

## పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు

గడిచిన 10 సం॥ నుండి “ పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాల ” ద్వారా అవుట్ పేషెంట్ సదుపాయంలాగ విశేషమైన ఆధ్యాత్మిక సేవను అందించి సుమారు 10,000 మంది పేషెంట్లకు పూర్తి ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దటంలో కృతకృత్యులయ్యాము.

ఇప్పుడు అడ్మిషన్ సదుపాయంతో, ఒకస్థాయికి మించి శారీరక, మానసిక అనారోగ్యం కలవారికి సుమారు 10 రోజులు లేదా ఆ పైన సంస్థలో పూర్తి శాకాహారం, పిరమిడ్ శక్తి, ప్రకృతి రమ్యత, మాస్టర్ విశేషమైన ధ్యానం క్లాసులు, కౌన్సిలింగ్, లైబ్రరీ అన్నింటిని మించి ఆప్యాయత అనురాగాలతో రోగి తనదైన శైలిలో, తన స్వీయ సాధనలో పూర్తిగా తలమునకలయ్యే వాతావరణం కల్పించడమే ఈ **ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు** ముఖ్య ఉద్దేశ్యం !

6 నెలల కాలంలో సంసిద్ధం కాబోతున్న ఈక్రింది మూడు ప్రదేశాలలో జరగబోయే విశేష నిర్మాణాలకు మీ వంతు సహకారాన్ని అన్ని విధాలుగా అందించగలరని అభ్యర్థిస్తూ ...

ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టు

<b>ధన్యంతరి పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు</b> తోటపల్లి, గూడూరు, నెల్లూరు జిల్లా ఫోన్ : 9246648418, 9908606400 SBIA/c.No. 32604716771	<b>పిరమిడ్ నిత్యానంద సహజ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు</b> రేవళ్ల పాలెం, ఎస్.కోట, విజయనగరం జిల్లా ఫోన్ : 9246648407, 9059497525 SBIA/c.No. 32621885912
<b>కల్వనక్ష పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు</b> జొన్నాడ, కొట్టాల్, కలికిరి, పీలేరు వద్ద, తిరుపతి. ఫోన్ : 9246648420, 9652350880	<b>డా॥ పి.ఎన్. గోపాలక్రిష్ణ ఎమ్.బి.బి.యస్.</b> చైర్మన్, ధ్యాన ఆరోగ్యం సేవా త్రస్తు Email ID :spiritualhealthcare2012@gmail.com

చేయవలసినవి చేస్తే పొందవలసినవి పొందుతాం !  
 చిన్న తలకాయ నొప్పికి చిన్న ధ్యానం ! పెద్ద కేన్సరు కు పెద్ద ధ్యానం.

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ.

## 2 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు

రచన

డా॥ పి.ఎన్. గోపాలక్రిష్ణ MBBS



జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం !

ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

ప్రథమ ముద్రణ	:	2012 మే
ద్వితీయ ముద్రణ	:	2012 నవంబర్
ప్రతులు	:	1000
మూల్యం	:	రూ. 40/-
రచన	:	డా॥ పి.ఎస్.గోపాలకృష్ణ M.B.B.S
ముద్రించినవారు	:	ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు	:	Pyramid Real Relief Centre D.No. 17-1-15, Chamber No - 13, R.R. Towers, K.G.H. Road Maharanipeta, Visakhapatnam Phone : 92466 48401 email : dhyanaraogyam@yahoo.co.in  విజయవాడ - 9246648422 తిరుపతి - 9246648425 హైదరాబాద్ - 9246648423 అన్ని ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు అనుబంధ సంస్థలు
ముద్రణ	:	శ్రీదేవి ప్రింటర్స్ విశాఖపట్నం - 530 007 ఫోన్ : 0891-2528483

## ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

1. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టు (VCD) రూ॥ 30/-
2. రెండు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు Part - I రూ॥ 30/-
3. రెండు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు Part - II రూ॥ 30/-
4. మూడు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు రూ॥ 50/-
5. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పన్నెండు టాబ్లెట్లు Part-I (DVD) రూ॥ 50/-
6. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పన్నెండు టాబ్లెట్లు Part-II(DVD) రూ॥ 50/-
7. బంగారం, గడ్డి మేటు, ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు (DVD) రూ॥ 50/-
8. జోకర్, ముముక్షువు, శత్రువులు (DVD) రూ॥ 50/-
9. ట్రాన్స్ పోర్ట్ వెహికల్స్ (DVD) రూ॥ 50/-
10. ధ్యాన ఆరోగ్యం జ్ఞాన అద్భుతాలు (DVD) రూ॥ 50/-
11. పరస్పర సంబంధాలు (DVD) రూ॥ 50/-
12. పరీక్షా సమయం (DVD) రూ॥ 50/-
13. జీవిత ధ్యేయం (VCD) రూ॥ 30/-
14. నాలుగు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు రూ॥ 30/-
15. ఐదు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు రూ॥ 30/-

## బుక్స్

1. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టు రూ॥ 10/-
2. సమస్య - ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం రూ॥ 30/-
3. 12 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు రూ॥ 40/-
4. సోల్ స్కానింగ్ (Soul Scanning) రూ॥ 20/-
5. ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ ఫర్ సోల్ (Traffic Signals for soul) రూ॥ 60/-
6. నిజమైన సేవ రూ॥ 30/-
7. 7 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు రూ॥ 60/-
8. భావనా శక్తి రూ॥ 100/-
9. రెండు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు రూ॥ 40/-

గమనిక : పైన తెలుపబడిన సి.డి.లు మరియు పుస్తకములు నేరుగా గాని, పోస్టు ద్వారా గాని పొందగలరు. ఫోన్ : 9246648401

## Future Vision

1. భారతదేశంలో సుమారు 1000 వరకు కొత్త ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాల ఏర్పాటు.
2. ప్రతి జిల్లాకు రెండు చొప్పున PSHCCల ఏర్పాటు.
3. ప్రతీ 200 సెంటర్లకు - ఒకటి చొప్పున హోల్స్టిక్ హెల్త్ సెంటర్ల ఏర్పాటు.
4. ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్ - ఆడియో విజువల్ మెటీరియల్ తయారు.
5. పిరమిడ్ ధ్యానాశ్రయాల ఏర్పాటు (or Spiritualizing Existing oldage homes).
6. Small Scale Industries లో RRC model ఈ Incorporate చేయడం.
7. మానసిక వికలాంగులు, మెంటల్లీ రిటార్డెడ్, ఎయిడ్స్ మరియు కేన్సర్ పేషెంట్లకి ప్రత్యేకంగా ఎడ్మిషన్ సదుపాయంతో సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయటం.

## నిర్వహణ

ధ్యాన ఆరోగ్యం సంస్థలోని సకల సౌకర్యాలు (ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధన, ధ్యానం క్లాసులు, హెల్త్ కౌన్సిలింగ్, గ్రంథాలయం మొ..వి) ఎటువంటి రుసుము లేకుండా నిర్వహింపబడును. లబ్ధి పొందిన పేషెంట్లు, సేవానిరతి కలిగిన సంఘ సంస్కర్తల స్వచ్ఛంద విరాళాలతో మాత్రమే నిర్వహణ జరపబడుచున్నది.

ఇట్లు  
సెక్రటరీ

**‘ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా సంఘం’**  
Regd. (514/2008)

**గమనిక :** నగదు రూపేణా, చెక్కు రూపేణా ధన సహాయమునందించు వారు తగిన రశీదు పొందవలెను. చెక్కును ‘ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా సంఘం’ పేరిట ఇవ్వగలరు.

## BANK DETAILS :

**DHYANAAROGYA SEVA SANGAM**

MAHARANI PETA - BRANCH, VSP

SBI A/C No. : 30978946009, SWIFT Code : SBININBB123

RTGS/NEFT/IFSC Code : SBIN 0000754

MICR Code : 530002015

వస్తు రూపేణా కూడా సహాయము చేయగలరు. (సదుపాయాలు) కొరకు  
వివరాలకు: **9246648408**

E-mail : spiritualhealthcare@gmail.com

## ముందు మాట

ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం అన్న టార్చి వెలుగును మరి ఏ ఇతర వైద్య విధానానికైనా అనుసంధానం చేస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించే ప్రక్రియలో భాగంగా “ ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం ”లో శిక్షణ పొందుతున్న ప్రతీవ్యక్తికి తొలిదశలో ప్రాకటం నుండి లేచి కూర్చోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యేవే ఈ రెండు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు.

నిత్యజీవితంలో నేర్చుకోవడంలో భాగంగా ఎదురయ్యే అనేకానేక సంఘటనల్లో ఉన్న ద్వంద్వాలను ఒక భగవంతుడు ఆ క్షణంలో.. ఆపరిస్థితుల్లో జీవిస్తే ఎలా వ్యవహరిస్తారనేది మనం క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకొని దానికి తగ్గట్టుగా మనలను మనం మలుచుకున్నప్పుడు, ఆరోగ్యమయ ఆనందమయ జీవితానికి సరయిన పునాది వేసినట్టే.

ఈ కులంకషమైన రెండు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు చదివినప్పుడు, అవి మీలో ప్రవేశిస్తూనే అనేక అనేక అనుభవాలు.. ధ్యానంలో కలల్లో, నిత్యజీవితంలో తప్పక కలుగుతాయి. వాటిని ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులతో అవసరం మేరకు చర్చించి మన జ్ఞానాన్ని మరింత విస్తృతపరచుకున్నప్పుడు.. ఈ జ్ఞాననిరోధాలు.. తద్వారా శక్తినిరోధాలతో ఉన్న అనారోగ్యాలన్నీ చిటికెలో మటుమాయం అవుతాయి.

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠకమహాశయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవిత కాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన **పాల్ విజయ్ కుమార్** గారికి ఎన్నో రాళ్ళను ధ్యాన రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం సూచనలు ఇచ్చిన “ **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ** ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు !

ఇట్లు

డా.జి.కె

చైర్మన్, పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యం

## విషయసూచిక

	పేజీ నెం.
1. అల్పాహారిక్ × హోలిస్టిక్	7
2. కనీసజ్ఞానం × ఆధ్యాత్మిక అనుభవం	11
3. పగలు × రాత్రి	13
4. దైనమిక్ × స్టాటిక్	14
5. పెద్దతప్పు × చిన్నతప్పు	18
6. వారియర్ × నాన్ వారియర్	21
7. తెరముందు × తెరవెనుక	23
8. ప్రత్యక్ష జ్ఞానం × పరోక్షజ్ఞానం	24
9. అదృష్టం × దురదృష్టం	28
10. మంచి × చెడు	30
11. సహాయం ఉండటం × సహాయం లేకపోవడం	31
12. అకస్మికసంఘటనలు × దీర్ఘకాలిక సంఘటనలు	33
14. అనుబంధం	37

23.	శ్రీహర్నేశ్వరపిరమిడ్ స్థిరిచ్యవల్ కేరసెంటర్ తలేగావ్	హర్నేశ్వర్ క్లినిక్ చకన్ రోడ్, పూణే	9850990838
24.	పిరమిడ్ స్థిరిచ్యవల్ కేరసెంటర్ నవీ ముంబయి	B. 1804 గునినా బిల్డింగ్, సెక్టర్ 16 సన్ పాడా, SBI ఎదురుగా పామ్ బీచ్ రోడ్	09820376626
25.	పిరమిడ్ స్థిరిచ్యవల్ కేరసెంటర్ ముంబయి	వీర్ సావార్కర్ మార్గ్, ముంబయి పైర్ బ్రిగేడ్ దగ్గర, ముంబాయి గవన్ పాడా, తూర్పుముంబయి, ముంబాయి.	09769707371
26.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, నాగపూర్	ప్లాట్ నెం. 247 ఫారెస్ట్ భవన్, 1వ అంతస్తు, ఎన్.ఎమ్.సి. జోన్, ఆఫ్ టెలిఫోన్ ఎక్స్చేంజ్, నాగపూర్.	09373106579
27.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం భిలాయ్	C/o. వెంకటరావు, 209/సి, న్యూ రుబాందా, మైత్రీ కుంగ్ రోడ్, సెయింట్ థామస్ హైస్కూల్ దగ్గర, భిలాయ్.	09584237898
28.	పిరమిడ్ స్థిరిచ్యవల్ హెల్త్ కేరసెంటర్, షోలాపూర్	బ్లాక్ నెం. 118, షివగాంగ్, మంగళ కార్యాలయ, షోలాపూర్	09975116220

15.	పిరమిడ్ లియల్ లిలిఫ్ సెంటర్, హైదరాబాద్	కమల్ హాస్పిటల్, ఎం.ఆర్వో.ఆఫీస్ ప్రక్కన, డోర్.నెం.6-3-609/180 ఆనంద్ నగర్, ఖైరతాబాద్	9246648423
16.	ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం జడ్చర్ల	సుకదాదేవి నర్సింగ్ హోమ్, బాదెపల్లి, సేషన్ రోడ్, జడ్చర్ల, మహబూబ్ నగర్, జిల్లా.	8008420980
17.	పిరమిడ్ లియల్ లిలిఫ్ సెంటర్ చెన్నై	4'వ వీధి, చంద్రన్ నగర్, క్రోమ్ పేట,	9246648415
18.	ముంబాయి పిరమిడ్ స్పిరిట్స్ వల్ సాసైటీ	6-18, 2వ అంతస్తు, గ్రాండ్స్ బిల్డింగ్, ఆర్టు బందర్ రోడ్డు, కొలంబా, ముంబాయి.	09769707371
19.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం బలాన్ పూర్	హిందుసాని సేవ సమాజ్ తార్కతానీ ప్రాంగణ్, దగ్గర, బిలాన్ పూర్	09752475412
20.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, పూణె	276, యోగయోగ్, హిరాంబెసి, సహకార్ నగర్ నెం-2 రిలయన్స్ ఫ్రైవ్ రోడ్ పూణె	09370538862
21.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం రాయ్ పూర్	త్రిలోక్ విల్లా, C/o హరీష్ జితానీ, జ్ఞానశ్వర స్కూల్ వీధి, వల్లభాయ్ నగర్, రింగ్ రోడ్డు, రాయ్ పూర్	09770099395
22.	ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం సూరత్	యన్.ఎస్. కిషోర్ నెం.4, ధనలక్ష్మి రాండర్ రోడ్, తాడ్ వాడి సూరత్	09714925957

## కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తకం ముద్రణలో పూర్ణ రీడింగ్ చేసిన సతీష్ గారికి, లక్ష్మీ గారికి ప్రత్యేకించి కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకాన్ని ఇంత అందంగా రావడానికి కవర్ పేజీని తయారు చేసిన దిల్ దార్, శరత్, రామారావు గారికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు వ్రాతప్రతినికా దిద్దినటువంటి సతీష్ గారు పుస్తకాన్ని ఆర్థిక సహాయం అందించినటువంటి. ఎమ్.వై. దాసు గారికి ధ్యాన ఆరోగ్యం తరుపునుండి హార్థిక అభినందనలు.

అదే విధంగా ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టుకి అనేక విధములుగా సహాయ సహకారములు అందిస్తున్న జి.ఎన్.ఆర్.కుమారి గారికి, రంగారావు గారికి ఇంకా ఎంతోమందికి మా కృతజ్ఞత అభినందనలు.

అదే విధంగా ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టు ద్వారా విశేషంగా సేవచేస్తున్న ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులను, సెంటరు ఇన్ చార్జిలు, మరి సహాయకులకు మరి ఆ పుస్తకాన్ని తీసుకు, రావటంలో సహాయ సహకారాలు ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా అందించిన అందరికి నా హృదయపూర్వక అభినందనలు మీ సహకారం మరింత కోరుతూ..

డా. జి.కె

చైర్మన్ ధ్యాన ఆరోగ్య ప్రాజెక్టు



7.	పిరమిడ్ లియల్ లిఫ్ట్ సెంటర్ ఏలూరు	ప్రశాంతి హాస్పిటల్, కొత్తబస్తాండ్ దగ్గర, ఏలూరు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా.	9246648-421
8.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, తణుకు	ఫ్లాట్ నెం. 101. మోహన్ టవర్స్, స్టేట్ బ్యాంక్ కోలనీ,	9949938409
9.	పిరమిడ్ లియల్ లిఫ్ట్ సెంటర్ విజయవాడ - I	డోర్ నెం. 33-5-59 పాపయ్య వారి వీధి, సీతారామపురం, విజయవాడ	9246648422
10.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, విజయవాడ - II	ఫ్లాట్ నెం. 402, హెచ్.ఆర్.టి. ఆకాష్ బ్లాక్-2 లోటస్ లాండ్ మార్క్ కేదారేశ్వరపేట,	98484 77256
11.	నెల్లూరు జిల్లా పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, నెల్లూరు.	డోర్ నెం. 25-13-674, మిని బైపాస్ రోడ్ N.G.O.S. కోలనీ B.V. నగర్, N.C.C. ఆఫీస్ దగ్గర	9246648418
12.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, నాయుడుపేట.	డోర్ నెం. 6-12-197, ఆర్.బి.ఎన్. శాస్త్రి, పిచ్చిరెడ్డి తోపు	9290025887
13.	చిత్తూరు జిల్లా పిరమిడ్ లియల్ లిఫ్ట్ సెంటర్ తిరుపతి	డోర్ నెం. 5-1-63, ఓల్డ్ మెటర్నటీ హాస్పిటల్ ఎదురుగా హాస్పిటల్ రోడ్, తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లా.	9246648425
14.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, చంద్రగిరి	డోర్. నెం. 1-2-43, శ్రీనివాసులుశెట్టి స్ట్రీట్, కొత్తపేట, చంద్రగిరి. చిత్తూరు జిల్లా.	9441262728

## పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు

ప్రస్తుతం ఉన్న సెంటర్ల వివరాలు

	సెంటరు	చిరునామా	ఫోన్ నెం.
	<b>విశాఖపట్నం జిల్లా</b>		
1.	<b>పిరమిడ్ లియల్ లిథిఫ్ సెంటర్, వైజాగ్</b>	డోర్. నెం. 17-1-15/1, చాంబర్ నెం. 13, ఆర్.ఆర్.టవర్స్ కె.జి. హెచ్ రోడ్ మహారాణి పేట, వైజాగ్	9246648-401
2.	<b>పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, గోపాలపట్నం</b>	మౌర్యధియేటర్ ప్రక్కన శ్రీనివాస ఫర్నిచర్ మేడపైన	9246648-404
3.	<b>పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, ఎస్.కోట</b>	పాత బస్టాండ్ దగ్గర, గర్స్ హైస్కూల్ వెనుక	9059497525
4.	<b>పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, భద్రాచలం</b>	డోర్ నెం.: 6-1-3 నెహ్రూ ప్రెస్	9246648413
5.	<b>పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, విజయనగరం</b>	వివేకానంద కోలనీ, S.B.I. ATM దగ్గర కోర్ట్ బిల్డింగ్, విజయనగరం	9246648-402
6.	<b>ఉభయ గోదావరి జిల్లాలు పిరమిడ్ లియల్ లిథిఫ్ సెంటర్ కాకినాడ</b>	డోర్ నెం. 25-6-12, గంజాంవారి వీధి, కాకినాడ తూర్పు గోదావరి జిల్లా	92466 48411

## రెండు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు

### 1. ఆల్కాహాలిక్ X హోలిస్టిక్

ఆల్కాహాలిక్ మరియు హోలిస్టిక్ - ఇక్కడ “ ఆల్కాహాలిక్ ” అంటే ఒక విషయానికి పూర్తిగా బానిస అయివుండటం. దానికి విరుద్ధంగా “ హోలిస్టిక్ ” అంటే అన్నింటినీ ఒకేసారి సమానంగా చేయగలిగే స్థాయిని కలిగిఉండటం. నిజానికి “ ఆల్కాహాలిక్ ” మరియు “ హోలిస్టిక్ ” అనే పదాలను మనం చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవలసి వుంటుంది. ఎందుకంటే “ ఆల్కాహాలిక్ ” అన్న ఫేజ్ అంటే బానిస అవడం లేదా ఒక విషయంలో పూర్తిగా మునిగి తేలి ఉండడం అన్నది జీవితంలో ఒక్కొక్కసారి అవసరం అయినదిగాను, మరోసారి పూర్తిగా అవసరం లేనిదిగానూ ఉంటుంది. అదే విధంగా ఏదైతే మనం “ హోలిస్టిక్ అంటే-అన్నింటినీ సమానంగా చేస్తూ వెళుతున్నాం ! ” అని మనం అనుకుంటామో, అది ఒక్కొక్కసారి మనకి అవసరం లేనిది అంటే తప్పుగా వుండి, మరోసారి పూర్తి స్థాయిలో అవసరంగా ఉండవచ్చు. దీనిని మరింత వివరంగా తెలుసుకుంటే, ఒక వ్యక్తి ఒక విషయానికి అంటే ఉదా|| ఒక బిజినెస్ చేసే వ్యక్తి ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు పూర్తిగా బిజినెస్ లో మునిగితేలుతూ ఉంటాడు. అతను ఆనందాన్ని కాని, లేదా అన్నింటినీ కేవలం ఆ బిజినెస్ తోనే పోల్చి చూడటం జరుగుతుంటుంది. అలాగే ప్రేమికుల మధ్య గానీ, తండ్రి పిల్లల మధ్య గానీ అదే విధంగా చదువు లేదా క్రికెట్ ఇలా ఏదో ఒక విషయానికి పూర్తిగా బానిస అయి ఆ విషయం గురించే సదా ఆలోచిస్తూ దానిని చేయడం కోసమే ఎంతోసేపూ సమయాన్ని గడుపుతూ ఉంటారు.

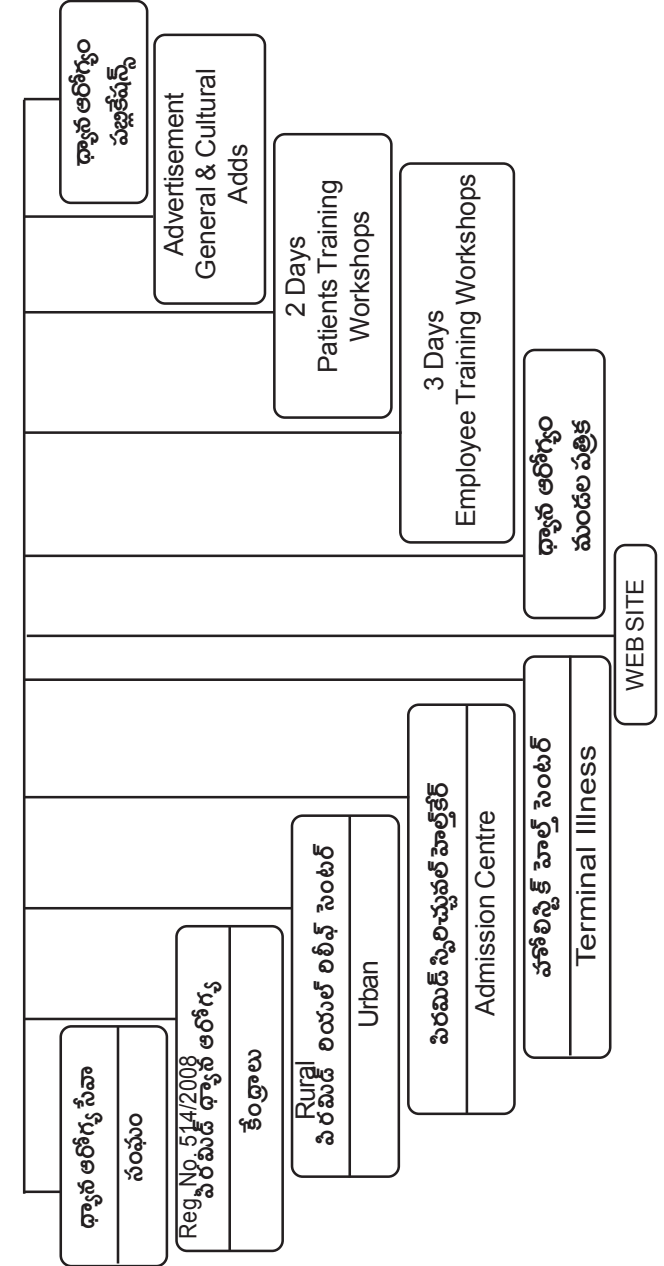
ఇలా ఎప్పుడైతే మనం మనసా, వాచా, కర్మణా ఈ మూడు స్థాయిలలో ఏ స్థాయిలోనైనా సరే కనీసం ఆలోచనల్లో కాని, లేదా పనుల్లో కాని, లేదా మాటల్లో కాని ఒక విషయానికి మాత్రమే పూర్తిగా కట్టుబడి దాని నుంచి మాత్రమే మనం ఆనందాన్ని పొందుతూ, దానితోనే మొత్తం లోకాన్ని చూడడానికి ఎప్పుడైతే ప్రయత్నిస్తామో అప్పుడు మనం ఆల్కాహాలిక్ స్టేజ్ లో ఉన్నట్లు అర్థం.

మనం ధ్యానంలోకి మొట్టమొదటగా వచ్చినపుడు అంతవరకు హోలిస్టిక్ గా ఉంటాం. అంటే అన్ని విషయాలు కొద్దో గొప్పో సమానంగా చేస్తూ ఉండి ఉండవచ్చు. కాని దాంట్లో “ ఆధ్యాత్మికత ” అన్న ఒక గొప్ప విషయం లేదు అన్నది ఇక్కడకు వచ్చినపుడు మాత్రమే తెలుస్తుంది. చూసారా ! ఇక్కడ అన్నింటినీ సమానంగా చేస్తూ ఉన్నాం; “ అటు సంసారంలోనూ వున్నాం. ఇటు సమాజంతో వున్నాం ” అని అనుకుంటున్నా గానీ నిజానికి అతి ముఖ్యమైనటువంటి

“ ఆత్మశాస్త్రం లేదా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం కోల్పోయాం ” ! అన్న విషయాన్ని అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే మనం గ్రహించగలం. కాబట్టి ధ్యానారోగ్యంలో తొలుతగా వచ్చిన వ్యక్తిని “ ఆల్కాహాలిక్ ” గా మార్చడం జరుగుతుంది. అంటే ఒక రకమైనటువంటి కఠోరదీక్షతో గంటలు గంటలు ‘ ధ్యానం ’ చేయడం, “ ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు ” చదవడం, మాస్టర్స్ తో మాట్లాడటం, సందేహాలు నివృత్తి చేసుకోవడం వంటి అనేక విషయాలను పూర్తిగా నేర్పించి, బయటి నుంచి చూసే వారికి “ వీడేంటి ఈ మధ్య సామాజిక జీవనం నుంచి పూర్తిగా వేరుగా అయిపోతున్నాడు ”, అన్నట్లుగా అంటే పూర్తిగా ఆల్కాహాల్ తీసుకొని దానికి బానిస అయిన వ్యక్తిని ఎలాగైతే పరిగణించడం జరుగుతుందో Treatment లో భాగంగా ఇతన్ని కూడా అదే విధంగా పరిగణించడం జరుగుతుంది. ఇలా చాలామంది పేషంట్లు ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతంగా తయారయి వాళ్లు జబ్బుల్ని తగ్గించుకున్నారు అంటే ఖచ్చితంగా ఏదో ఒక సమయంలో వాళ్లు ఈ ‘ ఆల్కాహాలిక్ ’ ఫేజ్ ను చవిచూసే వుంటారు.

ఇంట్లో భర్త నుంచి లేదా భార్య నుంచి గానీ లేదా అత్తమామలు లేదా స్నేహితుల నుంచి గానీ “ 24 గంటలూ ఇదే పనా? వేరే పనేమీ లేదా? ” అన్నట్లుగా మనం కొన్ని అపవాదులు ఒక్కొక్కసారి ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అయితే ఇక్కడ మనం చేస్తున్న ప్రయత్నం, ఆధ్యాత్మికత అన్నది లేకుండా అతి చప్పుగా సాధారణంగా సాగిపోతున్న జీవితంలో మొట్టమొదటి సారిగా మనం ఆధ్యాత్మికతను ప్రవేశపెడుతున్నాం. కాబట్టి ఇక్కడ ‘ ఆల్కాహాలిక్ ’ స్టేజ్ అంటే ‘ ధ్యానం లేకపోతే నేను లేను, ‘ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ’ లేకపోతే నేను లేను ” అన్న స్థాయికి మనం చేరుకునేంతవరకు ఈ ఆల్కాహాలిక్ అన్న స్టేజ్ ను ఖచ్చితంగా మనం పొందే తీరాలి. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కలిగిన వాళ్లూ, అదేవిధంగా “ మరణం మాత్రమే దీనికి సమాధానం ” అంటూ ఏదైతే ఇంగ్లీషు వైద్యంలో దీనికి ఒక ఫుల్ స్టాప్ పెట్టి వుంటారో అటువంటి వాళ్లు ఖచ్చితంగా అంతవరకు వాళ్లున్నటువంటి హోలిస్టిక్ లేదా అన్నింటినీ సమానంగా చేయగలను ” అన్న స్థితి నుండి “ ఆల్కాహాలిక్ ” స్థితికి ఖచ్చితంగా రావాలి. అంటే 24 గంటలూ ఎంత సమయాన్ని “ ఆత్మశాస్త్రానికి ” కేటాయించగలిగితే అంత సమయాన్నీ కేటాయించాలి. ఎందుకంటే నిజానికి ఇక్కడ మనం గతంలో చేసినటువంటి చాలా విషయాలు కుటుంబాన్ని గానీ, ఉద్యోగాన్ని కానీ కొంతకాలం పాటు ప్రక్కన పెట్టినప్పటికీ సమయాన్ని బట్టి మనం పరిశీలించి చూస్తే ఆత్మశాస్త్రాన్ని చిన్నప్పటి నుండి మనం నేర్చుకోకపోతే, దాన్ని మనం ఇన్ని సంవత్సరాలు నేర్చుకోకపోవడం వలన, ఎలా అయితే homework కొద్ది రోజుల పాటు చేయకపోతే అది రెట్టించుగా పెరిగిపోతుందో అలా “ ఇన్ని సంవత్సరాలు మనం చేయనటువంటి home-work ని ఈ రోజు మనం తీసి పూర్తి చేస్తున్నాం ” అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

## ధ్యాన ఆరోగ్య ప్రాజెక్ట్ - సమస్త స్వరూపం





జ్ఞానంతో ఆలోచిస్తే ఎంతో అర్థం ఉంటుందని తెలియచేసిన గురువు డా॥ జి.కె. వైజాగ్ మాష్టర్ల నుండి హార్డ్వర్క్ గురించి తెలుసుకున్నాను. దాదాపు 120 రోజులు రోజుకు 16 గంటలు ధ్యాన సాధన చేశాను. అనేక రకాల అనుభవాలు పొందాను. నా గత జన్మలను చూసుకొని నా అనారోగ్యానికి కారణం తెలుసుకొని దుఃఖం నుంచి బయటపడ్డాను ఏ దేవుడి మన పరిస్థితికి కారణం కాదు. మన చేతలే మన పరిస్థితికి కారణం అని తెలుసుకున్నాను. డాక్టర్లు “చికిత్స” లేదు అన్నమాటకు జ్ఞాన “ధ్యానం ద్వారా అన్నీ సాధించవచ్చు” అన్నమాట నన్ను ఎంతో ప్రగతి మార్గంలో నడిపింది. “వాక్యము స్వస్థత పరచును” అనే బాటలో నేను పొందిన ఆనందాన్ని నలుగురికి పంచాలని నిర్ణయంతో తిరుపతిలో ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ప్రారంభించి పర్సనల్ కౌన్సిలింగ్ నా జీవిత ధ్యేయంగా ఎంచుకున్నాను. చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందిన నేను జ్ఞాన మార్గంలో ప్రవేశించాక ఎదురయ్యే ప్రతి పరిస్థితిని ఆనందంతో, ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటున్నాను.

**లక్ష్మీ ప్రసూన**

ఫోన్: 9441262728

### హార్డ్ ప్రోబ్లమ్ తగ్గింది

నాపేరు ఉషా కిరణ్ నా వయస్సు 47 సం॥. నేను 2 సం॥ నుండి శ్వాస మీద ధ్యాన ధ్యానం చేస్తున్నాను. నాకు అంతకు ముందు నాకు హై బి.పి, హార్డ్ ప్రోబ్లమ్ వుండేది. ఓపెన్ హార్డ్ సర్జరీ జరిగింది. వైజాగ్ పిరమిడ్ రియల్ రిలీఫ్ సెంటరులో శ్రీదేవి మేడమ్తో కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. ఆమె చెప్పిన విధంగా పుస్తకాలు చదవడం, సిడిలు చూడడం చేసిన తర్వాత నా కండీషన్లో చాలా మార్పు వచ్చింది. అంతకు ముందు రోజుకు 3 టాబ్లెట్లు వాడేదాన్ని. ఇప్పుడు ఒకటి మాత్రమే వాడుతున్నాను. బిపి కూడా డోసు తగ్గించారు. నాకు ఏమోషన్స్ చాలా ఎక్కువగా వుండేవి. డా.జి.కె. గారితో కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం ద్వారా ఏమోషన్స్ కంట్రోల్ చేసుకున్నాను. నాకు వచ్చిన ఈ మార్పు అందరిలో రావాలని సంకల్పంతో విజయవాడలో 2010, ఆగస్టు 15 న పిరమిడ్ రియల్ రిలీఫ్ సెంటరు పెట్టి అక్కడ నా సర్వీసు అందిస్తున్నాను. ఇప్పటి వరకు సుమారు 600 కేసులు నమోదు అయ్యాయి. ఈ ధ్యానారోగ్యం ద్వారా ఎందరో ధ్యాన, జ్ఞాన శిక్షణ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నారు.

**ఉషా కిరణ్**

ఫోన్: 9246648422

కాబట్టి సుమారు ఒక 30 సంవత్సరాల పాటు లేదా 40 సంవత్సరాల పాటు పేరుకుపోయి ఉన్నటువంటి ఆ ఆత్మప్రగతిని ఏదైతే మనం చేయలేదో, దాన్ని ఇప్పుడు మనం మొదలుపెట్టాము. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఎక్కువ సమయాన్ని ధ్యాన సాధనకు తొలుత కేటాయించవలసి వుంటుంది. ఇలా ఎప్పుడైతే మనం ఎక్కువ సమయం పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక సాధనలో మునిగితేలుతామో, ఇతరులకు అంటే సామాజిక, సాంఘిక పరిస్థితుల నుంచి గమనించి చూసే వారికి మనం చాలా విరుద్ధంగానే కనిపిస్తాము. కాబట్టి ఈ పరిస్థితులలో ‘ ఆల్కాహాలిక్ ’ ఫేజ్ అనేది సరియైనదిగా మనం గమనించాలి. అది అవసరం అన్నది గమనించాలి. ఎందుకంటే పేషెంట్ యొక్క బాధ అతనికే తెలుస్తుంది. మిగతా వారికేం తెలుస్తుంది.

విపరీతమైన వెన్నునొప్పి, లేదా పార్శ్వపునొప్పి లేదా గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ వంటి అనేకమైన ఇబ్బందులతో బాధపడేవాళ్లు ధ్యాన సాధన ద్వారా కొంత ఉపశమనం కలిగినపుడు దానితో పూర్తిగా మందులు ఏమీ వాడకుండా జబ్బులు తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో ఖచ్చితంగా వారు ఎన్నో గంటలు లేదా మరెంతో సమయం దీనికి వెచ్చించవలసి వస్తుంది. అయితే బయటినుంచి చూసేవారికి ఇది విరుద్ధంగా కన్పించినప్పటికీ వాళ్లు ముఖ్యంగా చేయవలసింది కేవలం వీక్షకి సహకరించడం మాత్రమే. తర్వాత ఎప్పుడైతే మనకి అనారోగ్యం మీద కొంత పట్టుచిక్కిందో, మన గురించి మనం కొంత తెలుసుకోగలిగామో, అప్పుడు ఈ ‘ ఆల్కాహాలిక్ ’ ఫేజ్ నుంచి క్రమేపీ మళ్ళీ ‘ హోలిస్టిక్ ’ ఫేజ్ అంటే మధ్యేమార్గంలోకి రావాలి. ఇక్కడ ‘ హోలిస్టిక్ ’ ఫేజ్ అంటే “ యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టుస్య కర్మసు ! యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగోభవతి దుఃఖహో ! ” అని భగవద్గీతలో చెప్పిన విధంగా ఆహారం, విహారం, నిద్ర, తిండి, ఆధ్యాత్మికం ఇలా అన్ని విషయాల్లోనూ ఎవరికి ఎంత అవసరమో అంతవరకే చేయాలని అర్థం. అంటే తిండి ఎంత తినాలన్నది ఎవరికి వారికే తెలుస్తుంది. ఎంత మాట్లాడాలన్నది వారికే తెలుస్తుంది. ఏదైనా ఒక విషయాన్ని ఎంతవరకు చేయాలన్నది నిర్ణయించుకుని, అన్నింటినీ సమానంగా చేస్తూ, సమాజంలో వున్నటువంటి ఇటు శరీరానికి, అటు సంఘానికి, కుటుంబానికి, ఆత్మప్రగతికీ ఇలా అన్నింటికీ మనం సమయాన్ని కేటాయిస్తూ, అన్నింటి నుంచీ ఆనందాన్ని పొందుతూ వెళ్లడం అన్నదే మనం “ హోలిస్టిక్ ” గా పేర్కొంటాము. ఒక సమాజంలో సాధారణ స్థాయిలో కొట్టుకొని వెళ్లిపోతూవున్న మనకి ‘ ధ్యానం ’ అనే ఒక నావ దొరికిన తర్వాత గతంలో పేరుకుపోయినటువంటి HOME WORK ని ఒక కఠోరదీక్షతో పూర్తిచేసి తర్వాత మళ్ళీ హోలిస్టిక్ స్థాయికి రావడం

సహజం. ఇక్కడ ‘ హోలిస్టిక్ ’ అంటే “ అటు ఆధ్యాత్మిక జీవితం ఇటు ప్రాపంచిక జీవితం ఈ రెండింటినీ సరిసమానంగా తీసుకుని వెళ్లడం ” అని అర్థం. అయితే ఇంతకు ముందు మనం జరుపుతున్నటువంటి ‘ హోలిస్టిక్ ’ జీవితానికి ఇప్పటికీ వున్నటువంటి తేడా గమనిస్తే అప్పుడు “ మనలో అన్నింటినీ మనం చేస్తున్నాము అని “ అనుకుంటున్నాము ” కానీ, ఇందులో ఆధ్యాత్మికత పూర్తిగా లోపించింది. ఇప్పుడు మనం చేస్తున్నటువంటి అన్నీ అన్న విషయంలో ఆధ్యాత్మికత నిజంగా వుంది. కాబట్టి అప్పుడు అది సరికాని పరిపూర్ణజీవితం ఇప్పుడు ఇది సరి అయిన పరిపూర్ణ జీవితం, కాబట్టి ప్రధానంగా రెండు విషయాలు, ఒకటి ఆల్కాహాలిక్, రెండు హోలిస్టిక్ ! ఆల్కాహాలిక్ అంటే ఒకేదానికి పూర్తిగా బానిసకావడం, అది లేకపోతే ఏమీలేదు అన్న తత్వం. ఆధ్యాత్మికానికి తప్పనిసరిగా ఈ ఆల్కాహాలిక్ అన్న ఫేజ్ వుండాలి. ఒక్కసారి అది పూర్తయిన తర్వాత దాన్ని విడిచిపెట్టి ‘ అన్నింటినీ సమానంగా చేయటం ’ అన్న స్థాయికి మనం వెళ్తాము. అదే విధంగా ఈ విషయవాంఛలను ఎప్పుడైతే మనం మన ఆనందంకోసం పూర్తిగా అదే పనిగా చేసుకుంటూ వెళతామో, ఎప్పటికీ దాన్నించి మనం ఆధ్యాత్మికతను పొందలేం. అంటే మనం అవసరానికి మించి డబ్బు సంపాదన, ఒకే రకమైన ఆనందంలో అంటే ఒక క్రికెట్లోనో, లేకపోతే ఒక సంగీతంలోనో విపరీతంగా ఒకే విషయం లోనో, విషయవాంఛలోనో లేదా సంఘానికి సంబంధించిన విషయాలలోనో, కీర్తి ప్రతిష్టల్లోని ఏదో ఒక విషయంలో పూర్తిగా మునిగి తేలుతూ ఉంటే దాన్నించి తప్పనిసరిగా మనం బయటకు రావలసివుంటుంది. ఎప్పుడైతే మనం ‘ ధ్యానం ’ ఎక్కువగా చేస్తామో, ఆ అతిగా ఒకే విషయం మీద ఉండటం అన్న దాని నుంచి మనం బయటపడగలం. ఎప్పుడైతే కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను, లేదా శ్లోకాలను కంఠస్థం చేసి మనలో ఒక software గా load చేసుకుని వుంచుకుంటామో అది ఆయా సందర్భాలలో అద్భుతంగా పనిచేసి, ఆ అతిగా వెళుతున్న విషయాన్నించి మనం బయటకు రావడానికి ఎంతైనా దోహద పడుతుంది..... అదేవిధంగా భార్య డబ్బు, బంగారం అనే పిచ్చిలో ఉన్నప్పుడు ఎవరయితే వీరితో బాగా బాధపడుతున్నారో వాళ్లు దీన్ని అర్థం చేసుకుని ఆచరిస్తే ఎంతో మార్పు కలుగుతుంది. కలలో ఆల్కాహాలిక్ సంబంధంగా వచ్చే అనుభవాలకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఈ విధంగా ఆల్కాహాలిక్ మరియు హోలిస్టిక్ అన్న రెండు విషయాలను మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని, ఎప్పుడు ఏది అవసరమో అప్పుడు దాన్ని ఆచరణలో పెట్టినప్పుడు అద్భుతమైనటువంటి ఆరోగ్యాన్ని (సాంఘిక ఆరోగ్యాన్ని) ఖచ్చితంగా పొందగలం.

## అల్పరేటివ్ కొలైజీన్ తగ్గించు

నా పేరు ఆష, నేను 7 సం.రాల నుండి ఈ ఆనాపానసతి అనే ధ్యానం చేస్తున్నాను. నాకు ఈ ధ్యానం తెలిసినప్పటికీ నేను చేసేదాన్ని కాదు. అలాంటి టైమ్లో నాకు అల్పరేటివ్ కొలైజీన్ అనే హైల్డ్ ప్రోబ్లాం వచ్చింది. దాని వలన బ్లడ్ మోషన్స్ అయ్యేవి. హెచ్, బి. పర్సంట్ 5 వరకు తగ్గిపోయింది. అలాంటి టైమ్లో నేను మా పిన్ని గారు సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్ అయిన కృష్ణవేణి గారు ధ్యానం గురించి చెప్పి , నన్ను వైజాగ్ పిరమిడ్ స్పిరుచ్యువల్ సొసైటీ ఫౌంటర్ అయిన “ డా. జి కె ” గారి దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్ళారు. అప్పుడు సార్ నా రిపోర్టులు అన్నీ చూసి ఇంగ్లీష్ టాబ్లెట్లతో అయితే ప్రోబ్లామ్ తగ్గదు. స్పిరుచ్యువల్ టాబ్లెట్ ద్వారా అయితే ఎటువంటి కంప్లెంటు అయినా తగ్గుతుంది... అని చెప్పి నాకు ఒక ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇచ్చారు. అందులో నేను ఎంత సేపు ధ్యానం చేయాలి ! ఏ ఏ పుస్తకాలు చదవాలో అని వుంది. దాని ప్రకారం సార్తో మాట్లాడుతూ నేను ఆచరించడం మొదలుపెట్టాను. నాకు వున్న హెల్త్ ప్రోబ్లామ్స్ అన్నీ ఆరు నెలలలో తగ్గిపోయాయి. మెడిసెను వాడడం మానివేసాను. నేను పొందిన ఆనందం అందరికీ పంచాలనే తపన తోనే స్టీల్ ప్లాంట్ క్వార్టర్స్ లో మండల ధ్యానం క్లాసులు పెట్టించాను, ఆ క్లాసులు నేను అభివృద్ధి చెందడానికే నని అర్థమయింది. ధ్యాన ఆరోగ్యంలో వర్క్ చేయడం ద్వారా నేను ఎంతో అనుభవాన్ని పొందాను.

ఆష

ఫోన్: 9393022988

## మానసిక సమస్యల నుండి బయటపడ్డాను

నా పేరు లక్ష్మీ ప్రసూన, మాది తిరువతి ప్రస్తుతం నేను టీచరుగా పనిచేయుచున్నాను. నాకు చిన్నతనంలోనే పోలియో రావడం వలన శరీర పరంగా నాకు కలిగిన వైకల్యము గురించి నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుండి దుఃఖ పడేదాన్ని. పెళ్ళయ్యాక ఏర్పడిన పరిస్థితులను జీర్ణం చేసుకోలేక ఎప్పుడు దుఃఖమే, 2003 సం॥లో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురయ్యాను. 1సం॥ మంచంలో ఉన్నాను. ఆ సమయంలో ధ్యాన పరిచయం జరిగినా చేసేదాన్నికాదు. 2004లో వైజాగ్ మాస్టర్ డాక్టర్ జి.కె.గారు ప్రారంభించిన పిరమిడ్ హెల్త్ కేర్ సెంటర్ కు వెళ్ళి నెల రోజుల పాటు ఉండడం జరిగింది. డాక్టర్ జి.కె. గారి కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ధ్యానం పట్ల మంచి స్పందన కలిగింది. నాలోని దుఃఖానికి కారణమైన నా అపసవ్య ఆలోచనలను కలుపు మొక్కల్లా ఏరివేశారు. మనం వెళ్ళాల్సిన మార్గంలో కాక, మరో మార్గంలో వెళ్ళడం వల్ల అనేక ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. కాబట్టి మన మార్గాన్ని, గమ్యాన్ని తెలుసుకొని ఆ మార్గంలో ప్రయాణించడం వలన ఆనందంగా జీవించగలనని తెలుసుకున్నాను. ప్రతి పరిస్థితిని



కలిసి షేక్ హేండ్ తీసుకుని, సార్తో మాట్లాడిన తర్వాత ధ్యానం 5 గంటలు చేయగలుగుతున్నాను. ధ్యానంలో నాకు ఎన్నో అనుభవాలు వచ్చాయి. కృష్ణుడు నాతో పాటు ధ్యానం చేస్తున్నట్లు, ఇంకా కామధేనువు, ఏనుగు, మర్రిచెట్టు వంటి ఎన్నో కనిపించేవి. నాకు మొదట్లో నెగిటివ్ థింకింగ్ ఎక్కువగా వుండేది. ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత నా ఆలోచనలను పూర్తిగా పాజిటివ్ గా మార్చుకోవడం ద్వారా అంతా పాజిటివ్ గా మారింది. ధ్యానం ద్వారా నేను పొందిన జ్ఞానంతో మానసిక సమస్యలతో బాధ పడేవారికి కౌన్సిలింగ్ చేయగలుగుతున్నాను.

**నిహారిక**

ఫోన్: 9963515756

### స్పాండిలైటిస్ మైగ్రేన్ తగ్గించి

నా పేరు పద్మజ, మాది కాకినాడ. నేను ది మదర్స్ ఇండిగ్రిల్ కాలేజి నడుపుతున్నాను. 2008 సం॥లో ధ్యానం పరిచయం జరిగింది. మా కాలేజీలో ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయిస్తున్నాం. ధ్యానానికి రాక ముందు స్పాండిలైటిస్, సయాటికా, మైగ్రేన్ , ఒళ్ళంతా నొప్పులతో , మానసిక సమస్యలతో బాధ పడేదాన్ని . ఎన్నో అల్లోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం మందులు వాడేదాన్ని , యోగాసనాలు కూడా వేసేదాన్ని. ఎన్నో పూజలు, గ్రహశాంతులు కూడా చేసాను. కానీ ఫలితం శూన్యం. ఎంతో డిప్రెషన్ కు లోనైనాను. ఆందోళన, కోపం, చిరాకు ఎక్కువగా వుండేవి. ఆ సమయంలో మా కాలేజీకి వచ్చిన పిరమిడ్ మాస్టర్స్ సందేశానుసారం ధ్యానం మొదలుపెట్టాను. చాలా సీరియస్ గా స్వాధ్యాయం, సజ్జనసాంగత్యంతో నేను పూర్తిగా నా రోగాలనుండి విముక్తి పొందాను. నా ఆలోచనా ధోరణిని పూర్తిగా మార్చుకున్నాను. గతాన్ని వదలిపెట్టి, వర్తమానంలో జీవించడం నేర్చుకున్నాను. క్షమాగుణాన్ని పెంచుకున్నాను. నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం మొదలుపెట్టి, రోజూ నా అణువణువుకి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటాను. నా శరీరం దేవాలయంగా భావించుకుని ఎంతో గౌరవించుకుంటాను, మంచి స్నేహితునితో వున్నట్లు వూహించుకుని , రోజూ శరీరానికి కావలసిన నూట్రీష్స్ తయారుచేసుకునే అని శరీరానికి సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా ఎంతో అద్భుతంగా ఆరోగ్యంగా నా శరీరాన్ని వుంచుకోగలుగుతున్నాను, ఇప్పుడు ఎటువంటి భౌతిక , మానసిక సమస్యలు లేకుండా ఆనందంగా జీవిస్తున్నాను. గత 3 సం॥ల గా ఎటువంటి మందు, పైన్ బామ్ మా ఇంట లేవు. ధ్యానం సర్వరోగ నివారిణి అని నా అనుభవంతో తెలుసుకున్నాను.

**పద్మజ**

ఫోన్: 7799152400

### 2. కనీసజ్ఞానం X ఆధ్యాత్మిక అనుభవం

మొదట ఈ రెండింటికీ మధ్య వున్నటువంటి తేడాను గమనిద్దాం. కనీస జ్ఞానం (Common sense) అంటే సమాజం మొత్తం ఏదైతే ఒక వ్యవస్థను రూపొందించుకుని వుందో, ఆ వ్యవస్థ నుంచి common average గా వచ్చేటటువంటి “ చైతన్యం నుంచి పొందే అనుభవాలు, లేదా మనం ప్రకటించ వలసినటువంటి భావాలు ” అని అర్థం.

ఇక్కడ సమాజంలో పరిణితి చెందని అతి నిమ్నస్థాయి ఆత్మ నుంచి పూర్తిగా పరిణితి చెందినటువంటి ఉచ్చస్థితిలో ఉన్న ఆత్మ వరకు మనం అన్ని స్థాయిల్లోని ఆత్మల మధ్య ఒక సమన్వయాన్ని కలిగించినట్లైతే ఎవరి నుంచీ ఎవరికీ ఎటువంటి ఇబ్బందీ కలుగకుండా ఒక కనీసపు అవగాహన ఎప్పుడూ వెళుతూ ఉంటుంది. ఉదా॥ ఒక పరీక్షలో పాస్ కావాలి అంటే.. కష్టపడి రేయింబవళ్ళు చదివి మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవడం. దీన్నే ఒక ఆధ్యాత్మిక కోణం నుంచి కనుక గమనిస్తే పరీక్షకు కావలసినటువంటి ప్రశ్నాపత్రాన్ని మనం ధ్యానం ద్వారా కూడా పొందవచ్చు. దీన్ని మనం ‘ ఆత్మానుభవం ’ లేదా ‘ ధ్యానానుభవం ’ అంటాం. అంటే భవిష్యత్తు, వర్తమానం, గతానికి సంబంధించిన త్రికాలజ్ఞానాన్ని కలిగివుండి ఎక్కడినుంచైనా, ఏవిషయాన్నైనా “ ఆకాశిక్ రికార్డు ” ల నుంచి మనం పొందే అవకాశం ఎప్పుడూ వుంది. నిజానికి మనం పైన మాధవులుగా వుండి దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకునే ఇక్కడకు ఈ భూతత్వాన్ని లేదా మానవుడిగా అనుభవాన్ని పొందడానికి వచ్చాము. కాబట్టి విషయవాంఛలకి సంబంధించినంత వరకూ ఇక్కడ సర్వసాధారణమైనటువంటి సామాజిక విషయాలను అన్నింటినీ common sense తో చేసుకుంటూ వెళ్లడమే నిజమైన లేదా సరి అయిన జీవనవిధానం అవుతుంది. దానితోపాటుగా ఆత్మానుభవాన్నీ లేదా భగవత్ అనుభవాన్ని నలుగురిలో నారాయణుడిలా ఉంటూ పొందడం అనేది కూడా చాలా అవసరం.

ధ్యానం మొదలుపెట్టిన తొలుతలో మనకు ఎన్నో అనుభవాలు కలుగు తుంటాయి. ఇక్కడ ధ్యానానుభవం అంటే ధ్యానంలో మనం చూసే అనేక రకమైనటువంటి మూడో నేత్రపు అనుభవాల దగ్గర నుంచీ, కలలరూపంలో మనం పొందే ఎన్నో విషయాలు, గురువు ద్వారా మనకు వచ్చే అనేక రకమైనటువంటి సూచనలు, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలలో మనకు కళ్లకు కట్టినట్లుగా అర్థమయ్యే విషయాలు మరి బయట జీవితంలో ఆకస్మాత్తుగా, అనుకోకుండా జరిగే అనేక రకమైనటువంటి సంఘటనలు మొదలైనవిగా పరిగణించవచ్చు. ఈ అనుభవాలన్నీంటి నుంచీ వచ్చిన విషయాలను తు.చ. తప్పకుండా

ఆచరణలో పెడదామా లేదా అన్న మీమాంస ప్రతి ఒక్క సాధకుడికీ ప్రారంభదశలో ఖచ్చితంగా కలుగుతుంది. అయితే ఇక్కడ ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాలని నూటికి నూరుపాళ్లు ఆచరణలో పెట్టడానికి అతనికి తనపై పూర్తి clarity అంటే మూడోనేత్రపు completion అన్న స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు మాత్రమే అది సాధ్యమవుతుంది. ఈలోగా సమాజంతో తన రిలేషన్స్ని తెగేంతవరకు రాకుండా సమయ సందర్భాన్ని బట్టి, ఎంతవరకు మనం అనుభవాన్ని ఆచరణలో పెట్టగలమో అంతవరకు ఆచరణలో పెడుతూ కనీసజ్ఞానాన్ని అమలు చేస్తూ వెళ్లాలి.

||ప్రారంభదశలో కనీసజ్ఞానం దగ్గర ఎక్కువగా ఆధారపడి అనుభవాన్ని ప్రక్క నుంచి చూస్తే పోను పోను సాధనలో మరింత అవగాహన కలిగిన తర్వాత ధ్యానానుభవానికి లేదా అంతరాత్మ ప్రబోధానికే పూర్తిగా విలువనిచ్చి, సభ్య సమాజంలో వున్నటువంటి కనీసజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా ప్రక్కకి నెట్టివేయడం జరుగుతుంది ||.

ఏదైతే జ్ఞానాన్ని మనం ధ్యానం ద్వారా సంపాదించామో, దాన్నే సమాజం అంతా వర్తించేసేటట్లుగా విషయాన్ని తెలియచేస్తూ మనం జీవిస్తూ వెళ్లడం అనేది తప్పకుండా జరిగి తీరుతుంది. అయితే ప్రారంభదశలో మాత్రం ‘కనీసజ్ఞానానికి విలువనిస్తూ పోవాలి’ అన్నది “తానొప్పుక, ఇతరుల నొప్పింపక తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ” అన్న చందాన మన జీవితాన్ని కొనసాగిస్తూ వుండాలి. ఇలా “కనీసజ్ఞానాన్ని తొలుత పూర్తిగా అనుభవం పొంది perfection కి చేరుకున్న తర్వాత పూర్తి ఆత్మానుభవం లేదా, అంతరాత్మ ప్రబోధం నుంచి వచ్చినటువంటి జ్ఞానాన్ని మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ వెళ్లడం అన్న రెండు విషయాలూ ప్రతీ ఒక్క సాధకుడికీ సాధనాక్రమంలో ఎదురవుతూ వుంటాయి” అన్న విషయాన్ని అందరూ గమనించాలి.

అనారోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని గమనిస్తే మనకున్నటువంటి health problems సమాజంలో ఎంతో మందికి వుండి వుంటాయి. వారందరి తాలుకు దృష్టి ప్రకారం “బి.పి.వస్తే జీవితాంతం మందులు వాడాలి; షుగర్ వ్యాధి వస్తే జీవితాంతం మందులు వాడాలి” అన్నది అందరికీ తెలిసిందే. అయితే “ధ్యానం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ఏ ఒక్క అల్లోపతి tablet కూడా వాడకుండా పొందవచ్చు” అని ఒక్కసారి మనం విన్న తర్వాత దానిని కనీసజ్ఞానంగా పరిగణించి “అందరితోపాటే మనం” అని అనుకుంటే మనం పప్పులో కాలు వేసినట్లే ! ఎప్పుడైతే ఒక ఆధ్యాత్మిక అనుభవాన్నీ, లేదా ఒక భగవద్గీత లేదా ఖురాన్, బైబిల్ వంటి ఉత్తమగ్రంథాలలో చెప్పినటువంటి ఆత్మ అనుభవం అంటే “మనకు మనమే సంపూర్ణంగా ఉన్నాము; బయట ఏ విషయంపై కూడా మన ఆనందం కాని, ఆరోగ్యం కాని ఆధారపడిలేదు”, అని ఏవరయితే గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక

## థైరాయిడ్ , బి.పి తగ్గించి

2. నా పేరు ఎం.ప్రమీల, వయస్సు 39 సంవత్సరములు.నేను మొదట గంగవరంలో పౌర్ణమి రోజు క్లాసు విన్నాను.ఆ క్లాసులో ధ్యానం శాఖాహారం ద్వారా ఎటువంటి జబ్బునైన తగ్గించుకోవచ్చునని చెప్పారు.అప్పటి నుంచి ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించాను.అప్పటి వరకు మాంసాహారిగా ఉన్న నేను 10 రోజుల్లో శాఖాహారిగా మారాను. నా పిల్లలు కూడా పూర్తిగా శాఖాహారులుగా మారారు. అప్పటి వరకు 5 సం॥ నుండి థైరాయిడ్, 2 సం॥ నుండి బిపి, తలనొప్పి ఉండేవి. వాటికి ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం టాబ్లెట్లు వాడేదాన్ని. ధ్యానములోకి వచ్చిన 10 రోజుల్లో టాబ్లెట్లు మొత్తం మానివేశాను.నాకు అంతకు ముందు కోపం విపరీతముగా వుండేది.కోపములో నన్ను నేను మరచి ప్రవర్తన ఉండేది. 3,4 సార్లు కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం జరిగింది. రెండు నెలలో కోపాన్ని పూర్తిగా తగ్గించుకున్నాను. తరువాత జి.కె.సార్ ద్వారా కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను.2000 సం॥లో మొదటి పాప డెలివరీ అయిన తరువాత టాబ్లెట్లు వలన రెటీనా ప్రాబ్లెమ్, కంటిలో నరాలు దెబ్బతిన్నాయి అని చెప్పారు.అందువలన రెండవ వ్యక్తి సహాయం లేకుండా బయటకు వెళ్లలేకపోయేదాన్ని. ఎన్ని హాస్పిటల్స్ తిరిగినా ప్రాబ్లెమ్ తగ్గలేదు. జి.కె.సార్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను.ఇప్పుడు ఇంట్లో నా వ నులు అన్ని చేసుకోవడంతోపాటు బయటకు కూడా శ్రీ గా వెళ్లగలుగుతున్నాను.మనోహర్ గారు ద్వారా కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటున్నాను.

ప్రమీల

ఫోన్: 9290432788

## మానస సమస్యల నుండి బయటపడ్డాను !

నా పేరు నిహారిక, నా వయస్సు 36 సం॥ నేను గత10 సం॥ రాలుగా విపరీతముగా మానసిక ఒత్తిడితో బాధపడేదాన్ని. దానితో పాటు బ్యాక్ పైన్ కూడా వుండేది. చాలా సార్లు చనిపోదామని అనిపించేది. ఒకసారి కలలో శిరిడి సాయిబాబా కనిపించి ధ్యానం చేయమని చెప్పారు. ఆ తరువాత సత్యరాజశేఖర్ గారి ద్వారా ఈ శ్వాసమీదధ్యాన ధ్యానం ఫిబ్రవరి, 2011 లో తెలుసుకున్నాను. తర్వాత తిరుపతి ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రంలో లక్ష్మీ ప్రసన్న గారి దగ్గరకు నా సమస్యలన్నీ ఒక పేపరు మీద వ్రాసుకుని వెళ్ళాను. ఆమె ముందు నా కేస్ షీటు వ్రాసుకుని మొదట 40 రోజులు ధ్యానం చేయండి అన్నీ సమస్యలు అవే పరిష్కారమవుతాయి అని చెప్పారు.

ఆమె చెప్పినట్లుగా రోజుకు 3, 4 గంటలు చొప్పున 40 రోజులు ధ్యానం చేసాను. ఎంతో ఆశ్చర్యంగా నా మానసిక సమస్యలు, ఇంకా బ్యాక్ పేయిన్ పూర్తిగా పోయాయి. ఆ తర్వాత ఎక్కువ సమయం ధ్యానం చేయలేక పోయేదాన్ని... పత్రిసార్ని



స్పిరిచ్యువల్ హైల్ కేర్ సెంటరులో సుమారుగా 250 మంది రోగగ్రస్తులను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తయారు చేయగలిగాను. ఆ సమయంలోనే “ ఆత్మ జ్ఞాన లోపమే సకలరోగాలకి మూలం” అన్న ప్రధాన వైద్య సూత్రాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.

భవిష్యత్తులో వైద్యం అనేది పూర్తిగా “ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు” హోల్స్టిక్ హైల్ సెంటర్లలోనే దొరుకుతుంది అనడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు. పూర్తి స్థాయి ధ్యాన జ్ఞాన శిక్షణ జరపగలిగే సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్ల అవసరం ఎంతైనా ఈ భూమండలానికి రానున్న కాలంలో ఎంతైనా ఉంది. నూతన పిరమిడ్ డాక్టర్లు , మరియు క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్ల సమిష్టి కృషితోనే నిజమైన ఆరోగ్య ఆనంద ప్రపంచాన్ని సృష్టించగలం. నా ఈ 16 సం , ల ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానంలో ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా సుమారు 8,000 మంది సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులయ్యారు. ప్రస్తుతం మందులు కూడా పూర్తిగా మానివేశారు. ఈ విషయం నాకు ఎంతో ఆత్మ సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. ప్రపంచమంతటా ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు, స్పిరిచ్యువల్ హైల్ కేర్ సెంటర్లు వ్యాప్తి చెందాలనేదే నా జీవిత లక్ష్యం. ప్రతి మనిషి ఒక డాక్టర్ గా తయారై జీవితాంతం, ఎవరి అనారోగ్య సమస్యలను వాళ్ళే నివారించుకోగలిగే శక్తి సామర్థ్యం కలిగి బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ యొక్క గ్లోబల్ స్పిరిచ్యువల్ మూమెంటులో భాగస్వాములు కావాలని కోరుకుంటున్నాను.

డా. పి.యస్. గోపాలకృష్ణ  
9246648408

**కొందరు పేషెంట్ల అనుభవాలు**

**ఘగరు తగ్గించి**

1. నా పేరు స్వామి, నాకు పక్షవాతం, ఘగరు, బి.పి., గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, ఘగరు 300 వుండేది. ఇన్ స్సులిన్ వాడాను. డా.జి.కె గారి కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. నిజమైన సేవ, మాధవసేవయే మానవసేవ బుక్స్ ఇచ్చారు. 3 రోజులు జి.పి.యమ్. ట్రైనింగ్ కి వెళ్ళాను. ఎవరైనా డబ్బులు (డొనేషన్స్) ఇచ్చినప్పుడు తీసుకొనే అలవాటు లేదు. జి.కె.గారు చెప్పారు. ఎవరైనా ఇచ్చిన డబ్బులు తీసుకోకపోయినా, సంసారం వదలివేసిన భుజాలు నొప్పి, మణికట్టు నొప్పి వస్తుందన్నారు. అప్పటినుంచి ఎవరు డబ్బులు ఇచ్చిన తీసుకుంటున్నాను. ధ్యానమహాచక్రంనకు ప్రతి స్కూల్ కి వెళ్లి ప్రచారం చేస్తున్నాను. దీనివల్ల నా భుజాలు మరియు మణికట్టు నొప్పి పూర్తిగా తగ్గినవి. నేను ఇప్పుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నాను.

స్వామి  
ఫోన్ : 9000455718

శాస్త్రవేత్తలు తమతమ శాస్త్రాలలో చెప్పి వున్నారో, వాటిని పరిగణించినపుడు సమాజంలో ప్రస్తుతం ఉన్నటువంటి కనీసజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా ప్రక్కకు నెట్టి, ఆ ఆత్మానుభవానికి పెద్దపీటను వేయవలసి వుంటుంది. అలా వేసినాడే సాధనలో మనం మరింత ముందుకు ఉపక్రమించి మన అనారోగ్యాన్ని ఎటువంటి మందులూ లేకుండా కూకటివేళ్లతో సహా పెకిలించివేయగలం.

ఇలా నిత్య జీవితంలో ఉద్యోగానికి సంబంధించి, వ్యాపారానికి సంబంధించి, జీవితానికి సంబంధించి సమాజంలో అందరూ ఎన్నో ఒడిదుడుకులకు లోనవుతూ సకల దరిద్రాలను అనుభవిస్తూ, సర్వ సాధారణంగా జీవిస్తూ ఉంటారో అది ప్రారంభదశలో మనకదంతా వారితోపాటే ఉన్నట్లు కనిపించినా శాసన సంబంధితమైనటువంటి విషయాలకు మనం ప్రాధాన్యతనిస్తూ సాధనచేస్తూ వెళ్తున్నప్పుడు పూర్తిగా అనుభవం స్థాయికి మనం వెళ్లడం జరుగుతుంది. తద్వారా మనలో ఉన్నటువంటి అనేకానేక మూఢ నమ్మకాలను, సాధారణ విషయాలను ఇలా అన్నింటినీ మనం అద్భుతరీతిలో మార్చుకొని వెళ్లగలుగుతాము. తద్వారా మనలో వున్నటువంటి అనారోగ్యాన్ని మనమే పూర్తిగా మార్చుచేసుకుంటాము. కాబట్టి సమాజంలో ఉన్నటువంటి కనీస జ్ఞానానికి పూర్తిగా అతుక్కిరి పోకుండా క్రమేపి దానిని ఆత్మ అనుభవంగా, ధ్యాన అనుభవంగా ఉన్నతమైన స్థాయికి తీసుకుని వెళ్లడానికి ప్రయత్నించాలి.

**3. పగలుX రాత్రి**

సాధారణంగా పగలు అనే దాన్ని ప్రాపంచిక ఆనందాలు లేదా విషయ వాంఛలను పొందటం కోసం ఏర్పాటుచేయబడినదిగా ఈ భూలోకంలో మనం గుర్తించవచ్చు. అదేవిధంగా రాత్రి అనేది ఆత్మపరమైన ఆనందాలు లేదా బ్రహ్మ నందాలను పొందడానికి ముఖ్యమైనదిగా గుర్తించవచ్చు. ఎందుకంటే పగటి పూట చర్మచక్షువులతో ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి అన్ని ఆనందాలను ముఖ్యంగా శారీరక ఆనందాలను అన్నింటినీ మనం పొందుతాము. రాత్రి అయిన తర్వాత ఇతరజీవులు వాటి జీవనవిధానంలో ఉన్నప్పుడు, మనం పూర్తిగా ఎరుకతో కూడినటువంటి నిద్ర (దానినే యోగనిద్ర అని పేర్కొనడం జరుగుతుంది) లోకి వెళ్లి ఇతరలోకాలలో సంచరించి రావడం ప్రధానంగా చేయాలి. ఈవిధంగా పగలు, రాత్రి అనే రెండు స్థితులనూ ప్రతి ఒక్కరూ బాగా ఉపయోగించుకోవాలి.

అదేవిధంగా సాధనలో వెళ్తున్నప్పుడు తొలిదశ సాధనలో పగటిపూట మనం ధ్యానం చేయడం, ఆధ్యాత్మికపుస్తకాలు చదవడం ఎక్కువగా చేయాలి. క్రమేపి ఒక సీనియర్ స్థాయికి ఎప్పుడైతే మనం చేరుకుంటామో, అప్పుడు మనయొక్క ధ్యానం మరి పుస్తక పఠనం అంటే మన personal progress స్వానుభవంగా



మనం చేసే సాధనంతా కూడా రాత్రి పూటకు మార్చుకోవలసి వస్తుంది. అనేకమంది సీనియర్ సాధకులను గమనించినపుడు సాధారణంగా వాళ్లు వాళ్లకున్న జ్ఞానంతో సమాజంలో కనుక తిరిగితే వాళ్ళంతా ఆనందంగా వుండటమే కాకుండా, ఎంతో మందిని ఆనందంగా తీర్చిదిద్దే స్థాయిలో ఉంటారు. అయినప్పటికీ పగటిపూట కేవలం ధ్యానసాధన, ఆధ్యాత్మికపఠనం పెట్టుకోవడం వలన వాళ్ల తాలుకా availability లేదా వాళ్ల తాలుకా అవసరం సమాజంలో ఎంతో ఉన్నప్పటికీ దాన్ని వాళ్లు ప్రక్కన పెట్టడం జరుగుతుంది. ఎప్పుడైతే వారియొక్క స్వీయసాధనను రాత్రిపూటకు మార్చుకొని పగలు పూర్తిగా సమాజానికి అందుబాటులో ఉంటే సమాజం నుండి పొందే ఆనందాన్ని ఆధ్యాత్మికశాస్త్ర సేవ ద్వారా ఎంతో పొందవచ్చు.

ఈ విధంగా జీవిత కార్యక్రమాన్ని వ్రాసే సమయంలో పగలు, రాత్రి అనే ఈ రెండు విషయాలను గుర్తుంచుకుని, ఎప్పుడు ఏ విషయానికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలో ఆ విషయానికి మనం ప్రాధాన్యతను ఇచ్చినపుడు అది సరి అయిన జీవితకార్యక్రమం అవుతుంది. లేనపుడు దానివలన మనం స్థిరత్వాన్ని, తద్వారా శక్తి తక్కువస్థాయిని, తద్వారా జబ్బుకి మనకి మనమే గురి అవుతాము. కాబట్టి ఇక్కడ “ ఈ భూమండలంలో మనం మాత్రమే అని కాకుండా అంతటా మనమే వున్నాం ” అని గుర్తించి అవతలి వ్యక్తి యొక్క అవసరాన్ని మన అవసరంగా ఎప్పుడైతే మనం తెలుసుకొని వారితో ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తామో అదే అన్నింటికన్నా అత్యుత్తమమైనటువంటి సందర్భం. దాని ద్వారా పొందే ఆనందాన్ని పగటిపూట పొందాలి. స్వీయంగా మనకి మనం సాధన ద్వారా పొందవలసిన ఆనందాన్ని రాత్రి పూట పొందేటట్లుగా జీవిత కార్యక్రమాన్ని మార్చుకోవలసి ఉంటుంది.

ఈ విధంగా పగలు మరియు రాత్రి అనే ఈ రెండు విషయాల్ని ప్రతి ఒక్క “ ధ్యాన ఆరోగ్యం ” క్లినిక్ కి వెళ్లే రోగి అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది.

#### 4. డైనమిక్ స్టాటిక్

‘ డైనమిక్ ’ అంటే త్వరితగతిన మార్పు చెందేది అని అర్థం. ‘ స్టాటిక్ ’ అంటే ‘ ఎల్లప్పుడు స్థిరంగా ఉండేది ’ అని అర్థం. స్టాటిక్ అన్న దానికి ఒక ఉదాహరణ “ అహింసా పరమో ధర్మః ” అన్న సత్యాన్ని మనం ఒకసారి తెలుసు కున్నట్లయితే అది ఎన్నటికీ మార్పు చెందదు. ఎందుకంటే భూమి మీద ఉన్నటువంటి ఈ సకల జీవరాశుల మధ్య ఉన్నటువంటి సమన్వయం, జీవన విధానానికి అది ఒక మౌళికసూత్రం. అదే విధంగా ‘ డైనమిక్ ’ అన్న పదాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో ఆధ్యాత్మికశాస్త్ర సముపార్జనలో, సాధనలో ఉన్నటువంటి

ఉంచడం జరిగింది. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టుకు గుండెగా వ్యవహరించే ఈ 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు పుస్తకాలు మరియు సి.డి.ల రూపంలో లభిస్తాయి.

ఈ విధంగా పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ హెల్త్ కేర్ సెంటర్లు అన్ని విభాగాలలో “ధ్యానం - స్వాధ్యాయం”, సజ్జనసాంగత్యంల మేలికలయికలతో “ధ్యానం వల్లనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, మరియు ఆనందం” అన్న విషయాలను ప్రజలకు తెలియజేస్తూ, అనూహ్యమైన ఫలితాలను సాధిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆత్మజ్ఞానాన్ని అందరికీ అందిస్తుంది.

#### V. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి “12 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు”

1. వ్యక్తిగత ధ్యానం
2. సామూహిక ధ్యానం
3. పిరమిడ్ ధ్యానం
4. పార్లమెంట్ ధ్యానం
5. శాకాహారం
6. మితాహారం + మౌనం
7. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం
8. సజ్జనసాంగత్యం
9. హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులు
10. ఆచార్యసాంగత్యం
11. ప్రకృతి విహారం
12. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ

#### డాక్టర్ పి.యస్. గోపాల క్రిష్ణ, డైరెక్టర్ ధ్యాన ఆరోగ్యం ... విశాఖ

డాక్టర్ని అవ్వాలనే గాఢమైన కోరిక నన్ను డాక్టర్ అయ్యేలా చేసింది. కానీ, అల్లోపతి డాక్టర్గా 15 సం॥ ల నుంచి సఫర్ అవుతున్న నా హెల్త్ ప్రోబ్లమ్స్ గొంతులో ఇన్ ఫెక్షన్, జలుబు (pharyngitis frequent cold attacks) నేనే తగ్గించుకోలేక పోయినందుకు నిరుత్సాహం కలిగింది. ఆ సమయంలో నా మిత్రుల ద్వారా పిరమిడ్ ధ్యానం గురించి తెలిసి ఉత్సాహం కలిగింది. ఉత్సాహంతో ఒక గ్రూపుగా కలిసి చాలా ప్రయోగాలు చేసి ధ్యానం మీద నమ్మకం కలిగింది.

ధ్యానమార్గంలో కొంత కాలం గడిచిన తర్వాత పత్రీజీ సలహా మేరకు 2005 వ సం॥ లో 25 బెడ్స్ ఉన్న ఆసుపత్రిని (2<sup>1/2</sup> సం॥గా) పై అంతస్తులో పిరమిడ్

4'x4' పిరమిడ్ (లోపల 1000 పిరమిడ్లు, క్రిస్టల్స్ తో) ఉంచడం వలన అనేక మందికి విస్తృతంగా ధ్యాన అనుభవాలు ఈ పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరంలో కలుగుతాయి.

### సామూహిక ధ్యాన మందిరం

సామూహిక ధ్యాన మందిరం 24 గంటలు, 365 రోజులూ అందరికీ అందుబాటులో వుంటుంది. ఇందులో అనేక పిరమిడ్లు, పేషెంట్స్ పడుకుని ధ్యానం చేసేందుకు వీలుగా గోడలకు బల్లల ఏర్పాట్లు వున్నాయి.

### కాన్సిలింగ్ ఛాంబర్

పేషెంట్స్ ధ్యానం చేసిన తరువాత సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ తో వ్యక్తిగతంగా కలిసి వారి అనుభవాలకు వివరణను, సందేహాలను తీర్చుకుంటారు. రెగ్యులర్ కాన్సిలింగ్ కోసం కేస్ షీట్ (Case Sheet) తయారు చేయబడింది.

### హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్

హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్ లో సజ్జన సాంగత్యం జరుగుతుంది. “ధ్యానం ద్వారా అనారోగ్యం ఏ విధంగా నయమౌతుంది” అన్న విషయంపై రోగులకు, సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్లచే అవగాహన క్లాసులు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. పేషెంట్లు తమ తమ ధ్యానానుభవాలను పరస్పరం పంచుకోవడానికి ఇక్కడ వీలుంటుంది. విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతల కోసం “ప్రతిరోజూ ధ్యానం” అనే అంశంపై తరగతులతో పాటు, విద్యపైన సరైన అవగాహన పెంచేందుకు, జ్ఞాపకశక్తి - ఏకాగ్రతల పెరుగుదల కోసం సామూహిక ధ్యానం నిర్వహించబడుతుంది.

### మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్

“ ఆనందో బ్రహ్మ ” అన్న సత్యాన్ని అమలు పరచడమే ఈ “మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్” యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. మనిషి ఆనందంగా వుంటేనే ఆరోగ్యవంతుడవుతాడు. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ యొక్క రెండవ ప్రధాన భాగమైన “ ఎంజాయ్ మెంట్ సైన్స్ అకాడమీ ”ని ఆధారం చేసుకుని సాంస్కృతిక కళలపట్ల అభిరుచి ఉన్న అందరికీ, వాయిద్య మరి గాత్ర సంగీతాన్ని నేర్పించడం భరతనాట్యం, కూచిపూడి వంటి క్లాసికల్ డాన్స్ లు నేర్పించడం జరుగుతుంది. అదే విధంగా వాయిద్య సంగీతంలో శిక్షణ ఇవ్వడం కూడా జరుగుతుంది.

### పిరమిడ్ బుక్ హౌస్ & లైబ్రరీ

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ నుండి ప్రచురింపబడిన అన్ని ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను, సత్యాన్ని సూటిగా చెప్పే సత్ గ్రంథాలను, బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ అత్యుజ్జ్వల సందేశాలతో నిబిడికృతమై ఉన్న అన్ని ఆడియో క్యాసెట్స్, సి.డి.లను ఇక్కడ

ఒక వ్యక్తి ఎప్పుటికప్పుడు ఒక గురువు నుంచి మరొక గురువుకి మారుతూ, వెళుతూ ఉండటం అన్నది మనకు తెలిసిందే. దీన్ని మరింత వివరంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక చిన్న కథను తెలుసుకుందాం.

అమెరికన్ గవర్నమెంటు నుండి బయలుదేరినటువంటి ఒక శాస్త్రవేత్త ఒక tribal environment లో కొద్దికాలం గడపడం కోసం వెళ్లాడట. వెళ్లిన తర్వాత మొట్టమొదటి రోజే, వాళ్ళు అగ్గిని తయారుచేయడంలో వాళ్ళు రాళ్ళు కొట్టికొట్టి సుమారు రెండుగంటల పాటు శ్రమించి తయారుచేస్తే, ఈయన తన దగ్గర ఉన్నటువంటి modern technology matchbox తో కొద్ది సెకన్లలోనే మంటను సృష్టించడం జరిగింది. అదేవిధంగా అనారోగ్య సమస్యలకి టాబ్లెట్లను వాడి వెంటనే నొప్పిని తగ్గించడం, అలా ఎన్నో ఎన్నో.. శాస్త్రీయంగా కనిపెట్టి నటువంటి విషయాలను వాళ్లకి ఒక రోజులోనే చూపించాడు. వాటితోపాటుగా వారి నమ్మక వ్యవస్థకు మూలమైనటువంటి భగవంతుడికి సంబంధించినటువంటి విగ్రహం అదే విధంగా వారు చేసుకునేటటువంటి ఆ ఏర్పాట్లన్నీ కూడా ఒక్క రాత్రిలో పూర్తిగా కాలదన్ని తీసివేయడానికి ప్రయత్నించాడు. వెంటనే వాళ్ళు ఇతనిని వారి యొక్క వ్యవస్థను కూల్చివేయడానికి వచ్చిన ఒక వ్యతిరేక వ్యక్తిగా భావించి, మరునాడు అతన్ని వారి దేవతకు బలి ఇద్దామని సిద్ధం చేశారట ! అయితే ఇది తెలుసుకున్నటువంటి అమెరికన్ గవర్నమెంట్ అతన్ని రాత్రికి రాత్రే కాపాడి అక్కడ్నించి తరలించడం జరిగింది.

అయితే ఆ శాస్త్రవేత్త తను చేసినటువంటి ఆ మార్పులు అన్నీ ఖచ్చితంగా సరిఅయినవే అని తనకు తెలియడం వలన, “ ఎక్కడ పొరపాటు జరిగింది ” అని ఆలోచించి మళ్ళీ మరికొంతమంది translators తో కొన్ని నెలలు గడిచిన తర్వాత అదే ప్రదేశానికి తిరిగి వెళ్లడం జరిగింది. అయితే ఈసారి అతను తొందరపడి ఏ మార్పునూ చేపట్టకుండా వారితోపాటే పూర్తిగా వారే విధంగా అయితే జీవిస్తున్నారో, అదే విధంగా తానూ జీవించడం కొనసాగించాడు. సుమారు ఒక సంవత్సరకాలం వారితో అతను జీవనం సాగించిన తర్వాత అక్కడ చూస్తే ఇతన్ని పై నుంచి దిగివచ్చినటువంటి ఒక దేవుడిలా వాళ్ళు కొలిచి, ఆ గ్రామానికి అతన్ని అధికారిగా నియమించుకోవడం జరిగింది. అయితే ఈ పుస్తకాన్ని రచించిన నటువంటి రచయిత ‘ ఈ సంఘటనలో నిజంగా ఏమి జరిగివుంటుంది ’? అని పూర్తిగా దీన్ని పరిక్షించి ఈ మొత్తం సంఘటనలో రెండు రకాల విషయాలు వున్నాయి. 1. ‘ డైనమిజమ్ ’ 2. ‘ స్టాటిక్ ’ అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవడం జరిగింది.

సైంటిస్ట్ అనే అతను డైనమిజానికి గుర్తు. అంటే త్వరితగతిన మార్పు చెందుతూ, విషయాన్ని ఒకదాని వెంబడి ఒకటి కనిపెట్టుకుంటూ వెళ్లడం. అయితే tribal people అనే వాళ్ళు స్థిరమైన అభిప్రాయానికి గుర్తు. ఎప్పుడైతే ఈ సైంటిస్ట్

వాళ్లతోపాటు (రెండోసారి వచ్చిన తర్వాత) రాళ్లను కొట్టి అగ్గి తీయడం, వాళ్లు వాడేటటువంటి మందులు ఏవైతే వున్నాయో ఆకు పసర్లు, ఆకుల వైద్యాలు అవే చేసుకుంటూ వుండటం. ఇలా వారి జీవనవిధానంలో పూర్తిగా కలసిమెలసి ఆ తక్కువస్థాయిలోనే జీవిస్తూ, అప్పుడప్పుడు ఒక్కొక్క వ్యక్తిగా ఉన్నప్పుడు వాళ్లకి తన దగ్గర ఉన్నటువంటి రకరకాల నవీన మానవుడి మెరుపులను, ఛమక్కులను చూపించడం ప్రారంభించాడు.

ఆహారం కోసం బయటకు వెళ్లి ఎక్కడో దూరంగా అడవిలో ఉన్నప్పుడు, సాయంత్రం చీకటిపడి తొందరగా ఇంటికి రావాలనుకున్న సమయంలో వాళ్లు ఒక అగ్గి దివిటీని తయారుచేసుకునే ప్రయత్నంలో, మామూలుగా అయితే రెండు గంటలు పట్టేది. తను ఒకసారే matchbox ఉపయోగించడం వలన కొద్ది సెకన్లలోనే బయలుదేరి ఇద్దరూ వచ్చేసేవారు. ఇలా ఒక్కవ్యక్తి వున్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల్లో, సామూహికంగా కాకుండా వ్యక్తిగా ఉన్నప్పుడు తన దగ్గర ఉన్నటువంటి విషయాలనన్నింటినీ వాళ్లకు చూపించి క్రమేపీ వాళ్ల మెప్పును పొందసాగాడు. అయితే ఇక్కడ మనం గమనించవలసిన మరొక ముఖ్యమైన విషయం ఏదైతే ఒక శాస్త్రవేత్త తాను తెలుసుకున్నటువంటి అనేక నూతన విధానాలను, సత్యాలను వాళ్లకి ఒక సంవత్సరం కాలంలో క్రమేపి, క్రమేపి నేర్పగలిగాడో, తాను కూడా వారితో పాటు ఒక సం॥ర కాలం జీవించి, సుఖంగా జీవించడం ఏదైతే తాను కనిపెట్టాడో, ఆ కనిపెట్టిన వాటిని ఆనందించడం తను కూడా వాళ్ల దగ్గర ఆ సంవత్సర కాలంలో నేర్చుకోవడం జరిగింది. అంత వరకు తనకు కనిపెట్టు కుంటూ వెళ్లబమే తెలుసుకాని, వాటిని ఆనుభవించడం ఎలాగో తనకి తెలియదు. రోజూ బయటకు వెళ్లిన తర్వాత ఆహారం దొరికినా దొరక్కపోయినా, తనకంటూ ఒక ఇల్లు అదేవిధంగా కొన్ని స్థిరమైన పరిస్థితులు ఉండటం వలన, లోపల ఏదో ఒక తెలియని భద్రతాభావం కలిగి దాన్నించి పొందే ఆనందాలను మొట్టమొదటగా ఆ శాస్త్రవేత్త చవిచూడటం జరిగింది.

నిజానికి ఈ రోజు పాశ్చాత్యదేశాల్లో ఒక ఉద్యోగానికి ఎంతో insecurity ఉంది అలాగే ఇంట్లో వున్నటువంటి అనేక పరిస్థితులు, “ ఏరోజు ఎప్పుడు పిల్లల దగ్గర నుంచో, భార్య దగ్గర నుంచి గానీ ఏదోఒక విపత్కర పరిస్థితి ఎదురవుతున్నటువంటి ”. అని ఒక అగమ్యగోచర పరిస్థితిని మనం గమనిస్తూనే వున్నాము. ఇటువంటి insecurity life లో వాళ్లు పొందేటువంటి ఆనందం నిజానికి సున్నా. అటువంటి పరిస్థితుల్లో నుంచి వచ్చినటువంటి ఆ శాస్త్రవేత్తకి జీవితం అనేది security మరి insecurity ల కలయిక, అంటే “ కొన్ని స్థిరంగా మార్పు చెందేవి వుండాలి. కొన్ని ఎప్పటికప్పుడు మార్పు చెందుతూ వుండాలి ” అనే రెండు విషయాలు జీవితంలో కూడా వున్నాయి అన్న విషయాన్ని గ్రహించి,

ఇతరులతో పంచుకునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లాసులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హోమియో, ఆయుర్వేదం వంటి certified డాక్టర్లతో రోగి యొక్క వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు ‘మ్యూజిక్ & డాన్స్ టెర్నింగ్ సెంటర్’ను ఏర్పాటు చేయడమైనది.

### ధ్యాన ఆరోగ్యం మందుల షాపు - 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్టు

ఇతర వైద్య విధానాలలో అనారోగ్యానికి ఇచ్చే టాబ్లెట్లు మాదిరిగానే ఇక్కడ కూడా 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు తయారు చేయడమైనది. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ మొత్తానికి దీన్ని ‘గుండెకాయగా’ పేర్కొనవచ్చు. పేషెంట్లకు సుఖవుగా అర్థం అవ్వడమే కాకుండా నిత్య జీవితంలో అతనికి మళ్ళీ మళ్ళీ వాటికవే గుర్తుకు వచ్చి, తప్పుకుండా తన అవగాహనలో మార్పు తీసుకువచ్చేలా రూపొందించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక మాత్రలు కరపత్రాల రూపంలోనూ, ఆడియో సీడి / కేసెట్స్ రూపంలోనూ, ఆడియో విజువల్ మరి చిన్న చిన్న పుస్తకాల రూపంలోనూ రూపొందించడమవుతుంది. వీటిని పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను, వ్యాధిని బట్టి అవసరమైన వాటిని సరిగ్గా నిర్ణయించి ఇవ్వడమే ‘లైఫ్ హెల్త్ కౌన్సిలింగ్’లో జరిగే ప్రధాన ప్రక్రియ.

“ పై విధంగా అజ్ఞానంతో ఆధ్యాత్మిక బుద్ధి లోపించి అనారోగ్యంతో, సమస్యలతో, వత్తిడితో వచ్చిన పేషెంట్లకు శాకాహారం, ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం అనే గట్టి పునాదితో పూర్తి స్వేచ్ఛగా, తనకుతానుగా, అన్ని సమస్యలూ పరిష్కరించు కునేందుకు అవసరమైన శక్తిని, ఆత్మజ్ఞానాన్నీ తమకుతాముగా సంపాదించు కోడానికి అనువైన వాతావరణం, సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా ఎలాంటి రోగాన్నయినా కూకటి వేళ్లతో పెకలించగలం ” అన్నది ఇప్పటికే కొన్ని లక్షల కేసులలో నిరూపించడమైనది.

### సంస్థలోని సౌకర్యాలు :-

#### ఇంగ్లీషు వైద్యం

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ హెల్త్ కేర్ సెంటర్ ప్రవేశంలో ముందు ఇంగ్లీషు వైద్యమునకు అవసరమైన అత్యవసర విభాగం (Casualty) ఏర్పాటు చేయడమైనది. ఇక్కడ ఇంజెక్షన్లు, సెలైన్లు వంటి అవసరమైన ఉపకరణాలు ఉంటాయి.

#### ప్రత్యేకమైన, శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం

క్రొత్తగా వచ్చిన పేషెంట్లకు తొలిసారిగా ధ్యానం నేర్పేటప్పుడు ప్రత్యేకమైన, శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యానమందిరం ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఇద్దరు వ్యక్తులు సుఖానసంలో కూర్చుని ధ్యానం చేసేందుకు వీలుగా అమర్చబడినది. పైన



- ✦ ఆహ్లాదం, ఉల్లాసం, చమత్కారం, నవ్వులు ... మొదలైన వాటిల్లో ఎప్పుడూ మునిగి తేలుతూండాలి.
- ✦ దేహంలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాల మోతాదును సవ్యంగా వుంచుకోవాలి.
- ✦ పనికిమాలిన మాటలు మాట్లాడడం, వినడం పూర్తిగా మానివేయాలి.
- ✦ వీలు దొరికినప్పుడల్లా పిరమిడ్ లో ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం అంటే 'శ్వాస మీద ధ్యాన'.
- ✦ 'మాష్టరు' కానిదే ఎవ్వరూ 'డాక్టరు' కాలేరు.

### ప్రధాన అవగాహనలు

- ✦ ఆధ్యాత్మికశాస్త్రం తెలియకపోవడమే చెడుకర్మలకు మూలకారణం.
- ✦ చెడు కర్మలే జబ్బులన్నింటికీ మూలకారణం.
- ✦ జిహ్వాచాపల్యం కోసం జంతువులను చంపడమే ప్రధానమైన చెడు కర్మ.

### III. ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి

ధ్యానఆరోగ్య పద్ధతిలో అనారోగ్యంతో ఉన్న బాధితుణ్ణి ప్రధానంగా, అజ్ఞానపు పొరలతో ఉన్న భగవంతునిగా వ్యవహరించడం జరుగుతుంది. తొలుత ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం (Rural) లేదా రియల్ రిలీఫ్ సెంటర్ (Urban) కు వచ్చిన పేషెంట్ కు ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతిని గూర్చి DEMO VCD చూపించడం జరుగుతుంది. తరువాత పేషెంట్ యొక్క పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసిన పిదప, 'ధ్యానం' అంటే “శ్వాస మీద ధ్యానం” పద్ధతిని నేర్పడం జరుగుతుంది. శాకాహారం విశిష్టతను, పిరమిడ్స్ విశిష్టతను, ఆత్మజ్ఞానం ఆవశ్యకతనూ తెలియజేయడం జరుగుతుంది. కనీసం 40 రోజుల పాటు శాకాహారం, ధ్యానం చేసేలా అతనిని ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా, ఇంకా అవసరాన్నిబట్టి హోమ్ విజిట్ ద్వారా followup చేయడం జరుగుతుంది. స్పిరిచ్యువల్-హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ ప్రతి 15 రోజుల నుండి 30 రోజుల వ్యవధితో నిర్వహించడం (ఆచార్య సాంగత్యం), సామూహిక ధ్యానం, అఖండధ్యానం, పిరమిడ్ ధ్యానంలో పాల్గొనేట్లు చేయడం జరుగుతుంది. ప్రధాన సెంటర్ కు దూరంగా ఉన్న పేషెంట్స్ కి దగ్గరలో ఉన్న సెంటర్ల వివరాలను తెలియ చేయడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా కౌన్సిలింగ్ లో వ్రాతపూర్వకంగా ఇచ్చిన సూచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన పూర్తిస్థాయి లైబరీ, ఆడియోవిజువల్ సదుపాయం, అన్నిరకముల పుస్తకములు, పిరమిడ్లు లభించేట్లు ఏర్పాట్లు చేయడమైనది.

అదే విధంగా 40 రోజుల శిక్షణ పూర్తైన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను

మొట్టమొదటిసారిగా తను స్థిరమైన విషయాలను వాళ్ల దగ్గర నుంచి నేర్చుకోవడం జరిగింది. అదేవిధంగా ఆ సమయంలోనే ఆ tribal people కూడా స్థిరం కానటువంటి 'డైనమిక్' విషయాలను కూడా అతని దగ్గర నుంచి నేర్చుకోవడం జరిగింది. ఇలా ఈ స్థిరమైన విషయాలు మరి ఎప్పటికప్పుడు మార్పు చెందే విషయాలు అనే ఈ రెండింటి మధ్య కొంతకాలం గడిచేటప్పుడు మాత్రమే 'మార్పు' అనేది జరుగుతుంది. ఒక రాత్రికి రాత్రే జరగడం అనేది ఎప్పటికీజరగదు.

భూతలంలో త్రీడైమెన్షనల్ వరల్డ్ లో చైతన్యస్థాయి నుంచి భౌతికస్థాయికి వచ్చేప్పటికి మనం ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా ఎన్నో గోడలు కట్టుకుంటూ వస్తాము. ఈ స్థూలంగా వున్న ప్రపంచంలో సమయం వెంబడే అన్నీ జరుగుతూ వుంటాయి. కాబట్టి మన దగ్గరున్నటువంటి విషయాలను అవతలి వాళ్లకి మనం క్రమేపి నేర్పుతూ ఉన్నప్పుడు, వారి నుంచి మనం కూడా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. ఇలా మనం ఎంతోమంది వ్యక్తుల్ని చూస్తుంటాము. కొంతమంది పూర్వపుకాలం నుంచి వచ్చినటువంటి అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు, విషయాలతో పూర్తిగా స్థిరంగా ఏర్పడి వాటిని మార్చుకోకుండా వుంటారు. మరి కొంతమంది ఎప్పటికప్పుడు డైనమిక్ గా విషయాల్ని చకాచకా మార్చేస్తుంటారు. ఇలా ఎప్పటికప్పుడు విషయాల్ని మార్చుకుంటూ వెళ్లేవాళ్లని గూర్చి, “ స్థిరమైన అభిప్రాయం లేకపోతే ఎట్లా, ఇలా మార్చుకుంటూ వెళితే ఎప్పుడు నీవు బాగుపడుతావు ” అనే వాళ్లనీ మనం చూస్తాము. అలాగని స్థిరంగా వుండే వాళ్లని చూసి, “ ఇలా స్థిరంగా వుంటే ఎలా అవుతుంది? కొన్ని మార్పుకుంటూ వెళ్లాలి, కాలంతో పాటు మారాలి ”, అని మనం చెప్పడం చూస్తాము. కాబట్టి ఆధ్యాత్మికంగా నిజానికి ఆధ్యాత్మికం అంటే ఎప్పుడూ మార్పు చెందే గుణం ' అని అర్థం. ఎప్పటికప్పుడు మనం కొత్త విషయాలను తెలుసుకుంటూ వెళ్తూ వున్నప్పుడు మాత్రమే జీవితంలో ఆ మార్పు నుంచి మనకి చైతన్యం, జ్ఞానం అన్నీ పెరుగుతుంటాయి. కాబట్టి ఏవైతే స్థిరమైన అభిప్రాయాలు వుండాలో వాటిని స్థిరంగా ఉంచడం, ఏవైతే ఎప్పటికప్పుడు మార్పు చెందుతూ వుండాలో వాటిని మార్పు చెందిస్తూ వుండటం ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి చేయాలి.

డైనమిక్ గా వున్నవాళ్లు, స్థాటిక్ గుణాలను అలవాటు చేసుకోవాలి. స్థాటిక్ గా వున్నవాళ్లు, డైనమిక్ గుణాలను అలవాటు చేసుకోవాలి. గ్రామం అనేది స్థాటిక్ కి గుర్తు. పట్టణం అనేది డైనమిజానికి గుర్తు. అందుకే ఈరోజుల్లో పట్టణంలో వున్నటువంటి చాలా మంది పల్లెల వైపు, పట్టణానికి దూరంగా వెళ్లడం అనేది మనం గమనించవచ్చు. అదే విధంగా గ్రామాల్లో వున్నవాళ్లు తమలో లేనటువంటి ఆ డైనమిజంను పెంపొందించుకోవడం కోసం పట్టణం వైపు తరలడం గమనిస్తాము. ఇలా ఈ రెండింటికీ మధ్య ఎప్పటికప్పుడు ఒక

రకమైనటువంటి ప్రవాహం జరుగుతూనే వుంటుంది. అది కేవలం అంతర్గతంగా వున్నటువంటి ఆ గుణాలను నేర్చుకోవాలనే ఆత్మ యొక్క తపన. వెరసి ధ్యాన ఆరోగ్యంలో దైనమిజం మరియు స్టాటిజమ్ అనే ఈ రెండుగుణాలను, అభివృద్ధి చేసుకున్నప్పుడు వాటివలన ఆగిపోయినటువంటి నిర్ణయాలు, అభిప్రాయాలు, విషయాలు పూర్తిగా మార్పు చెంది తమ యొక్క అనారోగ్యంలో కొంత ఉపశమనం తప్పకుండా కలుగుతుంది.

### 5. పెద్దతప్పు X చిన్నతప్పు : (major mistake x minor mistake)

ఇక్కడ major mistake అంటే పెద్ద తప్పు. minor mistake అంటే చిన్న తప్పు అని అర్థం. సాధారణంగా ఆత్మ ఈ భూలోకం అనే ఒక అద్భుత పాఠశాలలోకి శరీరం అనే ఒక బట్టను తీసుకొని వచ్చి ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక పాఠాలను నేర్చుకుని, తన చైతన్యాన్ని పెంచుకుంటూ వెళుతూ వుంటుంది. ఈ సందర్భంలో గత జన్మలో ఏదైతే జ్ఞానాన్ని నేర్చుకుని వుందో దాన్ని ఒక base (ఆధారంగా) తీసుకుని వచ్చి, ఈ జన్మలో నేర్చుకోవలసిన పాఠాల్ని తదుపరి అవసరంగా తీసుకుని రావడం జరుగుతుంది. అంటే ఉదా: ఒక క్రికెట్ మ్యాచ్‌ని మనం తీసుకుంటే అందులో ఆటగాళ్లని ఎంపిక చేసేటప్పుడు ఒక 50 శాతం మందిని పాత ఆటగాళ్లను లేదా సీనియర్ ఆటగాళ్లను, ఇంకొక 50 శాతం మందిని కొత్తవాళ్లని లేదా దైనమిక్ గా ప్రతిభ చూపించే వాళ్లను తీసుకోవడం మనం గమనిస్తాం. దీనివలన సీనియర్ ఆటగాళ్ల వలన రోజులో ఆటను నిలబెట్టడం అనేది జరుగుతూవుంటే, ఈ కొత్తవాళ్లు లేదా దైనమిక్ గా ఆడేవాళ్లవల్ల అసామాన్యమైనటువంటి ప్రతిభను కనబరచి అది గెలుపు పొందడానికి ఎంతో ఉపకరించి నట్లుగా మనం గమనిస్తాం. మొత్తం సీనియర్లను తీసుకున్నా లేదా మొత్తం దైనమిక్ గా వున్న వాళ్లను తీసుకున్నా దానించి విపత్కరమైన పరిస్థితిని ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

కాబట్టి ఎలా అయితే ఒక 50-50 అన్న conceptలో మనం ఆటగాళ్ల ఎంపిక చేస్తామో, అదేవిధంగా ఈ జీవితం అనేటటువంటి ఆటలో కూడా గత జన్మలో ఏదైతే మనం నేర్చుకొని వచ్చామో, దాన్ని ఇక్కడ వెంటనే ఆచరణలో పెట్టేటట్లుగా, ఏదైతే ఈ జన్మలో మనం నేర్చుకోవడం కోసం మనం ఎంపిక చేసుకుని వచ్చామో దాన్ని నేర్చుకుని వెళ్లేటట్లుగా మన జీవితాన్ని design చేసుకుని రావడం జరుగుతుంది. ‘ అంతా పూర్తిగా గతజన్మల మధ్యనే నిర్ణయింపబడి వుంటుంది ’, అనేది సరికాదు. అలాగని ‘ మొత్తం ఇక్కడే తెలుసుకుంటాం. గత జన్మలో ఏమీలేదు ’ అనేది కూడా సరికాదు. ఇప్పటి ప్రధాన అంశం దీన్ని పరిక్షించి చూస్తే ఏవైతే ఈ జీవితకాలంలో ప్రధానంగా

- ✦ పేషెంట్లకు ఆరోగ్యశాస్త్రాన్ని పరిచయం చేస్తున్నప్పుడు, “ మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా ” వారు ప్రతిపాదించిన విషయాలన్నింటినీ పరిగణలోనికి తీసుకోవడం.
- ✦ చెడు కర్మలను దగ్ధం చేయడంలో శాకాహారం యొక్క ప్రముఖ పాత్రను ప్రజలకు తెలియజేయడం.
- ✦ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరడానికి “ పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి”, “పిరమిడ్ ధ్యానం”ల యొక్క ప్రముఖ పాత్రను గురించి ప్రజలను చైతన్య వంతులుగా చేయడం.

### తప్పుక వుండవలసిన అవగాహనలు

- ✦ మనిషి సామాన్యుడు కాదు. మనిషిలో అనంతమైన శక్తి సామర్థ్యాలు నిబిడికృతమై వున్నాయి. వాటిని నిత్యజీవితంలో సక్రమంగా వినియోగించు కోవాలని సదా అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి.
- ✦ మన దేహంపట్ల గల మూఢనమ్మకాలను, తప్పుడు విశ్వాసాలను తక్షణమే వదిలించుకోవాలి. దేహం యొక్క శక్తి అనంతం. దానిని కంపు చేయకుండా వదిలేస్తే అది తనకు తానుగా ఆరోగ్యంగా వుంటూ మనకు ఎంతైనా ఇవ్వగలదని సదా స్ఫురణలో వుంచుకోవాలి.
- ✦ రోగం రావడానికి తానెలా కారకుడో, రోగం పోగొట్టుకోవడానికి తానే బాధ్యుడనని ప్రతి పేషెంటూ గుర్తించాలి.
- ✦ ప్రతి పేషెంటూ తనలోని వైద్యుడిని మేల్కొల్పుగలగాలి.
- ✦ ‘ఆరోగ్యం’ అనేది బయటి వారెవరో ప్రసాదించే భిక్ష కాదు; తనకు తాను సమర్పించుకునే అమూల్యకానుక!

### తప్పుక పాటించవలసిన ఆరోగ్య సూత్రాలు

- ✦ సదా సక్రమ కార్యాలు చేపడ్తూ వుండాలి.
- ✦ “పాపం వ్యాధి రూపేణ పీడ్యతే” అని అన్నారు కదా! ‘మాంసాహారాన్ని’ పూర్తిగా త్యజించాలి (గ్రుడ్లతో సహా). ‘శాకాహారి’గా మారి క్రమక్రమంగా ‘ఫలాహారి’గా రూపు దాల్చాలి. అందులోనూ పరిమితాహారం చాలా శ్రేష్ఠం.
- ✦ ప్రకృతితో సదా సాన్నిహిత్యం కలిగివుండాలి. అంటే అడవుల్లో, కొండల్లో, కోనల్లో, సముద్ర తీరాల్లో అప్పుడప్పుడూ విహరిస్తూండాలి.
- ✦ నిరంతరం సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు అంటే కొత్తకొత్త ఆటలు, పాటలు, మొదలైనవి చేపడ్తూ వుండాలి.



## ధ్యాన ఆరోగ్యం

(PROJECT REPORT)

### I. నిర్వచనం

‘ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ’ నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అపసవ్యతలన్నింటినీ సమూలంగా స్వశక్తితో పరిష్కరించేందుకు, “శాకాహారం” మరియు “ధ్యానం”లతో పూర్తిస్థాయి ధ్యాన-జ్ఞాన శిక్షణ కల్పించి ఇంగ్లీషు వైద్యం, హోమియో, ఆయుర్వేదాల లోని ఏ యితర వైద్యవిధానాలతో పాటు “ఆత్మజ్ఞాన” మనే టార్చి వెలుగులో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చడమే “ధ్యాన ఆరోగ్యం” ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

### II. సూత్రం (Principle)

- ✦ “జ్ఞానాన్ని దగ్ధ కర్మాణం!” - భగవద్గీత
- ✦ “వాక్యము స్వస్థత పరచును!” - జీసస్ క్రైస్ట్
- ✦ “ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి ” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
- ✦ “మన పాపాలే మన రోగాలు!” - “మాంసాహారం-పాపాహారం!” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
- ✦ “హింసాచోడ్ - హంసాపకడ్” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
- ✦ "Spiritual intellect is the root-Physical health is the fruit" - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

అనవసరమైన, అడ్డదిడ్డమైన, అశాస్త్రీయమైన తిండి విధానం, ఆలోచనా విధానం, పరస్పర సంబంధాల వల్లనే అన్ని అనారోగ్యాలూ ఉత్పన్నమవుతాయి. వీటిని సరిచేయడానికి ఆత్మజ్ఞానం తప్పనిసరి, మరి అది ధ్యానం వల్లనే చేకూరుతుంది !

### పేషెంట్ల సమస్యలు - సంస్థ యొక్క సేవలు

- ✦ మొట్టమొదటగా “సమస్యలు అనేవి పేషెంట్లు వారికి వారే సృష్టించు కుంటున్నవి” అనే విషయం తెలియజేయడం.
- ✦ రెండవది “ సమస్యలు కేవలం వారి వలన మాత్రమే పరిష్కరింప బడతాయి. ఇతరులపై ఆధారపడటమనేది సమస్యలను మరింత జరిలం చేసుకోవడమే ” అని తెలియజేయడం.
- ✦ పేషెంట్లకు వారి వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో మానసికంగా సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలను అందించడం.

మనం తెలుసుకుని, నేర్చుకుని జీవించడానికి ముఖ్యమైన విషయాలుగా మనం ఎంపిక చేసుకుని వచ్చామో, వాటిలో ఎటువంటి తప్పులూ దొర్లకుండా వుండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. వీటినే మనం major mistakes అంటాము. సాధారణంగా ధ్యానులు వారి కలల్లో కాని, ధ్యానానుభవాల్లో కాని “ చెప్పలను ” గమనిస్తూ వుంటారు. చెప్పలనేవి సాధారణంగా మనం సమాజంలో తిరిగేటప్పుడు మన కాళ్లకి ఎటువంటి మట్టి అంటకుండా వుండటానికి వేసుకుని తిరుగుతూ వుంటాము. కాబట్టి చెప్పలనేవి మనకు లేకపోతే బయట తిరిగినప్పుడు ఆ చెత్తంతా కూడా మన కాళ్లకు అంటుకుని అది మనకు ఎంతో ఇబ్బందికరంగా వుంటుంది. ఒకసారి చెప్పలు వేసుకుని ఇంటికి వచ్చిన తరువాత వాటిని విడిచి అక్కడున్నటు వంటి doormat ల దగ్గర మిగిలిన ధూళిని పూర్తిగా శుభ్రపరుచుకొని ఇంట్లోకి వెళతాము. ఇక్కడ “ ఈ శరీరాన్ని సమాజంలో తిప్పడానికి, సమాజం అంతా మనం బట్ట పరచకుండా మనకాళ్లకి చెప్పలు వేసుకుంటే సరిపోతుంది” అన్న చందాన చెప్పలను మనం వాడుతాం. అయితే ఈ చెప్పలు, doormat అనే రెండు విషయాల్ని major mistake మరియు minor mistake కి సింబాలిక్ గా వ్యవహరించడం జరుగుతుంది.

ఎలా అయితే బయట తిరిగేటప్పుడు, చెత్త మన శరీరానికి అంటు కోకుండా చెప్పలను వాడతామో, అధేవిధంగా మన మనోమయకోశంలో మన బుద్ధి స్థాయిలో సమాజంలో తిరిగేటప్పుడు “ ఏ విధంగా మనం మెలగాలి ” అన్న విషయం మీద ప్రధానంగా మనకి అవగాహన కలిగి వుండాలి. ఇటు శరీరానికి సంబంధించి, కుటుంబానికి సంబంధించి, సమాజానికి సంబంధించి, ఆత్మ ప్రగతికి సంబంధించిన, ప్రధానమైన అవగాహనను ఎప్పుడైతే మనం కలిగి వుంటామో అప్పుడు ఈ major mistakes మనం చేయకుండా వుంటాము. ఒక్కొక్కసారి major mistake లేదా పెద్దతప్పుని చేస్తే దాన్ని ఒక జీవితకాలంలో కూడా సరిచేసుకోవడం అసంభవం. మళ్ళీ జన్మ తీసుకొని కాని దాన్ని మనం సరిదిద్దుకోలేము. అదే minor mistake (చిన్నతప్పుల)ను చేసినపుడు వాటిని ఒక జీవితకాలంలో సరిదిద్దుకునే అవకాశం వుంటుంది. కాబట్టి ఏవయితే విషయాలను మనం గతంలో నేర్చుకొని, అనుభవించి వున్నామో వాటిల్లో మళ్ళీ తప్పులు జరగకుండా చూసుకోవాలి. ... పెద్ద పెద్ద విషయాలు అంటే ఒక జీవితకాలంలో marriage వుండటం - లేకపోవడం, ఉద్యోగం వుండటం - లేకపోవడం, పేరుప్రతిష్టలు ఉండటం - లేకపోవడం, అక్షరాస్యత వుండటం ఆధ్యాత్మికతలోకి రావడం, రాకపోవడం వంటి పెద్ద పెద్ద విషయాలను మనం గమనిస్తూవుంటాము. “ మనం ఏ స్థాయిలో, ఏ ప్రదేశంలో, ఎక్కడ ఎటువంటి

జీవితాన్ని మనం నిర్ణయించుకుని వచ్చాం ” అన్నదాన్ని చూచాయిగా ధ్యానం ద్వారా తెలుసుకొని ఆ మార్గంలో ప్రయాణించినపుడు మాత్రమే మనము ఈ major mistake కి గురికాకుండా వుంటాము.

మన మూడోనేత్రం (third eye) అనేది మనకి ఒక టార్చిలైట్ వంటిది. ఇటు చీకటిలోనూ, అటు వెలుతురులోనూ మనకి సరైన దారి చూపించేటటువంటి అద్భుతమైనటువంటి ఒక కనిపించని అంగాన్ని మనం మనకూడా తీసుకొని వచ్చాం. దాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ఉపయోగించుకుని, జీవితాన్ని అర్థం చేసుకుని, సరి అయిన బాటలో ఎటువంటి major mistake చేయకుండా వెళ్లినపుడు మాత్రమే మనం సరి అయిన ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందగలం. ఎప్పుడయితే జీవితంలో ఆధ్యాత్మికత ప్రవేశించాల్సిన సమయంలో కనుక మనం ఆధ్యాత్మికాన్ని ప్రవేశపెట్టమో, అది ఒక major mistakeగా మనం పరిగణించవచ్చును. ఆ స్థాయిలోనే వారికి ఒక్కొక్క విషయంలో downfall అనేది మొదలవుతుంది. తొలుతగా డబ్బు, తర్వాత పేరుప్రతిష్టలు తర్వాత కుటుంబం తర్వాత శరీరంలో ఎన్నో అనారోగ్యాలు ఒక్కొక్కటిగా ఒక్కొక్కటిగా విచ్చిన్నమవటం చాలా మంది గమనిస్తారు. కాని ఇక్కడ దానికి గల ప్రధానకారణం వాళ్లు ఒక major mistake (పెద్దతప్పు) అంటే ఎక్కడైతే ఆధ్యాత్మికతను జీవితంలో ప్రవేశపెట్టాలో అక్కడ ప్రవేశపెట్టకుండా తర్వాత చుద్దాం, అనేటు వంటి ఒక postponement లేదా దూరం చేయటం అనేది చేయడం మాత్రమే. కాబట్టి జీవితంలో major mistakes అనేవి జరగకుండా ఎప్పుడూ చూసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే అవసరమైన సమయంలో ఆధ్యాత్మికతను మనము ప్రవేశపెడతామో అప్పుడు వెంటనే గతంలో కోల్పోయినవన్నీ తిరిగి మనం పొందటం జరుగుతుంది ! అలా పెద్ద పెద్ద విషయాలను నిర్ణయించేటపుడు ఒకటికి రెండు సార్లు అంతరాత్మను దర్శించి, ధ్యానం ద్వారా నిర్ణయం తీసుకున్నపుడు మాత్రమే మనం major mistakes చేయకుండా వుంటాము.

minor mistakes అనేవి ఒకటి, అలా జరిగినప్పటికీ వాటిని మనం సరి చేసుకునేందుకు అవకాశం మరి సమయం తప్పకుండా వుంటాయి. ఈరోజు మనం పొందే పెద్ద పెద్ద జబ్బులన్నింటికీ కారణం స్థిరమైన అభిప్రాయాలతో వుండి మనం చేసేటటువంటి major mistakes నే కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఈ major mistakes చేస్తూవున్నపుడు ఆ వ్యక్తులకు కలలో కాని, ధ్యాన అనుభవాల్లో కానీ, బయటకాని చెప్పలకు సంబంధించిన అనుభవాన్ని మనం పేర్కొంటాము. minor mistakes సంబంధించి చేసినపుడు cloth లేదా doormat కి related గా అనుభవాలు వచ్చినపుడు వాటిని మనం minor mistakesగా పరిగణించ వచ్చు. ఈ విధంగా major mistakes మరియు minor mistakes అనే

## అనుబంధం

అరగంట, గంట కష్టాన్ని మనం అకస్మాత్తుగా ఎదురయ్యే సంఘటనలకు చేసే పరిష్కారంగా చెప్పవచ్చు.

అదే విధంగా ఇన్సూరెన్స్ కాన్సెప్ట్ ... తీసుకుంటే మనం ప్రతి సంవత్సరం రెండుసార్లు, మూడుసార్లు కట్టే ఇన్సూరెన్స్ లో ఆ రోజు ఏమీ ఫలితం కనబడదు. కాని ఏదైనా పెద్ద సమస్య ఎదురైనప్పుడు (యాక్సిడెంట్ లేదా దొంగతనం వంటిది) ముందు నుంచీ కట్టిన చాలా తక్కువ శాతం (5%) ప్రీమియంతో మనం ఎంతో సహాయాన్ని (100%) పొంది అకస్మాత్ సంఘటనల నుండి అవలీలగా బయటపడగలం. ఇక్కడ అనేక మంది నుండి సేకరించిన ప్రీమియం మొత్తానికి వచ్చిన డబ్బును అత్యవసరంలో ఉన్న కొద్దిమంది వ్యక్తులకు సర్దుబాటు చేయడం జరగుతుంది. పై రెండు ఉదా॥ లలో మనం అర్థం చేసుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయం “ ముందు నుండి కొంత సమయాన్ని కేటాయించి తాత్కాలిక ఫలితాన్ని ఆశించకుండా భవిష్యత్ ప్రణాళికగా చేసేవి ” అని అర్థం. అకస్మాత్తుగా ఎదురయ్యే సంఘటనల్లో వాటిని పరిష్కరించేందుకు అవసరమయ్యే సహాయాలన్నీ మనం ముందు నుంచి కొంత సమయాన్ని కేటాయించి చేసే రకరకాల నేర్పుకోవడాలు ... లేదా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ, మొదలగువాటి మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. మరింత విపులంగా చెప్పాలంటే, తొలుత ధ్యానాన్ని అలవాటు చేసుకున్నాక ... ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవడానికి రోజులో ఒక గంట సమయం కేటాయించవలసి ఉంటుంది. అపైన ధ్యాన ప్రచారానికి ఇంకా భాషలు నేర్పుకోవడానికి ఒక, నలుగురు దిద్దవలసి ఉంటుంది. అపైన సంగీతం, నాట్యం ఇలా అప్పటికప్పుడు ఉపయోగం కనిపించనప్పటికీ భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని బయటపడడానికి మార్గం వెదకాలి !

### తేలు-పాము

తేలు, పాము మొదలగునవి కలలు అనుభవంలోకి వచ్చినప్పుడు త్వరలోనే ఏదైనా అకస్మాత్ సంఘటనలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని అర్థం చేసుకొని వెంటనే వాటి రూపుమాపడానికి జీవిత ప్రణాళికలో అవసరమైన విషయాలు, సాధనలు చేర్చాలి.

ఇలా పైన తెలిపినట్లు ఇటు అకస్మాత్తు మరి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు రెండింటి నుంచి నేర్పుకోవడం వాటిని సుశువుగా బుద్ధి స్థాయిలో తెలుసుకుని ... భౌతికంలో దాటడం నేర్పుకోవడం అనేది పరిశుభ్రమైన మనస్సు (Sound Mind) ను దాని నుండి పరిశుభ్రమైన శరీరాన్ని (Sound body) ని ఇస్తుంది. అప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం !

రెండు విషయాలును ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకుని తదనుగుణంగా వారి యొక్క మార్పులను జీవితంలో చేసుకుంటూ వెళ్లినపుడే ఆరోగ్యమైన జీవితాన్ని పొందగలము.

### 6. వారియర్ & నాన్ వారియర్

ఇక్కడ ‘ వారియర్ ’ అంటే ‘ ముముక్షువు ’ అని అర్థం. ఒక యుద్ధానికి వెళ్లే సైనికుడు ఎలా అయితే తను భయం నుంచీ అదేవిధంగా కుటుంబ వ్యక్తులతో వున్నటువంటి సాన్నిహిత్యము (attachment) లేదా వైరాగ్యాన్ని (dittachment) అలవాటు చేసుకోవడం, అదేవిధంగా ఎదురొడ్డి పోరాడడానికి అవసరం అయినటువంటి శక్తియుక్తులను సంపాదించుకోవడం వంటి అనేక విషయాలను దాటిన తర్వాత యుద్ధరంగానికి తను వెళ్లగలడు. అదే విధంగా ముముక్షువు సాధనకు ఉపక్రమించిన తర్వాత తనను తాను పూర్తిగా తెలుసుకుని జీవించే ప్రయత్నంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులను అధిగమించాల్సి వుంటుంది. ఇక్కడ సందర్భానుసారంగా క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే దాన్యమన్ శాస్త్రవేత్త చెప్పినటువంటి భయం, అసంపూర్ణ జ్ఞానము, అతీంద్రియశక్తులు మరియు ఆధ్యాత్మిక బద్ధకం వంటి విషయాలను మనం దాటి వెళ్లవలసి వుంటుంది. అయితే ఇక్కడ ఈ ఆధ్యాత్మిక tablet లో ప్రధానంగా వివరించాలనుకున్న విషయం ‘ వారియర్ మెంటాలిటీ ’ అంటే ఒక ముముక్షువు యొక్క స్వభావాన్ని సాధకుడు కలిగివున్న పుడు మాత్రమే తను ఈ అన్ని నిరోధాలను అధిగమించి తాను అనుకున్నటువంటి స్థానాన్ని చేరుకోగలుగుతాడు. ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ, తెలుసుకుంటూ సాధనచేయగా వస్తున్న కొత్త విషయాలను ఆచరణలో పెడుతూ వెళ్లాలి. ‘ ముందుకు సాగాలి ’ అన్నటువంటి తపనను ఆ వ్యక్తి ఖచ్చితంగా కలిగి వుండాలి.

ఇక రెండోది ‘ నాన్ వారియర్ ’ అంటే సాధన ఎంత చేసినా, పుస్తకాలు ఎన్ని చదివినా, ఎన్ని ధ్యానం క్లాసులు విన్నా వాటిని మన నిత్యజీవితంలో ఆచరణలో పెట్టకుండా కేవలం తెలుసుకోడానికే మాత్రమే అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తే వారిని మనం నాన్ వారియర్ గా పేర్కొంటాము. బయట ఎన్ని సాధనలు చేసినా, చేయకపోయినా అంతర్గతంగా మాత్రం “ నన్ను నేను తెలుసుకోవాలి, నా ఆత్మ తత్వాన్ని పూర్తిగా ఎరుకలోకి తెచ్చుకోవాలి ” అన్న స్వభావం ప్రధానంగా ప్రతి ఒక్క పేషంటులోనూ వుండాలి.

ధ్యాన ఆరోగ్యంలో ముఖ్యంగా ఈ వారియర్ మెంటాలిటీ లేని వారికి రకరకాల ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలు మరి వ్యక్తుల యొక్క పరిచయాలతో క్రమేపి ఆ వారియర్ మెంటాలిటీ, ఆ ముముక్షువు తత్వాన్ని కల్పించడం జరుగుతుంది. దీనికి ప్రధానంగా భజగోవిందంలో శంకరాచార్యుల వారు చెప్పినటువంటి



శ్లోకాన్ని మనం ఉదహరించుకోవచ్చు.

“ || యోగరతోవ భోగరతోవ, సంఘరతోవ సంఘవిహీన  
యశ్యబ్రహ్మణి నమతే చిత్తం, నందతి నందతి నందతేవ || ” !

“ అంటే నువ్వు యోగముతో వున్నా లేదా భోగముతో వున్నా, లేదా సంఘముతో వున్నా, సంఘంతో లేకున్నా 24 గంటలూ ఎల్లప్పుడూ నీ చిత్తం “ నేను ఎవరు ” అన్నది తెలుసుకోవాలన్న భావనతో వున్నప్పుడు మాత్రమే, నీవు ఆనందాన్ని పొందగలుగుతావు ” అని అర్థం. దీన్ని బట్టి మనలో ఆ తపన అంటే మన cup ను పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకొని కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడం కోసం ఎప్పుడూ మనం ready గా వుండాలి. ఆ వారియర్ మెంటాలిటీ మనలో లేన్నప్పుడు ఎన్ని సాధనలు చేసినా, ఎన్ని పుస్తకాలు చదివినా, క్లాసులు విన్నా దాని తాలుకా ఫలితం శూన్యం. ఎప్పుడైతే మనలో ఆ తపన అనేది వుంటుందో, ఆ తపనతోనే ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకొని వాటిని ఆచరణలో పెట్టినప్పుడు వాటి తాలుకా ఫలితాలను మనం వెంటనే చూడగలుగుతాము. కాబట్టి ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణించేటప్పుడు ఎప్పటి కప్పుడు మనలో వున్నటువంటి నిరోధాలను అంటే భయాన్ని, అసంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని, అహంకారాన్ని, అతీంద్రియశక్తులను అధిగ మించడం వంటి milestones అన్నీ కూడా ఒక్కొక్కటిగా దాటే ప్రయత్నాన్ని తప్పకుండా చేయాలి. అదే వారియర్ మెంటాలిటీ కలిగి వుండటం అంటే. ఈ సందర్భంలో గుర్తు తెచ్చుకోవాల్సిన మరో విషయం. ఎప్పుడైనా రెండు విషయాల ద్వారా మనం నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. తొలిదశలో తపన తర్వాత దశలో అవసరంగా మారుతుంది. ఒకటి తపన, రెండు అవసరం. మొదట్లో మనం ఏదైతే తపన కలిగివుండి ఒక ముముక్షువు రీతిలో వెళితే విషయాల్ని పూర్తిగా నేర్చుకొని ఆనందంగా వెళ్లగలుగుతామో, తర్వాత దాన్ని మనం అశ్రద్ధ చేసినప్పుడు అది కొద్ది రోజులకు “ స్థిరమైన అభిప్రాయాన్ని కలిగి వుండటం ద్వారా, మార్పు చెందకపోవడం వలన మనం మనకి మనమే తక్కువ శక్తిస్థాయిలోకి వెళ్లి అనారోగ్యాన్ని కల్పించుకొని తిరిగి దాన్ని మనం అవసరంగా మార్చుకుంటాము ”. కాబట్టి తపన స్థాయిలోనే మనం విషయాలని నేర్చుకుంటూ వెళుతూ వున్నప్పుడు దాన్ని “ అవసరంగా మారే పరిస్థితిని లేదా దుస్థితిని తెచ్చుకోకుండా వుండవచ్చునే ” దానిని ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ మనలో మనం గుర్తించినటువంటి అనవసరపు విషయాలను ప్రక్కకు నెట్టి అవసరమైన విషయాలను మరింతగా చేస్తూ ఒక యుద్ధానికి వెళ్ళే సైనికుడిలా ముందుకు ఎప్పుడూ దూసుకుని వెళుతూ వుండటమే !

మనం ఓడిపోయినట్లే... ఆ సమయం కాస్తా దాటిపోయాక ఇక చేసినా ఫలితం ఉండదు. కాబట్టి సంపూర్ణత్వానికి సంబంధించిన సరియైన మార్గం ( Right Path) సరియైన స్పీడు (Right Pace) సరియైన సమయానికి (Right Time)చేరినప్పుడే గెలుపొందినట్లు ఇందులో సరియైన సమయానికి అన్న పాఠమే అకస్మాత్తుగా నేర్చుకోవలసింది.

టైముకి చేయగలగడం అన్నది అకస్మాత్తు సంఘటనలు నుండి బయట పడడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో అనేక మంది తరచు వాళ్ళకు ఏక్సిడెంట్లు జరగడం చెప్పతూ ఉంటారు. అలాగే కలలో కాని నిత్య జీవితంలో కాని తేలు, పాము, జెర్రి కనపడినప్పుడు లేదా ఏక్సిడెంట్లు తరుచూ కనపడినప్పుడు... ఈ అక్యూట్ లెన్సింగ్ / అకస్మాత్తుగా జరిగే విషయాలపై శ్రద్ధ వహించాలి అని అర్థం చేసుకొని వెనువెంటనే తాత్కాలిక ఆనందం లేదా ఉపశమనం... ఉన్న కార్యక్రమాలు కాకుండా భవిష్యత్తు దృష్టితో చేయవలసిన కార్యక్రమాలను ఆత్మప్రణాళిక లో వెనువెంటనే చేర్చాలి. చేర్చి ఆచరించిన మరునాటి నుండే రాత్రికి రాత్రికి మనం ఆకస్మిక సంఘటనల భయం/ బాధల నుండి ముమ్మాటికీ బయటపడగలం.

అదే విధంగా, నేర్పు నైపుణ్యం అన్నవి కూడా ఈ ఆకస్మిక సంఘటనల వల్లే తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది. ఎంత ఎక్కువ నేర్పు నైపుణ్యం ఉంటే అంత సుళువుగా అకస్మాత్తు సంఘటనల నుండి బయటపడవచ్చు.

### కొబ్బరి చెట్టు

సాధారణంగా మనం ఏదైనా సాధనా లేదా పని చేసినప్పుడు దాని ఫలితాన్ని వెంటనే ఆశిస్తాం. ఎక్కువ శాతం వెంటనే ఫలితాలు కనిపించి ఆనందాలు కలుగజేసే పనులు, చేయడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాము. అయితే భవిష్యత్లో కొన్నాళ్లకుగాని, (మనకుగాని, సమాజానికి గాని) ఫలితాన్ని ఇవ్వని పనులను ఈ రోజు ఏమీ ఆశించకుండా మొదలుపెట్టి రోజూ కొంతసేపు చేయడాన్ని మనం ‘ కొబ్బరిచెట్టు ’ సహచర్యంగా వ్యవహరిస్తాము. ఉదా॥ కొబ్బరిమొక్కను నాటిన రోజు మనకు ఫలితం రాదు. “ కనీసం 5 సంవత్సరాల నాటికి అది పెరిగిపెద్దయి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది ”. అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే ! అయినప్పటికీ భావితరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మనం చేస్తాం ! ఈ రోజు మనం తింటున్న కొబ్బరికాయలు ఎవరో ఒకరి 5 సంవత్సరాల నాటి కష్టమే కదా ! ఇలా ఆలోచించి అప్పుడే చేసి ఉండకపోతే మనకు ఈ రోజు ఇప్పటికిప్పుడు కొబ్బరికాయలు ఎక్కడ నుంచి ఊడిపడతాయి. వెరసి ఆ రోజుకు లేదా వారానికి కాకుండా కొన్నాళ్ళకు వచ్చే ఫలితాన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకొని చేసే రోజువారి

అయోమయస్థితిలో జరుగుతుందేదో జరుగుతుందన్న స్థితిలో కాని కేవలం ప్రాపంచిక పరిజ్ఞానంతో మెలగడం కాని ఉన్నప్పుడు అది మరింత లోతుల్లో శరీరంలో వచ్చే అవయవాల దీర్ఘకాలిక సమస్యగా అర్థం చేసుకోవాలి.

### అకస్మాత్తు సంఘటనలు

ఇకపోతే అకస్మాత్తుగా జరిగే సంఘటనల విషయంలో (Acute Problem ) మన పరిజ్ఞానం వాటిని ఎదుర్కొనే విధానం... వాటి నుండి నేర్చుకునే విధానం... పూర్తిగా నేర్చుకుని ఒక దివ్య జ్ఞానప్రకాశం కలిగిన భగవంతుడు ఎలా అయితే ... అకస్మాత్తు సంఘటనలో వ్యవహరిస్తాడో అలా వ్యవహరించినపుడే మనం పూర్తి పరిపక్వత సాధించినట్లు.

అకస్మాత్తు సంఘటనలు అర్థం చేసుకునే ముందు దీని గురించి మరింత సుళువుగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ క్రింది విషయాలు తెలుసుకోవాలి. “ ఇన్నురెన్ను కాన్స్పెక్ట్ ” ప్రకారం ఎలా అయితే ఒక అకస్మాత్తు సంఘటన (Accident) లు జరిగినప్పుడు మనకి దాని నుండి బయటపడడానికి మనకు సహాయం అందుతుంది. మనం ప్రతి ఆరు నెలలకు లేదా సం॥ రానికి ఒకసారి కట్టే “ప్రీమియం” తో అందరి మొత్తం ప్రీమియం నుండి ఏ కొద్ది మందికో జరిగే ఉపద్రవం సమయంలో పెద్దమొత్తంలో సహాయం అంది ఆ సంఘటన నుండి బయటపడతాం.

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయం ఏ రోజైతే మనం అతి చిన్న మొత్తంలో డబ్బు కడతామో మరుసటి గంట నుండే మనం ఆ పెద్ద మొత్తాన్ని పొందడానికి అర్హత పొందుతాం!

పై విషయాన్ని బుద్ధి స్థాయిలో అన్వయించుకుంటే ...ప్రతీ రోజు మనం ఆ రోజుకి ఆ రోజు ఉపయోగం ఉన్నా లేకున్నా కేవలం నేర్చుకోవడాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎప్పుడయితే సంఘటనలు ఎదుర్కొంటామో వీటన్నింటి ఫలితాన్ని మనం అకస్మాత్తుగా జరిగే సంఘటనల వద్ద తిరిగి పొందుతాం !

మరింత విపులీకరించాలంటే దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి నేర్చుకున్న తరువాత అకస్మాత్తు సంఘటనలు నేర్చుకునే అవకాశాలు వస్తాయి. ఆ సమయంలో ముఖ్యంగా ఆ రోజుకి ఆరోజు ఫలితం వచ్చినా రాకున్నా నేర్చుకుంటే భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడే విషయాలు ఉదా ; సంగీతం, భాషలు, శ్లోకాలు కంఠస్థం చేయడం వంటివి.... ప్రతిరోజూ కొంత సమయం కేటాయించి ఎప్పుడైతే చేస్తామో వాటి ఫలితంలోనే అకస్మాత్తుగా ఎదురైన విపత్తుర పరిస్థితి నుంచి ఇట్టే బయటపడవచ్చు .

ఇక్కడ ముఖ్యంగా మరో విషయం టైమింగ్... అకస్మాత్తు సంఘటనలో అన్ని అనుక్కువి అనుకున్న సమయానికి జరిగిపోవాలి. ఆ సమయం దాటిపోయినట్లయితే

### తెరముందు X తెరవెనుక

ఒకసారి మన పూర్తి యంత్రాన్ని గమనిస్తే ఆత్మ పదార్థం, బుద్ధిపదార్థం, మనోమయః, శరీరం అనే ఈ నాలుగు స్థాయిలలో శరీరం మరి మనస్సు అనేవి, భౌతికంగా మన చర్మచక్షువులకు అందరికీ అర్థం అయ్యేటట్లుగా ఉంటుంది. అయితే బుద్ధి మరి ఆత్మ పదార్థాలు మన కంటికి కనిపించకుండా లోపల ఉంటాయి. ఇలా ‘ కంటికి కనిపించేది మరి కనిపించనిది ’ అని ఎలా అయితే రెండు స్థాయిలుగా మనం మన యొక్క యంత్రాన్ని విడగొట్టి చూడగలమో, అదే విధంగా ఆయా విషయాలకు సంబంధించి మనం చేసేటటువంటి పనులు మరి సాధన మరి విషయాలు కూడా ఆ విధంగానే వుంటాయని గమనించాలి.

ఒక నాటకం జరిగేటప్పుడు తెరముందు జరిగేదే మనం ప్రధానంగా గమనించవలసిన విషయం. తెరవెనుక జరిగే విషయం మాత్రం ఆ నాటకం వేసే పాత్రధారులు, నాటకకర్తలు, administration వాళ్లకి మాత్రమే సంబంధించినది. మనం తెరవెనుకకు వెళ్లి చూసినపుడు అక్కడ వాళ్లు సగం సగం మేకప్లతో ఉండటం లేదా వాళ్ళుఉన్నట్టు పరిస్థితిని జీర్ణించుకునే పరిస్థితిలో ఉండలేరు. తెరముందు సీతాదేవిగారిని మనం గమనించడానికి తెరవెనుక రాత్రి ఒంటి గంట సమయంలో సీతాదేవి గారిని గమనించడానికి చాలా తేడా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో సీతాదేవి వేషం వేసిన మగవాడు గాలి సరిగా తగలక... చీర ముడుకు పైవరకు తీసి నిద్ర రాకుండా ఉండేందుకు సిగరెట్ తాగుతూ మరో ప్రక్క ఖైన్కో, కీళ్లినో తుప్పుమని ఉమ్ముతూ ఉంటే ఆ సీనును హఠాఃచుకోవటం మనవల్ల కాదు. అసలు ఇటు వంటి విషయాన్ని అక్కడ మనం గమనించడం అనేది అవసరం లేదు. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను మనం వివరిస్తూ వెళ్తూ ఉన్నప్పుడు, ఆత్మ యొక్క స్థాయిని బట్టి మనం వివరిస్తూ వెళ్లవలసిన అవసరం ఉంటుంది. ఎలా అయితే కొంతమంది పెద్ద వ్యక్తులు మాట్లాడుకుంటూ ఉన్నప్పుడు, “ చిన్న పిల్లలున్నారు తర్వాత మాట్లాడుదాం ”, లేదా పిల్లలను ప్రక్కకి పంపించేయడం అనేవి మనం చేస్తూ వుంటామో, అదే విధంగా ఆత్మకు సంబంధించినటువంటి అనుభవాలను, విషయాలను వివరించే టపుడు అక్కడ వున్న వ్యక్తుల యొక్క ఆత్మస్థాయిని బట్టి మనం కొన్ని విషయాలు ముందు లేదా తరువాత చర్చించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంటుంది.

ఏవైతే విషయాలను సమూహంగా ఒక group లో ఉన్నప్పుడు అందరూ అర్థం చేసుకోగలరో, దాన్ని మనం group లో మాట్లాడగలం. ఏవైతే విషయాలు వ్యక్తిగతంగా ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తికి లేదా అధమస్థాయిలో వున్న వ్యక్తికి



ప్రత్యేకించి చెప్పవలసి వస్తుందో అప్పుడు ప్రత్యేకించి ఆచార్యసాంగత్యం అవసరం. Ex : మన ఇంట్లో ఒక పెళ్లి సంబంధానికి మాటలు అవుతున్నాయనుకోండి, బంధువులు వచ్చినప్పుడు వాళ్లు ముందు hallలో కూర్చుని వుండగా, పొరపాటున ఏదైనా ఒక చిన్న వస్తువు ఒక కాఫీపొడో, టీపొడో ఏదో ఒకటి మనం మరచిపోయినప్పుడు, ఆ వస్తువును తెప్పించాలనుకుంటే వాళ్లముందు నుంచే మనం గట్టిగా కేక వేస్తే ఆ వచ్చిన వాళ్లు అటునుంచి అటే వెళ్లిపోతారు. అయితే మనం ఆ వస్తువుని ' తెరవెనుక ' అంటే దొడ్డిదారిగుండా పిల్లలతో రహస్యంగా తెప్పించి పనిని కానిస్తాము. ఇలా సమయాన్ని బట్టి, సందర్భాన్ని బట్టి ఎలా అయితే మనం ఆ వస్తువుని ' తెరవెనుక ' అన్న విషయాన్ని చేస్తూ ఉన్నామో, అదే విధంగా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో కూడా కొన్ని విషయాలు బాహాటంగా అన్నీ వివరించి చెప్పినట్లుగా ఉంటే, రహస్యంగా ఇంకొన్ని విషయాలు వ్యక్తిగతంగా వారి యొక్క ఆత్మస్థితిని బట్టి వివరించవలసి ఉంటుంది. ఏ విషయాలు బాహాటంగా వివరించగలమో వాటిని బాహాటంగా వివరించగలము. ఏ విషయాలను వ్యక్తిగతంగా ఒక కౌన్సిలింగ్ లో లేదా ఆచార్యసాంగత్యంలో వివరించగలమో అక్కడ మాత్రమే వారి ఆత్మ స్థాయిని బట్టి వివరించగలము. ఒకదాన్ని ఇంకొక దగ్గర, ఇంకొకదాన్ని ఇక్కడ చెప్పడం వలన అక్కడ వారి యొక్క ఆత్మ ప్రగతిని మనం disturb చేసినవాళ్లం అవుతామే తప్ప సరి అయిన సాధనాక్రమాన్ని ఇవ్వలేము. కాబట్టి ఎలాగయితే నిత్యజీవితంలో ' తెరముందు, తెరవెనుక ' అన్న రెండు విషయాలను గమనిస్తామో, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో కూడా ఉన్నతస్థాయి ఆత్మలు మరియు నిమ్నస్థాయి ఆత్మలు అన్న రెండు విధాలుగా ఆత్మస్థాయిని బట్టి జ్ఞానాన్ని సమయానుసారంగా, సందర్భానుసారంగా ఇవ్వటం అనేది పరిపాటి.

### ప్రత్యక్ష జ్ఞానం X పరోక్షజ్ఞానం (Direct evidence-indirect evidence)

ఈ ఆధ్యాత్మిక సూత్రం గురించి తెలుసుకోవడానికి ముందు ఒక చిన్న కథను మనం తెలుసుకోవాలి. ఒకానొక ఊరిలో ఒక వ్యక్తికి ముక్కు చివరిభాగం తెగి పడిందట. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి శ్రీ మహావిష్ణువు నాకు దేదీప్యమానంగా కనిపిస్తూ వున్నారు. ఎందుకంటే ఈ ముక్కు భాగం అనేది రెండు కళ్లకు అంటే చర్మచక్కువులకు అడ్డుపడి ఒకానొక point లేదా బిందువును మాత్రం మనం దర్శించలేము. ఎప్పుడైతే ముక్కు చివర భాగం తెగి పడుతుందో అప్పుడు ఆ బిందువును మనం దర్శించగలుగుతాము. “ ఏదైతే బిందువు కళ్లకు ముక్కు అడ్డం రావడం ద్వారా కనిపించడం లేదో, ఆ స్థానంలో మాత్రమే శ్రీ మహావిష్ణువు వున్నారు, అందుకే నేను చూడగలుగుతున్నాను ” అన్న ఒక సాకును ఉపయోగించి, ఆ వ్యక్తి మరింత మందిని ముక్కు తెగేటట్లుగా చేసాడు.

సంకల్పంతో మనం ఎప్పుడయితే create చేసుకుంటామో అప్పుడే మనం బలవంతులుగా పరిగణింపబడతాము. కాబట్టి supported, non-supported అన్న అంశాన్ని అర్థం చేసుకొని non-supported గా వున్న పరిస్థితిని supported గా మార్చుకోవడం అన్నది మనవల్ల మాత్రమే అవుతుందన్న విషయాన్ని ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి గమనించాలి.

### అకస్మాత్తుగా - దీర్ఘకాలికంగా

ఒక వ్యక్తి పరిపూర్ణుడు అవడానికి జీవితంలో రెండు రకాల సంఘటనలు ఎదుర్కొవాలి.

- 1) దీర్ఘకాలిక సంఘటనలు ,
- 2) అకస్మాత్తు సంఘటనలు .

రెండింటిలోను పూర్ణ పరిపక్వత సాధించి ఉండాలి. జీవితంలో అనేక సంఘటనలు ఎదురౌతూ ఉంటాయి. ఇందులో దీర్ఘకాలికం అంటే నెమ్మది నెమ్మదిగా సంఘటనల నుండి నేర్చుకుంటూ.... ఒకదానితో వదిలి పెడితే అంటే నేర్చుకోవాలంటే ... అన్నట్లు మరో సందర్భంలో ... అన్నట్లు .... అవకాశాలు ఒకదాని తర్వాత మరొకటి వస్తూనే ఉంటాయి. ఓ పది సార్లు తప్పినా గాని మొత్తానికి నేర్చుకోవాలన్నట్లు ... చేయగలిగినంత చేసి విడిచి పెడుతుంటాం . ఇక్కడ ఎటువంటి పెత్తనం , వత్తిడి ఉండదు. టైమింగ్ అస్సలు ఉండదు. నింపాదిగా దీమాగా చేసుకుంటూ వెళ్ళవచ్చు.

ఇలా దీర్ఘకాలిక సంఘటనలు వేటి నుంచైతే మనం నేర్చుకుని ఆత్మపరిణితి సాధించాలో వాటిని చేయడంలో మనం విఫలమయినప్పుడు మనకు శారీరక, మానసిక , సాంఘిక స్థాయిలో దీర్ఘకాలిక సమస్యలు ఎదురౌతాయి. అందులో తొలుతగా వచ్చేది చర్మవ్యాధి ఇది వస్తే ఓ పట్టాన పోదు ఎందుకంటే దీర్ఘకాలిక విషయాలను మనం అర్థం చేసుకోవడంలో.... ఒక కీలకమయిన విషయం.

ఒకానొక సమయంలో ఒక విషయం మనకు మింగుడు పడనప్పుడు దాన్ని వేయకుండా నెమ్మది నెమ్మది గానైనా చేయడం అలవాటు కావాలి. కొన్నింటిని ఎప్పుడయితే నచ్చలేదనో అక్కర లేదనో తప్పు అనే అజ్ఞానంతో వదిలి పెడతామో ఆ ఖాళీ అలా ఉండి అది దీర్ఘకాలిక వ్యాధికి దారి తీస్తుంది. దీన్నించి బయట పడడానికి పౌర్ణమి పౌర్ణమికి నెలకు సరిపడా ఆత్మ ప్రణాళిక వేసుకోవాలి.

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయం జీవితం అంటే నేర్చుకోవడానికే వుంది అని తెలిసి విషయాలను ఎప్పుడైతే పైపైనే చూసి విడిచిపెడతామో లేదా కొన్నింటిలో నేర్చుకోని కొన్ని సందర్భాలను ప్రక్కన పెడతామో అప్పుడు మాత్రమే దాని అపసవ్యతను చర్మవ్యాధిగా చూస్తాము.

అయితే జీవితమంటే నేర్చుకోవడమనే మాటకు అర్థం కాక ఒక

కాబట్టి ఇక్కడ non supported అంటే “ నా కన్నలు సమయం చిక్కడం లేదు, లేదా నాకెప్పుడూ సహాయం చేయడం లేదు ; లేదా నేనున్నటువంటి పరిస్థితులు సరిగ్గా లేవు; ఎవరు నాకు అనుకూలంగా లేరు ; ఇటువంటి పరిస్థితిలో నేను చేయలేను ” అని ఎవరయితే సర్వసాధారణంగా సాధనలోని ప్రారంభదశలో మాట్లాడుతారో నిజానికి అది పూర్తిగా శాస్త్ర విరుద్ధం. ఎంత అవకాశం లేని సమయంలోనైనా సరే తపనతో మన యొక్క సంకల్పాన్ని 24 గంటలూ మనం చేరుకోవలసిన విషయం మీద గనుక వుంచితే, ఎటువంటి సామాజిక కుటుంబ పరిస్థితులలో కూడా మనం పని చేసినప్పటికీ అంతర్గతంగా మన సంకల్పాన్ని నెరవేర్చు కోవడానికి ఒక చిన్న సమయం దొరకడం అనేది గమనిస్తాం. అలా ఒక దారి దొరికినప్పుడు దాన్ని (గతంలో చేసినట్లుగా) వృధా చేసుకోకుండా ఆ వచ్చిన అవకాశాన్ని సాధనతో పూర్తిగా వినియోగించుకుంటే దానిని ఆధ్యాత్మిక సాధనతో మునుముందుకు అదే ఒక ‘క్రమం’ గా మారుతుంది. ఎందుకంటే వర్తమానం నుంచే తిరిగి వర్తమానం తయారవుతుంది.

ఇది ఈ భూమండలం మీద ఉన్నటువంటి ఒకవ్యవస్థ. ఒక ఆల్కాహోల్ తో కూడిన వ్యక్తిని తీసుకున్నప్పుడు ఆల్కాహోల్ తీసుకున్న సమయంలో అతను మన మాట వినకపోవచ్చు కాని రోజులో ఉదయం పూట, మధ్యాహ్నం పూట కనీసం బాగున్నప్పుడైనా కనుక మనం అతనితో ధ్యానం చేయిస్తే క్రమేపీ ఆ ఆల్కాహోల్ తీసుకునే సమయాన్ని మనం తగ్గించవచ్చు. ఇలా విపరీతంగా ఉద్యోగంలో తలమునకలైన వ్యక్తికి కూడా వారంలో ఒక రోజు ధ్యానం మొదలుపెడితే క్రమేపీ మధ్యలో అతనికి అనుకోకుండా సమయం చిక్కి సాధన చేయడానికి అవకాశం దొరుకుతుంది. ఇలా supported అన్న అంశంలో “ నాకు అవకాశం లేదు, నాకు time లేదు లేదా నన్ను సమాజం చేయనివ్వడం లేదు; నా కుటుంబ పరిస్థితులు నాకు అవకాశం కల్పించడం లేదు ” అన్నవాక్యాల నుంచి పూర్తిగా బయటపడి అవకాశం దొరికినంత మేరకు ఎప్పుడయితే పూర్తిగా ఆధ్యాత్మికసాధనలో, ధ్యానసాధనలో మునిగి వుంటామో అప్పుడు కొద్దిరోజుల్లోనే మనం అనుకున్నటువంటి సమయాన్ని పూర్తిగా మన చేతుల్లోకి తెచ్చుకో గలుగుతాము. చూడడానికి బయటి సమాజం కాని, కుటుంబవ్యక్తులు కాని మనల్ని నిర్దేశించినట్లు కనపడినా చివరికి మనం ఏదయితే తలచామో అదే పూర్తిగా జరిగే స్థితికి మనం ఎదగగలం. ఈ సందర్భంలో మనం తెలుసుకోవలసిన ఒక moral (నీతి) ఏమిటంటే “ బలవంతులు అవకాశాన్ని సృష్టించు కుంటారు. బలహీనులు అవకాశం కొరకు ఎదురుచూస్తారు ” ! “ అవకాశం వచ్చినప్పుడు చేద్దాం ” అని కాకుండా అవకాశాన్ని మన తపనతో, మన

అయితే ఆ పదిమంది ముక్కు తెగినవాళ్ళు కూడా “ మాకు అద్భుతంగా, దేదీప్యమానంగా శ్రీమహావిష్ణువు గోచరిస్తున్నాడు ” అని చెప్పడంతో కథ మొదలైంది. ఇలా పదిమంది, వందమంది, ఐదువందలు, వేయిమందికి పైగా ముక్కులు తెగినవాళ్ళు, మాకందరికీ కూడా శ్రీ మహావిష్ణువు దేదీప్యమానంగా లక్ష్మీదేవితో సహా పాలసముద్రం మీద కనిపిస్తున్నాడని ఏక కంఠంతో చెప్పడంతో విషయం క్రమేపి మహారాజుగారికి తెలిసింది. అందరూ మహారాజు వద్దకు చేరిన తర్వాత, ఆయన మహావిష్ణువును దర్శించే భాగ్యమే కలిగితే ఈ రాజ్యం ఎందుకు? ఈ భోగం ఎందుకు ? యుద్ధాలెందుకు ? ‘ నేను కూడా ’ అని రాజుగారు కూడా ముక్కు కోసుకోవడానికి దిగి వచ్చారట ! అయితే మంత్రి చాలా తెలివైన వ్యక్తి. అతను మహారాజుకి ఏ పురాణాల్లోనూ, ఏ ఇతిహాసాల్లోనూ “ ముక్కు తెగితే ‘ భగవంతుని దర్శించగలము ’ అన్న విషయం తెలుపబడలేదు, ఏదైనా శంఖంలో పోస్తేనే కాని తీర్థం కాదు. ఎక్కడా ఇతిహాసాల్లో కూడా చెప్పని విషయాన్ని ఈ రోజు ఒక వ్యక్తి నుంచి, ఒక సమూహం నుంచి మనం పరిగణనలోకి తీసుకుని చేయడం తప్పు ” అని ఎంత బోధించినప్పటికీ రాజు వినకపోవడం వలన చివరకు మంత్రి కూడా త్యాగం చేయడానికి సిద్ధపడి సరే “ నేను నా ముక్కును ముందు కోసుకుని, నేను దాన్ని గమనిస్తాను ఒక వేళ నాకు దేవుడు కనపడినట్లయితే అప్పుడు మీరూ ప్రయత్నించవచ్చు ” అని మంత్రి చెప్పి ఆ వేయి మంది వ్యక్తులకు గట్టిగా ఒక వార్నింగ్ ఇచ్చినట్లుగా చెప్పి, ఒకరోజు తేదీని నిర్ణయించారు.

ఆ రోజు మంత్రి తన ముక్కును కోసుకుని ఈ విషయంలో వున్నటువంటి నిజానిజాలని తేల్చే రోజు. రాజ్యంలోని అనేక వేలమంది వచ్చి ప్రాంగణంలో చేరివున్నారు. మంత్రి ఆ వేయిమందిని ఉద్దేశించి “ నాకు గనుక ముక్కు తెగిన తర్వాత భగవంతుడు కనిపించకపోతే మీకందరికీ శిరచ్ఛేదం ఉంటుంది ” అని ఎంత చెప్పినప్పటికీ కూడా వారు ఎంతకూ వినకుండా ఏక కంఠంతో “ మేము భగవంతున్ని ఎప్పుడో చూసేసాము మమ్మల్ని మీరు చంపితే మేము వెంటనే కైలాసానికి వెళ్లిపోతాము; అయితే, మీ కందరికీ దేవుణ్ణి చూపించడం కోసం మేమిక్కడ వున్నాం ”. అని చెప్పడంతో తప్పేది లేక మంత్రి తన ముక్కును అందరి సమక్షంలో కోసుకున్నాడు. ఇలా ముక్కును కోసుకున్న తర్వాత మంత్రికి ఏవిధమైన భగవంతుని సాక్షాత్కారం లభించలేదు. అప్పుడు ఆ వేయిమందిలో ఒకడు వచ్చి “ మంత్రివర్యా మాలో ఒకడికి మొట్టమొదట ముక్కు తెగింది. పదిమందీ వాడిని “ ఎద్దేవా చేస్తారు ” అన్న ఉద్దేశ్యంతో వాడు అబద్ధం చెప్పి ఇంకొంతమందిని, ఇంకొంతమందిని ఇలా ఈ వేయి మందిని తయారు చేసాడు.



మీరు కనుక భగవంతుడు కనిపిస్తున్నారు అని ఒక్కమాట చెబితే మీ మాట మీద రాజుగారి ముక్కు తెగేది. రాజుగారి ముక్కు తెగితే రాజ్యంలో ఇంక ఎవ్వరికీ ముక్కులు వుండవు. తర్వాత ఎవరినెవరు “ ఎద్దేవ ” చేసుకోవడం అనే సంఘటన నుంచి మనం బయటపడవచ్చు ! అని మంత్రికి చెప్పాడు... అయితే మంత్రి ఒక బాధ్యతాయుతమైన పదవిలో వున్న వ్యక్తి కాబట్టి వెంటనే మహారాజుతో, “ మహారాజా నే చెప్పాను మీరు విన్నారు కాదు, నాకెటువంటి భగవద్దర్శనమూ లభించలేదు. ఇది కేవలం కల్పితం మాత్రమే ” అని చెప్పడంతో ఆ నాటకానికి తెరముగిసింది. అదే రోజు రాత్రి మంత్రి మహారాజుకు ఈ విధంగా తెలిపాడట; “ మహారాజా నత్యం అనేది తెలుసుకోవాలనుకుంటే, ఆత్మతత్వాన్ని అడగాలనుకుంటే రెండు పద్ధతులు వున్నాయి. అవి ఒకటి ప్రత్యక్షజ్ఞానం, రెండోది పరోక్షజ్ఞానం. ప్రత్యక్షజ్ఞానాన్ని విడదీస్తే ప్రతి+ అక్ష+ జ్ఞానం అంటే ప్రతి అంటే ఎదురుగా, అక్ష అంటే కన్ను, జ్ఞానం అంటే ఆత్మజ్ఞానం. కంటికి ఎదురుగా ఏదైతే మనం స్వానుభవం ద్వారా తెలుసుకోగలుగుతామో దాన్ని ‘ ప్రత్యక్షజ్ఞానం ’గానూ, పరోక్ష అంటే పర+ఇతర+అక్ష అంటే మన కంటికి ఎదురుగా కాకుండా ఇతర విధానాల ద్వారా జ్ఞానాన్ని మనం పొందుతామో దాన్ని ‘ పరోక్షజ్ఞానం ’ అంటారు అని అన్నాడు. ఆత్మకు సంబంధించిన విషయాలను ఇటు ప్రత్యక్షజ్ఞానం ద్వారానూ, అటు పరోక్ష జ్ఞానం ద్వారానూ ఈ రెండింటి ద్వారానూ మనం పొందాలి. అంతేకాని “ ప్రతి ఒక్క విషయాన్ని ” స్వానుభవం ద్వారానే తెలుసుకుంటాను అని వెళితే దాని ద్వారా ఎప్పుడూ పూర్తిగా తెలుసుకోలేము. అదే విధంగా “ ఎప్పుడూ ఇతరుల నుంచి తెలుసుకుంటాను ” అంటే ఆ విధంగా కూడా మనం తెలుసుకోలేము. ఈ విషయం ఇంకా విపులంగా అర్థం కావడానికి చిన్న ఉదాహరణ.

తీపి అనేది ఏవిధంగా వుంటుంది అన్నది తెలుసుకోవాలనుకుంటే మన నాలుక మీద తీపి ఉంటేనే అది తెలుస్తుంది. ఏది తీపి వస్తువు అని అడిగినప్పుడు ఇతరుల యొక్క అనుభవం నుంచి అది ఒక జాంగ్రీలోని, ఒక కాజాలోని లేదా ఒక కోవలోని స్వీటు వుందని మనం చెప్పవచ్చు. కాని తీపి ఎలా వుంటుందన్న సమాధానానికి ఆ వస్తువును మన నాలుక మీద వుంచుకుని మనం అనుభూతి పొందినప్పుడు మాత్రమే సాధ్యం. అదే విధంగా ఏవైతే ఆధ్యాత్మిక విషయాలను ఇతర వ్యక్తుల ద్వారా విని మనం తెలుసుకుని ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా అది మన అనుభవంలోకి వస్తాయో వాటిని విని మాత్రమే తెలుసుకోవాలి. అంటే పరోక్షజ్ఞానం ద్వారా వచ్చే జ్ఞానం పరోక్షజ్ఞానం ద్వారానే రావాలి. ఏదైతే విషయం ఆత్మానుభవం అంటే గతజన్మల యొక్క సారంగాని, మూడోనేత్రం వల్ల పొందే

మనం బయటపడటమే ! అయితే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో కూడా మంచి, చెడు అన్నవి వుంటాయి. కాని అవి కేవలం ఆత్మపరిణితికి లేదా ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితికి చేరడానికి వెళ్లేమార్గంలో వచ్చే ‘ అడ్డంకులు ’ గా మాత్రమే మనం పేర్కొనడం జరుగుతుంది. నిజానికి ఆత్మ యొక్క తత్వం తన గురించి తాను తెలుసుకుంటూ తనను తాను ఎప్పటికప్పుడు వ్యక్తపరచుకొని మరింతగా చైతన్య స్థాయిని పెంచుకుంటూ వెళ్లేదమే! ఆ స్థితిలో మనం జీవించినప్పుడు దానికి సంబంధించినంత వరకే మనం మంచి, చెడులను గమనించాలే కాని ప్రాపంచిక పరిధిలో విషయ వాంఛలకు సంబంధించి జరిగే విషయాలైన డబ్బు పోవడం, డబ్బురావడం, కీర్తిపోవడం, కీర్తిరావడం వంటి వాటిని ఎప్పుడూ కూడా మనం మంచి-చెడులుగా పరిగణించకూడదు. ఈ విధంగా good మరియు bad అనే రెండు విషయాలను ఎప్పుడయితే సాధకుడు సరిఅయిన విధంగా అర్థం చేసుకుంటాడో అప్పుడు మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక three lower chakras చక్రాల స్థాయి అంటే దీన్నే మనం తక్కువ స్థాయిగా పరిగణించడం జరుగుతుంది. ఆ స్థితిలో మనం నిత్యజీవితంలో వున్నటువంటి మంచి-చెడుల నుంచి పూర్తిగా బయటపడతాము. తద్వారా ఎంతో శక్తిని, మరెంతో ఆనందాన్నీ కూడగట్టుకుని దానితో మన జబ్బులను మనమే నయం చేసుకోగలం.

### సహాయం ఉండటం X సహాయం లేకపోవడం

దీన్ని మరింత వివరంగా ఆలోచిస్తే సాధనామార్గంలో వున్నటువంటి ఒక వ్యక్తికి కుటుంబంలో కాని, సమాజంలో కాని, కొన్ని సందర్భాల్లోను పూర్తిగా సహాయం లభించకపోవచ్చు. ఉదాహరణకి భార్య ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు భర్త సహకరించకపోవడం, భర్త ధ్యానం చేసి ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు భార్య మరి పిల్లలు సహకరించకపోవడం అదే విధంగా పిల్లలు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు సహకరించకపోవడం అలాగే అత్తమామలు ఇలా ఒక మతానికి కట్టుబడి ఉన్న వ్యవస్థలో నుంచి ఎప్పుడయితే వాటినిన్నుండినీ తెంచుకుని సర్వత్రా వున్న భగవంతుణ్ణి దర్శించే అత్యుత్తమమైనటువంటి సాధనలో వెళతాడో అప్పుడు ఆ మతం వాళ్లు అతనికి సహకరించకపోవడాన్ని గమనించవచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో వారికి ఎక్కడయితే వ్యక్తిగతంగా సమయం చిక్కుతుందో ఆ సమయంలోనే వాళ్లు చేయగలిగినటువంటి సాధనని పూర్తి చేయాలి. ఇలా ఎప్పుడయితే 5 నిమిషాలు మొదలుకొని... ఏ ఏ సమయాల్లో అయితే వారికి అవకాశం వుంటుందో ఆ సమయాన్ని కూడా సాధనగా, “ ఆత్మానుభవ ” స్థితిగా ఎప్పుడయితే వాళ్లు మారుస్తారో అప్పుడు మిగతా సమయం అంతా కూడా వాళ్లకి అనుకూలంగా మారడం మనం గమనించవచ్చు.

చెప్పిన “ తెలియకుండా కోల్పోతే కలిసి వస్తుంది... తెలిసి కోల్పోతే 7 రెట్లుగా వస్తుంది ”. అన్న మాటల్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం ఎంతైనా ముదావహం.

### మంచి - చెడు (Good X Bad)

సభ్యసమాజంలో మంచి, చెడు అన్న పదాలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యం వుంది. అయితే ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో జ్ఞానాన్ని సముపార్జిస్తూ ముందుకు దూసుకువెళుతున్న సాధకుడికి “ మంచి, చెడు అనేవి సమయాన్ని బట్టి, సందర్భాన్ని బట్టి మారుతూ వుంటాయి ” అన్న విషయం కొద్ది రోజుల్లోనే అవగాహన అవుతుంది. ఈ రోజు మంచిది అన్న విషయం కొద్దిరోజులు పోయిన తర్వాత చెడుగా పరిణమించవచ్చు. ‘ ఈ రోజు ఎంతో చెడు జరిగింది ’ అనుకున్న విషయం కొద్ది రోజుల తర్వాత మంచిగా పరిగణింపబడవచ్చు. అయితే ఇక్కడ ఏదయితే మనం ఆత్మజ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికి అనుకూలంగా వుండి ఎక్కడయితే ఒక వ్యక్తి లేదా సమాజం లేదా ఒక వ్యవస్థ యొక్క ఆత్మ పరిణితికి ఉపయోగపడుతుందో దాన్ని మంచిగానూ; ఏదయితే ఒక వ్యవస్థ లేదా వ్యక్తి యొక్క ఆత్మ పరిణితిని తుంచేందుకు లేదా వ్యతిరేక ధోరణిలో తీసుకువెళ్లేట్లుగా సంఘటన జరుగుతుందో దాన్ని చెడుగానూ మనం పరిగణించడం అలవాటుచేసుకోవాలి.

మంచి, చెడు అనేవి ప్రాపంచికంగా మనం పొందే కీర్తి, కాంత, పేరు ప్రతిష్టలు, ధనం అనేవి కాకుండా ఆత్మపరిణితి గురించి అన్న విధంగా ఎప్పుడయితే మనం అర్థం చేసుకుంటామో అప్పుడు మనం సరి అయిన జీవన విధానంలోకి వెళ్ళినట్లు లెక్క. ప్రస్తుతం చూస్తున్నటువంటి సమాజమంతా కూడా ఆత్మపరిణితి ని అంటే “ నేను ఎవరో తెలుసుకోవాలి ” అన్న భావనను పూర్తిగా ప్రక్కకు నెట్టి కేవలం విషయానందాల్లో మాత్రమే జీవిస్తుంది. కాబట్టి అక్కడ చెప్పినటువంటి మంచి, చెడు అనేవి సాధకునికి ఎంతమాత్రం వర్తించవు. వారి జీవితంలో నిత్యం పొందేటటువంటి అనేక రకాలైన అపశకునాలు, దుర్ముహూర్తం అదేవిధంగా మూఢనమ్మకాలతో కూడుకున్నటువంటి చెడులు, ఇవేవీ కూడా ధ్యాన సాధనలో తానే భగవంతుడిగా “ అహం బ్రహ్మాస్మి ” అన్న అద్భుతమైన నటువంటి ఆధ్యాత్మిక సత్యంతో జీవిస్తూ “ సర్వత్రా నేనే ఉన్నాను తత్త్వమసి ” అన్న స్థాయిలోకివున్నటువంటి ఒక యోగికి ఎంతమాత్రం వర్తించవు గాక వర్తించవు.

కాబట్టి ఏదైతే గతంలో మన మంచి, చెడులు లేదా వినాశకర ధోరణితో మనకి మనమే ఎన్నో అడ్డంకులను ఏర్పరచుకొని మనలోని శక్తిని పూర్తిగా క్షీణింప చేసుకొని ఎన్నో అనారోగ్యాలబారిన పడ్డామో అవన్నీ కూడా ఒక్కొక్కటిగా, ఒక్కొక్కటిగా మనం ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత సాధనలో తొలగిపోవడానికి గల ప్రధానమైన కారణం ఈ మంచి-చెడు అన్న ఒక మిథ్యావ్యవస్థ నుంచి

అనుభవంతో కాని, సూక్ష్మశరీరయానం కాని ఇలాంటి విషయాలను స్వానుభవం ద్వారా మనం అనుభవించినపుడు మాత్రమే మనకు దాని గూర్చి పూర్తి జ్ఞానం తెలుస్తుంది. కాబట్టి ఇటు ఆధ్యాత్మికశాస్త్రాన్ని పుస్తకాల ద్వారా, ఇతరుల అనుభవాల ద్వారా తెలుసుకోవడం... పరోక్షంగా ధ్యానం చేసి ఆత్మస్థితిని మనకు మనం తెలుసుకుని ఆ విశ్వశక్తిని పొందటం, మూడోనేత్రపు అనుభవాలను పొందటం, మనలో శక్తి ప్రవహించి నాడీమండలశుద్ధి జరిగి జబ్బును తగ్గించుకోవడం వంటి అనేక అనుభవాలను ... స్వానుభవం ద్వారా తెలుసుకోవడం వంటి రెండు విషయాలు ప్రతి ఒక్కవ్యక్తి గమనించాలి.

ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని మనం సమాజంలో గమనిస్తే ఆధ్యాత్మికానికి సంబంధించిన విషయాలను చాలామంది శాస్త్రవేత్తలు proof చూపించమని అడగటం మనం గమనిస్తుంటాం. నిజానికి ఎవరికి వాళ్లే ఇక్కడ proof ని చూసుకోవాలి. ఎన్నో వేల మంది వ్యక్తుల యొక్క ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి, తద్వారా వారిలో వచ్చినటువంటి ఆనందాన్ని పరోక్షంగా మనం తెలియచేయగలం కాని ప్రత్యక్షంగా “ ఇది ఎంతవరకు సమంజసం ” అనే ఒక ప్రశ్న వస్తే కనుక వాళ్లు స్వానుభవంగా తెలుసుకోవలసిందే ! అందుకే “ ఎక్కడ శాస్త్రం (science) అంతం అవుతుందో అక్కడ ఆధ్యాత్మికం మొదలవుతుందని ” ఎంతోమంది ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెప్పడం విన్నాం. ప్రత్యక్షంగా చూపించడం అనేది ప్రాపంచిక పరిధితో కూడుకున్నటువంటి అవగాహన ఆత్మస్థాయికి వచ్చినపుడు కొన్ని విషయాలను ఎవరికి వారు స్వానుభవంగా తెలుసుకున్నప్పుడు మాత్రమే వాళ్లకు వాళ్లే నయం చేసుకోగలరు తప్ప “ ఇతర వ్యక్తులు నయం చేయడం ” అనేది నిరూపించడం సాధ్యం కాని పని. అందువలన సాధనామార్గంలో సాధన చేసి మన కున్న జబ్బులు తగ్గించుకుని ఆనందంగా వెళుతున్న సమయంలో ఎవరైనా మనకి సవాళ్లు విసిరినపుడు వాళ్లు వేసినటువంటి ప్రశ్న లేదా నిరూపణ చేయవలసి నటువంటి విషయం ప్రత్యక్షజ్ఞానానికి సంబంధించినదైతే మనం క్షమించమని చెప్పి వారికి వారిని ధ్యానం ద్వారా తెలుసుకోమని చెప్పాలి. ఒకవేళ పరోక్ష జ్ఞానం ద్వారా తెలుసుకోవలసిన విషయం అయితే అప్పుడు మన అనుభవాన్ని వాళ్లకి పూర్తిగా వివరించవచ్చు. తర్కంతో కూడుకున్నటువంటి ప్రశ్నలు వేసి మన సమయాన్ని వృధా చేసేటట్లుగా స్వానుభవం పొందడానికి ఇష్టం లేనటువంటి వ్యక్తులను పూర్తిగా దూరంగా ఉంచినపుడు మాత్రమే మనం మన చైతన్యాన్ని, మన ఆనందాన్నీ పరిరక్షించుకోగలుగుతాం. కాబట్టి ఇక్కడ ఓడిపోవడం అనేది ఏమి లేదు. “ శాస్త్రాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని బుద్ధిని ఉపయోగించి ప్రత్యక్షజ్ఞానం ద్వారా తెలుసుకోవలసిన విషయాన్ని ప్రత్యక్షజ్ఞానం ద్వారానే తెలుసుకోవాలి ”



అన్న విషయాన్ని తెలుసుకొని వెనకడుగు వేయడం జరుగుతుంది. కాబట్టి నిజమైన యోగి లేదా ఆనందంతో వున్నటువంటి వ్యక్తి ఇతరులకు బోధించేటప్పుడు లేదా తనకు వచ్చినటువంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం పొందేటప్పుడు ఇటు ప్రత్యక్ష జ్ఞానాన్ని, దానితోటి విలువను అదే విధంగా అటు పరోక్ష జ్ఞానాన్ని, దానికున్న విలువనూ తప్పనిసరిగా గుర్తించి ఆయా సమయాల్లో దాన్ని ప్రయోగించినపుడు మాత్రమే మనం సరైన విధంగా సాధనలో ముందుకి వెళ్లగలం !

### అదృష్టం X దురదృష్టం (Good luck X Bad luck)

నిజానికి ఈ “ అదృష్టం ” మరి దురదృష్టం అనే పదాలలోకి వెళితే అదృష్టం అనేది అ+దృష్టం గా విడదీయాలి. అంటే “ కనిపించేది మరి కనిపించనిది ” అని రెండే ఈ ప్రపంచంలో వున్నాయి. దురదృష్టం అనే పదమే లేదు. ఏదైతే అదృష్టం అని మనకు కలిసివచ్చినట్లుగా చెబుతున్నామో అది నిజానికి ఆ పదానికి సరి అయిన అర్థం కాదు. కనిపించేది మరి కనిపించనిది అనే రెండే ఈ ప్రపంచంలో వున్నాయి. అదృష్టం అంటే కలిసివచ్చింది, కలిసిరాలేదు అన్నటువంటి పదాల్ని వ్యక్తి ఎప్పుడైతే భగవంతుడిగా బ్రతుక్కుండా ఒక సామాన్య మానవుడిగా జీవచ్ఛవంలా బ్రతుకుతున్నాడో అప్పుడు తను తయారు చేసినటువంటి క్రొత్తపదాలే. అదృష్టం మరి దురదృష్టం... కనిపించేది, కనిపించనిది అంటే ఏదయితే మన కంటికి crystal clear గా “ దీనినుంచి ఇది వచ్చింది ” అని తెలుస్తుందో అది మన కంటికి కనిపించింది అని చెబుతాము. అయితే ఏదయితే కనిపించడో “ అంటే దేనికి కనిపించదు ” ? చర్మచక్షువులకు కనిపించకుండా “ దివ్యచక్షువు ” కు మాత్రమే కనిపిస్తుందో అంటే అతీంద్రియ స్థాయిలో వుంటుందో అంటే ఇక్కడ గత జన్మల్లో వున్న కారణంగా కూడా మనం పేర్కొనవచ్చును. వర్తమానంలో జరిగే ప్రతీ ఒక్క కార్యానికీ సంబంధాలు కార్యా-కారణ సంబంధాలు వుంటాయనేది మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఈ రోజు జరిగిన విషయానికి గతజన్మలో ఏదో ఒక లింకు వుండే వుంటుంది. ఇప్పుడు జరుగుతున్న విషయం తర్వాత జన్మల్లో ఇంకో రకంగా పరిగణింప బడవచ్చు.

ఇలా కార్యాకారణ సంబంధాలతో కూడుకొని ఈ రోజు విషయం నుండి రేపటికి, రేపటి నుండి ఎల్లుండికి ఇలా ఒక గొలుసు continuous chain మాదిరిగా జరుగుతున్నటువంటి సంఘటనలను... ఈ జన్మ పరంపరను ఏ రోజైతే మనం దివ్య నేత్రంతో చూడగల స్థితిలోకి వెళతామో అప్పుడు ఈ అదృష్టం మరి దురదృష్టం బారినుంచి మనం పూర్తిగా బయటపడినట్లే. ఈ రోజు లాటరీలో ఒక లక్ష రూపాయలు వస్తే “ గతంలో వాడెంత దరిద్రుడిగా జన్మలను తీసుకుని అవి చూసిన పిదప దీన్ని కూడా చూడాలని నిర్ణయించుకుని వచ్చిందే ” అన్న

విషయం మనకి చాలా అవలీలగా బోధపడుతుంది. అదే విధంగా ఈ రోజు ఒక కుష్టు వ్యాధితో చాలా చాలా దయనీయమైన పరిస్థితిలో వున్న ఒక వ్యక్తిని చూసి మనం నిజానికి జాలి పడతాం, కానీ ఒక్కసారి గతజన్మల్లోకి వెళితే అతను ఎన్ని మారణహోమాలు లేదా ఎన్ని జంతువులను బలి చేసి వున్నాడో మనం చూసామా ? కాబట్టి అవనంతవరకు మనం ఎప్పుడూ కూడా ఈ good, bad లేదా luck, badluck అని నిర్ణయించలేము. ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి యొక్క కార్యాకారణ సంబంధాలను పూర్తిగా మనం గమనించగలమో అప్పుడు ఆ వ్యక్తికి మంచి లేదా చెడు అనే దాన్ని చెప్పగలిగే స్థితిలో వుంటాము. కాబట్టి “ కనిపించేది మరి కనిపించనిది ” అన్న రెండే ఈ ప్రపంచంలో వున్నాయి తప్ప “ అదృష్టం మరి దురదృష్టం ” అనేవి లేనేలేవు.

ఏదైతే మనం వాడుకలో “ అదృష్టం ” అంటున్నామో అంటే “ కనిపించనిది ” అని అర్థం. ఒక విషయం మనం అర్థం చేసుకునే స్థాయికి మించి జరిగినపుడు అది మనకు అనుకూలంగా జరిగితే దాన్ని మనం అదృష్టం అనీ, ప్రతికూలంగా అంటే వ్యతిరేకంగా జరిగి అది సరికానిది అయితే దాన్ని “ దురదృష్టం ” అనీ వాడటం పరిపాటి అయిపోయింది. కాని మనకు అర్థం కాకుండా జరిగిన విషయం మంచిగా జరిగితే కనుక అది గతంలో చేసుకున్నటువంటి కర్మఫలితం, చెడుగా జరిగినా అది కూడా గతంలో చేసుకున్నటువంటి కర్మఫలితమే. కాబట్టి ఆత్మజ్ఞానంతో “ సర్వత్రా తానే వున్నాను ” అన్న స్థితిలో వున్న వ్యక్తికి దురదృష్టం అనేది లేనే లేదు. అదే విధంగా “ అదృష్టం అనేది కలిగినప్పటికీ కూడా అది గతంలో చేసుకున్నటువంటి ‘ కార్యం యొక్క ఫలితం ’ అని అతిగా పోకుండా అలాగే ఏమీ రానప్పుడు ఒకవేళ కుంగిపోకుండా సుఖదుఃఖాలలో కూడా స్థిరముగా వున్నటువంటి స్థితిని ఒక ధ్యానయోగి మాత్రమే కలిగి వుంటాడు ” అనడంలో ఎటువంటి సందేహమూ లేదు. సామాన్య మానవుడు ఈ అదృష్టం మరి దురదృష్టాల గుండా వెళుతుంటే, ధ్యానంలో ఆత్మజ్ఞానంతో తానే భగవంతుడిగా విలసిల్లే వ్యక్తి కార్యాకారణ సంబంధాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుని ఎటువంటి ఆశల వెంబడి పరిగెత్తి పోకుండా తన కష్టార్థితంతో పొందినదాన్నే ఆనందిస్తూ వుంటాడు. ఇలా శీతోష్ణ సుఖదుఃఖాలలో కూడా స్థితప్రజ్ఞతను కలిగి వుండటం అన్నది పొందాలంటే ముందు ఈ అదృష్టం, దురదృష్టం అన్న పదాల నుంచి మనం బయటపడాలి. ఇది కేవలం దివ్యచక్షువు ద్వారా మాత్రమే సిద్ధిస్తుంది. పై రెండు ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలను వ్యక్తి పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి. “ కష్టేఫలే ” అన్నదే ఎప్పటికీ వున్న ఏకైక ఆధ్యాత్మిక సూత్రం ! ఈ సంధర్భంలో నాకు ఆత్మ విద్యను నేర్పిన పాల్ విజయ్ కుమార్