

# ఆచార్య సాంగత్యం

## Regular Life Counseling

రచన

డా॥ పి.యస్.గోపాలకృష్ణ M.B.B.S.,



ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

- ప్రథమ ముద్రణ** : డిసెంబర్ 2014
- ప్రతులు** : 1,000
- మూల్యం** : రూ.6/-
- రచన** : డా॥గోపాల కృష్ణ M.B.B.S.,
- ముద్రించినవారు** : Pyramid Real Relief Centre
- ప్రతులకు** : D.No.17-1-15,  
Chamber-13, R.R. Towers  
KGH Road, Maharanipeta  
Visakhapatnam  
Ph : 92466 48401
- ముద్రణ** : శ్రీదేవి ప్రింటర్స్  
B-8 Unit, ఇండ్రస్ట్రీయల్ ఎస్టేట్  
విశాఖపట్నం  
ఫోన్ : 2528483 (0891)

## ముందుమాట

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానంలో ఈ టాబ్లెట్ అతి ముఖ్యమైనది. ఇప్పుడు ఉన్న ప్రస్తుత విధానంలో “రెగ్యులర్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ అనే అంశం చాలా ముఖ్యమైనది. దీన్నే మనం పూర్వకాలంలో జరిగిన “ఆచార్య సాంగత్యం” పద్ధతిగా పేర్కొనవచ్చు.

పూర్వకాలంలో పిల్లలకు 5 సంవత్సరంలు వచ్చి నప్పటి నుండి ఆశ్రమాలకు పంపించి ఆధ్యాత్మిక విద్యతో పాటు ప్రాపంచిక విద్యను నేర్పించేవారు. ప్రస్తుత విద్యా విధానంలో అది పూర్తిగా కుంటుపడింది. “ఆత్మజ్ఞానం” లోపించడం వలన ఎన్ని ప్రాపంచిక విద్యలలో ఆరి తేరినప్పటికీ అజ్ఞానంలో ఉండడం గమనిస్తూనే ఉన్నాము. దీని కోసం రూపొందిన ప్రత్యేకమైన విధానమే “ ఆచార్య సాంగత్యం ”.

గురుసాంగత్యం ద్వారా తెలుసుకునే విషయాలు, వాటి ఆవశ్యకత, మరి అపోహలను ఆమూలాగ్రం వివరించే ప్రయత్నమే ఈ చిన్నపుస్తకం విడుదల !.

## కృతజ్ఞతలు

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహా శయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవిత కాలంలో జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకు భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దులుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన P.విజయ్ కుమార్ గారికి, ఎన్నో రాళ్లను ధ్యాన రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం లో అనునిత్యం పలు సూచనలు ఇచ్చిన “ బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు ! ఈ పుస్తకానికి ఆర్థిక సహకారం ఇచ్చిన **G.S.N. మూర్తి** గారికి అభివందనాలు.

డా.జి.కె

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, ధ్యాన ఆరోగ్యం

## విషయసూచిక

F	తలకు మించిన సమస్యలు	6
F	లైఫ్ హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ షీట్	8
F	ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతుల అద్దం	10
F	అపూర్వమైన అవకాశం	13
F	సోల్ స్కానింగ్	18
F	అనుభవాలు	22
F	అనుబంధం	26

## ఆచార్య సాంగత్యం

“సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి 12 టాబ్లెట్లు” అన్న కాన్సెప్ట్ లో రెండవ ఆరు టాబ్లెట్లలో “ రెగ్యులర్ లైఫ్ కొన్సిలింగ్ ” అనే టాబ్లెట్ చాలా కీలకమైనది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే దీనిని పూర్వకాలంలో జరిగే ఆచార్య సాంగత్యంగా పేర్కొనవచ్చు.

## తలకు మించిన సమస్యలు

పూర్వకాలంలో తలకు మించిన సమస్యలు ఉన్నప్పుడు వాటిని వాళ్ళపరిధిలో పరిష్కరించుకోలేనప్పుడు ఒక గురువు లేదా “ ఆచార్యులు ” వద్దకు వెళ్ళి ఒకరోజు పూర్తిగా అతని వద్ద గడిపి వారికి ఉన్నటువంటి సమస్యను గురువు వద్ద చర్చించినప్పుడు తనదైన శైలిలో దైవికంగా ఒక సమాధానాన్ని తనయొక్క మూడవనేత్రం సహాయంతో పరిష్కారంగా చూపించేవారు. అప్పుడు భక్తితో తృణమో, ఫలమో గురువుకి ఆనందంగా అర్పించి తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళు తుండేవారు. దీనినే పూర్వకాలంలో “ ఆచార్య సాంగత్యం ” అని పేర్కొనేవారు.

అయితే ఇప్పుడు ప్రస్తుతకాలంలో క్రమేపి ఈ

“ ఆచార్య సాంగత్యం ” అనే దాన్ని మనం పక్కనపెట్టి ఈ భౌతిక తలంలో ఎన్నో సమస్యలు కనిపించటం వలన ఆ గురువు స్థానంలో మనం ఈ రోజు ‘వైద్యుడు’ని కూర్చో పెట్టడం జరిగింది. అయితే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఆరోగ్యాన్ని పొందాలనుకొనే వారికి ఏకైక పరిష్కారం “ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి”. ధ్యాన ఆరోగ్యం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందాలనుకునేవారు తప్పని సరిగా ప్రతీ 15 రోజులకు ఒకసారి ఫోన్ ద్వారా గాని వ్యక్తిగతంగా గాని ఆన్లైన్, ఉత్తరం, హోమ్ విజిట్స్ మొదలగు ఏదైన మార్గంలో ఆచార్య సాంగత్యంగా సీనియర్ మాస్టర్ని కలిసి సలహా తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలో ఆ 15 లేదా 20 రోజులలో వారికి కలిగినటువంటి ధ్యాన అనుభవాలు వారికి కలిగిన ఇబ్బందులు, మరి ఇతర సమస్యలను ఒక పుస్తక రూపంలో వ్రాసి తీసుకుని వచ్చి పూర్తి నిజాయితీతో చర్చించి నట్లయితే సీనియర్ మాస్టర్స్ వారికి తగిన సలహాలను, సూచనలను అనేక ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలియజేసి సందేహాలను నివృత్తి చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

కాబట్టి ఈ రెగ్యులర్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ అన్న విషయాన్ని సమగ్రంగా జరపడం కోసం ‘లైఫ్ కౌన్సిలింగ్’ అనే షీట్ను

తయారుచేయటం జరిగింది. సుమారుగా 6,000 కేసుల వరకు 'మెడిటేషన్ హెల్త్ క్లినిక్'లలో అభివృద్ధిని చూసి ఈ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ షీట్‌ను రూపొందించడం జరిగింది.

## లైఫ్ హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ షీట్

లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ షీట్‌లో పేషెంటు యొక్క పూర్తి వివరాలు, అతనియొక్క పూర్తి సమ్మతి, ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ మరి అతని యొక్క ఇబ్బందులు ఏమైతే ఉన్నాయో? అంటే ఎప్పటినుండి అనారోగ్యం ఉంది? అనారోగ్యానికి ముందు పరిస్థితులు? వంటి విషయాలను ఇతర వైద్య విధానాలలో అతనికి చేసినటువంటి పరీక్షలు ఏమైనా ఉంటే వాటి తాలూకా వివరాలు అన్నింటినీ వాటిలో పొందుపరచిన తరువాత ఏమైతే లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ ఇబ్బందులు తెలియజేస్తారో వాటి సంబంధించి నటువంటి ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను మాత్రమే (350 టాబ్లెట్లు) పొందుపరచి ఎప్పటి కప్పుడు అనారోగ్యంతో బాధపడే వ్యక్తి లేక 'ధ్యాని' యొక్క ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధిని పర్యవేక్షించడం జరుగుతుంది.

ఇలా ఎప్పటికప్పుడు వారికి ఉన్నటువంటి ఇబ్బందులు,



ధ్యాన అనుభవాలు, మరి సీనియర్ మోస్ట్ మాస్టర్ లేదా ఆచార్య సాంగత్యంలో వారికి ఇచ్చినటువంటి ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్స్ దానిలో ఒక వరుస క్రమంలో పొందు పరచడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు వారికి వచ్చిన అనుభవాన్ని బట్టి దానికి సంబంధించిన సూచనను వెను వెంటనే పొందే వీలు (ఆన్‌లైన్‌లో) కల్పించబడింది.

ఈ విధంగా ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి చొప్పున 5 లేదా 6 మార్లు కౌన్సిలింగ్స్ పూర్తి అయ్యేటప్పటికి దాదాపు 80% నుండి 90% వరకు వారికి ఉన్నటువంటి అపసవ్యతలు పూర్తిగా తొలగడం, అన్నది గతంలో ఎన్నో కేసుల విషయంలో గమనించడం జరిగింది.

చివరిగా ధ్యానారోగ్యంలో “Be a doctor To your self” అంటే “నీకు నువ్వే డాక్టర్‌వి కా” అన్న ఒక నానుడిని “జ్ఞానాన్ని దగ్ధకర్మాణం” అన్న సూత్రాన్ని అనుసరించి అంటే “జ్ఞానం అనే అగ్నిలోనే మన కర్మలన్నీ దగ్ధమౌతాయి” అన్న విషయం ఆధారంగా రూపొందించడం జరిగింది.

## ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతుల-అద్దం

కాబట్టి ఈ 'లైఫ్ కౌన్సిలింగ్' అన్న దానిలో, ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఏ ఒక్క ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులైన వారితో మాట్లాడినప్పటికీ కూడా పేషెంటు యొక్క ముందు పరిస్థితిని పూర్తిగా ఈ నమోదు పత్రం (case sheet) రూపంలో తెలుసుకుని దానిని బట్టి తరువాత కార్యక్రమాన్ని రూపొందించి చెప్పడం జరుగుతుంది. అయితే ఇందులో మాస్టర్స్ అనే వారిని మనకు ఒక అద్దంలా గుర్తించాలి. ("Master is the mirror") ఆధ్యాత్మికంగా ఒక సైనికుడిలా ఉంటూ ధ్యాన, జ్ఞాన సముపార్జనలో ముందుకు వెళ్ళుతున్నటువంటి పేషెంటుకి మాస్టర్ ఎప్పుడూ కూడా ఒక అద్దంలా వ్యవహరిస్తారు.

ముఖ్యంగా ఈ పద్ధతిలో పేషెంటులో ఉన్నటువంటి అపసవ్యతను మాత్రమే గుర్తించి అతనికి తెలియజేయడం జరుగుతుంది. ఇక్కడ 'గురువులు అనేవారు వీరికి దారి చూపించగలరు' తప్ప వారికి ఉన్నటువంటి అపసవ్యతను ఎటువంటి హీలింగ్, మరి ఏ ఇతర విధానం ద్వారా గాని సరిచేయడం అన్నది ఎన్నటికీ జరగదు.

అచార్య సాంగత్యంలో వారికి ఉన్నటువంటి కలలు లేదా అనుభవాలను బట్టి సందేహాలను పూర్తిగా నివృత్తి చేసి తరువాత ప్రణాళికను రూపొందించి ఇవ్వడమే ఈ లైఫ్ కోన్సిలింగ్ యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

ఎలా అయితే మనం ఒక కొత్త వ్యాపారాన్ని, ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకునేటప్పుడు ఒక గురువు వద్దకు వెళ్ళి సూచనలు, మరి సలహాలు తీసుకొని మన కార్యదక్షతను పెంపొందించుకుంటామో అదే విధంగా ఈ ఆత్మజ్ఞానాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో కూడా గురువు యొక్క అవసరం ఎంతైనా ఉంటుంది.

ఇక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం “ When the student is ready, then the master will appear ” ! ధ్యానం చేస్తూ పూర్తి తపనతో వెళ్ళుతున్నప్పుడు మనకు కావలసి నటువంటి గురువు మార్గమధ్యంలో తన అంతట తానే దొరకడం అన్నది సహజం ! అలా కాకుండా పూర్వకాలపు పాత చింతకాయపచ్చడి భావాలను పరికిస్తే , ‘గురువు సమక్షంలో కాకుండా ఆధ్యాత్మిక విద్యను అభ్యసిస్తే

ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతాయి' అన్నది తప్పుడు అభిప్రాయం. ఇక్కడ 'తపనే' శిష్యుడు - 'జ్ఞానమే' గురువు అని గ్రహించాలి.

భూమి అనే పాఠశాలలో పురోగమనమే కాని తిరోగమనం లేదు (పురోగమనం సిద్ధాంతం). ధ్యానం నుండి మనం ఎప్పటికప్పుడు తదుపరి కార్యక్రమం తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా 'గురువు లేకపోతే మొత్తం ధ్యానం లేదా ఆధ్యాత్మిక విద్యను పూర్తిగా ప్రక్కన పెట్టాలి' అన్న భావనను తప్పుగా గ్రహించి, సాధన చేసుకుంటూ, సాధనలో కలిగే అనేక విషయాలకు వివరణను పొందటానికి మాత్రమే, వచ్చిన గురువుని వినియోగించుకోవడం అవసరం.

అదేవిధంగా తలకు మించిన సమస్యలు మనకు కలిగినప్పుడు, ప్రధానంగా అవి తొలుత మన మానసిక పరిధిలో ఉంటాయి. మానసిక పరిధిలో ఉన్నప్పుడే మనం ఆధ్యాత్మిక గురువు సమక్షంలో కూర్చుని వాటంతట అవే నివారణ అయ్యే ఉపాయాన్ని తెలుసుకుని ఆచరించినప్పుడు వాటిని 'భౌతిక తలం' వరకు అంటే శారీరకస్థాయి వరకు ఒక్క అనారోగ్యం కూడా రాకుండా ఆపే అవకాశం ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

## అపూర్వమైన అవకాశం

అందువలన ప్రతీ 15 రోజులకు లేదా నెలకు ఒకసారి “ ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రం ”లో జరిగే ఈ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ అనే ఒక ప్రధానమైనటువంటి విషయాన్ని ప్రతీ ఒక్క పేషెంట్ గుర్తించి ఆ అవకాశాన్ని వినియోగించు కోవడం ద్వారా వారికి తరువాత కార్యక్రమం ఎప్పటికప్పుడు తెలుస్తుంది ఇందులో ఉన్నటువంటి ఒక ముఖ్యమైన విషయం, ఎలా అయితే ఇంగ్లీష్ వైద్యంలో పేషెంట్ యొక్క స్థితిగతులను బట్టి టాబ్లెట్లను రూపొందించి ఇవ్వడం జరుగుతుందో, దీనిలో కూడా ఎన్ని గంటలు ధ్యానం చెయ్యాలి ? శాకాహారం పాటించడం ; ఎటువంటి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవాలి. ఇంకా ఇతర విషయాలకు సంబంధించి స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రూపంలో వ్రాసి ఒక ప్రిస్క్రిప్షన్ (మందులచీటి) మాదిరిగా అందజేయడం అనేది జరుగుతుంది.

ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రంలో ఉన్నటువంటి శిక్షకురాలు లేదా ఆ సెంటర్ ఇన్ ఛార్జ్ యొక్క సహాయంతో ఆ సూచనలకు సంబంధించి ఎటువంటి సందేహాలు ఉన్నా వారిని ఉపయోగించుకొని అందులో ఉన్న టాబ్లెట్లను, లేదా

సూచనలను ఎప్పుడు అయితే 15 రోజులలో పూర్తి చేస్తారో, తరువాత మళ్ళీ కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నప్పుడు ఎంతో ఉద్వేగంతో, ఉత్సాహంతో మరింతగా వారి సమస్యలను, ఇబ్బందులను తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

వెరసి ప్రతీ ఒక్క వ్యక్తి తెలుసుకోవలసినటువంటి ప్రధానమైన విషయం 'ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందడానికి, అంటే తన అంతరాత్మ ప్రబోధాన్ని పూర్తిగా ఉత్తేజపరుచుకునే వరకు లేదా మూడవనేత్రం పూర్తిగా సిద్ధించేంత వరకు గురువు యొక్క అవసరం తప్పకుండా ఉంటుంది' అనే విషయం గుర్తుంచుకోవడం.

“ నిను నీవెటుగగ నెంచిన

మనమున సంకల్పములను మానగలవలెరా;

అనుమాన రహితముగ మరి

వినయంబున గురుని బట్టివెదకుము వేమా ! ”

తా : “ నిన్ను నువ్వు తెలుసుకోవాలంటే, మనస్సులో సంకల్ప వికల్పాలు పోయి తీరాలి; అనుమాన రహితుడవయి సవినయంగా ఆధ్యాత్మిక గురువును చేరి సత్యాన్వేషణ గావించు ఓ! వేమా! ”

అంటే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతుల నుండి వారి అనుభవాలను లేదా సూచనలను ఎప్పటికప్పుడు తీసుకోవటం వలన ఎన్నో మెళుకువలను నేర్చుకొని వీలయినంత తొందరలో మన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుకునే అవకాశం ఎంతయినా ఉంది. కాబట్టి ఈ 'రెగ్యులర్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్' అన్న దాన్ని ప్రతీ ఒక్క పేషెంట్ ఉపయోగించుకోవాలి.

“ కోతి పిల్ల రీతి గురువుతో నుండిన  
శిష్యులకును సుంత చేటు రాదు  
నమ్మి నమ్మకున్న దుమ్ము పాలగుదురు  
కాళికాంబ ! హంస ! కాళికాంబ ! ”

“ కోతి పిల్ల రీతి ”... కోతి పిల్ల అంటే మీకు తెలుసు. తాను తల్లిని పట్టుకుని అన్ని చెట్ల మీదకూ ఎగురుతుంది. తల్లి ఏమీ జాగ్రత్త తీసుకోదు. తల్లిని కోతిపిల్ల గట్టిగా పట్టు కుంటుంది. వదిలి పెట్టేస్తే క్రిందపడి చచ్చిపోతుంది. గురువు తో వున్న శిష్యుడు అలాగే పట్టుకోవాలి ! “ కోతి పిల్ల రీతి గురువుతో నుండిన శిష్యులకును సుంత చేటురాదు; నమ్మి నమ్మకున్న దుమ్ము పాలగుదురు ”. “ ఎవరైతే గురువును

నమ్మరో, గురువును ఆశ్రయించరో, గురువు యొక్క బోధనలను స్వీకరించరో వారు దుమ్ము పాలవుతారు "... ఎంత పచ్చిగా చెప్పారో శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి. కోతి పిల్ల లాగా వుండాలి. శిష్యుడు గురువును అంటి పెట్టుకుని వుండవలె. అప్పుడు ఎంతైనా సాధిస్తాడు. “ సుంత చేటు రాదు ” అంటున్నారు.

E గురువు చెప్పు విద్య గురునకు తెలుసు!  
గురువు చెప్పు విద్య గురువు యెరుగు!  
గురువు మహిమ పరమగురునకు తెలియురా!  
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ!

E గురుని శిక్ష లేక గురుతెట్లు గలుగునో?  
అజునకైన, వాని యబ్బుకైన!  
తాళపుజెవి లేక తలుపెట్టు లూడునో?!  
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ!

వ్యాఖ్య : గురువు లేని విద్య గ్రుడ్డి విద్య అన్నారు. ఏ విద్య నేర్చుకోవడానికైనా గురువు అనేవాడు వుండి తీరాలి.

“ గురువు ” అంటే “ బరువు ” అయినవాడు. సంగీతజ్ఞునంలో బరువైనవాడు “ సంగీత గురువు ”.

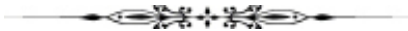


రసాయనిక శాస్త్ర విజ్ఞాని “ రసాయనిక శాస్త్ర గురువు ”.  
క్రికెట్ ఆటలో నిపుణుడు “ క్రికెట్ గురువు ”.

అలాగే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర జ్ఞానంతోనూ, ఆత్మానుభవం తోనూ బరువైన వాడే “ ఆధ్యాత్మిక గురువు ” అనబడతాడు. తనను తాను తెలుసుకున్నవాడు “ ఆధ్యాత్మిక గురువు ” కనుక, నిన్ను నువ్వు తెలుసుకోవాలంటే, ఎవరో ఒకరు, తనను తాను తెలుసుకున్న అతను, మనకు దారి చూపించాల్సిందే! వేరే గత్యంతరం ఏం వుంది?

“ యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః ” అన్నారు పతంజలి. తరువాత “ తథా దృష్టః స్వరూపేవస్థానం ” అన్నారు. అంటే, “ చిత్తవృత్తులు నిరోధింపబడ్డప్పుడే మన స్వరూపాన్ని మనం దర్శిస్తాం ” అని. ఈ సిద్ధాంతం మీదా, ఆ సిద్ధాంతం మీద తర్జన భర్జనలు చేస్తూ కాలం వృథాగా గడపవద్దు; అనుమాన రహితులు కండి; ముందుకు దూకండి; గురువును చేరండి; మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి ” అని సెలవిస్తున్నారు యోగి వేమన.

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



## సోల్ స్కానింగ్

1. ఆధునిక యుగంలో ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్యం కోసం X-Ray & స్కానింగ్లు మీద పూర్తిగా ఆధారపడి ఉండటం మనం నిత్యం గమనిస్తూ ఉన్నాం. నిజానికి ఎలా అయితే మరి స్కానింగ్ల ద్వారా శారీరక అనారోగ్య కారణాలను, తీవ్రతను గుర్తిస్తారో అదే విధంగా “ ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులు ” రోగి యొక్క ధ్యాన అనుభవాలు, కలలు మరి అంతరాత్మ ప్రబోధాలు, ఇంకా అనుకోకుండా ఒకే రకంగా జరిగే సంఘటనలు (coincidences) బట్టి బుద్ధిస్థాయి లోపాలను ఇట్టే పసికట్టి వాటి నుండి బయటపడేందుకు అవసరమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను సూచించగలరు. వాడుకలో ఉన్న వైద్యవిధానాలు శరీరం, మనస్సు స్థాయిలలో పనిచేస్తే ఇది పూర్తిగా బుద్ధి మరి ఆత్మస్థాయిలో పని చేస్తుంది.

2. ఎలా అయితే ఇంగ్లీషు వైద్యంలో రేడియాలజిస్ట్ స్కానింగ్లు చదివి చెప్పగలరో ఇక్కడ కూడా అనుభవాలను డీకోడ్ చేయగల సామర్థ్యం రూపొందింపబడింది. ఇది నమ్మకం కాదు, ఒక శాస్త్రంగా తీసుకోవాలి ! నిజానికి పూర్వకాలంలో “ డ్రీమ్ టెంపుల్స్ ” ఉండేవి. రోగులు వాటిల్లో రెండు లేదా

మూడు రోజులు ఉన్నప్పుడు వారికి కలిగే కలలు లేదా ఇతర అనుభవాల ఆధారంగా విశ్లేషకులు వివరణ ఇచ్చి తదుపరి కార్యక్రమం తెలిపేవారు తద్వారా అనేక అనారోగ్యాలు తగ్గేవి.

3. ఆచార్య సాంగత్యంలో సరియైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవ వివరణ దొరుకుతుంది. రోగి తన ధ్యానం, ఇతర సాధనలు, అవగాహనల్లో మార్పు తానే చేసుకోవాలి. ఈ “ పరిపూర్ణ సహజ ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి” మనలోని స్థిరత్వపు భావనలను తొలగించి తద్వారా ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేని సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని తప్పక అందివ్వగలదు.

4. సీనియర్ ధ్యానుల విషయంలో వారు జరుపవలసిన ఆచార్యసాంగత్యాన్ని కుర్చీ, సెల్ ఫోన్, రోజు వారి బట్టలు, మెట్లు లేదా మెట్లు ఎక్కడం వంటి అనుభవాలలో అర్థం చేసుకోవచ్చు ! వీటిని మరింత వివరంగా కూలీ, ఎకౌంటంట్, ఆఫీసర్ మరి రోజువారీ వస్తువులు అన్న ఆధ్యాత్మిక మాత్రలలో తెలుసుకొనవచ్చు.

5. ధ్యానంలో మరి కలల్లో మనకు అందుబాటులో ఉన్న భౌతికగురువులు లేదా ధ్యాన ఆరోగ్యనిష్ఠాతులు

వచ్చినప్పుడు వారిని క్రమం తప్పకుండా కలిసి వారి నుండి నేర్చుకోవలసినవి అన్నీ నేర్చుకొనే తీరాలి.

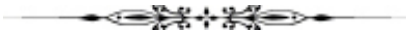
6. ఆచార్య సాంగత్యంలో తెరముందు - తెరవెనుక అన్న రెండు టాబ్లెట్లు అంశాన్ని అనుసరించి ప్రత్యేక సందర్భంలో వారివారి “ఆత్మపరిణీతి”ని బట్టి వారికి అవసరమయ్యే ఆధ్యాత్మిక అంశాలు మాత్రమే తెలుసుకుని ఆచరించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. దీనికి సముఖంగా ఉండాలి.

7. రోజు వారీ ఆధ్యాత్మిక ప్రణాళిక, వారం వారం, నెలవారీ ఆత్మ ప్రణాళిక లేదా సంవత్సరం ఇలా అన్ని విధాలుగా సాధానా విషయాలు రూపొందించుకోవడానికి “ఆచార్య సాంగత్యం” ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

8. “ఆచార్య సాంగత్యం”లో భాగంగా “ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులు” ప్రత్యేకించి ఫలానా రోగి లేదా ధ్యానితో మాట్లాడమని చెప్పినప్పుడు అది తప్పక పూర్తిచేయాలి. ఎందుకంటే అదే సమస్యను జీవితానుభవంగా తెచ్చుకొని బయట పడిన వ్యక్తి మనకు సరియైన గురువుగా ఆ సమయానికి మాత్రం వ్యవహరించగలరు.

9. “అచార్య సాంగత్యం”లో గురువుతో మనకు ఉన్న సాన్నిహిత్యాన్ని మరి అవకాశాన్ని కేవలం ఆధ్యాత్మిక విషయాలు, లేదా మెళుకువలు తెలుసుకోవడానికి మాత్రమే వినియోగించాలి. తాత్కాలిక ప్రాపంచిక ప్రయోజనాలు లేదా కోరికలు తీర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించడం సరియైన దారి కాదు. ‘గురువుతో పొందిన జ్ఞానం సరియైన తాళం చెవిగా మారి మనకున్న అన్ని సమస్యలనూ సరైన మార్గంలో అదే పరిష్కరిస్తుంది’ అన్న భావంతో ముందుకు సాగాలి. తల్లీ, తండ్రీ, గురువు అందరూ దైవసమానులే ! అందుకే అవి వ్యామోహాలుగా అనేక సందర్భాలలో గమనిస్తాం !.

10. మెడకు సంబంధించిన సమస్యలలో “అచార్య సాంగత్యం” అనేది ఒక ప్రధాన అంశంగా గుర్తించి మనపై ఉన్న గురువు నుండి తెలుసుకోవలసిన విషయాలు (వినయం) మనక్రింద ఉన్న శిష్యులు పట్ల మన బాధ్యత (ఉపేక్ష) కనబరచడం ఆచరణలోకి తేవాలి.



## అనుభవాలు

నా పేరు ఆష. 10 సంవత్సరాల నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. అచార్య సాంగత్యం గురించి చెప్పాలంటే అది వర్ణనాతీతం. అది ఒక గొప్ప అనుభూతి.

నేను ధ్యానంలోకి వచ్చినప్పటినుండి గంటలు, గంటలు ధ్యానం చేస్తూ, ఎన్నో పుస్తకాలు చదువుతూ, ఎంతో మంది మాస్టర్స్ తో సజ్జనసాంగత్యం చేశాను. ఎన్నో తెలియని విషయాలు తెలుసుకున్నాను. కాని నాకు సంతృప్తి లేదు.

ఇది ఇలా ఉండగా నాకు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండేవి. డాక్టర్ జి.కె గారు 'ధ్యానం', జ్ఞానం ద్వారా ఆరోగ్య సమస్యలను ఏవిధంగా మనకు మనమే తగ్గించుకోవచ్చు; అనేది కౌన్సిలింగ్ చేస్తారు" అని తెలిసి వెళ్లాను. ఇంతకు మందు జి.కె సార్ ని కలిసాను కాని అప్పుడు నాకు తెలియలేదు ఆయనే నాకు మార్గదర్శకులు అవుతారని! కాని నన్ను జి.కె గారు అప్పుడే గుర్తించారు! దేనికైన సమయం రావాలి కదా.

జి.కె గారి దగ్గరకు నేను ఒక పేషెంట్ గా వెళ్లాను. అప్పుడు నన్ను పరీక్షించే విధానం చాలా ఆశ్చర్యం వేసింది.

నా సమస్యలన్నీ చెప్పిన తరువాత నాకు ఒక మందుల చీటీ ఇచ్చారు. అందులో రోజుకు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి ధ్యానం, పిరమిడ్ ధ్యానం, పౌర్ణమి ధ్యానం, అలాగే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం, ఆత్మవిజ్ఞానం. మరణంలేని మీరు, వాక్క్షేత్రం మొదలైన పత్రీజీ సి.డిలు వినమని చెప్పడం జరిగింది. ఈ విధంగా కొన్ని పుస్తకాలు, సూచనలు ఇచ్చి మళ్ళీ 15 రోజులకు రమ్మన్నారు. ఆ విధంగా “రెగ్యులర్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ (అచార్య సాంగత్యం) మొదలయింది.

అప్పటి నుండి ఒక తండ్రి ఎలాయితే తన పిల్లలకు విద్యబుద్ధులు నేర్పించి వారిని తీర్చిదిద్దాలనుకుంటారో అదే విధంగా నాకు సంబంధించిన ఆరోగ్యసమస్యలకు “ ఆత్మజ్ఞానం” తో ఏ విధంగా పూర్తిగా తగ్గించుకొనేంతవరకు నా వెంట ఉండి ఎప్పటికప్పుడు సమయాన్ని సందర్భాన్ని బట్టి సలహాలను, సూచనలను ఇస్తూ నన్ను కూడా ఒక మాస్టర్ గా తీర్చిదిద్దారు. ఇలా చాలా మంది పేషెంట్స్ గా వచ్చి మాస్టర్స్ గా తయారయ్యారు.

“ప్రతీ సమస్య ఆత్మజ్ఞానం లోపం వల్లనే వస్తుంది” అని తెలుసుకున్నాను. మనం ‘ఎటు వెళ్లాలి’ అనే సంధిగ్ధంలో ఉన్నప్పుడు మార్గమధ్యంలో ఒక వెలుగే “ గురువు ”. మనం త్రికరణ శుద్ధిగా నేర్చుకోడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు గురువు

ప్రత్యక్షమవుతాడు. అదే “ ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ ” పూర్తిగా “అచార్య సాంగత్యం” కై పుట్టింది. దానిని అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తద్వారా వాళ్ళకున్న శారీరక, మానసిక, బుద్ధి స్థాయిలలో ఎక్కడ ఏ అనారోగ్యం ఉన్నా దానిని పూర్తిగా నయం చేసుకోవాలి.

“ఎటువంటి సమస్యలున్నా ఒక ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం ఉంటుంది” అని తెలియజేసి సరియైన మార్గంలో ఉంచుతూ మమల్ని ఒక మాష్టర్ గా తీర్చిదిద్దుతున్న ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ పి.యస్ గోపాలకృష్ణ గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

నా పేరు లక్ష్మి ప్రసూన : మాది తిరుపతి. 2003 లో అనారోగ్యం చేత మంచం మీద పూర్తి స్థాయి అనేక అనారోగ్యాలతో డిప్రెషన్ తో ఇంట్లోని వాళ్లు ఇంక జీవించలేదు అనుకునే స్థితిలో చాలా బాధలు పడ్డాను. ఆ సమయంలో నా దగ్గరకు వచ్చి ఇద్దరు మాష్టార్లు ధ్యానం నేర్పారు. పుస్తకాలు ఇచ్చారు. 2003 లో తిరుపతిలో జరిగిన “ ధ్యానమహా యజ్ఞానికి ” హాజరయ్యి ధ్యానం గురించి తెలుసుకున్నాను. కాని ధ్యానం సరిగా చేయలేకపోయాను. ధ్యానం పట్ల సరియైన అవగాహన కలుగలేదు.



2004 లో వైజాగ్ డాక్టర్ జి.కె గారి హాస్పిటల్ కి వెళ్లడం జరిగింది. జి.కె గారి సాంగత్యంలో ధ్యానాన్ని అవగాహన చేసుకునే విధానంలో సరియైన పద్ధతులను తెలుసుకున్నాను. ఆయన సాంగత్యం ద్వారా కష్టపడే తత్త్వం, సేవాతత్త్వం, మనతోటి భగవంతులకోసం ఆయనపడే ఆరాటం అంతులేని జ్ఞానం గురించి తెలుసుకున్నాను. ఆ నెల రోజులలో నా అనుభవాల గురించి, కలల గురించి మనిషి తాను పొందిన జ్ఞానం ఆయన సాంగత్యంలో ఒక నెల రోజులు ఉండి నా అనారోగ్యాన్ని బాగుచేసుకున్నాను. నా అలోచనలను మార్చు కున్నాను. ఆయన చేసే పనులను కొన్నింటిని ప్రత్యక్షంగా చూసిన నేను ఆయనలా అద్భుత కార్యమ్రాలను చేయాలను కున్నాను. ఎప్పటికప్పుడు నేను చేసే ప్రతి పనిని సవరించి సరియైన జ్ఞానాన్ని, దారిని చూపిస్తున్న నా గురువు - అచార్యుడు డాక్టర్ జి.కె గారి “ అచార్య సాంగత్యం ” ఎంత గొప్పదో అందరు గ్రహించాలన్నదే నా తపన! మనం ఎప్పటికప్పుడు “అచార్య సాంగత్యం” కోసం ఆరాటపడాలి.

