

## పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు

గడిచిన 10 సం॥ నుండి “ పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాల ” ద్వారా అవుట్ పేషెంట్ సదుపాయంలాగ విశేషమైన ఆధ్యాత్మిక సేవను అందించి సుమారు 10,000 మంది పేషెంట్లకు పూర్తి 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> రేవల్ల పాలెం, ఎస్.కోట, విజయనగరం జిల్లా ఫోన్ : 9246648407, 9059497525 SBI A/c. No. 32621885912
<b>కల్పవృక్ష పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య సేవా త్రస్తు</b> జొన్నాడ, కొట్టూర్, కలికిరి, పీలేరు వద్ద, తిరుపతి. ఫోన్ : 9246648420, 9652350880	<b>డా॥ పి.ఎన్. 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 కేన్సరు కు పెద్ద ధ్యానం.

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ.

# ఆత్మ స్థానింగ్

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, ఇంద్రప్రస్థయల్ ఎస్టేట్ విశాఖపట్టణం. ఫోన్ : 2528483 (0891)

## 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 కౌన్సిలింగ్, గ్రంథాలయం మొ..వి) ఎటువంటి రుసుము లేకుండా నిర్వహింపబడును. 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 :

**DHYANAAROGYA SEVA SANGAM**

MAHARANI PETA - BRANCH, VSP

SBI A/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

‘ధ్యాన ఆరోగ్య విధానం’ ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందడంలో భాగంగా ... ఎలా అయితే మనం ఇంగ్లీషు వైద్యంలో టెస్టులు, స్కానింగ్లు చేసి వాటి ద్వారా జబ్బు ఏమిటి? అన్న విషయాన్ని, దాని తీవ్రతను గుర్తిస్తామో అదే విధంగా ఇక్కడ కూడా బుద్ధి, ఆత్మలకు చేసే స్కానింగ్ వాటి ద్వారా వచ్చే వివరణలను స్థూలంగా వివరించేదే ఈ “ ఆత్మ స్కానింగ్ ” ప్రయత్నం ! కేవలం ప్రాపంచికత కూడుకున్న సమాజాన్ని మార్చే ప్రయత్నంలో అన్నింటితోపాటు ఆరోగ్య విధానంలో కూడా మార్పురావాలి! ఇప్పటికే కొన్ని లక్షల మంది శాకాహారం, ధ్యానం, ఆత్మ జ్ఞానంలో ఎటువంటి మందులు, టెస్టులు లేకుండా ఆనందంగా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవిస్తున్నారు. వారందరి అనుభవసారమే ఈ ఆత్మస్కానింగ్ రాసున్న రోజుల్లో బుద్ధికి ఆత్మకు జరిపే స్కానింగ్లే పూర్తిగా ఉంటాయి అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

ఆచార్య సాంగత్యం లేదా లైఫ్ హెల్త్ కౌన్సిలింగ్లో ప్రధానంగా ఈ ఫలితాలను బట్టే రోగి యొక్క నిజ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని తగిన ఆధ్యాత్మిక టాల్కెట్లు వేయడం జరుగుతుంది. ఆరోగ్యాభిలాషులకు ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాశులకు ఇది మంచి మార్గదర్శి కాగలదని ఆశిస్తున్నాను. అంతే కాకుండా సీనియర్ ధ్యానులు, ఆధ్యాత్మికవేత్తలు, మొ॥ పాఠకులందరు మీ జీవితంలో సాధన ద్వారా మీకు మీరు తీసుకున్న “స్కానింగ్” (బుద్ధి, ఆత్మలకు) అనుభవాలను పంపించినట్లయితే తదుపరి ప్రచురణలో దీన్ని మరింత శోభాయమానంగా తీసుకువచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

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 తీర్చిదిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం సూచనలు ఇచ్చిన “ **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ** ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు !

ఇట్లు

డా.జి.కె

చైర్మన్, పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యం

## విషయసూచిక

v	ఆత్మస్థానింగ్	5
v	అంతఃరాత్మ ప్రభోదం	9
v	ఆరా	10
v	టెలీపతి	12
v	మూలము నుండి సూక్ష్మము	13
v	గొప్ప ప్రయత్నం	14
v	మనకు మనమే	16
v	శక్తి పరిశోధన	20
	అనుబంధం ....	22 -

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 టెలీఫోన్ 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 లయల్ లిఖిత సెంటర్, హైదరాబాద్	కమల్ హాస్పిటల్, ఎం.ఆర్.వో. ఆఫీస్ ప్రక్కన, 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 లయల్ లిఖిత సెంటర్ చెన్నై	4'వ వీధి, చంద్రన్ నగర్, క్రోమ్ పేట,	9246648415
18.	ముంబాయి పిరమిడ్ స్పిరిట్స్ యల్ సానైటీ	6-18, 2వ అంతస్తు, గ్రాండ్స్ బిల్డింగ్, ఆర్టు బందర్ రోడ్డు, కొలంబా, ముంబాయి.	09769707371
19.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం బలాన్ పూర్	హిందుస్థాని సేవ సమాజ్ తార్వతానీ ప్రాంగణ్, దగ్గర, బిలాన్ పూర్	09752475412
20.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, పూణె	276, యోగయోగ్, హిరాంబెసి, సహకార్ నగర్ నెం-2 రిలయన్స్ ఫ్రైడ్ 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 షాహీ, సూరత్	09714925957

## “ఆత్మ స్కానింగ్” (Soul Scanning)

ప్రస్తుత ఆరోగ్య విధానాలలో మనకు వినపడే ఒక సర్వ సాధారణ సంఘటన... “ఎన్నో టెస్టులు చేయించాం ! ఏమి తెలీలేదు. కంప్లైట్ మాత్రం అలానే ఉంది. ” అనీ.... అన్ని టెస్టులు నార్మల్ గానే ఉన్నాయి అంటున్నారు. నాకు మాత్రం బాధ చాలా ఎక్కువగా ఉంది. నేను ఎవరికి చెప్పుకోవాలి... నా ఇబ్బంది ; అన్ని టెస్టుల మీద టెస్టులు చేయించారు. ఒక డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళితే పాతవి పనికిరావని మరలా క్రొత్తవి చేయించారు. ఇంకో డాక్టర్ అయితే చేయించనవే మరలా చేయించారు.

మరో సందర్భంలో... టెస్టు చేశారు. జబ్బు దొరికింది. దానికి మందులు వాడి ఎప్పుటి కప్పుడు రక్తం ఎక్కించుకుంటూ మరలా మరలా మూడు నెలలకొకసారి టెస్టింగ్ చేయించుకుంటూ ఉండాలి. జీవితాంతం టెస్టులు రిజల్ట్ బట్టి మందులు మారుస్తూ ఉంటారు. జబ్బు నిజంగా టెస్టుల్లో దొరికి ఉంటే మరి మళ్లా మళ్లా ఎందుకు టెస్టులు చేయించవలసి వస్తుంది. అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం ఉండదు ? అది అంతే

ఇకపోతే కొన్నింటికి టెస్ట్ లే ఉండవు.... సైన్స్ దాన్ని కనుక్కోనే స్థాయికి ఎదగలేదు !

ఇంకా ఆ టెస్టింగ్ విధానం మార్కెట్ లోకి రాలేదు ! లేదా మనోవ్యాధికి టెస్ట్ ఏముంటుంది. అనే ఒక పెదవి విరుపు

ఇలా పైన తెలిపిన అన్ని సందర్భాల సారాంశం ఒకటే. డబ్బులు ఖర్చు అవుతూ ఉంటాయి. జబ్బు దొరికిందనే, దొరకలేదనో కన్ఫ్యూజన్ ఉంటుంది. కాని కంప్లైట్ లో మాత్రం తేడా కనిపించదు. ఏమాత్రం తగ్గినట్లు ఉండదు. తగ్గినా అది తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే. మరి నిజంగా మనం చేసిన ఆ వేల రూపాయల టెస్ట్ లో జబ్బు ఏమిటి అన్నది దొరుకుతుందా ? మనం దొరికింది... అనుకుంటున్న జబ్బు నిజమైనదేనా ? అంటే అదే నిజమైన జబ్బు ఇంకా ఏమైన ఉందా ఇంద్రియ పరిధిలో చేసే ఆ పరీక్షలో దొరికే జబ్బు ఎంతవరకు మన బాధను సమూలంగా నాశనం చేయగలదు ?

అలా శారీరక పరీక్షలలో దొరికే కారణం నిజమైనదే అయితే మనకు ఎందుకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించడం లేదు ? సమస్య తగ్గినట్టే తగ్గి మరల ఎందుకు వస్తుంది ? తొలుత చెప్పిన కారణం సరి అయినదే అయితే మరి సరి అయిన మందు పడినప్పుడు మొత్తం పోవాలి



కదా ! జీవితాంతం మందులు మళ్లా టెస్ట్లు ఎందుకు చేయించవలసి వస్తుంది ? అసలు ఈ టెస్ట్లకు మూలం ఏమిటి ? దేన్ని ఆధారంగా చేసుకుని టెస్ట్లు చేస్తున్నారు... ? దీన్ని మనం మరింత ముందుకు పొడిగించవలసిన అవసరం ఉందా దేనికి టెస్ట్లు చేస్తే... మనం మన శారీరక, మానసిక సాంఘిక, ఆత్మపరమైన బాదలన్నింటినండి సమూలంగా బయటపడతాం అన్న విషయాలన్నీ కూలంకుషంగా తెలుసుకోవాలి.

నిజానికి ఉదాహరణగా టార్నిలైటులో భాగాల లాగ మానవుడిలో భాగాలను ఆరాతీస్తే

v శరీరం

v మనస్సు

v బుద్ధి

v ఆత్మ మొత్తం నాలుగు భాగాలు అని తెలుస్తుంది.

### “ టెస్ట్లు చేయించాల్సింది ఆత్మకి ”

v నేను అంటే దేహం కాదు. ఆత్మ పదార్థం అన్న ప్రాథమిక విషయాన్ని పేషెంట్ బుర్రలోకి ఎక్కించడానికి అవసరమైన శాకాహారం, ‘ శ్వాస మీద ధ్యాన ’, ధ్యాన సాధన అలవాటు చేసుకోవాలి.

v రోగానికి గల ప్రధాన కారణం కనుక్కోవడానికి వారికి కలిగే ధ్యాన అనుభవాలు... ఆత్మ అనుభవాలు పరంపర కలల్లోను మూడవ నేత్రం అనుభవాలలోను ఆత్మ తనని తాను వ్యక్త పరుచుకుంటుంది. వీటినే మన ఆత్మానుభవాలు అంటాం !

v అంతరాత్మ ప్రభోదం అనుకోకుండా ఒకేరకంగా జరిగే సంఘటనలు వెరసి అని ధ్యాన అనుభవాల సారాంశం... మన గత జన్మల సారాంశం వర్తమాన జన్మలో మన జీవిత కార్యక్రమం మరి జీవిత ధ్యేయం వివరణ, అంతే కాకుండా భవిష్యత్ ఆత్మ ప్రయాణం యొక్క ప్రణాళిక అని పూర్తి స్థాయి అవగాహన పొందడం ముఖ్యం !

v ఈ విధమైన ధ్యాన అనుభవాలే నిజానికి ఎక్స్రేలు, స్కానింగ్లు, బ్లడ్ టెస్ట్లుగా పరిగణించాలి. కలలు, ధ్యాన అనుభవాల పరంపరను క్రోడీకరించినట్లయితే మనకు ఎంతో వివరణ లభించి తద్వారా బుద్ధి స్థాయిలోగల సరైన రోగకారణం తెలిసి కూకటి వేళ్లతో జబ్బును పెకిలించే అవకాశం నూటికి నూరుపాళ్లు ఉంది.

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

(1) పూర్వకాలంలో “ ఆచార్య సాంగత్యం ” పేరిట నెలలో కొంత సమయాన్ని కుల గురువు/సిద్ధాంతి వద్ద గడిపి తమ తమ అనుభవాలను, కష్టంగా ఉన్న భాదలను, సవివరంగా విన్నవించుకున్నప్పుడు వాళ్లు తమ దివ్యనేత్రంతో దర్శించి వర్త మానంలో వాళ్లు ఉన్న స్థితిని బట్టి తదుపరి కార్యక్రమాన్ని నిర్ణయించే వారు.

అవతలి వ్యక్తి గూర్చి మనకు ఎంత తెలిసినప్పటికీ లేదా భవిష్యత్తు గూర్చి, పూర్తి సత్యం గూర్చి మనకు ఎంత స్థాయిలో అవగాహన ఉన్నప్పటికీ వర్తమానంలో ఎంత పరిమాణంలో అయిన మన పని చేయాలి? దేన్ని చేయాలి? ఎలా చేయాలి అన్నది ప్రతి సారి ప్రశ్న గానే ఉంటుంది ఇది కేవలం మన ధ్యాన అనుభవాలు ద్వారా మాత్రమే నిర్ణయింపబడుతుంది.

మనలోని అనారోగ్యం ఆధ్యాత్మికబుద్ధి లోపం నుండి కలుగుతుంది. ఆధ్యాత్మికబుద్ధి లోపం అనేది ఆత్మ తన చైతన్యస్థితి ని విస్తరింపచేసుకోవడం అన్నదానికి సరైన రీతిలో జరగనపుడు తక్కువ శక్తిస్థాయి లేదా జ్ఞాన స్థాయిలో ఉండి జరుగుతుంది. మరి బుద్ధి లోపం క్రమేపి మలినమైన పొరలకు దారితీసి అపసవ్యత లేదా వక్రపు, ఆలోచనలలోకి మనం నెట్టబడతాము ఎంత కంట్రోల్ చేసుకుండా మన్నా వీలు లేని ఆ నెగిటివ్ థింకింగ్ మరల మరల దానికి వచ్చే ఆలోచనలు మొ॥ అన్ని ఆధ్యాత్మికబుద్ధి లోపం వల్లనే ఆలోచనల్లోని అపసవ్యత చివరకు ప్రాణమయ శరీరంలోని నిరోధాలను కలుగ జేసి తద్వారా స్థూల శరీరంలో అంటే భౌతిక శరీరంలో అనారోగ్యం అంటే బాక్టీరియ, వైరస్, ఇనిఫెక్షన్స్ దగ్గరనుండి, దెబ్బలుతగలడం, మరి అన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు నెలవవుతుంది. మరి పై నుండి క్రింది వరకు అన్న పొరల్లో / పరిధుల్లో అపసవ్యత ఉన్నప్పుడు దాన్ని గుర్తించకుండా కేవలం శరీరాన్ని టెన్షుకు గురి చేసినపుడు రోగానికి గల నిజమైన కారణం మనం ఎలా కనుక్కోగలం ప్రస్తుతం ఉన్న వైద్య విధానాలు మనిషి అంటే కౌవలం శరీరం, మనస్సు అన్న స్థాయి వరకే గుర్తించి టెన్షింగ్ విధానాలు కనిపెట్టింది. కాబట్టి దీన్ని తప్పకుండా ముందుకు పొడిగించ వలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

(2) ఇంద్రియ పరిధిలో టెన్షులు చేసి మందులు ఇచ్చి రోగాన్ని కంట్రోల్లో పెట్టగలుగుతున్నారే తప్ప పూర్తినివారణ సాధ్యం కావడం లేదు! కాబట్టి స్థూలశరీరంకన్నా ఆత్మ సముదాయాన్ని అంటే బుద్ధి, సూక్ష్మ శరీరం, ఆరా మరి కారణ మహాకారణ శరీరాన్ని పరిగణలోనికి తీసుకొని చేసే టెన్షులు మాత్రమే రోగానికి గల సరియైన కారణాన్ని తెలుపగలవు. అలా గ్రహించిన కారణానికి మనం ఆత్మజ్ఞానమనే టాబ్లెట్ (సూత్రం) వాడినప్పుడే అది సమూలంగా నాశనం అవుతుంది. జబ్బును కూకటి వ్రేళ్లతో పెకలించాలంటే “ ఆత్మజ్ఞానం ” ద్వారా వచ్చే బుద్ధి వికాసం తప్పనిసరి.

నిజానికి ఇప్పటికే అనేక మంది డాక్టర్లు తమ అనుభవం నుంచి క్లియర్గా 80% జబ్బులు “ సైకోసోమాటిక్ ” అని నొక్కివక్కానిస్తున్నారు. అంటే మనస్సు యొక్క అపసవ్యతల ప్రభావం శరీరం పై బడి వచ్చే అనారోగ్యాలని అర్థం ! మరి జబ్బుకి కారణం మనస్సులో ఉందని అంత క్లియర్గా తెలిసినపుడు మనం చేసే స్కానింగ్లో దొరికే రోగకారణం (నీరు చేరిందనో, కాయ ఉందనో, రక్తనాళం బ్లాక్ అయిందని మొ॥నవి) నిజానికి ఎంత వరకు జబ్బును తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది? కాబట్టి ప్రస్తుత వైద్య విధానాల దృష్టిని తప్పకుండా సైకోసోమాటిక్ పైకి మరల్చి ఏ ఆలోచనల నుండి ఏ భాగం దెబ్బతింటుంది? అసలు అలా ఆలోచనలు సరిగా లేక పోవటానికి ఎటువంటి బుద్ధి లోపించింది ? అన్ని ఆధ్యాత్మికబుద్ధి లోపాలను కనుగునే టెస్టులు చేసినపుడే నిజమైన కారణాన్ని దాని నుండి నిజమైన పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలం.

వెరసి ఆ టెస్టులు అన్నంటి సారం ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఆత్మ అనుభవాల విశ్లేషణ .... అది సజ్జన సాంగత్యం ద్వారా జరుగుతుంది. సజ్జన సాంగత్యంలో మన అనుభవాలు క్రమేపి వాటకవే బయటకు వచ్చి వాటి ద్వారా మన బుద్ధిలోపాలు సరిదిద్ద బడతాయి. ఇప్పటికే కొన్ని లక్షలమంది తమ తమ ఆత్మ అనుభవాల స్కానింగ్లు, టెస్టుల ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు తమ తమ మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అపసవ్యతల వెనుక గల కారణాలను విశ్లేషించి... నిర్ధారించి .... సరియైన జ్ఞానాన్ని గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాల ద్వారా టాబెట్లుగా పొంది సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందుతున్నారు.

కేవలం శరీరం మనిషి అని అనుకునే ఈ పరిమితి వైద్య విధానాలలో మన విలువైన, డబ్బును, సమయాన్ని కోట్లు ఖర్చుపెట్టినా దొరకని ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా పొందే ఆనందాన్ని అపరిమితంగా కోల్పోతున్నాం. ఈ ఖరీదు టెస్టుల మాయాజాలంలో అస్సలు నిజమైన కారణం నుండి ఎంతో దూరంగా వెళ్ళిపోతున్నాం. నిజానిజాలు గుర్తించి సరియైన స్వచ్ఛమైన, సంపూర్ణమైన ధ్యాన ఆరోగ్య విధానానికి నాంది పలుకుదాం ! ఆ విధానంలో తెలిపే ఆత్మ స్కానింగ్ లకు. అంటే ధ్యాన అనుభవాలకు పెద్దపీఠ వేద్దాం ! రోగాన్ని తెచ్చుకున్న వాళ్లే దాని కారణం కనుక్కోగలరు. మన ధ్యానంలోనే మన రోగానికి పూర్తి కారణం, నిజమైన కారణం దొరుకుతుంది. అది మన అనుభవాల పరంపరలోనే ఇమిడి ఉంటుంది. ఎలా అయితే శరీర స్థాయిలో చిన్న టెస్టులో ‘ క్లూ ’ దొరికితే డాక్టర్లు జబ్బునిర్ధారణ చేస్తారో అలానే ఒక చిన్న అనుభవం మన అవగాహనను ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చి జబ్బు నిర్మూలనకు సరయిన దారి చూపిస్తుంది. ఆత్మానుభవాలకు జై ! ధ్యాన అనుభవాలకు జై జై !!

15. ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రానికి అవసరమైన లైబ్రరీ 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.

### “ చిత్తవృత్తినిరోధం ”

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 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, వ్రతాలూ చేయనవసరం లేదు. ముఖ్యంగా సంసార సుఖాలను అస్సలు త్యజించనవసరం లేదు. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ధ్యానం చేసుకోవచ్చును.



## WHAT YOU CAN DO ?

1. మీ మండలంలో రు॥30,000 తో ఒక ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం(DAK) ఏర్పాటు.
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 లకు 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.
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).

## అంతరాత్మ ప్రభోదం

సహజభోదం (అంతర్జ్ఞానం లేదా అంతస్సురణం) ఆత్మ చూపించే ముందు దారి, ఇది మనిషి మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్న క్షణాల్లో అతనిలో సహజంగానే కనిపిస్తుంది. దాదాపు ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక సందర్భంలో వివరించడానికి నమృతకృతంగాని విధంగా, జరుగబోయేది ముందుగానే సరిగా స్ఫురించడం. తమ ఆలోచనల్ని మరో మనిషికి ఖచ్చితంగా బదిలీ చెయ్యడంలాంటి అనుభవం కలిగే ఉంటుంది. అన్ని ఆలోచనలలు విశ్వంలో శాశ్వతంగా ప్రకంపిస్తూ ఉంటాయి. సిద్ధ పురుషుడైన వాడు గాఢమైన ఏకాగ్రతతో బ్రతికున్నవాడివయినా చనిపోయిన వాడివయినా సరే. ఏ మనిషి ఆలోచనలయినా సరే పనిగట్ట గలుగుతాడు. సత్యాన్ని దర్శించడమే కాని సృష్టించడం శక్యం కాదు. మనిషికి కలిగే తప్పుడు ఆలోచన ఏదయినా అతని అవివేకంలో ఉన్న లోపానికి ఫలితం. ఆ లోపం పెద్దదయినా కావచ్చు. చిన్నదైనా కావచ్చు. అంతర్వాణి ఇచ్చే అమోఘమయిన సలహా విరూపం చెందకుండా వినగలిగేటందుకు మనస్సును శాంతపరచడమే యోగశాస్త్రం యొక్క ముఖ్య లక్ష్యం.

పరమహంస యోగానంద తన జీవితంలో చాలా అంతరాత్మ ప్రభోదాలు విన్నారు. దానిలో ఒకటి యోగానంద ఆయన స్నేహితుడు దిజేన్ కలిసి యోగానంద గురువుగార్ని (శ్రీయుక్తాశ్వర్ గిరి) కలవడానికి వెళ్తారు. వెళ్ళినప్పుడు ఆశ్రమవాసుల్లో కవాయి అనే విద్యార్థి నాకు ఎదురుపడి గురుదేవులు ఇక్కడ లేరు. అర్జునుడుగా కలకత్తా రమ్మని కబురువచ్చింది అని చెప్పాడు. ఆ మరుసటి రోజు గురుదేవుల నుంచి యోగానంద గార్ని పోస్ట్ కార్డు వచ్చింది. బుధవారం పొద్దున్న కలకత్తాలో బయలుదేరుతున్నాను. నువ్వు, దిజేనూ పొద్దున 9గం॥ బండికి శ్రీరాంపూర్ స్టేషన్ కి వచ్చి కలుసుకోండి అని రాసారు. బుధవారం పొద్దున్న 8.30 ప్రాంతంలో యోగానంద గార్ని ఒక సందేశం మనస్సులో పడే పడే మెరిసింది. నాకిక్కడ ఆలస్యమయింది. 9గం.ల బండికి రాకండి అప్పటికే బయలుదేరడానికి సిద్ధంగా ఉన్న దిజేన్ కు ఈ తాజా కబురు చెప్పాను.

“నువ్వు నీ అంతఃప్రేరణ” అంటున్న దిజేన్ గొంతులో కొద్దిగా చీదరింపు ధ్వనించింది. గురువుగారు రాసిన పోస్టుకార్డు నమ్ముతాను. యోగానందగారు కొంచెం బాధగా ఒక గదిలో కిటికీ వైపు చూస్తున్నప్పుడు సూర్యకాంతి హఠాత్తుగా పెరిగిపోయి ప్రకాశించింది. కిటికీ చువ్వలు మాయమై యుక్తేశ్వర్ గారి భౌతికరూపం స్పష్టంగా ప్రత్యక్షమైంది. ఆశ్చర్యపడి, అదిరిపడి చూస్తున్న యోగానందకు నేను 10గం॥ రైల్లో దిగుతాను. నా ముందు మరచెంబు పట్టుకున్న చిన్నపిల్లవాడు దిగుతాడు. అని చెప్పి మాయమయ్యారు. 9,9.30 అయిన రైలు రాలేదు. యోగానంద గారు తేరుకొని దిజేన్ ను తీసుకొని 10ని॥ రైలు వస్తుంది రా అని తీసుకెళ్తారు. 10గం. యుక్తేశ్వర్ గారి గారు చెప్పిన విధంగా జరిగింది.

కృతజ్ఞతలతో పరమహంస యోగానంద (ఒక యోగి ఆత్మ కథ) నుండి సేకరించడమైనది. ౧

## “ఆరా”

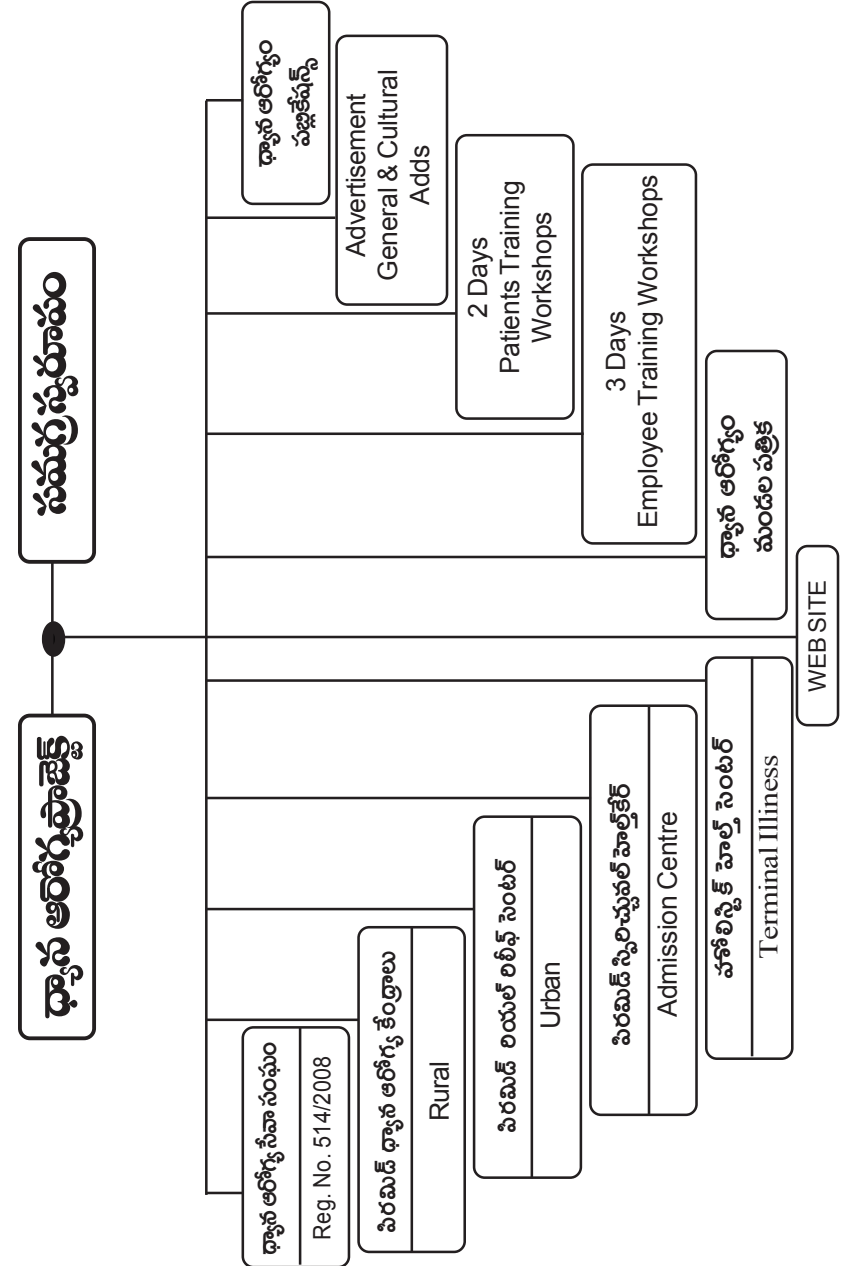
శరీరాన్ని చుట్టూ “ ఎథిరిక్ ” ఆవరించి ఉన్నట్టే “ ఎథిరిక్ ” చుట్టూ ఆరా మానవ దేహాన్ని కొంతదూరం వరకు ఆవరించి ఉంటుంది. “ ఆరా ” కూడా ఎథిరిక్ లాగానే ఎలక్ట్రిక్ మాగ్నెటిక్ శక్తితోనే ఏర్పడి ఉందని గ్రహించవచ్చు.

ఓ వ్యక్తి ఆరా రంగుల్ని గమనించి అతడు ఆధ్యాత్మికంగా పయనిస్తున్నాడా? లేకపోతే ఓ పశువులాగా ప్రవర్తిస్తున్నాడా ! సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వున్నాడా, అనారోగ్యముగా ఉన్నాడా అని గమనించవచ్చు. ఎథిరిక్ కన్నా ఆరాలు సూక్ష్మమైనవి ఆరా శరీరం చుట్టూ ఓ కోడిగ్రుడ్డు ఆకారంలో విస్తరించి ఉంటుంది. ఈ ఆరా సుమారు ఏడు అడుగులు ఎత్తు, నాలుగు అడుగుల వైశాల్యం (బాగా వెడల్పుగా ఉన్నచోట) కలిగి శిరస్సు ఉన్న చోట లావుగాను, కాళ్ళకు వచ్చేసరికి కోడిగ్రుడ్డులో సన్నని భాగాన్ని పోలి సన్నగానూ ఉంటుంది. మన ఆరాలో అనేక రంగులు ఉంటాయి.

మనం రంగులు అని చెప్తున్నది వర్ణమాలలోని ఓ ప్రత్యేక తరంగం సామర్థ్యం ఉన్న ఓ అంశమేనని మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మన శరీరం చుట్టూ ఆరా మన కళ్ళ ఎత్తువరకు మామూలుగా వ్యాపించి ఉంటుంది. ఆపైన తల పైభాగంలో నీలిరంగుతో కానీ లేత పసుపు పచ్చ రంగుతో కానీ ఈ హేలో లేక నింబస్ మెరుస్తూ వెలుగుతూ ఉంటుంది. తల మీద నడినెత్తిన పైకి చిమ్మనీటి ధారలాగ ఓకాంతిపుంజం కలువ ఆకారంలో విచ్చుకుంటూ మన “ ఆరా ” పైభాగంలో భాసిస్తూ ఉంటుంది. కొన్ని ద్రస్సులు మీకు బాగా సూట్ అవుతాయి. వాటిని ధరిస్తే మీరు ఎంతో ఉత్సాహంతో ఉరకలు వేస్తుంటారు. ప్రశాంతంగా లేక గంభీరంగా ఉంటారు. మరి వేరే రంగు బట్టల్లో ఉన్నప్పుడు మీకు చికాకుగా ఆందోళనా, దిగులూ లేకపోతే ఆద్రస్సుని తీసి పారేసినంత వరకూ అనారోగ్యం కూడా కలుగుతుందని విషయం మీ అనుభవంలోకి వచ్చే ఉంటుంది.

అన్ని రంగుల మిశ్రమాలను చర్చించికోవడంలో అర్థంలేదు. ముఖ్యమైన 7 రంగుల గురించి చర్చించుకుందాం.

**ఎరుపు :** ఎరుపు ఓమంచి రంగు బలమైన జీవితానికి ఇది ఓ సంకేతం బూడిదరంగు తోడయిన ఎరుపురంగుకానీ, బాగా ముదిరి ఉన్న పసుపు రంగు కానీ ఓవ్యక్తి యొక్క దుర్మార్గాన్ని



ఆమె చెప్పినట్లుగా రోజుకు 3, 4 గంటలు చొప్పున 40 రోజులు ధ్యానం చేసాను. ఎంతో ఆశ్చర్యంగా నా మానసిక సమస్యలు, ఇంకా బ్యాక్‌పెయిన్ పూర్తిగా పోయాయి. ఆ తర్వాత ఎక్కువ సమయం ధ్యానం చేయలేక పోయేదాన్ని... పత్రీసార్‌ని కలిసి షేక్‌హేండ్ తీసుకుని, సార్‌తో మాట్లాడిన తర్వాత ధ్యానం 5 గంటలు చేయగలుగుతున్నాను. ధ్యానంలో నాకు ఎన్నో అనుభవాలు వచ్చాయి. కృష్ణుడు నాతో పాటు ధ్యానం చేస్తున్నట్లు, ఇంకా కామధేనువు, ఏనుగు, మర్రిచెట్టు వంటి ఎన్నో కనిపించేవి. నాకు మొదట్లో నెగిటివ్ థింకింగ్ ఎక్కువగా వుండేది. ధ్యానం లోకి వచ్చిన తర్వాత నా ఆలోచనలను పూర్తిగా పాజిటివ్‌గా మార్చుకోవడం ద్వారా అంతా పాజిటివ్‌గా మారింది. ధ్యానం ద్వారా నేను పొందిన జ్ఞానంతో మానసిక సమస్యలతో బాధ పడేవారికి కౌన్సిలింగ్ చేయగలుగుతున్నాను.

నిహారిక,

ఫోన్: 9963515756

కారిన్యాన్నీ ఫోషించి వెల్లడిస్తుంది. మట్టిరంగు కలిసిన ఎరువు గానీ, ఓప్రదేశంలో నెమ్మదిగా ఊగినలాడుతూ కనిపిస్తే అక్కడ కేన్సర్ వ్యాధి వృద్ధి పొందుతుందని గ్రహించవచ్చు.

**ఆరంజ్ :** ఆరంజ్ రంగు నిజానికి ఎరువులో ఓభాగమే ఈరంగు తమ ఆరాల్లో కల వ్యక్తులు ఇతరుల పట్ల సానుభూతిని కలిగి ఉంటారు. పసుపు ఆరంజ్ మిశ్రమం కల్గిన వర్ణం ఉన్న వాళ్ళు ఆత్మనిగ్రహాన్ని చాలా ఇతర మంచి గుణాలన్నీ కలిగి ఉంటారు.

**పసుపు :** బంగారు రంగు పసుపు ఆరా ఉన్న వ్యక్తి ఆధ్యాత్మికంగా బాగా ఎదిగి ఉన్నవాడు. గొప్ప మహానీయులైన సన్యాసులకి ఈ రంగు హేలోలు తల వెనుక కనిపిస్తూ ఉంటాయి. అత్యుత్తమ స్థానంలో ఉన్న సన్యాసులు ఆరాల్లో మేలిమి బంగారు పసుపు వర్ణంతో పాటు ఇండిగో వర్ణం కూడా కలిసి ఉంటుంది.

**ఆకుపచ్చ :** ఆకుపచ్చ రంగు రోగ ఉపశమనానికి, విద్యాబోధనకూ ప్రతీక. భౌతికంగా ఎదుగుదలను కూడా ఆకుపచ్చ రంగు ప్రకటిస్తుంది. గొప్ప వైద్యులు శాస్త్ర నిపుణులు తమ ఆరాల నిండా ఆకుపచ్చ రంగుని నింపుకుని కన్పిస్తారు.

**నీలి :** ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచానికి నీలిరంగుని సూచికగా కన్పిస్తారు. వర్ణిస్తారు. ఆధ్యాత్మికంగా వున్న బుద్ధి సూక్ష్మతను కూడా ఒక విధమైన నీలిరంగు ఛాయ ఎత్తి చూపుతుంది. ప్రగాఢమవుతున్న నీలివర్ణం సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సంకేతం.

**ఇండిగో :** ఇండిగో రంగునూ, అతి నీలలోహిత వర్ణాన్నీ కలిపి మనం చర్చించుకోవలసి వస్తుంది. ఆరాలో అధిక భాగం ఇండిగో వర్ణంలో కనిపిస్తే, అలాంటి వ్యక్తులు మతాన్ని గాఢంగా విశ్వసించేవాళ్ళు అయి ఉంటారు. మనిషిలోని అధోగతిని ఈ పింక్ -ఇండిగో మిశ్రమం సూచిస్తుంది. హృద్రోగంతో బాధపడుతున్న రోగులలో, జీర్ణకోశ జబ్బులతో బాధపడుతున్న రోగులలో ఇలాంటి మిశ్రమం ఉన్న రంగు ఆరాల్లో తప్పక నెత్తిమీద గూడు కట్టుకొని ఉంటాయి.

**గ్రే (ఊదా) :** ఈ రంగు ప్రత్యేకించి ఏ గుణాన్నీ సూచించదు. బొత్తిగా అధోగతి పాలయిన వ్యక్తిని ఈ వర్ణం విశ్లేషిస్తుంది. ఆరాల్లో ఈ రంగు పొరలు ద్యోతకమయితే ఈ వ్యక్తి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడనీ వెంటనే అతనికి వైద్య సహాయం అవసరమని గ్రహించాలి. కృతజ్ఞతలతో లోబ్‌సాంగ్ రాంపా (యు ఫర్‌ఎవర్)

౧౧౧౧

## ‘ టెలిపత్తి ’

మనం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మనకు ఎన్నో స్పందనలు అనుభవంలోకి వస్తాయి. ఈ స్పందనలు అన్ని ఇతరుల మస్తిష్కాల్లోంచి విడుదలై ప్రసారమవుతున్న రేడియో తరంగాల వంటి తరంగాల వంటివేనని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ తరంగాల్ని మన టెలిపత్తి గ్రాహకాలుగా గ్రహించగలుగుతాయి. చాలా మందికి ముందుగా జరుగబోయే విషయాలను గురించిన జ్ఞానం ఉంటుంది. ఏదో జరుగబోయేట్టు అందుకు తగిన విధంగా తాము ఏ చర్య తీసుకోవాలి? కూడా చాలా మందికి చాలా సమయాల్లో ముందుగానే తెలుస్తూ ఉంటుంది. ఈ జ్ఞానాన్ని గురించి అంతగా తెలియని వాళ్ళు దీన్ని “ ఓ అనుభూతి ” గానే అనుకున్నా నిజానికి ఇది మన అచేతన మస్తిష్కం మరి మరొకరి అచేతన మస్తిష్కం మధ్య జరిగే మానసిక రేడియో ప్రసారాల ఫలితమేనని అచేతనంగా చేసే “ టెలిపత్తి ” యేనని మనం గ్రహించాలి.

ఈ టెలిపత్తీని విశ్వాసమూ, అభ్యాసమూ ఈ రెండింటి ఆచరణ ద్వారా మనము సాధించవచ్చు. కానీ మనకు ఎంత విశ్వాసం ఉన్నా ఎంత గొప్పగా సాధన చేసినా ఈ శక్తికి ప్రశాంతత్వమనే స్నేహితుడు తోడుగా ఉండకపోతే సాధించడం అసాధ్యం. ఈ శక్తిని సాధించడానికి చాలా సులభమైన మార్గం ఏమిటంటే, మీకు బాగా తెలిసిన వ్యక్తితో, అత్యంత ఆత్మీయుడైన వ్యక్తితో పనిచేయడం. మీరిద్దరూ కలిసి ఓసారి ఈ టెలిపత్తి గురించి మాట్లాడుకుని ఓ నిర్ణయానికి రావాలి. ఫలానా రోజు, ఫలానా సాయంత్రం, ఫలానా సమయానికి సరిగ్గా మీరు మీ మీ గదుల్లోకి వెళ్ళిపోయి ఉండాలి. మీ ఇద్దరి మధ్య ఎంత దూరం ఉన్నా పర్వాలేదు. దూరం సమస్య కాదు. మీ స్నేహితుడికి ఓ ఆలోచనను పంపగలిగి అతడి వద్ద నుంచి వస్తూన్న ఓ ఆలోచనను మీరు గ్రహించగలిగితే టెలిపత్తిగా మీరు అందరి ఆలోచననూ గ్రహింపగలస్థితికి ఎదుగుతున్నట్లుగా గ్రహించాలి. టెలిపత్తి, యోగదృష్టి లాంటి విద్యల్ని సాధించిన వాళ్ళు తాము సాధించిన వాటిని ఇంకొకళ్ళకు ఎందుకు నిరూపించి చూపించరో అనే అనుమానం చాలా మందికి ఉంటుంది.

దీనికి కారణం ఏమిటంటే మీరు భావగ్రాహణాన్ని చేయగలగాలంటే అందుకు తగిన పరిస్థితులు చక్కగా నెలకొని ఉండాలి. మీరు ఒట్టి మోసగాళ్ళుని ఓ వ్యక్తిగా నిరూపించేందుకు కంకణం కట్టుకొని జనంలో కూర్చుని మిమ్మల్ని గమనిస్తూ ఉన్నాడనుకోండి. అతడి వద్ద నుంచి వచ్చే బలమైన సంకేతాలు దూరాన్నుంచి వస్తున్న బలహీనమైన సంకేతాలను త్రొక్కి పెట్టేస్తూ ఉంటాయి. టెలిపత్తీని నిరూపించమని మిమ్మల్ని ఎవరైనా అడిగితే వాళ్ళతో మీకు ఉత్సాహం లేదు అని చెప్పేయమని మా సలహా. మీకు తెలిసిన విద్యల్ని మీరు ఎవ్వరికీ నిరూపించి చూపించనక్కర్లేదని మీకు తెలుసు. అంతరంగంలో ప్రశాంతతతో ఉండి ఆత్మవిశ్వాసం తోడయితే మీరు దేన్నయినా సాధించవచ్చు.

కృతజ్ఞతలతో లోబ్‌సాంగ్ రాంపా (యు ఫర్‌ఎవర్)

౧౧౧౧

మొత్తం మానివేసాను. నాకు అంతకు ముందు కోపం విపరీతముగా వుండేది. కోపములో నన్ను నేను మరచి ప్రవర్తన ఉండేది. 3,4 సార్లు కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం జరిగింది. రెండు నెలలో కోపాన్ని పూర్తిగా తగ్గించుకున్నాను. తరువాత జి.కె.సార్ ద్వారా కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. 2000 సం॥లో మొదటి పాప డెలివరీ అయిన తరువాత టాబ్లెట్లు వలన రెటీనా ప్రొబ్లెమ్, కంటిలో నరాలు దెబ్బతిన్నాయి అని చెప్పారు. అందువలన రెండవ వ్యక్తి సహాయం లేకుండా బయటకు వెళ్ళలేకపోయాడాన్ని. ఎన్ని హాస్పిటల్స్ తిరిగినా ప్రొబ్లెమ్ తగ్గలేదు. జి.కె.సార్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. ఇప్పుడు ఇంట్లో నా పనులు అన్ని చేసుకోవడంతోపాటు బయటకు కూడా స్త్రీగా వెళ్ళగలుగుతున్నాను. మనోహర్ గారు ద్వారా కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటున్నాను.

ప్రమీల,

ఫోన్: 9290432788

## మానస సమస్యల నుండి బయటపడ్డాను !

నా పేరు నిహారిక, నా వయస్సు 36 సం॥ నేను గత 10 సం॥ రాలుగా విపరీతముగా మానసిక ఒత్తిడితో బాధపడేదాన్ని. దానితో పాటు బ్యాక్‌పైన్ కూడా వుండేది. చాలా సార్లు చనిపోదామని అనిపించేది. ఒకసారి కలలో శిరిడి సాయిబాబా కనిపించి ధ్యానం చేయమని చెప్పారు. ఆ తరువాత సత్యరాజశేఖర్ గారి ద్వారా ఈ శ్వాసమీదధ్యాన ధ్యానం ఫిబ్రవరి, 2011 లో తెలుసుకున్నాను. తర్వాత తిరుపతి ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రంలో లక్ష్మి ప్రసన్న గారి దగ్గరకు నా సమస్యలన్నీ ఒక పేపరు మీద వ్రాసుకుని వెళ్ళాను. ఆమె ముందు నా కేస్‌షీటు వ్రాసుకుని మొదట 40 రోజులు ధ్యానం చేయండి అన్నీ సమస్యలు అవే పరిష్కారమవుతాయి అని చెప్పారు.



## కొందరు పేషెంట్ల అనుభవాలు

### ఘగరు తగ్గింది:

1. నా పేరు స్వామి, నాకు పక్షవాతం, ఘగరు, బి.పి., గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, ఘగరు 300 వుండేది. ఇన్స్యులిన్ వాడాను. డా.జి.కె గారి కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. నిజమైన సేవ, మాధవసేవయే మానవసేవ బుక్స్ ఇచ్చారు. 3 రోజులు జి.పి.యమ్. ట్రైనింగ్ కి వెళ్ళాను. ఎవరైనా డబ్బులు (డొనేషన్స్) ఇచ్చినప్పుడు తీసుకొనే అలవాటు లేదు. జి.కె.గారు చెప్పారు. ఎవరైనా ఇచ్చిన డబ్బులు తీసుకోకపోయినా, సంసారం వదలివేసిన భుజాలు నొప్పి, మణికట్టు నొప్పి వస్తుందన్నారు. అప్పటినుంచి ఎవరు డబ్బులు ఇచ్చిన తీసుకుంటున్నాను. ధ్యానమహాచక్రంకు ప్రతి స్కూల్ కి వెళ్లి ప్రచారం చేస్తున్నాను. దీనివల్ల నా భుజాలు మరియు మణికట్టు నొప్పి పూర్తిగా తగ్గినవి. నేను ఇప్పుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నాను.

స్వామి,

ఫోన్ : 9000455718

### ధైరాయిడ్, బి.పి తగ్గింది:

2. నా పేరు ఎం.ప్రమీల, వయస్సు 39 సంవత్సరములు. నేను మొదట గంగవరంలో పౌరస్థాని రోజు క్లాసు విన్నాను. ఆ క్లాసులో ధ్యానం శాఖాహారం ద్వారా ఎటువంటి జబ్బునైన తగ్గించుకోవచ్చునని చెప్పారు. అప్పటి నుంచి ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించాను. అప్పటి వరకు మాంసాహారిగా ఉన్న నేను 10 రోజుల్లో శాఖాహారిగా మారాను. నా పిల్లలు కూడా పూర్తిగా శాఖాహారులుగా మారారు. అప్పటి వరకు 5 సం॥ నుండి ధైరాయిడ్, 2 సం॥ నుండి బిపి, తలనొప్పి ఉండేవి. వాటికి ప్రతి రోజు ఉదయం సాయంత్రం టాబ్లెట్లు వాడేదాన్ని. ధ్యానములోకి వచ్చిన 10 రోజుల్లో టాబ్లెట్లు

## “ మూలము నుండి సూక్ష్మం ”

ఈ రోజుల్లో ఎక్కడైనా సరే తగ్గని జబ్బు అని అనగానే మనకు ముందు ఎదురయ్యే ప్రశ్న టెస్టులు అన్నీ చేయించారా ? అని టెస్టులన్నీ అయిపోయాయి స్థానింగ్ కూడా తీసారు మరేమీ తెలియలేదా ఈ విధంగా చిన్న పిల్లల దగ్గర నుండి పెద్దవాళ్ళ వరకు సుమారు వందల వైద్య చరిత్రలో జబ్బు అంటే టెస్టులు, స్థానింగ్లు అనే నమ్మక వ్యవస్థను పూర్తిగా ఏర్పరిచాం!

నిజానికి టెస్టుకు గురి అవ్వాలింది భౌతిక శరీరం కాదు జబ్బుకు భౌతిక శరీరం మాత్రమే కారణమయితే ‘ దాన్ని టెస్టుకు గురి చేయడం’ వలన మనకు సరియైన ఫలితం వస్తుంది. రోగానికి కారణం మన ‘ మనస్సు’ లో ఉంది. లేదా మన ఆలోచనల్లో అనగా అవగాహనలో ఉంది అని తెలిసాక దాన్ని టెస్టుకు గురిచేస్తే వచ్చే అనుభవాన్నే నిజంగా మనకు మన జబ్బు మూల కారణాన్ని తెలుపగలుగుతాయి.

దీనిని ఆపాలంటే ఆది నిజానికి డాక్టర్ల చేతిలో లేదు. రోగుల చేతుల్లోనే ఉంది.

h రోగం రావడానికి ఎలా అయితే ప్రతి పేషెంటు కారకుడో పోగొట్టు కోవడానికి తానే కారకుడనే విషయాన్ని తొలుత నమ్మాలి.

h రోగానికి కారణం వెతకడంలో మన ప్రయాణం స్థూలం కాకుండా స్థూలం నుండి మరింత సూక్ష్మంలోకి వెళ్లాలి. “ సూక్ష్మంలోనే మోక్షం ” అన్న విషయాన్ని సదా గుర్తుంచుకోవాలి.

h “ మనపాప కర్మలే మన రోగానికి కారణ హేతువులు ” అని గుర్తించి పాపప్రక్షాళనకు అవసరమైన మంచి కార్యక్రమాల వైపు మొగ్గుచూపాలి.

h మన ఆలోచనలే మన ఆరోగ్యం లేదా మన అవగాహనే మనకు అనుభవం తెలుస్తుంది! అన్న విషయంపై దృష్టి సారించి సాధనలో ఆ దిశగా వచ్చే అనుభవాలన్నింటినీ శ్రద్ధగా నోట్ చేసుకుని దానికి తగ్గట్టుగా ప్రవర్తనా నియమావళి, జీవిత కార్యక్రమం, మరి జీవిత ధ్యేయంతో మార్పులు సదా తెస్తూండాలి.

ఒక హైవేరోడ్డు పై ప్రయాణించేప్పుడు ఎలా అయితే మనకు Sign Board దారి చూపిస్తూ ఉంటుందో అలా మనకు కలిగే అనుభవాల్లో ఎప్పటికప్పుడు మనం ప్రయాణించాల్సిన మార్గంలో లోటుపాట్లు తెలియజేస్తూంటాయి. ధ్యాన అనుభవాలు అన్ని వట్టి ట్రాప్ లేదా మన మనసులో ఉన్నవేవస్తాయి ! అని పరిమితంగా ఆలోచించే వాళ్లు నిజమైన ఆధ్యాత్మికత గూర్చి తెలుసుకోవాల్సింది చాలా ఉంది. అని అర్థం చేసుకోని వారిని ప్రక్కన పెట్టేయాలి.

తక్కువ మంది ప్రయాణించే ఈ మార్గంలో రోగ నిర్ధారణలో భాగంగా మన పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు అద్దంలో ముఖం చూసే మాదిరిగా మనకు చూపించే ఈ ధ్యాన అనుభవాలకు జోహార్ !

## “ గొప్ప ప్రయత్నం ”

ధ్యాన ఆరోగ్యం విధానంలో ఇప్పటికే కొన్ని వేల మంది అనారోగ్యాల నుండి బయట పడి తమకు తాము డాక్టర్లుగా తమ ధ్యాన అనుభవాల పరం పరతో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, జీవిస్తున్నారు. ఎంతో మంది ధ్యానుల విశేష అనుభవాల విశ్లేషణ సారమే ఈ ఆత్మస్థానింగ్ పుస్తకం ఈ విధానంలో ఇది తొలి ప్రయత్నం అయినప్పటికీ ఇది విశేష ప్రయత్నం.

భారతదేశంలో 1900 సం॥రాల నుండి 1920 సం॥ రం వరకు మొదటి 20 సం॥రాలలో జరిగిన సాంకేతిక సమర తిరుగుబాటు ప్రయత్నం పెద్దగా బయటకు తెలియకపోయి ఉండవచ్చును కానీ, ఆ తరువాత జరిగిన పోరాటాలకు పునాదిగా నిలిచాయి. అలాగే వైద్య వ్యవస్థ అన్న అతి పెద్ద చక్రాన్ని సరియైన గాడిలో కూర్చునేబెట్టే శక్తి ఒక్క ఆత్మశాస్త్రానికే వుంది. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం అనే టార్చిలైటు యొక్క అనుసంధానమే ఈ ప్రయత్నం !

క్రింద తెలిపిన అన్వయాలను అర్థం చేసుకొనే ముందు ఒక ఉదాహరణ తీసుకోవాలి. నిజానికి ధ్యానం మొదటిలో మన ఇంటిలో సాధారణంగా వాడే అద్దంను శుభ్రపరుద్దాం అనుకున్నప్పుడు ఈ క్రింది వరుసలో స్టెప్పు ఉంటాయి.

- h అద్దాన్ని మొదట ధూళి, పై పై మరకలు పోయేలా పొడిబట్టతో తుడవడం.
- h నీళ్ళు చల్లడం తడిచేయడానికి
- h సర్ఫ్తో తడి బట్ట పెట్టడం.
- h నీళ్ళు చల్లడం
- h పొడిబట్టతో క్లీన్ చేయడం.
- h బాగా పొడిగా ఉన్న గుడ్డతో పూర్తిగా తుడవడం.
- h మెరుగు కోసం శుభ్రం చేయడం (చేప పదార్థంతో తయారుచేయబడిన పస్త్రపు)

ఈలా పైన తెలిపిన ‘ 7 ’ తలాలు మనకు తెలిసినవే ! అయినా గాని, ఇందులో ఏది లేకపోయినా అనుకున్నంత శుభ్రత రాదు. ఏదోఒకటి మాత్రమే చేస్తే, అది పూర్తి శుభ్రత అనిపించుకోదు. కానీ ఏ స్టెపు తీసుకున్న దాని ముందుది తరువాత చేయవలసినదే దానికదే కనీసం జ్ఞానం నుండి ఎవరికైనా ఇట్టే అర్థం అవుతుంది. కొన్ని తరాలనుండి అద్దాన్ని తుడుస్తున్నాం

## డాక్టర్ పి.యస్. గోపాల క్రిష్ణ, డైరెక్టర్ ధ్యాన ఆరోగ్యం ... విశాఖ

డాక్టర్ని అవ్వాలనే గాఢమైన కోరిక నన్ను డాక్టర్ అయ్యేలా చేసింది. కానీ, అల్లోపతి డాక్టర్గా 15 సం॥ ల నుంచి సఫర్ అవుతున్న నా హైల్డ్ (ఫ్రోజ్ మ్) గొంతులో ఇన్ ఫెక్షన్, జలుబు (pharyngitis frequent cold attacks) నేనే తగ్గించుకోలేక పోయినందుకు నిరుత్సాహం కలిగింది. ఆ సమయంలో నా మిత్రుల ద్వారా పిరమిడ్ ధ్యానం గురించి తెలిసి ఉత్సాహం కలిగింది. ఉత్సాహంతో ఒక గ్రూపుగా కలిసి చాలా ప్రయోగాలు చేసి ధ్యానం మీద నమ్మకం కలిగింది.

ధ్యానమార్గంలో కొంత కాలం గడిచిన తర్వాత పత్రీజీ సలహా మేరకు 2005 వ సం॥ లో 25 బెడ్స్ ఉన్న ఆసుపత్రిని (2<sup>1/2</sup> సం॥గా) పై అంతస్తులో పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ హైల్డ్ కేర్ సెంటరులో సుమారుగా 250 మంది రోగగ్రస్తులను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తయారు చేయగలిగాను. ఆ సమయంలోనే “ ఆత్మ జ్ఞాన లోపమే సకలరోగాలకి మూలం ” అన్న ప్రధాన వైద్య సూత్రాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.

భవిష్యత్తులో వైద్యం అనేది పూర్తిగా “ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు ” హోలిస్టిక్ హైల్డ్ సెంటర్లలోనే దొరుకుతుంది అనడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు. పూర్తి స్థాయి ధ్యాన జ్ఞాన శిక్షణ జరపగలిగే సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్ల అవసరం ఎంతైనా ఈ భూమండలానికి రానున్న కాలంలో ఎంతైనా ఉంది. నూతన పిరమిడ్ డాక్టర్లు , మరియు క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్ల సమిష్టి కృషితోనే నిజమైన ఆరోగ్య ఆనంద ప్రపంచాన్ని సృష్టించగలం. నా ఈ 16 సం, ల ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానంలో ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా సుమారు 8,000 మంది సంపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులయ్యారు. ప్రస్తుతం మందులు కూడా పూర్తిగా మానివేసారు. ఈ విషయం నాకు ఎంతో ఆత్మ సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. ప్రపంచమంతటా ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు, స్పిరిచ్యువల్ హైల్డ్ కేర్ సెంటర్లు వ్యాప్తి చెందాలనేదే నా జీవిత లక్ష్యం. ప్రతి మనిషి ఒక డాక్టర్గా తయారై జీవితాంతం, ఎవరి అనారోగ్య సమస్యలను వాళ్ళే నివారించుకోగలిగే శక్తి సామర్థ్యం కలిగి బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ యొక్క గ్లోబల్ స్పిరిచ్యువల్ మూమెంటులో భాగస్వాములు కావాలని కోరుకుంటున్నాను.

డా. పి.యస్. గోపాలకృష్ణ  
9246648408

రోగాన్నయినా కూకటి వేళ్లతో పెకలించగలం ” అన్నది ఇప్పటికే కొన్ని లక్షల కేసులలో నిరూపించడమైనది.

**సంస్థలోని సాకర్యాలు :-**

- D ఇంగ్లీషు వైద్యం :
- D ప్రత్యేకమైన, శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం :
- D సామూహిక ధ్యాన మందిరం :
- D కాన్సల్టింగ్ ఛాంబర్ :
- D హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్ :
- D మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్ :
- D పిరమిడ్ బుక్ షాప్ & లైబ్రరీ :

### III. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి “12 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు”

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. వ్యక్తిగత ధ్యానం           | 2. సామూహిక ధ్యానం          |
| 3. పిరమిడ్ ధ్యానం             | 4. పార్లమెంటు ధ్యానం       |
| 5. శాకాహారం                   | 6. మితాహారం + మౌనం         |
| 7. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం | 8. సజ్జనసాంగత్యం           |
| 9. హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులు     | 10. ఆచార్య సాంగత్యం        |
| 11. ప్రకృతి విహారం            | 12. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ |

కాబట్టి ... మనలో ఇది జీర్ణించుకొని పోయింది. అదే విధంగా బుద్ధి, ఆత్మ, ప్రక్షాళన గావించడానికి ఈక్రింది తెలుపబడిన తలాలలో పని చేయవలసి ఉంటుంది. ఇవన్నీ కలిసినప్పుడే మనకు పూర్తిగా శుభ్రత. అదే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మరి ఆనందాయకం. అవి ఈ క్రింది విధంగా వివరించడం జరిగింది.

- ౬ మన ఆలోచన సరళి మార్చాలి. (సంకల్పం ప్రధానంగా దీనిపై ఉంది. దానిసవ్యత).
- ౬ మనవాక్కు
- ౬ మన యొక్క సాంఘిక పరిస్థితులు
- ౬ మన కలలు
- ౬ ధ్యాన అనుభవాలు
- ౬ అంతరాత్మ ప్రబోధం
- ౬ మనం నిత్యం వాడే వస్తువులతో ( సవ్యత, అపసవ్యత)
- ౬ శరీరంలో ( మరి మనస్సు) అపసవ్యతతో ఉన్న భాగం

ఇలా పైన తెలిపిన విషయాలలో అన్ని వాటివాటి స్థాయిలలో వాటికవే ప్రధానం. కానీ ఇవి అన్ని ఒకదానిమీద ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇవి సరిగా లేకుంటే మిగతా అన్నింటిపైన వాటి ప్రభావం ఉంటుంది. మనం ప్రధానంగా ఆత్మస్థానింగ్లో చర్చించబోయే అన్వయాలపై ఈ ‘ 8 ’ విషయాలకు సంబంధించి రేన్డమ్గా ఉంటాయి. కానీ జాగ్రత్తగా ఓపికగా విశ్లేషిస్తే వాటి మధ్య ఒక చక్కని వాయిధ్యాలతో కూడిన సంగీతంలో ఉన్న మాధుర్యం (హార్మోని) కనిపిస్తుంది. ఏ రెండు తెలిసిన దాన్ని బట్టి మిగిలినవి అంచనా వేయగల స్థితి నిష్ఠాతులకు వస్తుంది. అంతేకాకుండా అన్ని సంభావ్యతలకు అవకాశం ఇస్తు ఓపెన్గా ఉండడం ఉంటుంది. అప్పుడే మనం దీనికి న్యాయం చేకూరుస్తున్నట్లు లెక్క నిజానికి దీనికి ఇదే పెద్ద శాస్త్రం. ఎంతో మంది పేషెంట్లు అనుభవాలు విన్నప్పుడు దీనిలో ఉండే సవరణలు కూడా అర్థం అవుతాయి. అప్పుడే ఇది నూటికి నూరుపాళ్ళు వేగాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఈ పుస్తకాన్ని చదివి సాక్షిభూతంగా గమనించడం నేర్చుకుంటే మన అంతరాత్మ మనకు నేర్పుతుంది. తొందరపాటులో ఏ ఒక్క విషయానికి అయిన నిర్ణయానికి వచ్చి చేస్తే అది పూర్తి కాదు.

## “ మనకు మనమే ”

ఇప్పుడు మనం కొన్ని సోల్ స్థానింగ్ గుర్తులను మరియు వివరణలను క్లుప్తంగా కొన్ని సందర్భాలలో వివరించుకుందాం. నీరు, ఎక్కువ నీళ్లతో నిండిన ప్రదేశాలు, నీళ్లతో నిండిన వాటర్ ట్యాంకులు; ప్రాథమిక పుస్తకముల నుండి గ్రహించినవి.

నెం.	అనుభవం (ధ్యాన అనుభవం కల, అంతఃరాత్మ ప్రబోధం, గురువు చెప్పినది)	వివరణ (బుద్ధి మరియు ఆత్మస్థాయి)
1.	నీళ్లు, ఎక్కువ నీళ్లతో ఉన్న ప్రదేశాలు, నీళ్లు ఉన్న వాటర్ ట్యాంకులు	ప్రాథమిక గంటల గంటల ధ్యానం పూర్తి అయిన స్థితి. ధ్యానం నుండి జ్ఞానం వైపు దృష్టి మళ్ళించాలి.
2.	పిరమిడ్ లో ధ్యానం చేస్తున్నట్లు అనుభవం	పూర్ణాత్మ స్థితి వచ్చిన ప్రతి ఒక్క ఆలోచన, పని మరియు అవకాశం నూటికి నూరుపాళ్ళు సరి అయినదే అని ఆచరణలో పెట్టడం.
3.	సింహం అనుభవంగా	ఆకలి సగానికి రుచికి మాత్రమే తిండి తినడం మరియు తమ స్వీయప్రగతికై అన్ని విషయాలలో ‘ సింహావలోకనం ’ జరపడం
4.	మౌనం	బాహ్య, మరియు అంతఃమౌనం పొందించడం (థైరాయిడ్, కంఠం భాగంలో సమస్యలు ఉన్నవారికి)
5.	మనం దేవుళ్ళుగా కొలిచే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల అనుభవం	తెలివిగా సజ్జన సాంగత్యం, వచ్చిన ప్రతీ స్టేజ్ అవకాశాన్ని మోహమాటం పడకుండా వినియోగించుకోవడం
7.	భుజం ప్రాంతంలో మరియు మెడ ప్రాంతంలో అనారోగ్యం	సాంఘిక సేవ నుండి, ఆధ్యాత్మిక సేవ వైపు వెను వెంటనే మార్పు చేయడం అన్ని కోణాలను పరిశీలించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం (మూడు కాళ్ళ కుందేలు తత్వం విడనాడాలి)

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 అవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు ‘మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ 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 సుఖ వుగా 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 మరియు 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 శక్తినీ, ఆత్మజ్ఞానాన్నీ తమకుతాముగా సంపాదించు కోడానికి అనువైన వాతావరణం, సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా ఎలాంటి



## ధ్యాన ఆరోగ్యం (PROJECT REPORT)

### I. నిర్వచనం :

‘ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ’ నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక వరమైన అవసరమైనన్నింటినీ సమూలంగా నవ్వశక్తితో 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 ధ్యాన ” పద్ధతిని నేర్పడం జరుగుతుంది. శాకాహారం విశిష్టతను, పిరమిడ్స్ విశిష్టతను, ఆత్మజ్ఞానం అవశ్యకతనూ 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

8.	మోటారు సైకిల్	వ్యక్తిత్వం, డైనమిక్ గుణాలు
9.	ధ్యానం కన్నా క్రింది స్థాయి సాధన పద్ధతులు చేస్తున్నట్లు	స్థాటిక్ గుణాలు మరియు నమ్మక వ్యవస్థలు భయం
10.	చెప్పులు	సమాజ పరంగా , ప్రధాన తప్పు, ఒప్పులు
11.	దుస్తులు	రక్తసంబంధీకులు వసుదైక కుటుంబీకుల ధర్మం
12.	అగ్ని	భావావేశాలుపై పూర్తి అవగాహన తండ్రి, స్నేహితుడు, కొడుకు, గురువు, శిష్యుడు మరి సంఘ సంస్కర్త మొ॥ అన్ని స్థానాలను ఒకే కాలంలో ఆక్రమించడం
13.	సంగీతం మరి వాయిద్య పరికరాలు, సినీకళాకారులు	పార్వతి నుండి సరస్వతికి మార్పు ఆయా కళలను ఆనందించడం సొంతంగా నేర్చుకోవడం
14.	కారు	కుటుంబ ధర్మం
15.	సిగరెట్	టేకిటీజి పాలసీ
16.	మరిచెట్టు	తానుపొందిన ఆనందాన్ని ఇతరులకు పంచడం (ధ్యాన, జ్ఞాన ప్రచారం)
17.	కుక్క	పాలన వ్యవస్థలో పాత్ర తెరవెనుక (Administration)
18.	ముక్కు, నైసీస్ ప్రాంతంలో సమస్యలు	పసిగట్టడం, తక్షణ కర్తవ్యం
19.	అన్నవాహిక, జీర్ణాశయం	మంచి గుణాలు (పట్టుదల, దీక్ష, ఏకాగ్రత, మొ॥నవి)
20.	పెన్	బోధన నుండి వ్రాతపూర్వకమైన ప్రధాన మార్పు

ఈ విధంగా తెలిపినటువంటి ఆధ్యాత్మిక అనుభవం వాటి వివరణలు ఏడు స్థాయిలలో ఏదేని మూడు లేదా నాలుగు జత అయినప్పుడు మాత్రమే బుద్ధి స్థాయిలో రోగ నిర్ధారణ జరిపి దానికి కావలసిన ఆధ్యాత్మిక ట్రాజెటను (గ్రహించి ఆచరణలో పెట్టవలసి ఉంటుంది. తద్వారా జబ్బును కూకటి వేళ్లతో పెకిలించడం కాక మరోసారి తలెత్తకుండా ఉండగలిగే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాం.

ధ్యాన ఆరోగ్య విధానంలో రోగాన్ని బాధతో తగ్గించుకోవడం కాకుండా ఆనందంతో తగ్గించుకోవడం అన్నది ముఖ్య విషయం. మనకు వచ్చే ప్రతీ అనుభవం ఒక మైలు రాయి వంటిది. పైన ఉదాహరణకు కొన్ని తెలుపబడ్డాయి. (18) సాధకులకు వచ్చిన అనుభవాలను ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతుల సమక్షంలో లైఫ్ హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా పూర్తి వివరణ పొందే అవకాశం పర్సనల్ గా గాని ఉత్తరం, ఫోన్, ఎస్ఎమ్ఎస్, ఇ-మెయిల్ ద్వారా పొందే అవకాశం ఎప్పుడూ ఉంది. రెండు ముఖ్యమైన ఉదాహరణలు.

### సంగీతం

నా పేరు రమణి (బ్యూటీషియన్) నేను 5 సం॥ల నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. నాకు అనారోగ్య సమస్యలన్నీ తగ్గాయి. 1సం॥ అయిన తర్వాత మరల నాకు ఉండే తలనొప్పి, థైరాయిడ్ సమస్యలు వచ్చాయి. సంగీతం అంటే నా చిన్నప్పటి నుండి స్వప్న సాకారం నాకు చిన్నప్పటి నుండి సంగీతం అంటే చాలా ఇష్టం. ఎక్కడైనా చిన్న సంగీతం విని ఏ పనిలో ఉంటే ఆ పని తెలియకుండా చకాచకా చేసుకోవడం అలవాటుగా ఉండేది. నాకు బ్యూటీషియన్ లో రకారకాల మ్యూజిక్ సిడీలు వింటూనే వర్క్ చేసేదాన్ని ఇలా నాకు రోజురోజు సంగీతం మీద మక్కువ ఎక్కువై డ్రగ్ ఎడిట్ అయినట్లు అయిపోయి సంగీతం లేకపోతే నేను ఏ పని చేయలేను అని అనుకునేదాన్ని నాకు ఇలా ఉండే తరుణంలో థైరాయిడ్ సమస్య రిపీట్ అయ్యింది. అప్పుడు నేను డా॥ జి.కె. గారితో కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. అప్పుడు నాకు వచ్చింది. ఆధ్యాత్మిక తలనొప్పి మరి వాడవలసింది. ఆధ్యాత్మికమైన మెడిసన్, యాంటీబయటిక్ అంటే మెడిసన్ అనగా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు, యాంటీబయటిక్. అంటే సంగీత సాధన పెంచుకోవడం అన్నారు. ఈ విధంగా సంగీత సాధన పెంచుకోవడం ద్వారా గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం ద్వారా తలనొప్పి, థైరాయిడ్ సమస్యలు తగ్గాయి. ఎక్కువగా కలలు అన్నీ సంగీతానికే సంబంధించినవి వస్తూ ఉంటాయి. ఒక రోజు ప్రకృతిలో ఉన్నప్పుడు సంగీతం టీచర్ ప్రాక్టీస్ చేయిస్తున్నారు. అక్కడ పెద్ద చెట్టు, ప్రతీ కొమ్మకు ఒక్కొక్క మైక్ వేలాడుతూ ఉన్నాయి. నేను

## అనుబంధం

ఎటువైపు తిరిగితే అవి అటువైపు తిరుగుతున్నాయి. అప్పుటి నుండి నేను సాధన ఇంకా ఎక్కువగా పెంచుకొని కచేరీలు కూడా ఇస్తున్నాను. దీనిలో భాగంగానే సంగీతం సి.డి తయారుచేసాను.

### మోటర్ సైకిల్ (ద్విచక్రవాహనం)

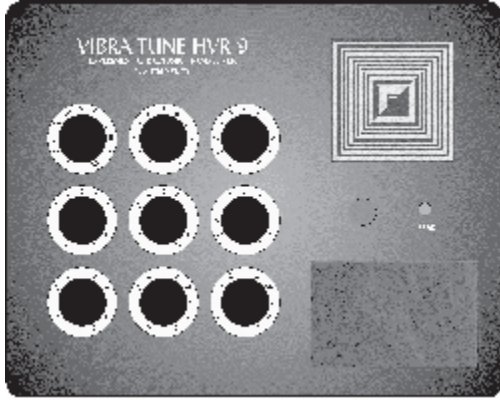
నా పేరు నాగదుర్గ విశాఖపట్టణం. నేను 2006లో నిజం హాస్పిటల్‌లో నర్స్‌గా వర్క్ చేస్తున్నప్పుడు డా॥ జి.కె.గారి ద్వారా ధ్యానం పరిచయం అయ్యింది. నాకు చిన్నప్పటి నుండి కష్టపడేతత్వం ఉంది. ఎవరి దగ్గర అయిన ఒదిగి (Surrender) ఉండాలంటే ఇష్టం ఉండేది కాదు కాని ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో వచ్చినది మొదలు నేను నేర్చుకున్న మొదటి పాఠం Surrender. (ఆత్మజ్ఞానానికి) ఈ విధంగా 5 సం॥ల అయిన తర్వాత ఒదిగి ఉండడం అంటే చాలా కష్టంగా ఉండేది. ఆ సమస్య నాకు అర్థమయ్యేది. ఆయా పరిస్థితులలో నన్ను నేను సరిచేసుకుందామన్నా ఆ ప్రోబ్లమ్ ఎక్కువయ్యేది. ఆ సమయంలో నాకు స్కూటీ డ్రైవ్ చేస్తున్నట్లు కలలు వచ్చాయి. ఒకసారి కలలో నేను స్కూటీ డ్రైవ్ చేస్తూ వెళుతున్నాను. ఇరుకురోడ్లు వీధిలైట్లు లేవు. కేవలం స్కూటీ హైడ్రెలైట్ వెలుతురు మాత్రమే ఎదురుగా లారీ వస్తుంది. ఒక్క క్షణం చాలా భయం వేసింది. కాని నేను నేనే ధైర్యం చెప్పుకుని ముందుకు సాగిపోయాను. నాకు స్కూటీ అంటే చాలా ఇష్టం అంతే కాకుండా నేను చేస్తున్న వర్క్‌కి చాలా అవసరం. ఒదిగి ఉండడం అనే సమస్య చాలా ఎక్కువైంది. ఇంక ధైర్యం చేసి “ధ్యాన మాతృత్వం ప్రాజెక్ట్” వర్క్‌పై పూర్తిగా 6 నెలలు దృష్టి పెట్టాను. ఆ సమయంలో కొంత మంది డాక్టర్స్ (గైనకాలజిస్ట్) కలవడం, పిల్లల్ని పెంచే విధానం వాటికి సంబంధించిన కార్డులు తయారుచేయడం, ధ్యానం సెంటర్లు పెట్టించడం, బయటికి రాలేని వాళ్ళ (లేడీస్) దగ్గరికి వెళ్లి వాళ్ళకున్న సమస్యలకి సలహాలు ఇవ్వడం. ఈ విధంగా 6 నెలలు జరిగినతర్వాత నాకు స్కూటీ వచ్చింది. దీనికి సంబంధించిన చెక్క్ బోనస్ అవడానికి 15 రోజులు పట్టింది. ఎలాగయినా నా కోరిక నెరవేర్చుకున్నాను.

వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించి బుద్ధి స్థాయిలో నన్ను నేను సరిచేసుకుని వర్క్ చేసుకున్నప్పటికీ ప్రాపంచికంగా స్కూటీ నా దగ్గరకు రావడానికి నెల రోజులు పట్టింది. వ్యక్తిత్వం అంటే నేను ఏదయినా చేయగలను అన్న దగ్గరి నుండి అందరిని కలుపుకుంటూ వెళ్లాల్సి. అన్న స్థాయి వరకు తెలుసుకున్నాను. ఇప్పుడు గ్రూప్‌తో తిరిగి వర్క్ చేస్తున్నాను.

## “శక్తి పరిశోధన”

ఎనర్జీ స్థానింగ్ (ప్రాణ శక్తి, పరిశోధన) ఇంతవరకు ఉన్న వైద్యవిధానంలో కేవలం శరీరంలో ఉన్నటువంటి భౌతిక కణ జాలాలకు అంటే ఎముకలు, రక్త నాళాలు, బ్రెయిన్ మరియు ఇతర శరీర ముఖ్య భాగాలు పరీక్షలు చేసి నిర్ధారించడం మనం అనేకం చూస్తూ ఉంటాం.

అయితే ‘ భూమి అనే అద్భుత పాఠశాలలో ’ ఆధ్యాత్మికతలంలోకి ప్రవేశించడం వలన రాసున్న రోజులలో వైద్యవిధానాలన్నీ కూడా శరీరం పైస్థాయిలో ఉన్నటువంటి ప్రాణామయ శక్తి స్థాయి ఉన్నతమైనదిగా భావించి దానికి సంబంధించినటువంటి కొన్ని పరికరాలను ఇక్కడ పరిచయం చేయడం జరుగుతుంది. ఇక్కడ మనం రెండు ఉదాహరణలు చెప్పుకుందాం.

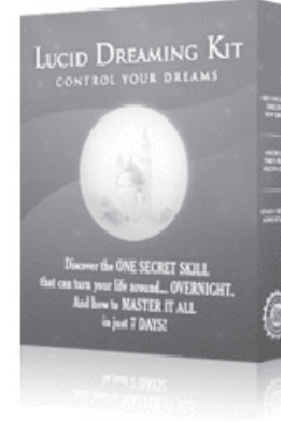


Radionics is a methodology for the detection and manipulation of subtle energies linked to physical matter: animal, vegetable or mineral. It is generally known as a system of vibrational healing wherein curiously configured “black boxes” are used to detect and treat disease conditions of a living body, be it animal or vegetable, anywhere in the universe.

Radionics instruments can also broadcast healing vibrations to a single subject. They can be used to detect specific elements in mineral samples, or even to test for mineral veins using an aerial photograph or map. Their potential makes them appear magical when considered from the viewpoint of modern science.

**For More Details:** <http://altered-states.net>

## LUCID DREAMS



Lucid dreaming is dreaming while being aware that you are dreaming. Lucid dreaming advocates strive to control and guide their dreams. Some desire to avoid recurring nightmares. Others desire fun. Some New Age lucid dreamers, however, believe that lucid dreaming is essential for self-improvement and personal growth.

Stephen LaBerge, Ph.D., claims that lucid dreaming is a priceless treasure that belongs to each of us. This treasure, the ability to dream lucidly, gives us the opportunity to experience anything imaginable — to overcome limitations, fears, and nightmares, to explore our minds, to enjoy incredible adventure, and to discover transcendent consciousness.

Ordinary dreams give a hint of these possibilities, through their regular violation of the rules of waking life, and their occasional offering of insights into our lives. The art of dreaming is a learnable skill, and I believe the highest level of that skill is found in lucid dreaming. Lucid dreams are dreams in which you know that you are dreaming, and are aware that the dream is your own creation.

C C C