

ధ్యానం MEDITATION

రచన

డా॥ పి.యస్.గోపాలకృష్ణ M.B.B.S.,



ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

- ప్రథమ ముద్రణ** : నవంబర్ 2014
- ప్రతులు** : 1,000
- మూల్యం** : రూ.6/-
- రచన** : డా॥గోపాల కృష్ణ M.B.B.S.,
- ముద్రించినవారు మరియు ప్రతులకు** : D.No.17-1-15,
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, ఇండ్రస్ట్రీయల్ ఎస్టేట్
విశాఖపట్నం
ఫోన్ : 2528483 (0891)

ముందుమాట

మానవ జాతి ఆధ్యాత్మికత ధ్యానంతో మొదలవుతుంది. ఆకలి ఎలా అయితే ఒకటిగా ఉంటుందో అలాగే “ధ్యానం” పద్ధతి కూడా ఒక్కటే అన్న విషయాన్నీ సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని ఆచరించడానికి అనేక కోణాల్లో వివరించడం జరిగింది. ఈ ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానంలో ‘350’ ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లలో మొట్టమొదటి అంశం ధ్యానం. ఇది సరియైన సుశువు పద్ధతి. దీని యొక్క విశిష్టతను అందరికీ పరిచయం చేయడమే ఈ చిన్ని పుస్తకం యొక్క ప్రయత్నం !

ధ్యాన ఆరోగ్యశాస్త్ర విధానంద్వారా 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 తీర్చిదిద్దతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం తగు సూచనలను ఇచ్చిన “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు !

డా.జి.కె

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు ధ్యాన ఆరోగ్యం

విషయసూచిక

F	భాషా అంటే శ్వాస మీద భాష	6
F	నీటికి వాడే మోటారు లాంటిది	7
F	ఒక్కటే పద్ధతి	8
F	ప్రాణశక్తి కోసం	9
F	శ్వాసనే ఎందుకు గమనించాలి ?	10
F	సోల్ స్కానింగ్	13
F	అనుభవాలు	16
F	అనుబంధం	19

ధ్యానం

ప్రాపంచిక జీవితంలో డబ్బు అనేది కనీస అవసరాలకు చాలా ముఖ్యమైనది. అదేవిధంగా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రాణశక్తి లేదా విశ్వశక్తి కూడా అంతే ప్రధానమైనది. సృష్టినంతా ఆవరించుకొని ఉన్నటువంటి ఈ విశ్వమయ ప్రాణశక్తి, మన దేహంలో ఎప్పుడూ దేహమయ ప్రాణశక్తిగా ఉంటుంది. ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే మనం ఈ విశ్వమయ ప్రాణ శక్తిని మరింత ఎక్కువగా దేహంలోకి తీసుకుంటాము. దానికి ఉపయోగపడే ఒక అత్యున్నతమైనటువంటి ప్రక్రియే ఈ ధ్యానం.

ఈ ధ్యానాన్ని ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏ సమయంలోనైనా చేసుకోవచ్చు. తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు పడుకుని కూడా చేయవచ్చు నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పి ఉన్నవాళ్ళు కుర్చీలో కూర్చొని చేయవచ్చు. ప్రారంభంలో ధ్యానం మొదలు పెట్టినవారు గదిని చీకటి చేసుకుంటే మంచిది. సుఖాసనంలో అంటే, కాళ్ళు రెండు కలిపి పెట్టుకొని మరం వేసుకుని సుశువుగా ఉండేలా కూర్చోవాలి. కళ్ళు రెండూ మూసుకొని చేతులు రెండూ కలిపి, కాళ్ళు కలిపి ఉంచి ముక్కు నుండి కడుపులోకి

గాలి ఎలా వెళుతుంది మళ్ళీ ఎలా బయటకి వస్తుంది, అన్నదాన్నే గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇదే ధ్యానం చేసే పద్ధతి.

ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యానం

పీల్చే గాలి మరి వదిలే గాలిని గమనించడమే ధ్యానం. ఎవరి వయస్సు ఎన్ని సంవత్సరాలు ఉంటే అన్ని నిమిషాలు ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయాలి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, మరీ ఎక్కువ బాధలు ఉన్నవారు ధ్యానం మొదలుపెట్టిన మొదటి రోజులలో ఎక్కువ గంటలు ధ్యానం చేయటం వలన ఎక్కువ ప్రాణశక్తిని తీసుకొని ఇబ్బందులను నయం చేసుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. కనీసం రోజులో ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి, అలా వేరువేరు సమయాల్లో అన్నీ కలిపి సుమారు 4 నుండి 6 గంటల సమయం ధ్యానం చేస్తే 6 నెలల్లో, వారికి ఉన్న అన్ని రకాల ఇబ్బందులూ చాలా వరకు తగ్గి తరువాత మంచి ఆధ్యాత్మిక స్థాయి అవగాహనలోకి వెళ్ళటం జరుగుతుంది.

మనం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన తరువాత మొట్టమొదట మనం చేయవలసింది ధ్యానం మాత్రమే ! ముఖ్యమైనటువంటి ఇంటి పనులు మాత్రమే చేసుకుంటూ

మిగతా సమయం అంతా ధ్యానానికే కేటాయించాలి, ప్రయాణం చేసే సమయాలలోనూ, అదే విధంగా పని చేసే చోట, వేచి ఉండే సమయాలలోనూ, అలాగే ఇంట్లో పనికి, పనికి మధ్య దొరికే ఖాళీ సమయాలలోను ఇలా ఎప్పుడు ఎక్కడ అవకాశం చిక్కితే అక్కడ కనీసం 10 నిమిషాల నుంచి ఎంతసేపైనా కళ్ళు మూసుకుని “ శ్వాస మీద ధ్యాన ” పెట్టాలి దీనినే “ వ్యక్తిగత ధ్యానం ” అంటారు.

నీటికి వాడే మోటార్ లాంటిది

మన ఆనారోగ్యం కోసం బయట ఉన్నటువంటి అనేక రకాలయిన వైద్య విధానాల మీద ఆధారపడే బదులు, మన సమయాన్నంతా ధ్యానం మీద పెట్టి ఆలోచనారహిత స్థితికి ఎప్పుడైతే మనం చేరుకుంటామో, ఆ స్థితిలో ఎంతో విశ్వశక్తిని పొందడానికి అవకాశం ఉంది. ఈ ఐదు ఇంద్రియాలను ఆపి, ఆ పైన ఆలోచనలను పూర్తిగా కట్టి వేయడానికి మనం శ్వాసను గమనించాలి. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ప్రారంభంలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తాయి. ఆ ఆలోచనలను ఎప్పటికప్పుడు కట్ చేసి మన ధ్యానం శ్వాస మీదకు తేవాలి. ఇలాచేస్తూ చేస్తూ ఉంటే కొంతసేపటికి ఆలోచనారహితస్థితి

కలుగుతుంది. ఆలోచనలు తెలియకుండా, శ్వాస కూడా తెలియకుండా ఉండే స్థితిలో అపారమైన విశ్వశక్తిని మనం ఎంతో గ్రహించే అవకాశం ఉంది. ఇంటిలో మన నిత్య అవసరాలకు సరిపడే నీటికి, ఒక మోటారు ఎలాగైతే పెట్టుకుంటామో దాని సహాయం తో ట్యాంకులోకి నీరు ఎలాగైతే పంపుతామో అలాగే రోజుకి ఒక గంట ధ్యానం చేస్తే పొందే ప్రాణశక్తిని ఆరోజుకి మరి తదుపరి కార్యక్రమాలకు 'ప్రాణశక్తి'ని పూర్తిగా పొందే అవకాశం ఉంది.

ఒకటే పద్ధతి

ధ్యానంలో అనేక రకాలైన పద్ధతులు ఉంటాయి. ఏవైతే శక్తిని ఖర్చు చేసేటట్టుగా ఉన్న పద్ధతులు అంటే మంత్రాన్ని జపించటం, రూపాన్ని ఊహించుకోవటం, ఒక కొవ్వొత్తిని పెట్టుకొని దాన్నే చూడటం వంటి పద్ధతులు మరికొన్ని ఉన్నా వాటి వలన మనం కొంతశక్తిని కోల్పోతాము. ఎటువంటి శక్తిని కోల్పోని ఏకైక పద్ధతైన “ ఆనాపానసతి ” ధ్యానం ఉత్తమమైన పద్ధతి. దీనిలో శక్తిని కోల్పోయే పనులు ఏమీ చేయకుండా మన ఐదు ఇంద్రియాలను నిలిపివేసి, శ్వాస మీద ధ్యానను పెట్టడం ద్వారా ఆలోచనలను కూడా ఆపివేయ గలుగుతాము.

ప్రతీ రోగి కూడా ‘విస్తృతంగా ధ్యానం’ అన్నది చవి చూడవలసిందే! సమయం దొరికినప్పుడల్లా గంటలు, గంటలు ధ్యానం చేయవలసిందే! ధ్యానం ద్వారానే శరీరానికి కావలసిన ప్రాణశక్తిని పొందడం, తద్వారా నాడీమండల శుద్ధి జరుగుతుంది. ఈ ప్రాణశక్తిని మనం నిద్రలో పొందుతాం. ఇలా పొందిన ప్రాణశక్తి రోజువారీ కార్యక్రమాలకే సరిపోతుంది. అందుకే రెండు రోజులు నిద్రలేకపోతే అసలు మూడోరోజు లేచి తిరగలేం. ధ్యానం ద్వారా మనకు కావలసిన పూర్తి ప్రాణశక్తిని పొందే అవకాశం ఉంది.

ప్రాణశక్తి కోసం

“ వ్యక్తిగత ధ్యానం ” లో అర్థం చేసుకోవలసింది, ధ్యానం అంటే “ శ్వాస మీద ధ్యానం ” ఇది ఎటువంటి ఆలోచనలు రాకుండా మనసుని శూన్యం చేసు కోవడం కోసం చేసే ఒక ప్రక్రియ. ప్రాణశక్తిని తీసుకోవడం ధ్యానం యొక్క ప్రధానమైన విషయం, నిద్ర పట్టని వారు శ్వాసని గమనిస్తే చాలా సుళువుగా క్రమేపి నిద్రలోకి వెళ్ళగలిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే సాయంత్రం 7 గంటల లోపు భోజనం చేసి రాత్రి అంతా కూడా ఎక్కువ సార్లు ధ్యానంలో

కూర్చోవటం ద్వారా వీలైనంత తొందరగానే మనలో ఉన్న ఇబ్బందులను తగ్గించు కొనే అవకాశం ఉంది.

శ్వాసనే ఎందుకు గమనించాలి ?.. ?

వీరబ్రహ్మాండ్ర స్వామి తెలిపిన....

ఉత్తమోత్తమమ్ము ఉచ్చాస నిశ్వాస

పంక్తు లరసి తాను బ్రహ్మ మగుట

ముసుగులోన శివుడు పొసగియున్నాడయా

కాళికాంబ ! హంస ! కాళికాంబ !

మన దేహంలో వున్న ఆ దివ్య తేజమే శ్వాస ! - అదే మన ఉచ్చాస, నిశ్వాస ! ఆ తీర్థాన్ని గ్రోలాలి. ఆ తీర్థాన్ని సేవించాలి. అక్కడకు మనం చేరాలి. మనం తరించే మార్గం అక్కడే వుంది.

ఉత్తమోత్తమమ్ములు ఉచ్చాస నిశ్వాసలు. ఉచ్చాస నిశ్వాసలు - మన శరీరంలోనే వున్నాయి; అక్కడికి మనం చేరాలి. మనం తరించే మార్గం అక్కడే వుంది. అదే మంచి తీర్థం, ఆ తీర్థం సేవించుదాం. కళ్ళు రెండూ మూసు కుందాం. శ్వాస మీద ధ్యాన ఉంచుదాం. దీనినే గౌతము బుద్ధుడు

అనాపానసతి అన్నారు. వీరబ్రహ్మాండ్ర స్వామి ఉచ్చాస్వ నిశ్వాస పంక్తులరసి తాను బ్రహ్మమగుట అన్నారు.

ఎప్పుడైతే మనం శ్వాస మీద ధ్యాన ఉంచుతామో వెంటనే చిత్తవృత్తుల నిరోధం చెంది మనస్సు శూన్యం అయి, మహాపరిశూన్యం చెంది, “మనం ఆత్మ పదార్థం ” అనీ ఆ తరువాత, “అంతటా వ్యాపించి వున్న సర్వవ్యాప్తమైన ఆత్మ పదార్థం మనమే” అనీ తెలుసుకుంటాం! అదే అహం బ్రహ్మాస్మి!

శివుడు ఈ యొక్క శ్వాస అనే ముద్రలోనే వున్నాడు. ఆ యొక్క శ్వాసతో కూడి వుంటే, ముసుగు తీసి వేయబడితే ‘జీవుడే శివుడు’ అని మనం తెలుసుకుంటాం. అహం బ్రహ్మాస్మి; శివోహం అని మనం తెలుసుకుంటాం. శివుడు అంటే మూడో కన్ను. మూడో కన్ను అన్నది శ్వాస అనే ముసుగులో వుంది.

ఉత్తమోత్తమమ్ములు; ఉత్తమమే గాదు శ్వాస, ఉత్తమములలో ఉత్తమము. ముసుగు తీయవలె. ఆ బురఖా తీయవలె. తెర తీయగ రాదా అంటే ఎవరో వచ్చి తీయరు. మన తెరను, మన బురఖాను, మన ముసుగును మనమే తీసివేయవలె.

మన రెండు కళ్ళూ మూసుకుని, చేతులు రెండూ

కట్టేసుకుని ఉచ్చాస నిశ్వాసలను గమనించవలెను. ఉత్తమోత్తమములైన ఉచ్చాస నిశ్వాసలు. ఎక్కడైనా సత్యం ఒక్కటే. “ ఏకం సత్ ”. దీనినే అన్నమాచార్యుల వారు “ఊపిరిలో దేవుడున్నాడు యోగీంద్రులకు” అన్నారు ; “కాయపుటాపిరిలో గని వున్నది” అన్నారు కదా ! కనుకనే “ఉత్తమోత్తమములైన ఉచ్చాస నిశ్వాస పంక్తులరసి మనం బ్రహ్మమవుతాం !” అని వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి మనకు మరి అరటిపండు తొక్కవలిచి చెప్పినట్టు చెప్పారు

. - బ్రహ్మర్షి పత్రజీ

ఇతర పరిధులను చూడటానికి

ధ్యానం ప్రధానంగా రెండు అంశాల కోసం మనం చెయ్యాలి.

1. విశేషంగా ప్రాణశక్తిని పొందడం కోసం
2. మనలను ఇతర పౌనఃపున్యాలు లేదా పరిధులలో ఉన్న సమాంతర లోకాలు చుట్టిరావడానికి లేదా చూడటానికి. ఇంత వరకు ప్రాణశక్తి ఆవాహనం గూర్చి తెలుసుకున్నాం విశేషంగా ధ్యానశక్తి పొంది “మూడవ నేత్రం” వికసించడం ద్వారా “విపస్నన” మొదలవుతుంది అనగా విశేషంగా చూడడం. అనగా ఇతర లోకాలను, పరిధులను చూడటం భూమితో

పాటు ఉన్న ఇతర లోకాలను మనం గమనిస్తామో, అప్పుడు మనకు మన పూర్తితత్వం అవగతం అవుతుంది.

కేవలం భూమి మాత్రమే అన్న భ్రమ నుండి బయట పడి కోటానుకోట్ల లోకాలలో జరిపే ఈ ఆత్మ ప్రయాణంలో భూమి ఒకానొకటి, అందునా మరి ఈ జన్మ ఒకటి ! అనే అవగాహన మన యొక్క దృక్పథాన్ని పూర్తిగా మార్చి వేస్తుంది. అదే విధంగా గత జన్మలు దర్శించడం కూడా ధ్యానం ద్వారానే సాధ్యం. గతం మరి, భవిష్యత్తు అనుభవ పూర్వంగా తెలిసినప్పుడు వర్తమానంలో ఎలా జీవించాలో అనేది పరిపూర్ణంగా అర్థం అవుతుంది.

సోల్ స్కానింగ్

1. ప్రారంభంలో శాకాహారం మరి ధ్యానం తప్పనిసరి. నోరు శుభ్రం చేయడానికి, శరీర శుభ్రతకై స్నానం ఎలాగో అలాగే ఆత్మ పరిశుద్ధికి కూడా ధ్యానం తప్పని సరి అని గ్రహించాలి.
2. ఇంట్లో మరి బయట నీరుకు సంబంధించి వచ్చే అనుభవాలు, అంటే వాటరు ట్యాంక్, బిందె, గ్లాసు వంటి పరికరాలు అన్నీ ధ్యానం మరి తద్వారా ప్రాణశక్తికి సింబాలిక్ గా తీసుకోవాలి.

3. ప్రారంభంలో గంటలు గంటలు ధ్యానం చేసి నాడీ మండల శుద్ధి చేసుకుని, అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుకునే స్థితిలో గురువు లేదా ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులతో ఎటువంటి అవసరమూ లేనట్లే ! కేవలం ధ్యానం నిరంతరం చేయడమే ఆ స్థితిలో వున్న సమ్యక్కు సరైన పరిష్కారం.

4. ఇతర ధ్యాన పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నవారు వెంటనే ఫలితాలు కావాలనుకున్నప్పుడు శ్వాస మీద ధ్యాన యొక్క విశిష్టత అర్థం చేసుకుని వెనువెంటనే పూర్తిగా దీనికి మారితే ఫలితాలు త్వరితంగా పొందవచ్చు ! లేని పక్షంలో అదీ, ఇదీ రెండూ, రోజూ ఆచరించడం వలన కొద్ది రోజుల్లోనే 'ఏది సరియైనది' అన్నది వారికే తేటతెల్లమౌతుంది.

5. అనారోగ్యంతో ఉండి రోజువారి మందులు వాడుతున్న వారు (ఏ విధానమైనా - అల్లోపతి, హోమియో మొ॥) అవి కొనసాగిస్తూనే ధ్యానాన్ని గంటలు గంటలు చేయాలి. తమ వ్యాధుల బాధల నుండి ఉపశమనం కలిగినప్పుడు తమ వైద్యుల సమక్షంలో మాత్రమే మందులలో హెచ్చు తగ్గులు / మాన్పించడం వంటివి చేయాలి.

6. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన ప్రారంభంలో కొంతమందికి అనారోగ్యం ఎక్కువ అయినట్లు కనిపించే అవకాశం

ఉంది. అది నాడీమండల శుద్ధిలో భాగం లేదా తగ్గే ప్రక్రియలో భాగంగా అర్థంచేసుకొని అలాగే సాధన కొనసాగించాలి భయపడి నిలిపివేయనవసరం లేదు.

7. నదీ జలాలు, జలాశయాలు, నీరుతో కూడిన అనుభవాలు కలిగినప్పుడు ధ్యానం నుండి స్వాధ్యాయం, మరి సజ్జన సాంగత్యం వైపు ప్రాధాన్యతను జరపాలి.

8. వ్యక్తిగత ధ్యానం చేస్తునే అవకాశం ఉన్నప్పుడు పిరమిడ్ ధ్యానానికి, పౌర్ణమి ధ్యానానికి, సామూహిక ధ్యానంలోనూ పాల్గొనేందుకు ఉత్సుకత చూపాలి.

9. ధ్యానం చేస్తున్నంత సేపు ఆలోచనలు విపరీతంగా కలిగినప్పటికీ కూడా ఏమి జరగడం లేదని ధ్యానం ఆపివేయకూడదు. ఐదు ఇంద్రియాలను మూసి ఉంచడంలోనే ఎంతో శక్తిని మనం కూడ బెట్టగలం. కొద్ది సెకనుల పాటు వచ్చి వెళ్ళే ఆలోచనారహితస్థితి కూడా ఎంతో అవసరం.

10. ధ్యానానికి ఎటువంటి మంచిరోజులు, మూహూర్తాలు, మైలలు వర్తించవు. ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా చేయదగిందే ధ్యానం ఇది శాస్త్రీయ ప్రక్రియ.

అనుభవాలు

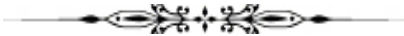
F నా పేరు బి రమణి. వృత్తి బ్యూటీ థెరఫిస్ట్. నేను 6 సంవత్సరాలు నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. ధ్యానం గంటలు గంటలు చేస్తున్నప్పుడు నా ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గాయి. ఈ విధంగా ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఎక్కువగా నీటి ధారలు నా తల మీద నుండి వస్తున్నట్లు అనుభవం వచ్చేది. ఈ అనుభవం చాలా సార్లు వచ్చేది. ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులను సంప్రదిస్తే ధ్యానం తగ్గించి పుస్తకాలు చదువుతూ, మా బ్యూటీ క్లినిక్ కి వచ్చిన వాళ్లకి ధ్యానం చెప్పమన్నారు. ఒకసారి 'సంభోగం నుండి సమాధివైపు' పుస్తకం చదువుతుండగా మా ఇల్లు అంతా విశ్వశక్తి (ఎనర్జి)తో నిండి పోయింది. అదే విధంగా స్నానాల గదిలో నేను స్నానం చేయడానికి వేళ్లేసరికి నీళ్లు అయిపోయేవి. ఇది ఒక 4,6 సార్లు ఎదురు అయ్యేసరికి ఎనర్జి తగ్గిందని అర్థం చేసుకొని ధ్యానం చేసే సమయం పెంచాను. ఇలా నీటికి సంబంధించి ఏ అనుభవం అనుగుణంగా మరి ఇబ్బందిగా వచ్చిన ధ్యానం, ప్రచారం, సంగీతం ఎక్కడా ఏస్థాయిలో ఎనర్జి తగ్గినా, పెరిగినా అవగాహన చేసుకోవడం అనేది జరుగుతుంది.

F నా పేరు రాధ. నాకు ధ్యాన పరిచయం 2012లో మా అన్నయ్య ద్వారా అయ్యింది. అయినా ధ్యానం ఎక్కువగా చేసేదాన్నికాదు. 2013లో నడుమునొప్పి వచ్చింది. కూర్చోవడం నిలబడటం కష్టంగా ఉండేది. డాక్టర్స్ ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు. అప్పుడు ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులను (శ్రీదేవి మేడమ్) సంప్రదిస్తే రోజూ 3గంటలు ధ్యానం 40 రోజులు చేయమన్నారు. ధ్యానం చేసేటప్పుడు వీపరీతమైననొప్పులు వచ్చేవి కాసేపుపడుకొని కాసేపు కుర్చొని చేస్తూండగా వారం రోజులకు ధ్యానం బాగా కుదురేది. శరీరం తేలికగా అవ్వడం, రంగులు కనిపించడం జరిగేది. 15 రోజులు అయిన తరువాత ఆసుపత్రికి వెళ్లి ఎక్స్రే తీస్తే డాక్టర్ రిపోర్ట్ చూసి ఆపరేషన్ అవసరంలేదు అన్నారు. 15 రోజులు మందులు వాడితే సరిపోతుంది అన్నారు.

అప్పుడు ధ్యానం మీద పూర్తిసమ్మతం కుదురింది. ఆప్పటి నుండి రోజూ ధ్యానం చేస్తున్నాను. ఇప్పుడు శారీరకంగా, మానసికంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను.

F నా పేరు రాజేశ్వరి మాది హైదరాబాద్. 3 సంవత్సరాలు నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. ధ్యానం నాకు చాలా

దారి చూపించింది, నాకు self realisation నే కాదు, ఎప్పుడు ఎలా ఏమి చేయాలో అన్నీ నాకు తెలిసేది. దాని వల్ల చాలా మంచి పాజిటివ్ attitude నాకు కలిగింది. నాకు మొదటి అనుభవము, ఎందుకో తెలియదు నేను ఎవరితో ఏదో నా బాధ చెప్పుకున్నట్టు నా కష్టాలు ఎవరో వింటున్నట్టు, నాకు ఏదో దారి చూపిస్తున్నట్టు, నాకు చాలా ఏడుపు వచ్చేసింది. హమ్మయ్య ఇప్పటికి ఎవరో విన్నారు, ఇప్పటికి నా కష్టాలు అన్నీ తీరుతున్నాయి అనిపించింది. ఇప్పుడు ఒకసారి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు నాకు ఒక పక్కనుండి నాకు ఎందుకో ఎవరో పిలుస్తున్నట్టు, నాకు క్రిష్ణుడు కనిపిస్తున్నట్టు, నేను ఎప్పుడు ధ్యానం చేస్తున్నా కొద్దిసేపట్లో క్రిష్ణుడు కనిపించి మెసేజ్ ఇవ్వడం, అలాగే సీనియర్ మాస్టర్స్ కూడా మెసేజ్ ఇవ్వడం జరిగింది.



అనుబంధం

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

నిర్వచనం : “ ౮ పపంచ 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. “ జ్ఞానాన్ని దగ్ధ కర్మాణం! ” - భగవద్గీత
2. “ వాక్యము స్వస్థత పరచును! ” - జీసస్ క్రైస్తవ
3. ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి! - బ్రహ్మర్షి పత్రజీ
4. మన పాపలే మన రోగాలు!” - బ్రహ్మర్షి పత్రజీ

పేషంట్ల 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 ధ్యాన” 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. అదేవిధంగా కౌన్సిలింగ్లో వ్రాత పూర్వకంగా ఇచ్చిన సూచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన పూర్తిస్థాయి లైబ్రరీ, ఆడియో విజువల్ సదుపాయం, అన్నిరకముల పుస్తకములు, పిరమిడ్లు లభించేట్లు ఏర్పాట్లు చేయడమైనది.

అదేవిధంగా 40 రోజుల శిక్షణ పూర్తి అయిన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను ఇతరులతో పంచుకునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లాసులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హిందీ, తెలుగు, ఆంగ్లం వంటి భాషలలో రోగి యొక్క వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అనవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు 'మ్యూజిక్ & డాన్స్ టెర్నింగ్ సెంటర్'ను ఏర్పాటు కూడా చేయడమైనది.

ధ్యాన ఆరోగ్యం మందుల పాపు - 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 పేషంట్లకు సులువుగా అర్థం అవ్వడమే కాకుండా నిత్యజీవితంలో అతనికి అవసరమైనప్పుడు మళ్ళీ మళ్ళీ వాటికవే గుర్తుకు వచ్చి తప్పకుండా తన అవగాహనలో మార్పు తీసుకువచ్చేలా రూపొందించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక మాత్రలు, కరపత్రాల రూపం లోనూ, ఆడియో సీడి / కేసెట్స్ రూపంలోనూ, ఆడియో విజువల్ మరి చిన్న చిన్న పుస్తకాల రూపంలోనూ రూపొందించడ మయింది. వీటిని పేషంట్లకు 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.

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

