

## ಬಿ.ಪಿ, ಷುಗರ್, ಪಲ್ಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್

ಬಿ.ಪಿ, ಷುಗರ್, ಪಲ್ಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. 2006 ರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಷುಗರ್ ಡೌನ್ ಆಗಿ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರು. ಆಗ ನಾವು ಅಪೋಲೊ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆವು. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನನ್ನ ತಂದೆ ಕೋಮಾದಿಂದ ಹೊರಬಂದರು. ಆಗ ನನ್ನ ಕಸಿನ್ ಬಂದು "ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡೆಂದು" ನಿನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಹೇಳಬೇಡ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಿ.ಪಿ, ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಭಯಪಡಿಸಿದನು. ನಾನು ತಂದೆಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡೆಂದು ಹೇಳಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎನ್ನುವ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಮೇಡಮ್ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ "ಸಾರ್, ನೀವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಗರ್ಭಚೀಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗಿಹೋಗಿದೆ, ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು" ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಆಗ ನಾನು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸುಕನಾಗಿ, ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡೆಂದು, ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನುಸರಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ- ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿಗಳು ಫೇಲ್ ಆಗಿವೆ, ಲಿವರ್ ಜಾಂಡೀಸ್, ನಿಮೋನಿಯ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಹ ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ, "ಅಪ್ಪಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು" ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದೆನು. ಆದರೆ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅನುಮಾನ ಇನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರ ಪಲ್ಸ್ 120 ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು! "ಸಾರ್ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಿ, ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನದ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೇ ಪಲ್ಸ್ 120 ಇತ್ತು. ಪುನಃ ಎರಡು ಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಪಲ್ಸ್ 120 ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ, "ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಇದೇ ರೀತಿ 120 ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ!" ಎಂದು ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಕೇಳಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಹೊರಟುಹೋದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೋದನಂತರ ನನ್ನ ತಂದೆ "ಏನೋ ಮಗ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿದರು. ನನ್ನ ಪಲ್ಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ನಾನೇನಾದರೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು "ಈಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಇದೆ" ಎಂದು ಕೇಳಿದೆನು. "ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ, ನೀನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಸದಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಪುನಃ ಕೇಳಿದೆನು, "ಅಪ್ಪಾ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಬೇಕಾ, ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿರುವುದು ಬೇಕಾ" ಎಂದು. ಆಗ ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ "ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಎಷ್ಟಿದ್ದರೆ ನನಗೇನು, ನನಗೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ" ಎಂದರು.

ಆಗ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸುಮ್ಮನಿರದೇ ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ರಿಪೋರ್ಟ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದು ಬಂದವು. ಪಲ್ಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಮಾತ್ರ 120 ಇತ್ತು, ಅದೇ ರೀತಿ ಬಿ.ಪಿ, ಷುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಸಹ ಅಸಹಜವಾಗಿ

(Abnormal) ಇತ್ತು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ರೀತಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ರೀತಿ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು, ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. 13 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು, "ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ನಿನ್ನ ತಂದೆಯವರ ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿಗಳು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ, ಇದು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆಯೋ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಟಿನ್ ರೀಡಿಂಗ್ 6 ರಿಂದ 1.5 ನಾರ್ಮಲ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ನಾರ್ಮಲ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಿ.ಪಿ, ಷುಗರ್, ಪಲ್ಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಸಹ ನಾರ್ಮಲ್ ಗೆ ಬಂದಿದ್ದವು. ಇದು 75 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. 15 ನೇ ದಿನ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದರು.

ಆಗ ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆಯವರ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೋಲ್ ಲೆವೆಲ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆನು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದೆನು. "ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಮೈ ಡೀಯರ್ ಆತ್ಮ ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳಗಡೆ ಏನು ನಡೆಯಿತು" ಎಂದು ಕೇಳಿದೆನು.

ಆಗ ನನ್ನೊಳಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಸಂದೇಶವೇನೆಂದರೆ..."ನಾನು ಪಲ್ಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ ನ್ನು 120 ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆನು, ಅದೇ ರೀತಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಬಿ.ಪಿ, ಷುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆನು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಒಟ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಳಕನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡಿದೆನು. ಹೇಗೆ ವಾಹನವನ್ನು ಸರ್ವೀಸಿಂಗ್ ಕೊಟ್ಟಾಗ ನೀರಿನ ಪ್ರೆಷರ್ ನಿಂದ ವಾಹನವನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರೆಷರ್ ನ್ನು ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕಳುಹಿಸಿದೆನೆಂದು" ಹೇಳಿತು. "ಆದುದರಿಂದಲೇ ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿಗಳು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಿ.ಪಿ, ಷುಗರ್, ಪಲ್ಸ್ ರೀಡಿಂಗ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವ ಆ ಕೊಳಕು ಕ್ಲಿಯರ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದು. ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯ, ಆತ್ಮ ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಹಕಾರ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ನನಗೆ ಸಂದೇಶ ಬಂದಿತು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಪುನಃ ಏನು ನಡೆಯಿತೆಂದರೆ...ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆವು. ನನ್ನ ತಂದೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ ಅವರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರ ರೀಡಿಂಗ್ ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ನೀವು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಲಂಗ್ಸ್ 90% ಹಾಳಾಗಿವೆಯಲ್ಲಾ, ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಿರಿ? ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು, ಪುನಃ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ತಂದೆಯ ಲಂಗ್ಸ್ ಹಾಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ದುಃಖಿಸಿದಳು. ಅದು ಹಾಳಾಗಿರುವುದಲ್ಲ, ರಿಪೇರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತೇ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆನು. ತಂದೆಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನೆಗೆಟಿವ್ ನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ನೆಗೆಟಿವ್ ತಂದೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನು. ನಾನೆಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಸಹ ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳದೇ ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾತನ್ನೇ

ನಂಬಿದರು. ಮತ್ತೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಸಹೋದರ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಆಗ ಮತ್ತೇ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟನು. "ಒಟ್ಟು 90% ಹಾಳಾದ ಲಂಗ್ಸ್ ಪುನಃ ನಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂದವು? ನಿನ್ನ ಲಂಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಲಂಗ್ಸ್ ಎಷ್ಟು ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿವೆಯೋ ನಿನ್ನ ತಂದೆಯ ಲಂಗ್ಸ್ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿ ಇವೆ" ಎಂದು ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ಸಹೋದರನಿಗೆ ಹೇಳಿದನಂತೆ.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಗೆ ನಾನೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆನು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರ ಪುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ 500 ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ಅವರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ್, "ಸಾರ್, ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವಾ?" ಎಂದು ನನ್ನ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೇಳಿದರು. "ನಾನು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಇದ್ದೇನೆಂದು" ನನ್ನ ತಂದೆ ಹೇಳಿದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆನು. ಹೇಳಿದರೆ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬ ಮೇಡಮ್ 1 KM ನಡೆದುಕೊಂಡು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಪುಗರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳ ಪುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ 400 ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ, ಇಷ್ಟೊಂದು ರೀಡಿಂಗ್ ಇದ್ದಾಗ ನೀನು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದರಂತೆ. ಆಗ ಅವಳು ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳಂತೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ವೈಜಾಗ್ ನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸ್ ಹೇಳಲು ಹೋದಾಗ, ಒಬ್ಬ 75 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನವನು ತನ್ನ ಪುಗರ್ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನ್ನು ನನಗೆ ತೋರಿಸಿದನು. ಏನು ನಡೆಯಿತೆಂದರೆ ಅವನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಗೆ ಹೋಗಿ ಪುಗರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡನಂತೆ. ಅವನು ರಕ್ತದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಕೊಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಹೋದನಂತೆ. ಮರುದಿನ ಹೋಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಪುಗರ್ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟನಂತೆ. ತನ್ನ ರೀಡಿಂಗ್ 590 ಇದೆಯೆಂದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 590 ರೀಡಿಂಗ್ ಯಾರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ... ಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೇಷಂಟ್ ಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ರಕ್ತದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಕೊಟ್ಟು, ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಮರುದಿನ ಬಂದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ 590 ರೀಡಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಬ್ಬ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದ್ದಿದ್ದೇಯಾದರೆ, ಇವನು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋದನು? ಅವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಅವನು ಆ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡದಿರುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದನಂತೆ. ಆ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಅವನಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ನಾನು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಒಮ್ಮೆ ಕ್ಲಾಸ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್ ಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಆಗ ನಾನು ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ನ್ನು ಕೇಳಿದೆನು, "ಮೇಡಮ್ ಹೆಂಗಸರ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಇರುತ್ತವಾ?" ಎಂದು. ಆಗ ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಬ್ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಮತ್ತೇ ನಾರ್ಮಲ್ ಪೊಸಿಷನ್ ಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಒಬ್ಬನು ಹೇಳಿದನು, "ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ, ಸಿಹಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಪುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ 450 ಇರುತ್ತದೆ, ಪುಗರ್ ನಾರ್ಮಲ್ ರೀಡಿಂಗ್ ಗೆ

ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಸಾರ್" ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆನು "ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ನ್ನು ಅನುಸರಿಸ ಬೇಡ, ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದರೆ ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ತಿನ್ನಿರಿ, ಆದರೆ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನಿರಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನು. ನಾನು ಹೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಅವನು ಸಾಹಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಔಷಧಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟನು, ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಷುಗರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹ 450 ರ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು, ಒಮ್ಮೆಯಾದರೆ 600 ಸಹ ದಾಟಿಬಿಟ್ಟಿತು, ಆದರೂ ಸಹ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದನು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಳ ಪ್ರಕಾರ 500 ದಾಟಿದರೆ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು, ಆದರೆ ಅವನು ದಿನಕ್ಕೆ 12 ಗಂಟೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಅವರ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಷುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟು, "ನೀನು ಹೇಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿರುವೆ" ಎಂದು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದನಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನೀಸ್ ಹಾಳಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಚ್ಚರಿಸಿದನಂತೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವನು 2009 ರಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಸಾಹಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. 2010 ರಲ್ಲಿ ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತೇ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನಂತೆ. ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಗಿಸಿದರೂ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ನೀವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದನಂತೆ.

ನಾನು 2011, ಜೂನ್ ನಲ್ಲಿ ಜಗಿತ್ಯಾಲ ಎನ್ನುವ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸ್ ಹೇಳಿದೆನು. ಆಗ ನಾನು ಈ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆನು. ಆಗ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವನ ಷುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ 600 ಇತ್ತಂತೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟನಂತೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಅವನು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದನಂತೆ. ಅವನು ಆ ತಿಂಗಳೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದನಂತೆ, ಆದರೂ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಎರಡು ಸಾರಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಷುಗರ್ ರೀಡಿಂಗ್ 500 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇತ್ತಂತೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಅವನ ಪತ್ನಿ ಬಲವಂತ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನಂತೆ. ಹಾಗೆ ಅವನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಗುವುದು, ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದು, ಷುಗರ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಶುರುವಾಯಿತಂತೆ. ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್ ಕೇಳಿದ ನಂತರ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದನಂತೆ, ಜೂಲೈ ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ "ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಾನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಈಗ ನಾನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ತುಂಬಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಸಾರ್" ಎಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳಿದನು.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಟಿ.ವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನ ಪಲ್ಸ್ 30 ಇರುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಆಗ ಅವನು ಕ್ಲಾಸ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಪಲ್ಸ್ 30 ಇರುತ್ತದೆ, ನನ್ನ ಪಲ್ಸ್ ರೇಟ್ ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಾನು ಹೇಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಕ್ಲಾಸ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ನೋಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸದ್ಗುರು ಜಗ್ಗಿ ವಾಸುದೇವ್ ಅವರು, ತಮ್ಮ ಒಂದು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ, ಅವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ, ಸತ್ತವರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದಂತೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದರೆ ಮತ್ತೇ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದಂತೆ. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರಂತೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಷರ್ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಸಹ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಎಷ್ಟೆ ಇದ್ದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನಾನು 2011, ಜೂನ್ ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾವನ ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆನು. ಅವಳು, ಅವಳ ಪತಿ ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಭಾವನವರಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಬಂದಿತು. ಆಗ ನನ್ನ ಮಾವನ ಮಗಳು, ನನ್ನ ಭಾವನವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದಳು. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹ ಬಿ.ಪಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ನನ್ನ ಬಿ.ಪಿ ರೀಡಿಂಗ್ 150/110 ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟಳು. ನೀನು ಹೇಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಇರುವೆ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆನು, "ನಾನು ನಾರ್ಮಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ, ನಾನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ವೈವಿಧ್ಯದಮಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನನ್ನ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ಸಹ ನಾನು ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟೆನು.

ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. "ಶರೀರವೇ, ನಿನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೋ" ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಮ್ಮ ಎನರ್ಜಿಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. "ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಯೋಗಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಇರುತ್ತವಾ?" ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಒಳಗೆ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳಗೆ ಆತ್ಮ ಇರುತ್ತದೆ, ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು, ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು 72000 ನಾಡಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರು ನಂಬುತ್ತಾರಾ? ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಆನಂದದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ಇದೆಯಾದ್ದರಿಂದ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿಯು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಶರೀರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸಮತೋಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ದಣಿವು, ಜ್ವರ, ನೋವು, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸಮತೋಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಭಯಪಟ್ಟು ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆಂದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಎನರ್ಜಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ

ತಾನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಶೃತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ರೀಡಿಂಗ್ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ನೀವು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಖಂಡಿತ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ, ನಿಮಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದರೆ ಮಾಡಿ, ನಾನೇನು ಬಲವಂತ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅಷ್ಟೇ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಕೊಡಲಾರರು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮೊದಲೇ ಸಹಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರು ತಪ್ಪೇನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಬಿಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊಸತನವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಅನುಸರಿಸಲೂ ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಳೆಯದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶೃತಿ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ಯಾವುದೋ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿ, ತಕ್ಷಣ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟನು. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದು ಆಸ್ವತ್ರೆಯ ಪಾಲಾದನು. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ, ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೂ ಸಹ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತ್ಯಜಿಸಬೇಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಿನ್ನದೇ ತ್ಯಜಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿರಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಾನು ಹೇಳಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ, ಇತರರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಶರೀರವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನೋವುಗಳು ಬಂದರೂ ಅದು ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಹಜವೋ, ಮಳೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೇ ಚಿಗುರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು (Blocks) ತೆರವುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ನೋವುಗಳು, ದಣಿವು, ಆಯಾಸ ಮೊದಲಾದವು ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಅಂದರೆ ಆ ನೋವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು, ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಶರೀರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಸಹಜವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇಡಿ. ಅದರ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಮಾತ್ರ, ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸುಮ್ಮನೆ ಮೂಢರಾಗಿ ನಂಬದೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

## ಕರಗಿಹೋಗಿ

ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮದ ಸಮೀಪ ತಲುಪಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಕೈದಿಯಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಮೊದಲು ನೀವು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಗಮನವನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ನೀಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ, ಕೇವಲ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಕರಗಿಹೋಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡ ನಂತರ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ, ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗದೇ, ಕೇವಲ ನಾನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಆಗ ನೀವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಯಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಜಾರುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಶ್ಯಬ್ದವೇರ್ಪಟ್ಟು, ಆನಂತರ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನೀವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸುಖದ, ಹಗುರತನದ, ತಾಜಾತನದ, ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯದೇ ಈ ಆನಂದವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

## 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/20.bp-sugar-readings-telugu.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>

\*\* Click this link to know how to clear health problems just by changing food habits <http://darmam.com/downloads/englishtopics/28.dip-gol-english.pdf>