

# నిస్సహాయత

రచన

డా॥ P.S. గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.



REGD NO-96860

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్  
రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2015  
ప్రతులు : 1,000  
మూల్యం : రూ. 10/-  
రచన : డా॥ P.S. గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.

ముద్రించినవారు,

మరి ప్రతులకు : స్థితిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ లిసెన్స్ ఫౌండేషన్  
LIG-6, ఉడా కోలనీ, మాధవధార,  
సీనియర్ సిటిజన్ హోమ్ ఎదురుగా,  
విశాఖపట్టణం-530007.  
ఫోన్ : 9246648405

ముద్రణ : ధర్మతేజ ప్రింటింగ్ వర్క్స్  
శ్రామికనగర్, చినగంట్యాడ  
గాజువాక, విశాఖపట్టణం  
ఫోన్ : 0891-2514985

---

---

## ముందుమాట

సాధారణంగా మనం “సమాజంలో నాకు ఎవ్వరూ సహాయం చేయడం లేదు, నేను ఒంటరివాడిని, నా వల్ల ఇక కాదు, నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నాను” అని వినడం పరిపాటి. ఇక్కడ “సహాయం లేకపోవడం” అనేది ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కూడా వర్తిస్తుంది. ఉద్యోగస్థులకు, వ్యాపారస్థులకు, ఇంటివసులతో సతమతమౌతున్న భార్య లేక భర్తకు, పేషెంట్లకు.. వారికి మనం ధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం గురించి చెప్పినా “మాకు టైం లేదు; ఇంట్లో సపోర్ట్ లేదు” అంటారు. కానీ మనం ఎటువంటి పరిస్థితులలో ఉన్నా ఆధ్యాత్మికంగా జీవించడానికి ఏ విధంగా సహకారాలు అందుతాయో - తెలియజేసేదే ఈ పుస్తకం.

“ధ్యాన ఆరోగ్యశాస్త్ర విధానం” ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠకమహాశయులకు కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవితకాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మికశాస్త్రాన్ని గోరుముద్దులుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన “పాల్ విజయ్ కుమార్” గారికీ.. ఎన్నో రాళ్ళను రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ అనుక్షణం ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో తగు సూచనలను ఇస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికీ నా ఆత్మప్రణామాలు.

డా॥ G.K.

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు  
స్పిరిచ్యువల్ టాల్కెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

## విషయ సూచిక

వ. నెం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1.	నిస్సహాయత	5
2.	సాధన సాధన సాధన	6
3.	మనం కోరుకున్నదే	8
4.	బాగున్నప్పుడు చెయ్యాలి	10
5.	“తామరపువ్వే గురువు”	12
6.	మంచం పట్టిన మరి మానసిక రోగుల విషయంలో	16
7.	సమయం లేదనే వారికి...	18
8.	సోల్ స్కానింగ్	19
9.	అనుభవాలు	22

నిస్సహాయత

ఆధ్యాత్మిక సాధనామార్గంలో ఉన్నటువంటి ఒక వ్యక్తికి కుటుంబంలో కానీ, సమాజంలో కానీ, కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో అవసరమైన సహాయం పూర్తిగా లభించకపోవచ్చు. దానికి కొన్ని ఉదాహరణలు....

- ❖ మానసికంగా లేదా స్పృహలేని రోగులు, మంచం మీద నుండి కదలలేనివారు మరీ తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు.
- ❖ కొత్త ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారం పెట్టడం, మార్కెటింగ్ ఉద్యోగాలు.
- ❖ మతపరమైన ఒత్తిడి, ఇతర సాధనా పద్ధతులను అస్సలు ఒప్పుకోకపోవడం.
- ❖ భర్త, భార్య మరి పిల్లలలో ఒకరి నుండి మరొకరికి సహకారం లేకపోవడం లేదా పూర్తి వ్యతిరేకత.
- ❖ సమాజం ఒప్పుకోని లేదా దూరంగా ఉంచే అనారోగ్యం కలగడం (అంటువ్యాధి), దగ్గర స్నేహితులు తోటి గ్రామస్థులు లేదా వారు నివసిస్తున్న ప్రదేశంలో ఎటువంటి సహకారం లేకపోవడం (కొత్తగా ట్రాన్స్ఫర్).

“సాధన.. సాధన.. సాధన”

క్షిప్త పరిస్థితులలో ఉన్నవారు ఎక్కడయితే వ్యక్తిగతంగా సమయం చిక్కుతుందో ఆ సమయంలోనే వాళ్ళు చేయగలిగినంతటి ధ్యాన సాధన చేయాలి. ఇలా ఎప్పుడైతే అయిదు నిమిషాలు మొదలుకొని ఎంతసేపైనా ఏ సమయంలో అయితే వారికి ఖాళీ ఉంటుందో ఆ సమయాన్ని కూడా “సాధన” గా, “ఆత్మానుభవం” స్థితిగా మార్చుకుంటారో అప్పుడు మాత్రమే క్రమేపీ మిగతా సమయం కూడా వాళ్ళకు అనుకూలంగా మారడం మనం గమనించవచ్చు.

మనం వాడే గ్యాస్, కూలర్, గ్రైండర్, వాషింగ్ మిషన్, రవాణా వాహనాలు వంటి వస్తువులకు మొదటగా ఎవరూ కూడా వాడుక విషయంలో సరైన సహకారాన్ని ఇవ్వలేదు. ఎందుచేతనంటే వాటి వలన ఏదైనా చెడు జరుగుతుందేమో అన్న భయం కలిగి ఉండటం లేదా ఖర్చులు లెట్టలు వేయడం. కాలక్రమేణా వాటి వాడుక విషయంలో అవగాహన కలిగి కొన్నాళ్ళకు నిత్యావసర వస్తువులలో అవి ఈ రోజు అధిక ప్రాధాన్యతను పొంది ఉన్నాయి.

అలాగే “ఎటాచ్ బాత్ రూమ్” అన్నది కూడా “మరుగుదొడ్లు ఇంట్లోనా?” అన్న అసహ్యంతో కూడిన భావంతో మొదట్లో ఎవ్వరూ సహకరించలేదు. రాను రాను అదే అవసరమై, వాడుకలోకి రావడం జరిగింది. అలా ఒక గుండు సూది నుండి రాకెట్ వరకు కూడా మొదట ఎవ్వరూ కూడా సరి అయిన సహకారాన్ని అందించలేకపోయినా. రాను రాను అది నిత్యావసర వస్తువులుగా మారిపోవడం గమనించాము.

**కాబట్టి ఇక్కడ సహాయం లేకపోవడం అంటే:-**

- ❖ నాకు అస్సలు సమయం చిక్కడం లేదు
- ❖ నాకు ఎవ్వరూ సహాయం చేయడం లేదు
- ❖ నేను ఉన్నటువంటి పరిస్థితులు సరిగా లేవు
- ❖ నాకు ఎవ్వరూ అనుకూలంగా లేరు
- ❖ ఇప్పుడున్న పరిస్థితులలో నేను ఏమీ చేయలేను

అని ఎవరైతే సర్వసాధారణంగా “ సాధన ” లోని ప్రారంభ దశలో మాట్లాడుతారో నిజానికి అది పూర్తిగా శాస్త్ర విరుద్ధం. ఎంత అవకాశంలేని సమయంలోనైనా సరే తపనతో మన యొక్క సంకల్పాన్ని ఇరవైనాలుగు గంటలూ మనం

చేరుకోవలసిన విషయం మీద గనుక ఉంచితే ఎటువంటి సామాజిక కుటుంబ పరిస్థితులలో మనం పనిచేసినప్పటికీ కూడా అంతర్గతంగా మన సంకల్పాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి చిన్న సమయం దొరకడం అనేది గమనిస్తాం. అలా ఒక దారి దొరికినప్పుడు దాన్ని వృధా చేసుకోకుండా ఆ వచ్చిన అవకాశాన్ని “సాధన” తో పూర్తిగా వినియోగించుకుంటే మున్ముందుకు అదే ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. ఎందుకంటే “వర్తమానం” నుంచే తిరిగి వర్తమానం తయారవుతుంది”. అనేదే ఈ భూమండలం యొక్క నిర్మాణక్రమం.

**యోగి వేమన చెప్పినట్లు....**

పట్టుపట్టగరాదు, పట్టి విడువగరాదు;  
పట్టు పట్టెనేని బిగియ పట్టవలయు;  
పట్టి విడుటకంటె పడి చచ్చుట మేలు;  
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ!



“మనం కోరుకున్నదే”

ఆత్మసామ్రాజ్యాన్ని పరికించి చూస్తే ఈ రోజు మనం క్లిష్టతరమనుకున్న సందర్భం మన అచేతనావస్థ unconscious self నుండి మనకు మనం చేతనావస్థ conscious self లోనికి అరువు తెచ్చుకున్న ఒక సంభావ్యత (probability) మాత్రమే. ఏకకాలంలో అనేక పరిధిలో ఉండే సామర్థ్యం కలిగిన మన చైతన్యం తన దమ్మును Potential పెంచుకునే దిశగా ఈ అనుభవాన్ని ఉపరితలంలోకి తెచ్చుకుంది. సమాధానానికి సిద్ధంగా ఉన్న ప్రశ్ననే మనం తీసుకున్నామని సత్యాన్ని మనం విశ్వసించినప్పుడు మనంతట మనకే అది క్రమేపీ గానీ, హఠాత్తుగా గానీ తడుతుంది. చిక్కుముడి ఇట్టే వీడుతుంది.

అయితే ఈ పరిస్థితులను “ఎవరో మనపై రుద్దారు” లేదా “పై భగవంతుడు ఇచ్చాడు” అని ఆలోచిస్తూ, అలానే అందరితో మాటలలో వ్యక్తపరుస్తున్నంత కాలం మనం సమస్య యొక్క పరిష్కారానికి దూరంగానే ఉంటాం. ఏ రోజైతే “ఇది నేను సృష్టించుకున్నదే! నావల్ల చేతనవుతుంది, నేనే దీన్ని

పరిష్కరించుకుంటాను” అని మనం నమ్ముతామో అప్పుడే మనం ఆ పరిస్థితుల నుండి పూర్తిగా బయటపడగలం.

నాకు తెలిసిన స్నేహితురాలికి సాధన పై ఎంతో తపన ఉండేది. కానీ ఉదయాన్నే ఇంట్లో పిల్లలు, స్కూలు, ఆఫీస్, సాయంత్రం మళ్ళీ సంసారం ఇలా కాలయాపన చేస్తూ ఉంది. నిజంగా చూస్తే భర్త లేకుండా (భర్త చనిపోయాడు) పిల్లలతో, ఉద్యోగంతో చాలా క్లిష్టమైన పనే సాధనకు సమయం తీయడం. కానీ అటువంటి సమయంలో అకస్మాత్తుగా ఉద్యోగం బదిలి జరిగి రెండు గంటలు వెళ్ళడం మరి రెండు గంటలు రావడం త్రైను ప్రయాణం పడింది.

ఇప్పుడు చక్కగా ట్రైన్లో ధ్యానం, పుస్తక పఠనం, వచ్చి రాని భాషలో మాట్లాడి హిందీ నేర్చుకోవడం, సంగీతం, మరి సీడీలు సెల్ఫోన్లో వినడం వంటివి అన్నీ సాధనలో ఆ నాలుగు గంటలు చక్కగా అవ్వనారంభించాయి. “మనస్సు ఉంటే మార్గం ఉంటుంది” అన్నట్లు! ప్రకృతే మనకు సహకరిస్తుంది. అలా ఇబ్బందులతో కూడుకున్నదైనా మనకు అనుకూలంగా మార్చుకుని సాధనకు కావలసిన తపనతో చేరుకున్నప్పుడు తిరిగి యధాస్థితికి చేరుకోవడం జరుగుతుంది.

**“బాగున్నప్పుడు చెయ్యాలి”**

ఆల్కహాల్ కు బానిసైన వ్యక్తి ఆల్కహాల్ తీసుకున్న సమయంలో అతను మన మాట వినకపోవచ్చు కానీ, రోజులో ఉదయం గాని, మధ్యాహ్నం గాని లేదా కనీసం బాగుండి, బాగా మాట్లాడుతూ ఉన్నప్పుడు మనం అతనితో “ధ్యానం” చేయిస్తే క్రమేపీ ఆ ఆల్కహాల్ తీసుకోవలసిన ఒత్తిడి తగ్గి, ఆ మందు త్రాగే అవసరాన్ని మనం తగ్గించవచ్చు.

ఉద్యోగంలో తలమునకలైన వ్యక్తికి కూడా వారంలో ఒక రోజు ధ్యానం మొదలుపెడితే క్రమేపీ మధ్యలో అతనికి అనుకోకుండా సమయం చిక్కి ‘సాధన’ చేయడానికి అవకాశం దొరుకుతుంది. “నాకు అవకాశం లేదు, నాకు సమయం లేదు” అన్న సాకుల నుండి పూర్తిగా బయటపడి అవకాశం దొరికినంత మేరకు ఎప్పుడైతే పూర్తిగా ‘ఆధ్యాత్మిక సాధన’ లో, ‘ధ్యానసాధన’ లో మునిగివుంటామో, అప్పుడు కొద్ది రోజులలోనే మనం అనుకున్నటువంటి సమయాన్ని పూర్తిగా మన చేతల్లోకి తెచ్చుకోగలుగుతాం.

చూడడానికి బయట సమాజం కానీ, కుటుంబ సభ్యులు కానీ మనల్ని నిర్దేశించినట్లు కనపడినా, చివరికి మనం ఏదైయితే

తలచామో అదే పూర్తిగా జరిగే స్థితికి మనం ఎదగగలం. ఈ సందర్భంలో మనం తెలుసుకోవలసిన ఒక నీతి వాక్యం ఏమిటంటే, “తెలివైనవారు అవకాశాన్ని సృష్టించుకుంటారు”., “బలహీనులు అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తారు”.

“అవకాశం వచ్చినప్పుడు చేద్దాం” అని కాకుండా అవకాశాన్ని మన తపనతో, మన సంకల్పంతో, మనం ఎప్పుడైతే తయారు చేసుకుంటామో అప్పుడే మనం బలవంతులుగా పరిగణింపబడతాం.

“మనలోని మూల అజ్ఞానమే మన ఈ బాధలకు కారణం” ముందు “ఈ పరిస్థితి నుండి నన్ను నేను బయట పడవేసుకోవడానికి అవసరమైన జ్ఞానం, సాధన పైనే నేను దృష్టి పెట్టదలచుకున్నాను” అన్న దృఢ నిశ్చయాన్ని తీసుకున్న మరుక్షణం నుండి ఫలితం కనబడడం మొదలవుతుంది.

### ‘తామరపువ్వు గురువు’

తామరపువ్వు ఎందుకూ పనికిరాని అసహ్యమైన బురద నుండి అతి సహజంగా, నిట్టనిలువుగా ఎదిగి ఎంతో అందమైన పువ్వుగా మనకు దర్శనం ఇస్తుంది. అదే విధంగా ప్రతి మనిషికి

జీవితంలో అనేకానేక సంఘటనల పరంపరలో ఒక్కొక్కసారి దుస్సాధ్యం అనుకునే సంఘటనలు ఎదురుకావటం సహజం. దీనిని మనం అప్పటికి బురదమయ జీవితంగా పోలిస్తే... “అటువంటి పరిస్థితుల నుండి తనకు తాను అత్యున్నతమైన స్థితిలోనికి లేదా సంపూర్ణ ఆనందమయ స్థితిలోకి నెట్టుకోగలగడానికి అవకాశం ఎప్పుడూ ఉంటుంది” అనేదే అందమైన తామర పువ్వుగా పరిగణించాలి. ఇక్కడ తామరపువ్వు అన్నది మంచి అవకాశంతో తిరిగి పరిపూర్ణ సహజ ఆనందస్థితికి చేరుకోవటంతో సమానం!

❧ రాత్రికి రాత్రే ఎదురయ్యే ఆర్థిక సంక్షోభం

❧ ఎంతో ఆనందంగా ఉన్న కుటుంబంలోని ఒక వ్యక్తి అకస్మాత్తుగా చనిపోవటం

❧ ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్న ఉద్యోగం రాకపోవటం, పెళ్ళి వాయిదా పడటం లేదా కుదరకపోవడం.. వంటి అనేక సహజమైన సందర్భాలలోనూ...

❧ ఏ వైద్యంలోనూ సమాధానంలేని అనారోగ్యంతో బాధపడటం

“ఇక జీవితం లేదు - చావే గతి” అనిపిస్తుంది! కానీ, అటువంటి స్థితి నుండి తిరిగి పూర్తి ఆనందమయ జీవనానికి రావడానికి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ద్వారం తెరిచే ఉంటుంది. అదీ అతి తక్కువ సమయంలో/విధానంతో అన్న విషయాన్ని గుర్తు చేసేదే తామరపువ్వు ! ఈ భూమి పైన అసాధ్యమైనది ఎన్నడూ ఏదీ లేదు! ఉన్న సంకల్పబలాన్నీ, సమయాన్నీ మనకు కావలసిన విషయంపై కేంద్రీకరించి మనలోని మూఢత్వాన్నీ, స్థిరమైన అభిప్రాయాలనూ కుండ బ్రద్దలు కొట్టినట్లు మార్చుకోవడమే మనం చేయవలసిన పని. దీనిని గుర్తు చేసేదే తామరపువ్వు (నిట్టనిలువుగా ఎదగడం).

అంతేగాక, “పద్మపత్రమివాంభస” అని భగవద్గీతలో కృష్ణుడు తెలిపినట్లు అంటే... “తామరాకు మీద నీటి బిందువు” లా ఉండటం అన్న సూక్తి మనం ప్రతీక్షణం ఎలా జీవించాలో తెలుపుతుంది.

❧ ఎన్ని పనులలో లేదా కార్యక్రమాలలో మనల్ని మనం ఎంతగా కల్పించుకున్నప్పటికీ.. ఒకానొక క్షణంలో “ఎన్ని ఉన్నా, లేకపోయినా ఒక్కటే” అనిపిస్తుంది.

❧ అకస్మాత్తుగా ఆ పని నుండి మనం తప్పించబడినా లేదా ఆ పని ఇక జరగదని ఎటువంటి బాధకు లోను కాకుండా...

❧ “మనం నిమిత్తమాత్రులం”

❧ “మన పని మనం చేశాం”

❧ “ఇంతవరకు చేయడంలోనే ఆనందం వచ్చింది కదా..” అనుకుని అవసరం అయితే పనిని లేదా ఈ పని యొక్క ఫలితాన్ని విడిచిపెట్టగలగాలి. కాబట్టి ఇక్కడ సపోర్టెడ్, నాన్ సపోర్టెడ్ అన్న అంశాన్ని అర్థం చేసుకొని నాన్ సపోర్టెడ్గా వున్న పరిస్థితిని సపోర్టెడ్గా మార్చుకోవడం అన్నది, మన వల్ల మాత్రమే అవుతుందన్న విషయాన్ని ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి గమనించాలి. ఈ స్థితిలో ఉన్నవారు అందంగా ఉన్న “తామరపువ్వు భగవంతుడిని” పరిసరాలలో ఉంచుకుని (నిజమైనదా లేదా బొమ్మ) ప్రతిరోజూ చూడటం ఎంతో మేలును కలుగజేస్తుంది.

**మంచం పట్టిన మరి  
మానసిక రోగుల విషయంలో**

ఒక గమ్మత్తైన విషయమేమంటే, అనేక మంది తమ కుటుంబ సమస్యలు చెబుతూ “ మా దగ్గర పూర్తి అనారోగ్యంతో వున్న (శారీరక లేదా మానసిక) రోగులు ఉన్నారు, అస్సలు తమకై తాను ఏమీ చేసుకోలేరు, వారికి దీని ద్వారా ఏమైనా చేయగలమా?” అని అడుగుతుంటారు. వారు ఉన్న స్థితికి వారు అడిగిన విధానం సరైనదే కానీ ఇటువంటి సందర్భాన్ని మనం నిశితంగా పరిశీలిస్తే ఇక్కడ బాధపడుతున్నది పేషెంట్ కన్నా వారికి సపర్యలు చేస్తూ కంటికి రెప్పలా కాపాడుతున్న ‘తోటివారే’ అని గమనించాలి.

ఈ విషయం వారికీ తెలుసు. ఎవరైతే పేషెంటు గురించి బాధపడుతున్నారో మరి శారీరకంగా, మానసికంగా బాగానే ఉంటూ (ఏదైనా చెప్తే విని అర్థం చేసుకునే స్థితి) అంటే పేషెంటు కాకుండా ఇంట్లో ఉన్న మిగతావాళ్ళు మరీ ముఖ్యంగా పేషెంటుకు అతి సన్నిహితంగా ఉంటూ పేషెంటుని పూర్తిగా చూసుకుంటున్న వాళ్ళు పైన తెలిపిన “నిస్సహాయత”



కోవలోకి వస్తారు. బాధపడేవాళ్ళే ఎక్కువ సాధన చేయాలి... ముందుగా వీళ్ళు ఖాళీ చిక్కించుకుని బాగా ధ్యానం మరి ఆధ్యాత్మిక పుస్తక పఠనం చేయడం మొదలుపెట్టాలి. పేషెంటు వరకు చేయవలసిన వాటిలో అవకాశాన్ని బట్టి, సంగీతం వినిపించడం, పిరమిడ్ క్రింద ఉంచడం, పిరమిడ్ జలం త్రాగించడం, ప్రకృతిలో తిప్పడం మొదలైనవి ఉంటాయి తప్ప వేరే ఎక్కువ ఉండకపోవచ్చు.

కానీ పేషెంటు ద్వారా బాధపడుతున్న మిగతావాళ్ళు “ధ్యానం, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం” పూర్తిగా జరిపినప్పుడు వీళ్ళు ముందు బాధ నుండి బయటపడే మార్గం చాలా అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది. అది పేషెంటు అనారోగ్యంలో గుణం కనపడటం దగ్గర నుండి కంటికి రెప్పలా సహృదయంతో చూసుకునే వారు దొరకడం కావచ్చు. (కర్మయోగం-1 లోని మూడవస్థాయి వివరణకు “యోగ పరంపర” పుస్తకం చదవాలి) ఇది ఏ రకంగానైనా ఉండవచ్చు.

సమయం లేదనే వారికి...

ఎవరైతే “అస్సలు సమయం లేదు,” లేదా “ఇంట్లో ఒప్పుకోరు” అనే వారికి... ప్రధానంగా వారి అంతర్గతంలో ఉన్న తపనను పెంచేందుకు మరి వారి “సంకల్పశక్తి” ని ఆధ్యాత్మికం వైపు మళ్ళించేందుకు కొన్ని మార్గాలను సూచించడం జరిగింది.

❧ మూల ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను (ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ పుస్తకం లోనివి) చక్కగా పేపరు మీద వ్రాసి లేదా టైప్ చేసి ఇంట్లోనూ లేదా ఆఫీసులో అనేకచోట్ల విడివిడిగా ఉంచాలి.

❧ ప్రతిసారీ ఏదైనా “Y జంక్షన్” ఎదురైనప్పుడు అందులో ఆధ్యాత్మికతకూ, సాధనకూ సంబంధించిన అంశం ఉన్నట్లయితే మొదట దానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చి తరువాత రెండవది చేసేటట్లుగా పద్ధతి మార్చుకోవాలి.

❧ ఒకసారి నిర్ణయం తీసుకుని బయటపడదామని అనుకున్నదే తడవు, “దానికదే ప్రకృతి నుండి చేయూత (సపోర్ట్)” రావడం మొదలవుతుంది. అప్పుడు తప్పక వాటిని వినియోగించుకోవాలి. ఎందుకంటే “సమయమే సాధన” కాబట్టి.

❧ మరీ ముఖ్యంగా ప్రయాణాలలో సమయాన్ని, అది ఎంత తక్కువ అయినప్పటికీ కూడా ఆ సమయంలో సెల్ ఫోన్ లో ముందుగా రికార్డు చేసి ఉంచిన ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసాలు వినడం, లేదా ధ్యానం, పుస్తక పఠనం వంటివి చేయడం ద్వారా సమయాన్నీ, మరి పరిస్థితులనూ క్రమేపీ, క్రమేపీ మనవైపు తిప్పుకోవచ్చు!

### సోల్ స్యానింగ్

1. నిత్యజీవితంలో, కలలో పూర్తిగా మంచాన పడిన పేషెంట్లు లేదా (I.C.U) వాతావరణం ఎక్కువ సార్లు రావడం.
2. కలలో లేదా అనుభవాలలో ఎటువంటి మార్గనిర్దేశం లభించక ఏదైనా కూడలి లేదా నిర్మానుష్య ప్రాంతంలో చిక్కుకున్నట్లు అనుభవం.
3. నిజ జీవితంలో పైన ప్రారంభంలో తెలిపిన ఏ ఉదాహరణలలో అయినా చిక్కుకుని ఉండటం.
4. మనం చేయూతను ఇవ్వాలన్న వ్యక్తులను రకరకాల కారణాలతో ప్రక్కన పెట్టడం. మరి వారిని గురించి ఏదో ఒక సందర్భంలో మనంతట మనకు గానీ, చుట్టూ వున్న వారినుండి గానీ సూచనలు లభిస్తూ ఉండడం.

5. ఇంటి హాలులో ఉన్న కూర్చునే పరికరాలు మరి కాళ్ళకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు.
6. ఏకలవ్యుడు ఎలా అయితే కేవలం గురువును ప్రతిమగా మలచి స్వీయసాధనలో అంతా గ్రహించాడో, మనం కూడా మనలో ఉన్న పూర్తి జ్ఞానాన్ని, మన తపనతో గ్రహించగలమనే పూర్తి విశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి.  
ఇలా పైన తెలిపిన అంశాలలో ఇబ్బంది కలిగినప్పుడు వారిని “నిస్సహాయత” అంశంగా గుర్తించి వెంటనే దాని నుండి బయట పడే మార్గాలు సూచించాలి.
7. ఎటునుండి ఎటూ పరిష్కారం లేక నాలుగు వైపులా కమ్మినట్లు ఉండే సమస్యలలో చిక్కుకోవటం, మరి అటువంటి అనుభవాలు ఒకటికి రెండుసార్లు ఇతరుల నుండి వినటం.
8. సమస్య పరిష్కారానికి వంద అడుగులు వేయవలసి వచ్చినా “అది తొలుత ఒక్క అడుగుతోనే మొదలవుతుంది” అని అర్థం చేసుకుని ఆ మొదటి అడుగు వేసే ప్రయత్నమే తొలుత చేయాలి.
9. ఇంటి ద్వారబంధం దాటే ప్రాంతం, ట్రైను లోపలికి ఎక్కే మెట్లు, వ్యాపారం మరి ఉద్యోగంలో, ఆవరణలోకి

వెళ్ళే ప్రాంతం, శరీరంలో పాదాలు మరి అవంకిల్ జాయింట్ ప్రాంతం మొదలైన అంశాలతో కూడిన అనుభవాలు (కలలు, అనుకోని సంఘటనలు) ఈ కోవలోకే వస్తాయి.

10. ఏ నిస్సహాయత సందర్భంలోనుండైనా బయటకు రావడానికి, ముఖ్యంగా మనం అలవరచు కోవలసిన తత్త్వం “ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా, ఎవరూ దీనికి బాధ్యులు కారు. నా వాస్తవానికి నేనే సృష్టికర్తను”, “నేర్చుకోవడానికి, తెలుసుకోవడానికి, మరింత చైతన్య విస్తృతికీ నన్ను నేనే ఈ పరిస్థితులలోకి నెట్టుకున్నాను” అని పూర్తిగా విశ్వసించాలి. పరనింద చేస్తున్నంతకాలం (క్షణ మాత్రమైనా) ఆ పరిస్థితులనుండి బయటపడే మార్గానికి చాలా దూరంలో ఉంటాం.

“సంకల్పమే దారి చూపింది”

నా పేరు నాగదుర్గ, మాది వైజాగ్. నాకు చిన్న వయస్సులోనే అంటే 18 సం.. వయస్సులోనే ఇద్దరు పిల్లలతో జీవితాన్ని ప్రారంభించాల్సిన అవసరం వచ్చింది. నర్స్ ఉద్యోగం ద్వారా సంఘంలో నా జీవన విధానాన్ని ఆరంభించాను.

ఒక సామాన్య స్త్రీ ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాలో అన్నీ ఎదుర్కొన్నాను. దానివలన నేను చేస్తున్న వర్క్ సరిగ్గా చేయలేకపోవడం, పిల్లలను విసుక్కోవడం, నిద్రపట్టకపోవడం, నరాల బలహీనత, తలనొప్పి, మొదలైన వాటితో అనేక అనేక ఇబ్బందులు పడేదాన్ని. వీటివలన “ప్రపంచంలో అందరూ బాగానే ఉన్నారు; నాకే ఎందుకు ఇలా జరుగుతోంది? “చనిపోవాలని ఎక్కువగా అనిపించేది” నా ఈ పరిస్థితులకు మా అమ్మ, నాన్నే కారణమని ఎప్పుడూ అనుకునేదాన్ని.

ఒకసారి “అసలు ‘భగవంతుడు’ అనేవాడు ఉంటే నన్ను ఒక ప్రశాంతమైన వాతావరణంలోకి తీసుకువెళ్ళాలి”అని లోపలనుండి ఒక ఆలోచన వచ్చింది.అది ‘అంతరాత్మ

ప్రబోధం' అని అప్పుడు తెలియదు. అప్పటికి నా పరిస్థితి బురదలో పూర్తిగా కూరుకుపోయి ఉంది. ఎటుచూసినా కష్టాలు, కన్నీళ్ళు . బంధువుల సూటిపోటి మాటలు.. ఎక్కడా ఎటువంటి 'సహాయం' లేదు.

నాకు “అంతరాత్మ ప్రబోధం” వచ్చిన వారం రోజులకే నేను చేస్తున్న వర్క్ మానేసి వేపగుంటలో ఉన్న ‘నిజం హాస్పిటల్’ కి ఉద్యోగం కోసం వెళ్ళాను. అక్కడ డాక్టర్ G.K గారిని కలిసాను. సార్ నాతో అన్ని విషయాలు మాట్లాడి అక్కడ ఉద్యోగాలు ఖాళీ లేకపోయినప్పటికీ అక్కడ వర్క్ చేసే అమ్మాయిని పెండుర్తి పంపించి నాకు ఉద్యోగం ఇచ్చారు!

అప్పుడు డాక్టర్ గారు వారానికి ఒకసారి హాస్పిటల్ సిబ్బందితో ధ్యానం గురించి, ఆధ్యాత్మికవిషయాల గురించి చెప్పి పూర్తిగా అర్థం అయ్యేవరకు వివరించేవారు. వాటిని విని నేను ఆచరణలో పెట్టడానికి ‘మూడు నెలలు’ పట్టింది. రోజూ ధ్యానం, శాకాహారం, ఆధ్యాత్మికపుస్తకాలు చదవడం, ఏవైతే ఆధ్యాత్మిక జీవిత సత్యాలు ఉన్నాయో అంటే “నా వాస్తవానికి నేనే సృష్టికర్తను”, “నా సమస్యలకు ఎవ్వరూ బాధ్యులు కారు” అని తెలుసుకోవడం ద్వారా నా అజ్ఞానం నుండి బయటపడగలిగాను.

అయితే ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎటువంటి సహాయం లేదు అనుకునే పరిస్థితిలో నేను “ప్రశాంతంగా జీవించాలి” అనే ‘సంకల్పం’ ద్వారా నాకు ఈ ‘ఆధ్యాత్మిక’ సహాయం లభించినట్లెంది.

నేను ఈ ఆధ్యాత్మికజీవితాన్ని జీవించడానికి సహకరించిన డాక్టర్ **G.K.** గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు.

ફોન : 9290487652



**మనకు మనమే తయారు కావాలి**

నా పేరు వరలక్ష్మి. నాకు ధ్యానం పది సంవత్సరాల నుండి తెలుసు. మాది శాకాహార కుటుంబం. అప్పుడప్పుడు ధ్యానం చేయడం. క్లాసులకు వెళ్ళడం జరిగేది. నాకు ఇంట్లో పనులు చూసుకోవడం తప్ప బయట ఎటువంటి పనులూ చేయడం తెలియదు. మా వారు పిల్లల చదువుల దగ్గరనుండి అన్ని విషయాలూ చూసుకునేవారు. మా జీవితం సంతోషంగా ఉండేది.

ఒకసారి అనుకోకుండా మా వారికి అనారోగ్యం వచ్చింది. దాని కారణంగా ఆయన ఇంట్లో నుండి బయటకు



వెళ్ళలేని పరిస్థితి. మాకు ఒక బాబు, పాపది చిన్న వయస్సు. ఎవ్వరితో మాట్లాడాలన్నా భయం, మొహమాటం. కానీ తప్పనిసరి పరిస్థితులలో మా వారి వ్యాపార విషయాలు, ఆర్థిక లావాదేవీలు ఇంకా అన్నీ చూసుకోవలసి వచ్చేది.

ఏదో నేను నా పనులు చేయాలి కాబట్టి చేస్తున్నాను. కానీ మనస్సులో “మా వారు ఎప్పుడు ఆరోగ్యవంతులు అవుతారు ఎప్పుడు ఆయన ఇంటి బాధ్యతలు చూసుకుంటారు” అని ఆలోచిస్తూ దిగులుగా ఉండేదాన్ని.

ఒకసారి ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులు శ్రీదేవి మేడమ్ “మీ వారికి అనారోగ్యం తగ్గాలంటే మీరు ముందు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పై నమ్మకం ఉంచాలి” అన్నారు. అప్పుడు నాలో మానసిక సంఘర్షణ మొదలైంది.

“ధ్యాన ఆరోగ్యం సెంటర్”కి వెళ్ళి కేన్షీట్ రాయించుకుని వాళ్ళు చెప్పిన హోమ్ వర్క్ చేసాను. అంటే ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రతి రోజూ ధ్యానం ఎక్కువగా చేయడం, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం. మా ఇంటికి పిరమిడ్ మాస్టర్స్ వచ్చేవారు. వాళ్ళు చెప్పిన అనుభవాలు వినడం , వాళ్ళు చెప్పిన ఆధ్యాత్మిక సూచనలు ఆచరించడం

క్రమం తప్పకుండా చేసేదాన్ని. మా వారు లేవలేని స్థితి నుండి నెమ్మది నెమ్మదిగా లేచి ధ్యానం చేయడం, అటు ఇటు తిరగడం మొదలుపెట్టారు.

అప్పుడు కొద్ది కొద్దిగా నేను అర్థం చేసుకోవడం మొదలు పెట్టాను. “ఎవ్వరూ మనల్ని ఓదార్చరు, **మనకు మనమే తయారు కావాలి**; ఎలాంటి పరిస్థితులు అయినా గతజన్మల కర్మానుసారంగా వస్తూ ఉంటాయి. ఈ జన్మలో జరిగిన ప్రతి విషయం కూడా మనకు మనంగా ఎంచుకుని వచ్చినవే” అని నాకు అనుభవ పూర్వకంగా అర్థం అయ్యింది.

అప్పటి నుండి ఎంతో ధైర్యంగా ఉండగలుగుతున్నాను. ఇంట్లో అన్నీ పనులు చూసుకుంటూ, పిల్లల్ని, ఆర్థిక విషయాలు కూడా చూడటం ఇలా ఇప్పుడు అన్నీ చెయ్యగలుగు తున్నాను. ప్రతి ఒక్కరిలో ఎన్నో పనులు చేయగలిగే శక్తి ఉంటుంది. కానీ “ఏమీ చేయలేం” అనుకుంటూ ఉంటారు. ఏదైనా సమస్య వచ్చిందీ అంటే అది మనకు ఎన్నో విషయాలు నేర్పుతుంది. మనం ఏం చేయగలుగుతామో మనకు అది అర్థం అయ్యేలా చేస్తుంది. మానసికంగా నిస్సహాయతలో ఉన్న నాకు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం, ధ్యానం ఆత్మస్థైర్యాన్ని కలుగజేసింది.

ఇప్పుడు నేను మా వారు అందరికీ 'ధ్యానం' శాకాహారం కోసం చెప్పడం, అలాగే ఎవరైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతుంటే నేను వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళికానీ, ఫోన్లో కాని మాట్లాడతాను. ఎందుకంటే నాకు స్వయంగా “అనుభవం” అయింది కనుక. ఈ అవకాశం ఇచ్చిన డా॥ **G.K.** గారికీ, బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారికీ నా ఆత్మప్రణామాలు.

ఫోన్ : 9246836200



## అనుబంధం

### ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

**నిర్వచనం :** “ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ” నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అపసవ్య తలన్నింటినీ సమూలంగా స్వశక్తితో పరిష్కరించేందుకు “శాకాహారం” మరి ‘ధ్యానం’ తో పూర్తిస్థాయి ధ్యాన - జ్ఞాన శిక్షణ కల్పించి ఇంగ్లీషు వైద్యం, హోమియో, ఆయుర్వేదం లేదా ఏ ఇతర వైద్యవిధానాలతో పాటు “ఆత్మజ్ఞానం” అనే టార్చిలైటు వెలుగులో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చడమే “ధ్యాన ఆరోగ్యం” ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

### సూత్రం

1. “జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం” - భగవద్గీత
2. “వాక్యము స్వస్థత పరచును” - జీసస్ క్రైస్త
3. “ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం -  
జ్ఞానం వలనే ముక్తి” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
4. “మన పాపాలే మన రోగాలు” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

## పేషెంట్ల సమస్యలు - సంస్థ యొక్క సేవలు

1. మొట్టమొదటగా “సమస్యలు అనేవి పేషెంట్లు వారికి వారే నృప్తించుకుంటున్నవి” అనే విషయం వారికి అర్థమయ్యేటట్లు తెలియజేయడం.
2. రెండవది “సమస్యలు కేవలం వారి వలన మాత్రమే పరిష్కరించబడతాయి. ఇతరులపై ఆధారపడటమనేది సమస్యలను మరింత జటిలం చేసుకోవడమే!” అని తెలియజేయడం.
3. పేషెంట్లు వారి వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో మానసికంగా తమ సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలను అందించడం.
4. పేషెంట్లకు ఆరోగ్యశాస్త్రాన్ని పరిచయం చేస్తున్నప్పుడు, “మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా” వారు ప్రతిపాదించిన విషయాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవడం.
5. చెడు కర్మలను దగ్ధం చేయడంలో శాకాహారం యొక్క ప్రముఖ పాత్రను ప్రజలకు తెలియజేయడం.
6. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరడానికి “పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి” “పిరమిడ్ ధ్యానం” ల యొక్క ప్రముఖ పాత్రను గురించి ప్రజలను చైతన్యవంతులుగా చేయడం.

## ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

విశేష ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ చేయదలచినవారు ఈ క్రింది సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనవచ్చును :

### స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ శిక్షణా శిబిరాలు

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

వర్క్ షాప్స్ ఇన్ చార్జ్ : సెల్ : 9246648405

### ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

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

కల్చర్ కో-ఆర్డినేటర్ : సెల్ : 9246648408

### నూతన శిక్షణా కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటు

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

నూతన కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సంప్రదించగలరు. సెల్ : 9553801801

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

**భవిష్యత్ ప్రణాళికలు**

రానున్న పది సంవత్సరాల కాలంలో

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

**నిర్వహణ**

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

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

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

**మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు :**

**SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION**

Maharanipeta, Visakhapatnam.

Andhra Bank A/c No. 035111100002555

IFSC Code : ANDB0000351 Ph : 8885352809

Donations from Abroad Consult : 9246648411

**SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION**

Dwaraka Nagar, Visakhapatnam.

ICICI Bank A/c No. 006001034726

IFSC Code : ICIC00600 Ph : 9246648410

Donations from Abroad Consult : 9246648411