

మనశ్శాంతికి మార్గము ధ్యానము

- డాక్టరు గవరసాన సత్యనారాయణ

అల్లకల్లోల ప్రపంచంలో మనం జీవిస్తున్నాం. పరస్పరం సహకారం అందించి లేదా అందుకుని సుఖపదమైన జీవనం సాగించ వలసిన రోజులలో పోటీకి చోటును ఇచ్చి సుఖశాంతులను కోల్పో యాము. ఆటల్లో పోటీ, చదువుల్లో పోటీ, ధనార్జనలో పోటీ, కీర్తి పతకములను అందుకోవాలని పోటీ - ఎక్కడ చూసినా పోటీయే కనిపిస్తోంది. పోటీలో గెలుపొందాలని మనస్సుపై, శరీరంపై, ఆర్థిక వనరులపై వత్తిడి (stress) ని పెంచుకుంటూ పోతున్నాం. ఆ వత్తిడి వల్ల మనశ్శాంతిని కోల్పోతున్నాం. శరీరంలో మార్పు వచ్చి, రక్తపోటు (Blood Pressure) పెరిగి, గుండెపోటుకి గురి అవుతున్నాం. అందరికన్న ఎక్కువ సంపాదించాలి అన్న ధ్యాసలో చట్టాలను ఉల్లంఘించి తత్కాలిక గెలుపును సాధించి, శాశ్వతంగా శాంతిని కోల్పోతున్నాం. అశాంతికి, అనారోగ్యమునకు నివారణ లేదా? వత్తిడి (stress) తగ్గించే మార్గం లేదా? ఉంది. దానినే ధ్యాన మార్గము అన్నారు, మన పూర్వీకులు. నేడు మెడిటేషన్ అన్నది (Meditation) పాశ్చాత్యదేశాలలో ఫ్యాషను అయింది.

ధ్యానము చెయ్యాలంటే పలు మార్గాలు ఉన్నాయి. విపాసనాధ్యానము (Vipassana Meditation) - పురాతనమైనది. అన్ని రకాల ధ్యాన పద్ధతులను పరిశీలించి, విపాసనాధ్యానమును ఎంచుకుని సిద్ధార్థుడు జ్ఞానాన్ని సంపాదించి బుద్ధుడు అయ్యాడు. ఆ ధ్యాన పద్ధతిని బుద్ధుడు శిష్యులకు నేర్పి వారిని బాధలనుండి, భయం నుంచి తప్పించాడు. గత 2,500 సంవత్సరాలుగా, శిష్యపరంపరగా విపాసనాధ్యాన పద్ధతిని నేర్పారు. ఆపరంపరలో ముఖ్యులు శ్రీ యస్. యస్. గోయమ్కా, వీరిఆధ్వర్యంలో ప్రపంచంలో నలుమూలలా విపాసనా ధ్యానకేంద్రాలు వెలిశాయి.

ఈ రచయిత విపాసనా ధ్యాన పద్ధతిని నేర్చుకున్నాడు. అమెరికాలో మేన చూసెట్సు రాష్ట్రంలో షెల్ బర్న్ అనే ఊరిలో ఉన్న విపాసనా ధ్యానకేంద్రంలో పది రోజులు ఉండి విపాసనా ధ్యాన పద్ధతిని నేర్చుకున్నాడు. పది రోజులు మౌనంగా ఉండాలి. సెల్ ఫోను, కంప్యూటర్లను వాడకూడదు. వార్తాపత్రికలను గాని, పుస్తకాలను గాని చదువకూడదు. ఎవరితోను మాట్లాడకూడదు. ఉదయమే నాలుగు గంటలకు లేచి ధ్యానమందిరంలో కూర్చోవాలి. స్నానపానాదులు అయిన తరువాత మరో నాలుగు గంటలు ధ్యానం చెయ్యాలి. శాఖాహారాన్ని మధ్యాహ్న భోజనంగా స్వీకరించి, విశ్రాంతి అనంతరం ధ్యాన మందిరంలో కూర్చుని ధ్యానం చెయ్యాలి. రాత్రి పూట శ్రీ గోయంకా గారి ఉపన్యాసాన్ని విని విపాసనా ధ్యాన మార్గమేమిటో, ఎందుకో, తెలుసుకోవాలి. పదిరోజులపాటు మౌనంగా

ఉండి, విపాసనా ధ్యానంలో మునిగి ఉంటే మనస్సు కుదుట పడి మనశ్శాంతి లభ్యమయింది.

మొదటి మూడు రోజులలో మనస్సును అదుపులో పెట్టాలని, ఆలోచనల ప్రవాహాన్ని ఆపాలని చేసిన ప్రయత్నం నాలుగో రోజునగాని ఫలించలేదు. మనస్సును శ్వాసపై కేంద్రీకరించి, తదుపరి అంతర్ముఖంగా పరిశీలన చేయడం, మార్పులను గమనించడం ధ్యాన ప్రక్రియలో భాగమే.

విపాసనాధ్యాన పద్ధతి గురించి చెపితే తెలిసే విషయం కాదు. ధ్యానాన్ని చేసి అంతర్గతంగా శాంతిని అనుభవించి ఎవరికి వారే తెలుసుకోవాలి.

విపాసనాధ్యాన పద్ధతిని బౌద్ధమతాచార్యులు బోధించటం వలన బౌద్ధమతం లోనికి మారాలా అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. బాధ, భయం, అశాంతి అన్నవి అన్ని రకాల మతస్థులకు వర్తించేవి కాబట్టి, ఏ మతస్థుడైనా విపాసనా ధ్యాన పద్ధతిని నేర్చుకోవచ్చును. బౌద్ధమతాన్ని స్వీకరించనక్కరలేదు.

హిందూ మతస్థులు రాజయోగ ధ్యాన మార్గాన్ని ఎంచుకుని ధ్యాన సాధన చేసారు. మనస్సు ఆలోచనలకు పుట్టినిల్లు. ఆలోచనలను అదుపు చేసేదే జ్ఞానము. ఆలోచనకు ఆధారము పూర్వ అనుభవము. బాధాకరమైన పాతజ్ఞాపకాలను పక్కకు తోసి, వాటి స్థానే శాంతి పూర్వక ఆలోచనలను పైకి తీసి, మనశ్శాంతిని సాధించుటయే రాజయోగధ్యాన మార్గము.

పాశ్చాత్యదేశాలలో నివశిస్తున్న వారికోసం మహర్షి మహేష్ యోగి "ట్రాన్ సెండెంటల్ మెడిటేషన్" (Transcendental Meditation) అనే పేరుతో ధ్యాన మార్గాన్ని నేర్పారు. ఈ పద్ధతిలో నిశ్చలంగా కూర్చోవాలి. కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చెయ్యాలి. గురువు నేర్పిన మంత్రాన్ని పదేపదే 20 నిమిషాలపాటు ఉచ్చరించాలి. ఉదయం, సాయంత్రం ధ్యానం చేయాలి.

క్రైస్తవులు కూడా ధ్యానం చేసేవారు అని బైబిలులో ఉంది. పాత బైబిలులో (Old Testament) ధ్యానం అనే పదాన్ని 18 సార్లు వాడారు. హిబ్రూ భాషలో "హగా" లే "అయాచ్" అన్నపదాలు ధ్యానం (Meditate) అనే అర్థం ఇచ్చేవి బైబిలులో కనిపించాయి. బైబిలులో Psalm 19:14, Timothy 4 : 15 లో (Meditate) "ధ్యానించు" అని చెప్పబడింది.

మహమ్మదీయులు ధ్యానం చేస్తారా? సూఫీ వేదాంతాన్ని నమ్మిన భక్తులు మహమ్మదు ప్రవక్త గురించి ధ్యానం చేస్తారు.

మనశ్శాంతికి మార్గం ధ్యానం
మనస్సును జయించాలన్నా మార్గం ధ్యానమే.