



ప్రత్యక్ష జ్ఞానం - పరోక్ష జ్ఞానం

రచన

డా॥ పి.యస్.గోపాలకృష్ణ M.B.B.S.,



ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

ఈ పుస్తకానికి ఆర్థిక సహకారం ఇచ్చిన నెల్లూరు
పిరమిడ్ మాస్టర్ సరోజినీ గారికి అభివందనాలు



- ప్రథమ ముద్రణ** : డిసెంబర్ 2014
- ప్రతులు** : 1,000
- మూల్యం** : రూ. 6/-
- 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, Maharanipeta
Visakhapatnam
Ph : 92466 48401
- ముద్రణ** : శ్రీదేవి ప్రింటర్స్
B-8 Unit, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్
విశాఖపట్నం
ఫోన్ : 2528483 (0891)

ముందుమాట

నిత్యజీవితంలో నేర్చుకోవడంలో భాగంగా ఎదురయ్యే అనేకానేక సంఘటనల్లో ఉన్న ద్వంద్వాలను, ఒక భగవంతుడు ఆ క్షణంలో ఆ పరిస్థితుల్లో జీవిస్తే ఎలా వ్యవహరిస్తారనేది మనం క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకొని అదే విధంగా మనలను మనం మలుచు కున్నప్పుడు ఆరోగ్య మయ ఆనందమయ జీవితానికి అడుగులు వేసినట్టే !

అయితే ఒకానొక సందర్భంలో “స్వానుభవం”తో ఉండాలా లేదా ఇతర పద్ధతుల్లో జ్ఞానం పొందాలా అన్న మీమాంసను పూర్తిగా దూరం చేసేందుకే ఈ అంశం సవివరంగా రెండు టాబ్లెట్లు వరుసలో తయారు చేయబడింది. దీన్ని చదివి అనుభవం, జ్ఞానం పొందే విధానంలో ఉన్న ద్వంద్వాన్ని అదిగమించాలన్నదే మా తపన !

కృతజ్ఞతలు

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహాశయు లకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవితకాలంలో జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకు భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన P.విజయ్ కుమార్ గారికి, ఎన్నో రాళ్లను ధ్యాన రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం తగు సూచనలు ఇచ్చిన “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు !

డా.జి.కె

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, ధ్యాన ఆరోగ్యం

విషయసూచిక

F	ప్రత్యక్ష జ్ఞానం - పరోక్ష జ్ఞానం	6
F	ఎవరికి వాళ్లే సాక్ష్యం	12
F	సోల్ స్కానింగ్	16
F	అనుభవాలు	20
F	అనుబంధం	26

ప్రత్యక్ష జ్ఞానం - పరోక్ష జ్ఞానం

ప్రత్యక్ష జ్ఞానం, పరోక్ష జ్ఞానం అనే ఈ రెండూ పరస్పర విరుద్ధ అంశాలు, రెండు టాబ్లెట్లు అన్న అమరిక నుండి, ఆత్మ విస్తృతికి అవసరమయ్యే సాధనాప్రణాళికలుగా వీటిని ఈ చిన్ని పుస్తకంలో వివరించడం జరుగుతుంది.

ఈ ఆధ్యాత్మిక సూత్రం గురించి తెలుసుకోవడానికి ముందు ఒక చిన్న కథను మనం తెలుసుకోవాలి. ఒకానొక ఊరిలో ఒక వ్యక్తికి ముక్కు చివరి భాగం తెగిపోయింది. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి “శ్రీ మహావిష్ణువు నాకు దేదీప్యమానంగా కనిపిస్తున్నారు ! ఎందుకంటే ఈ ముక్కు చివరి భాగం అనేది రెండు కళ్లకు అంటే, చర్మచక్షువులకు అడ్డుపడటం వల్ల ఒకానొక పాయింట్ లేదా బిందువును మాత్రం మనం దర్శించ లేము. ఎప్పుడైతే ముక్కు చివర భాగం తెగి పడుతుందో అప్పుడు ఆ బిందువును చూడడానికి దర్శించగలుగుతాము. ఏదైతే బిందువు కళ్లకు ముక్కు అడ్డం రావడం ద్వారా కనిపించడం లేదో, ఆ స్థానంలో మాత్రమే శ్రీ మహావిష్ణువు ఉన్నారు. అందుకే నేను చూడగలుగుతున్నాను” అన్న ఒక లాజిక్ ను ఉపయోగించి ఆ వ్యక్తి మరింత మందికి ముక్కు తెగేటట్లుగా చేసాడు.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

అయితే ఆ మరింతమంది ముక్కు తెగినవాళ్ళు కూడా “మాకూ అద్భుతంగా, దేదీప్యమానంగా శ్రీ మహావిష్ణువు గోచరిస్తున్నారు” అని చెప్పడంతో ఇక అసలు కథ మొదలైంది. ఇలా పదిమంది, వంద, ఐదువందలు, వేయి మందికి పైగా ముక్కులు తెగినవాళ్లు ‘మాకందరికీ కూడా శ్రీ మహావిష్ణువు దేదీప్యమానంగా లక్ష్మీదేవితో సహా పాల సముద్రం మీద కనిపిస్తున్నారని’ ఏక కంఠతో చెప్పడంతో విషయం క్రమేపి మహారాజు గారికి తెలిసింది. అందరూ మహారాజు వద్దకు చేరిన తర్వాత, ఆయన మహావిష్ణువును దర్శించే భాగ్యమే కలిగితే ఈ రాజ్యం ఎందుకు? ఈ భోగం ఎందుకు? యుద్ధాలెందుకు? నేను కూడ... అని రాజు గారూ ముక్కు కోసుకోవడానికి దిగి వచ్చారట!

అయితే ఆ రాజ్య మంత్రి చాలా తెలివైన వ్యక్తి. అతను మహారాజుతో, “ఆర్యా ! ఏ పురాణాల్లోను, ఏ ఇతిహాసాల్లో కూడా ముక్కుతెగితే భగవంతుని దర్శించగలం అన్న విషయం తెలుపబడలేదు. ఏదైనా శంఖంలో పోస్తేనే కాని తీర్థం కాదు. ఎక్కడా ఇతిహాసాల్లో కూడా చెప్పని విషయాన్ని ఒక వ్యక్తి నుండి ఒక సమూహం నుండి మనం పరిగణనలోకి



ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం



తీసుకొని చేయడం తప్పు”. అని ఎంత బోధించినప్పటికీ రాజు వినక పోవడం వలన చివరకు మంత్రి కూడా త్యాగం చేయడానికి సిద్ధపడి “సరే ముందు నేనూ నా ముక్కును ముందుకోసుకొని దాన్ని గమనిస్తాను. ఒకవేళ నాకు భగవంతుడి దర్శనమయినట్లయితే మీరు ముక్కు కోసు కుందురు. లేని పక్షంలో ఈ వేయిమంది అబద్ధపు కోరులకు ‘ఉరిశిక్ష’ దండన” అని ఒక వార్నింగ్ ఇచ్చినట్టుగా చెప్పి దానికి ఒక రోజు నిర్ణయించారు.

ఆ రోజు మంత్రి తన ముక్కును కోసుకుని ఈ విషయంలో ఉన్నటువంటి నిజానిజాలని తేల్చే రోజు. ఆ రాజ్యంలోని అనేక వేలమంది వచ్చి ప్రాంగణంలో చేరి ఉన్నారు. మంత్రి ఆ వేయిమందిని ఉద్దేశించి ‘నాకు ముక్కు తెగిన తర్వాత భగవంతుడు కనిపించకపోతే మీ అందరికీ శిరచ్ఛేదం ఉంటుంది’, అని ఎంత చెప్పినప్పటికీ కూడా వారు ఎంతకూ వినకుండా ఏక కంఠంతో “మేము భగవంతున్ని ఎప్పుడో చూసేసాము. మమల్ని మీరు చంపితే వెంటనే కైలాసానికి వెళ్లిపోతాము. అయితే మీ అందరికీ దేవుణ్ణి చూపించడం కోసం మేమిక్కడ ఉన్నాం” అని చెప్పడంతో



ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

తప్పేది లేక మంత్రి తన ముక్కును అందరి సమక్షంలో కోసుకున్నాడు.

ఇలా ముక్కును కోసుకున్న తర్వాత మంత్రికి ఏ విధమైన భగవంతుని సాక్షాత్కారం లభించలేదు. సరికదా అప్పుడు ఆ వేయి మందిలో ఒకడు వచ్చి “మంత్రివర్యా మాలో ఒకడికి మొట్టమొదట ముక్కు తెగింది. పదిమందీ వాడిని ‘ఎద్దెవా చేస్తారు అన్న భయంతో వాడు అబద్ధం చెప్పి ఇంకొంత మందిని, ఇలా ఈ వేయి మందిని తయారు చేసాడు. మీరు కనుక భగవంతుడు కనిపిస్తున్నారు అని ఒక్కమాట చెబితే మీమాట మీద రాజు గారి ముక్కు తెగుతుంది. రాజు గారి ముక్కు తెగితే రాజ్యంలో ఇంక ఎవ్వరికీ ముక్కులు ఉండవు. తర్వాత ఎవ్వరినెవరైనా ఎద్దెవా చేసుకోవడం అనే సంఘటన నుండి మనం బయటపడవచ్చు” ! అని మంత్రికి చెప్పాడు. అయితే మంత్రి ఒక బాధ్యతాయుతమైన పదవిలో ఉన్న వ్యక్తి కాబట్టి వెంటనే మహారాజు గారితో, “మహారాజా నే చెప్పాను. మీరు విన్నారు కాదు. నాకు ఎటువంటి భగవంతుడి సాక్షాత్కారం లభించలేదు. ఇది కేవలం కల్పితం” అని చెప్పడంతో ఆ నాటకానికి తెర ముగిసింది.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

అదే రోజు రాత్రి మంత్రి మహారాజుకు ఈ విధంగా చెప్పాడట. మహారాజా! సత్య దర్శనానికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి 1. ప్రత్యక్షజ్ఞానం 2. పరోక్షజ్ఞానం - ప్రత్యక్షజ్ఞానాన్ని విడదీస్తే 'ప్రతీ + అక్ష + జ్ఞానం' అంటే ప్రతీ అంటే ఎదురుగా, అక్ష అంటే కన్ను, జ్ఞానం అంటే ఆత్మజ్ఞానం ద్వారాను, అటు పరోక్ష అంటే పర + ఇతర + అక్ష అంటే మన కంటికి ఎదురుగా కాకుండా ఇతర విధానాల ద్వారా జ్ఞానాన్ని మనం పొందుతామో దాన్ని 'పరోక్షజ్ఞానం' అంటారు అని చెప్పాడు. "ఆత్మకు సంబంధించిన విషయాలను ఇటు 'ప్రత్యక్షజ్ఞానం' ద్వారానూ, అటు 'పరోక్షజ్ఞానం' ద్వారానూ మనం పొందాలి. అంతేకాని" ప్రతీ ఒక్క విషయాన్ని స్వానుభవం ద్వారానే తెలుసుకుంటాను అని అనుకుంటే దాని ద్వారా ఎప్పుడూ పూర్తిగా తెలుసుకోలేము. అదే విధంగా ఎప్పుడూ ఇతరులు నుండి మాత్రమే తెలుసుకుంటాను అంటే ఆవిధంగా కూడా మనం తెలుసుకోలేము. ఈ విషయం ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే ఒక చిన్న ఉదాహరణ ..

“ 'తీపి' అనేది ఏవిధంగా ఉంటుంది అన్నది తెలుసుకోవాలనుకుంటే మన నాలుక మీద తీపి ఉంటేనే తెలుస్తుంది.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

ఏది తీపి వస్తువు అని అడిగినపుడు ఇతరుల యొక్క అనుభవం నుండి అది ఒక జాంగ్రీలోని, కాజాలోని, కోవాలోని స్వీటు ఉందని మనం చెప్పవచ్చు. కాని తీపి ఎలా ఉంటుందన్న సమాధానానికి ఆ వస్తువును మన నాలుక మీద ఉంచుకొని మనం అనుభూతి పొందినపుడు 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 దాని ద్వారానే రావాలి. ఏదైతే విషయం ఆత్మానుభవం అంటే గత జన్మల యొక్క సారం, మూడోనేత్రం వల్ల పొందే అనుభవంతో కాని, సూక్ష్మశరీరయానం కాని, ఇలాంటి విషయాలను స్వానుభవం ద్వారా మనం అనుభవించినపుడు మాత్రమే మనకు వాటి గురించి పూర్తి జ్ఞానం తెలుస్తుంది. కాబట్టి ఇటు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని పుస్తకాల ద్వారా, ఇతరుల అనుభవాల ద్వారా మనం తెలుకోవడం... ‘పరోక్షం జ్ఞానం’ గాను, ధ్యానం చేసి ఆత్మస్థితిని మనకు మనం తెలుసుకుని ఆ విశ్వశక్తిని పొందటం,



ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం



మూడోనేత్రపు అనుభవాలను పొందడం, మనలో శక్తి ప్రవహించి నాడీమండల శుద్ధి జరిగి జబ్బును తగ్గించు కోవడం వంటి అనేక అనుభవాలను ... స్వానుభవం ద్వారా తెలుకోవడం వంటి వాటిని 'ప్రత్యక్షజ్ఞానం' గానూ ఇలా ఈ రెండు విషయాలుగా ప్రతీ ఒక్క వ్యక్తి గమనించాలి.

ఎవరికి వాళ్లే సాక్ష్యం

ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని మనం సమాజంలో గమనిస్తే ఆధ్యాత్మికానికి సంబంధించిన విషయాలకు చాలమంది శాస్త్రవేత్తలు 'సాక్ష్యం' చూపించమని అడగటం మనం గమనిస్తుంటాం. నిజానికి ఎవరికి వాళ్లే ఇక్కడ సాక్ష్యం చూసుకోవాలి. ఎన్నో వేల మంది వ్యక్తుల యొక్క ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి, తద్వారా వారిలో వచ్చినటువంటి ఆనందాన్ని పరోక్షం గా మనం తెలియజేయగలం కాని, ప్రత్యక్షంగా ఇది ఎంత వరకు సరియైనది, అని ప్రశ్న వస్తే కనుక వాళ్లు స్వానుభవం గా తెలుసుకోవలసిందే.! ఎవ్వరూ వారికి ఋజువు పరచలేరు. అందుకే ఎక్కడ శాస్త్రం అంతం అవుతుందో అక్కడ ఆధ్యాత్మికం మొదలవుతుందని ఎంతోమంది ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు చెప్పడం విన్నాం. ప్రత్యక్షంగా ఋజువు చూపించడం అనేది ప్రాపంచిక



ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

పరిధితో కూడుకున్నటువంటి అవగాహన, ఆత్మ స్థాయికి వచ్చినపుడు, కొన్ని విషయాలను ఎవరికి వారు స్వానుభవంగా తెలుసుకున్నపుడు మాత్రమే వాళ్లకు వాళ్లే అర్థం చేసుకోగలరు తప్ప ఇతర వ్యక్తులు నిరూపించడం అనేది సాధ్యం కాని పని. అందువలన సాధనా మార్గంలో సాధన చేసి మనకున్న జబ్బులు తగ్గించుకుని ఆనందంగా వెళ్తున్న సమయంలో ఎవరైనా మనకి సవాళ్లు విసిరినపుడు వాళ్లు వేసినటువంటి ప్రశ్న లేదా నిరూపణ చేయవలసినటువంటి విషయం ప్రత్యక్షజ్ఞానానికి సంబంధించినదైతే మనం క్షమించమని చెప్పి, వారికి వారిని ధ్యానం ద్వారా తెలుసు కోమని చెప్పాలి. ఒకవేళ పరోక్షజ్ఞానం ద్వారా తెలుసు కోవలసిన 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 ఆనందాన్ని పరిరక్షించుకోగలుగుతాం. కాబట్టి ఇక్కడ ‘ఓడిపోవడం’ అనేది ఏమి లేదు. “శాస్త్రాన్ని” సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని బుద్ధిని ఉపయోగించి

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

ప్రత్యక్షజ్ఞానం ద్వారా తెలుసుకోవలసిన విషయాన్ని ప్రత్యక్షజ్ఞానం ద్వారానే తెలుసుకోవాలి” అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుని వెనకడుగు వేయడం జరుగుతుంది.

కాబట్టి నిజమైన యోగి లేదా ఆనందంతో ఉన్నటువంటి వ్యక్తి ఇతరులకు బోధించేటప్పుడు లేదా తనకు వచ్చినటువంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం పొందేటప్పుడు ఇటు ప్రత్యక్షజ్ఞానాన్ని, దానిలోని విలువను అదే విధంగా అటు పరోక్షజ్ఞానాన్ని, దానికున్న విలువను తప్పనిసరిగా గుర్తించి ఆయా సమయాల్లో దాన్ని ప్రయోగించినపుడు మాత్రమే మనం సరైన విధంగా ముందుకి వెళ్లగలం!

అంధుని రీతి

“అది యొకటి తెలిసి యాదిని మదినిల్చి-
అది పాయువాడు నభవుడగును ;
అది పాయకున్న అంధుని రీతిరా -
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ !”

తా : “మోక్షమునకు మూలమైన బ్రహ్మ స్వరూపము తెలుసుకుని, మనస్సును నిల్చి బ్రహ్మత్వమును పొందవచ్చును;

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

ఆ విధంగా బ్రహ్మత్వాన్ని పొందని మనుజుడు గ్రుడ్డివానితో సమానుడు!”

వ్యాఖ్య : “అది” అంటే “మూలచైతన్యం” ! అంటే సకల సృష్టికీ జీవ చైతన్య రాశుల సృష్టికీ మూలం అయినది. ఆ “అది” ఒక్కటి తెలిస్తే చాలు ! ఆ “అది” యే “నేను”! ఆ తెలుసుకోవడంలోనే సర్వరోగ నివారణలూ, సర్వభోగ లాలసతలూ, సర్వజ్ఞాన సముపార్జనలూ వున్నాయి!

ఆ “అది” ని అనుభవపూర్వకంగా స్వంతం చేసుకుని, దానిని పొందినవాడు “అభవుడు”! అంటే ఆ “పరమశివుడే” అవుతారు! “అ+భవ” = “నాశనం లేని వాడు” అని అర్థం. ఆ ఒక్కటి లేకపోతే వాడు అంధునితో అంధునితో సమానం అంటే, అన్నీ చుట్టూ వుండీ ఏమీ చూడలేని వాడు! ఏమీ ఆనందించలేని వాడు!

పుట్టుగ్రుడ్డివాడు అంగవైకల్యం లేని మనుష్యులకు ఎలాంటివాడో, అలాంటివాడే మరి ఆత్మజ్ఞానం లేనివాడు యోగులకు! పుట్టు గ్రుడ్డివాడు ఈ లోకపు అందచందాలను ప్రత్యక్షంగా చూసి ఆనందించే, అనుభవించే, యోగ్యత లేనివాడు.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

అదేవిధంగా, ఆత్మజ్ఞానం లేని అంధుడు కోటాను కోట్ల లోకాలతో నిండివున్న బ్రహ్మాండాన్నంతా ప్రత్యక్షంగా చూసి ఆనందించే, అనుభవించే యోగ్యత లేనివాడు.

ఒకడు చర్మచక్షువులు లేని అంధుడు - ఇంకొకడు దివ్యచక్షువు వున్నా ఉత్తేజపరచని అంధుడు.

సోల్ స్కానింగ్

1. “కంటికి సంబంధించిన అన్ని సమస్యలకు మూల కారణం, జీవితంలో, సాధనలో అతి ముఖ్యమైన ప్రత్యక్ష జ్ఞానం అంటే స్వానుభవం ద్వారా పొందవలసిన జ్ఞానం లోపించడమే” !.
2. ‘ఇతర జ్ఞానేంద్రియాలు (నోరు, ముక్కు, చర్మం) ముఖ్యంగా చెవికి సంబంధించిన అనారోగ్యాలు పరోక్షజ్ఞానం (సజ్జనసాంగత్యం, స్వాధ్యాయం) కి ముడిపడి ఉన్నాయి’ అన్న విషయం గ్రహించి వాటిని పెంపొందించుకోవాలి.
3. ‘శాస్త్ర నిరూపణ కోసం కనిపెట్టబడిన అనేక కొలతలు, ప్రమాణాలు భౌతిక ప్రపంచ పరంగా తయారుచేసినవి. ఆధ్యాత్మిక విషయాలను ఋజువు పరచడం అన్ని

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

సందర్భాలలోనూ సరికాదు. ప్రత్యక్ష మరి పరోక్ష అనుభూతుల కలయిక తోనే 'ఋజువు' సాధ్యం' అని ప్రతి ఒక్క సాధకుడు గమనించాలి.

4. 'ఇంట్లోనూ, బయటా వాడే లైట్స్, అద్దం, కళ్లద్దాలు, పగటి అనుభవాలు, టి.వి మొదలైనవి ప్రత్యక్షజ్ఞానం యొక్క స్థితిని మనకు తెలియజేసే కొన్ని వస్తువులుగా పరిగణించాలి.
5. సౌండ్ స్పీకర్స్, ఇయర్ ఫోన్స్, నోస్ పిన్ అంటే ముక్కు పుడక, పువ్వులు (వాసన) మొదలైనవి పరోక్షానుభూతికి సంబంధించిన సంకేతాలుగా పరిగణించాలి.
6. రెండవ శక్తి కేంద్రం స్వాధిష్ఠానానికి ముడిపడి ఉన్న అనారోగ్యాలన్నీంటిలో వ్యక్తి యొక్క ప్రత్యక్ష పరోక్ష జ్ఞానాల నిష్పత్తిని, విధానాలను గుర్తించి సరి చేయడం ద్వారా వాటి నుండి పూర్తిగా బయటపడేటట్లు చేయవచ్చు.
7. ప్రత్యక్షజ్ఞానంగా తెలుసుకోవలసిన కొన్ని విషయాలకు ఉదాహరణలు.

F మూడవనేత్రం అనుభవాలు

F గతజన్మల అనుభవాలు

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

F ఇతరలోకాలు,పరిధిలు దర్శించడం

^F భవిష్యత్ ప్రణాళిక ధ్యానం ద్వారా, కలల ద్వారా తెలియడం

F బ్రెక్కింగ్, ప్రకృతిలో జీవించడం.

F చిన్నపిల్లలతో పూర్తిగా కలిసిపోయి ఉండటం.

F గురు సాన్నిహిత్యం.

F జబ్బును తమకు తాము ధ్యానం ద్వారా తగ్గించుకోవడం.

F తమ జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు బోధించడం.

ఏదైనా కళను తాము నేర్చుకుని దాన్ని అనుభవించడం.

8 పరోక్షజ్ఞానం ద్వారా పొందే విషయాలకు కొన్ని ఉదాహరణలు.

“అహింసా పరమోధర్మః” అన్న విషయం తెలిసాక వెంటనే మాంసాహారాన్ని వదిలి శాకాహారంలోకి రావడం.

గురువు ద్వారా విన్న విషయాలు, అజ్ఞులను శిరసా వహించి వెనువెంటనే ఆచరణలోకి తేవడం.

ఇతరుల ధ్యాన అనుభవాలు విని వాటిని బట్టి తక్కువ స్థాయి పరిణీతి నమ్మక వ్యవస్థల నుండి బయట పడటం.

F అనేక ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల (దేవుళ్ల) గ్రంథాలను వచనం చేసి కంఠస్థం చేసి దాన్ని స్వానుభవంగా మారేలా పూర్తిగా

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

గ్రహించడం. శాస్త్ర సమ్మతమైన విషయాలను ఊరికే కొట్టి పడేసే తత్త్వం నుండి బయటకు రావాలి.

- F సంగీతం మరి ఇతర కళలను వినడం, చూడడం ద్వారా ఆనందించడం.
- F మన బాధ్యతగా మనకు వచ్చిన అవకాశాలు, మనం మాత్రమే చేయగలిగే ప్రత్యేక ప్రణాళికలు, కార్యక్రమాలు మనం గుర్తించి ఆయా వ్యక్తులతోను, ఆయా సందర్భాలలోను, సంఘటనల్లోను విధిగా పాలు పంచుకోవడం.
- F ఆధ్యాత్మిక శిక్షణా కార్యకలాపాలు, ప్రాపంచికంలోజరిగే వివిధ కార్యక్రమాల్లో కీలకమైన వ్యక్తులకు చేదోడు వాదోడుగా ఉండటం.
- F చాలకుడు నుండి శాసనుడు అనే 6 టాబ్లెట్లు అంశంలో 'శ్రవణుడు' అన్నది పరోక్షజ్ఞానానికి ప్రతీకగా తీసుకోవాలి. సాధకుడు అన్నది ప్రత్యక్షజ్ఞానానికి సంబంధించినది.
- F ప్రస్తుతం భూమి యొక్క ఆధ్యాత్మిక ఆకస్మికతను బట్టి ప్రత్యక్ష, పరోక్షజ్ఞానం ఉదాహరణలను కేవలం ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి సంబంధించినవే తెలుపడం జరిగింది. కానీ ప్రాపంచిక పరిధి మరి ఆధ్యాత్మికం రెండింటిలో కూడా

ప్రత్యక్ష జ్ఞానం - పరోక్ష జ్ఞానం

ఎక్కడెక్కడైతే మనం జ్ఞానాన్ని ఆయా విధాలుగా పొందాలో అలానే పొందడం అనేది గ్రహించాలి.

F అనేక సందర్భాలలో ఏదైనా విషయానికి సంబంధించి ప్రత్యక్ష అనుభూతిని పొందడానికి ముందుగా ఆ విషయం పై ఉన్న అనుభవాలను (పరోక్ష జ్ఞానం) మనం కూలం కషంగా తెలుసుకుని ఒప్పుకున్నప్పుడే ఆయా విషయాల్లో స్వానుభవాన్ని పొందగలమని గ్రహించాలి.

అనుభవాలు

నా పేరు ఎమ్.మణి. నా వయస్సు 64 సం॥రాలు మాది విశాఖపట్నం. నేను ధ్యానం 2004వ సం॥ము నుండి చేస్తున్నాను. అలాగే ధ్యాన ప్రచారం కూడా చేస్తున్నాను. కంటికి కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉండి కంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటే “గ్లకోమా అంటే నీటికాసుల వ్యాధి” అని చెప్పారు. సాధారణంగా ఆరోగ్య సమస్యలో అధిక రక్తపోటు ఎలాగో అదేవిధంగా కంటిలో కూడా వత్తిడి ఉంటుంది. 24/4 వత్తిడి ఉంది. దానికి ఆపరేషన్ చేసి వత్తిడి తగ్గిస్తాము. అయినా జీవితాంతం మందులు వాడవలసి ఉంటుంది” అని డాక్టర్స్ చెప్పారు.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

‘కళ్లు’ కదా అని భయంచేసి ఆపరేషన్ కి సిద్ధమయ్యాను. ‘ఆపరేషన్’ ఇంకో గంటలో చేస్తారు అనగా, జి.కె గారికి ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పాను. అప్పుడు ఆయన మీరు ఒక వారం రోజులు “డార్క్ రూమ్ మెడిటేషన్ ” చెయ్యండి అని కొన్ని సలహాలు ఇచ్చారు. వెంటనే నేను డాక్టర్స్ కి, “మాకు ముఖ్యమైన వాళ్లది శుభకార్యం ఉంది. నేను మళ్లీ వచ్చి ఆపరేషన్ చేయించుకుంటాను” అని అక్కడ నుండి బయటపడ్డాను.

ఆ తర్వాత రోజు మా ఇంట్లో ఒక గదిని చీకటిగా చేసుకుని, కళ్ల పై పిరమిడ్ పెట్టుకొని ధ్యానం మొదలుపెట్టాను. రెండు రోజులు కష్టంగా అనిపించింది. అయినా పట్టు వదలకుండా వారం రోజులు ధ్యానం పూర్తిచేసాను. ఈ వారం రోజులు కేవలం ద్రవ పదార్థాలు మాత్రమే తీసుకున్నాను. కళ్లు తెరవలేదు. ఎనిమిదివ రోజు నెమ్మది నెమ్మదిగా కళ్లు తెరిచాను. హాస్పిటల్ కి వెళ్లి పరీక్షలు చేయించుకున్నాను. కంటిలో వత్తిడి ‘14’ ఉంది. డాక్టర్ గారు నా వైపు చూసి “ఎక్కడైనా మందులు వాడారా”? అని అడిగారు. నేను “మెడిటేషన్” గురించి చెప్పాను. ఆయన నమ్మలేదు. “మళ్లీ ఒక 15 రోజులుకి రండి అప్పుడు పరీక్షలు చేద్దాం” అన్నారు.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

అదే విధంగా 15 రోజులుకి వెళ్లాను. ఈసారి కూడా కంటిలో వత్తిడి '14' ఉంది. డాక్టర్ గారికి 25 రూ॥ క్యాప్ పిరమిడ్, జి.కె గారు రచించిన పుస్తకాలు ఇచ్చి ధ్యానం చేయించాము.

ఇది కేవలం నా అనుభవం మాత్రమే! ఆ సమయంలో నా ఆలోచనా విధానం, జీవించే విధానం, చేసే పనులలో కొద్దిగా మార్పులు, చేర్పులు చేసుకుని దానికి ధ్యానం, పట్టుదల జోడించడంతో నేను ఆపరేషన్ నుండి బయటపడగలిగాను. సరైన సమయంలో తగిన సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చిన డా॥ జి.కె గారికి, జగద్గురువు బ్రహ్మర్షి పత్రీజి గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

“అత్మస్థైర్యం అలవడింది” : నా పేరు ధర్మ గౌరి. మాది వైజాగ్లోని అక్కయపాలెం. 2009లో ‘ధ్యానం’ పరిచయం అయ్యింది. కాని ‘ధ్యానం’ చెయ్యలేదు. తర్వాత డాక్టర్ జి.కె గారు పరిచయం అయినప్పటి నుండి ‘ధ్యానం’ చేస్తున్నాను.

నాకు 5 సంవత్సరాలవయసున్నప్పుడు మెట్ల మీద నుండి పడిపోయాను. తలకు దెబ్బతగలడం ద్వారా కంటిలో నరానికి దెబ్బతగలడం వలన కంటి చూపు నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గి పూర్తిగా చూపుపోయింది.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

జి.కె గారు మూడు నెలలు పాటు రోజూ రెండు గంటలు ధ్యానం చేయమన్నారు. ఆ తరువాత 15 రోజులకు ఒకసారి కౌన్సలింగ్ ఇస్తూ ‘నాలుగు, ఐదు గంటలు ధ్యానం చేయమన్నారు. పత్రీ సార్ సి.డి లు, జి.కె గారి సి.డి 12 టాబ్లెట్స్ విన్నాను. పిరమిడ్ ధ్యానం, పౌర్ణమి ధ్యానం, సామూహిక ధ్యానం చేసాను. ద్రవపదార్థాలు తీసుకుంటూ ‘డార్క్ రూమ్ మెడిటేషన్’ 7 రోజులు చేసాను. ఎన్నో అనుభవాలు వచ్చాయి. ఏ జన్మలోనో ఏదో చేసినదానికి ఈ జన్మలో కర్మఫలం అనుభవిస్తున్నాను. జి.కె సార్, “ నీకు తెలియని జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుంటూ నీ దగ్గర ఉన్న జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచమన్నారు”. నాకు ‘ఆత్మ జ్ఞానం’, ‘ఆత్మ స్థైర్యం’ అలవడ్డాయి. ఇప్పుడు నేను నా సమస్య గురించి బాధపడకండా ‘ఆత్మజ్ఞానం’ తో ఆ బాధ నుండి బయటపడ్డాను.

చదువుకోవడానికి అవకాశం లేనందున జి.కె గారి సలహా తీసుకొని సంగీతంలో యమ్.ఎ చేసాను. ఇప్పుడు సంగీతం క్లాసులు చెప్తున్నాను. ప్రొగ్రామ్స్ ఇస్తున్నాను. నాకు ధ్యానాన్ని ,ఆత్మ జ్ఞానాన్ని బోధించిన డాక్టర్ జి.కె గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు.

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

నా పేరు ఎల్. వెంకట ప్రేమానందారెడ్డి. మాది కడప జిల్లా చాగలేరు గ్రామం. నేను ధ్యానం 2009 నుండి చేస్తున్నాను. నాకు వినికిడి సమస్య, జలుబు, ఆస్మా, దగ్గు మొదలగు అనారోగ్య సమస్యలు ఉండేవి. ప్రతి వారం డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళవలసిందే 'పెన్సిలిన్' అనే మెడిసిన్ తప్ప మరి ఏ ఇతర మందులు నా శరీరానికి సరిపడేవికాదు. ఎందుకు ఈ జీవితం, ఈ సమాజంలో ఎలా బ్రతకాలి , నన్ను నేను ఎలా ఇమిడ్చి కోవాలి. నా తల్లిదండ్రులకు, చెల్లికి ఇరుగు పొరుగు వారికి ఎవరికి నేను అంటే ఇష్టం ఉండేది కాదు. అటువంటి పుుడు నేను ఎందుకు బ్రతకాలి అనుకుంటు వుండేవాడిని. 10 వతరగతి వరకు మొదటి స్థానంలో ఉన్న నేను ఈ సమస్యలతో ఇంటర్, డిగ్రీ లలో ఆరు సబ్జెక్టులు ఉండిపోయేవి.

ఇక 'ఆత్మ హత్య' చేసుకోవాలి అనే ఆలోచనలు ఎక్కువుగా వస్తున్న సమయంలో ఒక గుడిలో 'ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్' మాస పత్రిక చూడడం జరిగింది. ఆ పుస్తకం చదువుతుండగా 'కుసింత శ్వాస కొండత వెలుగు' అనే సూత్రం నేను ధ్యానం చేయడానికి కారణమైంది. అది నా జీవితంలో ఒక టర్నింగ్ పాయింట్!

ప్రత్యక్షజ్ఞానం - పరోక్షజ్ఞానం

అనుబంధం

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

నిర్వచనం : “ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ” నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అపసవ్యతలన్నింటినీ 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 కర్మాణాం! ” - భగవద్గీత
2. “ వాక్యము స్వస్థత పరచును! ” - జీసస్ క్రైస్ట్
3. ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి!
- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
4. మన పాపలే మన రోగాలు!” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



పేషెంట్ల సమస్యలు - సంస్థ యొక్క సేవలు

1. మొట్టమొదటగా “ సమస్యలు అనేవి పేషెంట్లు వారికి వారే సృష్టించుకుంటున్నవి ” అనే విషయం వారికి అర్థమయ్యేటట్లు తెలియజేయడం.
2. రెండవది “సమస్యలు కేవలం వారి వలన మాత్రమే పరిష్కరింబడతాయి. ఇతరులపై ఆధారపడటమనేది సమస్యలను మరింత జరిలం 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 ప్రతి పాదించిన 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.

ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి:

ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతిలో అనారోగ్యంతో ఉన్న బాధితుణ్ణి ప్రధానంగా, ‘ఆజ్ఞానపు పొరలతో ఉన్న భగవంతుని’గా వ్యవహరించడం జరుగుతుంది. తొలుత ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం (రూరల్) లేదా రియల్ రిలీఫ్ సెంటర్ (అర్బన్) కు వచ్చిన పేషెంట్ కు ‘ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి’ని గూర్చి DEMO VCD చూపించడం జరుగుతుంది. పేషెంట్ యొక్క పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసిన పిదప, ‘ధ్యానం’ అంటే “శ్వాస మీద ధ్యానం” పద్ధతిని నేర్పడం జరుగుతుంది. శాకాహారం విశిష్టతను తెలియజేసి, 40 రోజుల పాటు శాకాహారం, ధ్యానం చేసేలా అతనిని ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా, ఇంకా అవసరాన్ని బట్టి హోమ్ విజిట్ ద్వారా అనుసరించడం జరుగుతుంది.

స్పిరిచ్యువల్ -హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ ప్రతి 15 రోజుల నుండి 30 రోజుల వ్యవధిలో నిర్వహించడం, ఆచార్య సాంగత్యం,



సామూహిక ధ్యానం, అఖండ ధ్యానం, పిరమిడ్ ధ్యానంలలో పాల్గొనేట్లు చేయడం జరుగుతుంది. ప్రధాన సెంటర్కు దూరంగా ఉన్న పేషెంట్స్కి దగ్గరలో ఉన్న సెంటర్ల వివరాలను తెలియ జేయడం జరుగుతుంది. అదే విధంగా కౌన్సిలింగ్లో వ్రాత పూర్వకంగా ఇచ్చిన సూచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన పూర్తిస్థాయి లైబ్రరీ, ఆడియో విజువల్ సదుపాయం, అన్ని రకముల పుస్తకములు, పిరమిడ్లు లభించేట్లు ఏర్పాట్లు చేయడమైనది.

అదేవిధంగా 40 రోజుల శిక్షణ పూర్తి అయిన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను ఇతరులతో పంచు కునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లాసులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హిందీ, ఆయుర్వేదం వంటి డాక్టర్లతో రోగి యొక్క వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు 'మ్యూజిక్' & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్ను ఏర్పాటు కూడా చేయడమైనది.

ధ్యాన ఆరోగ్యం మందుల షాపు - 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు

ఇతర వైద్య విధానాలలో అనారోగ్యానికి ఇచ్చే టాబ్లెట్లు మాదిరిగానే ఇక్కడ కూడా 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు తయారు చేయడమైనది. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ మొత్తానికి దీన్ని 'గుండెకాయ'గా పేర్కొనవచ్చు. ఇవి పేషెంట్లకు సుళువుగా అర్థం అవ్వడమే కాకుండా నిత్య జీవితంలో అతనికి అవసరమైనప్పుడు మళ్ళీ మళ్ళీ వాటి కవే గుర్తుకు వచ్చి తప్పకుండా తన అవగాహనలో మార్పు తీసుకువచ్చేలా రూపొందించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక మాత్రలు, కరపత్రాల రూపం లోనూ, ఆడియో సీడి/కేసెట్స్ రూపం లోనూ, ఆడియో విజువల్ మరి చిన్న చిన్న పుస్తకాల రూపం లోనూ రూపొందించడమయింది. 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, తనుకుతానుగా, అన్ని సమస్యలూ పరిష్కరించు కునేందుకు అవసరమైన విశ్వాసాన్నీ, శక్తిని, ఆత్మజ్ఞానాన్నీ తమకు తాముగా సంపాదించుకోడానికి అనువైన వాతవరణం కల్పించి తగు సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా ఎలాంటి రోగాన్నయినా కూకటి వేళ్లతో పెకలించగలం ” ఇప్పటికే కొన్ని వేల కేసులలో నిరూపించడమైనది.

పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రం సదుపాయాలు

- i ప్రత్యేకమైన శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యానమందిరం
- i సామూహిక పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం
- i స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్ ఛాంబర్
- i హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్
- i మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్
- i పిరమిడ్ బుక్ హౌస్ & లైబ్రరీ
- i గుర్తింపు పొందిన వైద్య పర్యవేక్షణ



గమనిక : ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం ద్వారా, ధ్యానశిక్షణ, జ్ఞాన బోధ, పొంది అనారోగ్యాన్ని పూర్తిగా తమకు తామే రూపుమాపాలనుకునేవారు నేరుగా మీకు దగ్గరలో ఉన్న ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో గాని, ఫోన్, మెయిల్, ఆన్లైన్లో ఈ క్రింది చిరునామాను సంప్రదించగలరు.

ఫోన్ : 9246648411, 9246648401

Mail : spiritualtablet@gmail.com

skype : spiritualtablet.workshop.

www. spiritualtablet.org.

విశేష ఆధ్యాత్మిక సేవా అవకాశం,
స్వచ్ఛంద విరాళాలకై సంప్రదించండి.

Sri Nityananda Pyramid Sahaja

Dhyana Arogya Seva Trust

S.Kota, Regd.No.10/2012,

State Bank of India A/c.No.32621885912

IFSC Code : SBIN0001005

Ph : 8332993938, 9246648411