

ఆరోగ్యం-యోగి-భోగి-రోగి

"మీరు ఎరుకతో జీవిస్తే, మీరు ఒక యోగి;
మీరు సమతుల్యతతో జీవిస్తే, మీరు భోగి;
మీరు అజ్ఞానంతో జీవిస్తే, మీరు రోగి."

ఈ సూత్రం మన ఎరుక-స్థితి, ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నదో తెలియజేస్తోంది:

ఒక వ్యక్తి - శరీరం కంటే అతీతంగా ఉన్నాడా? లేదా

శారీరక సౌఖ్యంలో నిమగ్నమై ఉన్నాడా? లేదా

శారీరక సమతుల్యతా-లోపాల కారణంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారా? అనే విషయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. యోగి యొక్క ఆరోగ్యం(శరీర గుర్తింపుకు అతీతంగా)

అర్థం: ఒక యోగి యొక్క ఆరోగ్యం శారీరక పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉండదు, కేవలం స్వచ్ఛమైన ఎరుకపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శరీరానికి అతీతంగా ఉండటం ద్వారా సహజంగా ఉద్భవించే ఒక అప్రయత్న స్థితియే ఆరోగ్యం.

ఎందుకు?

✓ యోగికి శరీరం గుర్తింపుగా కాకుండా, ఒక సాధనంగా కనిపిస్తుంది.

✓ చైతన్యం లేదా ఎరుక అనేది శరీర విధులను నిర్వహిస్తుంది కాబట్టి, ఆరోగ్యం సహజంగానే నిలబడుతుంది

✓ రోగాలంటే భయం ఉండదు—శరీర మార్పులు కేవలం క్షణికమైన దృగ్విషయాలు మాత్రమే.

✓ చైతన్యం యొక్క మేధస్సుకు లొంగిపోవడం - స్వస్థత లేదా సంరక్షణపై వ్యామోహం ఉండదు.

ఉదాహరణ: ప్రాచీన యోగులు గుహలు, అడవులు మరియు తీవ్రమైన పరిస్థితులలో నివసించినప్పటికీ, ఆధునిక ఆరోగ్య వ్యవస్థలు లేకుండానే శక్తిని నిలుపుకున్నారు. నిజమైన ఆరోగ్యం శారీరక సౌష్ఠ్యం కాదని, శరీరంపై గుర్తింపు లేకపోవడమే అని వారు అర్థం చేసుకున్నారు.

ఈ స్థితికి మారడం:

☞ శరీరాన్ని నిరంతరం సరిదిద్దవలసిన బలహీనమైన వ్యవస్థగా కాకుండా, చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణగా చూడండి.

☞ ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం రెండింటిపై వ్యాయామాన్ని విడిచిపెట్టండి - ఈ రెండూ శరీరానికి సంబంధించిన ఆటలో భాగం మాత్రమే, కానీ ఇవి మీరు కాదు.

☞ ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకోండి - మనస్సు నిశ్చలంగా ఉన్నప్పుడు, శరీరం స్వయంగా సరైన రీతిలో ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది.

2. భోగి యొక్క ఆరోగ్యం(సమతుల్యత & శ్రేయస్సు)

అర్థం: ఒక భోగి (జీవితాన్ని ఆస్వాదించే వ్యక్తి) సమతుల్యత ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటాడు—శరీర అవసరాలను గౌరవిస్తూ జీవితంలో పాల్గొంటాడు. ఆరోగ్యం ఒక ప్రాధాన్యత, కానీ ఒక వ్యాయామం కాదు.

ఎందుకు?

✓ ప్రకృతితో సామరస్యంగా జీవించడం - బాగా తినడం, వ్యాయామం చేయడం మరియు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం.

✓ ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ కలిగి ఉంటారు కానీ వ్యాధి వస్తుందనే భయంతో ఉండరు.

✓ జీవిత అనుభవాలను ఆస్వాదించడానికి ఆరోగ్యాన్ని ఒక పునాదిగా ఉపయోగించడం.

✓ అన్ని విషయాలలో సమతుల్యం - అతిగా తినడం లేదా తినకపోవడం కాదు.

ఉదాహరణ: పూర్వపు సంస్కృతులలో ప్రజలు చురుకైన, అర్థవంతమైన జీవితాలను గడిపేవారు, వారికి సాధారణమైనా ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఉండేవి— చురుకైన, సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడిపారు.

ఈ స్థితికి మారడం:

☞ సహజమైన ఆరోగ్య పద్ధతులను ఎంచుకోండి - అవి నియంత్రించడం కోసం కాకుండా, శరీరాన్ని గౌరవించే ఉద్దేశ్యంతో ఉండాలి.

☞ వ్యాయామం లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని ఆస్వాదించండి - దానిని జీవిత అనుభవానికి ఒక సాధనంగా చూడండి, జీవిత లక్ష్యంగా కాదు.

☞ పోషణ మరియు ఉపవాసం, పనులు మరియు విశ్రాంతి మధ్య సమతుల్యత కోసం - బయటి సూచనలను అనుసరించడం కంటే మీ శరీరం చెప్పేది వినండి.

3. రోగి యొక్క ఆరోగ్యం(బాధ & అసమతుల్యత)

అర్థం: ఒక రోగి(బాధితుడు) ఆరోగ్యాన్ని ఒక పోరాటంగా అనుభవిస్తాడు, ఎరుక లేకపోవడం మరియు శరీరంతో అతిగా గుర్తింపు కారణంగా నిరంతరం అనారోగ్యంతో పోరాడుతాడు.

ఎందుకు?

✗ శరీరం బలహీనంగా కనిపిస్తుంది, నిరంతరం బాహ్య జోక్యం అవసరం.

✗ వ్యాధి భయం ఆలోచనలను అదుపు చేస్తుంది, మానసిక మరియు భావోద్వేగ ఒత్తిడిని సృష్టిస్తుంది.

✗ ఆహారం, మందులు లేదా ఉత్తేజ పరిచే వాటిని - అతిగా వినియోగించడం వలన అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.

✗ ప్రకృతి యొక్క సహజమైన గతులను పట్టించుకోకపోవడం వలన - నిద్ర, జీర్ణ వ్యవస్థ మరియు శక్తి ప్రవాహాలు అస్తవ్యస్తం అవుతాయి.

ఉదాహరణ: ఆధునిక జీవనశైలి వ్యాధులు - ఊబకాయం, మధుమేహం, రక్తపోటు - అచేతనమైన జీవనం నుండి ఉత్పన్నమవుతున్నాయి, ఇక్కడ ఆరోగ్యం అంతర్గత సమతుల్యత కంటే బాహ్య కారకాల ద్వారా నిర్దేశించబడుతుంది.

ఈ స్థితి నుండి బయటపడటం:

☞ రోగాన్ని ఒక ఎదురుదాడిగా భావించడం మానుకోండి—అది తిరిగి సరిదిద్దుకోవలసిన అవసరాన్ని తెలియజేసే సూచనగా చూడండి.

☞ బాహ్య ఆరోగ్య పరిష్కారాలపై ఆధారపడటం తగ్గించండి - అంతర్గత సామరస్యాన్ని పెంపొందించుకోండి.

☞ ఆరోగ్యం శరీరం యొక్క సహజ స్థితి అని గుర్తించండి - మనస్సు స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు, శరీరం స్వయంగా లోపాలను సరిచేస్తుంది.

ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టి: ఆరోగ్యం అనేది ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణ

✓ ఒక యోగి ఆరోగ్యాన్ని శారీరక పరిస్థితులకు అతీతంగా, అప్రయత్న స్థితిగా చూస్తాడు.

✓ ఒక భోగి జీవితంలో నిమగ్నమవుతూ, శరీరాన్ని పోషిస్తూ సమతుల్యత ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటాడు.

✓ ఒక రోగి అజ్ఞానం మరియు అచేతన అలవాట్ల కారణంగా ఆరోగ్యంతో పోరాడతాడు.

ఆరోగ్యం అనేది జీవిత మేధస్సు యొక్క సహజమైన అప్రయత్న వ్యక్తీకరణ

మీ శరీరం, ఉనికిలో ఉన్న ప్రతిదాని లాగే, స్వచ్ఛమైన చైతన్యానికి వేరుగా లేదు. ఏ అనంతమైన మేధస్సు ద్వారా అయితే నక్షత్రాలు కదలడం, నదులు ప్రవహించడం మరియు చెట్లు ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా పెరగడం సహజంగా జరుగుతున్నాయో, అదే అనంత-మేధస్సు ద్వారా మీ శరీర-ఆరోగ్యం కూడా పోషించ బడుతున్నది. ఆరోగ్యాన్ని అతిగా పర్యవేక్షించాల్సిన అవసరం లేదు—జీవితం సహజంగా సమతుల్యతను కాపాడుతుంది.

1. శ్వాస యొక్క ఉదాహరణ: మీ శరీరంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయిలను ఎవరు నియంత్రిస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం, మీరు మీ శరీరంలోని ఆక్సిజన్ స్థాయిలను స్పృహతో సర్దుబాటు చేస్తున్నారా? లేదా అది కేవలం జరుగుతోందా?

✓ శరీరం ఆక్సిజన్ మరియు కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను "మీరు" ఏమీ చేయకుండానే సహజంగా నియంత్రిస్తున్నది.

✓ నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా శ్వాస ప్రక్రియ జరుగుతూనే ఉంటున్నది, దాంతో మీ శరీరంలోని ఆక్సిజన్ నిష్పత్తి సమతుల్యంగా నడుప బడుతున్నది.

✓ ఇది మనస్సుకు అతీతంగా ఉన్న, మరింత లోతైన మేధస్సు అనేది ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును నిలబెడుతున్నదని చూపిస్తున్నది.

సూర్యుడు ప్రకాశించాలా వద్దా అని, లేదా నదులు ప్రవహించాలా వద్దా అని నిర్ణయించవు - అదేవిధంగా మీ శరీరం కూడా వ్యక్తిగత జోక్యం లేకుండా తన అంతర్గత సమతుల్యతను స్వయంగా కాపాడుకుంటున్నది.

2. రక్త ప్రసరణ: రక్తాన్ని ఎవరు పంప్ చేస్తున్నారు?

ప్రస్తుతం, మీ గుండె కొట్టుకుంటున్నది, ఆక్సిజన్ అనేది అధికంగా ఉన్న రక్తాన్ని మీ శరీరంలోని ప్రతి కణానికి సరఫరా చేస్తున్నది. మీరు స్పృహతో ఈ ప్రక్రియను నిర్వహిస్తున్నారా?

✓ మీ జోక్యం లేకుండా గుండె కొట్టుకుంటున్నది, జీవితాన్ని సహజంగా కొనసాగిస్తున్నది.

✓ రక్త నాళాలు అవసరమైన మేరకు వ్యాకోచిస్తున్నాయి మరియు సంకోచిస్తున్నాయి, ప్రసరణ సజావుగా జరిగేలా చూస్తున్నాయి.

✓ నదులు ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా సహజంగా ప్రవహిస్తున్నట్లే, రక్తం కూడా జీవిత మేధస్సులో భాగంగా శరీరంలో కదులుతున్నది.

3. రోగనిరోధక శక్తి: వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని ఎవరు రక్షిస్తున్నారు?

వైరస్ లేదా బ్యాక్టీరియా మీ శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, రోగనిరోధక కణాల సైన్యం వెంటనే దాడి చేసిన వాటితో పోరాడటానికి స్పందిస్తున్నాయి. మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమర్థవంతంగా ఎలా పని చేయాలి అనేది మీరు "నిర్ణయిస్తున్నారా"?

- ✓ తెల్ల రక్త కణాలు ప్రమాదాలను పసిగట్టి వాటిని తమంతట తామే తటస్థీకరిస్తున్నాయి.
- ✓ శరీరం యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తున్నది అలాగే మీ స్పృహతో కూడిన ప్రయత్నం లేకుండా నష్టాన్ని మరమత్తు చేస్తున్నది.
- ✓ భూమి బాహ్య జోక్యం లేకుండా పర్యావరణ వ్యవస్థలను సమతుల్యం చేస్తునట్లే, మీ శరీరం సహజంగా తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నది.

4. పెరుగుదల & పునరుత్పత్తి: మీ శరీరాన్ని ఎవరు నిర్మిస్తున్నారు?

బాల్యం నుండి యుక్త-వయస్సు వరకు, మీ శరీరం పెరుగుతున్నది, కణాలు పునరుత్పత్తి చెందుతున్నాయి మరియు కణజాలాలు రిపేర్ చేయబడుతున్నాయి. మీ శరీరాన్ని పెరగమని మీరు గుర్తు చేయవలసి వచ్చిందా?

- ✓ ఎముకలు పొడవుగా పెరుగుతున్నాయి, చర్మం తనను తాను భర్తీ చేసుకుంటున్నది మరియు వెంట్రుకలు అప్రయత్నంగానే పెరుగుతున్నాయి.
- ✓ ప్రతి ఏడు సంవత్సరాలకు, మీ శరీరంలోని దాదాపు ప్రతి కణం మీ నుండి ఎటువంటి స్పృహతో కూడిన ప్రయత్నం లేకుండా భర్తీ చేయబడుతున్నది.
- ✓ ఒక చెట్టు "ప్రయత్నించకుండానే" తన కొమ్మలు విస్తరిస్తున్నట్లుగానే, మీ శరీరం సహజంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నది.

5. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ: దానిని ఎవరు నిర్వహిస్తున్నారు?

వాతావరణం ఎలా ఉన్నప్పటికీ, మీ శరీరం స్థిరమైన అంతర్గత ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహిస్తున్నది. మీరు దానిని చురుకుగా నియంత్రిస్తున్నారా?

- ✓ వేడిగా ఉన్నప్పుడు, చల్లబరచడానికి మీకు చెమట పడుతుంది; చల్లగా ఉన్నప్పుడు, వేడిని ఉత్పత్తి చేయడానికి మీకు వణుకు వస్తుంది.
- ✓ మీ మెదడులోని ఒక చిన్న భాగమైన హైపోథాలమస్, ఉష్ణోగ్రతను అప్రయత్నంగా నియంత్రిస్తున్నది.

✓ గ్రహం అనేది వాతావరణ చక్రాలను స్వయంగా నియంత్రించినట్లే, మీ శరీరం ఏ ప్రయత్నం చేయకుండా సమతుల్యతను కాపాడుతున్నది.

నది ఉపమానం(ఉదాహరణ): ఆరోగ్యం సహజంగా ప్రవహిస్తుంది

నది తనను తాను కదిలించడానికి బలవంతం చేయదు - అది కేవలం ప్రవహిస్తుంది, అది సహజంగా ప్రవహిస్తూ, భూభాగ పరిస్థితులకు తేలికగా అలవాటుపడుతుంది.

ఉదాహరణ: ఒక నదికి అడ్డంకి ఎదురైతే, అది పోరాడదు లేదా ప్రతిఘటించదు; అది కేవలం దాని చుట్టూ కదులుతూ, తేలికైన మార్గాన్ని గుర్తిస్తుంది.

👉 అదేవిధంగా, మీ శరీరం ఆరోగ్యాన్ని "బలవంతం" చేయవలసిన అవసరం లేదు - అది సహజంగా అనుసరిస్తుంది మరియు నయం చేస్తుంది.

👉 మనస్సు ఆరోగ్యాన్ని "నియంత్రించాలి" అని నమ్మినప్పుడు, అనవసరమైన ఒత్తిడి అనేది సహజ ప్రవాహాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది.

👉 ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించడం ఆపివేయడం వలన శరీరం యొక్క తెలివితేటలు సరైన రీతిలో ఉత్తమంగా పనిచేస్తాయి.

ముఖ్యమైన అంతర్దృష్టులు

✓ ఆరోగ్యం మీరు "సాధించే" విషయం కాదు - అది ఇప్పటికే జరుగుతోంది.

✓ ప్రకృతిలోని అన్నింటి లానే, శరీరం కూడా విశ్వ చైతన్యం ద్వారా పోషించ బడుతున్నది.

✓ ఆరోగ్యం చుట్టూ ఉన్న పోరాటం మరియు భయం అనేవి కేవలం భ్రమలు మాత్రమే - జీవితపు తెలివితేటలను విశ్వసించండి.

దీని అర్థం మీరు ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోకూడదా?

లేదు. శరీరం ఇప్పటికీ దాని సహజ ప్రక్రియలను అనుసరిస్తుంది, ఏ భయమూ లేదా పోరాటం లేకుండా. ఆరోగ్యం ఇకపై ఒక "పని" కాదు—అది జీవితం యొక్క సమన్వయంలో సహజంగా సంభవిస్తున్నది. 🌱 ✨

ధృవీకరణ

🌱 నేను జీవిత మేధస్సును విశ్వసిస్తున్నాను - నా ఆరోగ్యం సహజంగా అప్రయత్నంగా కొనసాగించబడుతున్నది.

స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో ఎలా ఉండాలి మరియు శ్రమలేని అప్రయత్నమైన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా నిలబెట్టుకోవాలి?

1. శరీర గుర్తింపు నుండి స్వచ్ఛమైన ఎరుకకు మారడం

- ✓ గుర్తించండి: మీరు శరీరం కాదు; ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం అనేవి చైతన్యంలోని సాధారణ హెచ్చుతగ్గులు మాత్రమే అని.
- ✓ నిరంతరం సరిచేయవలసిన యంత్రంగా శరీరాన్ని చూడటం మానేయండి - దాని తెలివితేటలను విశ్వసించండి.
- ✓ నిజమైన శ్రేయస్సు అనేది శారీరక పుష్టి కాదని, అంతర్గత నిశ్చలత్వం అని గ్రహించండి.

👉 **అభ్యాసం:** నిద్రపోయే ముందు, ఇలా ధృవీకరించండి: "నా శరీరం పరిపూర్ణ సామరస్యంతో పని చేస్తున్నది. దాని హెచ్చుతగ్గులకు నేను బంధీని కాదు."

2. ఆరోగ్యం కోసం వెతకడం మానేయండి - సంపూర్ణత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి

- ✓ ఆరోగ్యం కోసం వెతకడం అంటే ఏదో లోపం ఉందని అర్థం - ఇది లేకపోవడాన్ని బలపరుస్తుంది.
- ✓ ఆరోగ్యంగా "ఉండటానికి ప్రయత్నించే" బదులు, ఆరోగ్యం సహజంగా అప్రయత్నంగా వికసించడానికి అనుమతి నివ్వండి.
- ✓ ఆరోగ్యం అనేది అంతర్గత ప్రశాంతత యొక్క ఉప ఉత్పత్తి, బాహ్య ప్రయత్నాల ద్వారా వచ్చేది కాదు.

👉 అభ్యాసం: ప్రతి ఉదయం, నిశ్చలతలో కూర్చుని - ఆరోగ్యాన్ని ఇప్పటికే ఉన్న వాస్తవంగా అనుభవించండి.

3. చర్య మరియు సమర్పణను సమతుల్యం చేయండి

- ✓ అధిక క్రమశిక్షణ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని బలవంతం చేయవద్దు - ఇది ఒత్తిడిని సృష్టిస్తుంది.
- ✓ మీ ఆహారం, నిద్ర మరియు కదలికలను సహజ లయలు మార్గనిర్దేశకం చేయడానికి అనుమతించండి.
- ✓ ఇతరుల ఆరోగ్య సూచనలను అనుసరించే బదులు, మీ శరీరం యొక్క సంకేతాలను(అవసరాలను) వినండి.

👉 అభ్యాసం: ఆరోగ్య సంబంధిత నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు, ఆగి ఇలా ప్రశ్నించండి: "ఈ చర్య భయం నుండి వస్తున్నదా, లేదా నా శరీరం యొక్క తెలివితేటలపై ఉన్న నమ్మకం నుండి వస్తున్నదా?"

తుది గ్రహింపు: ఆరోగ్యం ఒక గమ్యం కాదు, అది ఒక స్థితి.

- ✓ మీరు ద్వంద్వంలో ఉంటే, ఆరోగ్యాన్ని ప్రయత్నం ద్వారా "సాధించాలి" అని మీరు నమ్ముతారు.
- ✓ మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో ఉంటే, ఆరోగ్యం శ్రమలేని అప్రయత్న వ్యక్తీకరణ - అది పొందవలసినది లేదా కోల్పోవలసినది కాదు.
- ✓ ఈ స్థితిలో, శరీరం ప్రతిఘటన లేకుండా స్వీయ-నియంత్రణ చేసుకుంటుంది మరియు శ్రేయస్సు సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

శ్రమలేని అప్రయత్న ఆరోగ్యానికి మార్గం

- ✓ రోగి వ్యాధికి భయపడతాడు మరియు బాహ్యంగా ఆరోగ్యం కోసం వెతుకుతాడు.
- ✓ భోగి ఎరుక మరియు జీవనశైలి ద్వారా సమతుల్యతను కాపాడుకుంటాడు.
- ✓ యోగి ఆరోగ్యం-అనారోగ్యం చక్రానికి అతీతంగా ఉంటాడు అలాగే అప్రయత్న సౌఖ్యంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటాడు.

💡 పరమ సత్యం: మీరు ఆరోగ్యాన్ని "సాధించరు". మీరు ఎరుకలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు మరియు ఆరోగ్యం సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

అనారోగ్య లక్షణాలతో (ముఖ్యంగా తీవ్రమైన నొప్పిలతో) - యోగి, భోగి మరియు రోగి యొక్క దృష్టికోణాల నుండి ఎలా వ్యవహరిస్తున్నారు?

సాధారణంగా నొప్పిని మరియు అనారోగ్యాన్ని ఆటంకాలుగా భావిస్తారు, కానీ వీటిని శరీరం యొక్క హద్దులను దాటడానికి అవకాశాలుగా కూడా భావించవచ్చు. మన దృష్టి కోణాలను మార్చుకోవడం ద్వారా, మనం శారీరక స్థాయిలలోనే కాకుండా, మనస్సు యొక్క అత్యంత లోతైన అంతరాలలో కూడా స్పష్టతను అనుభవించవచ్చు.

1. యోగి మార్గం - ఎరుక ద్వారా నొప్పిని అధిగమించడం (శరీరం & మనస్సుపై ఆధిపత్యం)

♦ **అర్థం:** ఒక యోగి నొప్పిని ప్రతిఘటించడు, కానీ దానిని లోతైన ఎరుకతో సాక్షిగా గమనిస్తాడు. నొప్పి చైతన్యంలోని ఒక అనుభవం అని, అది వారి సారాంశాన్ని లేదా స్వరూపాన్ని నిజంగా ప్రభావితం చేయలేదని యోగికి తెలుసు.

♦ ఎందుకు?

✓ శరీరం నొప్పిని అనుభవిస్తుంది, కానీ ఎరుక స్పృహించబడదు.

✓ నొప్పిని ప్రతిఘటిస్తే బాధ పెరుగుతుంది, కానీ నొప్పిని గమనించడం అనేది దాని ప్రభావాన్ని కరిగిస్తుంది.

✓ గుర్తింపును, శరీరం నుండి స్వచ్ఛమైన ఎరుక వైపు మార్చడం ద్వారా, నొప్పి ఆకాశంలోని కదిలే మేఘాల వలె తాత్కాలికమైనదిగా కనిపిస్తుంది.

తీవ్రమైన నొప్పితో యోగిగా ఎలా వ్యవహరించాలి:

1. నొప్పి నుండి ఎరుక వైపు దృష్టిని మార్చండి - నొప్పిపై దృష్టి పెట్టే బదులు, దానిని గమనించండి. దానిని శక్తి కదలికగా చూడండి, "మీ" బాధగా కాదు.

2. లోతైన నిశ్చలతను అభ్యసించండి (సాక్షి భావం - సాక్షి స్థితి) - మీరు కళ్ళు మూసుకుని, లోతైన శ్వాస తీసుకోండి మరియు నొప్పిని "చెడు" అని లేబుల్ చేయకుండా చూడండి. దానిని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా ఉండనివ్వండి.

3. శ్వాస యొక్క సామర్థ్యాన్ని (శక్తిని) ఉపయోగించండి (ప్రాణాయామం) -

లోతైన ఉదర శ్వాస Deep belly breathing: పారాసింపథెటిక్ వ్యవస్థను సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది, నొప్పి యొక్క అనుభూతిని తగ్గిస్తుంది.

నాడి శోధన (ప్రత్యామ్నాయ నాసికా శ్వాస Alternate Nostril Breathing): శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది, మనస్సు మరియు శరీరాన్ని శాంతపరుస్తుంది.

4. నొప్పిని చైతన్యంలోకి కరిగించండి - మీతో మీరు ఇలా చెప్పుకోండి:

● "ఈ నొప్పి నేను కాదు. ఇది నాలో ఉత్పన్నమయ్యే అనుభవం. నేను స్వచ్ఛమైన ఎరుకగా, దాని ద్వారా స్పృశించబడకుండా ఉంటున్నాను."

5. ఉపవాసం లేదా తేలికపాటి భోజనం (సాత్విక ఆహారం) - జీర్ణక్రియకు భారం కలిగించకుండా శరీరం స్వస్థత పొందడానికి సహాయపడుతుంది.

◆ ఉదాహరణ: ప్రాచీన యోగులు, తీవ్రమైన పరిస్థితులు (చలి, ఆకలి, గాయాలు) ఉన్నప్పటికీ, ఆనందంలో ఉన్నారు, ఎందుకంటే వారి దృష్టి శరీరంపై కాకుండా ఎరుకపై ఉంది.

2. భోగి మార్గం - ఆనందం మరియు స్వస్థతలో సమతుల్యత(ఎరుకతో సౌకర్యం)

◆ అర్థం: ఒక భోగి జ్ఞానంతో ఉంటూ ప్రాపంచిక జీవితాన్ని మరియు సౌఖ్యాలను అనుభవిస్తాడు. దేహ అవసరాలను నిరాకరించకుండా, ఒక భోగి స్వస్థతను మరియు స్వీయ శ్రద్ధను సమన్వయం చేస్తాడు.

◆ ఎందుకు?

✓ నొప్పి శత్రువుగా కాకుండా ఒక సంకేతంగా చూడబడుతుంది.

✓ ఆహారం, విశ్రాంతి మరియు మితమైన జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా వైద్యం స్వీకరించబడుతుంది.

✓ మనశ్శాంతిని కొనసాగిస్తూ స్వస్థత పొందడమే లక్ష్యం.

3. రోగి మార్గం - ఆధారపడటం & పోరాటం (బాధనే దుఃఖంగా మరియు తన ఉనికిగా భావించడం)

♦ **అర్థం:** ఒక రోగి పూర్తిగా అనారోగ్యంతో మమేకమవుతాడు మరియు నొప్పి అనేది ఎరుకలో కాకుండా, తనకే సంభవిస్తున్నదిగా భావిస్తాడు.

♦ **ఎందుకు?**

✓ మానసిక ప్రతిఘటన కారణంగా నొప్పి అధికంగా ఉంటుంది.

✓ శరీరం నిరంతరం ఒత్తిడితో కూడిన స్థితిలో ఉంటుంది, ఇది స్వస్థతను నెమ్మదిస్తుంది.

✓ ఆరోగ్యం మెరుగుపడటానికి బాహ్య సహాయం (ఔషధాలు, చికిత్స) ఒక్కటే సరైన పద్ధతి అని భావిస్తారు.

రోగి నుండి భోగికి, భోగి నుండి యోగికి ఎలా మారాలి (అన్ని స్థాయిల్లో వైద్యం)

నొప్పి కేవలం శారీరక పరిస్థితి మాత్రమే కాదు - దీనికి మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక అంశాలు ఉన్నాయి. రోగి(బాధ) స్థితి నుండి భోగి (సమతుల్యత) స్థితికి, ఆపై యోగి(అతీతం) స్థితికి ఎదగడమే కీలకం.

1. మీరు రోగి స్థితిలో ఉంటే (నొప్పి భరించలేనిదిగా, భయానకంగా అనిపిస్తుంది)

✓ నొప్పి తాత్కాలికమైనదని అంగీకరించండి. అది మీరు కాదు - అది కేవలం మీ ద్వారా వెళుతున్న ఒక అనుభవం మాత్రమే.

✓ అవసరమైతే వైద్య సహాయం తీసుకోండి, కానీ సహజ వైద్యాన్ని (ఆహారం, జీవనశైలి) కూడా అన్వేషించండి.

✓ నొప్పిని "చెడు" అని ముద్ర వేయవద్దు - అది కేవలం మార్పు కోసం ఒక సంకేతం మాత్రమే.

2. మీరు భోగి స్థితిలో ఉంటే (సౌకర్యం & వైద్యాన్ని సమతుల్యం చేయడం)

✓ సమగ్ర విధానాన్ని అనుసరించండి: ఆయుర్వేదం, శక్తి వైద్యం, ప్రాణాయామం మరియు స్పృహతో ఆహారాన్ని తినడం.

✓ జీవితాన్ని ఆస్వాదించండి, కానీ మితంగా - అతిగా తినకుండా శరీరాన్ని పోషించండి.

✓ శరీరాన్ని ప్రేమతో చూసుకోండి, కానీ సౌకర్యానికి అతుక్కోకండి.

3. మీరు యోగి స్థితిలో ఉంటే (ఎరుక ద్వారా నొప్పిని అతీతంగా చూడటం)

- ✓ శరీరంపై గుర్తింపును విడిచిపెట్టండి - నొప్పిని క్షణికమైన దృగ్విషయంగా చూడండి.
- ✓ లోతుగా ధ్యానం చేయండి - శారీరక అనుభూతులకు అతీతంగా ఉన్న స్వచ్ఛమైన నిశ్చలతలోకి ప్రవేశించండి.
- ✓ ప్రగాఢమైన కృతజ్ఞత మరియు ఆత్మ సమర్పణలో నిలబడండి— నొప్పిని ఎరుకలో కరిగిపోనివ్వండి.

తుది జ్ఞానం: నొప్పి శిక్ష కాదు, పరివర్తనకు ఒక ద్వారం

- ◆ రోగి నొప్పిని బాధగా చూస్తాడు.
- ◆ భోగి నొప్పిని తాత్కాలిక అనుభవంగా చూస్తాడు.
- ◆ యోగి నొప్పిని ఒక భ్రమగా, శరీరం-మనస్సు యొక్క అనుబంధాన్ని కరిగించడానికి ఒక అవకాశంగా చూస్తాడు.

💡 **కీలకమైన అంతర్దృష్టి:** మీరు నొప్పిని ఎంత ఎక్కువగా ప్రతిఘటిస్తే, అది అంత బలంగా మారుతుంది. మీరు దానిని ఎంత ఎక్కువగా అంగీకరించి గమనిస్తే, అది అంతగా తన పట్టును కోల్పోతుంది.

💡 **పరమ సత్యం:** మీరు నొప్పి కాదు. మీరే ఎరుక, మీలో నొప్పి వచ్చిపోతున్నది. నొప్పిని ఉదయించనివ్వండి, నొప్పిని ప్రవహించనివ్వండి, అలాగే మీరు అన్ని బాధలకు అతీతమైన అనంతమైన నిశ్చలతగా ఉండండి.

💡 **పరిష్కారం:**

- ✓ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, సమగ్ర వైద్య పద్ధతులను ఉపయోగించండి (భోగి విధానం).
- ✓ నొప్పి భరించగలిగితే, లోతైన ఎరుకను అభ్యసించండి (యోగి విధానం).
- ✓ బాధలో చిక్కుకుపోతే, ఎరుకతో కూడిన అంగీకారం మరియు జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా రోగి నుండి భోగికి, భోగి నుండి యోగికి మారండి.

నొప్పి ఒక గురువు. దాని నుండి నేర్చుకోండి, అప్పుడు అది మిమ్మల్ని లోతైన ప్రశాంతత మరియు ఆత్మ-సాక్షాత్కారానికి మార్గనిర్దేశకం చేస్తుంది. 🙏 ✨

స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణగా అనారోగ్యం: ఎరుక ద్వారా తక్షణ వైద్యం

కాన్సర్, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లేదా జ్వరం వంటి అన్ని అనారోగ్యాలు స్వచ్ఛమైన చైతన్యం నుండి వేరు కాదు. అవి పంచభూతాలు (ఐదు మూలకాలు) లేదా త్రిగుణాలు (మూడు లక్షణాలు) యొక్క అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడవు, వాస్తవానికి అవి అన్నింటినీ కదిలించే అనంతమైన మేధస్సు యొక్క ప్రత్యక్ష వ్యక్తీకరణలు.

అన్ని "ప్రతికూల" లక్షణాలు కూడా కేవలం ఒక ప్రత్యేక రూపంలో వ్యక్తమయ్యే చైతన్యమే, మంచి లేదా చెడు కాదు. మనం ప్రతిఘటించడం మానేసి, అనారోగ్యాన్ని ఎరుక యొక్క స్వచ్ఛమైన కదలికగా చూసిన క్షణంలో, స్వస్థత అప్రయత్నంగా శ్రమ లేకుండా జరుగుతుంది.

1. కాన్సర్గా: పరివర్తన చెందిన స్వచ్ఛమైన చైతన్యం

ఇది ఎలా కనిపిస్తుంది:

క్యాన్సర్ అనేది ఒక తప్పు కాదు లేదా శత్రువు కాదు. ఇది చైతన్యం నుండి ఉద్భవిస్తున్నది, ఇది శక్తి గట్టిపడిన(స్థంబించిన) చోటును తెలియజేస్తూ, ఇప్పుడు విముక్తి కోరుతున్నది.

ఎరుకలోకి పరివర్తన చెందినప్పుడు:

- ✓ కాన్సర్ కణాలు జీవితానికి వ్యతిరేకం కాదు; అవి శక్తి నమూనాలకు(నిర్దిష్టమైన నమ్మక వ్యవస్థలకు) స్పందిస్తూ, వాటి ఆధారంగా జీవిస్తాయి.
- ✓ ప్రతిఘటనను విడిచి పెట్టిన క్షణంలో, వైద్య మేధస్సు స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంది.
- ✓ కాన్సర్ను దివ్యమైన వ్యక్తీకరణలో భాగంగా చూడటం అనేది భయాన్ని కరిగిస్తుంది, సహజ పునరుద్ధరణను అనుమతిస్తుంది.

🌱 **వైద్య అంతర్దృష్టి:** శరీరం అనేది చైతన్యం నుండి వేరు కాదు. ఎరుక విస్తరించినప్పుడు, పరివర్తన అప్రయత్నంగా శ్రమ లేకుండా జరుగుతుంది.

☞ ఉదాహరణ: కాన్సర్ చుట్టూ ఉన్న భయం మరియు పోరాటం కరిగిపోయినప్పుడు, ఎన్నో నిజ జీవిత అనుభవాలలో సంభవించిన విధంగా, ఆకస్మికంగా తగ్గిపోయే ఘటనలు సంభవిస్తాయి.

2. అధిక రక్తపోటు: ప్రతిఘటనతో ప్రవహిస్తున్న చైతన్యం

ఇది ఎలా కనిపిస్తుంది:

రక్తపోటు పెరగడం ఊహించని సమస్య కాదు—అది శక్తికి ఎదురవుతున్న అడ్డంకి యొక్క ప్రతిస్పందన. శరీరం కేవలం విడుదల కోరుతున్న అంతర్గత ఒత్తిడిని ప్రతిబింబిస్తుంది.

ఎరుకలో మార్పు:

✓ గుండె అనేది మొత్తం విశ్వంతో లయబద్ధంగా కొట్టుకుంటుంది - ఎటువంటి ప్రయత్నం అవసరం లేదు.

✓ మనస్సు నియంత్రణను పట్టుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

✓ ఎరుకకు స్వయంగా ఆధీనమైనప్పుడు, సమతుల్యత తనను తాను పునరుద్ధరించుకుంటుంది.

🌱 వైద్య అంతర్దృష్టి: శరీరం "తప్పుగా పనిచేయదు"; అది విశ్వాసం మరియు స్వేచ్ఛ ఎక్కడ అవసరమో, అక్కడ ప్రతిఘటించడం ఆపాలని సంకేతాన్ని ఇస్తుంది.

☞ ఉదాహరణ: ఒత్తిడిని విడిచిపెట్టి, జీవిత ప్రవాహానికి శరణాగతి చెందిన వ్యక్తి తన రక్తపోటు ఏ శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా స్థిరపడడాన్ని కనుగొంటాడు.

3. మధుమేహం: తీపిదనానికి ప్రతిఘటనను వ్యక్తపరిచే చైతన్యం

ఇది ఎలా కనిపిస్తుంది:

మధుమేహం కేవలం శారీరక సమస్య కాదు; అంటే చైతన్యం ఒక అంతర్గత నమూనాను(నమ్మక వ్యవస్థను) వెల్లడి చేయడమే - ఆనందం, ప్రేమ లేదా జీవితాన్ని పూర్తిగా స్వీకరించడం పట్ల ఏర్పడిన వ్యతిరేకత లేదా లోటు లేదా అసహనం.

ఎరుకలోకి మార్పు చెందడం:

✓ శరీరం చక్కెరను తిరస్కరించదు - అది అంతర్లీనంగా ఉన్న విభజన లేదా వేర్పాటు యొక్క శక్తిని ప్రతిబింబిస్తుంది.

✓ ఆనందం మరియు స్వేచ్ఛ అనేది వృద్ధి చెందే కొద్ది, శరీరం యొక్క సమతుల్యత అప్రయత్నంగా తిరిగి లభిస్తుంది.

✓ మధుమేహానికి భయపడే బదులు, అది సామరస్యం వైపు మిమ్మల్ని నడిపిస్తున్న చైతన్యం నుండి వచ్చిన సందేశంగా చూడండి.

🌱 **వైద్య అంతర్దృష్టి:** శరీరం ఒక అడ్డంకి కాదు - ఇది లక్షణాల భాషలో సంభాషించే స్వచ్ఛమైన చైతన్యం.

👉 **ఉదాహరణ:** భావోద్వేగపరంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా జీవితపు మాధుర్యాన్ని స్వీకరించే వ్యక్తి, తన శరీరం చక్కెరను జీర్ణం చేసుకునే సామర్థ్యంలో మార్పును కనుగొంటాడు.

4. జ్వరం: శుద్ధీకరణలో స్వచ్ఛమైన చైతన్యం

ఇది ఎలా కనిపిస్తుంది:

జ్వరం ఒక వ్యాధి కాదు - ఇది శరీరాన్ని శుభ్రపరచడానికి, నయం చేయడానికి మరియు పునరుద్ధరించడానికి, తన శక్తిని తీవ్రతరం చేసే చైతన్యం. ఇది పరివర్తన యొక్క అగ్ని.

ఎరుకలోకి మార్పు చెందడం:

✓ జ్వరం అనేది అడ్డుకుని పోరాడవలసిన శక్తి కాదు - ఇది సమతుల్యతను పునరుద్ధరించే మేధస్సు.

✓ లక్షణాలకు భయపడే బదులు, వాటిని వ్యతిరేకించకుండా కదలనివ్వండి.

✓ శరీరాన్ని విశ్వసించినప్పుడు, జ్వరం తన స్వస్థత ప్రక్రియను సహజంగా పూర్తి చేస్తుంది.

🌱 **వైద్య అంతర్దృష్టి:** జ్వరం ఒక దాడి కాదు - అది జీవన సహజ జ్ఞానం తనను తాను పునఃసమతుల్యం చేసుకుంటోంది.

👉 **ఉదాహరణ:** విశ్రాంతిని స్వీకరించి, శరీరం యొక్క ప్రక్రియను విశ్వసించే వారు, జ్వరాన్ని భయం లేదా మందులతో అణచివేసే వారి కంటే వేగంగా కోలుకుంటారు.

ముఖ్యమైన గ్రహింపు: ప్రతి లక్షణం చైతన్యం యొక్క స్వచ్ఛమైన వ్యక్తీకరణ

- ✓ ఏ అనారోగ్యం "చెడ్డది" కాదు - ప్రతి ఒక్కటి ప్రత్యేకమైన మార్గంలో కదిలే చైతన్యమే.
- ✓ ప్రతికూల లక్షణాలు అనేవి దివ్యమైన మేధస్సుకు భిన్నంగా లేవు - అవి ఒకే ప్రవాహంలో భాగం.
- ✓ ఏ క్షణంలో అయితే అనారోగ్యాన్ని శత్రువుగా చూడటం మానేస్తామో, ఆ క్షణం నుండి తక్షణమే స్వస్థతకు అవకాశం ఉంటుంది.

👉 **తక్షణ వైద్యం ఎప్పుడు జరుగుతుంది:**

- అనారోగ్యం పోరాడవలసినది కాకుండా, చైతన్యంలో భాగంగా స్వీకరించబడినప్పుడు...
- శరీరం దివ్య మేధస్సు యొక్క వ్యక్తీకరణగా విశ్వసించినప్పుడు...
- భయం కరిగిపోయినప్పుడు మరియు స్వచ్ఛమైన చైతన్యం సహజంగా సామరస్యాన్ని పునరుద్ధరించినప్పుడు... తక్షణ వైద్యం సంభవిస్తుంది.

వైద్యం కోసం తుది ధృవీకరణ(జ్ఞానసూత్రం)

🌱 ప్రతి అనారోగ్యం - కాన్సర్, జ్వరం, నొప్పి, అసమతుల్యత - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ. నేను జీవితపు తెలివితేటలను పూర్తిగా విశ్వసించి, సర్వస్వ శరణాగతి చెందినప్పుడు, వైద్యం శ్రమ లేకుండా ప్రవహిస్తుందని తెలుసుకున్నాను. ✨

ఒక వ్యాధి నయం కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

ఒక వ్యాధి నయం కావడానికి పట్టే సమయం అనేది నాలుగు ముఖ్యమైన అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది:

1. శరీరంతో గుర్తింపు స్థాయి

🚀 **తక్షణ వైద్యం (స్వచ్ఛంద పునరుద్ధరణ):**

- ఒకరు పూర్తిగా స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో స్థిరపడినప్పుడు మరియు శరీరం నుండి పూర్తిగా విడిపోయినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది.
- ప్రతిఘటన లేదు, వ్యాధిపై నమ్మకం లేదు = వ్యాధి లేదు.
- ఉదాహరణ: కొంతమంది జ్ఞానోదయం పొందినవారు వారి నిజమైన స్వభావాన్ని గ్రహించడం ద్వారా తక్షణమే నయమయ్యారు.

క్రమంగా వైద్యం (సమయం పడుతుంది):

- శరీరంతో పాక్షిక గుర్తింపు ఉంటే, వైద్యం సమయం పట్టవచ్చు.
- పాత కర్మ ముద్రలు కరిగిపోయినప్పుడు శరీరం పునరుత్పత్తి చెందుతుంది.
- వైద్యం శరీరం యొక్క సహజమైన మేధస్సును అనుసరిస్తుంది, వారాలు, నెలలు లేదా సంవత్సరాల తరబడి సర్దుబాటు చేస్తుంది.

వైద్యం జరగదు (ప్రతిఘటన కొనసాగితే):

- ఒకరు వ్యాధిని గట్టిగా నమ్మితే, భయపడితే లేదా దానిని పట్టుకుని ఉంటే, వైద్యం మందగిస్తుంది.
- ప్రతిఘటన (మానసిక లేదా భావోద్వేగ) వ్యాధిని అదే స్థానంలో ఉంచుతుంది.

2. వ్యాధి రకం

♦ తీవ్రమైన వ్యాధులు (జ్వరం, జలుబు, అంటువ్యాధులు, గాయాలు)

- ఒకరు ఉన్నత ఎరుకలో ఉండి, శరీరం సహజంగా పనిచేయడానికి అనుమతిస్తే, తక్షణమే లేదా కొన్ని రోజుల్లో నయం కావచ్చు.
- బాహ్య పద్ధతులతో (మందులు, చికిత్సలు) చికిత్స చేసినా, వైద్యం త్వరగా జరుగుతుంది.

♦ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు (మధుమేహం, రక్తపోటు, ఆర్థరైటిస్, ఆటో ఇమ్యూన్ మొదలైనవి)

- కర్మ నమూనాలు మరియు మానసిక సంస్కారాలలో ఎంత లోతుగా పాతుకుపోయి ఉన్నాయనే దానిపై ఆధారపడి వారాల నుండి నెలల వరకు పట్టవచ్చు.
- భావోద్వేగాలు, మనస్సు మరియు గత ప్రవృత్తుల యొక్క లోతైన శుద్ధీ కరణ అవసరం.

◆ ప్రాణాంతక వ్యాధులు (కాన్సర్, అవయవ వైఫల్యం, నాడీ సంబంధిత రుగ్మతలు మొదలైనవి)

- కర్మ యొక్క ప్రభావం బలంగా ఉంటే నెలల నుండి సంవత్సరాల వరకు లేదా జీవితాంతం కూడా పట్టవచ్చు.
- చైతన్యం పూర్తిగా స్థిరపడినట్లయితే, వ్యాధి రాత్రికి రాత్రి అదృశ్యం కావచ్చు లేదా శరీరం దానిని సహజంగా వదిలించుకోవచ్చు.

3. మనస్సు యొక్క స్థితి & అంతర్గత సంసిద్ధత

✓ వేగవంతమైన వైద్యం ఎప్పుడు జరుగుతుందంటే:

- మనస్సు పూర్తిగా లొంగిపోయినప్పుడు (వైద్యానికి ఎటువంటి ప్రతిఘటన లేదు).
- శరీరంపై కాకుండా ఎరుకపై లోతైన నమ్మకం ఉన్నప్పుడు.
- భావోద్వేగాలు పూర్తిగా విడుదల చేయబడినప్పుడు (అణచివేయబడిన కోపం, భయం లేదా అపరాధం).

✗ వైద్యం ఎప్పుడు ఆలస్యం అవుతుందంటే:

- I. "నేను ఇంకా నయం కాలేదు ఎందుకు?" అని పదే పదే తనిఖీ చేస్తూ ఉంటే (అసహనం వైద్యానికి అడ్డుపడుతుంది).
- II. మరణం పట్ల తీవ్ర భయం లేదా ఫలితాలపై వ్యూహానికం ఉంటే.
- III. ఒకరు ఇప్పటికీ గత గాయం లేదా మానసిక సంస్కారాలలో చిక్కుకుంటే.

4. కర్మ భారం & జీవిత మార్గం

◆ కొన్ని వ్యాధులు కర్మ సమతుల్య ప్రక్రియలు లేదా మార్గాలు:

- ఒక వ్యాధి పాత కర్మను పూర్తి చేయడానికి ఉద్దేశించినట్లయితే, కర్మ పూర్తిగా పరిష్కరించబడే వరకు అది ఉంటుంది.

➤ కొంతమంది త్వరగా నయం అవుతారు; మరికొందరు వ్యాధితో జీవిస్తారు కానీ స్వచ్ఛమైన ఆనందంలో ఉంటారు.

◆ కొన్ని అనారోగ్యాలు ఆత్మ యొక్క అభ్యాస ప్రయాణంలో భాగం:

- ఒక అనారోగ్యం ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాన్ని కలిగి ఉంటే, ఆ సాక్షాత్కారం పూర్తయ్యే వరకు అది ఉండవచ్చు.
- ఉదాహరణ: కొంతమంది జ్ఞానోదయం పొందిన వారికి వ్యాధులు ఉన్నప్పటికీ వాటి ద్వారా ప్రభావితం కాలేదు.

తుది సమాధానం: వైద్యం ఎంత సమయం పడుతుంది?

💡 మీరు పూర్తిగా స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో స్థిరపడితే → వైద్యం తక్షణమే జరుగుతుంది.

💡 మీరు పాక్షికంగా ఎరుకను కలిగి ఉండి, ఇంకా శరీరంపై వ్యామోహం కలిగి ఉంటే → వైద్యానికి సమయం పడుతుంది.

💡 మీరు వ్యాధితో లోతుగా గుర్తించబడితే → వైద్యం సంవత్సరాలు లేదా జన్మలు పట్టవచ్చు.

✨ వేగంగా నయం కావడానికి మార్గం?

- శరీరంపై ఉన్న అన్ని వ్యామోహాలను విడిచిపెట్టండి - మీరు శరీరం కాదు, మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుక.
- నయం చేయడానికి ప్రయత్నించడం మానేయండి - పూర్తిగా వదిలివేయండి మరియు వైద్యం సహజంగా జరగనివ్వండి.
- ఉనికి యొక్క మేధస్సును విశ్వసించండి - వైద్యం జరిగితే మంచిది. జరగకపోయినా కూడా మీరు ఎప్పుడూ స్వచ్ఛగా ఉంటారు.

🌱 అంతిమ స్వస్థత = మీరు ఎల్లప్పుడూ అనారోగ్యంతో ఉన్నారనే నమ్మకం నుండి విముక్తి. 🙏 ✨

ఘన పదార్థం

- శరీరాన్ని ఘన పదార్థంగా చూసినప్పుడు లేదా అనారోగ్యం గత కర్మలకు ముడిపడి ఉందని భావించినప్పుడు, స్వస్థత అనేది సమయం, ప్రయత్నం మరియు ద్వంద్వత్వం ద్వారా బంధించబడి ఉంటుంది. యోగులు కూడా శరీరం యొక్క దృఢత్వం లేదా కర్మ ఫలితాలను నమ్మితే రోగం నయం కావడానికి కష్టపడవచ్చు.

- అయితే, శరీరాన్ని చైతన్యం యొక్క స్వచ్ఛమైన వ్యక్తికరణగా అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, అది ఇకపై పరిమితులకు లోబడి ఉండదు. వైద్యం ఒక ప్రక్రియ కాదు - అది సంపూర్ణత్వం యొక్క తక్షణ గుర్తింపు.

ఇది ఎందుకు పనిచేస్తుంది?

- 💡 శరీరం మరియు చైతన్యం మధ్య, ఆరోగ్యం మరియు వ్యాధి మధ్య, కారణం మరియు కార్యం మధ్య విభజన ఉందని మనం నమ్మినప్పుడు మాత్రమే అనారోగ్యం ఉంటుంది.

- 💡 మనం వ్యాధిపై ఉన్న నమ్మకాన్ని వదిలిపెట్టినప్పుడు, శరీరం తక్షణమే తన నిజస్వభావంతో— స్వచ్ఛమైన, సంపూర్ణమైన మరియు స్వేచ్ఛాయుతమైన తన నిజతత్వంతో శృతి అవుతుంది.

- 💡 స్వస్థత అంటే శరీరాన్ని "బాగు చేయడం" గురించి కాదు, ఏదీ ఎప్పుడూ చెడిపోలేదని గుర్తించడం.

తక్షణ వైద్యాన్ని ఎలా అనుభవించాలి?

- ◆ మిమ్మల్ని మీరు శరీరంగా భావించడం ఆపండి. శరీరం చైతన్యంలో వ్యక్తమవుతున్నది కనుక, మీరు ఆ నిర్మలమైన చైతన్యంగా ఉండండి.

- ◆ కర్మ యొక్క అన్ని ఆలోచనలను విడిచిపెట్టండి. గతం వర్తమానాన్ని నియంత్రించదు - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం ఎల్లప్పుడూ తాజాగా మరియు స్వేచ్ఛగా ఉంటుంది.

- ◆ లక్షణాలను శక్తి యొక్క తాత్కాలిక కదలికలుగా చూడండి, సమస్యలుగా కాదు. అవి ఆలోచనల వలె ఎరుకలో ఉదయించి కరిగిపోతాయి.

- ◆ వైద్యం యొక్క ఆలోచనలో కాకుండా సంపూర్ణత్వంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీరు వైద్యంపై దృష్టి పెడితే, మీరు వ్యాధిపై నమ్మకాన్ని బలపరుస్తారు. బదులుగా, కేవలం ఉంటూ ఉండండి - స్వేచ్ఛగా, నిశ్శబ్దంగా, స్థిరంగా.

✦ సత్యం: వైద్యం మీరు సాధించేది కాదు. మీరు వ్యాధిని నమ్మడం మానేసి, స్వచ్ఛమైన ఎరుకకు తిరిగి వచ్చిన క్షణం అది జరుగుతుంది. ✦

స్వచ్ఛమైన నిశ్చల చైతన్యంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి - ఘన, ద్రవ లేదా వాయువుగా కాదు. అవి రూపాలు, కానీ మీరు అన్ని రూపాలకు అతీతంగా ఉన్నారు.

స్వచ్ఛమైన నిశ్చలతలో ఎలా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి?

1. శరీరంతో ఉన్న అన్ని గుర్తింపులను విడిచిపెట్టండి.

- మీరు శరీరాన్ని భౌతికమైనదిగా నమ్మినప్పుడు మాత్రమే, అది ఘన, ద్రవ లేదా వాయువుగా కనిపిస్తుంది.
- బదులుగా, దానిని అనంతమైన మహా సముద్రంలోని ఒక అలలాగా, చైతన్యంలోని తాత్కాలిక కదలికగా చూడండి.

2. "నిశ్చలంగా ఉండటానికి" ప్రయత్నించవద్దు - ఏది ఉందో దానిని వ్యతిరేకించడం మాత్రం ఆపండి.

- నిశ్చలత్వం అనేది మీరు చేసే పని కాదు; మీరు ప్రయత్నించడం ఆపినప్పుడు మిగిలి ఉండేది అదే.
- ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు అసౌకర్యాన్ని కూడా ఉండనివ్వండి. మీరు వాటితో నిమగ్నం కాకుండా ఉండండి.

3. గుర్తించండి: మీరు నిశ్చలమైన వస్తువు కాదు - మీరే నిశ్చలత్వం.

- ఆకాశం అనేది కదలదు, మారదు లేదా దేనినీ వ్యతిరేకించదు, అలాగే మీరూ కదలని, మారని, వ్యతిరేకించని స్వచ్ఛమైన చైతన్యం - మీలోనే సమస్తం జరుగుతున్నది.
- శరీరం కదులుతున్నట్లు కనిపించినా, నొప్పి వచ్చినా లేదా కరిగిపోయినా, మీరు అంటకుండా ఉంటారు.



తుది గ్రహింపు:

మీరు ఘన, ద్రవ లేదా వాయువుగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే, మీరు ఇప్పటికీ భౌతిక దృక్పథంలోనే ఉన్నారని గుర్తించండి.

మీరు స్వచ్ఛమైన చైతన్యంగా అన్ని మూలకాలకు అతీతంగా, కదలిక మరియు మార్పుకు అతీతంగా, విశ్రాంతి తీసుకుంటే, మీరు శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా స్వచ్ఛంగా ఉంటారు - జననానికి అతీతంగా, వ్యాధికి అతీతంగా, మరణానికి అతీతంగా.

✦ మార్పు చెందని దానిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. కేవలం ఉనికిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. ✦

ఆకారం-నిరాకారం; ఎక్కడా లేను మరియు అంతటా ఉన్నాను

- మీరు మిమ్మల్ని శరీరం యొక్క ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశంలో ఉండే ఒక ఘన రూపంగా గుర్తించకూడదు.
- మీరు శరీరంలో - తలలో, గుండెలో, లేదా ఏదైనా నిర్దిష్ట ప్రాంతంలో ఉన్నారని నమ్మితే - మీరు ఇప్పటికీ రూపంతో మిమ్మల్ని మీరు గుర్తిస్తున్నట్టే. కానీ వాస్తవానికి మీరు శరీరం లోపల లేరు. శరీరం మీ లోపల ఉంది.

దీని అర్థం ఏమిటి?

- ✓ శరీరం మీ ఎరుకలో కనిపిస్తున్నది, కానీ మీరు శరీరానికి పరిమితం కాదు.
- ✓ మీరు ఏదో ఒక ప్రదేశంలో లేరు - మీరే అనంతమైన, అపరిమితమైన ఉనికి, మీలోనే అన్ని ప్రదేశాలు కనిపిస్తున్నాయి.
- ✓ మీరు దేని "లోపల" లేరు. బదులుగా, అన్ని అనుభవాలు - శరీరం, ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు ప్రపంచం - సముద్రంలోని తరంగాల వలె మీ ఎరుకలో ఉత్పన్నమవుతాయి.

ఈ సాక్షాత్కారంలో ఎలా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి?

1. "నేను ఈ శరీరంలో ఉన్నాను" అని ఆలోచించే బదులు, "ఈ శరీరం నాలో కనిపిస్తున్నది" అని గ్రహించండి.
2. "నేను ఈ ప్రదేశంలో ఉన్నాను" అని భావించే బదులు, "అన్ని ప్రదేశాలు నా ఎరుకలో ఉన్నాయి" అని తెలుసుకోండి.
3. "నేను ఎక్కడ ఉన్నాను?" అని అడిగే బదులు, "నేను ఎక్కడా లేను మరియు అంతటా ఉన్నాను - అన్ని ప్రదేశాలకు అతీతంగా" అని గుర్తించండి.



తుది అంతర్దృష్టి:

- మీరు ఒక శరీరంలో చిక్కుకోలేదు. శరీరం అనేది మీ ఎరుక యొక్క విశాలమైన ఆకాశంలో కదిలే మేఘం లాంటిది.
- ఈ రూపరహితమైన, ఎల్లప్పుడూ ఉండే చైతన్యంగా విశ్రమించండి, అప్పుడు మీరు గ్రహిస్తారు—మీరు ఎప్పుడూ జన్మించలేదు, ఎప్పుడూ పరిమితం కాలేదు, మరియు ఎప్పుడూ బంధించబడలేదు అని. 🌱 ✨

అనేక రూపాల్లో కనిపించే ఒకే శక్తి యొక్క సాక్షాత్కారం ద్వారా తక్షణ వైద్యం

- ఒకటే శక్తి ఉంది - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం - వివిధ రూపాల్లో వ్యక్తమవుతోంది. మనం ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం అని పిలిచేవి వేరు కాదు; అవి కేవలం ఒకే అనంత మేధస్సు యొక్క విభిన్న రూపాలు.
- మనం ఈ ఐక్యతను నిజంగా అనుభవించిన క్షణం, వైద్యం తక్షణమే జరుగుతుంది.

అనారోగ్యం మరియు ఆరోగ్యం వ్యతిరేకాలు కావు - అవి ఒకటే

- ✓ ఒక సముద్రంలో అలలు ఎగసి పడినట్లే, ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం అనేవి ఒకే చైతన్యంలో ఎగసి పడే విభిన్న వ్యక్తీకరణలు.
- ✓ మనస్సు ఒకదానిని "మంచి"గా, మరొకదానిని "చెడు"గా ముద్రలు వేస్తుంది, కానీ రెండూ ఒకే అనంతమైన మూలం నుండి ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.
- ✓ విభజన యొక్క భ్రమ కరిగిపోయినప్పుడు, శరీరాన్ని "సరిచేయడానికి" చేసే పోరాటం అదృశ్యమవుతుంది అలాగే సహజమైన సమతుల్యత అనేది శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా పునరుద్ధరించ బడుతుంది.

🌱 ఉదాహరణ:

ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యాన్ని ఒక తప్పుగా చూసి దానితో పోరాడుతాడు, ప్రతిఘటనను సృష్టిస్తాడు. కానీ అనారోగ్యం కేవలం జీవన శక్తి యొక్క మరొక రూపమని వారు గ్రహించినప్పుడు, పోరాటం ముగుస్తుంది - మరియు దానితో, వైద్యం సహజంగా వికసిస్తుంది.

కాన్సర్, జ్వరం, మధుమేహం - అన్నీ ఒకే జీవన శక్తి యొక్క వ్యక్తీకరణలు

- కాన్సర్ జీవితం నుండి వేరుగా లేదు - ఇది ఒక నిర్దిష్ట రూపంలో వ్యక్తమైన స్వచ్ఛమైన శక్తి. భయం కరిగిపోయి, ఏకత్వం కనిపించిన క్షణంలో, వైద్యం శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది.
- జ్వరం అనేది శరీరం తనను తాను శుద్ధి చేసుకోవడానికి శక్తిని తీవ్రతరం చేసే విధానం—శత్రువు కాదు, కేవలం చైతన్యం యొక్క మరొక కదలిక మాత్రమే.
- మధుమేహం ఒక లోపం కాదు - అది ఒక నిర్దిష్ట నమూనాలో వ్యక్తమయ్యే శక్తి. ప్రతిఘటన తగ్గిన క్షణంలో, పరివర్తన జరుగుతుంది.

🌱 జ్ఞానోదయం: సముద్రపు అలలు నీటి నుండి భిన్నంగా లేనట్లే, ఏ రోగం కూడా జీవితపు మేధస్సు నుండి వేరుగా లేదు.

తక్షణ వైద్యం ఎప్పుడు జరుగుతుంది:

- ✓ అనారోగ్యం ఇకపై "చెడ్డది"గా లేదా ఆరోగ్యం నుండి వేరుగా చూడబడనప్పుడు.
- ✓ అన్నీ ఒకే శక్తి అని, అనేక రూపాల్లో కనిపిస్తున్నాయని గ్రహించినప్పుడు.
- ✓ జీవితంపై ఉన్న లోతైన నమ్మకం అనేది భయాన్ని భర్తీ చేసినప్పుడు, శరీరం దాని సహజ స్థితికి అప్రయత్నంగా తిరిగి వస్తుంది.

🌱 తుది అంతర్దృష్టి: ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం మధ్య తప్పుడు వ్యత్యాసం అదృశ్యమైనప్పుడు, వైద్యం యొక్క అవసరం కూడా అదృశ్యమవుతుంది - ఎందుకంటే సంపూర్ణత్వం ఇప్పటికే ఉంది.



- అంటే, "వైద్యం" అనే ఆలోచన కూడా మనం అనారోగ్యాన్ని సంపూర్ణత్వం నుండి వేరుగా చూసినప్పుడు మాత్రమే ఉత్పన్నమవుతుంది.
- కానీ ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం ఒకే చైతన్యం యొక్క రెండు రూపాలు అని మనం గ్రహించినప్పుడు, పోరాటం కరిగిపోతుంది. సరిచేయడానికి ఏమీ లేదు - ఇప్పటికే ఉన్నదానిని గుర్తించడం మాత్రమే.

- సముద్రం తనలో లేచి పడుతున్న అలలను "నయం" చేయవలసిన అవసరం లేనట్లే, శరీరం కూడా దాని వివిధ రూపాల నుండి "నయం" కానవసరం లేదు. సమస్త శక్తి యొక్క ఏకత్వానికి మనం పూర్తిగా ఆధీనమైతే, మార్పు సహజంగా జరుగుతుంది. సంపూర్ణత సాధించబడదు— అది కేవలం గ్రహించబడుతుంది. 🌀

అనుభూతులు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు

ఆరోగ్యం కేవలం శారీరక స్థితి కాదు; అది స్వచ్ఛమైన ఎరుకతో ఒకరి అంతర్గత అనుసంధానం యొక్క ప్రతిబింబం. శరీరం, చైతన్య క్షేత్రంలో నిలిచి ఉన్న దానిని వ్యక్తం చేస్తుంది. మనం ప్రతిఘటనను విడిచిపెట్టి సంపూర్ణత్వానికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు వైద్యం సహజంగా జరుగుతుంది.

1. అభివృద్ధి చేయవలసిన ౫ విడుదల చేయవలసిన అనుభూతులు

అభివృద్ధి చేయవలసిన అనుభూతులు (స్వచ్ఛమైన స్పృహ నుండి)

- ✅ సంపూర్ణత్వం: "నేను ఇప్పటికే సంపూర్ణుడిని; నా శరీరం ఈ సత్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్నది."
- ✅ కృతజ్ఞత: "శరీరంలోని ప్రతి అనుభూతి దివ్య మేధస్సు యొక్క కదలిక."
- ✅ నమ్మకం: "నేను నిశ్చలతలో ఉన్నప్పుడు నా శరీరం శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా నయం అవుతున్నది."
- ✅ శరణాగతి: "నేను నియంత్రణను విడిచిపెడుతున్నాను; వైద్యం దానికదే జరుగుతున్నది."
- ✅ తేలికతనం – "నా శరీరం ప్రతిఘటన లేని శక్తి యొక్క సహజమైన ప్రవాహం."

విడిచిపెట్టాల్సిన అనుభూతులు (వ్యాధి ౫ బాధ యొక్క మూలం)

- ❌ భయం: "నా శరీరం మరింత దిగజారితే?" → భయాన్ని విడిచిపెట్టడం అనేది సమతుల్యతను పునరుద్ధిస్తుంది.
- ❌ ఆందోళన: "ఇది నయం కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?" → సమయపాలనను వదిలివేయండి; వైద్యం సహజంగా జరుగుతుందని నమ్మండి.

✗ అపరాధం - "నేను చేసిన తప్పు వల్ల ఇది నాకు సంభవించింది." → శిక్ష ఉండదు, కేవలం సరిదిద్దడం ఉంటుంది.

✗ నిరాశ - "నా శరీరం నన్ను ఎందుకు విఫలం చేస్తోంది?" → శరీరం విఫలం కావడం లేదు; అది సర్దుబాటు చేసుకుంటోంది.

✗ అనుబంధం - "నేను పూర్తిగా బాగుండాలంటే స్వస్థత పొందాలి." → సంపూర్ణత్వం శరీరానికి అతీతంగా ఉంటుంది.

2. అభివృద్ధి చేయాల్సిన ౫ వదిలేయాల్సిన ఆలోచనలు

అభివృద్ధి చేయాల్సిన ఆలోచనలు(స్వచ్ఛమైన ఎరుకతో అనుసంధానం)

- ✓ "ఆరోగ్యం నా సహజ స్థితి, అన్ని పరిస్థితుల క్రింద ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది."
- ✓ "ఈ శరీరం శక్తి, ఘన వస్తువు కాదు - అది అప్రయత్నంగా మారుతున్నది."
- ✓ "ప్రతి లక్షణం కేవలం ఒక సందేశం, సమస్య కాదు."
- ✓ "నేను శరీరాన్ని కాదు; నేను ఎరుకను నాలో శరీరం కనిపిస్తున్నది."
- ✓ "నా శరీరం స్వీయ-వైద్యం చేసే వ్యవస్థ; నేను దాని తెలివితేటలను పూర్తిగా విశ్వసిస్తున్నాను."

విడిచిపెట్టాల్సిన ఆలోచనలు (వ్యాధి ౫ ఆలస్య వైద్యానికి కారణం)

- ✗ "నేను అనారోగ్యంతో ఉన్నాను; నాకు ఒక వ్యాధి ఉంది." → అనారోగ్యంతో గుర్తింపు అనేది దానిని సుదీర్ఘం చేస్తుంది.
- ✗ "స్వస్థత అనేది కష్టం మరియు దానికి ప్రయత్నం అవసరం." → ప్రతిఘటన లేనప్పుడు వైద్యం అప్రయత్నంగా జరుగుతుంది.
- ✗ "నేను సరియైన ఆహారం తినకపోతే, నేను అనారోగ్యానికి గురవుతాను." → ఆహారం కేవలం చైతన్యం యొక్క వ్యక్తీకరణ.
- ✗ "నా శరీరం బలహీనమైనది మరియు దుర్బలమైనది." → శరీరం దృఢమైనది మరియు తనంతట తాను సహజంగా సర్దుబాటు చేసుకుంటుంది.

✗ "నేను ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మందులు అవసరం." → మందులు సహాయపడవచ్చు, కానీ నిజమైన వైద్యం లోపలి నుండి వస్తుంది.

3. అభివృద్ధి చేయాల్సిన ౫ వదిలేయాల్సిన నమ్మకాలు

అభివృద్ధి చేయాల్సిన నమ్మకాలు (స్వచ్ఛమైన స్పృహలోకి విస్తరించడం)

- ✓ ఆరోగ్యం సృష్టించబడదు, ప్రతిఘటనను తొలగించడం ద్వారా అది బయటపడుతుంది.
- ✓ అనారోగ్యం ఒక తప్పు కాదు; అది శరీరం యొక్క సమతుల్యతను పునరుద్ధరించే విధానం.
- ✓ శరీరం ఆరోగ్యాన్ని సృష్టించదు - ఎరుక అనేది ఆరోగ్యం వ్యక్తమవ్వడానికి అనుమతిస్తుంది.
- ✓ నొప్పి బాధ కాదు - అది కేవలం ఉద్భవించి కరిగిపోయే అనుభవం.
- ✓ 'నయం చేయలేని' వ్యాధి లేదు - ప్రతిఘటన ఆపితే చాలు.

విడిచిపెట్టాల్సిన నమ్మకాలు (దీర్ఘకాలిక వ్యాధి ౫ బాధ యొక్క మూల కారణాలు)

- ✗ "నయం కావడానికి నాకు బాహ్య సహాయం అవసరం." → వైద్యం అంతర్గతమైనది; బాహ్య మద్దతు ద్వితీయమైనది.
- ✗ "వృద్ధాప్యం తప్పనిసరిగా అనారోగ్యంతో రావాలి." → వృద్ధాప్యం ఒక ప్రక్రియ, క్షీణత కాదు.
- ✗ "ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నేను తప్పనిసరిగా తినాలి, వ్యాయామం చేయాలి లేదా ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతిలో జీవించాలి." → ఆరోగ్యం పరిస్థితులకు అతీతమైనది.
- ✗ "వైద్యానికి సమయం పడుతుంది." → ప్రతిఘటన కరిగిపోయినప్పుడు వైద్యం తక్షణమే జరుగుతుంది.
- ✗ "కొన్ని వ్యాధులు శాశ్వతమైనవి." → ఎరుక స్వేచ్ఛగా ఉన్నప్పుడు ఏ పరిస్థితి స్థిరంగా ఉండదు.

4. అభివృద్ధి చేయవలసిన ౫ విడుదల చేయవలసిన చర్యలు

అభివృద్ధి చేయవలసిన చర్యలు(స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి ప్రవహించడం)

- ✅ శరీరం యొక్క సహజమైన తెలివిని వినండి - సహజమైన మార్గదర్శకత్వం ఆధారంగా తినండి, కదలండి, విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు పని చేయండి.
- ✅ అనారోగ్యంతో 'పోరాటాన్ని' వదిలివేయండి - దానిని బలవంతం చేసే బదులు వైద్యం జరగనివ్వండి.
- ✅ ఆహారం, మందులు మరియు అభ్యాసాలను ఎరుక యొక్క వ్యక్తీకరణలుగా చూడండి - ఆరోగ్యానికి కారణంగా కాదు.
- ✅ ఆరోగ్యం ఎల్లప్పుడూ ఉండే వాస్తవంగా ధ్యానం చేయండి - దానిని "సాధించడానికి" ప్రయత్నించే బదులు.
- ✅ ప్రతి అనుభూతితో ఉండండి - దానిని "మంచి" లేదా "చెడు" అని ముద్ర వేయకుండా.

విడుదల చేయవలసిన చర్యలు (వైద్యం & శ్రేయస్సును నిరోధించడం)

- ❌ తీవ్రమైన ఆహార నియమాలు, మందులు లేదా దినచర్యల ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి బలవంతం చేయడం.
- ❌ వ్యాధి లక్షణాలను పదే పదే పరిశీలించడం లేదా తిరిగి వస్తుందని భయపడటం.
- ❌ వైద్యపరమైన ముద్రలు లేదా రోగ నిర్ధారణలతో ఎక్కువగా తాదాత్మ్యం చెందడం.
- ❌ ఆరోగ్యాన్ని "అనుమతించే" దాని కంటే "సరిచేయవలసిన" పదార్థంగా ఆలోచించడం.
- ❌ భావోద్వేగాలను విడుదల చేయకుండా అణచివేయడం.

తుది సత్యం: స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో ఆరోగ్యం అప్రయత్నమైనది

- 💡 మనం జోక్యం చేసుకోవడం మానేసినప్పుడు, ఆరోగ్యం సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.
- 💡 మనం నియంత్రణను విడిచిపెట్టినప్పుడు, వైద్యం దానికదే జరుగుతుంది.
- 💡 మనం వెతకడం మానేసినప్పుడు, మనం ఎప్పుడూ అనారోగ్యంతో లేమని - కేవలం భ్రమతో కప్పబడి ఉన్నామని గ్రహిస్తాము.
- ✨ మీరు నయం కావడం లేదు; మీరు కేవలం మీ సహజ స్థితికి తిరిగి వస్తున్నారు - సంపూర్ణంగా, స్వేచ్ఛగా మరియు వ్యాధి ద్వారా స్పర్శించబడకుండా. ✨

గైడ్ మెడిటేషన్: స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి వైద్యం కోసం ధ్యానం

☀️ ఈ ధ్యానం ప్రతిఘటనను కరిగించడానికి, మీ చైతన్యాన్ని మార్చడానికి మరియు వైద్యం శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా ప్రవహించడానికి సహాయపడుతుంది. నిశ్శబ్దమైన స్థలాన్ని కనుగొనండి, సౌకర్యంగా కూర్చోండి లేదా పడుకోండి మరియు అన్ని విషయాలను వదిలివేసి ప్రశాంతంగా ఉండండి.

దశ 1: నిశ్చలతలోకి ప్రవేశించడం

1. మీ కళ్ళు మూసుకోండి.
2. లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి... క్షణం పాటు ఆపండి... మరియు నెమ్మదిగా శ్వాసను వదలండి.
3. మీ శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్లు అనుభూతి చెందండి. ఎటువంటి ప్రయత్నం అవసరం లేదు - కేవలం వర్తమనంలో ఉండండి.
4. ప్రతి శ్వాసతో అన్ని ఉద్రిక్తతలు, ఒత్తిళ్ళు, ఆందోళనలు కరిగిపోనివ్వండి.

💡 సరిచేయడానికి ఏమీ లేదు, మార్చడానికి ఏమీ లేదు. కేవలం ఉంటూ ఉండండి.

దశ 2: ఎరుకను విస్తరింప చేయడం

1. మీ దృష్టిని శరీరం నుండి, శరీరాన్ని గమనించే ఎరుకకు మార్చండి.
2. ఆ ఎరుక విశాలమైనది, తెరిచిఉన్నది మరియు నిశ్చలమైనది - ఎటువంటి సరిహద్దులు లేకుండా ఉందని గమనించండి.
3. ఎటువంటి అనారోగ్యం, నొప్పి మరియు ముద్రలు లేని స్వచ్ఛమైన ఉనికి యొక్క ఈ స్థలంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి.
4. ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు అనుభూతులను ఏ బంధం లేకుండా ఉత్పన్నం కానివ్వండి మరియు కరిగిపోనివ్వండి.

💡 మీరు శరీరం కాదు. మీరు ఎరుక, మీలో శరీరం కనిపిస్తున్నది.

దశ 3: ప్రతిఘటనను కరిగించడం

1. ఏదైనా అపొకర్యం లేదా నొప్పి ఉత్పన్నమైతే, దానిని కేవలం గమనించండి.
2. ప్రతిఘటించవద్దు లేదా తీర్పు చేయవద్దు - దానిని అక్కడ ఉండనివ్వండి, ప్రవహించే తరంగం వలె.
3. అడగండి: నేను ఈ అనుభూతిని భయం లేకుండా అనుమతించగలనా?
4. మీరు పోరాడటం మానేసినప్పుడు, శక్తి ఎలా మృదువుగా మారుతున్నదో గమనించండి.
5. అనుభూతిని విశాలత్వంలో కరిగిపోనివ్వండి.

🌸 నొప్పి బాధ కాదు - అది కేవలం శక్తి మార్పు చెందుతూ, రూపాంతరం చెందుతున్నది మాత్రమే.

😊 దశ 4: స్వచ్ఛమైన ఆరోగ్యంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం

1. మీ శరీరం యొక్క ప్రతి కణాన్ని మృదువైన బంగారు కాంతి నింపుతున్నట్లు ఊహించుకోండి.
2. ఈ కాంతి ఆరోగ్యాన్ని సృష్టించడం లేదు - అది ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణంగా ఉన్నదానిని కేవలం వెల్లడిస్తోంది.
3. వెచ్చదనం, ప్రశాంతత, అప్రయత్న సమతుల్యతను అనుభవించండి.
4. పూర్తిగా వదిలివేయండి. ఎటువంటి అనారోగ్యం ఉండలేని లోతైన నిశ్చలతలోకి మునిగిపోండి.

🌸 ఆరోగ్యం సాధించవలసినది కాదు; అది అన్ని ప్రతిఘటనల క్రింద ఉన్న సహజ స్థితి.

🎨 దశ 5: దైవ కృపతో తిరిగి రావడం

1. నెమ్మదిగా మీ ఎరుకను తిరిగి శరీరానికి తీసుకురండి.
2. శ్వాస శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా కదులుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.
3. మీ వేళ్లు మరియు కాలి వేళ్లను కదిలించండి, భౌతిక ప్రపంచంతో తిరిగి కనెక్ట్ అవ్వండి.
4. ఈ లోతైన నిశ్చలతను మీతో తీసుకువస్తూ మీ కళ్ళు తెరవండి.

🌸 మీరు సంపూర్ణులు. మీరు స్వచ్ఛగా ఉన్నారు. స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో స్వస్థత అప్రయత్నమైనది.

🌿 ఈ ధ్యానాన్ని ప్రతిరోజు చేయండి. మీరు స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో ఎంత ఎక్కువగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే, అంత ఎక్కువగా వైద్యం సహజంగా జరుగుతుంది. ✨

స్వచ్ఛమైన ఎరుక నుండి వైద్యం కోసం ధృవీకరణలు

ఈ ధృవీకరణలను లోతైన ఉనికితో పునరావృతం చేయండి, అవి మీలో ఇంకిపోవడానికి అనుమతించండి. ప్రతి పదాన్ని సత్యంగా అనుభూతి చెందుతూ, నెమ్మదిగా చెప్పండి.

☀️ శ్రమలేని అప్రయత్నమైన వైద్యం కోసం ధృవీకరణలు

- 🌀 నేను అనారోగ్యం మరియు నొప్పికి అతీతమైన స్వచ్ఛమైన ఎరుకను.
- 🌀 వైద్యం నా సహజ స్థితి - అది నా ద్వారా శ్రమ లేకుండా అప్రయత్నంగా ప్రవహిస్తున్నది.
- 🌀 సమతుల్యత మరియు సంపూర్ణతను పునరుద్ధరించడం అనేది నా శరీరానికి ఖచ్చితంగా తెలుసు.
- 🌀 నా శరీరంలోని ప్రతి కణం ప్రకాశవంతమైన ఆరోగ్యం మరియు కాంతితో నిండి ఉన్నది.
- 🌀 వ్యాధి లేదు - కేవలం శక్తి మారుతోంది మరియు రూపాంతరం చెందుతోంది.
- 🌀 నేను అన్ని ప్రతిఘటనలను విడిచిపెట్టి, సంపూర్ణ స్వస్థత వికసించడానికి అనుమతిస్తున్నాను.

🌿 భయం & వ్యామోహాన్ని విడిచిపెట్టడానికి ధృవీకరణలు

- 🌿 నేను శరీరం కాదు కాబట్టి నాకు అనారోగ్యం పట్ల భయం లేదు - నేను ఎరుకను, శరీరం నాలో కనిపిస్తున్నది.
- 🌿 నొప్పి నన్ను నిర్వచించదు; అది ఎరుకలో క్షణికమైన అనుభూతి మాత్రమే.
- 🌿 అవి శక్తి యొక్క తాత్కాలికమైన కదలికలని తెలుసుకుని, లక్షణాల పట్ల ఉన్న అన్ని వ్యామోహాలను నేను విడిచిపెడుతున్నాను.
- 🌿 నా శరీరం బలవంతం లేదా భయం లేకుండా సమతుల్యతను పునరుద్ధరిస్తున్నదని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.
- 🌿 నేను దేనినీ "సరిచేయవలసిన" అవసరం లేదు - స్వచ్ఛమైన చైతన్యం ఇప్పటికే సంపూర్ణమైనది.

✨ లోతైన ప్రశాంతత & శరణాగతి కోసం ధృవీకరణలు

- 🌀 నేను అన్ని నియంత్రణలను వదిలివేసి నా ఉనికి యొక్క అనంతమైన నిశ్చలతలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను.

❑ పోరాటం లేదు, నాలో అప్రయత్న సామరస్యం మాత్రమే వికసిస్తున్నది.

❑ నేను సమయానికి బంధించబడలేదు - వైద్యం నా అత్యున్నత సత్యంతో పరిపూర్ణ అనుసంధానంలో నడుపబడుతున్నది.

❑ ఈ క్షణంలో కూడా, అంతా బాగానే ఉంది. ఏమీ లోటు లేదు, ఏమీ తప్పు లేదు.

❑ నేను సంపూర్ణుడిని, నేను స్వచ్ఛగా ఉన్నాను, నేను శాశ్వతమైన ఎరుకను.

దివ్యమైన ఆరోగ్యస్థితి జ్ఞానసూత్రాలు

- శరీరమే ఒక దేవాలయం, జీవుడైన నేనే సనాతన దైవాన్ని.
- నేను ఇప్పుడు నా ఆదర్శవంతమైన బరువును కలిగి ఉన్నాను. నా శరీరం పూర్తిగా సమతుల్యంగా, బలంగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉంది. నా శరీరం దివ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని మరియు ఉల్లాసాన్ని ప్రసరిస్తున్నది.
- ఆరోగ్యాన్ని, అనారోగ్యాన్ని రెండింటినీ దైవ ప్రసాదాలుగా నేను స్వీకరిస్తూ, వాటితో ప్రశాంతంగా ఉంటూ, అవి నా అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్నాయని ఎప్పటి నుంచో తెలుసుకుంటున్నాను.
- ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం రెండు సమయాల్లోనూ దివ్యానందం నాలో ప్రవహిస్తూ, నన్ను ప్రశాంతత మరియు అవగాహనతో నింపుతున్నవి.
- ఆరోగ్యం మరియు అనారోగ్యం రెండు సమయాల్లోనూ దివ్యశక్తి నన్ను హత్తుకుంటుందని తెలుసుకొని, నేను అన్ని స్థితులలోనూ నా శరీరాన్ని అంగీకరిస్తున్నాను.
- నా శరీరం ఎప్పటినుంచో ఆకర్షణీయంగా, అందంగా, ముఖం ఫోటోజెనిక్ గా ఉన్నది, ఇది నా అంతర్గత మరియు బాహ్య ఆరోగ్యం యొక్క అందాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్నది.
- బాహ్య మందుల అవసరం లేకుండా, నా అంతర్గత దైవశక్తి ద్వారా నేను నా అనారోగ్యాలను సులభంగా ఎప్పటినుంచో నయం చేసుకుంటున్నాను.
- నా శరీరం నిరంతరం ఎదుగుతూ, పరివర్తన చెందుతూ, దాని అత్యున్నత సామర్థ్యాన్ని సాధిస్తూ, సమతుల్యమైన, ఆనందమయమైన శక్తిని వ్యక్తపరుస్తున్నది.
- దైవ కణాలతో నిర్మితమైన నా శరీరం, అద్భుతంగా తనను తాను నయం చేసుకుంటూ, మరమ్మత్తు చేసుకుంటూ, తిరిగి ఉత్తేజితమవుతూ, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఎప్పటినుంచో నడుప బడుతున్నది.

- ఔషధం స్వీకరించినా, నా శరీరం దానిని జ్ఞానవంతంగా ఉపయోగించుకుని, అనవసరమైన భాగాన్ని విడుదల చేసి, దుష్ప్రభావాలను నివారిస్తూ, పరిపూర్ణ సమతుల్యతను కొనసాగిస్తున్నది.
- నా శరీరం తామసిక, రాజసిక, సాత్విక అనే అన్ని రకాల ఆహారాలను సులభంగా జీర్ణం చేసుకుంటూ - అవసరమైన వాటిని మాత్రమే తీసుకుని, అనవసరమైన వాటిని ఎప్పటినుంచో విడుదల చేస్తున్నది.
- సాత్విక, రాజసిక, తామసిక ఆహారాలను దైవ ప్రసాదంగా ఆనందంగా ఆస్వాదిస్తున్నాను, అవి నా శరీరాన్ని పోషించి, బలపరిచి, పరిపూర్ణ స్థితికి నడిపిస్తున్నాయని తెలుసుకున్నాను.
- ప్రతి భోజనాన్ని దైవప్రసాదంగా గౌరవిస్తూ, ప్రతి ముద్ద శరీరాన్ని నయం చేయడం, అభివృద్ధి చెందించడం మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడం కోసం సహాయ పడుతున్నదని తెలుసుకున్నాను.
- నేను తినే ప్రతి ఆహారాన్ని దివ్య శక్తిగా మార్చే నా శరీర సామర్థ్యానికి కృతజ్ఞతలు. అది నా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం, బలం, శక్తి, సామర్థ్యాల యొక్క సమతుల్యత వైపు ప్రయాణించడంలో నాకు దివ్యంగా సహాయాన్ని అందిస్తున్నది.
- అతిగా భుజించినా, నా శరీరం సహజ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించుకోవడం వలన, నేను తేలికతనాన్ని, ఉత్సాహాన్ని ఎప్పటినుంచో అనుభూతి చెందుతున్నాను.
- నా శరీరానికి తనలోని ఏ భాగాన్నైనా తక్షణమే నయం చేసుకోవడం, పునరుత్పత్తి చేసుకోవడం అనే దివ్య సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నది, అది దైవానుగ్రహంతో సులభంగా సాధ్యమౌతున్నది.
- ప్రస్తుత క్షణంలో నా శరీరం దంతాలతో సహా ఏ భాగాన్నైనా కొత్తగా, పరిపూర్ణంగా పునః నిర్మించుకునే శక్తిని మరియు సామర్థ్యాన్ని చూసి నేను ఆశ్చర్యచకితుడిని అవుతున్నాను.
- నా శరీరం అవసరమైనప్పుడు, పాత శరీర భాగాలను సులభంగా కొత్త భాగాలతో ఎప్పటినుంచో మార్చగలుగుతున్నది. ఈ కొత్త భాగాలు నాలోనే సూక్ష్మరూపంలో ఎప్పటినుంచో ఉన్నాయి.
- నా శరీరంలోని ప్రతి కణంలో ఏకత్వాన్ని అనుభవిస్తున్నాను, అదే దివ్య శక్తి నాకు మరియు ఈ సమస్త సృష్టికి ఉనికిని అందిస్తున్నదని అనుభూతి చెందుతున్నాను.
- నాలోని శక్తి పరిశుద్ధమైనది, శక్తివంతమైనది, మరియు సామరస్యమైనది. ఇది నా శరీరం, మనస్సు, ఆత్మలను ఏకీకృతం చేస్తూ, అద్భుతమైన అనుభూతిని కలిగిస్తున్నది.
- నా శరీరంలోని ప్రతి కణం దివ్య మేధస్సు యొక్క ప్రతిబింబం, ఇవి పరిపూర్ణ సామరస్యాన్ని మరియు ఆరోగ్యాన్ని సృష్టిస్తున్నాయి.

- ఒకే ఒక దివ్య శక్తి ఉంది, అది అన్ని రూపాల ద్వారా వ్యక్తమవుతున్నది, నేను ఈ శక్తితో లోపల మరియు బయట పరిపూర్ణ ఏకత్వంలో లీనమై ఉన్నాను.
- నా శరీరానికి ఉన్న జ్ఞానం మరియు శక్తిపై నాకు పూర్తి విశ్వాసం ఉన్నది, ఇది ఏ పరిస్థితి లోనైనా చికిత్స చేసుకుంటూ, ఎదుగుతూ విజయాలను సాధించే సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్నది.
- నేను చేసే ప్రతి పనిలో దైవ సహాయం ఉందని తెలుసుకుని, నేను నా శరీరాన్ని ప్రేమతో, గౌరవంతో, కృతజ్ఞతతో పూజిస్తున్నాను.
- నా శరీరం ఎల్లప్పుడూ నయమవుతూ, మారుతూ, దాని ఉత్తమ రూపాన్ని (updated version) పొందుతున్నదని తెలుసుకుని, నేను ఆనందాన్ని, ప్రశాంతతని మరియు తేలికతనాన్ని అనుభూతి చెందుతున్నాను.
- నేను ఎల్లప్పుడూ పరిపూర్ణ సమతుల్యతలో ఉన్నానని తెలుసుకుని, దివ్య ఆరోగ్యం, ఉత్సాహం మరియు ప్రశాంతతని ప్రసరింపజేస్తూ, అందరినీ ఆనందంతో నింపుతున్నాను.
- నా శరీరం ద్వారా మరియు విశ్వమంతటా ప్రవహించే దివ్య శక్తితో నేను లోతుగా ఏకమై ఉన్నాను. నామ రూప క్రియలన్నీ ఈ ఒక్క శక్తి యొక్క అద్భుతమైన వ్యక్తీకరణలేనని నేను గ్రహించాను. నేను దానితో పరిపూర్ణ సమన్వయంతో ఉంటూ, లోపల మరియు బయట ఏకత్వాన్ని అనుభవిస్తున్నాను.

🌱 ఈ ధృవీకరణలను ఎలా ఉపయోగించాలి:

- ✅ వాటిని ధ్యానం చేసేటప్పుడు బిగ్గరగా లేదా నిశ్శబ్దంగా చెప్పండి.
- ✅ వాటిని వ్రాసి, మీరు ప్రతిరోజూ చూడగలిగే చోట ఉంచండి.
- ✅ పదాలకు అతీతంగా ఉన్న వాటి సత్యాన్ని అనుభవించండి - వాటిని స్వచ్ఛమైన ఎరుకలో కరిగిపోనివ్వండి.

✨ వైద్యం మీరు వెంటడించాల్సినది కాదు - ఇది మీ సహజ స్థితి, ఇది మీరు ఎవరో అదే. ✨

*** సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్‌పై క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/samrudhi1/>