

‘ఆనాపానసతి ధ్యానం’ అంటే...

శ్వాస మీద ధ్యాన ద్వారా ఒత్తుష్టతి నిరోధం !



‘ఆనాపానసతి’ ధ్యానం చేసే పద్ధతి

సుఖాసనంలో హయగా కూర్చుని, చేతులు రెండూ కలిపి, కట్టు రెండూ ముసుకుని ఉన్నాయి, నొ్సులను గుమనిస్తూ ఉండాలి. ఏ దేవతా, గురు బూషం ఉస్సించుకోరాదు. ఏ దైవ నామస్తరణా పుండరాదు.

మాములుగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛాస నిశ్చాపలనే అత్యంత అష్టాదంగా గుమనిస్తూ పుండాలి. మధ్య మధ్యలో అనేకానేక అలోచనలు పస్తున్నా వాటిని ఎప్పటిష్టుడు కట్ట చేస్తూ మట్టి శ్వాస మీదకే ధ్యాస మరల్చుతూ పుంచే, ప్రముఖంగా అలోచనా చూపత ఫీతి కలుగుతంది.

అంటే, మన ‘శ్వాస ధార’ మరి మన ‘ధ్యాస ధార’ అస్తి రెండూ ఏకముయిపోవాలి ! పరిషరి విధాల పేయే మమమ్మను శ్వాస మీదే కేంద్రీకృతం చేయాలి !

ఈ ఫీతిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీ మండల, ఆత్మానుభూతాలను త్రిప్తగా గుమనిస్తూ పుండాలి. ఇదే బుధ్య ప్రభోధిత అంశములో అనేకానేక ధ్యానం !

ప్రతి రోజు ఎపరి పయస్తు ఎంత పుంటుందో అన్ని నిమిషాలు తప్పనిసరిగా ధ్యానం చేయాలి ! అంటే పదివోసేస్త పయస్తు విద్యార్థినీ విద్యార్థులై పదివోసు నిమిషాల ధ్యానం అస్తుమ్మాయి !

ధ్యానానుభూతాలు

“గత సంవత్సరంగా మా కింబల్లి విద్యార్థినీ, విద్యార్థుల చేత నిత్యము 15 నిఱాలు పిరమిడ్లో అంశములో అంశములో అనాపానసతి ధ్యానం చేయాలన్నాము. అనాపానసతి ధ్యానం వల్ల విద్యార్థినీ, విద్యార్థులో ప్రభుత్వ క్రమశిక్షా, మానసిక ఉల్లాసం, బుద్ధి కుశలత పెరగడం గుమనించాము. అనాపానసతి ధ్యానం విద్యార్థినీ, విద్యార్థుల ఘైసందినిక జీవితంలో ఒక భాగంగా చేయడం ద్వారా స్ఫూర్థ సమాజానికి స్వాను పునాది జీవిస్తుగా మేము భావిస్తున్నాము. అనాపానసతి ధ్యాన ప్రచారంలో భాగంగా కింబల్లి స్వాలు సందు పిరమిడ్ నిర్మించి కింబల్లి పిరమిడ్ మొహిషేస్ సెంటర్ సు, అభిల భారత పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాల వ్యవస్థాపకులు బ్రిహ్మార్థి పత్రీజీ గారి సుష్టు సుస్టులతో ప్రారంభించాము. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే అనాపానసతి ధ్యాన సాధను ధ్యాన ప్రచారాన్ని మేము ఒక సిలబంగా విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు అందిస్తున్నాము.”

డిరక్టర్, కింబల్లి ఇంగ్లీషు మీడియం స్కూల్, మహారాష్ట్ర, మహారాష్ట్ర సిగర్, శాస్త్రియగూడెం. ఫోన్ : 9848955665.

‘ధ్యానం’ అంటే ‘ద్విష్ట ఉత్సవు ఉత్సవితం’ !

ప్రపంచ మాస్టర్స్ రార్చ ఏకం కండి !

పిరమిడ్ ధ్యానంల 18 ఆదర్శమూలాలు

- సరైన ధ్యానం ‘అనాపానసతి’ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయడం, పరైన పద్ధతిలో అనాపానసతి ధ్యానంను అందరిచేతా చేయించడం.
- అత్యుచ్ఛాను పుస్తకాలను చదపడం. ఉదాహరణకు న్యాయి రామా, యోగానంద పరమహాంస, కీష్వే, లోబ్సాంగ్ రాంపా, కాష్మైద్రా, జైన్ రాబర్త్, రిచర్డ్ బాక్, అనీబిసంట, లిండా గుడ్మాన్, దీపక్ చౌప్రా, బ్రియాన్ షైన్ తదితరుల గ్రంథాలు.
- ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాలను, జీవిత పరిస్తాయాలను ఇతరులలో సంచేకిసుడం.
- పీలయిసంత పరకు మౌనాన్ని అలవరుచుకోపడం.
- పౌర్ణమి ధ్యానం తప్పనిసరి. ముఖ్యంగా ప్రకృతి పరిసరాలు, కొండలూ, కోసలు, అరణ్యాలలో ధ్యానం చేయడం.
- అవకాశం పున్న చీటల్లూ పిరమిడ్ శక్తిని వినియోగించుకోపడం.
- మందులూ డాక్టర్లను మర్మిపోండి. ధ్యానమే శరణాగతి. ఎవరికివారు స్వీయశక్తితో, అత్యుచ్ఛానంలో స్వత్సత పరచుకోపడం.
- మాంసాహరం ముట్టకండి. కోడిగుడ్లు సైతం నిషిద్ధం. శాకాహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. పరిమితాపోరమే యుక్తం.
- ప్రకృతితో సహజీపనం గడుపుతూ పుండాలి. పీలయినప్పుడల్లో అడుర్ల్లో, పనిసేమల్లో విషార్యాత్రలు, ప్రైక్సింగ్లు చేస్తుండాలి.
- అధ్యాత్మికంగా ప్రత్యేక వేషధారణ, కర్కూండలు లేవు. నామాలు, చీటు తదితరాలు పుండరుడదు.
- చిన్నాటి సుంచే పిల్లలకి ధ్యానం సందు శిష్టా ఇవ్వాలి.
- “ ‘శిష్యులు’ గా కాక “మాస్టర్లు” గా విలుస్తాలి” అనే భావనను వ్యాప్తికే తేచడం.
- ధ్యాన శిష్టా కార్బూకమాల్లో డబ్బు లావాదేలు పెట్టుకోకపోపడం.
- విగ్రహాధన తగుడు. అదే విధంగా జీవించి పున్న మాస్టర్లను పూజించుకోడం కూడదు.
- ధ్యాన శక్తితోనే ఎవరి స్వీయ సమస్యలను వారే పరిష్కరించుకోపడం.
- సాధారణ వోకేషన్స్తో గ్రహస్థ జీవితాన్ని గడపడం.
- అన్ని గ్రామాలలో, అన్ని పట్టణాలలో పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలు నెలకొల్పడం.
- ధ్యానానుభూతాలు, ఇతర అధ్యాత్మిక వీశేషాలను పుస్తకాల రూపంలో ప్రచురించడం.

మార్కెట్ ఇంజినీర్స్

P.V. రెడ్డి నాయుడు (అధ్యక్షీ)

విశాఖపట్టం
ఫోన్ : 0891 - 2565564

M. మధుసూదన్

ప్రాదరుళు
ఫోన్ : 040 - 55681757

S.V. ముఖ్యార్థి

విజయవాడ
ఫోన్ : 92464 74347

L. మౌహన్ రామ

విశాఖపట్టం
ఫోన్ : 9849123747

Dr. P.S. చౌప్రా

విశాఖపట్టం
ఫోన్ : 0891 - 2798798, 2514554

P. అప్పారెడ్

విశాఖపట్టం
ఫోన్ : 0891 - 2520801, 9394415597



ప్రమోభు ప్రతిజ్ఞ

శ్రీ శాంఖవరము వరపోర్సెంట్ (కెం) మయిస్ పట్ట మాసాలు

**తప్పనసరాగా
ప్రతి సుమార్లు లోస్మార్
ఒక “ధ్యాన ప్రపస్త్రీ”**

**ప్రతి విద్యార్థి
ఒక ధ్యాన విద్యార్థి !**

ఒక వైజాగ్ పిరమిడ్ స్వీలచ్చువల్ సాంస్కృతి
విశాఖపట్టం, ఫోన్ : 2565564, 2520801 & 2798798
‘ధ్యానం’ అంటే ‘త్వాస మీద ధ్యాన’ !

‘ధ్యాన వజ్రాన జ్యోతిష్మతి’

విద్యార్థులు - ధ్యానం తెవణ్యకత

‘విద్య’ అంటే ?

‘విద్’ + ‘యః’ = ‘విద్’

‘విద్’ అంటే తెలుగుకిశేషటం

‘యం’ అంటే ‘దేసివల్లనైతే’

దనివీల్లనైతే యీదార్టీ జ్ఞానం పెలుస్తికుంటామో దానిని ‘విద్య’ అంటాము.

శయ్యలు రంటు చ్యాటలు

ప్రాపంచక వద్దులు
ఆధ్యాత్మిక వద్దు

1. ప్రాపంచిక విద్యలు : భౌతిక ప్రపంచం యొక్క ఉనికిని గురించి యదార్థ జ్ఞానం కలుగజేసేవే ప్రాపంచిక విద్యలు ! ప్రాపంచిక విద్యలు భౌతిక జీవనాన్ని సుగముం చేస్తాయి !



2. అధ్యాత్మిక విద్య : మన ఆత్మ గురించి, ఇచ్ఛ శక్తి గురించి, మనోబలం గురించి, మూలప్రకృతి గురించి యదార్థ జ్ఞానం కలుగజేసేదే అధ్యాత్మిక విద్య ! అధ్యాత్మిక విద్య మానసిక జీవనాన్ని సుగముం చేస్తుంది ! మానసిక ఓహితం చక్కబడితే భౌతిక జీవితం దానంతట అదే చక్కబడుతుంది.

అందుపలన ప్రతి విద్యార్థినీ విద్యార్థికీ ప్రాపంచిక విద్యలలగే అధ్యాత్మిక విద్య కూడా పొతొలలనే మొదలయి కలాశాలల్లో పంపూర్చమవ్వారి. కలాశాలల నుండి బయటకు వచ్చేసరికి విద్యార్థినీ విద్యార్థులందరూ తస్మానిసరిగా అధ్యాత్మిక విద్యలనేనూ, మరి దానితో పాటు కనీసం కొన్ని ప్రాపంచిక విద్యలనేనూ సుశిక్షితులై ఉండితారి ! అప్పుడే జీవితంలో కృతశ్ఫుత్యులై, సంపూర్ణ మఖశాంతులను అనుభవించగలుగుతారు !

‘ధ్యానం’ అంటే ‘చిత్రశ్వర్త్రి నిలోఽం’ !

ఎద్యార్థులు ధ్యానం చేపే..... ?

1. శారీరక పటుత్వం : ధ్యానం వలన విశ్వశక్తి మనలోనికి అసారంగా ప్రవహిస్తుంది. ! దాని వలన మన శరీరంలో ఉన్న 72 వేల నాడులూ శుభ్రపడడాయి. నాడీమండలం శుద్ధి జరగడం వలన రోగాలు, వ్యాధులు శక దరిచేరపు. పుస్త రోగాలు, వ్యాధులు తీలిగితాయి. శరీరం దృఢతరమౌతుంది ! దివ్యమైన ఆనాపాసంతి ధ్యానసాధన వల్ల పిల్లలలో సిరికితనం, సోమరితనం మొదలైనవి పోయి నిర్వయత్వం, చురుకుదనం అన్నావి అంకురిస్తాయి ! ఆఱపాటల్లో, విద్యల్లో ఉపాంచని ప్రగతిని సొధించగలరు !



2. మాపసిక వికాసం : “A Sound Mind in a Sound Body”

అన్నారు కదా ! ధ్యానంలో మనం తీసుకున్న విశ్వశక్తి బయటకు పోకుండా మనలోనే ఉండి మొదడులో కొత్త కణాలు పుట్టడానికి తీడ్కడుతుంది. మొదడు నుండి అవసరమైన అలోచనలను తోలిగించి, అవసరమైనపుడు మరింత ఎక్కువ సొమర్ఘ్యంతో పనిచేసేలా చేయడం వలన విద్యార్థుల్లో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి ! ఏదైనా ఒక్కసారి విన్నా చదివినా చాలు లలానే గుర్తుండినేతుంది! అనునిత్య ఆనాపాసంతి ధ్యానసాధన వల్ల పిల్లలలో మూర్ఖమైక్కాలు పశించి, అన్ని రకాల భయాలు దూరమచుతాయి ! ధైర్యం, అత్మప్రాపం పెరుగుతాయి ! ధైర్యం, అత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి ! ధైర్యం, అత్మవిశ్వాసం ... వీటిని పుష్టులంగా కలిగి పుండడమే మరి మాపసిక వికాసం కలిగి పుండడం అంటే !



3. భావవికాసం : ఓడిపోవడం అంటే విజయానికి కేవలం ఒక మెల్లు దూరంలో ఆగిపోవడమే ! సొరపాట్లు చేయడం సహజం. అనునిత్య ఆనాపాసంతి ధ్యానసాధన వల్ల పిల్లలు ఓడిపోవడుకు గానీ, పిరపాట్లు చేసినందుకు గానీ, ప్రయత్నాలు విఫలమయినందుకు గానీ నిరాశ, నిస్పుహాలతో బాధపడక, క్యంగిపోక, కోల్పోని ఆశతో, ధైర్యంతో జీవించగలరు ! ఆనాపాసంతి ధ్యానసాధన వల్ల జీవితంలో ఏలాంటి క్లీష్టపరిస్తేతులవైనా నిర్వయంగా ఎదుర్కోగల శక్తి, లక్ష్మీస్థిరత్వం లభిస్తాయి. ప్రేమ, సంతోషం, దుఃఖం, కోసం మొదలైన సహజ భావావేశాలను సక్రమంగా ఉపయోగించుకోగలుగుతారు !



4. బుద్ధి వికాసం : ఆనాపాసంతి ధ్యానం అన్నది

మనసులో అల్పమైన అలోచనలకు వేచ్చుక, ఉపుతమైన అలోచనా వైఫలులను పెంపాంచుంది. మనసులునూ, పరిశీతులునూ ఆధ్యం చేసుకోసి బుద్ధి కుశలత అలుచుతుంది. అనునిత్య ఆనాపాసంతి ధ్యానసాధన వల్ల గెలుపు ఓటములలో, కష్టముఖాలలో, లాభాన్వోలిన్వించెల్లోనూ కార్య సంబంధాన్ని చూడగలస్తిలని సంసాదించుకోగలుగుతారు. మనస్సుల్లు పెంచుకోరు. అందరూ కలసిమెలసి జీవించగలుగుతారు.



5. అధ్యాత్మిక అవగాహన : “ అహం బ్రహ్మస్తుమ్”

“తత్త్వముసి” అనే పరమ సత్యాలు ధ్యానం పల్లనే అనుభవంలోకి పస్తాయి. “ ‘నేను ’ అంటే ‘ శరీరం ’ కాదు అత్య ” అనీ “ అత్యకు మరణమనేది లేదు ” అనీ “ ఎవరి వాస్తవానికి వారే స్పృష్టికర్మలు ” అనీ . . . “ ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి ” . . . అనే మూల సత్యాలను విద్యార్థులు స్వానుభవం వల్ల వెంటనే తెలుపుకోగలరు.



సేప విద్యార్థులే రేపటి నాయకులు !

సేపి విద్యార్థులే రేపటి నాయకులు ! మంచి నాయకులున్న దేశంసుశాంతం అపుతుంది. ! సుధ్యడం అపుతుంది ! సుపంచుస్తం అపుతుంది ! కనుక విద్యార్థుల చేత తప్పక ఆనాపాసంతి ధ్యానం చేయించాలి ! వారు భావితరాల పారికి మార్గదర్శకులవ్వాలి. పిల్లల అభివృద్ధి ఏదో ఒక స్థాయిలో ఆగిపోకుండా అన్ని కోణాలలోనూ అభివృద్ధిని సొధించేలా పుండారి. అంటే సైన విపరించిన అయిదు స్థాయిలలో అభివృద్ధిని సొధించినపుడై వారు బహుముఖ ప్రభూకాల్లో పరిపూర్ణ సొమర్ఘ్యం గల మానసులుగా తయారుకాగలరు.

పిరమిడ్ అద్వాత రక్తం



ప్రకృతి సహజంగా ఉండే విశ్వమయి ప్రాణశక్తి పిరమిడ్ ఆకారంలో ఇల్లోధికంగా అనగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రత్యేక కొలతల పలన రా విశ్వప్రాణశక్తి పిరమిడ్లోనికి కేంద్రికింపబడి శక్తివంతమైన జీవశక్తిగా మారి, పిరమిడ్లో ధ్యానం చేసేవారికి అద్యత ఘలితాలను ఇస్తుంది !

సిద్ధాంతిలేక్కా ప్రత్యేక కోణాలలో విర్యంపబడిన పిరమిడ్ల విశ్వప్రాణశక్తిని లోనికి గ్రహించి నిల్చ చేస్తాయి. పిరమిడ్లోపల ఏర్పడే శక్తి క్లైటంలో...ప్రైట్సైన్సీ... పెరి అందరికి మరింత ప్రాణశక్తి అందుబాటులో ఉంటుంది.

పిరమిడ్లో కూర్చుని ధ్యానంలో నిమగ్నమైనపుడు మన శరీరంలోని ప్రాణశక్తి, పిరమిడ్ శక్తి క్లైటంలో కలిసినపుడు మన శరీరం విశేషంగా తేజమ్యుయుమువుతుంది! అన్ని రకాల అనార్గాయ సుండి స్వస్తత సాందర్భానికి, మానసిక ప్రశాంతుకూ, అత్య దర్శనానికి రా తేజమ్యుయు శరీరం ఉపయోగపడుతుంది. పిరమిడ్ శక్తి పలన శరీరంలోని నకల కళాలు, కళాజూలు, నకల అపయాలు అన్ని గొప్ప స్థాయిల్లో పని చేసే సామర్ఘ్యాన్ని పొందుతాయి ! ఇందు పలన దీర్ఘాయుమ్మ కూడా సాధ్యం !

‘ధ్యానం’ అంటే ‘విశ్వ శక్తి ప్రపాపులు’ !