ధ్యానం అందరికీ అవసరం

" ధ్యానరత్న" కేశవరాజు

పత్రీజీ మానస పుత్రిక .. PSSM నవ్యయుగ ధ్యానయోగ ఆధ్యాత్మిక మాసపత్రిక

" ధ్యాన జగత్ "

చందాదారులు కండి .. చదవండి .. చదివించండి

మ్యాగజైన్ పోస్ట్ : ☐ 1 సంవత్సరం రూ॥ 700 /- ☐ 2 సంవత్సరాలు రూ॥ 1400 /- ☐ ప్యాట్రన్ రూ॥ 15,000/- ☐ పోషకులు రూ॥ 30,000/-

Google Pay | Phone Pe | Paytm | WhatsApp

No.: 70754 99799

DONATION FOR

DHYANA JAGAT

" ధ్యాన జగత్ " విశేష అభివృద్ధి కోసం
మీ విరాళాలను క్రింది అకౌంట్‌లో జమచేయగలరు

" Dhyana Jagat "

Union Bank of India A/c No 244711100001194

IFSC CODE : UBIN0824470

GREEN HILLS COLONY BRANCH, HYDERABAD

మీ Payment Receipt, పూర్తి చిరునామా, పిన్‌కోడ్
మరి సెల్ నెంబర్‌తో సహా WhatsApp కు పంపగలరు

ధ్యాన జగత్ మాసపత్రిక లోని ఆర్టికల్స్ చదవడమే కాదు ఇప్పుడు
Dhyana Jagat TV YouTube Channel లో వినవచ్చు కూడా!

వివరాలకు : D. కేశవరాజు - 70754 99799

for e-copy/digital copy .. Visit : www.dhyanajagat.com

e-mail : dhyanajagat2020@gmail.com

“ ముందు మాట ”

చిన్నప్పటి నుంచీ నాలో ఒక తపన ఉండేది. “ ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో శక్తి ఉంది .. అదివారిని నడిపిస్తూ వుంది! మనలో దాగి వున్న శక్తి ఏమిటి? ఎలా తెలుసుకోవాలి? ” అని నాకు తెలిసిన వాళ్ళను అడిగాను .. సరియైన సమాధానాలు రాలేదు. తర్వాత కొంతమంది స్వామీజీల దగ్గరకు వెళ్ళాను. వాళ్ళు చెప్పేది నాకు నచ్చలేదు.

1994 ఫిబ్రవరి 28వ తేదీన బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ ని తిరుపతిలో కపిలతీర్థం దగ్గర ఉన్న “ దివ్యారామం ” లో కలుసుకున్నాను. ఆయన ముఖం చూసిన వెంటనే “ నాకు కావలసిన సమాధానం ఈయన దగ్గర దొరుకుతుంది ” అనీ,“ ఈయనే ఈ జన్మకు నా ఆఖరి గురువు ” అనీ, “ ఇంకెవరి దగ్గరకూ వెళ్ళనవసరం లేదు ” అనీ నాకు అనిపించింది. తర్వాత ఆయనతో పరిచయం, ధ్యానాభ్యాసం జరిగింది. నా ఆధ్యాత్మిక జీవితం అలా మొదలయ్యింది.

2003వ సంవత్సరంలో కొన్ని రోజులు తెల్లవారుజామున 3.30 గం॥లకే ఎవరో నన్ను లేపినట్లుగా ఉండేది. నిద్రలేచిన వెంటనే ఏదో వ్రాయాలి అనిపించేది. పెన్ను , పేపరు తీసుకొన్న వెంటనే నాతో ఎవరో మాట్లాడుతున్నట్లు .. నాతో ఏదో వ్రాయమన్నట్లు అనిపించేది. అలా వ్రాయగా వ్రాయగా ఈ పుస్తకం తయారైంది. వాళ్ళు చెప్పిన మాటలకు ఇది అక్షర రూపం!

- ధ్యానరత్న *D.* కేశవరాజు
70754 99799

పత్రీజీ సందేశం

" జై ధ్యాన జగత్ ! "

" భౌతికపరమైన సంపాదన మన వెంట రాదు;

ఆధ్యాత్మికపరంగా, ఆత్మపరంగా ఎదగాలి !

ఆత్మజ్ఞానాన్ని సంపాదించాలి !

అదే నిజమైన సంపాదన ..

మన వెంట వచ్చే సంపాదన ! "

" రండి ! కదలిరండి !!

శాంతినీ, కరుణనూ పంచుదాం !

కాంతినీ, ప్రజ్ఞనూ పెంచుదాం !!

ధర్మాన్నీ, జ్ఞానాన్నీ స్థాపిద్దాం !!! "

" జై ధ్యాన జగత్ ! "

" జై శాకాహార జగత్ ! "

" జై పిరమిడ్ జగత్ ! "

" జై అహింసా జగత్ ! "

- బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ

“ ధ్యానం అందరికీ అవసరం ”

పుడమితల్లిపై పుట్టిన ప్రతి జీవికీ మరణం తప్పదు ! “ అన్ని జన్మలకన్నా మానవ జన్మ గొప్పది ” అన్నారు ! గొప్పదైన మానవజన్మ ఎత్తినప్పుడు గొప్ప గొప్ప విషయాలపైన మనస్సు పెట్టాలి ! “ గొప్ప ” అంటే మనిషిని మనిషిగా చూడటం, మనిషిలో మంచిని పెంచడం, సాటి ప్రాణి కష్టాలలో ఉన్నప్పుడు ఆదుకోవడం .. ఇలాంటివి ఎన్నో.. ఎన్నెన్నో !

అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితులలో మంచి ఎక్కడుంది? గొప్పదనం ఎక్కడుంది? కనీస మానవత్వం మట్టిలో కలిసి పోయింది. దీనికి కారణం .. పరిస్థితులపై అవగాహన లేకపోవడం, ఆధ్యాత్మిక చింతన లేకపోవడం, ఆధ్యాత్మికతపై అవగాహన లేకపోవడం, ఆత్మజ్ఞానం లేకపోవడం! ఇలా ఇంకా ఎన్నో కారణాలు.

ప్రతి మనిషి “ ధ్యానం ” చేయాలి! చుట్టుప్రక్కల ఉన్నవారిని ధ్యానసాధన చేయటానికి ప్రోత్సహించాలి! ధ్యానం చేయించాలి .. ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేయగలగాలి! అలా జరిగిన రోజు ప్రపంచం అంతా ఆనందమే .. ఆనందం !

“ మనశ్శాంతి, ఆరోగ్యం, ఆనందం కావాలంటే ..
‘ శ్వాస మీద ధ్యాస ’ తప్పనిసరి ”

హింస ఉండదు- అరాచకాలు ఉండవు, అన్యాయం వుండదు, ఆత్మహత్యలుండవు, మానభంగాలుండవు, ఒకరినొకరు నరుక్కోవడాలు ఉండవు.

ఎప్పుడైతే ప్రతి మనిషి తనను తాను తెలుసుకుంటాడో అప్పుడు అంతా ఆనందమే! సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత తనవెంటే ఉంటాయి. దీనినే " సూక్ష్మంలో మోక్షం" అంటాం. " సూక్ష్మంలో మోక్షం " ఎలా వస్తుంది? " శ్వాస మీద ధ్యాస " ద్వారా! నిరంతర ' ధ్యాన ' సాధన ద్వారా.

మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలంటే .. మన కుటుంబం ఆనందంగా ఉండాలంటే, ఈ సమాజం బాగుపడాలంటే .. ఈ భూమండలం సస్యశ్యామలంగా ఉండాలంటే .. ప్రతి ఒక్కరి జీవనం ప్రశాంతంగా సాగాలంటే ..

చేయాలి ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా ధ్యానం !
ముముక్షువులకు అంకితం ఈ ప్రయత్నం !!

ఎల్లప్పుడూ మీకు అందుబాటులో

" ధ్యానరత్న " *D.*కేశవరాజు, సెల్ : 70754 99799

" ఆలోచనలు లేని స్థితి - శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా పొందుతాం "

" విద్యార్థులకు ధ్యానం "

విద్యనభ్యసించువాడు విద్యార్థి. విద్య రెండు రకాలు, ప్రాంపంచిక విద్య, ఆధ్యాత్మిక విద్య.

ప్రాపంచిక విద్యను అన్ని పాఠశాలల్లో మరి కాలేజీలల్లో బోధిస్తారు. అయితే దానికి ఆధ్యాత్మిక విద్య తోడైతేనే నూటికి నూరు శాతం ఫలితం కలుగుతుంది.

విద్యార్థులారా! ఆధ్యాత్మిక విద్యకు ఎలాంటి పుస్తకాలు అవసరం లేదు.పైసా ఖర్చులేదు. ఇది చాలా సులభమైనది. ప్రతిరోజూ ఒక అర్థగంట సుఖాసనంలో కూర్చుని చేతులు రెండూ కలుపుకుని, వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకుని, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని ఎలాంటి ఆలోచనలు లేకుండా సహజ సిద్ధంగా జరుగుతూన్న ' శ్వాస ' ను గమనించడమే.

' ధ్యానం ' వల్ల ఏకాగ్రత పెరిగి, మంచి జ్ఞాపకశక్తి కలిగి, ఏ పాఠమైనా ఒక్కసారి చదివితే చాలు ఇట్టే బుర్రకెక్కుతుంది. నూటికి నూరుశాతం మార్కులు వస్తాయి. తల్లిదండ్రుల మన్ననలు, ఉపాధ్యాయుల ప్రశంసలు, సాటి విద్యార్థులపై ప్రేమ, స్నేహం మరి

" ధ్యానం ద్వారా జీవించే కళను నేర్చుకుంటూ మనలో
విజ్ఞానాన్ని వికసింపజేసుకుంటూ జ్ఞాన జ్యోతిని ప్రజ్వలింప
చేసుకోవడమే జీవన్ముక్తి "

సంఘంలో గౌరవం లభిస్తాయి. చూశారా ! అర్ధగంట ' ధ్యానం 'తో అన్నీ లాభాలే! ధ్యానం చేయటానికి ఎవరి సహాయం అవసరం లేదు.

" కూసంత సమయాన్ని కేటాయించు .. కొండంత లాభం పొందు ". ప్రతి విద్యార్థి ధ్యానం చేయాలి. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి.

' ధ్యానం ' అంటే ' శ్వాస మీద ధ్యాస '

శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టు - జీవితాన్ని చక్కబెట్టు.
ధ్యానమే జీవితపు తొలిమెట్టు.
ధ్యానమే జీవితంలో మలిమెట్టు.
ధ్యానం చేసి .. పై చదువులు చదవడానికి మనసు పెట్టు.
ధ్యానం చెడు అలవాట్లకు గొడ్డలిపెట్టు.
ధ్యానం ఆనందమయ జీవితానికి ఏకైక మెట్టు.
ఇక పట్టుబట్టు; ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎక్కు మెట్టు పై మెట్టు.

విద్యార్థి దశనుంచే చదువుతో బాటు ధ్యానం చేయాలి. ఆనందమయ జీవితానికి ధ్యానం ఒక్కటే సరైన మార్గం అని తెలుసుకోవాలి.

**పరిపక్వ విద్యార్థి -
ఆనాపానసతి ధ్యాన విద్యార్థి**

" గృహిణులకు ధ్యానం "

" ఇంటిని చూసి ఇల్లాలిని చూడు " అన్నారు కదా పెద్దలు! కుటుంబ భారాన్ని భర్త మోసినా, గృహిణికి భర్త కంటే రెట్టింపు బాధ్యతలుంటాయి. ఇంటిపని, వంటపని, పిల్లల బాధ్యత, భర్త అవసరాలు, చుట్టాల తాకిడి ; ఇలా ఎన్నో బాధ్యతాయుతమైన, కఠినమైన సమస్యలతో గృహిణులు ప్రతిరోజూ నలుగుతూ జీవితం పై విరక్తి కలిగే వారెందరో ఉన్నారు. ఉద్యోగం చేసే మహిళలైతే వారికి అదనపు కష్టాలు, సమస్యలు వర్ణనాతీతం.

జీవితపు కష్టాల కడలిని అవలీలగా దాటాలంటే -

సంసార సమస్యలను అతిసులభంగా ఛేదించాలంటే -

దైనందిన పని వత్తిడి తగ్గి అవగాహన పెరగాలంటే -

భర్తతో అన్యోన్యంగా ఉండాలంటే -

పిల్లలకు అత్యధిక ప్రేమను పంచాలంటే -

బంధువుల మన్ననలు పొందాలంటే -

సమయస్ఫూర్తి, మానసిక ప్రశాంతత, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలంటే .. చేయాలి తప్పక ' ధ్యానం '. ధ్యానం వల్లనే ఆనందం, ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి.

" ధ్యానమే అసలైన గొప్ప చదువు. పూజలూ, ప్రార్థనలూ, భజనలూ ఇవన్నీ ధ్యానం ముందు దిగదుడుపే "

– రమణ మహర్షి

ఇల్లే కదా స్వర్గసీమ ! తల్లి బాగుంటే ఇల్లు బాగుంటుంది, ఇల్లు బాగుంటే పిల్లలు, భర్త, బంధువులు బాగుంటారు. ప్రతి ఇంట ఆనందం ఉంటే ప్రపంచమంతా ఆనందమే. కనుక ప్రతి గృహిణి చేయాలి తప్పక ధ్యానం - అప్పడవుతుంది ఇల్లంతా ఆనందమయం.

'ధ్యానం' అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస"

స్త్రీలు మారితేనే సమాజం మారుతుంది.

ఈ ప్రపంచంలో స్త్రీ దే ప్రముఖ పాత్ర.

స్త్రీలలో మార్పు వస్తే ప్రపంచమంతా మార్పు వస్తుంది

ప్రతి స్త్రీ తప్పక ధ్యానం చేయాలి. అప్పడే ఇంటిల్లిపాదీ ధ్యానులవుతారు. అలా మార్పు వచ్చినప్పడే ప్రతి ఇల్లు, ప్రతి పల్లె, ప్రతి పట్టణం, ప్రతి రాష్ట్రం, ప్రతి దేశం ధ్యానమయం అవుతుంది. ఆనందమయం అవుతుంది. అప్పడే ప్రపంచమంతా స్వర్గమయం అవుతుంది.

"ధ్యాన కుటుంబం - బ్రహ్మానంద కుటుంబం !"

"ఈ ప్రపంచంలో గల ప్రతి జీవీ తానే భగవత్ స్వరూపమని
తెలుసుకునేంత వరకూ ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కరినీ
ఉత్తేజపరుస్తూనే ఉంటాను నేను"

- స్వామీ వివేకానంద

" రైతులకు ధ్యానం "

అన్నదాత ఆనందమే దేశప్రగతికి సోపానం.

రైతన్నల శ్రమదానమే ప్రజల కడుపునింపే ఆయుధం. ప్రకృతి సహకరిస్తేనే రైతు కళకళ .. దేశం గలగల. దేశ ప్రగతికి రైతు వెన్నెముకలాంటి వాడు. రైతు తాను కష్టిస్తూ జీవనాధారమైన ఆహారాన్ని అందరికీ సమకూరుస్తున్నాడు. అలాంటి రైతు ఎల్లవేళలా ఆనందంగా ఉండాలి. కానీ పరిస్థితుల ప్రభావం, ప్రకృతి అనుకూల పరిస్థితులు లేక ఎదుటివారి ఆదరణలేక అన్ని విధాలా కష్టాల పాలవుతున్నాడు .. కన్నీటి పాలౌతున్నాడు.

పరిస్థితులు ఎల్లప్పుడూ ఒకే విధంగా ఉండవు కదా! భూదేవిని నమ్మిన వాడు ఒకింత ఒడిదుడుకులకు లోనైనా .. అవగాహనతో మరి ఆత్మస్థైర్యంతో నిలదొక్కుకున్నప్పుడే సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు.

ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా రైతు దిగాలుపడకూడదు. ఎండ, వాన, దుఃఖం-సుఖం ప్రక్కప్రక్కనే ఉంటాయి. సమస్యలను మొక్కవోని ఆత్మ స్థైర్యంతో ఎదుర్కోవాలి !

ప్రతి రైతు కూడా అవగాహనతో మెలగాలంటే

" కోటిపూజ సమం స్తోత్రం, స్తోత్ర కోటి సమో జపః
జపకోటి సమం ధ్యానం, ధ్యాన కోటి సమో లయః "

– ఉత్తర గీత

సమస్యలను నైపుణ్యంతో ఎదుర్కోవాలంటే
కుటుంబ భారాన్ని అవలీలగా నెట్టుకుపోవాలంటే
ప్రకృతిని ద్వేషించకుండా సమయపాలనతో
అధిక దిగుబడి పొందాలంటే
విధిగా, తప్పనిసరిగా చేయాలి ' ధ్యానం '.

ప్రతి నిత్యం ' ధ్యానం ' చేస్తే అందరూ అవుతారు మన నేస్తం. కడుపు నింపే రైతన్న కష్టాల పాలవకూడదు. కష్ట, నష్టాలను ఎదుర్కొనే ధైర్యం, ఆత్మస్థైర్యం కావాలంటే ప్రతి రైతూ తప్పక చేయాలి ' ధ్యానం '.

ఇంటివద్ద, పొలం వద్ద, ఎక్కడైనా ' ధ్యానం ' చెయ్యవచ్చు. ప్రకృతిని నమ్మిన రైతు నిరంతరం ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను ప్రతిరోజూ గమనించాలి. ఫలితాన్ని అనుభవించాలి. సాధన చేస్తే సాధించలేనిదేముంది? అందుకే ప్రయత్నించాలి; సాధన చేయాలి, జీవితమంతా ఆనందించాలి.

" ధ్యానం " అంటే " శ్వాస మీద ధ్యాస "
ధ్యాన పూర్ణ అయితేనే అన్నపూర్ణ !

" జీవితమంటే ఒక సమస్య నుంచి ఇంకో సమస్యలోనికి ప్రయాణం మాత్రమే. ధ్యాన సాధన ద్వారా సమస్యల నుంచి నేర్చుకోవలసిన జ్ఞానాన్ని నేర్పుగా పొందగలం "

" వ్యాపారస్థులకు ధ్యానం "

ఉత్పత్తిదారునికీ వినియోగదారునికీ మధ్య ఉండే వ్యక్తి వ్యాపారి. ప్రతి వ్యాపారికీ ఒడిదుడుకులు, లాభనష్టాలు సహజమే! ప్రతి వ్యాపారికీ ప్రతినిత్యం ఎంతో టెన్షన్! " వ్యాపారం లేదనో ", " లాభం ఆశించినంత రాలేదనో ", " అధికారుల ఒత్తిడి వల్లనో " మనశ్శాంతి ఉండదు.

" మనశ్శాంతి " అనేది డబ్బుతో కొనేది కాదు. అవగాహనతో వచ్చేది, పరిస్థితుల అవగాహన ! పరిస్థితుల అవగాహన కావాలంటే ఏకైక మార్గం " ధ్యానం "! ధ్యానం ఒక్కటే అందరినీ సరైన మార్గంలో నడుపుతుంది. మన ప్రవర్తన ఎప్పుడైతే సరైనదవుతుందో మనకు తెలియకనే అన్నీ సమకూరుతాయి. అందుకే ప్రతి వ్యాపారికి కావాలి ప్రతినిత్యం ధ్యానం. అప్పుడే అవుతుంది ప్రతిక్షణం లాభదాయకం.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నిండైన మనశ్శాంతికి ఏకైక మార్గం ధ్యానం. ప్రతినిత్యం ప్రతి వ్యాపారి చేయాలి ధ్యానం. అప్పుడే పొందుతారు అధికలాభాన్నీ, అత్యధిక ఆనందాన్నీ, సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నీ మరి పరిపూర్ణ మనశ్శాంతినీ!

" తప్పక చేయాలి ధ్యానం - విధిగా పొందాలి లాభం ! "

" గాలిలో పుట్టి గాలిలో పెరిగి గాలిలోని మర్మమెరుగలేరు
ముక్కులోని గాలి ముక్తికి మరి దారయా, విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ "

" పారిశ్రామికవేత్తలకు ధ్యానం "

అనునిత్యం పరిశ్రమించేవాడు పారిశ్రామికవేత్త!

ఏ పరిశ్రమలో నైనా ఎక్కువ శ్రమించేవాడు యజమాని, ' రా ' మెటీరియల్, మిషనరీ, వర్కర్స్, క్వాలిటీ, మార్కెటింగ్. ఈ ఐదూ..ఐదు వ్రేళ్ళు లాంటివి. చిటికెనవ్రేలు 'రా' మెటీరియల్,దాని ప్రక్కది మిషనరీ, నడిమివ్రేలు వర్కర్స్, చూపుడువ్రేలు క్వాలిటి, బొటనవ్రేలు మార్కెటింగ్.

ఐదువ్రేళ్ళూ కలిస్తేనే పిడికిలి. పిడికిలి గట్టిగా బిగిస్తే .. అంటే పైన చెప్పిన ఐదు విషయాలు సక్రమంగా చేసుకోగలిగితే అంతా లాభదాయకమే ! ఇక అడ్డు ఏముంది ? ! అంతా ఆనందమే ! ఎంత నైపుణ్యం ఉన్న మేనేజ్‌మెంట్ అయినా అన్ని విషయాలలో చాలా జాగ్రత్త అవసరం. నిత్యజాగురూకత, సమయస్ఫూర్తి, పరిస్థితుల అవగాహన కావాలి. వీటిపై నూటికి నూరుశాతం ఫలితాలు సాధించాలంటే పారిశ్రామిక వేత్తలు చేయాలి తప్పక " ధ్యానం ".

ప్రతిరోజూ పారిశ్రామిక వేత్తలు ధ్యానం చెయ్యాలి. వర్కర్స్ చేత ధ్యానం చేయించాలి. వారు ధ్యానం చేయటానికి తగిన వసతి

" యోగః కర్మసు కౌశలమ్ - ధ్యాన యోగం ద్వారానే చేసే పనులలో నైపుణ్యం వస్తుంది " - భగవద్గీత

కల్పించాలి. ఇక చూడొచ్చు ఫ్యాక్టరీ పురోభివృద్ధి ! ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహనతో, తమ తమ డ్యూటీలను సక్రమంగా చేసుకుంటూ సమిష్టికృషితో సమగ్ర అభివృద్ధికి ఎంతో తోడ్పడతారు! యజమాని, వర్కర్సు ఎంతో అన్యోన్యంగా కలసి మెలసి ప్రగతి సాధిస్తారు ! పారిశ్రామిక రంగ ప్రగతికి ఏకైకమార్గం .. ధ్యానం!

" ధ్యానం " అంటే " శ్వాస మీద ధ్యాస ". ధ్యానం ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేయవచ్చు. సమయం, నియమం ఏమీ లేదు.

ఇంటిలోనూ, ఆఫీసులోనూ, ఫ్యాక్టరీలోనూ, ప్రయాణం లోనూ, ఎక్కడైనా సరే కాస్తంత ఖాళీ సమయం దొరికినా, లేక కొంత సమయం కేటాయించైనా ప్రతి ఒక్కరూ, ప్రతి నిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి. అప్పుడే అనునిత్య ప్రగతి. వున్నచోటే పురోగతి.

యజమాని అయినా, కూలీ అయినా, ఎవ్వరైనా, ఎక్కడ ఉండే వారైనా, ఏ స్థాయిలో ఉన్న వారైనా ప్రగతి సాధనకై ప్రతి నిత్యం ధ్యాన సాధన చెయ్యాల్సిందే !

" ధ్యానాభివృద్ధియే దేశాభివృద్ధి "

" నీ జీవితంలో నువ్వు నిజంగా బ్రతికున్న క్షణాలేమైనా వుంటే
అవి ధ్యానం చేసిన క్షణాలే " – మారిస్ మేటర్ లింక్

" ఉద్యోగస్థులకు ధ్యానం "

పరుగో పరుగు ! ఉద్యోగి జీవితమంతా పరుగుల మయం!!

ఇంటి నుండి ఆఫీసుకు పరుగు, ఆఫీసు నుండి క్యాంపులకు పరుగు. ఆఫీసులో ఉంటే ఫైళ్ళపై పరుగు. పరుగు ఆలస్యమైతే పై అధికారి వద్ద పరాజయం. పరాజయం పాలైతే ఎంత పరుగెత్తినా ఫలితం లేని జీవితం. సమయ పాలన పాటించాలంటే, ఫైళ్ళపై అవగాహన పెరగాలంటే, క్యాంపులు దిగ్విజయం కావాలంటే .. ఉన్నదిలే ఒక చిట్కా ! .. పట్టుకో ఎంచక్కా !

" శ్వాస మీద ధ్యాస " ఉంచు! అదే నిన్ను నడిపిస్తుంది .. ఆనందంగా - పరమానందంగా ! ఏ ఉద్యోగికైనా కావాలి ప్రతినిత్యం ధ్యానం. అప్పుడే జీవితం అవుతుంది ఆనందమయం. పరుగులు మాని పరవశించాలంటే ప్రతి నిత్యం చేయాలి ధ్యానం. ఆనందమయ జీవితానికి అదొక్కటే మార్గం.

" శాంతము లేక సౌఖ్యము లేదు !"

" ఎవరు ధ్యానం చేయరో వారు
సమస్త జీవన ఆనందాన్నీ పోగొట్టుకుంటారు " – ఓషో రజనీష్

" రాజకీయవేత్తలకు ధ్యానం "

పదములోనే ఉన్నది మెలిక ! మెలికనెరిగి మెలగాలి అందరి మన్ననలు పొందాలి !

రాజకీయాల్లో ఉన్నవారికి పదవులలో చిన్న, పెద్ద తేడాలున్నా వారిస్థాయికి తగ్గ సమస్యలు వారికోసం ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో ప్రతినిత్యం ఎదురుచూస్తూంటాయి. ప్రతి రాజకీయ నాయకునికీ రెండు సమస్యలు. వ్యక్తిగత సమస్య, ప్రజల సమస్య. ప్రజల సమస్య పరిష్కారం కాకుంటే వ్యక్తిగత సమస్యలు ఎక్కువవుతాయి. అందుకే ప్రతి రాజకీయ నాయకుడు అవగాహనతో, నేర్పుతో, సమయస్ఫూర్తితో ప్రతి సమస్యనూ పరిష్కరించాలి. అప్పుడే అందరి మన్ననలు పొందుతాడు. ప్రజలచేత ఆదరింపబడతాడు.

నిత్య జాగరూకతతో మెలగటానికీ, నైపుణ్యతకూ, సమయస్ఫూర్తికీ, ప్రజలకు మెరుగైన సేవలందించడానికీ ఎంతో ఓర్పు, నేర్పు కావాలి.

వున్న ఓర్పుకు, వున్న నేర్పుకు కొంత ధ్యానం తోడైతే .. అన్ని విషయాలలో విజయం వీరిదే ! రాజకీయవేత్తలు మనశ్శాంతిగా ఉంటేనే దేశం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది ! కాబట్టి ప్రతి రాజకీయవేత్త ధ్యానం చేస్తే వారి ప్రగతికి దేశ పురోగతికి తోడ్పడిన వారవుతారు.

కూసంత సమయాన్ని కేటాయించి కొండంత లాభం పొందటానికి సాధన చేయాలి. అదే ధ్యాన సాధన!

" ఆత్మ జ్ఞానులు పాలకులు అయిననాడే ప్రపంచం బాగుపడుతుంది "
– సోక్రటీస్

" ప్రతి ఒక్కరికీ ధ్యానం అవసరం "

మనిషి పుట్టినప్పటి నుంచీ చనిపోయేంత వరకు భౌతికపరమైన వ్యామోహంతోనే జీవితాన్ని గడుపుతుంటాడు. " కోరికలు ఉంటాయి కానీ అవి సరియైనవిగా ఉండాలి, మంచిని పెంచేవిగా ఉండాలి; పదిమందికీ ఉపయోగపడేవిగా ఉండాలి" అని కొందరు.

" నేను బాగుండాలి .. నేను అందరికన్నా మిన్నగా ఉండాలి .. నేను అందరికంటే గొప్పగా ఉండాలి .. అందరూ నన్నే గౌరవించాలి .. అందరూ నాకు అణిగి మణిగి ఉండాలి .. పేరు, ప్రతిష్ట నాకే దక్కాలి " .. ఇలా కొంతమంది పరి పరి విధాల స్వార్థపూరితంగా అంధకారమైన జీవితం జీవిస్తూ ఉంటారు.

అయితే సత్యాన్ని గ్రహించే వారెందరు? ఈ భూమండలంలో జన్మ తీసుకున్న ప్రతి జీవికీ మనకున్నంత స్వేచ్ఛ, మనకున్నంత ఆనందం, మనకున్నంత సుఖం తప్పకుండా ఉండాలి. ఈ భూమండలం ఎవడబ్బ సొమ్మూ కాదు. ప్రతి జీవికీ స్వతంత్రం ఉంది. సాటి జీవిని హింసించి, చంపి తినే హక్కు ఎవ్వరికీ లేదు. హింసతోనే పుడుతుంది ముసలం ! హింసతోనే ప్రారంభమవుతుంది అనర్థం ! అందుకే ఈ భూమండలంలో శాంతి, సుఖం, మనశ్శాంతి, ఆనందం, ఆరోగ్యం కరువయ్యాయి.

" As You Sow - So You Reap " - Jesus Christ

ఎవరు చేసుకున్న కర్మకు వారే బాధ్యులు కనుక భూమండలంలో స్వయంగా చేసుకున్న అనర్థాలకే మానవుడు కష్టాల పాలవుతున్నాడు. మనశ్శాంతి లేక దిక్కుతోచని స్థితిలో జీవిస్తున్నాడు.

అందరూ ఆనందంగా జీవించాలంటే, అందరికీ సుఖమయ జీవితం కావాలంటే అందరూ మనశ్శాంతితో సుఖపడాలంటే ఈ భూమండలమంతా సస్యశ్యామలంగా వికసించాలంటే .. ఉన్నది ఒకే ఒక్క మార్గం " ఆనాపానసతి ". అంటే " శ్వాస మీద ధ్యాస "

" భూమి మీద జన్మ తీసుకున్నది భూమిపై అశాంతిని నెలకొల్పటానికి కాదు; అరాచకాలు సృష్టించటానికి కాదు " అని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించి మనిషి ఎందుకోసం భూమి మీదకి వచ్చాడో తెలుసుకోవాలి, తెలుసుకుని మసలుకుని జీవించాలి.

ప్రతి ఒక్కరూ ఆధ్యాత్మిక పాఠాలు నేర్చుకోవటానికీ, ఆత్మ పరిపక్వస్థితికి చేరుకోవటానికీ .. కావలసిన పాఠాలు నేర్చుకుని జీవిత విధానాన్ని మార్చుకుని మసలుకుని ఆత్మస్థితి నుంచి పరమాత్మ స్థితికి ఎదగటానికీ .. సరైన వేదిక భూమండలం .. అని గ్రహించాలి. అలా గ్రహించినవాడే యోగి, ఋషి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షిగా ఎదిగి పూర్ణాత్మస్థితికి ఎదుగుతున్నాడు. గ్రహించలేనివాడు హింస, దౌర్జన్యకాండలకు పాల్పడి జీవితం వ్యర్థం చేసుకుంటున్నాడు.

" చిత్తవృత్తులను నిరోధించడానికి ధ్యానం గొప్ప సాధనం "

– పతంజలి

ఎన్నిజన్మల పుణ్యఫలమో మానవుడిగా జన్మించాం. మానవుడిగా జన్మించి క్రూరమైన జంతువుగా ప్రవర్తిస్తే ఇక మానవుడిగా జన్మించి ప్రయోజనమేమిటని తెలుసుకోవాలి.

ప్రతి మానవుడు కూడా జన్మ పరంపర గురించి తెలుసుకోవాలి. ఈ జన్మలో చేయవలసిన అత్యున్నత కార్యక్రమాలేమిటి అని గ్రహించాలి. తనను తాను తెలుసుకోవాలంటే ధ్యానం తప్పనిసరి. ధ్యానం చేసినప్పుడే ఈ జన్మలో ఏం చేయాలో తెలుస్తుంది. అలా తెలుసుకుని ఆచరించినప్పుడే ఆత్మోన్నతి కలుగుతుంది. భౌతికపరమైనవి ఎంత సంపాదించినా అవి మన వెంట రావు. ఆత్మ పరంగా సంపాదించుకున్నదే మన వెంట వచ్చేది అని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి. ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేయాలి. ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేసి ధ్యాన సంపద పెంచుకోవాలి. ధ్యానశక్తి పెరిగినప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, సంపూర్ణ ఆనందం, సంపూర్ణ మనశ్శాంతి, సంపూర్ణ ఆత్మానందం కలుగుతాయి. దీనికి ఒక్కపైసా కూడా ఖర్చులేదు. 23 గంటలు సంసారం, ఉద్యోగం, వ్యాపారం కోసం పాటుపడినా ఒక గంట నీ కోసం .. నీ ఆత్మ ఉన్నతి కోసం ధ్యానం చేస్తే, అంతా ఆనందమే. మరి ఇక ఆలస్యమెందుకు ?

ధ్యానం చేయండి - ధన్యత పొందండి

" ఔషధం వాడకుండా జబ్బు కుదిరే మార్గం ధ్యానమొక్కటే "

- శ్రీ సత్య సాయిబాబా

" అర్థ గంట ధ్యానం ! జీవితమంతా ఆనందం ! "

అర్థ గంట ధ్యానం ! ఆరోగ్యానికీ, ఆనందానికీ, మనశ్శాంతికీ మార్గం!
ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస !

▲ ▲ ▲

ప్రతి క్షణం పరుగులు తీసే మన మనస్సు
వాస్తవానికి కాంక్షిస్తున్నది ప్రగతిపథం !
అన్నీ వున్నా ఏదో తెలియని లోటు !
ఎంత డబ్బు వెచ్చించినా ఎప్పటికీ తీరని సమస్యలు !
అయితే ..
సకల సమస్యల పరిష్కారాలకూ ఉన్నదిలే ఒక చిట్కా!
ఆ చిట్కాను .. ఆ అల్లావుద్దీన్ అద్భుత దీపాన్ని..
ఎంచుకుందాం ఎంచక్కా!
డబ్బుతో పనిలేకుండానే మన పని అవుతుంది !
కాసుకుందాం ! .. కాసులతో అవసరం లేని పనిని !
చూసుకుందాం మన అంతరంగాన్ని !
మసలుకుందాం ఆత్మానుభవ రారాజులుగా !
చేసుకుందాం జీవితాన్ని పూలబాటగా -
బంగారు తోటగా !

" సప్త సాగరపర్యంతం తీర్థ స్నానం చేయడంకంటే
ధ్యానయోగం అధిక శ్రేష్ఠం " - శ్రీ మలయాళ స్వామి

అలజడి, అశాంతి, అనారోగ్యం ..

అన్నవి పూర్ణంగా మటుమాయమై,

ఆరోగ్యం, ఆనందం, మనశ్శాంతి ..

అన్నవి సంపూర్ణంగా పొందడానికి,

‘ శ్వాస ’ పై మనస్సు పెడ్దాం !

దివ్యప్రగతిని సాధించుదాం !

ఆత్మానందంతో సత్యాన్నీ .. మరి ధర్మాన్నీ ..

ధ్యానప్రబోధం ద్వారా .. అందరికీ పంచుదాం !

అందరి మన్ననలనూ పొందుదాం !

▲ ▲ ▲

అహర్నిశలూ శ్రమించే మనస్సుకు,

మనిషి కేవలం ఓ అర్థగంట విశ్రాంతి ఇస్తే ..

పొందుతాడు శాంతి, మనశ్శాంతి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం !

▲ ▲ ▲

ప్రగతి వైపు పయనించకపోతే

మన జన్మ వృథా కదా!

తెలియని దానిని క్రమక్రమంగా తెలుసుకుంటూ,

తెలిసినదానిలో తెలివిగా మసలుకుంటూ,

సవ్య, నవ్య మార్గాన్ని ఎంచుకుంటూ

ఆత్మ మనుగడను సాధించడానికి ‘ శ్వాస ’ మీద ధ్యాస పెట్టాలి !

“ తపస్సు కన్నా, జ్ఞానం కన్నా , కర్మల కన్నా, ధ్యాన యోగం గొప్పది

– నీవు ధ్యాన యోగివి కా ! ” – భగవద్గీత

సాధారణంగా ఉన్న మనిషి ..
అసాధారణంగా మారడానికీ ..
ఆత్మ మనుగడ లేని మనిషి ..
ఆత్మ మనుగడ వైపు పయనించడానికీ ..
అనారోగ్యంతో ఉన్న మనిషి ..
సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు కావడానికీ ..
బొత్తిగా శాంతం లేని మనిషి ..
సంపూర్ణంగా మనశ్శాంతి పొందడానికీ ..
లేశమైనా ప్రకాశం లేని జీవితంలో ..
అత్యంత ప్రకాశం నింపడానికీ ..
అమాయక ఆత్మ స్థాయి నుంచి -
మాయ రహిత పూర్ణ జ్ఞాన ఆత్మ స్థాయికి ఎదగడానికీ ..

ఇలా .. ఇలా ..

నిత్య జీవితంలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకోవడానికీ ..

ఉన్నది ఒకే ఒక మార్గం !

దాని నామధేయం ఆనాపానసతి !

అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస !

" కాయపుటూపిరిలో గనియున్నది -
ఊపిరిలో దేవుడున్నాడు యోగీంద్రులకు " - అన్నమయ్య

మనం పూజించే మహర్షులూ, మహాత్ములూ అందరూ ధ్యాన సాధన చేసి, చేసి .. సత్యాన్ని సాధించి, సాధించి .. ఎట్టకేలకు మనకు ప్రసాదించిన మహామంత్రమే ఆనాపానసతి !

అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస ! అంటే వాయుపుత్రుడు కావడం!

మహాత్ములందరి లాగా మనమూ

ధ్యానసాధన చేసి మహాత్ములవుదాం !

▲ ▲ ▲

ధ్యానపథం, ఆత్మసత్యం .. అన్నవి తెలిసిన మరుక్షణమే

ధ్యానసాధన, సత్యాన్వేషణ మొదలు పెట్టాలి.

మరి ఇంకా ఆలస్యమెందుకు ?

▲ ▲ ▲

శ్వాస మీద ధ్యాస పెడ్దాం ! - ఆత్మ సత్యం వైపు పయనిద్దాం !

- ఇదే మహర్షులు మనకిచ్చిన మహాఉపదేశం !

శ్వాస మీద ధ్యాస తో సాధించలేనిది ఏమున్నది ఈ లోకంలో ?

శ్వాస ఉంటేనే శివం ! శ్వాస లేకుంటే శవమే !

▲ ▲ ▲

శ్వాస మీద ధ్యాస పెడ్దాం !

జీవితాలను చక్కబెట్టుకుందాం !

ధ్యానం చేద్దాం - ధన్యత పొందుదాం !

" నోటిలోని మాటే నుదిటి మీద వ్రాత " - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

" ధ్యానమే జీవితం ! "

ఓ మనిషీ ! పరుగులు మానుకో ! నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో !

ప్రపంచాన్ని వెతుకుతున్నావు .. నిన్ను నువ్వు వెతికేది ఎప్పుడో ?

ప్రకృతి శాస్త్రాలనే వల్లె వేస్తున్నావు !

ఆత్మశాస్త్రం తెలుసుకునేదెప్పుడో ?

పరుల గురించి ఆలోచిస్తున్నావు !

స్వంతం గురించి ఆలోచించేదెప్పుడో ?

▲ ▲ ▲

డబ్బుకోసం అన్వేషిస్తున్నావు !

సత్యం గురించి అన్వేషించేదెప్పుడో ?

ఉద్యోగం కోసం అన్వేషిస్తున్నావు !

వ్యాపారం కోసం అన్వేషిస్తున్నావు !

మరి ఆత్మ గురించి అన్వేషణ ఎవరు చేస్తారు ?

" ఎవరో వస్తారు .. ఏదో చేస్తారు ! " ..

అని ఎదురు చూడకు సుమీ !

నీ గురించి అన్వేషణ నువ్వే చేయాలి !

నీ గురించి నువ్వే తెలుసుకోవాలి !

నిన్ను నువ్వు తెలుసుకున్నప్పుడే ఆనందం !

పరమానందం !!

" ఇంటింటా ధ్యానం - ప్రపంచమంతా జ్ఞానం " - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

నిన్ను నువ్వు తెలుసుకున్నప్పుడే
జీవితంలో పరమపద అధిరోహణం !

' పరమపదం ' అన్నదానిని అధిరోహించినప్పుడే
జీవితంలో ఏం చేయాలో తెలుస్తుంది !

నిన్ను నువ్వు తెలుసుకున్నప్పుడే
నీ జీవిత గమనం తెలుస్తుంది !

నిన్ను నీవు తెలుసుకున్నప్పుడే కార్యసిద్ధి చేకూరుతుంది !
నిన్ను నీవు తెలుసుకున్నప్పుడే ఈ లోకంలోనూ, మరి
పరలోకంలోనూ సుఖశాంతులతో ఉంటావు !

▲ ▲ ▲

లేనివాడు లేదనీ,
ఉన్నవాడు ఉన్నదాన్ని కాపాడుకోవాలనీ ..
వ్యర్థ కాలయాపన చేస్తూ
అమూల్యమైన కాలాన్ని వృథా చేస్తున్నారు !

కాలాన్ని వృథా చేస్తే జీవితం చక్కబడుతుందా ?
జీవితం చక్కబడాలంటే కాలయాపనకు తిలోదకాలు ఇవ్వాలి !

కాలయాపన అన్నదానిని మానుకుని ..
కాలక్షేపం అన్నదానిని మానుకుని ..

కాల దుర్వినియోగం అన్నదానిని మానుకుని ..
కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి !

" నిన్ను నీవు తెలుసుకునేందుకు చేసే తొలి ప్రయత్నమే ధ్యానం "

అమూల్యమైన కాలాన్ని సంపూర్ణంగా
సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి ఏకైక మార్గం ..
ఆనాపానసతి .. అదే శ్వాస మీద ధ్యాస !

▲ ▲ ▲

శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు - జీవితాన్ని చక్కగా చక్కబెట్టు !
శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు - పనికిరాని అలవాట్లకు వాత పెట్టు !
శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు -
దివ్య జీవితానికి నాంది పలుకు !

▲ ▲ ▲

" శ్వాస మీద ధ్యాస " అన్నది మాత్రమే
పూర్ణాత్మ స్థాయి చేరడానికి సరాసరి మెట్టు !
శ్వాసే జీవితం ! శ్వాస ఉంటేనే ఈ లోకం -
శ్వాస లేకపోతే పరలోకం !
శ్వాస ఉండగానే జీవితాన్ని చక్కబెట్టుకోవాలి !
" ధ్యానమే జీవితం - జీవితమే ధ్యానం " ..
అనే స్థాయికి త్వరత్వరగా ఎదగాలి !
అప్పుడే ఆనందం ! పరమానందం !! ఆత్మానందం !!!

▲ ▲ ▲

డబ్బుతో పొందలేనిది మనశ్శాంతి !
డబ్బుతో పొందలేనిది శారీరక ఆరోగ్యం !

" మనస్సును మనలోనే ఉన్న భగవంతునిపై మరల్చడమే ' ధ్యానం ' "

డబ్బుతో పొందలేనిది ఆత్మానందం !

డబ్బుతో పొందలేనిది ఆత్మశక్తి !

.. పై నాలుగూ పొందితే నిన్ను మించినవాడు ఉండడు !

.. ఈ లోకం లోనూ, మరి పై లోకం లోనూ !

ఈ నాలుగూ పొందడానికి డబ్బు తో పని లేదు.

మరి దేనితో ఈ నాలుగూ లభిస్తాయి ?

.. కేవలం ' ధ్యానం ' తోనే ఈ నాలుగూ లభిస్తాయి !

ఒక్కొక్క దానికీ కనీసం పది పది నిమిషాలుగా ..

వెరసి .. మొత్తం నలభై నిమిషాల సమయాన్ని ..

ప్రతిరోజూ ధ్యానానికి కేటాయిస్తే చాలు ..

పై నాలుగూ నీ వెనువెంటే ఉంటాయి !

▲ ▲ ▲

పుట్టినప్పటినుంచీ చనిపోయేంతవరకు

నిన్నంటిపెట్టుకుని .. సహజ సిద్ధంగా జరుగుతూన్న ..

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను ..

కేవలం ఓ నలభై నిమిషాలు గమనిస్తే చాలు !

శ్వాస ధ్యాసే ధ్యాన జీవితం !

ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస !

" మన శ్వాసే మన గురువు, మన దేహమే దేవాలయం.

మనలోని జీవుడే దైవం(దేవుడు), ఆత్మే పరమాత్మ "

" సర్వత్రా అహింస ! సర్వత్రా ధ్యానం ! "

పుడమి తల్లి ఆకాంక్షిస్తోంది ..
ప్రపంచమంతా ధ్యానమయం కావాలని !
ప్రకృతి కాంక్షిస్తున్నది .. మానవాళి పవిత్రం కావాలని !
పశు పక్ష్యాదులు ఎదురు చూస్తున్నాయి ..
మానవాళి అహింసాత్మకం ఎప్పుడవుతుందా అని !

▲ ▲ ▲

ఎంతో తెలివైన మానవుడు
చేయవలసింది మారణ హోమమా ?
ఏమిటీ అన్యాయం? ఏమిటీ అక్రమం ??
ప్రకృతిని కాపాడవలసిన మానవుడే పరమ ఛండాలుడై
ప్రకృతి ముద్దుబిడ్డలైన పశుపక్ష్యాదులను సంహరిస్తున్నాడు !
" పక్షి జాతిని బట్టి పరగహింసలు బెట్టి,
కుక్షి నిండ కూడు కూరుటకును,
వండి తినెడివాడు వసుధ ఛండాలుడు !
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ! "
తోటి జంతు జాతి దేవుళ్ళను క్రూరాతిక్రూరంగా హింసించి భక్షించే నేరగాళ్ళు ఉన్నంత వరకు భూమిపై శాంతి లేదు గాక లేదు !

" దైవత్వాన్ని పొందడానికి, మనిషి దైవంగా మారడానికి
మీ శ్వాసే దారి చూపిస్తుంది "

అయితే నేరగాళ్ళకు కాలం చెల్లింది !
ధ్యానాగ్ని వారిని ఇక దహించి వేస్తుంది !

పరమ ఛండాలురుగా ఉండేవాళ్ళే
వాల్మీకి మహర్షులుగా మారుతారు !

దేవతలంతా అద్భుత సందేశమిస్తున్నారు
మానవాళికి .. వెంటనే మారమని !

వెంటనే మనసు మార్చుకోమని ..
మానవాళికి సవినయంగా విన్నవించుకుంటున్నారు !

▲ ▲ ▲

ఉపదేశాన్ని సద్వినియోగపరుచుకుంటాడు తెలివైనవాడు ;
మూర్ఖుడు ఉపదేశాన్ని జారవిడుచుకుంటాడు.
వేమనాచార్యుల వారు ఎంత చక్కగా చెప్పారో !

" ఉప్పు కప్పురంబు నొక్క పోలిక నుండు !
చూడ చూడ రుచుల జాడ వేరు !
పురుషులందు పుణ్య పురుషులు వేరయా !
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

.. పుడమి పురుషులందరూ
ఇక పుణ్య పురుషులు అయ్యే తరుణం వచ్చేసింది !
ఉప్పులాగా కాకుండా కర్పూరం లాగా జీవించాలి.

" ధ్యానయోగం తెలియని వారికి ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు తెలియవు "

సత్యం అనే సుగంధంతో అందరూ విరాజిల్లాలి !

మానవుడు మాణిక్యం లాగా ప్రకాశించాలి.

" అజ్ఞానాన్ని తొలిగించుకో ..

ఆత్మజ్యోతిని వెలిగించుకో ! .. "

అని 1990వ సం॥ నుంచి ఊరు ఊరూ తిరగి ప్రచారం చేసారు .. బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ !

ధ్యాన విధానం గురించీ .. ధ్యానవిశిష్ఠత గురించీ .. అందరికీ అరిటిపండు వొలిచి ఇచ్చినట్లుగా తెలియజేశారు .. బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ !

ఇకనైనా ధ్యానం గురించి తెలుసుకుని, ధ్యానాభ్యాసం చేద్దాం !

జీవితాలను వెంటనే సరిదిద్దుకుందాం !

" ధ్యాన జీవితమే ఆనందమయ జీవితం !
ధ్యానం వల్లనే ఈ లోకంలోనూ,
పరలోకంలోనూ ఆనందం ! "

" తెలియ జేయడమంటే వారికి కూడా మనలాగే తెలుసు, ప్రస్తుతానికి ప్రాపంచిక విషయాలలో చిక్కుకుపోయి మరిచి వున్నారు అని వారి యొక్క సహజ స్థితిని గుర్తు చేస్తున్నామన్న భావనలో వుండాలి "

" భిన్నత్వంలో ఏకత్వం ! "

భిన్నత్వంలో ఏకత్వం ! ఇది గొప్ప కార్యం !!
భిన్న రుచులు .. మరి విభిన్న అభిరుచులతో ..
ప్రస్తుత భూమండల మనుగడ సాగుతోంది.

అయితే ఈ తరుణంలో భిన్నత్వంలో ఏకత్వం కావాలి ఎటు వెళుతున్నామో తెలియని ఈ స్పీడ్ యుగంలో ఎంతో అయోమయ స్థితి.

భార్యకూ భర్తకూ మధ్య ఎడబాటు !
పిల్లలకూ తల్లిదండ్రులకూ మధ్య ఎడబాటు !
ఎడబాటు ఎక్కడుందంటే, " పనికిరాని తపన " లో ఉంది!
" డబ్బు సంపాదించాలి ", " హోదా కావాలి ",
" గొప్పగా ఉండాలి " ఇలా .. ఇలా ..
వీటి కోసమే జీవన పోరాటం సాగుతోంది !
అందువల్లనే మానవుడు మనశ్శాంతి లేక అలమటిస్తున్నాడు

▲ ▲ ▲

" ' డబ్బు ', ' హోదా ' .. అన్నవి మహాతాత్కాలికం " .. అని తెలుసుకునే సమయం ఆసన్నమైంది.

" ముక్తి అంటే దుఃఖాల నుంచీ, రోగాల నుంచీ, మనో
దౌర్బల్యాల నుంచీ, బుద్ధి యొక్క మాంద్యముల నుంచీ,
భయాందోళనల నుంచీ ముక్తి "

ఏదైనా మితంగానే ఉండాలి !
" అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ " .. అని పెద్దలన్నారు గదా !
అతిని సర్వవేళలా వర్జించాలి !
మితిలోనే అన్ని వేళలా వుండాలి !

▲ ▲ ▲

సరికాని దానిని విసర్జించాలి !
సరియైన దానితో ఏకం కావాలి !
" సరియైన జీవన విధానం "
" సరియైన భోజనం "
" సరియైన నిద్ర "
" సరియైన కరుణ "
" సరియైన ప్రగతి "
" సరియైన బంధుత్వం "
" సరియైన స్నేహం "
.. అన్నవి .. సకలం .. మరి
" సరియైన ధ్యానం " తోనే ముడిపడివున్నాయి.
ధ్యానవిస్ఫోటనం ద్వారా సరియైనవి దగ్గరై
సరికానివి దూరమయ్యే రోజులు దగ్గరకొచ్చేసాయి !

" శాశ్వతంగా నిలుచువాడను నేనొక్కడినే అని ' ధ్యానం ' ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకుంటావు " – మెహర్ బాబా

సరికానివన్నీ దూరమై .. సరియైనవన్నీ దగ్గర కావాలంటే నిన్ను నీవు తెలుసుకోవాలి !

నిన్ను నీవు తెలుసుకుంటేనే సరికానివన్నీ దూరమై
సరియైనవన్నీ చెంత చేరుతాయి !

▲ ▲ ▲

నిన్ను నీవు తెలుసుకోవటానికి ఏకైక మార్గం ..
ఆనాపానసతి .. అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస !

శ్వాస మీద ధ్యాస పెడదాం - జీవితాన్ని చక్కబెట్టుకుందాం !
జీవితాన్ని చక్క బెట్టుకోవడమంటే ..

" మిత ఆహారం "
" మిత నిద్ర "
" మిత సంభాషణ "

ఇలా .. ఇలా ..

ఏదైనా మితంగానే గ్రహించాలి !
అమితంగా స్వీకరిస్తే అనర్థాలకు చేరువవుతాం !
మితంగా స్వీకరిస్తే అర్థవంతమైన జీవనం జీవిస్తాం !

▲ ▲ ▲

" అర్థవంతమైన జీవనం " అంటే ?
జీవిత లక్ష్యం తెలుసుకుని జీవించడం !

జీవిత లక్ష్యం తెలుసుకోవాలంటే ?

" జ్ఞాపక శక్తి, ఏకాగ్రత, బుద్ధి కుశలతను పెంచుకోవడం కోసం ' ధ్యానం ' "

శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాల్సిందే !

శ్వాస మీద ధ్యాస వల్లనే ..

జీవితలక్ష్యం తెలుస్తుంది !

జీవితలక్ష్యం తెలిసినప్పుడే జీవన విధానం మారుతుంది ! శ్వాస మీద ధ్యాస వల్ల నాడీ మండల శుద్ధి జరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి, పరిస్థితుల పట్ల అవగాహన, సరియైన జీవన విధానం, ఏకాగ్రత, బుద్ధి కుశలత .. మొదలైనవన్నీ పుష్కలంగా పొందగలగటమే గాక ఆత్మ విజ్ఞాన సంపద అపారంగా పెరుగుతుంది !

ఆత్మ విజ్ఞాన సంపద వల్ల భూమండలంలోనూ,

పై లోకాలలోనూ ఆనందంగా ఉంటాం.

ధ్యానం వల్లనే మనశ్శాంతి ! ధ్యానం వల్లనే ఆనందం !
ధ్యానం వల్లనే ఆరోగ్యం ! ధ్యానం వల్లనే జీవన్ముక్తి !

" శారీరక రోగాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి – మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు ఎందుకు వున్నాయి? దుఃఖం ఎందుకు వస్తుంది? అని తెలుసుకుని వాటి నివారణ కోసం ' ధ్యానం ' "

" మీ భవిష్యత్తు - మీ చేతుల్లో "

పుట్టినవాడు గిట్టక మానడు - గిట్టినవాడు పుట్టక మానడు

పుట్టుట చచ్చుట కొరకేనా?

పుట్టి ఉద్ధరించేదేముంది? చచ్చి సాధించేదేముంది ?

అంతా మాయ ! మాయ లోనే పుడ్తున్నాం, మాయలోనే చస్తున్నాం.

ఎందుకు పుడ్తున్నామో ? ఎందుకు చస్తున్నామో ?

ఎవరికి ఎరుక ? ఏలేవాడికే ఎరుక !

ఏలేవాడు ఎవరు ? నీ శరీరాన్ని ఏలేవాడు నువ్వే !

అంటే ఆత్మ ! ఆత్మే సత్యం ! ఆత్మే నిత్యం ! ఆత్మే నిరంతరం !

ఆత్మకు అన్నీ తెలుసు ! ఆత్మకు అన్నీ తెలుసునని నీకు తెలియదు; అందుకే అజ్ఞానం ! అంధకారం !

అంధకారంలో వుంటే సత్యం ఎలా గోచరిస్తుంది ?

అంధకారాన్ని ఛేదించి అజ్ఞాన పొరలనుంచి బయటపడితే అప్పుడు సత్యం గోచరిస్తుంది.

▲ ▲ ▲

సత్యాన్వేషణ చేస్తే కదా ' సత్యమే నిత్యం ', ' సత్యమే నిరంతరం' అని తెలిసేది.

" ఎవరి హృదయాలు దుర్గుణాలు ఏమీ లేకుండా పరిశుద్ధాలై వుంటాయో వారు తమ స్వరూపమే భగవంతుడు అని తెలుసుకోగలరు "

నువ్వు చేయవలసింది చేస్తే .. నీకు రావలసింది అదే వస్తుంది.
విత్తనం నాటితే కదా .. పంట వచ్చేది !
విత్తనం నాటకనే పంట ఎలా వస్తుంది ?
ఇదీ అంతే ! అర్థమయ్యిందా ??!!
ఇంకా ఎంతమంది రావాలో మనల్ని మార్చటానికి !
ఎంతమంది వచ్చినా .. వారి జీవితాలను అర్పించి సత్యం తెలియజేసినా, పాటలుగా పాడుకుంటూ, భజనలు చేసుకుంటూ ఆరాధిస్తున్నామే తప్ప వారు ఏం చేశారో, ఏం చెప్పారో అది చేసి వాళ్ళంతటి వారు కావాలని మనం ఎందుకు తపన చెందమో??!!

▲ ▲ ▲

ఎంతసేపటికీ డబ్బు, డబ్బు, భజన, భజన
అదికాదు చేయవలసింది. డబ్బుతో పొందలేనిది, భజనతో పొందలేనిది ఇంకొకటి ఉందనీ .. అదే సత్యమనీ .. అదే నిత్యమనీ .. అదే చేయవల్సిందనీ ఎప్పుడు గ్రహిస్తారో అని పైనున్న వాళ్ళు మనల్ని చూసి బాధపడుతున్నారు !

ఈ దాగుడుమూతలు ఇంకెన్ని సంవత్సరాలో ?

" చేసుకున్నవాడికి చేసుకున్నంత మహదేవా " అని వదిలేశారు.

" శరీరాన్ని నడిపిస్తున్నది ' ప్రాణశక్తి ' అని తెలుసుకుని
- దానిని పెంచుకోవడం కోసం - ' ధ్యానం ' "

అయినా మనం మారటానికి ప్రయత్నించకపోవటం వలన .. పై లోకాల్లో దీన్ని మార్చడానికి ప్రణాళిక వేసేశారు ! అందుకే " గుద్ది చెప్తున్నాం! ఓ మనిషీ మారు ! మంచి మార్గంలో నడువు " అని ! విన్నారా సరి ! లేకుంటే హరి !

సత్యలోకాలలోని సహ సృష్టికర్తలు అందరూ ఏక కంఠంతో .. అమృత హస్తాలతో .. స్వాగతం పలుకుతున్నారు ! మనస్సు మార్చుకుని మంచిని పెంచమని ! మనుగడ సాధించమని ! ఈ అమృత ఘడియలు మళ్ళీ మళ్ళీ రావు, రావు, రావు !

▲ ▲ ▲

దీపం వుండగానే ఇల్లు సర్దుకోవాలి ! " తరువాత సర్దుకుందాం" అనుకుంటే మరుక్షణం దీపం ఉండదు ! వెలిగించడానికి నీవే వుండవు. మరి ఎప్పుడు జ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగించుకుంటారు?

" ఆత్మ జ్ఞానం పొందాలి " అని తపన వున్నదా ? " పుట్టాం, పెరిగాం " అనుకుంటే అనంతకోటి జీవరాసుల్లో నీవూ ఒకడివి. మరి మనిషిగా పుట్టి నీవు సాధించేదేమిటి? " పుట్టుట గిట్టుట కొరకే " అనుకుంటే మరి పుట్టుట దేనికి ? ఈ భూమికి భారంగా వుండడానికా ??

" మరణం తరువాత కూడా ' నేను ' వున్నానని
తెలుసుకోవడం కోసం ' ధ్యానం ' "

" కృషి వుంటే మనుషులు ఋషులైతారు, మహాపురుషులౌతారు అదే టార్గెట్ ! అందుకే జన్మ తీసుకున్నది.

మూడుపూటలా మెక్కి దున్నపోతులా నిద్రపోవడానికా జన్మ ? సిగ్గుగా లేదూ ? " సిగ్గును నిగ్గుతేల్చి సిరులు పండించు నీ జీవితంలో పసిడికాంతులు వెదజల్లు ! ధ్యానం అనే సుగంధంతో పరిమళాలు వెదజల్లు ప్రపంచమంతా .. పరవశించిపోయేలా!"

" ప్రయోగించు ధ్యానమనే ఆయుధాన్ని వజ్రాయుధంలా !
ధ్యానవీర లేవరా ! దీక్షబూని సాగరా !
కుళ్ళు అనే మహమ్మారి కూకటి వేళ్ళు పెకలించరా !
అజ్ఞానమున్నచోట జ్ఞానంతో నింపరా !
అసత్యమనే చీకటిని పారద్రోలి సత్యంతో పయనించరా !
ఎవరు వారు? ఎచటివారు ? అలజడి లేపే ఆ చెడ్డవారు ?
తరిమి తరిమి కొట్టరా !
సత్యమెరిగి, నిత్యమెరిగి మనమంతా ఒకటేనని చెప్పరా !
ఓ నరుడా ! మనమంతా ఒకటేనని చాటి చెప్పరా !
సత్యాన్వేషణకై ఇక్కడికి వచ్చి పక్కదారి పట్టకురా !
సత్యమెరిగి నడచుకోరా !
మానవుడే మహనీయుడూ .. మాననీయుడూ ..
అని ఎలుగెత్తి చాటరా ఓ మానవుడా !

" జీవితంలో ఎదురయ్యే అన్ని సమస్యల పరిష్కారానికి కావలసిన
' ఆత్మస్థైర్యం ' సంపాదించడం కోసం – ' ధ్యానం ' "

" పడవెళ్ళి పోతోందిరా ! నీ దారి గోదారిరా !
గాలిబుడగ వంటి బ్రతుకు - ఏ క్షణమైనా వెళ్ళిపోవురా !
సత్యమెరిగి జీవించరా ! ఇకనైనా జీవించరా !
మంచిని మరచి వంచన నేర్చి నరుడే ఈనాడు
పామరుడైనాడు ! వంచన మరచి మంచిని పెంచే నరుడే
రేపు మహాత్ముడవుతాడు, మహాపురుషుడవుతాడు ..! ఎలాగంటే !
శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టి - జ్ఞానాన్ని చేతబట్టి - పల్లె పల్లె చాటి చెప్పి .. ధ్యాన
బాట వేస్తారురో ఓ అన్నలార ! అక్కలారా !
రాష్ట్రాలన్ని ఒక్కటాయెరో ! దేశమంతా ధ్యానమాయెరో !
ఓ అన్నలార, ప్రపంచమంతా ఒక్కటాయెరో !
ధ్యానమనే సుగంధాన్ని వెదజల్లరో !
అందుకే ధ్యానం చేద్దాముదో ! మనమంతా ఒకటేనురో !
నువ్వు నేను ధ్యానం చేస్తే, పల్లె పల్లె ధ్యానులైతే
నగరమంత జ్ఞానులైతే, అవుతారు దేశమంతా
ఆత్మజ్ఞానులే, ఓరన్నలార ! ప్రపంచమంతా ఆత్మ బంధువులే !
మంచికోసం ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తే .. వంద అడుగులు ముందుకు
నడపడానికి పై లోకాల వారి అండ దండలున్నాయి !
" నాకెందుకులే ? " అని వెనకడుగు వేస్తే
వేయి అడుగులు వెన్నక్కిపోతావు !

" మనం తినే ఆహారం ద్వారా వచ్చే శక్తి కన్నా ప్రకృతి ద్వారా వచ్చే
ప్రాణశక్తే శరీరానికి ఆధారం అని తెలుసుకోవడం కోసం ' ధ్యానం ' "

ఎన్నో జన్మలు అంధకారంలో బ్రతికావు, ఈ జన్మలోనైనా అంధకారం నుండి బయటపడి ఆత్మజ్ఞానం వైపు పయనించు!

గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి సరైన మార్గం ఇదే.

శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు - ఆనందంగా జీవించు !

శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు - పరమపథం వైపు పయనించు !

శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు - మహాత్ముల అడుగు జాడల్లో పయనించు " పట్టు పట్టరాదు .. పట్టి విడువరాదు .. పట్టు పట్టెనేని బిగియ పట్టవలయు .. పట్టి విడుచుట కంటె పడి చచ్చుటే మేలు " అన్నారు కదా!

అందుకే పట్టుబట్టు పరమాత్మ లెవలుకు ఎదిగే వరకు !

మనిషి తలచుకుంటే సాధించలేనిది ఏమీ లేదు

అందుకే అజ్ఞానాన్ని ఛేదించు - ఆత్మజ్ఞానం వైపు పయనించు !

" శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టు ! ఆత్మవిజ్ఞానిగా పరిణతి చెందు !! "

" పిరమిడ్ అద్భుతశక్తి "

సిద్ధాంత రీత్యా నిర్దిష్ఠ కోణాలతో నిర్మించబడిన పిరమిడ్‌లు విశ్వమయ ప్రాణశక్తిని మూడింతలు అధికంగా అందిస్తాయి. పిరమిడ్‌లోగానీ, పిరమిడ్ క్రింద గానీ కూర్చుని ధ్యానం చేసేవారి శరీరంలోకి విశ్వమయ ప్రాణశక్తి అధికంగా ప్రవేశించటం ద్వారా సకల కణాలు, కణజాలాలు, అన్ని అవయవాలు ఉన్నత స్థాయిలో పనిచేసే సామర్థ్యం పొందుతాయి. త్వరిత గతిన మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు యోగస్థితి పొందుతాము.

“ ఎన్ని జన్మల పుణ్య ఫలమో !! ”

“ పుట్టాం ! పెరిగాం ! చనిపోయాం ! ” ..

.. ఇదేనా జీవితం ?!

పక్షులు, జంతువులు, జలచరాలు ..

ఇలా ప్రతి జీవి కూడా చేస్తున్న పని ఇదే.

ఇవన్నీ కూడా మనలాగే పుడ్తున్నాయి;

మనలాగే పెరుగుతున్నాయి, చనిపోతున్నాయి !

చీమలు, తేనెటీగలు మొదలైనవి

ఆహారాన్ని దాచుకుంటున్నాయి కూడా !

అదే పని మనం కూడా చేసి, చేసి, చేసి ఛస్తూన్నాం !

ఉద్యోగమో, సద్యోగమో చేయడం ..

డబ్బు సంపాదించడం, ఆస్తులు ఏర్పరచుకోవడం ..

సంపాదించినది దాచుకోలేక నానా అవస్థలూ పడడం ..

సంపాదించడానికీ, దాచుకోవడానికీ ..

కొన్ని తప్పలూ, నేరాలూ “ తప్పదు కనుక ” చేయడం ..

వెరసి మనిషి పతనానికి చేరుతున్నాడు.

“ ఎన్ని జన్మల పుణ్య ఫలమో మానవజన్మ ఎత్తాం ”

.. అని ప్రతి ఒక్కరూ అనుకుంటారు కదా!

మరి మానవ జన్మ ఫలాన్ని ఫలదీకరణ చేసుకోవాలి కదా?
మనిషి జంతువులాగా కాక మనిషిగా,
మహనీయుడుగా ఎదగాలంటే ఏం చేయాలి ?

జీవితాంతం సంపాదించినది
ఈ శరీరాన్ని వదిలినప్పుడు నీ వెంట రాదు!

మరణశయ్యపై ఉన్నప్పుడు ఆలోచన వచ్చినా ఏం లాభం?
అప్పుడిక ఫలితమేముంది ! ఏమీ చేయలేని స్థితి !

వయస్సు ఉడిగినప్పుడు కాకుండా వయస్సులో ఉన్నప్పుడే
ఈ స్థితి నుంచి బయటపడాలి !

"బయట పడటానికి ఒక మార్గం ఉంది ..
అదే ' శ్వాస మీద ధ్యాస '
.. అంటూ మానవాళికి అత్యున్నతమైన మార్గాన్ని చూపారు ..
బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ !

" భౌతిక పరమైన సంపాదన మన వెంట రాదు ;
ఆధ్యాత్మికపరంగా, ఆత్మపరంగా ఎదగాలి !

ఆత్మ జ్ఞానాన్ని సంపాదించాలి !
అదే నిజమైన సంపాదన ..
మన వెంట వచ్చే సంపాదన ! "

.. అని ఊరూ వాడా, పల్లె, పట్టణం తిరిగి
అతి సామాన్యులకు సైతం ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు తెలియజేస్తూ, భూమండలాన్ని ఆత్మజ్ఞానపరాయణుల నిలయంగా తీర్చిదిద్దాలని నిర్విరామ కృషి చేసారు .. పత్రీజీ!

ఎన్ని జన్మల పుణ్యఫలమో మానవ జన్మ ఎత్తాం !
ఎన్ని జన్మల పుణ్యఫలమో శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాం.
ఎన్ని జన్మల పుణ్య ఫలమో ఆత్మజ్ఞానులం అయ్యాం !

ఇక ధ్యానప్రచారమే ముద్దు ! ఇక ఆకాశమే హద్దు !
అతి త్వరలో " ధ్యాన జగత్ " సాధిద్దాం !!!

రండి ! కదలి రండి !
శాంతినీ, కరుణనూ పంచుదాం !
కాంతినీ, ప్రజ్ఞనూ పెంచుదాం !
ధర్మాన్నీ, జ్ఞానాన్నీ స్థాపిద్దాం !!

పత్రీజీ దారి వెంబడి కదలి వెళ్దాం !
మన జన్మను సార్థకం చేసుకుందాం !

" ఉత్తమోత్తమమ్ములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస
పంక్తులరసి తాను బ్రహ్మమగుట ..
ముగుసులో శివుడు పొసగియున్నాడయా !
కాళికాంబ! హంస! కాళికాంబ ! "

- శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి

" సత్యమేవ జయతే ! ధ్యానమేవ జయతే ! "

" సత్యమేవ జయతే ! .. " అన్నది ఉపనిషత్ సూక్తి
అంటే, " సత్యమే ఎప్పుడూ జయిస్తూ ఉంటుంది ".
అసత్యమే ఎప్పుడూ ఓడిపోతూ ఉంటుంది.

' సత్యం అనబడే సూర్యుడు అప్పుడప్పుడూ ' అజ్ఞానం ' అనబడే మబ్బుల ద్వారా ' కనుమరుగు ' కావచ్చు ! కానీ, ' సూర్యగోళం' అయిన సత్యం అంతలోనే దేదీప్యమానంగా కంటికి మరలా ప్రత్యక్షం అవుతుంది !

ఏది సత్యం ? ఏది అసత్యం ?
నిత్యమైనదే సత్యం ! అనిత్యమైనదే అసత్యం !
మరి ఏది నిత్యం? ఏది అనిత్యం ?
ఆత్మే నిత్యమైనది ! అనాత్మే అనిత్యమైనది !

కనుక ' ఆత్మ ' అన్నదే సత్యం.
' ఆత్మ ' అన్నదే ' స్వయంప్రకాశమైన సూర్యగోళం ! '

మనస్సులోని మాలిన్యాలే ఆత్మను కనుమరుగు చేసే కారుమబ్బులు !!

' మాలిన్యం ' .. అంటే త్రికరణ శుద్ధి రాహిత్యమే !
అంటే మనసా, వాచా, కర్మణా, ' ఏకం ' గా ఉండకపోవటమే.
' నేను మేనుని ' అన్న అజ్ఞానమే ఆత్మ వెలుగుకి ' తెర ' కట్టేది.
" తెర తీయగ రాదా ? .. " అని శ్రీ త్యాగరాజ స్వామి ఎంతగా

మొర బెట్టుకున్నా ఎంతగా ప్రార్థించినా, " బయట నుంచి ' తెర ' తీసే నాధుడు " ఎవ్వడూ వుండడు !

మన స్వంత తమో, రజో గుణాలతో జన్మజన్మలుగా మనం అల్లుకున్న ' తెర ' ను మనవే మన స్వప్రయత్నంతోనే కరిగించుకోవాలి.

మన ' తెర ' ను మనకు మనంగా శూన్యం చేస్తేనే తప్ప మన ' సత్యం' .. మన ' ఆత్మ ', మళ్ళీ జాజ్వల్యమానంగా ప్రకాశించదు.

దానికి మార్గం వుంది -

అదే " ఆనాపానసతి ధ్యాన విధానం ".

మనం సదా ..

" అసత్యులమై .. నిత్య ఓటములతో, నిత్య నిరాశా, నిస్పృహలకు లోనవుతూనే వుండాలా ? "

లేక, " సత్యులమై .. నిత్య జయాలతో, నిత్య విజయాలతో సత్యానందులుగా విలసిల్లుతూ వుండాలా? " అన్నది ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి.

ఏ నిర్ణయాన్ని- అంటే, " సత్యమా ? " .. " అసత్యమా ? " " జయమా? " .. " అపజయమా? ", " ధ్యానమా? " .. " ప్రార్థనా?" " అంతరంగమా? " .. " బహిరంగమా ? " .. అన్నది ప్రతి ఒక్కరూ ఎవరికి వారే తమ ఏకాంత స్థితుల్లో పూర్తిగా విశ్లేషించి తీసుకోవాలి.

- బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ

" త్రి రత్నాలు "

" సత్యం " అన్నది మూడు రత్నాలుగా భాసిస్తోంది !
ఇవే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి " త్రి రత్నాలు " !
1. ధ్యానం 2. స్వాధ్యాయం 3. సజ్జన సాంగత్యం ; ఈ మూడు రత్నాలే ఆత్మను ధగద్ధగాయమానంగా అలంకరింపజేసేవి !
ఈ మూడు రత్నాలే మానవుడిని శాశ్వతంగా అలరింపజేసేవి !
" ధ్యానం " అంటే " శ్వాస మీద ధ్యాస " .. ఫలం - ఆత్మానుభవం !
" స్వాధ్యాయం " అంటే మహామహుల జీవిత చరిత్రల్లోకి వెళ్ళటం .. ఫలం - విశేషమైన జ్ఞానలాభం !
" సజ్జన సాంగత్యం " అంటే యోగుల అనుభవాలను వారి ముఖతః వినడం .. ఫలం - అపారమైన మిత్రలాభం !
పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ మాస్టర్ల యొక్క భూషణాలే ఈ ' త్రి ' రత్నాలు !
ప్రపంచంలో జనులందరూ ఇదే విధంగా త్రిరత్న శోభితులవ్వాలి !
శుద్ధమైన ఆత్మానుభవంతో, అపారమైన ఆత్మ విజ్ఞానంతో మరి మిత్ర కోటి లాభంతో సర్వ జనులూ మహా ఆనందంగా జీవించాలి !
ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి !
స్వాధ్యాయం శరణం గచ్ఛామి !!
సజ్జన సంగం శరణం గచ్ఛామి !!!

- బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ

" ఆధ్యాత్మికత అంటే ? "

" ఆధ్యాత్మికత " అన్న పదానికి విపరీత పదం " ప్రాపంచికత " ! " ప్రాపంచికత " అన్న పదానికి విపరీత పదం " ఆధ్యాత్మికత " ! " కేవలం ప్రాపంచికత " అన్నది రేయి లాంటిదైతే " ఆధ్యాత్మికత " అన్నది " పగలు " లాంటిది.

కేవలం ప్రాపంచికత లోనే బ్రతుకుతున్న వారు చీకటిలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నటువంటి వారు.

ఆధ్యాత్మికతను సంతరించుకున్నవారు దివ్యమైన వెలుగులో చుట్టు ప్రక్కల ఉన్న వాటినీ మరి స్వంత మనస్సులో ఉన్న వాటినీ .. అన్నింటినీ .. యదార్థంగా అంటే వున్నది ఉన్నట్టుగా .. చూస్తూ అద్భుతమైన రమణీయతలో విహరిస్తూ ఉన్నటువంటి వారు.

రోజులు మారాయి ! చీకటి రోజుల్ని ఇక ఈ భూమండలంలో వ్రేళ్ళతో లెక్కించవచ్చు !

ఇక ముందున్నది నిత్య పగలే ! నిశీధికి ఇక సమాధి కట్టబడతోంది ! కేవల ప్రాపంచికత యొక్క అంతిమ ఘడియలు సమీపించాయి !

" ప్రాపంచికత " అన్నది బూజు పట్టిన పాత చింతకాయ పచ్చడి !

కేవలం " నా మా -లు " పెట్టుకోవడమే .. ప్రాపంచికత !

" నా " " మా " లు తీసివెయ్యడమే ' ఆధ్యాత్మికత ' !
అయితే ఏ " నా మా లు " ? నిలువు నామాలా ? అడ్డ నామాలా?

నిలువు నామాలూ కాదు ; అడ్డ నామాలూ కాదు !

తీసివేయవలసింది " నా ", " మా " లు !

" నా శరీరం ", " నా ఇల్లు ", " నా పిల్లలు " ..

" నా పొలం ", " నా వ్యాపారం ", " నా రాజ్యం " .. ఇవే మానవుడికి పట్టిన చీడలు ! అలాగే .. " మా జాతి ", " మా కులం ", " మా దేశం ", " మా వర్గం " .. ఇవే మానవ జాతికి పట్టిన పీడలు !

ఆరువేల సంవత్సరాల క్రిందటే భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుడు " నిర్మమో నిరహంకారః " అని నెత్తి నోరూ బాదుకుని ఎన్నో విధాలుగా చెప్పాడు కదా !

ఇక నుంచీ " నా ", " మా " అన్నవి తీసేసి " మన " అని పెట్టుకుందాం !

\- బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ

" స్నానమందు లేదు ! పానమందును లేదు !
మంత్ర తంత్రములందు మహిమ లేదు !
గుణము కుదిరెనేని ఘనయోగి తానౌను !
కాళికాంబ ! హంస ! కాళికాంబ ! "

\- శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి

" పిరమిడ్ మాస్టర్లకు కొన్ని వ్యక్తిగత సూచనలు "

పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ మేలిమి ముత్యాలు!

PSSM లో ఉన్న **18** ఆదర్శ సూత్రాలు పిరమిడ్ మాస్టర్లందరికీ తెలుసు!

అయినా కొన్ని *" వ్యక్తిగత తప్పనిసరి సూత్రాల "* ను గురించి తెలుసుకుందాం:

1. PSSM కార్యకలాపాలు అన్నింటికీ పిరమిడ్ మాస్టర్లు అందరూ ఎప్పుడూ *" Yes " .. " Yes " .. " Yes "* అంటూనే ఉండాలి. కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నా .. పాల్గొనకపోయినా .. *" No "* అని మాత్రం నోటినుంచి ఎప్పుడూ రాకూడదు. చేతనైతే సహాయం చెయ్యాలి .. లేకపోతే మౌనంగా ఉండడం నేర్చుకోవాలి. నకారాత్మకంగా మాత్రం మాట్లాడకూడదు.
2. ఎప్పుడూ ముఖం మీద చిరునవ్వు చిందులు వేయాలి.
3. అందరి పనులను తామే చేస్తూ .. దాని *" క్రెడిట్ "* ను మాత్రం అందరికీ పంచాలి!
4. సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్లు ఆత్మ పరిణితిలో వ్యవహరిస్తూ జూనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్లను సరిసమానంగా గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి.

5. “ కలసి ఉంటే కలదు సుఖం ” అని సదా గుర్తుంచుకోవాలి.

6. ఎప్పుడూ పరిసరాలను శుచిగా ఉంచాలి.

7. శౌచం, సంతోషం, స్వాధ్యాయాలను తప్పనిసరి దైనందిక నియమాలుగా పాటించాలి.

8. భౌతిక అవసరాలైన నిద్ర, భోజనాదులను క్రమక్రమంగా తగ్గించుకుంటూ ఉండాలి.

9. ఏ చిన్న పని చేయడానికి అయినా సదా సంసిద్ధులుగా ఉండాలి; రాత్రనక .. పగలనక 24/7 కష్టపడడం నేర్చుకోవాలి.

10. జరిగిపోయిన వాటి గురించి ఎప్పుడూ మాట్లాడకూడదు; చేయవలసిన వాటి కోసం మాత్రం ఎప్పుడూ ప్రణాళికలు ఉండాలి.

11. ధ్యానం – జ్ఞానం అన్నవి ఎంత ముఖ్యమో .. ఆటలూ .. పాటలూ అంతే ముఖ్యం.

12. తమకు హాని చేసేవాళ్ళ గురించి .. ఎప్పుడూ మంచిగానే ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి.

13. తమపట్ల తాము విశేష అభినందనలతో .. విశేష **Self-appreciation** తో కూడి ఉండాలి.

– *బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ*

బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ

" నా ఏకైక కోరిక "

ప్రియమైన మిత్రులారా!

నా ఏకైక కోరిక, నా ఏకైక పని, నా ఏకైక లక్ష్యం, నా ఏకైక కల .. ***" మొత్తం మానవాళిని పాపరహిత మానవాళిగా మారేలా చూడటం ! "*** చివరి వ్యక్తి శాకాహారిగా మారే వరకు ..పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ కృషి చేస్తుంది!

" ఆహారం " పేరుతో జంతు ప్రపంచంలోని సభ్యులందరి పట్ల అత్యంత అమానవీయ అనాగరికత వలన విలవిలలాడుతున్న, తీవ్ర అవమానం మరి భారాల నుండి భూమాతను విడిపించడమే నా లక్ష్యం!

ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే ఈ అత్యంత హేయమైన అనాగరికత నుంచి బయటపడవచ్చు. ఒక వ్యక్తి ధ్యానం ద్వారా వివేకవంతుడు అయినప్పుడు తప్ప .. అతను " ఆహారం " కోసం హింస, అవమానం, భూమి–స్థాయి క్రూరమైన జంతువులను వధించే మార్గాల నుండి బయటపడడు. ఆఖరి మనిషికి ఈ విషయం అర్థమయ్యే రోజు .. ఆ రోజు భూమిపై స్వర్గ స్థాపన జరుగుతుంది.

భూమిపై ఇది ప్రస్తుతం అధర్మంతో కూడిన నరకం! అందువల్ల మనం అందరం ధ్యాన శాస్త్రాన్ని ప్రచారం చేయాలి. తద్వారా మానవులలో ధర్మం వస్తుంది! అందమైన, మనోహరమైన జంతువులు/ పక్షులు/ చేపలను అజ్ఞానంతో చంపడం ఉండదు. నాకు అదే ***" నిజమైన ఆధ్యాత్మికత ".***

నీకు ***" మూడవ కన్ను "*** ఉందా లేదా అని నేను పట్టించుకోను, మీ ***" కుండలిని "*** పెరుగుతుందో లేదో నేను పట్టించుకోను!

నేను ***" 7 చక్రాలు "*** గురించి పట్టించుకోను .. నేను మీ ***" ఆస్ట్రల్ ట్రావెల్ "*** గురించి మరి మీ ***కారణప్రపంచాలు, మహా కారణ ప్రపంచాల*** గొప్ప జ్ఞానం గురించి నేను పెద్దగా పట్టించుకోను!

నేను కేవలం మీరు శాకాహారిగా మారాలని కోరుకుంటున్నాను .. నాకు శాకాహార ప్రపంచం కావాలి!

నేను చేసేది కేవలం అన్ని జంతువుల పట్ల కరుణ మరి స్నేహభావం తో ఉండటమే. మానవుడితో పాటు జంతువులు/ పక్షులు/ చేపలు ఈ భూమిపై చాలా సంతోషంగా జీవించాలని కోరుకుంటున్నాను.

మన మాతృభూమిని నిజంగా ప్రశాంతంగా మరి నవ్వుతూ చూడాలనుకుంటున్నాను. అదే నా ఏకైక కోరిక!!

జ్ఞాన నవరత్నాలు

1. ఆత్మే పరబ్రహ్మం
2. జీవుడే దేవుడు
3. దేహమే దేవాలయం
4. శ్వాసే గురువు
5. సమయమే సాధన
6. సహనమే ప్రగతి
7. అనుభవమే జ్ఞానం
8. దానమే ధర్మం
9. ధర్మమే పుణ్యం

నవ విధ ధర్మాలు

1) ధ్యాన ధర్మం
2) అహింసా ధర్మం
3) మిత్ర ధర్మం
4) కరుణా ధర్మం
5) శాంత ధర్మం
6) ఆరోగ్య ధర్మం
7) స్వాధ్యాయ ధర్మం
8) వినయ ధర్మం
9) దాన ధర్మం

అష్టాంగ మార్గం

- సరియైన దృక్పథాలు
- సరియైన సంకల్పాలు
- సరియైన వాక్కు
- సరియైన కర్మ
- సరియైన జీవనోపాయం
- సరియైన శ్రద్ధ
- సరియైన ఏకాగ్రత
- సరియైన ధ్యానం

" పిరమిడ్ ధ్యానుల 18 ఆదర్శ సూత్రాలు "

1. **" సరియైన ధ్యానం "** అంటే **" ఆనాపానసతి "** ని .. క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం చేయడం
   " ఆనాపానసతి " ధ్యానాన్ని అందరిచేతా చేయించడం ;
   క్లిష్టమైన హఠయోగ ప్రాణాయామాలు ఏ మాత్రమూ లేవు

2. **సరియైన ఆత్మవిజ్ఞానాన్ని అందించే పుస్తకాలను ..**
   ఉదా॥ స్వామీ రామా, యోగానంద పరమహంస, ఓషో, అనీ బిసెంట్, టోర్కోమ్ సెరాయ్‌డారియన్ .. ఇత్యాది గ్రాండ్ మాస్టర్ల యొక్క గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయడం

3. **ధ్యానానుభవాలను ఇతరులతో పంచుకోవడం ;**
   అందరి ధ్యానానుభవాలనూ శ్రద్ధగా వినడం

4. వీలయినంత వరకు **మౌనాన్ని** అలవరచుకోవడం;
   అనవసరమైన ప్రాపంచిక మాటలు పూర్ణంగా నిషిద్ధం

5. **పౌర్ణమి ధ్యానం** తప్పనిసరి ;
   సామూహికంగా ధ్యానాలు చేయడం

6. ధ్యానానికి **పిరమిడ్ శక్తి** ని వినియోగించుకోవడం;
   ప్రతి ఇంటిలోనూ **పిరమిడ్** లు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి

7. **అల్లోపతి మందులను పూర్తిగా మానివేయడం ;**
సర్వదా ధ్యానాన్నే శరణువేడుకోవడం

8. కోడిగ్రుడ్లతో సహా **మాంసాహారాన్ని త్యజించడం ;**
శాకాహారంలోనూ పరిమితాహారమే యుక్తం

9. ప్రకృతితో సహజీవనం గడుపుతూ వుండడం;
ఇతోధికంగా అడవులలో **ట్రెక్కింగ్** లు చేస్తూండడం

10. ప్రత్యేక వేషధారణ ఉండకపోవడం ;
వ్యర్థమైన **కర్మకాండలు చేయకపోవడం**

11. **చిన్ననాటి నుంచే** పిల్లలకు తప్పనిసరిగా **" ఆనాపానసతి"**
ధ్యానంలో ప్రశిక్షణ ఇవ్వడం

12. ప్రతి ఒక్కరూ గురువులుగా తయారుకావడం;
' శిష్యులు ' గా కాక **' మాస్టర్లు '** గా విరాజిల్లడం

13. ధ్యానశిక్షణా కార్యక్రమాలలో **డబ్బు తీసుకోకపోవడం ;**
గురువుకూ శిష్యుడికీ మధ్య వుండేది కేవలం స్నేహమే

14. **' విగ్రహారాధన '** అన్నది సంపూర్ణంగా నిషిద్ధం ;
' ఆత్మసత్యారాధన ' కే అంకితం కావడం

15. ఎవరి జీవిత సమస్యలను వారే,
స్వంత ధ్యానశక్తి తోనే పరిష్కరించుకోవడం

16. **గృహస్థ జీవితాన్ని** ఆత్మానందంగా గడపడం;
ఇతరుల వ్యక్తిగత విషయాలలో వ్రేలు పెట్టకపోవడం

17. అన్ని గ్రామాలలోనూ, అన్ని పట్టణాలలోనూ
పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలను విధిగా నెలకొల్పడం

18. స్వీయ ధ్యానానుభవాలనూ, స్వీయ ఆధ్యాత్మిక పురోగతి
విశేషాలనూ **గ్రంథాల** రూపాలలో ప్రచురించడం

" ధ్యానులు "

" ధ్యానం అన్నది వర్తమానక్షణంలో ఉండే నిరంతర ఆనంద ప్రవాహం! అందుకే ధ్యానం చేసేవాళ్ళు ఎప్పడూ ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా మరి నిత్యయవ్వనంతో వెలిగిపోతూ ఉంటారు. వాళ్ళ ఆలోచనలు అత్యంత పరిణితితో, ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంతో మరి సేవా భావంతో కూడుకుని ఉంటాయి!

- బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ

PMC
ప్రతి క్షణం ... సత్య దర్శనం

పిరమిడ్ మెడిటేషన్ ఛానెల్ (PMC)
యూట్యూబ్ సందర్శించండి
www.pmconlinetv.com

“ ధ్యానం చేసే పద్ధతి ”

సుఖాసనంలో హాయిగా కూర్చుని, చేతులు రెండూ కలిపి, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని సహజంగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుండాలి. ఏ దేవతా, గురు రూపాలూ ఊహించుకోరాదు. ఏ నామస్మరణా వుండరాదు. మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు ‘ కట్ ’ చేస్తూ మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదే ధ్యాస మరల్చుతూ వుంటే క్రమక్రమంగా ఆలోచనారహిత స్థితి కలుగుతుంది. ఈ అద్భుత స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీమండల ఆత్మానుభవాలను శ్రద్ధగా గమనిస్తూ వుండాలి. ఇదే బుద్ధ ప్రబోధిత *“ ఆనాపానసతి ” ధ్యానం !*

ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటుందో కనీసం అన్ని నిమిషాలు ఒక సిట్టింగ్‌లో తప్పనిసరిగా ధ్యానం చేయాలి. ఆ పై ఎవరి ఇష్టం వారిది ! ధ్యానానికి ఏ సమయమైనా మంచి సమయమే ! ధ్యానానికి ఏ ప్రదేశమైనా మంచి ప్రదేశమే !

ధ్యానం వల్ల లాభాలు : అనునిత్య ధ్యాన సాధన వల్ల ఏకాగ్రత, సంపూర్ణ మనశ్శాంతి, పరిస్థితుల అవగాహన, ఆనందం పొంది .. జీవితానందంతో బాటు ఆత్మానందం, ఆత్మోన్నతి కలిగి ఈ జన్మ ధన్యమవుతుంది !

ధ్యానం చేద్దాం - ధన్యులమవుదాం !

ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస

“ నెట్టింట్లో ధ్యాన జగత్ ”

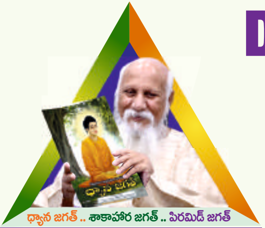
For e-copy/digital copy

1 year Subscription-Rs.450/- | 2 years Subscription-Rs.900/-

భారతదేశంలో ఉన్నవారి కోసం : **www.dhyanajagat.com**

విదేశాలలో ఉన్నవారి కోసం : **global.dhyanajagat.com**

e-copy / digital copy ని పై వెబ్ సైట్స్ ద్వారా గత సంచికలతో పాటు సరిక్రొత్త సంచికను
మీ సెల్ ఫోన్, ల్యాప్ టాప్, డెస్క్ టాప్, TV లో కూడా చదువుకోవచ్చు!
2025 ఆగస్టు నుంచి QR Code స్కాన్ చేయడం ద్వారా ఆర్టికల్స్ వినవచ్చు !
ప్రపంచంలోని ప్రతి తెలుగు వారు అందరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు!



Dhyana Jagat TV

YouTube Channel

SUBSCRIBE COMMENT

LIKE SHARE

Dhyana Jagat TV లో ఆత్మవిజ్ఞానం అందించే వీడియోస్ తో పాటు ధ్యాన జగత్ మాసపత్రికలో వచ్చే ఆర్టికల్స్ ఆడియోస్ కూడా కలవు !

సంపూర్ణ సమాచారం కొరకు సంప్రదించండి: **ధ్యానరత్న కేశవరాజు-70754 99799**

" పత్రీజీ ధ్యాన జగత్ ట్రస్ట్ "

పత్రీజీ కలలుగన్న ధ్యాన సామ్రాజ్య స్థాపనకై గత 24 సంవత్సరాలుగా స్వాధ్యాయ యజ్ఞంలో భాగంగా పత్రీజీ మానసపుత్రిక .. " ధ్యాన జగత్ " మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క తెలుగు వారినీ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ లోకి ఆహ్వానిస్తూ .. వారందరి జీవితాలలో జ్ఞాన జ్యోతులను వెలిగిస్తోంది!

ధ్యాన జగత్ .. శాకాహార జగత్ .. పిరమిడ్ జగత్ .. అహింసా జగత్ సాధనకై " ధ్యాన జగత్ " మాసపత్రిక నిరంతరం కృషి చేస్తోంది!

" ధ్యాన జగత్ " మాసపత్రిక మరి ధ్యాన జగత్ TV యూట్యూబ్ ఛానెల్ లను అద్భుతంగా నిర్వహించడానికి మీ యొక్క ఆర్థిక సహాయ సహకారాలు కోరుతూ " పత్రీజీ ధ్యాన జగత్ ట్రస్ట్ " ఏర్పాటు చేయబడింది!

" జ్ఞానదాతా ముక్తీభవ "

మీరు పంపే విరాళాలకు 80G మినహాయింపు కలదు

PATRIJI DHYANA JAGAT TRUST

Google Pay Phone Pe Paytm WhatsApp

No.: **77803 84325**

DONATE FOR

PDJ TRUST