**I'm from Jodhpur and worked for the Indian navy.**

**मैं जोधपुर से हूँ।  
मैं भारतीय नौसेना में कार्यरत था।  
  
ང་རང་ཇོདྷ་པུར་ནས་ཡིན། ངས་རྒྱ་གར་མཚོ་དམག་ཆེད་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཡིན།  
  
On April 22, 2008, i went to donate blood to a blood donation camp where i was diagnosed with HIV in the blood test.  
  
२२ अप्रैल २००८ को मैं रक्तदान के लिए गया जहाँ मुझे रक्त परीक्षण में एच.आई.वी. पॉज़िटिव पाया गया।**

**ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༢ ཉིན་ངས་རང་གི་ཁྲག་ཞལ་འདེབས་རྒྱག་པར་ཕྱིན་པ་ཡིན། ཡིན་ཡང་རྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ང་རང་ལ་རེག་དུག་གཉན་སྲིན་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང།**

**I followed this result with detailed tests in two more hospitals where i was diagnosed with HIV again.**

**उसके बाद मैंने दो अन्य अस्पतालों में जाँच करवाई और वहाँ भी मुझे एच.आई.वी. पॉज़िटिव पाया गया।**

**ངས་སྨན་ཁང་ཁ་ཤས་ནས་སྐྱར་དུ་རྟག་དཔྱད་བྱས་ཡིན་ཀྱང་གྲུབ་འབྲས་གཅིག་པ་རེད་འདུག**

**A few days later i began to fall ill and suffered from diarrhea, weight loss, indigestion and high fever and i was hospitalized.  
  
कुछ समय बाद हर दिन मेरी तबियत बिगड़ती चली गई और मेरा वजन काफी कम हो गया और मैं उलटी, दस्त तथा तेज़ बुखार से ग्रसित हो गया और मुझे अस्पताल में भर्ती कराया गया।**

**ཉིན་ཤས་རྗེས་ང་རང་ན་འགོ་ཚུགས་ནས། གྲོད་ཁོག་ཤལ་བ་དང་། གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚལ་ཆག་པ། ཟས་མ་འཇུ་བ། ཚ་བ་རྒྱས་ནས་མཐར་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་དགོས་བྱུང་སོང།**

**On May 27, 2008, I met with a medical assistant named "Arjun Singh".**

**२७ मई २००८ को मुझे एक मेडिकल असिस्टेंट अर्जुन सिंह जी मिले।**

**ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་སྨན་པའི་ལས་རོགས་ཨར་ཇྰུན་སིང་མཇལ་སོང།**

**He told me about guru Siyag and said that HIV can be cured through the meditation of the photo of guru Siyag.**

**उन्होंने मुझे गुरु सियाग के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि गुरुदेव की तस्वीर के ध्यान से एड्स ठीक हो सकता है।**

**ཁོང་གི་བདག་ལ་གུ་རུ་སི་ཡག་གི་སྐུ་པར་དམིགས་རྟེན་དུ་འཇོག་ནས་སྒོམ་རྒྱག་ན་གཉན་ནད་རེག་དུག་དྲག་གི་ཡོད་སྐོར་གསུང་བྱུང་།**

**I could not believe him at all and i asked him when the doctor is already telling that HIV is incurable, how can a simple photo and meditation help me?**

**मुझे उन पर बिलकुल भी विश्वास नहीं हुआ। मैंने कहा की जब डॉक्टर ये कह रहे हैं कि एच.आई.वी. असाध्य है तो फिर एक तस्वीर के ध्यान से ये कैसे ठीक हो सकता है?  
ངས་ཁོང་གི་གསུང་པར་ཡིད་ཆེས་མ་བྱུང་ལ། ངས་ཁོང་ལ་སྨན་པས་གཉན་ནད་རེག་དུག་དྲག་རྒྱུ་མེད་སྐོར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་གུ་རུ་སི་ཡག་གི་སྐུ་པར་དམིགས་རྟེན་དུ་འཇོག་ནས་སྒོམ་རྒྱག་ན་གཉན་ནད་རེག་དུག་གང་འདྲ་བྱེད་ནས་དྲག་གི་ཡོད་སྐོར་དྲིས་ཡིན།**

**However i was very well aware that death was awaiting me and i was left with no choice and felt compelled to try the meditation.**

**पर मुझे यह भलीभांति पता था कि मृत्यु मेरे समक्ष खड़ी थी और मेरे पास कोई और विकल्प शेष नहीं रह गया था अतः मैंने ध्यान को आज़माने के विषय में सोचा और मैंने नियमित ध्यान लगाना शुरू किया।  
གང་ལྟར་ཡང་། རང་ཉིད་ནད་མནར་ཀྱི་འཆི་རྒྱུ་ཡིན་པར་དྲན་ནས་མ་ཤི་སྔོན་སྒོམ་རྒྱག་རྒྱུ་བྱུང་ན་བསོད་ནམས་ཡིན་པར་དྲན་བྱུང་།**

**About two weeks later, i began experiencing several kinds of automatic yoga.**

**पंद्रह दिन के पश्चात् मुझे ध्यान में स्वतः अनेक प्रकार के योग तथा प्राणायाम होने लगे।  
རིམ་བཞིན་བདུན་ཕྲག་གཉིས་ཙམ་མ་སོང་ཡང་། ངས་རང་གི་རྩ་རླུང་སྒོམ་སྦྱང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ཡང་རང་ཤུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོད་པ་ཚོར་སོང་།**

**With each passing day, i began feeling better.  
  
और उससे धीरे धीरे मेरा स्वास्थ्य सुधरने लगा।**

**རིམ་པས་ཉིན་ཤས་སོང་རྗེས་ང་རང་གི་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་དང་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་ཡོད་པ་ཚོར་སོང་།**

**In October 2009, i had my HIV viral load checked**

**अक्टूबर २००८ को मैंने गुरूजी से दीक्षा लेने के बाद अपने एच.आई.वी. वायरल लोड की जांच करवाई**

**ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་ངས་རང་གི་ལུས་པོར་རེག་དུག་གཉན་སྲིན་མང་ཉུང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཡིན་ལ།**

**and it was 485591.**

**और मेरा वायरल लोड ४८५५९१ आया।**

**དེ་ཡང་ ༤༨༥༥༩༡ རེད་འདུག།**

**When the doctor saw this report, he said that viral load count was quite high and that i was susceptible to a number of infections and he advised me to start taking medication.**

**जब डॉक्टर ने मेरी यह रिपोर्ट देखी तो उन्होंने कहा कि मेरा वायरल लोड बहुत अधिक है जिससे मुझे अनेक प्रकार के संक्रमण लगने तथा हर पल दौरा पड़ने का खतरा था और उन्होंने मुझे दवाई लेने का सुझाव दिया।**

**སྨན་པས་ངོས་རང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཡིག་ཆར་གཟིགས་ཏེ་ལུས་པོའི་རེག་དུག་གཉན་སྲིན་མང་དུ་སོང་ཡོད་སྐོར་གསུང་སོང་། མ་ཟད་ནད་རིགས་འགོ་སླ་བའི་ཉེན་ཚབས་ཡོད་རྐྱེན་སྨན་ཟ་དགོས་སྐོར་ལམ་བསྟོན་གནང་བྱུང་།**

**told him that i was meditating and getting better and i wouldn't be taking medicines.**

**मैंने उनसे कहा की मैं नियमित रूप से ध्यान कर रहा हूँ और मुझे पता है कि ध्यान से मेरा स्वास्थ्य बेहतर हो रहा है अतः मैं किसी प्रकार की दवाई नहीं लूंगा।**

**ངས་སྨན་པར་ངོས་རང་སྒོམ་རྒྱག་ནས་དྲག་གི་ཡོད་སྐོར་བཤད་ནས་སྨན་ཟ་གྱི་མིན་ཞུས་ཡིན།**

**The doctor said that although i held the right to decide whether to take the medication or not but as a doctor, he was committed to recommend me the necessary medication. And he wrote the necessary medicines for me.**

**डॉक्टर ने कहा कि चाहे मैं दवाई लूँ या ना लूँ परन्तु एक चिकित्सक होने के नाते मुझे आवश्यक दवा सुझाना उनका कर्तव्य था अतः उन्होंने मेरी केस शीट पर दवाइयां लिख दीं।**

**སྨན་པས་ང་རང་ལ་སྨན་ཟ་དང་མ་ཟ་བའི་རང་དབང་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུས་ནས་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་སྨན་རིགས་ཀྱི་མིང་བྲིས་ནས་ཟ་དགོས་པའི་ལམ་བསྟོན་གནང་སོང་།**

**Then I fulfilled this agreement and received it signed from the doctor.  
In this agreement, i have mentioned that I am not receiving any treatment or medication and no one would be held responsible later in case my health deteriorates as a result of my decision.**

**उसके बाद मैंने यह अनुबंध प्रपत्र भरा तथा इस पर डॉक्टर के हस्ताक्षर लिए।**

**इस अनुबंध में मैंने यह उल्लेख किया है कि मैं डॉक्टर द्वारा सुझाए गए किसी भी प्रकार की दवाई अथवा चिकित्सा नहीं ले रहा हूँ तथा मेरे इस निर्णय से यदि मेरा स्वास्थ बिगड़ता है तो इसके लिए किसी को भी उत्तरदायी नहीं ठहराया जाएगा।**

**དེ་ནས་ངོས་རང་ནས་སྨན་པའི་མཚན་རྟགས་ཡོད་པའི་གྲོས་མཐུན་ཆིངས་ཡིག་དེ་བཞག་ཡིན། མོས་མཐུན་ཡིག་ཆ་དེའི་ནང་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་མ་བྱེད་པའི་རྐྱེན་གྱི་གཟུགས་སྟོབས་ཉམས་ཀྱང་འོས་འགན་ཆ་ཚང་རང་གི་འགན་འཁྲི་ཡོད་པའི་ཁས་ལེན་ཡོད་པའི་ངོས་ལེན་ཞུས་ཡོད།**

**After about 9 months, in July 2010, i had my viral load count checked again.**

**उसके नौ महीने बाद जुलाई २०१० में मैंने पुनः अपनी एच.आई.वी. वायरल लोड जाँच करवाई**

**ཟླ་བ་དགུའི་རྗེས། དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ཟླ་ བདུན་པའི་ནང་སླར་ཡང་ངོས་རང་གི་ལུས་པོར་རེག་དུག་གཉན་སྲིན་མང་ཉུང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཡིན་།**

**This time the count had dropped to 161000.**

**और इस बार मेरा वायरल लोड घट के १६१००० पर आ गया।**

**སྐབས་དེ་དུས་རེག་དུག་གཉན་སྲིན་གྲངས་ ༡༦༡༠༠༠ ཐོག་མར་ཆག་འདུག།**

**Thus, without taking any medication and only by doing meditation, my viral load had reduced by 324000 counts.**

**अतः केवल ध्यान से तथा बिना किसी दवाई के मेरा वायरल लोड ३२४००० के विशाल अंतर से घट गया।**

**རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་སྨན་བཅོས་བྱེད་མེད་ཀྱང་སྒོམ་སྒྱག་པའི་ནུས་པར་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་རེག་དུག་གཉན་སྲིན་གྲངས་ ༣༢་༤༠༠༠ ཐོག་མར་ཆག་ཡོད་རེད།**