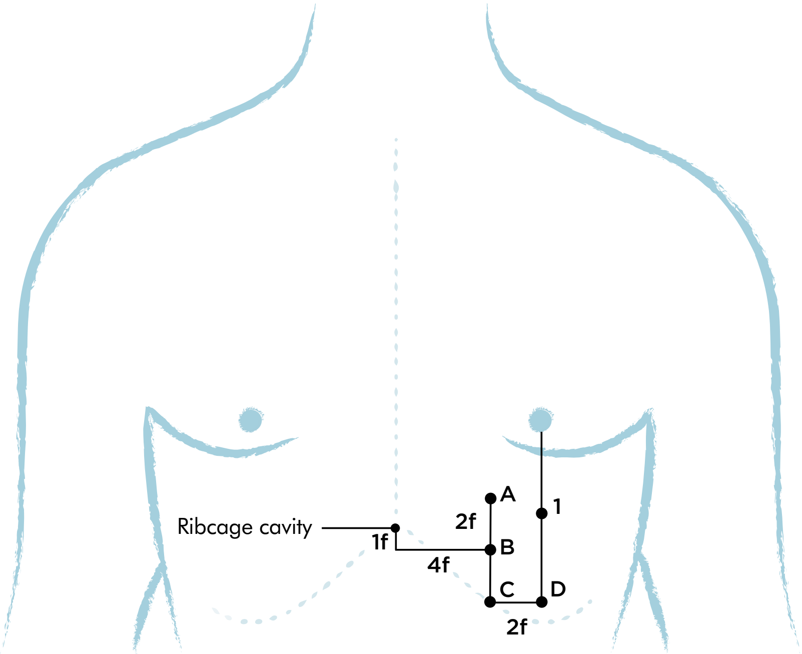
డెకార్టెకు ఇంద్రియాలు ఎందుకు అవిశ్వసనీయమయ్యాయి? ఎందుకంటే, సంస్కారాలు లేదా క్లేశాల కారణంగా చైతన్యక్షేత్రంలో రంగుటద్దాల ఛాయ (కల్మషం) వలన స్పష్టత లోపించింది కాబట్టి. కల్మషం ఉన్నప్పుడు ఆలోచన సరియైనదిగా ఉండటం నిజంగా సాధ్యమేనా? చైతన్యం మలినాలతో కలుషితమై ఉన్నప్పుడు, బుద్ధికి ప్రామాణికమైన ఊహ (inference) కలగడం కష్టతరమవుతుంది.

20వ శతాబ్దంలో శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నట్లు, ఏదైనా శాస్త్రీయ ప్రయోగ ఫలితం పరిశీలకుని మనస్సు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. చైతన్యం స్వచ్ఛత యొక్క ప్రాముఖ్యత, ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఎంత ముఖ్యమైనదో శాస్త్ర రంగంలో కూడా అంతే ముఖ్యమైనది! మనం మన ఉనికికి ఆలోచనతో గుర్తింపు కలిగినప్పుడు, అది ఒక పరికరంతోనే గుర్తింపబడి, అహంభావానికి కారణమవుతుంది. ఇది ప్రస్తుత మానవత్వపు దుస్థితి లేదా దురవస్థ.

దీనికి విరుద్ధంగా, నిజమైన యోగులు ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించే ముందు, మొదట సాధన ద్వారా తమ చైతన్యాన్ని శుద్ధి చేసుకుంటారు. వారు ఆత్మతో కూడా గుర్తింపబడతారు. ఆ విధంగా నిజమైన సాక్షి అయిన ఆత్మ, చైతన్యం యొక్క పరికరాలను అంటే జ్ఞానం, ఆలోచన, ఇంద్రియాలే కాక ఉన్నత చైతన్యపు గ్రహణశక్తినీ ఉపయోగించుకుని ఉత్తమమైన సమాధానాన్ని పొందవచ్చు. కొలతకు సాధ్యమైనప్పుడు, అలా వచ్చిన సమాధానాన్ని శాస్త్రీయ పద్ధతి ద్వారా కూడా ధృవీకరించుకోవచ్చు. కానీ ప్రతిదీ శాస్త్రీయంగా కొలవగలిగేది కాదు!

తిరిగి అస్మిత అంశానికి వద్దాం. వస్తే, మన మానసిక ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు, మనం దేనిచేత గుర్తింపబడతామో దాని మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆత్మ మార్పు లేనిది. కాబట్టి నేను ఆత్మ చేత గుర్తింపబడితే, కోపంగా, బాధతో ఉండగలనా? లేదు. కానీ, నాకు ఇష్టాయిష్టాలుంటే, నాకు అనురక్తి లేదా విరక్తి ఉంటే నాకు అనుకూలమైనదీ లేదా ప్రతికూలమైనదీ అయిన ఒక ప్రతిచర్య కలగవచ్చు. అప్పుడు కోపంగా లేదా బాధగా ఉండే అవకాశముంటుంది. అంటే నేను చూసేవానితో కాకుండా చూసే పరికరాలతో గుర్తింపబడి ఉన్నాను, కాబట్టి నేను సుఖం లేదా బాధ అనుభవిస్తాను. అంతేకాకుండా మనం ఇంకా బాహ్యంగా మన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, కార్యాలయ సహచరులతో భావోద్వేగ బంధాలతో గుర్తింపబడతాము కాబట్టి మన వ్యక్తిగత కేంద్రం నుండి మనం ఇంకా ఇంకా దూరంగా జరిగిపోతాం!

ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, ఆత్మ మీద, మన జీవితాలలో దానియొక్క ముఖ్య భూమిక మీద దృష్టి పెట్టకపోతే, మనం మానసిక వేదనలకు, అనారోగ్య విపత్తులకు గురి అవుతాం. దీనికి విరుద్ధంగా, మన దైనందిన కార్యకలాపాలలో ఆత్మను మన కేంద్రంగా ఎల్లప్పుడు చేసుకుంటే, మనం కేంద్రం తో అనుసంధానమై ఉంటాం. ఇది సంపూర్ణ, సమగ్ర మానసిక ఆరోగ్యానికి చిట్కా.



హృదయక్షేత్రంలోని 1వ బిందువు చుట్టూఉన్న A,B,C, బిందువులు (పాయింట్లు)

రాగ, ద్వేష

మూడవ, నాల్గవ క్లేశాలు – రాగ, ద్వేషాలు. వీటిని పతంజలి ఇలా నిర్వచించారు:

2.7: సుఖానుశయీ రాగః

ఆహ్లాదకరమైన అనుభవాలతో గుర్తింపు నుండి వచ్చేదే అనురక్తి.

2.8: దుఃఖానుశయీ ద్వేషః

బాధాకరమైన అనుభవాలతో గుర్తింపు నుండి వచ్చేదే విరక్తి.

మనకు సుఖం కలిగినప్పుడు అనురక్తి పెంచుకుంటాం, బాధ కలిగినప్పుడు విరక్తి చెందుతాం. మన ఆలోచనాక్రమాన్ని పరిశీలిస్తే, ఎల్లవేళలా ఇది జరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది– మనుషులతో, ఆహారంతో, దుస్తులతో, ప్రదేశాలతో, సిద్ధాంతాలతో – ఎవరికైనా, దేనికైనా, ఏ భావనకైనా ఇది వర్తించవచ్చు. 'ఆమె కేశాలంకరణ నాకు నచ్చింది','అతను నాతో మాట్లాడే విధానం నాకు నచ్చలేదు, 'ఆ ఇల్లు అందంగా ఉంది' – నాకు అలాంటిదే కావాలి మొదలైనవి. మనకి నచ్చినదాని వైపు మన మనస్సు ప్రవహిస్తుంది. మనకి నచ్చని వాటి నుండి వెనక్కు తిరుగుతుంది. 'ఇష్టం', 'అయిష్టం'ల ప్రభావాల ప్రకంపనలు హృదయం యొక్క పాయింట్ 'C' వద్ద స్థిరపడతాయి, క్రమంగా అవే సంస్కారాలుగా ఏర్పడతాయి.

ప్రతీది పాయింట్ 'C' వద్ద మొదలవుతుంది, అదే మన వ్యవస్థలోని సంస్కారాల వ్యూహాత్మక స్థానం లేదా అవతరణ స్థానం. మన ఇష్టాయిష్టాల ప్రతిచర్యలే చైతన్యక్షేత్రంలో మొదటి ప్రకంపనను లేదా కదలికను సృష్టిస్తాయి. ఇది పాయింట్ 'C' ని ప్రభావితం చేస్తుంది, అక్కడనుండి శక్తి ఒక ముద్రను రూపొందిస్తుంది.

పాయింట్ 'C' ని ఇష్టాయిష్టాల ప్రభావం నుండి నివారించుటకు, రోజంతా ధ్యాన స్థితిని కొనసాగించడానికి ప్రయత్నించాలి. దీని వలన మనస్సు స్థితప్రజ్ఞ స్థితిని పొందుతుంది. నీటిలోని తామరపువ్వు ఉదాహరణ పునః సమీక్షించుకోవడం ఉపయుక్తం. ఇది చేయగలిగితే ముద్రలు చైతన్యక్షేత్రాన్ని ప్రభావితం చేయవు. మన మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం కొరకు మనం చేయగలిగే అత్యంత ముఖ్యమైన వాటిల్లో ఇది ఒకటి. ఇది రోజంతా ధ్యాన స్థితిని కొనసాగించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తుంది.

ఈ సంస్కారాలను తొలగించటానికి నియమిత దైనందిన సాధన ఉండడమే కీలకం. ఈ వేదనల మూల కారణాన్ని తొలగించగలిగితే, మన మానసిక శ్రేయస్సు, సమతుల్యత, స్వచ్ఛతలకు చేరుకోగలమని ఆశించవచ్చు.

అభినివేశ

క్లేశాలలో ఐదవది అభినివేశ. దీనిని పతంజలి ఇలా నిర్వచించారు:

2.9: స్వరసవాహీ విదుషోపి తథారూఢోభినివేశః

జీవితాన్ని పట్టుకుని వేళ్ళాడడం, దాని స్వభావంతో పాటుగా ప్రవహించడం అనేవి వివేకవంతులలో కూడా చూడవచ్చు.

జీవితాన్ని పట్టుకుని వేళ్ళాడడం అంటే మనుగడ సాగించాలనే సహజగుణం అన్ని జంతువులలోను కనపడుతుంది. ఇది అన్ని జాతుల జీవావరణ శాస్త్రాన్ని నిర్వచించే ఒక పరిణామ అవసరం. ఈ ప్రవృత్తి ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? యోగ పరిభాషలో, ఈ ప్రవృత్తులన్నీ గతం తాలూకు సంస్కారిక నమూనాల ఆధారంగా ఉంటాయి. ప్రవృత్తి, మన చైతన్యక్షేత్రంలో నిక్షిప్తమైన గత అనుభవ మరియు తరచు గత జన్మ నుండి వచ్చిన అనుభవ ఫలితం. కాబట్టి జీవితాన్ని పట్టుకుని వేళ్ళాడడం అన్నది మరణం అంటే సహజంగానే ఉన్న వ్యతిరేకత ఫలితం. అది అనేక గత జన్మలనుండీ వస్తున్న అనుభవం. మనకి మరణ బాధ బాగా తెలుసు. ఈ క్లేశం కూడా, శాశ్వతమైన, అనంతమైన లక్షణం గల ఆత్మకు బదులుగా శరీరంతో గుర్తింపు పొందే అజ్ఞానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది

ఈ వేదనలకు పరిష్కారం

పతంజలి చెప్తారు :

2.10: తే ప్రతిప్రసవహేయాః సూక్ష్మాః

సంస్కారాలు తొలగింపబడినప్పుడు, ఈ వేదనలకు తిరిగి వాటి మూలంతో ఒకటై పోతాయి.

2.11: ధ్యానహేయాస్తద్వృత్తయః

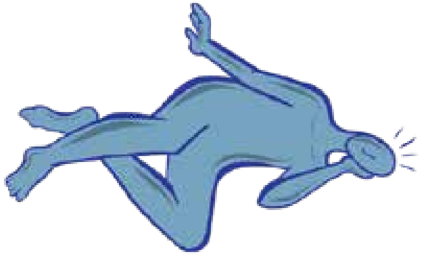
ధ్యానం ద్వారా వేదనల బాహ్య వ్యక్తీకరణ మాయమవుతుంది.

2.12: క్లేశమూలః కర్మాశయో దృష్టాదృష్టజన్మవేదనీయాః

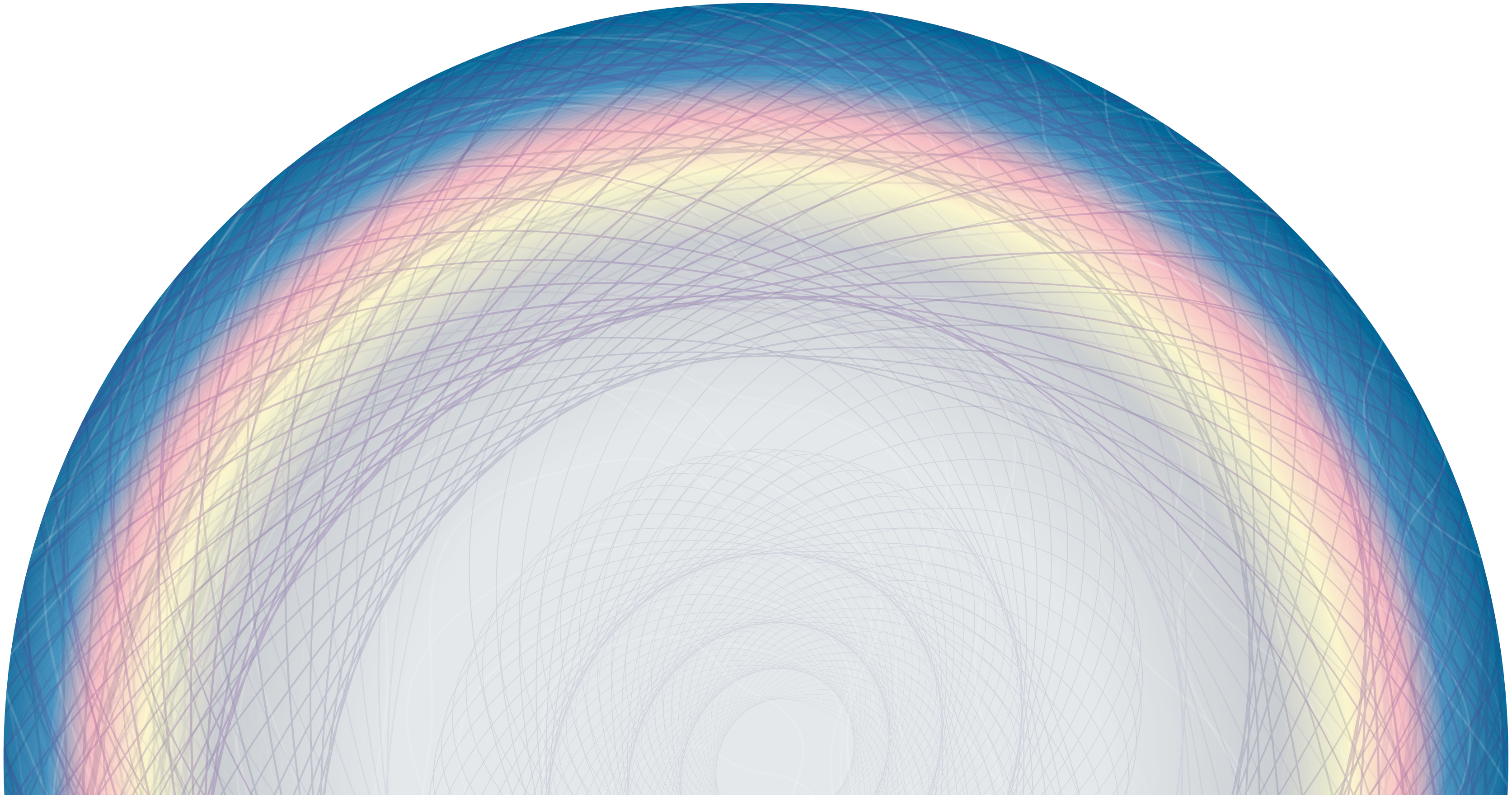
అవి వర్తమానంలో నెరవేరినా లేదా భవిష్యత్తులో నెరవేరినా, కర్మ అనుభవాల యొక్క మూలాలు ఈ ఐదు క్లేశాలలోనూ ఉంటాయి.

కాబట్టి, ఈ సంస్కారాలను తొలగించటానికి నియమిత దైనందిన సాధన ఉండడమే కీలకం. ఈ వేదనల మూల కారణాన్ని తొలగించగలిగితే, మన మానసిక శ్రేయస్సు, సమతుల్యత, స్వచ్ఛతలకు చేరుకోగలమని ఆశించవచ్చు. లేకపోతే, జన్మ జన్మలకీ మానసిక సంక్లిష్టతలు, ఆకృతులు, ధోరణులలో మనం ఇరుక్కుపోతాం. వాటిని తొలగించడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ నిత్యసాధన ఒక సరళమైన మెట్టు. ఆ సాధన, శరీరాన్ని శుభ్ర పరచుకోవడానికి మనం చేసే స్నానమంత సరళమైనది. దానికి రోజూ సాయంత్రం 15 నుండి 20 నిమిషాల కంటే సమయం పట్టదు. ఈ నిర్మలీకరణ ఆధునిక ప్రపంచానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇచ్చిన గొప్ప కానుక. అది కోరికల మూలాన్ని తొలగించడంలో చాలా ప్రభావవంతమైనది. కానీ ఇది మాత్రమే చాలదు. కారణం, అహంతో గుర్తింపబడటాన్ని ఈ పద్ధతి ద్వారా తొలగించలేము. అది ఇంకొక విధానం ద్వారా జరుగుతుంది. దానిని మరోసారి చూద్దాం.

____



విక్షేపాలు



వ్యాధి – రోగము, అస్వస్థత

స్త్యాన – మానసిక సోమరితనం, మాంద్యము

సంశయ – సంశయము, చాంచల్యము

ప్రమాద – అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం, తొందరపాటు

ఆలస్య – సోమరితనం, బద్ధకం

అవిరతి – సంయమనం లేకపోవడం, వైరాగ్య లేమి

భ్రాంతి – అసత్యపు అవగాహన

అలబ్ధ - భూమికత్వ – ప్రయాణంలో దశలను సాధించడంలో విఫలత

అనవస్థితత్త్వ – దశను నిర్వహించలేకపోవడం, అస్థిరత

ఏదో కోల్పోతున్నామనే లేదా పోగొట్టుకొంటున్నామనే ఆరాటం

డిజిటల్ పరధ్యానం

అపరాధ భావం, అవమానం

პროზა

ఈ పరంపరలో ఇంతవరకు మనం సాధారణ రోజువారీ మానవ మనో కార్యకలాపాల విశ్లేషణ ద్వారా సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు ప్రోగవడం ఎలా మొదలవుతుంది, చైతన్యక్షేత్రంలో ఐదు వృత్తులు ఎలా పని చేస్తాయి, అన్నది చూశాం. కొన్ని వృత్తులు స్వచ్ఛంగా, మానసిక సమతుల్యతతో సమకాలీకంగా ఉంటాయి, మరికొన్ని మాలిన్యాలతో కలిసి, మనల్ని స్వచ్ఛమైన, సమతుల్యస్థితి నుండి దూరంగా లాగివేస్తాయని తెలుసుకున్నాము. దీని తరువాత సంక్లిష్టతల తదుపరి పొరలో – మనలను సమతుల్యత కేంద్రం నుండి మరింత దూరంగా తీసుకుపోయి బాధకు గురి చేసే ఐదు క్లేశాలు లేదా మానసిక వేదనల గురించి – పరిశీలించాము.

మనం రోజువారీ బాధలలో, వేదనలలో మరింతగా చిక్కుకు పోతున్నప్పుడు, మనం కేంద్రం నుండి మరింత దూరంగా, అయోమయ స్థితిలో, సంక్లిష్టతలలో, అస్థిరత్వంలో కొనసాగుతుంటాము. సంస్కారాలు ప్రోగవుతుంటే మనం ప్రవర్తనా విధానాలను, అలవాట్లను సృష్టించుకుంటాము. ఇవి అన్నిరకాల అనారోగ్యాలకు దారితీస్తాయి. యోగా ఈ అనారోగ్యాలను లేదా అవరోధాలను 'విక్షేపాలు' అని అంటుంది. అవి 9 రకాలని, కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం పతంజలి తన యోగ సూత్రాలలో పేర్కొన్నారు. ఈ రోజులలో, ఈ కాలానికి మనం ఈ జాబితాకు మరిన్ని జోడించవచ్చు.

మనల్ని బాహ్యంలోని చిక్కులు, బాధలు, వేదనల వైపుకి తీసుకువెళ్ళే అయోమయ స్థితిని నివారించే క్రమంలో, మన ఉనికి, మన అస్తిత్వపు కేంద్రం వైపుకి దృష్టి పెట్టడానికి ప్రతిరోజూ కొంత సమయం గడపవలసిన అవసరాన్ని మనం చర్చించుకున్నాము. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలో మనం అదే చేస్తాం – మనం హృదయం వైపు, లోపలికి మళ్ళుతాము. ఇది చాలా సరళమైనది; మన మనస్సుని హృదయం వైపునకు మరలిస్తే, మనం సమతుల్యత, శాంతి, స్థిరత్వం, సామరస్యం వైపుకి కదులుతాము; హృదయంతో బలమైన సంబంధం లేకుండా మన మనస్సుని బాహ్య ప్రపంచం వైపుకి మరలిస్తే, మనం మరింతగా అయోమయ స్థితిని, అస్థిరత్వాన్నీ ఎదుర్కొంటాము.

శక్తి(energy), ధ్యాస(attention) అనే రెండు ప్రవాహాలు బాహ్యరంగంలోనికి, అంతరంగంలోనికి ప్రవహిస్తూ సృష్టించే సమ్మేళనమే రోజువారీ జీవితం. మనం హృదయపు అంతర్గత సంబంధాన్ని ఒకసారి బాగా స్థాపించుకుంటే, అది మన ఉనికిని విస్తరిస్తుంది, జీవితంలోని ప్రతి అంశంలోకి స్రవిస్తుంది. దీని వలన మనం బాహ్య అయోమయపు స్థితి యొక్క ఆకర్షణను తప్పించుకోవచ్చు. ఇది మానసిక ఆరోగ్యానికి మనం తీసుకోగల అత్యంత నివారణ చర్య. జీవిత ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించే ముందే ప్రతీ యువతకి దీన్ని ఎలా చేయాలో తెలిస్తే ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. ప్రపంచం ఎంత భిన్నంగా ఉంటుందో కదా!

మనంగనుక ఒక వేళ అటువంటి అంతరముఖమైన ధ్యానను కాని లేదా హృదయంతో సంబంధం గాని పెంపొందించకొనకుండా ఉంటే, మన హృదయాంతరాళంలో కేంద్రీకృతమై ఉండకపోతే ఏమౌవుతుంది? మనం గాలికి అల్లాడుతున్న ఆకుల్లా అయిపోతాము. మన వ్యవస్థలో ఉన్న ప్రభావాలు, మాలిన్యాలు లేదా వేదనలు ఇంకా సంక్లిష్టమై, విక్షేపాలుగా వ్యక్తమవుతాయి; అవే మన భవిష్యత్ ప్రగతికి అవరోధాలు అవుతాయి.

పతంజలి ఈ అడ్డంకులను ఈ విధంగా వర్ణించారు:

1.30: వ్యాధిస్త్యాన సంశయ ప్రమాదాలస్య అవిరతి భ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమికత్వ అనవస్థిత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తే అంతరాయాః

వ్యాధి - రోగము, అస్వస్థత

స్త్యాన - మానసిక మందకొడితనం, మాంద్యం, ఉదాసీనత

సంశయ - సందేహం, చాంచల్యం

ప్రమాద - అజాగ్రత్త, తొందరపాటు, అలక్ష్యం

ఆలస్య - సోమరితనం, బద్ధకం

అవిరతి - నిగ్రహలేమి, వైరాగ్యలేమి

భ్రాంతిదర్శన - అసత్యమైన అవగాహన

అలబ్ధభూమికత్వ - యాత్రలో దశలను సాధించడంలో విఫలత

అనవస్థితత్వ - అస్థిరత, దశను నిలబెట్టుకోలేకపోవడం

ఇవి మనస్సును కలవరపెట్టే అవరోధాలు.

ఆధునికత ప్రబలంగా ఉన్న ఈ కాలంలో, ఈ జాబితాకు మనం మరి కొన్ని జోడించవచ్చు:

ఏదో కోల్పోతున్నామనే ఆరాటం (FOMO– fear of missing out), డిజిటల్ పరధ్యానం

విక్షేపాలు

విక్షేపాలలో మొదటిది, వ్యాధి లేదా రోగం. ఇక్కడ పతంజలి శారీరక అస్వస్థత, అంటే మన వ్యవస్థ స్వస్థత నుండి దూరంగా ఉండటం గురించి చెబుతున్నారు. రోగం ఎక్కడ మొదలవుతుంది? ఏదైనా ఒక ప్రమాదం లేదా శారీరక గాయమైతే తప్ప, ఇది భౌతిక శరీరంలో ప్రారంభం కాదు. సాధారణంగా, యోగాలో 'ప్రాణమయకోశం' అని పిలిచే జీవశక్తి క్షేత్రంలో ఇది మొదలవుతుంది.

ప్రాణమయకోశం అనేది మనలోనూ, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోనూ శక్తి ప్రవాహాన్ని మనం అనుభూతిచెందే కోశం. యోగులు ఈ శక్తి ప్రవాహాన్ని మన వ్యవస్థలో ఐదు శక్తివంతమైన ప్రక్రియలు (కర్మేంద్రియాలు)గా, ఐదు శక్తి ప్రవాహాలు (ప్రాణాలు)గా వర్ణిస్తారు.

ఐదు శక్తివంతమైన ప్రక్రియలు

- విసర్జనము,
- పునరుత్పత్తి,
- కదలిక,
- చేతులతో పట్టుకోగలగడం,
- మాట్లాడడం.

ఐదు శక్తి ప్రవాహాలు లేదా వాయువులు

లోపలి వైపు ప్రవాహం
పీల్చుకునే, స్వీకరించే ప్రక్రియల నియంత్రణ. ఉదాహరణ: ఊపిరి, ఆహారం, ఆలోచనలు, ముద్రలు.

దైహిక ప్రవాహాలు
ఉదా: నాడులు, ప్రసరణ వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ, శోషరస వ్యవస్థ, కండరాలు, కీళ్ల కదలిక, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు.

దిగువకు వెలుపలి ప్రవాహం విసర్జన
మలం, మూత్రం, ఋతుస్రావం, మానసికపరమైన విసర్జనలు.

ఊర్ధ్వ ప్రవాహం
ప్రవాహం: చైతన్యపు ఉన్నత స్థాయిలకు శక్తిని నిర్దేశిస్తుంది, సమాచారాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం ద్వారా స్వీయ-వ్యక్తీకరణను నిర్వహిస్తుంది.

సమతుల్యం, ఏకీకృతం అయిన ప్రవాహం
లోపలి, వెలుపలి ప్రవాహాలు కలిసే చోటు, విలీనీకరణ, జీర్ణానికి, ఒంటపట్టడానికి సంబంధించినది.

విక్షేపాలు

ప్రాణమయకోశం సూక్ష్మమైనది, భౌతికకోశం కంటే శుద్ధమైనది, ఇంకా దానికి అంటుకుని లేనిది. అది ఒక శక్తి బుడగవలే మనల్ని ఆవరించి వుంటుంది; ఓజస్సు(ఆరా)ను సృష్టిస్తుంది. సూక్ష్మశరీరపు 'చక్రాలు' ఈ కోశంతో సంబంధించి ఉంటాయి. అస్వస్థత కలగక ముందే ఇది ప్రభావితమవుతుంది. అందువల్లనే ఆక్యూపంక్చర్, ఆక్యుప్రెషర్ వంటి సాంప్రదాయక స్వాస్థ్యపద్ధతులు శక్తి రేఖాంశాల మీద పనిచేయడం ద్వారా స్వస్థత చేకూర్చగలవు.

అసమతుల్యత కానీ, అనారోగ్యం కానీ సంభవించినప్పుడు, సాధారణంగా మొదట హాని జరిగే కోశం ప్రాణమయకోశమే. కొన్నిసార్లు మనం ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని, అతని ముఖం చుట్టూ ఉన్న ఓజస్సును చూసి ఊహించవచ్చు. ఈ జీవశక్తి సంబంధిత కోశంలోని అలజడి, శారీరకంగా వ్యాధిరూపంలో వ్యక్తమవటానికి కొద్ది నెలల ముందరే కిర్లియన్ ఛాయాచిత్రంలో కనపడింది. ధ్యానం చేసిన తరువాత వ్యక్తిలో ఓజస్సును సకారాత్మకంగా ప్రభావితం చేస్తూ క్రొత్తగా వచ్చే చైతన్యపు స్థాయిల అద్వితీయమైన ఛాయాచిత్రాలను కూడా కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ తీయగలదు.

దీనికి విరుద్ధంగా, భావోద్వేగాల, మానసిక సామర్థ్యాల నియంత్రణ ద్వారా ప్రాణమయకోశం సామరస్యం చెందుతుంది. ఇది తిరిగి మన భౌతిక శరీరాన్ని సమన్వయపరుస్తుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లోని పాయింట్ 'A' పై ధ్యానం, పాయింట్ 'B' నిర్మలీకరణ, ఈ కోశాన్ని శుద్ధిపరచడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. తద్వారా అనారోగ్యాన్ని నివారించడంలో తమవంతు పాత్రను పోషిస్తాయి .

మన ప్రాణమయకోశాన్ని చాలా మేరకు ప్రభావితం చేసేది మన వైఖరి. ఈ కోశం తేలికగా, ప్రకాశిస్తూ ఉన్నప్పుడు, మనం పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉంటాం. మన శక్తికోశంలో ఉన్న స్థితినే మనం ప్రసరింపచేస్తుంటాం. అది ఆనందకరమైన ప్రేమ భావన కావచ్చు లేదా ప్రతికూలమైన భావన కావచ్చు. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, కోపంగా లేదా ఉద్వేగంతో ప్రతిస్పందనాత్మకంగా ఉన్నప్పుడు, మనకు ఎక్కువ శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఫలితంగా, ప్రాణమయ కోశం ఉత్తేజితమై, అనుకంప నాడీమండలాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది: మన హృదయ స్పందన వేగవంతమై, మన శ్వాసలో మార్పు వచ్చి, మన శరీరం 'ఒత్తిడి స్పందన' (Stress response)లోకి వెళ్తుంది.

ఈ రోజుల్లో, అంటే 21 వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో గొప్ప మహమ్మారి – ఒత్తిడి. ఇది అన్ని రకాల శారీరక, మానసిక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.

అనుకంప(సింపథిటిక్)నాడీమండలము, ప్రత్యనుకంప(పారాసింపథిటిక్) నాడీమండలముల, మధ్య సమతుల్యతను తీసుకురావడానికే యోగాలో ప్రాణాయామం ఉనికిలోనికి వచ్చింది. మన అనుకంప నాడీ మండలం ఒత్తిడి వలన ఉత్తేజితమైనపుడు, చంద్రనాడి ద్వారా ప్రత్యనుకంప నాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజపరిచి, మనల్ని మనం శాంతపరచుకోవచ్చు. మనం చురుకుగా, కార్యనిమగ్నమై ఉండవలసినప్పుడు,

సూర్యనాడి ద్వారా అనుకంపనాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజపరచవచ్చు. అలా మనం సమతుల్యతను తీసుకురాగలం.

ప్రాణమయకోశాన్ని శుద్ధి చేయడం అంత సులభం కాదు. ఇక్కడే అహం చైతన్యంతో కలుస్తుంది, ఆ కలయిక ఆవిరయ్యేది (ఓలటైల్) కావచ్చు! శక్తివంతమైన ప్రక్రియలు, జ్ఞానేంద్రియాలూ ఈ కోశం నుండే శక్తిని గ్రహిస్తాయి. జాగృత చైతన్యాన్ని కూడా ఇదే నియంత్రిస్తుంది. అభిరుచి, కోపం వంటి భావోద్వేగాలు దీని ద్వారా పోషణపొందుతాయి. ఇది గాడి తప్పటం వల్ల తగవులు, విభేదాలు కలుగుతాయి. దీనిని శుద్ధి చేయకపోతే, మనం చాలా అహంభావులుగా మారవచ్చు. మితిమీరిన కోరిక, భౌతికవాదం కూడా ప్రాణమయ కోశపు సమతుల్యతను తలక్రిందులు చేసి, అస్వస్థతకు దారితీస్తుంది.

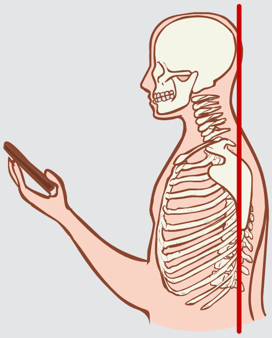
దీనికి విరుద్ధంగా, భావోద్వేగాల, మానసిక సామర్థ్యాల నియంత్రణ ద్వారా ప్రాణమయకోశం సామరస్యం చెందుతుంది. ఇది తిరిగి మన భౌతిక శరీరాన్ని సమన్వయపరుస్తుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ లోని పాయింట్ 'A'పై ధ్యానం, పాయింట్ 'B' నిర్మలీకరణ, ఈ కోశాన్ని శుద్ధిపరచడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. తద్వారా అనారోగ్యాన్ని నివారించడంలో తమవంతు పాత్రను పోషిస్తాయి .

మనస్సులో నిరంతరం కొనసాగే రణగొణధ్వని, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు, ఆకర్షణ, వికర్షణ, అన్నీ ఈ కోశాన్ని అస్థిరం చేస్తాయి. కాబట్టి సున్నితమైన మాట తీరు, సౌమ్యమైన హావభావాలు, హుందా అయిన అంతర్గత వైఖరి పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు ఈ ప్రయత్నానికి పునాది వేస్తాయి. ఇష్టాయిష్టాలనే మన స్పందనలే చైతన్యక్షేత్రంలో మొదటి కంపనను లేదా కదలికను సృష్టిస్తాయి. ఇది పాయింట్ C' ని ప్రభావితం చేస్తుంది; ఇదే మన వ్యవస్థలో, సంస్కారాల వ్యూహాత్మక బిందువు లేదా అవతరణ బిందువు. పాయింట్ 'C' ని ఇష్టాయిష్టాల ప్రభావం నుండి నిరోధించడానికి, ధ్యాన స్థితిని రోజంతా నిలుపుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి, ఒక అందమైన తామర పువ్వు, ఒక మురికి కొలనులో ప్రకాశవంతంగా, సంతుష్టంగా ఉన్నట్లుగా.

జీవన స్థాయితో సంబంధం లేకుండా, చిన్నవారైనా, పెద్దవారైనా మనం అందరితో వినమ్రంగా, గౌరవంగా ఉంటూ ఎప్పుడు అనామకునిగా, అహాన్ని ప్రదర్శించమో, అప్పుడు ఈ కోశం మరింతగా శుద్ధిచెందడం మనం గమనిస్తాం. అహం సంపూర్ణంగా శుద్ధి అయినపుడు అది తన నిజస్వరూపమైన స్వచ్ఛతలో ప్రకాశిస్తుంది.

తల వంచడం వలన మెడభాగంలోని వెన్నెముక మీద ప్రభావం



0^0

5 కిలోలు

15^0

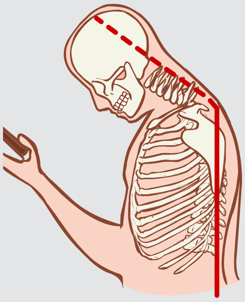
12 కిలోలు

30^0

18 కిలోలు

45^0

22 కిలోలు



60^0

27 కిలోలు

మనం ఆరోగ్యంగా, కేంద్రీకృతమై, సంపూర్ణంగా ఉన్నప్పుడు, అడ్డంకులు లేకుండా, మన ప్రాణమయ కోశంలోని శక్తి స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది. శక్తి అయోమయస్థితిలో విచ్ఛిన్నమవకుండా, నిరంతరంగా పునరుపయోగమవుతుంది. ఇది చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే మనం కేంద్రానికి చేరుకోవటానికి కూడా తగినంత శక్తి అవసరం. దీనికి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సు కావలసి ఉంది.

మనం ఇంతకుముందు చర్చించినట్లుగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ చైతన్యక్షేత్రంలోని సంక్లిష్టతలను, మాలిన్యాలను, కంపన స్థాయిలో నిర్మలీకరించి, అంతర్లీనంగా ఉన్న సంస్కారాలను తొలగిస్తుంది. ప్రాణమయకోశం లోని ఆవిరయ్యే లక్షణాన్ని ఇది గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది.

సంస్కృతంలో ఆరోగ్యం అంటే 'స్వాస్థ్య'. అంటే తనలోనే తను కేంద్రీకృతమై ఉండడం. ఆంగ్లంలో కూడా, 'హెల్త్' పదం రెండు మూల పదాలైన ' హోల్ ' (సమస్తం), 'హోలీ' (పవిత్రం) నుండి వచ్చింది. మనం ఆరోగ్యంగా, కేంద్రీకృతమై, సంపూర్ణంగా ఉన్నప్పుడు, అడ్డంకులు లేకుండా, మన ప్రాణమయకోశంలోని శక్తి స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది. శక్తి అయోమయస్థితిలో విచ్ఛిన్నమవకుండా, నిరంతరంగా పునరుపయోగమవుతుంది. ఇది చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే మనం కేంద్రానికి చేరుకోవటానికి కూడా తగినంత శక్తి అవసరం. దీనికి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సు కావలసి ఉంది.

శక్తిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించుకునే ఈ అంశం, ధ్యానంలో చేతులు, కాళ్ళు ముడిచి వీపుభాగం తిన్నగా ఉంచి, కళ్ళు మూసుకుని కూర్చొనే ఆసనం ద్వారా కనపడుతుంది. వ్రేళ్ళ ద్వారా, పాదాల ద్వారా, కాళ్ళ ద్వారా, శక్తిని శరీరం బయటకు పంపుతుంది కాబట్టి మన చేతులు సున్నితంగా కట్టుకుని ఉన్నప్పుడు, కాళ్ళు ముడుచుకుని ఉన్నప్పుడు, అవి మూసిన వలయంలా ఏర్పడి శక్తి పదిలమవుతుంది. తెరచి ఉన్న కళ్ళు, నిజానికి మన ప్రాణమయ కోశం నుండి అతి ఎక్కువగా శక్తిని బయటకు పంపుతాయి. కాబట్టి మనం కళ్ళు మూసుకుని ఉన్నప్పుడు, శక్తి బాగా ఆదాఅయ్యి మన సాధనకు ఉపయోగపడుతుంది.

వెన్నెముక తిన్నగా ఉన్నప్పుడు, మనం మరొక మార్గంలో శక్తిని పదిలపరుస్తాము. తలా, శరీరం నిలువుగా ఉన్నప్పుడు, గురుత్వాకర్షణ అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ శక్తిని విచ్ఛిన్నం కానివ్వదు. మన మెడ మీద అవి తేలికగా సరితూగినప్పుడు, మన తల 5 కిలోగ్రాముల బరువు ఉంటుంది. మన తల తిన్నగా, సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు, అది దాదాపు బరువు లేనిదిగా అనిపిస్తుంది. కానీ, ధ్యాన సమయంలో కానీ, మరి ఏదైనా సమయంలో మన తల కనుక ముందుకు వంగితే, సమతుల్య స్థాయి నుండి 15 డిగ్రీల దూరం కదిలితే, అది తల బరువుకు 12 కిలోలు కలుపుతుంది, 60 డిగ్రీల కదలిక వల్ల 27 కిలోల ప్రయాస మెడ, భుజాల మీద పడుతుంది. కాబట్టి ధ్యాన సమయంలో ప్రశాంతంగా నిలువుగా, స్థిరంగా, సమతుల్యంగా ఉండడం ముఖ్యము.

ఇప్పుడు, పూర్తిగా మరొక స్థాయి కార్య నిర్వహణకు వెళ్దాం : బాధల, అవరోధాల అయోమయ స్థితి నుండి దూరంగా, జీవశక్తికి సంబంధించిన కోశాన్ని నియంత్రించడంలో మన దృష్టిని కేంద్రం వైపునకు మళ్లించటంలో ప్రాణాహుతి పాత్రను ఊహించండి. మొట్టమొదటి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానంలోనే, ప్రాణాహుతి వలన ఒక వ్యక్తి సమాధి స్థితిలో లోతుగా మునిగిపోవచ్చు. ఎందుకంటే, అది మన హృదయాంతరాళంనుండే ఉద్భవిస్తున్న సూక్ష్మమైన శక్తి. మన హృదయాలలో పరిపూర్ణసామర్థ్యంతో ప్రాణాహుతి ప్రసరణ చేయడానికి అత్యంత సమర్థులైన మార్గనిర్దేశకుడు అవసరం. ఆవిధంగా ఇది మన వ్యవస్థలో ఉత్ప్రేరకంగా పనిచేస్తుంది. ఇది సరళమైన పద్ధతి. మార్గనిర్దేశకులు శక్తి యొక్క అంతిమ రూపమయిన 'ప్రాణం' యొక్క 'ప్రాణా'న్నే తీసుకుని – అది ఎంత సూక్ష్మమైనదంటే అందులో దాని వాస్తవ శక్తి జాడ కూడా మిగలనంతగా – మనలను అంతరంగం నుండి బాహ్యానికి పరివర్తన చెందడానికి లేదా రూపాంతరం చెందించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రాణాహుతి ద్వారా మనం మన కేంద్రంతో ఎలా సంబంధం కలిగి ఉండాలో నేర్చుకుంటాం. ఇది హృదయాంతరాళం నుండే మనలను సున్నితంగా ఆకర్షిస్తుంది, దీనివలన అనుసంధానం మరింత సూటిగా, అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది. నిజానికి మన వ్యక్తిగత అయోమయస్థితికి ఇది సులభమైన విరుగుడు.

ఉదాసీనత, మందబుద్ధి

విక్షేపాలలో రెండవది 'స్త్యాన'. అనగా – సోమరితనము, ఉదాసీనత, మానసిక మందకొడితనం. ఉదాసీనత ఎటువంటిదైనా అది ప్రయత్నానికి అతి గొప్ప అవరోధాలలో ఒకటి. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మనం మన శక్తిని వృథా చేసుకుంటాం. మన శక్తి ఖాళీ అయిపోతుంటుంది, మనం గుండ్రంగా అక్కడే తిరుగుతూ ఉంటాం, మనం చాలా ఎక్కువగా మాట్లాడతాం; కానీ అది కార్యరూపం దాల్చదు. మనం ఆసక్తిని కోల్పోతాం. ఆసక్తి లేనిదే ఏదీ సాధ్యం కాదు.

'ఉత్సాహం'(ఎంథూజియాజం) అనే పదానికి అర్థం ఏమిటి? గ్రీకు పదం 'ఎంతౌసీఅస్మోస్' నుండి ఇది వస్తుంది. 'దేవుని చేత ఆవహింపబడి', 'ప్రేరణ పొంది' అని దీని అర్థం. మన హృదయాలలో దైవత్వాన్ని చొప్పించడానికి, మనలో స్ఫూర్తిని, ఉత్సాహాన్నీ కలిగించడానికి, తద్వారా మనలో ఆసక్తిని కలుగజేయడానికి ప్రాణాహుతి ప్రసరణ మరో మార్గం. ప్రాణాహుతి ప్రసారం ద్వారా ఉదాసీనత ఒక్కరోజులో మాయమైపోగలదు . ప్రాణాహుతి ప్రసారంలో శక్తికి, సజీవత్వానికి మూలాధారమై ప్రాణానికి ప్రాణమైన దానిని మనలోనికి సూక్ష్మంగా, సున్నితంగా ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది. ఇది మండు వేసవి అంతా దాహార్తితో నీటి కోసం ఎదురుచూసే చెట్టుకి ఒక రోజు ఋతుపవన వర్షాలు రావటం వంటిది. ఆ చెట్టులోని జీవశక్తి స్థాయి తక్షణమే వృద్ధి చెందుతుంది. అదేవిధంగా, మనం ప్రాణాహుతి అందుకున్నప్పుడు, జీవితం క్రొత్త స్థాయిలో జీవశక్తిని గ్రహిస్తుంది. ప్రాణాహుతి ఆత్మను పోషిస్తుంది, దాని తాలూకు తరంగ ప్రభావం చాలా స్పష్టంగా ప్రత్యక్షంగా ఉంటుంది, మన హృదయానికి, మనస్సుకు, శరీరానికి సాంత్వన చేకూరుస్తుంది.

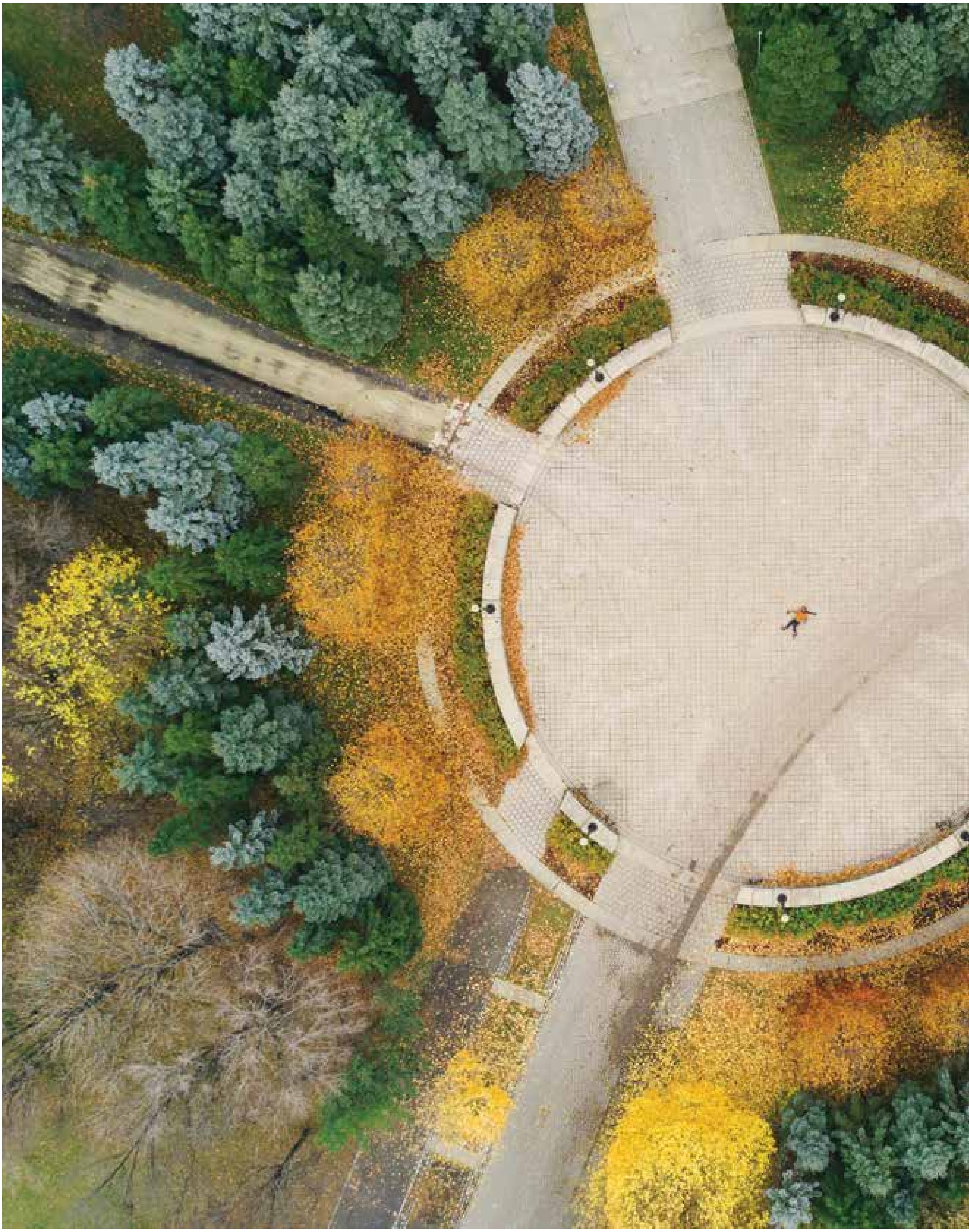
ఇప్పటికీ, శక్తిని పదిలపరచవలసిన అవసరం ఉంది, ఎందుకంటే, మనం శక్తిని వ్యర్థం చేస్తూ వుంటే ప్రాణాహుతి ద్వారా స్వీకరించిన జీవశక్తిని కోల్పోతాం. గాలి తీసిన బెలూన్ లాగా కుంచించుకుపోతాం. బెలూన్ విస్తరిస్తుంది మళ్ళీ కుంచించుకుపోతుంది, విస్తరిస్తుంది మళ్ళీ కుంచించుకుపోతుంది, విస్తరిస్తుంది, కుంచించుకుపోతుంది. ప్రతి ధ్యానం తర్వాత ఏమీ నిలిపిఉంచుకోకపోతే ఎంత వ్యర్థం! హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం తరువాత కొన్ని నిముషాలు కూర్చుని అందుకున్న అంతరంగ స్థితితో ఒకటయ్యే ప్రయత్నం చేస్తూ, దానిని స్థిరపరుచుకోవడం అందుకే అంత ముఖ్యం. అలా చేయడం మనలను దానిని పొందటానికి, ఉల్లాసంగా ఉండటానికి, జీర్ణించుకోవడానికి, తాదాత్మ్యం చెందేందుకు, తద్వారా అది విచ్ఛిన్నం కాకుండా ఉండడానికీ మనకు వీలును కల్పిస్తుంది. ఆ విధంగా మనం ప్రతీ అవకాశాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగపరచుకుంటాం.

మనలో స్ఫూర్తిని, ఉత్సాహాన్ని కలిగించడానికి, తద్వారా మనలో ఆసక్తిని కలుగజేయడానికి ప్రాణాహుతి ప్రసరణ మరో మార్గం. ప్రాణాహుతి ప్రసారం ద్వారా ఉదాసీనత ఒక్కరోజులో మాయమైపోగలదు .

చివరగా, పరిసరాల నుండి 'ప్రాణ'ను గ్రహించి, ఆ 'ప్రాణ' నుండి కీలక శక్తులను తయారు చేసే యంత్రం మన చైతన్యం, మన చిత్తం (మైండ్-స్టఫ్). ఆ కీలక శక్తులలో మొదటిది శరీరాన్ని భద్రంగా ఉంచి పరిరక్షించే శక్తి; చివరిగా ఆలోచన, సంకల్పం మరియు ఇతర శక్తులు అని స్వామి వివేకానంద ఎంతో చక్కగా వివరించారు. కాబట్టి నిత్యం మనం చేసే ధ్యానంలో ప్రాణాహుతిలో లీనమయ్యే చిత్తాన్ని స్వచ్ఛమైన, శుద్ధమైన స్థితిలో ఉంచగలిగితే, 'ప్రాణ'ను వినియోగించుకోవటంలో అది ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో ఊహించండి. ఇప్పుడు దానిని మానసిక బాధలు, అవరోధాలు, భారంతో కృంగిన చిత్తంతో పోల్చిచూసుకోండి. ఏ మాత్రమూ పోలిక ఉండదు. స్వచ్ఛమైన చైతన్యం ఉన్నప్పుడు జీవశక్తి అప్రయత్నంగానే పనిచేస్తుంది. కానీ సంక్లిష్టం, కల్మషం, కలతతో కూడిన చైతన్యం అయోమయ స్థితికి, ఉదాసీనతకు లొంగిపోయినదై ఉంటుంది. ఎందుకంటే, శక్తి ఎల్లప్పుడూ ఖర్చయిపోతూనే ఉంటుంది. ఇది ప్రవాహానికి ఎదురు ఈదుతున్నంత కష్టమైంది.

స్వామి వివేకానంద, మెదడులో క్రొత్త నాడి మార్గాలను తయారుచేసేది కూడా 'ప్రాణ' యేనని చెప్పారు: 'ప్రతీ క్రొత్త భావనతో లేదా ఆలోచనతో మనం మెదడులో ఒక క్రొత్త ముద్రను ఏర్పరుస్తాం, 'చిత్తం' లో క్రొత్త మార్గాలను ఏర్పరుచుకుంటాం'. కాబట్టి, న్యూరోప్లాస్టిసిటీ, నాడి వికాసం మీద, ప్రాణం యొక్క అత్యంత శక్తివంతమైన రూపం అయిన ప్రాణాహుతి ప్రభావాన్ని ఊహించండి! ప్రతిరోజూ ప్రాణాహుతితో సులభంగా చేసే ధ్యానంతో మనకి వచ్చే ప్రేరణ, సృజనాత్మకత, నిరంతర అభివృద్ధిని అందించే శక్తి యొక్క విస్తరణ, ఔన్నత్యాలను ఊహించుకోండి.

సందిగ్ధం



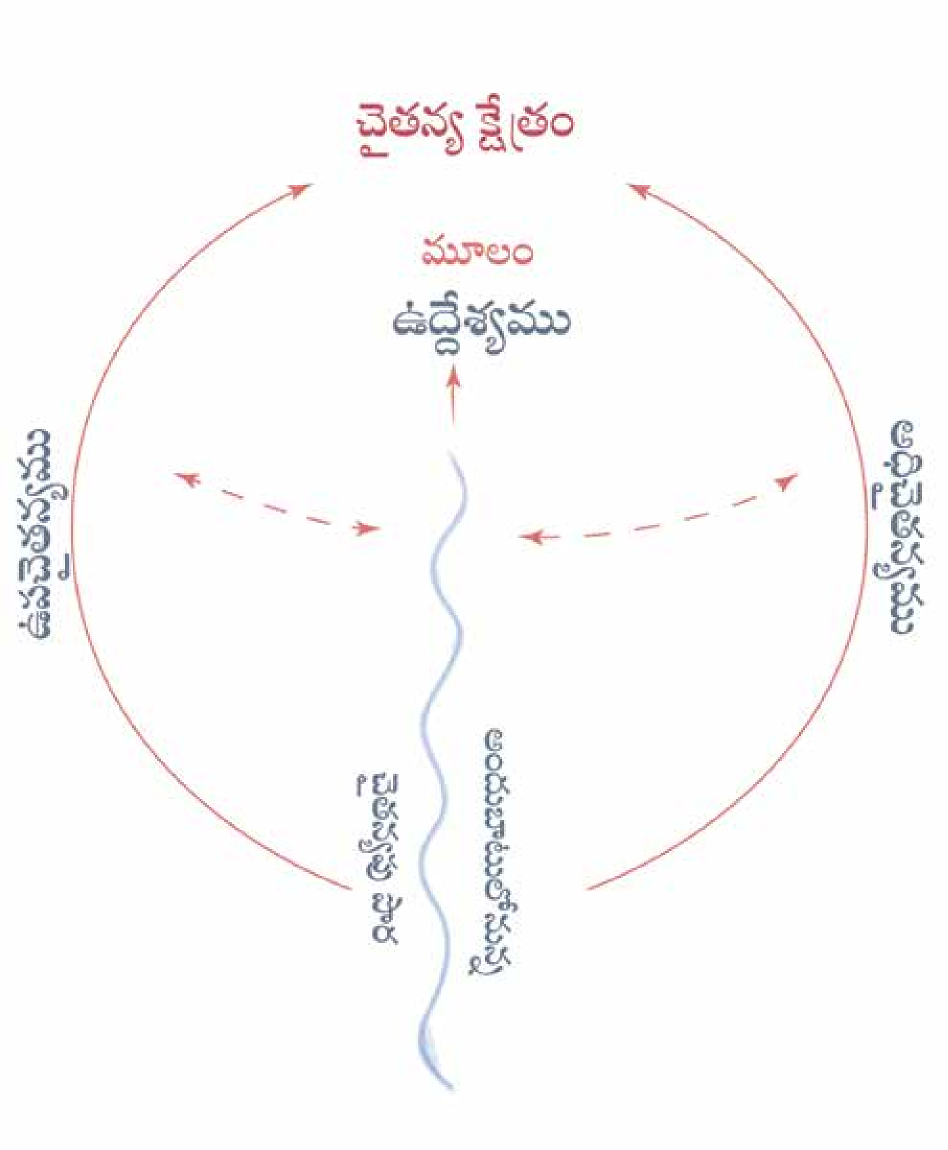
మూడవ విక్షేపం సంశయం. సాధారణంగా 'సందేహం' అని అనువదించవచ్చు, కానీ 'సందేహానికి' సంస్కృతంలో చాలా పదాలు ఉన్నప్పటికీ, 'శంక' అన్నది సాధారణంగా ఎక్కువ వాడేపదం. 'సంశయ'కి మరింత సముచితమైన అనువాదం 'సందిగ్ధం' లేదా 'అనిశ్చితత్వం'. మన వివేకం లేదా నిర్ణయ సామర్థ్యం మీద మనకే స్పష్టత లేని స్థితి. ఎందుకు? మన చైతన్యక్షేత్రం, హృదయ – మానస క్షేత్రం ప్రశాంతంగా లేవు కాబట్టి. మనం మన హృదయం చెప్పేది వినలేకపోతున్నాం, దాని వివేకాన్ని విశ్వసించలేకపోతున్నాం.

గోడమీద పిల్లిలాంటి పరిస్థితి, నిర్ణయం తీసుకోలేకపోవడం, గందరగోళం, లాభనష్టాలు బేరీజు వేయడం ఇలాంటివి అందరికీ తెలిసే ఉంటాయి. మనం అవే మానసిక నైపుణ్యాలను అనగా – ఆలోచన(మనస్సు), జ్ఞానం(బుద్ధి), అహం(అహంకారం) ఉపయోగిస్తాం. ఇవి చైతన్యతెరపై(చిత్) పైన పని చేస్తాయి. మనం లోతుకు వెళ్ళలేము కాబట్టి వాటిని పైపైన ఉపయోగిస్తాం. మనం పైపైనే ఉపరితలంలో ఉన్న దానిని మాత్రమే తీసుకుంటాం. దీనికి కారణం, హృదయమంతా చాలా చిందరవందరగా ఉండడం, తుఫానులో సముద్రంలా మనస్సు అల్లకల్లోలంగా ఉండటం వలన.

మనలో చాలామందిలో చైతన్యస్థితి సామాన్యంగా ఇలానే ఉంటుంది. దీనివలన సమస్యలు సందిగ్ధంగా మారతాయి. లోతుగా అవగతం చేసుకోవడానికి తగినట్లుగా మనస్సు తయారుగా ఉండదు. కాబట్టి మనం అనేక సవాళ్లతో, అస్పష్టతతో ఉండిపోతాం. 'ఏమి చేయాలి?' అన్న ప్రశ్నను మనం తరచూ అడుగుతుంటాం. ఈ స్థితిలో మనకు అందుబాటులోనున్న చైతన్యం పల్చటి తెర మాత్రమే. చైతన్యం యొక్క చాలా భాగం, అంటే ఉపచైతన్య రంగం, అధిచైతన్య రంగం మనకు అందుబాటులో ఉండవు. మనకు వాటిని అందుబాటులోకి తెచ్చే నైపుణ్యాలు లేవు, కాబట్టి మనస్సు చాలా పరిమితమైపోయింది.

మనం బాహ్య దృష్టికోణం నుండే అంచనా వేసి, ఆ కొద్ది సమాచారపు పరిధిలోనే, నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం. ఎందుకంటే మనం ఉన్నతమైన, లోతైన దృష్టి కోణం నుండి చూడలేకపోతున్నాం కాబట్టి. అదే సమయంలో, ఉత్ప్రేరిత ఉద్వేగాలు, ఇష్టాయిష్టాలు, కాబట్టి ప్రతికూల భావాలు మనస్సు మీద ప్రభావం చూపి ప్రక్కకు లాగుతాయి. దీనివల్ల స్పష్టత లోపించి గందరగోళం, నాటకీయత మాత్రమే ఉంటాయి.

విక్షేపాలు



అస్తవ్యస్తంగాలేని, తేలికైన, అనంతంగా విస్తరించే, స్వచ్ఛమైన చైతన్యంతో దీనిని పోల్చిచూడండి. హృదయంలోకి లోతుగా వెళ్లడం ద్వారా, ముఖ్యంగా ధ్యానంలో, చైతన్యం యొక్క విశాల క్షేత్రంలోకి ప్రవేశిస్తాం. ఉపరితల స్థాయిలో మనం ఉపయోగించుకోలేకపోయిన ఇతర సామర్థ్యాలు తెరుచుకుంటాయి. హేతుబద్ధంగా ఊహించగల ఆలోచనని ఉపయోగించుకుంటాం, ఉదాహరణకు ఇక్కడ హృదయం సూటిగా, సూక్ష్మంగా సంకేతాలు అందిస్తుంది; అనుభూతి అందించే సామర్థ్యంతో నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం.

మనం జీవితంలో చేసే ఎంపికలతో సహా, ప్రతిదాని గురించి మనం ఎలా భావిస్తున్నామో తెలుసుకోవడానికి హృదయం మన భారమితి(బారోమీటర్)గా వ్యవహరిస్తుంది. మనం ఈ ఎంపికలతో ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, హృదయం నిశ్శబ్ద సాక్షిగా ఉండిపోతుంది. అక్కడ సహజమైన సంతృప్తి ఉంటుంది. హృదయానికి అంగీకారం కానప్పుడు, మనం వ్యాకులత చెందుతాం. ఆవిధంగా హృదయం మన చుక్కానిలా పనిచేస్తుంది, మనం దిశను మార్చాల్సిన అవసరం వచ్చినప్పుడు మనకు తెలియజేస్తుంది.

మనం జీవితంలో చేసే ఎంపికలతో సహా,

ప్రతిదాని గురించి మనం ఎలా భావిస్తున్నామో

తెలుసుకోవడానికి హృదయం మన

భారమితి(బారోమీటర్)గా వ్యవహరిస్తుంది.

మనం ఈ ఎంపికలతో ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు,

హృదయం నిశ్శబ్ద సాక్షిగా ఉండిపోతుంది.

హృదయపు సంకేతాలను వినడం మొదటి మెట్టు. ఆ సంకేతాలను ఉపయోగించుకుని, మనకు స్పష్టమైన సూచనలు వచ్చే విధంగా హృదయాన్ని ప్రశ్నలు అడగడం రెండవమెట్టు. మనం ఎంత ఎక్కువగా వింటే, సందేశాలు అంత స్పష్టంగా అర్థం అవుతాయి. నాడీ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో చెప్పినట్లు, మనం నాడీ మార్గాలను ఎంత ఎక్కువగా వాడితే అవి అంత బలంగా తయారవుతాయి. హృదయం మార్గనిర్దేశాన్ని ధైర్యంగా అనుసరించడం మూడవ మెట్టు. అది మన స్వంత దివ్యత్వం మూలం నుండి వచ్చే మార్గనిర్దేశం. మన జీవితాలకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి ఆత్మను మనం అనుమతినిస్తున్నాం అన్నది దీని సారాంశం.

హృదయం స్థిరంగా ఉండదు. మన చైతన్యం వ్యాకోచించినపుడు, సంకోచించినపుడు, మన అంతర్గత వాతావరణం నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది. పరిస్థితిని బట్టి శుద్ధి అవుతుంది లేదా సంక్లిష్టతలతో,మాలిన్యాలతో నిండి ఉంటుంది. చైతన్యం మహా సముద్రంలాగా ద్రవస్థితిలో ఉంటుంది; కాబట్టి హృదయంతో సంప్రదించవలసినప్పుడు పరిస్థితి చలనశీలమైనది(dynamic)గా ఉంటుంది. మనం తినే ఆహారం, ధరించే దుస్తులు, మారుతున్న మన క్రమవికాసంతో నెమ్మదిగా సర్దుబాటు చేసుకునే అలవాట్లు, మనం ఉన్న వాతావరణం వంటి మనకి సంబంధించిన ప్రతీదీ ఈ చైతన్య స్థితితో ముడిపడి ఉంది. మనం నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతున్న స్థితిలో ఉంటాం అంటే మనం ఇంకా వికాసం చెందుతున్న(work in progress) స్థితిలో ఉన్నట్లు.

మనం మన కోరికలను, మానసిక సమర్థతలను అనుసరించి, హృదయం మాట విననప్పుడు, చైతన్యానికి వ్యతిరేకంగా వెళ్లినప్పుడు, ఏమి జరుగుతుంది? మరింతగా చిక్కుకున్న విక్షేపాలకు దారి తీసేలా, ఆ అనుభూతులను, అలవాట్లను పునరుపయోగించుకుంటూ, ఇంకా ఎక్కువగా సంక్లిష్టతలను, మాలిన్యాలను సృష్టించుకుంటాం.

ముఖ్యంగా మన దగ్గర సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలను రోజువారీ తొలగించడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిర్మలీకరణ పద్ధతి ఉండగా, మనం ఎటు వెళ్తామన్నది మన నిర్ణయం.

మనం జీవితంలో చేసే ఎంపికలతో సహా, ప్రతిదాని గురించి మనం ఎలా భావిస్తున్నామో తెలుసుకోవడానికి హృదయం మన భారమితి(బారోమీటర్)గా వ్యవహరిస్తుంది. మనం ఈ ఎంపికలతో ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, హృదయం నిశ్శబ్ద సాక్షిగా ఉండిపోతుంది.

సందిగ్ధతలు, గందరగోళాలను పరిష్కరించడానికి కూడా ఒక పద్ధతి ఉంది:

రాత్రి వేళ నిద్రపోయే ముందు ప్రార్థన అర్పించే ముందు, మీ సమస్యలు, సవాళ్లు, సందిగ్ధతలను కూడా సమర్పించుకోండి. వెంటనే సమాధానం అడగాల్సిన అవసరం లేదు. తరచుగా, మీరు మేలుకునే సరికి సమాధానం అక్కడ ఉంటుంది, సమాధానం మాటలలో కాకుండా వేరే రూపంలోనైనా రావచ్చు.

ఆధ్యాత్మిక మార్గం, దానిలో సహాయపడే ఒక గురువును ఎంచుకునే విషయంలో ముఖ్యంగా సంశయం పుడుతుంది, ఇది గుడ్డి నమ్మకం ద్వారా ఎంచుకునే విషయం కాదు. ఇది సరియైన మార్గం, ఈయనే సరియైన గురువు అని నిర్ణయించుకోవడానికి కొంత స్థాయిలో పరీక్షించడం అవసరం. అనుభూతిచెంది, ప్రశ్నించి నిర్ణయించుకోవడానికి శాస్త్రీయ పద్ధతి అవసరం కూడా ఉంటుంది. అప్పుడు, ఒకసారి సంతృప్తి చెందిన తరువాత, నమ్మకం కలుగుతుంది, అది క్రమంగా అంగీకారం, కృతజ్ఞత గా పరిణామం చెంది, ప్రేమ, సమర్పణకు దారి తీస్తుంది. తదుపరి స్థితులలో 'సంశయం' ఇంకా మిగిలి ఉన్నట్లయితే, ఏదో పొరపాటు జరిగినట్లే. స్వీకరించడంలోనూ, సమర్పణలోనూ మన లోపం ఉండవచ్చు, లేదా ఉండవలసినంత ప్రామాణికంగా మార్గదర్శి ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి ఈ విషయాలలో అప్రమత్తత అవసరం, మరింత వివేకం, విచక్షణ అవసరం. 'వివేకం' అన్నది యోగ మార్గంలోని మొదటి మెట్టు. నిర్ణయరాహిత్యానికి, సందిగ్ధావస్థకు 'వివేకం' విరుగుడు. హృదయం, చైతన్యం ఎంతమేరకు స్వచ్ఛంగా ఉంటే వివేకం అంతగా ఉంటుంది. సందిగ్ధం అంత దూరంగా జరుగుతుంది. 'వివేకం' మన అంతర్వాణి (Voice Real)ని వినడానికి సహకరిస్తుంది.

అజాగ్రత్త, తొందరపాటు, నిర్లక్ష్యం

నాల్గవ విక్షేపం 'ప్రమాద'. దీనినే అజాగ్రత్త, తొందరపాటు, నిర్లక్ష్యం అని చెప్పవచ్చు. మనం అజాగ్రత్తగా ఎప్పుడు ఉంటాం? ఎప్పుడు మన పనులను, ఆత్రంగా, తొందరపాటుతో, వివరాలను పట్టించుకోకుండా చేస్తాం? మనకు ఆసక్తి లేనప్పుడు. ఇది జాగ్రత్తగా ఉండడానికి వ్యతిరేకం, మనం చేసే పనిని శ్రేష్ఠంగా చేయడానికి వ్యతిరేకం. బాత్రూం శుభ్రపరచడం నుండి అత్యంత ఉన్నతమైన దానితో ఐక్యం చెందడం వరకూ. మనం చేసే ప్రతి పనినీ హృదయంతో నిర్వహించడానికి ఇది వ్యతిరేకం. ఉత్సాహంతో చేయకపోతే, మనం చేసే పనులలో 'భగవంతుడిని భాగస్వామిగా చేయనట్లే'. ఇంకొక మాటలో చెప్పాలంటే, మనం మూలం నుండి విడిపోతున్నట్లే.

మన చైతన్యాన్ని నింపే మాలిన్యాలు, సంక్లిష్టతల పొరల కారణంగానే ఇది ఇలా జరుగుతుంది. మనం లోలోతుల్లోకి ప్రవేశించలేకపోతున్నాం. మనం చైతన్యం యొక్క అతి పలుచనైన పొరలో ఉపరితల స్థాయిలలోనే పనిచేస్తూ, అనుసంధానింపబడినట్లుగా భావించలేకపోతున్నాం. మూడు అంచెల ప్రక్రియ దీనికి సరైన విరుగుడు. లోతుగా వెళ్ళడానికి ధ్యానం, చైతన్యక్షేత్రాన్ని శుద్ధిపరచుకోవడం, మూలంతో అనుసంధానం. ధ్యానం, నిర్మలీకరణ, ప్రార్థన – ఇవి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అందించే మూడు సాధనలు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ద్వారా, మనం మన అంతరంగంలోని ప్రతీ దాని గురించీ, అలాగే బాహ్య ప్రపంచంలోని విషయాలలో కూడా ఎంతో సున్నితంగా ఉంటాం, ఎరుకలో ఉంటాం. ముఖ్యంగా ప్రాణాహుతి ప్రసరణ సహాయంతో మన గ్రహణ శక్తులు సూక్ష్మంగా చక్కగా శృతిచెంది ఉంటాయి. నిశ్చలతలో, జాగ్రత్తగా ఉండటం చాలా సులభం. ప్రాణాహుతి ద్వారా మనం భగవంతునితో కలిసి ఉన్నాం. ముందు మనం మనలోనే భగవంతుని కనుగొని, అప్పుడు అన్నింటిలోనూ, అందరిలోనూ కనుగొంటాం. ఈ స్థితిలో, మన చుట్టూ ఉన్నవారి పట్ల మనం అలక్ష్యంగా, అనాసక్తంగా ఎలా ఉండగలం? జీవితం మరింత సజీవంగా, ఆవశ్యకంగా మారుతుంది, ఆవిధంగా 'ప్రమాద' విక్షేపం తొలగిపోతుంది.

దీనిలో మనకి సహాయపడడానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సూచన కూడా ఉంది:

'నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతీదీ – గాలి కణాలు, వ్యక్తులు, పక్షులు, చెట్లూ – చుట్టూ ఉన్నవన్నీ దివ్యత్వపు స్మరణలో లోతుగా లీనమై ఉన్నాయి. అందరూ మూలంతో సాయుజ్యత(osmosis)లో ఉన్నారు, వారిలో అమితంగా శాంతి, మితత్వం అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి.'

'నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతీదీ – గాలి కణాలు, వ్యక్తులు, పక్షులు, చెట్లూ – చుట్టూ ఉన్నవన్నీ దివ్యత్వపు స్మరణలో లోతుగా లీనమై ఉన్నాయి. అందరూ మూలంతో సాయుజ్యత(osmosis)లో ఉన్నారు, వారిలో అమితంగా శాంతి, మితత్వం అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి.'

మీకు మీరుగా భగవంతుని స్మరణలో లీనమైయున్న భావనతో మొదలుపెట్టండి, తద్వారా ఆ భావన బాహ్యంగా ప్రతిధ్వనిస్తుంది. మీకు అసలు ఆలోచనలు లేవు అన్న సంగతి మీరు గమనించే సమయం వస్తుంది. కొంచెంకొంచెంగా మీ మనస్సు చక్కగా శృతిచేయబడుతుంది. ఈ సరళమైన సూచన మీ మనస్సును కేంద్రీకృతం చేస్తుంది. 'స్టార్‌వార్స్'లో యోడా అన్నట్లుగా: 'ప్రకాశించే జీవులం మనం; నిర్జీవమైన ముడి పదార్థం కాదు. ఇక్కడ, ప్రతిచోటా, మీకు, నాకు మధ్య, ఆ చెట్టు, ఆ శిల, అలా మీ చుట్టూ ఉన్న శక్తిని అనుభూతి చెందాలి. అవును, ఈ ప్రదేశము, ఆ నౌకకి మధ్య కూడా.' ఇంకొక ప్రయోజనం కూడా ఉంది : మీరెక్కడికి వెళ్లినా కూడా – థియేటర్ కి, బజార్ కి లేదా కాలేజికి – మీ చుట్టూ వాతావరణంలోని అనుభూతి, కూడా ప్రభావితమవుతాయి.

మీకు ఖాళీ సమయం ఉన్నప్పుడు ఒక పరిశోధకునిలా ప్రయత్నించండి. నెమ్మదిగా మీ గ్రహణ శక్తి మీ చుట్టూరా విస్తరిస్తున్నది. ఎక్కడో దూరంగా ఉన్న మీ స్నేహితుని గురించి మీరు ఆలోచించినా, ఈ ప్రకంపనలను మీరు అక్కడికి కూడా పంపగలుగుతారు అనే భావనను విస్తరించనివ్వండి. ఈ విస్తరణకు పరిమితులు లేవు. ప్రేమతో నిండిన ఒక చైతన్యాన్ని విస్తరించనిస్తే ఈ యావత్ ప్రపంచం కూడా చాలా చిన్నదిగా అనిపిస్తుంది.

విక్షేపాలు

కరుణ చూపడం పట్ల విసుగు(compassion fatigue), పని ఒత్తిడి వల్ల కలిగే నిస్త్రాణం, ఉదాసీనత – వీటి గురించి ఈ రోజుల్లో ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారు. దయ, కరుణ, ప్రేమ ఇవన్నీ మొద్దుబారిపోయేలా, వార్తలలో మనకు చాలా ప్రతికూలతను, భయానక దృశ్యాలను చూపిస్తున్నందుకు మనం తరచూ ప్రసారసాధనాలను నిందిస్తాం. మన నాడీ వ్యవస్థలను ఉద్రేకపరచినందుకు, మనం ఒత్తిడిని, నిద్రలేమిని నిందిస్తున్నాం. దీని వల్ల మనం చిరచిరలాడుతూ ఉంటాం, ఇతరుల గురించి శ్రద్ధ వహించటానికి, ఆగి, కొంత సమయం వెచ్చించలేకపోతున్నాం. మనల్ని పరుగు పెట్టిస్తున్నందుకు, మనం చేసేవాటన్నిటిలో నిర్ణయం తీసుకోవడంలో కూడా, ఆతృతను కలగజేస్తున్నందుకు, మన కార్యాలయ వాతావరణాన్ని నిందిస్తాం. అజాగ్రత్త, ఉదాసీనత, అన్నింటికీ పరిగెత్తడం, కాసేపు విరామం తీసుకొని హృదయం లోతులకు వెళ్ళి, అనుభూతి చెంది, వివేకమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవడం – ఇవన్నీ 'ప్రమాద' విక్షేపానికి ఉదాహరణలు.

ఇలాంటి జీవితాన్నే మనం గడపాలని అనుకుంటున్నామా? ఈసోప్ రాసిన 'కుందేలు–తాబేలు' కథ మనందరికీ తెలుసు; తొందరపాటుకు సంబంధించి అన్ని భాషలలో అనేక సామెతలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని:

'తొందరపాటు పరిపూర్ణతకు శత్రువు.'
పోర్చుగీస్ సామెత

'సహనం ఆనందానికి మూలం; కానీ దుఃఖానికి మూలం తొందరపాటు.'
అరబిక్ సామెత

'తొందరపాటు, కంగారు – పశ్చాత్తాప పడవలసిన ఫలితాలను మాత్రమే ఇవ్వగలవు.'

ఆఫ్రికన్ సామెత

'సంతోషం విధిలిఖితంగా ఉన్నవారు తొందరపడవలసిన అవసరం లేదు.'
చైనీస్ సామెత

ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల అంతా ఈ పరిశుద్ధత గురించే – అనగా, ప్రతికూల ధోరణులను తొలగించుకోవడం, గొప్ప లక్షణాలను పెంపొందించుకోవడం. ఇది ప్రతిరోజూ మరింతగా దైవత్వపు లక్షణాలను పెంపొందించుకోవడం. మనం ఎంత ఉత్తమంగా అవ్వాలో అంత ఉత్తమంగా తయారవడం, ఆ అంతిమతత్త్వంతో ఐక్యం చెందడానికి ప్రతి సంభావ్య అవరోధాన్నీ తొలగించడం ద్వారా శ్రేష్ఠంగా తయారవడం

'తొందరపాటు సలహా తీసుకోవడంలో చాలా జాగ్రత్త తీసుకో, ఎందుకంటే తొందరపాటులో వేగం చాలా అరుదుగా ఉంటుంది.'
డచ్ సామెత

ముల్లా నసీరుద్దీన్ కూడా తన విచిత్రమైన శైలితో ఒక గుణాన్ని ప్రదర్శించాడు. ఒకరోజు అతను తన గాడిద మీద కూర్చుని, మార్కెట్లో వేగంగా వెళ్తూ ఉండగా, అనుచరులు, స్నేహితులు అతనితో మాట్లాడడానికి అడుగడుగునా అతడిని ఆపడానికి ప్రయత్నించారు. అతను మరింత వేగంగా వెళ్తూ, ఇలా సమాధానం చెప్పాడు, 'నేను ఇప్పుడు ఆగి మాట్లాడలేను. మీకు కనిపించటం లేదా, నేను పనితొందరలో ఉన్నానని? నేను నా గాడిద కోసం వెతుకుతున్నాను!'

ఆగండి, సమస్థితిలో ఉండండి – ముఖ్యంగా అందరూ పరుగులు తీస్తున్నప్పుడు మీ హృదయంలోకి వెళ్ళండి, మీ కేంద్రాన్ని అనుభూతి చెందండి, మీ సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేసుకోండి. చేతిలోని కార్యాన్ని సమీపించడానికి ప్రయత్నించండి. చేయవలసిన ప్రతి పనినీ సమతుల్యతతో, సౌమ్యతతో ప్రారంభించి చెయ్యండి.

ఇది మనిషియొక్క దురవస్థను తెలియజేస్తుంది. నెమ్మదించడం, మన చుట్టూ ఉన్న వారికి కొంత సమయం ఇవ్వడం, జీవితంలోని అందాలను ఆస్వాదించడం, మన అన్వేషణను, అన్వేషకులుగా మనని మనం ఎరుకలోకి తెచ్చుకోవడం కష్టమైనది. కాబట్టి ఆగండి, సమస్థితిలో ఉండండి – ముఖ్యంగా అందరూ పరుగులు తీస్తున్నప్పుడు మీ హృదయంలోకి వెళ్ళండి, మీ కేంద్రాన్ని అనుభూతి చెందండి, మీ సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేసుకోండి. చేతిలోని కార్యాన్ని సమీపించడానికి ప్రయత్నించండి. చేయవలసిన ప్రతి పనినీ సమతుల్యతతో, సౌమ్యతతో ప్రారంభించి చెయ్యండి.

అలసత్వమైన ఆలోచన, అలసత్వమైన చర్య, అలసత్వపు పనికి ఈ 'ప్రమాద' దారితీస్తుంది, కాబట్టి ప్రాపంచిక కోణంలో కూడా ఈ విక్షేపం ఇంకా అవరోధాలను సృష్టిస్తున్నప్పుడు మనం ఏ రంగంలోనూ రాణించలేం. విజయవంతమైన వ్యక్తులు ధ్యానం చేయడానికి అనేక కారణాలలో ఇది ఒకటి. ఈ 'ప్రమాద' అన్న అవరోధాన్ని తొలగించడంలో 'విశిష్టత'(excellence) ఉపయోగపడుతుంది . ఆధ్యాత్మిక రంగంలో దానిని అధిగమించడం మరింత క్లిష్టమైనది. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల అంతా ఈ పరిశుద్ధత గురించే – అనగా, ప్రతికూల ధోరణులను తొలగించుకోవడం, గొప్ప లక్షణాలను పెంపొందించుకోవడం. ఇది ప్రతిరోజూ మరింతగా దైవత్వపు లక్షణాలను పెంపొందించుకోవడం. మనం ఎంత ఉత్తమంగా అవ్వాలో అంత ఉత్తమంగా తయారవడం, ఆ అంతిమత్వంతో ఐక్యం చెందడానికి ప్రతీ సంభావ్య అవరోధాన్నీ తొలగించడం ద్వారా శ్రేష్ఠంగా తయారవడం . ఈ సమీకరణంలో 'ప్రమాద'కి లేదా ఎటువంటి 'విక్షేపాలకు' చోటు ఉండదు.

బద్ధకం

విక్షేపాలు

ఐదవ విక్షేపం,'ఆలస్య'. దీనినే బద్ధకం, సోమరితనం అని అనువదించవచ్చు. సోమరితనంలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ఒకరకమైన సోమరితనం ఆత్మ మరింత విశిష్టంగా అయినప్పుడు ఉద్భవిస్తుంది, ఎందుకంటే నిష్క్రియత్వం, స్తబ్దత, ఆత్మయొక్క లక్షణం కాబట్టి. క్రియాశీలత, చురుకుదనం శరీర లక్షణం. కానీ పతంజలి ఇక్కడ ఆ రకమైన సోమరితనాన్ని సూచించటంలేదు. వదిలిపెట్టడం వలన కలిగే సోమరితనం గురించి మాట్లాడుతున్నారు.

ఇతర విక్షేపాలు దుర్బలమైనప్పుడు సోమరితనం వస్తుంది. ఉదాహరణకు, మనలో కలిగే ఉదాసీనత, అజాగ్రత్త, తొందర పాటు, ఇవన్నీ మన జీవితం మీద నమ్మకాన్ని, విశ్వాసాన్నీ కోల్పోయాం అనే వాస్తవం యొక్క లక్షణం యొక్క గుర్తులు. మనం దేని మీదా ఉత్సాహం చూపడానికి ఇష్టపడం, మనం చేసే ఏ పనీ హృదయపూర్వకంగా చేయం. మనం జీవించి ఉన్నా సజీవంగాలేము. మనం ధ్యానం లేదా ప్రార్థనలను నిజమైన ఆసక్తి లేకుండా పూర్తి చేస్తే, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో కూడా ఇది సంభవించవచ్చు. హృదయపూర్వకముగా కాకుండా యాంత్రికంగా చేసినట్లు అవుతుంది. ఇది మనల్ని ఎక్కడికీ తీసుకువెళ్లదు.

మీరు చిన్న పిల్లలని కనుక గమనిస్తే, వారు పూర్తి ఆశ్చర్యంతో, అద్భుతంతో నిండి ఉన్నట్లు గమనిస్తారు. జీవితం ఒక ఆటస్థలం. జీవితం శక్తితో నిండి ఉంది. వారు విశ్వాంతరాళపు ప్రాణ ప్రవాహంలో, ఆనందంలో ఆత్మ సాహచర్యంలో జీవిస్తున్నారు. నిరాశ, ప్రతికూలత, నిస్పృహ, వైఫల్యం, నైరాశ్యముల వలన వాళ్ళు అలిసిపోరు కదా ఆగిపోరు కూడా! వారు చూసే ప్రతీదీ ఆశ్చర్యంతో నిండి ఉంటుంది. వారు ఎవరితోనూ పోటీ పడటంలేదు. సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు వాళ్ళను అడ్డుకోడం లేదు. వారు ఇంకా తమ భావనలతోను, తమ సత్యంతోనూ అనుసంధామై ఉన్నారు.

మానవుని హృదయ మండలం సంస్కారాల రూపంలో సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలతో నిండి ఉంటుంది కాబట్టి, విక్షేపాలన్నీ రంగంలోకి వస్తాయి, ఇది ప్రతికూల ఆవర్తనానికి దారితీసి, క్రమంగా ప్రేరణ లోపించడం, అసమర్థత, జడత్వానికి బాట ఏర్పరుస్తుంది. మరమ్మతులు చేయకపోతే వాహనం ఎలాఅయితే ఆగిపోతుందో, అలాగే మన సంపూర్ణ వ్యవస్థ క్రమంగా నిలిచిపోతుంది. ఇదే ఆలస్య.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఉన్న ఒక వ్యక్తి మొదటిసారి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం రుచి చూసి, తన వ్యవస్థలోకి 'ప్రాణస్య ప్రాణ' అయిన యోగ ప్రాణాహుతిని అనుభూతి చెందగలిగినపుడు ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. తక్షణమే ప్రభావం కలుగుతుంది. ప్రమాదంలో ఉన్న ఒక వ్యక్తికి బయటపడటానికి ఒక ఆధారం అందించినట్లే ఉంటుంది. ప్రేరణను వారిలోకి ఎక్కించినట్లే. సోమరితనం పోగొట్టి వారిలో జీవించడానికి తిరిగి అభిరుచి కలిగించినట్లే, ముందుకు వెళ్ళడానికి ధైర్యాన్ని, విశ్వాసాన్ని ఇచ్చినట్లే ఔతుంది. ఆశ మళ్ళీ చిగురిస్తుంది. అలా ఆసక్తి తిరిగి ఏర్పడి, జీవితం క్రమశిక్షణతో, ఒక లక్ష్యం కోసం నిర్వహించే విధంగా సంకల్పశక్తి బలపడుతుంది. అంటే ఇది మరి జీవితాన్నే మార్చే విషయం కాదా!

మానవుని హృదయమండలం సంస్కారాల రూపంలో సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలతో నిండి ఉంటుంది కాబట్టి, విక్షేపాలన్నీ రంగంలోకి వస్తాయి, ఇది ప్రతికూల ఆవర్తనానికి దారితీసి, క్రమంగా ప్రేరణ లోపించడం, అసమర్థత, జడత్వానికి బాట ఏర్పరుస్తుంది. మరమ్మతులు చేయకపోతే వాహనం ఎలాఅయితే ఆగిపోతుందో, అలాగే మన సంపూర్ణ వ్యవస్థ క్రమంగా నిలిచిపోతుంది. ఇదే ఆలస్య.

నిగ్రహించుకోలేకపోవడం

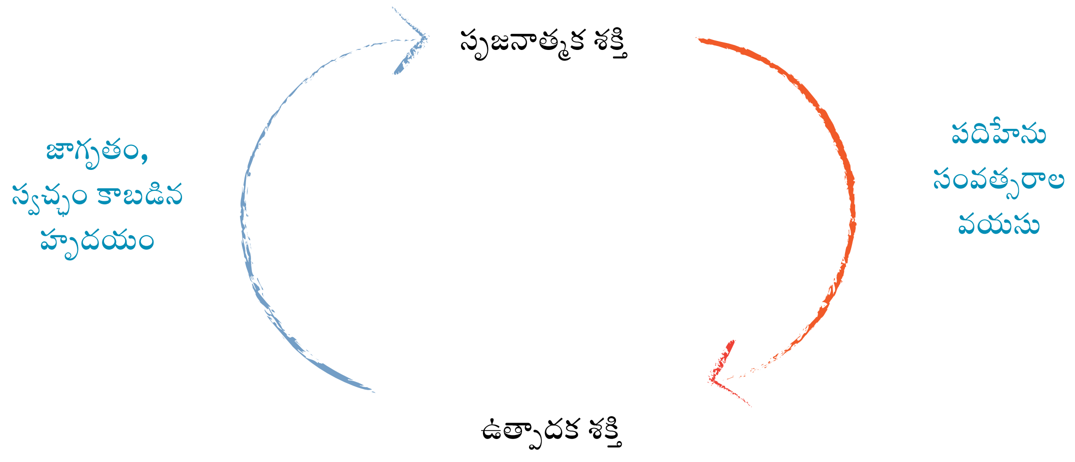
ఆరవ విక్షేపం అవిరతి అంటే నిగ్రహలేమి, వైరాగ్యలేమి. అవసరాలను దాటి కోరికల దిశగా, ఇంద్రియాలను సంతృప్తిపరిచే దిశగా సాగించే జీవనం 'అవిరతి'కి దారితీస్తుంది. నాలుగు ముఖ్య సాధనలలో ఒకటైన వైరాగ్యం లేదా పరిత్యాగానికి ఇది వ్యతిరేకం. ఇంద్రియలోలత్వం వివిధ రకాలైన ప్రవర్తనలతో సంబంధం కలిగిఉన్నా దానిని ఎక్కువగా లైంగికపరమైన ప్రవర్తన, ఆలోచనలు, ధోరణులకు అన్వయిస్తారు. ఎందుకంటే ఇంద్రియాలన్నీటి పాత్ర వీటిలో ఉంటుంది కాబట్టి.

ఈ ఆధునిక ప్రపంచములో, చాలా దేశాలలో ఎక్కడైతే సమృద్ధి, వినిమయతత్వం ప్రబలంగావుందో అక్కడ అవిరతిని జీవితంలోని ఇతర అంశాలకు కూడా విస్తరింపజేయవచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు, అదుపుచేయలేని ప్రవర్తనా వైఖరులు, వ్యసనాలకు బానిస కావడం, డిజిటల్ పరికరాలపై వ్యామోహం, టి.వి., మాదకద్రవ్యాలు, మద్యం, ఫ్యాషన్, గృహాలంకరణవంటి వాటికి కూడా వర్తిస్తుంది. ఈనాటి ఫ్యాషన్, సౌందర్యాలంకరణలకు సంబంధించిన పరిశ్రమలు ఏవైతే ఉన్నాయో అవి 'అవిరతి' అనే ఈ విక్షేపం విజృంభించడానికి నిదర్శనం. మన ఇంద్రియాల విశృంఖలత్వానికి ప్రతిబింబం.

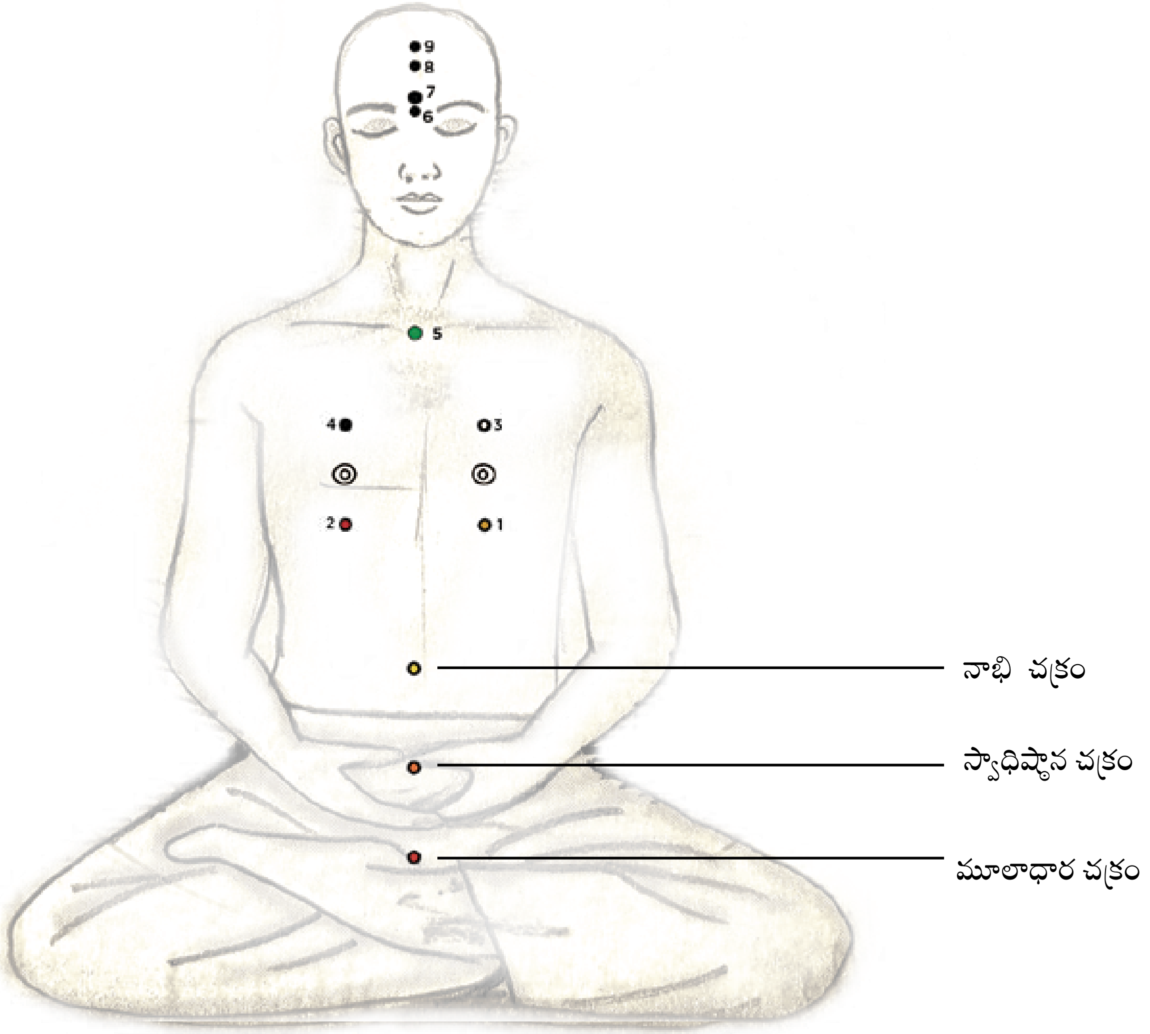
లైంగిక ప్రవర్తన, కోరికకు సంబంధించిన అవరోధాన్ని అధిగమించడం ఎందుకు ముఖ్యమో మొదట పరిశీలిద్దాం. యోగాలో మోహాన్ను 'కామం' అంటారు, ఇది ఒక దైవిక ఉద్వేగం, జీవం నిరంతరాయంగా కొనసాగడానికి ఇది అవసరమైనది. రేపటిరోజున మనమందరం బ్రహ్మచర్యం ఆచరిస్తే, మానవజాతి 100 సంవత్సరాల లోపే అదృశ్యం కావచ్చు. 'కామం'ను ఎప్పటికీ నాశనం చేయలేం, కానీ దానిని వివేకంతో ఎలా జయించాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

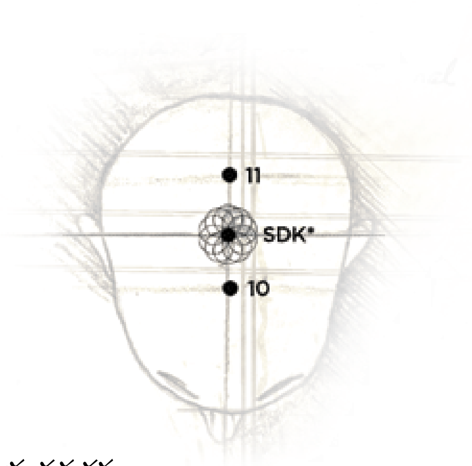
ముందుగా, మన భౌతికవ్యవస్థలో ఇంద్రియ శక్తి ఎందుకు పెంపొందుతుంది? చిన్న పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు, మన సృజనాత్మక శక్తిని వివిధ కార్యకలాపాలలో అనగా – ఆటలు,కళలు, సంగీతం, నృత్యం, కథలు చెప్పడం, ఊహ, సమస్యాపూరణం ఇంకా మరెన్నో విషయాలలో ఉపయోగిస్తాం. పదిహేను సంవత్సరాల వయసు వచ్చేసరికి చాలా వరకు ఈ సృజనాత్మక శక్తి, ఉత్పాదక శక్తిగా మారుతుంది.

జన్మనివ్వడానికి ఉపయోగపడే ఈ శక్తి ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? మనం ఆహారం, నీరు, శక్తిని సూర్యునినుండి, ఇతర వనరులనుండి తీసుకున్నశక్తి, మన వ్యవస్థలో ప్రోగవుతుంది. చాలామంది విషయంలో ఉన్నతమైన శక్తి కేంద్రాలు జాగృతం అవనంతవరకు ఈ శక్తి దిగువన ఉన్న చక్రాలలో నిక్షిప్తమయి ఉంటుంది. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, నాభిచక్రాలుగా పిలిచే ఈ నిమ్నచక్రాలు మన మనుగడకు సహజమైన మౌలిక స్వభావాన్ని నియంత్రించేవి అయ్యుంటాయి.



విక్షేపాలు





★SDK – సహస్ర దళ కమలం

విక్షేపాలు

జిహ్వాచాపల్యంతో అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం వలన ప్రాణమయ కోశం మీద భారంపడుతుంది, అది మానవ వ్యవస్థ లోని శక్తి ప్రవాహానికి అవరోధం కలిగిస్తుంది. మానవ వ్యవస్థను సమతుల్యం చేయడానికి ఉపవాసం చాలా ప్రయోజనకరమని చెప్పడానికి ఇదొక కారణం.

శక్తి ఈ అధోచక్రాలలో కేంద్రీకృతమై ఉన్నప్పుడు, మన దృష్టి బతకడం కోసం తినడం, వనరుల కోసం ఇతరులతో పోటీ పడటం, జాతి మనుగడ కోసం సంతానోత్పత్తి చేయడం వంటి మౌలికమైన ప్రవృత్తులతో ఇతర జంతుజాతుల మాదిరిగా వ్యవహరిస్తాం. ఇతర జంతువులకు, మానవులకు మధ్య చాలా పెద్ద వ్యత్యాసం ఉంది. చాలా జంతువులు కేవలం మనుగడ సాగించడం కోసం తింటాయి, అవి అవసరానికి మించి ఎక్కువ శక్తిని తీసుకోవు. అలాగే, చాలా జంతువులకు నిర్ణీత సంతానోత్పత్తి సమయం ఉంటుంది – నెలకొకసారి, కొన్ని నెలలకొకసారి, సంవత్సరానికి ఒకసారి. అందువల్ల పుట్టిన సంతాన సంఖ్య, వాటి జనాభా పరిమాణం సహజమైన నియంత్రణలో ఉంటాయి. అవి తీసుకునే శక్తి, వినియోగించే శక్తి, చాలా సంవత్సరాల పరిణామక్రమంలో వృద్ధి చెంది నియంత్రితంగా ఉన్నాయి. అదే మానవుల విషయంలో, కోరికల కారణంగా సహజమైనవన్నీ వక్రీకరణకు గురయ్యాయి. దిగువ చక్రాలలో ప్రోగయిన శక్తికి లైంగిక సంపర్కం ఒక భద్రతా కవాటంలా పని చేస్తుంది. ఆవిధంగా ప్రోగయిన శక్తి విడుదల కాబడుతుంది.

ఆహారానికీ మన దిగువ చక్రాలతో సంబంధం ఉంది. ఉన్నశక్తి విడుదలవటానికి బదులుగా తినటం వలన మరింత శక్తి జతపడి సమస్యను జటిలం చేస్తుంది. జిహ్వాచాపల్యంతో అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం వలన ప్రాణమయ కోశం మీద భారంపడుతుంది, అది మానవ వ్యవస్థ లోని శక్తి ప్రవాహానికి అవరోధం కలిగిస్తుంది. మానవ వ్యవస్థను సమతుల్యం చేయడానికి ఉపవాసం చాలా ప్రయోజనకరమని చెప్పడానికి ఇదొక కారణం.

ఈ శక్తుల సమతుల్యత గురించి ఫతేఘర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర 1924లో తన సహచరులలో ఒకరికి ఇలా వ్రాశారు. 'శరీర నిర్మాణాన్ని సూక్ష్మంగా గ్రహించి, మానవ శరీరంలో క్రియాశీలంగా ఉన్న వివిధ సామర్థ్యాలను అర్థం చేసుకుందాం.' మన అధ్యయనంలోని మొదటి దశలో, వీటిలో రెండింటిని మాత్రమే పరిశీలిద్దాం. ఇవి రెండు ప్రాథమిక ప్రవృత్తులు: ఆకలిదప్పికలు తీర్చుకోవడం, ప్రబలమైన లైంగిక కోరికను సంతృప్తి పరచడం.

ఆకలి, దాహం, నిద్ర అనే భావాలు పోషణ లేదా నీటి లోపాన్ని, శారీరక అలసటను, శక్తి లేమిని, విశ్రాంతిని, శక్తిని తిరిగి పుంజుకునే అవసరాన్ని సూచిస్తాయి. ఇది ఆ అవసరాన్ని సంతృప్తిపరచాలనే కోరికకు దారితీస్తుంది, దీనిని మనస్సు, ఇంద్రియాల ద్వారా ప్రకృతి నెరవేరుస్తుంది. హిందీలో, ఈ కోరికను 'కామ శక్తి' అని పిలుస్తారు, తీవ్ర ఆకాంక్ష లేదా ఇంద్రియసంబంధమైన కోరిక యొక్క శక్తి అని అర్థం.

విక్షేపాలు

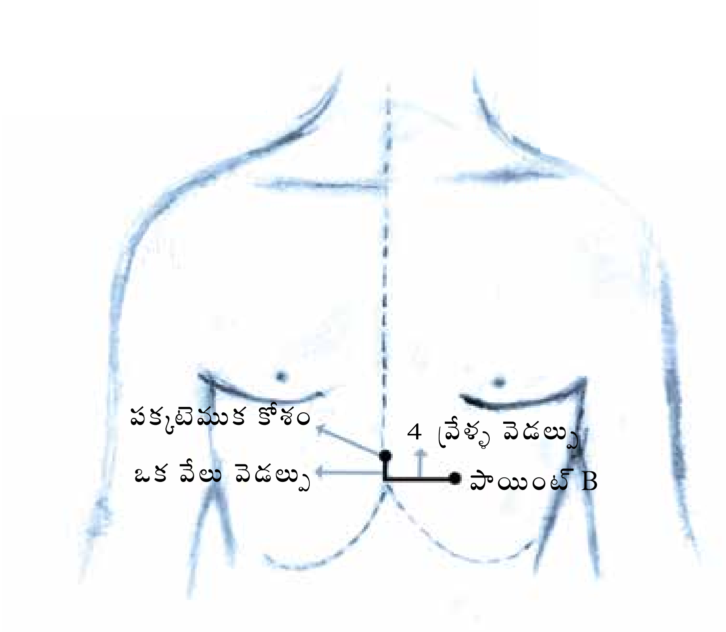
శారీరక కోరికలు కూడా 'కామశక్తి'లో భాగం, అవి పునరుత్పత్తి చేయవలసిన సహజ అవసరానికి సంబంధించినవి. కానీ ఆ కామశక్తి యొక్క ఇంకొక అంశం సూక్ష్మమైనది, అది లోపాన్ని పూడ్చదు; బదులుగా ఎక్కువగా ఉన్నదానిని బయటకు త్రోసివేస్తుంది. కాబట్టి, మానవ వీర్యం, శరీరంలోని ఒక కోశములో వృద్ధిఅవుతూ, అదినిండి, ఇక చోటులేనప్పుడు సూక్ష్మశక్తి ద్వారా బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. చివరికి బయటకు నెట్టివేయబడ్డ ఈ సారము ఫలవంతమైన ఒక గర్భంలో ప్రవేశపెట్టబడితే, ప్రకృతి యొక్క మరొక కోరిక నెరవేరుతుంది; అదే ఏకం నుండి అనేకం అవడం.

అధికమైనవి, వ్యర్థమైనవి ఎక్కువ కాలం శరీరంలో ఉంటే విషపదార్ధంగా మారతాయి. దీనిని మనం మలబద్ధకం లేదా మూత్రవిసర్జన చేయలేకపోయినప్పుడు గమనిస్తాం. కానీ అధిక వీర్యం ఇబ్బంది కలిగించే ఒక భావాన్ని సృష్టించడమే కాక హృదయ వివేకాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

సమర్ధ మార్గదర్శకుని సహాయంతో, నిత్య యోగ సాధనతో, మనం శక్తి యొక్క కేంద్రాన్ని ఊర్ధ్వముఖంగా మార్చగలుగుతాం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో హృదయ చక్రం జాగృతమై శిక్షకునితో కూర్చున్న మొదటి ధ్యాన సమావేశంలోనే ఇది జరుగుతుంది. అంతరంగ ప్రయాణం లేదా యాత్ర క్రియాశీలమవుతుంది, చక్రాలగుండా యాత్ర సాగడం వలన, శక్తి కేంద్రం పైకి జరిగి మానవ వ్యవస్థ పరిణామక్రమంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. శక్తి అధికాధికంగా సూక్ష్మ స్థాయిలలోకి పరివర్తనం చెందుతుంది. పదార్థం శక్తిగా మారుతుంది, క్రమంగా అది పరిపూర్ణతగా మారుతుంది; భౌతికం సూక్ష్మంగా, సూక్ష్మం కారణంగా మారుతుంది. అంతిమంగా అత్యంత బాహ్యమైనది కేంద్రంగానూ, సంక్లిష్టమైనది స్వచ్ఛంగానూ అవుతుంది.

అదనంగా, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతి పాయింట్ 'B' నిర్మలీకరణ అనే ఒక సరళమైన ఉదయంచేసే సాధనను అందిస్తోంది. ఇది ఉదయాన్నే చేయవలసిన మొదటి పని; ఇది మనలో ప్రోగయే ఇంద్రియ శక్తిని నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ క్రింది విధంగా ఐదు నుండి ఏడు నిమిషాల పాటు సాధన చేయాలి:

పాయింట్ 'B' పైన దృష్టిని నిలిపి, అన్ని మాలిన్యాలు, భారం, పాయింట్ 'B' నుండి శరీరం ముందు భాగం నుండి బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. ఈ ప్రక్రియ



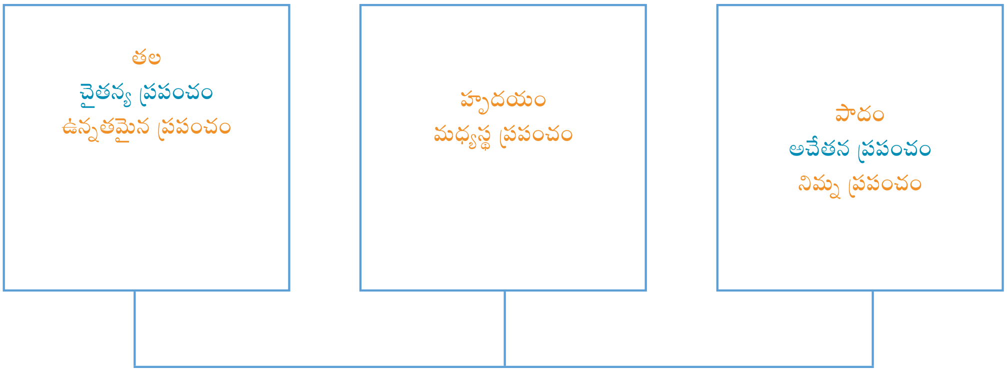
అవసరాలను దాటి కోరికల దిశగా, ఇంద్రియాలను సంతృప్తిపరిచే దిశగా సాగించే జీవనం ‘అవిరతి’కి దారితీస్తుంది. నాలుగు ముఖ్య సాధనలలో ఒకటైన వైరాగ్యం లేదా పరిత్యాగానికి ఇది వ్యతిరేకం. ఇంద్రియలోలత్వం వివిధ రకాలైన ప్రవర్తనలతో సంబంధం కలిగిఉన్నా, దానిని ఎక్కువగా లైంగికపరమైన ప్రవర్తన, ఆలోచనలు, ధోరణులకు అన్వయిస్తారు. ఎందుకంటే ఇంద్రియాలన్నింటి పాత్ర వీటిలో ఉంటుంది కాబట్టి.

కొనసాగుతున్నంతసేపు, వెనుక నుండి ఆత్మ యొక్క వెలుగు కనిపించటం మొదలవుతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.

బ్రహ్మచర్యం ఎలా అయితే సహజమైన స్థితి కాదో, అలాగే తీవ్రమైన కోరిక చేయి దాటిపోయినపుడు, లైంగిక వాంఛగా, ఒక వ్యసనంగా లేదా విపరీత తత్వంగా మారిపోతుంది. విపరీతమైన ఈ రెండు ధోరణులకు బదులుగా సంతానోత్పత్తి అనే శక్తిని సమతుల్యంగా నిర్వహించగలగాలి. పాయింట్ ‘B’ నిర్మలీకరణ ద్వారా మనం మోహాన్ని, లైంగిక వాంఛను నియంత్రణలోకి తీసుకు వస్తాం. దీని వలన ఇంద్రియ సంబంధమయిన కోరికలు ప్రబలంగా ఉండవు. రోజూ దీనిని సాధనచేయడం వలన మానవ సమాజాలలో కలిగే సామరస్యం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి!

జీవితం అప్పుడు ఒక కొత్త కోణంలో ఆవిష్కృతమై కొత్త అర్థం తీసుకుంటుంది. స్వభావం క్రమేపీ ఉన్నతోన్నత శిఖరాలకు, చైతన్యం కూడా ఉన్నతోన్నత చైతన్యంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. మన అస్తిత్వం ఈ విధంగా విస్తరిస్తుంది, మన సూక్ష్మశరీరాలు భౌతిక శరీరంతో వాటికి ఉన్న అనుబంధం నుండి విడిపోతాయి. మన అస్తిత్వానికి మధ్యస్థంగా ఉన్న లంకె హృదయం. మన వ్యవస్థలోని శక్తి ప్రవాహం అంతా ప్రాణమయకోశ కేంద్రం అయిన ఆ హృదయంలోనే స్థిరపడుతుంది.

ఫతేఘర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర ఇలా వ్రాశారు: ‘హృదయం, కేంద్రంలో ఉండటం వలన, ఎగువ, దిగువ ప్రదేశాల ప్రభావాలను గ్రహించేలా పని చేస్తుంది, ఇది దాని లక్షణం.’ ఇది ఒక చిన్న రేఖా చిత్రంతో ఆయన వివరించారు:



మూడు ప్రపంచాలు

విక్షేపాలు

అక్కడ ప్రేమ కూడా ఉన్నప్పుడు, సంగమం కేవలం శారీరకం అవదు, సూక్ష్మ అంశాలతో కలిపి ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ అది ఇంకా నిమ్న స్థాయిలోనిదే అవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో నిమ్న స్థాయి సుఖాన్ని అధిగమించి, సహజంగా ఉద్భవించే అత్యున్నత పరమానందాన్ని యోగాలో 'ఆనందం' అంటాం.

అది ఎంత సూక్ష్మంగా ఉంటే, అంత శక్తివంతంగా ఉంటుంది

మార్గదర్శకుని ప్రాణాహుతి ప్రసార సహాయముతో, ప్రతీచక్రం జాగృతమైనప్పుడు, శక్తి మరింత ఉన్నతమైన స్థాయిలకు చేరుకుంటున్నప్పుడు, ఇంద్రియలోలత్వ ప్రభావం క్షీణిస్తుంది.

కోరిక, బాహ్యేంద్రియాల వలన కలిగే లైంగిక సంపర్కం అందించే పారవశ్యం భౌతిక రూపంలో ఉంటుంది. అక్కడ ప్రేమ కూడా ఉన్నప్పుడు, అది కేవలం శారీరకం అవదు, సూక్ష్మ అంశాలతో కలిపి ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ అది ఇంకా నిమ్నస్థాయిలోనిదే అవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో నిమ్నస్థాయి సుఖాన్ని అధిగమించి, సహజంగా ఉద్భవించే అత్యున్నత పరమానందాన్ని యోగాలో 'ఆనందం' అంటాం. అది ఎంత సూక్ష్మంగా ఉంటే, అంత శక్తివంతంగా ఉంటుంది. అందుకే యోగులందరూ ఆ పరమానందం కోసం తపించి, దానిని అంతగా స్తుతించారు. కానీ వారు ఈ సూక్ష్మమైన పరమానందం అందించే పారవశ్యాన్ని అతిగా కోరుకోవచ్చు. అయితే ఇది శక్తివంతమైనది కాబట్టి ఉన్నత క్షేత్రాలలో ఇదే అవరోధంగా, బహుశా 'అవిరతి' అవచ్చు.

చాలామంది సాధకులు పరమానందాన్ని పొందడం కోసమే ధ్యానం చేసే బోనులో చిక్కుకుంటారు. లోతైన ధ్యానస్థితి అయినటువంటి సమాధిస్థితి అందించే మత్తుతో కూడిన చైతన్య స్థితుల కోసం చాలా మంది నిరీక్షిస్తుంటారు. ఫలితంగా, వారు అక్కడే ఆగిపోయి ఈ పరమానందాన్ని త్యజించి, దానిని మించిన పరిపూర్ణత(absolute state)కి చేరుకోవడానికి ఇష్టపడరు. అటువంటి సందర్భాలలో, ధ్యానం కూడా పారవశ్యం కోసం వాడే మత్తుపదార్థం వంటిదే అవగలదు. ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో సచ్చిదానందస్థితిని దాటి సత్‌తత్వం, శూన్యత్వంయొక్క ఉన్నత స్థితులకు చేరుకోడానికి ఇదొక అతిపెద్ద అవరోధం కాగలదు. షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర ఒకసారి ఇలా చెప్పారు: 'ఎవరైనా సచ్చిదానందస్థితిని ప్రశంసించడం చూస్తే నాకు చికాకు కలుగుతుంది. అది ఒక పురుగు, పేడను తింటూ, దాని రుచిని ప్రశంసిస్తున్నట్లు ఉంటుంది. లయావస్థతో పోలిస్తే సచ్చిదానంద స్థితి చాలా అల్పమైనది'.

వివాహంలో కూడా, ఒక జీవితకాలంపాటు కలసి ఉన్నాక, ఆ సాహచర్యంలోని సుఖం, ఆనందం మరింతగా సున్నితం, సూక్ష్మం అయి, అది క్రమంగా స్పష్టమైన ఏమీలేని(nothingness) స్థితికి చేరుకుంటుంది. కొంతకాలం క్రితం, నా అదృష్టం కొద్దీ, న్యూజెర్సీ, ప్రిన్స్‌టన్ లో నది వెంబడి నడుస్తున్న ఒక వృద్ధ జంటని చూశాను. వారి అడుగులు ఒక్కటిగా పూర్తిగా లయబద్ధంగా పడడం గమనించాను. వారు చాలాకాలంగా కలసి ఉంటున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. వారు ఎక్కువగా మాట్లాడే అవసరం లేకుండా, వారి సాహచర్యాన్ని అతిసూక్ష్మమైన రీతిలో తెలియజేసుకుంటున్నారు. వారు ఉద్యానవనంలోని నదివైపు ఉన్న బల్ల మీద కూర్చున్నారు, టీ ఫ్లాస్క్, కొన్ని శాండ్‌విచ్‌లు బయటకు తీశారు, కలిసి వారి ఆహారాన్ని పరిపూర్ణ నిశబ్దంలో ఆరగించి, ఆనందించారు. వారి కదలికలు అన్నీ ఒకే శృతిలో ఉన్నాయి. ఆవిడ సౌమ్యతతో, జాగ్రత్తగా టీ పోసిన పద్ధతి, ఆయన టీ కప్పు తీసుకున్న తీరు, సాండ్‌విచ్‌లు తిని, నదీతీరపు నిశ్చలతను ఆస్వాదించిన తీరు అద్భుతం.

తమ వైవాహిక జీవితంలో సాహచర్యంలోను, సహవాసములోను వారు స్వచ్ఛతా స్థితికి చేరుకున్నారు. శారీరకంగానూ, మాటలతోనూ ఒక యవజంట వ్యక్తపరుచుకున్న ప్రేమదశతో దీనిని పోలిస్తే ఇది మరో చివర ఉంటుంది. ఈ వికాసం చెందిన ప్రక్రియను మనం ఉన్నత పరిమాణాలకు ఆపాదిస్తే మనం సూక్ష్మంగా ఎంతటి ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలకు చేరుకోగలమో ఊహించవచ్చు. ఈ పరిణామాన్ని మరింత ఉన్నతమైన పరిమాణానికి కొనసాగిస్తే, ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో మరింత సూక్ష్మత్వాన్ని ఆశించడం ద్వారా మనం ఏదిశగా కొనసాగగలమో మీకు కొంతమేరకు అవగాహన కాగలదు. చివరకు, అణచివేతగానీ బలవంతం గానీ లేకుండానే ఒక సున్నితమైన వైరాగ్యస్థితి సహజంగానే ఉదయిస్తుంది; ఎందుకంటే చైతన్య క్షేత్రం శుద్ధి చేయబడింది కాబట్టి.

అసత్యమైన అవగాహన

విక్షేపాలు

ఏడవ విక్షేపము, భ్రాంతిదర్శన, అనగా తప్పుడు అవగాహన, భ్రమ లేక అంధత్వం. యోగాలోని నాలుగు ముఖ్య సాధనలలో ఒకటైన 'వివేకం' లేదా సూక్ష్మపరిశీలనకు ఇది వ్యతిరేకం. మనకు ఎంతమేరకు అవగాహన అయింది అనేది చైతన్యంమీద ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పినప్పుడు, మనం ఒకవేళ తప్పుడు అవగాహనకు లోనైతే అది మన చైతన్యం, దాని వికాసానికి అవరోధం అయిందనే కదా మరి!

ఏడవ విక్షేపము, భ్రాంతిదర్శన, అనగా తప్పుడు అవగాహన, భ్రమ లేక అంధత్వం. యోగాలోని నాలుగు ముఖ్య సాధనలలో ఒకటైన 'వివేకం' లేదా సూక్ష్మ పరిశీలనకు ఇది వ్యతిరేకం. మనకు ఎంత మేరకు అవగాహన అయింది అన్నది చైతన్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పినప్పుడు, మనం ఒకవేళ తప్పుడు అవగాహనకు లోనైతే అది మన చైతన్యం, దాని వికాసానికి అవరోధం అయిందనే కదా మరి!

నిజానికి వివేకం, వైరాగ్యం అనేవి మానసిక శ్రేయస్సుకు పునాది రాళ్ళవంటివి. యోగ సాధన వలన సహజంగా కలుగుతాయి ఇవి. అవిరతి, భ్రాంతిదర్శన అనే రెండూ కూడా మనం వ్యతిరేక దిశలో వెళ్ళినప్పుడు కలిగేవి. అంటే అశ్రావ్యత(dissonance), వైరస్యం(dishormony), అయోమయ స్థితి(entropy), విభజన(separation), సంక్లిష్టతల దిశగా కదలినపుడు.

తప్పుడు అవగాహన ఎలా కలుగుతుంది? ఏది అబద్ధం, ఏది నిజం అని ఎలా గుర్తిస్తాం? దీన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనం తిరిగి మొదటికి వెళ్ళాలి. నిశ్చలత, శూన్యత, పూర్తిగా శాంతి మాత్రమే ఉన్నట్టి మన అస్తిత్వపు యధార్థ స్థితిని ఊహించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మనం ఆలోచించే ప్రతీదీ, చేసే ప్రతీదీ ఆ కేంద్రం నుండే ఉద్భవిస్తాయి. దానిని మనం ఆదిస్థానం(default position), శూన్యస్థానం(zero position), సమతుల్యస్థితి అనీ అనవచ్చు. మనకున్న మూడు శరీరాలలో ఒకటైన మన ఆత్మ, శూన్యత్వం, సమతుల్యస్థితులకు ఆలవాలమైన ఈ కేంద్రంలో తన స్వగృహంలో ఉన్నట్లు ఉంటుంది.

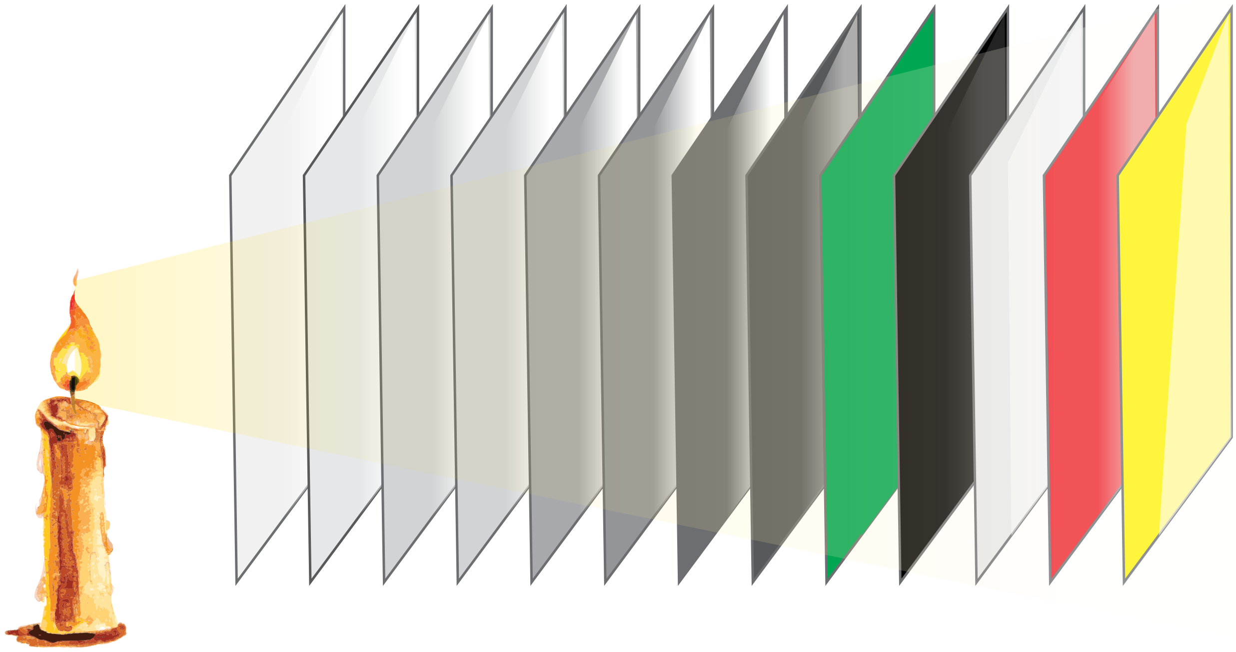
దీనిని మన ఇంద్రియాలు, ఆలోచనలు, భావనలు, ధోరణులు ఒకదానితో ఒకటి కలసి తమ చర్యలతో మనలను కదలిక, ఆలోచనల ప్రపంచములోనికి లాగి మన చైతన్యక్షేత్రంలో వివిధ వృత్తులను సృష్టించే తీరుతో పోల్చిచూడండి. కానీ మన ఆత్మ కూడా మూర్తీభవించినదే కాబట్టి భౌతిక శరీరంతో సంబంధం కలిగి ఉంది, అందువలన ఆత్మ(Atman) కూడా కదలికలో, ఆలోచనలో పాలుపంచుకుంటుంది. (ఆత్మన్ : అథ్ అనగా 'కదలిక', మన్ అనగా 'ఆలోచన'). ఆత్మ, నిశ్చలత్వంతో ఎంత సౌకర్యముగా ఉంటుందో, కదలిక, ఆలోచనతో కూడా అలాగే ఉంటుంది. నిశ్చలత – క్రియాశీలత మధ్య, క్రియాశీలత – విశ్రాంతి మధ్య నిరంతరం అస్థిరత చోటుచేసుకుని ఉంటుంది.

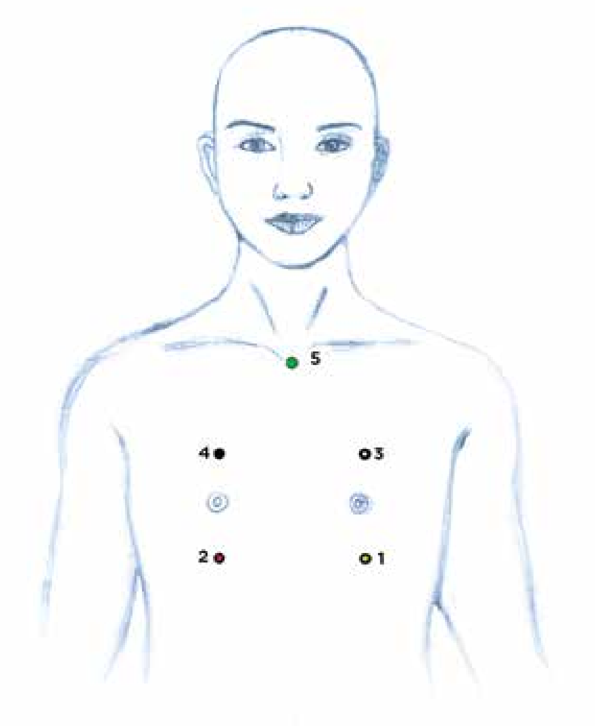
అందువల్ల, యోగాలో మనం నిశ్చలత, ఆలోచన, కదలికల యొక్క సంభావ్యత(potential)ను అత్యున్నతస్థితికి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఇందుకోసం మనం రెండు చర్యలు చేపడతాం. ధ్యాన సమయములో మన దృష్టిని అంతరంగంలోకి, అంటే కేంద్రంలోని నిశ్చలత్వం వైపుకు త్రిప్పుతాము; ఆలోచనలు, కదలికలు రెండూ అంతర్గత స్వభావంతో శృతిలో ఉండేలా, మన బాహ్య కార్యకలాపాలను మెరుగుపరుచుకుంటాం. అప్పుడు అవి పరిణామానికి, ఆనందానికి, సమతుల్యతకి అనుకూలంగా ఉంటాయి. మనం ఎల్లప్పుడూ నిశ్చలతలో విశ్రాంతిగా ఉండలేం, పైగా ఇది యోగా యొక్క లక్ష్యం కాదు, కార్యకుశలత మీద, కార్యకౌశలం మీద యోగా దృష్టి పెడుతుంది. మనం నిశ్చలతను, కార్యశీలతను మన రోజువారీ కార్యకలాపాలలో సమగ్రపరుస్తాం.

ఈ నిశ్చలత, కార్యశీలతల కలయికలో, మనం స్వచ్ఛతతో, సరళతతో జీవనం కొనసాగిస్తే, ఆత్మ ప్రకాశించడమేకాక అంతర్గత ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని బయటకు ప్రసరింపచేస్తుంది. ధ్యానంలో వృత్తుల తరంగాలు శాంతించినప్పుడు, మన అసలైన స్వభావాన్ని మనం కనుగొంటాం. ధ్యానకళలో మనం ప్రావీణ్యత సంపాదించినప్పుడు, మన దినచర్యలో, ఆ అసలైన స్వభావం బహిర్గతం అవుతుంది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లోని ప్రత్యేకతలలో ఇదీ ఒకటి – మన ధ్యాన స్థితిని రోజంతా, అనగా మనం ధ్యానం చేయగా మిగిలిన 23 గంటలలోకీ కొనసాగించటం.

అయితే సమతుల్యస్థితిని, స్వచ్ఛతను క్లిష్టపరచి, కలుషితం చేసేది ఏమిటి? వృత్తులు మన రంగుటద్దాలలో చిక్కుకుని మళ్ళీమళ్ళీ పునరావృతమవుతూ క్రియాశీలమై హృదయ–మనో చైతన్య క్షేత్రంలో ప్రోగయిన ముద్రలు ఒక సంక్లిష్టమైన వలలా ఏర్పడుతాయి. అది మన నాడీ వ్యవస్థలోని, నాడీ యంత్రాంగం, నాడీ మార్గాలలో బాటలేర్పరచుకుని బలపడిపోతుంది. వీటినే సంస్కారాలు అని అంటాం, అవి బయట ప్రపంచాన్ని మనం ఎలా గ్రహిస్తాం అన్న సంబంధాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అవి పొరల పై పొరలుగా ఏర్పడతాయి. కాబట్టి మన గ్రహణ శక్తిని, రంగుటద్దాల ద్వారా చూడడంతో పోల్చవచ్చు. చివరకి మనం అస్సలు స్పష్టంగా చూడలేని స్థితికి చేరుకుంటాము.

ఈ ముద్రలను సక్రమంగా తొలగించకపోతే, అది రాత్రిపూట దట్టమైన పొగమంచులో వాహనం నడిపినట్లుంటుంది; ముందు కొన్ని అడుగుల వరకు మాత్రమే మనం చూడగలం. స్పష్టత, దూర దృష్టి, విశాలమైన దృష్టికోణం ఉండవు. ఇది పాత ఆంగ్ల సామెత, 'మీరు చెట్ల కోసం అడవిని వెతకలేరు' అన్నట్లుగా ఉంటుంది. మరింత స్పష్టంగా చెప్పుకోవాలంటే, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా యొక్క ఆధ్యాత్మిక నిర్మాణ శాస్త్రం ప్రకారం, హృదయక్షేత్రంలోని ఐదు చక్రాలు, కంఠ చక్రం లేదా వాయు బిందువు వరకు శుద్ధం అయి వాటిగుండా యాత్ర కొనసాగించినపుడు మాత్రమే స్పష్టత కలిగి, 'వివేకం' అనే సిద్ధి సహజంగానే మనలో అంతర్భాగం అవగలదు. నిజానికి వివేకం అంటే మంచి చెడుల మధ్య విచక్షణ





హృదయమండలం ఐదు చక్రాలు

చూపించడమంత సులువైన విషయం కాదు; రెండు సరిఅయిన వాటిని పోల్చిచూసి వాటిలో ఏది మరింత సముచితమైనదో తెలుసుకోగల జ్ఞానం ఇది. వాస్తవమైన వివేకం, మన లక్ష్యంతో లేదా మన జీవితం ప్రయోజనానికి వ్యతిరేకంగా జోక్యంచేసుకునే దేనినైనా గుర్తించి దానిని విడిచిపెట్టడం సాధ్యమయ్యేట్లు చేయగలదు.

భ్రాంతిదర్శనంకు సంబంధించిన దృష్టాంతంగా ఒకటి తీసుకుందాం. రోహన్ కు 25 ఏళ్ళు. అతను కాలిఫోర్నియా, సిలికాన్‌వాలీలో విజయవంతమైన ఒక ఇంజనీర్, మంచి జీతం, ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానం కలిగిన వాడు. అతనికి కొంతమంది స్నేహితురాళ్ళు ఉన్నారు. వాళ్ళతో ఒక సంబంధము ముగిసిన ప్రతిసారీ అతను తిరస్కరణకు గురైనట్లుగా భావించుకునేవాడు. ఆడవారు తనతో కఠినంగా, అనుచితంగా వ్యవహరించి మోసగించారు అనుకునేవాడు. అతని ధనం కోసం, విజయాల కోసం ఆడవారు అతనిని వాడుకుంటున్నారు అనే భావనకు ఇప్పటికే వచ్చి ఇలాగే జరుగుతుందని ఊహించుకునే స్థితికి వచ్చాడు. అతని దృష్టిలో ప్రతీ విషయంలో ఎప్పుడూ వాళ్ళదే తప్పు అని భావిస్తున్నాడు. ఇది అతనికి విచారాన్ని కలిగిస్తోంది. తనకు నిజంగా శాశ్వతమైన నిబద్ధమైన అనుబంధం అందించగల వివాహాన్ని అతను కోరుకుంటున్నాడు. అతడు నిష్కపటంగా తెరచిన హృదయంతో ఒక క్రొత్త అనుబంధాన్ని స్వాగతిస్తాడా లేదా ఆడవాళ్ళు అందరూ తనను వాడుకుని, మోసగిస్తారు అనే తప్పుడు అవగాహనతో ముందుకు వెళ్తాడా? అతనికి ఈ విధమైన ఆలోచనాకృతి గురించిన ఎరుక కూడా లేదు; తన పూర్వాభిప్రాయానికి(prejudice) అతనే అంధుడుగా ఉన్నాడు, అది యాంత్రికమైన ఉపచైతన్య ప్రతిచర్యగా మారిపోయింది. ఫలితాన్ని తనే ప్రభావితం చేస్తున్నాడని అతనికి తెలియకుండా, అతడి ఉపచేతన జ్ఞానం తప్పకుండా తదుపరి సంబంధాన్ని ప్రారంభం నుండే దెబ్బతీస్తుంది. తన జీవితంలో ప్రవేశించే క్రొత్తవారు ఎవరైనా, క్రమంగా విఫలమౌతుందని అతడు ముందే ఊహించుకున్న పరిణామానికి తగినట్లుగా జీవించవలసి వస్తుంది; అతను ఈ ధోరణిని తెలుసుకుని, తనకు తానుగా తొలగించుకోవాలని అనుకుంటే తప్ప.

రోహన్ తన ఆలోచనా ఆకృతులను ఎలా మార్చుకుంటాడు? ఉపచేతన మనస్సులో సమీకరణం జరిగిన గతం తాలూకు ముద్రలు, సంస్కారాలను తొలగించుకోవడమే అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో ఇది రోజూ సాయంత్రం చేసే నిర్మలీకరణ ద్వారా సాధించవచ్చు. కొన్ని నెలల హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌సాధన తర్వాత, రోహన్ తన అంతరంగ వాతావరణంలో చాలా పెద్ద మార్పులు గమనించాడు. నిర్మలీకరణ సాధన వలన అతని పాత అలవాట్లు చాలా వరకు వదిలి వెళ్ళాయి. తన స్వభావాన్ని మార్చుకునేందుకు కొన్ని సులువైన పద్ధతులను నేర్చుకున్నాడు. క్రమంగా, అతను తన భావోద్వేగాలను జయించగలిగాడు, మరింత అంగీకార ధోరణితో, వినమ్రతతో పాటు, సానుకూలత, విశ్వాసంతో జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం, ప్రార్థనవల్ల, హృదయం ద్వారా తన అంతరంగ స్వరాన్ని వినడం నేర్చుకున్నాడు, స్పష్టత పెంపొందించుకుని, వివేకమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతున్నాడు. అతని హృదయం తెరుచుకుంటోంది, మరింత ఔదార్యంగా తయారవుతోంది. ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా అవరోధాలన్నీ కరిగిపోతున్నాయి.

దాని మూలకారణమైన సంస్కారాలను తొలగించుకోవటం ద్వారానూ, స్వచ్ఛత, స్పష్టతల ఆధారంగా వాస్తవాన్ని అంగీకరించగలిగే హృదయ ఔదార్యతను పెంపొందిచుకోవడం ద్వారానూ భ్రాంతిదర్శనాన్ని తేలికగా వెనక్కి మళ్ళించవచ్చు.

తరువాత స్థాయిని చేరుకోలేకపోవడం,
చేరుకున్న దశను నిలుపుకోలేకపోవడం

అలబ్ధభూమికత్వ అనేది ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో తరువాతి స్థాయిని లేదా దశను మనం సాధించకుండా చేసే అవరోధం. అనవస్థితత్వ అనేది ఒకసారి ప్రసాదించబడిన స్థితిని నిలబెట్టుకోవడంలో విఫలం కావడం. ఈ రెండు అవరోధాలకు చాలా కారణాలు ఉంటాయి. ఆసక్తి లేకపోవడం, పట్టుదల లేకపోవడం, దుర్బలత్వం లేదా ఆధ్యాత్మిక స్థాయిని కొనసాగించడానికి మనం మన శీలాన్ని మెరుగుపరచుకోలేక పోవడం వలన ఇవి ఏర్పడవచ్చు. ముఖ్యంగా ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక దశలలో, అటువంటి లోతైనస్థాయి వినమ్రత, ఉత్తమమైన సౌశీల్యం, సమర్థుడైన మాస్టర్ గారిపై ఆధారపడడం యొక్క అవసరం, పురోగతికి అంగీకారం, తనను తాను అధిగమించడం చాలా కీలకమైనవి. ఈ దశలలోకి ప్రవేశించడానికి, వాటిని నిలుపుకోవడానికి అర్హత సాధించాలంటే మనల్ని మనం మెరుగుపరచుకోవడంలో మాస్టర్ గారి నుండి నిరంతరం సహాయం మనకు అవసరమవుతుంది.

ఈ రెండు అవరోధాలను అధిగమించడానికి మనం ఎలా పని చెయ్యాలి? మొదటి విషయం ఏమిటంటే, హృదయం ద్వారా మూలంతో, భగవంతునితో ఉన్న అనుసంధానం వలన మనకు సామర్థ్యం వస్తుందని అర్థం చేసుకోవడం. వ్యక్తిగతంగా మనం మూలం నుండి విడిపోతే మనం శక్తిహీనులమవుతాము. కాని ఒకసారి మనం మూలంతో అనుసంధానమైతే మన శక్తి సంపూర్ణంగా వ్యక్తమవగలదు. మనం జీవమూలానికే అనుసంధానమై ఉన్నాం. మూలంతో అనుసంధానం కలిగి ఉండడానికి అత్యంత తేలికైన మార్గం ఏమిటంటే, ప్రాణాహుతి సారాన్ని మూలం నుండే ప్రసారం చేయగల అత్యంత సమర్థులైన మాస్టర్ గారితో అనుబంధం కలిగి ఉండడం. మనల్ని విభజించే పొరలను తొలగించడం ద్వారా ఆ అనుసంధానాన్ని మరింతగా బలోపేతం చేసేదే ఆధ్యాత్మికత. ప్రార్థన, ధ్యానం ఆ అనుసంధానాన్ని బలపరచి, కొనసాగించేందుకు రెండు మార్గాలు.

రెండవ విషయం, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి ఒక సరళరేఖ రూపంలో తిన్నగా ఉండదని అర్థం చేసుకోవడం. అది సహజమైన ఎత్తు-పల్లాలతో కూడి కొనసాగుతుంది. ప్రయాణంలోని ప్రతిదశలోనూ, అంటే ప్రతి చక్రం, బిందువు లేక గ్రంథివద్ద అనుభూతుల పరంపరతో కూడి ఉంటుంది. దీనిని శ్రీ రామచంద్ర గారు అనంతంవైపు, ఋతవాణి అనే తన పుస్తకాలలో అందంగా వివరించారు.

1. వరుసక్రమంలోని ప్రతిగ్రంథిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు మనస్సులో కొంచెం భారమైన భావన ఉంటుంది, ఈ కారణంగా సాధకులు తరచుగా సాధనను నిలిపివేస్తారు. కాని అనారోగ్యం బారిన పడిన ప్రతిసారీ మంచి ఆరోగ్యం పునరుద్ధరించబడడాన్ని మనం పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, గ్రంథులను దాటడానికి మనకు చక్కని ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.

2. ఈ భారం తర్వాత 'ఒక విచిత్రమైన స్థితి వస్తుంది. ఇది దివ్యశక్తి అంతటా వ్యాపించి ఉన్నదనే స్పృహను మనస్సులో జాగృతం చేస్తుంది.'

3. తరువాత,మనం ఆ క్రొత్త దశకు అలవాటు అవుతున్నకొలదీ మనం 'ప్రతిచోటా వ్యాపించి ఉన్న, ప్రతీదీ దాని స్మరణలో లీనమైన ఒక దివ్య స్థితిని అనుభూతి చెందుతాం.'

4. కాని ఇది నిలిచి ఉండదు. ఆ క్రొత్త స్థితితో మనం విలీనం అయ్యేకొద్దీ, 'దివ్యశక్తి భావనా ఉండదు, స్మరణ భావనా ఉండదు, ఒక అభావపు భావన మాత్రమే ఉంటుంది.'

5. చివరికి, 'అంతా పోతుంది. హృదయంపై ఎటువంటి ముద్ర ఉండదు, కనీసం ఉనికి ఉన్న ముద్ర కూడా ఉండదు.'

కాబట్టి, మన ప్రాపంచిక జీవితంలో ప్రాంతం మారినప్పుడు ఏవిధంగా మార్పు, ఇబ్బంది కలుగుతాయో అదే విధంగా మనం ఎదుగుతూ క్రొత్తచక్రం లేదా గ్రంథిలోనికి ప్రవేశిస్తే అసౌకర్యం, అవిశ్రాంత భావన ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. మనం ఆ క్రొత్త వాతావరణంలో స్థిరపడిన తర్వాత మాత్రమే మన చైతన్యం ఒక ఉన్నతస్థాయి ఎరుకను గ్రహిస్తుంది. అప్పుడు మనం ఆ ఉన్నత స్థాయి నుండి దివ్యత్వాన్ని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తాం. ఇది ఒక ఆనందకరమైన, పరమానందభరితమైన అనుభవం.

మూలంతో అనుసంధానమైతే మన శక్తి సంపూర్ణంగా వ్యక్తమవగలదు. మనం జీవమూలానికే అనుసంధానమై ఉన్నాం. మూలంతో అనుసంధానం కలిగి ఉండడానికి అత్యంత తేలికైన మార్గం ఏమిటంటే, ప్రాణాహుతి సారాన్ని మూలం నుండే ప్రసారం చేయగల అత్యంత సమర్థులైన మాస్టర్ గారితో అనుబంధం కలిగి ఉండడం.

విక్షేపాలు

అప్పుడు మనం ముందుకు సాగాం అన్న అనుభూతి పొందుతాం. మనం అభివృద్ధి చెందుతూ ఉంటే, మనం ఆ స్థాయిలో ఎంతగా విలీనం అవుతామంటే, అది మనలో ఒక భాగమైపోతుంది. అప్పుడు మనం దాని ఉనికి యొక్క ఎరుకనే కోల్పోతాం. ఇప్పుడు అది మన ఉపచేతన మనస్సులో ఉంటుంది. అభావస్థితి లేదా శూన్యత్వస్థితి మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. చివరికి అది కూడా మాయమైపోతుంది.

కాని ఈ వలయంలో మనకు ఒక వల ఎదురవుతుంది. సాధారణంగా మనం పరమానంద భరితమైన 'ఉన్నత' దశను ఇష్టపడతాం. అది పురోగతి అని అనుకుంటాం. అలాగే ఎదురయే అవిశ్రాంత, శూన్యతా స్థితులను పురోగతి లేకపోవడానికి లేదా తిరోగమనానికి చిహ్నంగా ఆపాదిస్తాం. విషయం యొక్క ఔన్నత్యాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా మనం నిరాశ చెందుతాం.

పరమానందాన్ని అంటిపెట్టుకొని ఉండడం అనేది మనకు ఒక పెద్ద అవరోధం కాగలదు. మనం అత్యంత పరమానందాన్ని అనుభూతి చెందినప్పుడు, మనం శాశ్వతంగా ఆ స్థితిలో ఉండాలని కోరుకుంటాం. పరమానందం నుండి దూరంగా వెళ్లడం అనే ఆలోచన తరచుగా నిరోధాన్ని సృష్టిస్తుంది. ప్రతిచక్రం దగ్గర అనంతమైన వ్యాకోచానికి అవకాశం ఉంటుంది, కాని అది ప్రక్కలకు విస్తరించడం. ఒక నిమ్న స్థాయిలో అనంతంగా వ్యాప్తి చెందడం కన్నా ఒక ఊర్ధ్వ స్థాయిలోకి కనీసం ఒక అంగుళం ముందుకు సాగినా అది ఉత్తమం. అందుకే ఒక అంగుళం ముందుకు వెళ్ళాలన్నా దానికి ప్రయత్నం అవసరం అవుతుంది. ముందుకు సాగడంలో అవసరమైన ఆ చిన్న ప్రయత్నం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడంలో మనలో చాలా మంది విఫలమౌతుంటారు.

> 'మీరు కొద్ది రోజులు లేక వారాలు సాధన చేసినప్పుడు
> మనస్సు ప్రశాంతతను పొంది తేలికగా
> కేంద్రీకృతమవుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు పురోగతి
> చెందుతున్నట్లు తెలుసుకుంటారు. అకస్మాత్తుగా
> ఒకరోజు పురోగతి ఆగిపోతుంది. మీరు ఒంటరి వారు
> అయ్యారేమో అన్నట్లుగా మీకు అనిపిస్తుంది. ఓర్పు
> వహించండి. పురోగతి అంతా కూడా ఎత్తు-పల్లాల
> మార్గం ద్వారా సాగుతుంది.'
>
> -స్వామి వివేకానంద

ఒక వ్యక్తిలో మనకు నచ్చని విషయం ఏదైతే ఉందో అదే లోపం మనం మనలో మెరుగు పరుచుకోవలసి ఉంటుంది. ఉదాత్తమైన సౌశీల్యం లేకుండా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి నిరుపయోగం.

స్వామి వివేకానంద దీనిని ఈ విధంగా వివరిస్తారు: 'మీరు కొద్ది రోజులు లేక వారాలు సాధన చేసినప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతతను పొంది తేలికగా కేంద్రీకృతమవుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు పురోగతి చెందుతున్నట్లు తెలుసుకుంటారు. అకస్మాత్తుగా ఒకరోజు పురోగతి ఆగిపోతుంది. మీరు ఒంటరి వారు అయ్యారేమో అన్నట్లుగా మీకు అనిపిస్తుంది. ఓర్పు వహించండి. పురోగతి అంతా కూడా ఎత్తు-పల్లాల మార్గం ద్వారా సాగుతుంది.'

కాబట్టి ఈ ప్రక్రియలో నమ్మకం, దృష్టి కోల్పోకుండా ఉండడానికి ధైర్యం, విశ్వాసం కలిగి ఉండడం అవసరం. మనం మొదలుపెడుతూ, ఆపివేస్తూ ఉంటే ఏదీ సాధ్యం కాదు. ఎందుకంటే మన నాడీ మార్గాలు క్రమబద్ధమైన సాధన విషయంలో స్వయంచాలకత్వాన్ని(automation) పొందవలసి ఉంది. దాని వలన మనకు క్రొత్తగా అలవడిన విషయం అలవాటుగామారి, స్వయంచాలకంగా, ఉపచేతనలో బాగా స్థిరపడుతుంది. అలాంటి అవసరం ఎందుకు ఉంది? అలా అయినప్పుడే మన చేతన మనస్సు కొత్త విషయాలను చేతన స్థాయిలో నేర్చుకోవడానికి అవసరమైన సమయాన్ని పొందగలదు. ఈ అలవాటు స్వభావం సుస్థిరమయ్యే వరకు ఏ కార్యకలాపమైనా చేతనంగా, అసంపూర్తిగా మిగిలిపోతుంది. ఒకసారి అది అంతఃచేతనమైతే, మనం ఏ ఆధ్యాత్మిక స్థితినైనా పూర్తిగా ఆస్వాదించడం, దానితో ఐక్యం కావడం జరుగుతుంది. అందువల్లనే ఒక లక్ష్యాన్ని కలిగి ఉండడంలో, కొన్ని సమయాల్లో ప్రయాణం కష్టంగా ఉన్నప్పటికీ మనం ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని మనకు మనం గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండడంలో ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది.

అలబ్ధభూమికత్వ, అనవస్థితత్వలకు మనం బాధితులం కావడానికి, బహుశా మనం మన సౌశీల్యాన్ని, ప్రవర్తనను మార్చుకోలేకపోవడమే అతి పెద్ద కారణం కావచ్చు. తత్ఫలితంగా, సమర్థులైన మాస్టర్ గారు మనల్ని ఒక ఆధ్యాత్మిక స్థితికి తీసుకువెళ్ళినప్పటికీ మనం ఆ స్థితిని నిలబెట్టుకోలేం. మనల్ని వెనుకకులాగే సౌశీల్య లక్షణాలను కూడా తరచుగా మనం తెలుసుకోలేము. ఒకవేళ తెలుసుకున్నప్పటికీ, మనం మారిపోయామని అనుకుంటాం. కాని అప్పుడు ఒక ఒత్తిడితో కూడిన సందర్భం మనల్ని తిరిగి పాత అలవాట్లలోనికి తీసుకు వెళ్తుంది. ఇది ఎంత సర్వసాధారణమైన సమస్య అంటే, ప్రకృతి తనకు గల ఉదార స్వభావం వల్ల అది మనల్ని ఒకరికొకరు అద్దాలవలె ఉండేలా ప్రసాదించింది. దీనిని మనం దైనందిన జీవితంలో చూస్తూ ఉంటాం. ఒక వ్యక్తిలో మనకు నచ్చని విషయం ఏదైతే ఉందో, అదే లోపం మనం మనలో మెరుగు పరుచుకోవలసి ఉంటుంది. ఉదాత్తమైన సౌశీల్యం లేకుండా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి నిరుపయోగం. స్వామి వివేకానంద ఈ విషయాన్ని ఇలా అందంగా వర్ణించారు: 'సిద్ధులు మరణ సమయంలో ఏమీ చేయలేవు. మిత స్వభావం అవసరం, కానీ ప్రతిచోటా అదే లోపించింది. ఆధ్యాత్మికత ఒక్కటే ఏమీ చేయలేదు. దానికి తోడుగా నైతికత ఉండాలి.'

మనస్తత్వశాస్త్రం యొక్క ఈ అంశం కారణంగానే పతంజలి గారి అష్టాంగ యోగాలో యమ, నియమలు మొదటి రెండు భాగాలుగా ఉన్నాయి. యమ అంటే అనవసరమైన అన్ని లక్షణాలను తొలగించుకోవడం, నియమ అంటే ఉదాత్తమైన లక్షణాలను మన జీవన శైలిలో భాగంగా చేసుకుని మెరుగుపరచుకోవడం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో ఈరెండు భాగాలతో మనకు ఎంతో సహాయం జరుగుతుంది. ధ్యానం ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడానికి, మనల్ని మనం విశ్లేషించుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. నిర్మలీకరణ ప్రవర్తనా అలవాట్లు, ధోరణులకు దారితీసే మూల సంస్కారాలను తొలగిస్తుంది. దైవంతో అనుసంధానం కావడానికి, మనం మారగలిగే విధంగా మన బలహీనతలను, లోపాలను దైవానికి సమర్పించుకోవడానికి ప్రార్థన మనకు ఒక మార్గాన్ని చూపిస్తుంది. ప్రతిరోజూ మనల్ని మనం పునః ప్రమాణీకరించుకుంటూ(excalibrate) నిరంతర ప్రగతి పథం అనుసరించవచ్చు. ప్రాచీన కాలం నుండి మానవులు ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత కష్టమైన సమస్యలలో ఒకదానికి ఇది సరళమైన పరిష్కారం.

దివ్య ప్రవాహాలు, మాలిన్యాలు, విక్షేపాలు, సంక్లిష్టతల
పొరలనుండి పరిపూర్ణంగా విముక్తమై ఉంటాయి

- శ్రీ రామచంద్ర

ఏదో కోల్పోతున్నామనే ఆరాటం (ఫోమో), డిజిటల్ పరధ్యానం

ఈ రెండు చివరి విక్షేపాలు పతంజలి జాబితాకు నేను కలపడం జరిగింది. దీనికి కారణం పురోగతికి తీవ్రమైన అవరోధాలుగా ఇవి ఆధునిక యుగంలో బహిర్గతమయ్యాయి.

ఫోమోను పరిశోధకులు 'ఏదో కోల్పోతున్నామనే ఆరాటం'గా, ఇలా వర్ణించారు: మీవద్ద ఉన్నదానికన్నా ఎదుటివానికి ఎక్కువ ఉందన్న భావన, మీవద్ద ఉన్నదానికన్నా ఎదుటివాని వద్దనున్నది మెరుగైనది అన్నభావన, మీకంటే ఎదుటివానికి ఎక్కువ తెలుసేమోనన్న భావన, మీకన్న ఎదుటివానికి ఎక్కువ సామర్థ్యం ఉందేమోనన్న భావన మిమ్మల్ని దహించివేస్తూఉంటుంది. మనం మన స్మార్ట్ ఫోన్‌లోని వాట్సాప్, ట్విట్టర్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, నిరంతర వార్తల ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నామన్న సత్యం దీని తీవ్రతను తెలుపుతుంది. ఇతరులు ఉత్తమమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారని, ఎక్కువ సరదాగా ఉన్నారని కలిగే భయం ఇది. ఇది అసూయ భావం నుండి పుట్టి నిస్సహాయ భావనకు దారితీస్తుంది.

ప్రకటనదారులు ఎల్లప్పుడూ ప్రజల్లోని ఈ అభద్రతను ఆధారం చేసుకొని లబ్ధి పొందుతున్నారు. స్వంతం చేసుకోవాలనే మనలోని కోరికను పెంపొందే విధంగా – 'కోల్పోకూడని అనుభవాలు' అంటూ ఉత్పత్తులు కొనమని మనల్ని వారు ఆహ్వానిస్తారు, అది కొత్త కారు కావచ్చు, పెద్ద ఇల్లు కావచ్చు, సరికొత్త వంటింటి ఉత్పత్తులు కావచ్చు, సరికొత్త స్మార్ట్ ఫోన్ కావచ్చు, లేదా సరికొత్త ఫ్యాషన్స్ కావచ్చు. ఫోమో కొత్తదేమీ కాదు, ఇది మనతో కొన్ని శతాబ్దాలుగా ఉంది. కాని సాంఘిక మాధ్యమాలు అవతరించినప్పటి నుండి ఇది మరింత సాధారణమైపోయింది. మార్కెటింగ్ వ్యూహకర్త, డా. డాన్ హెర్మన్ 1996 లో మొదటి మార్కెటింగ్ అధ్యయనాలు చేపట్టారు. 'ఫోమో' అనే ప్రనామాన్ని(acronym) పాట్రిక్ మెక్ గిన్నెస్ 2004 లో 'ది హార్బస్' అనే పుస్తకంలో వ్యవహరించారు. అప్పటి నుండి ఆధునిక విచిత్రంగా దీనిపై అత్యంత తరచుగా అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.

ఇతరులు చేస్తున్నదే తానూ చేయాలనే కోరికే దీనిక కారణం అంటే సాంఘిక మాధ్యమాలే ఈ ఫోమో వృద్ధిచెందడానికి కారణం, ప్రభావమూ. సాంఘిక మాధ్యమాలు ఈ విక్షేపాన్ని పెంచి పోషిస్తున్నాయి. సాంఘిక మాధ్యమాలు ప్రజలకు ఆధునిక మత్తుమందుగా పనిచేస్తున్నాయని మనం చెప్పుకోవచ్చు. అవి అంతటి వ్యసనాలు. దురదృష్టవశాత్తూ, సాంఘిక మాధ్యమాలు ప్రజల జీవితాలలోని ముఖ్యాంశాలను పోస్ట్ చేస్తాయి. కాబట్టి మనం ఎల్లప్పుడూ మన జీవితాలను ఇతరులలోని ఔన్నత్యంతో పోల్చుకుంటూ ఉంటాం. దృష్టిని ఆకర్షించడం కోసం జనం తమలోని ఉన్నత పార్శ్వాన్ని లేదా సంచలనాత్మకమైన దానిని సాంఘిక మాధ్యమాలలో ప్రదర్శిస్తారు. అది జీవితంలోని పాక్షికమైన దృశ్యం మాత్రమే. అది వాస్తవికత కాదు. కాని మనల్ని మనం

దానితో పోల్చుకుంటున్నాం. అది ఒక దురదృష్టకరమైన పోటీ ప్రపంచం అవుతుంది.

జీవితంలోని అన్ని నేపథ్యాలతో, వయస్సులతో, స్త్రీ, పురుషులతో, అందరితో 'ఫోమో' కు సంబంధం ఉంది. నేటి ప్రపంచంలో ఇది చాలా సత్యమైన, సర్వసాధారణమైన భావన. అభద్రత, కోల్పోయామన్న భావన నుండి ఇది పుట్టింది. కొన్నిసార్లు ఇది శారీరక రోగ లక్షణాలకు, ప్రవర్తనలకు దారి తీస్తుంది. చాలామంది బాధితులు ప్రస్తుత కార్యకలాపాలు మరియు పోకడలను కొనసాగించడానికి అవసరమైన సమాచారంతో ఉబ్బితబ్బిబవుతున్నారు. సమగ్రమైన మానసికస్థితి, జీవితంలో సంతృప్తి పొందడంలోనూ ఫోమో హానికలిగించే పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఈలోపం నిజంగా ఎక్కడి నుండి వచ్చిందంటారు? సాంఘిక మాధ్యమాలను నిందించవచ్చు. కాని నిజమైన అపరాధి అదేనా? మౌలికంగా ఏదోలోపించింది అన్న భావన అంతర్గతమైనది. – అంతరంగంలో తృప్తిచెందడంలో కొరత, అంతర్గత అనుసంధానంలో కొరత, తామెవరికీ చెందము అనే కొరత. మనకు జీవితాన్ని ప్రసాదించిన మూలంతో ప్రతిరోజు, ప్రతిగంట, ప్రతిక్షణం అనుసంధానం కాగలిగిన వ్యక్తి, ఇతరులకు ఏమి ఉన్నాయి, ఇతరులు ఏం చేస్తున్నారు అనే దానితో సంబంధంలేకుండా తన స్వంత మూలంతో, తన స్వంత ఉనికితో తృప్తిగా ఉంటాడు. ఇతరులతో పోటీ లేకుండా, పోలిక లేకుండా, తోటివారి ఒత్తిడికి లేదా మాధ్యమాల ఒత్తిడికి గురి కాకుండా, ధైర్య,విశ్వాసాల స్పృహతో ఉంటాడు.

నిజానికి అంతరంగ తృప్తిని కనుగొనడం చాలా సులభం. ధ్యానం చేయండి, అంతరంగంలోనికి వెళ్ళండి, అనుసంధానాన్ని అనుభూతి చెందండి. ప్రాణాహుతితో ఇది మరింత సులభం, ఎందుకంటే ప్రాణాహుతే అనుసంధానం. కాబట్టి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం 'ఫోమో' ఒక సహజమైన విరుగుడు.

'ఫోమో' డిజిటల్ యుగంతో విడదీయరాని విధంగా అనుసంధానమై పోయింది, డిజిటల్ పరికరాలు స్వంతగా కొన్ని సమస్యలను కలిగిస్తాయి. మొదటిది ఏమిటంటే, ఇతరులతో ముఖాముఖిగా సంభాషించడం, ఆటలాడడం, పుస్తకాలు చదవడం, కాలినడక, లేదా కేవలం ప్రకృతితో సహచర్యం వంటి వాటికి బదులుగా ప్రజలు చాలా సమయాన్ని స్క్రీన్‌లను చూడడంలో గడుపుతున్నారు. ప్రధానంగా, మీరు ఒక రెస్టారెంట్ కి వెళ్ళి చూస్తే, నలుగురు వ్యక్తులు సాయంత్రం భోజనం కొరకు ఒక బల్ల దగ్గర కూర్చొని, ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోకుండా వాళ్ళ ఫోన్లను వాడడంలో వారు నిమగ్నమై ఉంటారు.

నిజానికి అంతరంగ తృప్తిని కనుగొనడం చాలా సులభం. ధ్యానం చేయండి, అంతరంగం లోనికి వెళ్ళండి, అనుసంధానాన్ని అనుభూతి చెందండి. ప్రాణాహుతితో ఇది మరింత సులభం, ఎందుకంటే ప్రాణాహుతే అనుసంధానం. కాబట్టి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం 'ఫోమో' ఒక సహజమైన విరుగుడు.

రెండవది, ఈ పరికరాలు జనింపచేస్తున్న కిరణాలు. విద్యుదయస్కాంత సాంకేతికత మన జీవితాలలో ఒక విడదీయరాని భాగం అయిపోయింది – అంతర్జాలం, వై-ఫై, బ్లూటూత్, మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, ట్యాబ్లెట్లు, మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లు, వైద్యసంబంధ పరికరాలు, మానవుడు తయారు చేసిన ఇతర కిరణాలను జనింపచేసే పరికరాలు. ఈరోజు వాటి ప్రభావాల గురించి మనకు బాగా తెలుసు. 2011 లో WHO కి చెందిన ఇంటర్నేషనల్ ఏజెన్సీ ఫర్ రీసెర్చ్ ఆన్ కాన్సర్ మొబైల్ ఫోన్లు, ఇతర మూలాల నుండి వచ్చే విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాలను 'మానవులకు కాన్సర్ కారకం అయ్యే సంభావ్యత' కలిగిన వాటిగా వర్గీకరించినట్లు వెల్లడించి, ప్రతి ఒక్కరూ కిరణాలకు గురికావడాన్ని తగ్గించుకొనే భద్రతా చర్యలను చేపట్టాలని సూచించింది.

నిజానికి అంతరంగ తృప్తిని కనుగొనడం చాలా సులభం. ధ్యానం చేయండి, అంతరంగం లోనికి వెళ్ళండి, అనుసంధానాన్ని అనుభూతి చెందండి. ప్రాణాహుతితో ఇది మరింత సులభం, ఎందుకంటే ప్రాణాహుతే అనుసంధానం. కాబట్టి, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం 'ఫోమో' ఒక సహజమైన విరుగుడు.

ఇప్పుడు 'బయోఎలెక్ట్రోమాగ్నెటిక్స్' అనే పరిశోధనా రంగం ఉంది. చాలా యూరోప్ దేశాలలోని అధికారులు తమ పౌరులు, తలకు చేరే కిరణాలను తగ్గించడానికి చేతులతో పని లేని పరికరాలు

మన సూక్ష్మ శరీరం ఋణాత్మక మరియు ధనాత్మక ఆవేశ ధ్రువణత చేత సృష్టించబడిన స్వంత విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం కలిగిన శక్తి శరీరం. తత్ఫలితంగా సూక్ష్మ శరీరం పర్యావరణంలోని ఇతర శక్తి క్షేత్రాలచే ప్రభావితం అవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఉరుములతో కూడిన తుఫాను వచ్చే ముందు వాతావరణంలో నిర్మితమయే ధనాత్మక అయానులు అవిశ్రాంతతను సృష్టిస్తాయి, అలాగే తుఫాను వచ్చాక విడుదలయ్యే ఋణాత్మక అయానులు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి.

వాడాలని, మొబైల్ ఫోన్లను శరీరానికి దూరంగా ఉంచాలని, బాహ్య యాంటీనా లేకుండా కారులో మొబైల్ ఫోన్ వాడొద్దని సూచిస్తున్నారు.

మన సూక్ష్మ శరీరం ఋణాత్మక మరియు ధనాత్మక ఆవేశ ధ్రువణత చేత సృష్టించబడిన స్వంత విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం కలిగిన శక్తి శరీరం. తత్ఫలితంగా సూక్ష్మ శరీరం పర్యావరణంలోని ఇతర శక్తి క్షేత్రాలచే ప్రభావితం అవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఉరుములతో కూడిన తుఫాను వచ్చే ముందు వాతావరణంలో నిర్మితమయే ధనాత్మక అయానులు అవిశ్రాంతతను సృష్టిస్తాయి, అలాగే తుఫాను వచ్చాక విడుదలయ్యే ఋణాత్మక అయానులు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి.

ప్రకృతిలో ప్రతీదీ చైతన్యవంతమైన సమతుల్యస్థితిలో విద్యుచ్ఛక్తి ఋణాత్మక, ధనాత్మక స్థితులకు మార్పు చెందుతూ రోజంతా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అదే విధమైన నమూనా మన శరీరాలలోని సూర్య, చంద్రనాడులకు సంబంధించిన పరిపూరక(complementary) సింపథిటిక్ మరియు పారాసింపథిటిక్ ప్రవాహాలలో చూడవచ్చు. కొన్ని సమయాలలో ఒకటి బలంగా ఉంటుంది, తర్వాత ప్రవాహం మారి మరొకటి బలంగా ఉంటుంది. సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వద్ద ముఖ్యమైన మార్పు సమయాలు ఉంటాయి, అలల మార్పు వలె, ప్రవాహం మార్పు బలంగా జరిగే స్థిరమైన సమయాలూ ఉంటాయి. మనం ఈ ధ్రువణత నమూనాలను స్థూలబ్రహ్మాండ స్థాయిలో, సూక్ష్మబ్రహ్మాండ స్థాయిలో చూడవచ్చు. అది గ్రహాల కదలికలలో కావచ్చు, లేదా పరమాణు కదలికలో కణాలలో కావచ్చు.

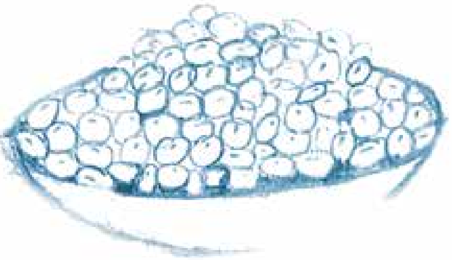
మనిషి చేసిన విద్యుచ్ఛాలకబలాలను పర్యావరణానికి జోడించినప్పుడు అవి మన సహజ విద్యుచ్ఛాలక బలాలతో సంకర్షణ చెందుతాయి. కాబట్టి మనిషి చేసిన విద్యుత్‌చ్ఛాలకబల సాంకేతికతలు మన పర్యావరణంలో ఎంత బలంగా ఉంటె అవి మనల్ని అంత ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కొంతమందికి తలనొప్పులు, దద్దుర్లు, వికారం, నరాల సంబంధిత బాధలు వస్తాయి. ఈ ప్రభావాలు ముందుగా సూక్ష్మశరీర స్థాయి, అంటే శక్తి క్షేత్రంలో జరుగుతాయి, చివరికి భౌతిక శరీరంలోకి దిగుతాయి.

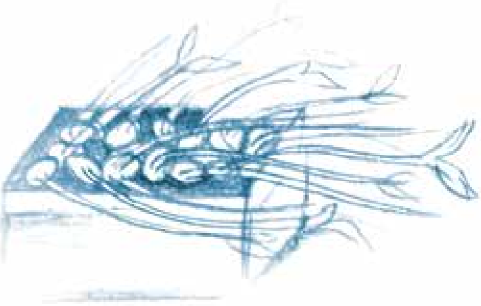
మన సూక్ష్మశరీరం ఋణాత్మక మరియు ధనాత్మక ఆవేశ ధ్రువణత చేత సృష్టించబడిన స్వంత విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం కలిగిన శక్తి శరీరం. తత్ఫలితంగా సూక్ష్మశరీరం పర్యావరణంలోని ఇతర శక్తి క్షేత్రాలచే ప్రభావితం అవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఉరుములతో కూడిన తుఫాను వచ్చే ముందు వాతావరణంలో నిర్మితమయే ధనాత్మక అయానులు అవిశ్రాంతతను సృష్టిస్తాయి, అలాగే తుఫాను వచ్చాక విడుదలయ్యే ఋణాత్మక అయానులు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఆ ప్రయోగం అంతర్జాతీయ దృష్టిని ఆకర్షించింది. శాస్త్రజ్ఞులు నియంత్రణలతో, ఇతర ప్రయోగాత్మక చరరాశులతోనూ, ఇతర మొక్కలను ఉపయోగించి దానిని అనుకరించారు. నేను ఆ ప్రయోగాన్ని పెసర గింజలను ఉపయోగించి నాలుగు వివిధ పర్యావరణాల్లో ప్రయత్నించగా వచ్చిన నమ్మశక్యంకాని ఫలితాలను ఇక్కడ చూపాను:

నేను పిల్లలందరూ ఈ ప్రయోగం చేయాలని సూచిస్తున్నాను. దానివల్ల వారు స్వయంగా ఆ తరంగాల ప్రభావం జీవజాలంపై ఏవిధంగా ఉన్నదో చూడగలుగుతారు. డేనిష్ విద్యార్థులలో ఒకరు తమ ప్రయోగం పూర్తయిన తర్వాత ఇలా చెప్పారు, ‘ఇప్పుడు మేము ఎవ్వరమూ మొబైల్‌ను మా మంచం పక్కన పెట్టుకొని నిద్రించడం లేదు. ఫోన్‌ను చాలా దూరంలో ఉంచడం గాని, లేదా మరొక గదిలో

పెసర గింజల మొలకలతో ధార్మికశక్తి (రేడియేషన్) ప్రయోగం





వై-ఫై

బ్లూటూత్

ధ్యాన గది

ధ్యాన గది కిరణాల గది

పెసర గింజలతో ప్రయోగం

ఉంచడంగాని చేస్తున్నాము. కంప్యూటర్ ను ఎల్లప్పుడూ ఆపివేసి ఉంచుతున్నాం.'

ఈ విక్షేపాన్ని తగ్గించుకోవడంలో సహాయపడే కొన్ని సరళమైన విషయాలు ఇక్కడ పొందుపరిచాం:

1) ఉపయోగించనప్పుడు, రాత్రి నిద్రించే వేళల్లో వై-ఫై ను ఆపివేయండి,

2) కారులో ఉన్నప్పుడు అవసరమైతేనే మొబైల్ ఫోన్‌ను ఉపయోగించండి, కారులో ఫోన్ ఛార్జింగ్ చేయవద్దు,

3) మీ మొబైల్ ఫోన్‌ను ఒక సంచిలో ఉంచండి, మీ జేబులో మీ శరీరానికి తగిలించి పెట్టుకోవద్దు,

4) బ్లూటూత్ ను అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఆన్ చేయండి,

5) రాత్రి వేళలో మీ ఫోన్‌ను మీ మంచానికి దూరంగా ఉంచండి,

6) చిన్న పిల్లలకు ఆడుకోవడం కోసం ఫోన్లు ఇవ్వవద్దు.

డిజిటల్ సాంకేతికతలు మన భూగోళాన్ని విప్లవాత్మకం చేశాయి. కాని ఈ రోజు మనలో చాలా మంది బానిస అయ్యేంతగా వాటిపై ఆధారపడ్డాం. అవి వెలువరించే కిరణాల ప్రభావం మన సూక్ష్మ శరీరాలపై, మన స్పృహపై ఉండడం వల్ల అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. నిరంతరంగా వాటిని ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను కాలమే తెలియజేస్తుంది.

ఈ రోజు మనం వెనుతిరిగి పురాతన రోమన్ల విషయంలో, ఆహారాన్ని విషపూరితం చేసే సీసపు పాత్రలను వంటకు ఉపయోగించేంత మూర్ఖంగా వారు ఎందుకు ఉండేవారో అని ఆశ్చర్యపడుతుంటాం. 20వ శతాబ్దం వైపు వెనుతిరిగి చూసి ఎంతోమంది ప్రజలు సిగరెట్ ధూమపానం ఎందుకు చేసేవారో అని ఆశ్చర్యపడుతుంటాం. ఇరవై మూడవ శతాబ్దం నాటి ప్రజలు వెనుతిరిగి మన ప్రబలిపోయిన, నియంత్రణలేని డిజిటల్ సాంకేతికతల వినియోగం విషయంలో మనవైపు అంతే అపనమ్మికతో చూస్తారా?

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

THE MIND OF A CHILD HAS IMMENSE POTENTIAL *BEYOND* THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

BRIGHTER MINDS helps unlock your child's TRUE POTENTIAL and achieve PERSONAL EXCELLENCE

Children are at an advantage over grown ups because of their inherent simplicity in thought and action. Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

ENROLL TODAY!

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

STRENGTHEN **MEMORY**

SHARPEN **OBSERVATION**

BOOST **CONFIDENCE**

INTENSIFY **FOCUS**

ENHANCE **INTUITION**

అపరాధభావన, అవమానం

పతంజలి జాబితాలో నేను జోడించిన మరో విక్షేపం ఉంది – అది అపరాధ భావం, అవమానం; ఎందుకంటే ఇది తరచూ పురోగతిని, నిజానికి మన జీవితంలోని ప్రతి అంశాన్నీ దుర్బల పరచే అవరోధం.

మన జీవితాలను ఎలాంటి ముద్రలు శాసిస్తాయి? చాలా ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు, ప్రాపంచిక కలతలు, ఇంద్రియలోలత్వం, లైంగిక ఆకర్షణ, ప్రతికూలభావన, స్వార్థం, దుఃఖం, విచారం, స్వీయ జాలి, అసూయ, అపరాధ భావం, అవమానం మొ॥వి. మన ఆలోచనలు, మనం చేసే పనుల ద్వారా ఏర్పడే ముద్రలతోబాటు, మనం చేయని పనులు కూడా మరింతగా అపరాధభావం సృష్టిస్తూ ముద్రలు ఏర్పరుస్తాయి. ఇవి, మనం చేసి ఉండాల్సిన పనులు, కానీ మనం చేయలేదు – ఇలాంటివి మనల్ని జీవితాంతం వెంటాడతాయి. ఉదాహరణకి, మనకు ఎంతో ప్రియమైన వారిని ఎప్పుడైనా బాధ పెట్టి ఉండవచ్చు, దానిని మనం ఎప్పటికీ చక్కదిద్దలేము. ఇలాంటి ముద్రలు తొలగించటం చాలా కష్టం.

మానవ హృదయంతో సంబంధం ఉన్న చాలామటుకు ఇతర ఉద్వేగాలు విముక్తి కలిగించే ప్రయోజనాన్ని కలిగిఉంటాయి. ప్రతికూల ఉద్వేగాలుగా భావించే కోపము, భయము, చింత, కూడా ఉన్నతమైన ఉద్దేశం కొరకు నిర్మాణాత్మకంగా ఉపయోగించినప్పుడు, మన ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో సహాయపడతాయి. మనకు మనస్సాక్షి ఉందని సూచించటానికి తప్ప, అపరాధభావం, అవమానంలో ఉన్న విలువను మొదటి చూపులోనే గ్రహించటం కష్టం. దేనికీ అపరాధ భావంకానీ, అవమానంకానీ భావించనివారు నీతిబాహ్యమైన వారు, మానసికరుగ్మత ఉన్నవారు.

అపరాధభావానికి, అవమానానికి మధ్య ఏమైనా తేడా ఉందా? మనం బాధ్యత వహించేది ఏదైనా చేసిఉంటే, లేదా ఏదైనా చేయకపోయిఉంటే కలిగేది అపరాధభావం. మనస్తత్వవేత్తలు దీనిని ఇలా వివరిస్తారు: అపరాధభావంతో మనం తరచూ సరిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము, మనం కలిగించిన బాధకు క్షమాపణ అడుగుతాము. అవతల వారి భావనల మీద, ఆ పరిస్థితిని సరిచేసే దానిమీద మనం దృష్టి పెడతాము. అపరాధభావం క్రమంగా సామాజికంగా అనుకూల ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది. మరోవైపు, అవమానం, లోపలికి కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. తద్వారా మనల్ని మనం చాలా ప్రతికూల దృక్పథంలో[1] చూసుకుంటాము. అవమానం అనేది మనం ప్రియంగా నిలబెట్టుకున్న విలువలు, సూత్రాలను అతిక్రమించిన ఫలితం. మనం ఇంక దేనికీ విశ్వసనీయం కాదు, ఎందుకంటే హృదయ వివేకానికి సంబంధించిన మన సమగ్రతను కోల్పోయాము. దీన్ని అధిగమించడానికి మనల్ని మనం క్షమించుకోవాలి, ముందు అతిక్రమణకు కారణమైన స్వాభావిక ఆకృతులను మార్చడానికి మార్గాలను కనుగొనాలి.

అపరాధభావంతో మనం తరచూ సరిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము, మనం కలిగించిన బాధకు క్షమాపణ అడుగుతాము. అవతల వారి భావనల మీద, ఆ పరిస్థితిని సరిచేసే దానిమీద మనం దృష్టి పెడతాము. అపరాధభావం క్రమంగా సామాజికంగా అనుకూల ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది. మరోవైపు, అవమానం, లోపలికి కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. తద్వారా మనల్ని మనం చాలా ప్రతికూల దృక్పథంలో[1] చూసుకుంటాము. అవమానం అనేది మనం ప్రియంగా నిలబెట్టుకున్న విలువలు, సూత్రాలను అతిక్రమించిన ఫలితం. మనం ఇంక దేనికీ విశ్వసనీయం కాదు, ఎందుకంటే హృదయ వివేకానికి సంబంధించిన మన సమగ్రతను కోల్పోయాము.

ఇంకొకరి నడవడిక వలన అవమానం పొందినప్పుడు, ఇది తరచుగా వేధింపులకు గురైన పిల్లలలో లేదా గృహ హింసకు గురైన వారిలో కనిపించే అంతర్గత అవమానం; సమస్య మరింత సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారు ప్రేమించే, సంరక్షణకు ఆధారపడే వ్యక్తే నేరస్తుడు అయినప్పుడు, వారి భావాలతో ఎలా వ్యవహరించాలో పిల్లలకి తెలియదు. జరిగినది తప్పు అని తెలిసినా, వారి హృదయ వివేకానికి వ్యతిరేకమని తెలిసినా, వారు నిస్సహాయులు.

[1]Kämmerer, A., 2019. *The Scientific Underpinnings and Impacts of Shame, Scientific American*, https://www.scientificamerican.com/article/the-scientific-underpinnings-and-impacts-of-shame.

డా. క్రిస్ జెర్మర్ ఇలా వ్రాశారు, 'అవమానం బహుశా మానవ భావోద్వేగాలలోకెల్లా మోసపూరితమైనది. ఇది ప్రతిచోటా ఉంది కాబట్టే మనం దానిని చూడలేము. ఇది, భయం, కోపం, అపరాధం – ఇలాంటి ఇతర భావోద్వేగాలను అవి ఉండవలసినదానికంటే ఇంకా ఎక్కువసేపు ఉండేలా చేసే జిగురు కూడా.'[2]

కొన్నిసార్లు మనం మన మనస్సాక్షికి వ్యతిరేకముగా వెళ్ళడానికి నిర్ణయించుకుంటాము. ఎందుకంటే మన కోరికలు, మానసిక ఔచిత్యం మనల్ని ఇంకొక నిర్ణయం తీసుకోవడానికి పురికొల్పుతాయి. మన ఆలోచనా ధోరణిని మనం మార్చుకోకపోతే ఈ అనుభూతులను, అలవాట్లను పునరుపయోగించుకుంటూనే ఉంటాము. అపరాధభావం, అవమానం నిజంగా మన శక్తిని ఖాళీచేస్తాయి, మరింతగా మన కేంద్రం నుండి మనల్ని దూరంగా లాగివేస్తాయి.

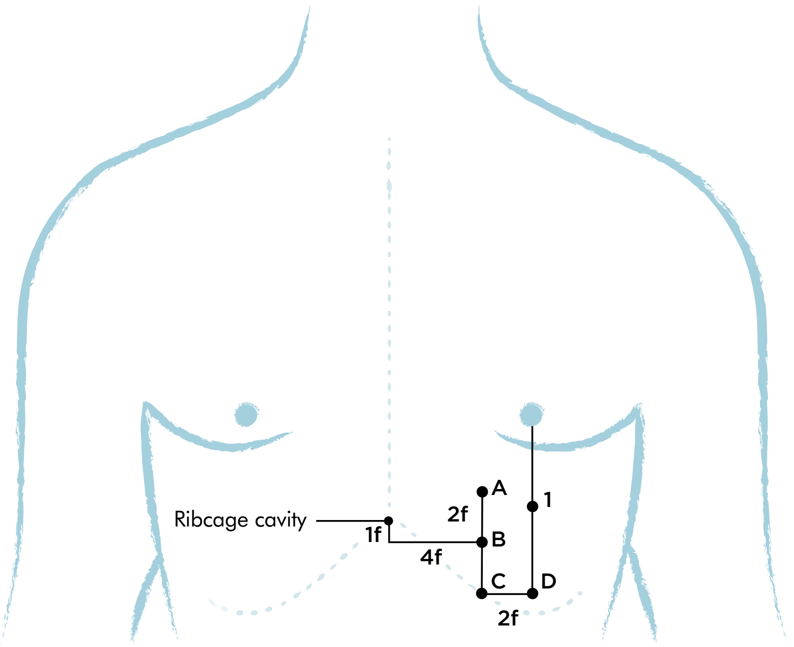
హృదయ ప్రదేశ చక్రాల విషయానికి వస్తే, అపరాధభావం, అవమానం, హృదయం చుట్టూ ఉన్న ఉపగ్రహ పాయింట్లలో ఒకటైన పాయింట్ 'D' వద్ద ఉం టాయి.

అవి హృదయంలో చాలా ఎక్కువ భారానికి దారితీసే ముద్రలు, అవి నిర్మూలీకరించటానికి కూడా చాలా కష్టం. నిజానికి, అపరాధం, అవమానంతో అనుబంధం ఉన్న ముద్రలను తొలగించడం చాలా కష్టం. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గం చాలా ప్రభావవంతమైన అభ్యాసాన్ని అందిస్తుంది, దీనిని అవసరమైన విధంగా అవలంబించవచ్చు:

రాత్రి పడుకునే సమయంలో, మీ హృదయంలో దివ్యత్వపు ఉనికిని అనుభూతి చెందండి, మీరు చేసిన ఏ తప్పుకైనా, ఉద్దేశపూర్వకంగా చేయకపోయినా, పశ్చాత్తాపం చెందండి. ఈ ప్రక్రియలో ఎవ్వరినీ నిందించడం అనేది ఉండదు. ఇదే తప్పును మళ్ళీ చేయనని మీ హృదయపు లోలోతులలో, ప్రార్థనా పూర్వకంగా తీర్మానించుకోండి. భారం తొలగిపోయినట్లు మీకు అనిపిస్తుంది.

ప్రార్థన చేసిన తర్వాత, మీరు మీ హృదయానికి ఏ ప్రశ్నల నైనా, ఏ అలజడులనైనా నివేదించవచ్చు. వెంటనే సమాధానాన్ని పొందాల్సిన అవసరం లేదు. తరచుగా, మీరు నిద్ర మేల్కొనే సమయానికి, మీరు సమాధానాన్ని తెలుసుకుంటారు. మాటల రూపంలో కాకుండా, వేరే రూపంలో సమాధానం వచ్చినప్పటికీ, మీకు పరిష్కారం తప్పక లభిస్తుంది.

అపరాధభావం, అవమానాన్ని తొలగించడానికి, చాలా ఉన్నత శ్రేణి కి చెందిన నిబద్ధత అవసరం, ప్రతి స్థాయిలో సహకారం అవసరం. ఇందుకోసం మనకు స్వీయ-కరుణ, స్వీయ-అంగీకారం, ధైర్యం అవసరం. మనం అన్నీ బహిరంగపరచి, వదిలివేయాలి. ఇది చేయడానికి ఉత్తమమైన సమయం రాత్రి నిద్రపోయేముందు. పడుకునేముందు ఈ భారీ ఉద్వేగాలని మనము వదిలివేసినట్లయితే, మన నిద్ర మీద అది చూపించే అనుకూల ప్రభావాన్ని ఊహించండి!



A, B, C, D పాయింట్లను చూపించే రేఖాచిత్రం.

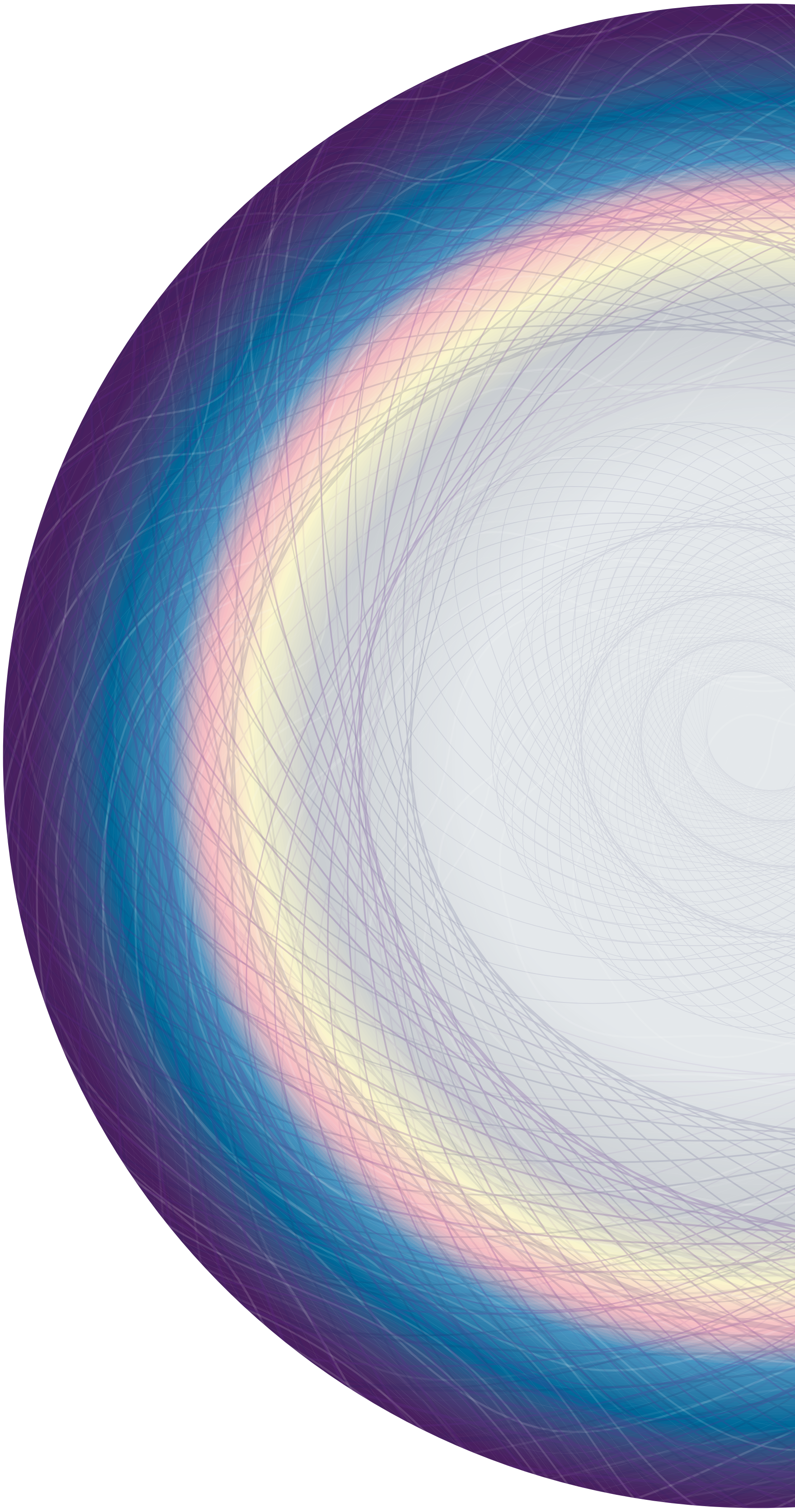
[2] www.chrisgermer.com

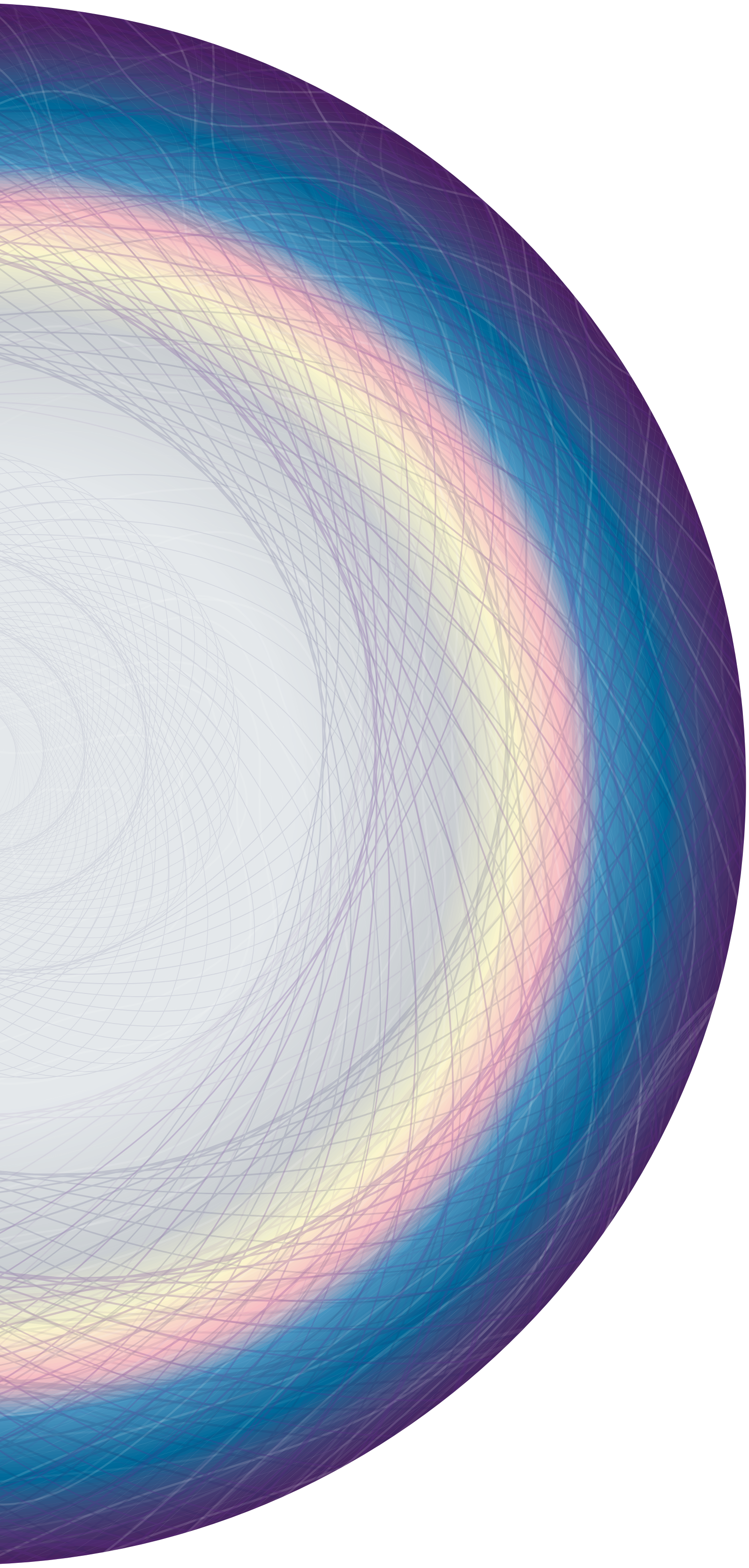
మనం చేసినవి లేక చేయనివన్నీ గుర్తుతెచ్చుకోవలసిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే మనల్ని మనము పూర్తిగా తెరచి ఉంచుకుంటే, ఏది తొలగించబడాలో అది తొలగిపోతుంది. కన్నీళ్లు తరచుగా వస్తాయి. ఇలాంటి సన్నివేశాలు చాలా ఉంటాయి, ఆ సమయములో భారమంతా క్రమక్రమముగా కరిగిపోతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో మనము ప్రాణాహుతితో ధ్యానం చేసి, రోజూ నిర్మలీకరణ సాధన చేస్తే, అపరాధభావం, అవమానం తొలగించబడడానికై తప్పనిసరిగా ఉపరితలం మీదకు వస్తాయి. అవి వెళ్లిపోవడానికే ఉపరితలం మీదకు వస్తాయి, కాబట్టి వాటితో సంఘర్షించడం వల్ల ఉపయోగం లేదు. బదులుగా, మనం ఎక్కడికి వెళుతున్నామో దాని మీదా , మన లక్ష్యం పైనా, దృష్టి నిలిపి ఉంచడం మనకు సహాయకారి. ఒకసారి దీన్ని మనం అర్థం చేసుకుంటే, సహకరించడం చాలా సులభం అవుతుంది. డా. క్రిస్ జెర్మర్ పదాలలో, 'స్వీయ–కరుణ అనేది అపరాధభావానికి, అవమానానికి విరుగుడు.'

మన వ్యవస్థ శూన్యీకరించబడినకొద్దీ, సంక్లిష్టతలన్నీ బయటకి లాగబడతాయి. అప్పుడు మనం తేలికదనంతో, సమతుల్యమైన జీవనాన్ని గడపడానికి అవసరమైన విశ్వజ్ఞానంతో, దైవిక వివేకం తో నిండిపోతాము. ఈ ప్రయోజనానికి, సమర్థ మార్గ దర్శకుని సహాయం అత్యంత విలువైనది.

మనము ప్రాణాహుతితో ధ్యానం చేసి, రోజూ నిర్మలీకరణ సాధన చేస్తే, అపరాధభావం, అవమానం తొలగించబడడానికై తప్పనిసరిగా ఉపరితలం మీదకు వస్తాయి. అవి వెళ్లిపోవడానికే ఉపరితలం మీదకు వస్తాయి, కాబట్టి వాటితో సంఘర్షించడం వల్ల ఉపయోగం లేదు. బదులుగా, మనం ఎక్కడికి వెళుతున్నామో దాని మీదా , మన లక్ష్యం పైనా, దృష్టి నిలిపి ఉంచడం మనకు సహాయకారి.





దుఃఖ – మానసిక, శారీరక బాధ

దౌర్మనస్య – నిస్పృహ, వ్యాకులత

అంగమేజయత్వ – శరీరపు వణుకు, బలహీనత

శ్వాస – అస్తవ్యస్త ఉచ్ఛ్వాసం

ప్రశ్వాస – అస్తవ్యస్త నిశ్వాసం

విఘ్నాలు

విఘ్నాలు

మన చైతన్యంయొక్క మూలాధారం చాలా స్వచ్ఛమైనది, స్థిరమైనది అని ఒక్క క్షణం గుర్తుచేసుకోండి. మీకు కొంత సమయం ఉన్నప్పుడు, సాయంత్రం మీ రోజువారీపని అంతా అయిపోయిన తర్వాత,లేదా ఉదయం మీ పరిసరాలు అన్నీ స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు, కొన్ని నిముషాలు మీ హృదయపు లోలోతుల్లోకి వెళ్లి అక్కడి స్థిరత్వాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడు, పగలంతా ఆ శాంతియుత స్థితిలో ఉండనీయకుండా మిమ్మల్ని ఏది నిరోధిస్తోందో గమనించండి. ఒకసారి మనం అన్ని సంక్లిష్టతలను తొలంగించివేసినప్పుడు, మన అంతరంగ స్వభావం ప్రశాంతతకు, స్థిరత్వానికి తిరిగివస్తుంది.

ధ్యానం మన చైతన్యాన్ని మన అస్తిత్వపు కేంద్రం వైపుకు నడిపిస్తుంది. ఈ అస్తిత్వపు కేంద్రం, మన శరీరంలోని ప్రతి కణం యొక్క కేంద్రంలోనూ ఉంది. మన చైతన్యక్షేత్రంలోని అన్ని ఆకృతులను, నిబంధిత అవస్థలను, సంక్లిష్టతలను, మాలిన్యాలను తొలగించి, తిరిగి మన మానసిక శ్రేయస్సు దిశగా చేసే ప్రయాణమే యోగ. సంక్షిప్తంగా, ధ్యానం మన మనస్సును స్థిరపరుస్తుంది.

ఈ పరంపరలో, ముందుగా మనం చైతన్యక్షేత్రంలో మానవ మనస్సు యొక్క రోజువారీ కార్యకలాపాలను అనగా – ఐదు వృత్తులు లేదా ధోరణులు – ఇంకా అవి మనలో ఎటువంటి ఆకృతులను, స్థితులను కలుగజేస్తాయో పరిశీలించాం. చిత్తవృత్తులు స్వచ్ఛంగా, శ్రేయస్సును , ఆరోగ్యాన్ని, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించేవిగా ఉండవచ్చు, లేదా అనేక రంగులతో, బానిసత్వాన్ని సృష్టించేలా, మనల్ని సంక్లిష్టత, మాలిన్యత వైపునకు లాగేవిగా ఉండవచ్చు. అక్కడనుండి మనం క్లేశాలను, అంటే మనల్ని సమతుల్యతకు కేంద్రం నుండి ఇంకా దూరంచేసి, అసమతుల్యతలు, బాధలకు దారితీసే వర్ణాలను లేదా మానసికవేదనలను పరిశీలించాం.

తరువాత, మన జీవితంలో వృద్ధిచెందుతున్న రీతులలో, ధోరణులలో చిక్కుకొనిపోతూ, మన స్థిరత్వపు కేంద్రం నుండి దూరమై, అయోమయస్థితి వైపుకు, సంక్లిష్టత, అస్థిరతల వైపు ఎలా వెళ్ళిపోతామో పరిశీలించాం. ఈ స్థితిలో, ఆ ఆకృతులు, అలవాట్లు మన సాగుతున్న ఆధ్యాత్మిక యాత్రకు అవరోధాలను, పరధ్యానాలను కలిగిస్తాయి; వాటినే విక్షేపాలు అని అంటారు. ఈ విక్షేపాల వెంబడే ఐదు విఘ్నాలు ఉంటాయి. ఈ విఘ్నాలే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్యరంగం నిపుణులకు, మానసిక వైద్యులకు, వైద్యకేంద్రాలలోనూ చికిత్సకోసం ఎదురయ్యే అస్వస్థపు బాహ్య లక్షణాలు.

ఈ 5 విఘ్నాలే మన ప్రపంచంలోని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు! ఒత్తిడి, ఆందోళన, భావోద్వేగబాధ, వ్యాకులత, కృంగుబాటు చాలా మందికి

> ధ్యానం మన చైతన్యాన్ని మన అస్తిత్వపు కేంద్రం వైపుకు నడిపిస్తుంది. ఇది మన అస్తిత్వపు కేంద్రం, ఇదే మన శరీరంలోని ప్రతి కణం యొక్క కేంద్రంలోనూ ఉంది. మన చైతన్యక్షేత్రంలోని అన్ని ఆకృతులను, నిబంధిత అవస్థలను, సంక్లిష్టతలను, మాలిన్యాలను తొలగించి, తిరిగి మన మానసిక శ్రేయస్సు దిశగా చేసే ప్రయాణమే యోగ.

తమ జీవితంలో ఒక భాగమైపోయాయి. మనోవ్యాకులతను పోగొట్టే పదార్థాలు, నొప్పిని తగ్గించే మందులు, నిద్ర మాత్రలు, ఇవేకాకుండా అక్రమ ఔషధాలు, మద్యంతో స్వంతవైద్యం ఇవన్నీ తీసుకునే వారి సంఖ్య; ఆత్మహత్యల సంఖ్య; ఎడతెగని జీవనశైలి తాకిడి వలన కలిగే హృదయ సంబంధిత వ్యాధి, మధుమేహం, పక్షవాతం, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు; వీటన్నిటి గణాంకాలు అధికసంఖ్యలో ఉన్నాయి. అవి ఎంత సాధారణమైపోయాయంటే, వాటిని మనం అస్వాభావికంగా చూడలేకపోతున్నాం. మన శరీరధర్మమైన సహజగమనం(సర్కాడియన్ రిథమ్స్)తో మన జీవన విధానాలు జత కలవకపోవడం మనం గమనించలేకపోతున్నాం.

మనకు అభిలషణీయమైన నిద్ర, ఆహారపు అవసరాలను ఈ సహజగమనం నిర్దేశిస్తుంది. కణాలకి శక్తినందించే జీవక్రియ కూడా ఈ సహజ గమనాన్నేఅనుసరిస్తుంది. సహజగమనాన్నిఅనుసరించకపోతే, మైటోకాండ్రియాల (స్వతంత్ర

విఘ్నాలు

ప్రతిపత్తి గల సూక్ష్మాంగాల) వ్యవస్థ బలహీనపడి, మన కణశక్తి స్థాయిలు క్షీణిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలైన నిద్రాభంగం, స్థూలకాయం, మధుమేహం, కుంగుబాటు, మానసిక పరివృత్తి (బైపోలార్)కి ఋతుకాలానుగుణ మానసికరుగ్మతలకూ, అస్తవ్యస్తమైన దైనిక గమనాలతో కూడిన జీవనశైలికీ, సంబంధం ఉన్నట్లు గమనించారు. ముఖ్యంగా మన సహజ జీవనగమనంతో అనుబంధంగాలేని జీవనశైలిని ఎంచుకుంటే మనం ఏటికి ఎదురీదుతున్నట్లే.

ఆధునిక లక్షణాల జాబితాకు, వేల సంవత్సరాల క్రితం పతంజలి వివరించిన విక్షేపాలతో కూడిన ఐదు విఘ్నాలకు వైవిధ్యమేమి లేదు; పతంజలి సూత్రం ఏమి చెప్తుందంటే:

1.31: దుఃఖ పదౌర్మనస్యాంగమేజయత్వశ్వాసప్రశ్వాసా విక్షేప సహభూవః

మానసిక, శారీరక బాధ, నిస్పృహ, కుంగుబాటు, శరీరపు వణుకు, బలహీనత, అస్తవ్యస్త ఉచ్ఛ్వాసం, అస్తవ్యస్త నిశ్వాసం, ఇవన్నీ మానసిక పరధ్యానాలు(డిస్ట్రాక్షన్స్). మనస్సును పెడదారి పట్టించే అవరోధాలు.

పతంజలి కాలంలో ఈ లక్షణాలు అంత సర్వసాధారణం కాదు. కానీ, మహాభారతంవంటి పురాతన సాహిత్యములు ఆకాలంలో ఇవన్నీ ఉండేవి అని చూపిస్తాయి. అయితే, నేడు, విఘ్నాలతో పాటు విక్షేపాలు మన యుగం ఎదుర్కొంటున్న ఆరోగ్య సమస్యలు. ఒక విధంగా చూస్తే, ఈనాటి మానసిక సంక్లిష్టతలు భారాల స్థాయి మన సామర్థ్యాలను ఎంతగానో మించిపోయింది. మనల్ని మళ్ళీ ఆరోగ్యానికి, సమతుల్యతకు తీసుకురావాలంటే ఏదో విప్లవాత్మకమైన పరిణామం అత్యవసరం అనిపిస్తుంది.

ఇబ్బందులు, గాయాలు, బాధలు మనకు కొత్తేమీ కాదు. నిజానికి, గతకాలంలో ఉన్న మానవులకంటే ఈ రోజుల్లోని మనుషులు మరింత సుఖంగా ఉన్నట్లే. కానీ, దాని పర్యవసానంగా కష్టాలను తట్టుకునే సామర్థ్యం అప్పటికంటే తక్కువగా కనపడుతోంది. దీనికి కత్తెర మంచి ఉదాహరణ: మనం సుఖాలతో ఎంతగా నిండిపోయామంటే, మొద్దుబారినట్లు అయిపోయాం, ఎక్కువ వాడకం వల్ల మొండికత్తెరలాగా తయారయ్యాం. అయితే బాధని తట్టుకోలేనితనం మన భావోద్వేగ హృదయాన్ని కత్తిరించే తీక్షణమైన, పదునైన కత్తెర వంటిది. ఎందుకంటే మనం బాధని తప్పించుకోడానికి చేయగలిగినవన్నీ చేస్తాం.

కణాలకి శక్తినందించే జీవక్రియ కూడా సహజగమనాన్ని అనుసరించకపోతే, మైటోకాండ్రియాల(స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి గల సూక్ష్మాంగాల) వ్యవస్థ బలహీనపడి, మన కణశక్తిస్థాయిలు క్షీణిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలైన నిద్రాభంగం, స్థూలకాయం, మధుమేహం, కుంగుబాటు, మానసికపరివృత్తి(బైపోలార్)కి ఋతుకాలానుగుణ మానసికరుగ్మతలకూ, అస్తవ్యస్తమైన దైనికగమనాలతో కూడిన జీవనశైలికీ, సంబంధం ఉన్నట్లు గమనించారు. ముఖ్యంగా మన సహజ జీవనగమనంతో అనుబంధంగాలేని జీవనశైలిని ఎంచుకుంటే మనం ఏటికి ఎదురీదుతున్నట్లే.

సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు ఎలా ఏర్పడతాయి? అవి మనల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి?

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పత్రికలోని ముందు వ్యాసాలలో మానవుని ఆధ్యాత్మిక శరీర నిర్మాణం, దాని భౌతిక, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు, చక్ర వ్యవస్థ, కోశాలు అని పిలువబడే దాని తొడుగుల గురించి వివరించాను. నిబంధితావస్థ (కండిషనింగ్)ద్వారా చైతన్యక్షేత్రంలో, ఈ ఆధ్యాత్మిక నిర్మాణంయొక్క వివిధ బిందువుల వద్ద ప్రోగయే సంక్లిష్టతలు, మాలిన్యాలు ఎలా ఏర్పడతాయో నేను మీకు వివరించాను. భావాల, ఉద్వేగాల, ఆలోచనల పునరావృత ఆకృతుల ఫలితంగా అవి సంచితమవుతాయి. అవే తిరిగి పునరావృత చర్యలకు దారితీస్తాయి, ఆ చర్యలు అలవాట్లుగా మారి, స్వభావ శైలిగా తయారై, అవే కాలక్రమేణా మరింత గట్టిపడి, సూక్ష్మశరీరంలో ముద్రలుగా ఏర్పడతాయి. ఈ ముద్రలనే సంస్కారాలు అంటారు.

ఈ ప్రక్రియను స్వామి వివేకానంద తన 'జ్ఞానయోగం'[1] పుస్తకంలో వివరించారు, నేను వీధిలోకి వెళ్లి కుక్కను చూశానని అనుకుందాం. అది కుక్క అని నాకు ఎలా తెలుస్తుంది? నా మనస్సుకు అప్పగిస్తాను, నా మనస్సులో వర్గీకరించబడి, అమర్చబడిన గతం తాలూకు అనుభవాలు సమూహాలుగా ఉన్నాయి. క్రొత్త ముద్ర వచ్చిన వెంటనే, దానిని కొన్ని వర్గీకరించిన వాటికి అప్పగిస్తాను, అదే ముద్రల సమూహం మునుపే ఉన్నట్లు కనుగొన్న వెంటనే, నేను ఆ సమూహంలోనే దానిని పెడతాను, అప్పుడు నేను తృప్తిపడతాను. అది కుక్క అని నాకు తెలుస్తుంది, ఎందుకంటే అది అంతకు మునుపే ఉన్న ముద్రలతో సరిపోలి ఉంది కాబట్టి.

ఈ క్రొత్త అనుభవానికి తగిన మూలాన్ని నేను కనుగొనలేకపోతే, అసంతృప్తి చెందుతాను. ముద్ర యొక్క మూలాన్ని కనుగొనలేకపోతే మనం అసంతృప్తి చెందుతాం, ఈ మానసిక స్థితిని 'అజ్ఞానం' అని అంటారు, కానీ, అంతకు ముందే మనలో ఉన్న మూలాన్ని కనుక్కోగలిగితే, మనం సంతృప్తి చెందుతాం, దానినే 'జ్ఞానం' అని అంటారు. ఒక్క ఆపిల్ పడితే, మనుషులందరూ అసంతృప్తి చెందారు. క్రమంగా వారు ఒక వర్గాన్ని కనుగొన్నారు. వారు కనుగొన్న వర్గం ఏది? అన్ని ఆపిల్స్ క్రిందపడతాయని, దానినే 'గురుత్వాకర్షణ శక్తి' అనీ అన్నారు. కాబట్టి అంతకు ముందే ఉన్న అనుభవాల తాలూకు మూలనిధి లేకపోతే, క్రొత్త అనుభవం అసాధ్యమవుతుంది, ఎందుకంటే క్రొత్త ముద్రను పోల్చిచూసుకోవడానికి పాతది ఏదీ ఉండదు.'

[1] స్వామి వివేకానంద, 'జ్ఞానయోగం' 12వ అధ్యాయం, 'ది కాస్మోస్, ది మైక్రోకోస్మ్' వేదాంత ప్రెస్, అమెరికా.

విఘ్నాలు

ఏ ఆలోచనైనా, ఉద్వేగమైనా, చర్య అయినా చైతన్యక్షేత్రంలో ఒక ప్రకంపనపు ముద్రకు దారితీస్తుంది. ఆ ముద్రలు పునరావృతమైనప్పుడు స్థిరమైన నమూనాలుగా తయారై, అలవాట్లు ఏర్పడతాయి, క్రమంగా అవే ఇంకా కఠినంగా,స్థూలంగా సంస్కారాలుగా మారుతాయి. సంస్కారాల భారానికి ఆత్మయొక్క శక్తులు క్రుంగుతాయి. మన నిబంధితావస్థ (కండిషనింగ్) యొక్క కర్మ సంబంధమైన ప్రణాళికకు ఈ సంస్కారాలే ఆధారం.

ఏ ఆలోచనైనా, ఉద్వేగమైనా, చర్య అయినా చైతన్యక్షేత్రంలో ఒక ప్రకంపనపు ముద్రకు దారితీస్తుంది. ఆ ముద్రలు పునరావృతమైనప్పుడు స్థిరమైన నమూనాలుగా తయారై, అలవాట్లు ఏర్పడతాయి, క్రమంగా అవే ఇంకా కఠినంగా, స్థూలంగా సంస్కారాలుగా మారుతాయి. సంస్కారాల భారానికి ఆత్మయొక్క శక్తులు క్రుంగుతాయి. మన నిబంధితావస్థ (కండిషనింగ్) యొక్క కర్మ సంబంధమైన ప్రణాళికకు ఈ సంస్కారాలే ఆధారం. మనం వాటిని తొలగించకపోతే, మనం మారాలని ఎంతగా అనుకున్నా, ఆ నమూనాల చట్రంలో చిక్కుకొనిపోయి, స్వతంత్రులమవలేం.

ఈ అవగాహనను పతంజలి వివరించిన వృత్తులు, క్లేశాలు, విక్షేపాలు, విఘ్నాలతో కలిపి పరికిస్తే మనలో, ఉద్వేగభారాన్ని, సరిగా పనిచేయలేకపోవటాన్ని సృష్టించే సంస్కారాలు కాలక్రమేణా ఎలా ఏర్పడుతాయో తెలుస్తుంది.

ఈ భారం నుండి మనం ఎలా స్వేచ్ఛను పొందాలి? సరళమైన, అత్యంత సమర్థవంతమైన సాధనలను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అందిస్తుంది, వీటి ద్వారా ఆ ఆవరణలను తొలగించుకుని, మన ఆధునిక సమాజాన్ని వర్ణించే జీవనశైలికి సంబంధించిన వ్యాధులను పోగొట్టుకోవచ్చు, రాకుండా నివారించవచ్చు. వ్యాకులతతో కూడిన మనస్సు లేదా కృంగిపోయిన మనస్సుకు దారితీసేది ఏది? క్రుంగుబాటుకు లోనయిన మనస్సు, ప్రశాంతత, స్థిరత్వం లేకుండా, నిరంతరం అలజడులతో కలతచెంది, ఉద్వేగసంక్షోభంలో ఉంటుంది. నిలకడ లేని చైతన్యక్షేత్ర లక్షణాలతో, తుఫానులో సముద్రాన్ని తలపిస్తూ, ఎల్లప్పుడూ మథనంతో, ఎప్పుడూ ప్రతిస్పందిస్తూ, హెచ్చుతగ్గులకు అలవాటుపడిపోయి ఉంటుంది.

కంగారుపడే తత్వం,శరీరపు వణుకు,కంపనం, అస్తవ్యస్త, ఉపరితలశ్వాస, కొన్నిసార్లు ఆకస్మికభీతి రూపంలో ఇతర లక్షణాలు వ్యక్తమవుతాయి.

ఈ లక్షణాలను నిర్మూలించగలిగే సులభమైన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రక్రియలు చాలా ఉన్నాయి. మీరు ఒత్తిడికి లేదా భావోద్వేగానికి గురైనప్పుడు, మీ శ్వాసను ప్రశాంతంగా, దీర్ఘంగా ఉంచడం వంటి తేలికైన ప్రయత్నం కూడా మంచిదే. ఎడమ ముక్కులోనుండి శ్వాస తీసుకోవడం ఇంకా మంచిది. రిలాక్సేషన్, ధ్యానం ఇంకా గొప్ప ఫలితాలనిస్తాయి. నయం చేసుకోవడానికి చాలా మార్గాలున్నాయి; ఐతే, నివారణకు మరెన్నో ఉన్నాయి. అందుచేత, మీ మానసిక ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని సరళమైన ప్రక్రియలు తెలుసుకోవడం ప్రయోజనకరం.

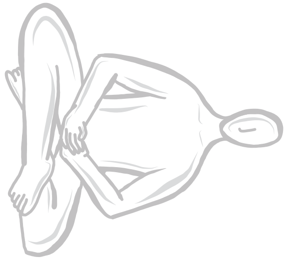
ఆలోచనను నాటితే, చర్యలు మొదలవుతాయి

చర్యలద్వారా అలవాట్లు ఏర్పడతాయి

అలవాట్లద్వారా నడవడిక బలపడుతుంది

నడవడికతో విధిని రూపుదిద్దుకుంటాం.

- చార్లెస్ రీడ్



పరిష్కారాలు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

- ధ్యానం
- నిర్మలీకరణ

ვხჭოც

పరిష్కారాలు

యోగాలో మనం చేసే యాత్ర మన అస్తిత్వపు కేంద్రం వద్ద ఉన్న చైతన్య స్వచ్ఛతకు, సరళతకు తిరిగి వెళ్ళడమే, మనం ఆవరణలను మరింతగా త్యజించినకొద్దీ, మన మానసిక, ఉద్వేగస్థితి క్రమంగా తేలికవుతుంది. ఇది రేఖాకృతిలోని వికాసం కాదు, కానీ, సర్పిలాకారంలో జరిగే వికాసం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలలో ప్రతీదీ ఇందులో ఒక ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది, ముద్రలు తొలగించడంలో చాలా ప్రముఖమైనదేమిటంటే నిబంధితావస్థ నుండి విడుదలయ్యే (డీ-కండిషనింగ్) సాధన. దానినే మనం నిర్మలీకరణ అంటాం. మనం సాయంత్రం నిర్మలీకరణకు కూర్చున్నప్పుడు, శారీరక మురికిని స్నానంతో శుభ్రపరచుకున్నట్లుగా ఆ రోజు ముద్రల భారాన్ని తొలగించి, హృదయంలో శూన్యతను సృష్టించుకుంటాం.

ఏది స్వచ్ఛపరచబడుతోంది? చైతన్యం. ఇది మన గ్రహణశక్తి మీద తరంగ ప్రభావం చూపించి, స్పష్టతను, అవగాహనను, వివేకాన్ని తీసుకొస్తుంది. స్వచ్ఛమైన చైతన్యం చాలా తేలికగా వివేకమైన నిర్ణయాలు చేయగలదు. ఫతేగర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర ఒకసారి ఇలా చెప్పారు, 'మానవుని ఆత్మ, అతడి విచక్షణ శక్తిమేరకు స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది'. అంటే హృదయం ఎంత స్వచ్ఛంగా ఉంటే, వివేకం అంత వృద్ధి చెందుతుంది.

నిర్మలీకరణకు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం పూరకమవుతుంది. కాలక్రమేణా ప్రాణాహుతి ప్రసారంతో చేసే ఉదయపు ధ్యాన ఫలితంగా, ఆ ధ్యానస్థితిని గ్రహించుకొని, ఆ లోతులను, ఆ పరిమళాన్ని రోజువారీ కార్యకలాపాలలో మనతోపాటు తీసుకెళ్లడం నేర్చుకుంటాం. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే,మనం కళ్ళు తెరచి ధ్యానిస్తున్నట్లే. ఇది ఒక రకమైన రక్షణను కలిగిస్తుంది, భావోద్వేగ ప్రతిచర్యలను, విమర్శనాత్మక తీర్పులను నివారిస్తుంది, ఇది తిరిగి సంస్కారాలు ప్రోగవకుండా నివారిస్తుంది. కాబట్టి నిర్మలీకరణ ఆవశ్యకత క్రమంగా తగ్గిపోయి, అవసర-ఆధారితంగా మారుతుంది, ఎందుకంటే మన అన్ని కార్యకలాపాలలో ధ్యాన స్థితిలో ఉండే కళను మనం నేర్చుకుంటాం.

రాత్రివేళ చేసుకునే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రార్థన మనల్ని దివ్యప్రేమతో అనుసంధానిస్తుంది, లోతైన గాఢ స్థితిలో నిద్రించడానికి మనకు సహాయపడుతుంది, మర్నాడు ఉదయం ధ్యానంలో ఇంకా లోతుగా వెళ్ళడానికి వీలుకల్పిస్తుంది. అంత ప్రేమలో మునిగిపోయినప్పుడు, మనకు సహజంగానే ఎక్కువగా తేరుకునే గుణం ఉంటుంది. మనం కూడా ప్రతిక్రియాశీల చైతన్యపు హెచ్చుతగ్గుల వల్ల, మన అస్తిత్వపు పరిధివైపుకు లాగబడడం కంటే హృదయాంతరాళంతో అనుసంధానింపబడడానికే ఇష్టపడతాం.

పరిష్కారాలు

మనం హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క మూడు సాధనలు – రోజువారీ ధ్యానం, నిర్మలీకరణ, ప్రార్థన జోడించినప్పుడు, మన చైతన్యం తన స్వచ్ఛమైన స్థితిని గుర్తుంచుకోవడానికి తిరిగి ప్రామాణికం చేసుకుంటుంది. ఇదే మన మానసిక శ్రేయస్సుకు స్థిరమైన నిర్దేశిత బిందువు. దీనిని మనం నిరంతరస్మరణ అని అంటాం.

పాత యోగగ్రంధాలలో, విక్షేపాలు, విఘ్నాలు, ఈ రోజుల్లో చూస్తున్నట్లుగా సాధారణ అర్థంలో అనారోగ్యాలుగా కాకుండా, ఎక్కువగా ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి తాత్కాలిక అవరోధాలుగా చూడబడేవి. ముందుకు వెళుతున్నప్పుడు వాటితో కలిసి ఎలా పనిచేయాలి అనేదాని మీద దృష్టి సారించడానికి, ఇక్కడ మనం ఈ రెండు ప్రపంచ దృక్పధాలను పరిశీలిద్దాం.

పతంజలి తన సూత్రాలలో, అన్ని మానసిక అసమతుల్యతలకు ఈ క్రింది పరిష్కారాలను అందిస్తారు:

1.32: తత్ప్రతిషేధార్థం ఏకతత్త్వాభ్యాసః

దీనికి పరిష్కారంగా, ఒక సూత్రంపై ధ్యానసాధన చేయండి

కొంతసమయం మనస్సును ఒక ధ్యేయ వస్తువు మీదకు తీసుకురావడం ఈ అవరోధాలను ధ్వంసం చేస్తుంది. యోగా యొక్క ఉద్దేశం అంతిమమైన అస్తిత్వంతో ఏకత్వం సాధించడం కాబట్టి, మన ధ్యానానికి తీసుకునే వస్తువు కూడా భగవంతునితో సంపూర్ణ ఏకత్వమే, దానివల్ల అన్ని విక్షేపాలు తొలగిపోతాయి. అంతిమమైనది కాని ఏ వస్తువూ కూడా ఈ ప్రయత్నంలో సహాయపడజాలదు.

కాలానుగుణంగా యాత్రలో సాధకులకు విక్షేపాలు, విఘ్నాలు కలగడం సర్వసాధారణం అని యోగాలో పరిశీలించడం జరిగిందని ఈ సందర్భంలో గుర్తుకు తెచ్చుకుందాం. అవి వచ్చినప్పుడు పట్టించుకోవద్దని, సాధన కొనసాగించమనీ, అవి క్రమంగా

తొలగిపోతాయనీ యోగులు నిర్దేశిస్తారు. మానసిక, భౌతిక లక్షణాలకు, బలహీనమైన వణుకుకు కూడా ఇదేవర్తిస్తుంది. అవరోధాలను తప్పించుకోవడానికి మనం ఆపదల నుండి దాక్కోవడం లేదా నిర్లక్ష్యం చేయడం కాకుండా, మనం వాటికి ఎక్కువ శక్తిని ఇవ్వకుండా, వాటి మీద ఎక్కువ ధ్యాస పెట్టకుండా ఉండటం చేయాలి.

పతంజలి జీవించి ఉన్నప్పుడు, ప్రాణాహుతి ప్రసారం లేదా నిర్మలీకరణ అనే యోగ ప్రక్రియలు లేవు. ఇవి రెండూ గత 100 సంవత్సరాలుగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ద్వారా పరిచయం చేయబడ్డాయి. ప్రాణాహుతి ప్రసారం, నిర్మలీకరణ ఈ రెండు కూడా పరిణామ ప్రక్రియను సుగమం చేస్తాయి: ప్రాణాహుతి ప్రసారం మన దృష్టిని, మరింత లోతుగా చైతన్యపు పరిధుల ద్వారా కేంద్రం వైపుకు, అంతర్గతంగా ధ్యాన వస్తువు మీదకు మళ్ళిస్తుంది; నిర్మలీకరణ దారి వెంబడి వచ్చే అవరోధాలను అంటే విక్షేపాలను, విఘ్నాలను తొలగిస్తుంది. ఈ రెండు సాధనలు విక్షేపాలు, విఘ్నాల ప్రభావాలను గణనీయంగా తగ్గించటానికి సహాయపడతాయి.

ప్రస్తుత జనజీవన స్రవంతిలో, తూర్పు, పాశ్చాత్య ఈ రెండిటిలో కూడా, విక్షేపాలను, విఘ్నాలను కరిగిపోయే, అధిగమించే తాత్కాలిక

> మన సామూహిక ప్రపంచ దృక్పథం, ఉన్నత మానవ ప్రయోజనాన్ని గ్రహించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో ఊహించుకోండి. అంతా మారిపోతుంది. అన్ని అవరోధాలు వెనక్కి వెళ్ళిపోయి, మార్గం వెంబడి ఉండే సాధారణమైన అవరోధాలవలె అయిపోతాయి. ఉనికిని కొనసాగించాలనుకుంటే, ఎప్పటికైనా ఈ మార్గాన్ని అవలంబించాల్సిందే.

అవరోధాలుగా పరిగణించడంలేదు. అవే మన దృష్టికి కేంద్రంగా మారాయి. మీరు ఏదైనా వార్తాపత్రిక, ప్రజాదరణ గల పత్రిక లేదా వైజ్ఞానిక పత్రికను తీసుకోండి. ఒత్తిడి, నిరాశ, ఆందోళన, కుంగుబాటు, ఆత్మహత్య, వ్యసనం, బాధ నిర్వహణ లేదా కోప నిర్వహణ వంటి వాటి మీద రాసిన కథనాలనే చూస్తారు. సాంస్కృతికంగా, మనం ఈ ఆధునిక వ్యాధులపై మన దృష్టిని ఎంత తీవ్రంగా కేంద్రీకరిస్తున్నామంటే, మనం వాటిలో మరింత లోతుగా కూరుకుపోతున్నాము, పైగా అది మనకు సహాయపడుతున్నట్లుగా కనిపించట్లేదు. ఇది ఎలాగంటే, తోటలో పెరగాలనుకున్న మొక్కలకి నీరు పోయకుండా, తోటని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్న కలుపుమొక్కలని చావనీయకుండా నీరు పోసినట్లుగా ఉంది. మన దృష్టిని ఎటువైపు కేంద్రీకృతం చేయాలనుకుంటున్నామనేది మన ఇష్టం. అయితే, దృష్టి ఎటుపెడితే శక్తి అటువైపే ప్రవహిస్తుందన్నది గుర్తుంచుకోవాలి.

ఒకవేళ మన దృష్టిని అవరోధాలవైపు కాకుండా మానవ జీవితపు యథార్థ లక్ష్యంవైపు, మన అస్తిత్వపు కేంద్రంలో ఉన్న ఆత్మ వైపు మళ్లించినట్లయితే? ఈ రోజుల్లో ఉన్న మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మత ఉండేదా? మన దృష్టి కేంద్రం మీద కాకుండా హద్దుల మీదకి మళ్ళింది, మన శక్తులు కూడా అవరోధాల మీదకు గురిపెట్టబడి ఉన్నాయి. దీని ఫలితంగా, అవి మాయమైపోకుండా ఇంకా వృద్ధిచెందవా మరి!

దీనర్థం, అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు, బాధలో ఉన్నవారు, నిరాశ చెందినవారు, తమ జీవితం వ్యర్థం అనుకుంటున్నవారి కష్టాలను తీసిపారేయమని కాదు. వాళ్ళ బాధ నిజమే. అయితే, అవగాహనలో మార్పుతో, లక్ష్యంలో మార్పుతో, చైతన్యంలో మార్పుతో, భిన్నమైన విద్య, శిక్షణతో, ఈ సమస్యలను నయంచేసుకోవచ్చు అని గుర్తించడం కోసమే.

మన సామూహిక ప్రపంచ దృక్పథం, ఉన్నత మానవ ప్రయోజనాన్ని గ్రహించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో ఊహించుకోండి. అంతా మారిపోతుంది. అన్నీ అవరోధాలు వెనక్కి వెళ్ళిపోయి, మార్గం వెంబడి ఉండే సాధారణమైన అవరోధాలుగా అయిపోతాయి. వాటిని ఇంకా దాటాల్సిన అవసరం ఉంది, కానీ అవి మన ఉనికికి ఇక ఎంతమాత్రమూ ప్రధానమైనవిగా ఉండవు. అందుకనే షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన శ్రీ రామచంద్ర ఉన్నతంగా ఇలా అన్నారు, 'ఏ దేశం లేదా జాతి కూడా ఆధ్యాత్మిక పునాదులు లేకుండా మనుగడ సాగించలేదు, ప్రతీ దేశం, తన ఉనికిని కొనసాగించాలనుకుంటే, ఎప్పటికైనా ఈ మార్గాన్ని అవలంబించాల్సిందే.' దీనికి కావాల్సినది కేవలం మన దృష్టిని

పరిష్కారాలు

అందరి పట్ల స్నేహం, బాధపడేవారి పట్ల దయ,కరుణ, సద్గుణుల పట్ల ఆనందం, చెడ్డవారి పట్ల ఉదాసీనత – ఇటువంటి వైఖరి పెంపొందించుకుంటే చైతన్యం శాంతింపబడుతుంది.

రోజుకొకసారి ధ్యానంలో మానవ అస్తిత్వంయొక్క ఉన్నత ప్రయోజనం వైపు మరల్చడమే. అటువంటి మార్పుతో జీవితమే మారిపోతుంది.

1.33; మైత్రి కరుణ ఉపేక్షణం సుఖ దుఃఖ పుణ్య అపుణ్య విశయనం భావనతః చిత్త ప్రసాదనం

అందరి పట్ల స్నేహం, బాధపడేవారి పట్ల దయ,కరుణ, సద్గుణుల పట్ల ఆనందం, చెడ్డవారి పట్ల ఉదాసీనత – ఇటువంటి వైఖరి పెంపొందించుకుంటే చైతన్యం శాంతింపబడుతుంది.

ఈ తదుపరి సూత్రం అర్థం చేసుకుని, అనుసరిస్తే, ఇది కూడా జీవితాన్ని మార్చేసేదే. నిజానికి, ఈ సూత్రంలో కనిపించే మార్గదర్శకాన్ని పాటించకపోవడంవల్ల రోజువారీ జీవితంలో మనకు చాలా ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ఇది మానవ సంబంధాల మీద చాలా విస్తారమైన అంశం, ఇక్కడ పూర్తిగా చెప్పుకోలేం, కానీ ఒక చిన్న సూచనగా మీతో ఇది పంచుకోగలను:

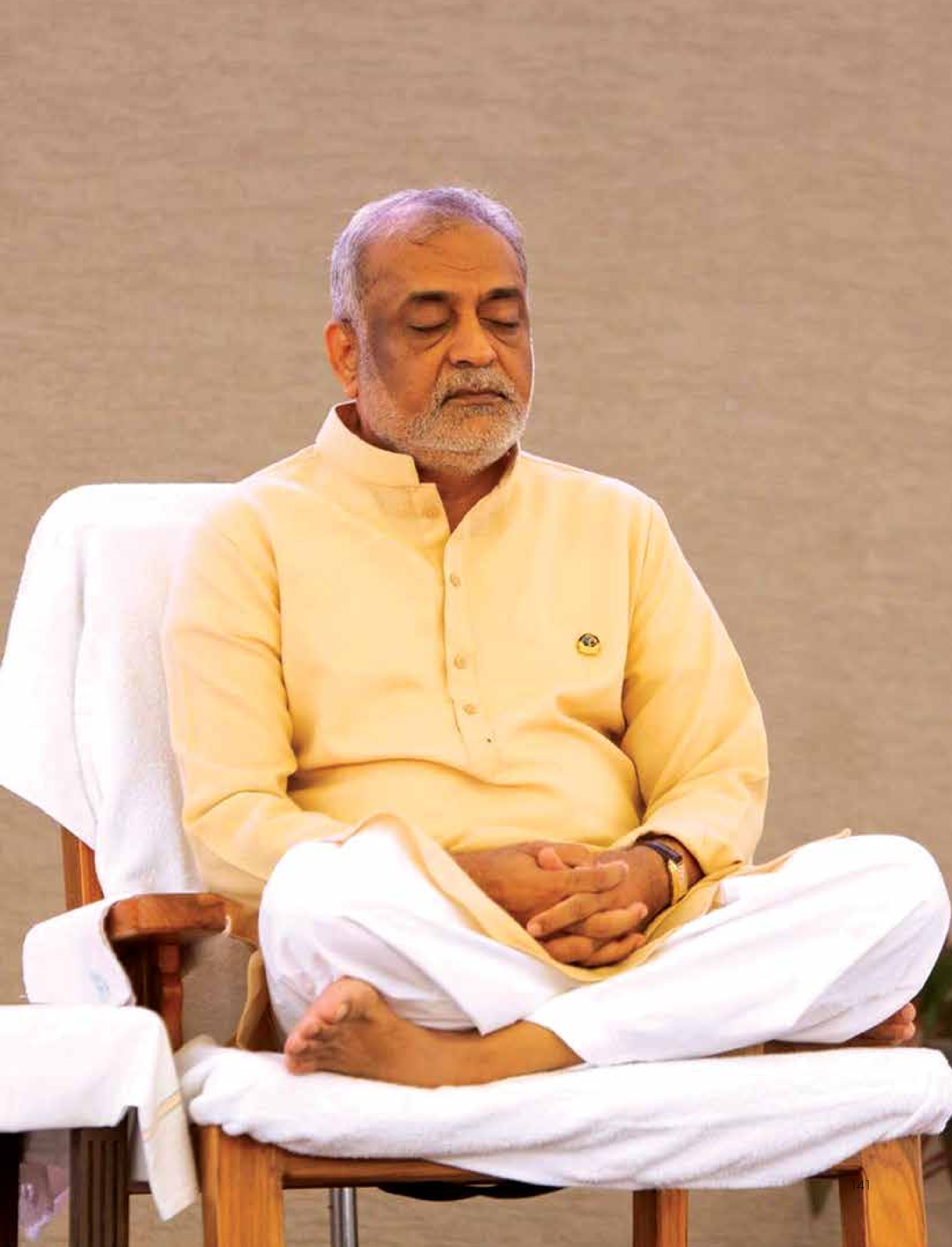
> ధ్యానపూరితమైన మనస్సు ఎల్లప్పుడూ కరుణతో ఉంటుంది.
>
> దయగల హృదయం ఉల్లాసం, స్నేహపూర్వకత వంటి చక్కని లక్షణాలకు జన్మనిస్తుంది.
>
> అలాంటి హృదయం విమర్శించదు, దుర్మార్గానికి, చెడుకు, హానికి ఉదాసీనంగా ఉంటుంది.

ఈ సూత్రానికి సంబంధించిన దైవిక నియమాలు, ప్రకృతితో మన అనుబంధం గురించి శ్రీ రామచంద్ర వ్రాసిన, 'దశ నియమాలపై వ్యాఖ్యానం' అనే పుస్తకంలో చాలా బాగా వివరించడం జరిగింది.

దీనిననుసరించి, చైతన్యాన్ని శాంతపరచడానికి, ఒకే సాధన అందరికీ సరిపోదనే ఉద్దేశంతో, పతంజలి వివిధ అదనపు మార్గాలను అందిస్తారు, కానీ వాటిని ఎలా చేయాలో ఆయన ఎటువంటి మార్గదర్శకత్వం లేదా విధానాలను ఇవ్వలేదు. వాస్తవానికి, ఏ యోగ సాహిత్యంలోనైనా ప్రత్యేక విధానాలు కనుగొనడం కష్టం; ఎందుకంటే, సాధారణంగా అవి గురువు నోటిమాట ద్వారా తమ శిష్యులకు అందివ్వడం జరుగుతుంది.

20వ శతాబ్దం మధ్యకాలం నుండి, ఇటీవల యోగకాలంలోనే, రామచంద్ర, ప్రాచీనకాలం నుండి అందుబాటులోనున్న అన్ని యోగాభ్యాసాల నుండి రంగరించిన సారాన్ని మానవాళికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనల ద్వారా అందించిన తర్వాతే, ఇప్పటి చైతన్యం యొక్క సమస్యలను తీర్చడానికి మనకు ఒక సాధనల సముదాయం లభించింది. ఈ కారణంగానే మన ఆధునిక ప్రపంచాన్ని పీడిస్తున్న మానసిక శ్రేయస్సుకి ఉన్న అడ్డంకులను తొలగించడం ద్వారా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మానవాళిని నయం చేయగలుగుతోంది.

ప్రస్తుత యుగానికి ముందు, మనకు చైతన్యపు అత్యున్నత స్థితులను చేరుకోవడానికి ఏమి అవసరమో తెలుసుకోవడానికి, మానవుని పూర్తి దైవిక సామర్థ్యాన్ని వ్యక్తీకరించడానికి యోగా సూక్ష్మజ్ఞానాన్ని ఇచ్చింది. కానీ ఇప్పుడు, ఈ ప్రస్తుత యుగంలో, ప్రతీ ఒక్కరూ అదే స్థితులకి చేరుకోవడానికి సరళమైన సాధనల సముదాయం మానవాళికి బహుమతిగా అందివ్వడం జరిగింది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ చేస్తున్న వాగ్దానం ఇదే.

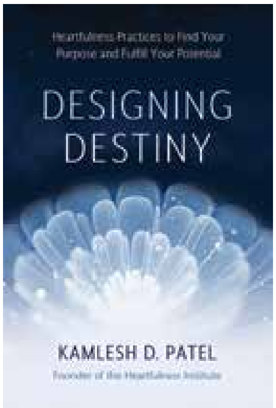


పశ్చిమదేశాలలో విపరీతంగానూ,
విడ్డూరంగానూ అనిపించే చాలా మానసిక
ప్రవృత్తులు, ప్రాచీన భారత మనోవిజ్ఞానం
లేదా రాజయోగ విద్యార్థికి ఏమాత్రం కష్టంగా
అనిపించవు.

– సోదరి నివేదిత

go

#1 BESTSELLER



NOW AVAILABLE

By the author of the bestselling book *The Heartfulness Way*, KAMLESH PATEL (*Daaji*)

How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.

Available at designingdestiny.com, on Amazon, and at all leading bookstores in India. Will be available in all other countries in September.

—> designingdestiny.com

LEARN TO MEDITATE

3 masterclasses

In these online masterclasses, you will learn the practical benefits of meditation and other yogic practices.

Masterclasses are available online each day after you sign up and accessible throughout the day. Each class runs between 35 and 45 minutes.

—> http://en.heartfulness.org/masterclass

HEARTSAPP

by Heartfulness

Log in to your heart. Meditate with a trainer. Observe. Transform.

Download at
—> www.heartsapp.org
info@heartsapp.org

more magazine

SUBSCRIBE TO
Heartfulness Magazine

To order copies online: single, 12 months subscription and 24 months subscription, please go to:
—>www.heartfulnessmagazine.com
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

Printed copies are available at selected stores, airports and newsstands, and at Heartfulness centers and ashrams.

FIND YOUR COMMUNITY
Find a trainer or meditation center near you!

Explore centers & ashrams to find your groove in group meditation and join in events.

—> heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

Yoga

DEGREE IN OM

Certification Courses and Yoga Teacher Training couses (RYS200)

Experience Hatha Yoga and Raja Yoga. Learn traditional Yogic techniques for modern and daily life.

—> www.heartfulness.org/education/yoga-trainers/
or write to us: yoga@heartfulness.org

Study buddy

YOU-NIVERSITY

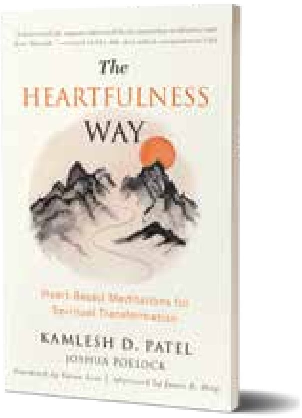
Meditation & The Evolution of Consciousness

In this video series, you'll learn tools for living a happy and fulfilling life.

A Heartfulness and Udemy Video Series. Register today.

—> daaji.org/udemy/

go



EXPERIENCE, TRANSFORM

The Heartfulness Way

In this inspiring text, you will discover a special collection of meditations that awaken the depths of human potential and initiate a mystical inner journey. In this process, the heart becomes a perennial source of wisdom and guidance to help you navigate life's twists and turns and lead a life more connected to yourself and others.

Available through
⟶ www.heartfulnessway.com, at major bookstores and on Amazon.

for life

CONSCIOUS LIVING IN STOCK

HFNLife strives to bring products to make your life simple and convenient.

We do our tiny bit to fulfill your material needs by bringing you a set of curated partners in apparel, accessories, eye-care, home staples, organic foods and more. The affiliation of our partner organizations with Heartfulness Institute helps in financially sustaining the programs which we conduct in various places across the world.

⟶ http://hfnlife.com

HTC global services
www.htcinc.com

CareTech
An HTC Global Company
www.caretech.com

ciber®
An HTC Global Company
www.ciber.com

USA | UK | Germany | UAE | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia

Reimagine technology to accelerate your business