

ಶರೀರ

ಶರೀರವು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಜೀವಿ. ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಒಂದು ಮಹತ್ವ ಇದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ರಹಸ್ಯಮಯವಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಶರೀರವು ಒಂದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಮಾನವನ ವಿವೇಚನೆಗೂ ಕೈ ಸಿಗದ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಉಪಕರಣ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಶರೀರ ಎನ್ನುವುದು- ಆತ್ಮವು ತಾನು ವಾಸಿಸಲು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಭವನ. ಎಂಥಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಸಹ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮಾನವ ಶರೀರ. ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಅಡಗಿದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು, ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಧೂಳಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು, ಸೀನಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು; ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು; ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು... ಹೀಗೆ ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ತುಂಬಾ ಇವೆ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶರೀರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಅಸಂಭವ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪರಿಕರವನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಸಜೀವವಾಗಿ ಇಡುವುದು ಅಸಂಭವ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಪರಿಕರದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಾನವ ಶರೀರವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪರಿಕರಣ. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಅಣುವಣುವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಂಥಹ ಶರೀರವನ್ನು ತುಂಬಾ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮಾನವ ಶರೀರ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ (ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಗಳಿಂದ) ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯು-ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಘನ ಭಾಗಗಳಾದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ನೀರು- ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರಸಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಅಗ್ನಿಯು-ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಗಾಳಿ- ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಆಧಾರ; ಆಕಾಶ- ದೈವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನೆಯ ಲೋಪ ಉಂಟಾದಾಗಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಹಾಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶರೀರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಶೈತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಬಂಧವೇ, ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನಿಮಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಕತ್ತಲ ನಂತರ ಬೆಳಕು, ಆನಂತರ ಕತ್ತಲು, ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬೆಳಕು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ, ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ನಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಬಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವಮಾನ ಇರುತ್ತದೆ

ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಭ್ರಮೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ದಿನ ದ್ವೇಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮಾಪಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿ ಇರುವ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ-ಸ್ವೇಚ್ಛೆ-ಆನಂದಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಕ್ತಿ, ಶರೀರದ ಅಣುವಣುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರನೆಂದು, ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರೀತಿ-ಸ್ವೇಚ್ಛೆ-ಆನಂದದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಹಜವಾದುದಲ್ಲ, ಅದೇ ರೀತಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭಯವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಯಪಡುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸಬೇಡಿರಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯ-ತಟಸ್ಥಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ದಿವ್ಯಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬಯಸಿರಿ.

ಅಣುವಿನ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಒಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ನೀವು, ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ! ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದನಂತರ ನೀವು ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮರೆತುಹೋಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿದರೆ ಅಥವಾ ನೀವು ತಟಸ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೋ ಎಂದು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ತಪ್ಪದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ತನಗೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ಊಹಿಸಬಲ್ಲೀರಾ? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಬಾಹ್ಯದ ಸಹಕಾರ ಇಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ತನಗೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಕೇವಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಿರಿ: "ಮೈ ಡೀಯರ್ ಶರೀರ, ನಿನಗೆ ನೀನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೋ, ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಹೊಸತನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೋ, ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು, ನಾನು ಸಹಿಸುವಷ್ಟು ದುಃಖವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸು, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಗನೇ ಮುಗಿಯಬೇಕೆಂದು ನಾನು ನಿನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ". ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೈವಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಔಷಧಿಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಶರೀರವನ್ನು ನಂಬದೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದೆನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ

ಶರೀರವನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊರ ಬರದ ಹಾಗೆ ನೀವು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುವುದು ಮರೆಮಾಚಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿಗಳನ್ನುವವು ಹೇಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ? ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ? ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಲ್ಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾಂಸದಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆಯಂತೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೀವು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮಾಂಸ ತಿಂದಹಾಗೆಯೇ.

ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಕೆಲವರ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ಸ್ ನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಔಷಧಿಯು ಇತರರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಇಬ್ಬರ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳಬಯಸುವ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಇದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ತನಗೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಸಾಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಾಗಲೀ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲೀ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಲೀ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಕಿಣ್ವಗಳು (Enzymes) ಸಹ ಶರೀರವು ತನಗೆ ತಾನೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಅಲ್ಲಾ! ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅದ್ಭುತವಾದವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶರೀರವು ಎಂದಿನಿಂದಲೋ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ, ಶರೀರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಸಹಜವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ!

ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನಗೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಿಳಿಯದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದೇ ನೀವು ಕೇವಲ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ತನಗೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ?

ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿರಿ. ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದುದರಿಂದ ಅರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಆದರೆ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪದೇ ತಲುಪಬೇಕು, ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಶರೀರವನ್ನು ನಂಬಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಸದಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಸತನವಿಲ್ಲದೇ ಮರಣಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮರಣಹೊಂದಿದರು.

ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ತಪ್ಪದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ರೋಗವು ಮತ್ತೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವೇ ಇದೆಯಂತೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಇದ್ದ ರೋಗವನ್ನೂ ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಫವು ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ, ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ಕಫವು ಕೇವಲ 30% ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ. ನನಗೆ ವೈದ್ಯರೇ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ 70% ಒಳಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಹ ಅರ್ಥವಾಗದ ರೋಗಗಳಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ, ನನ್ನ ಸೋದರನ ಮೋಷನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಇಂಥಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕರು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ತಪ್ಪದೆ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕು.

ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು 2004 ರಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗವು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾದದ್ದಲ್ಲ, ಅಪಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿದನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಏನೇ ನಡೆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾ ಎಂದು. ನೀವು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ನಾನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿಮಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಉಪಶಮನವು ಲಭಿಸಬಹುದು. ಪುನಃ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ಹೋಗಲಿ ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಅಪಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆಯೇ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ. ಇದೊಂದು ತಪಸ್ಸಿನಂಥಹುದು, ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾದುದಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಬೇಕು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು. ರೋಗ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಔಷಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಔಷಧಿಯು ರೆಡಿಮೇಡ್ ಆಗಿ ಸಿಗುವುದಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸದಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ

ಶರೀರವನ್ನು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ತುಂಬಾ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೇವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶರೀರ, ಇದು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಅನೇಕ ಕಣಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಕಣಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಶರೀರವು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಅಂಶ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ಭಾಗವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಬಲಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಡಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಸಹ ನಿಮಗೆ ಶರೀರವು ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮದೃಷ್ಟಿ ಬರಲು ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಡಭಾಗದಿಂದ, ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ, ಹುಚ್ಚುತನವಾಗಿ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಸಮದೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಾಡದೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇತರರು ನಿಮಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಗುಣವನ್ನು ಸಹ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ವಾಸನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ತರಹದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಬೇಕಾಗುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹ ದಿವ್ಯವಾದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಆ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ನನಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದೆನು "ನನಗೆ ಏಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ"? ಎಂದು ಆಗ ನನ್ನೊಳಗಿಂದ ಆ ಎನರ್ಜಿ ಕೋಪದಿಂದ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಕೇಳಿತು. "ಅಲ್ಲಯ್ಯಾ, ನಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಾ"? ಎಂದು. ಆಗ ನಾನು ನನ್ನೊಳಗೆ ಇದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾಲುತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನಾನು ಇರುವುದು ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಅಲ್ಲಾ, ನನ್ನಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದೇ ನಿಜವಾದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಒಳಗಿದ್ದೇ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲೆನು. ಆದರೆ ನಾನು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಕೆಲ ಸಮಯ ಒಳಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಮಲಬದ್ಧಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆನು. ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ನಾನು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ಆಗ ನಾನು ಆ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹ ದಿವ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು

ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು.

ಶರೀರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಫ ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಹೊರಗಡೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಕೆಮ್ಮಿನ ಮೂಲಕ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಧೂಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಸೀನಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರೋ ಆಗ ಆ ಕಫ, ಧೂಳು ಒಳಗೆ ಇದ್ದು ನಿಮೋನಿಯಾ, ಅಸ್ತಮಾಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಆಯಾಸ ಬಂದಿತು. ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಕಫ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡೆಂದು ಕೇಳಿದೆನು.

ಹೀಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುಗಳು ಬಂದು ನನ್ನ ಒಳಗಿರುವ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವು. ಶೀತವಾದಾಗ ನೀವು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಸಹ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀವು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದವುಗಳನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿನ ಮೂಲಕ, ಸೀನಿನ ಮೂಲಕ, ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ, ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಡೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ, ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸೋದರ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಒಸಡುಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ನೋವು ಬರುವುದು, ಒಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಈ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿಯೊಳಗೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇಬ್ಬರೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದೆವು. ನಾನು ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿಯೊಳಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನಗೆ ತಾನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆನು. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ನನಗೆ ಅಗಾಗ ಒಸಡುಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೋವು ಬರುವುದು, ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ನಾನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ತುಂಬಾ ದೃಢವಾಗಿ ಇವೆ.

ನನ್ನ ಸೋದರ ಇಂದಿಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ಈ ನಡುವೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ ಆ ಹಲ್ಲುಗಳೆಲ್ಲಾ ಹುಳುಕಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ, ಆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆ ನಂತರ ಕಿತ್ತುಬಿಟ್ಟರು. ನೋಡಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಏನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇವೆಯೋ. ಆದುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಶರೀರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಸಹ ಏನೋ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ, ಶರೀರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡವೆಂದು ನನಗಿರುವ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ-ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು (Blocks) ಅಥವಾ ನಾಡಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರದ ನೋವುಗಳು- ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಆಲಸಿತನ, ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಏನೋ ತೆವಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಹೃದಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು, ತಲೆಯಲ್ಲೇನೋ ತೆವಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಚಕ್ರಗಳಿರುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಷಾಕ್ ಹೊಡೆದಂತೆ ಆಗುವುದು, ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಷಾಕ್ ಹೊಡೆದ ಹಾಗಾಗುವುದು- ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನೆಗೆಟಿವ್ ಫೀಲಿಂಗ್ಸ್ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಬರುವುದು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಗಳು.

ಹೇಗೆ 2G ಯಿಂದ 3G ಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಿಮ್ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಸರಿಹೋಗದು, ಹಾರ್ಡ್ ವೇರ್ ಅಂದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸಹ ನವೀಕರಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾಗಗಳಾದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯ ಮೊದಲಾದವೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಿರಿ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಇದ್ದದ್ದು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇಯಾದರೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಅವು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಡೆದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಹಿಸಿ ನೀವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ನೆರವೇರುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊದಲು ಬ್ಲಾಕ್ಸ್ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗೆ ಹೃದಯದ ಹತ್ತಿರ ನೋವುಂಟಾಯಿತು. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತವೇನೋ ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟು, ಅವಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲಾ ರಿಪೋರ್ಟ್ಸ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದು ಬಂದವಂತೆ. ಆದರೂ ನೋವು ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅವಳು ನನ್ನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆನು "ಇದು ಹೃದಯದ ನೋವು ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡಾಗ ಹೃದಯದ ಹತ್ತಿರ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ನೀವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸಂಶಯವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಕತ್ತು, ಭುಜಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನೆಲಬು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ನೋವುಗಳು ಸಹ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಅಂದರೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವು ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಉಂಟಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಿನ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ತಲೆಯಲ್ಲಿಯ ನರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಉರಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಪರೀತವಾದ ತಲೆನೋವು ಬಂದಿತು. ಶರೀರದ ಅಣುವಣುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾದ ನೋವುಗಳು ಬಂದವು ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿ ಅಣುವು ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಳಗೆಲ್ಲಾ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ಹಾಗೆ ಆಗಿ ವಿಪರೀತವಾದ ನೀರಸವಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಅವಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದ ನಂತರ, ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಾಲದಿಂದ ಇದ್ದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುಣವಾಯಿತು.

ಹೀಗೆ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇಂಥಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದ ನಂತರವೇ ಗುಣವಾಗುವುದು ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಅಂದರೆ- ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ನೋವು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನಡೆಯಬಹುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸಂಕಲ್ಪಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶೃತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವು ನೆರವೇರುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವ-1: ನನಗೆ 2006 ರಿಂದ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ನನಗೆ ರಕ್ತದ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಅರ್ಧ ಬಾಟಲ್ ದಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ನನಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಂದೇಶ ಬಂದಿತು. ನಾನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ದಣಿವು ಮತ್ತು ನೀರಸವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಡೊನೇಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆನು. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ನನಗೆ ಆಗಾಗ ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇದಿಯು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನನಗೆ 2009 ರಲ್ಲಿ ಮಲ ಬರುವ ದ್ವಾರ ಉಬ್ಬಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಆಗ ನಾನು 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ನಿಂದ ಬಂದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆನು. ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರಿ, ಮೊದಲು ಆ ದ್ವಾರದ ಒಂದು ಕಡೆಯ ಗಡ್ಡೆ ಕರಗಿಹೋಗಿ, ಅನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಸಹ ಕರಗಿಹೋಯಿತು.

ಅನಂತರ ನನಗೆ 2010ರ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಮಲದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿತು. ಆಗ ನಾನು ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿದ್ದೆನು. ಇಲ್ಲೂ ಸಹ ನಾನು 5-6 ದಿನ ಮಲಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೇನೋ, ಇಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಆ ದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರ ಉಬ್ಬಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿಕೊಂಡೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅದು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಯಿತು. ಆಗ ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಹಾಯಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದ ಪ್ರತಿಸಾರಿಯೂ ಆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅನಂತರ ನಾನು ಒಳಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಹೊರಗಡೆ ಇರಿಸಿ 5-6 ದಿನಗಳು ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದು ಅಗತ್ಯವೇ, ಒಳಗಡೆಯೇ ಕರಗಿಸಿಕೋ ಎಂದು ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ಗೆ ನಾನು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಹೇಗೆ ಕಾಯಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸಹಜವಾಗಿ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಿದೆನು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

2010 ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ವೆಹಿಕಲ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ಒಳಗಡೆಯೇ ಇದ್ದರೂ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೋವು ಬರುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು 2011 ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾದೆನು. ಯಾವಾಗ ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇರಲು ಬಿಟ್ಟೆನೋ ಇನ್ನು ನೋಡಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಉರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆ ಉರಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೇ ಹೋದೆನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ಉರಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೇ ಮತ್ತೇ ಅದನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆನು. ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಉರಿಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಅದನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲಾರದೆ ಹೋದೆನು. ಇದನ್ನು ಡೀಲ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಬಂತೆಂದು ಆಗ ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು.

ನಾನು ಆಶಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅದು ಒಳಗೆ ಕರಗಿಹೋಗದ ಕಾರಣ ನನ್ನ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಕೋಪ ಉಂಟಾಯಿತು. "ನಿನಗೆ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆನು, ಆದರೂ ನೀನು ಒಳಗಡೆಯೇ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಹೋದೆ, ಈಗ ನೋಡು ನಾನೆಷ್ಟು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆ" ಎಂದು ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಬೈದುಕೊಂಡೆನು, ಆ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಆ ಎರಡು ದಿನ ಅಳುತ್ತಲೇ ಅನುಭವಿಸಿದೆನು. ನನ್ನಿಂದ ನಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮಲಗಿಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆಯೂ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಸಹ ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಾತ್ ರೂಮ್ ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಊಟವನ್ನು ಸಹ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆನು.

ಈ ಪೈಲ್ಸ್ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿ, ಮೊಬೈಲ್ ನಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆನು. 3 ನೇ ದಿನ ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ, ನನ್ನ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಇರುವ ಕೋಪವು ಸಹಜವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ಜೊತೆ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿದೆನು- " ಸರಿ ನೀನು ಒಳಗಿದ್ದು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆಯಾ, ಹೊರಬಂದಾಗಲೇ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆಯಾ, ಓಕೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಇರುವುದನ್ನು

ಇರುವ ಹಾಗೆ ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಆ ದ್ವಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಉರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾದೆನು. ಆ ಉರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆನು. ಆಗ ಆ ಉರಿ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಂಡಿತು. "ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತೀಯಾ ಕಣೋ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗು, ಆ ಉರಿಯು ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಭಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದವು.

ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೂ ಉಬ್ಬಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೂ ಸಹ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲಾ, ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ಬದಲು ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಆಧಾರಪಡದೇ ಆ ಉರಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೋ, ಆಗಲೇ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಿನಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ಆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿಹೋದೆನು. ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಲಿ ಭಯವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ಆ ಉರಿಯೇ ನಾನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟೆನು. ಅನಂತರ ನಾನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿಕೊಂಡೆನು. ನಂತರ ಆ ಉರಿಯಿಂದ ಏನೋ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಮೇಲೇಳುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಇದು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ನಾನು, ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿದ್ದು ಆ ಉರಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಅದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೇ ಗಮನಿಸುವಂತಾದೆನು. ಮರುದಿನ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಂದನು, ಅವನೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್. ನಾನು ತೆಗೆದ ಆ ಫೋಟೋ ತೋರಿಸಿದೆನು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೇ ಮೂಕನಾಗಿ ಹೋದನು. ನಂತರ ಅವನು ಹೇಳಿದನು- "ಅಣ್ಣಾ ಇದು ತುಂಬಾ ಡೇಂಜರ್, ಕಿಡ್ನಿಗಳು ಹಾಳಾಗಬಹುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿಯೂ ಬದಲಾಗಬಹುದು" ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು.

ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆನು, "ನೀನು ನೋಡಿದೆ ತಾನೇ ನಾನು ಜಾಂಡೀಸ್ ನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆನೆಂದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಇದನ್ನು ಸಹ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಭೆ ಇದೆ. ನಾನು ಕೇವಲ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನು. ನಂತರ ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆನು. ಹೀಗೆ ನಡೆದಾಡು, ಹಾಗೆ ನಡೆದಾಡು, ಕ್ಯಾಟ್ ವಾಕ್ ತರಹ ನಡೆದಾಡು, ಸೊಂಟ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ನಡೆದಾಡು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನಡೆದಾಡು ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಶಗಳು ಬಂದವು. ನಾನು ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನು, ನಂತರ ನನಗೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಅದೆಲ್ಲದರ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೆನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆನು, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ, ಖಾರ ಮೊದಲಾದವೆಲ್ಲವೂ. ಇಂಥಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡವೆಂದು, ಡಾಕ್ಟರ್ ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಳು. ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ- "ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ ಬದುಕಿ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನೆ, ನಾನು ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸಲಾರೆನು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಪೈಲ್ಸ್ ಮತ್ತೇ ಬಂದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ವರ್ಷವೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆಯೂ ಸಹ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಅಲ್ಲಾ, ಆದುದರಿಂದ ನಾನು

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಹಾಗೆಯೇ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಪುನಃ ಅದು ಮರಳಿ ಬರದೆನ್ನುವ, ಖಾತರಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದನು.

ನನ್ನೊಳಗೆ ಪೈಲ್ಸ್ ನಿಂದ ಬಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಇದು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಎಂದು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಎದುರುನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 8 ನೇ ದಿನ ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಫೋಟೋ ದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ನಂತರ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಅದು ಕರಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. 10 ನೇ ದಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯೂ ಕರಗಿಹೋಯಿತು. ಮರುದಿನ ಮಧ್ಯೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಹ ಕರಗಿಹೋಯಿತು. 2009 ರಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ, ಆ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಕೀವು, ರಕ್ತ ಸೋರಿದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಸಲ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೇನು ಆಗದೇ ತಾನೇ ಕರಗಿಹೋಯಿತು. ಹೀಗೆ 12 ದಿನಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿನೋದವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆನು. ನನ್ನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸ್ನೇಹಿತನು, ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡನು.

ಅನುಭವ 2:- ನನಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕರಗಬೇಕೆಂದು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೆಳೆದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ "ನೀನೇ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗುವ ಕಡೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡೆನು. ಆನಂತರ ಬೆಳೆದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟದಿಂದ ನೋಡುವುದು, ಬೆಳೆದಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಸಣ್ಣದಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ಇದೆ ಎಂದು, ಆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಮಾನವಾದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ದಿವ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದೆನು. ಕೆಲವರು ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದೆನು. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಶರೀರದ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಇಷ್ಟದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದೆನು. ಹೀಗೆ ನಾನು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆನು.

ಆನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನನಗೆ ವಿಪರೀತವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಆಗ ನಾನು ಇದು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ನೋವನ್ನು ನಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, "ನಿನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ನಂಬಿ ನಿನಗೆ ನಾನು ಶರಣಾಗುತ್ತೇನೆ, ನೀನೇ ನನ್ನನ್ನು ನೋವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು" ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದನು. ಆ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮಲಗುವುದಕ್ಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಬಂದ ಹಾಗೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಆದರೆ ಬಾತ್ ರೂಮ್ ಗೆ ಹೋದರೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ನೋವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಿರುಚುತ್ತಾ, ನನಗನ್ನಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಸುಮಾರು 5 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆನು. ಆನಂತರ ಆ ನೋವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಮರುದಿನದಿಂದ ನನಗೆ ಐದುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಭೇದಿಯಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಎರಡು ದಿನ 10 ಸಾರಿ, ನಂತರ ಎರಡು ದಿನ 5 ಸಾರಿ, ಕೊನೆಯ ದಿನ 3 ಸಾರಿ ಆಯಿತು. ಆ 5 ದಿನಗಳು ಈ ಭೇದಿಯು ನನ್ನ

ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸಲೆಂದೇ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ದುಃಖವನ್ನು ಇಷ್ಟದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದೆನು. 6 ನೇ ದಿನ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ನಾನಂದುಕೊಂಡ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಈ 2 ತಿಂಗಳು ನಾನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಸಹ ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಸಾಧಿಸಿದೆನು. ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ನಂಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾದರೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಕಾಣಿಕೆಗಳು-Donations

ಈ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆದವರು ಅಥವಾ ಮತ್ತಾರಾದರೂ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಯಸುವವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ಪಾವತಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದಿಂದ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ನಮಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

A/C DETAILS: P.SREEDHAR, STATE BANK OF INDIA, HANUMAKONDA BRANCH, IFSC CODE: SBIN0003422 A/C No: 30603897922. MOBILE No: 9390151912 - THIS NUMBER ALSO HAS GooglePay AND PhonePe.

** ಇದನ್ನು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು.

<http://darmam.com/downloads/telugutopics/17.shariram.pdf>

** ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕೆಂದು (To Listen) ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಬಹುದು (Listen)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfluvXK-CsihXrxGyyIjh8n6>

** ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ತೆಲುಗು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು. <http://darmam.com/library.html>

** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಆಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಟಾಪಿಕ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

<http://darmam.com/important-topics.html>