

ధ్యానం - సర్వరోగ నివారిణి

K.V.S.K. Murthy, M.Sc. (Yoga)
YOGA MASTER, PVPSIT, KANURU

Cell : 98665 46046
9885 466160

ధ్యానం అంటే ఏమిటి? ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి? ఎలా చేయాలి? ఎప్పుడు చేయాలి? ఎంతసేపు చేయాలి? ఏమిటి బీని Power? ఏమిటి ఉపయోగాలు? అన్నింటికీ సమాధానమే ఇది.

ధ్యానం అంటే మనలోకి మనమే తొంగి చూసుకునే అత్యద్భుతమైన సాధనము. మనిషి ప్రశాంతత కోసం, ఆనందం కోసం మనసులోపలి పాఠశాలలోకి చేసే ప్రయాణమే ధ్యానం. శరీరానికి ఆహారం ఎంత అవసరమో మనసుకు ధ్యానం అంతే అవసరం. మన మనసుని మన అధీనంలోకి తీసుకురాగలిగే శక్తి కేవలం ధ్యానానికి మాత్రమే ఉంది. 'ధ్యానం సర్వరోగ నివారిణి'. ధ్యానం Scientific గా Prove అయి ఎన్నో అత్యద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తోంది. ఎన్నో రకాల ధ్యాన పద్ధతులు ఉన్నాయి. దారులు ఎన్నయినా గమ్యం ఒక్కటే. పాండే ఆనందం ఒక్కటే. దేనినీ ఆశించకుండా గతాన్ని ఆలోచించకుండా భవిష్యత్తును ఊహించుకోకుండా ఉన్నచోట, ఉన్న క్షణంలో ఉండటమే ధ్యానం. ధ్యాన సమయంలో ఆలోచనలు లేకుండా శ్వాసమీద ధ్యాన పెట్టాలి. మనసంతా శ్వాసమీద ఉంటూ శ్వాసలో లీనమైపోవాలి.

అసలు అన్ని సమస్యలకు, రోగాలకు, జబ్బులకు మూలకారణము మానసిక ఒత్తిడి. ఈ మానసిక ఒత్తిడి ఎందుకు వస్తుంది? ఉదయం లేచిన దగ్గరనుండి రాత్రి నిద్రపోయేవరకు, నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా కలలు వలన ఈ Mechanical Life లో మానవుడు మైండ్ కు ఒక్క సెకను కూడా విశ్రాంతి దొరకడమూ లేదు, ఇవ్వడమూ లేదు. మైండ్ ని 20 గంటలపాటు పీల్చి పిప్పి చేసి చంపేస్తున్నాము. మనసనేది ఒత్తిడివల్ల అలసిపోతుంది. సందేహాలతో నలిగిపోతుంది, నిరాశా నిస్పృహలతో నీరసించిపోతుంది, కోరికలతో ఉడికిపోతుంది, ఆందోళనలతో అల్లాడిపోతుంది. రుచులు, వాసనలు, స్పృహలకోసం వెండ్లాడుతుంటుంది. మనస్సును అదుపు చేయటానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం ఉంది. అదే 'ధ్యానం'. అందువలన ఈ మానసిక ఒత్తిడిని మైండ్ తట్టుకోలేక అనేక రకాల మానసిక సమస్యలకు, రోగాలకు దారితీస్తుంది. నిద్రపోతే శరీరానికి మాత్రమే విశ్రాంతి. మైండ్ కు విశ్రాంతి లేదు. మైండ్ కు విశ్రాంతి కావాలంటే మనము మెలకువగా ఉండి మైండ్ కు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అంటే ఆలోచనలు జీరో చెయ్యాలి. Thoughtless Mind కు చేరుకోవాలి. అవకాశము ఉన్నవారు Same Time, Same Place లో ప్రతి రోజు ధ్యాన సాధన చేస్తే తొందరగా Thoughtless Mind కు చేరుకోవచ్చు. అంటే ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకుని Cosmic Energy (విశ్వశక్తి) ని సాధించాలి. ఈ స్థితిలో బాడీ, మైండ్ రెండూ ఎంతో తేలికై, ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. స్పృహ కూడా మనకు తెలియదు. ధ్యానం ద్వారా వచ్చిన అనుభూతిని అనుభవించాలేగాని వర్ణించలేము. అధిక మానసిక ప్రశాంతత ఏవేవో మధురానుభూతులు ఎవరూ ఊహించని స్థితి ఎన్ని వేల కోట్లు పెట్టినా దొరకని ఆనందం, అధిక ప్రశాంతత ధ్యానంలో మాత్రమే లభిస్తుంది.

సాధన చేస్తే సాధ్యం కానిది అంటూ ప్రపంచంలో ఏదీ లేదు. నిత్యసాధనతో ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేసుకోవచ్చు. ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు కూడా చేసుకోవచ్చు. ఎవరి వయసు ఎంత ఉందో అంతసేపు ధ్యానం చేయాలి. లేదా కనీసం 20 నిమిషాల పాటు ధ్యానం చేయాల్సి ఉంటుంది. ధ్యానం అంటే శ్వాసమీద ధ్యానం. శ్వాసలో లీనమైపోవాలి. నిత్యం ధ్యానం చేసేవారి ముఖంలో Glow, Power, Freshness కనిపిస్తుంది. వయసు కనపడదు. అదే ధ్యానం యొక్క Power.

ధ్యానం చేయడం వలన ఉపయోగాలు : ధ్యానం చేయడం వలన మన మెదడులోని Melatonin, Serotonin, Endorphin మొదలైన హార్మోన్స్ విడుదల అవడం వలన అధిక మానసిక, శారీరక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. ఎటువంటి పరిస్థితివైనా ఎదుర్కొనే శక్తి వస్తుంది. చేస్తున్న పనిలో సమర్థత, పట్టుదల, ఆలోచనా పరిపక్వత, మంచి నైపుణ్యం పెంపొందిస్తుంది. ధ్యానం వలన మెదడులోని ఆల్ఫా, థీటా, డెల్టా తరంగాలను మెరుగుపరుస్తుంది. మెదడులోని రెండు అర్థభాగాలను సమన్వయం చేస్తుంది. Sympathetic, Para Sympathetic, Nervous System ను Balance చేస్తుంది. Autonomous నాడీ వ్యవస్థను, Endocrinal వ్యవస్థను Control చేస్తుంది. దీనివలన Concentration, Memory Power, Will Power, Self Confidence, Resistance Power మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలో ఉన్న Metabolic Rate ను, శ్వాసవేగాన్ని, గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని, ఆందోళన, భయం, Chronic Headache, High B.P, ను కంట్రోల్ చేస్తుంది. నిద్రలేమి మరియు Ladies Problems ను నివారిస్తుంది. Positive Thinking ను అలవాటు చేస్తుంది.

అన్ని సమస్యలకు మూలకారణం అధిక వత్తిడి. దీనివల్ల వచ్చే Chronic Diseases, High B.P, Sugar, Heart Problems, Kidney Problems, Cancer, Thyroid, Chronic Headache మొదలైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు Control చేయాలంటే ఏకైక పరిష్కార మార్గం ధ్యానం మాత్రమే. ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయుట వలన శరీరం లోపలి భాగాలకు, బయట ఉన్న అన్ని అవయవాలకు సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. ధ్యానం ద్వారా మధురమైన, సంతోషమైన, ఆనందమైన, ఆహ్లాదకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. గతం గతం. గతాన్ని మర్చిపోండి. ఇక ఒక్కరోజూ కూడా వృధా చేయకండి. ధ్యానంలోకి అడుగు పెట్టిన తర్వాత మీ ప్రపంచాన్ని మరచిపోండి. ఇంటి సమస్యలు, ఆఫీసు సమస్యలు, కాలేజీ సమస్యలు ఏవైనా ఇక్కడికి తీసుకురావద్దు. అతి విలువైన సమయం ఒక్క నిమిషం కూడా వృధా చేసుకోవద్దు. ప్రతిరోజూ ధ్యానానికి 20 నిమిషాలు కేటాయించండి. ధ్యానం పవర్ తెలుసుకుని ధ్యానాన్ని ప్రారంభించండి. ఆలోచనలు సహజంగా రానివ్వండి. సహజంగా రావాలి. కానీ కోరి తెచ్చుకోకూడదు. ఆలోచనలు సాగదీయకూడదు. ఆలోచనలతో సమయం వృధా చేయరాదు. ఆలోచనలో మునిగిపోకూడదు. ఒకే ఆలోచన పట్టుకుని వేలాడకూడదు. ఆలోచనలు కట్చేసుకుంటూ శ్వాసమీదే ధ్యానం పెట్టాలి. శ్వాసలో లీనమైపోవాలి. మీ మనసంతా శ్వాసమీదే వుండాలి. గాలి తీసుకునేటప్పుడు చల్లగాలి, వదిలేటప్పుడు వేడిగాలి గమనించండి. పనికిరాని ఆలోచనలు రాకుండా కంట్రోల్ చేసుకోండి. శ్వాసనే గమనిస్తూ, శ్వాసలో లీనమై ధ్యానం చేయండి.