

## 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> 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 పత్రీజీ.

## సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి 12 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు

రచన

డా॥ పి.ఎస్. గోపాలక్రిష్ణ MBBS



జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం !

ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

ప్రథమ ముద్రణ	:	డిసెంబర్ 2010
తృతీయ ముద్రణ	:	నవంబర్ 2012
ప్రతులు	:	1,000
మూల్యం	:	రూ॥ 40/-
రచన	:	డా॥ గోపాలకృష్ణ, MBBS
ముద్రించిన వారు	:	ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్ 1-200, మెయిన్రోడ్, వేపగుంట, విశాఖపట్టణం. సెల్ : 92466 48401
ప్రతులకు	:	<b>PYRAMID REAL RELIEF CENTRE</b> D.No. 17-1-15, Chamber No-13, R.R. Towers, K.G.H. Road, Maharanipeta, Visakhapatnam, Phone : 92466 48401 email : dhyanarogyam@yahoo.co.in
		తూర్పుగోదావరి - 9246648411 విజయవాడ - 9246648422 మరియు అన్ని ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలు, అనుబంధ సంస్థలు.
ముద్రణ	:	శ్రీదేవి ప్రింటర్స్ విశాఖపట్టణం - 530 007 ఫోన్ : 0891-2528483

## 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. ప్రతీ 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 కొన్సిలింగ్, 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

## ముందుమాట

“ధ్యాన ఆరోగ్య విధానం” ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందడానికి అనేక ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు (సుమారు 350) తయారుచేసినప్పటికీ కిరీటంలోని మణుల్లాగా ప్రధానంగా వాడుకలో ఉండేవి. ఈ పన్నెండు టాబ్లెట్లు ఇవి లేకుండా పని జరగదు. ఎలాఅయితే వంటగదిలో వంటకోసం ఎన్నో సామాన్లు ఉన్నప్పటికీ ఉప్పు, కారం, చింతపండు, బియ్యం, నూనె ప్రధానంగా చూస్తామో అలాగే శాకాహారం, ధ్యానం, పిరమిడ్ శక్తి మొ.. ముఖ్యమైన వాటిని ప్రధానంగా తీసుకొని ఈ 12 టాబ్లెట్లు రూపొందించబడ్డాయి. మనం డాక్టరు వద్దకు వెళ్లినప్పుడు ప్రతీ అనారోగ్యానికి వాడే మందుల చీటీలు కనీసం నాలుగు నుండి 5 రకాల మాత్రలు ఉంటాయి. అవన్నీ చెప్పినన్ని రోజులు తీసుకున్నప్పుడే మనం అనారోగ్యం నుండి బయట పడగలుగుతున్నాం! అదే విధంగా హెల్త్ కొన్సిలింగ్లో వచ్చే చీటీలో ప్రధానంగా ఈ 12 టాబ్లెట్లలో కొన్నింటిని నిత్యం వాడటం జరుగుతుంది. జ్వరానికి ఒక మెటాసిన్, తలనొప్పికి వాడుకలో ఉన్న సారిడాన్లాగ వెంటనే పొందే ఉపశమనానికి ఈ 12 టాబ్లెట్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఇవన్నీ డాక్టరు నుండి కాక పేషెంట్లు తనకు తానుగా ఆచరించి తన స్వశక్తితో చేసుకునేది అన్న ముఖ్య విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. దేనిపైనా ఆధారపడవలసిన పనిలేదు. ఆరోగ్యాభిలాషులకు, ఆనందాభిలాషులకు ఈ పన్నెండు టాబ్లెట్లు ఎంతో సహకరిస్తాయని ఆశిస్తున్నాను.

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 పత్రీజీ**” గారికి నా అత్యున్నత ప్రణామాలు !

ఇట్లు

డా.జి.కె

చైర్మన్, పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యం

## విషయ సూచిక

వ.నెం.	పేరు	పేజీ
1.	వ్యక్తిగత ధ్యానం	5
2.	పిరమిడ్ ధ్యానం	7
3.	సామూహిక ధ్యానం	9
4.	పౌర్ణమి ధ్యానం	10
5.	శాకాహారం	11
6.	మితాహారం - మౌనం	14
7.	గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం	18
8.	ధ్యాన అనుభవాలు పంచుకోవడం	20
9.	హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులు	21
10.	రెగ్యులర్ లైఫ్ కొన్నిలింగ్	23
11.	ప్రకృతి విహారం - ఆనందోబ్రహ్మ	26
12.	ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ	28
	అనుబంధం	

23.	శ్రీహర్నేశ్వరపిరమిడ్ స్థితిచ్యువల్ కేరసెంటర్ తలేగావ్	హర్నేశ్వర్ క్లినిక్ చకన్ రోడ్, పూణే	9850990838
24.	పిరమిడ్ స్థితిచ్యువల్ కేరసెంటర్ నవీ ముంబయి	B. 1804 గునినా బిల్డింగ్, సెక్టర్ 16 నన్ పాడా, SBI ఎదురుగా పామ్ బీచ్ రోడ్	09820376626
25.	పిరమిడ్ స్థితిచ్యువల్ కేరసెంటర్ ములుంద్ ముంబయి	వీర్ సావార్కర్ మార్ట్, 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 ఎక్స్ఛేంజ్, 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 స్థితిచ్యువల్ హెల్త్ కేరసెంటర్, షోలాపూర్	బ్లాక్ నెం. 118, షివగాంగ్, మంగళ కార్యాలయ, షోలాపూర్	09975116220



15.	పిరమిడ్ లియల్ లిలిఫ్ 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 లియల్ లిలిఫ్ సెంటర్ చెన్నై	4వ వీధి, చంద్రన్ నగర్, క్రోమ్ పేట,	9246648415
18.	ముంబాయి పిరమిడ్ స్పిరిట్స్ వల్ సానైటీ	6-18, 2వ అంతస్తు, గ్రాండ్స్ బిల్డింగ్, ఆర్టు బందర్ రోడ్డు, కొలంబా, ముంబాయి.	09769707371
19.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం బలాన్ పూర్	హిందుసాని సేవ సమాజ్ తార్కతానీ 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 వాడి సూరత్	09714925957

## సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పన్నెండు టాబ్లెట్లు

### 1. వ్యక్తిగత ధ్యానం (Individual Meditation)

ప్రతి వ్యక్తి నిత్య జీవితంలో ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందరకూ తెలిసిన నిత్యావసర వస్తువు డబ్బు కావలసినంత ఉండడం. ఎలా అయితే ప్రాపంచిక జీవితంలో డబ్బు అవసరమైనదో, అలాగే ఆధ్యాత్మిక తలో 'ప్రాణ శక్తి' లేదా 'విశ్వమయ ప్రాణశక్తి' అంత విలువైనది. అది శరీరంలో సరిపడినంతగా లేనపుడు ప్రాణమయ శరీరంలో నిరోధాలు ఏర్పడి దేహం అనేక వ్యాధులకు గురవుతుంది. నిజానికి ప్రతిరోజు మన శరీరానికి కావలసిన శక్తి మనం నిద్ర ద్వారా పొందుతాం ! అందువల్లనే రెండు రోజులు పడుకోనట్లయితే... మూడవ రోజు అస్సలు తిరగలేమూ దానికి కారణం శరీరంలో విశ్వశక్తి లోపమే.. అప్పుడు కనీసం రెండు గంటలయినా పడుకున్నట్లయితే తిరిగి మామూలుగా తిరగగలుగుతాం !

అతి ముఖ్యమైన యీ ప్రాణశక్తిని ఎక్కువ స్థాయిలో పొందడానికి 'ధ్యానం' అనే ప్రక్రియ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. "ధ్యానం" అంటే "శ్వాస మీద ధ్యానం". దీనినే 'అనాపానసతి' ధ్యానం అంటారు. అంటే పీల్చే గాలిని మరి వదిలే గాలిని గమనించడం. ఇలా శ్వాసను గమనించినపుడు మనకు ఎటువంటి ఆలోచనలు రావు. ఆలోచనలు కలిగినపుడు వాటిని 'కట్' చేసి మళ్ళీ శ్వాస మీదకు మన దృష్టిని మరల్చాలి. ఇలా చేయగా క్రమేపీ "ఆలోచనా రహిత-స్థితి" కలుగుతుంది. ఆ సమయంలో అనంతమైన విశ్వశక్తి (ప్రాణశక్తి) మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

ధ్యానంతోనే మన ఆధ్యాత్మిక జీవితం మొత్తం మొదలవుతుంది. ఒక మూడంతస్థల భవనం నిర్మించాక ఎలా అయితే మనకు నిత్యావసరమైన నీటి కొరకు ఒక 'మోటార్' ను బిగించుకుంటామో అలాగే ఇంత విలువైన శరీరాన్ని తీసుకొని వచ్చినపుడు దీనికి నిత్యం అవసరమైన ప్రాణశక్తిని గూర్చి కేవలం గూర్చి నిద్రమీద మాత్రమే ఆధారపడకుండా ధ్యానం ద్వారా కూడా అతిసులువుగా, తక్కువ సమయంలోనే ప్రాణశక్తి పొందడం తెలివైన పని అవుతుంది.

ధ్యానం ఎంతసేపు ... ? ఎక్కడ చేయాలి ... ?

సర్వసాధారణంగా ఎవరి వయస్సు ఎన్ని సం॥ాలు ఉంటే అన్ని నిమిషాలు

ఈ ధ్యానం చేస్తే సరిపోతుంది. 20 సం॥రాలు వయస్సువాళ్ళు 20 ని॥లు అన్నమాట? ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కలవారు తక్కువ శక్తి స్థాయిలో ఉంటారు. కాబట్టి... వేరు వేరు సమయాల్లోనైనా కనీసం 4 గం॥ల పాటు రోజు మొత్తంలో కూర్చుంటే, అతి తక్కువ రోజుల్లోనే వారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతారు. ధ్యానం ఒకేసారి 4 గం॥ ఏకధాటిగా చేయవలసిన అవసరంలేదు. 20 ని॥, 30 ని॥, 40ని॥ 1గం॥ ఇలా వేరువేరు సిట్టింగ్స్ అన్నీ కలిపి రోజు మొత్తం మీద 4 నుండి 6 గం॥లు కనీసం ఉండేంతగా చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉన్నవాళ్ళు కుర్చీలో కూర్చుని ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. ఆస్తమా మరియు హార్ట్ కంప్లెంట్స్ ఉన్నవారు, ఆయాసంతో ఉన్నవాళ్ళు పడుకొని ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. నడుం నొప్పి ఉన్నవాళ్ళు గోడకు ఆనుకొని కూడా కూర్చుని ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. సుఖాసనంలో, శరీరానికి ఇబ్బంది లేకుండా మనకు వీలున్న విధంగా కూర్చుని కళ్ళు రెండూ మూసి దృష్టిని శ్వాసపై ఉంచాలి.

ఆలోచనలు బాగా వచ్చేవాళ్ళు కొద్ది నిమిషాలు చేసి నాకేమి కాలేదు పూర్తి ఆలోచనలలో ఉండిపోయాను అనుకుంటారు. నిజానికి ప్రతిరోజూ మనం కొంతసేపు ఈ పంచేంద్రియాలను కట్టివేస్తున్నామంటే అప్పుడే ఎంతో శక్తి మనకు మిగులుతుంది. చేసిన ఆ కొద్ది నిమిషాలలోనే మనకు తెలియ కుండానే ఒక్కోసారి ఆలోచనారహితస్థితి కలిగి అనంతమైన విశ్వశక్తిని పొందుతాం ! కాబట్టి ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయటం మన ప్రయత్నంగా చేయాలి. ఎటువంటి అనుభవం కలుగుతుంది ? అనేది మన చేతుల్లో లేదు. అనుభవం కలిగినా, కలగకపోయినా ప్రాణశక్తిని తీసుకోవడం; అలాగే ఏమైనా తెలిసినా తెలియకపోయినా, ఆలోచనలు వస్తున్నా సుమారు 40 రోజులు పాటు చెయ్యాలి అనుకొని ధ్యానం మాత్రం వదలకూడదు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తూనే ఉండాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా కొద్ది రోజులలోనే మనం శూన్య స్థితిని పొందగలుగుతాం ! పగలు వీలు లేకుండా పూర్తిగా ఆఫీసు, లేదా ఇంటి పనిలో ఉన్నవాళ్ళు వీలయినంతవరకు తీరిక చేసుకొని ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం మూడుసార్లు తక్కువ సమయమైనా (కనీసం 20 ని॥లకు తగ్గకుండా) ధ్యానానికి కూర్చుంటే చాలా మంచిది. అంటే 'ప్రాణశక్తి విరామం' (Energy Break) అన్న మాట. అలా వీలుకానపుడు రాత్రి పూట ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. నిద్రపోయే ముందు, మధ్య రాత్రిలో మెలుకువ

7.	పిరమిడ్ లియల్ లిలిఫ్ సెంటర్ 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 సెంటర్ 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 సెంటర్ 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 లియల్ 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.	2. పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, భద్రాచలం	డోర్ నెం.: 6-1-3 నెహ్రూ ప్రెస్	9246648413
5.	పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, యలమంచిలి	సుహానా బ్యూటీ, క్లినిక్ రైల్వే స్టేషన్ రోడ్డు, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా ప్రక్కన	9247582254
6.	ఉభయ గోదావరి జిల్లాలు పిరమిడ్ లియల్ లిమిటెడ్ సెంటర్ కాకినాడ	డోర్ నెం. 25-6-12, గంజాంవారి వీధి, కాకినాడ తూర్పు గోదావరి జిల్లా	92466 48411

వచ్చినపుడు, ఉదయం లేచిన తరువాత ధ్యానం చేసినట్లయితే, త్వరలోనే దాని ఫలితాలు పొంద గలుగుతాం. అదే విధంగా అనారోగ్యంతో ఉండి నిద్రపట్టనివారు కూడా ధ్యానంచేస్తూ అంటే శ్వాసని గమనిస్తూ నిద్రలోకి వెళ్ళడం చాలా తేలిక. ధ్యానం ద్వారా నిద్రను చాలా సుఖవుగా పొందవచ్చు. ఎలాంటి నిద్ర మాత్రలూ వాడవలసిన అవసరమే ఉండదు !

ఎప్పుడు ఖాళీ సమయం దొరికినా ధ్యానం చేయాలి ! వెయిటింగ్ సమయాల్లో, ప్రయాణాల్లో, బస్సుల్లో, కార్లలోనూ, విమానంలో కూడా ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. అనారోగ్యంతో హాస్పిటల్లో ఎడ్మిట్ అయిన పేషెంట్లు బెడ్ మీదనే పడుకొని, లేదా మంచానికి జారపడి ఆ సమయమంతా ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. ఇలా హాస్పిటల్స్లో ఉన్న సమయమంతా సాధారణంగా పేషెంట్స్ తెలియక వృధాగా బాధతో గడుపుతూ ఉంటారు. ఆ సమయమంతా ధ్యానంలో గనుక ఉంటే 10 రోజులలో తగ్గే రోగాన్ని 5 రోజులకే తగ్గించుకొని బయటపడే అవకాశం ఉంది!

## 2. పిరమిడ్ ధ్యానం

పిరమిడ్ అనేది టెక్నాలజీ ! ఎలా అయితే భూతద్దం సూర్యకిరణాలను కేంద్రీకృతం చేసి అగ్నిని సృష్టిస్తుందో... అలానే పిరమిడ్ అనేది విశ్వకిరణాలను బాగా తనలోనికి తీసుకోవడం వల్ల... దాని క్రింద కూర్చొని ధ్యానం చేస్తే “ మూడు రెట్లు ” అధికశక్తిని పొందే అవకాశం ఉంది. మొట్ట మొదట ఈ పిరమిడ్స్ను ఈజిప్టులో నిర్మించారు. ఇప్పుడు గ్రామ గ్రామాల్లోనూ, అనేక పట్టణాల్లో కూడ అద్భుతంగా మేడపైన పిరమిడ్లు నిర్మించుకొని అనేక అనారోగ్యాల నుండి బయటపడిన ఉదాహరణలు చాలా ఉన్నాయి. అదేవిధంగా మంచానికి పరిమితమైన పేషెంట్లు ఉన్నప్పుడు మంచానికి పిరమిడ్ను 4'x4' పిరమిడ్ బిగించినట్లయితే వాళ్లు రోజంతా ఆ ‘పిరమిడ్ శక్తి’ ని పొంది ఎంతో మేలు జరగడానికి అవకాశం ఉంది. ఈ రోజుల్లో వైద్యం చాలా ఖర్చుతో కూడుకుని ఉంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో అనారోగ్య విషయమై ఒక పిరమిడ్ నిర్మించుకుంటే అది నిరంతరం అందరికీ జీవితాంతం “ శక్తిని ” ఇచ్చి అన్ని అనారోగ్యాల బారి నుండి కాపాడుతుంది. ఇప్పటికే ఎన్నో నర్సింగ్ హోమ్స్లో దీని విలువ తెలిసిన డాక్టర్లు హాస్పిటల్ ఆవరణలోనే పిరమిడ్స్ నిర్మించి, పేషెంట్లకు ధ్యానం నేర్పి



దాని క్రింద కూర్చోబెట్టి ధ్యానం చేయించడం వలన ఎంతో మంచి ఫలితాలు పొందగలుగుతున్నారు. 'కేరళ' రాష్ట్రంలోని కూడా అనేక ప్రకృతి చికిత్సాలయాలలో ఆయుర్వేదం వైద్యంతో పాటుగా “పిరమిడ్ జలం” ను ట్రీట్మెంట్ లో విరివిగా వాడుతున్నారు. రాత్రంతా నీళ్ళను పిరమిడ్ క్రింద ఉంచి ఆ నీటిని మర్నాడు త్రాగడం వలన అది శక్తితో కూడుకుని ఉండి పేషెంట్ కు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చర్మవ్యాధులు ఉన్నవాళ్ళు ధ్యానంతో పాటుగా 'పిరమిడ్ జలం' తో వ్యాధి ఉన్న భాగాన్ని ప్రతిరోజు కడగడం వలన తొందరలోనే అది తగ్గిపోతుంది.

మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉన్నవాళ్ళకు Knee పిరమిడ్స్, కంటి సమస్యలు ఉన్నవాళ్ళకు 'పిరమిడ్ కళ్ళద్దాలు', ఛాతి సమస్య ఉన్నవాళ్ళకు 'చెస్ట్ పిరమిడ్స్', ఇలా శరీరంలో సమస్యను బట్టి ఆయాఅంగాలకు పిరమిడ్స్ తయారు చేయడం జరిగింది. ప్రతిరోజూ మనం చేసే ధ్యానాన్నే పిరమిడ్ క్రింద కూర్చుని చేయడం వలన మంచి ఆరోగ్య ఫలితాలు తొందరగా కలుగుతాయి. అందువల్లనే ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో 'సామూహిక పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం' తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుంది. పిరమిడ్ పై అనవసరమైన అపోహలకు (మిడిమిడి జ్ఞానంతో చెప్పేది విని)పోకుండా, ఎన్నో లక్షల మంది పిరమిడ్స్ నిర్మించుకుని ఎంతో శక్తిని కూడగట్టుకుంటున్న వైనాన్ని అర్థం చేసుకుని వారి బాటలో నడిస్తే మనం కూడా అవే ఫలితాలు పొందే అవకాశం ఉంది. అనారోగ్యంతో ఉన్నవాళ్ళు రాత్రంతా పిరమిడ్ లో పడుకోవటం వలన ఎంతో శక్తిని తీసుకుని ... తొందరలోనే సమస్యను తగ్గించుకోగలరు.

రోజువారి చిన్న చిన్న సమస్యలకు కూడా చీటికి మాటికి టాల్కెట్లు వేసుకోవడం అలవాటుగా ఉంటుంది. అటువంటి వ్యక్తులు ఆ రోజు తమ పనులు (ఆఫీసు/ఇల్లు) బ్రేక్ చేసుకొని దగ్గరలో ఉన్న పెద్ద పిరమిడ్ కేర్ సెంటర్/ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్ళి ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు పిరమిడ్ క్రింద కూర్చుని మార్చి మార్చి ఆరోజులో వీలైన ఎక్కువసార్లు ధ్యానం చేయడం వలన ఎంతో శక్తిని పొంది కేవలం ఒక్క రోజులోనే ఎంతో ఉపశమనాన్ని పొందే అవకాశం ఉంది. ఊరకనే అనారోగ్యంతో ఇంట్లో బెడ్ పై రెస్టు పేరుతో ఉండి, 5 రోజులలో తగ్గే ఇబ్బందిని పెద్ద పిరమిడ్ లో గడిపితే రెండు రోజులకే పూర్తిగా నయమై తొందరగా బయటపడవచ్చు. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఇప్పటికే 'పిరమిడ్ హౌస్' ను నిర్మించుకున్న వారూ ఉన్నారు. పై కప్పును పిరమిడ్ ఆకారంలో వేసి క్రింద వారి అవసరాలకు

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 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.

### “ 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 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 రూ॥ 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.
13. సంస్థకు సంబంధించి ఏదైనా కార్యక్రమానికి అవసరమైన నిధులను, చేకూర్చడం - General Donations.

తగ్గినట్లుగా గదులు విభజించి కట్టడం వలన అది నిత్యం పనిచేస్తూ శక్తిని ఇస్తూనే ఉంటుంది. “రానున్న రోజుల్లో అన్నీ పిరమిడ్ హౌస్ లో ఉంటాయి”. అనడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు. 50 సం॥లు క్రితం ‘ఎటాచెడ్ బాత్ రూం’ కడితే ‘ఇంట్లో దొడ్డి’ ఏమిటో అని నవ్వి పోయేవారు ! అలాంటిది ఈరోజు ‘ఎటాచెడ్ బాత్ రూం’ లేకుండా ఇంటి ప్లాను లేనే లేదు. కాబట్టి మారుతున్న కాలాన్ని అనుసరించి కొత్త టెక్నాలజీని జీవితంలోకి ఆహ్వానిస్తే ఎన్నో మంచి ఫలితాలు అందరితో పాటే మనమూ పొందే అవకాశం ఎంతైనా ఉంది. ఇండియాలో “ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ” పిరమిడ్ విలువను విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి తీసుకొని వచ్చింది. బెంగళూరులో రూ॥ 6 కోట్లతో నిర్మించిన, మెగా పిరమిడ్ ను అందరూ (పిరమిడ్ వేలీ) తప్పక దర్శించి ధ్యానం చేసి శక్తిని తీసుకోవలసిందే !

ఇలా ‘ పిరమిడ్ ’ అనే టెక్నాలజీని ఒప్పుకొని వాడకంలోకి తీసుకురావడం ద్వారా తొందరగా అనారోగ్యం నుండి బయటపడే అవకాశం ఉంది.

### 3. సామూహిక ధ్యానం

మనం ఒక్కరం ధ్యానం చేసుకున్నప్పుడు వచ్చే ధ్యాన ఫలితాలకు, సమూహంగా (Group) కలిసి కూర్చొని ధ్యానం చేసినప్పుడు వచ్చే ఫలితాలకు ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. ఒకరి కన్నా ఎక్కువమంది కలిసి కూర్చొని ధ్యానం చేస్తే దాన్ని ‘ సామూహిక ధ్యానం ’ అంటాము. ఒకేసారి ఎక్కువ మంది కూర్చొని ధ్యానం చేయడం వలన వారందరి ‘ఎనర్జీ ఫీల్డ్’ (దేహమయ ప్రాణశక్తి) కలిసి ఒక శక్తి వలయంగా ఏర్పడుతుంది. ఈ “శక్తి వలయం” యొక్క “హై ఎనర్జీ స్థాయి” వల్ల మంచి అనుభవాలు పొందే అవకాశం ఉంది. ఒక మురికి కాలువలో చెత్త చెదారం అడ్డుపడి మురికి నీరు సరిగ్గా వెళ్లకపోతే, తక్కువ నీటితో కాకుండా ఒకేసారి ఒక బకెట్ నీరు తీసుకొని బలంగా కొట్టటం వలన చెత్త తొలగి కాలువ సాఫీగా అవుతుంది. ఇది అందరికీ తెలిసిన సాధారణ విషయం. మనలో ఏర్పడిన ప్రాణశక్తి కాలువలలోని నిరోధాలకు కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. ఎక్కువ శక్తి స్థాయిలోనే ఇది సాధ్యం ! అది సామూహిక ధ్యానంలో మాత్రమే జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా బెట్టీ పైన్ అనే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త వ్రాసినటువంటి “ మైండ్ వేప్ ” అనే పుస్తకం ప్రకారం సూక్ష్మశరీరంలో శస్త్ర చికిత్సలు (ఆస్ట్రల్ సర్జరీస్) అనేవి

జరగడానికి ఈ సామూహిక ధ్యానం అమితంగా తోడ్పడుతుంది. ఇంట్లో అందరూ ధ్యానులు అయినప్పుడు అందరికీ అనుకూలంగా ఉండే ఒక సమయం నిర్ణయించుకుని ఇంట్లో సభ్యులందరూ ఒకేసారి ధ్యానం చేయవచ్చు. అదే విధంగా “40 రోజుల ధ్యానదీక్ష” జరుగుతున్నప్పుడు ఇంట్లో ఒక్కరం చేసుకొనే బదులు ఆ గ్రూప్ తో చేస్తే ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. లేదా మన ఇంట్లోనే ఒక 40 రోజుల దీక్ష మొదలు పెట్టాలి. అదే విధంగా మూడు రోజుల ధ్యాన యజ్ఞాలు, అవుతున్నప్పుడు కొన్ని వేల మంది ధ్యానులతో కలసి సామూహిక ధ్యానం చేయడం వలన “ సర్వికల్ ప్రోబ్లమ్స్ ” (అల్లోపతితో శస్త్ర చికిత్స చేయాలని నిర్ణయించిన కేసులు) ఉన్నవారికి తప్పక మార్పు ఉంటుంది. చేతులు కలిపి పట్టుకొని ఒక వలయంలా కూర్చుని చేసేది కూడా సామూహిక ధ్యానం అవుతుంది. ముందుగా నిర్ణయించుకుని ఒకే సమయంలో వేరు వేరు చోట్ల విడివిడిగా కూర్చుని చేసేది కూడా సామూహిక ధ్యానంగా పరిగణింపబడుతుంది.

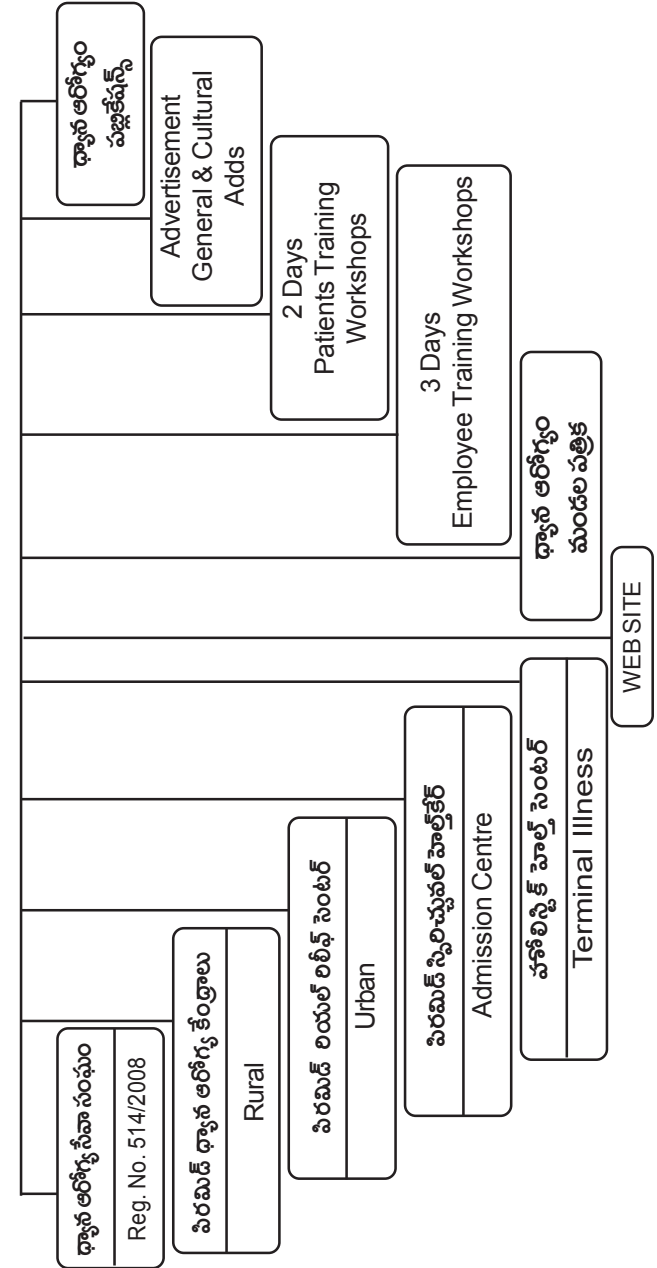
#### 4. పౌర్ణమి ధ్యానం

పౌర్ణమి రోజుల్లో భూమి మీద మిగతా రోజులకన్నా ఎక్కువ విశ్వ కిరణాలు ప్రసరిస్తాయి. ఎప్పటి నుంచో ధ్యానం చేస్తున్న వాళ్లు దీన్ని ఇట్టే గ్రహించగలరు. అందువలన నెలలో ఒకసారి మాత్రమే వచ్చే ఈ అద్భుత అవకాశాన్ని విడువకుండా పౌర్ణమి ముందురోజు, పౌర్ణమి రోజు, మర్నాడు ఈ మూడు రోజులూ ... రాత్రిపూట ఎక్కువ సార్లు ధ్యానం చేయడం వలన ‘ అధికశక్తి ’ ని పొందగలుగుతాం !

అంతేకాకుండా రోగానికి గల కారణాన్ని కనుక్కోవడానికి ఈ పౌర్ణమి రోజులు ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. సర్వసాధారణంగా ఇతర వైద్య పద్ధతులలో ఎలా అయితే మన జబ్బుకి గల కారణం అడిగి తెలుసుకుంటామో, ఇక్కడ కూడా అదే పద్ధతిలో మనం ప్రశ్న వేసుకొని ధ్యానంలో కూర్చుంటే తప్పకుండా ఒక మంచి అనుభవం కలిగి దాని ద్వారా రోగానికి గల కారణం తెలుసుకోవచ్చు !

అయితే ధ్యానంలో జబ్బుకి గల కారణం కనుక్కోవడంలో ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. సాధారణంగా ఇక్కడ తెలిపే కారణాలు.. జీవితం పట్ల మనకున్న అవగాహన లోపం, అరిషడ్వర్గాలు, మన మూఢనమ్మకాలు మొదలగునవి. వీటిని ధ్యానంలో అనుభవం ద్వారా గాని లేదా నిద్ర లో కలల ద్వారా గాని

#### ధ్యాన ఆరోగ్య ప్రాజెక్ట్ - సమగ్ర స్వరూపం



అన్నమాట నన్ను ఎంతో ప్రగతి మార్గంలో నడిపింది. “ వాక్యము స్వస్థత పరచును ” అనే బాటలో నేను పొందిన ఆనందాన్ని నలుగురికి పంచాలని నిర్ణయంతో తిరుపతిలో ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ప్రారంభించి పర్సనల్ కౌన్సిలింగ్ నా జీవిత ధ్యేయంగా ఎంచుకున్నాను. చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందిన నేను జ్ఞాన మార్గంలో ప్రవేశించాక ఎదురయ్యే ప్రతి పరిస్థితిని ఆనందంతో, ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటున్నాను.

**లక్ష్మీ ప్రసూన**

ఫోన్: 9441262728

**హార్ట్ ప్రాబ్లమ్ తగ్గింబ:**

నాపేరు ఉషా కిరణ్ నా వయస్సు 47 సం॥. నేను 2 సం॥ నుండి శ్వాస మీద ధ్యాన ధ్యానం చేస్తున్నాను. నాకు అంతకు ముందు నాకు హై బి.పి, హార్ట్ ప్రాబ్లమ్ వుండేవి. ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ జరిగింది. వైజాగ్ పిరమిడ్ రియల్ రిలీఫ్ సెంటరులో శ్రీదేవి మేడమ్ తో కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. ఆమె చెప్పిన విధంగా పుస్తకాలు చదవడం, సిడిలు చూడడం చేసిన తర్వాత నా కండీషన్ లో చాలా మార్పు వచ్చింది. అంతకు ముందు రోజుకు 3 టాబ్లెట్లు వాడేదాన్ని. ఇప్పుడు ఒకటి మాత్రమే వాడుతున్నాను. బిపి కూడా డోసు తగ్గించారు. నాకు ఏమోషన్స్ చాలా ఎక్కువగా వుండేవి. డా.జి.కె. గారితో కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం ద్వారా ఏమోషన్స్ కంట్రోల్ చేసుకున్నాను. నాకు వచ్చిన ఈ మార్పు అందరిలో రావాలని సంకల్పంతో విజయవాడలో 2010, ఆగష్టు 15 న పిరమిడ్ రియల్ రిలీఫ్ సెంటరు పెట్టి అక్కడ నా సర్వీసు అందిస్తున్నాను. ఇప్పటి వరకు సుమారు 600 కేసులు నమోదు అయ్యాయి. ఈ ధ్యానారోగ్యం ద్వారా ఎందరో ధ్యాన, జ్ఞాన శిక్షణ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నారు.

**ఉషా కిరణ్**

ఫోన్: 9246648422

కళ్ళకు కట్టినట్లుగా చూపించినప్పుడు ఆ వ్యక్తి తప్పక వాటిని మార్చుకునే తీరతాడు. రోగానికి గల కారణం అన్నమయ కోశం నుంచి, నిర్వాణమయ కోశం వరకు, ఈ ఏడు తలాలలో ఎక్కడైనా ఉండవచ్చు. దాన్ని వెతికి పట్టుకునేందుకు పౌర్ణమి ధ్యానం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది.

పౌర్ణమి ధ్యానం దగ్గరలో జరుగుతున్నప్పుడు పాల్గొంటే రాత్రంతా ఎన్నో సార్లు ధ్యానం చేయడమే కాకుండా ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక విషయాలు చర్చించుకునే వీలు ఉంటుంది. అలా కుదరనప్పుడు మాత్రం మన ఇంట్లో గాని లేదా ఆరుబయట ఎక్కడైనా కూర్చుని కూడా ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. పౌర్ణమి రోజుల్లో రాత్రంతా ధ్యానం చేయడం వలన మర్నాడు పనులు చేసుకోలేమన్న అపోహ కూడా కొంత మందికి ఉంటుంది. నిజానికి ఒక గంట ధ్యానం ఆరు గంటల నిద్రతో సమానం. ధ్యానం లో ఉన్నప్పుడు, మనం తీసుకున్న ఆ ‘అధిక ప్రాణశక్తి’ తో, మరునాడు మనం ఇంకా ఎక్కువ ఉత్సాహంగా పనిచేయవచ్చు. ఎలా అయితే బయట మార్కెట్ లో “ మూడు రోజుల చైనా బజార్ ” అని పెట్టి చాలా తక్కువ ఖరీదుకే, అమ్మకం జరిపినప్పుడు మనం సామాన్లు ఎగబడికొంటామో, అదే విధంగా నెలలో ఒకసారి వచ్చే పౌర్ణమి మూడురోజులూ ఎక్కువ ‘ ప్రాణశక్తిని ’ గ్రహించడానికి పేషెంట్లకు ఒక అద్భుత అవకాశం అని గుర్తించాలి.

## 5. శాకాహారం

ప్రకృతి సహజంగా శాకాహార జీవులతో మానవుని అవయవాల నిర్మాణాలను పోలిస్తే ప్రధానంగా ఈక్రింది విషయాలు గమనిస్తాం.

1. మన దంత నిర్మాణంలో కోరలు లోపించడం, క్యూర జంతువుల మాదిరి గోళ్లు కలిగి ఉండకపోవడం.
2. మన జీర్ణ వ్యవస్థ పొడవుగా శాకాహార జీవిని పోలి ఉంటుంది.

ఇది శాస్త్రీయంగా దేహాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇచ్చే ఒక వివరణ. నిజానికి గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు అందరూ చెప్పింది శాకాహారమే ! “ అహింసో పరమోధర్మః ” అన్న బుద్ధుడి శాసనపు వాక్కులు, “ జీవహింస మహా పాపం ” అన్న గాంధీజీ సూక్తులు మనకు తెలియనివి కావు. జీవితంలో ఎప్పుడూ “ కొన్ని కావాలంటే కొన్ని వదులు కోవాలి ”. మనం భగవంతుణ్ణి మనలో



ప్రతిష్ఠించుకుందామనేంత బృహత్ సంకల్పం (అహం బ్రహ్మస్మి) ఉన్నప్పుడు దానికి తగ్గ పరిస్థితులను ఏర్పాటు చేయాలి. అందులో ప్రధానమైనది హింసను సమూలంగా వదిలిపెట్టేయడం. గ్రుడ్లతో సహా అన్ని రకాల జంతువధను, కేవలం మన “జిహ్వా చాపల్యం” కోసం చేయడం వదిలి పెట్టాలి. సాధారణంగా మనం చనిపోయిన కళేబరాలను శ్మశానంలో కప్పి పెడతాం! అట్లాంటిది దేవాలయం లాంటి మన శరీరంలోకి వాటిని పంపి, మన కడుపులోనే శ్మశానం తయారుచేసి, ఆరోగ్యం కావాలంటే ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? అందువలన ఎలాంటి మందులు వాడుతున్న పేషెంట్లయినా సరే తన జబ్బు తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే వెంటనే శాకాహారులుగా మారితీరాలి !

షుగరు వ్యాధితో, హై బి.పి.తో జీవితాంతం తెల్లవారితే, రోజూ తినే తిండిలో ఉప్పు లేకుండా, తీపి లేకుండా చప్పని జీవితం వెళ్లబుచ్చే బదులు, మాంసాహారాన్ని గనక విడిచి పెట్టినట్లయితే, ధ్యాన సాధనతో కొద్ది రోజుల్లోనే వ్యాధి పూర్తిగా నయమై శాకాహారంలోనే అన్ని రుచులు తీసుకోగలం. ఒక పరిణామ క్రమంలో ఉన్న జీవిని చంపి తినడం వలన దాని పరిణితికి అడ్డు తగలడంతో పాటు ‘చెడు కర్మ’ చేసిన వాళ్ళం అవుతాం. ఇదంతా తిరిగి మనం అనుభవించవలసి ఉంటుంది. ‘చంపితే చంపబడతాం’ అన్నదే సూత్రం. లిండా గుడ్మన్ అనే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త రచనల ప్రకారం మనిషి ముందు మాంసాహారం నుంచి శాకాహారిగా మారాలి. తరువాత శాకాహారం నుంచి ఫలాహారిగానూ, తరువాత “ఫలాహారి నుండి స్వాశాహారి” గా మారి జీవించడమే నిజమైన జీవన విధానం ! అని నొక్కి వక్కాణించారు.

చాలా మంది ధ్యానం బాగా చేసి చక్కటి ఫలితాలు కూడా పొంది, సరియైన అవగాహన లేక ఇంట్లో బంధువుల ఒత్తిడివలన తిరిగి మాంసాహారం తీసుకుంటున్నారు. “ఇంతకు ముందు కన్నా చాలా తగ్గించేసాం” అని నెలకో.. రెండునెలలకో ఒక్కసారే.. ఇటువంటి వివరణలు ఏవీ మనల్ని ప్రేమతత్వం వైపు నడిపించలేవు. ఒక బిందె పాలలో ఒక చెంచా మజ్జిగ వేస్తే చాలు పాలన్నీ విరిగిపోతాయి. చీకటి ప్రదేశంగా ఉన్న వెలుతురుగా కావడానికి చిన్న సూది మొనంత సందు చాలు...కాబట్టి మొత్తానికి పూర్తి శాకాహారంలో, వుంటేనే మనం అహింసను అర్థం చేసుకొని పాటిస్తున్నట్లు లెక్క ! మన జిహ్వా చాపల్యం కోసం చంపబడుతున్న ప్రతీ జీవీ, మన చెడు కర్మ ఎకౌంట్లో పడుతూనే ఉంటుంది.

స్టీల్ప్లాంట్ క్వార్టర్స్లో మండల ధ్యానం క్లాసులు పెట్టించాను, ఆ క్లాసులు నేను అభివృద్ధి చెందడానికే నని అర్థమయింది. ధ్యాన ఆరోగ్యంలో వర్క్ చేయడం ద్వారా నేను ఎంతో అనుభవాన్ని పొందాను.

ఆష

ఫోన్: 9393022988

### మానసిక సమస్యల నుండి బయటపడ్డాను:

నాపేరు లక్ష్మీ ప్రసూన, మాది తిరుపతి ప్రస్తుతం నేను టీచరుగా పనిచేయుచున్నాను. నాకు చిన్నతనంలోనే పోలియో రావడం వలన శరీర పరంగా నాకు కలిగిన వైకల్యము గురించి నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుండి దుఃఖ పడేదాన్ని. పెళ్ళయ్యాక ఏర్పడిన పరిస్థితులను జీర్ణం చేసుకోలేక ఎప్పుడు దుఃఖమే, 2003 సం॥లో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురయ్యాను. 1సం॥ మంచంలో ఉన్నాను. ఆ సమయంలో ధ్యాన పరిచయం జరిగినా చేసేదాన్నికాదు. 2004లో వైజాగ్ మాష్టర్ డాక్టర్ జి.కె.గారు ప్రారంభించిన పిరమిడ్ హెల్త్కేర్ సెంటర్కు వెళ్ళి నెల రోజుల పాటు ఉండడం జరిగింది. డాక్టర్ జి.కె. గారి కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ధ్యానం పట్ల మంచి స్పందన కలిగింది. నాలోని దుఃఖానికి కారణమైన నా అపసవ్య ఆలోచనలను కలుపు మొక్కల్లా ఏరివేశారు. మనం వెళ్ళాల్సిన మార్గంలో కాక, మరో మార్గంలో వెళ్ళడం వల్ల అనేక ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. కాబట్టి మన మార్గాన్ని, గమ్యాన్ని తెలుసుకొని ఆ మార్గంలో ప్రయాణించడం వలన ఆనందంగా జీవించగలనని తెలుసుకున్నాను. ప్రతి పరిస్థితిని జ్ఞానంతో ఆలోచిస్తే ఎంతో అర్థం ఉంటుందని తెలియచేసిన గురువు డా॥ జి.కె. వైజాగ్ మాష్టర్ల నుండి హార్డ్వర్క్ గురించి తెలుసుకున్నాను. దాదాపు 120 రోజులు రోజుకు 16 గంటలు ధ్యాన సాధన చేశాను. అనేక రకాల అనుభవాలు పొందాను. నా గత జన్మలను చూసుకొని నా అనారోగ్యానికి కారణం తెలుసుకొని దుఃఖం నుంచి బయటపడ్డాను ఏ దేవుడి మన పరిస్థితికి కారణం కాదు. మన చేతలే మన పరిస్థితికి కారణం అని తెలుసుకున్నాను. డాక్టర్లు “చికిత్స” లేదు అన్నమాటకు జ్ఞాన “ధ్యానం ద్వారా అన్నీ సాధించవచ్చు”



అణువణువుకి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటాను. నా శరీరాన్ని దేవాలయంగా భావించుకుని ఎంతో గౌరవించుకుంటాను, మంచి స్నేహితునితో వున్నట్లు వూహించుకుని , రోజూ శరీరానికి కావలసిన నూట్రిన్స్ తయారుచేసుకునే అని శరీరానికి సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా ఎంతో అద్భుతంగా ఆరోగ్యంగా నా శరీరాన్ని వుంచుకోగలుగుతున్నాను, ఇప్పుడు ఎటువంటి భౌతిక , మానసిక సమస్యలు లేకుండా ఆనందంగా జీవిస్తున్నాను. గత 3 సంల గా ఎటువంటి మందు, పైన్ బామ్ మా ఇంట లేవు. ధ్యానం సర్వరోగ నివారిణి అని నా అనుభవంతో తెలుసుకున్నాను.

**పద్మజ**

ఫోన్: 7799152400

### అల్లరేటివ్ కొలైటీస్ తగ్గించి:

నా పేరు ఆష, నేను 7 సం.రాల నుండి ఈ ఆనాపానసతి అనే ధ్యానం చేస్తున్నాను. నాకు ఈ ధ్యానం తెలిసినప్పటికీ నేను చేసేదాన్ని కాదు. అలాంటి టైమ్ లో నాకు అల్లరేటివ్ కొలైటీస్ అనే హెల్త్ ప్రోబ్లం వచ్చింది. దాని వలన బ్లడ్ మోషన్స్ అయ్యేవి. హెచ్, బి. పర్సంట్ 5 వరకు తగ్గిపోయింది. అలాంటి టైమ్ లో నేను మా పిన్ని గారు సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్ అయిన కృష్ణవేణి గారు ధ్యానం గురించి చెప్పి , నన్ను వైజాగ్ పిరమిడ్ స్పిరుచ్యువల్ సొసైటీ ఫౌంటర్ అయిన “ డా. జి కె ” గారి దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్ళారు. అప్పుడు సార్ నా రిపోర్టులు అన్నీ చూసి ఇంగ్లీష్ టాబ్లెట్లతో అయితే ప్రోబ్లమ్ తగ్గదు. స్పిరుచ్యువల్ టాబ్లెట్ ద్వారా అయితే ఎటువంటి కంప్లెంటు అయినా తగ్గుతుంది... అని చెప్పి నాకు ఒక ప్రీస్క్రిప్షన్ ఇచ్చారు. అందులో నేను ఎంత సేపు ధ్యానం చేయాలి ! ఏ ఏ పుస్తకాలు చదవాలి అని వుంది. దాని ప్రకారం సార్ తో మాట్లాడుతూ నేను ఆచరించడం మొదలుపెట్టాను. నాకు వున్న హెల్త్ ప్రోబ్లమ్స్ అన్నీ ఆరు నెలలలో తగ్గిపోయాయి. మెడిసెను వాడడం మానివేసాను. నేను పొందిన ఆనందం అందరికీ పంచాలనే తపన తోనే

మాంసాహారం నేను మానేసాను. కాని ‘పార్టీలో తప్పడం లేదు’.. అని సాధారణంగా వింటూ ఉంటాం. నిజానికి తోటి ప్రాణుల్ని ప్రేమించాల్సింది పోయి వాటిని చంపి, వాటి మాంసాన్ని తినడాన్ని “ పార్టీ ” అంటారా? అది నిజానికి పార్టీకాదు.. చెడు కర్మల్ని కూడ గట్టించే ప్రక్రియ. అటువంటి పార్టీకి మనం వెళ్లడమే పెద్ద తప్పు ! వెళ్లినా... అజ్ఞానంతో కళ్లు మూసుకు పోయి ఉన్న వారి మాటలు అనుసరించి మన శాకాహార వ్రతాన్ని భగ్నం చేసుకోవడం మరింత తప్పు. అలాగే కొంత మంది మిడి మిడి జ్ఞానంతో ‘మనస్సును చంపి బలవంతాన శాకాహారం పాటించడం సరియైంది కాదు.. నా మనస్సుకు అనిపించినప్పుడు మానేస్తాను’ అని మాంసాహారం కొనసాగిస్తూంటారు. ఒకసారి తప్పని తెలిసిన తరువాత వెంటనే మార్పు తెచ్చుకోవాలి. చట్ట విరుద్ధమైన పని అని తెలిసినప్పుడు వెంటనే మాని వేస్తాం కదా !... అలాకాక “చట్టానికి దొరికి శిక్షపడినప్పుడు మానేస్తాను” అంటే అది బుద్ధిమంతుల లక్షణం కాదు. మనస్సు వశంలో జీవించే వాడికి ఎప్పుడూ దుఃఖమే ! మంచి అని తెలిసినది మనస్సుకు నచ్చకపోయినా పాటిస్తుంటే ఏదో ఒక అనుభవంతో... తినగ తినగ వేము తియ్యగా నుండు.. అనగ అనగ చందాన, అదే ‘ మనసా వాచా కర్మణా ’ మనలో అహింస అన్నది ‘ అంతర్భాగం ’ అవుతుంది. “మనస్సుకు అనిపించేంత వరకు” .. అన్న ముసుగులో మరి కొన్ని నెలలు లేదా సంవత్సరాలు తప్పుచేసి చెడు కర్మను కూడేసుకుంటే, అదంతా తర్వాత మనమే తిరిగి చెల్లించవలసి ఉంటుంది. “ మన పాప కర్మలే మనకు రోగాలు ”.

1. “ జీవిని హింసించడం వలన ఎంతమంది ఆ మహాపాపానికి భాగస్వాములవుతారంటే.. ఆమోదించేవాడు, చంపేవాడు, అవయవాలను నరికేవాడు, అమ్మేవాడు, కొనేవాడు, వండేవాడు, వడ్డించేవాడు, తినేవాడు ” - మనుస్మృతి

2. “ హింసా ఛోడో - హంసా పకడో ” - బ్రహ్మర్షి పత్రజీ

3. “ అల్లా మాంసాన్నీ, రక్తాన్నీ ఇష్టపడదు ” - ఖురాన్

4. “ ఏ జీవినీ చంపే హక్కు ఎవరికీ లేదు ” - జీసస్ క్రైస్త

5. “ పక్షులను చంపి వండుకుని తినేవాడు వసుధ చండాలుడు ”

- యోగి వేమన

6. “జీవులను చంపి జీవులకు పెడితే పాపంలో చిక్కుకుంటావు”

- వీర బ్రహ్మాండస్వామి.

7. జీవిని చంపేవాడు, అమ్మేవాడు, కొనేవాడు, వండేవాడు, తిని

అనుభవించేవాడు అందరూ శిక్షార్హులే

- గాంధీజీ

## 6. మితాహారం - మౌనం

మితాహారమంటే అందరూ సాధారణంగా తక్కువ తినడం అను కుంటారు. నిజానికి అది “ మితాహారం టాబ్లెట్ ” లో కొంత భాగం మాత్రమే. “ నేను ” అన్నది ఆత్మ పదార్థమే కాని దేహ పదార్థం కాదు! దేహపదార్థం ఈ జన్మలో ఉండి నశిస్తుంది. కానీ ఆత్మ పదార్థం ‘ ముక్తిని ’ పొందేవరకూ నిలిచి ఉంటుంది. లోపల ఉన్న ఈ ‘ నేను ’ అనే ఆత్మ పదార్థానికి మన పంచ జ్ఞానేంద్రియాలతో, కర్మేంద్రియాలతో చేసే పనులన్నీ ‘ ఆహార పదార్థాలు ’ అవుతాయి. మనం తినేది, వినేది, వాసన పీల్చేది, చూసేది, స్పర్శ సుఖం పొందేది... మొదలగు చేసే పనులు అన్నీ ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకే చేయాలి. ఎలా అయితే మనం ఇంట్లో ఒక రూమ్ నుంచి మరో రూమ్ లోకి వెళ్లినప్పుడు లైట్లు, ఫాన్లు తప్పనిసరిగా ఆపి వెళతామో, అదేవిధంగా అనవసర విషయాలు చూడడం, వినడం, ప్రక్కవాళ్ల జీవితాల్లోకి తొంగిచూడటం లాంటి అన్ని ప్రక్రియలూ ఆత్మ పదార్థానికి తప్పుడు తిండితో సమానం. అనవసరంగా లైట్లు, ఫాన్లు తిరిగితే కరెంటు బిల్లు పెరుగుతుంది. ఇంత అద్భుతమైన శరీరాన్ని తెచ్చుకొని విచ్చలవిడిగా జ్ఞానేంద్రియాలను వాడడం వలన ఎంతో శక్తిని కోల్పోవడమే కాక, తీసుకున్న “ ఇన్ ఫుట్ ” మళ్లీ మన నిత్య జీవితం మీదా, శరీరం మీద ప్రభావం చూపుతుంది.

**పద్యం :** యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు యుక్త స్వప్నావభోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా

- ఉత్తరగీత

**తాత్పర్యం:** యుక్తమైన ఆహారం, నడత గలవాడునూ, కర్మలందు యుక్తమైన ప్రవర్తన గలవాడునూ, యుక్తమైన నిద్ర, జాగరణము గలవాడునూ అయిన మనుజునకు యోగము (జనన, మరణాది, సంసార) దుఃఖములను పొగొట్టునదిగ అగుచున్నది.

పోయేదాన్ని... పత్రీసార్ని కలిసి షేక్ హేండ్ తీసుకుని, సార్తో మాట్లాడిన తర్వాత ధ్యానం 5 గంటలు చేయగలుగుతున్నాను. ధ్యానంలో నాకు ఎన్నో అనుభవాలు వచ్చాయి. కృష్ణుడు నాతో పాటు ధ్యానం చేస్తున్నట్లు, ఇంకా కామధేనువు, ఏనుగు, మురిచెట్టు వంటి ఎన్నో కనిపించేవి. నాకు మొదట్లో నెగిటివ్ థింకింగ్ ఎక్కువగా వుండేది. ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత నా ఆలోచనలను పూర్తిగా పాజిటివ్ గా మార్చుకోవడం ద్వారా అంతా పాజిటివ్ గా మారింది. ధ్యానం ద్వారా నేను పొందిన జ్ఞానంతో మానసిక సమస్యలతో బాధపడేవారికి కౌన్సిలింగ్ చేయగలుగుతున్నాను.

**నిహారిక**

ఫోన్: 9963515756

## స్పాండిలైటిస్ మైగ్రేన్ తగ్గించి:

నా పేరు పద్మజ, మాది కాకినాడ. నేను ది మదర్స్ ఇండిగ్రిల్ కాలేజీ నడుపుతున్నాను. 2008 సం॥లో ధ్యానం పరిచయం జరిగింది. మా కాలేజీలో ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయిస్తున్నాం. ధ్యానానికి రాక ముందు స్పాండిలైటిస్, సయాటికా, మైగ్రేన్ , ఒళ్ళంతా నొప్పులతో , మానసిక సమస్యలతో బాధ పడేదాన్ని . ఎన్నో అల్లోపతి, హూమియోపతి, ఆయుర్వేదం మందులు వాడేదాన్ని , యోగాసనాలు కూడా వేసేదాన్ని. ఎన్నో పూజలు, గ్రహశాంతులు కూడా చేసాను. కానీ ఫలితం శూన్యం. ఎంతో డిప్రెషన్ కు లోనైనాను. ఆందోళన, కోపం, చిరాకు ఎక్కువగా వుండేవి. ఆ సమయంలో మా కాలేజీకి వచ్చిన పిరమిడ్ మాస్టర్స్ సందేశానుసారం ధ్యానం మొదలుపెట్టాను. చాలా సీరియస్ గా స్వాధ్యాయం, సజ్జనసాంగత్యంతో నేను పూర్తిగా నా రోగాలనుండి విముక్తి పొందాను. నా ఆలోచనా ధోరణిని పూర్తిగా మార్చుకున్నాను. గతాన్ని వదిలిపెట్టి, వర్తమానంలో జీవించడం నేర్చుకున్నాను. క్షమాగుణాన్ని పెంచుకున్నాను. నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం మొదలుపెట్టి, రోజూ నా

నన్ను నేను మరచి ప్రవర్తన ఉండేది. 3,4 సార్లు కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం జరిగింది. రెండు నెలల్లో కోపాన్ని పూర్తిగా తగ్గించుకున్నాను. తరువాత జి.కె.సార్ ద్వారా కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. 2000 సం॥లో మొదటి పాప డెలివరీ అయిన తరువాత టాబ్లెట్లు వలన రెటీనా ప్రాబ్లెమ్, కంటిలో నరాలు దెబ్బతిన్నాయి అని చెప్పారు. అందువలన రెండవ వ్యక్తి సహాయం లేకుండా బయటకు వెళ్లలేకపోయాడాన్ని. ఎన్ని హాస్పిటల్స్ తిరిగినా ప్రాబ్లెమ్ తగ్గలేదు. జి.కె.సార్ కౌన్సిలింగ్ తీసుకున్నాను. ఇప్పుడు ఇంట్లో నా పనులు అన్ని చేసుకోవడంతోపాటు బయటకు కూడా ప్రీగా వెళ్లగలుగుతున్నాను. 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 బ్యాక్ పైన్ 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 లక్ష్మీ ప్రసన్న గారి దగ్గరకు నా సమస్యలన్నీ ఒక పేపరు మీద వ్రాసుకుని వెళ్ళాను. ఆమె ముందు నా కేస్ షీటు వ్రాసుకుని మొదట 40 రోజులు ధ్యానం చేయండి అన్నీ సమస్యలు అవే పరిష్కారమవుతాయి అని చెప్పారు.

ఆమె చెప్పినట్లుగా రోజుకు 3, 4 గంటలు చొప్పున 40 రోజులు ధ్యానం చేశాను. ఎంతో ఆశ్చర్యంగా నా మానసిక సమస్యలు, ఇంకా బ్యాక్ పైన్ పూర్తిగా పోయాయి. ఆ తర్వాత ఎక్కువ సమయం ధ్యానం చేయలేక

అంతే కాకుండా మన నిత్య జీవితంలో ఎన్నో విషయాలు అనవసరంగా విని, చూసి అది విజ్ఞానదాయకం, ఆనందదాయకం కానప్పటికీ వాటిని బుర్రలోకి ఎక్కించుకొని బి.పి. షుగరు తెచ్చుకుంటాం. అందువల్ల ఈ **మితాహారం టాబ్లెట్** దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కలవారికి ఎంతైనా అవసరం.

అనవసరంగా గంటలు గంటలూ చూసే సెంటిమెంట్ సీరియల్స్... అమ్మలక్కల కబుర్లు కొన్నాళ్లపాటు అంటే ధ్యానంలో మనకు పట్టు చిక్కేంత వరకు పూర్తిగా కట్ చేయాలి. లేకుంటే శక్తిని సంపాదించి ఇక్కడ ఖర్చు పెట్టడం వలన ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు.

నిజానికి మన ఎన్నికలోనే శక్తిని పొందాలా లేదా అన్నది ఉంటుంది. ఒక బస్ స్టాప్ లో బస్ కోసం వెయిట్ చేస్తున్నప్పుడు ' ప్రక్కనే ఉన్న మురికి కాలవ ' (మున్నిపాలిటి లోపం) ' ఎదురుగా కమర్షియల్ బోర్డు, పైనే ' నీలాకాశం, మేఘాలు, పక్షులు ' (అందమైన దృశ్యం) మనం చూస్తాం. ఈ మూడింటిలో మన దృష్టిని మురికి కాలవపై ఉంచి మున్నిపాలిటిని తిడుతూ ఉంటే ఏమి జరగదు సరికదా, మనం మనతో పడ్డ చిరాకు ఆ కాలవను చూడడం, అన్నీ జ్ఞానేంద్రియాలను తప్పుగా వాడుతున్నట్లే ! అదే సమయంలో చక్కగా ఆకాశంలో మేఘాలు, పక్షులు ఉన్న ఆ సుందర దృశ్యాన్ని చూస్తే, మనస్సుకు హాయిగా ఉండి ఎంతో శక్తి మన శరీరానికి చేకూరుతుంది. తెలిసో తెలియకో ప్రాపంచిక ఒరవడితో కొట్టుకుపోతున్న మనకు ఇంద్రియాల విషయాలు బోధపడినాక గతంలో మన పాత పద్ధతులన్నింటినీ మంచి వైపు మార్చవలసి వస్తుంది.

అద్భుతమైన సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం, పున్నమి చంద్రుడు, ఈ భూమ్మీద మనకున్న పైసా ఖర్చులేని కానుకలు! ప్రకృతిని ఆస్వాదించడానికి, ఆనందించడానికే మనం ఈ భూమి మీదకు వచ్చాం! కాబట్టి ఎంత బిజీగా ఉన్నా కొంత సమయాన్ని ఆ సుందర దృశ్యాలు చూడడానికి మన కనులను ఉపయోగించాలి.



## మౌనం

మౌనం అనేది మితాహారంతో పాటుగా చర్చించుకోవలసిన ఒక ప్రధాన ఆధ్యాత్మిక సూత్రం. ధ్యానం ద్వారా మనం సంపాదించిన విశ్వశక్తి అనవసరంగా ఖర్చు కాకుండా ఉండాలంటే ప్రారంభంలో ఎక్కువగా వీలున్నప్పుడు అంతరాత్మ ప్రభోధం నుంచి మెస్సేజ్ అందినప్పుడు లేదా సీనియర్ మాస్టర్స్ ద్వారా మౌనం పాటించాలని తెలిసినప్పుడు, **మౌనం చేయడం** వలన సుశువుగా ఒక మెట్టు ఎక్కుగలుగుతాం ! ఇక్కడ “ మౌనం ” అంటే సూర్యోదయం నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకు ఓ వారం రోజులు లేదా “ రోజంతా మౌనం ” గానీ ‘ వారానికి ఒకరోజు ’ లేదా “ నలభై రోజులు ” గానీ ఇలా ఎవరికి వారు.. వారి అవసరాన్ని బట్టి మౌనం పాటించాలి.

ఈ సృష్టికి సంబంధించినంత వరకు మూడు స్థితులు ఉన్నాయి. అవి. 1). యంత్ర 2). మంత్ర, 3). తంత్ర. మొదటిది ‘ యంత్ర ’ అన్నది ఒక స్థితి. ఇది భౌతికమైనది. పంచ భూతాలతో తయారై తనకు తానుగా చలనం కలిగి ఉండక, కేవలం ఒక “ పదార్థం ” గా మాత్రమే ఉంటుంది. మనం నిత్యజీవితంలో వాడే వస్తువుల దగ్గర నుంచి మన శరీరం వరకు అన్నీ యంత్రాలే ! ఈ యంత్రం నిర్వహణలో ప్రధానంగా అవసరమైనది ‘ **శాకాహారం** ’.

రెండవది ‘ మంత్ర ’ అంటే వాక్కు. ఇది ‘ విశుద్ధ స్థితి ’ నుండి వెలువడుతుంది. మన మాటకు ఎంతో శక్తి ఉంటుంది. అందువలన అనవసరంగా మాట్లాడడం వలన ఎంతో శక్తిని కోల్పోతాం. తెలిసీ తెలీయని జ్ఞానంతో మాట్లాడడం వలన మన అజ్ఞానపు మాటలతో అవతలి వాళ్లను ప్రభావితం చేసి ఎన్నో కర్మలలో తెలీకుండానే చిక్కుకుంటాం ! కాబట్టి మన జీవిత ధ్యేయం మీద కనీస అవగాహన వచ్చేంతవరకు, శాస్త్రీయంగా మాట్లాడడం నేర్చుకునేంతవరకు ప్రాపంచిక విషయాలలో గాని సలహాలు సంప్రదింపులలో గాని వీలయినంత వరకు ఇతరుల విషయాలలో జోక్యం కల్పించుకోకుండా ఉండడం ఉత్తమం అవుతుంది.

నొప్పించక తానొవ్వక

తప్పించుకు తిరుగువాడు

ధన్యుడు సుమతీ !

- సుమతీ శతకం.

## కొందరు పేషెంట్లు అనుభవాలు

### ఘగరు తగ్గించి:

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. ధ్యానమహాచక్రంనకు ప్రతి స్కూల్ కి వెళ్లి ప్రచారం చేస్తున్నాను. దీనివల్ల నా భుజాలు మరియు మణికట్టు నొప్పి పూర్తిగా తగ్గినవి. నేను ఇప్పుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నాను.

స్వామి

ఫోన్ : 9000455718

### ఛైరాయిడ్, బి.పి తగ్గించి:

2. నా పేరు ఎం.ప్రమీల, వయస్సు 39 సంవత్సరములు.నేను మొదట గంగవరంలో పౌర్ణమి 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 ఛైరాయిడ్, 2 సం॥ నుండి బిపి, తలనొప్పి ఉండేవి. వాటికి ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం టాబ్లెట్లు వాడేదాన్ని. ధ్యానములోకి వచ్చిన 10 రోజుల్లో టాబ్లెట్లు మొత్తం మానివేసాను.నాకు అంతకు ముందు కోపం విపరీతముగా వుండేవి.కోపములో



## 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 ప్రోబ్లమ్స్ 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 మానివేశారు. 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

ధ్యానం చేయమని, ఆత్మజ్ఞానం సంపాదించమని చెప్పవచ్చు. వాటి ద్వారా తన జీవితంపై తనకే స్వయంగా అవగాహన కలుగుతుంది. ప్రారంభంలో ఇవన్నీ చెప్పలేని స్థితిలో ఉండి, మన శరీరంలోని అనారోగ్యం మనకే బరువుగా, ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు ముందు దీన్ని తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో “ మౌనం పాటించడం ” ద్వారా “ మంత్ర ” అన్న ప్రత్యేక స్థితిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకున్నట్లు అవుతుంది. మాటలు పూర్తిగా మాని వేసినపుడే మనం ఎన్నో విషయాలు ఇంకా ఎంత అనవసరంగా మాట్లాడు తున్నామో అర్థం అవుతుంది.

చిన్ని సంకల్పంతో గాని లేదా ఒక్కోసారి వాటికవే జరిగే పనులకు మనం తెలీకుండా అనవసరంగా ఎన్నో మాటలు వాడుతున్నామని మౌనంలోనే తెలుసుకోగలం ! ఈ మౌనం పాటించేటప్పుడు దీనిపై అవగాహన ఉన్నవాళ్లు, “ బాహ్యమౌనం కన్నా అంతర్ మౌనం పాటించడం ” చాలా ఉత్తమం, అని చెప్పడం సహజం. కానీ క్రొత్తగా ఆధ్యాత్మికం లోనికి అడుగు పెట్టినవారు ముందు బాహ్యమౌనం పాటిస్తేనే ‘ మంత్ర ’ విలువ తెలుస్తుంది. అందువలన మనకు సమయం ఎంతో మిగులుతుంది. ఆ సమయాన్ని మన ధ్యాన సాధనకు వినియోగించుకోవచ్చు. ఇలా ధ్యానం చేస్తూ బాహ్య మౌనం పాటించడం ద్వారా కనీస ‘ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం ’ తెలుసుకోవడం పూర్తయితే ‘ మూడవ నేత్రం ’ మనకు సిద్ధిస్తుంది. అప్పుడు వారికి ‘ తంత్ర ’ విలువ తెలుస్తుంది. ఎందుకంటే తంత్ర అన్నది బయటికి అర్థం కానిది అది ఎవరికి వారే పొందే అతీంద్రియస్థాయి అనుభవం ఇలా యంత్ర, మంత్ర, తంత్ర మూడూ వేరే వేరే స్థితులు. ఇందులో మంత్ర అనేది ‘ మౌనం ’ అనే ఆధ్యాత్మిక సూత్రానికి (టాబ్లెట్) సంబంధించినది.

‘ తంత్ర ’ స్థితికి వెళ్లక నిజంగా ‘ అంతర్ మౌనం ’ అనేది అర్థం అవ్వడమే కాక అనుభవపూర్వకంగా పొందగలుగుతాం ! అంతవరకూ ‘ బాహ్య మౌనం ’ అన్నది ఎంతో ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది. తద్వారా ఎంతో శక్తిని మనం ఖర్చు నుంచి తప్పించి ఆ శక్తిని శరీరానికి మిగల్చగలం. తద్వారా సాధనలో మరింత త్వరితగతినీ దూసుకు వెళ్లడానికి ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అన్ని ఇంద్రియాలను అవసరమున్నంత మేరకు వాడినట్లుగానే “ వాక్కు ” ను కూడా అవసరమున్నంత మేరకే వాడడం వలన మిగతా సమయం అంతా మౌనంలోకి వెళ్లడానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఇలా పైన చెప్పిన ప్రాథమిక ఆరు టాబ్లెట్లు క్రొత్తగా ధ్యానంలోకి వచ్చిన వారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. కొన్ని మన శక్తి స్థాయిని అమితంగా పెంచితే మరికొన్ని ఆ శక్తిని మన శరీరంలో నిలపడానికి ఉదహరించినవి. ఎవరైతే ఒక 40 రోజులు ప్రత్యేకించి వీటికి కేటాయిస్తారో నూటికి నూరుపాళ్ళు తమ అనారోగ్యంలో మార్పు కనిపిస్తుంది.

ఇతర వైద్య విధానాల్లో ఎలా అయితే ఇష్టమున్నా లేకున్నా డాక్టరు ఇచ్చిన అన్ని మాత్రలు తీసుకుంటామో, అదే విధంగా పైన చెప్పిన ఆరు మాత్రలు (ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలు) సీరియస్ గా టైము కేటాయించి చేయగలగాలి. కొద్ది రోజులు చేసి “నాకేమీ ప్రయోజనం కలగలేదని” విడిచి పెట్టడానికి లేదు. అన్ని కోణాల నుండి శ్రద్ధ తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే వీలయినంత తక్కువ సమయంలో ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఇకపోతే రెండవ ఆరు టాబ్లెట్లు మనలో జ్ఞానాన్ని పెంచడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఎందుకంటే “జ్ఞానాన్ని దగ్ధ కర్మాణం !” అని అన్నారు కదా గీతలో! ఆత్మజ్ఞానమనే అగ్నిలోనే మన చెడు కర్మలన్నీ దగ్ధమై ఎలాంటి రుగ్మతలున్నా, అవి మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా పూర్తిగా నయమవుతాయి. మొదట ప్రాణశక్తి మీద శ్రద్ధ కనబరిస్తే తరువాత ఆత్మజ్ఞానం మీద శ్రద్ధ కనపరచగలం.

### 7. గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం

కొద్ది రోజులు ధ్యానం చేసి మనం మంచి ఫలితాలు పొందామో, అదే ధ్యానాన్ని జన్మజన్మల నుండి చేసి, ఈ జన్మలో వారి అనుభవసారాన్ని పుస్తక రూపంలో ప్రచురించిన అనేక ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు ఉన్నారు. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి అన్ని ప్రచురణలు మరి అనేక మంది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞులు; ఉదా : యోగివేమన, అన్నమయ్య, ఆదిశంకరాచార్య, శ్రీకృష్ణుడు, జీసస్ క్రైస్ట్, పరమహంసయోగానంద ఇంకా అనేక వెస్ట్రన్ ఆధర్స్ అయిన రిచర్డ్ బాక్, ఓషో, లోబ్ సాంగ్ రాంపా, సేత్, లిండా గుడ్ మన్ ఇలా ఎంతో మంది వ్రాసిన రచనలు ప్రధానమైనవి వీటి పూర్తి లిస్టును సీనియర్స్ వద్ద గాని లేదా ధ్యానఆరోగ్య కేంద్రాల్లోగాని పొందవచ్చు.

ఉంచడం జరిగింది. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టుకు గుండెగా వ్యవహరించే ఈ 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు పుస్తకాలు మరియు సి.డి.ల రూపంలో లభిస్తాయి.

ఈ విధంగా పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ హెల్త్ కేర్ సెంటర్లు అన్ని విభాగాలలో “ ధ్యానం - స్వాధ్యాయం ”, సజ్జనసాంగత్యంల మేలికలయికలతో “ ధ్యానం వల్లనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, మరియు ఆనందం ” అన్న విషయాలను ప్రజలకు తెలియజేస్తూ, అనూహ్యమైన ఫలితాలను సాధిస్తూ ఆరోగ్యాన్నీ, ఆనందాన్నీ, ఆత్మజ్ఞానాన్నీ అందరికీ అందిస్తుంది.

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

1. వ్యక్తిగత ధ్యానం
2. సామూహిక ధ్యానం
3. పిరమిడ్ ధ్యానం
4. పార్లమె 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

### కాన్సిలింగ్ ఛాంబర్ :

పేషెంట్స్ ధ్యానం చేసిన తరువాత సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ తో వ్యక్తిగతంగా కలిసి వారి అనుభవాలకు వివరణను, సందేహాలను తీర్చుకుంటారు. రెగ్యులర్ కాన్సిలింగ్ కోసం కేస్ షీట్ (Case Sheet) తయారు చేయబడింది.

### హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్ :

హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్ లో సజ్జన సాంగత్యం జరుగుతుంది. “ ధ్యానం ద్వారా అనారోగ్యం ఏ విధంగా నయమౌతుంది ” అన్న విషయంపై రోగులకు, సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్లచే అవగాహన క్లాసులు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. పేషెంట్లు తమ తమ ధ్యానానుభవాలను పరస్పరం పంచుకోవడానికి ఇక్కడ వీలుంటుంది. విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతల కోసం “ ప్రతిరోజూ ధ్యానం ” అనే అంశంపై తరగతులతో పాటు, విద్యపైన సరైన అవగాహన పెంచేందుకు, జ్ఞాపకశక్తి - ఏకాగ్రతల పెరుగుదల కోసం సామూహిక ధ్యానం నిర్వహించబడుతుంది.

### మ్యూజిక్ & డాన్స్ టెర్నింగ్ సెంటర్ :

“ ఆనందో బ్రహ్మ ” అన్న సత్యాన్ని అమలు పరచడమే ఈ “ మ్యూజిక్ & డాన్స్ టెర్నింగ్ సెంటర్ ” యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. మనిషి ఆనందంగా వుంటేనే ఆరోగ్యవంతుడవుతాడు. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ యొక్క రెండవ ప్రధాన భాగమైన “ ఎంజాయ్ మెంట్ సైన్స్ అకాడమీ ”ని ఆధారం చేసుకుని సాంస్కృతిక కళలపట్ల అభిరుచి ఉన్న అందరికీ, వాయిద్య మరి గాత్ర సంగీతాన్ని నేర్పించడం భరతనాట్యం, కూచిపూడి వంటి క్లాసికల్ డాన్స్ లు నేర్పించడం జరుగుతుంది. అదే విధంగా వాయిద్య సంగీతంలో శిక్షణ ఇవ్వడం కూడా జరుగుతుంది.

### పిరమిడ్ బుక్ హౌస్ & లైబ్రరీ :

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ నుండి ప్రచురింపబడిన అన్ని ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను, సత్యాన్ని సూటిగా చెప్పే సత్ గ్రంథాలను, బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ ఆత్మజ్ఞాన సందేశాలతో నిబిడికృతమై ఉన్న అన్ని ఆడియో క్యాసెట్స్, సి.డి.లను ఇక్కడ

మొదట్లో ఎలా అయితే ధ్యానానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చే వాళ్లమో అలాగే ఇప్పుడు, ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా ఒక పుస్తకంలో కనీసం పది పేజీలైనా చదవాలి. బయటకు ఎక్కడకు వెళ్లినా ఒక పుస్తకాన్ని మనతో తీసుకెళ్లే అలవాటు చేసుకోవాలి. “ పుస్తకం హస్త భూషణం ” అన్న నానుడిని నిజం చేసుకోవాలి. ఏ పుస్తకం దొరికినా దాన్ని వదలకుండా పూర్తి చేసేంతవరకు అదే దీక్షపై ఉండాలి. అందులో బాగా అర్థం అయిన పాయింట్లను, ఒక నోట్స్ లో వ్రాసుకుని కనీసం రెండు వారాలుగాని లేదా నెలరోజులపాటు వాటిని తు.చ. తప్పకుండా ఆచరణలో పెట్టాలి. పుస్తకం మనం చదివాకే ఎవరికైనా ఇవ్వాలి. ఈ విషయంలో కూసంత ‘ఆధ్యాత్మిక స్వార్థం’ ఉండాలి. స్వాధ్యాయం ఎప్పటి నుంచో చేస్తున్నవారు గమనించవలసిన ముఖ్య విషయం ఏంటంటే తప్పని సరిగా అన్ని ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల పుస్తకాలు చదవాలి. ఒక ఆత్మజ్ఞాని పుస్తకాలూ చదివి, వాటినుంచి నేర్చుకున్న తరువాత వేరొక ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త పుస్తకాలు కూడా చదవాలి. ఒకే ఫిలాసఫీని గాని మాస్టర్ గాని పట్టుకొని వ్రేలాడకూడదు. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలలో కూడా... ధ్యానం గూర్చి వివరంగా ఉన్నవి.. “ నేను భగవంతుడను ”, నేను ఆత్మను, దేహాన్ని కాను, అన్న కనీస స్థాయి నుంచి వ్రాసి ఉన్న పుస్తకాలు చదివినపుడే మనం “ నిజమైన ఆధ్యాత్మికత ” లోకి ప్రవేశించగలం. ఎవరో ఏదో చేస్తారు. మనం కేవలం నిమిత్త మాత్రులం; మన చేతిలో ఏమీ లేదు; అంతా గురుకృప; ఇది పై వాడి దయ అన్న... భావనలతో వ్రాసే పుస్తకాలు మనలో ఆధారపడే తత్వాన్ని పెంచుతాయే తప్ప, నిజమైన ఆధ్యాత్మికతకు దారి చూపవు. ఇక్కడ ‘ నిజమైన ఆధ్యాత్మికత ’ అంటే నా “ సమస్యలను నేనే సృష్టించుకున్నాను, వాటికి పూర్తిగా నేనే బాధ్యుడను! నాలో కూడా, భగవంతుని తో సమానమైన చైతన్యం ఉంది. దానిని మేల్కొల్పి నాకు నేనే నా సమస్యలను తగ్గించుకుంటాను ”, అన్న భావంతో కూడుకుని ఉన్నది అని అర్థం చేసుకోవాలి.

కావున ‘ స్వాధ్యాయం ’ అన్నది ఒక ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రం.. దీని ద్వారానే అంతులేని జ్ఞానం తెలుసుకునే అవకాశం ఉంది. తద్వారా మన ఆరవ శరీరమైన ‘ విశ్వమయ కోశాన్ని ’ పూర్తిగా ఉత్తేజపరిచే అవకాశం ఎంతో ఉంది.



## 8. ధ్యాన అనుభవాలు పంచుకోవటం

ధ్యానం రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ ఉంటే మనకు అనేక ‘ ధ్యాన అనుభవాలు ’ కలుగుతాయి. ఇక్కడ ‘ ధ్యాన అనుభవాలు ’ అంటే ..

- i ధ్యానంలో వచ్చిన మూడవనేత్రం అనుభవాలు.
- i శరీరంలో మార్పులు, కదలికలు, ఇబ్బందులు
- i రాత్రి పూట మనం కనే కలలు, (కలలు అన్నీ సూక్ష్మ శరీర యాత్రలే).
- i ధ్యానం కొన్నాళ్ల చేసిన తరువాత ధ్యానానికి ముందు తరువాత మనలో కలిగిన ఆరోగ్యం, ఆనందం, జీవితంపై అవగాహనలో మార్పు
- i అనుకోకుండా జరిగే సంఘటనలు
- i చదివిన ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలలో మనకు బాగా నచ్చిన పాయింట్లు...

ఇలా.. వీటన్నింటిని మనం అనుభవాలుగా వేరే ధ్యానులతో లేదా ధ్యానం పై ఆసక్తి కనబరిచే వారితో తప్పక చెప్పాలి. దీనినే మనం “ సజ్జన సాంగత్యం ”గా పేర్కొంటాం. మన అనుభవాలను వేరే వాళ్లకు తెలియ జేసినప్పుడు మనకు కూడా ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి. అదే విధంగా ఇతరులకు మన అనుభవాన్ని ‘ ధ్యానం క్లాసుల ’లో అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా చెప్పడం వలన మనలో ఆత్మ విశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం ఎంతో పెరుగుతాయి. మన అనుభవం వేరేవాళ్లకు ప్రోత్సాహకరంగా లేదా వారి అవగాహనలో మార్పుకి కారణభూతం అవుతుంది.

భజ గోవిందంలో శంకరాచార్య చెప్పినట్లు....

“ కాతేకాంతా ధనగత చింతా  
వాతులకిం తవనాస్తి నియంతా !  
త్రిజగతి సజ్జన సంగతి రేకా  
భవతి భవార్జన తరణేనౌకా ”

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 సంపాదించు కోడానికి అనువైన వాతావరణం, సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా ఎలాంటి రోగాన్నయినా కూకటి వేళ్లతో పెకలించగలం ” అన్నది ఇప్పటికే కొన్ని లక్షల కేసులలో నిరూపించడమైనది.

**సంస్థలోని సౌకర్యాలు :-**

**ఇంగ్లీషు వైద్యం :**

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ హెల్త్ కేర్ సెంటర్ ప్రవేశంలో ముందు ఇంగ్లీషు వైద్యమునకు అవసరమైన అత్యవసర విభాగం (Casualty) ఏర్పాటు చేయడమైనది. ఇక్కడ ఇంజెక్షన్లు, సెలైన్లు వంటి అవసరమైన ఉపకరణాలు ఉంటాయి.

**ప్రత్యేకమైన, శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం :**

క్రొత్తగా వచ్చిన పేషెంట్లకు తొలిసారిగా ధ్యానం నేర్పేటప్పుడు ప్రత్యేకమైన, శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యానమందిరం ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. ఇద్దరు వ్యక్తులు సుఖాసనంలో కూర్చుని ధ్యానం చేసేందుకు వీలుగా అమర్చబడినది. పైన 4'x4' పిరమిడ్ (లోపల 1000 పిరమిడ్లు, క్రిస్టల్స్ తో) ఉండడం వలన అనేక మందికి విస్తృతంగా ధ్యాన అనుభవాలు ఈ పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరంలో కలుగుతాయి.

**సామూహిక ధ్యాన మందిరం :**

సామూహిక ధ్యాన మందిరం 24 గంటలు, 365 రోజులూ అందరికీ అందుబాటులో వుంటుంది. ఇందులో అనేక పిరమిడ్లు, పేషెంట్స్ పడుకుని ధ్యానం చేసేందుకు వీలుగా గోడలకు బల్లల ఏర్పాట్లు వున్నాయి.



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 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 ధ్యానంలలో 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 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 ఛాపు - 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

### తాత్పర్యం :

‘ సజ్జన సాంగత్యం ’ అనే ఆధ్యాత్మిక సూత్రం మనలో ఉన్న జ్ఞానాన్ని వెలికి తీయడానికి మంచి అవకాశం. ఈ అంశాన్ని ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో వారం వారం జరిగే ధ్యానం క్లాసులలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. అవకాశం కలిగినప్పుడు ఎటువంటి సంకోచంలేకుండా మనల్ని మనం వ్యక్తపరుచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. దీని వలన ఊర్ధ్వ శరీరమైన “ నిర్వాణమయ కోశం ” ఉత్తేజితమై ‘ నేను ’ అనేది ఎప్పుడూ “ శూన్యం ” గా ఉంటుంది. “ తలను తన్నే వాడుంటే తాడిని తన్నే వాడుంటాడు ” అన్న సామెత ప్రకారం మన అనుభవం ఇతరులతో పంచుకొని... ఇతరుల అనుభవాలు మనం విన్నప్పుడే, మనల్ని మించిన వారు ఎప్పుడూ ఉంటారనే విషయం తెలుసుకుని మనలోని గర్వాన్ని ‘ జీరో ’ గా ఉంచుకోగలుగుతాం. దీనివలన నిర్వాణమయ శరీరం ఎప్పుడూ పరిశుద్ధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ‘ సజ్జన సాంగత్యం ’ చాలా అవసరమైన టాబ్లెట్ !

### 9. హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులు

‘ ధ్యానం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ’ అన్న అంశంపై పూర్తి అవగాహన కల్పించేందుకు సీనియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్లు లేదా ధ్యానంలో నిష్ణాతులైన వారిచే ‘ హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులు ’ నిర్వహించబడుతుంటాయి. ఇవి వినడం వలన మన శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక అపసవ్యతలన్నింటకీ కారణం ఏమిటి? ఎందుకు ? ఇలా లెక్కకు మించిన రోగాలు ఎందుకు పుట్టుకొస్తున్నాయి ? వంటి అనేక ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలు లభిస్తాయి.

అన్ని శాస్త్రాలకు మూలం “ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ”. దీని నుంచే అన్ని తయారయ్యాయి. కాబట్టి సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే, ఈ రోజు ఆధ్యాత్మికత మేళవించి ఆరోగ్యం కోసం మనం చెప్పే “ ధ్యానం క్లాసు ” పూర్వ కాలంలో ఊరు బయట ప్రతీ నెల ఎవరో ఒక ‘ ఆధ్యాత్మిక గురువు ’ తో జరిపే ‘ ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు ’ మరియు ఇప్పుడు ఉదయం పూట టి.వి.లో (6 గం||ల నుండి 7 గం||ల మధ్య) వచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలు అన్నీ ఇంచు మించు సమానమే.

కానీ ముందు చర్చించిన విధంగా “ నేను శరీరాన్ని కాదు, ఆత్మను; నాలోని శక్తితోనే నా సమస్యలు పరిష్కరించుకోగలను; బయట నుండి ఏమీరాదు; ఎవరూ

ఎవరికీ సహాయం చేయలేరు; కేవలం దారి మాత్రమే చూపగలరు ” అనే కనీస సత్యాలతో చెప్పే ప్రసంగాలే మనకు నిజంగా ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చగలుగుతాయి. ఏ విధంగానైనా ‘ ఆధారపడే తత్వం ’ తో కూడుకుని ఉన్న ప్రసంగమైతే అది మనలో అనవరసమైన భయాలను పెంచుతుంది.

అదే విధంగా ఒక ‘ హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ ’ విన్నప్పుడు అది ఎంతో ఉత్తేజవంతంగా ఉంటుంది. అందులో కొన్ని మనకు బాగా అర్థమై వెంటనే ఆచరణలో పెట్టే విధంగా ఉంటాయి. అవి ‘ నోట్ ’ చేసుకుని వెంటనే ఆ వారం పది రోజుల్లో అవి ఆచరణలో పెట్టాలి. బాగున్నట్లనిపించి వెంటనే ఆచరణలో పెట్టలేనివి, అస్సలు అర్థం కానివి, ఇష్టం లేనివి కూడా ఉండవచ్చు. కానీ వాటిని కేవలం మైండ్ లో అలా ఉంచుకోవడం వలన వాటి సమయం వచ్చినప్పుడు అవి పూర్తిగా అర్థం అయి మనకు అనుభవంలోకి వస్తాయి. బాగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు భోజనం చేస్తే తింటున్నంత సేపూ రుచి తెలుస్తూ ఉంటుంది. అలాగే తినడం పూర్తయిన వెంటనే ఆకలి తీరుతుంది. ఈ విధంగా ‘ రుచి ’ మరి ‘ ఆకలి ’ తీరడం మనం వెంటనే గమనిస్తాం. కానీ అదే భోజనంలోని పదార్థాలు కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్ క్రొవ్వు పదార్థాలుగా మారి, కరిగి కండగా మారడానికి కొన్ని రోజులు పడుతుంది. అది మనకు తెలీకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ఉదాహరణ మాదిరిగానే ఎప్పటినుంచో ‘ ఆధ్యాత్మికత ’ అన్నది వినపడని ఒకానొక ఆత్మకు (క్రొత్తగా ధ్యానంలోకి వచ్చినవారు) ఈ ధ్యానం క్లాసులు విన్నంతసేపు ఎంతో అత్యద్భుతంగా ఉంటుంది. ఎన్నో విషయాలు చెబుతున్నంత సేపు ఆశ్చర్యంగా వింటూ అర్థం చేసుకుంటారు కూడా... ఇలా ఆ గంటసేపూ క్లాసులో రుచి, ఆకలి రెండూ ఆత్మ పరంగా తీరడం గమనిస్తారు. అలాగే అందులో అర్థం కానివి... తమకు ‘ అర్థం అయ్యాయి ’ అనుకున్నవి పూర్తిగా అనుభవంలోకి రావడానికి కొన్ని రోజులు లేదా నెలల సమయం పడుతుంది.

అదే విధంగా ‘ చాలకుడు ’గా ఉండి వీటిపై కనీసజ్ఞానం లేదా ఆసక్తి లేని ఒక సాధారణ ప్రాపంచిక వ్యక్తి మొదట ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలు లేదా “ హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులు ” వినడం నేర్చుకోవాలి. అవసరమైన సమయాన్ని కేటాయించి ముందుగా “ శ్రవణుడు ”గా మారాలి. చాలకుడు శ్రవణుడుగా మారితే క్రమేపి వినగా వినగా కొద్ది రోజులకు “ గ్రాహకుడు ”గా అవుతాడు. గ్రాహకుడు విషయాన్ని గ్రహించి కొన్ని రోజులకు “ సాధకుడు ”గా అవుతాడు. సాధన చేయగా చేయగా కొన్నాళ్లకు “ బోధకుడు ” కాగలుగుతాడు. బోధన స్థాయిలో కొన్నాళ్ల ఉన్నప్పుడే వాళ్లు ఆఖరి

### తప్పక పాటించవలసిన ఆరోగ్య సూత్రాలు :

- ✦ సదా సక్రమ కార్యాలు చేపడ్తూ వుండాలి.
- ✦ “ పాపం వ్యాధి రూపేణ పీడ్యతే ” అని అన్నారు కదా! ‘ మాంసాహారాన్ని ’ పూర్తిగా త్యజించాలి (గ్రుడ్లతో సహా). ‘ శాకాహారి ’గా మారి క్రమక్రమంగా ‘ ఫలాహారి ’గా రూపు దాల్చాలి. అందులోనూ పరిమితాహారం చాలా శ్రేష్ఠం.
- ✦ ప్రకృతితో సదా సాన్నిహిత్యం కలిగివుండాలి. అంటే అడవుల్లో, కొండల్లో, కోనల్లో, సముద్ర తీరాల్లో అప్పుడప్పుడూ విహరిస్తుండాలి.
- ✦ నిరంతరం సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు అంటే కొత్తకొత్త ఆటలు, పాటలు, మొదలైనవి చేపడ్తూ వుండాలి.
- ✦ ఆహ్లాదం, ఉల్లాసం, చమత్కారం, నవ్వులు ... మొదలైన వాటిల్లో ఎప్పుడూ మునిగి తేలుతూండాలి.
- ✦ దేహంలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాల మోతాదును సవ్యంగా వుంచుకోవాలి.
- ✦ పనికిమాలిన మాటలు మాట్లాడడం, వినడం పూర్తిగా మానివేయాలి.
- ✦ వీలు దొరికినప్పుడల్లా పిరమిడ్ లో ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం అంటే ‘ శ్వాస మీద ధ్యాన ’.
- ✦ ‘ మాష్టరు ’ కానిదే ఎవ్వరూ ‘ డాక్టరు ’ కాలేరు.

### ప్రధాన అవగాహనలు :

- ✦ ఆధ్యాత్మికశాస్త్రం తెలియకపోవడమే చెడుకర్మలకు మూలకారణం.
- ✦ చెడు కర్మలే జబ్బులన్నింటికీ మూలకారణం.
- ✦ జిహ్వాచాపల్యం కోసం జంతువులను చంపడమే ప్రధానమైన చెడు కర్మ.

### III. ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి :

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

- ✦ రెండవది “ సమస్యలు కేవలం వారి వలన మాత్రమే పరిష్కరింప బడతాయి. ఇతరులపై ఆధారపడటమనేది సమస్యలను మరింత జరిలం చేసుకోవడమే ” అని తెలియజేయడం.
- ✦ పేషెంట్లకు వారి వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో మానసికంగా సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలను అందించడం.
- ✦ పేషెంట్లకు ఆరోగ్యశాస్త్రాన్ని పరిచయం చేస్తున్నప్పుడు, “ మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా ” వారు ప్రతిపాదించిన విషయాలన్నింటినీ పరిగణలోనికి తీసుకోవడం.
- ✦ చెడు కర్మలను దగ్ధం చేయడంలో శాకాహారం యొక్క ప్రముఖ పాత్రను ప్రజలకు తెలియజేయడం.
- ✦ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరడానికి “ పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి ”, “పిరమిడ్ ధ్యానం”ల యొక్క ప్రముఖ పాత్రను గురించి ప్రజలను చైతన్య వంతులుగా చేయడం.

#### తప్పక వుండవలసిన అవగాహనలు :

- ✦ మనిషి సామాన్యుడు కాదు. మనిషిలో అనంతమైన శక్తి సామర్థ్యాలు నిబిడీకృతమై వున్నాయి. వాటిని నిత్యజీవితంలో సక్రమంగా వినియోగించు కోవాలని సదా అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి.
- ✦ మన దేహంపట్ల గల మూఢనమ్మకాలను, తప్పుడు విశ్వాసాలను తక్షణమే వదిలించుకోవాలి. దేహం యొక్క శక్తి అనంతం. దానిని కంపు చేయకుండా వదిలేస్తే అది తనకు తానుగా ఆరోగ్యంగా వుంటూ మనకు ఎంతైనా ఇవ్వగలదని సదా స్ఫురణలో వుంచుకోవాలి.
- ✦ రోగం రావడానికి తానెలా కారకుడో, రోగం పోగొట్టుకోవడానికి తానే బాధ్యుడనని ప్రతి పేషెంటూ గుర్తించాలి.
- ✦ ప్రతి పేషెంటూ తనలోని వైద్యుడిని మేల్కొల్పగలగాలి.
- ✦ ‘ ఆరోగ్యం ’ అనేది బయటి వారెవరో ప్రసాదించే భిక్ష కాదు; తనకు తాను సమర్పించుకునే అమూల్యకానుక!

జన్మస్థాయి అయినటువంటి “ శాశనులు ” కాగలరు. కాబట్టి ప్రారంభంలో తొలుత నచ్చినా నచ్చకున్నా, సమయాన్ని కేటాయించి “ ధ్యానం క్లాసులు ” వింటూ ఉంటే, వాటిలోని మాధుర్యం కొన్ని రోజులకైనా అర్థం అవుతుంది. ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో వారం వారం జరిగే ఈ హెల్త్ సైన్స్ క్లాసుల్ని క్రమం తప్పకుండా వినడం ద్వారా ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక, సాంఘిక, మానసిక, భౌతిక అపసవ్యతల గురించి తెలుసుకోవచ్చు. అదే విధంగా టీ.వి లో వచ్చే ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలు తప్పకుండా వినాలి.

### 10. రెగ్యులర్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్

సాధనలో మనదైన శైలిలో ఎప్పుడూ అన్నింటి నుంచీ నేర్చుకుంటూ, తెలుసుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు, మన స్థితిని మనం సరిగ్గా అంచనా వేసుకుని ఎప్పటికప్పుడు సాధనా పద్ధతిలో లేదా నేర్చుకునే విషయాలలో మార్పులు, చేర్పులు, చేసుకుంటూ చదవలసిన పుస్తకాలు, కలవలసిన మాస్టర్లు మొ॥నవి, సవివరంగా తెలియడం కోసం ప్రతి 15 రో॥ లేదా నెలకు ఒకసారి పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాశులు, సీనియర్ మాస్టర్స్ తో కూర్చుని చర్చించడాన్నే ‘ రెగ్యులర్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ ’ అంటారు.

ఎలా అయితే బయట ప్రాపంచిక జీవితంలో మనం ఒక వ్యాపారం లేదా ఒక ప్రాపంచిక విద్యలను అభ్యసించేటప్పుడు ప్రత్యేకించి ఆ రంగంలో నిష్ఠాశులు అయిన వారిని కలిసి మరింత సమర్థవంతంగా వ్యాపారం నిర్వహించే మెళకువలు తెలుసుకోవడం, నేర్చుకుంటున్న ప్రాపంచిక విద్యలలో కలిగే సందేహాలు నివృత్తి చేసుకోవటం అనేది సర్వసాధారణంగా చేస్తామో, అలాగే ఈ ఆధ్యాత్మిక విద్యను నేర్చుకున్నప్పుడు కూడా మన సందేహాలను గురించి, మన సాధన గురించి మరిన్ని మెళకువలు తెలుసుకోవడానికి రెగ్యులర్ గా సీనియర్స్ తో పర్సనల్ గా చర్చలు జరపడం అంతే అవసరం.

పూర్వకాలంలోకి పరికించి చూస్తే సంసార జీవితంలో ఉన్న ఒక వ్యక్తి లేదా కుటుంబం వారి స్థాయికి మించి సమస్య ఎదురైనప్పుడు పూరికనే తలలు బద్దలు కొట్టుకోకుండా తమ ‘ కులగురువు ’ లేదా ‘ ఆచార్యుల వద్దకు వెళ్లి ఒక రోజంతా గడిపి వచ్చేవారు. ఆ సమయంలో గురువు సహృదయంతో తనకున్న ‘ మూడవ



నేత్రం ' సహాయంతో సమస్య మూలం ఎక్కడ ఉందో కనుక్కొని, దానికి తగిన ' సాధనా మార్గాన్ని ' (ద్వైవికంగా) సూచించేవారు. వాళ్లు దాన్ని ఆచరణలో పెడితే సమస్య దానికదే నివారణ అయ్యేది. దీన్నే అప్పుడు “ ఆచార్య సాంగత్యం ” గా పేర్కొనేవారు. రాను రాను మానవుడు నవీనంగా తయారై తనలోని తెలియనితనాన్ని గురువు వద్ద ఒప్పుకునేంత సహృదయత లేక అసలు ఆచార్యులు లేదా గురువు అన్న సిద్ధాంతాన్ని ప్రక్కన పెట్టి కాలక్రమేణా - సైకో సోమాటిక్ ప్రాబ్లమ్ రూపంలో కుల గురువు స్థానంలో డాక్టర్ని కూర్చోబెట్టడం జరిగింది.

తలకు మించిన సమస్య వచ్చినప్పుడు, అది మన మానసిక తలంలోనే ఉంటుంది. దానికి మనం నివారణోపాయాన్ని కనుక్కోకుండా మొండిగా.... మన మనస్సులో మనతో మోస్తూ ఉంటామో క్రమేపి అది ' ప్రాణమయ ' శరీరాన్ని, తద్వారా భౌతిక శరీరాన్నీ తప్పుక పాడుచేస్తుంది. మానసిక తలంలోనే దానిని నివారించే మార్గమైన ' ఆచార్య సాంగత్యం ' లేదా ' రెగ్యులర్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ ' ను మనం తెలిసో తెలికో ప్రక్కన పెడితే, దానిని భౌతిక తలంలో తీర్చుకునే దుస్థితికి దిగజారుతాం ! అప్పుడే మనం అనేక రకాలయిన వైద్య విధానాలను ఆశ్రయించవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

వెరసి పూర్వకాలంలోని “ ఆచార్య సాంగత్యం ” ప్రస్తుతం ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో ప్రతి 15 రోజులు లేదా నెలకు జరిపే “ స్పిరిచ్యువల్ లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ ” రెండూ సమానమే. ఇది ఒక సిస్టమాటిక్ గా జరుగుతుంది. అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు తమ వివరాలను కేస్ షీట్ లో పొందుపరిచి తమ సమస్యని తెలియజేస్తే ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం వారు పర్సనల్ గా గాని ఉత్తరం, ఫోన్, ఇ మెయిల్ మరియు హోమ్ విజిట్స్ ద్వారా గాని ఎప్పటికప్పుడు లైఫ్ కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ కౌన్సిలింగ్ ద్వారా నేర్చుకునేవారు పూర్తిగా ఓపెన్ గా ఉండాలి. తమకు కలిగిన ధ్యాన అనుభవాలు, కలలు, ఇబ్బందులు, సందేహాలు తాము ఉన్నామనుకుంటున్న స్థితి, కాదలచుకున్న స్థితి ఇలా తమ గూర్చి తాము సీనియర్ మాస్టర్ వద్ద పూర్తిగా విడమర్చి చెప్పిస్తున్న వాళ్ళు తమకున్న అనుభవంతో - ధ్యాన సమయాన్ని పెంచాలా? తగ్గించాలా? ఎలాంటి పుస్తకం చదవాలి? ఎవర్ని కలవాలి? వంటి విషయాలతో మళ్ళీ నెలకు సరిపడా ' ప్రణాళిక ' ఇవ్వడం జరుగుతుంది. దీనిని ఎంత నిష్ఠాచ్ఛిగా మనం పాటిస్తే అంత తొందరగా మనం మనకు అర్థం కాని స్థితి నుంచి పూర్తిగా బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

## ధ్యాన ఆరోగ్యం

(PROJECT REPORT)

### I. నిర్వచనం :

' ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ' నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక వరమైన 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. సూత్రం (Principle)

- + “జ్ఞానాన్ని దగ్ధ కర్మాణం!” - భగవద్గీత
- + “వాక్యము స్వస్థత పరచును!” - జీసస్ క్రైస్ట్
- + “ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - జ్ఞానం వల్లనే ముక్తి ” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
- + “మన పాపాలే మన రోగాలు!” - “మాంసాహారం-పాపాహారం!” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
- + “హింసాచోడో - హంసాపకడో” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
- + "Spiritual intellect is the root-Physical health is the fruit" - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

అనవసరమైన, అడ్డదిడ్డమైన, అశాస్త్రీయమైన తిండి విధానం, ఆలోచనా విధానం, పరస్పర సంబంధాల వల్లనే అన్ని అనారోగ్యాల్లా ఉత్పన్నమవుతాయి. వీటిని సరిచేయడానికి ఆత్మజ్ఞానం తప్పనిసరి, మరి అది ధ్యానం వల్లనే చేకూరుతుంది !

### పేషెంట్ల సమస్యలు - సంస్థ యొక్క సేవలు

- + మొట్టమొదటగా “ సమస్యలు అనేవి పేషెంట్లు వారికి వారే సృష్టించు కుంటున్నవి ” అనే విషయం తెలియజేయడం.



భౌతికంగా ఒక్కో భాగంలో కలిగే ఇబ్బందికి, మానసికంగా ఏదో అవగాహన లోపం ఉంటుంది. అది సీనియర్స్‌తో కూర్చున్నప్పుడే తెలుస్తుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం, ఎలాగైతే ఇతర భౌతిక - వైద్య విధానం యొక్క పరీక్షల్లో (స్కానింగ్, ఎక్స్‌రే మొ॥నవి) జబ్బు స్థితి సరిగ్గా తెలుస్తుందో .... దీనికి సమానంగా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మనకు కలిగే ధ్యాన అనుభవాలు, కలలు, అనుకోకుండా జరిగే సంఘటనలతో..... మన స్థితిని సరిగ్గా అంచనా వేయవచ్చు. మనం ఏ మెట్టులో ఉన్నామో తెలిస్తే దాన్ని బట్టి సాధనాక్రమాన్ని లేదా అవగాహన లోపాన్ని సరి చేసుకోవచ్చు.

ఈ సందర్భంలో యోగి వేమన గారి ఒక పద్యాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోవచ్చు.

గురుని శిక్ష లేక గురు తెలుల కలుగునో ?

అజునకైన వాని యబ్బుకైన

తాళపు జెవి లేక తలుపు లెట్టు లూడునో ?

విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ !

మనం ఏ విద్య నేర్చుకోవాలన్నా ఆ విద్యలో నిష్ణాతులైన గురువు వద్దకు వెళ్లి , వాళ్లు చెప్పిన విధంగా సాధన చేసినప్పుడు మాత్రమే మనకు ఫలితం కలుగుతుంది.

ఈ ఆచార్య సాంగత్యంలోనే మనం అవగాహన కల్పించుకోవలసిన మరొక ముఖ్యమైన విషయం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించేటప్పుడు ధ్యానం, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం వంటి ఇతర పద్ధతులతోపాటుగా ఆచార్య సాంగత్యం కూడా ఒకటి ! దాని అవసరం పడినప్పుడు నిజానికి దానికదే జరుగుతుంది.

" When the student is ready; then the master will appear " అన్న నానుడి ప్రకారం జరుగుతుంది.

దీన్ని ప్రక్కదారి పట్టించి “ గురువు సమక్షంలో మాత్రమే ఆత్మ విద్యను అభ్యసించాలి, లేనట్లయితే ఏమేమో జరుగుతాయి ” అనేవి పాత చింతకాయ పచ్చడి భావాలు. నిజానికి మన శ్వాసే మన గురువు. ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే మన గురువే మనల్ని వెతుక్కుంటూ వచ్చి ఆ సమయానికి మనకు చెప్పవలసినవి చెప్పి వెళతారు. ఇక్కడ గురువు అంటే జ్ఞానం... అది ఒక ఆధ్యాత్మిక పుస్తకం కావచ్చు. మరొక ధ్యాని కావచ్చు, ధ్యానంలో ఎదురయ్యే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు కావచ్చు !

మరి మనం చేయవలసిందల్లా గురు సాంగత్యం మాత్రమే. అవకాశం కలిగినప్పుడు దాన్ని దూరం చేసుకోకుండా ఉంటే చాలు.

కాబట్టి రెగ్యులర్ ట్రైఫ్ కొన్నిలింగ్ అనే టాబ్లెట్... ఎప్పుటికప్పుడు మన స్థితిని మనకు తెలియజేసి తరువాతి ప్రణాళికను అందజేస్తుంది. మన మూడవ నేత్రం తెరుచుకున్న తరువాత మనకు మనమే మన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకుంటూ ఉంటాం. అప్పుడు ఇతరులతో సంభాషణ కేవలం జ్ఞానం (Information) తీసుకోవడంగా మారుతుంది. మన అంతరాత్మ ప్రబోధం పరిపూర్ణంగా మొదలయ్యే వరకు ఆచార్య సాంగత్యం అన్నది తప్పనిసరి.

### 11. ప్రకృతి విహారం - ఆనందో బ్రహ్మ

ఈ రోజుల్లో మనం కాంక్రీట్ బిల్డింగ్స్ లో ఉంటున్నాం ! పూర్తిగా ప్రకృతిలో... ఖనిజ, వృక్ష, జంతు సామ్రాజ్యాలలో ఉండవలసిన మనం వాటి నుంచి దూరమై కృత్రిమంగా నిర్మించిన 'కాంక్రీట్ కట్టడాలకు' పరిమితమై ఉంటున్నాం ! రోజులో కొంతసేపైనా పార్కులో గాని, నదీ తీరాల్లో గాని, కొండ ప్రాంతాల్లో గాని గడపాలి. తద్వారా ఖనిజ, వృక్ష, జంతు సామ్రాజ్యాల నుంచి ఎంతో ప్రాణశక్తిని తీసుకోవడమే కాకుండా 'సహజీవనం' కూడా అలవడుతుంది.

ఇంట్లో మొక్కలు ఉండాలి ! అన్నట్లు కాక " మొక్కల్లో ఇల్లు ఉండాలి " ! అన్నట్లు ఇల్లు నిర్మించుకుంటే అది సరైన జీవన వాతావరణం అవుతుంది. ట్రెక్కింగ్ వంటి కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసినప్పుడు తప్పకుండా హాజరయ్యి ఆ ఆనందాన్ని పొందాలి. మన నిజమైన (Potential) శక్తియుక్తులు అక్కడే పదిమందిలో బయట పడతాయి. చాలా మంది అనారోగ్యంతో ఉన్న వాళ్ళు ఒక్కోసారి హృద్రోగమున్న పేషెంట్లు కూడా ట్రెక్కింగ్ లో పాల్గొని వారిపైన వారికే ఆశ్చర్యం కలిగించేలా అందరితో సమానంగా నడిచి తమలో ఉన్న అనవసరపు భయాల్ని పూర్తిగా తొలగించుకున్న సందర్భాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం, నిండు పౌర్ణమి, పచ్చని పొలాలు, కొండ ప్రాంతాలు, నదీతీరాలు, బీచ్.... వంటి ప్రదేశాల్లో తదేకంగా పూర్తిగా లీనమవుతూ గమనించడం వలన ఎంతో శక్తిని తీసుకోవచ్చు.

పూర్వ కాలంలో టి.బి. వ్యాధి (క్షయ) వచ్చిన వాళ్లను గాలి, వెలుతురు బాగా

# అనుబంధం

చాలు, అవి గుర్తు పెట్టుకోవడం తేలికే...

1. శ్వాస మీద ధ్యాన పెడితే ( కళ్లు మూసుకొని) అది ధ్యానం.
2. శరీరానికి శాకాహారం మంచిది, ఉత్తమమైనది.
3. పిరమిడ్ అంటే ఒక కట్టడం, ' ప్రాణశక్తిని 3 రెట్లు అధికంగా ఇస్తుంది '.

ఇవి మనకు మొట్టమొదటి సారిగా తెలిసిన వీటిని మనం ఇతరులకు అవకాశం దొరికిన చోటల్లా చెప్పడం ప్రారంభిస్తే మన ఆధ్యాత్మిక సేవ మొదలయినట్లే! నిజానికి ఈ విషయం చెప్పే అర్హత రావడానికి కారణం ఇంతకు ముందు జన్మలలో ఎంతో పుణ్య కర్మలు చేస్తే ఈ రోజు ఇంత సుఖమైన, ఈ ' శ్వాస మీద ధ్యాన ' మన చెవులకు చేరుతుంది. మన నుంచి ఈ ధ్యాన విధానం గురించి విన్నవారి పరిస్థితి అంతే! మన చేతిలో ఉన్న రూ॥ 100/- దానం ఇవ్వడం చాలా తేలిక. ధన దానం, విద్యా దానం, గోదానం, భూదానం రక్తదానం, అన్నదానం అన్నీ ' సాంఘిక సేవల ' కోవలోకి వస్తాయి. ఆత్మ " తొలి " స్థాయిల్లో ఈ ' దానం 'లో ఉంటుంది. ' ఒక్క ధ్యానమే అన్నింటికీ సమాధానం ' అని తెలిసిన తరువాత మనం చేసే ప్రతీ సంకల్పం కేవలం " జ్ఞాన దానం " లోనే ఉండాలి. అది ధ్యానం చెప్పడంతోనే మొదలవుతుంది. ఆధ్యాత్మికంగా తన కాళ్లపై తాను నిలబడి ... నిజంగా తన జీవిత ధ్యేయంతో పయనిస్తూ నిజమైన ఆనందాన్ని గ్రోల్లేట్లు చేస్తుంది.

ఎవరైతే తమ జీవిత ధ్యేయంలో.... ఈ ఆధ్యాత్మిక సేవను అంతర్భాగంగా కలిగి ఉంటారో వారు, ఈ ' ఆధ్యాత్మిక సేవ ' అన్న విషయాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని చేయడం ప్రారంభించిన తరువాతే వారికి మిగిలిన ఆ చివరి " కొసరు అనారోగ్యం " పూర్తిగా కుదుటపడటం గమనించడం జరిగింది.

కాబట్టి ఈ " ఆధ్యాత్మిక సేవ అన్నది ఇతరుల కోసం కాక తమ కోసం తాము చేసేదే " ! అన్న విషయాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని... తాము.. చేయగలిగినంత పూర్తి స్థాయిలో మనసా, వాచా, కర్మేణా చేపట్టగలిగినపుడు... ఒక బుద్ధుడు, జీనస్, శ్రీ కృష్ణుడు వంటి గొప్ప మహానుభావులు ప్రయాణించిన బాటలోనే మనమూ... ప్రయాణించినట్లవుతుంది. మన ' సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ' బాటలో ఇది ఆఖరి మెట్టు !



ఉన్న ప్రదేశాల్లో విడిగా ఉంచి, మంచి పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని ఇవ్వడం వలన చాలా మంది తిరిగి స్వస్థత చేకూర్చుకోగలిగేవారు. ఇది కేవలం ' ప్రకృతి విహారం ' అన్న టాల్కెట్తోనే జరిగేది. ఆకుపచ్చని చెట్ల మధ్య మంచి ' హిలింగ్ వైబ్రేషన్స్ ' ఉంటాయి. వాటిని పొందడం వలన త్వరగా మనం మన రోగాల నుండి మందుల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

ప్రారంభదశలో ప్రకృతిలో ఉంటూ, ఆనందిస్తూ, పచ్చదనాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ప్రాణశక్తిని తీసుకోవడం ఉంటుంది. సాధనలో ముందుకు వెళ్ళిన తరువాత పై దశల్లో పూర్తిగా ప్రకృతిలో లీనమవడం అంటే చూసేవాడు, చూడబడే వస్తువులన్నీ ద్వంద్వం లేకుండా చూడడమనేది ' ప్రకృతిలో తాదాత్మ్యం చెందడం ' అనేది ఒక అవగాహన స్థాయి దాన్ని అనుభవంలో పొందగలిగేవాళ్లు " విశ్వ మానవ శక్తి క్షేత్రాన్ని " పూర్తిగా అనుభవించ గలుగుతారు. ఇలా మొత్తం శక్తి క్షేత్రాన్ని కొన్ని క్షణాల పాటు అనుభవంలో గనక పొందగలిగితే శరీరంలో ఎంత పెద్ద రుగ్మత ఉన్నప్పటికీ దాన్ని ఇట్టే దూరం చేసుకునేంత శక్తి మనకు లభిస్తుంది. దీన్నే మనం చాలా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలలో " అంతా నేనే, నేనే అంతా " అని చదవడం జరుగుతూ ఉంటుంది.

### ఆనందోబ్రహ్మ :

ఈ భూమిపైన మనం ఎప్పుడూ నిజమైన ఆనంద స్థితిలో జీవించడానికే వచ్చాం ! అదే మన సహజ స్థితి. అది అనుభవంలోకి రావాలంటే మూడు రకాల ఆనందాలను ఎప్పుడూ గ్రోలుతూ ఉండాలి. అవి (1) విషయానందం (2) భజనానందం (3) బ్రహ్మానందం. సాధారణంగా ప్రాపంచిక ఒరవడిలో జీవిస్తున్న అందరికీ తెలిసినది ' విషయానందం ' మాత్రమే అదీ కొంత మాత్రమే. వారి మనసుకు నచ్చింది కాబట్టి అతిగా చేస్తుంటారు. అలా కాకుండా, శారీరకంగా, జ్ఞానేంద్రియాలన్నీతో పొందే ఆనందాలు, సంగీతంలో ఆనందం, మరి ధ్యానంతో పొందే దివ్యానుభవాలు మొ॥ అన్నీ కలిపి పొందాలి. వీటన్నింటినీ కలిపి పొందడానికి అవసరమైన సాధన కూడా ' ఆనందో బ్రహ్మ ' లోనికే వస్తుంది.

మన కనీస అవసరాలకు సరిపడా ' లక్ష్మి ' చేకూరిన తరువాత జీవితధ్యేయం పూర్తిగా తెలిసే వరకు, మూడవ నేత్రం గురించిన పూర్తి అవగాహన వచ్చేంత వరకు ' పార్వతి ' అంటే ఆత్మజ్ఞానం అవసరం. తరువాతది ' సరస్వతి ' అంటే



కళలలో ప్రావీణ్యం ఈ స్థితిలో మనం ఆనందో బ్రహ్మకు దగ్గర అవుతాం. ఆనందో బ్రహ్మ స్థితిలో ఉండే అపరిమితమైన ప్రాణశక్తి, ఆనందం మనలో ఉండే చిట్టచివరి అనారోగ్య స్థితిని పూర్తిగా రూపు మాపుతాయి.

కాబట్టి ప్రకృతి విహారం, ఆనందో బ్రహ్మ అన్నవి చాలా ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలు. జీవితంలో ఎన్ని ఒడుదుడుకులు ఎదురైనా ధ్యానంతో వాటిని ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించుకుంటూ ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండగలిగే స్థితి నుంచి దూరం కాకుండా ఉండడమే 'ఆనందో బ్రహ్మ స్థితి'. దీనిని పొందగలిగితే ఎటువంటి వైద్య విధానాల అవసరం మనకి ఉండనే ఉండదు !

## 12. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

చిట్టచివరిగా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ అన్నది చాలా ముఖ్యమైన టాల్కెట్. ఈ ఆధ్యాత్మిక సూత్రాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని చేయగలిగితే మొదటి 11 టాల్కెట్లు ఒక ఎత్తు అయితే ఇది ఒక్కటి... ఒక ఎత్తు అవుతుంది.

మనం అంటే ఆత్మ పదార్థం. ఈ ఆత్మ పదార్థాలన్నీ కంటికి కనిపించని శక్తి రేఖలతో కలిసే ఉంటాయి. అందుకే 'సర్వం ఖల్విదుం బ్రహ్మ'. 'అంతా బ్రహ్మమయం'ని పేర్కొంటాం. అందువలన ఒకానొక ఆత్మలో తన సహజమైన ఆనంద స్థితిని ... పొందడంలో లోటు ఏర్పడితే, అది ప్రక్క నుండి భర్తీ కావాలి. అదీ ఏ స్థాయిలో ఉన్నా సరే. అదే మరొక ఆత్మ గ్రహించి దానిని ఇచ్చే గుణంగా (దానం) అనుభూతి పొందుతుంది. అందుకే " జీనస్ ", " సువ్యస్ ఏదైతే కావాలనుకుంటున్నావో అది ముందు ఇతరులకు ఇవ్వ " అని అనడం జరిగింది. కాబట్టి మనం ఇతరుల నుండి కోరుకోవడానికి ముందు మన వద్ద ఉన్నది ఇతరులకు పంచి పెట్టాలి !

మానవుడు సంఘజీవి. కాబట్టి ఒకరి నుంచి ఒకరు నేర్చుకుంటూ, నేర్పుతూ, పరస్పరం ఆనందిస్తూ ఉండేలా ఇక్కడ భూమిపై ఈ 'నాటకం' రూపొందించబడింది.

కేవలం ఆత్మ పరంగా చూసుకున్నప్పుడు దానికి ఎటువంటి లోపం లేదు. అది పూర్ణంగా ఉంటుంది. కాని దానిపై ఒక జీవిత కాలం కోసం సంతరించుకున్న బుద్ధి, మనస్సు, శరీరం అనే కవచాల వల్ల ఎప్పటికప్పుడు ఏదో రూపంలో శారీరకంగా, మానసికంగా, బుద్ధిపరంగా లోపం తలెత్తుతూనే ఉంటుంది. దీన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడం వలన ఆలోపాన్ని సరిదిద్దుకొని సంపూర్ణంగా జీవించే

అవకాశం ఉంది. దీన్నే మనం ' మధ్యే మార్గం ' అంటాం !

మధ్యే మార్గాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకున్న ' ముముక్షువు 'కు నిజానికి ప్రాపంచికం, ఆధ్యాత్మికం అన్నీ కలిపే ఉంటాయి.

పై విషయాన్ని చెప్పడానికి కారణం ఇక్కడ ఇతరులకు మనం మనకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని అందివ్వడం అంటే మనం నేర్చుకోబోయే దాన్ని మరింతగా బయటకు చెప్పడం అవుతుంది. మనం బాగా నేర్చుకుని అనుభవం పొందుతున్నది. మనన చేస్తూ... అనుభవిస్తూ ఉన్నప్పుడు దాన్ని చూసి ఇతరులు నేర్చుకుంటారు. చెప్పతూ ఉన్నప్పుడు మనకు మరిన్ని కొత్త విషయాలు తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఇలా మనం ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ, నేర్పుతూ, అనుభవిస్తూ ముందుకు సాగుతుంటాం. ఈ విధానంలో మనం ఇతరులకు చెప్పేది బయటి నుంచి చూసే వారికి ' గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సేవలా ' కనిపిస్తుంది. నిజానికి చేసేదంతా మనకు మనం చేసుకోవడమే ! సేవ అనేది లేనేలేదు !

మనం ఒక సత్యాన్ని తెలుసుకున్న తర్వాత అది అందరికీ ఆమోద యోగ్యమైనది, ఆనందాన్ని కలుగజేసేది అని తెలిసినప్పుడు, మన చుట్టూ ఉన్న వారిని కూడా ఆ ఆనందాన్ని పొందే స్థాయికి తీసుకువచ్చినప్పుడు, మనలో జాలి, దయ, ప్రేమ, కరుణ, బాధ్యత అన్న గుణాలు వృద్ధి పొంది, వాటి నుండి కూడ ఆనందాలను పొందగలం. అంతేకాకుండా, మనకు తెలిసిన సత్యం అందరికీ అందించినపుడు మన వైబ్రేషన్ స్థాయి (అవగాహన)లోనే వాళ్ళూ ఉండడం వల్ల మనం పొందిన ఆనందాన్ని అలానే ఎల్లప్పుడూ పొందే అవకాశం ఉంటుంది. మనం పొందిన సత్యాన్ని మనతోనే ఉంచుకొని, ప్రక్కవారిని లేదా సమాజాన్ని విస్మరిస్తే... ఆ పొందిన సత్యం మనకు ఎంతోకాలం ఆనందాన్ని ఇవ్వలేదు. ఎందుకంటే ఇక్కడ అహం బ్రహ్మస్మి ! తరువాత ' సర్వం ఖల్విదుం బ్రహ్మ ', తరువాత 'తత్వమసి శ్వేతకేతు' ఉన్నవి. మనం భగవంతులమైతే అంతా భగవత్తత్వమే, అంతా భగవత్తత్వమే అన్నది తెలియజేయడానికే మనం ఇక్కడ ఉన్నాం ! (ఆఖరి జన్మలో) అదే ' తత్వమసి శ్వేతకేతు ' !

ఇలా మనం తెలుసుకున్న అతి సాధారణ విషయం ..... ఇతరుల జీవితానికి ఒక ' పెద్ద విషయం ' అవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సేవ చేయడానికి మనం నిష్ఠాతులం కానవసరం లేదు. ఏ ధ్యానం క్లాసులో అయినా మూడు విషయాలు చెప్పగలిగితే