

ఆధ్యాత్మికపుస్తకాలు

రచన

డా॥ P.S గోపాలకృష్ణ, 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
Pyramid Real Relief Centre
D.No. 17-1-15, Chamber-13
RR Towers, KGH Road
Maharanipeta
Visakhapatnam
Ph : 9246648401

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

ముందుమాట

“ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు” అంటే, ఎలాగైతే భార్యాభర్తలు ప్రాపంచిక జీవితంలో పిల్లల్ని కని, పెంచి, పోషించి వారిని ఒక ప్రయోజకులుగా తీర్చిదిద్దుతారో అదేవిధంగా “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు” మనం ఎవరికైతే ధ్యానం, అత్మజ్ఞానం బోధిస్తామో వాళ్ళు, మనం చేపట్టే ఆధ్యాత్మికప్రాజెక్ట్‌లు ఇవన్నీ కూడా మన ఆధ్యాత్మికపుత్రులే అయితే ఈ ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను ఏ విధంగా తీర్చిదిద్దాలనేది ఈ పుస్తకంలో వివరంగా తెలియజేయడమే మా ప్రయత్నం.

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

ఈ జీవితకాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మికశాస్త్రాన్ని గోరుముద్దులుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన “పాల్ విజయ్‌కుమార్” గారికి ఎన్నో రాళ్ళను రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ అనుక్షణం ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో తగు సూచనలను ఇస్తున్న “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు.

డా॥ G.K.

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు
స్పిరిచ్యువల్ టాల్కెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

విషయ సూచిక

వ. నెం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1.	ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు	5
2.	స్వీయ అనుభవం	5
3.	చిన్నపిల్లల సమస్య	6
4.	అనారోగ్యం - నిర్మూలన	7
5.	ఆధ్యాత్మిక లోపమే అనారోగ్యం	8
6.	సాంసారిక పుత్రులు-ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు	11
7.	కష్టే - ఫలే	13
8.	తీర్థంకరగోత్ర బంధం	14
9.	జీవితం త్రైను పట్టాలవంటిది. . .	18
10.	ఆధ్యాత్మికత అంటే కోరి కష్టం	20
11.	ఆధ్యాత్మిక జాగ్రత్తలు	22
12.	సోల్ స్కానింగ్	27
13.	అనుభవాలు	31

అధ్యాత్మిక పుత్రులు

ఆరోగ్యాభిలాషులకూ, ఆనందాభిలాషులకు, “ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందడంలో భాగంగా ఇప్పుడు మనం “అధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్నటువంటి ఒక గొప్ప అధ్యాత్మిక టాబ్లెట్ గురించి తెలుసుకుందాం.

చిన్న పిల్లలలో వచ్చేటటువంటి అనారోగ్య సమస్యలకు ముఖ్యంగా ఈ “అధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్న టాబ్లెటు చాలా విశేషంగా వాడటం జరుగుతుంది.

స్వీయ అనుభవం

నా స్వీయ అనుభవంగా మొట్టమొదట “మెడిటేషన్ హెల్త్ క్లినిక్” మొదలుపెట్టి పేషెంట్లకు ‘ధ్యానం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వడం’ అన్న అంశం పై పని చేసేటప్పుడు మొదట్లో పెద్దవాళ్ళకు అంటే సుమారుగా 15, 16 సంవత్సరాలు పైబడినవారికి

ధ్యానం చేస్తూ చెప్పిన విషయాలను అర్థం చేసుకుని, నిర్ణయాలను తీసుకుని, ఆలోచనలను వెనువెంటనే మార్పు చేసుకొనే పరిస్థితులలో ఉన్నవాళ్ళకు ధ్యాన ఆరోగ్యం ఎంతో బాగా సేవలు అందుస్తుంది అనడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు. కానీ “పిల్లలలో వచ్చే అనారోగ్యం సంగతి ఎలా ?” అనే ప్రశ్న తలెత్తింది.

చిన్నపిల్లల సమస్య

బాగా చిన్నపిల్లలు పది సం॥ నుండి పదమూడు సంవత్సరాలలోబడి ఉన్నవారు ముఖ్యంగా ఒక సంవత్సరం లేదా రెండు సంవత్సరాలు లేదా అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు, వాళ్ళకు వచ్చే సమస్యలకు మరి ధ్యానం ఎలా ఉపయోగపడుతుంది ? “ధ్యానం ద్వారా వారిని ఎలా వృద్ధిలోకి తీసుకురాగలం?” అనే ఒక జటిల సమస్య ఎదురవ్వడం మొదలయింది. అయితే ఇక్కడ “పిల్లలు పూర్తిగా “భావ స్వరూపాలు” అన్న ఒక మూల

విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని పిల్లలకు పూర్తిగా అనుభవం వచ్చేంతవరకు, అంటే వారు వ్యక్తిగా తయారయ్యి తమంతట తాము నిర్ణయాలు తీసుకొని బయట పడేంతవరకు తల్లిదండ్రులు యొక్క ఆలోచనా సరళి మరి చుట్టూ ఉన్నటువంటి పరిస్థితులే ప్రధానంగా వాళ్ళను తీర్చిదిద్దుతాయి. కాబట్టి “చుట్టూ ఉన్నటువంటి పరిస్థితులు, మరి తల్లిదండ్రులు లేదా కుటుంబంలో ఉన్నటువంటి సభ్యుల యొక్క ఆత్మజ్ఞానం మరి ఆధ్యాత్మిక పరిస్థితి లేదా శక్తి యొక్క పరిస్థితిని బట్టి వీరి ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది” అన్నటువంటి ఒక గొప్ప సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం జరిగింది. ఆ విధంగా పుట్టుకు వచ్చిందే ఈ “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్నటువంటి “స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్”.

అనారోగ్యం - నిర్మూలన

ఎప్పుడైతే పిల్లలలో అనారోగ్యం ఉంటుందో ముఖ్యంగా “తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక

శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి శ్రీకారం చుట్టాలి” అన్నదే దీని యొక్క మూల సూత్రం.

ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ ధ్యానం నేర్చుకొని, ఆత్మశాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేస్తూ తమను తాము తీర్చి దిద్దుకున్నప్పుడు వారు ఎటువంటి బాధ అనుభవించ వలసిన అవసరం లేనే లేదు. నిజానికి పిల్లలలో సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధ పిల్లలకన్నా తల్లిదండ్రులకే ఎక్కువ. ఎందుకంటే పిల్లలకు నొప్పిగాని, జ్వరం గాని, ఆ బాధ తెలిసినప్పటికీ అది వారికి పెద్దగా గుర్తే ఉండదు. పైగా బాధ పడుతున్నామని గుర్తించేంత జ్ఞానం కూడా ఉండదు. వాళ్ళను చూసి విలవిలలాడేది కేవలం తల్లిదండ్రులు మాత్రమే.

ఆధ్యాత్మిక లోపమే అనారోగ్యం!

“మనలోని మూల అజ్ఞానమే మన బాధలన్నింటికీ కారణం” అన్న నానుడిని అర్థం చేసుకొని

తల్లిదండ్రుల బాధకు తల్లిదండ్రులలో ఉన్నటువంటి “అత్మజ్ఞాన లోపమే” అన్న విషయాన్ని ప్రధానంగా గుర్తించాలి.

పిల్లలలో ఎలాంటి సమస్యలైన ముఖ్యంగా శ్వాసకోశవ్యాధులకు సంబంధించినటువంటి సమస్యలు (ఆస్త్రా సమస్యలు) చీటికి మాటికి వచ్చేటటువంటి విరోచనాల సమస్యలు గానీ, కడుపు నొప్పిగానీ పెరుగుదల సమస్యలు, మానసిక సమస్యలు పెంకితనంగానీ ఈ విధంగా ఎటువంటి సమస్యలు పిల్లలలో కనిపించినా దానికి “మూల కారణం, తల్లిదండ్రులలోనే ఉంది” అని తమకుతాము ఒప్పుకొని శాకాహారం పాటించి ముఖ్యంగా ధ్యానం చేస్తూ అత్మశాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడం మొదలుపెడితే కొద్ది రోజులలోనే వాళ్ళు సమస్యలకు గల కారణాన్ని తెలుసుకొనే స్థితికీ.. సగానికి సగం దాన్ని రూపు మాపగలిగే స్థితికీ.. చేరడం జరుగుతుంది!

ఇంకా కూలంకషంగా వివరించాలంటే ఇక్కడ “తల్లిదండ్రులు” అంటే.. భౌతికంగా ఉన్నటువంటి ఈ సామ్రాజ్యాన్ని బట్టి మనం గట్టిగా చెప్పాలంటే.. పుట్టే ప్రతీ జీవి యొక్క శరీరానికి మాత్రమే వాళ్ళు తల్లిదండ్రులు. ఎందుకంటే తల్లి గర్భాశయంలో పిండం తయారవుతుంది. ఈ తయారయినటువంటి పిండం బయటికి వచ్చి ఒక జీవిగా రూపొందాలంటే పూర్ణాత్మ నుండి ఒక అంశాత్మ దీంట్లో ప్రవేశిస్తుంది. దీన్ని బట్టి చూస్తే “అత్మకు తల్లిదండ్రులు జన్మనివ్వరు; శరీరానికి మాత్రమే జన్మనిస్తారు” అన్న విషయం స్పష్టమవుతుంది. ఈభౌతిక శరీరాన్ని పుచ్చుకున్నటువంటి వాళ్ళను మనం భౌతిక పుత్రులుగా అనుకుంటే, ధ్యానులుగా తయారయిన తల్లిదండ్రులు బయట ఎవరికైనా సరే వారి జ్ఞానాన్ని బట్టి, వారికున్నటువంటి అవకాశాన్ని బట్టి ఎక్కడెక్కడయితే జ్ఞానాన్ని అందించి ఆధ్యాత్మికంగా వ్యక్తులను తీర్చిదిద్దటం జరుగుతుందో వారికి

అత్యపరంగా జ్ఞానాన్ని కలగచేసినట్లే కదా! మరి ఆ జ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి యొక్క బుద్ధి, అత్య స్థితులలో తీర్చిదిద్దడం కోసం మనం సేవ చేసినట్లు లెఖ్ఖి.వీరినే మనం “అధ్యాత్మిక పుత్రులు” అంటాం.

సంసారిక పుత్రులు - అధ్యాత్మిక పుత్రులు

సంసారిక పుత్రుల యొక్క శారీరక, మానసిక అవసరాల కోసం తల్లిదండ్రులు పూర్తిగా పాటుపడితే అధ్యాత్మిక పుత్రులు అన్న అంశంలో తల్లిదండ్రులు తమ ద్వారా ఎవరికైతే అధ్యాత్మికంగా ఉన్నతమైన స్థితికి ఎదగడానికి అవకాశం ఉందో వారందరిని గుర్తించి వారి దగ్గరికి చేరి వారికి కావలసిన అవసరాలను చూసి అంటే ధ్యానం, అత్యజ్ఞానం చెప్పి ఒకానొక అధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త గా తయారు చేయడానికి శ్రీకారం చుట్టాలి. ఒకానొక డాక్టరుగా ఉన్న వ్యక్తి పేషెంట్లను “అధ్యాత్మిక పుత్రులు” గా కూడా తీర్చిదిద్దడానికి సమయాన్ని వెచ్చించాలి. ఒక కళాకారుడు తన కళను ప్రోత్సహిస్తూ

తన కళను ఆనందించేటటువంటి, శ్రోతలందరిలో తన ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను వెతికి వారిని ఆత్మజ్ఞానులుగా తయారుచేయాలి.

అదే విధంగా ఒక రాజకీయ నాయకుడు సమాజసేవలో ఉంటూనే తన నుండి సేవను పొందినటువంటి వ్యక్తులలో ఆధ్యాత్మికంగా మలచగలిగేటటువంటి వ్యక్తులను గుర్తించి వారిని ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు గా తయారు చేసుకోవాలి. విద్య నేర్పేటటువంటి సీనియర్ మోస్ట్ టీచర్లకు ఎక్కడికి వెళ్ళినా నీరాజనాలు పట్టే శిష్యులు ఉండడం సహజం. వారిలో కొంతమంది ఖచ్చితంగా పరిణితి చెందిన ఆత్మలు ఉన్నప్పుడు వారిని గుర్తించి వారిని ఆత్మజ్ఞానులుగా తీర్చిదిద్దడంలో తమవంతు కృషిని పూర్తిగా చెయ్యడమే తమ యొక్క “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు”ను గుర్తించి తయారుచేయడమే అనీ అర్థం చేసుకోవాలి.

కష్ట - ఫల

ప్రతీ తల్లిదండ్రులకు సంసారిక పుత్రులే కాకుండా అధ్యాత్మిక పుత్రులు కూడా ఉంటారు. అధ్యాత్మికతలో ఉన్నటువంటి చిక్కంతా ఇదే! “సంసారిక పుత్రులను పెంచడమే చాలా కష్టం, గగనం అనుకున్నటువంటి ఈ రోజులలో ఈ అధ్యాత్మిక పుత్రులు మళ్ళీ ఎక్కడ నుండి వచ్చారా బాబు” అని అనుకోవడానికి లేదు. ఇది బాధ కాదు ఇది ఒక రకమైనటువంటి ఆనందం! బిడ్డలను కన్నప్పుడు వారిని పెంచడంలో కాస్త ఒడుదుడుకులు ఉన్నప్పటికీ కూడా వారి బోసి నవ్వుల దగ్గర్నుంచి, వాళ్ళు ఉత్తీర్ణత చెంది విద్యాభ్యాసం తరువాత ఇంటికి ఒక సర్టిఫికేట్‌ను లేదా ట్రోఫీ లేదా మంచి ఉద్యోగాన్ని పొంది ఒక స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు ఆనందం ఎలాగైతే తల్లిదండ్రులకు కలుగుతుందో అదే విధంగా ఒక గురువు స్థితిలో ఉండి తమ క్రింది వారికి అధ్యాత్మికంగా సహకరిస్తూ

వారిని గొప్ప అధ్యాత్మికవేత్తలు గా తీర్చిదిద్దినప్పుడు వారిలో కలిగే ఆనందం, “వారిలో కలిగే ఆత్మ సంతృప్తి, ఆత్మస్థైర్యం మొదలైన వాటిన్నంటికీ మనమే మూల కారణం” అని తెలిసినప్పుడు దాన్నుండి కలిగే ఆనందం ఇంతా అంతా కాదు.

ఈ సందర్భంగా ఒక పరిణితి చెందిన ‘ఆత్మకు’ తన జన్మను ఆఖరి జన్మగా చేసుకునే ప్రయత్నంలో చివరి దశలలో “తీర్థంకరగోత్ర బంధం” అని “తులసీదళం” పుస్తకంలో బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారి దగ్గర నుంచి విశేషంగా తెలుసుకోవడం జరిగింది.

తీర్థంకర గోత్ర బంధం

తీర్థంకర గోత్ర బంధాన్ని తీసుకొని మనం రావడం జరుగుతుంది. అంటే ఒకానొక ఆత్మ తన చివరి దశలో పూర్తిగా జ్ఞానప్రచారంలో ఉంటుంది. అంటే చూసే చూపు, సంకల్పం, వాక్కు, సమయం, ధనం అన్నీ కూడా

కేవలం ఇతరులకు తమలో ఉన్న భగవంతుడిని పరిచయం చేయాలి. అన్న విషయాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటుంది. కాబట్టి ఈ స్థితిలో తప్పనిసరిగా మనకు సంసారిక పుత్రులతో పాటు ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు విరివిగా ఉంటారు. సంసారిక పుత్రులు ఒక్కరే ఉండవచ్చు, ఇద్దరు ఉండవచ్చు, అయిదుగురు ఉండవచ్చు. కొంతమందికి వారి జన్మ ప్రణాళికానుసారం వారికి పుత్రులు లేక పోవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు మాత్రం తప్పనిసరి.

ఈ ఆధ్యాత్మికపుత్రులను మనమే గుర్తుపట్టాలి. భౌతిక పుత్రులను కన్న తరువాత వారు కొద్దికాలం ఎడబాటుకు లోనయ్యి అకస్మాత్తుగా ఎక్కడయినా కనిపిస్తే ఎలాగైతే వెంటనే గుర్తుపట్టి అక్కున చేర్చుకుంటామో అదే విధంగా మన ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను కూడా మనమే గుర్తుపట్టాలి. వారిని గుర్తుపట్టే స్థాయిని చేరుకోడానికి ముందు మనల్ని మనం జ్ఞానపరంగా అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. దానికి మూడవనేత్రం తప్పనిసరి.

మూడవనేత్రం, శాకాహారం ద్వారా, ధ్యానం ద్వారా, సజ్జన సాంగత్యం ద్వారా, స్వాధ్యాయం ద్వారా లభిస్తుంది.

సాధారణంగా సాంసారికంగా ఉన్న పుత్రులను పెంచడానికి ఒక ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారం చేస్తూ సమాజంలో పేరు ప్రతిష్ఠలను పెంపొందించుకుంటూ ఒక స్థితిని మనం పొంది ఉంటాం. ఇంకా మన పిల్లల యొక్క ఇల్లు కోసమయితేగాని, ఉద్యోగమయితేగాని వారికి సంఘంలో మంచి పేరు ప్రతిష్ఠలను ఇవ్వడం కోసమయితేగాని ఈ సంఘానికి కట్టుబడి జీవిస్తాం కూడా. అదే విధంగా “అధ్యాత్మిక పుత్రులను” మనం కనుక్కోవడంలో గానీ వారిని గుర్తించి శ్రద్ధతో వారిని తయారుచేసి వారికి వారు “ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం” ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే “అప్పో దీపో భవ” అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని తమ తమ జీవితాల్ని వారు కూడా తీర్చిదిద్దుకునే స్థాయికి వచ్చేంతవరకు వారికి

కావలసిన కరపత్రాల దగ్గర్నుంచి పిరమిడ్లు / పుస్తకాలు గొప్ప గొప్ప ధ్యాన యజ్ఞాలలో పాల్గొనేలా వారిని పంపించడం.. ఇలా ప్రతి ఒక్కటీ మనం వెన్నంటి తట్టి లేపుతూ చేయవలసి ఉంటుంది. ఇది ఇప్పటికే విశేషంగా కొన్ని లక్షలమంది పిరమిడ్ మాస్టర్లు ఈ స్థాయిలో జ్ఞానం కలిగి ఉన్నటువంటి అనేక ఆధ్యాత్మిక సంస్థలలో ఉన్న వ్యక్తులు విరివిగా చేస్తున్నదే.

వెరసి ఇటు సాంసారిక పుత్రులు అటు ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు ఇద్దరికీ సరి సమానంగా సమయాన్ని కొంత ధనాన్ని, సంకల్పాన్ని, కేటాయించి వారి అభివృద్ధికి తోడ్పడినప్పుడు మాత్రమే మనం ఈ ఆధ్యాత్మిక పుత్రులకు పూర్తి స్థాయి న్యాయాన్ని చేకూర్చినట్లు లెట్టి నిజానికి ఈ “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు మన సాంసారిక పుత్రులతో పోలిస్తే ఏ ఒక్క విషయంలోనూ తక్కువ కాదు” అన్న విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు అర్థం చేసుకొని అక్కడ శ్రమించాల్సినంత శ్రమించినప్పుడు మాత్రమే

ఇక్కడ సాంసారిక పుత్రులకు పూర్తి ఆరోగ్యం, ఆనందం అనేది పొందటం జరుగుతుంది.

జీవితం టైను పట్టాలవంటిది...

ఎలాగైతే రైలు పట్టాలు రెండూ ఒక దాని పక్కన ఒకటి కలసి సరి సమానంగా వెళ్తాయో, పరిణితి చెందిన ఆత్మగా జన్మ తీసుకునే ముందు అందరు తల్లిదండ్రులు ఈ “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. తమ యొక్క “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను” చేరుకోవడానికి తాము నేర్చుకోవలసిన ఆధ్యాత్మిక శ్లోకాలు కంఠస్థ పెట్టడం, దాన్ని శ్రావ్యముక్తంగా పాడడం, సంగీతం నేర్చుకోవడం, భాషలు నేర్చుకోవడం, కళలు నేర్చుకోవడం, ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదివి చివరగా తమ యొక్క స్వీయ అనుభవం పొందడం ద్వారా మరింతగా బాగా చెప్పడం వంటివి విశేషంగా చేయడానికి నిర్ణయించుకునే వస్తారు. ఇలా అనుకున్నప్పుడు దాన్ని నెరవేర్చడానికి

పల్లెప్రాంతాలలో చేయడానికి వచ్చిన వాళ్ళు పల్లె ప్రాంతాలలో సేవ చెయ్యడం, పట్టణ ప్రాంతాలలో సేవ చెయ్యడానికి వచ్చిన వాళ్ళు పట్టణ ప్రాంతాలలో చెయ్యడం, ఇలా ఏ స్థానంలో అయినా ఏ రకంగా అయినా ఆకట్టుకొని మన ఆధ్యాత్మిక పుత్రుల్ని చేరుకోవడం కోసం నిర్ణయించుకొని వచ్చామో ఆ రకంగా వారిని చేరుకోవడం ఆ తల్లిదండ్రులు యొక్క బాధ్యతగా అర్థం చేసుకోవాలి.

అక్కడ సాంసారిక పుత్రుల యొక్క అభివృద్ధి ఆనందం కోసం ప్రాపంచిక సంఘం ఉన్నట్లే ఇక్కడ కూడా ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను తీర్చిదిద్దడానికి ఒక ఆధ్యాత్మిక సంఘంతో పాటే మనం ఖచ్చితంగా వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. ఇక్కడ ఖచ్చితంగా వెళ్ళడమన్నది ఒక నియమం కాదు. ఇటువంటి ఆనందాన్ని పొందడం కోసమే మనం ఈ “జన్మ తీసుకున్నాం కాబట్టి ఆ ఆనందాన్ని పొందడం” అని అర్థం చేసుకోవాలి.

అధ్యాత్మికత అంటే కోరి కష్టం

నిజానికి అధ్యాత్మిక శాస్త్రం నేర్చుకుంటూ వెళ్ళడమంటే కోరి కష్టాలు తెచ్చుకోవడమే! ఒక గురువుతో వెళ్ళడమంటే అంత సాధారణ విషయం కాదు. ఎన్నో, ఎన్నో పరీక్షలు పెట్టి మనల్ని శోధించడం జరుగుతుంది. ఎన్నో కష్టాలకు గురిచెయ్యడం అవుతుంది. అయినప్పటికీ అది “మనం మన యొక్క “ఆత్మ పరిణితి” కోసం తెచ్చుకొని వచ్చింది”, అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని అది “మన అధ్యాత్మిక పుత్రులను చేరుకోవడంలో భాగం” అని అర్థం చేసుకొని ఆ దశలు అన్నింటినీ దాటి సరైన తల్లిదండ్రులుగా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకున్నప్పుడే మన సంసారిక పుత్రులు యొక్క సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలం.

ఈ విషయం చదువుకున్నటువంటి తల్లిదండ్రులకు స్పష్టంగా ఇప్పుడు పిల్లలలో ఉన్నటువంటి అనారోగ్యానికి, ఆత్మపరంగా వాళ్ళకున్నటువంటి బాధ్యత నుండి వాళ్ళు

ఎంతవరకు దూరంగా ఉన్నారు, అన్నది పోల్చుకున్నప్పుడు రెండూ సరి సమానంగా ఉంటాయి. “ఏదైయితే మనం మిగతా ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్స్ తో శరీరంలోని వివిధ భాగాలలో అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు ఆయా భాగానికి తగ్గట్టుగా అంటే గొంతు భాగానికి వాక్ క్షేత్రం గురించి కంటి ప్రదేశానికి ప్రత్యక్షజ్ఞానం గురించి, అనాహత చక్రానికి సంబంధించి ఇవ్వడం మొదలైనవి ఆయా భాగాలను బట్టి జ్ఞానాన్ని బోధిస్తామో..పిల్లలలో కూడా వచ్చే అనారోగ్యానికి సరిసమానంగా వారి ఆధ్యాత్మిక పుత్రులకు ఆయా ప్రాంతాలలో తల్లిదండ్రులు పూర్తిగా కృషి చేసినప్పుడు భౌతికంగా ఉన్నటువంటి పుత్రులకు ఆయా సమస్యలు పూర్తిగా సరిదిద్దబడతాయి” అన్న విషయం అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది.

“ఇక్కడ స్పెచ్ వేస్తే అక్కడ లైటు ఎలా వెలుగుతుందో “అదే విధంగా” ఆధ్యాత్మిక పుత్రులపై పూర్తిగా శ్రద్ధ కనబరచి వారికి చేయవలసిన స్థాయిలలో

చేసినప్పుడు తప్పకుండా సాంసారిక పుత్రులలో సరిపడా ఆరోగ్యం, ఆనందం వచ్చి తీరుతాయి” అన్నదే ఈ 16 సంవత్సరాల యొక్క “ధ్యాన ఆరోగ్య వైద్య విధానం” యొక్క నిరూపణ. ఇది “అధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్న అంశం యొక్క కూలంకషమయినటువంటి వివరణ.

అధ్యాత్మికత జాగ్రత్తలు

దీనితోబాటుగా ముఖ్యంగా ప్రారంభ దశలో అంటే ముఖ్యంగా సంవత్సరం నుండి అయిదు సంవత్సరాలలోపు ఉన్న పిల్లలలో అనారోగ్యం ఉన్నవారికి ప్రధానంగా తీసుకోవలసినటువంటి కొన్ని ముఖ్య సూచనలను కూడా మనం ఈ సందర్భంగా తెలుసుకుందాం. సంవత్సరం లోపు ఉన్న పిల్లలను ముఖ్యంగా ఎప్పుడూ కూడా పిరమిడ్ క్రిందనే ఉంచాలి. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు గానీ ఎప్పుడైనా కనీసం 2x2 పిరమిడ్, 3x3 లేదా 4x4 సైజు పిరమిడ్స్ ని మంచానికి అమర్చుకొని పిరమిడ్ క్రిందే వాళ్ళను

పడుకోబెట్టి ఉంచడం వల్ల ఆ పిరమిడ్ శక్తిని, మామూలుగా కన్నా మూడింతలు విశ్వమయశక్తిని అధికంగా తీసుకోవడం జరుగుతుంది.

అంతే కాకుండా చిన్నపిల్లలు ఇంట్లో ఆడుతున్నప్పుడు, పాడుతున్నప్పుడు వెనుక ఒక శ్రావ్యవై నటువంటి నంగీతాన్ని ముఖ్యంగా వాద్యసంగీతం మ్యూజిక్ అంటే రవిశంకర్ సితార్ , అదే విధంగా పత్రీజీ వేణునాదం గానీ, బ్యాక్ గ్రౌండ్ లో ఉంచడం ద్వారా, దాన్నించి ఎంతో శక్తి మరింత ఆనందం కలుగుతాయి. అంతేకాకుండా రోజులో కొద్ది సేపు వారిని చెట్లు , మొక్కలు ఉన్న ప్రదేశాలలో ఉంచాలి. నదీ తీరాలలోను పార్క్ లలోనూ, దేవాలయాల ప్రాంగణాలలోనూ పిల్లలను ఉంచడం ద్వారా మంచి శక్తి స్థాయిలలో వాళ్ళు ఉండటానికి అవకాశం ఉంది.

“పిరమిడ్ జలం” అంటే పిరమిడ్ క్రింద నీళ్ళు ఉంచి ఆ నీటిని వారికి త్రాగించడం వలన దాని ద్వారా

అధికంగా శక్తిని తీసుకోగలుగుతారు. అంతే కాకుండా తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ ముఖ్యంగా తల్లి బిడ్డ పడుకున్నప్పుడల్లా ధ్యానం చెయ్యాలి. ఎటువంటి సంకల్పాన్నీ ఉంచడం సరికాదు. అనారోగ్యం తగ్గాలని అనుకోవలసిన అవసరం లేదు. కేవలం పిల్లల ప్రక్కన ఉండి ధ్యానం చేస్తే చాలు. కుటుంబంలో అందరూ కూడా కలిసి కూర్చుని సామూహిక ధ్యానం జరపడం ద్వారా ఒకానొక మంచి శక్తిస్థాయి వాతావరణాన్ని ఎప్పుడైతే అందించగలుగుతామో దాని ద్వారా శక్తి స్థాయి పెరిగి అనారోగ్యం నుండి త్వరగా బయటపడే అవకాశం ఉంది.

అయితే ఇప్పుడు వ్రాసినటువంటి విధానాలు అన్నీ కూడా కావలసినటువంటి శక్తిని అందివ్వడంలో ఉపయోగపడతాయి. “అధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్న అంశం మాత్రం చాలా ప్రధానమైనది. కాబట్టి శక్తిని పూర్తిగా అందించి ఒక శక్తి స్థాయిగల వాతావరణాన్ని

పెంచడం కోసం ఈ పిరమిడ్ శక్తి , పిరమిడ్ నీరు, మొక్కలు పెంచడం మంచి సంగీతం వినడం సామూహిక ధ్యానం చేయడం వంటివి ఉపయోగపడితే తల్లిదండ్రులు గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదివి సజ్జన సాంగత్యం చేసి వారి వారి ధ్యాన అనుభవాలను బట్టి ఎప్పటికప్పుడు తమను తాము వృద్ధి పరచుకుంటూ తమ యొక్క ఆధ్యాత్మిక మత్రులపై శ్రద్ధ కనవరచడమన్నది ద్వితీయ అంశంగా అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి ఎవరైనా పేషెంట్ క్రొత్తగా వచ్చినప్పుడు ధ్యానులు కాకపోతే మొట్టమొదట చెప్పేటటువంటివి కేవలం శక్తిని వృద్ధిచేసే ఈ అయిదు అంశాలు మాత్రమే.

మరీ ముఖ్యమైన విషయం..క్రొత్త వారికి.. ఇంటిని పూర్తిగా శాకాహారం చెయ్యాలి. “ ఏ మాత్రం ఇంటిలో మాంసాహారం వండినా, తిన్నా , ఏం చేసినా కూడా తద్వారా వచ్చే చెడు కర్మతో ఇల్లంతా కూడా

మనకు అనారోగ్యాలే ” అన్న విషయం ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి! “మాంసాహారం - పాపాహారం” అన్న ప్రధాన నూత్రం అర్థం చేసుకుని ముందు మాంసాహారాన్ని ఇంట్లోంచి పూర్తిగా తీసివేయాలి, గ్రుడ్డుతో సహా పూర్తిగా మాంసాహారాన్ని విడనాడి పూర్తి శక్తిని పొందడానికి ఉన్నటువంటి ముందు తెలియచేసినటువంటి అన్నీ ఆ బేబీకి చేస్తూ తల్లిదండ్రులు “ఆత్మజ్ఞానం” పట్ల దృష్టిని సారించాలి. వెరసి ఈ “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్న ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్‌ను తల్లిదండ్రులు పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని భావితరాలకు ఆరోగ్యవంతమైన ఆనందమైనటువంటి సాంసారిక పుత్రులను, ఆధ్యాత్మిక పుత్రులను అందివ్వగలరు. ఇది పరోక్షంగా తల్లిదండ్రులు యొక్క “మోక్ష ప్రాప్తి” కి దారితీస్తుందనడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు.!

సోల్ స్కానింగ్

1. గర్భం దాల్చినట్లు వచ్చే కలలు, ప్రసవానికి సంబంధించిన కలలు, అదేవిధంగా చిన్న చిన్న పిల్లలు కలలో మరి ధ్యాన అనుభవంలో కనిపించినప్పుడు అది కేవలం ఈ “అధ్యాత్మిక పుత్రులు” అన్న అంశానికి సంబంధించినదిగా అర్థం చేసుకోవాలి.
2. కొన్ని సందర్భాలలో పిల్లలు పుట్టకుండా ఆపరేషన్ అయిన తరువాత వారికి గర్భం దాల్చినట్లు అనుభవం (కల) సహజం. దాన్ని అధ్యాత్మిక పుత్రుల గర్భంగా, త్వరలో వారి ద్వారా తయారవ్వబోయే నూతన ధ్యానులుగా గుర్తించాలి.
3. ఒకసారి స్వీయ “శక్తి స్థాయి” లో తల్లిదండ్రులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి 12 టాబ్లెట్లలో మొదటి ఆరింటిలో శ్రమించాక మిగిలి ఉన్న కొద్దిపాటి

అనారోగ్యాన్ని పిల్లలలో తగ్గించడానికి వారికి ఉన్న అనారోగ్యపు అంశానికి దగ్గరగా ఉన్న చక్రం యొక్క జ్ఞానం మీద, ఆయా భాగాలయొక్క ఆధ్యాత్మిక అంశం దిశగా కృషి చెయ్యాలి.

4. పిల్లలు కలగనివారికి ధ్యానంలోకి వచ్చిన తరువాత వారి జ్ఞానాన్ని బాగా వృద్ధి చేసుకుని, అనేకానేక అంశాలు తెలుసుకుని.. వారి “ఆధ్యాత్మిక పుత్రులు” విరివిగా వృద్ధి చెందే దిశగా విశేషంగా కృషి సల్పినప్పుడు.. తప్పక ఆ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది.
5. పిల్లలలో చదువుకు సంబంధించి, సాంఘిక పరివర్తనకు సంబంధించి, ఉత్తేజానికి సంబంధించి సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు తల్లిదండ్రులు వారి వారి ఆధ్యాత్మిక పుత్రుల యొక్క “సంఘధర్మం” పై విశేషంగా కృషి సల్పి పరస్పర సంబంధాలు తెలుసుకోవడంపై దృష్టి సారించాలి.

6. చిన్న పిల్లల మర్యాదయవాలకు సంబంధించిన కలలు మరి ఆధ్యాత్మిక పుత్రులకు పూర్తిగా బుద్ధి, ఆత్మ పరంగా సన్నిహితంగా జరగడాన్ని సూచిస్తే విరోచనాలకు సంబంధించిన సమస్యలకు అరిషడ్వర్గాలపై దృష్టి పెట్టాలని గ్రహించాలి.
7. కొన్ని సందర్భాలలో తల్లిదండ్రులు వారు స్వయంగా ఆధ్యాత్మిక ప్రాజెక్టుల పనులే కాకుండా తమ తమ సన్నిహిత గురువు లేదా తోటి సమకాలీన ధ్యానులు మరి కొన్ని సందర్భాలలో శిష్యులు తలపెట్టిన విశ్వప్రణాళికా కార్యక్రమాలలో తమ తమ సహాయ సహకారాలను అందించవలసి ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా తమ సాంసారిక పుత్రుల యొక్క సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది.
8. భౌతికంగా పిల్లలలో వచ్చే సమస్యలు అవి కలుగుతున్న సమయాన్ని బట్టి (రాత్రిపూట ప్రక్క తడపడం, ఆయాసం మొదలైనవి) ఆ సమయంలోనే

తల్లిదండ్రులు తమ ఆధ్యాత్మిక పుత్రులకు సంబంధించి చేయవలసిన వాటిలో వెనుకబడి ఉన్నారని గ్రహించాలి.

9. విశేషంగా తిండి,బట్ట,ఇల్లు అందించే సేవలు విరివిగా చేసే తల్లిదండ్రులకు వారి పిల్లలలో చాలా పెద్ద సమస్యలు రావడం గమనిస్తే “ నిజమైన సేవ ” ను అనుసరించి సాంఘిక సేవ నుండి

“ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ” లోకి వెనువెంటనే మారాలి.

10. పిల్లలలో ఎదుగుదలకు సంబంధించి వచ్చే సమస్యలలో వారి టీచర్లను తోటి స్నేహితులను, నమాజాన్ని నిందించడం కన్నా ముందు తల్లిదండ్రులు వారి వారి ఆధ్యాత్మిక స్థితులలో (మెట్లు) ఎదుగుదలలో ఎంతవరకు అభివృద్ధి సాధించామన్నది ప్రశ్నించుకొని ఆ దిశగా కృషి చేసిన తరువాతే ఇతరులను సరిదిద్దడానికి ఉపక్రమించాలి.

అనుభవాలు

నా పేరు “తులసి”. మాది వైజాగ్ లోని పెందుర్తి. నేను 2003 వ సంవత్సరం నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. దానికి కారణం మా అబ్బాయి జ్ఞానేందర్. మా అబ్బాయి పుట్టిన నెల రోజులనుండి ఆరోగ్యం సరిగ్గా ఉండేది కాదు. రోజు కనీసం మూడు హాస్పిటల్స్ కి తీసుకువెళ్ళేవాన్ని. ఆ విధంగా ఏడు నెలలు గడిచింది. ఏమీ చెయ్యలేక అయోమయంలో ఉన్నప్పుడు మా బావగారు, డాక్టర్ G.K గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళడం జరిగింది. అప్పుడు G.K గారు మా అబ్బాయిని చూసి ‘ఆస్తా’ అని చెప్పారు. అస్తా అని చెప్పగానే అది చాలా భయంకరమైన వ్యాధి అని భయపడిపోయాను.

డాక్టర్ G.K గారు మూడు నెలలు తల్లిదండ్రులు ఇద్దరినీ ధ్యానం చేయమన్నారు. లేకపోతే చిన్నపిల్లల డాక్టర్ కి చూపించమన్నారు. “కనీసం ఇరవై

సంవత్సరాలు మందులు వాడవలసి ఉంటుంది” అన్నారు. అప్పటి నుండి ధ్యానం చెయ్యడం మొదలుపెట్టాను. కొన్ని రోజులకు సమస్య తగ్గింది. మళ్ళీ ఆస్త్మా లక్షణాలు కనిపించాయి. డా॥ G.K గారిని కలిసి వేపగుంటలో ఉన్న “ నిజం హాస్పిటల్ ”లో జాయిన్ చేశాను. G.K గారు ఇచ్చిన అధ్యాత్మిక సూచనలు అంటే నలభైరోజులు ధ్యానం చెయ్యడం, కోపం, అసూయ మొదలైనవి కొన్ని నాలో లోపాలు, తల్లిగా నేను మార్చుకోవలసినవి మార్చుకోవలసివచ్చింది.

ఇలా నెల నెలా ఇద్దరు పిల్లలకు సుమారు నాలుగు వేల రూపాయల ఖర్చు, ఒకరి తర్వాత ఒకరు అన్నట్లు హాస్పిటల్లో చేర్పించేంత ఇబ్బందుల నుండి పూర్తిగా బయటపడి సుమారు 5 సం॥లు ఎటువంటి మందులు లేకుండా పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు. ఇప్పుడు కుటుంబమంతా ధ్యానమయమై పైన పిరమిడ్ కూడా నిర్మించుకున్నాం.

ఈ అవకాశాన్ని ఇచ్చిన డాక్టర్ G.K గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు.

బాబు కాలులో గడ్డ తగ్గింది

నా పేరు “ N. లావణ్య,” మాది విశాఖపట్టణం లోని షీలానగర్, 2005 సం॥లో మా పాప కడుపులో ఉన్నప్పుడు మా బావగారు “ పిరమిడ్ కిషోర్ ” గారి ద్వారా ధ్యానం పరిచయం అయ్యింది. కానీ ధ్యానం అప్పుడప్పుడు చేయడం జరిగేది. మా పాప పుట్టినప్పుడు ఆస్త్మా వచ్చింది. అప్పుడు డా॥G.K గారితో మాట్లాడి క్రమంతప్పకుండా రోజూ ధ్యానం చేసాను. ఒక సంవత్సరంలో ఆస్త్మా పూర్తిగా తగ్గింది.

తరువాత బాబు పుట్టాడు, వాడికి ప్రస్తుతం ఆరుసం॥లు. గత కొన్ని నెలలుగా కుడికాలు దుమ్ములో ‘కాయ’ వుందని స్కానింగ్లో తెలిసింది. డాక్టర్లు మందులు వాడమన్నారు, “ ప్రస్తుతం ఏమీ చేయలేం” అన్నారు.

దాని వలన బాబు రోజూ జ్వరం, నొప్పితో బాధపడేవాడు. మళ్ళీ డా॥ G.K గారిని కలిసి మాట్లాడి కేస్ షీట్ వ్రాయించుకొని బాబును రోజూ ఒడిలో పెట్టుకుని ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించాను. ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులు “పెందుర్తి తులసీ మేడమ్” తో మాట్లాడమన్నారు. ఆవిడతో మాట్లాడితే “పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడపాలి; వారికి నచ్చినవి చెయ్యాలి” అని సూచనలు ఇచ్చారు. ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు పిల్లలను ఇంట్లోనే పెట్టి ఆఫీస్ కు వెళ్ళిపోయేదాన్ని. దాని వలన పిల్లలు చాలా ఇబ్బంది పడతారనే విషయం నాకు అర్థమయ్యేదికాదు. తరువాత అర్థమయ్యింది, పిల్లలను ఏకాంతంగా వదలరాదని తెలుసుకున్నాను. అప్పటినుండి పిల్లలు స్కూల్ నుండి వచ్చే సమయానికి నేను ఇంటివద్దనే వుంటూ వాళ్ళకు కావలసినవి చూస్తున్నాను. ఇప్పుడు బాబుకు ధ్యానం నేర్పించాను వాడికి ధ్యానం చేస్తే తగ్గుతుందని చెప్పడంతో బాబు రోజుకు 15 నిమిషాలు

ధ్యానం చేస్తున్నాడు. దాని వలన నొప్పి, బాధ లేదు ఆ
కాయ పెరగలేదు ధ్యానం చేయడం మొదలు పెట్టిన
దగ్గరనుండి ఆ బాధ నుండి ఇబ్బంది లేదు.

ఈ అవకాశం ఇచ్చిన “ధ్యాన ఆరోగ్యం” ప్రాజెక్ట్‌కి
నా కృతజ్ఞతలు...



ధ్యాన ఆరోగ్యం

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా “350 అధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు” అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ.. ధ్యానశిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాకాహారం, అధ్యాత్మిక సేవ మరి కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినూత్న రీతిలో యావత్ ప్రపంచానికే ఆనందమయ ఆరోగ్యమయ జీవితాన్ని విశేషంగా పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అందివ్వడం జరుగుతోంది.

గమనిక : దీని ద్వారా శిక్షణ పొందగోరేవారు ఈ క్రింది చిరునామాకు సంప్రదించగలరు :

Ph : 9246648411, 9246648401

Mail : spiritualtablet@gmail.com

skype : spiritualtablet.workshop.

www.spiritualtablet.org.

మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు

Spiritual Tablets Research Foundation

Dwaraka Nagar, Visakhapatnam.

ICICI Bank A/c No. 006001034726

IFSC Code : ICIC00600, Ph : 9246648410

Donations from Abroad consult : 9246648411

E-mail : spiritualhealthcare2012@gmail.com