



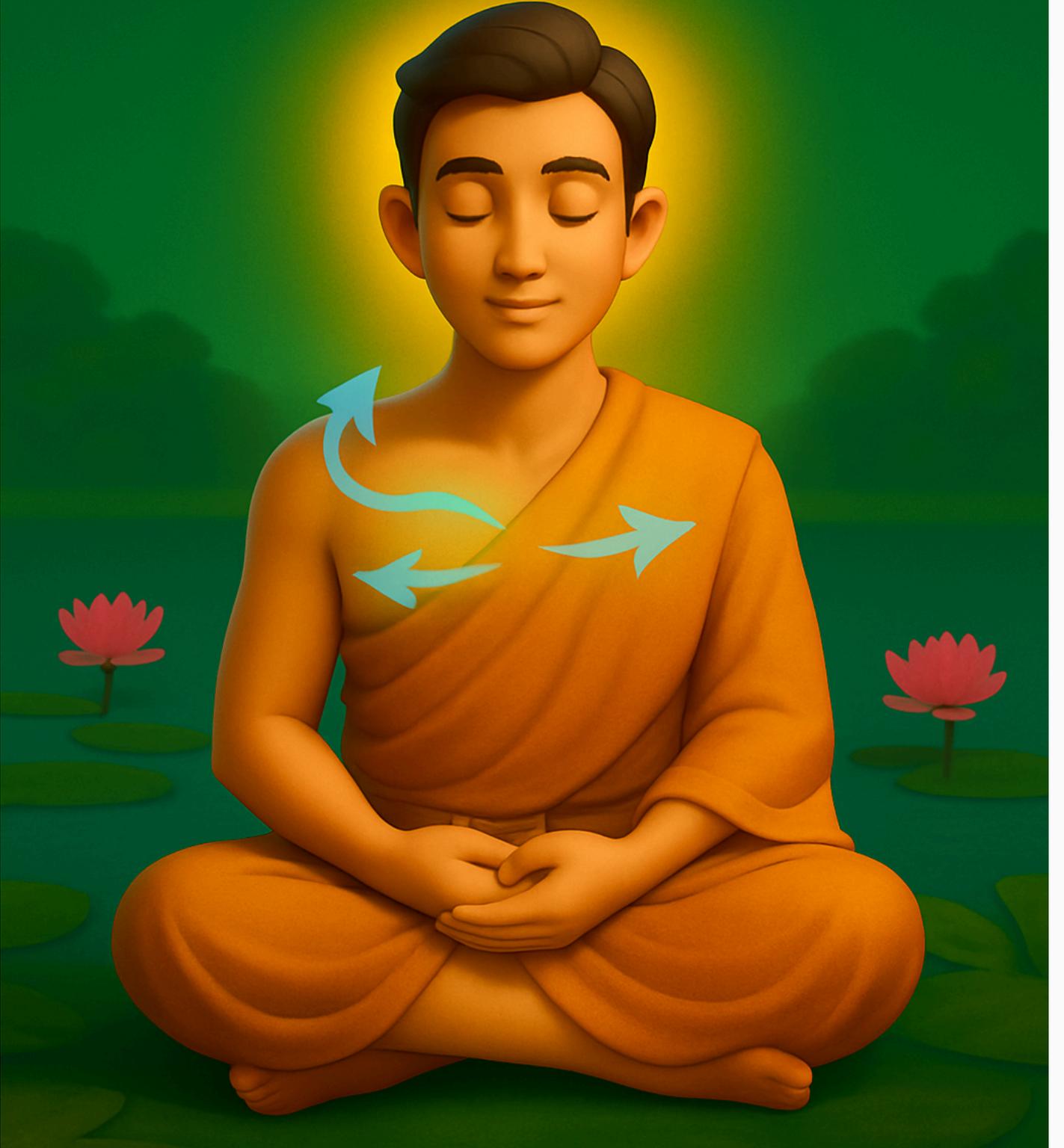
Module One

విద్యార్థుల కోసం ధ్యాన పాఠాలు



Chapter 1

ఆనాపానసతి



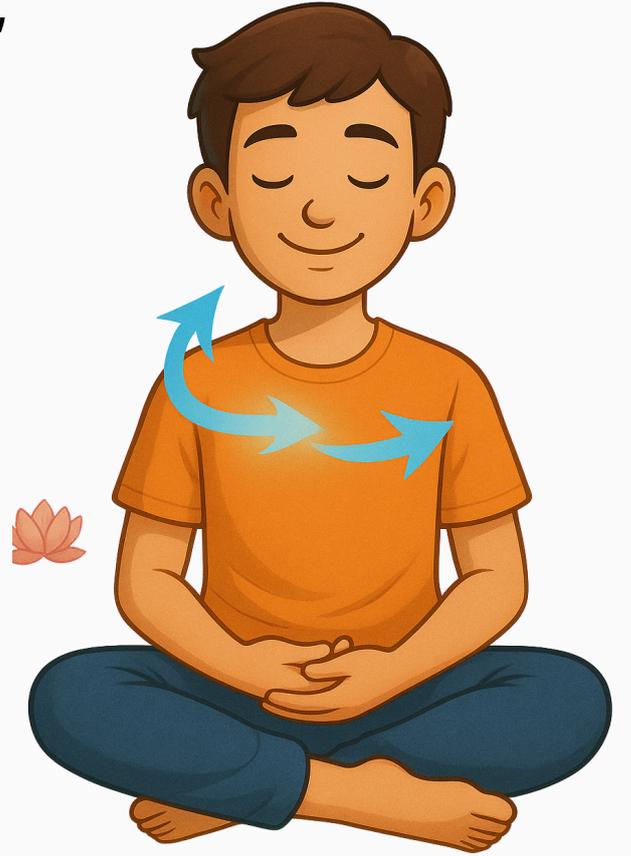
ఆనాపానసతి అంటే శ్వాసను
గమనించడం.

ఇందులో మంత్రం లేదు, పూజ లేదు,
ఒత్తిడి లేదు.

కేవలం మన శ్వాసను చూడటం —
గాలి లోపలికి వెళ్లడం, బయటకు
రావడం.

శ్వాస మన అత్యంత దగ్గరి
స్నేహితుడు —
పుట్టినప్పటి నుండి చివరి వరకు
మనతోనే ఉంటుంది.

నిశ్శబ్దంగా శ్వాసను గమనిస్తే,
మన మనసు ప్రశాంతంగా
మారుతుంది,
శక్తి పెరుగుతుంది,
మనలో స్పష్టత వస్తుంది.



చిన్న కథ



రవి అనే 17 ఏళ్ల విద్యార్థి చాలా ఆత్రంగా ఉండేవాడు. ఐదు నిమిషాలు కూడా కూర్చోకుండా ఫోన్ చూస్తుండేవాడు.

అప్పుడు అతని గురువు
“సౌకర్యంగా కూర్చో, కళ్ళు మూసుకో, నీ శ్వాసను గమనించు”
అని చెప్పారు!!

మొదట రవికి మనసు ఎక్కడికో తేలిపోయింది.
కొద్దిసేపటికి అతను గమనించాడు —
చల్లని గాలి లోపలికి వస్తుంది, వేడిగా గాలి బయటకు వెళ్తుంది.

పది నిమిషాల తర్వాత,
రవి ప్రశాంతంగా అనిపించాడు!
ఆ సాయంత్రం అతడు శాంతిగా చదవగలిగాడు.
ఇదే శ్వాస శక్తి — అది అస్థిరమైన మనసును
స్థిరంగా మారుస్తుంది.



ప్రధాన అంశాలు

శ్వాస ఎప్పుడూ
సహజమైనది, మనతోనే
ఉంటుంది.

ధ్యానం అంటే —
సౌకర్యంగా కూర్చొని
శ్వాసను గమనించడం.
ఏ ఒత్తిడి లేదు, బలవంతం
లేదు!! కేవలం నెమ్మదిగా
శ్వాసను గమనించటం.
మనసు ఎక్కడికైనా
వెళ్ళిపోతే, మళ్ళీ శ్వాస
మీదకి తీసుకురావాలి.

అభ్యాసం (Practice)

ప్రశాంతంగా కూర్చో.
రెండు కళ్ళను మెల్లగా మూసుకో.
చేతి వేళ్ళలో వేళ్ళు కలిపి పెట్టుకో
ఇప్పుడు నీ శ్వాసను గమనించు! శ్వాస లోపలికి
వస్తుంది, బయటికి వెళ్తుంది.
ఏమీ చేయాల్సిన అవసరం లేదు... కేవలం గమనించు.
ఇలా 5-10 నిమిషాలు ప్రశాంతంగా ఉండు.

ఆలోచన (Reflection)

1. నీ శ్వాస గురించి ఏమి గమనించావు?
2. నీ మనసు ఎక్కడికైనా వెళ్ళి పోయిందా? ఎలా తిరిగి తెచ్చుకున్నావు?
3. ధ్యానం ముందు కంటే ఇప్పుడు నీకు ఎలా అనిపిస్తోంది?



నమ్మకం (Affirmation)

“ప్రతి శ్వాసతో నేను మరింత ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా, బలంగా మారుతున్నాను. ”

చర్య (Call to Action)

ఇప్పుడే ప్రారంభించు. సుఖంగా కూర్చో, కళ్ళను మూసుకో, నీ శ్వాసను 10 నిమిషాలు గమనించు.

ఇది నీవు నీకు ఇచ్చుకునే గొప్ప బహుమతి! దీనివల్ల శాంతి మరియు స్పష్టత లభిస్తుంది.



Chapter 2

ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?



ధ్యానం అనేది ఒక అలవాటు కాదు.. అది జీవన శక్తి!
 ఆహారం తినకపోతే శరీరం బలహీనమవుతుంది,
 ధ్యానం చేయకపోతే మనసు బలహీనమవుతుంది.

ధ్యానం లేకుంటే జీవితం గందరగోళంగా, అశాంతిగా ఉంటుంది.

ధ్యానం చేస్తే మనలో శాంతి, స్పష్టత, బలం పెరుగుతాయి.

మనసు: జ్ఞాపక శక్తి, దృష్టి స్పష్టత పెరుగుతుంది.

భావాలు: కోపం తగ్గి, భయం కరిగి, శాంతి పెరుగుతుంది.

శరీరం: శక్తి పెరిగి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

ఆత్మ: సృజనాత్మకత, ధైర్యం, అంతర జ్ఞానం పెరుగుతాయి.

ధ్యానం చేస్తే మనలోని దైవత్వం మెల్లగా వికసిస్తుంది.

చిన్న కథ



20 ఏళ్ల అనిత. పరీక్షల ముందు చాలా టెన్షన్ అయ్యేది. చదివినా, పరీక్షలో అన్నీ మర్చిపోయేది. ఒక రోజు ఆమె ధ్యానం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. ప్రతి రోజు సౌకర్యంగా కూర్చొని, కళ్ళను మూసుకొని, 15 నిమిషాలు తన శ్వాసను గమనించేది. ఒక వారంలోనే ఆమె మనసు ప్రశాంతంగా మారింది. తరువాతి పరీక్షలో, వ్రాయడం మొదలుపెట్టే ముందు ఆమె మూడు సార్లు లోతుగా శ్వాస తీసుకుంది. ఆశ్చర్యంగా.. ఆమె చదివింది అంతా ఆమెకు గుర్తొచ్చింది! ధ్యానం ఆమెకు ప్రశాంతతతో కూడిన నమ్మకం ఇచ్చింది.

ముఖ్యమైన విషయాలు (Key Points)



ధ్యానం చేస్తే — టెన్షన్ లేకుండా చదువు సాగుతుంది.

ధ్యానం చేస్తే — మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది,
నిద్ర బాగా వస్తుంది.

ధ్యానం చేస్తే — పరీక్షల్లో, ఇంటర్వ్యూలలో, స్టేజ్‌పై ధైర్యం
వస్తుంది.

ధ్యానం చేస్తే — సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది,
రోజువారీ జీవితం సులభంగా ఉంటుంది.

అభ్యాసం (Practice)



కుర్చీపై కానీ నేలపై కానీ సౌకర్యంగా కూర్చో
కళ్ళను మెల్లగా మూసుకో.

చేతులను చేతులలో కలిపి పెట్టుకో.

ఇప్పుడు నీ శ్వాసను గమనించు! శ్వాస మెల్లగా
లోపలికి వస్తుంది... బయటికి వెళ్తుంది.

ఏం చేయాల్సిన అవసరం లేదు!

కేవలం గమనించు.

ఏదైనా ఆలోచన వస్తే (చదువు, ఆట, టెన్షన్
వంటివి చిరునవ్వుతో వదిలేసి తిరిగి నీ

శ్వాసవైపు రా!

ఇలా 10 నిమిషాలు ప్రశాంతంగా ఉండు!

ఆలోచన (Reflection)



1. నీవు ఎప్పుడు ఎక్కువగా టెన్షన్ ఫీల్ అవుతావు? పరీక్షల్లోనా, స్నేహితులతోనా, లేక భవిష్యత్తు గురించా
2. ఈ రోజు ధ్యానం చేసిన తర్వాత నీకు ప్రశాంతంగా అనిపించిందా?
3. నీవు ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేస్తే నీ జీవితం ఎలా మారుతుంది?

నమ్మకం (Affirmation)

“ ధ్యానం నా శక్తి! నా ప్రతి శ్వాసతో నేను మరింత ప్రశాంతంగా, జ్ఞానంగా, బలంగా మారుతున్నాను.”

చర్య (Call to Action)



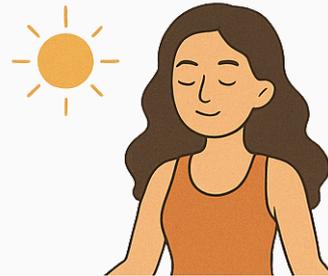
రోజూ 10 నిమషాలతో ప్రారంభించు.
పరీక్షలకు ముందు, చదవడానికి ముందు, నిద్రకు
ముందు ధ్యానం చెయ్యి!
ఒక్క వారం లోనే ఫలితాలు చూస్తావు —
ఎక్కువ దృష్టి, శాంతి, శక్తి.
“శాంతి బయట నుండి రాదు. నీ శ్వాసతో నీలోనే
శాంతిని సృష్టించు.”

Chapter 3

ధ్యానం గురించి అపోహలు



చాలా మంది విద్యార్థులు ధ్యానం గురించి తప్పుగా నమ్ముతున్నారు.
ఆ అపోహలు వారిని ధ్యానం మొదలుపెట్టకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి.
ఇప్పుడు వాటిని స్పష్టంగా తెలుసుకుందాం



అపోహ 1: ధ్యానం పెద్దవాళ్ళకే.

నిజం: ధ్యానం అందరికీ ఉపయోగకరమే — పిల్లలు, యువకులు, పెద్దలు, వృద్ధులు. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది, జీవితాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది.

అపోహ 2: ధ్యానం అనేది సన్యాసులు లేదా ఆధ్యాత్మికులకే.

నిజం: ధ్యానం ఎవరైనా చేయవచ్చు — విద్యార్థి, ఉద్యోగి, గృహిణి — ఎవరైనా. ఇది మనలోని శాంతిని అనుభవించడానికే మార్గం.

అపోహ 3: ధ్యానం చేయాలంటే గురువు, మంత్రం లేదా మతం అవసరం.

నిజం: ధ్యానం అందరికీ స్వేచ్ఛగా అందుబాటులో ఉంటుంది. కేవలం శ్వాసను గమనించడం చాలు.

అపోహ 4: ధ్యానం కష్టమైనది, బోరింగ్గా ఉంటుంది.

నిజం: ధ్యానం చాలా సులభం — సౌకర్యంగా కూర్చోండి, కళ్ళు మూసి, శ్వాసను గమనించండి. నిశ్శబ్దంలో మీరు శాంతి, ఆనందాన్ని కనుగొంటారు.

అపోహ 5: ధ్యానం చేయడం, సమయం వృధా.

నిజం: ధ్యానం మన మనసును ఏకాగ్రం చేస్తుంది, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

DhyanajagatYoutube :

<https://youtube.com/@dhyanajagattv?si=Wn-WhrDNLDJi4Pwz>

చిన్న కథ



రాహుల్ అనే 15 సంవత్సరాల బాలుడు.

"ధ్యానం అంటే బోరింగ్!" అని అనుకునేవాడు.

ఒక రోజు అతని స్కూల్లో ధ్యానం క్లాస్ జరిగింది.

టీచర్ చెప్పారు: "సౌకర్యంగా కూర్చో, 10 నిమిషాలు ప్రయత్నించు."

రాహుల్ కూర్చొని శ్వాసను గమనించాడు. మొదట కొంచెం అసహనంగా అనిపించింది.

కొద్ది సేపటికి లోపల నిశ్శబ్దంగా అనిపించింది.

ధ్యానం అయిపోయిన తర్వాత అతను నవ్వుతూ అని —

"ఇది బోరింగ్ కాదు... చాలా శాంతిగా ఉంది!"

మనకు అనిపించేది ఎప్పుడూ నిజం కాదు.

ప్రయత్నించినప్పుడు మాత్రమే నిజం తెలుస్తుంది

ప్రధాన విషయాలు:

సౌకర్యంగా కూర్చోండి, కళ్ళను మూసుకోండి.

మీ శ్వాసను 10 నిమిషాలు గమనించండి.

“బోరింగ్”, “ఉపయోగం లేదు” వంటి ఆలోచనలు వస్తే
మళ్ళీ మీ శ్వాసపైనే దృష్టి పెట్టండి.

అభ్యాసం (Practice)

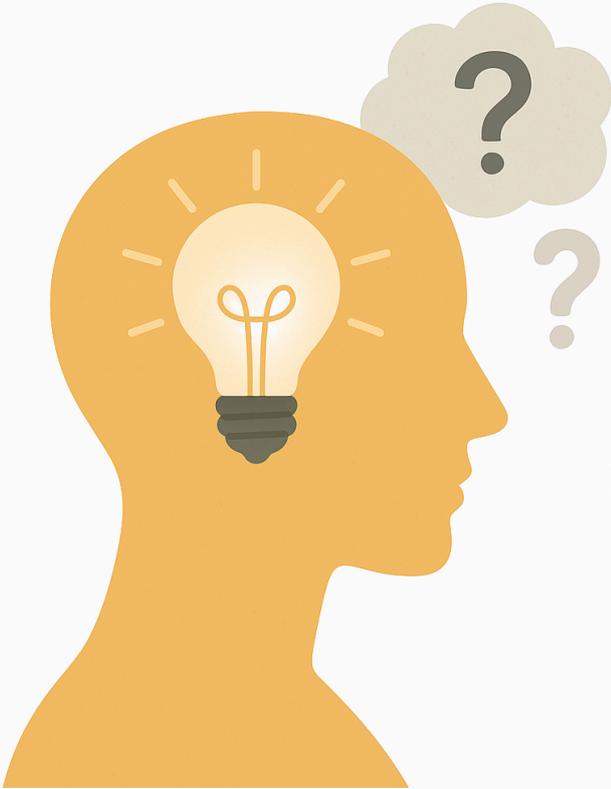
ధ్యానం అందరికీ — కొందరికే కాదు.

గురువు, మంత్రం, పూజ అవసరం లేదు.

ధ్యానం = సహజం, సులభం, అందరికీ సాధ్యం.

రోజుకు 10 నిమిషాలు చేస్తే కూడా మనసు మారిపోతుంది

ఆలోచన (Reflection)



1. ధ్యానం గురించి ముందుగా నీ నమ్మకం ఏమిటి?
2. ఈరోజు ధ్యానం చేసిన తర్వాత నీ అభిప్రాయం మారినదా?
3. ఇప్పుడు ధ్యానం సులభం, సహజం అనిపిస్తుందా?

నమ్మకం (Affirmation)

“ధ్యానం సహజం, సులభం, ఇది నా హక్కు.”

చర్య (Call to Action)

ధ్యానం గురించి ఉన్న అపోహలను నమ్ముద్దు
స్వయంగా అనుభవించండి.
ప్రతిరోజూ మీకు 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి
దృష్టి, శాంతి, స్పష్టత పెరుగుతాయి.
ధ్యానం రేపటి కోసం కాదు — ఇప్పుడే ప్రారంభించండి.
అపోహలను విడిచి, మీ అనుభవాన్ని అన్వేషించండి.



“ నెట్టింట్లో ధ్యాన జగత్ ”

For e-copy/digital copy

1 year Subscription-Rs.450/- | 2 years Subscription-Rs.900/-

భారతదేశంలో ఉన్నవారి కోసం : www.dhyanajagat.com

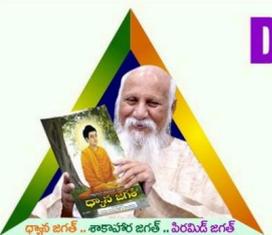
విదేశాలలో ఉన్నవారి కోసం : global.dhyanajagat.com

e-copy / digital copy ని పై వెబ్ సైట్స్ ద్వారా గత సంచికలతో పాటు సరికొత్త సంచికను మీ సెల్ ఫోన్, ల్యాప్ టాప్, డెస్క్ టాప్, TV లో కూడా చదువుకోవచ్చు!

2025 ఆగస్టు నుంచి QR Code స్కాన్ చేయడం ద్వారా ఆర్డికల్స్ వినవచ్చు !

ప్రపంచంలోని ప్రతి తెలుగు వారు అందరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు!





DHYANA JAGAT TV
PATRIJI DHYANA JAGAT CHANNEL
క్షణ క్షణం .. చిత్రీకృత జ్ఞాన పీఠకాండ

Dhyana Jagat TV

YouTube Channel

SUBSCRIBE

COMMENT

LIKE

SHARE

Dhyana Jagat TV లో ఆత్మవిజ్ఞానం అందించే వీడియోస్ తో పాటు ధ్యాన జగత్ మాసపత్రికలో వచ్చే ఆర్డికల్స్ ఆడియోస్ కూడా కలవు !

సంపూర్ణ సమాచారం కొరకు సంప్రదించండి: ధ్యానరత్న కేశవరాజు-70754 99799

Chapter 4

ధ్యానానికి సరైన ఆసనం



ధ్యానం అంటే విగ్రహంలా కూర్చోవడం కాదు.

మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం.

నువ్వు నేల మీద, కుర్చీ మీద లేదా మంచం మీద కూర్చోవచ్చు.

చేతులను వేళ్ళల్లో వేళ్ళు పెట్టుకొని వొళ్ళో పెట్టుకోవాలి,

కళ్ళు రెండు మూసి నీ శ్వాసను గమనించు.

నువ్వు ఎంత సౌకర్యంగా ఉంటే, అంత సేపు ధ్యానం చేయగలవు.

సౌకర్యమే రహస్యం — కష్టం కాదు.

చిన్నా కథ



19 ఏళ్ల స్నేహ ధ్యానం చేయడం మొదలుపెట్టింది.

ఆమె వెన్నెముకను బలంగా నిటారుగా ఉంచి కూర్చుంది.

ఐదు నిమిషాలకే శరీరం వెన్ను నొప్పి వచ్చింది, ఆమె ఆపేసింది.

తరువాత ఆమె గురువు చెప్పాడు -

సౌకర్యంగా కూర్చో, విశ్రాంతిగా ఉండు, నీ శ్వాసను గమనించు.

ఈసారి స్నేహ సులభంగా కూర్చుంది.
ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకుండా 20 నిమిషాలు ధ్యానం చేసింది.

ఆమె నవ్వుతూ

“ఇప్పుడు అర్థమైంది, ధ్యానం అంటే శరీరాన్ని బలవంతం
చేయడం కాదు,
విశ్రాంతిలో జాగృతిగా ఉండడం” అని చెప్పింది.

ప్రధాన విషయాలు:

సౌకర్యంగా కూర్చో, శరీరాన్ని విశ్రాంతిలో ఉంచు.

ఆసనం కన్నా సౌకర్యం ముఖ్యం.

చేతులను మోకాలిపై ఉంచి, కళ్ళు నెమ్మదిగా మూసుకో.

శరీరం విశ్రాంతి పొందితే, మనసు కూడా శాంతిస్తుంది.

అభ్యాసం (Practice)

సౌకర్యంగా ఏ విధమైన
స్థితిలోనైనా ప్రశాంతంగా
కూర్చో.

చేతులను మృదువుగా
కలిపి, కళ్ళు మూసుకో.

నీ సహజ శ్వాసను 10
నిమిషాలు గమనించు.



ఆలోచన (Reflection)

నీకు ఏ ఆసనం సౌకర్యంగా అనిపించింది?
సౌకర్యంగా కూర్చోవడం వల్ల నీవు ఎక్కువసేపు ధ్యానం
చేయగలిగావా?
ఈరోజు ధ్యానం చేసిన తర్వాత నీ శరీరం ఎలా
అనిపించింది?

నమ్మకం (Affirmation)

నేను సౌకర్యంగా కూర్చుంటున్నాను, లోతుగా శ్వాసను
గమనిస్తున్నాను, ధ్యాన శక్తి నాలో సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.”

చర్య (Call to Action)

బలవంతంగా కూర్చోవడానికి ప్రయత్నించవద్దు.
సౌకర్యంగా కూర్చో — కుర్చీ మీదైనా, నేల మీదైనా, మంచం
మీదైనా — ధ్యానం చెయ్యి.
ధ్యానాన్ని నీ శరీరం, మనసును ప్రతిరోజూ విశ్రాంతి
సమయంగా మార్చుకో.
గుర్తుంచుకో...

“విశ్రాంతి ద్వారం సౌకర్యం నిశ్చబ్దానికి దారి.
నువ్వు ఉన్నచోటే మొదలు పెట్టు, ఉన్నట్లుగానే ఉండు.”

📱 PSSM Connect App:

<https://pssmconnect.org/>

Chapter 5

శ్వాసను గమనించడం Vs శ్వాసను నియంత్రించడం



చాలా మంది విద్యార్థులు ధ్యానాన్ని "శ్వాస నియంత్రణ (ప్రాణాయామం)" తో గందరగోళం చేస్తారు.

కానీ ఇక్కడ మనం శ్వాసను నియంత్రించము — కేవలం గమనిస్తాము.

శ్వాస ఒక సహజమైన చర్య.

దాన్ని నియంత్రించాలంటే, దాని సహజ లయను చెడగొడతాం.

కేవలం గమనిస్తే — అది స్వయంగా నిశ్చలంగా, మృదువుగా మారుతుంది.

శ్వాస సముద్రంలాంటిది — అలలు సహజంగా ఎగసి

పడతాయి, మనం కేవలం చూస్తూ ఉంటాం.

గుర్తుంచుకోండి:

ధ్యానం = గమనించడం

ప్రాణాయామం = నియంత్రించడం

చిన్న కథ

అర్జున్ అనే 16 ఏళ్ల బాలుడు ఒకసారి "ధ్యానం" చేయాలని నిర్ణయించాడు.

ఆయన బలవంతంగా దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకుంటూ, శ్వాసను ఆపుతూ ఉండేవాడు.

కొద్ది నిమిషాల్లోనే అలసటగా, అసహనంగా అనిపించింది.

అప్పుడు అతని స్నేహితుడు :

"నియంత్రించకు, కేవలం గమనించు అని చెప్పాడు."

తర్వాత అర్జున్ సౌకర్యంగా కూర్చున్నాడు, కళ్ళు మూసుకున్నాడు, శ్వాసను కేవలం గమనించడం ప్రారంభించాడు.

కొద్ది కొద్దిగా అతను శ్వాస మీద ధ్యానంను ఉంచగా,

అతనికి తేలికగా, హాయి గా, ఆనందంగా అనిపించింది.

అతను నియంత్రించడం మానేసిన క్షణమే — ధ్యానం ప్రారంభమైంది.



ప్రధాన విషయాలు:

గమనించడం సులభం — నియంత్రించడం అలసటను ఇస్తుంది.
 సహజమైన శ్వాస మనసుకు సహజమైన ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.
 శ్వాస స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తే మనసు స్థిరంగా మారుతుంది.
 నీ పని — డ్రైవింగ్ కాదు, సాక్షి అవ్వడం మాత్రమే.

అభ్యాసం (Practice)

సౌకర్యంగా కూర్చోండి, కళ్ళు మూసుకోండి.
 శ్వాసను ముక్కు కొన దెగ్గర నుంచి నాభి వరకు గమనించండి —
 లోపలకు వెళ్ళే గాలి, బయటకు వచ్చే గాలి.
 దానిని మార్చకండి, బలవంతం చేయకండి.
 ఎప్పుడైనా నియంత్రిస్తున్నట్టు అనిపిస్తే, సున్నితంగా వదిలేయండి.
 10-15 నిమిషాలు ఇలా అభ్యాసం చేయండి.

ఆలోచన (Reflection)

1. ఈ రోజు నీవు శ్వాసను నియంత్రించడానికి ప్రయత్నించావా?
2. కేవలం గమనించినప్పుడు ఎలా అనిపించింది?
3. నీ శ్వాస స్వయంగా ప్రశాంతమైందా?

నమ్మకం (Affirmation)

“నేను నియంత్రణను వదిలేస్తున్నాను.
కేవలం గమనిస్తున్నాను — ప్రశాంతత నాలో
సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.”

చర్య (Call to Action)

- ప్రతిదీ నియంత్రించాలనే ప్రయత్నం ఆపండి
- సౌకర్యంగా కూర్చోండి, సహజమైన శ్వాసను గమనించండి.
- ఈ సులభమైన చర్యలోనే మనసు తుఫాను ప్రశాంతంగా మారుతుంది.



Chapter 6

ధ్యానంలో అశాంతి & నిద్రమత్తు



ధ్యానం ప్రారంభించినప్పుడు వచ్చే రెండు సాధారణ సవాళ్ళు:

1. అశాంతి (Restlessness) – చాలా ఆలోచనలు రావడం, శరీరం కదలాలనిపించడం.
2. నిద్రమత్తు (Sleepiness) – నిద్రగా అనిపించడం, కళ్ళకు భారంగా అనిపించడం.

ఇవి తప్పులు కావు — సహజమైన ప్రక్రియలో భాగం మాత్రమే. అశాంతి అంటే మనసు ఇంకా శాంతంగా ఉండడం నేర్చుకోలేదని అర్థం. అది కోతి లా ఎగురుతుంది. మనం మళ్ళీ మళ్ళీ దృష్టి పెట్టినప్పుడు, ఆ మనసు కోతి నెమ్మదిగా శాంతిస్తుంది. నిద్రమత్తు అంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా మారుతోంది, శుద్ధి జరుగుతోంది. కొంతకాలం తర్వాత స్పష్టత పెరుగుతుంది, ధ్యానం లోతుగా మారుతుంది.

ముఖ్యమైన విషయం:

అశాంతి లేదా నిద్రతో పోరాడకండి. వాటిని అంగీకరించండి, మళ్ళీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి, ధ్యానం కొనసాగించండి.

చిన్న కథ

మీరా అనే 21 ఏళ్ల అమ్మాయి ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించింది. మొదటి రోజు ఆమెకు అశాంతిగా అనిపించింది ఆలోచనలు ఆగలేదు.

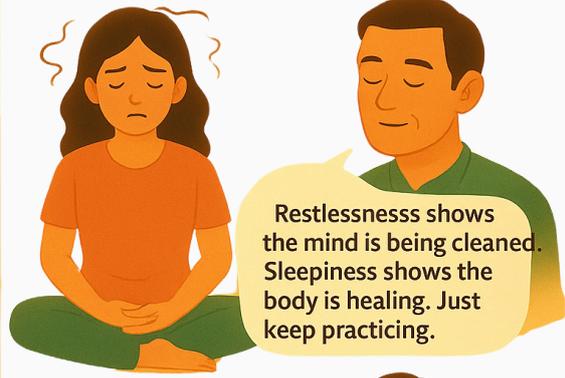
రెండో రోజు ఆమెకు నిద్రమత్తు వచ్చింది — దాదాపు నిద్రపోయింది. ఆమెకు “నేను సరైన విధంగా ధ్యానం చేయలేకపోతున్నాను” అని అనిపించింది.

Meera, 21, tried meditation



First day:
restless – too many thoughts

Second day:
sleepy – almost fell asleep



Restlessness shows the mind is being cleaned. Sleepiness shows the body is healing. Just keep practicing.

After one week:
fewer thoughts, more energy, and peaceful awareness



Restlessness and sleepiness were not enemies – they were signs of progress

అప్పుడు గురువు చెప్పారు —

“అశాంతి అంటే మనసు శుభ్రం అవుతోందని అర్థం.
నిద్రమత్తు అంటే శరీరం నయం అవుతోందని అర్థం.
నువ్వు క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ ఉండు.”

ఒక వారం తర్వాత మీరా గమనించింది —

ఆలోచనలు తక్కువయ్యాయి, శక్తి పెరిగింది, మనసు ప్రశాంతంగా మారింది.

అశాంతి, నిద్రమత్తు శత్రువులు కావు — అవి పురోగతికి సూచనలు.

ప్రధాన విషయాలు

అశాంతి = మనసు శుద్ధి.

నిద్రమత్తు = శరీర స్వస్థత.

రెండూ సాధనతో సహజంగా తగ్గిపోతాయి.

వీటి వల్ల ధ్యానం ఆపకండి — ఇవి అడ్డంకులు కావు, పురోగతి సూచనలు.

అభ్యాసం (Practice)

సౌకర్యంగా కూర్చోండి, కళ్ళు మూసుకోండి.

సహజమైన శ్వాసను 10-15 నిమిషాలు గమనించండి.

మనసు అశాంతిగా ఉంటే — చిన్నగా చిరునవ్వు పెట్టి మళ్ళీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి.

నిద్రమత్తుగా ఉంటే — ఉదయం కొంచెం ముందుగా కూర్చోండి లేదా చల్లని నీటితో ముఖం కడుక్కోండి.

గుర్తుంచుకోండి: పోరాటం కాదు, జాగరూకత మాత్రమే.

ఆలోచన (Reflection)

- 1) ఈ రోజు నీకు ఎక్కువగా అశాంతి అనిపించిందా? లేక నిద్రమత్తా?
- 2) నీవు ఎలా మళ్ళీ జాగ్రత్తగా మారావు?
- 3) నిన్నటితో పోలిస్తే చిన్న మార్పు ఏదైనా గమనించానా?

నమ్మకం (Affirmation)

నా ప్రతి శ్వాస శాంతిని పెంచుతుంది, అవగాహనను మేల్కొల్పుతుంది.

అశాంతి, నిద్రమత్తు నాకు అడ్డంకులు కావు — అవి నా మార్గదర్శకులు.

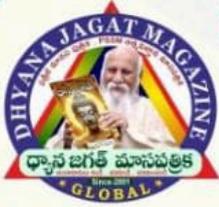
చర్య (call to action)

ఆలోచనలు వచ్చినా, నిద్రమత్తు వచ్చినా.. ఆపేయకండి.

ప్రతిరోజూ కొద్దిసేపు సాధన కొనసాగించండి.

కొన్ని రోజులలోనే మీ ధ్యానం లోతుగా, ఆనందంగా మారుతుంది.

 **సహనం విజయానికి తాళం చెవి.**



పత్రిక మాస పత్రిక .. PSSM నవ్యయుగ ధ్యానయోగ ఆధ్యాత్మిక మాసపత్రిక

“ ధ్యాన జగత్ ”



చందాదారులు కండి .. చదవండి .. చదివించండి

మ్యూజికల్ పోస్ట్ : 1 సంవత్సరం రూ॥ 700 /- 2 సంవత్సరాలు రూ॥ 1400 /- ప్యాట్రన్ రూ॥ 15,000/- పోషకులు రూ॥ 30,000/-



No.: **70754 99799**

“ ధ్యాన జగత్ ” విశేష అభివృద్ధి కోసం
మీ విరాళాలను క్రింది అకౌంట్లో జమచేయగలరు

“ Dhyana Jagat ”

DONATION FOR



DHYANA JAGAT

Union Bank of India A/c No **244711100001194**

IFSC CODE : UBIN0824470

GREEN HILLS COLONY BRANCH, HYDERABAD

మీ **Payment Receipt**, పూర్తిచిరునామా, పిన్కోడ్
మరి సెల్ నెంబర్తో సహా **WhatsApp** కు పంపగలరు

**ధ్యాన జగత్ మాసపత్రిక లోని ఆర్టికల్స్ చదవడమే కాదు ఇప్పుడు
Dhyana Jagat TV YouTube Channel లో వినవచ్చు కూడా!**

వివరాలకు : D. కేశవరాజు - 70754 99799

for e-copy/digital copy .. Visit : www.dhyanajagat.com

e-mail : dhyanajagat2020@gmail.com

**THANK YOU FOR COMPLETING
MODULE ONE –
KEEP MEDITATING DAILY.**



**DHYANA JAGAT
MAGAZINE**