



జీవితధ్యేయం

రచన

డా॥ పి.యస్. గోపాలకృష్ణ M.B.B.S.,



ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

ఈ పుస్తకానికి ఆర్థిక సహకారం ఇచ్చిన నెల్లూరు
పిరమిడ్ మాస్టర్ వంశీ గారికి అభివందనాలు.

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

ముందుమాట

సృష్టిలోని జీవరాసులన్నింటికి సుఖ సంతోషాలతో జీవించడమే ధ్యేయం. కాని మానవుడు ఒక్కడే తన సుఖంతో పాటు ఇతరుల సుఖాన్ని ధ్యేయంగా ఎంచుకుంటాడు. ఈ ధ్యేయం అతనిని పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా ఎదగడానికి విశ్వ చైతన్యం తో అంతర్లీనం కావడానికి పూరకమవుతుంది. లౌకిక, అలౌకిక ధర్మాల సమన్వయ సారమే జీవిత ధ్యేయం. మనిషిగా ఎదగడానికి అవసరమైన జీవితధ్యేయం ఎలా ఉండాలి? దానిని ఎలా మలుచుకోవాలి? ఎలా సాధించాలి? అనే విషయాలు మీ ముందుంచే మా ప్రయత్నమే ఈ జీవితధ్యేయం.

ధ్యాన ఆరోగ్యశాస్త్ర విధానం ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహాశయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవిత కాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన P. విజయ్ కుమార్ గారికి, ఎన్నో రాళ్లను ధ్యాన రత్నాలుగా తీర్చి దిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం తగు సూచనలను ఇచ్చిన “బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు !

డా.జి.కె

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, ధ్యాన ఆరోగ్యం

విషయసూచిక

F	శరీరధర్మం	7
F	కుటుంబ ధర్మం	9
F	స్వధర్మం	16
F	శరీరం - ఆత్మసాక్షాత్కారం	18
F	సోల్ స్కానింగ్	32
F	అనుభవాలు	36

జీవితధ్యేయం

‘ధ్యాన ఆరోగ్యం’ ప్రాజెక్టులో కీలకమైనటువంటి 350 అధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లలో అతి ప్రధానమైనది ‘జీవితధ్యేయం’. ఈ అంశాన్ని వివరించే మూడు టాబ్లెట్లను గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

‘జీవితధ్యేయం’ అన్న విషయాన్ని మూడు భాగాలుగా విభజింపవలసి ఉంటుంది. అవి 1. శరీరధర్మం 2. కుటుంబధర్మం 3. స్వధర్మం. ఈ మూడు ధర్మాలకు సరిపడా సమయాన్ని, కార్యక్రమాలను, మనం రూపొందించుకున్నప్పుడు మనం సరైన జీవితధ్యేయంతో ప్రయాణిస్తున్నట్లు లెక్క. ఈ జీవితధ్యేయం ఎప్పటికప్పుడు మన జ్ఞానస్థాయిని బట్టి, పరిస్థితులను బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ఉదా: ఒకరు 7th class నుండి 10th class వరకు ప్రతీ క్లాసులోను ఫస్టు క్లాసులోనే పాసవుతూ వున్నాడనుకుందాం. అన్ని చోట్లా ఫస్ట్ క్లాస్. కాని తరగతులు మాత్రమే మారుతుంటాయి కదా! అదేవిధంగా ధ్యానానికి రాకముందు మనసును, శరీరాన్ని, ప్రాపంచికతను ఉద్దేశించి మనకున్న మిడి మిడి జ్ఞానంతో మన ధ్యేయం ఒకరకంగా వుంటే ధ్యానంలోకి అడుగిడిన తొలి రోజుల్లోనే అది కాస్తా మార్పు చెందుతుంది.

భాగంగా పేర్కొనవచ్చు. ప్రధానంగా శరీరధర్మం, కుటుంబ ధర్మం, స్వధర్మం. ఈ మూడింటి యెక్క సమ్మేళనమే మన “ జీవితధ్యేయం ” అవుతుంది.

శరీరధర్మం

మొట్టమొదటిది అయిన శరీరధర్మాన్ని తీసుకున్నట్లయితే, శరీరంలో ఉన్నటువంటి కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలతో నిత్యం జరుగుతున్న పనులను, తద్వారా మనం పొందే ఆనందాన్ని పేర్కొనవచ్చు. ఉదా: కంటితో ఎన్నో సుందరమైన ప్రదేశాలను, సినిమాలను, నాట్యాలను చూస్తాం. ఇలా చూడటం ద్వారా మనం పొందే ఆనందాలన్నీ కంటి ధర్మంగా పేర్కొంటాము. అలాగే మంచి వాసనను ఎప్పుడూ పొందేటట్లు చూడటం. ఉదా॥ ప్రతిరోజూ మనం స్నానం చేస్తుంటాము. కాని అదే స్నానం చేసే నీటిలో ఒక పన్నీరు చుక్క వేసుకుంటే ఆ స్నానం ఎంతో మధురంగా వుంటుంది. అలాగే గదిని సువాసనలతో నింపుకోవచ్చు.

ఇవన్నీ కూడా ఆధ్యాత్మికతకు వ్యతిరేకత కాదు. మనం పొందే విషయాలన్నీ గతం కన్నా ఇంకొద్దిగా ఎక్కువ స్థాయి వుండేటట్లు మనకు మనమే మెరుగులు దిద్ది వాటిని మరింత



పరిపూర్ణంగా చేసుకోవాలి. అందులో భాగంగా మంచి సినిమాలు చూడటం, వాసనలు వెదజల్లే వాతావరణం ఏర్పాటు చేసుకోవడం, ఇష్టమైన ఆహారాన్నే తినటం, అంటే శాకాహారం మరి ఫలాహారం. శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని వినడం, స్పర్శసుఖం పొందటం, ఈత కొట్టడం, జలపాతాల్లోను, నదుల్లోనూ స్నానం చేయటం. ఇలా ఈ అయిదు ఇంద్రియాల ద్వారా పొందే ఆనందాన్ని మితంగా అనుభవించాలి. ఇక్కడ మితం అంటే ఆనందాన్ని అనుభవించిన తరువాత కొంత (satisfaction) సంతృప్తి కలిగిన వెంటనే దాన్ని ఆపి, తర్వాత కార్యక్రమాల్లోకి వెళ్లాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ కర్మేంద్రియాలతోనూ, జ్ఞానేంద్రియాలతోనూ చేసే కార్యక్రమాలు చేస్తూ వాటితో పొందే ఆనందాన్ని అనుభవించడమే మన శరీరధర్మం. ఇలా శరీర ధర్మం కోసం రోజూ సుమారు 8 గంటలు వెచ్చించవచ్చు.

ఎందుకంటే ఈ భూమి మీదికి అద్భుతమైనటువంటి శరీరాన్ని తీసుకుని వచ్చామంటే, శరీరం ద్వారా పొందే ఆనందాలు అన్నీ కూడా పొందాలనే కదా ! 'రేపు బుద్ధుడిగా మనం జన్మను చాలిస్తామనగా ఈ రోజు సాయంత్రం మిరపకాయ బజ్జీలు తినడంలో ఎటువంటి తప్పు లేదు' అన్నదే



ఈ శరీరధర్మంలోని కీలకమైన అంశం. అంటే 'ఆనందం' అనేది ఆత్మలో ఒక భాగమైనటువంటి ఈ శరీరం ద్వారా కూడా మనం పొందవచ్చు! ఈ విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకుని, మితిమీరకుండా, కేవలం తగుమాత్రంగా అనుభవించే శారీరక ఆనందా లన్నింటినీ కలిపి శరీరధర్మంగా పేర్కొంటాము.

కుటుంబధర్మం

కుటుంబధర్మంలో ఇప్పుడున్న ఆధ్యాత్మిక పరిస్థితులను బట్టి మనం కుటుంబాన్ని రెండుగా విభజించవచ్చు. ఒకటి రక్తసంబంధ కుటుంబం (Blood relation family) రెండు ఆత్మ సంబంధ కుటుంబం (Soul related family) రక్తసంబంధ కుటుంబం అంటే భూమిమీద మనకొక భూమికను తయారు చేసినవారికి సంబంధించినది. తల్లి, తండ్రీ, తోబుట్టినవారు, తల్లిదండ్రుల వైపు చుట్టాలు, భార్య వైపు చుట్టాలు లేదా భర్త వైపు చుట్టాలు. వెరసి ఒక పెళ్లికి హాజరయినపుడు కలుసుకునే కుటుంబ వ్యక్తులు అన్నమాట. అటువంటి వారందరి పట్ల మనకున్నటువంటి సంబంధాలను మనం రక్తసంబంధీకుల కుటుంబంగా చెబుతాము.



ఇక కుటుంబధర్మంలో రెండవది చాలా ముఖ్యమైనది ఆత్మకుటుంబం. అంటే ధ్యానం ద్వారా ఏ వ్యక్తులను ఆప్తులుగా భావించి, వాళ్లను కలుసుకుంటూ వాళ్ల ధ్యానఅనుభవాలను వింటూ మనం మన జ్ఞానాన్ని వాళ్లకు పంచి పరస్పరం ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని పెంచుకొంటూ వెళతామో అటువంటి వారితో ఏర్పడేది ఆత్మకుటుంబం. తేనెటీగ ఒక పువ్వు నుండి తేనెను సేకరించి ఇంకొక పువ్వుకు వెళ్ళినట్లు ఒక ధ్యానుల సమూహం నుండి మరొక సమూహానికి, ఒక ఆత్మకుటుంబం నుండి ఇంకొక ఆత్మకుటుంబంలోకి మనల్ని మనం నెట్టుకుంటూ వెళ్ళి జ్ఞానాన్ని సంపాదించడమే ‘ఆత్మ కుటుంబధర్మం’ అని చెప్పవచ్చును. వెరసి కుటుంబధర్మంలో మొదటిది రక్త సంబంధీకులతో ఏర్పడిన కుటుంబం, రెండోది ఆత్మజ్ఞానాన్ని సంపాదించటం అన్న కార్యక్రమంలో భాగంగా ధ్యానుల లేదా జ్ఞానుల సముదాయంతో ఏర్పడిన కుటుంబం.

ఈ రెండు కుటుంబాలకు సంబంధించి రోజులో చెరో 8 గంటలు కేటాయించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమాజంలో మనకి ఒక వేదికను (platform) సిద్ధం చేసింది మన తల్లిదండ్రులు. కాబట్టి ‘మాతృదేవో భవ’, ‘పితృదేవో భవ’

భాగంగా తల్లిదండ్రులు, తల్లిదండ్రుల ద్వారా ఏర్పడినటువంటి రక్త సంబంధీకుల కుటుంబ సముదాయం వీళ్ల ఆందరికీ ఎప్పటికప్పుడు మనం అందుబాటులో వుండాలి. వారితో సరియైన సంబంధాలను ఎప్పటికప్పుడు సలుపుతూ ఉండాలి. అంతేగాని అతిగా వాళ్ల దగ్గరకి వెళ్లకూడదు. అదేవిధంగా పూర్తిగా వాళ్లను విడిచిపెట్టనూకూడదు. అయితే ఆత్మ కుటుంబంలో రక్తసంబంధీకులలో అందరు జ్ఞానులు లేదా ధ్యానులు అవ్వకపోగా కనీసం మాంసాహారం కూడా మాననివారు వుండవచ్చు. కాబట్టి కేవలం అటువంటి వారికి బాగా అవసరంవున్నప్పుడు, విపత్కర పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు లేదా ఒక పెళ్లి, జన్మదినం, గృహప్రవేశం వంటి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నప్పుడు మనం హాజరై ఆ ఆనందాన్ని పంచుకోవాలి.

అందులో ఎవరికయితే కొద్దోగాపోవో ఆత్మజ్ఞానం దగ్గరలో రావడానికి అవకాశం వుందో వారితో మనం ఎక్కువ కాలం గడిపి, కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేసుకుని రావాలి. ఇలా మనకంటూ ఒక వేదికను తయారుచేసినటువంటి రక్తసంబంధీకులను పూర్తిగా దూరం చేసుకోరాదు. వాళ్లు మరీ ఇబ్బందికర

పరిస్థితిని కల్పించినపుడు కొద్దికాలం పాటు మిత్రభేదాన్ని ప్రదర్శించి దూరంగా వుంచవచ్చు. ఎప్పుడైనా వాళ్లు మనతో కలవడానికి సుముఖంగా ఉంటే వెంటనే కలుపుకోవడానికి ముందుగా మనమే వెళ్లవలసివుంటుంది. ఇలా రక్తసంబంధీకులతో సంబంధాలను ఎప్పుడూ నెరపాలి.

ఇక రెండవది ఆత్మకుటుంబం. మనం ఎవరి దగ్గరయితే ధ్యానం నేర్చుకున్నామో వారితోనూ, మనం ఎవరికయితే ధ్యానం నేర్పుతున్నామో వారితోనూ ఏర్పడేది ఆత్మ కుటుంబం. ప్రయాణాల్లోగాని, ధ్యాన యజ్ఞాల్లోగాని, ధ్యానం క్లాసుల్లో కాని ఆత్మపరంగా, ధ్యానం కోసం ఆత్మజ్ఞానం కోసం వ్యక్తులు ఎదురవుతూ వుంటారు. ఆటువంటి వ్యక్తులను పరిచయం చేసుకుని మన జ్ఞానాన్ని వారికి పంచి వారి జ్ఞానాన్ని మనం తీసుకొని వారితో ఆత్మసంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. వారితో సంబంధబాంధవ్యాలని నెలకొల్పుతూ, కేవలం బుద్ధి పరంగా, ఆత్మపరంగా వాళ్లతో మనం సంబంధం పెంచుకోవాలి. అంటే మనదగ్గరున్న ఆధ్యాత్మికపుస్తకాలు వాళ్లకివ్వడం, వాళ్ల దగ్గరున్న మంచిపుస్తకాలు మనం తీసుకోవడం, వాళ్లతో కలిసి ఏదైనా ధ్యానం క్లాసుకు హాజరుకావడం, ధ్యాన ప్రచార కార్యక్రమా

లలో పాలుపంచుకోవడం వంటి అనేక కార్యక్రమాల ద్వారా ఈ ఆత్మకుటుంబ ధర్మాలని పాటించాలి.

ఇంకొక ముఖ్యమైన విషయం. మనం మన ఆత్మకుటుంబాన్ని చేరుకోవడం కోసం మన స్థాయిని పెంచుకోవలసివుంటుంది. అంటే రక్తసంబంధకుటుంబంలో పిల్లలను కని, వాళ్లను పెంచటం కోసం ఎలా అయితే ఒక మంచి ఉద్యోగంలోకి, ఒక మంచి వ్యాపారంలోకి లేదా ఒక మంచి సమాజంలోకి, ఒక మంచి వాతావరణంలోకి అది పిల్లల పెళ్లిళ్లకోసం కానీయండి వాళ్ల విద్యాబుద్ధులకోసం కానీయండి సంఘానికి కట్టుబడి ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటామో అదేవిధంగా ఆత్మకుటుంబాన్ని చేరుకోవడానికి అటువంటి ప్రయత్నం తప్పకుండా చేయాలి.

మనం ఎవరికైతే ధ్యానాన్ని చెప్పి వారిని ఒక ఉన్నత స్థాయికి పెంచవలసి ఉంటుందో వాళ్ల విషయంలో కూడా మనం ప్రయత్నం చేయాలి. వారందరితోను సత్సంబంధాలను నెరవేడం అంటే మన జీవితధ్యేయంలో మనం జీవించడమే అన్నమాట. ఉదాహరణకి మనకు తెలుగుభాష మాత్రమేవచ్చు. కాని హిందీభాష మనం కనుక నేర్చుకుంటే ఎక్కడో ఉత్తర

భారతదేశంలో ఉన్నటువంటి ఆత్మపుత్రులను, ఆత్మ కుటుంబాలన్నింటినీ మనం కలుసుకునే అవకాశం వుంటుంది కదా! అలాగే ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుంటే ప్రపంచంలో ఎక్కడ వున్నప్పటికీ ఇంటర్నెట్లో మనం వాళ్లతో ఇంగ్లీష్లో సంభాషించి ఆ భాషానిరోధం (language barrier) దాటి వాళ్లందరినీ మనం కలుసుకోవచ్చు.

అదేవిధంగా చిన్నప్పటి నుండి మనకి కళల్లో ఆసక్తి వుంటే ఏదో ఒక 'కళ'ను మనం అభ్యసించడం ద్వారా ఆత్మ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవచ్చు. అది సంగీతం కానివ్వండి, నాట్యం కానివ్వండి, వాద్య పరికరం కానివ్వండి దాన్ని నేర్చుకుని దాంట్లో ఒక స్థాయికి మనం చేరుకున్నప్పుడు దాని ద్వారా కొంతమంది ఆత్మపుత్రులకు చేరువయ్యే అవకాశం వుంటుంది.

ఇలా జ్ఞానాన్ని మరింతగా పెంపొందించుకోవడం, శ్లోకాలు కంఠస్థం పెట్టడం, పుస్తకాలు వ్రాయటం, మంచి కరపత్రాలు తయారు చేసి పంచటం, మన ధ్యాన అనుభవాలను ఆర్టికల్స్ను పుస్తకాల్లోను, న్యూస్ పేపర్స్లోను వచ్చేటట్లుగా ప్రయత్నించడం ద్వారా మనం మన ఆత్మ

కుటుంబాన్ని చేరుకోవచ్చు. ఇలా మన ఆత్మకుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి మనమే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎందుకంటే మనకి జ్ఞానం వుంది కాబట్టి, మనకి ఎంతో సమయం వుంది కాబట్టి ఆ సమయాన్నంతా కూడా ఇప్పుడు మనం చెప్పినట్లు భాషలకో, కళలకో, articles కో మనం వెచ్చించడం ద్వారా మన ఆత్మకుటుంబాన్ని చేరుకోగలుగుతాము. వెరసి ధ్యానం ద్వారా పరిచయం అయినటువంటి ఈ ఆత్మబంధువుల పట్ల మనకున్నటువంటి బాధ్యత, ధ్యానప్రచార బాధ్యతలు అన్నీ కూడా ఈ ఆత్మకుటుంబ ధర్మంలోకి వస్తాయి.

అయితే ఇప్పుడు భూమి అనేది 2014 యొక్క Transformation స్థితిలో వుంది. కాబట్టి ఈ కుటుంబధర్మంలో ప్రధానంగా రక్తసంబంధీకులకు కన్నా ఎక్కువ సమయాన్ని ఆత్మ కుటుంబానికే కేటాయించవలసిన పరిస్థితి ఇప్పుడు ఎక్కువగా వుంది. ఎందుకంటే ఒకసారి భూమిమీద ఆత్మ కుటుంబాన్ని గనుక మనం స్థాపించగలిగితే అప్పుడు కుటుంబం ధర్మంలో పెను మార్పు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే ఒకప్పుడున్న పరిస్థితులను బట్టి మనుషులకు కులప్రాతిపదిక మీద, ఆర్థిక ప్రాతిపదికమీద, మరియు శాస్త్రాలను బట్టి బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ,



జీవితధ్యేయం



వానప్రస్థం, సన్యాసాశ్రమం అని నాలుగు భాగాలుగా విడదీసి ఏర్పాటు చేయడమైంది. కాని, రానున్న రోజులలో తప్పని సరిగా ఈ ఆత్మతత్వాన్ని లేదా జ్ఞానాన్ని మాత్రమే ఆధారంగా చేసుకుని ‘ఉన్నతస్థాయి’ ఆత్మ కుటుంబాలు లేదా ‘నిమ్నస్థాయి ఆత్మకుటుంబాలు’ అంటూ ఏర్పడే పరిస్థితి తప్పని సరిగా వస్తుంది. అప్పుడు కుటుంబధర్మంలో ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఏర్పడిన ఆత్మకుటుంబాలను మాత్రమే మనం చూడగలుగుతాము. వెరసి శరీరధర్మం, కుటుంబధర్మం ఈ రెండింటికీ సంబంధించి మన కార్యక్రమాలు జీవిత ధ్యేయం లో సుమారు 66% అంటే మూడింట రెండువంతుల భాగాన్ని ఆక్రమిస్తాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

స్వధర్మం

ఇక మిగిలింది స్వధర్మం, ఇక్కడ ‘స్వ’ అంటే ‘ఆత్మ’. ‘ఆత్మధర్మం’ అంటే ఈ భూమి మీదకి మనం వచ్చేటపుడు లోపలి చైతన్యానికి ‘శరీరం’ అనే ఒక బట్టను కప్పుకుని మనం వచ్చాం. కాబట్టి ఎలా అయితే బయట శరీరానికి సంబంధించిన పనులు చేస్తున్నామో, అదేవిధంగా ఆత్మకు సంబంధించి కూడా మనం కొన్ని పనులు చేయవలసి





ఉంటుంది. అవి ప్రధానంగా ఆత్మ ప్రయాణానికి సంబంధించిన ప్రయత్నాలు. అంటే మూడోకన్ను తెరుచుకుని దివ్యదృష్టి ద్వారా గతజన్మల సంస్కారం పొందడం, ఈ జన్మలో మనం చేయవలసిన కార్యక్రమాలు, భవిష్యత్తులో మనం స్థిరపడబోయే ఊర్ధ్వలోకాలను గురించి తెలుసుకోవడం, భూపరిధిని దాటి ధ్యానంలో సూక్ష్మశరీరాన్ని విడుదలచేసుకుని, దానితో కోటాను కోట్లలోకాలను సందర్శించి రావడం, ధ్యానంలో కూర్చొని ఆనంద మయ శరీరంలో (5th body consciousness) వుండే పూర్తి స్థాయి ఆనందాన్ని గ్రోలడం వంటివి స్వధర్మాలు గా ఉంటాయి.

ప్రాణశక్తిని తీసుకోవడంతోపాటు సూక్ష్మ శరీర అనుభవాలు, దివ్యనేత్ర అనుభవాలు, అదేవిధంగా టెలిపతిక్ మొదలైన అతీంద్రియస్థాయి అనుభవాలను సంపాదించడం కూడా మనం స్వధర్మంలో పేర్కొంటాము. మన ఆత్మ దేహం నుండి బయటకు వచ్చి సూక్ష్మశరీరంతో ఈ దేహాన్ని చూసుకుని, 'నేను' అంటే శరీరం కాదు, 'ఆత్మ' అన్న ఒక మూలసత్యాన్ని అనుసరిస్తున్నట్టవుతుంది. ఇలా స్వ ధర్మంలో ముఖ్యంగా ఆత్మకు సంబంధించిన అనుభవాలన్నీ కూడా మనం పొందటం జరుగుతుంది.



శరీరం - ఆత్మసాక్షాత్కారం

నిజానికి శరీరం ద్వారా మనసు ద్వారా బుద్ధి ద్వారా సాంఘికంగా మనం పొందే అనుభవాలన్నీ కూడా ఆత్మానుభవాలే. అయితే వాటిని శరీరం ద్వారా పొందుతున్నందున ఆత్మ అనుభవాలుగా వాటిని మనం పేర్కొంటున్నాము. శరీరధర్మంతో చేసే కార్యక్రమాలతోపాటు, కేవలం ధ్యానంలో కూర్చుని శరీరాన్నీ, మనసుని, బుద్ధిని పూర్తిగా విడిచిపెట్టి కేవలం ఆత్మబంధువులతో ఎనర్జీ స్థాయిలో అంటే శక్తి స్థాయిలో లేదా అనుభవస్థాయిలో పొందే అతీంద్రియ అనుభవాలను కూడా కలిపి ఇక్కడ మనం స్వధర్మంగా పేర్కొనడం జరుగుతుంది. వీటినే సాధారణంగా మనం “ఆత్మసాక్షాత్కారం” అని పేర్కొంటాము.

నిజానికి ఆత్మసాక్షాత్కారం అంటే అన్ని స్థాయిలలో పొందే అనుభవాలన్నీ కలిపి ఆత్మసాక్షాత్కారంగా గ్రహించాలి. పుట్టినప్పటినుండి మనం శరీరంతోను, మనసుతోను ఎన్నో అనుభవాలు పొందుతుంటాం. కేవలం ఆత్మలో (అంటే ధ్యానంలో) కలిగే అనుభవాలను మాత్రమే మనం ఆత్మసాక్షాత్కారం అని పేర్కొంటాము. కాని శరీరం ద్వారా పొందే

అనుభవాలు ఆత్మ అనుభవించే అనుభవాలు రెండిటినీ కలిపి ఆత్మ సాక్షాత్కారం అని అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి ఎనిమిది, ఎనిమిది పదహారు గంటలు శరీరధర్మానికి, కుటుంబ ధర్మానికి కేటాయిస్తే, ఆత్మ ధర్మానికి అంటే స్వధర్మానికి మిగిలిన ఎనిమిది గంటల సమయం కేటాయించవలసి వుంటుంది.

ఇక్కడ మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే మనషి పరిపూర్ణంగా జీవించినప్పుడు అంటే ఒక భగవంతుడిలా జీవించినప్పుడు ‘నిద్ర అనేది లేనే లేదు’. రోజూ నిద్రకోసం మనం 8 గంటల సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నాము. మనమంతా కూడా నిజానికి ఒక సామాన్య మానవుడు భగవంతుడిలా జీవించే విధానం తెలీక, ‘స్వధర్మం’లో భాగంగా ఆత్మ తనకోసం తాను కేటాయించుకున్న ఎనిమిది గంటలనే “నిద్రగా” పేర్కొంటున్నాం. నిద్రలో ఆత్మ యొక్క సూక్ష్మశరీరం బయటకి విడుదలై కోటాను కోట్ల లోకాలు తిరిగి జ్ఞానాన్ని మరి శక్తిని సంపాదించుకొని వస్తే, అదే ఆత్మతోనే పగలు సుమారు 18 గంటలు పాటు సామాన్య మానవుడుగా తిరగడం మనం గమనిస్తాం.

మనం ధ్యానం చేసి, జ్ఞానం సంపాదించినప్పుడు మూడో నేత్రం ద్వారా ధ్యానంలో మనం పొందే అనుభవాలు శరీరానికి

కావలసిన విశ్రాంతిని మాత్రమే కాకుండా ఆత్మపరంగా పొందవలసిన జ్ఞానాన్ని కూడా ఇస్తాయి. కాబట్టి రాత్రిపూట మనం నిద్రరూపంలో గడుపుతున్నటువంటి ఎనిమిది గంటలని కూడా కేవలం స్వధర్మం కోసమేనని మనం తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే యోగనిద్రకు మనం పూర్తిగా న్యాయం చేకూర్చినట్లు లెక్క. కాబట్టి కొత్తగా ధ్యానంలోకి వచ్చేవాళ్ళకు రోజులో సుమారు 4-6 గంటల సేపు ధ్యానం చేయమని ఎందుకు చెబుతామంటే అంతవరకు వాళ్లకు శరీర, కుటుంబధర్మాలలో రక్త సంబంధీకులకు సంబంధించినటువంటి జ్ఞానం మాత్రమే వుంది. కుటుంబ ధర్మంలో ఆత్మకుటుంబం మరి స్వధర్మము (అంటే ఒక $1^{1/2}$ పార్సు) వారి జీవితంలోలేనే లేదు. కాబట్టి వాళ్లు శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక తలాల్లో ఏదో తెలియని వెలితిని ఏర్పరచుకొని దానినే జబ్బుగా లేదా సంఘర్షణగా అనుభవిస్తూ వుండటం గమనిస్తాము.

ఒక నాణానికి రెండువైపులా ఉన్నట్లు మన జీవనానికి కూడ సగం ప్రాపంచికత, సగం ఆధ్యాత్మికత ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండింటినీ కలపడానికే ఇప్పుడు మనం చెప్పినటువంటి మూడు ధర్మాలు ఉన్నాయి. కాని సామాన్య మానవుడికి ఈ



జ్ఞానం, ధ్యానం గురించి తెలియదు. ముందు పేర్కొన్న శరీర ధర్మం మరి రక్తసంబంధీకుల కుటుంబం గురించి, వాటి ఆనందాల గురించి కూడా పూర్తిగా తెలియదు. ఎందుకంటే ఈత రాదు. కళలు రావు. అదేవిధంగా భాష రాకపోవడం వలన ఎంతో మంది వ్యక్తులనీ వారు కలవలేరు. ఇలా కొన్ని కొన్ని విషయాలు పూర్తిగా నేర్చుకోకపోవడం వలన ఇటు శారీరక ఆనందాలు కూడా సంపూర్ణంగా పొందలేని స్థితిలో ఉంటారు. అజ్ఞానంతో పనికిరాని సినిమాలన్నీ లేదా వినోద కార్యక్రమాలను చూసి డబ్బులు ఖర్చు చేసి మరీ ఏడుస్తుంటారు. ఇలా మనం చేసే అజ్ఞానపు చర్యలవల్ల శరీరంను, రక్త సంబంధీకులతోను పొందవలసిన ఆనందాన్ని పూర్తిగా పొందలేని దుస్థితిలో ఉంటాం. కాబట్టి ఇటువంటి వ్యక్తి ధ్యానంలోకి మొట్టమొదట వచ్చినప్పుడు ఎక్కువ సమయాన్ని ఈ ఆత్మకుటుంబ ధర్మానికన్నా స్వధర్మానికే వినియోగించ వలసి ఉంటుంది.

అందుకనే ధ్యానంలోకి కొత్తగా వచ్చినపుడు ముందుగా (ఈ 1, 1/2 పార్టు అంటే ఆ తెరవెనుక వున్న భాగానికి) పూర్తిగా సమయాన్ని స్వధర్మానికే కేటాయించి ఉదయం,



నా భార్య, నా పిల్లలు లేదా నా తోబుట్టిన వాళ్లకే నా జీవితం' అని ఎవరైనా కేటాయిస్తే అది తప్పే. అలా అని రక్త సంబంధీకులను పూర్తిగా ప్రక్కన పెట్టి కేవలం 'జ్ఞానప్రచారం చేయడమే సమాజసేవ' అనుకుంటూ వెళ్లిపోతే అది కూడా తప్పుగానే పరిగణింపబడుతుంది. “శారీరక వాంఛలు, లేదా విషయ వాంఛలలోనే నిజమైన ఆనందం వుంది” అని ఈత కొట్టడంతోను, తిండితోను లేదా క్రికెట్ తోను పూర్తిగా వుండిపోతే అప్పుడు మిగతా అన్నింటినీ ప్రక్కన పెట్టినట్లు అవుతుంది. ఇలా ఒక భాగాన్ని మాత్రమే ప్రధానంగా తీసుకుని వాళ్లు జీవితంలో అన్నింటినీ సరి సమానంగా చేయలేకపోవడం వలన, ఆత్మపరంగా సరియైన జీవిత ప్రణాళిక లేదా జీవిత ధ్యేయం లేకపోవడం వలన స్థిరత్వమనే నిరోధం పొంది, శక్తి క్షీణించి, దాని నుండే జబ్బులని పొందడం జరుగుతుంది. ఇప్పటిదాకా ఈ జీవిత ధ్యేయం అనే విషయాన్ని మనం శరీర ధర్మం, కుటుంబధర్మం, స్వధర్మం అనే మూడు విషయాలుగా చెప్పుకున్నాం. ఇప్పుడు ఇంకో కోణంలో చూద్దాం.

కామ, అర్థ, ధర్మ, మోక్షాలు: - అయితే ఇదే విషయాన్ని ఈ నాలుగింటి కోసమే బ్రతకడం అన్న సిద్ధాంతానికి అనుగుణంగా

కూడ మనం వివరించవచ్చు. ధర్మం అంటే వేరువేరు స్థాయి ఆత్మపదార్థాలతో భూమి మీద ఉన్న అన్నింటినీ కలిపి సరిసమానంగా ఒక మధ్యేమార్గంలో నడిపించడం కోసం ‘సమాజధర్మం’ అనేది ఏర్పరుచుకున్నాం. కాబట్టి తోటి జీవికి లేదా ప్రాణికి ఇబ్బంది కలగకుండా జీవించడమే ధర్మం! అదేవిధంగా ‘అర్థం’ అంటే ‘డబ్బు’ అనేది ఒక భాగం. ‘కళలు’ అనేది రెండవ భాగం. “ధనం మూలం ఇదం జగత్” డబ్బు ఉంటేనే ఈ లోకంలో మనం ఏదైనా సాధించగలం. కాబట్టి ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి డబ్బుకోసం ఏదో ఒక ఉద్యోగాన్ని నిర్వహించడంతో పాటు కొంత సమయాన్ని కళలకు కేటాయించి, వాటి ద్వారా కూడా ఆనందాన్ని పొందడం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే జీవితానికి ఒక అర్థం. ఇక్కడ ‘అర్థం’ అంటే డబ్బు ద్వారా పొందే సుఖాలు, ఆనందాలు మరి ‘కళలు’ అని తెలుసుకోవాలి.

కోరికలు నశించాలి అనడం తప్పు : ఇక మూడోది “కామం”. అంటే కోరిక. అన్ని రకాల కోరికలను నెరవేర్చు కోవాలి. తప్పు ఒప్పు అనేవి సమయాన్ని బట్టి, సందర్భాన్ని బట్టి వుంటాయి. సమాజంలో ధర్మాన్ని విడనాడకుండా అవతల వాళ్లయొక్క స్వేచ్ఛకు భంగం (disturb) కలుగకుండా, మనకు

అవకాశమున్నంతలో కోరికలన్నీ కూడా తీర్చుకోవాలి. ఇక్కడ 'కామం' అంటే 'మైధునం' మాత్రమే అని అనుకునే ఒక దుస్థితి వుంది. కాని ఇక్కడ కామం అంటే 'కోరిక' అని అర్థం చేసుకోవాలి. కోరికలు అనేక రకాలు - తినడం, వినడం, మాట్లాడటం, ప్రకృతిలో తిరగడం, ధ్యానం చేసుకోవడం, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం వంటివి. ఇలా ఏ కోరిక మన మనసులో కలిగినా దాన్ని మనం కామంగా పేర్కొంటాం. అయితే కామం మితిమీరితే దాన్ని "తృష్ణగా" పరిగణించాలి. కాబట్టి 'తృష్ణ వుండకూడదు' కాని కోరిక ఉండవచ్చు. కోరికను గురించి, మాట్లాడు కునేటప్పుడు మనం తెలుసుకోవలసిన మరొక ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఇంతవరకు తారసపడిన ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ఆత్మ జ్ఞానం సంపాదించడానికి భగవంతుడికి దగ్గర కావటానికి 'కోరికలను పూర్తిగా చంపుకోవాలి, కామాన్ని పూర్తిగా నశింప చేసుకోవాలి' అని బోధనలు చేసి చేసి ఎంతోమంది జీవితాలను భ్రష్టు పట్టించిన సందర్భాలు చాలానేవున్నాయి. ఎందుకంటే 'కామం' వుండ కూడదు'. 'కామం తప్పు' అన్న భావనతో సాధనచేసినవారు ఎన్నో రోగాలపాలయిన విషయాన్ని మనం గ్రహించాలి. ఎందుకంటే కామం అనేది శరీరానికి సహజం.

ఈ భూమి మీద శరీరంతో, మనసుతో, బుద్ధితో, ఆత్మతో పొందే ఆనందాలు, కార్మకమాలను నెరవేర్చడానికే ఇంత చక్కటి శరీరాన్ని, ఆత్మను తీసుకొని వచ్చాం. అయితే ఆ ‘ఆనందానుభవాలు మితిమీరి వుండకూడదు’ అని చెప్పడానికి బదులుగా, ‘కోరికే అసలు తప్పు’ అని చెప్పే సిద్ధాంతాలను పూర్తిగా పాత చింతకాయ పచ్చడిగా మనం కొట్టివేయాలి. అప్పుడే నిజమైన ఆధ్యాత్మికతలోకి ప్రయాణించగలం.

ఒక డాక్టరుగా నేను ఎంతో మంది పేషంట్లను చూశాను. రకరకాల సరికాని ఆధ్యాత్మిక పద్ధతులను అనుసరించి తమ లోపల వున్నటువంటి రకరకాల కోరికలను బలవంతంగా అణచుకోవడం వలన కలిగిన మానసిక ఒత్తిడితో ఆయా శరీరభాగాలలో వాళ్లు జబ్బులను పొందటాన్ని గమనించడం జరిగింది. వీరిని తిరిగి ధ్యానంలోకి ప్రవేశపెట్టి నిజమైన ఆధ్యాత్మికతను తెలియజెప్పి, వాళ్లు మధ్యేమార్గంలో అనుసరించడం మొదలుపెట్టిన తరువాత ఆయా భాగాలలో తిరిగి చైతన్యం కలిగి ఆరోగ్యం సిద్ధించడం జరిగింది. కాబట్టి ఇక్కడ కామం (కోరిక) అనే విషయం ‘ఆధ్యాత్మికానికి ఏ విధంగాను అడ్డుకాదు’ అన్న దాన్ని మనం ఒకటికి రెండుసార్లు

చెప్పుకోవడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

కోరిక అంటే శరీరం, మనసు, బుద్ధి, మరి ఆత్మ ద్వారా తీర్చుకునే అన్ని రకాల ఆనందాలు. దీనినే మనం ఒక ఆధ్యాత్మిక సూత్రంగా చెప్పుకోవచ్చు. “We are never given a wish without also being given the power to make it true” (Richard Bach) ‘మనకు కోరిక కలిగినప్పుడు దాన్ని నిజం చేసుకునేటటువంటి శక్తి మనలో వుంటుంది’ అని. అయితే ముందుగా కోరిక కలగగానే ‘అది తప్పు’ అని సమాజం దాని మీద వేసిన ఒక ముద్ర మనలోనుండి వెలువడే ఒక నిస్సహాయత సహజంగా ఆ కోరికను వెనక్కి తోసివేస్తాయి. నిజానికి మనకు కలిగే ప్రతి ఒక్క కోరిక వెనుకా దాన్ని నిజం చేసుకునే సామర్థ్యం మనలో ఖచ్చితంగా వుంటుంది. అయితే ఆ కోరికను నెరవేర్చుకునే విధానం, దాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి మనం చేయవలసినటువంటి ప్రయత్నం సరియైన రీతిలో ఉండాలి. అదేవిధంగా ఆ నెరవేర్చుకునే కోరికలు, చేయవలసిన సమయ సందర్భాలను కూడా అర్థం చేసుకోవలసి వుంటుంది. కొన్ని కోరికలు జాగ్రదావస్థలో సాధ్యం కానపుడు స్వప్నావస్థలో వాటిని నెరవేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి తెరముందు,

తెరవెనుక అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే మనం జీవితంలో కోరికలు అన్న భాగాన్ని చక్కగా పూర్తిచేయ గలుగతాము. తద్వారా సత్-చిత్-ఆనందం, అంటే ఎప్పుడు నిజంగా వుండే ఆనందంలో భాగంగా మనం ఈ జన్మలో పొందాల్సినటువంటి కోరికల యొక్క ఆనందాన్ని పొంద గలుగుతాం.

తర్వాత నాలుగోది 'మోక్షం'. అంటే సర్వసాధారణంగా చనిపోయిన తర్వాత పైలోకాలలో మనం పొందే ఆనందం. అంటే 'వర్తమానమే వర్తమానాన్ని తయారు చేస్తుంది' అని Seth మహానుభావుడు చెప్పినవిధంగా ఏ క్షణానికి ఆ క్షణం మనం పొందవలసినటువంటి నిజమైన ఆనందంతో మనం వున్నప్పుడు ఆ రెండింటియొక్క జ్ఞానాన్ని మాత్రమే తీసుకుని వర్తమానంలో పొందాల్సిన ఆనందాన్ని మనం సంపూర్ణంగా గ్రహించినట్లయితే మనకి మోక్షం వచ్చినట్లే! దానినే జీవన్ముక్తి అంటాం! ఎప్పుడైతే మనం వర్తమానంలో సరియైన ఆనందాన్ని పొందలేదో అప్పుడు మనం మోక్షం నుండి బయట పడనట్టు మోక్షం లేనట్టు అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే వర్తమానంలో సరియైన ఆనందంతో ప్రతిక్షణం జీవించగలుగుతామో అప్పుడు ఈ శరీరం నుండి విడివడిన తర్వాత కూడా ఆత్మ

మోక్షం అంటే చనిపోయిన తర్వాత అక్కడెక్కడో లోకాల్లో మన seat reserve చేసుకొని, అక్కడకు పోయి కూర్చుని అనుభవించేదికాదు. “ఈ జీవితకాలంలోనే అనుక్షణం ఆనందం గా జీవిస్తూ ఆనందమయమయిన మరొక క్షణాన్ని తయారు చేసుకోవడమే” అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడమే మోక్షం.

కాబట్టి ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలు నాలిగింటికి అనుగుణంగా జీవించినప్పుడు మాత్రమే మనం జీవితధ్యేయంతో సరిగ్గా వున్నట్లు లెక్క వెరసి శరీరధర్మం, కుటుంబధర్మం, స్వధర్మం అనే మూడు విషయాలు ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలు అనే నాలుగు విషయాలు వీటితో మనం జీవితధ్యేయాన్ని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పుణ్యలోకములకు బోయిన పోకగా

పోవువారు వచ్చి పోవుచుండ్రు

వచ్చిపోవుదారి వదిలించుకొనవలె

కాళికాంబ ! హంస ! కాళికాంబ !”



జీవితధ్యేయం



స్వామి ఒక గొప్ప సంఘ సంస్కర్త. ఓ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తే ఓ అసలైన సిసలైన సంఘసంస్కర్త కాగలడు. సంఘానికి దారి చూపించగలడు. సంఘానికి వెలుగు దివ్వే కాగలడు. మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ఆధ్యాత్మికశాస్త్రం లేకుండా సుఖమైన ప్రాపంచిక జీవితం లేనే లేదు గదా ! ‘సుఖమయ, శాశ్వత, ఆనందమయ ప్రాపంచిక జీవితం కావాలి’ అంటే ఆధ్యాత్మిక జీవితం తప్పనిసరి అని ‘కబీరు’ కానీ, ‘నానక్’ కానీ, ‘జీసస్ క్రైస్ట్’ కానీ, ‘లావో ట్టు’ కానీ, ‘చువాంగ్ ట్టు’ కానీ, ‘అనీ బిసెంటు’ కానీ ప్రతి యొక్క మాస్టరు ఇదే చెప్పాలి.

సోల్ స్మానింగ్

అయితే ముందు చెప్పుకున్నటువంటి ఈ జీవితధ్యేయం అన్న వివరణ... ‘ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ లో ఎలా ఉపయోగ పడుతుంది’ అన్న విషయాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ జీవితధ్యేయానికి సంబంధించి ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో పేషెంటు ఒకసారి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న తర్వాత మూడు స్థితులలో తీసుకుని వెళ్లడం జరుగుతుంది. మొదటి స్థితిలో కేవలం ధ్యాన, జ్ఞాన శిక్షణ అంటే శాకాహారం లోకి రావటం, ధ్యానం చేయటం, పిరమిడ్ శక్తిని తీసుకోవటం,





పౌర్ణమి ధ్యానం చేయటం, ధ్యానం క్లాసులు వినడం తద్వారా ఎంతో జ్ఞానాన్ని కనీసపు అవగాహనను (basic understanding) వాళ్లు పొందగలుగుతారు. ఇది మొట్టమొదటిది.

రెండవ స్థాయిలో ధ్యాన ఆరోగ్యనిష్ఠాతుల (senior most pyramid masters) యొక్క సహాయంతో, ఆచార్య సాంగత్యంతో (counseling) రోగికి వచ్చినటువంటి కలలను, ధ్యాన అనుభవాలను అనుకోని సంఘటనలను ఆధారం చేసుకుని శరీరంలో వున్నటువంటి మానసిక, శారీరక రుగ్మతలను కూలంకషంగా అర్థం చేసుకుని, వారి యొక్క జీవితధ్యేయాన్ని నిర్ణయించడం జరుగుతుంది. ఈ జీవిత ధ్యేయంతో వున్న వాళ్లు కొన్నాళ్లపాటు రెండవస్థాయిలో ప్రయాణించవలసి వుంటుంది. అయితే ఈ జీవితధ్యేయాన్ని ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతుల సహాయంతో తెలుసుకుంటూ, వారి సూచనలను ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా వారు బాహ్యంగా లేదా శారీరకంగా ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందుల నుండి లేదా బాధల నుండి స్వస్థతను పొంది సరిఅయిన ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందే అవకాశం ఈ రెండవస్థాయిలో జరుగుతుంది. ఇక్కడ నిష్ఠాతుల సాంగత్యంలో జీవించడం వలన తమలోని



ఆనారోగ్యాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలన చేసుకునే అద్భుతమైన అవకాశాన్ని పొందగలుగుతారు.

ఇక మూడవస్థాయిలో పేషెంట్ ధ్యానిగా మారిన తర్వాత, తమకు తామే తమ జీవితధ్యేయాన్ని లేదా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించగలిగేటటువంటి జ్ఞానాన్ని పొందడం జరుగుతుంది. దీనినే మనం “ఆనందోబ్రహ్మ”గా పేర్కొంటాము. అంటే ఆనందమయ జీవితాన్ని ఎలా అనుభవించాలి? అన్నింటిలోని ఆనందాన్ని ఎలా పొందాలి? అన్న విషయాన్ని వాళ్లకు వాళ్లే తెలుసుకుంటూ ఎటువంటి మాస్టర్ లేదా గురువు లేకుండా బాహ్యంగా ఇతరులపై ఆధారపడే తత్వాన్ని పూర్తిగా తొలిగించు కుని తనకుతానే ఒక “భగవంతుడిగా” అనుక్షణం విలసిల్లే విధంగా తయారవుతారు. “తన మూడవనేత్రం సాయంతో జీవితధ్యేయం నెరవేర్చుకోవాలి” అన్న జ్ఞానాన్ని మూడో స్థాయిలో పొంది ‘నీకు నీవే డాక్టరువి కా’ అన్నటువంటి నానుడిని నిజం చేసేవిధంగా రోగికి శిక్షణ యివ్వడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ జీవితధ్యేయంలోని ఈ మూడు స్థాయిలను ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రంలోని పేషెంటు గుర్తించి ఈ మూడు స్థాయిలను ఎప్పుడైతే చక్కగా అర్థం చేసుకుంటారో



అప్పుడు జీవితంలో ఎటువంటి మందులు వాడకుండా, ఎటువంటి బాహ్య విషయాలపైనా ఆధారపడకుండా తమకి తామే ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించే అవకాశం వుంటుంది.

ఈ సందర్భంగా, కారుకు సంబంధించిన ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలు అతి దగ్గరగా ఉన్న రక్తసంబంధీకులు మరి ఆత్మ కుటుంబానికి సంబంధించినదైతే బస్సు, ట్రైన్ మరి విమానం వంటివి జిల్లా స్థాయి, రాష్ట్ర స్థాయి మరి దేశ స్థాయి ఆత్మ కుటుంబ ధర్మాన్ని తెలుపుతాయి. అదే విధంగా భోజనంలో “కూర - రుచి” కి సంబంధించినవి కూడ పరిగణించాలి.

శరీరంలో మణిపూరక, అనాహత స్థితిల్లో వచ్చే అనేక అనారోగ్యాలు, (షుగర్, హై బి.పి) ప్రధానంగా జీవితధ్యేయం తెలిసి ఆచరించకపోవడం వలన వచ్చేవిగా పరిగణించాలి.



అనుభవాలు

మార్పు మన నుండి మొదలు కావాలి : నా పేరు స్వర్ణ లక్ష్మి. మాది శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని నరసన్నపేట గ్రామం. డాక్టర్ జి.కె గారి ధ్యాన ఆరోగ్యం ద్వారా ధ్యానం పరిచయం అయ్యింది. అప్పటికే నేను అనేక శారీరక, మానసిక సమస్యలతో సతమత మవుతున్నాను.

నేను ధ్యానం తెలిసిన వెంటనే మొదలుపెట్టాను. శాకాహారిగా మారాను. మూడు నెలలు అయ్యేసరికి నాలో చాలా మార్పు వచ్చింది. అప్పటివరకు ప్రతి సమస్యనూ 'బయట నుండి, కుటుంబ సభ్యులనుండి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నాను' అని భావించేదాన్ని. ఇప్పుడు అన్ని సమస్యల నుండి సంపూర్ణంగా ఉపశమనం కలిగింది. మార్పు నా నుండే మొదలుకావలని తెలుసుకున్నాను. నేను మారుతుంటే నాచుట్టూ కూడ మార్పురావడం గమనించాను. అప్పటి నుండి ధ్యానం వలన కలిగిన లాభాలు అందరికీ చెప్పడం ప్రారంభించాను.

ఒకసారి 'జి.కె' సార్ నాగదుర్గ మేడమ్ ని నరసన్నపేట



పంపించారు. ఆ సమయంలోనే ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదివాను. వర్క్ చేయడం తెలుసుకున్నాను. 2011 లో “పిరమిడ్” కట్టాలని సంకల్పించాను. అందరి సహాయ సహకారాలతో “ పిరమిడ్ కట్టడం ” పత్రిక గారితో 2011 జూలై 12లో ప్రారంభోత్సవం కూడా జరిగింది.

ఒక సంవత్సరం పాటు కొన్ని అనివార్య కారణాల వలన ధ్యాన ప్రచారానికి అవాంతరం వచ్చింది. నాలోనే అంతర్ మధనం జరిగి నేను ఏంటి అని ఆలోచించుకొని తిరిగి ఆధ్యాత్మిక సేవ చేస్తున్నాను. ప్రతీక్షణం ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా మాస్టర్స్ ఎంతో సహాయం చేసారు.

జగద్గురువు “బ్రహ్మర్షి పత్రిక ద్వేయంలో అను సంధానమై “ఆధ్యాత్మిక సేవ” యే “జీవితధ్వేయం”గా నా ఆఖరి శ్వాస వరకు కృషిచేస్తాను. అనుక్షణం నా వెన్నంటి వుండి నడిపించిన “బ్రహ్మర్షి పత్రిక”, డాక్టర్ జి.కె గారికి, నందప్రసాద్ గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

E E E





నా జీవిత ధ్యేయాన్ని తెలుసుకున్నాను: నా పేరు బి.కిరణ్ణయి. మాది విశాఖపట్నం దగ్గరి గాజువాక. నాకు ధ్యానం 2003లో డాక్టర్ జి.కె గారి ద్వారా పరిచయం అయ్యింది. మానసిక సమస్యలు చాలా ఎక్కువుగా ఉండేవి. ఎన్నో పూజలు, వ్రతాలు చేసాను. ఎంతో మంది గురువుల దగ్గరకు వెళ్లి నా బాధలను చెప్పుకోవడం జరిగింది. ఎక్కడా నా సమస్యలకు సరైన సమాధానం దొరకలేదు. ముందుగా జరగబోయే విషయాలు తెలిసేవి కాని వాటిని తట్టుకునే 'శక్తి' ఉండేది కాదు.

గాజువాకలో 40 రోజులు క్లాసులు ఏర్పాటు చేసారు. అక్కడకు జి.కె గారు రావడం ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం గురించి తెలియజేయడం జరిగింది. ఆ క్లాసులు వింటున్న నాకు 15 రోజుల్లోనే నాలో చాలా మార్పు వచ్చింది. ఎన్నో అనుభవాలు వచ్చాయి. మా వారు కూడా ధ్యానం చేసేవారు. నెమ్మదిగా అన్ని సమస్యల నుండి బయట పడ్డాను. ఏ సమస్యలు వచ్చినా వాటిని అవగాహన చేసుకునే 'శక్తి' వచ్చింది. ధ్యానప్రచారం, ధ్యానం క్లాసులు చెప్పడం, ఏర్పాటు చేయడం, అమరావతి, వైజాగ్ లలో జరిగిన ధ్యాన మహాచక్రాలలో నా వంతు 'సేవ' కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగింది.



