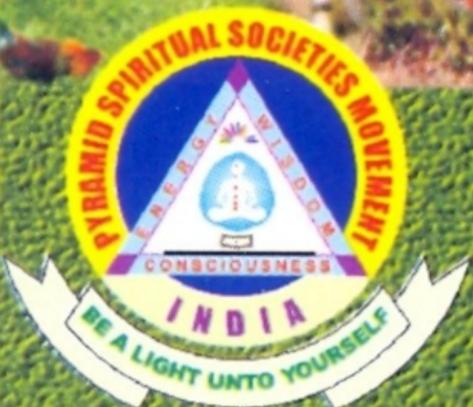
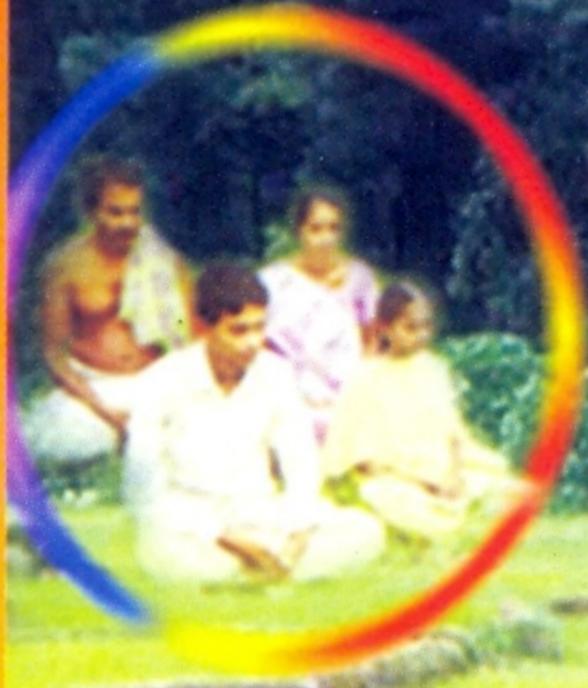


“ధ్యాన రామీణం!”



పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్మెంట్
ఇండియా

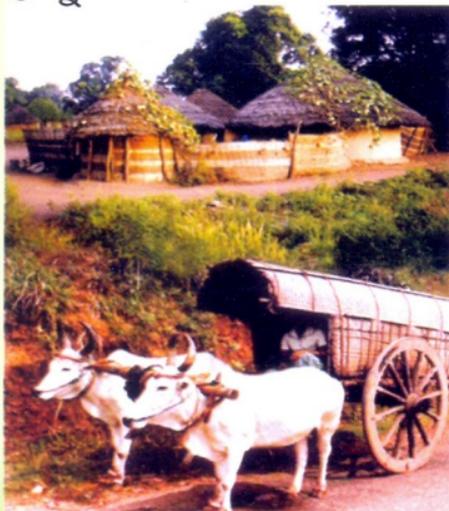
www.pssmovement.org

“ ధ్యాన గ్రామీణం ! ”

మనం 2004 సంవత్సరాంతానికల్లా ఆంధ్రరాష్ట్రం లోని సకల పట్టణాల్లో “ ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్ ” కార్యక్రమం పరిసమాప్తం చేసుకున్నాం !

“ అన్ని గ్రామాలలో ధ్యాన విద్యా బోధన ”

కానీ, కుగ్రామాల్లో ఇప్పటికీ అందరూ “ ఆధ్యాత్మికత అంటే విగ్రహపూజ ” అనుకుంటున్నారు. కానీ “ ఆధ్యాత్మికత అంటే ఆత్మానుభవం కోసం ఏకాంతం గానూ ... సామూహికం గానూ ... దీక్షతో కూడి చేయవలసిన ధ్యానసాధన ” అని ఇంకా తెలుసుకోకుండా వున్నారు.



ఇక ప్రతి గ్రామస్థాయి లోనూ “ పిరమిడ్ ధ్యానం ” వచ్చి తీరాలి ! అన్ని గ్రామాల్లోనూ ఇతోధి కంగా పిరమిడ్లు తప్పనిసరిగా నిర్మించబడాలి ! గ్రామ ప్రజలంతా సామూహికంగా ప్రతి రోజూ ధ్యానం చేసుకునే రోజులు రావాలి.

“ ఎవరి ఆరోగ్యం వారి చేతుల్లోనే వుంది ! ”

గ్రామాల్లోని ప్రజలు అసలే పేద ప్రజలు. పైగా పొగ త్రాగడం, మద్యం సేవించడం లాంటి చెడు అలవాట్లు బీద గ్రామ ప్రజల్ని మరింతగా కృంగబీస్తున్నాయి. అందులోనూ గ్రామీణులు అమాయకులు. వారిని నగర వ్యాపారులు, పట్టణ డాక్టర్లు అన్యాయంగా దోచుకుంటున్నారు. దానితో పల్లె ప్రజలు విలవిల్లాడి పోతున్నారు. గ్రామాల్లో అందరూ కూడా వైద్య విధానం కోసం పట్టణాలకు పోవడం సంపూర్ణంగా మానుకోవాలి.

**ఆరోగ్యానికి ఏ డాక్టరూ అక్కర్లేదు ! ఏ మందులూ తీసుకోనక్కర లేదు ...
ముఖ్యంగా అల్లోపతి మందులు !**





గ్రామ ప్రజలందరికీ “ ఎవరి ఆరోగ్యం వారి చేతుల్లోనే వుంది ” అని కట్టుదిట్టంగా తెలియజేసి వారి ఆరోగ్యాన్ని వారే కాపాడుకునే విధంగా వారిచే ధ్యానసాధన చేయించాలి.

గ్రామీణ ప్రాంతాలలోని బీద ప్రజానీకానికి నిజమైన తరుణోపాయ పదార్థం ధ్యానమే! శ్వాస మీద ధ్యాన ద్వారా దేహారోగ్యాన్నీ, బ్రహ్మాండాన్నీ గ్రామ ప్రజలందరూ విధిగా గ్రోలాలి ! ఇందుకోసం పిరమిడ్ మాస్టర్లు అందరూ ప్రత్యేకంగా ఉద్యమించాలి ! పిరమిడ్ మాస్టర్లు వారి చుట్టుప్రక్కల గ్రామాలను “ ధ్యాన గ్రామాలు ” గా తీర్చిదిద్దాలి. ఇందుకోసం పిరమిడ్ మాస్టర్లంతా కంకణం కట్టుకోవాలి.

“ధ్యానశక్తితో సేద్యం !”

రైతులందరూ ధ్యానులుగా మారి ఆత్మశక్తి పెంపొందించుకుంటే పంటలు ఇంకా బాగా పండుతాయి !

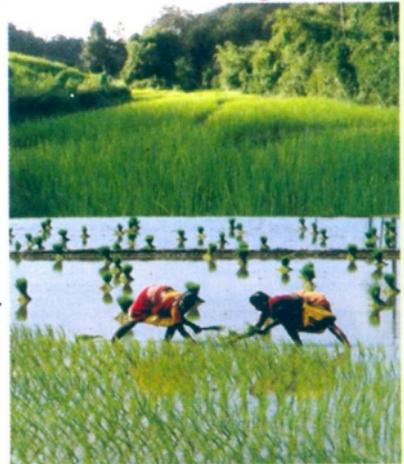
వాతావరణం అనుకూలంగా మారుతుంది ! సకాలంలో వర్షాలు పడతాయి ! గ్రామ ప్రజలకు పంటలే జీవనాధారం కదా ! ఈ విధంగా వారి ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది !

వ్యవసాయంలో రసాయన ఎరువులు తగ్గించి, సేంద్రియ ఎరువులు హెచ్చించి, ఆధ్యాత్మిక వ్యవసాయం విధిగా సాగించాలి. గ్రామాల్లో ఆధ్యాత్మిక వ్యవసాయం తప్పనిసరి కావాలి. గ్రామాల్లో వున్న దేవాలయాల్లో, విద్యాలయాల్లో అందరూ విధిగా ధ్యాన అభ్యాసం చెయ్యాలి. గ్రామాలన్నీ పచ్చగా కళకళలాడుతూ, పట్టణ ప్రజలే గ్రామాలకు వలసపోవాలి !

“ రైతులకూ ఆత్మజ్ఞానం తప్పనిసరి ! ”

పంటలు సరిగ్గా పండక ఆత్మహత్యలు చేసుకునే రైతులకు ఆత్మజ్ఞానం తప్పనిసరి ! **“ నేను అన్నది 'మేను' కాదు 'ఆత్మ' ”** అని తెలుసుకున్నప్పుడు రైతులు ఎవ్వరూ ఆత్మహత్య చేసుకోరు!

ఆర్థిక నిస్సహాయస్థితిలో ఒకానొక రైతు చనిపోవడానికి ఉద్యుక్తుడు కావడం, తన కుటుంబాన్ని చంపడం అన్నది గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇంకా మిగిలి ఉందంటే మన దేశంలో ఉన్న విద్యావంతులందరికీ సిగ్గుచేటు.



ప్రతి ప్రాణం పవిత్రమైంది !
 ప్రాణం తీసే హక్కు ఏ ప్రాణికి లేదు.
 ప్రాణం పోసే శక్తి మనకు అస్సలు
 లేనే లేదు. అయితే ప్రాణం రక్షించే
 శక్తి మాత్రమే వుంది !



ఆత్మహత్య కన్నా మహాపాపం మరొకటి లేదు. ఆత్మజ్ఞానం
 కన్నా మించిన మహాజ్ఞానం మరొకటి లేదు. ఆత్మ అనుభవాలకూ
 జై! ఆత్మజ్ఞానానికీ జై!! ఆత్మానుభవానికి ఉన్న ఒక్క గానొక్క మార్గమే
 'శ్యాసామనంధావం'. ఇంక ఆత్మహత్యలు ఉండరాదు ...
 ఉండవలసినదంతా ఆత్మజ్ఞానమే !

“ కర్మ సిద్ధాంతం ... కర్మ శుద్ధి ”

కర్మ సిద్ధాంతం అన్నది సృష్టిలో అనుక్షణం తాండవం చేస్తూ
 వుంది కదా ! చేసుకున్న వాడికి చేసుకున్నంత మహదేవా !
 చేసుకోనివాడికి చేసుకోనంత మహదేవా ! ఎంత చేసుకుంటే
 అంత మహదేవా ! ఎప్పుడు చేసుకుంటే అప్పుడు మహదేవా !
 ఎలా చేసుకుంటే అలా మహదేవా ! ఎక్కడ చేసుకుంటే అక్కడ
 మహదేవా ! కొంత చేసుకుంటే కొంత మహదేవా ! ఎక్కువ
 చేసుకుంటే ఎక్కువ మహదేవా ! ఈ విధంగా కర్మసిద్ధాంతం
 యొక్క విశ్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకున్నవాడు తక్షణం తెలివైనవాడు
 అవుతాడు ! తక్షణం సమర్థుడు అవుతాడు ! తక్షణం
 శుభఫలితాలను పొందుతాడు ! తక్షణం ముక్తుడు అవుతాడు!

గ్రామ ప్రజల దారిద్ర్యానికి గ్రామ ప్రజలే బాధ్యులు. దీనికి కారణాలు ఎన్నెన్నో ! ఉదాహరణకు :

- * పచ్చని వరి పొలాలను ... చేపల, రొయ్యల చెఱువులుగా మార్చడం.
- * కోళ్లను, మేకలను ... కోసుకు తినడం .
- * నీటిలో ఆడుకుంటున్న చేపల్ని ... పట్టి పీడించడం వాటిని వండుకోవటం, భక్షించటం.

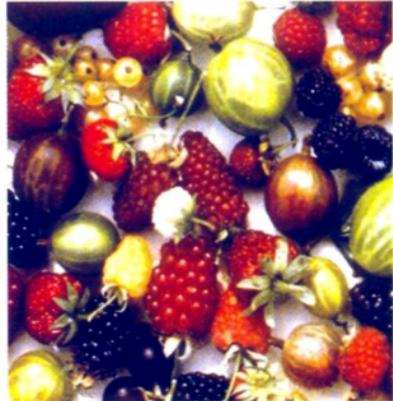
“ జీవి జీవిని చంపి జీవికి వేయగా
జీవి వలన ఏమి చిక్కునీకు ?
జీవహింసలకు చిక్కునా మోక్షం ?
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ”



“ పక్షి జాతి బట్టి, పరగ హింసలబెట్టి
కుక్కినిండ కూడు కూరుటకును
వండి తినెడివాడు వసుధ ఛండాలుడు
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ”

గ్రామీణ ప్రజలందరూ
శాకాహారులుగా అయ్యే వరకూ
వారిని దారిద్ర్యం వదలదు !

గ్రామీణ ప్రజలను శాకాహారులుగా
మార్చడమే పిరమిడ్ మాస్టర్ల ధ్యేయం !
గ్రామీణ ప్రజలను ధ్యానులుగా
మార్చడమే పిరమిడ్ మాస్టర్ల ధ్యేయం !



ఎవరు మాంసం తింటూ ఉంటారో వారి జీవితం పూర్తిగా
నరకం ! ఇక్కడే సకల రోగాలు, నరకాలు అనుభవిస్తూ
వుంటారు ! సకల అశాంతులతో, నిరాశ నిస్పృహలతో, ఆరోగ్యం
క్షీణించి శుష్కించి వుంటారు.

“ మాంసాహారం దారిద్ర్యం ! శాకాహారమే సౌభాగ్యం!! ”

మాంసాహార జీవులకు జీర్ణ వ్యవస్థ మాంసం
ను జీర్ణించుకునే విధంగా ఉంటుంది. కానీ మాంసపుల జీర్ణ
వ్యవస్థ వేరేలా ఉంటుంది. కాబట్టి మాంసపులు మాంసం
తిన్నట్లయితే జీర్ణం అవకపోవడం, దానివలన జీర్ణ వ్యవస్థ
దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. అల్లర్లు, జీర్ణ వ్యవస్థకి సంబంధించిన
క్యాన్సర్ మొదలైన వ్యాధులు వస్తాయి.

“ ఒక జీవని హింసించడం వలన ఎంతమంది ఆ మహాపాపానికి భాగస్వాములవుతారు ? ” ... అంటే ... “ ఆమోదించేవాడు ... చంపేవాడు ... అవయవాలను నరికేవాడు ... అమ్మేవాడు ... కొనేవాడు ... వండేవాడు ... వడ్డించేవాడు ... తినేవాడు !!! ”

**మాంసం అంటే విషాహారం ! మాంసం అంటే రక్తాసి ప్రవృత్తి !
మాంసం అంటే పరమ దరిద్రం ! మాంసం అంటే హింసకూడు !**

ఇక మాంసాహారాన్ని మానుదాం ! ఇంక జీవ హింసకు దూరం అవుదాం ! అహింసా ధర్మాన్ని హృదయంలో స్థిరంగా నిలుపుకుని గ్రామీణ ప్రజలందరూ భగవంతుని నిజమైన ప్రతిరూపాలుగా విరాజిల్లాలి ! అందుకు పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ కంకణం కట్టుకోవాలి !

▲ ధ్యానం చేసే పద్ధతి = ఆనాపానసతి ▲

“ శ్వాస ధార ... మీద ... ధ్యాన ధార ”

సుఖానందంలో ... హాయిగా ... కూర్చుని ... చేతులు రెండూ కలిపి ... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని ... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను ... ఏకధారంగా ... గమనిస్తూ వుండాలి ! మామూలుగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలనే ఆహ్లాదంగా గమనిస్తూ వుండాలి.

“ ధ్యానం నిర్విషయం మనః ”

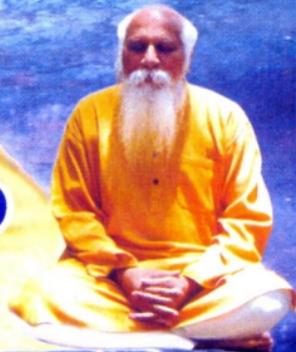
మధ్య మధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు కట్ చేస్తూ ... మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదకే ... ధ్యాన మరల్చుతూ ఉంటే ... క్రమక్రమంగా... ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది ... మనస్సు నిర్విషయం, శూన్యం అయిపోతుంది ... ఇదే ధ్యాన స్థితి.



ధ్యానం

ధ్యానం

ధ్యానం
ధ్యానం



ధ్యానం
అంటే

శ్వాస మీద ధ్యాన

ధ్యానం
అంటే

చిత్త వృత్తి నిరోధం

ధ్యానం
అంటే

విశ్వమయ ప్రాణశక్తి ఆవాహనం

ధ్యానం
అంటే

నాడిమండల విశేష శుద్ధి

ధ్యానం
అంటే

దివ్యచక్రపు యొక్క దివ్యోదయం