

బి.పి, షుగర్, పల్స్ రీడింగ్స్

బి.పి, షుగర్, పల్స్ రీడింగ్స్ గురించి నాకు తెలిసిన విషయాలు చెబుతాను. 2006లో ఒకసారి ఏమి జరిగిందంటే మా నాన్నగారికి షుగర్ డౌన్ అయి కోమాలోకి వెళ్ళిపోయారు. అప్పుడు మేము అపోలో హాస్పిటల్ కి తీసుకెళ్ళాము. ఎమర్జెన్సీ ట్రీట్ మెంట్ ఇచ్చాక, మా నాన్నగారు కోమాలోంచి బయటకు వచ్చారు. అప్పుడు మా కజిన్ వచ్చి ధ్యానం చేయమని చెప్పకు అని అన్నాడు. ఎందుకు అని అడిగితే ఆయన ధ్యానం చేసినప్పుడల్లా బి.పి రీడింగ్స్ పెరుగుతున్నాయని చెప్పి నన్ను భయపెట్టాడు. నేను నాన్నకు ధ్యానం చేయమని చెప్పాలా వద్దా అనే సందేహంలో ఉన్నప్పుడు, ఒక మేడమ్ ఫోన్ చేసి సార్ మీరు చెప్పింది చేయడం వలన నా గర్భసంచిలో గడ్డ కరిగిపోయింది అని, ఆపరేషన్ అవసరం లేదని డాక్టర్స్ చెప్పారు అని నాకు చెప్పింది. అప్పుడు నాకు చాలా ఉత్సాహము వచ్చి, మా నాన్నకు ధ్యానం చెయ్యమని, న్యూ ఎనర్జి కాన్సెప్ట్ ఫాలో అవ్వమని చెప్పాను.

డాక్టర్స్ టెస్ట్ చేసి ఏమి చెప్పారంటే రెండు కిడ్నీలు ఫేల్ అయ్యాయి, లివర్ జాండిస్, నియోనియా ఉందని చెప్పారు. ఆయన కండీషన్ చాలా సీరియస్ గా ఉంది చనిపోవచ్చు అని చెప్పారు. నేను మాత్రం మా నాన్నను వదలలేదు, నాన్న ధ్యానం చెయ్యి అని ఉత్సాహపరిచాను. కాని రీడింగ్స్ విషయంలో నా అనుమానం అలాగే ఉంది. రోజూ డాక్టర్స్ వచ్చి చెక్ చేసేవారు.

ఒక రోజు మా నాన్నగారు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు డాక్టర్ వచ్చి బి.పి., పల్స్ చెక్ చేశారు, ఆయన పల్స్ 120 కొట్టుకుంటోంది. అది చూసి డాక్టర్ ఆశ్చర్యపోయాడు! సార్ ప్రశాంతంగా ఉండండి, నేను నార్మల్ చెక్ చేస్తున్నాను అని చెప్పి మళ్ళీ బి.పి. చెక్ చేస్తే మళ్ళీ 120 ఉంది; మళ్ళీ చెక్ చేస్తే మళ్ళీ 120 ఉంది; అది చూసి డాక్టర్ ఆశ్చర్యపోయి, ఎప్పుడూ మీ రీడింగ్ ఇలానే 120 కొట్టుకుంటుందా! అని మా నాన్నను అడిగి ఆశ్చర్యంతో అర్థంకాక వెళ్ళిపోయాడు.

డాక్టర్స్ వెళ్ళాక మానాన్న అరే డాక్టర్ ఏంటిరా అలా అడిగాడు. నా పల్స్ రీడింగ్ ఎంత ఉంటుందో నాకు ఎలా తెలుస్తుందిరా, నేను ఏమన్నా డాక్టర్ నా ఏంటి? అని అన్నారు. నేను మా నాన్నను ఇప్పుడు మీకు లోపల ఎలా ఉంది అని అడిగాను. నా లోపల చాలా ప్రశాంతంగా ఉందిరా, నువ్వు చెప్పినట్టు ఎప్పుడూ ధ్యానం చేస్తున్నా అని చెప్పారు. మా నాన్నను నేను మళ్ళీ అడిగాను, నాన్నా మీకు ప్రశాంతంగా ఉండడం కావాలా, నార్మల్ రీడింగ్ కావాలా అని. అప్పుడు మా నాన్న నాతో ఏమన్నారంటే రీడింగ్ ఎంత ఉంటే నాకేంటి, నాకు ప్రశాంతంగా ఉండడం కావాలి అని.

అప్పుడు అంతటితో డాక్టర్స్ ఊరుకోకుండా హార్ట్ టెస్ట్లు చేశారు. రిపోర్ట్ నార్మల్ వచ్చాయి. పల్స్ రీడింగ్ మాత్రం 120 ఉంది, అలాగే బి.పి., షుగర్ రీడింగ్స్ కూడా అబ్నార్మల్ గా ఉండేవి, ప్రొద్దుట ఒక రకంగా, మధ్యాహ్నం ఒక రకంగా, సాయంత్రం ఇంకొక రకంగా రీడింగ్స్ ఉండేవి, అది చూసి డాక్టర్స్ ఆశ్చర్యపోయారు. 13రోజుల తర్వాత డాక్టర్ వచ్చి ఆశ్చర్యంతో ఇలా అన్నారు, మెడికల్ హిస్టరీలోనే సాధ్యం కాదు, రెండు కిడ్నీస్ నార్మల్ గా పని చేస్తున్నాయి, ఇది ఎలా జరిగింది అని అన్నారు. ఆయన

క్రియాటివ్ రీడింగ్ 6 నుంచి 1.5 నార్మల్ రీడింగ్ వచ్చింది. రోజు కొంచెం కొంచెంగా తగ్గుతూ నార్మల్ రీడింగ్ కి వచ్చింది. అలాగే బి.పి, షుగర్, పల్స్ రీడింగ్స్ కూడా నార్మల్ కు వచ్చాయి. ఇది 75 ఏళ్ళ మనిషికి ఎలా సాధ్యమైంది అని డాక్టర్స్ ఆశ్చర్యపోయారు. 15వ రోజు డిస్చార్జ్ చేసారు.

అప్పుడు నేను మా నాన్నగారి ఆత్మని, సోల్ లెవల్ లో ప్రశ్నించాను, ఇది ఎలా సాధ్యమైందని దానిని అడిగాను. డాక్టర్స్ కు సాధ్యం కానిది, మై డియర్ ఆత్మ నీకెలా సాధ్యమైంది. అసలు లోపల ఏం జరిగింది అని అడిగాను.

అప్పుడు నా లోపల నుంచి వచ్చిన మెసేజ్ ఏమిటంటే... నేను పల్స్ రీడింగ్ ను 120కి పెంచాను, అలాగే కావలసినంత బి,పి, షుగర్ రీడింగ్స్ ని కూడా పెంచాను. దీని వలన ఆ ప్రెజర్ మొత్తం రెండు కిడ్నీల దగ్గరకు పంపించి అక్కడ ఉన్న చెత్తనంతా క్లియర్ చేసాను. ఎలాగైతే వెహికల్ ని సర్వీసింగ్ కి ఇచ్చినప్పుడు ప్రెజర్ పెట్టి క్లీన్ చేస్తారో, అలాగే ప్రెజర్ ను రెండు కిడ్నీల దగ్గరకు పంపించానని చెప్పింది. అందువలనే రెండు కిడ్నీస్ నార్మల్ గా ఫంక్షన్ అవుతున్నాయి. డాక్టర్స్ బి.పి, షుగర్, పల్స్ రీడింగ్స్ నార్మల్ కు రావాలని చూస్తున్నారు, నార్మల్ కు రావడం వలన అక్కడ ఉన్న ఆ చెత్త క్లియర్ కాదు. డాక్టర్స్ కు ఆత్మ శక్తిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలియదు. శరీరం, మనసు, హృదయం, ఆత్మల మధ్య సహకారం ఉంటేనే ఇది సాధ్యమవుతుందని నాకు మెసేజ్ వచ్చింది.

ఒక సంవత్సరం తర్వాత మళ్ళీ ఏం జరిగిందంటే....మా నాన్నగారికి లంగ్స్ లో ప్రాబ్లమ్ వచ్చింది. అప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకి తీసుకెళ్ళాం. ఆయన డాక్టర్ దగ్గరకి నడుచుకుంటూ వెళ్ళాడు, వెళ్ళి ఆయన ముందు కూర్చున్నారు. అప్పుడు డాక్టర్ ఆయన రీడింగ్స్ చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. నువ్వు ఎలా నడుచుకుంటూ వచ్చావు, నీ లంగ్స్ 90% పాడైనాయి కదా, మరి అలాంటప్పుడు ఎలా నడుచుకుంటూ వచ్చావు? అని ఆశ్చర్యపోయాడు. మందులు వాడమని, మళ్ళీ నెల తర్వాత రమ్మని చెప్పారు.

అప్పుడు మా అమ్మ నాకు ఫోన్ చేసి లంగ్స్ పాడయ్యాయి అని చెప్పి బాధ పడింది. అది పాడవడం కాదు, రిపేర్ చేస్తోంది మళ్ళీ మాములు స్థితికి వస్తుంది అని చెప్పాను. నాన్న ధ్యానం చేస్తున్నారు, నెగటివ్ ని ప్రేమిస్తున్నారు, కాబట్టి ఆ నెగటివ్ నాన్నకు సహాయం చేస్తుంది అని చెప్పాను. చెప్పినా నా మాట నమ్ముతారా, డాక్టర్ల మాటనే నమ్మారు. మళ్ళీ నెల తర్వాత మా బ్రదర్ మా నాన్నగారిని హాస్పిటల్ కు తీసుకుని వెళ్ళాడు. అప్పుడు మళ్ళీ రిపోర్ట్స్ చూసి డాక్టర్ ఆశ్చర్యపోయాడు. మొత్తం 90% పాడైన లంగ్స్ మళ్ళీ నార్మల్ స్థితికి ఎలా వచ్చాయి? అని ఆ డాక్టర్ అడిగాడు. నీ లంగ్స్, నా లంగ్స్ ఎంత పర్ఫెక్ట్ గా ఉన్నాయో, మీ నాన్న లంగ్స్ కూడా అంతే పర్ఫెక్ట్ గా ఉన్నాయి అని మా బ్రదర్ కి చెప్పాడట.

మళ్ళీ ఒకసారి మా నాన్నగారిని హాస్పిటల్ కు నేనే తీసుకుని వెళ్ళాను. అప్పుడు డాక్టర్ ఆయన షుగర్ రీడింగ్ 500 ఉండడం చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆయన డాక్టర్ దగ్గరకి నడుచుకుంటూ వెళ్ళి కూర్చున్నారు. అప్పుడు డాక్టర్ ఇలా అన్నారు. సార్ మీరు బాగానే ఉన్నారా. మీకు ఎలాంటి ఇబ్బంది

లేదా? అని మా నాన్నగారిని డాక్టర్ అడిగారు. నేను నార్మల్గానే ఉన్నాను అని చెప్పారు. అది చూసి డాక్టర్ ఆశ్చర్యపోయారు.

అలాగే నేను ఎంతోమందికి ఈ విషయాన్ని నా క్లాస్ లో చెప్పాను. చెప్తే ఎంతో మంది వాళ్ళ అనుభవాలు నాకు చెప్పడం మొదలుపెట్టారు. ఒక మేడమ్ 1కిలోమీటరు నడుచుకుంటూ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి షుగర్ టెస్ట్ చేయించుకుంది. ఆమె షుగర్ రీడింగ్ 400 ఉంది. ఇంత రీడింగ్ ఉన్నప్పుడు నువ్వు ఎలా నడుచుకుంటూ వచ్చావు అని ఆశ్చర్యంగా అడిగాడట. అప్పుడు ఆమె నేను ధ్యానం చేస్తాను అని చెప్పిందట.

అలాగే నేను వైజాగ్ లో క్లాస్ చెప్పడానికి వెళ్ళినప్పుడు, ఒక 75 ఏళ్ళ అతను తన షుగర్ రిపోర్ట్ ను నాకు చూపించాడు. ఏం జరిగిందంటే అతను ఇంటికి వెళ్ళూ మధ్యలో షుగర్ టెస్ట్ చేయించుకున్నాడట. అతను బ్లడ్ ఇచ్చేసి ఇంటికి వెళ్ళిపోయాడట. తర్వాత రోజు వెళ్ళి అతను తన షుగర్ రిపోర్ట్ ను చూసుకుని ఆశ్చర్యపోయాడట. తన రీడింగ్ 590 ఉంది. జనరల్ గా 590 రీడింగ్ ఎవరకి ఉంటుందంటే... కోమలో ఉన్న పేషంట్ కి. కాని ఆయన నార్మల్ గా నడుచుకుంటూ వెళ్ళి, బ్లడ్ ఇచ్చి ఇంటికి వెళ్ళి, మరుసటి రోజు వచ్చి రిపోర్ట్ తీసుకున్నాడు. నిజంగా 590 రీడింగ్ అనేది ఒక్క కోమలో ఉన్న మనిషికే ఉన్నట్లయితే, మరి ఇతను ఎలా నడుచుకుంటూ ఇంటికి వెళ్ళాడు. అతనికి ఎలా సాధ్యమయ్యింది? అతను ఆ రిపోర్ట్ చూడనంత వరకూ బాగానే ఉన్నాడట. ఆ రిపోర్ట్ చూశాక అతనిలో టెన్షన్ మొదలైంది.

నేను ఈ విషయాలు తెలుసుకున్నాకా, ఒకసారి క్లాస్ చెబుతున్నప్పుడు, డాక్టరుగారు నా క్లాస్ కి వచ్చారు. అప్పుడు నేను ఆ డాక్టర్ ని అడిగాను, మేడమ్ డెలివరీ టైమ్ లో రీడింగ్స్ నార్మల్ గా ఉంటాయా? అప్పుడు ఆమె ఉండవని, అబ్ నార్మల్ అవుతాయి అని చెప్పింది. డెలివరీ అయ్యాక మళ్ళీ నార్మల్ పొజిషన్ కు వస్తాయి అని చెప్పింది.

అలాగే నేను బెంగుళూరుకు వెళ్ళినప్పుడు ఒకాయన చెప్పాడు, రోజూ మందులు వాడినా, స్వీట్ తినకున్నా నా షుగర్ రీడింగ్ 450 ఉంటుంది, షుగర్ నార్మల్ రీడింగ్ కు రావాలంటే ఏం చెయ్యలి సార్ అని అడిగాడు. అప్పుడు నేను చెప్పాను డాక్టర్లు చెప్పిన రీడింగ్ ను ఫాలో కాకండి, తినాలనిపిస్తే స్వీట్స్ తినండి, కాని నేను చెప్పినట్టుగా సాధన చేస్తూ తినండి అని చెప్పాను. ఆయన నేను చెప్పిన వెంటనే సాహసం చెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. మందులు ఆపేసాడు, స్వీట్లు తినడం మొదలుపెట్టాడు. రోజూ ఇంట్లో ఉన్న పరికరంతోటి షుగర్ టెస్ట్ చేసుకున్నాడు. ఆయన రీడింగ్స్ ఎప్పుడూ కూడా 450 పైనే వచ్చేది, ఒకసారైతే 600 కూడా దాటేసింది, అయినా ఆయన ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడు. డాక్టర్ల ప్రకారం 500 దాటితే కోమలో ఉండాలి, కానీ ఆయన రోజుకి 12 గంటలు పని చేస్తున్నాడు.

వాళ్ళ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ షుగర్ రీడింగ్స్ చూసి ఆశ్చర్యపోయి, నువ్వు ఎలా ఇంత ధైర్యంగా ఉంటున్నావు అని నమస్కారం పెట్టాడట. కాని ఈ రీడింగ్స్ ఇలాగే ఉండి మందులు వాడకుంటే కిడ్నీస్ పాడయ్యే అవకాశం ఉందని డాక్టర్ హెచ్చరించారట. అయినప్పటికీ ఆయన 2009 నుంచి ఇప్పటి వరకూ

సాహసం చేస్తూనే ఉన్నాడు. 2010లో ఆ డాక్టర్ మళ్ళీ ఫోన్ చేసి ఆయన పరిస్థితి కనుక్కున్నాడట. విషయం తెలుసుకుని, మా పేషంట్స్ కి ఎన్ని మందులు వాడినా రీడింగ్స్ నార్మల్ కి రావట్లేదు, మీరు ఫాలో అవుతున్న న్యూ ఎనర్జీ కాన్సెప్ట్ గురించి చెప్పమని అడిగాడట.

నేను 2011, జూన్ లో జగిత్యాల అనే ఊరులో క్లాస్ చెప్పాను. అప్పుడు నేను ఈ రీడింగ్స్ గురించి చెప్పాను. అప్పుడు ఒకాయన తన అనుభవాన్ని నాకు చెప్పారు. ఒక సంవత్సరం క్రితం జ్వరం వచ్చినప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి చెక్ చేసుకుంటే అతని షుగర్ రీడింగ్ 600 ఉండటం. డాక్టర్ మందులు వాడమని సలహా ఇచ్చాడట. అయినా కూడా అతను నెల రోజుల వరకూ మందులు వాడకుండా ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నాడట. అతను ఆ నెల రోజులు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడట, అయినా అనుమానంతో రెండు సార్లు చెక్ చేస్తే, షుగర్ రీడింగ్ 500 కంటే ఎక్కువే ఉండటం. ఇది తెలుసుకున్న అతని భార్య బలవంతం చేయడం వలన, డాక్టర్ చెప్పినట్టు మందులు వాడడం మొదలుపెట్టాడట. అలా అతను మందులు వాడడం వలన తల తిప్పినట్టుగా ఉండడం, క్రింద పడిపోవడం, షుగర్ డౌన్ అవ్వడం మొదలైందట. నా క్లాస్ విన్న తర్వాత ధైర్యం చేసి మందులు వాడడం ఆపేశాడట, జూలైలో నాకు ఫోన్ చేసి నెలరోజుల నుంచి నేను మందులు వాడడం లేదు, ఇప్పుడు నాకు చాలా బాగుంది, చాలా అద్భుతమైన కాన్సెప్ట్ కనుక్కున్నారు సార్ అని ఆనందంతో చెప్పాడు.

అలాగే నేను ఒకసారి టీ.వి. చూస్తున్నప్పుడు ఒక యోగి తన అనుభవాలను చెబుతున్నాడు. ఆయన పల్స్ 30 ఉంటుందట. ఆయన అప్పుడు క్లాస్ చెబుతున్నాడు. అసలు పల్స్ 30 ఎవరికి ఉంటుందంటే, గాఢనిద్రలో ఉన్న వాళ్ళకి. నా పల్స్ రేట్ ఇలా ఉన్నా కూడా, నేను ఎలా నార్మల్ గా క్లాస్ చెబుతున్నానో చూడండి అని అన్నాడు. అలాగే సద్గురు జగ్గి వాసుదేవ్ గారు, ఒక ప్రోగ్రామ్ లో ఏం చెప్పారంటే, ఆయన కళ్ళు మూసుకుంటే రీడింగులన్నీ పూర్తిగా పడిపోతాయట, చనిపోయిన వాడికి ఉన్నట్టు ఉంటాయట. కళ్ళు తెరిస్తే మళ్ళీ రీడింగ్స్ లో మార్పులు కనిపిస్తాయట. దీనిని టెస్ట్ చేసిన డాక్టర్ల చూసి ఆశ్చర్యపోయారట. అలాగే ఆక్యుపంక్చర్ వైద్య విధానాన్ని పాటిస్తున్న వాళ్ళు కూడా రీడింగ్స్ ఎంత ఉన్నా కూడా అన్నీ తింటూ, అన్ని రకాల వ్యాధులను తగ్గించుకుంటున్నారు.

ఒకసారి నేను 2011, జూన్ లో మా మేనకోడలి ఇంటికి వెళ్ళాను. ఆమె, ఆమె భర్త ఇద్దరూ డాక్టర్లే. అప్పుడు మా బావగారికి మైగ్రేయిన్ తలనొప్పి వచ్చింది. అప్పుడు మా మేనకోడలు, మా బావగారికి బి.పి. చెక్ చేసింది. తర్వాత అక్కడున్న మా అందరికీ కూడా బి.పి. చెక్ చేస్తాను అని చెప్పింది. నా బి.పి. రీడింగ్ 150/110 ఉండడం చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. నువ్వు ఎలా నార్మల్ గా ఉన్నావని మా మేనకోడలు నన్ను అడిగింది. అప్పుడు నేను చెప్పాను, నేను నార్మల్ మనిషిని కాను, నేను వెరైటి మనిషిని, నా రీడింగ్స్ ఇలానే ఉంటాయి, అయినా కూడా నేను పర్ఫెక్ట్ గానే ఉంటాను అని సమాధానమిచ్చాను.

కాబట్టి నా అనుభవంతోటి నేను చెబుతున్నాను, డాక్టర్స్ చెప్పినట్టు రీడింగ్స్ ఫాలో కాకండి. మీ శరీరం ఏది చేస్తే అది పర్ఫెక్ట్ అనుకోండి. శరీరమా నీకు నువ్వే బాగు చేసుకో అని దానికే వదిలేయండి.

మన ఎనర్జీ లెవల్స్‌ను బట్టి మన రీడింగ్స్ పెరగవచ్చు మరయు తగ్గవచ్చు. పిల్లవాడికి, పెద్దవాడికి, వృద్ధుడికి, యోగికి ఒకే రీడింగ్స్ ఉంటాయా? నా సమాధానం ఉండవని. యోగులకు లోపల ఏదో తేడా ఉంటుంది, కాబట్టి వాళ్ళు అద్భుతాలు చేయగలుగుతారు. లోపల ఆత్మ ఉంటుంది, ఏడు చక్రాలు, కుండలీని మరియు 72,000 నాడులు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇవి డాక్టర్లు నమ్ముతారా. యోగులు చెప్పింది చేయడం వల్ల, న్యూ ఎనర్జీ కాన్సెప్ట్ ఫాలో అవ్వడం వల్ల నా సమస్యలను నాకు నేనుగా తగ్గించుకుని ఆనందంగా ఉన్నాను.

కనుక యోగులను ఫాలో కండి, డాక్టర్లను కాదు. ఎందుకంటే యోగులకు ఎక్కువ జ్ఞానం ఉంది కాబట్టి. ధ్యానం చేసినప్పుడు న్యూ ఎనర్జీ మన లోపలకి వస్తుంది. దాని వలన మన రీడింగ్స్ పెరగవచ్చు మరియు తగ్గవచ్చు. శరీరం తనను తాను బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటుంది. శరీరానికి అనుమతిని ఇవ్వండి. మీరు మీ శరీరానికి అనుమతిస్తే, అది నీరసంగాను, జ్వరంగాను, నొప్పులతోను, అనారోగ్యంతోను ఉన్నా కూడా తనను తాను బ్యాలెన్స్ చేసుకోగలదు. మీరు భయపడి రీడింగ్స్ పెరుగుతాయని ధ్యానం చేయకుంటే, మీ అనారోగ్యాన్ని మీ అంతట మీరు తగ్గించుకోలేరు.

భూమి మీద ఎంతో శక్తి ఉన్నది. భూమి యొక్క ఎనర్జీ లెవెల్స్ పెరగుతూనే ఉంటాయి. ఆ శక్తి రావడం వల్ల మన లోపల ఉన్న సిస్టమ్ మొత్తం మార్పు చెందుతోంది. శరీరం తనకు తానుగా ఎక్కువ శక్తికి ట్యూన్ అవుతోంది. ఈ శక్తి యొక్క ప్రభావం వలన ధ్యానం చేయని వాళ్ళకు కూడా రీడింగ్స్ మారుతున్నాయి. భూమి మీద అందరిపై ఈ శక్తి యొక్క ప్రభావం ఉంటుంది. ఇది డాక్టర్స్‌కు అర్థం కాదు.

ఇది చెప్పడం వల్ల మీరు గందరగోళంలో పడిపోతారని నాకు తెలుసు. కాని మీరు ధైర్యం చెయ్యాలి, రిస్క్ తీసుకోవాలి తప్పదు, వేరే మార్గం లేదు. మీ ఇష్టం మీకు చెయ్యాలని అనిపిస్తేనే చెయ్యండి. నేనేమి బలవంతం చెయ్యడం లేదు. నా అనుభవం మీకు చెబుతున్నాను అంతే. మీ ఆరోగ్యానికి డాక్టర్స్ గ్యారంటీ ఇవ్వలేరు. ఆపరేషన్ చేసే ముందు, వాళ్ళు మీ దగ్గర ముందే సంతకం తీసుకుంటారు. అలాగని వాళ్ళు ఏమి తప్పు చెయ్యట్లేదు. వాళ్ళ అనుభవజ్ఞానం ప్రకారం వాళ్ళు చెబుతున్నారు. కాని దాని వలన మన రోగాలు తగ్గడం లేదు. నా రోగాలు తగ్గితే నేను న్యూ ఎనర్జీలోకి వచ్చేవాడినే కాదు, డాక్టర్స్ చెప్పిందే ఫాలో అయ్యేవాడిని.

అలాగే అలవాటు అయిన దానిని ఒకే సారి వదులుకోలేమని, అదే విధంగా కొత్త దానిని ఒకే సారి అనుసరించలేమని, కనుక మెల్లి మెల్లిగా పాతవాటిని వదిలేస్తూ కొత్త వాటికి మెల్లి మెల్లిగా మిమ్మల్ని మీరు శృతి చేసుకోండి. నా స్నేహితుడు, పాల ఉత్పత్తులు తింటే శరీరానికి మంచిది కాదని ఏదో పుస్తకంలో చదివి, వెంటనే వాటిని వాడడం మానేసాడు. కాని అతనికి నెలరోజుల లోపలే అనారోగ్య సమస్య వచ్చి ఆస్పత్రి పాలయ్యాడు. పాల ఉత్పత్తులను ఒకే సారి వదిలేయడం వలననే ఇలా జరిగిందని

డాక్టర్ చెప్పాడట. కనుక నా సలహా ఏమిటంటే, మందులతో సహా దేనిని కూడా ఒకే సారి వదలకండి. అలాగే మీరు ఇంతవరకు తినకుండా వదిలేసిన ఆహార పదార్థాలను కూడా ఒకే సారి అతిగా తినకండి.

చివరికి నేను చెప్పదలచినది ఏమిటంటే, మీ అంతరాన్ని అంటే ఆత్మను ఫాలోకండి, ఇతరులను ఫాలో కాకండి. పాత నమ్మకాలను, డాక్టర్స్ చెప్పే వాటిని వదలేయండి. శరీరం ఏది చేస్తే అది పర్ఫెక్ట్ అనుకోండి. నొప్పులు వచ్చినా అది పర్ఫెక్ట్ అని అనుకోండి. ఎండాకాలం చెట్టు ఎండిపోవడం సహజం. మళ్ళీ వర్షం పడుతుంది, మళ్ళీ చిగురు వస్తుంది, ఇదీ అంతే.

మన శరీరంలోకి శక్తి వచ్చినప్పుడు, అది మన లోపల ఉన్న బ్లాక్స్ను ఓపెన్ చేస్తుంది. అప్పుడు నొప్పులు, నీరసం మొదలైనవి వస్తాయి. ఆ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి, నేను చెప్పింది చెయ్యండి. అంటే ఆ నొప్పులు చంపడానికి రావడం లేదని, మీకు సహాయం చేయడానికే వస్తున్నాయనే భావనలో ఉండి వాటిని అనుభవించండి మరియు ధ్యానం చెయ్యండి. శరీరం తనకు తానుగా సహజంగా తగ్గించుకుంటుంది. దయచేసి మీ శరీరంపై విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండండి. అది పని చేసే తీరును సందేహించకండి. ఇది నా సలహా మాత్రమే, నేను చెప్పింది గుడ్డిగా నమ్మకుండా అన్నింటిని పరిగణలోకి తీసుకుని ఏం చేయాలనేది మీరే నిర్ణయించుకోండి.

** 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 లభి 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.