



చాలకుడు నుండి శాసనుడు

రచన

డా॥ పి.యస్.గోపాలకృష్ణ M.B.B.S.,



ధ్యాన ఆరోగ్యం పబ్లికేషన్స్

ఈ పుస్తకానికి అర్థిక సహకారం ఇచ్చిన నెల్లూరు జిల్లా కావలి
పిరమిడ్ మాస్టర్ పి. వెంకటరావు గారికి అభివందనాలు.

- ప్రథమ ముద్రణ** : డిసెంబర్ 2014
- ప్రతులు** : 1,000
- మూల్యం** : రూ. 6/-
- రచన** : డా॥గోపాల కృష్ణ M.B.B.S.,
- ముద్రించినవారు మరియు ప్రతులకు** : Pyramid Real Relief Centre
D.No.17-1-15,
Chamber-13, R.R. Towers
KGH Road, Maharanipeta
Visakhapatnam
Ph : 92466 48401
- ముద్రణ** : శ్రీదేవి ప్రింటర్స్
B-8 Unit, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్
విశాఖపట్నం
ఫోన్ : 2528483 (0891)

ముందుమాట

సీతాకోకచిలుకలాగ మామూలు మనిషి కూడా వివిధ దశలలో పరిపూర్ణ మానవుడిగా ఎదుగుతాడు. ఒక్కొక్క దశలోను మార్పులకు అవసరమైన శక్తి-సామర్థ్యాలను సమకూర్చుకుంటాడు. మనిషి మహాత్ముడు కావడానికి ఎన్ని దశలున్నాయి? ఏ ఏ దశలలో ఎటువంటి శక్తి - సామర్థ్యాలు అవసరమౌతాయి? వాటి స్వరూప, స్వభావాలు ఎలా ఉంటాయి? ఆ శక్తి సామర్థ్యాలు లోపించినప్పుడు శరీరంలో కలిగే అనారోగ్యాలు ఏమిటి? వాటిని అధిగమించడానికి ఆచరించవలసిన ప్రతిక్రియలు ఏమిటి? అన్న విషయాలను దశల వారీగా వివరించే ప్రయత్నమే ఈ చిన్నిపుస్తకం.

ధ్యాన ఆరోగ్యశాస్త్ర విధానం ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహాశయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవిత కాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దలుగా తినిపించి, నన్ను తీర్చిదిద్దిన P. విజయ్ కుమార్ గారికి, ఎన్నో రాళ్లను ధ్యానరత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం తగు సూచనలను ఇచ్చిన “బ్రహ్మర్షిపత్రీజీ” గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు !

డా. జి. కె

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు, ధ్యాన ఆరోగ్యం

విషయసూచిక

F	చాలకుడు	5
F	శ్రవణుడు	7
F .	గ్రాహకుడు	12
F	సాధకుడు	14
F	బోధకుడు	17
F	శాసనుడు	20
F	సోల్ స్కానింగ్	22
F	అనుభవాలు	25
F	అనుబంధం	29

చాలకుడు నుండి శాసనుడు

దశలు : చాలకుడు - శ్రవణుడు - గ్రాహకుడు - సాధకుడు -
బోధకుడు - శాసనుడు

ఎలా అయితే ఒక సీతాకోకచిలుక జన్మించటంలో రూప విక్రియ యొక్క నాలుగు దశలు ప్రధానంగా మనం గమనిస్తామో అదే విధంగా ఒక ఆత్మ పరిపూర్ణత చెందటంలో గల ముఖ్యమైన దశలను, అంటే ఆదశలలో గల ఆత్మజ్ఞానాన్ని పరిగణలోకి తీసుకుని చాలకుడు నుండి శాసనుడుగా వివరించవచ్చు !

చాలకుడు

‘చాలకుడు’ అంటే ఒక సాధారణ మానవునిలా నిద్ర లేవడం, తినడం, తిరగడం, పిల్లలను కనటం మొ॥ సామాన్య మానవుడి జీవితం. కేవలం పిల్లల్ని పెంచడం కోసం ప్రాధాన్యత ఇస్తూ జీవిస్తూ ఉంటాడు. పిల్లల్ని పెంచడం కోసం, సంపాదన కోసం పాటు పడుతూ తను తన కుటుంబానికి లేదా తన విలువలను పెంచుకునే ప్రయత్నంలో పేరు ప్రతిష్టల కోసం ప్రాకులాడుతూ అలా దైనందిన జీవితంలో కాలం గడిపేస్తూ ఉంటాడు. ఇక్కడ ‘చాలకుడు’ అంటే చలించేవాడు, అంటే తిరిగేవాడు’ అని అర్థం.

అతనికి ప్రక్క వారితో పని ఉండదు. ఎదుటి వారి కోసం ఆలోచన ఉండదు. అలా కొన్ని రోజులకు ఎదుటి వారి కోసం, ప్రక్క వారి కోసం కొద్ది కొద్దిగా సహాయపడటం నేర్చుకుంటాడు. ఎందుచేతనంటే “తనకేదైనా అవసరానికి ఆదుకుంటారు” అన్న నేపథ్యంతో ఇచ్చి పుచ్చుకోవటాన్ని అలవరుచుకుంటాడు. అలా “ఎదుటి వారికి ఏదన్నా మంచి చేస్తే నాకు నా పిల్లలకు మంచి జరుగుతుంది” అన్న ఆలోచన కలిగి ధాన ధర్మాలు చేస్తూ, గుళ్ళూ గోవురాలకు వెళుతూ ఉంటాడు. అలా పుణ్యకార్యాలు చేస్తూ పుణ్య క్షేత్రాలను దర్శిస్తూ తిరుగుతుంటాడు.

ఇలా ఉండగా వ్యాపారం దెబ్బతినటమో, పంటలు పండకపోవటమో, కుటుంబానికి గాని, తనకు గాని అనారోగ్యాలు రావటం ఇలా ఏదో ఒక సమస్య ఎదురవుతూ తీరని కష్టాలు మొదలవుతాయి. వాటిని తట్టుకుని నిలబడలేక ప్రశాంతత కోసం పురాణాల గురించి, భగవంతుని లీలల గురించి వినడం మొదలుపెడతాడు. వినడానికి చాలా బావుంటాయి. మనసుకు ప్రశాంతతో కూడిన పదాలు చెవిన పడతాయి. ఇలా “శ్రవణం ” అలవర్చు కుంటాడు. గత

జన్మల సంస్కారం ఉన్న వారిలో, అంటే ఆత్మ పరిపక్వంగా ఉన్నవారిలో ఇది సహజంగా ఏదైనా కష్టం రాకుండానే ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలనే తపన కలుగవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు ఉన్న పరిస్థితుల్లో ‘అది చాలా అరుదు’ అనే చెప్పవచ్చు. ప్రధానంగా కష్టాలనుండే, బయటపడే మార్గంగా “ శ్రవణుడుగా ” మారడం మనం గమనిస్తాం !

శ్రవణుడు

ఈ “సతులు సుతులు” అంతా మాయ! ఇవన్నీ నిన్ను కట్టిపడవేసే బంధాలు. బంధ విముక్తిడివి కా ! సంసార మంటే కేవలం తామరాకు మీద నీటి బొట్టులా ఉండాలి. నీవు వచ్చేటప్పుడు ఏమీ తేలేదు; వెళ్ళేటప్పుడు ఏమీ పట్టుకెళ్ళవు! ఇలాంటి విషయాలు వింటూ ఉంటాడు. అనేకమంది ధ్యానుల అనుభవాలను, ఆధ్యాత్మిక వక్తలు మరి శాస్త్రవేత్తల ప్రసంగా లను ఒక పురాణ కాలక్షేపం మాదిరి వింటూ ఉంటాడు. ఇలా ఆత్మశాస్త్రం గురించి ఉన్న వింత వింత అనుభవాలు, విషయాలు తనకు నమ్మశక్యంగా లేనప్పటికీ, వాటిని మంచి కథల రూపంలో ఉదాహరణలతో చెప్పడం వలన అలా వింటూ వింటూ ఒక మంచి ‘శ్రవణుడు’ గా మారతాడు. ఉదాహరణకు ఓ రెండు కథలను తెలుసుకుందాం !

వాల్మీకి గురించి చిన్న కథ. వాల్మీకి తన భార్య పిల్లల కోసం ఎంతో తాపత్రయంతో ఎన్నో దుర్మార్గాలు, దోపిడీలు, హత్యలు చేస్తూ ఉండగా, నారదుల వారు కూడా అతనికి ఎదురు పడతారు. వాల్మీకి దోపిడి చేసే తత్త్వం ఉన్న మనిషి కాబట్టి నారదుల వారిని కూడా దోచుకో బోతాడు. అప్పుడు నారదుల వారు “నేను సర్వ సంఘ పరిత్యాగిని, నా దగ్గర నీకు ఏమీ దొరకదు. నాయనా” అంటాడు. “సర్వసంఘ పరిత్యాగి అంటే ఏమిటి అని అడుగుతాడు” వాల్మీకి. అంటే “మనతో రాని దాని కోసం కాక మనతో వచ్చే దాని కోసం పాటు పడే వాడిని సర్వసంఘ పరిత్యాగి అంటారు” అని చెబుతాడు. నారాదుడు వాల్మీకి “నాకు అర్థం కాలేదు. మరి కాస్త వివరంగా చెప్పండి” అంటాడు. ‘నీవు ఇన్ని దోపిడీలు, హత్యలు చేసి పాపం మూట కట్టు కుంటున్నావు. ఈ నీ పాపాన్ని నీ పరివారం పంచుకుంటుందా’? అని నారాదుడు అడుగుతాడు. ‘ఓ ఎందుకు పంచుకోదు? నేను సంపాదించిన ధనం పంచు కున్నప్పుడు నా పాపాన్ని కూడా పంచుకుంటారు’ అని అంటాడు. వాల్మీకి ‘అయితే సరే ! నీ భార్యను పిల్లలను అడిగి రా’ ! అని ఇంటికి పంపిస్తాడు నారాదుడు.

వాల్మీకి ఇంటికి వెళ్లగానే ఎంతో తపనతో, ప్రేమతో తన భార్య ఎదురొచ్చి అతనికి కావలసిన ఏర్పాట్లను చేస్తుంది. అప్పుడు వాల్మీకి తన భార్యను ఇలా అడుగుతాడు. “ఈ సంపాదన సంపాదించే నేపథ్యంలో నేను కొన్ని పాపాలు చేసాను. నా సంపాదనతో పాటు నా పాపాలు కూడా పంచుకుంటావా”? అని అడుగుతాడు ఆమె “అదెలా అవుతుందండీ ? మీరు తెచ్చిన దాన్ని అందరికీ వండి పెట్టడం వరకే నా బాధ్యతగానీ మీ పాపాన్నీ నేనెందుకు పంచుకుంటాను”? అంటుంది. అప్పుడు కొడుకుల దగ్గరకు కూడా వెళ్లి అడుగుతాడు ‘నా పాపం పంచుకుంటారా’ ? అని, ‘మేము మిమ్మల్ని సంపాదించమని అడిగామా? నీవే సంపాదించావు. నీవు సంపాదించకపోతే అడుక్కుంటాం గాని, నీ పాపాన్ని మేమెందుకు పంచుకుంటాము’ ? అని కొడుకులు నిలదీసి అడుగుతారు.

ఆ మర్నాడు నారదుల వారి దగ్గరకు వెళ్లి “తన తప్పును తాను తెలుసుకున్నానని, వాళ్ళ కోసమని నేను సంపాదించాను” అని అనుకున్నదంతా భ్రమేనని, ఎందుకంటే నేను ఎంత ఇస్తే అంతలో వాళ్లు ఉండేవారు. కాని నేను వ్యామోహంలోపడి లేనిపోని పాపాలను మూట

ఉంటుంది. అదే జ్ఞాని అయితే, తన వారి కోసం సంపాదన చేస్తూ కూడా ఆత్మజ్ఞానానికి కావలసిన వనరులు అన్నీ మూట కట్టుకుంటాడు. చనిపోగానే ‘ఇక్కడ నా పని అయిపోయింది’ అని తాను సంపాదించిన జ్ఞానమనే మూటను పట్టికెళ్లి పోతాడు.

ఒక పనిమనిషి ‘పని’ ఎంతవరకో అంతవరకే చేసి, ‘నా ఇల్లుకు నేను చేరాలి అన్న విషయాన్ని మరచిపోకుండా పని అవగానే ఇంటికి వెళ్లిపోతుంది. ఆ పని మనిషిని మీరు ఎంత బాగా చూసినా నా ఇల్లును నేను చేరాలి’ అన్న తపన, ఆనందం ఎలా అయితే ఉంటుందో; అలా ఈ భూమీద మన పని అవగానే పై లోకాల్లో మన నిజనివాసానికి చేరుకుంటాం. పని మనిషి పాత్రలాంటిది మన జీవితం, మన పని అవగానే తను సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని పొంది, వెళ్లిపోవలసిన తరుణం రాగానే పై లోకాలకు వెళ్లిపోవాలి.

కాబట్టి ‘శ్రవణుడు’ ఇలాంటి కథలను, విషయాలను చాలా వింటాడు. అందులో కొన్ని “ యద్భావం తద్భవతి ” “నీ వాస్తవానికి నీవే సృష్టికర్తవు ” “ జ్ఞానాన్ని దగ్ధ కర్మాణం” వంటి విషయాలను విని విని ఉంటాడు. వాటిని మెల్లమెల్లగా గ్రహించడం మొదలుపెడతాడు. ఇలా క్రమేపీ ‘గ్రాహకుడు’గా మారతాడు.

గ్రాహకుడు

నేను ఈ భూమీదకు ఎందుకు వచ్చాను? ఈ చావు పుట్టుకలు ఎందుకు? కొందరు బీదవాళ్ళుగా ఇంకొందరు ధనికులుగా ఎందుకుంటారు? కాసేపు సంతోషం మరి కాసేపు దుఃఖం ఎందుకు? ఈ దుఃఖాలకు గల కారణం ఏమిటి? తల్లిదండ్రులు కూడా లేని అనాధలుగా ఎందుకు పుడతారు? ఈ రోగాలు, రొచ్చులకు గల కారణం ఏమిటి? కొందరికి ఆయుష్షు తక్కువ మరి కొందరికి ఆయుష్షు ఎక్కువ ఎందుకు? వికలాంగులుగా ఎందుకు కొందరు పుడతారు? కళ్ళు లేకుండా ఎందుకు పుడతారు?

“వీటి మార్గం ఏమిటి? నేను నా కష్టాలను ఎలా పోగొట్టుకోగలను? దీనికి నేను ఏమి చేయాలి? ఏం చేస్తే ఈ కర్మలు దగ్ధం అవుతాయి? ‘యద్భావం తద్భవతి’ అన్న దానికి అర్థం ఏమిటి? ‘నా వాస్తవాలను నేనెందుకిలా సృష్టించుకుంటాను’. “జ్ఞానం కలిగితే కర్మలు దగ్ధం అవుతాయి” అంటున్నారు. మరి ఆ జ్ఞానాన్ని పొందటం ఎలా ? ‘అన్నిటోను ఉండాలి, అంటకుండా ఉండాలి’ అనేది ఆచరణలోకి తీసుకురావడం ఎలా ? ఈ భూమీదకు నేను

తనని తాను కోల్పోయి ఒక విలన్ పాత్రను మీద వేసుకుని రాముడి కోసం త్యాగం చేస్తుంది.

బాధలు లేకుంటే భవిష్యత్తు లేదు అంటున్నారు. ఒక ప్రణాళిక చేసుకునే ఈ భూమ్మీదకు వచ్చాము అన్న దాన్ని అర్థం చేసుకోవటం ఎలా ? ఇవన్నీ తెలియాలంటే నాకు కొంత ధ్యాన సాధన అవసరమని ధ్యానం చేస్తేనే నేను ఇవన్నీ తెలుసుకోగలను. ఈ అనుభవాలను పొందాలంటే మూల చైతన్యం ఏదైతే వుందో దానితో నేను మమేకం కాగలిగినప్పుడే ఇవన్నీ నాకు అర్థమవుతాయి అని సాధన మొదలు పెడతాడు. ఇలా క్రమేపి విషయాన్ని గ్రహించి ధ్యాన సాధన ద్వారా అనేకానేక అనుభవాలు, లబ్ధిపొందిన ఎందరో సాధకుల అనుభవాలు విని తాను పొందగోరే సమాధానాలు అన్నింటికి ధ్యానం తొలిమెట్టు అనే విషయాన్ని పూర్తిగా గ్రహించి తరువాత స్థితిలోకి చేరుకుంటారు.

సాధకుడు

నిరంతరం సాధన చేయడం మొదలు పెడతాడు. (సాధన అంటే ధ్యానం) త్వర త్వరగా పనులు ముగించుకొని ధ్యానం చేయడం, ధ్యానం గురించి అవగాహనకు ప్రతీ

పుస్తకం చదవడం. ఎక్కడ ధ్యానం గురించి వివరించి చెబుతున్నారో అక్కడికి పరిగెట్టడం. శ్లోకాలు పద్యాలు అన్న రకరకాల విషయాలు చదవడం, వాటిని అర్థం తెలుసు కోవడం ఇలా ఒకానొక మత్తులో మునిగి తేలుతూ ఉంటాడు.

ఎలా అయితే మత్తు పానీయాలకు అలవాటు పడిన వ్యక్తి మత్తులో 'లోకం ఏమవుతుంది? ప్రక్కన ఏం జరుగుతుందో తెలియని స్థితి'లో ఎలా అయితే వుంటాడో అలా ధ్యానం, ధానానికి సంబంధించిన విషయాలు తప్ప అతనికి ఏమీ పట్టని స్థితికి ఒకానొక దశలో చేరు కోవడం మనం గమనించవచ్చు !

అలా ధ్యానంలో సూక్ష్మ శరీర అనుభవాలు, గత జన్మ అనుభవాలు, తాను చేయవలసినదేమిటి? ఏమి చేయకూడదు? విశ్వశక్తిని పొంది తన ఒంట్లో నొప్పులు, వత్తిడి, టెన్షన్ లాంటివి తగ్గడం. అనే రకరకాల అనుభవాల్ని పొందు తాడు. మార్కండేయుడు ఆయుష్షును పెంచుకున్న కథా వైనాన్ని ప్రత్యక్ష అనుభవంతో పొందిన అనుభవాలు లాంటివి. కోకొల్లలుగా అతను ధ్యానంలో పొందుతాడు. అంటే 'మాంస పిండం - మంత్ర పిండం అవడాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటాడు.

ధ్యానంలో ఎన్నో దృశ్యాలు, మాస్టర్స్‌ను (దేవుళ్ళను) దర్శించి వారు ఇచ్చిన సందేశాలను పొంది అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటాడు. ఇదంతా ‘సూక్ష్మ శరీర యానమని’ గ్రహిస్తాడు. ధ్యానం ద్వారా పొందిన విశ్వశక్తి వల్ల శరీరంలో రుగ్మతలు తొలగుతాయి; సూక్ష్మ శరీర యానం ద్వారా కొంత, పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా మరి కొంత మరి ధ్యానుల అనుభవాలు వినడం ద్వారా, సజ్జన సాంగత్యం ద్వారా ఎంతో ఎంతో ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందుతాడు.

చివరగా “ధ్యాన సాధన ద్వారానే ఈ భూమ్మీద పరిపూర్ణమైన ఆనందాన్ని పొందుతాము” అన్న జీవన సత్యాన్ని తెలుసుకుంటాడు. సాధన (ధ్యానం) చేసి సత్యాన్ని గ్రహించి, ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొంది ఈ భూమ్మీద శాశ్వతమైన పరిపూర్ణమైన నిత్యానందాన్ని పొందుతాడు.

“ఈ జన్మలో ఎలా ఉండాలి? ఎలా ఉండకూడదు? ఏమి తినాలి? ఏమి తినకూడదు? ఏమి మాట్లాడాలి? ఏమి మాట్లాడకూడదు? ఎలా ఆలోచించాలి? ఎలా ఆలోచించ కూడదు? ఇలా ఎంతో జ్ఞానాన్ని పొంది, “నా దుఃఖానికి నేనే కారణమని” తెలుసుకుని, “నన్ను మార్చుకోవడమంటే, నన్ను నేను తెలుసుకోవటమే! నన్ను నేను ప్రేమించుకోవడం

ద్వారా అందరూ నాకు అర్థమవుతారు” అన్న జ్ఞానాన్ని పొంది ఆ అనుభవాలను పంచుకునే ప్రయత్నంగా ‘బోధించడం’ మొదలు పెడతాడు. “ఇతరులు మారాలంటే ముందు మనం మారాలి” అని గ్రహించి అది పూర్తిగా ఆచరణలో పెడతాడు.

బోధకుడు

తాను పొందిన అనుభవాల ద్వారా ఏ ఆనందాన్నయితే పొందాడో అదే ఆనందాన్ని తనతో పాటు అందరూ పొందాలన్న తపనతో, అందరికీ తాను పొందిన జ్ఞానాన్ని పంచటానికి నిరంతరం ధ్యాన ప్రచారం చేస్తూ ఉంటాడు. “ధ్యాన స్థితిలో ఎలా అయితే విశ్వ శక్తిని పొందుతున్నాడో” ఇతరులకు తాను భోదించేటప్పుడు కూడా ఎక్కువ శక్తిని పొంది మరిన్ని అనుభవాలను పొందుతూంటాడు. “పంచే కొద్దిపెంచబడు తుంది” ! దాచుకుంటే దోచుకోబడుతుంది!

మన వయస్సు ఎన్ని సం॥రాలో కనీసం అన్ని నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి. ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవండి. సజ్జన సాంగత్యం చేయండి ! అని చెబుతూ ఉంటాడు.

తాను ఏ అనుభవాన్ని అయితే పొంది ఉన్నాడో అదే చెబుతాడు. “నీ మాటలు ఎప్పుడూ సత్యాన్ని తెలియ జేసేలా

మనం నేర్చుకునేదే మనం బోధిస్తూ ఉంటాం అన్న రిచర్డ్ బాక్ సత్యాన్ని తు.చ తప్పకుండా పాటిస్తూ బోధన ద్వారా నేర్చుకోవడం అన్న స్థితిని పరిపక్వతకు తీసుకువస్తాడు.

శాసనుడు

ఇలా నిరంతర బోధన ద్వారా తాను నేర్చుకుంటూ, ఇతరలకు నేర్పుతూ ఒక నిర్ణీత సమయాన్ని (సుమారు 5 సం॥కాలం)గడిపినప్పుడు వారు “శాసనులు”గా మారుతారు.

“శాసనులు”గా ఉన్న వారి నోటి వెంట వచ్చిన మాటే వేదమవుతుంది ! వారు సంకల్పించినవి, పలికినవి, వారు ఉన్న చోట అన్నీ ఫలప్రదంగా ఉండి పూర్తిగా భౌతికంలోకి అవి చోటు చేసుకోవడం మనం గమనిస్తాము.

మరోరకంగా చూస్తే తాము తలచింది, దైవం (విశ్వ ప్రణాళిక) తలచింది రెండూ ఒక్కటి అయ్యాయనే పరిస్థితి మనకి ఇక్కడ సుస్పష్టంగా తెలుస్తుంది! అహంకార రహితంగా విశ్వానికి ఒక వాహకంగా పని చేసే తీరు, వారి ద్వారానే నూతన ప్రగతి, అభివృద్ధి జరుగుతుందా అన్నట్లుగా అన్నీ అలా క్షణాల్లో జరిగిపోవడం మనం గమనిస్తాము !

ఇంత వరకు ఈ భూమిని సంస్కరించే ప్రయత్నం

లో సఫలీకృతమైన మహానుభావుల కొన్ని శాసనాలను మనం గమనిస్తే.. వారు చెప్పిన విషయాలు అప్పటికప్పుడు చాలా విడ్డూరంగా, చోద్యంగా అనిపించినా కొన్నాళ్లకు అదే పరమ సత్యంగా మారడం మనం గమనిస్తాము.

“ అహింసా పరమోధర్మః ” - బుద్ధుడు...

“ మన వాస్తవానికి మనమే సృష్టికర్తలం ” - సేత్

“ నోటిలోని మౌనం, మనస్సులోని శూన్యం దాని పేరే ధ్యానం ” - పత్రీజీ

“ నీవు ఏది కావాలనుకుంటున్నావో అది ముందు నువ్వు ఇతరులకు చెయ్యి ” - జీసస్

“ జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణాం ” - శ్రీకృష్ణుడు.

ఇలా పైన తెలిపిన అనేక సత్యాలు ఒకమారు శాసనుడు స్థాయికి చేరుకున్న తరువాత వెలువడ్డవే అన్న విషయం మనం గ్రహించాలి. ఈ స్థితిలో మంచి-చెడులకు, ధర్మ-అధర్మాలకు అతీతంగా ఉండే “ జ్ఞానం కోసం ఆత్మ సలిపే ప్రయాణమే జీవితం ” అన్న పరమ సత్యాన్ని నిలబెట్టే దిశగా వీరి ప్రవర్తన, నియామావళి మరి బోధనలు, శాసనాలను మనం గమనిస్తాం.

ఈ శాసనుడు స్థితిని చేరుకోవడంలో ‘భూమి’ అనే పాఠశాలలో ఆత్మ చదువు పూర్తయి మరింత ఉన్నత పాఠశాలకు (Dimension) అది చేరుకుంటుంది.

ఇలా చాలకుడు నుండి శాసనుడు వరకు ఉన్న అన్ని ఆధ్యాత్మిక స్థితులను జ్ఞాన సమపార్జనతో దాటినప్పుడే మనం మన స్థిరత్వాల నుండి బయటపడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందగలము.

సోల్ స్కానింగ్

“ఒకమారు ధ్యాన సాధనలోకి వచ్చిన తరువాత మనకు ధ్యాన అనుభవంలో గాని, కలలో గాని కొత్త వ్యక్తులు కనిపించినప్పుడు అంటే మన చిన్ననాటి స్నేహితుల నుండి బంధువులు, తోటి ధ్యాన సాధకులు లేదా సీనియర్ ధ్యానులు ఎవరైనా కనిపించినప్పుడు వారితో సజ్జన సాంగత్యం జరపాలి; అది ‘సాధకుడు’ అన్న స్థాయిలో భాగం” అని అర్థం చేసుకోవాలి.

అదే విధంగా మనం ధ్యాన ప్రచారం చేస్తున్నట్లైతే, ఒక పెద్ద ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమానికి హాజరయినట్లు లేదా ఎవరికైనా బోధన చేస్తున్నట్లు అనుభవాలు కలిగినప్పుడు అది

“మనం సాధన స్థాయి నుండి బోధన స్థాయికి ఎదిగాం” అని అర్థం చేసుకోవాలి. కుర్చీ మరి సోఫాకి సంబంధించిన వస్తువులు బోధకుడు స్థాయి అనుభవాలు, ప్రధానంగా ఈ స్థితికి సంబంధించినవే .

మన బంధువులు, కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు ధ్యానాన్ని పెద్దగా తీసుకోని స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కనీసం వారిని “గ్రాహకులు”గా మార్చేందుకు అవసరం అయిన “శ్రవణం స్థాయికి తగ్గ పరిస్థితులు కల్పించాలి అంటే వారిని పెద్ద పెద్ద ధ్యాన కార్యక్రమాలకు తోడ్కొనిపోవడం, నెలవారి ఆధ్యాత్మిక పత్రికకు వారి పేరున చందా కట్టడం, మంచి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు, సి.డి.లు వారికి బహుమతిగా ఇవ్వడం, మనతో పాటు ఆధ్యాత్మిక ఆనంద విహార యాత్రలకు ఉత్తేజపరిచి తీసుకొని వెళ్లటం మొదలైనవి. ధ్యానానికి ఉపయోగపడే పిరమిడ్లు బహుకరించడంవంటివి చేయాలి.

మన ఇల్లు లేదా గ్రామం పరిసర ప్రాంతాల్లో ధ్యానం, శాకాహారం, ‘ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం’ విలువలను తెలియజేసే సైన్ బోర్డులు, కరపత్రాలు అందుబాటులో ఉంచటం ద్వారా చాలకుడు ఉత్తేజితమై శ్రవణుడుగా మారే అవకాశం ఎంతైనా ఉంది.

చాలకుడు నుండి శాసనుడు - అనారోగ్యాలు : పైన తెలిపిన విషయాలను నిశితంగా పరిశీలిస్తే పరిణామ క్రమంలో వ్యక్తి ఆత్మ వికాసంలో భాగంగా ఒక్కొక్క మెట్టు ఎదగవలసి ఉంది. అయితే రకరకాల కారణాలతో వాటిని సరిగ్గా పొందలేనపుడు, ఆ స్థిరత్వాన్నే అనారోగ్యంగా పొందడం జరుగుతుంది.

దీనిలో స్థూలంగా 'చాలకుడు' నుండి 'సాధకుడు'గా మారేంత వరకు వచ్చే బుద్ధిస్థాయి నిరోధాలు ప్రధానంగా తొలి మూడు చక్రా స్థాయిలు అంటే పొట్ట నుండి కాళ్ల వరకు వచ్చే అన్ని అనారోగ్యాలుగా అనుభవించడం జరుగుతుంది.

బోధకుడు స్థాయిలో మనలో 'అతీంద్రియ జ్ఞానం', మరి శక్తి ఉండటం వలన ఆ స్థాయిలో కలిగే నిరోధాలు ప్రధానంగా సాంఘిక సమస్యలు, కొన్ని సందర్భాలలో నరాలకు, మరి మానసికపరమైన వత్తిడులుగా గమనించడం జరిగింది.

ఇలా “బుద్ధి స్థాయి అవగాహన లోపాలే మన శారీరక, మానసిక, సాంఘిక తలాల్లో అనారోగ్యాలుగా కలుగుతాయి” అనేది నిర్వివాదాంశం !

అనుభవాలు

గ్రాహకుడు నుండి సాధకుడు బోధకుడు స్థాయికి: నా పేరు బి. సత్యనారాయణ. మాది గాజువాక. 2003 ధ్యానంలోకి ప్రవేశించాను. డాక్టర్ జి.కె గారు గాజువాక ప్రాంతంలో చైతన్య నగర్ లో “ధ్యాన ఆరోగ్యం స్థాపించడం జరిగింది. అక్కడకు నా భార్య కిరణ్మయి ధ్యాన శిక్షణ కొరకు వెళ్ళింది. అక్కడ నుండి ఒక మందుల చీటి తెచ్చింది. ఆ చీటిలో ఉ-మ-సా అని ఉంది. అది ఏంటి అని అడిగితే ఉ॥ గంట, మ॥ గంట, సా॥ గంట ధ్యానం చేయమని అర్థం అని చెప్పింది.

ఒక డాక్టర్ మందులకు బదులు ధ్యానం చేయమని రాయడం చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంది ఇందులో ఏదో గొప్ప తనం ఉంది అని నేను ధ్యానం మొదలు పెట్టాను. గంటలు, గంటలు ధ్యానం కొన్ని నెలలు 8 నుండి 9 గంటలు సాధన చేసేవాడిని ఎన్నో అనుభవాలు వచ్చాయి. మానసిక ప్రశాంతత అలవడింది. కొంతకాలం అయ్యేసరికి నాకే క్లాసులకు వెళ్ళాలని అనిపించడంతో ఎక్కడ క్లాసులు జరిగినా వెళ్ళేవాడిని. అక్కడ చెప్పిన సత్యవాక్కులు ఆచరణలో పెట్టేవాడిని. ఆ విధంగా “చాలకుడు నుండి శ్రవణుడు” స్థాయికి మారాను.

ధ్యానంలో వచ్చిన అనుభవాలను పాటలుగా మలచి ధ్యాన కార్యక్రమాలలో పాడడం జరిగింది. ఈ పాటలు పుస్తకం రూపం దాల్చడానికి 11 సం॥లు పట్టింది. పుస్తకానికి “ధ్యానలహరి” అని పేరు పెట్టి పత్రీజీ చేతుల మీదుగా రిలీజ్ చేయడం జరిగింది. జగద్గురువు “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, డాక్టర్ జి.కె గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు.

శ్రీవణుడు నుండి సాధకుడు స్థాయికి : నా పేరు ఆత్మానందం. మాది చింతలాగ్రాహారం. అప్పాజి గారు మా నాన్నగారు. నేను ధ్యానంలోకి వచ్చి పది సంవత్సరాలు అయ్యింది. ధ్యానం చేస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుందని ఎవరు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా కళ్లు మూస్తే ఎలా తగ్గుతుందని మొదట మూడు సంవత్సరాలు సరిగా ధ్యానం చేయలేదు. మాంసము తింటే పాపమని చెప్పినా మాంసం తిని ‘పిరమిడ్’ లో పడుకుని ధ్యానం చేస్తే అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయని ఎక్కువుగా అలా చేసేదాన్ని. ఒక రోజు జ్వరం వచ్చి హాస్పిటల్‌కి వెళ్లాను. చాతిలో చిన్న వాపు, కాయలా ఉందని కేన్సర్ హాస్పిటల్‌కి వెళ్లి ఎక్స్‌రే తీయించు కోమన్నారు. అప్పుడు నాకు చాలా భయం వేసింది. రాత్రి అంతా ఏడ్చుకొని పడుకున్నాను. మర్నాడు ఎక్స్‌రే తీయించి

డాక్టర్ దగ్గరకువెళ్ళే చిన్నకాయ ఉందని మందులు వాడమన్నారు.

అప్పుడు ఎక్స్రే పట్టుకుని జి.కె గారి దగ్గరకు వెళ్లి ఇలా ఉంది ఏమి చేయాలి అని అడిగాను. జి.కె గారు అది ఏమి వింతకాదు. పది రోజులు 'పిరమిడ్'లో ధ్యానం చేయ్యండి అదే తగ్గుతుంది అని చెప్పారు. అప్పుడు నాకు అది కేన్సర్ అయితే చనిపోతానని చాలా భయం వేసింది. అప్పటికే మా ఊర్లో ఇద్దరు కేన్సర్ వచ్చి చనిపోయారు. ఎలాయిన ధ్యానం ద్వారా తగ్గించుకోవాలని అనుకున్నాను. మాది కిరాణా షాపు. షాపులో నేను లేకపోతే చాలా ఇబ్బంది అయిన నా 'ఆరోగ్యం' ముందు, ఆ 'తరువాత షాపు' అని పట్టుదలతో ఎలాయిన ధ్యానం ద్వారా తగ్గించుకోవాలి అని మా ఇంట్లో 'పిరమిడ్' లో ఉదయం రెండు గంటలు, మధ్యాహ్నం మూడు గంటలు కూర్చోని, పడుకుని రోజుకి ఐదు గంటలు ధ్యానం చేసేదానిని. అలా వారం రోజులకు నా చేతులు బరువుగ అనిపించాయి తప్ప నాకు అనుభవాలు రాలేదు. అనుభవాలు రాలేదు మరి ఎలాతగ్గుతుంది అని జి.కె గారిని అడిగాను. కొందరికి అనుభవాలు వస్తాయి మరి కొందరికి అనుభవాలు రావు అని చెప్పారు.

