ధ్యాన గంగ

మిత్రులార,

ఈ రోజు మనందరికి … మరోక సుదినము

ధ్యానం గురించి చక్కగా పాడుకుందాము, తెలుసుకుందాము … మైడియర్ ఫ్రెండ్స్

ఏమని చెబుదాము ధ్యానము యొక్క భాగ్యము

ఎంతని పొగుడుదాము ధ్యాన జీవితము యొక్క మహత్యం

మానవునికి కావలసినది సంపూర్ణమైన ధ్యానజీవితము

మానవుడికి కావలసినది బుద్ధితో కూడుకొని ఉండడం, దాని పేరు బుద్ధియొగము … మిత్రులార

బుద్ధి వున్నవాడే బుద్ధుడు. కనుక బుద్ధి కలిగి వుండడమే బుద్ధయోగము .. బుద్ధియోగము మిత్రులార

అనుక్షణం మనము బుద్ధితో కలిసి ఉండవలె …

మనచూపు, మనమాట, మనఆలోచన అన్నీకూడాను బుద్ధితో కూడి వుండవలె

మరి మన జీవితమంతా కూడాను ధ్యానానికి అంకితము కావలె మిత్రులార … ధ్యానానికి అంకితం కావలె!

ఎంత భాగ్యమో … ఎంత భాగ్యమో … ఎంతసౌక్యమో బుద్ధయోగము … ధ్యాన జీవితము

ఎంత భాగ్యమో … ఎంత భాగ్యమో … ఎంతసౌక్యమో బుద్ధియోగము … ధ్యాన జీవితము

ఎంత భాగ్యమో …

మిత్రులార …

గౌతమ బుద్ధుడు మనకి ఎంత చక్కటి బుద్ధియోగాన్ని ప్రసాదించాడో …

వారి అడుగు జాడల్లో మనం పయనిద్దాం

గౌతమ బుద్ధుడు మనకి ఆనాపానసతి అనే ఒక దివ్యవరమును ప్రసాదించాడు

ఆనాపానసతి అనేది ఎంతటి వరమో, ఎంతటి భాగ్యమో

ఆనాపానసతి ద్వారా ఎంతటి శరీర సుఖమో, ఎంతటి శరీర ఆరోగ్యమో, ఎంతటి మానసిక ప్రశాంతతో చెప్పనలవి కాదు

మిత్రులార

ధ్యానజీవితమును జీవించుదాం, బుద్ధియొగాన్ని కలిగించుకుందాం

ఎంత భాగ్యమో … ఎంత సౌక్యమో బుద్ధయోగము … ధ్యాన జీవితము

ఎంత భాగ్యమో …

ఆనాపానసతీ … ఆనాపానసతీ … ఆనాపానసతీ …

ఆనాపానసతీ … ఆనాపానసతీ …

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

కర్మక్షాళనమూ ... దివ్యనేత్రమూ ...

ఎంత భాగ్యమో ... ఎంత సౌక్యమో బుద్ధియోగము ... ధ్యాన జీవితము

ఎంత భాగ్యమో ...

ఆనాపానసతీ ...

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

కర్మక్షాళనమూ ... దివ్యనేత్రమూ ...

ఆనాపానసతి అంటే హంస యానము మిత్రులార,

దాని ద్వారా కర్మలన్ని ప్రక్షాళనము చెంది అప్పుడు దివ్య నేత్రము వికసిస్తుంది ... మిత్రులార

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

కర్మక్షాళనమూ ... దివ్యనేత్రమూ ...

ఎంత భాగ్యమో ... ఎంత సౌక్యమో బుద్ధయోగము ... ధ్యాన జీవితము

ఎంత భాగ్యమో ...

బుద్ధుడు మనకు ప్రసాదించినది ఆనాపానసతి మిత్రులార

ఆనాపానసతి శ్వాసానుసంధానము

ఆనాపానసతీ ... హంసయానము ...

కర్మక్షాళనమూ ... దివ్యనేత్రమూ ...

ఆనాపానసతి అంటే హంస యానము మిత్రులార...

హంస అంటే శ్వాస! శ్వాస అంటే హంస!

శ్వాస మీద ధ్యాసే ... హంస యానము

మనము పరమహంసలము కావలె మిత్రులార
ప్రతి వ్యక్తీ కూడాను యోగి కావలె... ఋషి కావలె ... పరమ హంస కావలె
సత్య అసత్యములనెరిగి అసత్యమునకు దూరంగా సత్యమునకు దగ్గరగా చేరవలె ... మిత్రులార

ఆనాపానసతీ ... ఆనాపానసతీ ...
చూసార మిత్రులార ... ఉన్నది ఒక్కగానొక్క వస్తువు ... శ్వాస
దాని మీద మనము ధ్యాస పెట్టవలె. దాని పేరే "ఆనాపానసతీ"

ఆనాపానసతీ ... హంసయానమూ ...
కర్మాక్షాళనమూ ... దివ్యనేత్రమూ ...

ఎంత భాగ్యమో ...

దివ్య నేత్రము మిత్రులార ... ముక్కంటి కావలె మనమందరము
దివ్యనేత్రముతో ... మన జ్ఞాననేత్రముతో ... మన గతజన్మలన్నీ మనము తెలుసుకుంటాము
మనము శరీర పదార్థము కాదు, ఆత్మ పదార్థమని తెలుసుకుంటాము.
"అహం బ్రహ్మాస్మి!" అని తెలుసుకుంటాము ... మిత్రులార
ఇదియే బుద్ధి యోగము! ఇదియే బుద్ధి యోగము! ఇదియే బుద్ధి యోగము!

మిత్రులార ... బుద్ధ యోగము ... మనకు మూడువరాలను ప్రసాదించింది.

మొట్టమొదటిది ఆనాపాసతి అయితే
రెండవది మధ్యే మార్గము

మనిషి ఎప్పుడూ కూడాను ఎక్కువ తక్కువలో జీవించరాదు,
మధ్యస్థముగా జీవించవలె. ఎక్కువ తినరాదు, తక్కువ తినరాదు,
ఎక్కువ డబ్బులు సంపాదించరాదు, తక్కువ డబ్బులు సంపాదించరాదు,
ఇహమూ పరమూ కలగలుపుగా వుండవలె ... మిత్రులార దీనిపేరే మధ్యేమార్గము
సంసారంలోనే నిర్వాణము జోడించవలె, నిర్వాణములోనే సంసారమును జోడించవలె
మధ్యేమార్గము మిత్రులారా ...

మధ్యేమార్గము ... ప్రజ్ఞాకారకాము ...

బుద్ధ ప్రబోదిత మధ్యేమార్గము

సకల ఆచార్యుల ప్రబోదిత ... మధ్యేమార్గము

మధ్యేమార్గము ... మధ్యేమార్గము ...

మిత్రులార... బుద్ధ ప్రబోదిత మధ్యేమార్గమును మనమందరము అవలంబిద్దాము

ఆనపానసతి ... మొట్టమొదటి బుద్ధ ప్రబోధము

రెందవది మధ్యే మార్గము ... మిడిల్ పాత్

The Glorious Middle Path! My Dear Friends!

అత్యద్భుతమైన మధ్యే మార్గము.

మధ్యేమార్గమూ ... ప్రజ్ఞాకారకము ...

మధ్యేమార్గమూ ... ప్రజ్ఞాకారకము ...

నిర్వాణాత్మకమూ ... శూన్యభావమూ ...

మధ్యేమార్గమూ ... ప్రజ్ఞాకారకమూ ...

మధ్యేమార్గమూ ... ప్రజ్ఞాకారకమూ ...

నిర్వాణాత్మకమూ ... శూన్యభావము ...

మిత్రులార మధ్యేమార్గము ... మధ్యేమార్గము ... మధ్యేమార్గము ...

అదియే ప్రజ్ఞాకారము మానవుడికి ప్రజ్ఞ కావలె

మానవుడు ప్రజ్ఞావంతుడు కావలె బుద్ధ యోగికావలె

మధ్యేమార్గము ... ప్రజ్ఞాకారము ...

నిర్వాణాత్మకమూ ... శూన్యభావము ...

ఎంత భాగ్యమో ... ఎంత సౌక్యమో బుద్ధియోగము ... ధ్యాన జీవితము

ఎంత భాగ్యమో ...

మిత్రులార గౌతమ బుద్ధుడు మనకు మూడు వరాలను ప్రసాదించాడు

ఒకటేమో "ఆనాపానసతి" ... శ్వాస మీద ధ్యాస

రెందవదేమో "మధ్యేమార్గము" ... The Glorious Middle Path!

మధ్యేమార్గము ...

మధ్యేమార్గము ... ప్రజ్ఞాకారకము ...

మధ్యేమార్గము ... ప్రజ్ఞాకారకము ...

నిర్వాణాత్మకమూ ... శూన్యభావము ...

మధ్యేమార్గము ... ప్రజ్ఞాకారకము ...

నిర్వాణాత్మకమూ ... శూన్యభావము ...

ఎంత భాగ్యమో ...

మిత్రులార ...

బౌతమబుద్ధుడు 2500 సం||రాల క్రిందటే మనకి ఎంత బోధించాడో సర్వమూ బోధించాడు.

మూడు అఖండమైన సందేశాలు మనకిచ్చాడు ... ఆదేశాలును మనకిచ్చాడు

మొట్టమొదిటిది ఆనాపానసతి

రెండవది మధ్యేమార్గము

మూడవది మిత్రులారా ... అహింసా తత్వము.

మళ్ళీ చెప్పుకుందాం ...

మొట్టమొదిటిది ఆనాపానసతి

రెండవది మధ్యేమార్గము

మూడవది ... అహింసా తత్వము.

ఒక ప్రాణికి ... ముఖ్యంగా మానవుడు ... ఏ జంతుజాలాన్ని చంపడానికి వీలులేదు

అహింసో పరమో ధర్మః ... మిత్రులారా

అహింసో పరమో ధర్మః

ఆనాపానసతి అన్నప్పుడు ... హంసో పరమో మోక్షః అన్నాడు

మధ్యే మార్గములో జీవితము ఎలా జీవించాలో ఇహము పరము చక్కగా రెండు కలగలిపి ఎలా ఉండాలో చెప్పాడు మిత్రులార

ఇకపోతే అహింసాతత్వములో ఒక ప్రాణి మరొక ప్రాణితో ఎలా వుండాలో

ముఖ్యంగా మానవుడు జంతుజాలముతో జంతుసామ్రాజ్యంతో ఎలా వుండాలో చెప్పాడు

అహింసతో జీవించవలె, రక్తపాతము చేయరాదు, రక్తపుకూడు తినరాదు

అహింసాతత్వమూ ... బుద్ధావతారమంటే అహింసావతారమే కదా...
అహింసాతత్వమూ ... మైత్రిదాయకము...

ఎవరైతే హింసాతత్వములో వుంటారో వారికి అందురూ శత్రువులే
ఎవరైతే అహింసాతత్వములో వుంటారో సర్వప్రాణికోటి వారికి మిత్రులే

అహింసాతత్వమూ ... మైత్రిదాయకము...
అహింసాతత్వమూ ... మైత్రిదాయకము...
కరుణాధర్మమూ ... కాంతిక్షేత్రము ...
అహింసాతత్వము ... అహింసాతత్వము ... మైత్రిదాయకము
కరుణాధర్మమూ ... కాంతిక్షేత్రము ...
ఎంత భాగ్యమో ...

మిత్రులార ... కరుణాధర్మము ... మనకన్నా తక్కువున్న వారిపట్ల మనము కరుణ చూపించవలె
ఏసుప్రభువు ఎంతటి కరుణామయుడో... మరి మనము కూడా అంతటి కరుణామయులము కావలె కదా..
మనకన్న తక్కు వున్నవారిపట్ల మనం ఎంతైనా మనం కరుణ చూపించవలే ... అది ధర్మము ... కరుణా ధర్మము
అహింసాతత్వమే మరి మైత్రిదాయకమూ
కరుణా ధర్మమే మరి కాంతిక్షేత్రము ... మిత్రులార ... కాంతిక్షేత్రము
ధ్యానమిత్రులందరికి గౌతమబుద్ధుడు 2500 సం||ల పూర్వమే
చక్కటి ధ్యాన జీవితాన్ని ప్రసాదించాడు,
చక్కటి బుద్ధ యోగాన్ని ప్రసాదించాడు

మిత్రులార ... మనమందరము కూడాను మరొక్కసారి ఆ యొక్క 2500సం||ల క్రిందటి ఆ యొక్క సందేశాన్ని...
మనము మళ్ళీ స్వీకరిద్దాం
స్వీకరిద్దాం మిత్రులారా... మిత్రులారా స్వీకరిద్దాం
ఆనాపానసతిని చేపడదాం
మధ్యేమార్గంలో నడుద్దాం ... మరి
అహింసాతత్వములో జీవించుదాం మిత్రులార
అహింసాతత్వములో జీవించుదాం