

## పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు

గడిచిన 10 సం॥ నుండి “ పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాల ” ద్వారా అవుట్ పేషెంట్ సదుపాయంలాగ విశేషమైన ఆధ్యాత్మిక సేవను అందించి నుమారు 10,000 మంది పేషెంట్లకు మూర్తి 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, మాస్టర్ల 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>ధన్వంతరి పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు</b> తోటపల్లి, గూడూరు, నెల్లూరు జిల్లా ఫోన్ : 9246648418, 9908606400 SBI A/c. No. 32604716771	<b>పిరమిడ్ నిత్యానంద సహజ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు</b> రేవళ్ల పాలెం, ఎస్.కోట, విజయనగరం జిల్లా ఫోన్ : 9246648407, 9059497525 SBI A/c. No. 32621885912
<b>కల్పవృక్ష పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు</b> జొన్నాడ, కొట్టాల్, కలికిరి, పీలేరు వద్ద, తిరుపతి. ఫోన్ : 9246648420, 9652350880	<b>డా॥ పి.ఎస్. గోపాలక్రిష్ణ ఎమ్.బి.బి.ఎస్.</b> చైర్మన్, ధ్యాన ఆరోగ్యం సేవా త్రస్తు Email ID : spiritualhealthcare2012@gmail.com

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

- బ్రహ్మర్షి వత్రిజీ.

# నిజమైన సేవ

రచన

డా॥ పి.ఎస్. గోపాలక్రిష్ణ MBBS



జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం !

ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

ప్రథమ ముద్రణ :	డిసెంబర్ 2010
ద్వితీయ ముద్రణ :	డిసెంబర్ 2011
తృతీయ ముద్రణ :	నవంబర్ 2012
ప్రతులు :	1,000
మూల్యం :	రూ॥30/-
రచన :	డా॥ గోపాలకృష్ణ MBBS
ముద్రించిన వారు :	ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్ 1-200, మెయిన్ రోడ్, వేపగుంట, విశాఖపట్టణం. సెల్ : 92466 48401
ప్రతులకు :	PYRAMID REAL RELIEF CENTRE D.No. 17-1-15, Chamber No. 13 R R Towers, KGH Road, Maharanipeta, Visakhapatnam, Phone : 92466 48401
ముద్రణ :	శ్రీ దేవి ప్రింటర్స్ B-8 Unit, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్ విశాఖపట్నం. ఫోన్ : 2528483 (0891)

ఈ పుస్తకమునకు ఆర్థిక సహాయము చేసిన

శ్రీ గుత్తికొండ కామేశ్వరరావు గారు, శ్రీమతి మాధవి గారు  
వీరికి ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్ వారి కృతజ్ఞతాభివందనాలు

## 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. ప్రతి 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, మెంటల్ రిటార్డెడ్, ఎయిడ్స్ మరి కేన్సర్ పేషెంట్లకి ప్రత్యేకంగా ఎడ్మిషన్ సదుపాయంతో సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయటం.

## నిర్వహణ

ధ్యాన ఆరోగ్యం సంస్థలోని సకల సౌకర్యాలు (ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధన, ధ్యానం క్లాసులు, హెల్త్ కొన్నిలింగ్, గ్రంథాలయం మొ..వి) ఎటువంటి రుసుము లేకుండా నిర్వహించబడును. 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 :

**DHYANA AROGYA SEVA SANGAM**

MAHARANI PETA - BRANCH, VSP

SBIA/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 ఎదురయ్యే 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 కలలో, నిత్యజీవితంలో తప్పక కలుగుతాయి. వాటిని ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులతో 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 తీర్చిదిద్దతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం సూచనలు ఇచ్చిన “ **బ్రహ్మర్షి పత్రజీ** ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు !

ఇట్లు

డా.జి.కె

చైర్మన్, పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యం

## విషయసూచిక

వ.నె. పేరు	పేజీ
1. నిజమైన సేవ	5
\ సాంఘిక సేవ	6
\ ఆధ్యాత్మిక సేవ	7
\ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ	8
2. వీపుపైన	12
3. భుజం	14
4. మోచేయి	14
5. మణికట్టు	16
6. ఫింగర్స్ & టోసు	17
\ చేతి వ్రేలు	
7. మాధవసేవయే మానవసేవ	19
8. ధ్యాన అనుభవాలు	21
అనుబంధం ....	

23.	శ్రీహర్నేశ్వరపిరమిడ్ స్థిరిచ్చువల్ కేర్సెంటర్ తలేగావ్	హర్నేశ్వర్ క్లినిక్ చకన్రోడ్, పూణే	9850990838
24.	పిరమిడ్ స్థిరిచ్చువల్ కేర్సెంటర్ నవీ ముంబయి	B. 1804 గునినా బిల్డింగ్, సెక్టర్ 16 సన్పాడా, SBI ఎదురుగా పామ్ బీచ్ రోడ్	09820376626
25.	పిరమిడ్ స్థిరిచ్చువల్ కేర్సెంటర్ ములుంద్ ముంబయి	వీర్ సావార్కర్ మార్గ్, ములుంద్ ఫైర్ బ్రిగేడ్ దగ్గర, ముంబాయి గవన్ పాడా, తూర్పుములుంద్, ముంబాయి.	09769707371
26.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, నాగ్ పూర్	ప్లాట్ నెం. 247 ఫారెస్ట్ భవన్, 1వ అంతస్తు, ఎన్.ఎమ్.సి. జోన్, ఆఫ్ టెలిఫోన్ ఎక్స్చేంజ్, నాగ్ పూర్.	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 స్థిరిచ్చువల్ హెల్త్ కేర్ సెంటర్, షోలాపూర్	బ్లాక్ నెం. 118, షివగాంగ్, మంగళ కార్యాలయ, షోలాపూర్	09975116220



15.	పిరమిడ్ రియల్ లిమిటెడ్ సెంటర్, హైదరాబాద్	కమల్ హాస్పిటల్, ఎం.ఆర్.వో.ఆఫీస్ ప్రక్క, డోర్.నెం.6-3-609/180 ఆనంద్ నగర్, ఖైరతాబాద్	9246648423
16.	ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం జడ్చర్ల	సుకదాదేవి నర్సింగ్ హోమ్, బాదెపల్లి, స్టేషన్ రోడ్, జడ్చర్ల, మహబూబ్ నగర్, జిల్లా.	8008420980
17.	పిరమిడ్ రియల్ లిమిటెడ్ సెంటర్ చెన్నై	4వ వీధి, చంద్రన్ నగర్, క్రోమ్ పేట,	9246648415
18.	ముంబాయి పిరమిడ్ స్పిరిట్స్ వల్ సాసైటీ	6-18, 2వ అంతస్తు, గ్రాండ్స్ బిలింగ్, ఆర్టు బందర్ రోడ్డు, కొలంబా, ముంబాయి.	09769707371
19.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం బలాన్ పూర్	హిందుసాని సేవ సమాజ్ తార్వతానీ 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 రాయపూర్	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

## నిజమైన సేవ

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణించేటప్పుడు సాధకుల విషయంలో ఒకసారి వారికి ధ్యానం అలవడి ఆ ధ్యానాన్ని పొందే మార్గంలో ప్రయాణం జేసినప్పుడు ఎక్కువమందిలో ప్రక్షాళనకు గురి కావలసిన విషయం “సేవ”. నిజానికి సేవ అంటే ఆదేదో ఇతరులకు మనం చేసే పనిలా.. అదీ మనం ఊరికనే ఇతరులకు చేస్తున్నట్లు చాలామంది ఫీల్ అవుతూ చేస్తుంటారు. నిజానికి అది అసత్యం. మనకోసం మనం ఏదైనా చేసుకున్నా, ఇతరులకోసం ఏమైనా చేసినా అదీ మనకోసం మనం చేసుకున్నట్లే ! ‘వన్ నెస్’ కాన్సెప్ట్ సరిగ్గా అర్థం అయినవారికి నేను వేరే.. బయటవేరే ఏదీ లేదని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. సర్వత్రా తానై ఉన్న ఈ నేను.. బయట ఉన్న దానికి చేయడం అన్నట్లు స్థూలంగా కనిపించినా సూక్ష్మంలో అంతా కలిసే ఉన్నామన్న విషయాన్ని మరువకూడదు.

అంతేకాకుండా జీసస్ మహానుభావుడు చెప్పినట్లు “ నువ్వు ఏదైతే కావాలనుకుంటున్నావో అది ముందు ఇతరులకు చెయ్యి ” అన్న నానుడి బట్టి మనకు ఏ విషయం కావాలనుకుంటున్నామో దాన్ని ఉన్నంతలో మనం ఇతరులకు ముందు ఇవ్వటం నేర్చుకోవాలి. “ దాచితే దోచుకోబడుతుంది, పంచితే.. పెంచబడుతుంది ”. అన్న సూత్రాన్ని పునఃశ్చరణ చేసుకొని మెలగాలి.

అదే విధంగా భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుల వారు సేవ అనే మార్గాన్ని పూర్తిగా వివరించి చెప్పటం జరిగింది.

**తత్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా**

**ఉపదేక్షతిదే జ్ఞానం.. జ్ఞానినా తత్పదర్శనం,**

అని చెప్పటంలో అర్థం .. సాష్టాంగనమస్కారం.

పరిపరి విధాలుగా ప్రశ్నలు పూర్తయిన తరువాత ప్రధానంగా సేవ చేయాలి. తెలిసినంతవరకు సేవా కార్యక్రమాల్లో అంటే తెలిసిన జ్ఞానాన్ని పదిమందికి ఇవ్వడంలో గడపడమే ! అది మనకు మరింత జ్ఞానాన్ని కలుగజేసి మూడవకన్ను తెరచుకునేట్లు చేస్తుంది.

వెరసి ప్రధానంగా సేవ అనేది మనకు మనం చేసుకునేదే. అంతే కాకుండా మనం మరింత నేర్చుకునేందుకు ఒక పద్ధతిగా పేర్కొనవచ్చు.

ఆచరించడంలో మనకు కొంత సహనం అవసరం అవుతుంది. సందర్భానికి సమయానికి తగ్గట్టుగా వంగడం, మరి గతంలో మనకు ఉన్న బ్లాక్స్ నుంచి బయట పడడం ప్రధానంగా అవసరం అవుతుంది. గతంలో పద్ధతులు పూర్తిగా అర్థమైనప్పుడు సాధారణంగా వాటి ఘర్షణ వర్తమానంలో ఉంటుంది. కొత్తగా నేర్చుకున్న భావాలను ఆచరణలో పెట్టటప్పుడు పాత ఛాలెంజెస్ ఎదురవుతూ ఉంటాయి. కానీ వాటిని నేర్పుతో ప్రక్కన పెట్టి వాటి స్థానే కొత్తభావాలను, (ఇవ్వడం, తీసుకోవడం ప్రధానంగా ఆత్మజ్ఞానం మాత్రమే) ప్రతిష్టించడంలో ఎంతోకృషి చేయవలసి ఉంటుంది. దానికి ఓర్పు చాలా ఉండాలి. ఇలా లోపించినప్పుడు దాని ఫలితాన్ని వర్తమానంలో మనం అనుభవించడం గమనిస్తాము.

అయితే ఆత్మయొక్క పరిణితిని బట్టి ఈ సేవ అనేది 3 రకాలుగా ఉంటుంది. ఆత్మ తొలి స్థాయిలనుంచి పూర్తి పరిపక్వస్థితికి వెళ్లేటప్పటికి.. సేవ చేసే విధానంలో పూర్తిగా మార్పు వస్తుంది. ఒక దాని సమయంలో ఒకటి చేసినట్టే వారు చేసిన దానిలో.. వారికి వారే గోతులు తీసుకునే పరిస్థితి నిజంగా తలెత్తుతుంది. కాబట్టి 3 రకాల సేవలను గూర్చి విపులంగా తెలుసుకుందాం !

1. సాంఘిక సేవ

2. ఆధ్యాత్మిక సేవ

3. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

### సాంఘిక సేవ

ఇది అందరికీ బాగా తెలిసినదే. ఈ భూమండలంపై నిత్యం జరిగేదే ! అన్నదానం, భూదానం, గోదానం, వస్త్రదానం, విద్యాదానం, గృహదానం, ఇలా అన్నింటిలోనూ ఒక వ్యక్తి వేరొక వ్యక్తికి లేదా సమూహానికి తిండి, బట్ట, ఇల్లుకు సంబంధించిన దానాలను మాత్రమే చేసి, ఆరోజు, ఆనెల, లేదా ఒక జీవితకాలానికి మాత్రమే ఉపయోగపడే సహాయం చేస్తూ

7.	పిరమిడ్ రియల్ లిమిటెడ్ 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 రియల్ లిమిటెడ్ 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 రియల్ లిమిటెడ్ 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.
	విశాఖపట్నం జిల్లా		
1.	పిరమిడ్ రియల్ లిమిటెడ్ సెంటర్, వైజాగ్	డోర్.నెం. 17-1-15/1, చాంబర్ నెం. 13, ఆర్.ఆర్.టవర్స్ కె.జి.హెచ్ రోడ్ మహారాణి పేట, వైజాగ్	9246648-401
2.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, గోపాలపట్నం	మౌర్యధియేటర్ ప్రక్కన శ్రీనివాస ఫర్నిచర్ మేడపైన	9246648-404
3.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, ఎస్.కోట	పాత బస్టాండ్ దగ్గర, గర్స్ హైస్కూల్ వెనుక	9059497525
4.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, యలమంచిలి	సుహానా బ్యూటీ, క్లినిక్ రైల్వే స్టేషన్ రోడ్డు, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా ప్రక్కన	9247582254
5.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, భద్రాచలం	డోర్ నెం.: 6-1-3 నెహ్రూ బ్రెస్	9246648413
6.	ఉభయ గోదావరి జిల్లాలు పిరమిడ్ రియల్ లిమిటెడ్ కాకినాడ	డోర్ నెం. 25-6-12, గంజాంవారి వీధి, కాకినాడ తూర్పు గోదావరి జిల్లా	92466 48411

శ్రీ ఆరోగ్యం శ్రీ షేర్ !  
ఉంటాడు. అంతే కాకుండా ఇది కేవలం శరీరం మరి మనస్సును మాత్రమే తృప్తి పరుస్తుంది.

నిజానికి ' ఆత్మ ' తన తొలి దశలలో తీసుకునే జన్మలలో దీన్ని సరియైనదిగా పరిగణించవచ్చు. ఇచ్చేగుణం అలవరచుకోవడానికి అవతలి వ్యక్తి నేను ఒక్కటే ! ఇతరులకు చేయడం ద్వారా మాత్రమే మనం పొందగలం, అన్న సత్యాలను తెలుసుకోవడానికి తనకు తెలిసినది ఆకలితో ఉన్నవాడికి అన్నం పెట్టడం, బట్టలు లేనివాడికి వస్త్రదానం మొ॥లైనవి ఇలా బాహ్య సంతృప్తి వెనువెంటనే కనిపించే ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని సేవ అనేది జరుగుతుంది.

## ఆధ్యాత్మిక సేవ

పైన పేర్కొన్న సాంఘికసేవలో మాదిరిగానే ఇక్కడ కూడా బట్ట ఇల్లుకు సంబంధించిన సేవలనే ఇక్కడ కూడా చేయడం జరుగుతుంది. కాని, అది ఒక దేవుడు. (దేవుడి పటం, విగ్రహం) లేదా స్వామీజీ (పెద్ద గురువు) సమక్షంలో జరుగుతాయి. దానివల్ల ఆ సహాయం పొందేవాడు తాను తీసుకున్న సాయానికి మూలం ఆ ఫలానా దేముడు లేదా గొప్ప వ్యక్తి అని అతని ముద్ర తనలో పడి ఒకరకమైన ' భక్తి ' భావం ఏర్పడి, తన సమస్యలకు సంబంధించినంతవరకు ఈయన తీర్చగలడనే నమ్మక వ్యవస్థను ఏర్పరచుకుంటాడు. అంటే ఒకరకంగా శరణాగతి అన్న ఒక గొప్ప అద్భుత ఆధ్యాత్మిక పాఠం ఇక్కడ నేర్పబడుతుంది. మరింత విపులంగా.. ఒకానొక నాస్తికుడు ఆస్తికుడుగా మారే అవకాశం నూటికి నూరుపాళ్లు ఉంటుంది.

వాస్తవానికి " నిజం నిలకడ మీద తేలుతుంది " అన్న నానుడి ప్రకారం సమస్యలనేవి కొంత సమయాన్ని వదిలేస్తే.. వాటికవే పరిష్కరింపబడతాయి. దాన్నే మనం ' కాలమే సమాధానం చెబుతుంది ' అంటాం. ఇలా కాలం మీద ఆధారపడినవి.. మరి మాట మాటికి అమ్మో ! నాకెంత కష్టం వచ్చింది? నేనెలా జీవించాలి? అని ఒకటికి పదిసార్లు కష్టాన్ని తలుచుకుని బాధపడి ఉన్న శక్తి ని కాస్తా ఊడగొట్టుకొని సమస్య పరిష్కారానికి కావలసిన శక్తి, సంకల్పబలం లేక మరింత దిగజారే పరిస్థితిలో ఉన్నవి, శరణాగతి ద్వారా అద్భుతంగా పరిష్కరింపబడతాయి.

## నిజమైన సేవ

నా సమస్యను ఆ భగవంతుడు లేదా స్వామిజీ తీరుస్తారు. ఎప్పుడైతే నేను నిమిత్తమాత్రుడను అని సమస్య మొత్తం వాళ్ల పాదాల వద్ద ఉంచి, పూర్తిగా రిలాక్స్ అయ్యి తమపని తాము చేసుకుంటూ వెళ్లే వారికి తప్పక కొద్ది రోజుల్లో, ఒకేసారి వెంటనే సమస్య పరిష్కారం జరుపుకోవచ్చు. దీనికి గల కారణం నిజానికి పైన తెలిపిన మూడు సత్యాలు అవి.

1. కాలం వలన తీరే సమస్యలు, వాటికవే తీరడం
2. మానసికంగా సమస్యను పదే పదే తలచుకొని శక్తిని తద్వారా పరిష్కారానికి కావలసిన సంకల్పబలం కోల్పోవటం.
3. సమస్యల వలయంలో వర్తమానంపై దృష్టి నిల్పలేక మరిన్ని సమస్యలలో చిక్కుకోవటం.

కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సేవ అనేది సాంఘిక సేవకన్న చాల ఉన్నతమైనది ... కానీ ఒకస్థాయిని దాటిన తరువాత ఇదే జ్ఞాననేత్రానికి ఒక పెద్ద అడ్డుకట్టు అవుతుంది.

## ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానాం ఆత్మన ఆత్మనోబంధుహు

ఆత్మపరిపురాతనః - భగవద్గీత

.... అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణులవారు చెప్పినా (ఆత్మ తనను తానే ఉద్ధరించుకుంటుంది, ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి), అప్పో దీప్పో భవ ! అని బుద్ధుడు చెప్పినది (నీ దీపాన్ని నీవే వెలుగించుకోవాలి), నీ వాస్తవాన్నికి నీవే సృష్టికర్తవు అని ' సేత్ ' మహాజ్ఞాని చెప్పినా, అన్నింటి సారాంశం ఒక్కటే! అది ఎవరూ ఎవరిని బాగుచేయలేరు. అలాగే పాడుచేయలేరు. “ ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి ”. కాబట్టి నిజానికి సేవ అనేది లేనేలేదు. కేవలం ఒకరి అనుభవం మరొకరికి పంచి ఇవ్వడం మాత్రమే జరుగుతుంది. ఈ “ భూమి అనే అద్భుతమైన పాఠశాలలోకి మనం ఆనందం కోసం వచ్చాం ”!

అన్ని నిమిషాలు అంటే 10 సం॥రాల వయస్సు గలవారు 10 ని॥లు ధ్యానం చేయాలి.

ఏ నియమాలూ ప్రత్యేకంగా పాటించనవసరం లేదు. పిల్లలూ, పురుషులూ, స్త్రీలు, వృద్ధులూ అందరూ ఈ ధ్యాన పద్ధతికి అర్హులు. ఏ పూజలూ, వ్రతాలు చేయనవసరం లేదు. ముఖ్యంగా సంసార సుఖాలను అస్సలు త్యజించనవసరం లేదు. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ధ్యానం చేసుకోవచ్చును.

d d d d d



13. సంస్థకు సంబంధించి ఏదైనా కార్యక్రమానికి అవసరమైన నిధులను, చేకూర్చడం - General Donations.
14. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు, పిరమిడ్స్ sales, పాంప్లెట్స్ తో దేవాలయాలు, కూడలిలలో Mop-tent సా|| 4 గం|| పాటు లేదా ఉ|| 4 గం|| పాటు పెట్టడం (మీకు వీలున్న dates).
15. ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రానికి అవసరమైన లైబరీ పుస్తకాలు (సు|| 3,000/-) సమకూర్చడం, లేదా మీ ఇంటిలో ఖాళీగా ఉన్న గదులను సెంటర్లుగా తయారు చెయ్యడం.

### ఆనాపానసతి-విపస్నన చేయవలసిన పద్ధతి

‘ ఆన ’ అంటే ‘ ఉచ్ఛ్వాస ’, ‘ అపాన ’ అంటే ‘ నిశ్వాస ’  
‘ సతి ’ అంటే ‘ కూడుకుని ఉండడం ’ (పాళీ భాష)

కనుక ‘ ఆనాపానసతి ’ అంటే హాయిగా కూర్చుని కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, చేతులు రెండూ కలిపి, మన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనించడమే !

ఏ మంత్రమూ మనస్సులో ఉచ్చరించకూడదు. ఏ దేవతా రూపాన్నీ ఊహించకూడదు. మామూలుగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలనే గమనించాలి. మధ్య మధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు ‘ కట్ ’ చేస్తూ మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదకు మన ధ్యానను మరల్చాలి.

### “ చిత్తవృత్తి నిరోధం ”

ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనిస్తూ వుంటే శ్వాస క్రమ క్రమంగా చిన్నదవుతూ నాసికాగ్రంలోకి, అంటే భ్రూమధ్యంలోకి, సహజంగానే చేరుకుంటుంది. అప్పుడు చక్కటి ఆలోచనా-రహిత-స్థితి తనంతట తానుగా కలుగుతుంది.

ఆ ఆలోచనా-రహిత-స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, ఆత్మానుభవాలను జాగరూకతతో గమనిస్తూ వుండాలి. దీనినే ‘ విపస్నన ’ అంటారు. ప్రారంభంలో ధ్యానం వీలయినప్పుడల్లా ఎవరి వయస్సు ఎన్నిసార్లు కనీసం

దానిలో భాగంగా ఆనందంతో మన గొప్ప ఆనందానుభూతిని, ఆత్మానుభూతిని ఇతరులతో పంచుకోవడం వలన అది రెట్టింపు అవుతుంది. ఇలా కేవలం ఆత్మపరమైన అనుభవాలను, మధురస్మృతులను చెప్పడానికి మాత్రమే మనకు ‘ వాక్కు ’ అనేది ఇవ్వబడుతుంది.

ఇలా మనకు తెలిసిన ధ్యాన మార్గాన్ని, జ్ఞానమార్గాన్ని ఆత్మానుభవాలను ఇతరులకు తెలియజేసి వ్యక్తిగత ఆత్మ పరిణితికి లేదా సమాజ ఆత్మ పరిణితికి ఉపయోగపడడాన్ని “ ఆధ్యాత్మికశాస్త్ర సేవ ” గా నిర్వచించవచ్చు ! ఇక్కడ తిండి, బట్ట, ఇల్లు ప్రస్తావనే ఉండదు. గురువు, శరణాగతిల ప్రస్తావన అస్సలు ఉండదు. పైవారెవరో మనకు చేసారు. అన్న ఆలోచనకు తావే ఉండదు. ధ్యానం చెయ్యి ! జ్ఞానం సంపాదించు ! అది నీకు ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఇక్కడ ముక్తి అంటే అన్ని రోగాల నుండి సమస్యల నుండి, బాధలనుండి ముక్తి. ఈ జన్మ ఆఖరి జన్మ అయ్యి పూర్ణాత్మస్థాయికి చేరేంత వరకు అని అర్థం !

“ చేసుకున్నవాడికి చేసుకున్నంత మహాదేవ ” అన్న చందాన ఇతరులు ఎప్పుడూ కేవలం వాళ్ల అనుభవాన్ని వివరించి, మార్గాన్ని మాత్రమే చూపగలరు. దాన్ని అనుసరించి వారిలాగనే సాధనచేస్తే పొందవలసినవన్నీ పొందుతాం ! అన్న సత్యం బోధపడుతుంది. ఒకానొక పరిణితి చెందిన ఆత్మ తన జన్మపరంపరలో ఆఖరిదశలలో చేసే సేవే ! ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ ! జీసస్, శ్రీకృష్ణుడు, బుద్ధుడు, వంటి మహానుభావులు తాము బ్రతికి ఉన్నంతకాలం ఎన్నో మహిమలు చేసినప్పటికీ వారి తదనంతరం కేవలం ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఒక బైబిల్, భగవద్గీత, అష్టాంగమార్గంగా ఇచ్చి వెళ్ళారే తప్ప జీవించడానికి, తాత్కాలికమైన భౌతిక శరీరానికి కావలసిన వస్తువులు సమకూర్చి వెళ్లలేదు. ఎందుకంటే వారికి తెలుసు. ఆత్మజ్ఞానం మాత్రమే వ్యక్తికి అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ అండగా ఉండగలదు అని.. కాబట్టి వారు తాము అందించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ మాత్రమే చేసి పరమపదించాలి. మనం కూడా వారి మార్గం లోనే ప్రయాణిద్దాం !

కాబట్టి మనలో జన్మతః వచ్చిన ఇచ్చే గుణానికి తప్పకుండా ధ్యానమార్గాన్ని, జ్ఞానాన్ని, ఆ ధ్యాన అనుభవాన్ని జోడించి ఇతరులకు తెలియజేయడం ద్వారా.. వారిలో ఆత్మజ్ఞానాన్వేషణ జిజ్ఞాసను కలిగించిన

వారమవుతాం ! ఇది మాత్రమే మనం చేయగలం ! ఇది కూడా మన ఆనందంకోసం మనం చేస్తున్నామే తప్ప తీసుకోవడం, తీసుకోకపోవటం అన్నది అవతలి వ్యక్తి విషయం అన్నది సదా గుర్తు ఉంచుకోవాలి. వాళ్లు విన్నా, వినకపోయినా మన పని మనం చేస్తూనే ఉండాలి. నేను ఇంత కష్టపడి చెబుతున్నా ఎవరూ వినటం లేదని మానివేయడం వలన మనం ఆనందాన్ని దూరం చూసుకుంటున్నట్లే ! విని మార్చుకునే వాడు ఎప్పటికైనా విని మారతాడు, విననివాడు ఎన్నటికీ మారడు ( ఆ జన్మ వరకు). కాబట్టి మన పని మనం చేసుకుంటూ వెళ్లాలి.

సమస్య బయటకు చూడటానికి ఆర్థికంగా చితికిపోవడం వల్లనో, జబ్బుపడటం వల్లనో, ఇల్లు లేకపోవడంలాగా కనిపించినా, మూలం మాత్రం ఆత్మజ్ఞాన లోపంలోనే ఉంటుంది. కాబట్టి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించే సాంఘిక సేవలో దూరకుండా ధ్యానమార్గంతో, జ్ఞానమార్గంతో ఆధ్యాత్మికశాస్త్రసేవ మాత్రమే చేయాలి. మాంసాహారం తింటూ ఎప్పటికప్పుడు చెడుకర్మను మూటకట్టుకునే స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి ఏవిధంగా మనం సహాయం చేసినా అది బూడిదలో పోసిన పన్నీరే అవుతుంది ! ఎందుకంటే తాత్కాలికంగా మనం చేసిన సహాయంతో అతడు నిలబడినా తాను తినే మాంసాహారం వలన మరలా చిక్కుల్లో పడతాడు. కాబట్టి మన వద్ద సహాయం తీసుకోవాలంటే మొట్టమొదటి అర్హత అవతలి వ్యక్తి శాకాహారి అయి ఉండాలి ! శాకాహారి కాని పక్షంలో ఏదో ఒకటి చెప్పి తప్పించుకోవాలి. వివేచారికి ధ్యానం భోదించి తన సమస్యను తానే పరిష్కారం చేసుకునేట్లు చేయాలి.

శాకాహారం పాటిస్తూ ' ధ్యానం ' చేయటం ద్వారా తమ నిజతత్వం తెలుసుకుని, తమ అంతరాత్మ ప్రభోదాన్ని ఉత్తేజపరచుకొని ఎవరికి వారే తమ సమస్యలను తప్పక పరిష్కరించుకోగలరు. వీరికి దోహదపడటమే ' ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవగా ' పరిగణింపబడుతుంది.

అంటే మన ధ్యాన అనుభవాన్ని ఇతరులకు వివరించడం, ధ్యానం క్లాసులు నిర్వహించడం. ధ్యానానికి అనువైన పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరాలు నిర్మించటం, ధ్యాన విజ్ఞాన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలయములు స్థాపించటం, ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు స్థాపించడం, కరపత్రాలు ముద్రించడం, ధ్యాన

## WHAT YOU CAN DO ?

1. మీ మండలంలో రు॥ 30,000 తో ఒక ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని (DAK) ఏర్పాటు చేయడం..
2. మీ ఊరిలో, లేదా మండలంలో వున్న 20 పడకల పైబడి ఉన్న ఆసుపత్రిలో 3 నుండి 5 beds PSHCC కి కేటాయించేలా చూడడం.
3. మీ "ధ్యాన జ్ఞాన బోధ సేవ" DAK / RRCలలో fixed hours లో చేయడం.
4. ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్ కు అవసరమైన నిధులు సమకూర్చడం.
5. రూరల్ కల్చరల్ యాక్టివిటీస్ కి తగిన ఏర్పాట్లు / sponsoring చేయడం.
6. కళాకారులు ఉచితంగా వారి సర్వీసును ఎయిడ్స్, కేన్సర్ పేషెంట్ awareness కి ఉపయోగించడం, సెంటర్ ఇన్ ఛార్జిగా పనిచేయడం.
7. **FOR DOCTORS :** నెలలో ఒకటి లేదా రెండు రోజులలో, DAKలో పేషెంట్ జనరల్ checkup కి విజిట్ చేయడం(Not more than 3 hrs in a day).
8. డాక్టర్లు తమ స్వంత క్లినిక్ కు RRC లను జతచేయడం.
9. ధ్యాన ఆరోగ్య సేవాసంఘం(District Committee) మెంబరుగా ఉండి విస్తృత సేవలందించడం.
10. Field motivation : పేషెంట్ ను motivation చేసి ముఖ్యంగా ధీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కలవారిని రిజిస్ట్రేషన్ చేయించడం.
11. ఆడియో విజువల్ మెటీరియల్, slides, నాటకాలు, short picturesలో మూవీస్ నటించడం.
12. బెడ్ రిటైన్ పేషెంట్ కు ధ్యానం చెప్పడం, అలాగే old age homesలో (వారానికి రెండు సార్లు) day visit.

అవసరమైన పూర్తిస్థాయి లైబ్రరీ, ఆడియోవిజువల్ సదుపాయం, అన్నిరకముల పుస్తకములు, పిరమిడ్లు లభించేట్లు ఏర్పాట్లు చేయడమైనది.

అదే విధంగా 40 రోజుల శిక్షణ పూర్తైన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను 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 టాబ్లెట్లు

ఇతర వైద్య విధానాలలో అనారోగ్యానికి ఇచ్చే టాబ్లెట్లు మాదిరిగానే ఇక్కడ కూడా 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు తయారు చేయడమైనది. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ మొత్తానికి దీన్ని 'గుండెకాయగా' పేర్కొనవచ్చు. పేషెంట్లకు సుకువుగా అర్థం అవ్వడమే కాకుండా నిత్య జీవితంలో అతనికి మళ్ళీ మళ్ళీ వాటికవే గుర్తుకు వచ్చి, తప్పకుండా 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 సంపాదించుకోడానికి అనువైన వాతావరణం, సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా ఎలాంటి రోగాన్నయినా కూకటి వేళ్లతో పెకలించగలం” అన్నది ఇప్పటికే కొన్ని లక్షల కేసులలో నిరూపించడమైనది.

యజ్ఞాలలో పాల్గొనే వారికి వీలు కల్పించటం ఇలా ఆత్మజ్ఞాన అభివృద్ధికి తోడ్పడే కార్యక్రమాలలో నేరుగా గాని, ఇతర విధాలుగా గాని సహజం చేయటం (తన్, మన్, ధన్)... ఆధ్యాత్మికశాస్త్రసేవగా పరిగణించవచ్చు.

దీన్ని సరిగ్గా అర్థంచేసుకోకుండా, తాతలనాటి ఆస్తి ఉంది కదాని పంచుకుంటూపోతే, ఇతరుల కష్టాలలో మనం వ్రేలు పెట్టిన వాళ్లమవుతాం! నిజానికి కష్టం లేదా సమస్య అనేది నేర్చుకోవడం కోసం తమకు తాముగా ఎంచుకొని తెచ్చుకున్నదే! ఎప్పుడైతే మనం సేవ పేరుతో దాన్ని భర్తీ చేస్తామో! వాడికి వచ్చిన అద్భుతమైన నేర్పుకునే అవకాశాన్ని కాలరాచినట్లే అప్పుడు మనం తప్పక “చెడుకర్మకు” బాధ్యులమవుతాం! జ్ఞానాన్ని ఇవ్వటం ద్వారా మాత్రమే తీరే సమస్యలను సాంఘిక సేవస్థాయిలో మనం తీర్చడానికి ప్రయత్నిస్తే, సమస్యను మరిన్ని రోజులు ముందుకు జరిపినట్లు లెక్క! అదేవిధంగా జ్ఞానం మాత్రమే పంచి ఇవ్వడానికి భిన్నంగా తీసుకొని, కర్మయోగం స్థాయిలో అంటే అన్నదానం, వస్త్రదానం, మనమే తవ్వకున్న పరిస్థితికి తీసుకువెళుతుంది. సహాయం చేస్తున్న మనేది కాదు. సరియైన శాస్త్ర సమ్మతమైన సహాయం చేస్తున్నమా లేదా! ఇచ్చేవాడి అర్హతా, తీసుకునేవాడి అర్హత లెక్కించి చూడాలి. ప్రతీది శాస్త్రపరంగా జరగుతుంది. శాస్త్రవిరుద్ధంగా ఏమీ చేయలేం. సహాయం చేస్తున్నమనే భ్రమలో మనకు తెలియకుండానే మనకు మనమే కొని తెచ్చుకొనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వెరసి ఆత్మ కర్మయోగం తొలిదశలలో సాంఘిక సేవలలో ఉంటుంది. మరింత పరిణితి చెందిన తరువాత ఆధ్యాత్మిక సేవలో ఉంటుంది. పూర్తి పరిణితి చెంది జన్మను ఆఖరి జన్మ చేసుకునే స్థాయిలో కేవలం ఆధ్యాత్మికశాస్త్రసేవ మాత్రమే సరియైనది. మిగిలినవి ఏమాత్రం చేయరాదు దాని వల్ల కీడే తప్ప మేలు లేదు.

**కార్య-కారణసంబంధం:** ప్రస్తుత సమాజంలో మానవులు రక రకాల వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. వ్యాధి వచ్చిన వెంటనే దాని నివారణ గురించే ఆలోచిస్తున్నారు. కాని కారణం తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం లేదు. సృష్టిలోని ప్రతి జీవి కార్య-కారణ సూత్రంపై ఆధారపడే పని చేస్తుందనేది మన అందరికీ తెలుసు. మనకు వచ్చే ప్రతీ వ్యాధికీ ఒక కారణం ఉంటుందనే వాస్తవాన్ని తెలియచెప్పే ప్రయత్నమే ఈ చిన్ని పుస్తకం. మానవుడికి జ్ఞానేంద్రియాలు 5 (కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం) అలాగే



కర్మేంద్రియాలు 5 (నోరు, కాళ్ళు, చేతులు, మల, మూత్ర, విసర్జన అవయవాలు) గా పేర్కొనవచ్చును. చేతికి వచ్చే వ్యాధులు, మూల ఆధ్యాత్మికత గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం ! సాధారణంగా సిద్ధాంతం ఆధారంగా వేలు తెగడం, కాలిపోవడం వంటి అకస్మాత్తు చర్యలకు కారణం ఏమైనప్పటికీ వెంటనే మార్పుకోవల్సిన విషయం ఏదో ఉంది అని అర్థం చేసుకోవాలి. అలాగే, ఏ భాగానికైనా చర్మవ్యాధిలాగానో, నెమ్మదిగా పెరుగుతున్న కంటి లేదా వ్రణం లాగానో ఉంటే క్రమేపి .. మార్పుకోవాలనే ప్రధాన విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

వెరసి మనం మార్పు చెందాల్సిన గుణం లేదా జీవిత కార్యక్రమం అనేది వెనువెంటనే చేయాలా? లేదా కొంత సమయం తీసుకుని చేయవచ్చునా అనేది - ప్రధానంగా మనకు శరీరంలో వచ్చే వ్యాధి యొక్క సమయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అకస్మాత్తుగా వచ్చిన వ్యాధులైతే వెంటనే మార్పు తెచ్చుకోవాలని, నెమ్మదిగా వచ్చే వాటికి నెమ్మదిగా అర్థంచేసుకోవాలి. ఇక ప్రత్యేకించి అంగానికి వస్తే..?

## వీపుపైన

వీపుపైన అనగా Inter Scapula లో వచ్చే సమస్యలను అర్థంచేసుకునే ముందు ముఖ్యంగా ఈ ప్రాంతం Inter Scapula తో కలిపి.. చేతులకు వేర్లుగా తెలుపవచ్చు. చేతులు మొత్తాన్ని ఇవ్వటం తీసుకోవటం అనే పనిగా మనం స్థూలంగా భావిస్తే.. బుద్ధి స్థాయిలో కూడా మనం ఏమి ఇవ్వాలి. ఎంత ఇవ్వాలి. ఎలా ఇవ్వాలి అనే మొదలైన ప్రశ్న సమాధానాలన్ని చేతులకు సంబంధించి వస్తాయి. ఇలా ఇచ్చిపుచ్చుకోవడానికి సంబంధించి మూల సిద్ధాంతాలు పూర్తిగా నూరి పోయటం ద్వారా.. వీపుపైన .. ప్రాంతం సమస్యలను పూర్తిగా తగ్గించవచ్చు. ఈ ప్రదేశంలో సమస్యలను నివారణోపాయం ప్రధానంగా ఈక్రింది ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను అర్థం చేసుకోవటంలో ఉంటుంది.

W నీవు ఏదైతే కావాలనుకుంటున్నావో... అది ముందు నువ్వు ఇతరులకు చెయ్యి !

## ధ్యాన ఆరోగ్యం (PROJECT REPORT)

### I. నిర్వచనం:

‘ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ’ నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అవసర్యతలన్నింటినీ 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. ధ్యాన ఆరోగ్య విధానం:

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



W కర్మయోగం నుండి జ్ఞానయోగం మార్పు అంటే.. రోటీ కపడా మకాన్ సేవలనుండి బయటపడి కేవలం జ్ఞానదానం చేయటమే.. అని తెలుసుకోవటం.

W నీవు ఏదైతే ఇతరులకు ఇస్తావో అదే నీవు పొందుతావు (హింసిస్తే హింసింపబడతాం)

W చేసేవాడు ఎప్పుడూ చెప్పడు...

W మనం ఇతరులకు చేయడమంటే మనకు మనం చేసుకోవటమే !

W పంచితే పెంచబడుతుంది.. దాచితే దోచుకోబడుతుంది !

W ప్రాపంచికంగా కోరి సాధించరాదు. ఊరికేనే వచ్చినది తీసుకోవాలి, ఆధ్యాత్మికంగా కోరి సాధించాలి. వచ్చినది విడిచిపెట్టాలి.

ఇలా పైన తెలిపిన ...సత్యాలను పూర్తిగా ఆకళింపు చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే ప్రధానంగా మనం ఈ సమాజానికి ఏమి ఇవ్వడానికి, మరి దాన్నించి ఏమి తీసుకోవడానికి వచ్చామో అర్థం అయ్యి, చెట్టువేర్లు బలంగా ఉన్నట్లు వీపుపైన భాగం, Scapula భాగం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఒక జీవిత కాలంలో ప్రధానంగా ఏమి ఇవ్వాలి ?... అనేది మూల సూత్రాల నుండి అర్థంచేసుకొని ఒక ప్రత్యేకమైన విభాగానికి మనలను మనం నిర్దేశించుకొని బయటపడటం, దాన్ని ఆచరణలోకి తీసుకురావటం అన్నది భుజానికి సంబంధించినది.

1. కేవలం ఆత్మజ్ఞానాన్ని, ఆత్మానుభవాన్ని ఇవ్వడం మాత్రమే చెయ్యడం, అవతలి వ్యక్తి నుండి అదే ఆశించడం !
2. హీలింగ్స్ చేయటం నుండి బయటపడటం. కేవలం selfhealing మాత్రమే ప్రోత్సహించడం.
3. కేవలం ప్రాపంచికంలో ఊరికేనే వచ్చినది తీసుకోవడంలో ఎటువంటి గర్వానికి పోకుండా దాన్ని ఆచరణలో పెట్టడం, తద్వారా మరింత ఆత్మపరిణితి.. ఆనందం..
4. ఆత్మప్రగతికి సంబంధించి బాగా చేయగలిగిన విషయాలు విడిచిపెట్టి.. కొత్తవిషయాల ద్వారా ఇతరులకు చేయటం ఆచరించడం.

## భుజం

నిజానికి చాలామంది ఇతరులకు సేవ చేయాలనే ఉద్దేశ్యంలో ఇతరులకు హీలింగ్స్ చేసి శక్తిని ప్రసారం చెయ్యటం చేస్తుంటారు. .. దీనివలన ఆధ్యాత్మిక పాఠాలు నేర్చుకోవటం కోసం ఆత్మ తనకు తానుగా తయారుచేసుకున్న కష్టాలలో వీళ్ళు వేలు పెట్టినందువల్ల దాన్ని వీళ్లే అనుభవించవలసి వస్తుంది. దాన్ని ప్రధానంగా భుజంలో ఇబ్బందిగా పొందడం జరుగుతుంది. జ్ఞానం ఇవ్వాలని చోట శక్తిని మాత్రమే ఇవ్వటం చెడు కర్మకు దారి తీస్తుందని చెప్పవచ్చు !

అదేవిధంగా జీవితంలో బరువుబాధ్యతలను తీసుకోవడం.. ముఖ్యంగా ఇవ్వడానికి సంబంధించి ..కూడా భుజానికి సంబంధించిందే.

ఒక కుటుంబంలో ముగ్గురు అన్నదమ్ములు ఉన్నప్పుడు అందులో ఇద్దరు చనిపోవటంగాని ఆల్కాహాల్ కి బానిస అయ్యి.. బాధ్యతలేనట్లుగా అయినప్పుడు బాగున్న ఆ ఒక్క వ్యక్తి మిగతా రెండు కుటుంబాల భారాన్ని మోయడానికి సంసిద్ధుడు కావాలి. ఇలా మనకోసం.. తయారైన.. సమస్యను మన భుజాల మీదకు తీసుకోవాలి. దాన్నించి నేర్చుకోవడానికి ఆనందించడానికి ప్రయత్నించాలి. తప్పించుకున్నప్పుడు భుజం సమస్యగా మన స్థిరత్వంనుండి మనమే పొందుతాం.

## మోచెయ్యి

ఒకసారి నమాజానికి సంబంధించినంతవరకు మనం ఇవ్వవలసినది, తీసుకోవలసినది ప్రధానంగా అర్థం అయిన తరువాత దానికి తగినట్లుగా మనలను మనం మలచుకోవటంలో ప్రధానంగా మనకు గతంలో ఉన్న .. స్థిరత్వం మీద పూర్తిగా పనిచేయవలసి ఉంటుంది. అంటే.. అది ఇవ్వడం తీసుకోవడానికి సంబంధించినంత వరకు చెయ్యడంలో ప్రధానంగా మోచెయ్యి భాగంగా ఇవ్వడానికి తీసుకోవడానికి సంబంధించినంతవరకు ఒకటి నిర్ణయించుకున్నంత తరువాత దాన్ని చేయడంలో లేదా అర్థం చేసుకోవాలి. అదే విధంగా మనం మనస్ఫూర్తిగా “

## అనుబంధం

కొన్నిలింగ్ చేసినప్పుడు Decision Making అనే ' Y ' Junction దగ్గర మీరున్నారు. అది కొంచెం మీరు దృష్టి పెట్టండి. అన్నప్పుడు అది నేను పరిశీలిస్తే అది అక్షరాల నిజం అయ్యింది. అది నేను నేర్చుకోగానే నాకు నొప్పి తగ్గింది. అనారోగ్యాలు మన లోపల మార్పుకోవడానికి వచ్చేవే అనేది నా ప్రత్యక్ష అనుభవం.

s నాపేరు అచ్చుతాంబ, విశాఖపట్నం. నేను 1998 సం॥లో డా॥ జి.కె.గారి ద్వారా ధ్యానంలోకి రావడం జరిగింది. తరువాత ధ్యానం కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటూ అప్పుడప్పుడు ధ్యాన ప్రచారానికి సంబంధించిన పనులలో పాల్గొనే దాన్ని. ఈ మధ్య 3<sup>1/2</sup> నెలల క్రితం “ స్పాండిలైటిస్ ” ప్రాబ్లమ్ వచ్చింది. దాని మూలంగా మెడ మరియు భుజం చాలా నొప్పిగా ఉండేది. ధ్యానంలో కూర్చోని ప్రశ్న వేసుకున్నప్పుడు సమాధానంగా ... “ స్వేచ్ఛగా ఎదిగే క్రమంలో చేతికి ఏ పని వస్తే, ఆ పనిని దైవ కార్యక్రమముగా భావించి పూర్తి చేయడం ” అనేది నాకు అనుభవంగా వచ్చింది. వెంటనే దానికి తగినట్లుగా ధ్యాన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాను. తరువాత 3రోజులకు వైజాగ్ లో “ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ ట్రస్టు ” ప్రారంభించడంలో నా వంతు కృషి చేయడం, ట్రస్టు రిజిస్ట్రేషన్ లో మెంబర్ గా ఉండడం జరిగింది. రిజిస్ట్రేషన్ జరిగిన తరువాత రోజే నా మెడ మరి భుజం ప్రాబ్లమ్ మొత్తం తగ్గిపోవడం ఎంతో ఆశ్చర్యానందాలను కలుగుజేసింది. ఈ అనుభవం ద్వారా ఎంతో స్పష్టతను, ధ్యానం యొక్క గొప్పతనాన్ని మరింతగా తెలుసుకోవడానికి అవకాశం దొరికింది.

చెయ్యి చాచడం ”. అది ఇవ్వడానికైనా తీసుకోవడానికైనా అన్నది ప్రధాన అంశం అవుతుంది. అంటే మనం ఇవ్వాలి అనుకున్నప్పుడు మనం మనస్థాయి నుంచి దిగన్నా దిగాలి.. లేదా ఒక మెట్టు ఎక్కి అయినా రావచ్చు ! అప్పుడే మనం పూర్తిగా చేయి చాచినట్లువుతుంది... చేతితో ఇవ్వడంలో తీసుకోవడంలో ఎలా అయితే మనలను మనం కొంతవరకు షేప్ చేసుకోవలసి వస్తుందో అలానే అంతరంగంలో మనం ఇతరులకు ఇచ్చే జ్ఞానం కోసం మనలో మార్పులు చేసుకోవాలి. భుజం స్థాయిలో తెలుసుకోవటం ఉపక్రమించడం ఉంటే .. మోచెయ్యి స్థాయిలో పూర్తిగా సరండర్ అయ్యి దానికి తగ్గట్లుగా మలచుకొని ఒక్క ఉదుటున అక్కడికి చేరుకోవడం అని చెప్పవచ్చు !

నానుడిగా మనం చెప్పే భాషలో నేను సరియైన సమయానికే వెళ్లాను. నాకు మోచెయ్యి చూపించాడు అన్న దానిలో అంతరార్థం, ఇచ్చే వ్యక్తికి చెయ్యలి అని తెలుసు. కానీ లోపలి నుండి ఇవ్వాలి అనే ఒక ఆశక్తి లేకపోవడం వలన చేయి చాచాలేని పరిస్థితి ఉంటుంది. దానికి కారణాలు ఏమైనా కావచ్చు. కానీ మనస్ఫూర్తిగా ఇవ్వాలి లేదా తీసుకోవాలని ఉన్నప్పుడే చేయి చాపడం అనేది జరుగుతుంది. తీసుకోవాలని ఉంటుంది. కానీ లోపల అహం అడ్డువస్తుంది. కాబట్టి **వసుదైక కుటుంబధర్మం** పరిభాషలో మనం మాట్లాడితే. మన దగ్గర ఉన్న జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు పంచి ఇవ్వాలనే తపన. జాలి, దయ, ప్రేమ, కరుణ, బాధ్యత మనలను చేయి ముందుకు చాపటంలో ఉపయోగ పడతాయి. అదే విధంగా అవతలి వ్యక్తి తన అవసరాన్ని సరిగ్గా తెలపడం కూడా దీనికి దోహదపడుతుంది. చేయవలసినది చేసి తను సరియైన రీతిలో స్పందించినప్పుడే ఇచ్చే వారికి కూడా ఇవ్వాలనే ఆసక్తి ఉంటుంది అనటంలో ఎటువంటి **అతిశయోక్తి** లేదు.

వెరసి మోచెయ్యి ప్రాంతంలో వచ్చే ఎలాంటి ఇబ్బంది అయినా అవతలివారికి ఇవ్వవలసిన దానిలో మనం మనలను ఎంతవరకు అంటే చేయి చాపటం చేయగలం అన్న దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది అని అర్థం చేసుకోవాలి.

## మణికట్టు

మణికట్టు ప్రాంతంలో వచ్చే ఇబ్బందులు ప్రధానంగా మనం ఇచ్చేవి, తీసుకునే వాటి మీద సరైన అవగాహన లేనప్పుడు జరుగుతాయి.

**గ్రిప్:** ప్రధానంగా మనం చేద్దామని అనుకున్న విషయంపై మనకి పూర్తి అవగాహన మరి అధికారం ఉండాలి. ఇవ్వడం, తీసుకోవడాన్ని ఒక హక్కుగా భావించాలి. అప్పుడే దాని మీద మనకు సరైన గ్రిప్ వస్తుంది. ఇవ్వడమైనా తీసుకోవడమైనా... ప్రాపంచికమైనా, ఆధ్యాత్మికమైనా పూర్తి అధికారంతో, అనుభవంతో చెయ్యాలి. చేస్తున్న పనిమీద పూర్తి గ్రిప్ ఉండాలి.

**బి:శ:** మనం చేస్తున్న పని ఏదిశగా జరుగుతుంది అన్న దానిపై మనకు పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. తలపెట్టిన కార్యంలో ఇవ్వటం, తీసుకోవడం ఎక్కడకు దారి తీస్తుంది. అది ఎటువైపు తీసుకు వెళుతుంది అన్న అవగాహన ఉండాలి. ఇచ్చే గుణం తీసుకునే గుణం అన్ని దిశల్లోనూ.. అంటే అందరికీ ఉండాలి. ఇక్కడ అందరూ అంటే . రక్తసంబంధీకులు, ఆత్మ బంధువులు, సకలకోటి జీవరాశి అన్నీ పరిగణించాలి. ఒక గమ్యం లేకుండా మనం చేసే ఏ సేవ అయినా ఫలితం శూన్యంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ గమ్యం అనేది **అంతరంగంలోకి** ప్రయాణమే అయినప్పటికీ అంతరంగంలోకి ప్రయాణం గమ్యంగా పెట్టుకొని మనం ఇచ్చే వాటిని, తీసుకునేవాటిని నిర్దేశించినప్పుడు, ఏ సమయంలో అయిన ఎప్పుడు ? ఎవరికి ? ఎలా చేయాలి ? అనే వాటిపై పూర్తి పట్టు వస్తుంది.

ఒక ఉదా॥ గా ముసలివయస్సులో సర్వ సాధారణంగా జరిగే మణికట్టు ఎముక విరగడం ఉంటుంది. కానీ దానికి సరైన దిశ లేకపోవటం వలన చేసే ఆ పని యొక్క ప్రభావం.. మణికట్టు మీద ఉంటుంది.

## ఫింగర్స్ & టోస్

శరీరంలో చేతివేళ్లు, కాలివేళ్లకు వచ్చే వ్యాధులు గూర్చి మనం ఇప్పుడు తెలసుకుందాం ! సాధారణంగా “ 2 ”లో Acute x Chronic ప్రిన్సిపల్స్ ఆధారంగా వేలు తెగడం, కాలిపోవడం వంటి అకస్మాత్తు జబ్బులకు కారణం ఏమైనప్పటికీ Immediate గా మార్పుకోవలసిన విషయం ఏదో ఉంది అని

## ధ్యాన అనుభవాలు

స నా పేరు కృష్ణకుమారి ప్రస్తుతం మేము అన్నవరం దగ్గర శృంగవృక్షంలో ఉంటున్నాము. నేను 01.05.2010 నాడు తునిలో ఉండగా లలితా మేడమ్ ద్వారా ధ్యానంలోకి రావడం జరిగింది. అప్పటికి నాకు 6 నెలల నుండి కుడిచేయి మణికట్టు దగ్గర ఎముక పెరిగి చాలా ఇబ్బంది పడుతుండేదాన్ని. చాలమంది డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళినా ప్రయోజనం కలగలేదు. అన్ని స్కానింగ్లు, టెస్టుల తరువాత ఆపరేషన్ చేయాలని డాక్టర్లు చెప్పారు. అదే రోజు సాయంత్రం లలితాగారి ద్వారా పిరమిడ్ కేర్ సెంటర్ కు వెళ్ళడం జరిగింది. తరువాత రోజు సీనియర్ మాస్టర్ పద్మావతి మేడమ్ ను కలసి నా ప్రాబ్లమ్ చెప్పడం జరిగింది. ఆవిడ సలహా మేరకు 41 రోజుల ధ్యానం చేయడం మొదలు పెట్టాను. అప్పటికి రోజుకి దాదాపుగా 8 రకాలు టాబ్లెట్లు వేసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. శాకాహారం, ధ్యానం మొదలు పెట్టిన రోజు నుంచి కనీసం రెండు గంటల చొప్పున ధ్యానం చేసేదాన్ని. ఆరవ రోజు కల్లా నొప్పి తగ్గిపోయింది. ఆరోజు ధ్యానంలో నరంనుంచి మణికట్టుకి ఇంజక్షన్ చేసినట్టుగా అనుభవం కలిగింది. ఏడవ రోజు నుంచి నా బోన్ ప్రాబ్లమ్ తగ్గిపోయి పూర్తిగా మామూలు స్థితికి వచ్చింది. అంతేకాకుండా బోన్ ప్రాబ్లమ్ మూలంగా నా వ్రేలు వంగి చాలా నొప్పిగా ఉండేది. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన తరువాత మణికట్టు ప్రాబ్లమ్ తో పాటుగా వ్రేలు సరిగా అయింది. తరువాత నుంచి రోజుకి 4గంటలు చొప్పున ధ్యానం చేస్తూ అందరికీ ధ్యానం గురించి చెబుతూ ఆనందంగా జీవిస్తున్నాను.

స నాపేరు రఘుపతిరాజు. నేను ధ్యానంలోకి వచ్చి 1<sup>1/2</sup> సం॥రాలు అయింది. వృత్తి రీత్యా బిల్టర్ అవ్వడం వలన ఎక్కువ ఏకాగ్రత పెట్టగలిగే వాణ్ణికాదు. కాని రోజు ఎంతో కొంచెంసేపు ధ్యానం చేయడం వలన కొంత ప్రశాంతత తెలిసింది. అలా ధ్యాన ఆరోగ్య పబ్లికేషన్స్ సీతగారి ద్వారా ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టుకు మేము పరిచయం అయ్యాము కొన్ని రోజుల నుండి భుజం నొప్పి ఉండేది. అప్పుడు దానికి సంబంధించి



వారికి కావలసిన సేవ చేస్తాం. అంటే పక్కంటి పిల్లలకు ఇంగ్లీష్ నేర్పించడమో లెక్కలు నేర్పించడమో లేదా మనకు తెలిసిన సంగీతం మరి ఇతర జ్ఞానాలను నేర్పించడం... ఇలా 'సేవా' కార్యక్రమం మన జీవితాల్లో మొదలవుతుంది.

కనుక, ఆ చిన్న చిన్న సేవలే మనకి ఎంతో తృప్తినిస్తాయి. ఇంతకు ముందు మరి ఎన్నడూలేనంత తృప్తి ఈ సేవా కార్యక్రమం ద్వారా మనం పొందగలం ఈ అద్భుతమైన ఆనందం కేవలం సేవా దృక్పథంలో ఉన్నవారికే లభిస్తుంది. సేవా తత్పరులైన స్థితి, దానిలోంచి సేవా చక్రవర్తులుగా ఎదిగి ఉన్నతశ్రేణికి చేరుతారు. అంటే మొత్తం తమ జీవితాలను పూర్తిగా సేవకే కేటాయించడం అన్న మాట. ఒక మదర్ థెరిస్సా, మహాత్మాగాంధీ, మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ వంటి ఎందరో మహానుభావులు సేవాచక్రవర్తులుగా చరిత్రలో వెలుగొందారు.

మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ప్రాపంచిక సేవలో పరాకాష్ట చేరినవాళ్ళు తరువాత ఆధ్యాత్మిక సేవలోకి వస్తారు. స్వామి రామాగారు వ్రాసిన “ Living with the Hemalaya Masters ” పుస్తకం చదవండి ! అప్పుడు తెలుస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక సేవ అనేది ప్రాపంచిక, లౌకిక సేవ కన్నా ఎంత ఉన్నతమైనదో ! ప్రాపంచిక సేవ అన్నది భూమిమీద, ఆధ్యాత్మిక సేవ అన్నది ఆకాశంలో విరాజిల్లుతుంది.

ఎవరు ఏది చెయ్యాలో వారు అదే చెయ్యాలి. ఎవరి పరాకాష్ట ఎందులో ఉందో దానిలోనే వాళ్ళు జీవించాలి. అంతే గాని, మిగతా వాళ్ళలా చేయకూడదు. ఒకడికి అన్నం పెడితే సాయంత్రానికి ఆరిగిపోతుంది. వాడు మళ్ళీ వచ్చి ‘ భిక్షాందేహి ’ అంటాడు. అంటే మనం వారికి ఇవ్వవలసింది ఆత్మజ్ఞానం మాత్రమే అప్పుడు మాత్రమే తన సంగతి తాను చూసుకుంటాడు. కనుక ఆత్మజ్ఞాన సేవే నిజమైన సేవ ! అదే శాశ్వతమైన సేవ ఆత్మ సేవలే శాశ్వతమైన సేవ కనుక పిరమిడ్ ధ్యానలండరూ ఆత్మపరమైన సేవలే అందిస్తారు. పిరమిడ్ మాస్టర్స్ అందరూ కూడా ఆధ్యాత్మికసేవాతత్పరులై ఉన్నవారు, ఆధ్యాత్మికసేవాదురందరులై మరి ఆధ్యాత్మికసేవా చక్రవర్తులుగా ఉన్నారు.

అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక వేళ చర్మ వ్యాధిలాగానో, నెమ్మదిగా పెరుగుతూ కంటి, వృణంలాగానో ఉంటే క్రమేపి - Over a time period మార్చుకోవలసినది ఉంది అన్న ప్రధాన విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

వెరసి మనం మార్పు చెందించాల్సిన గుణం లేదా జీవిత కార్యక్రమం అనేది వెనువెంటనే లేదా కొంత సమయం తీసుకొని చేయవచ్చునా? అనేది ప్రధానంగా మనకు ఈ కాలివేళ్లు లేదా చేతివేళ్లపై వచ్చే జబ్బు యొక్క టైమింగ్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అకస్మాత్తుగా వచ్చినవి అయితే వెంటనే మార్పు తెచ్చుకోవాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా వచ్చే వాటికి నెమ్మది నెమ్మదిగా మార్పు తెచ్చుకున్నా పరవాలేదని అర్థం !

ఇక ప్రత్యేకించి ఒక అంగానికి వస్తే ఏ విధంగా అర్థం చేసుకోవాలో చూద్దాం !

### చేతివేళ్లు:

ఇక్కడ చేతివేళ్ల యొక్క ప్రధాన విషయం, “ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడానికి సంబంధించింది ”.

ఏ పరిస్థితుల్లో అయినా ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం అంటే “ ప్రాపంచికంగా కోరి సాధించరాదు, ఊరికనే వచ్చినది కాదనరాదు ”. “ ఆధ్యాత్మికంగా కోరి సాధించాలి, వచ్చినది విడిచి పెట్టాలి ” అన్న ప్రధాన విషయం అవగాహనను ఆధారంగా చేసుకునే ఉభయత్రా నిర్ణయం జరుగుతుంది. పూర్తి సత్యం నుంచి మాట్లాడితే మన ఇవ్వగలిగేది, ఇవ్వవలసింది అనుభవైక జ్ఞానం మరి సత్యమార్గం (ధ్యానం) మాత్రమే ! అదే విధంగా తీసుకోగలిగింది అవతలివాడి అనుభవైక జ్ఞానం మాత్రమే ! అంతేకాకుండా మధ్యే మార్గాన్ని అనుసరించి తనకు తానే వస్తున్న సిరిని, భోగభాగ్యాలను కాలదన్నకుండా (మెట్ట వేదాంతంతో) యుక్తంగా తగు మేరకు స్వీకరించి ఆనందించేవారే నిజమైన యోగి.

ఇలా ఇవ్వడం, తీసుకోవడం అన్న ప్రధాన విషయమును ఎంత కళాత్మకంగా చేయగలుగుతున్నా అనేది ఇక్కడ చేతివేళ్ల ప్రధాన అంశము.

\ నేర్చుకున్న ధ్యాన ఫలితాలను అనుభవించడం.

- \ ఆచరణలో పెట్టిన ఆధ్యాత్మికసత్యాల ఫలితాలను గ్రహించి ఆనందించాలి. (చేయవలసినది చేసినప్పుడు పొందవలసినది పొందుతాము. మరి పొందేటప్పుడు బెట్టుచేయకుండా ఆనందించడం నేర్చుకోవాలి).
- \ మన అనుభవాన్ని ఇతరులకు వీలయినంత అందంగా అందించాలి. (రాగయుక్తమైన పద్యాలు జోడించి, ఆధ్యాత్మిక సత్యాలతో మిళితం చేసి, పవర్ స్లైడ్స్ తో మిక్స్ చేసి etc....).
- \ నేర్చుకున్న కొత్త భాషకు పని చెప్పాలి.
- \ నేర్చుకున్న సంగీతంతో వీలయినన్ని కచేరీలు ఇస్తూ అందరిని ఆనందింపజేయాలి, అంతేకాక ఎక్కడ ఇవ్వాలో అక్కడే ఇవ్వాలి. సమయం, సందర్భం, వేగం మొదలగునవి వేళ్లకు సంబంధించినవి... అదే విధంగా చేతి వేళ్లకు సంబంధించినంతవరకు ...

**బొటనవ్రేలు:** ప్రణాళికా లోపం.

**చూపుడువ్రేలు:**

ఇతరులను జడ్జిమెంట్ చేయడం, సెల్ఫ్ ను నెగ్లెక్ట్ చేయడం లేదా టూమచ్ గా సెల్ఫిష్.

**మధ్యవ్రేలు:**

- \ వ్రాతపూర్వకమైన పనిలో జాప్యం
- \ నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు ఉండడం అంటే మనకు కారణం తెలుసుకాని మొదలుపెట్టకుండా ఉండటం.
- \ అదే విధంగా చేసే పనిలో సీరియస్ నెస్ లోపించడం వంటివి ప్రధాన కారణాలు చెప్పవచ్చు.
- \ ప్రధానంగా బుద్ధిని సరిగా ఉపయోగించకపోవడం.

**ఉంగరం వ్రేలు:**

- \ సంబంధ బాంధ్యవాలు అస్తవ్యస్తంగా, అడ్డదిడ్డంగా నెరపటం.
- \ పనులు నెమ్మది నెమ్మదిగా అవుతాయి (నిజం నిలకడ మీద తేలుతుంది) అన్నది అర్థం చేసుకోకుండా తొందరపాటు చర్యలు చేయటం....

ప్రధానంగా ఉంగరం వ్రేలుని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి.

- \ మైండ్ ని కంట్రోల్ గా ఉపయోగించలేకపోవడం (ఇక్కడ కంట్రోల్ అనే పదం వాడటం తప్పు అయినప్పటికీ...) మన ఆలోచనలను గమనిస్తూ, ప్రతి ఆలోచనకు ఎంత విలువనివ్వాలో అంతే విలువను ఇస్తూ, మొత్తానికి అన్నింటికీ విలువనివ్వాలి. Something realated to the mind అనేది Ring Finger.

**చిటికెనవ్రేలు:**

- \ శరీరానికి సంబంధించిన భయాలు, అపోహలు, శరీర బ్రాంతి మొదలైనవి.
- \ ఎప్పుడూ ఎంతో కొంత చేస్తూనే ఉండాలి, ఆగకుండా సాగిపోతూనే ఉండాలి. నిలకడగా ఉండగలగటం మొదలగునవి.

ఇలా ప్రత్యేకించి వేళ్లను బట్టి వ్యాధి యొక్క కారణాన్ని విశ్లేషించ వచ్చు. ప్రత్యేకించి చేతివేళ్లకు సంబంధించి కలిగే అనుభవాలు (కలలు, నిత్య జీవితంలో సంఘటనలు) దీనికి జోడించి మరింత Confirm Infor- mation తెలుసుకొనవచ్చు.

## మాధవసేవయే మానవసేవ

- బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ

సేవ అంటే - ఇది వ్యాపారానికి, ఉద్యోగానికి మరి మన కుటుంబ ధర్మానికి పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఉదా॥ ఒక కుటుంబంలో భార్యాభర్తల మధ్య, తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లల మధ్య ఉండేది సేవాభావం కాదు, 'కనీస ధర్మం' వాస్తవానికి ధర్మం అన్నది వేరే! సేవ అన్నది వేరే! ఉద్యోగంలోనూ, వ్యాపారంలోనూ మనం డబ్బు తీసుకుంటాం. అలాంటప్పుడు అది సర్వీస్ ఎలా అవుతుంది? ఎటువంటి ఫలితం ఆశించకుండా ఇతరులకు చేసేదాన్నే సేవ అంటాము. మన జన్మ పరపరలో మొదటి దశల్లో ఈ సేవాగుణం ఉండదు. తమోగుణం మరి రజోగుణం ప్రధానంగా ఉన్నజన్మల్లో ఈ 'సేవ' అనేది అసలు ఉండనే ఉండదు. కేవలం సాత్విక గుణ ప్రధానమైన జన్మలు తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఈ సేవాగుణం మొదలవుతుంది. అప్పుడు మనం మన ఖాళీ సమయాల్లో కొంత భాగాన్ని మిగతావారికోసం కేటాయించి