

శరీరం

శరీరం ఒక అద్భుతమైన జీవి. శరీరంలోని ప్రతీ అవయవానికి ఒక ప్రాముఖ్యత, ఒక గొప్పతనం ఉంది. ఈ విశ్వంలో సృష్టింపబడి ఉన్న అద్భుతమైన రహస్యపూరితమైన వాటిలో మానవశరీరం ఒకటి. ఎందుకంటే ఇది మానవ పరిజ్ఞానానికి అంతుచిక్కని ఒక గొప్ప పరికరం కనుక. నిజానికి శరీరం అనేది ఆత్మ తను నివసించడానికి సృష్టించుకున్న ఒక అందమైన భవంతి. ఎలాంటి సమస్యనైనా కూడా తనకుతానుగా నయం చేసుకోగల అద్భుతమైన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది మానవశరీరం. దినీలో ఎంతో గొప్ప నైపుణ్యం దాగి ఉంది: తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోగలగడం; గాలి ద్వారా మరియు ధూళి ద్వారా లోపలకి పోయే క్రిములను, తుమ్ములు మరియు దగ్గుల ద్వారా బయటకు పంపించడం; శరీరంలోని రక్తాన్ని శుభ్రపర్చడం; శరీరానికి ఏదైనా హాని జరుగుతోందని తెలిసిన వెంటనే ప్రతిస్పందించడం... ఇలా శరీరం యొక్క సామర్థ్యాలను, నైపుణ్యాలను చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో ఉన్నాయి.

నిజానికి మనిషి తన మేధాశక్తిని ఉపయోగించి శరీరాన్ని సృష్టించడం అనేది అసంభవం. ఎందుకంటే బాహ్యంగా ఇంత అద్భుతమైన పరికరాన్ని ఒకవేళ సృష్టించినా కూడా దానిని సజీవంగా

ఉంచడం అనేది అసంభవం. ఎందుకంటే ఆ పరికరంలో జీవశక్తిని ప్రసరింపజేయడం అనేది అసాధ్యం కనుక. నిజానికి మానవశరీరం ప్రాణశక్తి మరియు జీవశక్తులతో నడిచే ఒక అద్భుతమైన పరికరం. శరీరంలోని అణువణువు ప్రాణశక్తితో నిండి ఉంటుంది. మన శరీరంలోని ప్రతి కణానికి ప్రాణం ఉంది. కాని మనం అటువంటి శరీరాన్ని చాలా తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటున్నాం.

మానవ శరీరం పంచభూతాలతో (భూమి, నీరు, అగ్ని, గాలి, మరియు ఆకాశంతో) సృష్టించబడింది. ఇక్కడ భూమి - శరీరంలోని ఘనభాగాలైన ఎముకలను సూచిస్తుంది; నీరు - ద్రవరూపంలోని రక్తం మరియు ఇతర రసాలను సూచిస్తుంది; అగ్ని - శక్తిని సూచిస్తుంది; గాలి - శ్వాసకి ఆధారం; ఆకాశం - దైవాన్ని సూచిస్తుంది. వీటిలో సమతుల్యత లోపించినప్పుడే అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది. ప్రకృతిలో మార్పులు వచ్చినట్లు, శరీరంలో కూడా మార్పులు వస్తూనే ఉంటాయి. ప్రకృతిలో వచ్చే మార్పులకు తగ్గట్టుగా, శరీరం తనను తాను శృతి చేసుకుంటూనే ఉంటుంది.

మీ శరీరంలో అనారోగ్య-ఆరోగ్యం వస్తూ పోతూనే ఉంటాయి. అనారోగ్యం మీలో స్థిరంగా ఉండి పోవడానికి ముఖ్య కారణం - మీకు ఆరోగ్యం పట్ల ఉన్న బంధమే. అలాగే మీరు ప్రకృతిని గమనిస్తే

మీకు తెలిసే విషయం ఏమిటంటే, చీకటి
 తర్వాత వెలుగు, ఆ తర్వాత చీకటి, ఆ
 తర్వాత వెలుగు వస్తుందని, అదే విధంగా
 అనారోగ్యం తర్వాత ఆరోగ్యం, మళ్ళీ
 ఆరోగ్యం తర్వాత అనారోగ్యం వస్తుంది.
 కనుక ఈ భావన మీ లోపల దృఢంగా
 లేకపోవడం వలననే అనారోగ్యం మీలో
 స్థిరంగా ఉండిపోతోంది. ఉదాహరణకి బి.పి
 వస్తే జీవితాంతం ఉంటుందని అంటారు,
 ఇలాంటి అభిప్రాయాలను భ్రమ అని
 అనుకుని విడుదల చేయండి. కాబట్టి మీరు
 అనారోగ్యాన్ని ఇన్ని రోజులు
 ద్వేషించినందుకు దానికి క్షమాపణలు
 చెప్పి అనారోగ్యం-ఆరోగ్యం రెండింటినీ
 ఒకేసారి విడుదల చేసి వాటికి స్వేచ్ఛను
 ఇవ్వండి.

అప్పుడే మీరు మరియు మీ శరీరం
 ఆరోగ్య-అనారోగ్యాలకు అతీతంగా ఉన్న
 సహజమైన స్థితికి చేరుతుంది. ఇక్కడ
 సహజమైన స్థితి అంటే ప్రేమ-స్వేచ్ఛ-
 ఆనందం యొక్క కలయికతో కూడిన శక్తి,
 శరీరంలోని అణువణువులో ప్రవహించడం.
 అలాగే అనారోగ్యం కూడా మీకు మిత్రుడని,
 అది శరీరంలో అనవసరంగా నిలిచి ఉన్న
 శక్తిని విడుదల చేయడానికే వస్తోందనే
 భావనలో ఉండండి. కాబట్టి ఒకవేళ ప్రేమ-
 స్వేచ్ఛ-ఆనందంతో కూడుకున్న శక్తి మీలో
 ప్రవహించకుంటే మీకున్న ఆరోగ్యం
 సహజమైనది కాదు, అలాగే మీరు
 ఆరోగ్యంగా ఉన్నా మీ శత్రువైన అనారోగ్యం

మిమ్మల్ని ఎప్పుడైనా అటాక్ చేయవచ్చు
అనే భయం మీలో స్థిరంగా ఉంటుంది.

కనుక అనారోగ్యానికి భయపడే
ఆరోగ్యాన్ని కోరుకోకండి. అనారోగ్యాన్ని
ఇష్టపడే, అనారోగ్యంతో విశ్వాసంతో
ఉండగలిగే, అనారోగ్యం యొక్క గొప్పతనం
తెలుసుకున్న ఆరోగ్యాన్ని కోరుకోండి.
అలాగే ఆరోగ్యం-అనారోగ్యం-తటస్థం
ఒకరినొకరు సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకుని,
వాటి కలయిక లోంచి పుట్టే
దివ్యానుభూతిని కోరుకోండి.

అణుపరిమాణంలో తల్లిగర్భంలో
ప్రవేశించి, తొమ్మిది నెలలలో అన్ని
అవయవాలను సృష్టించేసుకున్న మీరు, ఆ
అవయవాలలో సమస్యలు తలెత్తితే దానిని
మీరు రీపేర్ చేసుకోలేరా! కాని మీరు
ఇప్పుడు రీపేర్ చేసుకోలేకపోవడానికి
కారణం, జన్మించాక ఈ ప్రాపంచిక
మాయలో పడిపోయి, మిమ్మల్ని మీరు
మరిచిపోవడం. కనుక మీ నిజస్వరూపం
అంటే ఆత్మ వద్దకు చేరుకుంటే లేదా మీరు
తటస్థంగా ఉండి, మీ నిజస్వరూపానికి తన
శరీరాన్ని బాగుచేసుకోమని అనుమతించిస్తే,
తప్పకుండా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

కాని ప్రస్తుతం మీ శరీరం తనను
తాను హీల్ చేసుకుంటుందనే విషయాన్ని
మీరు ఊహించగలరా? నిజానికి ఏ
విధమైన బాహ్య సహకారం లేకుండా మీ
శరీరం తనను తాను నయం
చేసుకోగలదు. మీరు కేవలం స్వచ్ఛమై

దానికి అనుమతిస్తే చాలు. మీ శరీరంతో ఈవిధంగా చెప్పండి: “మై డియర్ శరీరం, నిన్ను నువ్వు బాగుచేసుకో, నీకు నీవుగా నూతనత్వాన్ని పొందు, నేను నీపై మనసు ద్వారా ఏమాత్రం ఆటంకాన్ని కలిగించను, నీకు అవసరమైనంత శక్తిని స్వీకరించు, నేను తట్టుకోగలిగేంత బాధనే సృష్టించు, ఈ ప్రక్రియ త్వరగా అయిపోవాలని నేను ఏమాత్రం నిన్ను తొందర పెట్టను.” ఇలా అనుకుని అనారోగ్య లక్షణాలను దైవ ప్రసాధంగా భావించి దివ్యంగా అనుభవించండి.

మందులు

మీ శరీరానికి తనను తాను ఎలా సంరక్షించుకోవాలనేది తెలుసు. కాని మీరు శరీరాన్ని విశ్వసించకుండా పూర్తిగా మందులపై ఆధారపడుతున్నారు. ఇలా చేయడం అనేది మీ శరీరాన్ని అగౌరవపరుస్తున్నట్టు అవుతుంది, అలాగే దానికున్న సామర్థ్యాన్ని బయటకు రానివ్వకుండా మీరు అడ్డుపడుతున్నట్టు అవుతుంది. దీని వలన దాని సామర్థ్యం అనేది మరుగున పడుతుంది.

మందులు అనేవి ఎలా తయారు చేయబడుతున్నాయి? ఒక మందును కనిపెట్టడానికి సైంటిస్టులు ఏమి చేస్తారో మీకు తెలుసా? మీరు వాడుతున్న అలోపతి మందులలో ఎక్కువ శాతం మందులు మాంసంతోనే తయారవుతున్నాయట. వీటిని వాడితే

మీరు మాంసాన్ని పరోక్షంగా
తీసుకుంటున్నట్టే.

అలాగే ఒక వ్యాధికి మందు
కనిపెట్టడానికి, కొంత మంది డి.యన్.ఎ.
శాంపిల్స్‌ను పరీక్షించి వారి యొక్క రోగ
లక్షణాలను బట్టి మందును కనుగొంటారు.
ఆ మందు మిగతా వారికి పని చేయవచ్చు
లేదా పని చేయకపోవచ్చు. ఎందుకంటే
డి.యన్.ఎ. అనేది ప్రతి మనిషికి
ప్రత్యేకంగా వుంటుంది. ప్రపంచంలోని ఏ
ఇద్దరి డి.యన్.ఎ. ఒకే రకంగా ఉండదు.

ఇక్కడ నేను చెప్పదల్చుకున్న
విషయం ఏమిటంటే, ఎలా అయితే ప్రతీ
మనిషికి సొంత డి.యన్.ఎ. ఉందో, అదే
విధంగా తనకు వచ్చిన వ్యాధిని తన
అంతట తానుగా ప్రత్యేకమైన రీతిలో
తగ్గించుకునే అద్భుతమైన సామర్థ్యాన్ని
కూడా కలిగివున్నాడు. మీరు కేవలం
దానిని నమ్మితే చాలు. ఎందుకంటే మన
శరీరంలోని జీర్ణప్రక్రియ గాని, మలమూత్ర
విసర్జన గాని, ఆఖరికి మన శ్వాసక్రియ
గాని మనం చేయడం లేదు. మనం తిన్న
ఆహారం జీర్ణమవ్వడానికి కావలసిన
ఎంజైమ్స్‌ను కూడా శరీరం
తనకుతానుగానే విడుదల చేస్తోంది. అలాగే
కొన్ని వేల నాడుల్లో రక్త ప్రసరణను కూడా
ఏ మాత్రం విరామం లేకుండా నిరంతరం
కొనసాగిస్తూనే ఉంటుంది. ఈ పనులన్నీ
సహజంగా వాటంతటవే జరుగుతున్నాయి
కదా! అంటే మనకు సాధ్యం కాని

అద్భుతాలనెన్నింటినో శరీరం
ఎప్పటినుంచో చేసి చూపిస్తోంది.
అలాంటప్పుడు మన శరీరంలో వచ్చే
అనారోగ్య సమస్యలను కూడా, శరీరం
తనకు తానుగా సహజంగా తగ్గించుకోవడం
సాధ్యమే!

మీ శరీరానికి తనను తాను హీల్
చేసుకోవడం తెలియదనే భావనతో మీరు
దానికి స్వేచ్ఛను ఇవ్వటంలేదు.
అందువలనే మీ శరీరం యొక్క మాటను
వినకుండా మీరు కేవలం మందుల మీద
ఆధారపడుతున్నారు. కాని వాస్తవానికి మీ
శరీరం తనను తాను హీల్ చేసుకోవాలని
అనుకుంటోంది. మీరు ఎప్పుడు దానికి
స్వేచ్ఛను ఇస్తారు?

ఇక్కడ నేను మందులు అసలే
వాడకూడదని చెప్పటం లేదు. మందులు
వాడుతూ కూడా నేను సూచించిన
సాధనలను ఆచరించండి. మానాన్న గారు
ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యము చేకూరింది. కాని
మందులకు అతీతంగా మీరు తప్పక
చేరాలి, దీనికి మీరు శరీరాన్ని
విశ్వసించాలి. అంటే మీరు ఎల్లప్పుడూ
ఎదుగుతూనే ఉండాలి అంటే దైవం వైపు
అడుగులు వేస్తూనే ఉండాలి. లేకుంటే మీ
శరీరం కొత్తదనం లేకపోవడం వలన
మరణిస్తుంది. మా నాన్నగారు ఇలా
ఎదగకపోవడం వలననే మరణించారు.

ఇక్కడ మీరు తప్పకుండా
మందులకు అతీతంగా చేరాలి ఎందుకంటే

ప్రతి మందుకు సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉంది కనుక.
 అంటే ఒక రోగం మరొక కొత్త రోగానికి దారి
 తీస్తుంది. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గురించి ఒక
 పుస్తకమే ఉండటం. అలాగే ఉన్న రోగాన్ని
 కూడా పూర్తిగా నయం చేయలేవు
 మందులు. ఉదాహరణకు మనలోపల
 కఫం నిండితే, మందుల ద్వారా కఫం 30
 శాతమే బయటకు వస్తుందట. నాకు డాక్టర్లే
 ఈ విషయం చెప్పారు. అనగా మిగతా 70
 శాతం లోపలే ఉండడం వలన, అది ఎన్నో
 కొత్త రోగాలకు దారి తీస్తోంది. అలాగే
 డాక్టర్లకు కూడా అర్థంకాని రోగాలన్నీ
 ఉన్నాయి. వాళ్ళ ప్రకారం అన్ని రిపోర్ట్స్
 నార్మల్ గా ఉంటాయి కాని సమస్య
 ఉంటుంది, మా బ్రదర్ మోషన్ సమస్య
 దీనికి ఒక ఉదాహరణ. ఇలాంటి
 సమస్యలతో ఎందరో బాధ పడుతున్నారు.
 కనుక మనం తప్పకుండా మందులకు
 ప్రత్యమ్నాయ మార్గాలను అన్వేషించాలి.

నా అనుభవం ద్వారా నేను
 కనుక్కున్న మార్గాన్ని మీకు
 తెలుపుతున్నాను. నేను 2004 నుంచి
 ఇప్పటి వరకు రూపాయి ఖర్చు పెట్టకుండా
 అన్ని సమస్యలను నాకు నేనే
 పరిష్కరించుకుంటున్నాను. కాని ఈ
 మార్గం చాలా కఠినంగా ఉంటుంది,
 సులభమైనది కాదు, రిస్క్ తో కూడుకొని
 ఉన్నది. కనుక ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా
 చదివిన తర్వాత ఏమి చేయాలనేది మీరే
 నిర్ణయించండి, ఎందుకంటే దీని

పర్యవసానంగా ఏది జరిగినా దానికి మీరే బాధ్యులౌతారు కనుక.

మీకు అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు ఏం చేయాలనేది మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. మందులు వాడాలా, లేక కొత్త మార్గంలో పయనించాలా అని. మీరు మందులు వాడితే నేను పైన చెప్పినట్టు మీకు తాత్కాలికమైన ఉపశమనమే లభించవచ్చు. మళ్ళీ అనారోగ్యం కొత్త రూపం దాలుస్తుంది. పోని నేను సూచించినది చెయ్యాలంటే, అది రిస్క్ తో కూడుకున్నది.

ఎందుకంటే మీరు మందును లోపలే పుట్టించాలి కనుక. ఇది ఒక తపస్సులాంటిది, అంత సులభమైనది కాదు. చాలా ఎరుకలో ఉండాలి, దానికి సమయం కేటాయించాలి, దానిని అంగీకరించాలి, ప్రేమించాలి, దానికి ఆధీనమవ్వాలి, దానితో ఏకమవ్వాలి. రోగం వచ్చినప్పుడల్లా ఇలా చేస్తేనే లోపల మందు అనేది పుడుతుంది. కనుక ఈ మందు రెడిమేడ్ గా దొరికేది కాదని, దీనిని మీరంతట మీరే సాధన చేయడం ద్వారా అంతరంలో తయారు చేయాలనే విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ మదిలో ఉంచుకోండి.

ప్రేమించండి

శరీరాన్ని కేవలం మన అవసరాల కోసం ఒక యంత్రంలా వాడుకుంటున్నాం. మన శరీరాన్ని ప్రేమగా ముట్టుకోవడం

కూడా చాలా తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటున్నాం. శరీరాన్ని గౌరవిస్తూ, దానితో ప్రేమగా ఉండడం మొదలుపెట్టినప్పుడే, మీరు శరీరం యొక్క సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోగలరు. మీరు శరీరానికి తనను తాను హీల్ చేసుకోవడానికి, అవసరమైన సమయాన్ని మరియు స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలి.

మనలో ఉన్న దైవం తప్ప మిగతా భాగాలన్నీ ఎల్లప్పుడూ మారుతూనే ఉంటాయి. ఉదాహరణకు శరీరం, ఇది ప్రతిక్షణం మారుతూనే ఉంటుంది. ప్రతిక్షణం ఎన్నో కణాలు చస్తున్నాయి, అలాగే ఎన్నో కొత్త కణాలు పుడుతున్నాయి. శరీరం తనలోపల ఎప్పుడూ ఏదో మార్పులు చేసుకుంటూనే ఉంటుంది.

మన జీవితంలో భౌతిక శరీరం అనేది అతి ప్రధానమైన అంశం. శరీరంలో ఉన్న ప్రతి భాగాన్ని సమానంగా ప్రేమించాలి. శరీరంలో ఉన్న కుడి భాగంతో ఒక విధంగాను, ఎడమ భాగంతో మరొక విధంగాను వ్యవహరిస్తుంటాం. మనం చేతులకు వేరేగా, కాళ్ళకు వేరేగా ప్రాధాన్యతను ఇస్తుంటాం. దీని వలన కూడా మీకు శరీరం సహకరించదు. కనుక ఈ రెండు భాగాల మీద సమదృష్టి రావడానికి రెండింటిని సమానంగా ప్రేమించాలి. ఈ స్థితికి చేరడానికి కుడి భాగంతో చేయవలసిన పనులను ఎడమ భాగంతో, ఎడమ భాగంతో చేయవలసిన

పనులను కుడి భాగంతో చేయాలి. ఇది మీకు చాలా వింతగాను, పిచ్చిగాను అనిపించవచ్చు. కాని మీరు ఇలా చేసినప్పుడే మీకు సమదృష్టి వచ్చి అతీతపు స్థితి నుంచి శరీరాన్ని గమనించగలరు. కాని దీనిని అందరి ముందు చేయకుండా ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు సాధన చేయండి, లేకుంటే ఇతరులు మీకు పిచ్చిపట్టించని అనుకోవచ్చు. కాబట్టి వ్యత్యాసం చూపించే మీ గుణాన్ని కూడా విడుదల చేయండి.

శరీరానికి ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలి? శరీరం ఏది అడిగితే అది ఇవ్వాలి, దీనిని మీరు ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఆహారాన్ని ఇష్టంగా తినాలి. ఎంత ఆకలైతే అంత తినాలి. ఇంతే తినాలి, అంతే తినాలి అనే నియమాలను విడుదల చేయాలి. మనం తినే ఆహార పదార్థాలకు మంచి-చెడు గుణాలను ఇస్తుంటాం. మనం భూమి మీదకు వచ్చిన ప్రధాన లక్ష్యం అతీతపు స్థితికి చేరడమే. కాబట్టి మనం పెట్టుకునే నమ్మకాలన్నీ అతీతపు స్థితికి చేరడానికి శృతి కాబడి ఉండాలి.

అందువలన మనం తినే ప్రతీ పదార్థాన్ని మంచి వద్దు, చెడు వద్దు, తటస్థం వద్దు, ఈ పదార్థంలోనే దాగి ఉన్న దైవం మరియు దైవశక్తి నాకు కావాలి అని అనుకోని తినాలి. ఈ విధంగా అన్ని రకాల పదార్థాలను తినాలి. నాకు నచ్చదు అనే మాట మీ నోటి నుంచి రాకూడదు. అలాంటి

పదార్థం ఏదైనా ఉంటే దానిని కూడా
నచ్చేలా చేసుకోవాలి. అతీతపు స్థితిలో
మీకు నచ్చనిదంటూ ఏదీ ఉండదు. ఇలా
ఎప్పుడైతే అనుకుని తింటారో ప్రతీ ఆహార
పదార్థం శరీరానికి శృతి కాబడుతుంది.
అలాగే మీరు మందులు వాడాలని
నిర్ణయించుకుంటే, వాటిని కూడా దైవం
వద్దకు తీసుకెళ్ళమని పైన చెప్పినట్లు
అనుకుని వేసుకోండి.

మీ జీవితానికి మీరే సృష్టికర్తలు,
కాబట్టి బాహ్యంగా ఇతరులు ఆహారానికి
సంబంధించి చెబుతున్న నమ్మకాలను
విడుదల చేసి అతీతపు స్థితికి చేరడానికి
కావలసిన నమ్మకాలను పెట్టుకోవాలి.
ఇలా చేసి మీరు అన్ని ఆహారపదార్థాలను
తిని సమస్యలను తగ్గించుకున్నప్పుడే నా
జీవితానికి నేనే దేవుణ్ణి, నేనే సృష్టికర్తను
అని ఆనందిస్తారు. ఉప్పు, కారాలు
తినడానికి భయపడే వాడు అతీతపు స్థితికి
చేరలేడు. అన్ని వస్తువుల్లో దివ్యత్వాన్ని
చూడగలిగినవాడే నేనే దైవాన్ని అని
విశ్వాసంతోటి చెప్పగలడు. మీరు భూమి
మీదకు వచ్చిన ఒకానొక కారణం అన్ని
రకాల రుచులను ఆస్వాదించడానికే.
కాబట్టి మీరు అన్ని రకాల ఆహార
పదార్థాలను తిని ఆనందించండి.
నమ్మకాలు తీసివేసి భయంతో ఆ
పదార్థాన్ని తిననట్లయితే, మీ పాత
నమ్మకం అలాగే ఉండి అతీతపు స్థితికి
చేరలేరు. అలాగే ఎంత దాహం వేస్తే అంతే

నీరు తాగండి, అవసరాని కంటే ఎక్కువ తాగితే దాని వలన కూడా సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

నేను ఒక క్లాసులో ఈ విధంగా చెప్పినప్పుడు ఒకతను నేను విషం తింటాను అని చెప్పాడు, అప్పుడు నేను అతనికి చెప్పాను నువ్వు మామూలుగా ఉప్పు-కారాలు తినడానికే భయపడుతున్నావు, అలాంటిది ఒకేసారి విషం ఎలా తింటావు అని హెచ్చరించాను. ఈత నేర్చుకోమని అన్నాను కదా అని ఒకేసారి సముద్రంలో దూకేస్తే ప్రాణానికే అపాయం. కాబట్టి మెల్లిగా కొలనులో లేదా చెరువులో ఈత నేర్చుకున్న తర్వాత నదిలో లేదా సముద్రంలో దిగాలి. అప్పుడే మీరు ఈతను సరిగ్గా నేర్చుకున్నట్టు. కాబట్టి ఇక్కడ మీరు బుద్ధిని ఉపయోగించాలి. నేను చెప్పినది విని త్వరపడకుండా మీరు మెల్లి మెల్లిగా మీకు పడని ఒక్కొక్క ఆహార పదార్థాన్ని తింటూ శరీరానికి శృతి చేసుకుంటూ మీ పట్ల మీరు విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలి.

అలాగే శరీరంలో అన్ని రకాల వాసనలు ఉంటాయి. ఒక్కొక్క భాగంలో ఒక్కొక్క రకమైన వాసన వస్తుంది. వాటన్నింటికీ సంబంధించిన మీకున్న నమ్మకాలను విడుదల చేసి అతీతపు-స్థితికి చేరడానికి కావలసిన నమ్మకాలను పెట్టుకుని వాటిని కూడా దివ్యమైన భావనలో పీల్చాలి. నాకు మల బద్ధకం

వచ్చింది. అప్పుడు నేను దానిని అడిగాను
 నాకు ఎందుకు సరిగ్గా టాయ్‌లెట్ రావట్లేదు
 అని? అప్పుడు నా లోపల నుంచి ఆ ఎనర్జీ
 కోపంతో ఈ విధంగా అడిగింది. అరేయ్
 నేను ఎక్కడ ఉన్నానురా అని? నా లోపలే
 ఉన్నావు అని సమాధానం ఇచ్చాను.
 టాయ్‌లెట్‌కి వెళ్ళి కాళ్ళు కడుక్కోకపోతే
 క్రిములు వచ్చి అనారోగ్యం వస్తుందని
 మీరు నమ్ముతున్నారు. కాని నేను
 ఉన్నది నీ లోపలే కదా. నా వల్ల క్రిములు
 పుట్టేది నిజమైతే నేను నీ లోపలే ఉండి
 క్రిములు పుట్టించగలను. కాని నేను ఆ
 పని చేయడం లేదు. మీరు తిన్నది కొంత
 సమయం లోపల ఉండడం వలనే చెడు
 వాసన ఏర్పడుతుంది. ఇలా నన్ను
 ద్వేషిస్తున్నావు కాబట్టే నేను
 మలబద్ధకాన్ని సృష్టించాను, నన్ను
 అంగీకరించి ప్రేమిస్తే నేను నీకు సహాయం
 చేస్తాను అని చెప్పింది. అప్పుడు నేను ఆ
 వాసనను దివ్యంగా పీల్చినప్పుడే సమస్య
 మాయమైంది. నేను ఇక్కడ చెప్పేది
 టాయ్‌లెట్‌కి వెళ్ళాక కాళ్ళు కడుక్కోవద్దని
 కాదు. దానికి సంబంధించిన నమ్మకాలను
 తీసి అతీతపు స్థితిలో పనులను
 చేయమని.

శరీరం చేసుకునే ప్రతి పనిలోను ఒక
 అర్థం ఉంది. ఉదాహరణకి మన లోపల
 కఫం నిండినప్పుడు అది బయటకు ఎలా
 వస్తుంది? దగ్గు ద్వారా. అలాగే మనం
 దుమ్ముని లోపలకి పీల్చినప్పుడు అది

తుమ్ముల ద్వారా బయటకు వస్తుంది. ఎప్పుడైతే మీరు మందులను వాడుతారో అప్పుడు ఆ కఫం, దుమ్ము లోపలే ఉండి నిమోనియా, ఆస్ట్రాకు కారణం అవుతుంది. నేను ఇలా ప్రతీసారి మందులు వాడడం వలనే నాకు ఆయాసం వచ్చింది. న్యూ ఎనర్జీలోకి వచ్చాక దగ్గు, తుమ్ములను నేనే ప్రేమతో ఆహ్వానించి కఫం బయటకు రావడానికి సహాయం చేయమని అడిగాను.

ఇలా శరీరానికి స్వేచ్ఛను ఇవ్వడం వలన సుమారు పది రోజులు దగ్గు, తుమ్ములు వచ్చి నా లోపల ఉన్న అనవసరమైనది అంతా బయటకు రావడానికి సహాయం చేసాయి. జలుబు వచ్చినప్పుడు మీరు మందులు వాడినా కూడా కనీసం పది రోజులు ఉంటుంది. ఇక్కడ మందులు వాడకుండా శరీరానికి మీరు అనుమతిని ఇస్తే, తనకు తాను అనవసరమైన వాటిని దగ్గు ద్వారా, తుమ్ము ద్వారా, మోషన్స్ ద్వారా, వాంతులద్వారా, లేదా ఇతర మార్గాల ద్వారా బయటకు పంపిస్తుంది.

ఇంకొక ఉదాహరణ, నాకు మరియు మా బ్రదర్ కు ఇద్దరికి డెంటల్ ప్రాబ్లమ్ ఉండేది. చిగురులు వాచి నొప్పి రావడం, చిగురుల నుంచి రక్తం కారడం, పండ్లు లూజ్ అవ్వడం. న్యూ ఎనర్జీలోకి రాకముందు డాక్టర్ల సలహా ప్రకారం ఇద్దరమూ మందులు వాడాము. నేను

న్యూ ఎనర్జీలోకి వచ్చాక శరీరాన్ని తనకు
తాను బాగు చేసుకోమని స్వేచ్ఛను
ఇచ్చాను. ఇప్పటికీ కూడా నాకు మధ్య
మధ్యలో చిగురులు వాయడం, నొప్పి
రావడం, రక్తం కారడం జరుగుతుంది. ఇలా
జరిగినప్పుడు నేను శరీరానికి స్వేచ్ఛను
ఇస్తూ ఆ ప్రక్రియను అనుభవిస్తాను.
మందులు వాడకుండా ఇలా చేసినప్పటికీ
నా దంతాలు ఎంతో దృఢంగా వున్నాయి.

మా బ్రదర్ ఇప్పటికీ డాక్టర్ల
సలహాలను తు.చ. తప్పకుండా
పాటిస్తున్నాడు. అయినప్పటికీ ఈ మధ్య
డాక్టర్ని కలిసినప్పుడు అతను ఇచ్చిన
సలహా ఏమిటంటే ఆ దంతాలు
పుచ్చిపోయాయి, ఆ దంతాలను
పీకెయ్యాలని చెప్పారు. ఆ తర్వాత
పీకేసారు. చూసారా శరీరానికి స్వేచ్ఛను
ఇవ్వడం వలన అది ఏమి చేసుకున్నా,
దానిని విశ్వసించి, దానికి ఆధీనమవ్వడం
వలన నా దంతాలు ఎంత గట్టిగా
ఉన్నాయో. కాబట్టే ఇంత విశ్వాసంతో నేను
మీకు ఈ విషయాన్ని చెబుతున్నాను.
శరీరం చేసుకునే ప్రతీ దానిలో కూడా ఏదో
ఒక అర్థం ఉంటుంది. కాబట్టి బలవంతంగా
మందుల ద్వారా లేదా ఇతర మార్గాల
ద్వారా, శరీరం చేసుకునే సహజమైన
ప్రక్రియను ఆపవద్దని నాకున్న
అనుభవజ్ఞానం ద్వారా సలహా
ఇస్తున్నాను.

ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల - శారీరక

మార్పులు

మనం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతున్నప్పుడు, మన లోపల ఉన్న బ్లాక్స్ లేదా నాడులు అన్నీ ఒక్కొక్కటిగా తెరుచుకుంటాయి. అప్పుడు మన శరీరంలో రకరకాల నొప్పులు, తిమ్మిరెక్కడం, మత్తుగా ఉండడం, శరీరమంతా ఏదో పాకినట్లుగాను, సూదులతో పొడిచినట్లుగాను, శరీరం చల్లబడడం, వేడిగా అవడం, హార్ట్ దగ్గర నొప్పిరావడం, తలలో ఏదో దొలిచినట్లుగా ఉండడం, చక్రాలు ఉండే భాగంలో నొప్పులు రావడం, డ్రిల్లింగ్ చేస్తున్నట్లు అనిపించడం, దేనినైనా తాకినప్పుడు మీకు కరెంట్ షాక్ కొట్టినట్లు అవ్వడం, ఇతరులు మిమ్మల్ని తాకినప్పుడు వారికి కరెంట్ షాక్ కొట్టడం - ఇలా రకరకాల నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్ మనకు వస్తాయి. ఇవన్నీ రావడం మనం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతున్నామనడానికి సూచనలు.

ఎలాగైతే 2జి నుంచి 3జికి మారాలంటే కేవలం సిమ్ మార్చితే సరిపోదు, హార్డ్వేర్ అంటే మొబైల్ కూడా అప్డేట్ అవడం అవసరమో; అదే విధంగా మీరు ఎదగాలంటే మీ భాగాలైన శరీరం, మనసు, హృదయం మొదలైనవన్నీ ఎదగాలి. మీలోని భాగాలలో ఉన్నత స్థితి నెలకొనడానికి, కావలసిన ప్రక్రియ జరగడం అనేది అత్యవసరమని అర్థం చేసుకుని, ఆ

ప్రక్రియకు సహకరించండి. కనుక మీలో
అవసరమైన మార్పులు సంభవించిన
తర్వాతే మీ సమస్యలకు పరిష్కారం
లభిస్తుంది.

కనుక మార్పులను మీరు ఉన్నది
ఉన్నట్టుగా అంగీకరించి, వాటికి
సహకరించి, వాటికి స్వేచ్ఛను ఇచ్చి
శరీరానికి వదిలేసినట్లయితే అక్కడ ఉన్న
అడ్డాలను తొలగించి అవి వెళ్ళిపోతాయి.
ఇలా జరిగిన తరువాత మీ లోపలికి శక్తి
ప్రవహించి మీరు పెట్టుకున్న సంకల్పాలు
నెరవేరడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అంటే
సంకల్పం పెట్టిన తర్వాత మొదట బ్లాక్స్
తెరుచుకుని శక్తి మీ లోపలికి ప్రవహించిన
తర్వాతే మీ సంకల్పం నేరవేరుతుందని
అర్థం.

చాలా ఏండ్ల నుంచి ధ్యానం చేస్తున్న
ఒక డాక్టర్ కు హార్ట్ దగ్గర నొప్పి వచ్చింది.
ఇది హార్ట్ ఎటాక్ ఏమోనని భయపడి,
ఆమె పరీక్షలు చేయించుకుంటే అన్ని
రిపోర్ట్స్ నార్మల్ గా వచ్చాయట. అయినా
నొప్పి అలాగే ఉండడంతో నా దగ్గరకు వచ్చి
ఆమె నా సలహా అడిగింది. అప్పుడు నేను
చెప్పాను ఇది హార్ట్ నొప్పికాదు, ఆత్మ
మేల్కొన్నప్పుడు హృదయం దగ్గర
నొప్పలు వస్తాయి, శరీరానికి స్వేచ్ఛను
ఇచ్చి, ధ్యానం చేయండి అని చెప్పాను.
ఇలా చేయడం వలన కొన్ని రోజుల తర్వాత
నొప్పి తగ్గిపోయింది. మీరు ఎదుగుతూ
కొత్త కొత్త స్థితులకు చేరుతున్నప్పుడు

ఇలా నొప్పులు వస్తాయి, ఇవి ఎంతో కాలం
ఉండవు. మీకు సందేహం ఏమైనా ఉంటే
డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లి పరీక్ష
చేయించుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా శరీరం యొక్క మెడ,
భుజాలు మరియు వెన్నుముక భాగాలలో
వచ్చే నొప్పులన్నీ కూడా మన డీ.యన్.ఎ
స్థాయిలో ఏర్పడుతున్న మార్పులు అంటే
అంతరంలో ఆత్మచైతన్యం మేల్కొనడం
వలన ఏర్పడే లక్షణాలు. ఇవి ఎంతో కాలం
ఉండవు.

ఒకామెకు శరీరంలోని ఏడు
చక్రాలలోనూ ఒకేసారి నొప్పులు వచ్చాయి.
మూలాధార చక్రంలో మంట వస్తూ
సహస్రారం వైపు పయనిస్తున్నట్టు,
తలలోని నరాలన్నిటిలో మంట పుట్టి
విపరీతమైన తలనొప్పి వచ్చింది.
శరీరంలోని అణువణువునూ విపరీతమైన
నొప్పులు వచ్చాయి మరియు శరీరంలోని
ప్రతి అణువు విచ్చుకున్నట్టు, శ్వాస
పీలుస్తున్నప్పుడు లోపలంతా
ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యి విపరీతమైన నీరసం
వచ్చింది. ఈ విధంగా జరిగి ఆమె శరీరంలో
ఉన్నతమైన శక్తి ప్రవహించిన తర్వాత, తన
శరీరంలో ఎంతో కాలంగా ఉన్న బ్లీడింగ్
ప్రాబ్లమ్ నయం అయ్యింది.

ఇలా నా దగ్గరకు అనారోగ్య
సమస్యలతో వచ్చిన ప్రతీ ఒక్కరికి
ఇలాంటిది ఏదో ఒక ప్రక్రియ జరిగిన
తర్వాతే నయమవుడం జరిగింది.

ఉదాహరణకి మీరు లావు తగ్గాలని సంకల్పించి, మీ శరీరానికి స్వేచ్ఛను ఇచ్చినప్పుడు మీ లోపల ఉన్న క్రొవ్వు కరగడం ఆరంభిస్తుంది. అప్పుడు మీ శరీరంలో వివిధ రకాల ప్రక్రియలు జరుగవచ్చు- జ్వరాలు, వాంతులు, నొప్పులు, విరోచనాలు, మొదలైనవి. ఇది సహజంగా జరిగే ప్రక్రియ. బరువు తగ్గడం అనేది ఒకే సమస్య అయినప్పటికీ, అందరికీ ఈ ప్రక్రియ ఒకే విధంగా జరుగదు. కనుక మీ వంతు సంకల్పించి మీ శరీరానికి స్వేచ్ఛను ఇస్తే చాలు. మీ శరీరం చేసుకునే ఈ ప్రక్రియలో జరిగే మార్పులకు మిమ్మల్ని మీరు శృతి చేసుకుంటూ, మీ శరీరానికి స్వేచ్ఛను ఇచ్చినట్లయితే మీ సంకల్పం నెరవేరుతుంది.

అనుభవం - 1: నాకు 2006 నుంచి పైల్స్ ప్రాబ్లమ్ ఉంది. 3 నెలలకు ఒకసారి ఒక వారం రోజుల పాటు నాకు బ్లెడ్ మోషన్స్ అయ్యేవి. రోజుకు 4,5సార్లు మోషన్స్ అయ్యి సగం బాటిల్ బ్లెడ్ పోయేది. అప్పుడు నాకు అనవసరమైన బ్లెడ్ బయటకు వెళ్తోందని మెసేజ్ వచ్చింది. నేను ఆ సమయంలో కూడా అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలను తినేవాడిని. ఆ బ్లీడింగ్ ద్వారా వచ్చే నీరసాన్ని ప్రేమతో అనుభవిస్తూ, బ్లెడ్ బ్యాంక్ కు డొనేషన్ ఇచ్చానని అనుకుంటూ, ఆ సమస్యను ఎంజాయ్

చేస్తూ దాన్ని తగ్గించుకున్నాను. ఇప్పటికీ కూడా నాకు మధ్యమధ్యలో బ్లెడ్ మోషన్స్ అవుతూ ఉంటాయి.

నాకు 2009లో మలం వచ్చే ద్వారం ఉబ్బి గడ్డలు వచ్చాయి. అప్పుడు నేను 5 రోజులు ఆ సమస్యతో ఉంటూ, ఆ పైల్స్ నుంచి వచ్చిన మెసేజ్ ను ఆచరించి దానిని తగ్గించుకున్నాను. అక్కడి నుంచి రక్తం కారి, ఆ ద్వారంకు ఒకవైపు ముందు కరిగిపోయి, ఆ తర్వాత రెండవ వైపు కూడా కరిగిపోయింది.

తర్వాత నాకు 2010 జనవరిలో మళ్ళీ మల ద్వారం దగ్గర వాచింది. అప్పుడు నేను బోంబేలో ఉన్నాను. మళ్ళీ ఇక్కడ కూడా 5,6రోజులు పడుకోవాల్సి వస్తుందేమో, ఇక్కడ నేను సాధన చెయ్యలేను కదా అని అనుకుని ఆ ద్వారం దగ్గర ఉబ్బిన గడ్డలను అనుకోకుండా వేళ్ళతో ఒత్తడం వలన అది లోపలకి వెళ్ళిపోయింది. అప్పుడు నాకు హాయిగా మామూలుగా అనిపించింది. అప్పటి నుంచి సంవత్సరం పాటు టాయ్ లెట్ కు వెళ్ళిన ప్రతీసారి అది బయటకు వచ్చేది. తర్వాత నేను లోపలకి నెమ్మదిగా వేళ్ళతో ప్రెస్ చేసి లోపలకి పంపించేవాడిని. బయటకు పెట్టి 5,6రోజులు ఇబ్బందిపడడం అవసరమా, లోపలే నువ్వు కరిగించుకో అని ఆ పైల్స్ కు నేను సూచనలను ఇచ్చేవాడిని. పిందె సహజంగా పండై రాలిపోతుంది, అలాగే

ఇది కూడా కొద్ది సమయం తర్వాత
సహజంగా లోపలే కరిగిపోతుందని
ఆశించాను. కాని అలా జరగలేదు.

2010 అక్టోబర్లో నేను
మామూలుగా కుర్చీలో లేదా వెహికల్
మీద కూర్చున్నప్పుడు, ఆ పైల్స్ లోపలే
ఉన్నా నాకు కొద్ది కొద్దిగా నొప్పి రావడం
మొదలైంది. అప్పుడు నేను 2011
జనవరిలో ఆ పైల్స్ను బయటనే ఉంచి,
దానిని హీల్ చేయడానికి సిద్ధపడ్డాను.
ఎప్పుడైతే దానిని నేను బయటనే ఉంచానో
ఇంక చూడండి విపరీతమైన మంట
రావడం మొదలైంది. భరించలేకపోయాను
దాన్ని, కొద్ది సమయం తర్వాత ఆ
మంటను భరించలేక మళ్ళీ లోపలకి
నొక్కాలని ప్రయత్నించాను. ఆ పైల్స్
బయట విచ్చుకుని ఉండి మంట ఉండడం
వలన నేను దానిని లోపలకి
నొక్కలేకపోయాను. దీనిని డీల్
చెయ్యాలన్న సమయం వచ్చిందని
అప్పుడు నాకు అనిపించింది.

నేను ఆశించినట్లు అది లోపలే
కరిగిపోకపోవడం వలన నా మీద, నా
శరీరం మీద నాకు కోపం వచ్చింది.
నీయమ్మా, నీకు సంవత్సరం
అవకాశమిచ్చాను అయినా నువ్వు లోపలే
కరిగించు కోలేకపోయావు, ఇప్పుడు
చూడు ఎంత బాధపడాల్సి వస్తోందో అని ఆ
పైల్స్ను 2రోజులు తిట్టుకున్నాను, ఆ
నొప్పిని, బాధను ఆ 2రోజులు ఏడుస్తూ

అనుభవించాను. నడవలేను, కూర్చోలేను, పడుకోవడం కూడా కాళ్ళు పైకి పెట్టే పడుకునేవాడిని. నిద్ర కూడా సరిగ్గా పట్టేది కాదు. నడిచినప్పుడు కూడా కాళ్ళు వెడల్పు చేసి నడిచేవాడిని, అలాగే నడుస్తూ బాత్తూమ్కి వెళ్ళేవాడిని. భోజనం కూడా పడుకునే తినేవాడిని.

ఈ పైల్స్ ఎలా ఉన్నాయో అని చూడాలనిపించి మొబైల్ ద్వారా ఫోటో తీసాను. 3వ రోజు ఈ పైల్స్ పట్ల, నా శరీరం పట్ల, నా పట్ల నాకు ఉన్నకోపం సహజంగా చల్లారి పోయింది. అప్పుడు నేను ఆ పైల్స్ తోటి ఇలా మాట్లాడాను, సరే నువ్వు లోపలే కరిగించుకోలేవా, బయటకు వచ్చాకనే కరిగించు కోగలుగుతావా, సరే నిన్ను అంగీకరిస్తున్నాను అని అనుకుని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా ఆ పైల్స్ని అంగీకరించి, ఆ ద్వారం నుంచి వస్తున్న మంటను అనుభవిస్తూ దానికే ఆదీనమైపోయాను. ఆ మంటను గమనిస్తూ ధ్యానం చెయ్యడం మొదలు పెట్టాను. అప్పుడు ఆ మంట శరీరమంతటా ప్రాకిపోయింది. చచ్చిపోతావురా, డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళు, ఆ మంట నిన్ను చంపేస్తుందనే భయంతో కూడిన ఆలోచనలు వచ్చాయి.

తర్వాత డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళినా ఉబ్బిన గడ్డలను కోసేస్తారు, అయినా కూడా నొప్పి వస్తుంది కదా, కాబట్టి దాని బదులు నీకు నువ్వే ఎవరి మీద

ఆధారపడకుండా ఆ మంటను భరించి
 తగ్గించుకో, అప్పుడే నీ పట్ల నీకు విశ్వాసం
 పెరుగుతుంది అని అనిపించింది. కొద్ది
 సమయం తర్వాత నేను ఆ మంటలో
 పూర్తిగా కరిగిపోయాను. ఏమీ ఆలోచనలు
 గాని, భయాలు గాని లేవు. ఆ మంట
 నేనైపోయాను. ఆ తర్వాత నేను 2గంటలు
 నిద్రపోయాను. తర్వాత ఆ మంట లోంచి
 ఏదో మేల్కొని పైకి వస్తున్నట్టు
 అనిపించింది. ఇది పుట్టిన తర్వాత నేను,
 ఎరుకలో ఉండి ఆ మంట నుండి విడివడి
 దానికి ప్రభావితం కాకుండా
 గమనించగలిగాను. తర్వాత రోజు మా
 ఫ్రెండ్ నన్ను కలవడానికి వచ్చాడు,
 అతను డాక్టర్. నేను తీసిన నా పైల్స్
 ఫోటోస్ చూపించాను. అది చూసి కొంత
 సేపు ఏమీ మాట్లాడలేక పోయాడు.
 తర్వాత అతను ఇలా అన్నాడు - అన్నా
 ఇది డేంజర్, కిడ్నీలు ఫెయిల్ కావచ్చు,
 క్యాన్సర్ గా కూడా మారవచ్చు అని
 భయపడుతూ చెప్పాడు.

అప్పుడు నేను అన్నాను నువ్వు
 చూసావు కదా, నేను జాండిస్ ను ఎలా
 తగ్గించుకున్నానో, అలాగే దీనిని కూడా
 తగ్గించుకుంటాను. శరీరానికి తనను తాను
 బాగు చేసుకునే టాలెంట్ ఉంది. కేవలం
 నేను దానికి సహకరించి, దానికి
 సమయాన్ని ఇచ్చి, అది చెప్పింది చేస్తే
 సరిపోతుంది అని చెప్పాను. తర్వాత ఆ
 పైల్స్ ఎలా సూచిస్తే అలా చెయ్యడం

మొదలుపెట్టాను. ఇలా నడు, అలా నడు,
క్యాట్ వాక్ చెయ్యి, నడుం త్రిప్పుకుంటూ
నడు, కాళ్ళు వెడల్పు చేసి నడు అనే
మెసేజ్లు వచ్చాయి. నేను అలానే
చేసేవాడిని, తర్వాత నాకు మంట, బాధ
కలిగేవి. దానిని పడుకుని అనుభూతి
చెందేవాడిని.

అలాగే అన్నిరకాల ఆహార
పదార్థాలను తినేవాడిని, అంటే అన్ని రకాల
పచ్చళ్ళు, కూరలు, కారం మొదలైనవి.
మా అమ్మ డాక్టర్లు సూచించిన
ఆహారనియమాలను పాటిస్తే పైల్స్ ప్రాబ్లమ్
తగ్గుతుందని, కాబట్టి వాటిని తినకు అని
సలహా ఇచ్చింది. అప్పుడు నేను అన్నాను
- నాకు నచ్చిన ఫుడ్ తినకుంటే బ్రతికి ఏం
లాభం, నేను ఆనందంగా జీవించలేను.
కాబట్టి అది మళ్ళీ వచ్చినా పర్వాలేదు,
నేను దానిని తగ్గించుకుంటాను,
ఎందుకంటే ఒక వారం రోజులు కష్టపడితే,
సంవత్సరమంతా మనకు నచ్చిన ఫుడ్
తినవచ్చు, ఇంతకు ముందు కూడా
తగ్గించుకున్నాను కదా, కాబట్టి నేను అన్నీ
తినటాను అని చెప్పాను. అలాగే డాక్టర్లు
చెప్పింది చేసినా మళ్ళీ తిరిగి రాదని
గ్యారంటీ లేదని చెప్పాను.

నా లోపల పైల్స్ నుంచి వచ్చిన
మెసేజ్స్ అన్నింటిని ఎంజాయ్ చేస్తూ
ఆచరించేవాడిని. ఇది ఎలా
తగ్గించుకుంటుందా అని ఉత్సాహంతో
ఎదురుచూసేవాడిని. నడవడం వలన

నాకు రోజుకు 5,6సార్లు మోషన్ అయ్యేది. 8వ రోజు మధ్యాహ్నం పడుకునే ముందు ఫోటోలో ఎలా ఉందో అలానే ఉంది. కాని నిద్ర లేచిన తర్వాత చూస్తే ఒక వైపు కరిగిపోయింది. 10వ రోజు ఇంకొక వైపు కరిగిపోయింది. మరుసటి రోజు మధ్య భాగంలో కూడా కరిగిపోయింది. 2009లో వచ్చినప్పుడు, ఆ గడ్డల నుంచి చీము, రక్తం కారిన తర్వాత తగ్గింది. కాని ఈ సారి మాత్రం ఇవేమి జరగకుండానే కరిగిపోయింది. ఇలా 12రోజుల తర్వాత నా పైల్స్ ప్రాబ్లమ్ ని నేను సరదాగా ఎంజాయ్ చేస్తూ పూర్తిగా తగ్గించుకున్నాను. మా డాక్టర్ ఫ్రెండ్ పైల్స్ ప్రాబ్లమ్ నాకు నేనుగా తగ్గించుకోవడాన్ని విని ఎంతో ఆశ్చర్యపోయాడు.

అనుభవం - 2: నాకు ఒక సారి పొట్ట పెరిగింది. అప్పుడు నేను నా పొట్ట తగ్గాలి అని ఎంపిక చేసుకుని, పెరిగిన పొట్టను ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించి నువ్వే నన్ను పొట్ట తగ్గేవైపు తీసువెళ్ళు అని అనుకున్నాను. ఆ తర్వాత పెరిగిన పొట్టను ఇష్టంతో చూడడం, పెరిగిన పొట్టలోనే సన్న పొట్ట ఉందని, ఆ రెండింటికీ సమాన విలువను ఇచ్చి, వాటిని దివ్యంగా నాలో అనుభూతి చెందాను. కొందరు పొట్ట బాగుంది అనేవారు, మరి కొందరు బాగోలేదని అనేవారు. వారి మాటల వలన నాలో కలిగిన మనోభావాలను ఇష్టంతో అనుభవించాను. అలాగే నా శరీరాకృతిని

చూసుకున్నప్పుడు నాలో ఏర్పడే
అనుభూతులను కూడా ఇష్టంతో
అనుభవించాను. ఇలా నేను రెండు నెలలు
సాధన చేసాను.

ఆ తర్వాత ఒక రోజు రాత్రి నాకు
విపరీతమైన కడుపు నొప్పి వచ్చింది.
అప్పుడు నేను ఇది నాకు సహాయం
చేయడానికే వచ్చింది అని భావించి, ఆ
నొప్పిని నేను అంగీకరించి, నిన్ను గుడ్డిగా
నమ్మి నీకే నేను ఆధీనమౌతున్నాను,
నువ్వే నన్ను నొప్పిలేని స్థితికి
తీసుకువెళ్ళు అని దానికి చెప్పాను. ఆ
నొప్పి ఎక్కువైంది, కూర్చోలేను
పడుకోలేను, టాయ్లెట్ వచ్చినట్టు
అనిపించేది కాని, బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్ళితే
వచ్చేది కాదు. ఇలా అరగంటకొక సారి
వెళ్ళేవాడిని. దీని వలన నాకు వస్తున్న
నొప్పికి తగ్గట్టుగా అరుస్తూ, నాకు
అనిపించినట్టు నా శరీరాన్ని కదుపుతూ,
అలా 5 గంటలు ఆ నొప్పిని
అనుభవించాను. ఆ తర్వాత ఆ నొప్పి
దానికదే తగ్గిపోయింది.

ఆ తర్వాత రోజు నుంచి నాకు
అయిదు రోజులు మోషన్స్ అయ్యాయి.
మొదటి రెండు రోజులు 10 సార్లు, తర్వాత
రెండు రోజులు 5 సార్లు, చివరి రోజు 3
సార్లు అయ్యింది. ఆ 5 రోజులు ఈ
మోషన్స్ నా పొట్ట తగ్గించడానికే వచ్చాయి
అని భావించి ఆ ఇబ్బందిని బాధను
ఇష్టంతో అనుభవించాను. 6వరోజు

చూసుకుంటే నా పొట్ట నేను అనుకున్న ఆకారంలోకి వచ్చింది. ఈ 2 నెలలు నేను ఎలాంటి వ్యాయమము చేయలేదు, ఆహార నియమాలను పాటించలేదు, అన్నిరకాల పదార్థాలను తిన్నాను, మందులు వేసుకోలేదు. అయినా కూడా నేను అనుకున్నది సాధించాను. కాబట్టి శరీరాన్ని నమ్మి దానికి స్వేచ్ఛను ఇస్తే, అది ఏ సమస్యనైనా తనకు తానే తగ్గించుకోగలదనే సత్యాన్ని గ్రహించండి.

** ఈ లింక్ని క్లిక్ చేసి ఆడియోలు వరుసగా వింటే మరియు టాపిక్స్ చదివితే, మీకు న్యూఎనర్జీ-అద్వైతం కాన్సెప్ట్ స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

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

విరాళాలు

ఈ న్యూ ఎనర్జీ కాన్సెప్ట్ను ఆచరించి లబ్ధి పొందినవాళ్ళు మరెవరైనా విరాళాలు ఇవ్వదల్చుకుంటే, ఈక్రింద చెప్పిన బ్యాంక్ ఎకౌంట్లో డబ్బులు వేయగలరు. మీ సహాయం న్యూ ఎనర్జీ జ్ఞానాన్ని చాలామందికి పంచడంలో మాకు ఉత్తేజాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తుంది.

A/C Details: P.Sreedhar, SBI A/C

No: 30603897922, Branch:

Hanumakonda, IFSC Code:

SBIN0003422. Mobile No:

9390151912. This number also has
googlePay and PhonePe.

కరిగిపోండి

శరీరం, మనసు మరియు
హృదయం దాటి మీలో ఉన్న ఆత్మ వద్దకు
చేరాలంటే, మీలో వస్తున్న ఆలోచనలకు
ప్రభావితమౌతూ ఒక బంధీలా
జీవిస్తున్నారని ముందు మీరు గుర్తించాలి.
తర్వాత ప్రశాంతంగా ఉంటూ దృష్టిని
ఆలోచనల నుంచి మీ వైపు తిప్పి,
మిమ్మల్ని మీరు కరిగించుకోవడానికి
సాధన చేయండి. మీలో ఏమి
జరుగుతున్నా దాంట్లో ఏమాత్రం
పాల్గొనకుండా, భూ జల అగ్ని వాయు
తత్వాలను వదిలేసి, సుఖదుఃఖాలను
వదిలేసి, కేవలం మీరు మాత్రమే మంచు
ముక్కలా కరిగిపోయి స్వచ్ఛమైన తర్వాత,
లోపలంతా వ్యాపించి అలానే ఉండిపోండి.
అంటే మాట్లాడకుండా, ఆలోచించకుండా,
మరేపని చేయకుండా, కేవలం నేను
వ్యాపించి ఉన్నాను అనే భావనలో
ఉండండి. అప్పుడు మీరు నిద్రలాంటి
స్థితిలోకి వెళ్తారు, లేదా మీలో ఉన్న శూన్య
స్థితితో ఏకమై ఉంటారు. ఈ స్థితిలో మీరు
కొద్ది సమయం ఉండగలిగితే, ఆలోచనలు
వాటంతట అవే కరిగిపోయి మీలో నిశ్శబ్దం
ఏర్పడి, ఆ తర్వాత దైవం ప్రత్యక్షమౌతాడు.
అప్పుడు మీరు ఎంతో హాయిని,
తేలికతనాన్ని, తాజాతనాన్ని, ఆనందాన్ని
అనుభూతి చెందుతారు. వెంటనే కళ్ళు

తెరవకుండా ఈ ఆనందాన్ని మీ అన్నీ
భాగాలకు పంపించండి. దీని వలన అన్ని
సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. అలాగే
మీ అన్ని భాగాల మధ్య సమన్వయం
ఏర్పడుతుంది. ఈ ధ్యానాన్ని ఎవరైనా,
ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏ
సమయంలోనైనా, ఎంత సమయమైనా
చేసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజు కనీసం 30
నిమిషాలైనా ధ్యానం చేయండి.