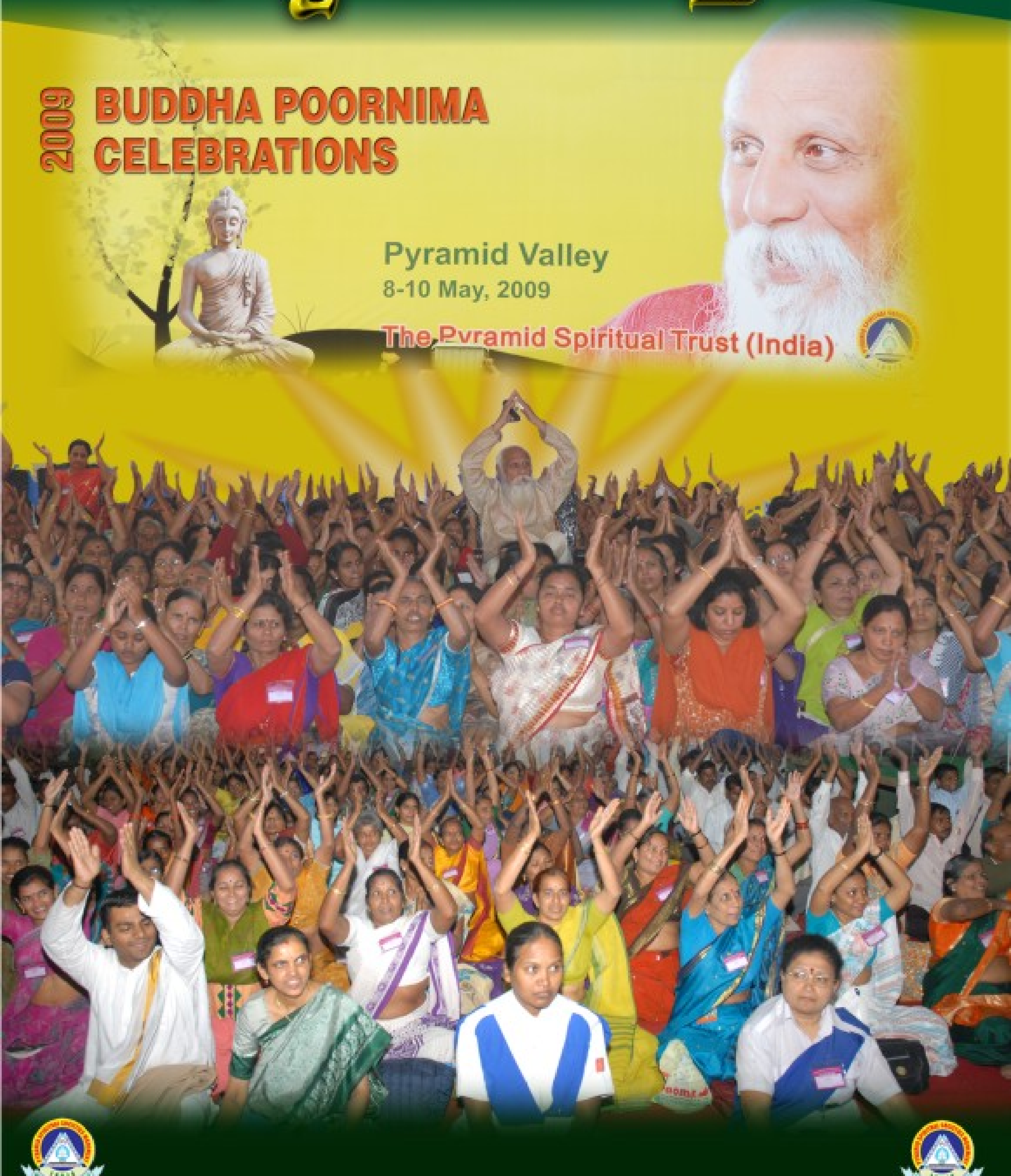
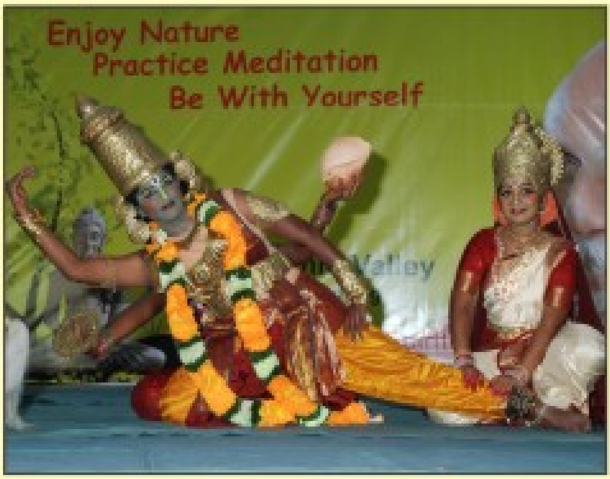
ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ


2009
BUDDHA POORNIMA
CELEBRATIONS
Pyramid Valley
8-10 May, 2009
The Pyramid Spiritual Trust (India)

Buddha Poornima Celebrations May 2009

Cultural Programmes by

PYMA MASTERS



ಪತ್ರೀಜಿ ವಾಣಿ !

“ಏಕತೆ”

ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ!
ಜೀವ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಒಂದೇ!
ಎಲ್ಲವುಗಳ, ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಸಹ ಒಂದೇ!

★ ★ ★

ಏಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ!
ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ!
ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಏಕತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ!
2012ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು
ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ!
ಅದೇ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್
ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಸಂಕ್ರಮಣ!

★ ★ ★

ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡೋಣ!
ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡೋಣ!

★ ★ ★

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಳಗೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು!
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ತನ್ನೊಳಗಿನ
ತನ್ನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು!
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ
ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ,
ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಾಗಬೇಕು!

★ ★ ★

‘ಧ್ಯಾನ’ ಮಾತ್ರವೇ, ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು
ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ!
ಧ್ಯಾನ!ಧ್ಯಾನ! ಧ್ಯಾನ!
ಏಕತೆ!ಏಕತೆ!ಏಕತೆ!

– ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ

ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು :
ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ರೀ ಎ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ
ಶ್ರೀ ಭೀಮೇಶ್ ರೆಡ್ಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಡಾ। ಉಷಾರಾಣಿ, ಮೈಸೂರು
ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಿನಾರಾಯಣ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಶ್ರೀ ಬಿ. ಶಿವರಾಮಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿರ್ವಾಹಕರು : ಶ್ರೀ ತಿಮ್ಮರಾಜು

ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಿ
ಶ್ರೀ ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ಶ್ರೀ ಐ.ವಿ. ರೆಡ್ಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಶ್ರೀಮತಿ ಗಿರಿಜಾ ರಾಜನ್, ಕೋಯಂಬತ್ತೂರು
ಶ್ರೀ ನಾಗಿರೆಡ್ಡಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ
ಶ್ರೀ ವಿ. ರಾಜಶೇಖರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾರಾಟ ಸಹಾಯಕ ಮಂಡಳಿ
1. ಶ್ರೀಮತಿ ಸರಳ, ಬೆಂಗಳೂರು
2. ಶ್ರೀಮತಿ ನಿರ್ಮಲ, ಬೆಂಗಳೂರು
3. ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಧ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಮೋಹನ್, ಬೆಂಗಳೂರು
5. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮುದ್ರಕರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರು

ದಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟಿ
ನಂ. 409/1, 15ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ, 6ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 078
ದೂರವಾಣಿ : 94498 31788, 43432525

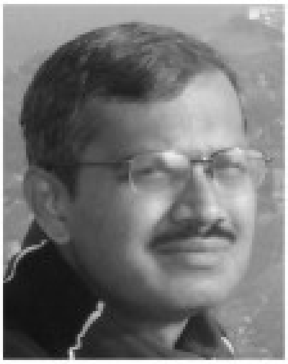
www.pssmovement.org

ಪರಿವಿಡಿ

ಪತ್ರೀಜಿ ವಾಣಿ..........1
ಸಂಪಾದಕೀಯ..........3
ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ..........4
ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ.......... 5
ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ..........6
ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಧ್ಯಾನ..........7
ಬ್ರೆತ್ ಬೈ ಬ್ರೆತ್..........8
ಶ್ರೀ ಸದಾನಂದ ಯೋಗಿ..........11
ನಿಮ್ಮ ತಿರಸ್ಕಾರವೇ ತೀರ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಆಪೇಕ್ಷೆ.....13
ಪ್ರಾಣ ದೇವತೆಗಳ ಆಹಾರ..........15
ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ..........17
ಟೋಲ್‌ಟೆಕ್ 2ನೇ ಒಪ್ಪಂದ..........19
ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ..........23
ಬುದ್ಧ ಪೌರ್ಣಿಮೆ ಮಹೋತ್ಸವ..........24
ಕ್ರಾಪ್ ಸರ್ಕಲ್ಸ್..........27
ಅನ್ ಕಂಡೀಷನಲ್ ಲವ್..........30
ನಿಜವಾದ ಶ್ರೀಮಂತಿ..........33
ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್..........34
ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ..........35
ಧ್ಯಾನ ವೇಮನ ವಿಶ್ವಗೀತ..........36
ಬಸವಣ್ಣ ವಚನಗಳು..........37
ಜನ್ ಕಥೆಗಳು..........38
ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವ..........39
ರಾಜಕೀಯ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞದ ಫಲ..........43

For any queries and suggestions
Email : dhyanakasturi@gmail.com

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಎ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
ವಿಳಾಸ: ನಂ.958, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಒಂದನೇ ಬ್ಲಾಕ್
ಹೆಚ್.ಆರ್.ಬಿ.ಆರ್. ಬಡಾವಣೆ
ಕಲ್ಯಾಣನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 043
ದೂ: 080-25427145, 9448883872
ಇ-ಮೇಯ್ಲ್: sathyaasn@gmail.com

ಪ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನಿಗಳೇ, ನಮಸ್ಕಾರ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿನ ಮೈತ್ರೇಯ-ಬುದ್ಧ-ಧ್ಯಾನ-ವಿಶ್ವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಾರಿಯ ಬುದ್ಧಪೂರ್ಣಿಮೆ ಸಂಭ್ರಮದ ಆಚರಣೆಯು ಅಭೂತಪೂರ್ವವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಧ್ಯಾನಿಗಳು, ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ಪಿರಮಿಡ್‌ನೊಳಗೆ, ನಿತ್ಯ 5 ಗಂಟೆಗಳ ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರೂ ಧನ್ಯರಾದರು. ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಮಹೋತ್ಸವದ ಒಂದು ಸಚಿತ್ರ ವರದಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಅದರ ಹೂರಣವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ' ಕುರಿತಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಮತ್ತು 'ಕ್ರಾಪ್ ಸರ್ಕಲ್' ನಂತಹ ಕುತೂಹಲಭರಿತ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಲೇಖನಗಳು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

'ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ವಿನೂತನವಾಗಿ, ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ, ಈ ಸುಂದರ, ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕ ಸಂಚಿಕೆ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪ್ರಚಾರ, ಪ್ರಸಾರವು ಆಂದೋಲನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ, ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಕಂಕಣವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಮನೆ ಮನೆಗೂ 'ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ, ಸಲಹೆಗಳು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನಾ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕನ್ನಡೀಕರಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಸಚಿತ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳ 'ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ'ಯ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳು, ಕನ್ನಡದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಪಿಪಾಸುಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಸೇರಲಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಹರ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಂದನೆಗಳು.

ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ

''ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ'' ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ದಿವ್ಯ ಕರೆ
''ಏಕತೆಗಾಗಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಎಂಬ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯದ ಕರೆ''

''ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ'' ಎಂಬುದು ಒಂದು ''ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಗೋಷ್ಠಿ''. ನಾವು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೇ.
ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

"ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಯಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ"

ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ 'ಏಕತಾ ಸಂಪರ್ಕ'ಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
ಇದು ಜೂನ್1, 2008 ರಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಡಿಸೆಂಬರ್ 2012ರ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಏಕತಾ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ''ಧ್ಯಾನ ಜಗತ್''ನ್ನು ಸಾಧಿಸೋಣ

2012ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮೀಕರಿಸೋಣ !

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ, ಬಿಡುವಿರದ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಳ್ಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ''ಶಾಂತ'' ಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಒಂದಾಗಲು ನಮಗೆ ಇದು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ !

''ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ ಯೋಜನೆ''ಯು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸಲೇಬೇಕು. ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು
ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿಸುವ ಘನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಿಸೋಣ.
ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸಹ ಇರುವಿರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ,
ಈ ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸಹ ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೇ ಹೌದು !

ಒಗ್ಗೂಡಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ !
ಒಗ್ಗೂಡಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡೋಣ !
ಒಗ್ಗೂಡಿ ನಾವು ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸೋಣ !
ಒಗ್ಗೂಡಿ ನಾವು ಹೊಸ ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸೋಣ.

ನಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ) ಮತ್ತು ನಮ್ಮದೇ ''ವಿಶ್ವ- ಏಕತೆ'' ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸೋಣ. ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿನ ನಕ್ಷತ್ರ - ಸಮೂಹದ - ಬೆಳಕಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಹರಿವನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

''ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೇ ಇರಿ''

‘ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಧ್ಯಾನ !’

ಪಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು , ನಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಹಜವಾದ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು.

“ಆನ”	.....	ಎಂದರೆ	.....	“ಉಚ್ಛ್ವಾಸ”
“ಅಪಾನ”	.....	ಎಂದರೆ	.....	“ನಿಶ್ವಾಸ”
“ಸತಿ”	.....	ಎಂದರೆ	.....	“ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು”

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಇದು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಆನಂದದ ಏಕತೆ.

ಯಾವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. ಯಾವ ರೂಪವನ್ನು ಅಥವಾ ದೈವೀ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉಸಿರನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ (ಕುಂಭಕ) ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು.

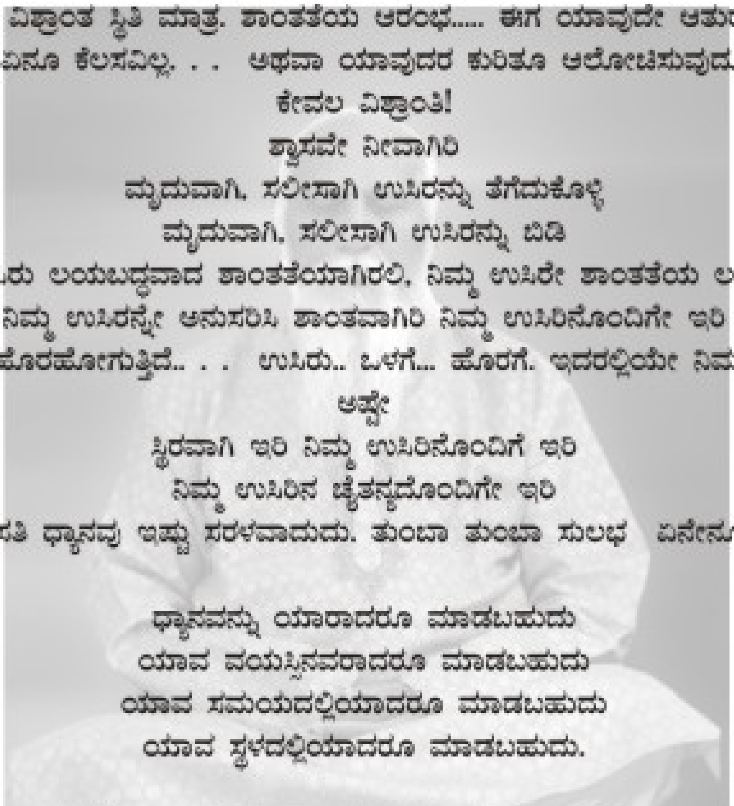
ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ, ಎಂದರೆ, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲೇ ವಿಶ್ವ - ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ನಾನು ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೇ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ !

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ
ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಕದಲಿಸಿ
ಚಾಚಿರಿ ಮತ್ತು ಹಾಯಾಗಿರಿಸಿ
ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಯೆನಿಸುವಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ...
ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಗಿತ ಬೇಡ!
ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬಿಗಿತ ಇಲ್ಲ



ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರ. ಶಾಂತತೆಯ ಆರಂಭ..... ಈಗ ಯಾವುದೇ ಆತುರ ಇಲ್ಲ
ಈಗ ಮಾಡಲು ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. . . ಅಥವಾ ಯಾವುದರ ಕುರಿತೂ ಆಲೋಚಿಸುವುದೂ ಸಹ ಬೇಡ...
ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ!
ಶ್ವಾಸವೇ ನೀವಾಗಿರಿ
ಮೃದುವಾಗಿ, ಸಲೀಸಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
ಮೃದುವಾಗಿ, ಸಲೀಸಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ
ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಶಾಂತತೆಯಾಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರೇ ಶಾಂತತೆಯ ಲಯಬದ್ಧತೆ
ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೇ ಇರಿ
ಉಸಿರು ಒಳಬರುತ್ತಿದೆ, ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದೆ.. . . ಉಸಿರು.. ಒಳಗೆ... ಹೊರಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ.
ಅಷ್ಟೇ
ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಇರಿ
ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೇ ಇರಿ
ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನವು ಇಷ್ಟು ಸರಳವಾದುದು. ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ ಏನೇನೂ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು.. .. ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಬೇರು ಇದ್ದಂತೆ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಅದರ ಫಲ.
ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು
ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕೊಡುಗೆ.

ಭೌತಿಕ ಶರೀರವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಹಜವಾದ, ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ – ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಈ ಲಯಬದ್ಧವಾದ, ಸಹಜವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗಬೇಕು.

"ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಧ್ಯಾನ !"

ಚಂದ್ರನು ಭೂಮಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮೀಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಂತಿಶಕ್ತಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಆದುದರಿಂದ, ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಸ್ಥಾಯಿ ಗ್ರಹತಾರೆ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳ ಶರೀರಗಳು

ಹುಣ್ಣಿಮೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಳ ಶರೀರಗಳಾದ...ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಶರೀರಗಳ ಮೇಲೆ... ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಭಾವ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಭಾವ ಛಾಯೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಿಕ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾಯಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಇರುವ ಒಳ ಶರೀರಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಬಹುದು!

ಒಳ ಶರೀರಗಳ ಮೇಲೆ ಚಂದ್ರನ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಭಾವವು ಇರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉನ್ನತಸ್ಥಾಯಿಯ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಕಂಪನಗಳು ಮಾನವನ ಮನೋಶರೀರದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವಮತ

ಈ ನವಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಳವಾದ ಅವಗಾಹನೆಯಿಂದ...ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವಮತಂ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಒಂದು ಹಬ್ಬದ ರೀತಿ ಮಹೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಿಟಕಿಗಳು

ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಮೂರು ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳು... ಮೇಷ ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ವೃಷಭ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಇನ್ನೂ...ಮಿಥುನ ಹುಣ್ಣಿಮೆ!

ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಕಿಟಕಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಉನ್ನತ ಕಾಂತಿ ಪ್ರಸಾರವಾದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ...? ಅದೇ ತರಹದ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ನಮ್ಮ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ದಿನಗಳು. ಮಾನವ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಪರಮ ಗುರುಗಳ ಅಖಂಡ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅತಿಶಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿ ಅನನ್ಯ ಪ್ರೇಮ, ದಿವ್ಯ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಿಟಕಿಗಳಾಗಿ ಈ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ದಿನಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಪೌರ್ಣಮಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ

ಜ್ಞಾನಾಮೃತ ಬಂಡಾರದ ಮಾಲೀಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧ ಪೌರ್ಣಮಿಯ ದಿನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತೊಂದು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು ! ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬುದ್ಧ ಪೌರ್ಣಮಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನಿಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ!

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ , ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಆತ್ಮಗಳು, ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪರಮಗುರುಮಂಡಲ... ಮಹಾಯೋಗ ಸಾಮ್ರಾಟರೆಲ್ಲರೂ... ಅದರ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪಬಲದಿಂದ... ಅವರ ಕಠೋರ ಪರಿಶ್ರಮಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಪವಿತ್ರವಾದ ಗುಪ್ತಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.