

# “ధ్యాన విద్య - సంజీవనీ విద్య”

రచన  
బి. కిరణ్ణయి



స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్  
రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2015

ప్రతులు : 2000

వెల : అమూల్యం

రచన : **బి. కిరణ్మయి**

ముద్రించినవారు

మరి ప్రతులకు : **స్పిరిచ్యువల్ టాల్కెట్స్ లీసెర్స్ ఫౌండేషన్**  
LIG-6, ఉడా కోలనీ, మాధవధార,  
సీనియర్ సిటిజన్ హోమ్ ఎదురుగా,  
విశాఖపట్టణం-530007.  
ఫోన్ : 9246648405, 9704452734

ముద్రణ : **ధర్మతేజ ప్రింటింగ్ వర్క్స్**  
శ్రామికనగర్, చినగంట్యాడ,  
గాజువాక, విశాఖపట్నం - 530 026  
ఫోన్ : **0891-2514985**

---

## ముందుమాట

చాలాకాలంగా “అనుభవాలు” ప్రింట్ చేయించాలని నాకు అనుభవం వస్తుంది. “నా అనుభవం, నా లాగా కుటుంబ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఒక ఉదాహరణగా ఉంటుంది” అనిపించింది. నా జీవితంలో డిప్రెషన్ కి.. గురి అయిన నాకు.. “ధ్యానం ద్వారా ఏదైనా మార్పుగలం” అన్న సత్యం నిజమైంది. కష్టాల ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయే నాకు ధ్యానం ఒక వజ్రాయుధంలా దొరికింది.

ఈ ‘అనాపానసతి’ ధ్యానాన్ని నా జీవితంలో ఎలా ఆచరణలో పెట్టాను అన్నది ఈ పుస్తకంలో వివరంగా ఇవ్వడం జరిగింది. డాక్టర్ G.K గారు “మీ అనుభవాలు వ్రాసి పుస్తకరూపంలో వాటిని ప్రింట్ చేయండి మేడమ్” అన్నారు. అందువలన ఈ పుస్తకం వ్రాయడానికి ప్రేరణ కలిగింది.

**బి. కిరణ్మయి**

విశాఖపట్టణం

సెల్ : 9704452734

## కృతజ్ఞతలు

ఇంత అద్భుతమైన ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని అందించి నా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు కారణభూతమయి, నా అవసరాన్ని గుర్తించి, గురువుగా నేను వేసే ప్రతి అడుగు సరిచేస్తూ, నన్ను నడిపించిన నా గురువు గారైనా డాక్టర్ G.K గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు.

“మూసివున్న పుస్తకం”లా ఉన్న నా జీవితం ఈనాడు “తెరిచిన పుస్తకం”లా తయారయింది. నాలాంటి ఎందరికో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని అందిస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి పాదాభివందనాలు.

ఈ పుస్తకం రాయడంలో తగు సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చి, డి.టి.పి. చేసిన “నాగదుర్గ” మేడమ్‌కు, ఫ్రూప్ రీడింగ్ చేసిన “సతీష్” గారికి, “ధ్యాన ఆరోగ్యం” సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు.

నాతో పాటు ధ్యానం చేస్తూ, ధ్యాన ప్రచారానికి ఎంతగానో సహకరిస్తున్న నా కుటుంబసభ్యులకు నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేసు కుంటున్నాను.

**బి. కిరణ్దయి**

విశాఖపట్టణం

ఫోన్ : 9704452734

---

## తొణకని కుండ

ఒక సర్వ సాధారణ గృహిణిగా ఉంటూ, చిన్న చిన్న సమస్యలు కోసం “ధ్యానం” మొదలుపెట్టి ఇంతింతై వటుడింతై అన్నట్లు ఒక గొప్ప మాస్టర్ గా తయారయిన “కిరణ్మయి” మేడమ్ ఎంతో మందికి స్ఫూర్తిదాయకం...

సులువుగా వున్నది అందరు ఆచరిస్తారు. కష్టమైనవి వచ్చినప్పుడు ఎవ్వరు వుండరు. కానీ కష్టమైన వాటినే ఒక కార్పెట్ లా వేసుకొని దానిమీద గంభీరంగా తొణకకుండ వెళ్ళే ధైర్యం, మరి తనలో పదిమందిని నడిపించే తేజం ఉన్న ఈ అపర సాధకురాలుకి నా కృతజ్ఞతలు.

ప్రపంచం అంతా తిరిగి మరి ముఖ్యంగా అమెరికా దేశం పర్యటించాలని ఆకాంక్షిస్తూ....

**డా॥ G.K.**

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

## విషయ సూచిక

వ.నెం.	పాఠ్యాంశము	పుట సంఖ్య
1.	పరిచయం	7
2.	వివాహజీవితం	7
3.	ధ్యాన పరిచయం	9
4.	ఈ ప్రాణం ఉందంటే ధ్యానం వల్లనే!	9
5.	ధ్యాన అనుభవాలు	11
6.	“శాకాహారం”	12
7.	ప్రాక్టికల్ అనుభవాలు	13
8.	పిరమిడ్ శక్తి	19
9.	సూక్ష్మశరీరయానం	21
10.	“పత్రిగారితో హిమాలయాల సందర్శనం”	22
11.	“ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ”	23
12.	“2010 అమరావతి ధ్యానమహాచక్రం”	25
13.	“నా ఆధ్యాత్మిక జీవితం U టర్న్ అయ్యింది”	26
14.	“అవధూతల క్లాసులు”	28
15.	“పిరమిడ్ పార్టీ వర్క్”	29
16.	“పత్రి గారి నుండి మా కుటుంబం పొందిన అద్భుతమైన అనుభూతి”	31
17.	కడుపునొప్పి (పైబ్రాయిడ్)	32
18.	ఈ పుస్తకం వ్రాస్తూండగా ఎన్నో అద్భుతాలు జరిగాయి	33
19.	చివరిగా నా సందేశం	34

## పరిచయం

నా పేరు B. కిరణ్ణయి.

పుట్టింది తేదీ 8-12-1972 సంవత్సరం. పార్వతి, భాస్కరరావు దంపతులకు నేను ఏకైక సంతానం. పుట్టింది, పెరిగింది తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని రామచంద్రపురం.

నా చిన్నతనం అంతా మా అమ్మమ్మ గారి సంరక్షణలో మేనమామ, అత్తయ్య మొదలైనవారి అందరి ప్రేమానురాగాలతో అపురూపంగా గడిచింది. మా అమ్మ గారు “భగవద్గీత” చదువుతుంటే ఏదో తెలియని ఆనందం కలిగేది. రోజూ పడుకున్నప్పుడు, నిద్రలేచినప్పుడు కనీసం పది సార్లు “ఓంకారం” జపం చేయడం అలవాటు చేసారు. నా అంత అమాయకంగా ఎవ్వరూ ఉండరు అన్నంతగా ఉండేదాన్ని.

స్కూల్కి వెళ్ళినప్పుడు మా స్కూల్లోనే పూజలు చేయడం, తెల్లవారు జామునే లేచి పువ్వులు పట్టుకుని గుడికి వెళ్ళి పూజారికి సాయం చేయడం, మా ఇంటి పెరట్లో పండిన పండ్లు అన్నీ ఇరుగు పొరుగు వారికి పంచడం, లలితా దేవి పూజ, మంత్రజపం ఎక్కువగా చేసేదాన్ని.

స్కూల్కి వెళ్ళినప్పుడు మధ్యాహ్నం సమయంలో పక్కనే ఉన్న క్రైస్తవ స్మశానంలో పడుకునేదాన్ని. ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు స్మశానానికి కూడా వెళ్ళేదాన్ని.

## వివాహజీవితం

నాకు 17 సంవత్సరాల వయస్సులో పెళ్ళి జరిగింది. మావారి పేరు సత్యనారాయణ. మాకు ఇద్దరు అబ్బాయిలు. పెద్ద అబ్బాయి వంశీక్రిష్ణ, చిన్నబ్బాయి మణికంఠ కుమార్ (విక్కి).

నా సంసార జీవితం ఎప్పుడూ నిరాశ, నిస్పృహగానే గడిచింది. జీవితం అంటే విరక్తి ఏర్పడింది. మా వారు అంటే నాకు చాలా ప్రేమ “ఆయన నాకు ఎక్కడ దూరం అయిపోతారో” అనిపించేది. మా అత్తగారి కుటుంబసభ్యులు మరిదిగారు, తోడికోడళ్ళు నా సమస్యలు వాళ్ళ సమస్యలుగా భావించి పుట్టింటివారిలా ఆదుకున్నారు. “నీకు మేము ఉన్నాం” అని కష్టాలలో తోడు, నీడగా ఉన్నారు. “ఇప్పటికీ అందరం కలసి ఉండటం, పుట్టిల్లు లేదు” అన్న లోటు నాకు తెలియదు.

మా ఇంటి పక్కనే “సత్యవతి ఆంటీ” ఉండేవారు. ఆవిడ నన్ను ఒక తల్లిలా ఆదరించేది. కష్ట సుఖాలలో తోడు నీడలా ఉండేది. “జీవితంలో ఎప్పుడూ, ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినా ఓర్పు, సహనంతో ఉండాలి” అని నాకు ధైర్యం చెప్పేవారు.

మా వారిని మార్చాలని చేసే ప్రయత్నంలో ఆవిడ నాకు తోడుగా ఉండేవారు. రుద్రాభిషేకాలు, లక్ష కుంకుమార్చన మొదలైన పూజలు ఇంట్లోనే చేసేదాన్ని. యంత్రాలు, మంత్రాలు ఎన్ని చేసినా ఫలితం శూన్యం. దేవాలయంలో విగ్రహాన్ని చూస్తూ ధ్యానంలో ఎక్కువ సమయం గడిపేదాన్ని.

ఒకసారి విపరీతమైన మనస్తాపం చెంది దేవుని మందిరం దగ్గర నిలబడి ఉన్నాను. కంటితో చూడలేని ఎంతో కాంతి వేగంతో పాములాగా పైకి వెళ్ళిపోయింది. ఆ కాంతికి “కళ్ళు పేలిపోతాయేమో” అనిపించింది. లలితాదేవి స్వయంగా వచ్చి నాతో మాట్లాడినట్లు అనుభవం వచ్చింది. దేవీ నవరాత్రులలో ఆ పది రోజులు ఎంతో నియమ నిష్ఠలతో పూజలు చేసేదాన్ని. పిలిస్తే పలుకుతా అన్నట్లు “లలితాదేవి అమ్మ” ఉండేది. జరగబోయేవి కూడా ముందుగానే తెలిసేవి! కానీ జరుగుతున్న వాటిని తట్టుకునే శక్తి లేదు, ఆత్మస్థైర్యం లేదు.



## ధ్యాన పరిచయం

ఒక రోజు షిరిడీ సాయి మందిరంలో కూర్చుని ఉండగా ఒక మేడమ్ వచ్చి పంతులుగారితో మాట్లాడి వెళ్ళారు. నేను అది గమనించి ఆ మేడమ్ ని చూసిన వెంటనే “నాకు ఏదో సందేశం ఇవ్వడానికి వచ్చారు” అన్న భావన కలిగింది. నేను పంతులుగారిని అడిగితే “యోగా, ధ్యానం కోసం ఆదర్శగ్రాండ్ లో కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి” అన్నారు. అప్పుడు పంతులుగారు “మీరు సాయిబాబాని చూస్తూ ధ్యానం చేస్తున్నారు కదా, అదే” అన్నారు.

మా పిల్లల స్కూల్ టీచర్ రుక్మిణి మేడమ్ వాళ్ళ మరిది గారు డోన్ నుండి వైజాగ్ ‘పెళ్ళి’ పనుల మీద వచ్చారు. కానీ ఆయన డాక్టర్ G.K గారి క్లాసులు ఎక్కడ ఉన్నా అక్కడకి వెళ్ళిపోయేవారు. ఆ మేడమ్ నాతోనూ, మా మరిది గారు వాళ్ళతోనూ చెప్పారు. “ధ్యానం చేస్తే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. వొత్తిడి ఉండదు నీవు సమస్యల వల్ల వొత్తిడికి లోనవుతున్నావు. గాజువాక చైతన్య నగర్ లో డాక్టర్ G.K గారు నెలకొల్పిన ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం ఉంది అక్కడకు వెళ్ళు” అని వాళ్ళ అబ్బాయిని తోడు ఇచ్చి పంపించారు.

## “ఈ ప్రాణం ఉందంటే ధ్యానం వల్లనే!”

తేదీ 8-2-2003 వ సంవత్సరం నాకు నిజంగా “పునర్జన్మే”! నేను వెళ్ళేసరికి డాక్టర్ G.K గారు క్లాసు చెప్తున్నారు.. చాలా భయం. భయంతో వెళ్ళాను. సార్ నన్ను చూసి కొంత సేపు ధ్యానం చేసుకో అన్నారు. ఒక అరగంట ధ్యానం చేసుకుని బయటకు వచ్చాక, సార్ నన్ను చూసి “వీళ్ళకు P.G క్లాసు జరుగుతుంది. ఇప్పుడు వెళ్ళిపోయి రేపు రండి” అన్నారు. ఆ మరుసటిరోజు నేను ‘కేర్ సెంటర్’కి వెళ్ళాను. అప్పుడు నా పరిస్థితి విపరీతమైన భయం, ఎవరిని చూసినా, ఏది చూసినా చెప్పుకోలేని భయం,

గుండె దడ, ఆందోళన, “చనిపోతానేమో” అన్నంత భయం. వీటి అన్నింటికీ కారణం నా కుటుంబ సమస్యలు. నాకు మావారు అంటే విపరీతమైన ప్రేమ దాని కారణంగా ఆయన నాకు ఎక్కడ దూరం అయిపోతారేమో అనుకొని నేను మానసికంగా కృంగిపోయేదాన్ని. దాని వలన ఇన్ని సమస్యలు అనుభవించవలసి వచ్చింది. ఆ భయం మాటలతో చెప్పలేని ఒక వ్యాధిలా వుండేది. నిద్ర కూడా పట్టేది కాదు.

అప్పుడు G.K సార్ అన్ని విషయాలూ మాట్లాడి ఒక ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇచ్చారు. “ధ్యానం 40 రోజులు, శాకాహారం, ఉదయం గంట, మధ్యాహ్నం గంట, సాయంత్రం గంట, రాత్రి గంట ధ్యానం” క్రమం తప్పకుండా ఒక సమయం పెట్టుకుని చేయమన్నారు.

ఇంటికి వచ్చి ఆ చీటి మా వారికి చూపించాను. అందులో “ఉ-మ-సా” అని చూసి “ఇదేంటి? మందులు ఏమైనా రాసారా?” అని నన్ను అడిగితే “మూడు పూటలూ ధ్యానం చేయమన్నారు” అని చెప్పాను. “ఒక డాక్టర్ అయి ఉండి మెడిసిన్ కి బదులు మెడిటేషన్ రాసారంటే ఆలోచించవలసిందే” అని మా వారు కూడా ధ్యానం మొదలుపెట్టారు.

G.K సార్ నన్ను మొట్టమొదట చదవమన్న పుస్తకం “బాధలు లేకపోతే భవిష్యత్తు లేదు” ఓషో రజనీష్ గారి పుస్తకం. మాతో పాటు నా ఫ్రెండ్ ఉషారాణి వాళ్ళ కుటుంబాన్ని కూడా ధ్యానం సెంటర్ కి తీసుకెళ్ళాను.

ప్రతి పది రోజులకూ ఒకసారి డాక్టర్ G.K గారు, విజయ మేడమ్, P.V. రమణగారు “కౌన్సిలింగ్” చేసేవారు. విజయ మేడమ్ చెప్పిన ఒక పాయింట్ నన్ను ఎంతగానో ధ్యాన సాధనకి ప్రేరేపించింది. “మా వారిని మార్చాలని నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను మేడమ్, మా వారు మారిపోతారా?” అని అడిగాను. అప్పుడు మేడమ్ “ మీ వారు ఇంట్లో నుండి వర్క్ కి వెళ్ళిపోయాక మీరు ఆయన గురించి ఆలోచించవద్దు, ధ్యానం

చేయండి, ఎంత సమయం అయినా, తిరిగి ఆయన ఇంటికి వచ్చేవరకు మీరు ఏ అలోచనా చేయవద్దు” అని చెప్పారు. ఆ మేడమ్ చెప్పినవి “తు.చ.” తప్పకుండా పాటించాను.

నన్ను చూసిన వెంటనే డాక్టర్ G.K గారు “మీకు గతజన్మ సంస్కారం చాలా ఉంది” అన్నారు. క్రమేపీ ధ్యానం ద్వారా ఏం జరిగినా తట్టుకునే “ఆత్మస్థైర్యం” వచ్చింది!

### ధ్యాన అనుభవాలు

ధ్యానం మొదలు పెట్టిన తొలి రోజే ఒక అనుభవం వచ్చింది! అది అప్పుడు నాకు ‘అనుభవం’ అని తెలీలేదు. చిన్న మువ్వల శబ్దంతో నల్లగా ఒక స్త్రీ, చుట్టూ అంతా చీకటిగా కనిపించింది. నన్ను తట్టి లేపి “ధ్యానం ఎందుకు చేస్తున్నావు?” అని అడిగారు. నేను “నా సమస్యల నివారణ కోసం సంకల్పం తో ధ్యానం చేస్తున్నాను” అన్నాను. “సంకల్ప వికల్పాలు కాదు; నిన్ను నీవు తెలుసుకో” అని చెప్పి ఆవిడ వెళ్ళిపోయారు.

ఈ విధంగా ధ్యానం మొదలుపెట్టిన కొన్ని రోజులలో ఆత్మలు కనిపిస్తూండేవి. నాకు భయంవేసేది. “ఆత్మాయణం” పుస్తకం చదివిన తరువాత, ధ్యానంలో ఆత్మకి అనుభవం ఆస్ట్రల్ మాస్టర్ సహాయంతో ఉన్నత లోకాలకు వెళ్ళడమని సంకల్పంతో రోజూ ధ్యానం చేసేదాన్ని. అలా ధ్యానంలో కూర్చున్న రెండు రోజులకే ఒక రాత్రి 7 గంటల సమయంలో మా వారు ధ్యానం చేసే గది ఎదురుగా నీళ్ళబకెట్స్ ఉన్నాయి. వైట్ డ్రెస్ తో ధ్యానంలో మా మరది గారు కూర్చున్నారు. (అప్పటికి ఆయన చనిపోయారు) నీళ్ళతో తడిసిపోతారామో” అని ఆలోచించాను. రియల్ గా చూసాను. మరుసటి రోజు నేను ధ్యానంలో ఉండగా ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నత లోకాలకు వెళ్ళటం చూసాను. చిన్నప్పటి నుండి నాకు ఆత్మలు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి.

ధ్యానం క్లాసులు చెప్పడానికి వెళ్ళే ప్రదేశాలు ధ్యానంలో ముందుగానే నాకు కనిపించేవి. నేను ఆ చోటికి వెళ్ళినప్పుడు “ఇది ఎక్కడో చూసాను” అనుకుంటే అప్పుడు “ధ్యానంలో ఇంతకు ముందు చూసాను” అని గుర్తుకు వచ్చి చాలా ఆశ్చర్యపోయేదాన్ని.

పార్లమె సమయంలో ధ్యానం చేస్తే తలపైభాగంలో “సహస్రారం” నుండి లోపలికి చల్లగా దిగుతున్న అనుభూతి కలిగేది. నా రూపం ఆకాశం అంత ఎత్తులో, నేను క్రింద లోయలోనే తెల్లటి చీరతో... నన్ను నేనే ప్రశ్నించుకునేదాన్ని, “నేను ఎవర్ని? ఎక్కడ నుండి వచ్చాను?” ఎందుకు వచ్చాను? అన్న అనుభవం ధ్యానంలో పదే పదే కనిపించేది.

నాకు కనురెప్ప పాటులో ఏవేవో అనుభవాలు, మాస్టర్స్ వస్తూ ఉండేవారు. వారి మాటలు వినిపించేవి, “భ్రమలలో చిక్కుకుంటే బ్రహ్మ తత్వాన్ని పొందలేవు”, “అంతా వట్టిదే! ఇదంతా వట్టిదే!” అని చెవిలో చెప్పేవారు. కంటిలోపల నుండి కాంతి తరంగాలు తెల్లని రంగులో, బంగారం రంగులో కదులుతూండేవి. ఇప్పటి వరకు అలా ఎన్నెనో అనుభవాలు, అద్భుతంగా పొందాను. ప్రతి క్షణం ఇంట్లో నా వెంట ఎవరో మాస్టర్ ఉంటున్న అనుభూతి కలుగుతూండేది!

### “శాకాహారం”

“మరణం లేని మీరు” పుస్తకం చదువుతుండగా కనురెప్పలు పడిపోయి లోబ్‌సాంగ్ రాంపా పుస్తకం కవర్ పేజీ వెనుక ఉన్న ఫోటోలోలాగే కనిపించారు. అలా అలా వెళ్ళిపోతున్నారు. వెనుక భాగం వీపు నుండి మన శరీరంలో ఉన్న మాంసం, రక్తం, నీళ్ళు అద్దంలో కనిపించినంత స్పష్టంగా కనిపించింది. వెంటనే వాంతి వచ్చినట్లుగా అనిపించి “మాంసం ఎలా తింటున్నారో” అనిపించింది.

అప్పటి వరకు మాంసం మానేసినా “నలభై రోజులు తినవద్దు” అన్నారు కాబట్టి, “ఆ తరువాత తినొచ్చు అన్న భావంతో ఉన్నాను కాబట్టి ఈ అనుభవం వచ్చింది” అనుకున్నాను. ఒకసారి ధ్యానంలో కూర్చుంటే నాలుగు గుడ్డు ఉడకబెడితే ఒక గుడ్డు లోపలనుండి కోడి పిల్ల వచ్చినట్లు అనుభవం వచ్చింది. ఈ రెండు అనుభవాలతో ముందు నేను, ఆ తరువాత మా కుటుంబం పూర్తిగా శాకాహార కుటుంబం అయ్యింది!

### ప్రాక్టికల్ అనుభవాలు

గత పన్నెండు సంవత్సరాలుగా ధ్యానం, ధ్యాన ప్రచారమే “జీవితధ్యేయం” గా పెట్టుకుని చేస్తున్నప్పటికీ నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను అనుభవాలుగా తీసుకుంటూ, “నా జీవితమే ఒక సమస్య” అనుకున్న నేను, నాకు ఎదురయ్యే ప్రతి సంఘటనల నుండి ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటూ “శిక్ష కాదు శిక్షణ” అన్న అవగాహనతో జీవిస్తూ “సముద్రంలో అలలుంటాయి సంసారంలో సమస్యలుంటాయి” కానీ సాక్షాత్తయితో గమనించుకుంటే ఏవీ కూడా మనల్ని బాధించవు, వేధించవు” అన్న నానుడి, పరమ గురువులు చెప్పిన సత్యాన్ని జీర్ణించుకోవటానికి ఈ రోజుకీ విశ్వప్రయత్నం చేస్తున్నాను.

“మా వారు నాకు దూరం అయిపోతారు” అన్న భావంతో భయాందోళనలకు గురై ఉన్న నాకు ఈ ధ్యానం తెలియడం ద్వారా మావారిని మార్చాలనే తపనతో నేను ధ్యానం మొదలుపెట్టాను. కానీ నేనే మారాను! ఎందుకంటే.. మా వారిలో నాకు నచ్చని అలవాట్లు నేను ఇబ్బంది పడడం జరిగేది. దాని కారణంగా ఆయన్ని మార్చాలనే తపన పడేదాన్ని. ఆయన ధ్యానం చేస్తూ, ధ్యానం ప్రచారం చేస్తూ, ఎన్నో పాటలు రచించి పాడుతూండేవారు. ఆ పాటల పుస్తక రూపంలో రచించారు. ఆయన జ్ఞానం వికసించి ఆయనలో మార్పు వచ్చింది. “ఎవరినీ ఎవరూ మార్చలేరు”

అన్న సత్యం అవగతమయింది! మా వారు కూడా అప్పటి నుండి ధ్యానం చేస్తూ, ధ్యానప్రచారం చేస్తున్నారు!

ఒకసారి మా చిన్నబబ్బాయి “విక్కి” చనిపోవాలనే ప్రయత్నం చేసాడు. అదే సమయానికి నేను మా “సంజీవిని పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం” లో పౌర్ణమి ధ్యానం పెట్టాను. అందరూ వచ్చేసారు. విక్కిని హాస్పిటల్‌కి తీసుకువెళ్ళమని వాళ్ళ నాన్నగారికి చెప్పి పంపించాను. ఇక్కడ అన్నీ చూసుకుని వచ్చిన మాస్టర్స్‌ని ధ్యానంలో కూర్చోబెట్టి ఒక సార్‌కి అప్పజెప్పి హాస్పిటల్‌కి వెళ్ళి సంతకం పెట్టి మళ్ళీ సెంటర్‌కి వచ్చి అక్కడ కార్యక్రమాలు అంటే పౌర్ణమి ధ్యానం దగ్గర ఏర్పాట్లు చూసుకుని ఇంటికి వెళ్ళాను. ‘విక్కి’ క్షేమంగా బయట పడ్డాడు. “చేయవలసింది చేస్తే పొందవలసింది పొందుతాం” అన్న సందేశం గుర్తుకు వచ్చింది.

అప్పటి నుండి విక్కిని ధ్యానం చేయమంటే “పత్రిజీ గారు చెప్తే చేస్తాను” అనేవాడు. వాడిని 2010లో జరిగిన అమరావతి ధ్యానమహా చక్రానికి తీసుకెళ్ళాను. అలాగే 2011 లో జరిగిన సింహాచలం ధ్యానమహాచక్రానికి తీసుకెళ్ళాను. వాడు ధ్యానం చేసినా, చెయ్యకపోయినా నా ప్రయత్నం నేను చేస్తూనే ఉన్నాను.

విక్కి డిగ్రీ చదువుతున్న సమయంలో మత్తుపదార్థాలకు బానిసయ్యాడు. వాటి నుండి మాన్పించడానికి శతవిధాలా ప్రయత్నం చేసినా ఏమీ లాభం లేకుండా పోయింది. ఇంతలో వాడికి “డెంగ్యూ జ్వరం” వచ్చింది. తెల్లరక్తకణాలు కౌంటింగ్ తగ్గిపోయింది. (ప్లేట్లెట్స్) పదిహేను రోజులు హాస్పిటల్‌లో, పదిహేను రోజులు ఇంట్లో అలా మొత్తం ఆరు నెలలు అయినా ఎటువంటి మార్పు కనిపించలేదు. మధ్యలో మలేరియా జ్వరం కూడా వచ్చింది.

మా ఇంట్లోని ధ్యాన మందిరంలో (‘4x4 పిరమిడ్’ ఉన్న గదిలో) వాడిని పెట్టి ఆహారపానీయాలు నేరుగా ఆ గదిలోకే ఇచ్చేదాన్ని. “ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏంటి?” అని నేను కూడా పగలు రాత్రులు అక్కడే ధ్యాన మందిరంలోనే ఉండిపోయేదాన్ని. తన దగ్గర కూర్చుని ధ్యానం చేయడం, మెడిసిన్, మెడిటేషన్ తో డెంగ్యూ, మలేరియా జ్వరాలు తగ్గిపోయాయి. కానీ డ్రగ్స్ వాడటం పూర్తిగా మానలేదు. మత్తులోనే ఉండేవాడు. వాడికేమీ తెలిసేది కాదు. నిద్రలేక, తిండి తినలేక జీవితం నిస్సారమవుతుంది.

“ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఎలా?” అని లోలోపలకి వెళ్ళి వెతుకుతూండేదాన్ని 2012లో అప్పుడు “PYMA పిల్లలు” ధ్యానకేంద్రానికి వచ్చి విక్రీని ధ్యాన కార్యక్రమాలకు తీసుకువెళ్ళేవారు. ఆ మత్తులోనే ఉండి బైక్ డ్రైవింగ్ చేసుకుంటూ వాళ్ళతో వెళ్ళేవాడు. అలా అలా ధ్యాన కార్యక్రమాలకు వెళ్ళడం ధ్యానమహాచక్రానికి కడ్డాల్ వెళ్ళాడు. అక్కడ డాన్స్ ప్రోగ్రామ్ ఇచ్చాడు. ఆ విధంగా వాడిలో ఉన్న అంతర్గతంగా దాగి ఉన్న కళ బయటకి వచ్చింది. ఎన్ని సమస్యలు వచ్చినా ఒక్కటే అనుకున్నాను. “ఈ విశ్వానికి తన అవసరం ఉంటే ఉంటాడు, లేకపోతే లేదు” అనిపించింది. మొత్తానికి మత్తు పదార్థాల నుండి పూర్తిగా బయటపడ్డాడు!

ఇప్పుడు డాక్టర్ G.K గారి దగ్గర వర్క్ చేస్తూ మరింత అద్భుతంగా తయారయ్యాడు. ఇప్పుడు ప్రస్తుతం “ఆనందో బ్రహ్మ” ప్రాజెక్ట్ లో డాక్టర్ G.K గారి ఆధ్వర్యంలో కల్చరల్ కో-ఆర్డినేటర్ గా ఆధ్యాత్మిక సేవలందిస్తున్నాడు!

ఈ మధ్యకాలంలో కుటుంబ సభ్యుల కారణంగా కొన్ని రోజులు ఇంట్లో ఉండడానికి వీలుకాలేదు. ఎన్నో ఆర్థిక, మానసిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. ఈ సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు నమస్యలతో ‘లెర్నింగ్’ అయిపోయింది. ఇంక మౌనంగా

ఉండాలనిపించింది. “నేర్చుకోవడానికి ఏమీ లేదు” అనిపించేది. కొన్నిరోజులు మెడిటేటర్స్ ఇంట్లో ఉండవలసి వచ్చింది.

పత్రి సార్ స్టీల్ ప్లాంట్ లో రేవతి మేడమ్ ఇంటికి వచ్చినప్పుడు, నేను మావారు అక్కడకు వెళ్ళాము. సార్ నా వైపు చూసేవారు. నా కళ్ళలో నీళ్ళు తిరిగిపోయాయి. నా కన్న తండ్రిలా సార్ గుండెలకు హత్తుకున్నారు. కొన్ని క్షణాలు “అలలు లేని సముద్రంలా” నా మనస్సు ప్రశాంతంగా అనిపించింది.

మా వారికి కలలు, అనుభవాలు వస్తే నాతో పంచుకుంటారు. నాకు తెలిసిన జ్ఞానంతో వివరణ ఇవ్వడం జరిగేది. ఒకసారి ఆయనకు ఒక అనుభవం కలిగింది. ఆయన మౌనంగా ఉండిపోయారు. నాకు చెప్పాలా వద్దా అన్న సందిగ్ధంతో, ఎవ్వరికీ చెప్పకుండా ఆలోచిస్తూంటే “డాక్టర్ G.K గారికి చెప్పాలి” అనిపించింది. మావారు నాతో “నేను సార్ తో మాట్లాడాలి” అన్నారు. ఏదో ఆయన ‘పర్సనల్’ అనుకుని సార్ అపాయింట్ మెంట్ తీసుకుని వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళాము.

ఆయన అనుభవం, “నేను పడుకున్న సమయంలో ఆయనకి మెలకువ వచ్చి నీళ్ళు తాగి నా వైపు చూసారట. నా తలలో వెనుకభాగంలో నాలుగు కళ్ళు నిజంగా చూసారట! అవి ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఈ ప్రపంచంలో చూడని కళ్ళు అన్నారు. కొన్ని నిమిషాలు ఆ కళ్ళు ఆయన్నే చూస్తున్నాయట, ఆయన కూడా ఆ కళ్ళనే చూసారట. “ఆ తరువాత ఆ కళ్ళు మూతబడిపోయి తలలో కలిసిపోయాయి” అని ఈ అనుభవం సార్ కి చెప్పారు.

సార్ ఆ అనుభవానికి వివరణ ఇస్తూ నన్ను మాడుగుల, ప్రకృతివ్యాళీ, ధ్యానజగతికి వెళ్ళి వారానికి అయిదు రోజులు అక్కడ ఉండమన్నారు. అవకాశం ఉంటే మా కుటుంబాన్ని అక్కడకు వెళ్ళమన్నారు. ఇప్పటిలో అంతతొందరగా అందరం వీలుకాక మావారు నన్ను వెళ్ళమన్నారు.



“ధ్యాన జగతి”కి వెళ్ళాను. అప్పటికే నాకు అరికాళ్ళు మంటలు భరించలేకపోయేదాన్ని. అక్కడకు వెళ్ళాక మంటలు ఇంకా ఎక్కువ అవ్వడం వలన ఇంటికి వచ్చేసాను. అయినా మంటలు భరించలేకపోయేదాన్ని పరీక్షలు చేయించుకున్నాను. M.R.I స్కానింగ్ చేసారు. “చిన్న నరం నొక్కుకుంది” అన్నారు. ఆ సమస్య ఎప్పటి నుండో ఉంది. అయినా నేను దాన్ని లెక్కచెయ్యకుండా తిరిగేదాన్ని. ఎప్పుడూ మంటలు రాలేదు. ఇప్పుడు “నా కాళ్ళు నావేనా” అనిపించేంతగా, సన్నగా అయిపోయాయి. డాక్టర్లు ‘నెమ్మదిగా సర్దుకుంటుంది’ అన్నారు.

డాక్టర్ G.K సార్ I.C.U పేషెంట్లా మంచంమీద ఉండమన్నారు. భోజనం కూడా పడుకునే స్పూన్తో తినమన్నారు. బాత్రూమ్ తప్పదు అంటే లేవమన్నారు. అప్పుడు మావారు చాలా సహకారం అందించారు. పిల్లలు కూడా చాలా సహాయంగా ఉండేవారు. డాక్టర్ G.K గారి అక్క ఆత్మ గారితో మాట్లాడినప్పుడు ఆ మేడమ్ అనుభవం నేను మంచం మీద ఉండగా నాకు ఎంతగానో ఉపయోగపడింది. నాలుగు రోజులకు ఒకసారి G.K సార్ ఫోన్ చేసి అన్ని వివరాలు అంటే, అనుభవాలు, కలలు అడిగేవారు. పది రోజులయ్యింది. తగ్గలేదు. మంటలు, బాధ, నిద్రలేదు చచ్చిపోవాలనిపించేది. ధ్యానం చెయ్యలేని వాళ్ళు అయితే ఈ బాధను భరించడం చాలా కష్టం.

పదిహేడు రోజులు గడిచాక ఒక రాత్రి మంటలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. అలా కాళ్ళవైపు చూస్తూండగా కాళ్ళలోకి జీవం రావడం రియల్గా చూసాను. కొంచెం తగ్గింది. 21రోజులకు పూర్తిగా తగ్గింది.

G.K సార్ ఇంకా వారం రోజులు మంచం మీద ఉండమన్నారు. మొత్తం ఒక నెలరోజులు I.C.U పేషెంట్లాగా ఉన్నాను. నేను ఉండడం గొప్ప విషయమేమీ కాదు, మా వారు సహకరించడం గొప్ప విషయం.

నాకు వచ్చిన కలలు, అనుభవాలను బట్టి డాక్టర్ G.K సార్ నన్ను “బంగారం,” “గడ్డిమేట,” “మరణం లేని మీరు,” “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు,” “అరిషడ్వర్గాలు,” “నిజమైన సేవ” మొదలైన పుస్తకాలు చదవమన్నారు.

మంచం మీద ఉన్నప్పుడు ఆ పుస్తకాలు అన్నీ చదివి వాటిలో ఉన్న సత్యాన్ని గ్రహించాను. నెల రోజులు మంచం మీద ఉండి నాలో నేను ఆత్మశోధన చేసుకున్నాను. పన్నెండు సంవత్సరాల నుండి ధ్యానం, ధ్యాన ప్రచారం చేస్తున్నప్పటికీ కుటుంబం మీద ఉన్న వ్యామోహం, దాని నుండి బయటపడ్డాను.

ఏదైనా ఆలోచించకుండా నా అవసరాన్ని గుర్తించకుండా బయట ఎక్కడైనా కార్యక్రమాలు జరిగితే వెళ్ళడం జరిగేది. ఇప్పుడు నా మీద నాకు ఆధిపత్యం వచ్చింది. “ఎప్పుడు ఎక్కడకు వెళ్ళాలి? ఎక్కడికి వెళ్ళకూడదు” అన్న అవగాహన తెచ్చుకుని సేవ చేస్తున్నాను.

నెల రోజులు పూర్తయ్యాక, మావారు “గురువు చెప్పింది చెప్పినట్లు చేయడం అన్నది నిన్ను చూసి నేర్చుకోవాలి” అన్నారు. “పాదాల మంటలు నిజంగా నాకే వచ్చాయా?” అని సందేహం కలిగేంతగా తగ్గిపోయాయి. పిరమిడ్ మాస్టర్స్ అందరూ నన్ను చూడటానికి వచ్చేవారు. అందరం కలిసి ధ్యానం చేసేవారం.

“అరిషడ్వర్గాలు” పుస్తకం చదివి నన్ను నేను అవగాహన చేసుకుంటున్న సమయంలో ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులు శ్రీదేవి మేడమ్ వచ్చి అరిషడ్వర్గాలు కాన్సెప్ట్ గురించి మరింత వివరణ ఇచ్చారు. మేడమ్ శైలజ, మాస్టర్ రామరాజు ఎంతగానో సహాయ సహకారాలు అందించారు. పిరమిడ్ మాస్టర్ వంశీ సార్ ఎంతో మంది పిరమిడ్ మాస్టర్స్ ని తీసుకుని వచ్చి ధ్యానం, సజ్జన సాంగత్యం చేసేవారు.

తారకేష్‌గారు, రమణేశ్వరరావుగారు, ఆశ మేడమ్ ధ్యాన ఆరోగ్యం సిబ్బంది అందరూ నన్ను చూడటానికి వచ్చేవారు. G.K సార్ చెప్పిన విషయాన్ని వందకు వంద శాతం ఆచరించింది “మంచం మీద ఉండటం ఒక్కటే.”.. మిగతావన్నీ కూడా ఆచరిస్తే ఇంత కన్నా అద్భుతంగా ఫలితాలు వస్తాయని అర్థం అయ్యింది. రోజూ మేడమ్ దంపతులు వచ్చారు.

### పిరమిడ్ శక్తి

“పిరమిడ్ లో ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఎక్కువ ధ్యానశక్తి పొందుతాం” అని విని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవడానికి మొదట ఇంట్లో “పిరమిడ్” పెట్టుకున్నాం. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన కొత్తల్లో పిరమిడ్ క్రింద ధ్యానం చేస్తూంటే “ఎంతసేపు చేశాం?” అన్న టైము తెలిసేది కాదు. మా ఇంటి చుట్టుపక్కల వాళ్ళందరూ వచ్చి మా పిరమిడ్ కింద ధ్యానం చేసేవారు. మాకు తెలిసిన వాళ్ళ ఇళ్ళల్లో పిరమిడ్‌లు పెట్టించడం, పిరమిడ్స్ గిఫ్టుగా ఇవ్వడం జరిగేది.

పిరమిడ్స్ నిర్మాణంలో భాగంగా పిరమిడ్స్ కట్టడానికి కొలతలు తీయడం, పిరమిడ్స్ కట్టుకోవాలనుకునే వారికి సహకరించడం మొదలైన కార్యక్రమాలలో నేను మావారు కూడా పాల్గొనేవాళ్ళం.

గాజువాక ప్రాంతంలో ఎక్కువగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగేవి. నాగ్‌పూర్‌లో ఎక్కువగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని అక్కడి ప్రజలు సిద్ధాంతి గారిని అడిగితే అప్పుడు ఆయన, రోడ్డుకి పక్కన పిరమిడ్స్ కడితే ప్రమాదాలు తగ్గుతాయని చెప్పారు! సిద్ధాంతి గారు చెప్పిన విధంగా అక్కడి ప్రభుత్వం పిరమిడ్ కట్టించగానే అక్కడ రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గాయని పేపర్‌లో వేసారు.

అది చదివి పిరమిడ్ మాస్టర్స్ సహాయం తీసుకుని ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు జగ్గుజంక్షన్ నుండి “Y జంక్షన్” వరకు ఫుట్‌పాత్ మీద స్తంభాలు కట్టి ఉంటే వాటి పైన చిన్న చిన్న పిరమిడ్స్ నిర్మించాం. అప్పటి నుండి అక్కడ రోడ్డు ప్రమాదాలు జరగలేదని అందరూ అనుకుంటున్నారు!

డాక్టర్ G.K గారి సలహా మేరకు “పిరమిడ్ అద్భుతశక్తి” అని ఎక్కడ పిరమిడ్ ఉన్నా మావారే స్వయంగా బేనర్ వేయించి బోర్డు తయారు చేసి పెడుతున్నారు.. ఇప్పటికి ఇరవై బోర్డులు పెట్టడం జరిగింది. పిరమిడ్ యొక్క శక్తి తెలియజేయాలనే సంకల్పంతో చుట్టుపక్కల బోర్డులు పెట్టించాం.

మా ఇంట్లో ‘2x2’ పిరమిడ్స్ ఉన్నాయి. కానీ అనేక సంఘటనల కారణంగా ‘4x4’ పిరమిడ్ పెట్టమని అనుభవం వచ్చింది. వెంటనే ఆ పిరమిడ్ ఇంట్లో పెట్టించుకున్నాం ఆ పిరమిడ్ శక్తి ఎన్నో అవాంతరాలకు ఆనకట్ట వేసింది. ప్రాణాపాయ స్థితులనుండి బయటపడ్డాం!

“సంజీవిని ధ్యాన కేంద్రం పెట్టిన ఇంటిపైన పిరమిడ్ నిర్మాణం మొదలుపెట్టారు. నా ఫ్రెండ్ ఉషారాణి శంఖుస్థాపనకు కొబ్బరికాయ కొట్టమన్నారు. “త్రిశక్తి” అని మెస్సేజ్ వచ్చింది. వెంటనే చెప్పాము. ఆ పిరమిడ్‌కు పేరు అనుకొన్నాము. ఆ పిరమిడ్ నిర్మాణం జరుగుతున్న సమయంలో మరో రెండు పిరమిడ్స్ నిర్మాణం జరిగింది! ఆ రెండు పిరమిడ్స్ నిర్మాణ శంఖుస్థాపన నా చేతుల మీదుగా చేయడం జరిగింది. “త్రిశక్తి” అని అర్థం ఎందుకు వచ్చిందో నాకు అప్పుడు అర్థం అయ్యింది. వెంట వెంటనే మూడు పిరమిడ్స్ నిర్మాణం పూర్తయ్యాయి. 1) త్రిశక్తి పిరమిడ్ శక్తి కేంద్రం 2) వినాయక పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం 3) శివరామకృష్ణ పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం అనే పేర్లు పెట్టడం జరిగింది.

## సూక్ష్మశరీరయానం

నాకు చిన్నప్పుటి నుండే సూక్ష్మశరీరయానం జరిగేది! కానీ అప్పుడు తెలియని స్థితి. నిశ్శబ్దంగా ఏదో బయటకి రావటం, అన్నీ చూసేదాన్ని. మాటలు వినేదాన్ని. భయానికి లోనై గిర్రున తిరిగి వెంటనే లోపలికి వెళ్ళిపోయేది.

ధ్యానం మొదలుపెట్టక అదేవిధంగా జరిగేది. ఆ తరువాత నాలో ఉన్న నాలాంటి రూపం మరొకటి బయటకి వచ్చి ఎన్నో దృశ్యాలు, ఎన్నో లోకాలు, ఈ లోకంలో స్నేహితులు, బంధువులను చూడటం. అప్పుడు అర్థం అయ్యింది నాకు “సూక్ష్మశరీరయానం” చిన్నతనం నుండే జరిగేది. ఇప్పుడు కనురెప్ప పాటులో జరుగుతుంది. పుస్తకం చదువుతూండగా ఎంతో సులువుగా సూక్ష్మశరీరయానం జరుగుతుంది. శరీరం అంతా తేలికయ్యి చల్లగా అనిపించడం, శరీరం అంతా దూది పింజెలా అనిపించినట్లు ఉంటుంది.

ఒకసారి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు తొమ్మిది సంవత్సరాల బాబు వచ్చి ఎన్నో లోకాలకు తీసుకెళ్ళడం, మరణించిన నా కుటుంబ సభ్యులను చూడడం, అక్కడ మా అమ్మగారు నారాయణ మంత్రం జపిస్తున్నారు “శ్వాస మీద ధ్యాస” పెట్టమని అక్కడా మాస్టర్స్ చెప్పుతున్నారు కాని ఆవిడకి అర్థం కాలేదు.

మాస్టర్స్ సందేశాలు ఇక్కడ జరుగుతున్నట్లు అక్కడ కూడా క్లాసులు జరుగుతున్నాయి. ఎప్పుడూ చూడని ప్రదేశాలు, కొండలు, కోనలు, సెలయేర్లు, పువ్వులు, వింత వింత మొక్కలు ఈ భూలోకంలో దర్శించలేనివి ఎన్నో అద్భుతాలు సూక్ష్మశరీరయానంలో చూడగలిగాను!

## “పత్రిగాలితో హిమాలయాల సందర్శనం”

2009వ సంవత్సరంలో కేశవరాజుగారి ఆధ్వర్యంలో గాజువాక వీర జగదీశ్వరి మేడమ్ సెంటర్ నుండి అందరం కలిసివెళ్ళాం .

ధిల్లీ వరకు ట్రైన్ లో వెళ్ళాము. అక్కడ నుండి మినీ బస్సుల్లో ఋషీకేష్, హరిద్వార్, బదరీనాథ్, మహాఅవతార్ బాబాకేష్, వ్యాలీ ఆఫ్ ప్లవర్స్, స్వామి రామా గారు ధ్యానం చేసిన స్థలం ఇలా ఇరవై రోజులు మొత్తం ప్రయాణం.

ఎక్కడకి వెళ్ళినా పత్రిగారు ధ్యానంలో కూర్చోబెట్టేవారు. వర్షం వచ్చినా ధ్యానం చేసేవాళ్ళం. ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ మొత్తం అక్కడ ప్రదేశాలు అన్నీ కాలినడకతోనే తిరిగాను. గుర్రం ఎక్కలేదు, డోలీ ఎక్కలేదు.

వ్యాలీ ఆఫ్ ప్లవర్స్ పదిహేను కిలో మీటర్లు నడిచాను. అడుగు అడుగునా ఒక అద్భుతం అనిపించేది. పత్రిగారి సాంగత్యంలో హిమాలయా సందర్శనం నా జీవితంలో మర్చిపోలేని ఒక మధురానుభూతి!

ధ్యానం మొదలుపెట్టినప్పటి నుండి ఎన్నో ఆశ్రమాలు సందర్శనం. భీమిలీ యోగానంద గారితో సాంగత్యం, దుర్గా ఆశ్రమం సందర్శనం, శివానంద గారి ఆశ్రమం, రమణ మహర్షి శిష్యురాలు సౌరీస్ మాతని సందర్శించి, ఆశ్రమం సందర్శనం, రావికవతం దగ్గర అమరపురిలో జ్యోతిర్మయి బాబా ఆశ్రమం, నర్సీపట్నం దగ్గర బలిఘట్టంలో పాకలపాటి గురువుగారి ఆశ్రమం, పిఠాపురం గోపాలబాబా ఆశ్రమం, వేల్పూరు మోనస్వామి రమణాశ్రమం ఇలా ఎన్నో ఆశ్రమాలు సందర్శిస్తూ అందరికి గైడెన్స్ ఇస్తూ నాతోపాటు ధ్యానులు అందరూ కలిసి నెలకొకసారి ఆశ్రమాలకు తీసుకువెళ్ళేదానిని. వాళ్ళ ద్వారా ఆశ్రయ సందర్శన భాగ్యం మరిన్ని సార్లు అవకాశం మాకు దొరికేది.

## “ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ”

ధ్యానం మొదలుపెట్టిన కొత్తలో అనాధ శరణాలయాలు, వృద్ధాశ్రమాలకు వెళ్ళి ధ్యానం నేర్పిస్తూ “ఎవరైనా ధ్యానం చేస్తాం” అంటే వాళ్ళ ఆశ్రమాలకు సహాయ సహకారాలు అందివ్వడం జరిగింది.

ధ్యానం మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి మా ఇల్లే “ధ్యానమందిరం” గా మారిపోయింది. నాకు ధ్యానం తెలియక ముందు గుడిలో ఒక మేడమ్ వచ్చి ధ్యానం గురించి పంతులు గారితో మాట్లాడారు. ఆవిడే “వీర జగదీశ్వరి” మేడమ్.

ఆ మేడమ్ తో ధ్యానప్రచారానికి వెళ్ళేదాన్ని! జగదీశ్వరీ మేడమ్ సెంటర్ లో పౌర్ణమి ధ్యానాలు పెట్టడం, వచ్చిన వాళ్ళకు ధ్యానం నేర్పించటం, మేడమ్ లేకపోతే వచ్చిన మాస్టర్స్ కి వసతి, సౌకర్యాలు చూసుకోవడం, వారితో క్లాసులు పెట్టించడం ఇలా వీలైనంతగా సమయాన్ని ఎక్కువగా సద్వినియోగం చేసుకునేదాన్ని.

దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళి క్లాసులు చెప్పటం, మా ఇంట్లో 40 రోజులు క్లాసులు పెట్టించడం, సెంటర్ కి రానివారి ఇంటికి వెళ్ళి ధ్యానం చెప్పడం, గాజువాక ప్రాంతం మొత్తం ఇంటింటికీ వెళ్ళి పాంప్లెట్స్ పంచడం ఆ విధంగా వీర జగదీశ్వరి మేడమ్ తో కలసి ఎన్నో ధ్యాన కార్యక్రమాలు చేసాను!

కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత మాకు ఒక ఇల్లు అద్దెకు తీసుకుని ధ్యానకేంద్రం ప్రారంభించాలని అనిపించింది. వెంటనే ఇల్లు అద్దెకు తీసుకుని నేను, మావారు, నా ఫ్రెండ్ “ఉషారాణి” కలిసి ధ్యాన కేంద్రానికి కావలసిన ఏర్పాట్లు మొదలుపెట్టాము. మా వారికి “సంజీవినీ పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం” అనే పేరు పెట్టాలని అనుకున్నారు కానీ బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారిని ఫోన్ లో సార్ ని సెంటర్ గురించి వివరాలు చెప్పినప్పుడు అప్పుడు సార్ కూడా

“సంజీవిని పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం” అనే పేరు పెట్టండి అన్నారు! ఆ తరువాత మా వారు నాకు అదే పేరు పెట్టాలని అనిపించింది అని మాతో చెప్పగానే మేము చాలా ఆనందించాం.

మా ఫ్రెండ్ ఉషారాణి దంపతులు, వేణుగారి దంపతులు, శక్తి మూర్తి గారు గ్రంథాలయానికి సహాయ సహకారాలు అందించారు. ప్రతి మంగళవారం కొన్నిలింగ్, ప్రతి శనివారం క్లాసులు, పౌర్ణమి ధ్యానం, నలభై రోజుల ధ్యానం క్లాసులు, శాకాహార ర్యాలీలు మొదలైన ఎన్నో కార్యక్రమాలు “ సంజీవిని పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం ” నుండి చేసాం.

మా అబ్బాయి విక్రీని కూడా ఈ ధ్యాన కేంద్రంలోనే ఉంచడం వలన మలేరియా జ్వరం నుండి, మత్తు పదార్థాల నుండి పూర్తిగా బయటపడ్డాడు.

ఎక్కువ మంది నలభై రోజులు సెంటర్ లోనే ఉండి ధ్యానం చేసుకుంటూ ఆద్భుతమైన ఫలితాలు పొందేవారు. ఆ విధంగా వచ్చినవారికి ఉచిత వసతి, భోజన సౌకర్యం కల్పించేవారం. ధ్యానశక్తితో అనారోగ్యాలను తగ్గించు కోవాలనుకునేవారికి “108 గంటలు అఖండ ధ్యానం” కూడా జరిగేది. ఎవరు ఏ సమయానికి వచ్చినా ఆతిథ్యం ఇచ్చేవాళ్ళం. ప్రతి రోజూ ధ్యానం, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం, ఉదయం 10 గంటల నుండి రాత్రి 10 గంటలవరకు సెంటర్ తెరిచే ఉండేది.

మా వారు, నేను కూడా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకునేవాళ్ళం. ధ్యానం సెంటర్ మెయింటెనెన్స్ కి సంబంధించి మీటింగ్ పెట్టి అందరి అభిప్రాయాలు తెలుసుకునేవాళ్ళం.

కొన్ని రోజులకు “ధ్యాన ప్రచారం అయిపోయింది, ఇక్కడ వర్క్ అయిపోయింది” అనిపించింది. సెంటర్ ఇక్కడ నుండి తీసి వేరొక స్థలంలో పెట్టాలనిపించింది. ఆటో రాజు అనే పిరమిడ్ మాస్టర్ ముందుకు వచ్చి



“మేము హాసింగ్ బోర్డ్ లో సెంటర్ పెట్టుకుంటాం” అనగానే పిరమిడ్స్, కుర్చీలు, పుస్తకాలు మొత్తం అన్నీ ఇచ్చేసాం. ఎక్కడ అయితే సెంటర్ పెట్టామో ఆ ఇంటిపైన పిరమిడ్ కట్టడం జరిగింది! సంజీవిని పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం నిర్వహించే సమయంలో సహకరించిన ఉషారాణిగారికీ, వేణుగారికీ, శక్తి మూర్తి గారికీ ఇంకా అందరికీ పేరు పేరునా నా ధన్యవాదాలు.

### “2010 అమరావతి ధ్యానమహాచక్రం”

గుంటూరు దగ్గరలో ఉన్న “అమరావతి” లో ధ్యానమహాచక్రం ప్రచారానికి నేను వెళ్ళాను. లక్ష్మణరావు గారి ఆధ్వర్యంలో ధ్యానమహాచక్రానికి ముందు చాలా సేవ చేసాం. చుట్టుపక్కల ఉన్న పల్లెటూర్లలో ధ్యాన ప్రచారం చేసి కొత్తవాళ్ళను ధ్యానమహాచక్రానికి తీసుకువెళ్ళాం. వైజాగ్ నుండి కొత్తగా వచ్చినవాళ్ళను కూడా ఆ ధ్యానమహాచక్రానికి తీసుకువెళ్ళాము.

**2011 సింహాచలం ధ్యానమహాచక్రం..** ఆ సమయంలో ప్రతి పల్లెలోకి వెళ్ళి ధ్యానప్రచారం రాత్రిళ్ళు చేసేవాళ్ళం. ఎందుకంటే వాళ్ళు పగలు పనికి వెళ్ళి సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చేవారు. మేము ఆ సమయంలోనే వెళ్ళి ధ్యానం క్లాసులు చెప్పేవాళ్ళం. డొనేషన్స్ మా వారు చూసుకునేవారు. 45,597 రూపాయలు ధనరూపంలో, 30 వేల రూపాయలు బియ్యం, పప్పులు, నూనె, కూరగాయలు అన్నీ “సంజీవిని పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం” నుండి అందించాం.

ధ్యానమహాచక్రం మొదలునుండి చివరవరకు చాలా అద్భుతంగా ఆనందంతో పరవశం కలిగేది. నేను మాత్రం ఆ పదకొండు రోజులు ఎటువంటి బాధ్యతలు తీసుకోలేదు. ఎంట్రెన్స్ లో ఉండి వచ్చిపోయే వారిని ఆహ్వానిస్తూ ఆనందంతో పరవశించేదాన్ని.

13 సంవత్సరాల నుండి క్లాసులకు వెళ్ళేదాన్ని, కానీ నా అంతట నేను ఏ రోజూ “క్లాసు చెప్పుతాను ” అని అడిగి వెళ్ళలేదు. నేను చెప్పడానికి సిద్ధంగా వుండగానే పిలుపు వచ్చేది, వెళ్ళేదాన్ని. 2012 సంవత్సరం నుండి మరింత ఉద్యతంగా 2015 జనవరి వరకు ధ్యానప్రచారం జరిగింది. ఇంట్లో వర్క్ చేస్తూ బయట ప్రచారానికి పరుగులు తీయడం జరిగేంది. ఇన్ని సమస్యలు ఎదుర్కొంటూ కూడా ఇలా ఉండగలిగాను అంటే ఆ “ధ్యాన ప్రచారం వల్లనే” అన్నారు మా గురువు డాక్టర్ G.K గారు.

### “నా ఆధ్యాత్మిక జీవితం U టర్న్ అయ్యింది”

నా అవసరాన్ని గుర్తించి నా గురువు గారైన డాక్టర్ G.K గారు మా ఇంటికి వన్నెండు సంవత్సరాల తరువాత రావడం, సార్ కలకత్తానుండి వస్తూ వస్తూ మెస్సేజ్ పెట్టారు. “మేడమ్ ఈసారి మీ ఇంటికి భోజనానికి వస్తాను” అని. మెస్సేజ్ పెట్టిన నెల రోజులకు వచ్చారు. నాకు, మావారికి “సార్ వస్తున్నారు” అంటే ఆనందం కలిగింది.

ఆ రోజు పెద్ద సమస్యతో ఉన్నాను. అయినప్పటికీ సార్తో ఏం చెప్పలేదు. షిరిడీ సాయి సందేశం గుర్తుకు వచ్చింది “ఒక గురువు శిష్యుణ్ణి ఎంచుకోవాలంటే సంవత్సరాలు పడుతుంది”.. “శిష్యుడు గురువుని ఎంచుకోవాలంటే నెలల సమయం చాలు” “నా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పత్రిగారు వన్నెండు సంవత్సరాలు,.. వన్నెండు సంవత్సరాలు పరీక్ష పెట్టారు” అనిపిస్తుంది!

ఆ రోజు నుండి.. G.K సార్ పూర్తిగా మా కుటుంబం మీద దృష్టి పెట్టి అవసరాలను గుర్తించి గైడ్ చేస్తున్నారు. అంటే “సరైన సమయంలో, సందర్భానుసారంగా వ్యవహరించేవారే గురువు” అన్న విషయం నాకు బోధపడింది. పని గట్టుకుని మా కుటుంబంతో సంబంధం పెట్టుకోలేదు! వచ్చారు, ఆతిథ్యం స్వీకరించారు, వెళ్ళారు.

ఆ రోజు.. సార్తో రమణేశ్వరరావుగారు కూడా వచ్చారు ఆటోమాటిక్ గా కనెక్ట్ అయ్యి మా కుటుంబం అంతా “గురువు అంటే ఇంతేనేమో” అనీ “గురి మాకు ఉంది కనుక గురువు వచ్చారు” అనిపించింది. పిరమిడ్ పార్టీ వర్క్ చేయడం వలన “బ్రహ్మర్షి ప్రతి గారికి దగ్గర అయ్యే భాగ్యం” దక్కింది. ఇదంతా గురుకృప, మాకు గురుకృప ఉంటేనే కదా గురువు వస్తారు.

“ స్పిరిచ్యువల్ ట్రాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్ ” లో వర్క్ చేయడం ఒక సంవత్సరం నుండి మొదలయ్యింది. ఇప్పటి వరకు సింగల్ గా చేసాను. “ఇప్పుడు గ్రూప్ తో వర్క్ చేయాలి ఇది ఇప్పుడు అవసరం” అన్నారు G.K గారు. “నేర్చుకోవలసింది చాలా ఉంది” అన్న అవగాహన కలిగింది. భౌతికంగా సమస్య వస్తే ఆధ్యాత్మికతలో సమాధానం. ఆధ్యాత్మికతలో అధిగమిస్తే భౌతికంలో సత్ఫలితం. ఎందుకంటే “రెండింటినీ కలుపుకు వెళ్ళేదే ఆధ్యాత్మికం” అని G.K సార్ చెప్పారు. ఈ 13 సంవత్సరాల నుంచి ఆధ్యాత్మికం, భౌతికం రెండూ బేలన్స్ చేసుకుంటూ సేవ చేస్తున్నాను.

మొదటినుండి సార్ రాసిన “ట్రాబ్లెట్స్ సారం” పూర్తిగా గ్రహించలేదు. ఇప్పుడు కొంత సమయం పట్టి తెలుసుకుంటున్నాను. సార్ కొన్ని పద్యాలు కంఠస్థం చేయమన్నారు. వేమన పద్యాలు, గురువాణి, భజగోవిందం తులసీదశం పుస్తకాలు చదివి ఏదో ఒకటి బాగా గ్రిప్ లోకి తెచ్చుకోమన్నారు. వంద పద్యాలు నేర్చుకున్నాను. సంగీతం, ఇంగ్లీషు కొంచెం కొంచెం నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను.

గాజువాకలో దుర్గానగర్ లో ధ్యానకేంద్రం పెట్టినప్పుడు అక్కడకు ప్రతి మంగళవారం శుక్రవారం వెళ్ళి కౌన్సిలింగ్ లు చేయడం, హోమ్ విజిట్స్ కి వెళ్ళడం జరిగింది. ప్రతి శుక్రవారం వైజాగ్ లో ఉన్న ప్రధాన కార్యాలయం R.R.C కి కూడా వెళ్ళేదాన్ని.

అడ్మిషన్ సెంటర్స్ అంటే ప్రకృతి వ్యాధి, కొటాల, మాడుగుల మొదలగు పిరమిడ్ క్షేత్రాలకు వెళ్ళి ఎవరికైనా అనారోగ్యంగా ఉన్నవాళ్ళకు అక్కడ ఉండి వాళ్ళ సమస్యలు తగ్గించుకోవడానికి కావలసిన ఏర్పాట్లు చేయడం మొదలైన కార్యక్రమాలు చేస్తున్నాను.

**ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులు** “శ్రీదేవి మేడమ్” ఏ సమస్య వచ్చినా చాలా సన్నిహితంగా ఉంటూ సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చేవారు.

### “అవధూతల క్లాసులు”

ఆరునెలల క్రితం “స్వాధ్యాయ యోగ” అని క్లాసులు పెట్టారు. నేను ఒక మాస్టర్ గురించి క్లాసు చెప్పాలనుకున్నాను. ‘ఎవరి గురించి చెప్పాలి?’ అని ఆలోచిస్తే నేను అవధూత “మాలపిచ్చమ్మ” గారి జీవితం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ కురుమద్దాలి గ్రామం మాలపిచ్చమ్మ గారి ఆశ్రమానికి, “చివటం చివటమ్మ” ఆశ్రమానికి వెళ్ళాను.

రాజమండ్రిలో క్లాసు చెప్తున్న సమయంలో నేను ఒక మేడమ్ కి “శక్తి స్వరూపిణిలా కనిపించి ఎనర్జీ పాస్ అవ్వడం చూస్తూ ధ్యానస్థితిలోకి వెళ్ళిపోయాను” అని చెప్పారు. “ఇదంతా అవధూతల ఎనర్జీ” అని నేను ఆ మేడమ్ కి చెప్పాను. నాకు ఆ అవధూత కథ చదివినప్పుడు నన్ను మరింతగా ఆకట్టుకుంది. విశాఖపట్టణంలో ఎన్ని ధ్యాన కేంద్రాలు ఉన్నాయో అన్ని సెంటర్లకూ వెళ్ళి “మాల పిచ్చమ్మ” గారి కథ చెప్పడం జరిగింది.

తూర్పుగోదావరి జిల్లా, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, విజయనగరాల సెంటర్లలో “మాల పిచ్చమ్మ, చివటమ్మ” ఈ రెండు కథలూ చెప్పిన దగ్గరనుండి అద్భుతమైన రిజల్ట్ వచ్చింది. నేను పుస్తకంలో ఫోటోలు చూపిస్తూ క్లాసు చెప్పేదాన్ని ముందుగానే అక్కడ వాళ్ళా “రమణ మహర్షి, మాల పిచ్చమ్మ గారిని ధ్యానంలో చూసాం” అని చెప్పేవారు. ముఖ్యంగా క్లాసు చెప్పేటప్పుడు “మాస్టర్స్ వాకిన్ అయ్యారా” అన్నట్లుగా ఉండేది.

క్లాసులు విన్నవాళ్ళకు కూడా ‘ఎనర్జీ పాస్’ అయినట్లు ఉండేది. క్లాసు అయిపోయాక “ఆ ధ్వని చెవులలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది.” అని చెప్పేవారు. “అవధూతల కథలు” ఆరునెలలు చెప్పాను. ఆకలి ఉండేది కాదు. ఏదో నాకు తెలియని తన్మయత్వం, అదొక మిరాకిల్ గా ఉండేది, పగలు రాత్రి అన్న తేడా లేకుండా ఆరు నెలలు చెప్పాను.

### “పిరమిడ్ పార్టీ వర్క్”

2014వ సంవత్సరంలో జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికలలో గాజువాక M.L.A గా పిరమిడ్ పార్టీ తరపున పోటీ చేసాను. మొదట నాకు అసలు ఆ అలోచన లేనే లేదు. పిరమిడ్ పార్టీ మొదటి మీటింగ్ బాజీ జంక్షన్ భవాని మేడమ్ సెంటర్ లో G.K సార్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసారు. నేను మావారు వెళ్ళాం. సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ అంతా వచ్చారు. మీటింగు అంతా అయిపోయాక G.K సార్ నన్ను “గాజువాక ఏరియాకి M.L.A గా నిలబడతారా?” అని అడిగారు. నేను నవ్వి ఊరుకున్నాను.

ఆ తరువాత నామినేషన్స్ కి మూడు రోజులు సమయం ఉంది అనగా, గాజువాక మాస్టర్ రామరాజు గారు ఫోన్ చేసి “నందప్రసాద్ గారు మిమల్ని M.L.A గా నిలబడమన్నారు మీరైతే బాగుంటుంది అన్నారు” అని చెప్పారు. నేను “ఆలోచించి చెప్తాను” అంటే “గంటలో చెప్పండి. టైమ్ లేదు” అన్నారు. వెంటనే మావారిని అడిగి “మీ అభిప్రాయం ఏంటి” అని అడిగితే “నీ ఇష్టం! నీకు ఎలా అనిపిస్తే అలా చెయ్యి” అన్నారు.

అప్పుడు నేను ఆలోచించి “వర్క్ చేయడానికి చేయించడానికి ఏ సమస్య లేదు పగలైనా, రాత్రి అయినా చేస్తాం” అనుకున్నాను. డబ్బుల కోసం ఆలోచించాను. ఒక సంవత్సరం ముందు అయితే డబ్బులు కోసం ఆలోచించవలసిన అవసరం ఉండేదికాదు. అప్పుడు G.K సార్ కి ఫోన్ చేస్తే “ డబ్బు గురించి అయితే అన్నలు ఆలోచించవద్దు! వెంటనే గాజువాక

లో మీటింగ్ ఏర్పాటు చేయండి” అన్నారు.” సిద్ధార్థ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రంలో మీటింగ్ ఏర్పాటు చేసాం. ఆషా మేడమ్, సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ అందరూ వచ్చారు. అందరి సహాయ సహకారాలతో నామినేషన్ కి కావలసిన డబ్బులు ఆ మీటింగులోనే వచ్చాయి.

పేపర్ వర్క్ నందప్రసాద్ గారు చూసేవారు. ఆషా మేడమ్, గాంధీగారు, జయ మేడమ్, తార్కెష్ గారు, నందప్రసాద్ గారు మొదలైన మాస్టర్స్ ఆధ్వర్యంలో నామినేషన్ వేసాను. ఆ సమయంలో “బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ” గాజువాకలోని పిరమిడ్ మాస్టర్ G.S.N మూర్తిగారి ఇంట్లోనే ఉన్నారు. నామినేషన్ వేసాక అక్కడకు వెళ్ళాం. అదే రోజు సాయంత్రం మూర్తిగారి ఆధ్వర్యంలో మీటింగు ఏర్పాటు చేసారు. బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ స్టేజ్ మీదకి నన్ను పిలిచి కూర్చోమన్నారు. సార్ నాతో “మీలో గెలుపుకళలు కనిపిస్తున్నాయి” అన్నారు. అందరూ “పిరమిడ్ పార్టీ గెలుస్తుంది” అనుకున్నారు, కానీ నేను మాత్రం “పన్నెండు సంవత్సరాలకీ పత్రిగారికి దగ్గరయ్యాను; అదే నాకు గెలుపు” అనిపించింది.

అదేరోజు గాజువాకలో సత్యనారాయణగారి పిరమిడ్ సెంటర్ ను “పిరమిడ్ పార్టీ” ఆఫీస్ గా పత్రిజీ చేతుల మీదుగా ప్రారంభోత్సవం జరిగింది.

“పిరమిడ్ పార్టీ” మొదటి మీటింగు నుండి ఆఖరి ఓటింగ్ వరకు అందరూ వచ్చి ఎంతో ఆనందంగా కలిసి వర్క్ చేసాం. G.S.N మూర్తిగారు ఎనలేని సేవలు అందించారు. అప్పాజీ గారి కుటుంబసభ్యులు అందరూ ఈ వర్క్ లో పాల్గొన్నారు. పార్టీ తరపున శాకాహార ర్యాలీలు, ధ్యానం క్లాసులు, చాలా ఏరియాలలో పార్టీ కటౌపుట్స్ పెట్టాం, R.T.C శక్తి మూర్తి గారు ఆటోలో మైక్ ఎన్స్ మెంట్స్ ఇంకా చాలా విరివిగా ప్రచారం జరిగింది. సిద్ధార్థ పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రం సత్యనారాయణగారు ఎంతగానో తన సహాయ సహకారాలు అందించారు.

సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ అందరం కలిసి చేయడం ద్వారా మరింత ధ్యాన ప్రచారం జరిగింది, “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి దగ్గరయ్యే భాగ్యం ఈ రకంగా నెరవేరింది.

**“పత్రి గారి నుండి మా కుటుంబం పొందిన  
అద్భుతమైన అనుభూతి”**

2015 ఫిబ్రవరి 4వ తేదీన పత్రీజీ గారు కూర్మన్నపాలెంలో మా ఇంటికి రావడం మా భాగ్యంగా భావించాం. “భగవంతుడు ఇంటికి వస్తున్నారు” అంటే ఎనలేని ఆనందానుభూతిని పొందాం.

పత్రీగారు మా ఇంట్లో టిఫిన్ చేస్తూ నన్ను మా వారిని సార్ తింటూన్న ప్లేటులో కలిసి తినమన్నారు. ఆ అనుభూతి వర్ణించలేనిది! మహాభాగ్యంగా భావించాం. పిరమిడ్ మాస్టర్స్ అందరూ వచ్చి పత్రి గారితో ఆనందంగా గడిపారు. అప్పటికే నేను కాళ్ళు మంటలతో ఉన్నాను. పన్నెండు సంవత్సరాలకు ఇంతటి భాగ్యాన్ని ప్రసాదించిన బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారికి పాదాభివందనాలు.

ఆరోజు పత్రీజీయే స్వయంగా ధ్యానులందరికీ టిఫిన్స్ వడ్డించారు. “గురువు శిష్యురాలిని ఎంచుకోవటానికి పన్నెండు సంవత్సరాలు” అన్న సందేశం గుర్తుకు వచ్చింది.

“అనకాపల్లిలో శ్రీ రెడ్డినాయుడు గారి కుమార్తె వివాహానికి పత్రీజీ వస్తున్నారు” అని తెలిసి నేను కాళ్ళమంటలతోనే పత్రిగారిని కలవాలని మావారు కలిసి పెళ్ళికి వెళ్ళాం. అక్కడ పత్రిగారు నాకు చాలా దూరంలో ఉన్నారు. ఎవ్వరికీ షేక్ హ్యాండ్స్ ఇవ్వటం లేదని అలా దూరంగా నిలబడి చూస్తూన్నాను ఆ భగవంతుడిని... కానీ పత్రిగారు నన్ను ఆయన దగ్గరకు రమ్మని చెయ్యి ఊపారు. నేను వెళ్ళాను. నా తల పట్టుకొని గుండెలకు హత్తుకుని అయిదు నిమిషాలు అలాగే ఉన్నారు. నాకు ఎంతో ‘ప్రశాంతంగా’ అనిపించింది. మావారిని కూడా దగ్గరకు తీసుకున్నారు!

వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ రేవతి మేడమ్ ఇంటికి పత్రీసార్ వచ్చినప్పుడు నేను వెళ్ళాను. అక్కడ సార్ నన్ను గుండెలకు హత్తుకున్న మరుక్షణం నాలో చైతన్యస్థాయి మార్పు జరిగింది.

ఇంట్లో ఉండటానికి వీలులేని పరిస్థితులలో నేను ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులలో సార్ దగ్గరకు వెళ్ళటం ఆ సమస్య ఎన్ని కోణాలలో క్లియర్ చేయాలి అన్న ఆలోచనను రావడం, వెంటనే ఆచరించడం సమస్య పరిష్కారం అయ్యింది. ధ్యానం మొదలుపెట్టిన కొత్తలో ఎలాంటి భయాందోళనలకు గురి అయ్యానో ధ్యానం మొదలు పెట్టిన 13 సంవత్సరాలకు అంత భయానికి, ఆందోళనకు గురి అయ్యాను. పత్రీ గారిని కలిసిన మరుక్షణమే ఆత్మస్థైర్యం వచ్చింది.

### కడుపునొప్పి (ఫైబ్రాయిడ్)

“నాకు కడుపులో నొప్పి వస్తుంది.. అని “చెకప్ చేయించుకోవాలి” అని హాస్పిటల్ కి వెళ్ళాను. స్కానింగ్ చేసి “ఫైబ్రాయిడ్ ఉంది ఆపరేషన్” చేయాలి అన్నారు. డాక్టర్ G.K గారితో సంప్రదించడానికి ధ్యాన ఆరోగ్యం ఆఫీసుకి వెళ్ళాను. సార్ రిపోర్ట్ చూసి “ఆపరేషన్ వద్దు” అన్నారు. “గర్భకోశ వ్యాధులు” పుస్తకం చదవమన్నారు. మీ అనుభవాలు పుస్తకం వ్రాసి ఫ్రింట్ చేయించండి అన్నారు. గర్భంలో బిడ్డలు ఎలా అయితే పుడతారో ధ్యానం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు సాకడం అన్నది కూడా పాటిస్తున్నాను,

ఇప్పటికీ “ నా జీవితం దిన దిన గండం సూరేళ్ళ ఆయుష్షులా ఉంది ”, ఇప్పటి వరకు ఎన్ని సమస్యలు వచ్చినా “అంతా ఒక లెర్నింగ్” అని తీసుకుంటూ ధ్యానం ద్వారా నేను పొందిన జ్ఞానాన్ని ఆచరిస్తూ మరింత మందికి అందిస్తూ ఆత్మస్థైర్యంతో ముందుకు సాగుతున్నాను. “ఇక నేర్చుకోవడం అనేది అయిపోయింది” అనిపించింది. సంఘం పట్ల బాధ్యత



లేక కాదు. సంసారాన్ని మోసేదాన్ని, మోయడం అనేది వదిలేసాను. ఏది జరిగినా చెప్పవలసింది చెబుతూ సాక్షిగా ఉండగలుగుతున్నాను.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ధ్యానాన్ని జ్ఞానాన్ని అందిస్తూ, ప్రపంచాన్నే ధ్యానజగత్ గా మార్చిన జగత్ గురువు “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి నా పాదాభివందనాలు!

నా జీవితంలో ధ్యానాన్ని అందించి ఎన్నో సలహాలు ఇస్తూ అవసరాన్ని గుర్తించి ఎంతో జ్ఞానాన్ని అందించిన మా గురువుగారైన డాక్టర్ G.K గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు!

### **ఈ పుస్తకం వ్రాస్తూండగా ఎన్నో అద్భుతాలు జరిగాయి**

నాకు “మా కుటుంబంతో లెర్నింగ్ పూర్తియిపోయింది అన్నది వందకి వంద అయిపోయింది” అనిపించింది. కుటుంబం పట్ల బాధ్యత, ధర్మం ఉన్నాయి. అంతే! మనందరం డిజైన్ చేసుకుని వచ్చినవాళ్ళు కనుక ఈ భూమి మీద బంధాలు తప్పవు! మన పాత్ర మనం పోషించాలి అన్న సత్యం అవగతమయింది.

ఎక్కువ మౌనంగా ఉండాలి అనిపించేది. ఈ పుస్తకం వ్రాసేటప్పుడు, చదివేటప్పుడు కుడి ప్రక్కన గుండె అదిరినట్లు అనిపించేది. అప్పుడు వెంటనే రమణ మహర్షిగారు చెప్పిన సత్యం గుర్తుకు వచ్చింది. హృదయస్థానం “కుడి వైపు” మన ఆత్మ హృదయంలో కుడి ప్రక్కన ఉంటుంది, అని ఆ మహాత్ముడు చెప్పినది గుర్తుకు వచ్చింది.

పుస్తకం వ్రాయలేనేమో అన్నంతగా సమస్యలు వచ్చాయి. ఆ సమస్యలతోనే ఈ పుస్తకం వ్రాసాను. అవన్నీ అనుభవాలుగా భావించాను. ఒక పని పూర్తి చేయాలంటే ఎన్ని ఆటంకాలు వచ్చినా వాటిని అధిగమించే శక్తి స్థాయి కూడా మనలోనే ఉంటుంది అన్న సత్యం మరొకసారి అవగతమయింది.

---

## చివరిగా నా సందేశం

నేను ఇంతగా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి రావడానికి కారణం నా కుటుంబసభ్యులే. ఎందుకంటే వాళ్ళ ద్వారా ఎదురైన సమస్యలే నాకు పాఠాలుగా ఉపయోగపడ్డాయి.

ఈ 25 సంవత్సరాల నా సంసార జీవితంలో సమస్యలు లేని క్షణం లేదు, ఈ క్షణం వరకు. అందుకు నా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి కారణమైన నా కుటుంబసభ్యులకు నా శిరస్సు వంచి ప్రణామాలు తెలియచేసుకుంటున్నాను.

“శాంతిని పొందాలి... ఎల్లప్పుడూ పరమశాంతితో రమిస్తూ ప్రపంచం అంతా కూడా శాంతిమయం అవ్వాలి” అన్నదే నా ఆశయం.

**B. కిరణ్దయి**

విశాఖపట్టణం

సెల్ : 9704452734



## ధ్యానం చేసే పద్ధతి

హాయిగా సుఖాసనంలో కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి, వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకుని, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుండాలి. ఏ మంత్రాన్నీ జపించరాదు. ఏ దైవ రూపాన్ని ఊహించరాదు, మధ్య మధ్యలో వచ్చే ఆలోచనలను విడిచిపెట్టి మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాసనే గమనిస్తూ వుంటే నెమ్మది, నెమ్మదిగా “ఆలోచనలు లేని స్థితి” కలుగుతుంది. ఇదే ధ్యానం!

## ధ్యానం వలన లాభాలు

ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధి కుశలత, స్వచ్ఛత, స్వస్థత, సంకల్పశక్తి, మూడవ నేత్రం, ఆత్మజ్ఞానం, ఆత్మ విశ్వాసం, ఆత్మ స్థైర్యం, మానసిక స్థైర్యం, మానసిక ప్రశాంతత, వృద్ధి నొందుతాయి. ఆందోళన, భయం, జీవితం పట్ల విరక్తి వంటివి సంపూర్ణంగా తొలగిపోతాయి.

## జ్ఞాన సవరణలు

1) నేనే అంతా 2) జీవుడే దేవుడు 3) దేహమే దేవాలయము  
4) శ్వాసే గురువు 5) సమయమే సాధన 6) సహనమే ప్రగతి 7) అనుభవమే జ్ఞానం 8) దానమే ధర్మం 9) ధర్మమే పుణ్యం

## పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ యొక్క 18 ఆదర్శ సూత్రాలు

1. సరి అయిన రీతిలో ధ్యానం చేయడం, చేయించడం.
2. ఆధ్యాత్మికతను (ద్వైవత్వాని) సూటిగా చెప్పే పుస్తకాలను చదవడం, చదివించడం.
3. ధ్యానంలో పొందే అనుభవాలను అందరూ కలిసి చెప్పుకోవడం, ధ్యానానుభవాలు, పుస్తక జ్ఞానాన్ని పరస్పరం పంచుకోవడం.
4. పౌర్ణమిరోజు విధిగా అందరూ కలిసి ధ్యానం చేయడం, చేయించడం, వారానికి ఒక్కరోజు అయినా ధ్యానులు అందరూ కలిసి ధ్యానం చేయడం. ధ్యానానుభవాలని పంచుకోవడం చేయాలి.
5. పిరమిడ్ శక్తిని అందరూ వినియోగించుకోవాలి.
6. ఇంగ్లీషు మందులు వాడకుండా ధ్యానం ద్వారా సర్వరోగాలు తగ్గించుకోవడం, ఎవరంతట వారే ధ్యానం ద్వారా తెలుసుకోగలగడం.
7. ధ్యానం ప్రారంభించిన తరువాత మాంసాహారం తినడం వలన వచ్చే అనర్ధాలు తెలుసుకొని ఎవరంతట వారే ఇది చెడు అని తెలుసుకొని మాంసాహారం మానివేయగలగడం.
8. వీలయినంత వరకూ ఎక్కువగా మౌనం పాటించడం.
9. పరిమితంగా ఆహారం తీసుకోవడం.
10. ప్రత్యేక వేషధారణ లేకపోవడం (మేము ధ్యానులమని కాషాయ వస్త్రాలు ధరించడం, విభూతి ధరించడం లాంటివి చేయకపోవడం).
11. చిన్న వయస్సు నుండే పిల్లలకు ఆధ్యాత్మిక శిక్షణనివ్వడం.
12. శిష్యురికం అనేది లేకుండా అందరూ మాస్టర్స్ గానే విలసిల్లడం.
13. ఆధ్యాత్మిక శిక్షణలో డబ్బు ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం ఎంత మాత్రము లేకపోవడం.
14. విగ్రహారాధన, వ్యక్తులను పూజించి, కర్మ కాండలు చేసి ఇంతవరకు పొందినది ఏమిటి అని ఎవరికి వారే ప్రశ్నించుకుని ఏది సత్యమూ అని నిర్ణయించుకోవడం, ఎవరంతట వారే ధ్యానం ద్వారా అసలయిన సత్యాన్ని తెలుసుకొని ప్రవర్తించడం.
15. ఎవరి సమస్యలు వారే తమ తమ స్వంత శక్తిని ఉపయోగించుకొని పరిష్కరించుకోవడం.
16. గృహస్థులుగా సంఘంలో వుంటూ ఎవరి పనులు వారు చేసుకుంటూనే జీవన్ముక్తికి సాధించడం, వర్తమాన జన్మని ఆఖరి జన్మగా చేసుకోవడం.
17. అన్ని గ్రామాలలోను, అన్ని పట్టణాలలోను, పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలను పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీలను నెలకొల్పడం.
18. పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ తమ తమ ధ్యానానుభవాలను గ్రంథరూపం చేసి ప్రచురించడం.

# స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రిసెర్చ్ ఫౌండేషన్

## ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

విశేష ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ చేయదలచినవారు ఈ క్రింది సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనవచ్చును :

### స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ శిక్షణా శిబిరాలు

మీ ప్రాంతాలలో, ఆఫీస్ లలో, పరిశ్రమలలో, స్కూల్ లలో ఆధ్యాత్మికత- ఆరోగ్యం అన్న అంశంపై ఒక్కరోజు లేదా మూడు రోజుల శిక్షణా శిబిరాలను నిర్వహించి తద్వారా అందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించే అవకాశం కలుగ జేయవచ్చు.

వర్క్ షాప్స్ ఇన్ చార్జ్ : సెల్ : 9246648405

### ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

మీ ప్రాంతంలో ఆనందోబ్రహ్మ ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం అన్న అవగాహన అతి సులువుగా అందరికీ తెలియజేయడానికి ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయవచ్చు.

కల్చరల్ కో-ఆర్డినేటర్ : సెల్ : 9246648408

### నూతన శిక్షణా కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటు

మీ మీ ప్రాంతాలలో స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రిసెర్చ్ ఫౌండేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో మీ సహాకారంతో నూతన కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటుచేసి తద్వారా “ఆధ్యాత్మికత మరియు ఆరోగ్యం” గూర్చిన, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్ మరియు తరగతులు అందరికీ అందించే వీలు కల్పించగలరు.

నూతన కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సంప్రదించగలరు. సెల్ : 9553801801

[www.spiritualtablet.org](http://www.spiritualtablet.org).

## భవిష్యత్ ప్రణాళికలు

రానున్న పది సంవత్సరాల కాలంలో

1. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 600 వరకు స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ స్థాపించడం.
2. ప్రతి సం॥ 100కు పైగా మూడు రోజుల పాటు ధ్యాన ఆరోగ్యనిష్ఠాతుల వర్క్ షాప్ లు నిర్వహించడం.
3. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిపాలనా కార్యాలయాలు 50కి పైగా ఏర్పాటు చేయడం.
4. “హోలిస్టిక్ స్పిరిచ్యువల్ హెల్త్ సెంటర్లు” 100కి పైగా ఏర్పాటు చేయడం.
5. 2000కి పైగా ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ ను గ్రామ గ్రామాలలో పరిచయం చేయడం.
6. ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లను అన్ని భాషలలో పుస్తకాలు, సి.డి.లు మరి లఘు చిత్రాలుగా తీసుకురావడం.
7. ఆన్ లైన్ ద్వారా విశేష ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ, కౌన్సిలింగ్స్ మరి వెబ్ సైట్ లో ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త విషయాలు పొందుపరచి అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడం.
8. పిరమిడ్ ధ్యానాశ్రయాల ఏర్పాటు
9. స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ ను మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు జతచేయడం.
10. మానసిక వికలాంగులు, మెంటల్లీ రిటార్డెడ్, ఎయిడ్స్ మరి కేన్సర్ పేషెంట్లకు ప్రత్యేకంగా అడ్మిషన్ సదుపాయంతో STC ఏర్పాటు చేయటం.

## నిర్వహణ

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా “350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు” అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ : ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాఖాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరి కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినూత్నరీతిలో యావత్ ప్రపంచానికే ఆనందమయ, ఆరోగ్యమయ జీవితాన్ని విశేషంగా పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అందివ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ సకల సౌకర్యాలు (ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞాన బోధన, ధ్యానం క్లాసులు, హెల్త్ కౌన్సిలింగ్, గ్రంథాలయం మొ॥) ఎటువంటి ఫీజు, రుసుము లేకుండా నిర్వహించబడును. లబ్ధి పొందిన పేషెంట్లు, సేవానిరతి కలిగిన సంఘ సంస్కర్తల స్వచ్ఛంద విరాళాలతో మాత్రమే నిర్వహణ జరపబడుచున్నది.

**గమనిక :** నగదు రూపేణా, చెక్కు రూపేణా ధన సహాయం అందించువారు తగిన రశీదు పొందవలెను.

**మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు :**

### SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION

Maharanipeta, Visakhapatnam.

Andhra Bank A/c No. 035111100002555

IFSC Code : ANDB0000351 Ph : 8885352809

Donations from Abroad Consult : 9246648411

### SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION

Dwaraka Nagar, Visakhapatnam.

ICICI Bank A/c No. 006001034726

IFSC Code : ICIC00600 Ph : 9246648410

Donations from Abroad Consult : 9246648411

---

## NOTE