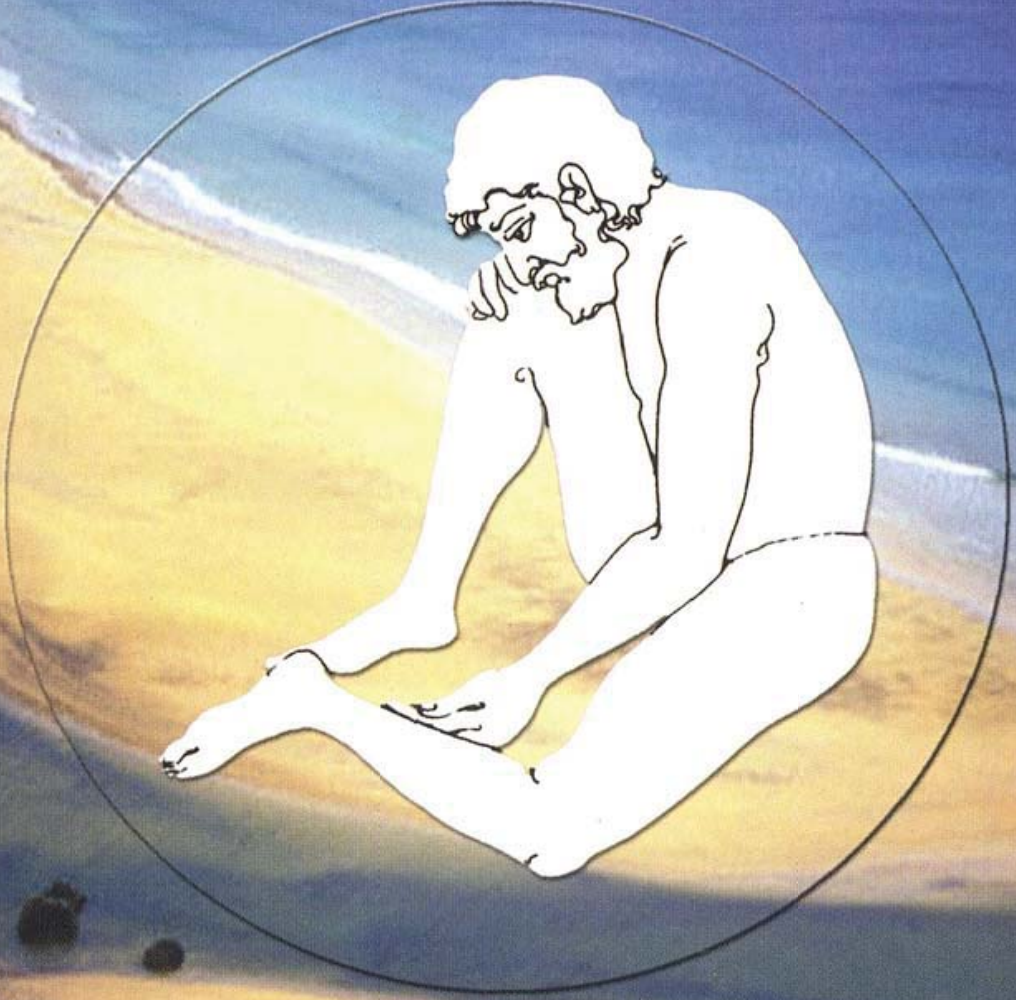


విజ్ఞానభైరవతో వేమనయోగి ధ్యానములు పోల్చిన తొలి గ్రంథం

వేమనయోగి ధ్యానములు

Meditations of Vēmanayogi



రచయిత

ప్రొఫెసర్ ఎం. వెంకటరెడ్డి

పూర్వ డైరెక్టర్, ప్రభుత్వ వేమన యోగ పరిశోధన సంస్థ, సికింద్రాబాద్
గౌరవ ఏ.పి. గవర్నర్ గారి యోగ చికిత్సా నిపుణులు

మెంబర్, జనరల్ కౌన్సిల్, మొరార్జీ దేశాయ్ నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ యోగ, న్యూ ఢిల్లీ

శ్రీ మేడపాటి సుబ్బరెడ్డి స్మారక యోగ సిరీస్ - 8
వేమనయోగి ధ్యానములు

MEDITATIONS OF VEMANAYOGI

ప్రొ॥ ఎం. వెంకటరెడ్డి

ఎమ్.ఎ., ఫి.జి డిఫ్.ఇన్.యోగ; టి.ఎమ్&ఎస్.సి.ఐ., యన్.ఐ.యస్
పూర్వ డైరెక్టర్, ప్రభుత్వ వేమనయోగ పరిశోధన సంస్థ, సికింద్రాబాద్.
గౌ॥ ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్ గారికి యోగచికిత్సా నిపుణులు
మెంబర్, జి.సి. మొరార్జీదేశాయ్ జాతీయ యోగ సంస్థ, న్యూఢిల్లీ.



ప్రచురణ

ఎమ్. ఎమ్. ఎల్. రెడ్డి, ఎమ్.ఎ. (ఎకనామిక్స్)

ఎమ్. ఎ. (ఆస్ట్రో), పి.జి. డిఫ్ (ఆస్ట్రో) సి.వై.ఇడి

ఎమ్.ఎస్. రెడ్డి, బి.కామ్, సి.వై.ఇడి

ఎమ్.యస్.ఆర్. స్మారక యోగ సిరీస్

అర్ధమూరు, మండపేట మండలం, తూర్పుగోదావరి జిల్లా - 533 340.

ఫోన్: 08855 - 234434, మొబైల్ : 9440684372

VEMANAYOGI DHYANAMULU
M.S.R. Memorial Yoga Series - 8

Author: **Prof M. Venkata Reddy**

© M.S.R. Memorial Yoga Series
Arthamuru, East Godavari District
Andhra Pradesh - 533 340
Ph: 91 0885 234434, Mobile: 91 9440684373

First Edition: 2007
Number of Copies: 1000

Price: Rs. 99 \$ 5/- Euro 4

For Copies:
M.S.R. Memorial Yoga Series
P.B. No. 1518, Somajiguda,
Hyderabad - 500 082. Ph: 040 - 27733700
Mobile: 91 9440 684372
e-mail: yogaseries@rediffmail.com
www.yogaseriesmsr.org

Type Setting:
Literacy House
Andhra Mahila Sabha, Vidya Nagar
Hyderabad 500 007, Ph. 2709 8406, 2709 6464

ISBN: 81-901043-3-0

విషయ సూచిక

పుట. సం.

సందేశం : శ్రీ యన్. వరదరాజులరెడ్డి ఎం.ఎల్.ఏ.

సందేశం : శ్రీ సి.వి. మోహనరెడ్డి, అడ్వకేట్ జనరల్, గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఏ.పి.

తొలిపలుకు : డా॥ యన్. గోపి, డీన్, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ

అంకితము : కీ॥శే॥ చిర్ల మంగాయమ్మ & కీ॥శే॥ చిర్ల అచ్చిరెడ్డి

మనవి మాటలు : ప్రొఫెసర్ ఎం. వెంకటరెడ్డి

ఎందరో మహానుభావులు

తెలుగు ఉద్ధారకులు సి.పి. బ్రౌన్

SYNOPSIS

అధ్యాయం - 1

1. ఏది యోగ? ఏది యోగ కాదు?	1
2. వేమన ధ్యాన - ధ్యానంలో నేను	2
3. ధ్యాన సాధన - సూచనలు	3
4. వేమనకు వేమనే సాటి	9
5. విజ్ఞాన భైరవ - వేమనయోగి	13
6. వేమన పద్ధతిలో ఆసన వర్గీకరణ	16
7. యోగవనంలోనే ధ్యానం	23
8. వేమన చెప్పిన ధ్యాన చికిత్స	25
9. కమ్యూనికేషన్ స్కీల్స్ - వేమన	31
10. సాఫ్ట్ స్కీల్స్ - వేమన ముందుచూపు	31

అధ్యాయం - 2

శ్లో.సం.	ధారణ సం.	పుట సం.
1-23.	విజ్ఞాన భైరవ గ్రంథం	36-41
24.	రెండు ఉత్పత్తి బిందువులపై ధారణ	1 42

శ్లో.సం.

ధారణ సం.

పుట సం.

25.	నాయు విరామంలో ధారణ	2	45
26.	కుంభక సిద్ధిపై ధారణ	3	45
27.	కుంభకం వలన ప్రశాంతి	4	46
28.	కుండలినీ జాగృతిపై ధారణ	5	47
29.	చక్ర వేదన - ధారణ	6	47
30.	కుండలినీ శివుడుపై ధారణ	7	48
31.	భావాతీత ధారణ	8	49
32.	శూన్య పంచ ధారణ	9	50
33.	నిండు మనస్సుతో ధారణ	10	52
34.	సహస్రార చక్రంపై ధారణ	11	52
35.	మధ్యమ నాడి లేక సుషుమ్నపై ధారణ	12	54
36.	షణ్ముఖి ముద్రలో ధారణ	13	55
37.	పిలక - తిలకముపై ధారణ	14	56
38.	శబ్ద బ్రహ్మాన్పై ధారణ	15	57
39.	ప్రణవ ధారణ	16	57
40.	ఓం మాత్రపై ధారణ	17	58
41.	నాద ధారణ	18	60
42.	బీజమంత్ర ధారణ	19	60
43.	దిక్కులపై ధారణ	20	61
44.	సుషుమ్న - దహరాకాశ ధారణ	21	62
45.	సుషుమ్న - దహరాకాశ - హృదయాకాశ ధారణ	22	63
46.	అంతరాకాశ ధారణ	23	63
47.	అంతరాకాశ ధారణ	24	64
48.	అంతరాకాశ ధారణ	25	64
49.	హృదయాకాశంలో మంత్రధారణ	26	65
50.	ద్వాదశాంతంపై ధారణ	27	66

శ్లో.సం.	ధారణ సం.	పుట సం.
51.	ద్వాదశాంతంపై ధారణ ఫలితం	28 67
52.	కాలాగ్నిపై ధారణ	29 67
53.	కాలాగ్నిపై ధారణ ఫలితం	30 68
54.	తత్వ ధారణ	31 68
55.	ఇంద్రియాలపై ధారణ	32 68
56.	విశ్వంపై ధారణ	33 69
57.	శైవతత్వంపై ధారణ	34 69
58.	విశ్వశూన్యంపై ధారణ	35 70
59.	ఖాళీకుండలో ధారణ	36 70
60.	ఎవరూ ఏమీలేని స్థలంపై ధారణ	37 71
61.	రెండువస్తువుల ఖాళీ స్థలంపై ధారణ	38 71
62.	ఒక వస్తువుపై ధారణ	39 72
63.	శరీరం మొత్తంపై ధారణ	40 72
64.	ప్రాణ-అపానపై ధారణ	41 73
65.	ఆనందంపై ధారణ	42 74
66.	తపస్సుపై ధారణ	43 74
67.	ప్రాణశక్తి స్పందనపై ధారణ	44 75
68.	మణిపుర - అనాహతలపై ధారణ	45 76
69.	శక్తి కలిసే చోటుపై ధారణ	46 77
70.	శక్తి లేని లైంగికానందంపై ధారణ	47 77
71.	గొప్ప సంతోషంపై ధారణ	48 78
72.	ఇష్టమైన తిండిపై ధారణ	49 78
73.	ఇంద్రియానందంపై ధారణ	50 79
74.	సంతృప్తిపై ధారణ	51 79
75.	తురీయస్థితిపై ధారణ	52 80
76.	ఏటవాలిన సూర్య - దీప కిరణాలపై ధారణ	53 80

శ్లో.సం.	ధారణ సం.	పుట సం.
77.	తంత్రముద్రలపై ధారణ	54 81
78.	విశ్రాంతి ఆసనంలో ధారణ	55 83
79.	శూన్యయంత్రంపై ధారణ	56 83
80.	వస్తువుపై ధారణ	57 84
81.	హ-మీద ధారణ	58 85
82.	ఆవలంబ శరీరంపై ధారణ	59 86
83.	ఊగే శరీరంపై ధారణ	60 86
84.	మేఘాలు లేని ఆకాశంపై ధారణ	61 87
85.	చిదాకాశంపై ధారణ	62 87
86.	అవస్థాతీతంపై ధారణ	63 88
87.	చీకటిరాత్రిపై ధారణ	64 88
88.	నల్లరూపు భైరవునిపై ధారణ	65 89
89.	ఇంద్రియ నిగ్రహణపై ధారణ	66 90
90.	ఆ-అక్షర ఆకారంపై ధారణ	67 90
91.	విసర్గపై ధారణ	68 91
92.	స్వ ఆత్మపై ధారణ	69 91
93.	గుచ్చుకొన్న చర్మం నొప్పిపై ధారణ	70 91
94.	అమనస్కంపై ధారణ	71 92
95.	పంచతత్వాల ప్రకృతిపై ధారణ	72 92
96.	కోరికల మూలంపై ధారణ	73 93
97.	నేనెవరుపై ధారణ	74 94
98.	కోరికలపై ధారణ	75 94
99.	జ్ఞానముపై ధారణ	76 95
100.	చైతన్యంలో సమదృష్టిపై ధారణ	77 95
101.	వ్యతిరేక గుణాలపై ధారణ	78 95
102.	జీవిత భ్రమ - ప్రకృతిపై ధారణ	79 98
103.	మధ్య బాటపై ధారణ	80 98

శ్లో.సం.		ధారణ సం.	పుట సం.			
104.	నేను అంతటా ఉన్నానుపై ధారణ	81	98	130.	భైరవ లేక శివ శబ్దంపై ధారణ	105 110
105.	పరతత్వంపై ధారణ	82	99	131.	తత్పై ధారణ	106 110
106.	విషయ-వస్తువు సంబంధాలపై ధారణ	83	100	132.	అఖిలాధిపతిపై ధారణ	107 111
107.	చైతన్యంపై ధారణ	83	100	133.	భ్రమప్రపంచంపై ధారణ	108 111
108.	మద్దతులేని మనస్సుపై ధారణ	84	100	134.	మార్పులేని ఆత్మపై ధారణ	109 111
109.	శివునిలో ఐక్యంపై ధారణ	85	101	135.	భవ బంధములపై ధారణ	110 112
110.	మూలం గుర్తింపుపై ధారణ	86	101	136.	ఇంద్రియ ఉపసంహరణపై ధారణ	111 112
111.	సుడిలా గిర గిరా తిరగడంపై ధారణ	87	102	137.	జ్ఞానము - జ్ఞానిపై ధారణ	112 113
112.	పొరపాటు అవగాహనపై ధారణ	88	102	138-163	విజ్ఞాన భైరవ గ్రంథం	114-121
113.	రెప్పలార్చక తదేక దృష్టిపై ధారణ	89	103	అనుబంధం		
114.	అనాహత నాదంపై ధారణ	89	103	1.	ఆధార గ్రంథములు	122
115.	లోతైన నూయిలో ధారణ	90	104	2.	నేటి ధ్యానాలపై వేమన ప్రభావం	
116.	స్వేచ్ఛా మనస్సుపై ధారణ	91	104		భావాతీత ధ్యానం	125
117.	పూర్ణత్వంపై ధారణ	92	104		అచలధ్యానం	131
118.	బ్రహ్మపై ధారణ	93	105		చాయా పురుషధ్యానం	133
119.	స్మృతులపై ధారణ	94	106		పూర్ణిమాధ్యానం	134
120.	ఉన్మనిపై ధారణ	95	106		విపశ్యన	135
121.	అంతర్బుద్ధిపై ధారణ	96	106		ఆన - పాన సతి	136
122.	విశేష వస్తువుపై ధారణ	97	107		రాధాస్వామి ధ్యానం	137
123.	పవిత్రత (నిర్వికల్ప)పై ధారణ	98	107		రాజయోగ ధ్యానం (అబూశిఖర్)	141
124.	అంతా భైరవమయంపై ధారణ	99	108		సహజమార్గ సహజమైన ధ్యాన పద్ధతి (రామచంద్ర మిషన్)	142
125.	సమానత్వంపై ధారణ	100	108		జెన్ మెడిటేషన్	144
126.	రెండు వ్యతిరేకముల మధ్యలో ధారణ	101	109		మాస్టర్ సి.వి.వి. ధ్యానం	145
127.	అగోచర శూన్యభైరవునిపై ధారణ	102	109		ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ - సుదర్శన క్రియ	146
128.	బాహ్యకాశ ధారణ	103	109		సిద్ధ సమాధియోగ	148
129.	ఆలోచనా రహితంపై ధారణ	104	109		మనో యోగము	150
				3.	షడాధార ధ్యానము	150
				4.	రచయిత గురు పరంపర - వంశ పరంపర	153
				5.	వేమనపై సిద్ధాంత వ్యాస (పి.హెచ్.డి.) పరిశోధకులు	154

సి.పి. బ్రౌన్

తెలుగు పుస్తకాన్ని మొదట ప్రచురించింది బెంజమిన్ షుల్ట్ అయినా - తెలుగు సూర్యుడుగా సి.పి. బ్రౌన్ ప్రసిద్ధుడు.

తెలుగు భాషకు తెలుగువారికే వేమనయోగి పద్యాలను పోగు చేసి అనేక శ్రమలకొర్చి సంకలనం చేసిన మొదట వ్యక్తి సి.పి. బ్రౌన్ మహాశయుడు.

ఆంగ్లేయుడైనా తెలుగు భాషకు అపార సేవలందించిన సి.పి. బ్రౌన్ పోటోను అడిగిన వెంటనే అందించిన డా॥ భూమన్, డైరెక్టర్, శ్వేత, తిరుపతిగారికి కృతజ్ఞతలు.



SYNOPSIS

VEEMANAYOGI DHYANAMULU (TELVGU) By Prof. M. VENKATA REDDY

1. Vemana was more popular as Yogi than as a Poet among Telugu's. There is no literate who has not read his verses.
2. Vemana Yogamu (Telugu) has written first time by the present author and published in 1984.
3. Vijnanabhairava Tantra (VBT) is a tantra from Kashmir Saivism (700 AD).
4. It is more practical than theoretical.
5. The influence of Saiva Yoga cult on Andhra / Telugu was very ancient.
6. Vemana's contribution to Yoga Literature is very rich when compare to Thiruvallavar, Kabir and Sarvajna.
7. No work or verse of any Telugu Yogi has been translated into many languages or number of Ph.D's (14) listed in appendix.
8. The present work is the first of its kind in Telugu Version of VBT (163 slokas – out of which 112 Dharanas) compare with Vemana Yogi. The complete study is thus presented / to be published here for the first time.
9. The introduction of this book is also covers the following topics.
 - a. What is true Yoga? What is not Yoga?, b. Various practical hints to mediators, c. Vemana is as equal to Vemana, d. Classification of Yogasanas according to Vemana, e. Meditative Asanas its principles and its practices, f. Meditation as Therapy according to Vemana, g. Communication skills and soft skills according to Vemana etc.
10. Influence of Vemanayogi on 14 present day Meditations like T.M., Purnima Dhyana, Achala Dhyana, Vipashana, Anapana, Radhaswami Dhyana, Master C.V.V., Art of Living and S.S.Y. etc., added at the end of Appendix of this book.
11. Vemana was an enlightened being and a Mahayogi for Dhyana Sadhakas.
12. Yoga perhaps, as the ultimate reason for Vemanayogi's continued popularity among common people even to day in Telugu land, and why westerns can also find wisdom in his verses.
13. There can be only one Vemana as Yogi, for his genes had made him singular, and unique in many ways.

అధ్యాయం - 1

ఏది యోగ? ఏది యోగ కాదు?

ప్రతీ ఒక్కరు మానసిక ప్రశాంతతను కోరుకుంటారు. ధ్యానం ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే ముందుగా మహర్షి పతంజలి యోగ సూత్రాలను గురించి తెలియాలి. పతంజలి యోగ మార్గాన్ని కనిపెట్టలేదు. అప్పటికే ప్రచారంలో ఉన్న యోగ, దాని పద్ధతులను క్రోడీకరించి, సూత్రబద్ధం చేసి యోగ సూత్రాల రూపంలో ప్రపంచానికి అందించారు. యోగసూత్రాలు (క్రీ.పూ॥ 2 వ శతాబ్దం) ఒక చిన్న ఆధ్యాత్మిక మనో వైజ్ఞానిక గ్రంథం. ఆ కాలానికది మనిషి మేధో వికాసానికి, మనోవిజ్ఞానానికి ఒక గొప్ప ఉదాహరణ.

యోగ సూత్రాల్లోని మొత్తం శ్లోకాల సంఖ్య 195. ఈ సూత్రాలు నాలుగు పాదాలు. అవి వరుసగా ఇవి. 1. సమాధి పాదం (51), 2. సాధన పాదం (55), 3. విభూతి పాదం (55), 4. కైవల్య పాదం (34). పతంజలి యోగమునకు అష్టాంగ యోగమని పేరు. సంక్షిప్తంగా బహిరంగ యోగమని, అంతరంగ యోగమని అంటారు.

1. **యమములు :** మనిషి తన జీవితాన్ని ఎలా నడుపకోవాలో సంఘంతో ఎలాంటి సంబంధం కలిగి ఉండాలో నిర్దేశిస్తాయి.
2. **నియమములు:** వ్యక్తి తననితాను ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవాలో నియమాలు తెలుపుతాయి.
3. **ఆసనము:** ఏదయితే స్థిరం, సుఖమో అది ఆసనం. కొందరు ఆసనాలు చేసి యోగం చేసామని అనుకుంటారు. అది నిజం కాదు.
4. **ప్రాణాయామం:** స్థిరంగా కూర్చొని శ్వాస ప్రశ్వాసలను క్రియాగతిని విచ్చేదించటం. కొందరు ప్రాణాయామం చేస్తూ యోగా చేస్తున్నామంటారు. ఇది పూర్తి యోగ కాదు.
5. **ప్రత్యాహారం:** ఇంద్రియాలను స్వాధీనం చేసుకొనటం ప్రత్యాహారం.



మహర్షి పతంజలి

6. **ధారణ:** ఏదో ఒక ప్రదేశంలో శరీరం లోపలగాని, వెలుపలగాని చిత్తాన్ని నిలపడం.
7. **ధ్యానం:** ఏ విషయం మీద మనస్సు లగ్నం చేసామో దానికేసి మనస్సు అఖండం ధారావాహికంగా ప్రవహించడం.
8. **సమాధి:** ధ్యానం ధ్యేయంగా మార్పుచెంది ప్రకాశవంతమవడం.

అంటే ధ్యేయం, ధ్యాతా, ధ్యానం - ఈ మూడింటిలో జ్ఞానం మాత్రమే ఉండి మిగిలిన రెండింటికి ఎరుకలేకపోయిన స్థితి సమాధి.

యోగం అనేమాట నేడు ప్రపంచమంతా మారుమోగుతోంది. ధ్యానం గురించి తక్కువ మందికి తెలుసు. యోగం ముందా? ధ్యానం ముందా? యోగంలో ధ్యానం ఒక భాగమని చాలామందికి తెలియదు. ఇరవై ఆసనాలో లేక పది ప్రాణాయామాలో, ఐదు ముద్రలో నేర్చుకొని అదే యోగమని భ్రమ పడుతున్నారు. అందానికి, ఆనందానికి, ఆరోగ్యానికి, లైంగిక శక్తి పెంచడానికి యోగం ఒక ఔషధమని ప్రసారం జరుగుతోంది. యోగ సాధన వల్ల పై ఫలితాలున్నాయి. డాక్టర్లచేత సైతం వైద్య రీత్యా నయం కాని కొన్ని జబ్బులకు యోగ చికిత్సకు వెళ్ళమని, మెడికేషన్ తగ్గించి మెడిటేషన్ చేయమని సలహాలిస్తున్నారు. అందుకే ధ్యానులు ముందుగా తెలుసుకోవలసినది కూడ ఏది యోగ? ఏది ధ్యానం? ఏది కాదు? ఏది గమ్యం? ఏ కోరిక లేకుండా చేసేది ధ్యానం. ధ్యాని శూన్యంలో పయనిస్తాడు. ధ్యాని ఏదీ కావాలని కోరరాదు. తుదకు మోక్షం కూడా. మోక్షం కోరిక ధ్యాసయే. ఏ ధ్యాస లేకపోవటమే ధ్యానం. ధ్యానం చెయ్యండి ముందుగా, తరువాత అడగండి ఏమైనా. వేమన మాటల్లో “ముక్తియన చిత్త శూన్యంబు మోక్షమదియ”.

వేమన ధ్యానం - ధ్యానంలో నేను

నేను యోగ సాధనకు రాకముందే వేమనగారి యోగం గురించి విన్నాను. అదీ తాపీవృత్తి చేసుకొనే సామాన్యులు వేమన పద్యాలలో యోగం-ధ్యానం-జ్యోతిలపై వారివారి అనుభవాలు చర్చించుకొనేటప్పుడు. వేమన శతక పద్యాలలో, పాఠాలలో యోగ ఉందా? అన్న ప్రశ్న వచ్చేది. వేమన మీది ధ్యాసయే నన్ను తెలుగులో యోగ సాహిత్య సేకరణకు పురికొల్పింది.

యోగి వేమన మీద నా మొదటి రచన “వేమన యోగ సాధన - వేమన - వివిధ దృక్కోణాలు” 1982లో ప్రచురితమైంది. వేమనయోగి మీద నా రెండో రచన “వేమన యోగము” అను గ్రంథం (1984), వేమన యోగి పై నా మూడో వ్యాసం “ప్రజాయోగి - వేమనయోగి” (తెలుగు యోగులు - 1987) వెలువరించాను.

“ధ్యానం” అంటే ఏమిటి? ధ్యానం సంస్కృత పదము. దీనిని పాశ్చిభాషలో “JHANA” అంటారు. ఇంగ్లీషులో మెడిటేషన్ అంటారు. “ధ్యాన” అనే సంస్కృత

శబ్దం తర్వాత కాలంలో చైనా భాషలో “ఛాన్” (Chan), జపాన్ భాషలో “జెన్ (Zen) అని రూపాంతరం చెందాయి. ఇచ్చట చెప్పకోవలసింది భారతీయ యోగ సంప్రదాయం నుంచి బౌద్ధం ప్రభావితం అయిందన్న విషయం.

“ధ్యానం” అంటే మనస్సును పరిశుశ్యం చేయడం. మెదడు అనేది ఆలోచనల పుట్ట. దీన్ని ఆలోచనా రహితం చేయాలి. దీని పేరే ధ్యానం.

ఇది రెండు అక్షరాలు. దీని సరియైన నిర్వచనం మహర్షి పతంజలి మాటల్లో “యోగః చిత్తః వృత్తిః నిరోధః”. పతంజలికి మొదట వ్యాఖ్యాత వ్యాస యోగ అంటే “సమాధి” అని అంటారు. యోగం అంటే ధ్యానం. దానిద్వారా చిత్త వృత్తులను నిరోధించడమే. మన ఆలోచనలను పరిశుశ్యం చేయడమే.

వేమనయోగి పద్యాలలో ఏవి ధ్యానములు ఉన్నాయి? ధ్యానమును సిద్ధ వేమన కూడ తెలుగులో వాడుక భాషలో అతి మధురంగా చెప్పారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే “మధురమైన యట్టి మనస్సు నిల్పేడి విద్య” అని చెప్పాడు వేమన. వేమన పద్యాలలో అక్షయ నిధుల వంటి ధ్యానములు అనేకం కనిపిస్తున్నాయి. వేమన ముని “సిద్ధ” పదమునకు అర్థం. “చింతలు విడిచిన వాడే సిద్ధుడు వేమా” (పూర్ణమాచారి - 59) అన్నారు. విజ్ఞాన భైరవతో వేమనయోగి ధ్యానములను తులనాత్మక పరిశీలన చెయ్యడం ప్రస్తుత గ్రంథం “వేమనయోగి ధ్యానములు” ఉద్దేశ్యం. నేటి మన చింతలు పోవాలంటే ఈ ధ్యానాలు ఉపకరిస్తాయి. మహాసిద్ధుడు వేమన ధ్యానాలు ఏమేమి చెప్పారు? ఎలా చెప్పారు? ఈ పుస్తకం తెరవండి. చదివిన చాలదు. ఈ ధ్యానముల వైపు ధ్యాస మళ్లించండి. ధ్యాన సాధన చేయండి.

ధ్యాన సాధన - సూచనలు

ధ్యానానికి కూర్చోవడం అంటే అంత తేలికైన విషయం కాదు. దీనికి కొంత పట్టుదల కూడా అవసరం. మీరు ధ్యానం నేర్చుకోవాలనుకుంటే ఈ భాగంలో ధ్యానానికి అవసరమయిన సూచనలు-అవరోధాలు ఏమిటో మీరు ముందుగా తెలుసుకోవాలి. ఏ ధ్యానానికైనా ఇవి అవసరమే.

ప్రశాంత వాతావరణము

ధ్యానం చేయటానికి ప్రశాంత వాతావరణం అవసరం. నేటి సమాచార సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో వచ్చిన ఫోన్, సెల్ ఫోన్, కాలింగ్ బెల్స్, డి.వి.డి. వగైరా ఆటంకాలే. ధ్యాన సమయంలో వీటిని దూరంగా ఉంచాలి.

స్థల ప్రభావం ధ్యానం మీద ఉంటుందా?

పచ్చని పైర్లు, జలపాతాలు, పారే నదులు ఈ ప్రకృతి దృశ్యాలు ధ్యానమునకు సహకరించును. ఒకేచోట - ఒకే స్థలం - ఒకే దిశ అయితే తొందరగా ధ్యానం వచ్చును. మీరు ఉండే ఇంటికి లేక మీ గదిలో ఈశాన్యంలో ధ్యాన స్థలం ఎంపిక చేసుకోండి.

తల దిశ

ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఏ దిశకు కూర్చోవాలి? అలా ఎందుకు కూర్చోవాలి? దిశల ప్రభావం మనమీద ఉంటుందా? అన్న ప్రశ్నలు వస్తాయి. ధ్యానం చేసేవారు తూర్పుకు అభిముఖముగా కోర్చోవాలని యోగశాస్త్రంలో ఉంది. జపం చేసేటప్పుడు కూడా తూర్పువైపు ముఖం పెట్టాలని “మంత్ర యోగ సంహిత” గ్రంథంలో ఉంది. ఇక తలదిక్కు గుండెరేటు, రక్తపోటు ప్రభావం ఉండునని వైద్య పరిశోధనలలో తేలాయి. ఇంకా పూర్తి వివరాలకు నా “సైబరు నిపుణులు - యోగ” పుటలు 16-23 చదవండి.

సులభమైన ఆసనం

చిన్న ధ్యానాసనములు కూడ చేయలేనివారు మీకు అనుకూలమైన సుఖాసనం లో కూర్చొని ధ్యానం చేయవచ్చును. వీలయితే వెన్నెముక నిటారుగ ఉంచి కూర్చోండి. ఇది చేయలేనివారు పడుకొని శవాసనంలో లేక ప్రేతాసనంలో ధ్యానం చేయవచ్చును. మాస్టర్ సి.వి.వి. ధ్యానులు ప్రేతాసనంలో ఉండి ధ్యానం చేస్తారు. శవాసనంలో ఉండి ధ్యానం చేస్తే నిద్రలోకో, మగత నిద్రలోకో పోవచ్చును. ఇటీవల ఒక పరిశోధనలలో వెన్నెముక నిటారుగ గాక, 135° వాలుగా కూర్చోవాలని వ్రాసారు.

ఎయిర్ కండిషనింగ్ గదులు

కొన్ని దేశాల వాతావరణములను బట్టి తప్పని పరిస్థితులలో ఎయిర్ కండిషనింగ్ గదులు వినియోగించవలసి వస్తే ఉష్ణోగ్రత సమశీతలంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఎన్నిమార్లు ధ్యానం చేయాలి?

రోజుకు ధ్యానం ఎన్నిమార్లు చేయాలి? వేమన రోజుకు కనీసం మూడుమార్లు ధ్యానం చేయాలన్నారు.

ఆ॥ మూడు వేళలందు ముదముతో శివనాత్మ
పూజ సేయువాడు పుణ్యమూర్తి
పూజ లేక మోక్ష భోగంబు దొరకునా?

ఏ సమయంలో ధ్యానం చేయాలి?

ధ్యానులు కొన్నివేల సంవత్సరాలనుంచి యోగ ప్రయోగములు చేసి కొన్ని సమయాలు ధ్యానమునకు అనుకూలమని చెప్పారు.

ఆ సమయం ప్రకృతి - భూమి - గ్రహాలు - నక్షత్రాలు - సూర్యచంద్రులు - జంతువులు, వృక్షములు ప్రశాంతత పొందుతాయి. ఆ సమయమే సంధ్యలు. ఈ సంధ్యా సమయం 45 నిమిషములు. అవి సూర్యోదయం, మధ్యాహ్నం, సూర్యాస్తమయం, అర్ధరాత్రి, సంధ్యావేళలు గుర్తు పెట్టుకొండి.

దుస్తులు

నూలు వస్త్రాలు, తేలికగా ఉండేవి, తెల్లరంగు దుస్తులు ధరించడం అవసరం. తెలుపు రంగు శాంతికి సంకేతం. ధ్యాన లక్ష్యం సత్వగుణమునకు బాటలు వేయాలి.

దీపాలు

ధ్యాన సమయంలో ఏవిధమైన దీపాలు ఉండరాదు. ముఖ్యంగా ఎక్కువ కాంతివంతమైన వెలుగునిచ్చే కరెంటు దీపాలు అసలేవద్దు.

విద్యుచ్ఛక్తి దీపాల కాంతి వల్ల కిరణాల ప్రభావం పీనియల్ గ్లాండ్‌పై పడి మెలటోనిన్ ప్రావాల ఉత్పత్తి తగ్గుతాయి. ఈ అంశం పరిశోధనలలో నిర్ధారణ అయింది. దీనివల్ల అరోగత (Immunity) అంటే రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గును. ఈ కారణంగా మన పెద్దవాళ్ళు నేయి దీపం లేక ఆముదపు దీపం గదిలో పెట్టేవారు. ఇది కంటికి కూడ మంచిది. కటిక చీకటిలో కూర్చొని (శ్లోక. 87 తప్ప) ధ్యానం చేయటం కూడ మంచిది కాదు. చీకటిలో కింద కూర్చుంటే విష జంతువులు, పురుగులు కూడా రావచ్చును. పచ్చరంగులో జీరోవాల్చు బల్బు వాడకం మేలు.

ఆశావాదం

ధ్యానికి ఆశావాదమే కాని, నిరాశావాదం కూడదు. అనుకోని వ్యతిరేక సంఘటనలు జరిగినా మనస్సు సర్దుకుపోవాలి.

మంత్రానికి అంటులేదు

నోటి స్పృశ్య తగిలిన ప్రతిది ఎంగిలిగానే వేమన చెప్పాడు. ఈ సర్వేశ్వర స్మరణకు ధ్యానమునకు నియమాలు లేవంటారు వేమన.

ఆ॥ ఎట్టి మంత్రమైన నెంగిలి గాకుండ
బలుక వశముగాదు బ్రహ్మకైన
యెంగిలెంగిలందు రీనోటి తోడనే
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

ధ్యానానికి పరిమితులు లేవు

రతికాలమందు గాని, మలమూత్ర విసర్జన సమయమందుగాని, శ్మశాన భూమిలో గాని, స్నాన సంధ్యాది కృత్యములచే శుచితో కూడినగాని, లేక కాళ్ళు చేతులు కడుగకనే గాని సర్వేశ్వర స్మరణ, ధ్యానం చేయవచ్చని వైశ్వానర స్మృతిలో ఇలా ఉంది.

శ్లో॥ రత్నంతరే మూత్ర పులిష యోర్యా
చండాల వేళ్ళ నృధ వా న్మశానే
కృత ప్రయత్నోష్ట్య కృత ప్రయత్నః
సదాన్తరేత్ కేశవ నామ ధేయం

ఆహారపు అలవాట్లు

శరీరం జీర్ణక్రియలో నిమగ్నమయితే, ధ్యానం చేయటం కష్టం. అందుకనే ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే, ఆకలితో ఉన్నప్పుడు కాక, భోజనం తర్వాత 4 గంటల విరామం తర్వాత ధ్యానానికి అనువైన సమయం. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావటానికి ఎంత సమయం పడుతుందో అన్న విషయం పట్ల ధ్యానికి కొంత అవగాహన అవసరం. దీనిపై పూర్తి వివరములకు నా గ్రంథం “యోగ ఫర్ సైబర్ వరల్డ్” లో రోల్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ - శీర్షిక - పుటలు - 335 - 346 పరిశీలించండి. ఏ ఆహార పదార్థము జీర్ణమగుటకు ఎన్ని నిమిషాలు పట్టునో పూర్తి వివరములు కలవు.

అనుభవ మండపం

ధ్యానానుభవములు సద్గురువుతో గాని ఇతర అనుభవజ్ఞులతో కాని చర్చించ వచ్చును. ధ్యానానుభవములు ఇతరులతో చర్చించరాదని కొందరు ధ్యానులు వ్రాసారు. ఇది సరికాదు.

బసవేశ్వరుడు అనుభవమండపమును కీ॥శ॥ 1160లో కళ్యాణ్ (కర్నాటక)లో స్థాపించారు. అల్లమ ప్రభుదేవ దీనికి అధ్యక్షులు. ఇక్కడ 300 పైగా ధ్యానుల ధ్యాన సద్గోష్ఠి జరుపుకొనేవారని అల్లమ ప్రభుదేవ, అక్కమహాదేవి వచనములను

End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/kbook.php?id=864>

*** * ***

Read other books of Prof. M. Venkata Reddy@
<http://kinige.com/kbrowse.php?via=author&id=262>