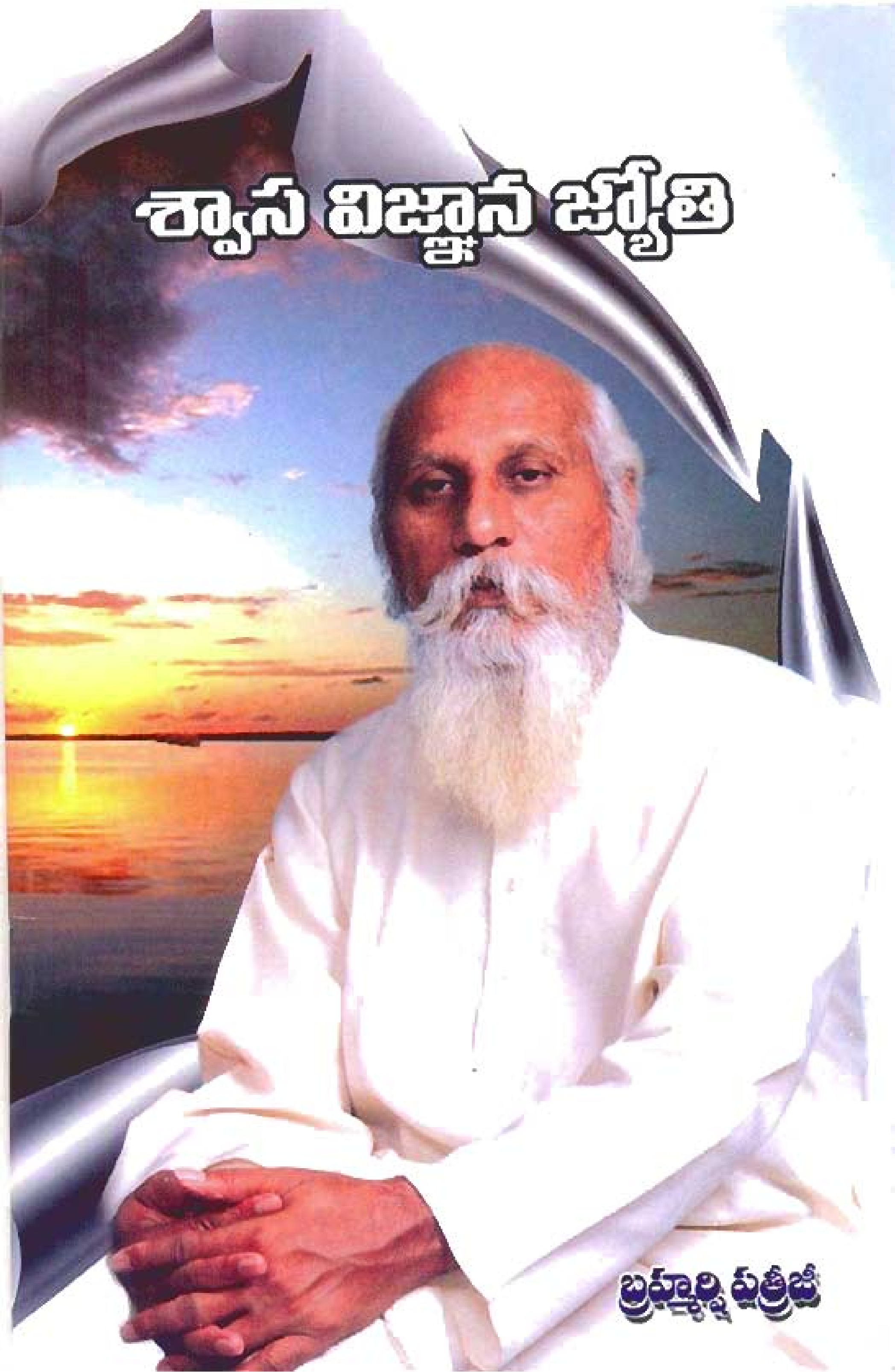
శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి



బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి

నూతన విజ్ఞానం కాదు. ఇది సనాతన విజ్ఞానం శ్వాస విజ్ఞానం అంటే .... ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు - స్థూలంగా ఉన్న ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు, దానితో పాటు సూక్ష్మంగా ఉన్న శక్తి తరంగాలు, ఆ శక్తిక్షేత్రం .... వీటన్నింటి గురించీ తెలుసుకోవటం అన్నమాట శ్వాస విజ్ఞానం అంటే ధ్యానం యొక్క మూల ప్రక్రియ గురించి సర్వం తెలుసుకోవటం అన్నమాట శ్వాస విద్య గురించి తెలుసుకోవటం అంటే, ధ్యాన విద్య గురించి తెలుసుకోవటం అన్నమాట.

" శ్వాస విద్య "

ధ్యాన విద్య యొక్క మూలం శ్వాస విద్య ధ్యాన విజ్ఞానం యొక్క మూలం శ్వాస విజ్ఞానం. ధ్యానశాస్త్ర విజ్ఞానం అంటే మౌలింగా, ప్రాధమికంగా శ్వాస శాస్త్ర విజ్ఞానం అన్నమాట. ఈ శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని ప్రతి మనిషిలో వెలిగించటం కోసమే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ ఆవిర్భవించాయి . ప్రతి పిల్లవాడు ... అందరికీ తప్పనిసరిగా అవసరమైన విద్య.. ధ్యాన విద్య – అర్థాత్ శ్వాస విద్య.

ఈ రోజుల్లో ఈ శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని ముఖ్యంగా పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారు విద్యార్థి లోకానికి అంతా సువిస్తారంగా అందిస్తున్నారు. పిరమిడ్ మాస్టర్లు ప్రతి స్కూలుకీ, ప్రతి కాలేజీకీ వెళ్ళి విద్యార్థినీ విద్యార్థులు అందరికీ ఈ ధ్యాన విద్య .... అర్థాత్ శ్వాసవిద్య ...లో విస్తారమైన ప్రశిక్షణను ఇస్తున్నారు. విద్యార్థి లోకమంతా ధ్యానమయం అవుతోంది. విద్యార్థి లోకమంతా ధ్యానపరంగా జాగృతమవుతోంది. అత్యద్భుతమైన వాటి ఫలితాలను తమ తమ జీవితాలలో – విద్యార్థి జీవనాలలో పొందుతున్నారు.

విద్యార్థి అంటే స్కూలుకూ, కాలేజికీ పోయే విద్యార్థులే కాదు. ఇంట్లోనూ విద్యార్థులుంటారు. మార్కెట్‌లోనూ విద్యార్థులుంటారు. ప్రతి గృహిణీ విద్యార్థే. ఆ విధంగా చూసుకుంటే ' విద్యార్థి ' కానివారు ఎవ్వరూ లేరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎప్పటికీ విద్యార్థే.

అయినా ఈ రోజు విద్యార్థి జీవన క్రాంతి అనుకున్నప్పుడు స్కూలు, కాలేజీ వీటికే మనం విషయాన్ని పరిమితం చేస్తున్నాం . ఆ విధంగానే పరిమితం చేసి ఈ స్కూలు పిల్లలకు , కాలేజీ పిల్లలకు వారి యొక్క విద్యార్థి జీవనంలో వారికి ఎటువంటి క్రాంతి కావాలి .... ఆ క్రాంతి అనేది ఈ శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని వాళ్ళకు వాళ్ళు వెలిగించుకోవటం ద్వారా ఎలా సంప్రాప్తం అవుతుంది ... ఈ విధంగా అనేకం తెలుసుకుందాం.

" విద్యార్థి జీవనం "

విద్యార్థి జీవనానికి కావలసినవి ఏకాగ్రత, పట్టుదల, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకసంధాగ్రాహ్యత, చురుకుదనం, ఉత్సాహం, శక్తి - ఇవన్నీ కావాలి. చక్కగా చదువుకోవాలి అంటే, చక్కగా ఆడుకోవాలి అంటే, చక్కగా పాడుకోవాలి అంటే, అందరితో కలసిమెలసి జీవించాలి అంటే వారికి ఇవన్నీ తప్పనిసరి కదా !

చిన్నప్పుడు సహజంగానే ఎంతో ఉత్సాహం వుంటుంది శక్తి కూడా ఉంటుంది ! కానీ, ధ్యాన విద్యను మనం దానికి జత కూర్చినప్పుడు చక్కగా, ఇతోధికంగా వారికి ఉత్సాహం, శక్తి లభిస్తుంది. వయస్సు ఉడిగిన వారికే, శక్తి లేనివారికే మహాశక్తిని ప్రసాదించే ఈ ధ్యానవిద్య, ఈ శ్వాసవిద్య మరి వయస్సులో ఉన్నవారికీ... బాల్యంలో

ఉన్నవారికీ.... సహజం గానే శక్తీ, ఉత్సాహం ఎంతో ఉన్నవారికి ... ఇంకా మరింత శక్తినీ, ఉత్సాహాన్నీ సమకూర్చినప్పుడు వాళ్ళ జీవితం ఎంత బాగుంటుందో... చెప్పనలవి కాదు.

ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు ఈ రోజు Five Fingers Concept చెప్పదల్చుకున్నాను.

" ఐదు వ్రేళ్ళు "

మన చేతికి ఐదు వ్రేళ్ళున్నాయి. చిటికెన వ్రేలు, రెండో వ్రేలు, మధ్య వ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు, బొటన వ్రేలు. ఇంగ్లీషులో Little finger Ring finger, Middle Finger, Index finger, Thumb finger .... ఇలా ఐదు వ్రేళ్ళ మనకు తెలుసు. ఈ ఐదు వేళ్ళ గురించి కొంచెం తెలుసుకుంటే విద్యార్థి జీవితం అంటే మనకు తెలుస్తుంది.

ఆటలు :

ఈ చిటికెన వ్రేలు అన్నది ఆటలు. చక్కగా ఆడుకోవాలి. విద్యార్థులందరికీ ఆటలు ఫస్టు. కనుక రకరకాల ఆటలు ప్రతిరోజూ ఆడుకోవాలి. పిల్లల జీవితంలో ఆటలు అన్నవి ఎంతో ముఖ్య అంశం. కనుక మొట్టమొదటి వ్రేలనేది, చిటికెన వ్రేలు అనేది **ఆటలు** అన్నదానికి సంకేతం.

పాటలు :

రెండవ వ్రేలు అన్నది పాటలు అన్నదానికి సంకేతం. చిన్నపిల్లలు గొంతెత్తి పాడాలి. పాటలు బాగా నేర్చుకోవాలి. భజనలు, ప్రార్థనలు, పాటలు, సంగీతం, బృందగానం ఈలాంటివన్నీ.... ఈ యొక్క పాటలు

అనేవి.... పిల్లలకు, విద్యార్థులకు ఎంత చక్కగా సామూహిక స్పృహను ఏర్పరుస్తాయో.

చదువులు :

అలాగే మూడవ వ్రేలు అన్నది చదువుకు సంకేతం. అంతేగాని మొట్టమొదటి వ్రేలు చదువు, రెండవ వ్రేలు చదువు, మూడవ వ్రేలు చదువు, నాల్గవ వ్రేలు చదువు, ఐదవ వ్రేలు చదువు కాదు. అన్ని వ్రేళ్ళూ చదువులయితే ఆ పిల్లలు, ఆ విద్యార్థులు సర్వనాశనం అవుతారు ! అతి సర్వత్ర వర్జియేత్ పిల్లలు చదువుకునే మర యంత్రాలు కారు. చదువు అనేది పూర్ణ విద్యార్థి జీవనంలో ఒకానొక చక్కటి ప్రధాన భాగం మాత్రమే.

కనుక మొట్టమొదటి వ్రేలు ఆటలు, రెండవ వ్రేలు పాటలయితే, మూడవ వ్రేలు చదువులు.

బాగా చదువు కోవాలి. పెద్దగా అవుతున్న కొద్దీ చదువులో ప్రత్యేకతను సంపాదించాలి. చదువులో చురుకుదనం ఉండాలి. మేధస్సు బాగా ఉపయోగింపబడాలి. పాటల్లో మనస్సు ఏకాగ్రం చెందాలి. ఆటల్లో మనస్సు ఏకాగ్రతతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యత ఎంతైనా అవసరం.

పనులు :

అలాగే నాలుగో వ్రేలు అన్నది పనులు అన్నదానికి సంకేతం. ప్రతి విద్యార్థినీ, విద్యార్థి కూడానూ ఎన్నో పనులు చేసుకోవాలి. వాళ్ళ ఇంటి పనులు వాళ్ళు చూసుకోవాలి. వాళ్ళ తల్లిదండ్రులను వాళ్ళు

సేవించాలి. ఇంటి పనులన్నీ చేసి మరి స్కూలుకూ, కాలేజీలకూ రావాలి. ఇంటి పనులన్నవి చాలా ముఖ్యం. కనుక ఈ నాల్గన వ్రేలు పనులు అన్నదానికి సూచన.

ధ్యానం :

ఐదవ వ్రేలు అన్నది ధ్యానం అన్నదానికి సంకేతం. ప్రతిరోజూ ఆటలు, పాటలు, చదువులు, పనులు ఉన్నట్లు ప్రతిరోజూ ధ్యానం తప్పకుండా చేయాలి. ధ్యానం అన్నది లేకపోతే ఏ రోజు కూడా పూర్తి కాజాలదు . ఎవరికైనా గానీ, ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు ఎవరి వయస్సు ఎన్ని సంవత్సరాలో అన్ని నిమిషాలు కచ్చితంగా, విధిగా ధ్యానం చేయాల్సిందే.

ఈరోజు ఈ ఐదువ్రేళ్ళ కాన్సెప్ట్‌ను విద్యార్థులందరికీ ప్రసాదించటం జరిగింది; మరొకసారి విందాం.

చేతికి ఐదు వ్రేళ్ళు ఉన్నాయి . ఒక్కొక్క వ్రేలు ఒక్కొక్క దానికి సూచిక. ప్రతి వ్రేలు విద్యార్థి యొక్క దైనందిన జీవితంలో ఒకానొక ప్రధాన భాగాన్ని సూచిస్తుంది.

మొదటి వ్రేలు	:	ఆటలు
రెండవ వ్రేలు	:	పాటలు
మూడవ వ్రేలు	:	చదువులు
నాలుగవ వ్రేలు	:	పనులు
అయిదవ వ్రేలు	:	ధ్యానాలు

" ముఖ్యమైనది ధ్యానం "

ఈ ఐదు వ్రేళ్ళల్లో చూసుకుంటే అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైంది బొటన వ్రేలు కదా. అంటే విద్యార్థి జీవితంలో అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది ధ్యానం. ధ్యానం అన్నది ఎంత బాగా ఉంటే మన ఆటలు అంత బాగుంటాయి. ధ్యానం అన్నది ఎంత బాగుంటే మన పాటలు అంత బాగుంటాయి. ధ్యానం అన్నది ఎంత బాగుంటే మన చదువులు అంతగా బాగుంటాయి. ధ్యానం అన్నది ఎంత బాగుంటే మన పనులు అంతగా బాగుంటాయి. కనుక ధ్యానశక్తి అనేది అంత ప్రాథమికమైనది, అంత మౌలికమైనది.

అందుకోసమై కృషి చేస్తున్నాయి ఈ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్. ప్రతి గ్రామంలోనూ ఈ ధ్యానకేంద్రాలు విస్తరించి ఉన్నాయి. పిరమిడ్ మాస్టర్లు విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు అందరికీ ఈ యొక్క ధ్యానవిద్యను విస్తారంగా నేర్పిస్తున్నారు. పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ ఈ ధ్యానవిద్యను నేర్పించటం కోసం కంకణం కట్టుకుని ఉన్నారు. ఎందుకంటే విద్యార్థులకు ధ్యానవిద్యను నేర్పిస్తే ఇక వాళ్ళ మిగతా జీవితంలోని మిగతా కార్యక్రమాలన్నీ తమంతటగానే చక్కబడతాయి.

ఎప్పుడైతే మనం చక్కగా ఆట ఆడామో, పాట పాడామో, చదువుకున్నామో, పనులు చేసుకున్నామో.... అప్పుడు జీవితంలో అంతా సఫలతే కదా. సఫలత ద్వారానే జీవితంలో తృప్తి. జీవితంలో అసఫలత ఉంటే అక్కడ మరి తృప్తిలేని జీవితం, అయోమయ జీవితం, ఆనంద రాహిత్య జీవితం, అర్థం పర్థం లేని జీవితం ఉంటుంది కదా. చిన్నప్పట్నుంచే విద్యార్థులు అర్థం పర్థంలేని జీవితం గడిపితే

అదే పెరిగి వటవృక్షం అవుతుంది. పెద్దైన తర్వాత నిరాశా నిస్పృహే జీవితం. " జీవితం అంటే అదొక నరకం. అదొక అంతులేని దుఃఖం" అన్న అభిప్రాయాలకు వచ్చేస్తారు. అజ్ఞానం ఇంకా ముదిరితే ఆత్మహత్యలకు పాల్పడతారు.

" ధ్యానవిద్యా నిష్ణాతులం కావాలి "

మై డియర్ స్టూడెంట్స్. మనమందరం చేయవలసినది ఏమిటంటే ... మనం ధ్యాన విద్యా నిష్ణాతులం కావాలి. తద్వారా జీవితంలో సకల ఆనందాలూ అనుభవించాలి. ఎంతో అర్ధవంతంగా వాస్తవానికి ఉన్న ఈ జీవితాన్ని అంత అర్ధవంతం గానూ జీవించాలి. అప్పుడు ఆనందమయ జీవితార్థం కోసం ఈ శరీరాన్ని తీసుకున్నందుకు మనం సరైన విధంగా జీవించినట్లవుతుంది . లేకపోతే మళ్ళీ అనేకానేక శరీరాలు తీసుకోవలసి వస్తుంది.... సరైన జీవితం జీవించటం కోసం.... పూర్తి సఫలతతో పూర్తి తృప్తిని పొందటం కోసం.

చాలా మంది విద్యార్థులను " ఏమిటి మీ కోరిక ? " అని అడిగినప్పుడు, కొంతమంది " నేను బాగా చదవాలి; నాకు నూటికి నూరు మార్కులు రావాలి " అంటారు. కొంతమంది " నేను క్లాసులో ఫస్టు రావాలి " అంటారు. మొట్టమొదటిది సరి అయినది; అయితే రెండవది మాత్రం సరి అయినది కాదు. ఎందుకంటే ... మనం క్లాసు ఫస్టు రావాలి అని కోరుకుంటే మరి మిగతా వాళ్ళందరూ ' సెకండ్ ' , ' థర్డ్ ' రావాలా ? ఇది చాలా పొరపాటు. " క్లాసులో నేనే ఫస్టు రావాలి " అనుకోవటం సరైన పద్ధతి కానేకాదు. " నాకు నూటికి నూరు మార్కులు రావాలి " అని కోరుకోవాలి. అంతే కానీ

" నేను క్లాసులో ఫస్టు రావాలి; నాకు ర్యాంక్ రావాలి " అని కోరుకోవటం తప్పు.

" మనతో పాటు అందరికీ .. "

క్లాసులో నూరు మంది ఉంటే నూరు మందికీ నూటికి నూరు రావాలి. అంతేగానీ ఏ ఒక్కడికో నూటికి నూరు వచ్చి మిగతా వారికి నూటికి పది వస్తే మనకేం ఆనందం? మనతో పాటు అందరికీ నూటికి నూరు వచ్చినప్పుడు,... అప్పుడే మనకు ఆనందం !

" క్లాస్‌లో నేనే ఫస్ట్ రావాలి. నేనే ఇంజనీర్ కావాలి. నేనే ప్రైమ్ మినిష్టర్ కావాలి. నేనే కలెక్టర్ కావాలి. నాకే అన్ని పేరు ప్రఖ్యాతులు రావాలి. ... ఇలాంటివి చిన్నప్పటి నుంచి కొంతమంది పెద్దలు నూరిపోస్తూ ఉంటారు తమ తమ పిల్లలకు. ఆ పిల్లలు కూడా అవే వింటూ వారూ అలాంటి మాటలే నిత్యం పలుకుతూ ఉంటారు అలాంటి కలలే కంటూ ఉంటారు . ఫలితంగా వారు వారి వారి జీవితాలలో అంతులేని అవమానాలకూ, అపజయాలకూ గురి అవుతూ అంటారు. " నేను అందరికన్నా ముందుండాలి " అన్నభావన తప్పు. " అందరూ పక్కంగా ఉండాలి. అందులో నేను కూడా పక్కంగా ఉండాలి." అన్నది సరైన భావన.

" సమంగా వుండడమే గెలుపు "

విద్యార్థులందరకూ ఒక సూచన. గెలుపు - ఓటములు అన్నవి విద్యార్థులకూ , విద్యార్థులు కాని వారందరికీ ప్రకృతి సహజం. గెలుపు అన్నా, ఓటమి అన్నా అహంకార , దర్ప నిరాశా నిస్పృహలకు

లోనుకాకుండా సమంగా వుండడమే వ్యక్తిగత గెలుపు. ప్రతి అపజయం కూడానూ అది " శాశ్వత విజయానికి శాశ్వత మెట్టు " అని ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటామో అప్పుడే వ్యక్తిగతమైన గెలుపు.

మహమ్మద్ గజనీ ఏడు సార్లు కొట్లాడి , పారిపోయి ఓడిపోయిన తరువాత ఎనిమిదవ సారి కొట్లాడి గెలిచాడు . ఢిల్లీ సుల్తాను అయ్యాడు, ఒక్కటోసారే ఎవ్వరూ ఏ సఫలతనూ ప్రాప్తించుకోలేరు . practice makes man perfect యుద్ధం చేసి, చేసి, చేసి, ఒక్కో యుద్ధంలోనూ ఒకానొక మెలుకువ తెలుసుకుంటూ, చివరిసారిగా సమగ్రంగా గెలుస్తాం.

THERE IS NO ' FAILURE '

ఒక పెద్ద రాయిని మనం పగల గొట్టాలి అంటే 15 సార్లు సుత్తితో కొట్టామనుకుందాం. అది విరిగినప్పుడు.... ఆ 15వ సారి సుత్తి దెబ్బ కొట్టినప్పుడు అది విరిగినప్పుడు... అంతకుముందు కొట్టిన పద్నాలుగు దెబ్బల వల్లనే, ఆ పదిహేనవ దెబ్బకి విరిగింది . ఈ పద్నాలుగూ లేకపోతే , పదిహేనవ సుత్తి దెబ్బ రాయిని పగల గొట్టలేదు . కనుక ఇది తెలుసుకోవాలి . There is no failure whatsoever. విద్యార్థులు తెలుసుకోవలసిన మౌలికమైన విషయం ఏమిటి అంటే ఎక్కడా అపజయం అన్నది లేనే లేదు.

మనకు నూటికి 20 మార్కులొస్తే మనకు అంత శాస్త్రజ్ఞానం మాత్రమే తెలుసునని మనకు తెలుస్తుంది. అది మంచిది. ఎంత మనకు తెలిసిందో మనకు తెలియాలి. లేకపోతే మనం ఎక్కడ వున్నామో మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? కనుక ఎక్కడ ఏ మార్కు కూడానూ '

ఫెయిల్యూర్ ' కాదు. ' అపజయం ' కాదు. ఇవన్నీ కూడా మనకు ఎలా తెలుస్తాయి అంటే మనకు ధ్యాన విద్య సంక్రమించినప్పుడు. ధ్యాన విద్యలో నిష్ణాతులైనప్పుడు మనకు ఆ విధమైన ప్రజ్ఞ వస్తుంది.

" అందరితో పాటు నేను నాతో పాటు అందరూ " అన్న విషయం గ్రహించాలి. " అందరం ఫస్ట్ క్లాసు లో రావాలి ", " అందరూ నూటికి నూరు మార్కులు తెచ్చుకోవాలి " అన్న విషయం.

" ఇంకాస్త ముందుకు పోవాలి "

" ఎన్ని మార్కులు వచ్చినా అది అపజయం కాదు. అది ఒక చక్కటి మెట్టు. ఇంకాస్త ముందుకు పోవాలి ఇంకాస్త కష్టపడాలి " అన్న ఈ మౌలికమైక అవగాహన అలవరచుకోవాలి. ఇవన్నీ కూడానూ విద్యార్థి యొక్క జీవితంలో శాంతికీ , తృప్తికీ పట్టుకొమ్మలు. అయితే ఇవన్నీ కూడానూ ఆషామాషీ విషయాలు ఎంతమాత్రం కావు. ఇవన్నీ కేవలం ఆత్మవిద్య , ధ్యానవిద్యలతోనే సంక్రమించేవి. శుభస్య శీఘ్రం అన్నారు ఆలస్యం అమృతం విషం అన్నారు కాల్ కరే సో ఆజ్ కర్ ఆజ్ కరే సో అబ్; పల్ మే ప్రళయ్ హోయేగీ బహురి కరేగా కబ్? అన్నారు....కనుక, ధ్యానవిద్య అన్నది విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రారంభమవ్వాలి.

" ప్రాథమిక విద్య .... ధ్యాన విద్య "

చిన్నప్పుడే మనం అన్ని విషయాలూ తెలుసుకోవాలి. వున్న 64 కళలు, వున్న 64 విద్యల్లో మొట్టమొదటి కళ, మొట్టమొదటి విద్య బహుముఖ్యమైన ప్రాథమిక విద్య ధ్యానవిద్య... ధ్యానకళ...

కనుక, చిన్నప్పటి నుంచే ... మొక్కదశ లోనే .... ధ్యాన విద్యా శిక్షణ ప్రారంభమవ్వాలి .

మొక్కై వంగనిది మానై వంగుతుందా ? మొక్క దశలోనే ఈ ధ్యానవిద్యను ప్రసాదించాలి తల్లిదండ్రులు. తల్లిదండ్రులకే ధ్యానవిద్య తెలియనప్పుడు మరి వాళ్ళు వాళ్ళ పిల్లలకు ఏం చెప్తారు? భౌతికంగా జన్మనిస్తారే కానీ ఆత్మపరంగా ఏమీ శిక్షణ ఇవ్వరు. తల్లితండ్రులకే ధ్యాన విద్య వస్తే, వాళ్ళే ఆత్మజ్ఞాన పరాయణులైతే, వారి దగ్గర పెరిగే పిల్లలకు ఎంత బాగుంటుందో.

అప్పుడు పిల్లలు ఎలాంటి అవాంఛనీయ స్పర్ధా భావాలు అంటే నెగటివ్ కాంపిటేటివ్ స్పిరిట్ లేకుండా, పాజిటివ్ కోఆపరేటివ్ స్పిరిట్‌తో పెరుగుతారు. యోగులై, ఋషులై పెరుగుతారు. అలా కానప్పుడు.... తల్లి తండ్రులు ధ్యానవిద్యలో లేనప్పుడు... మరి ఎవరో ఒక ధ్యాన-గురువు ఆ ఇంటికి వెళ్ళటమో, ఆ స్కూల్‌కు వెళ్ళటమో, ఆ కాలేజీకి వెళ్ళటమో చేసి , ఆ విద్యార్థులకు మరి ధ్యానవిద్యను నేర్పించి తీరవలసిందే. అలాంటి బాధ్యతలను పిరమిడ్ మాస్టర్స్ చేపట్టారు.

" కేవలం చదువులే కాదు "

విద్యార్థి జీవనం అంటే కేవలం చదువులు మాత్రమే కాదు. చేతికి ఐదు వ్రేళ్ళు. ఐదు వ్రేళ్ళు అంటే ఆటలు, పాటలు, చదువులు, పనులు, ధ్యానాలు. ఐదు అంశాల సమగ్ర విధానమే సమగ్రమైన విద్యార్థి జీవనం. " విద్యార్థి జీవనం అంటే ఆటలతో, పాటలతో, చదువులతో, పనులతో ధ్యానంతో కూడుకుని ఉంది. కేవలం చదువు ఒక్కటే ప్రధానం కాదు " అన్న విషయం గుర్తుంచుకుంటూ " ఈ

విద్యార్థి జీవనంలో సమగ్రమైన క్రాంతి రావలె ! దానికి ధ్యానవిద్య అన్నది తప్పనిసరి; ఐదవ వ్రేలు తప్పనిసరి " అని మనం తెలుసుకున్నాం.

ఇప్పుడు మరి ధ్యాన విద్య గురించి తెలుసుకుందాం .

" ధ్యాన విద్య అంటే శ్వాస విద్య "

ధ్యాన విద్య అంటే శ్వాస విద్య. ధ్యాన విద్యా జ్యోతి అంటే శ్వాస విద్యా జ్యోతి. ధ్యాన విజ్ఞాన జ్యోతి అంటే శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి. ధ్యాన అభ్యాసం అంటే శ్వాసానుసంధాన అభ్యాసం.

ధ్యానం అంటే మనస్సుకు సంబంధించిన విషయం కదా. మరి శ్వాసకూ మనస్సుకూ సంబంధం ఏంటి? ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రపరంగా తెలుసుకోవలసిన సత్యం ఏమిటంటే, శ్వాసకూ, మనస్సుకూ అవినాభావ సంబంధం వుందని. అంటే ఎలాగైతే స్విచ్‌కూ, కరెంట్‌కూ ఎలాంటి సంబంధం వుందో ... స్విచ్ వేస్తే కరెంట్ ఎలాగైతే ఫ్లో అవుతుందో ... స్విచ్ ఆఫ్ చేస్తే కరెంట్ ఆఫ్ అవుతుందో .... ఆ యొక్క కన్‌స్ట్రక్షన్‌లోనే, ఆ నిర్మాణంలోనే ఆ రెండింటికీ ఎలాగైతే అనుసంధానం చేయబడిందో... అలాగే శరీరం ఈ అత్యద్భుతమైన మానవ శరీరం నిర్మాణం చేసినప్పుడు మనస్సుకి ఈ సూక్ష్మ శరీరానికీ మరి స్థూల శరీరానికీ లంకె శ్వాసగా నిర్మాణం చేయబడింది.

" శ్వాసానుసంధానం "

శ్వాసతో అనుసంధానం చేసినప్పుడు మనస్సులో ఓ అనుసంధానం జరుగుతుంది . శ్వాస కూల్ అయినప్పుడు మనస్సు

కూల్ అవుతుంది. శ్వాస వేగిరపడినప్పుడు మనస్సు వేగిరపడుతుంది. అదే విధంగా మనస్సు వేగిరపడినప్పుడు శ్వాస వేగిరపడుతుంది. మనస్సు శాంతంగా వున్నప్పుడు శ్వాస కూడా శాంతంగా ఉంటుంది. మనస్సుకీ శ్వాసకూ డైరెక్ట్ రిలేషన్‌షిప్ ! కనుక ఈ యొక్క మనోవిద్య అనే దానిని.... ధ్యానవిద్యగా, శ్వాసవిద్యగా మనం తెలుసుకుంటున్నాం.

శ్వాసవిద్యకు సంబంధం లేకుండా మనం ధ్యానవిద్యను ప్రస్తావనకు తీసుకుంటే ' రామ ', ' రామ ' అనుకుంటూ....'కృష్ణ', ' కృష్ణ ' అనుకుంటూ.... మంత్రం జపిస్తూ.... అదే ధ్యానం అనుకుంటే మనం పప్పులో కాలు వేసినట్లే ! భౌతిక కాయ నిర్మాణ క్రమంలో మనస్సుకీ నోటిలోని శబ్దానికీ లంకె ఏర్పాటు చేయబడలేదు. నోటిలో ఎన్ని వేల మంత్రాలు చెప్పినా, శతకోటి ప్రార్థనలు చేసినా , ధ్యానవిద్యకూ వాటికీ సంబంధమే లేదు. ఉన్న ప్రాణశక్తిని కూడా పోగొట్టుకుంటామే గాని లేని ఆత్మశక్తిని రాబట్టుకోలేం.

" ప్రాణశక్తి వృధా కారాదు "

మనం చూస్తూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం... వింటూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం మాట్లాడుతూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం. ఆలోచిస్తూన్నప్పుడు ప్రాణశక్తిని వెచ్చిస్తూంటాం. ఈ ప్రాణశక్తి యొక్క వృధా ఖర్చును మనం మొట్టమొదటగా నిలిపివేయాలి. వృధా ఖర్చును మనం నిల్ చేసుకోవాలి జీరో చేసుకోవాలి. అంటే కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాలి. కళ్ళ ద్వారా 80 శాతం ప్రాణశక్తి మనలో నుంచి బయటకు వెళ్ళిపోతూంటుంది. దాన్ని మనం అరికట్టాలి. కళ్ళు రెండూ మూసేసుకుంటే ఆ 80

శాతం ప్రాణశక్తి మనలోనే ఎంచక్కా సమాహితమవుతుంది. అలాగే చేతులూ, కాళ్ళూ కట్టేసుకుంటే, మిగిలిన 20 శాతం ప్రాణశక్తి కూడా సమాహితమవుతుంది. నోరు మూసేసుకోవాలి ఏ మంత్రం, ఏ శబ్దం చేయరాదు నిశ్శబ్దంగా వుండవలె, నోటిలోని మౌనం, మనస్సు లోని శూన్యం దాని పేరు ధ్యానం.. శ్వాసే మరి మార్గం. నోటిలోని పరిమౌనం, మనస్సులోని పరిశూన్యం... దాని పేరు ధ్యానం శ్వాసే మరి పరిమార్గం.

" మంత్రం లేదు "

ఏ మంత్రం గానీ, ఓంకారం లాంటి చేష్టలు కానీ చేయకుండా కళ్ళు రెండూ మూసేసుకుని , చేతులు రెండూ కట్టేసుకుని, కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకుని, మన ప్రాణశక్తి ఎంతమాత్రం వృధాగా బయటకు పోకుండా అరికట్టేసుకున్న తరువాత.... బయటి నుంచి విశ్వ మయప్రాణశక్తి అన్న దానిని మన లోపలికి రాబట్టుకోవడం కోసమే శ్వాసానుసంధానం. మనలోని ప్రాణశక్తి బయటకి పోకుండా బయట వున్న ప్రాణశక్తి మనలోకి రావాలి.

భౌతిక శాస్త్రం ఏం చెప్తుంది? " ఏ పనికైనా శక్తి ఖర్చు విధిగా అయి తీరుతుంది " అని. కనుక ఫిజిక్స్ - భౌతికశాస్త్రం యొక్క పరిజ్ఞానం అందరికీ తెలుసు. మాటలు, శబ్దాలు విచ్చలవిడిగా ఉచ్చరించినప్పుడు మన ప్రాణశక్తి మన నుంచి విస్తారంగా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. కనుక అలాంటి ఏ పనులూ చేయకూడదు.

" హాయిగా కూర్చోవాలి "

ధ్యానవిద్య అంటే కళ్ళు రెండూ మూసేసుకోవాలి; నోరు మూసేసుకోవాలి; చేతులు రెండూ కట్టేసుకోవాలి; కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకోవాలి, నిటారుగా కడ్డీలా ఎంతమాత్రం కూర్చోనక్కర్లేదు. సుఖంగా కూర్చోవాలి. కుర్చీలో కూర్చోవచ్చు గోడకు ఆనుకోవచ్చు.

నిటారుగా కూర్చోవలసిన అవసరం ఎంత మాత్రమూ లేదు. అయితే, ఎవరైనా ఆసనాలు బాగా నేర్చుకుని అలా కూర్చోగలిగితే అది వేరేమాట. అలా కూర్చోగలిగినా, ఆ ఆసనంలో ఒక ప్రత్యేకమైన విశిష్టత అంటూ ఏదీ లేదు. కేవలం ఓ ఆసనంలో కూర్చున్నారంతే.

ఆ తర్వాత, బయట వున్న ప్రాణశక్తి మన లోపలికి రావాలి అంటే అప్పుడు శ్వాసానుసంధానం . మౌనం వలన మన ప్రాణశక్తి బయటకి పోకుండా ఆదా అవుతుంది. కానీ ధ్యానం వలన బయటి విశ్వశక్తి మన లోపలకి వస్తుంది . అదీ మౌనానికీ , ధ్యానానికీ వున్న తేడా. ధ్యానం అన్నది మౌనంతో ప్రారంభమవుతుంది. ధ్యానం ధ్యానంతో అంతమవుతుంది.

ధ్యానం అన్న పదానికి అర్థం సూక్ష్మశరీరాది సముదాయంతో త్రిలోక సంచారం... మన యొక్క ఆత్మ పదార్థంతో త్రికాల జ్ఞానం. అదీ ధ్యానం యొక్క అర్థం. అది మౌనంతో ప్రారంభమవుతుంది. అంటే నోరు కట్టేసుకుని, కాళ్ళు కట్టేసుకోవాలి.

" కళ్ళు తెరచి ధ్యానం " అన్నది ఎక్కడా లేదు. కళ్ళు మూసుకునే ధ్యానం . ఎవరైనా కళ్ళు తెరుచుకుని ధ్యాన పద్ధతి అంటే అక్కడ నుంచి లేచి మూడు కి.మీ దూరంగా పారిపోవాలి. కళ్ళు మూసుకుని,

చేతుల్లో చేతులు కట్టేసుకోవాలి; అన్ని వ్రేళ్ళూ అన్ని వ్రేళ్ళ లోకీ పోవాలి. కేవలం రెండు వ్రేళ్ళు మాత్రం కలుపుకుంటే లాభం తక్కువ. అన్ని వ్రేళ్ళూ అన్ని వ్రేళ్ళతో కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఈ యొక్క శ్వాసతో ఏకం కావాలి . విద్యార్థులందరూ తెలుసుకోవసిన ముఖ్యమైన అంశం.... ఒక్కగానొక్క అంశం... శ్వాసానుసంధానం. శ్వాసతో కూడి ఉండటం.

" కాస్మిక్ ఎనర్జీ "

మైక్‌తో పాటు కరెంట్ ఎలా అయితే వుంటుందో అదే విధంగా శరీరపదార్థంతో పాటు ఆత్మ వుంటుంది. కరెంట్ లేకపోతే మైక్ పని చేయదు. అలాగే ఒక మనిషి మాట్లాడుతున్నాడు అంటే ఈ శరీరంలో ఆత్మ పదార్థం వుంటుంది. ఆత్మ పదార్థం అన్నది లేకపోతే ఆ శరీరం శవమైపోతుంది. శరీరం ఇక మాట్లాడదు. " శరీరం మాట్లాడుతోంది" అంటే ఆత్మ అక్కడ వుంది. ఎలాగైతే మైక్‌లో కరెంట్ వుందో.... ఎలాగైతే శరీరంలో ఆత్మ ఉందో.... అలాగే శ్వాసలోనూ కాస్మిక్ ఎనర్జీ వుంది. విశ్వమయ ప్రాణశక్తి వుంది.

మైక్ లోని కరెంట్ కనబడదు . దేహం లోని ఆత్మ కనబడదు. శ్వాస యొక్క కాస్మిక్ ఎనర్జీ కనబడదు విశ్వమయ ప్రాణశక్తి కనబడదు. కనబడదు కానీ అక్కడ గ్యారంటీగా వుంటుంది.

" శ్వాస మీద ధ్యాస "

ఎప్పుడైతే మనం శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచుతామో అప్పుడు శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి మనకు లభ్యం అవుతుంది. ఎక్కడైతే శ్వాస

మీద ధ్యాస లేదో... అక్కడ ఆ శ్వాస ఒక్కటే లభ్యం; అక్కడ శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి మాత్రం లభ్యం కాదు. శ్వాస అంటే వాయువు లోని ఆ ఆక్సిజన్ మనకు వస్తుందే కానీ అంటే శరీరానికి కావలసిన ఆక్సిజన్ వస్తుంది... ఆత్మకు కావలసిన ప్రాణశక్తి మాత్రం దొరకదు.

శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచితేనే శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి లభ్యం.

నా ప్రక్క ఒక మనిషి ఉన్నాడు వివేకానందుడున్నాడు. బస్సులో వెళ్తున్నాం. నా పక్కనే కూర్చున్నాడు వివేకానందుడు నేను అతని మీద ధ్యాస ఉంచి అతన్ని ప్రశ్న వేసి అతను చెప్తూ వుంటే, అతని మాటలు నేను రిక్కించి వింటూంటే అతని దగ్గర వున్న జ్ఞానం నా దగ్గరకు వస్తుందే కానీ, నా ప్రక్కనే వివేకానందుడు నాకు ఆనుకుని కూర్చుని వున్నా నాకేమీ ఒరగదు. నేను అతని మాటల మీద ధ్యాస పెట్టకపోతే అతని ప్రక్కన నేను 2000 నేను సంవత్సరాలు వున్నా ఏం లాభం వుంటుంది? అలాగే, పుట్టినప్పటి నుండే మన దగ్గర శ్వాస వుంది. కానీ శ్వాసతో మనం అనుసంధానం చేయలేదు. శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టలేదు. కనుక శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి మనకు లభ్యం కాజాలదు.

పక్కనున్న వివేకానందుడి మీద ధ్యాస పెట్టి, వున్న రెండు గంటలైనా, రెండు నిమిషాలైనా.... బస్సులో ఆయన పక్కన కూర్చునప్పుడు.... ఉపయోగించుకుంటే వివేకానందుడు తన సర్వస్వాన్నీ ఒక్క నిమిషంతో, ఒక్క మాటలో ధారపోస్తాడు. అదే విధంగా మరి శ్వాస కూడానూ తన సర్వస్వాన్నీ ఒక్క క్షణంలో ఇవ్వదా? ఇచ్చేస్తుంది. పూర్తి ధ్యాస పెడ్తే.

త్యాగరాజస్వామి ఏం చెప్పారంటే " తలపులన్నీ నిలిపి నిమిషమైన " ఒక్క నిమిషం, 60 సెకండ్లు, చాలు; వేరే ఎక్కడా ధ్యాస లేకుండా, పూర్తి ధ్యాసతో శ్వాసతో కలిసి వున్నప్పుడు శ్వాస తన సర్వస్వాన్నీ మనకు అర్పిస్తుంది, అంకితం చేస్తుంది. తన సర్వస్వం అంటే మూడవకన్ను, ఆత్మక్షేత్రం.

విద్యార్థులారా, విద్యార్థి జీవనంలో క్రాంతిని అందరూ కోరుకుంటారు. అయితే దానికి మార్గం ఈ శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని ఎవరికి వారు వెలిగించుకోవటం.

శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి అంటే ఏంటి ? శ్వాసతో పాటు అఖండమైన ప్రాణశక్తి వుంటుందని తెలుసుకోవాలి. శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా ఆ ప్రాణశక్తి మనకు లభ్యం అవుతుంది. ప్రతిరోజూ కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, చేతులు రెండూ కట్టుకుని, నోరు కట్టేసుకుని.... ఎవరి వయస్సు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు అంటే పదేళ్ళ పిల్లలు పది నిమిషాలు, 20 ఏళ్ళ వాళ్ళు 20 నిమిషాలు, 30 ఏళ్ళ వాళ్ళు 30 నిమిషాలు ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు ఖచ్చితంగా కూర్చోవాలి. 40 రోజుల్లో వారి శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని వారు సంపూర్ణంగా వెలిగించుకుంటారు .

" ఎవరికి వారే యమునా తీరే "

ఎవరి జ్యోతిని వాళ్ళే వెలిగించుకోవాలి. ఎవరు కూడానూ ఏ స్టూడెంట్ యొక్క శ్వాస జ్యోతిని వెలిగించలేరు. స్టూడెంట్ తన జ్యోతిని తానే వెలిగించుకోవాలి. గురువు గారు మార్గం తెలుపుతారు. అంతే కానీ శిష్యుడిని తన భుజస్కంధాల మీద మోసుకుని పైకి తీసుకు

వెళ్ళలేరు... ఏ కెమిస్ట్రీ టీచరు గానీ, ఏ బోటనీ టీచర్ గానీ, ఏ లెక్కల టీచర్ కానీ, ఏ ధ్యానం టీచర్ గానీ.

కనుక, మనం ఎన్ని నిమిషాలు కనీసంగా కూర్చోవాలో తెలుసు కోవాలి. అది అధమపక్షం. మినిమమ్. క్రిటికల్ మినిమమ్. అంటే పదేళ్ళ పిల్లలు 10 నిమిషాలు కూర్చునే తీరాలి. పదేళ్ళ వయస్సు వాళ్ళు కేవలం రెండు నిమిషాలు కూర్చుంటే... అలా కళ్ళు మూసుకుని అలా కళ్ళు తెరిస్తే.... రెండు నిమిషాలే శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచితే.... పొందవలసిన స్థితిని పొందలేరు.

" మినిమమ్ టైమ్ "

ఎలాగైతే క్లాస్‌లో 40 మార్కులొస్తేనే తెలుగులో, ఇంగ్లీషులో పాస్ అవుతామో... ఏదో నూటికి 15 లేదా 20 మార్కులు వస్తే ఎలాగైతే ఖచ్చితంగా పాస్ కామో... అదే విధంగా ఎవరి వయస్సు ఎంత వుందో అన్ని నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకు కూర్చుంటే కానీ ఆ యొక్క ధ్యానం, ఆ యొక్క సూక్ష్మం అనుభవించలేం. కనుక మినిమమ్ అన్న దానిని తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఆపైన ఎంత చేసినా అంతా లాభమే. నూటికి 40 మార్కులు తెచ్చుకుంటే పాస్ అవుతాం, 60 మార్కులు తెచ్చుకుంటే ఫస్ట్ క్లాస్‌లో పాస్ అవుతాం. నూటికి నూరు మార్కులు తెచ్చుకుంటే... ఓ యమ్మో. అంతకన్నానా.

ఎప్పుడు ఖాళీ సమయం దొరికితే అప్పుడు ధ్యానంలో నిమగ్నం కావాలి. ఎప్పుడు ఆటలు లేవో, పాటలు లేవో, చదువులు లేవో, వేరే ఏ పనులూ వుండవో... పనికిరాని కబుర్లు మాట్లాడుతున్నప్పుడు... అక్కడ ఆ పనికిరాని మాటలకు ఆనకట్ట వేసి ధ్యానంలో కూర్చోవాలి.

ఎంత మాక్సిమమ్ వీలైతే, ఎంత అధికంగా వీలైతే, అంతగా కూర్చోవాలి.

" ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు "

ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటే అన్ని నిమిషాలు ప్రతిరోజు విధిగా కూర్చుని తీరాలి.

ఐదేళ్ళ లోపు పిల్లలకు.... వాళ్ళకు... శ్వాస గురించి చెప్పనే చెప్పక్కర్లేదు. వారు ఊరికే కళ్ళు మూసుకుంటే చాలు; ఎందుకంటే వాళ్ళ మూడవకన్ను సహజంగానే తెరుచుకుని ఉంటుంది. ఐదేళ్ళ లోపు పిల్లలు వాస్తవానికి సంపూర్ణంగా ఆత్మపదార్థమే. వాళ్ళు దేహపదార్థం కానే కాదు. ఐదేళ్ళ తర్వాతే వాళ్ళకు ఈ ఆత్మపదార్థం తగ్గుతూ " దేహ పదార్థం నేను " అనే భావన నుంచి " ఆత్మ పదార్థం నేను " అని తెలుసుకునేందుకే శ్వాస మీద ధ్యాస అన్నది.

" నేనే ఆత్మ "

ఎక్కడైతే " నేను ఆత్మ " అనే భావన వుందో అక్కడ శ్వాస అనుసంధానం అక్కర్లేదు. ఐదేళ్ళ లోపు పిల్లలకు శ్వాసానుసంధానం లేదు. కేవలం కళ్ళు రెండూ మూసుకుని మూడు, నాలుగు నిమిషాలు కూర్చుంటే చాలు. మూడవకన్ను పూర్తిగా విప్పారి ఉండే వుంటుంది కనుక, ఆ అనుభవాలన్నీ అడిగితే ఎంచక్కా చెప్తారు.

కొంచెం ప్రాక్టీస్ చేయిస్తే, విద్యార్థులకు శ్వాసానుసంధానం ద్వారా విశ్వం యొక్క ప్రాణశక్తి అపారంగా లభ్యమైనప్పుడు.... ఆ 10 నిమిషాల, 15 నిమిషాల ధ్యానం అయిపోయినప్పుడు... వారు ఏ

ఆటలు అడుకుంటే, ఆ ఆటలు ఎంత అత్యద్భుతంగా ఆడుకుంటారో, చురుకుగా, ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఆడతారో. అప్పుడు చదువులుచదివితే.... ఎంత చక్కగా ఏకసంథాగ్రాహులవుతారో. పాటలు పాడుకుంటే .... ఎంత చక్కగా పాడుకుంటారో. పనులు చేసుకుంటే ఎంత క్లీన్‌గా, నీట్ గా చేసుకుంటారో. అంతా ధ్యానం యొక్క మహిమ.

" ధ్యానవిద్యా ప్రశిక్షణ "

ప్రతి స్కూలులోనూ, ప్రతి కాలేజీ లోనూ మేనేజ్‌మెంట్ వారు, ప్రిన్సిపాల్, కరెస్పాండెంట్, స్టాఫ్... అందరూ కూడానూ పిరమిడ్ మాస్టర్స్‌లనూ, పిరమిడ్ ధ్యానయోగులనూ పిలిపించుకుని తాము స్వయంగా ధ్యాన ప్రశిక్షణ తీసుకుని మరి పిల్లలందరికీ ధ్యాన ప్రశిక్షణ చేయించాలి. ధ్యానం ఎలా చేయాలో ఒకసారి, రెండుసార్లు వచ్చి పిరమిడ్ మాస్టర్లు చూపిస్తారు, చేయిస్తారు. ఆ తర్వాత చేయించవలసిందీ, చూపించవలసిందీ ఏ స్కూల్లో వున్న ఆ స్కూల్ మేనేజ్‌మెంట్ వారే. ఆ స్కూల్ స్టాఫ్ వారే. ఉపాధ్యాయులందరూ, స్టాఫ్ అందరూ, కరెస్పాండెంట్, ప్రిన్సిపాల్ ... అందరూ ఈ ధ్యానవిద్యను విధిగా నేర్చుకోవాలి.

ఆధ్యాత్మిక విద్యకు సంబంధించి ఎన్నో పుస్తకాలు వున్నాయి . వాటిని అధ్యయనం చేయాలి : వందలాది వేలాది ధ్యానానుభవాలను క్రోడీకరించారు ...అనేక పిరమిడ్ మ్యాగజైన్స్‌లో, పిరమిడ్ సొసైటీ పబ్లికేషన్స్‌లో. ఈ ఉపాధ్యాయులు, మేనేజ్‌మెంట్, ప్రిన్సిపాల్, కరెస్పాండెంట్.... వీళ్ళందరూ కూడానూ ఆ పుస్తకాలను చదివి,

అందులోని విశేషాలను తమ తమ విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు వారానికి ఒకసారి క్లాసు పెట్టుకుని... మెడిటేషన్ క్లాసు పెట్టుకుని .... స్కూలంతటినీ పిలిపించి మొత్తం ఆ యొక్క ధ్యాన విద్యా సూక్ష్మాలను, శ్వాస విద్యా సూక్ష్మాలను అందరికీ తెలియజేయాలి.

" శ్వాస విద్యనే ప్రభోధించారు "

పూర్వపు రోజుల్లో గురుకులాల్లో రామునికి వశిష్టుడు , శ్రీకృష్ణుకి సాందీపుడు ఈ శ్వాస విద్యనే ప్రభోధించారు. వారి శిష్యపరంపరతో శ్వాసవిద్యనే అభ్యసింపజేసారు. దానినే తిరిగి ఈ రోజుల్లో మనం ప్రవేశింపచేస్తున్నాం. " ఆ రోజుల్లో ఒక సత్యం, ఈ రోజుల్లో ఒక సత్యం " అన్నది హాస్యాస్పదం.సత్యం ఎప్పుడూ ఒక్కటే. సత్యం అన్నది సర్వ దేశ, కాల పరిస్థితులకూ అతీతమైనది. ఈ రోజు పిరమిడ్ మాస్టర్లు ఏ విధంగానైతే అందరికీ ఈ యొక్క ఆనాపానసతి... 'ఆన' అంటే ' ఉచ్ఛ్వాస ', ' అపాన ' అంటే ' నిశ్వాస', సతి అంటే ' కూడుకుని వుండటం '..... ఈ యొక్క ఆనాపానసతి విద్యను ప్రభోధిస్తున్నారో.... అదే శ్రీకృష్ణుడికి సాందీపుడు, శ్రీరాముడికి వశిష్టుడు , శ్రీ ఆంజనేయస్వామికి అంజనాదేవి నేర్పించారు. అప్పటికీ, ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ అదే ధ్యాన సత్యం.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మాస్టర్స్ ఎక్కడికి, ఏ స్కూలుకు వెళ్ళినా ఎంతో స్వాగతం లభిస్తోంది. ఆదరణ లభిస్తోంది. స్కూలు మేనేజ్‌మెంట్ వారు, కాలేజ్ మేనేజ్‌మెంట్ వారు ఈ యొక్క ధ్యాన శిక్షణా తరగతులను విస్తారంగా ఆర్గనైజ్ చేస్తున్నారు.

" ధ్యానం ఒక సైన్స్ "

ధ్యానవిద్య అన్నది ఏ హిందూ మతానికో ప్రత్యేకంగా సంబంధించినది కాదు - అది హిందూ మత ప్రత్యేకత కానే కాదు - ధ్యానం అనేది ఒక శాస్త్రం, ఒక సైన్స్. మనస్సును ప్రశాంతంగా వుంచుకోవడం అన్నది ఒక ఇంగిత జ్ఞాన సూత్రం. Basic Commonsense.

ప్రతి మానవుడికీ శ్వాస వుంది. కానీ, శ్వాస యొక్క ప్రచండస్వస్థతా శక్తి మాత్రం లభ్యం కావటం లేదు . కూసంత శ్వాస విద్య కొండంత సంజీవనీ విద్య. కొంత శ్వాస మీద ధ్యాస పెడితే చాలు. సకల రోగాల నుంచి, విముక్తులమవుతాం. స్వస్థతను సొంతం పోగొట్టుకున్న వారు కూడా స్వస్థతను తిరిగి పొందుతారు. ఈ రోగాలు, ఈ వ్యాధులు, ఇవన్నీ కూడానూ గత జన్మల్లో చేసుకున్న కర్మల ఫలితంగా వస్తే అవన్నీ కూడానూ ఈ జన్మలో చేసుకుంటూన్న ధ్యానం ద్వారా మటుమాయమవుతాయి.

ఏ తలకాయనొప్పి వచ్చినా , కడుపునొప్పి వచ్చినా , అవన్నీ కూడానూ పది పదిహేను నిమిషాలు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, శ్వాసానుసంధానం చేస్తున్నప్పుడు... అన్ని అనారోగ్యాలూ మటుమాయం అవుతాయి. ఏ డాక్టరు దగ్గరకూ వెళ్ళకూడదు. ఏ మందూ తీసుకోకూడదు.

" చెడు అలవాట్లు మటుమాయం "

ఈ యొక్క ధ్యానవిద్య, శ్వాస విద్యను విద్యార్థులకు ప్రసాదించినప్పుడు విద్యార్థులలో ఒకవేళ ఏవైనా చెడు అలవాట్లు

వుంటే... ముఖ్యంగా అతిగా మాట్లాడటం, అతిగా తినటం, పనికిరానివి వినటం.... ఇలాంటివి ఏమన్నావుంటే ... అవన్నీ కూడానూ అత్యంత సహజంగానే అదృశ్యమయిపోతాయి. మంచి అలవాట్లు మనకు తెలీకుండానే మన జీవితంలోకి వస్తాయి; చెడు అలవాట్లు మనకు తెలీకుండానే మన జీవితాల్లోంచి పోతాయి. కనుక, శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని ప్రతి స్కూల్లోనూ, అన్ని స్కూళ్ళలోనూ విస్తరింపచేయాలి. ఏ ఏ పిరమిడ్ మాస్టర్లు ఎక్కడెక్కడ వున్నారో, వాళ్ళ చుట్టుపక్కల వున్న స్కూళ్ళన్నింటిలోనూ, ఈ యొక్క శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగించుకునేలా, ఆ ప్రోగ్రాం పెట్టుకుని, ఆ ధ్యేయం పెట్టుకుని, ఆ కంకణం కట్టుకోవాలి అందరూ.

శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారానే శ్వాసశక్తి లభ్యం. శ్వాస మీద ధ్యాస అన్నది లేకపోతే ఆ శ్వాస యొక్క ప్రాణశక్తి లభ్యం కాదు. శ్వాస మీద ధ్యాస ఎంత ఎక్కువగా పెడ్తే అంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి లభ్యం.

" ఒకసారి చేసి చూద్దాం "

" శ్వాస యొక్క ఆ శ్వాస శక్తి ఎంత ఎక్కువగా లభ్యమయితే అంత ఎక్కువగా విద్యార్థి జీవితంలో క్రాంతి లభిస్తుంది " అని ఈ విషయాలన్నీ కూలంకషంగా తెలుసుకున్నాం. ఈ యొక్క సబ్జెక్ట్ తెలియని వారికి, ఇదంతా వినటానికి కూడా అబ్బురంగా ఉంటుంది. కానీ ఒక్కసారి ధ్యానంలో కూర్చుంటే చాలు ఎవరికైనా సత్యం తెలిసిపోతుంది. ఒక్కసారి ధ్యానంలో కూర్చుంటే ఈ మాటల్లోని పరమ సత్యం ఎవరికైనా చక్కగా అవగాహనకు వస్తుంది. ఒక్కసారి

కూడా, మరి, కూర్చోపోతే ఈ మాటలు నీటిలోని గీతల్లానే కనిపిస్తాయి. సత్యం అన్నది ఖచ్చితంగా మనకు తెలియాలి అంటే ఒక్కసారి ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానంలో విధిగా కూర్చునే తీరాలి, తెలియంది తెలుసుకోవాలి అంటే ఒక సారి దాని రుచి చూడాలి దేనినైనా ఒకసారి చేసి చూడాల అన్న శాస్త్రీయ దృక్పథం కలిగివుండి... ప్రతి ఒక్కరూ కూడానూ... ఈ ఆనాపానసతి శ్వాసానుసంధనం , శ్వాస మీద ధ్యాసను... ఖచ్చితంగా ఒకసారి చేస్తే దానియొక్క బేసిక్ రుచి తెలుస్తుంది.

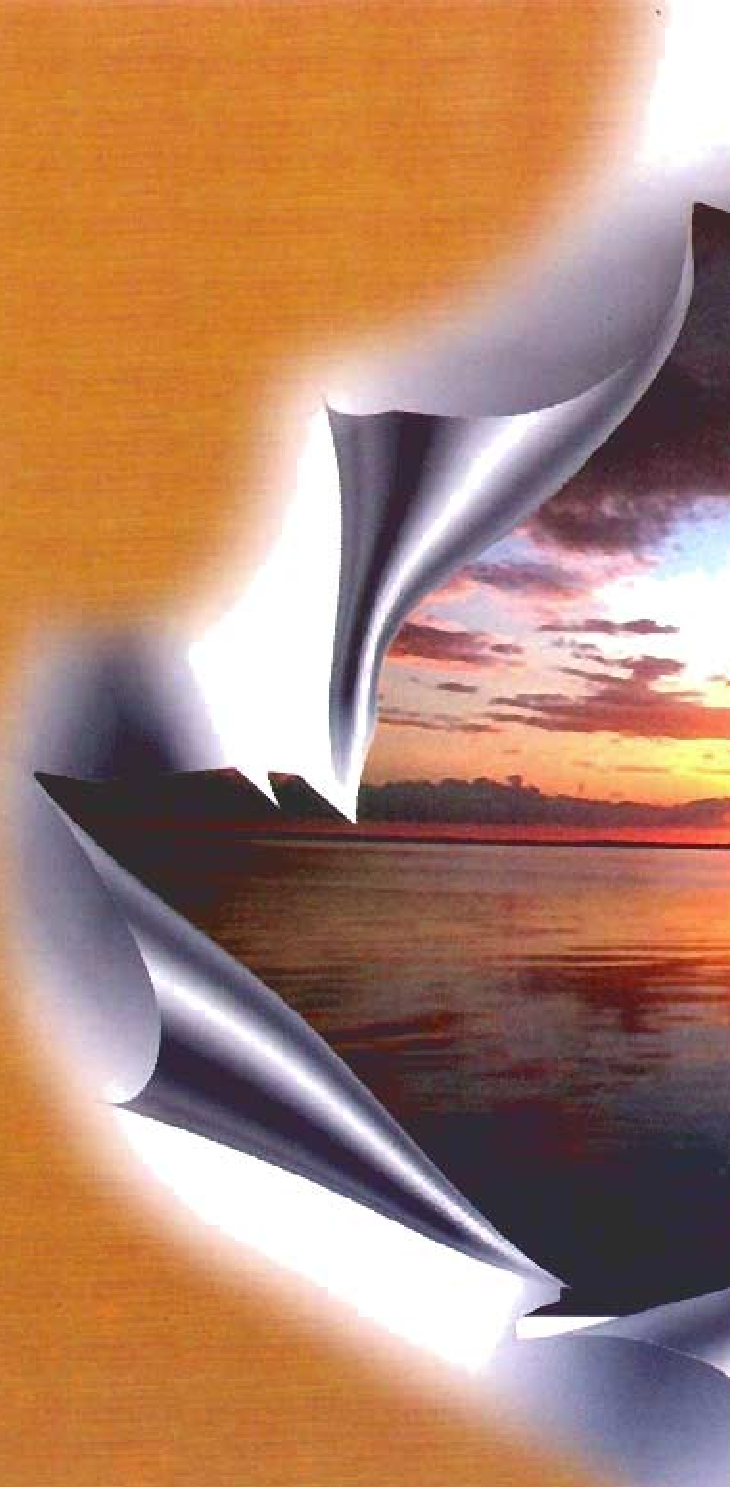
" హనుమాన్ చాలీసా "

నలభై రోజులు ఏకధాటిగా అభ్యాసం చేస్తే దేనిమీదైనా పట్టు వచ్చేస్తుంది. నలభై రోజులు ఈ యొక్క శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగించుకుని దీక్షను తీసుకుంటే 40 రోజుల్లో మొత్తం పట్టు వచ్చేస్తుంది. ఈ 40 రోజుల శ్వాస మీద ధ్యాస దీక్షనే " హనుమాన్ చాలీసా " అంటున్నాం. " హనుమాన్ " అంటే శ్వాస పుత్రుడు కావటం, వాయుపుత్రుడు కావటం, పవన పుత్రుడు కావటం, మారుతీ పుత్రుడు కావటం. " చాలీసా " అంటే 40, 40 రోజులు.

రెండు రోజులు చేసి ముప్పై రోజులు మానేసి మళ్ళీ మూడు రోజులు చేసి మళ్ళీ నలభై రోజులు మానేస్తే ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్నట్లు వుంటుంది. కానీ ప్రతిరోజూ విధిగా ఒక నలభైరోజులు కార్యక్రమం పెట్టుకుంటే నలభై రోజులయ్యేసరికి దానియొక్క పూర్తి స్వరూపం, " శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి " గురించి మొత్తం అంతా తెలుస్తుంది. అవగతమైపోతుంది. నరనరానా ఇంకిపోయి ఎక్కడికి పోజాలదు.

ఈ విషయాలు తెలుసుకుని ప్రిన్సిపాల్స్, కరస్పాండెంట్స్, స్టాఫ్, ఉపాధ్యాయులు... అధ్యాపకులు... అందరూ.... ఈ యొక్క అత్యంత మౌలికమైన శ్వాసవిద్యను, ధ్యానవిద్యను విధ్యార్థి లోకానికి వారి జీవన క్రాంతి కోసం అందించాలి. ఉపాధ్యాయులు, కరస్పాండెంట్స్, ప్రిన్సిపాల్స్... అందరూ వారు తాము స్వయంగా నలభైరోజులు ఈ కార్యక్రమం మొదలు పెట్టి వెంటనే స్కూలు పిల్లలందరి చేత, కాలేజి పిల్లలు అందరి చేత... వాళ్ళ చేతనే కాదు ఆ విద్యార్థి, విద్యార్థినుల తల్లిదండ్రులందరి చేత చేయిస్తారని ఆకాంక్షిస్తూ ... ఆంధ్ర రాష్ట్రమంతటా కూడానూ ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్, శ్వాసాంధ్రప్రదేశ్‌గా విరాజిల్లుతుందని ఆకాంక్షిస్తూ ....

-బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



ధ్యాన లహరి పబ్లికేషన్స్