ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం

I F S S సమాచార స్రవంతి

సంచిక 2, జూలై 2013

లోపల....

9th N.C.S.S. - 2

10th N.C.S.S. - 6

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
అధ్యక్షులు

I.V. రెడ్డి
ఉపాధ్యక్షులు

M. స్వర్ణలత
ప్రధాన కార్యదర్శి
ఎడిటర్ - IFSS News Letter

జక్కా రాఘవరావు
A.P. State Co-Ordinator

ఇందులో చిన్న ' i ' వ్యక్తి తనను తాను గుర్తించుకునే శరీరం, మనస్సు వ్యక్తిత్వాలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తే.. పెద్ద ' I ' వ్యక్తి యొక్క శాశ్వత ఆత్మకు ప్రతీక. ఈ రెండు 'నేను'ల.. i, I ల.. కలయిక వ్యక్తిగత గుర్తింపుకూ, శాశ్వతమైన ఆత్మ గుర్తింపుకూ మధ్య ఐక్యతకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది.

" భూమి మీద స్వర్గలోక స్థాపన "

మనమందరము శక్తి శకలాలం
మనమందరము చైతన్య స్వరూపాలం
"శక్తి పుంజం" .. "ఆత్మ" .. "చైతన్యం"
అన్నీ సమాన అర్థాలే.
మనం కేవలం భౌతిక నిర్మాణాలు కాదు.
మనం కేవలం అణుపరమాణువుల సమ్మిళితం కాదు.
మనం మౌలికంగా శక్తి – చైతన్య – వివేక శకలాలం
మనం శక్తి – చైతన్య – వివేక పదార్థాలం
ఈ విషయాన్ని అవగాహన చేసుకోవటమే "ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం" నేర్చుకోవటం అంటే !
"ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం" అన్నది అత్యంత విస్తృతమైన విజ్ఞాన శాస్త్రం
ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం అత్యున్నతమైన జ్ఞాన భాండాగారం
ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానంలో ఎంతోమంది ప్రావీణ్యత సంపాదించారు.
అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల –
ప్రపంచవ్యాప్తంగానూ –
ప్రత్యేకించి భారతదేశంలోనూ... ఉన్న
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలందరి అత్యున్నత వ్యక్తీకరణ వేదికే ఈ
"భారతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సమాఖ్య"
శాస్త్రీయ ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన దృక్పథం
ఉన్నవారందరికీ ఈ సమాఖ్యలో చేరటం కోసం ఇదే మా ఆహ్వానం !
భూమిని వాస్తవ స్వర్గంగా చేయటమే ఈ సంస్థ యొక్క లక్ష్యం.

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సమాఖ్య

ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనం ద్వారా ప్రశాంత, ఆనంద, ఆరోగ్య భారతం

www.ifss.in *Be a Light unto Yourself* www.pssmovement.org

9వ జాతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సదస్సు, కాకినాడ

జూన్ 29, 30 తేదీలలో **తూర్పు గోదావరిజిల్లా కాకినాడలో** 9వ జాతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సదస్సు నిర్వహించబడింది. జ్యోతిప్రజ్వలన, అనంతరం పత్రీజీ సందేశం, ధ్యానంతో కార్యక్రమాలు ఆరంభమయ్యాయి.

సందేశాలు :

డా॥ P.V. శర్మ – వ్యవసాయ శాస్త్రంలో డాక్టరేట్; స్పిరిచ్యువల్ ఇండియా, స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ పత్రికల సంపాదకులు, " సైన్స్ ఆఫ్ మెడిటేషన్ " గురించి వివరించారు. ధ్యానవిధానంలో ' మనస్సు ', ' మెదడు ', ' శ్వాస ' అనే మూడు ముఖ్య అంశాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. వాటి వెనుక వున్న శాస్త్రీయత :

" మనస్సు – శరీరం అదృశ్యంగా పెనవేసుకుని వుంటాయి. మనం శరీరాన్ని వ్యక్తంగానూ, మనస్సును అవ్యక్తంగానూ అనుభూతి చెందుతాం. మన ఆలోచనలన్నింటి సమాహారమే మనస్సు. సగటున ప్రతి వ్యక్తీ రోజుకు 60వేల ఆలోచనలు చేస్తాడు. వాటిలో అత్యధికం గతం గురించి కానీ భవిష్యత్ గురించి కానీ వుంటాయి. ఈ విధంగా సహజమైన అవిశ్రాంతమైన మనో తరంగాలు ఆత్మ శక్తిని నీరుగార్చుతాయి. శక్తి వృధా అయినప్పుడు భౌతిక శరీరం బలహీనపడి రోగాలబారిన పడుతుంది.

" మెదడు 1.1 ట్రిలియన్ కణాలు 100 బిలియన్ న్యూరాన్లను కలిగి వున్న 1.2 కిలోల కణజాలం. ప్రతి న్యూరాను 5,000 సైనాప్సెస్ కలిగి వుండి, మిగిలిన న్యూరాన్లకు సంకేతాలు ప్రసరిస్తూ వుంటుంది. ప్రతి సంకేతంలోనూ కొంత సమాచారం ఇమిడి వుంటుంది. కార్టెక్స్‌లోని ఎడమ అర్థ భాగం భాష, తర్కం, శాస్త్రాలకు బాధ్యత వహిస్తే, కుడి అర్థ భాగం అంతర్దృష్టి, అనుభూతి, కళలకు ప్రాధాన్యం వహిస్తుంది. ధ్యానం సావధాన ఆలోచనకు, ఉద్వేగాలకు బాధ్యత వహించే ఏంటీరియర్ సింగ్యులర్ కార్టెక్స్‌ను ఉత్తేజపరచి బలోపేతం చేస్తుంది. అప్పుడు ఎడమ మెదడు నిశ్చలమై విస్తృత క్వాంటమ్ క్షేత్రంలోకి ప్రవేశిస్తాము.

" శ్వాస అన్నది మన జీవితంలో అనేక స్థాయిలలో అనేక పాత్రలను పోషిస్తుంది. అది మన భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యంతో గాఢ బంధంతో వుంది. ప్రాణ అనే ముఖ్య ఆధారంతో భౌతిక శరీరానికి జీవాన్నిచ్చే ఆధ్యాత్మిక మూలం శ్వాస. శ్వాసను గమనిస్తే మనం ఈ ప్రాణను ఎరుకతో అనుభూతి చెందుతాం.

" ధ్యానం మన అంతరంలో మనం చేసే గొప్ప సాహసం. ధ్యానం మనస్సును నిశ్చల పరచి, చలించే మనస్సును గమనింప చేసి, సెరటోనిన్ స్థాయిలను పెంచి ఆనందస్థితిలో వుంచుతుంది. ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా, ఉత్పాదకతతో కూడిన జీవితం గడపటానికి 5 సంవత్సరాల వయస్సు నుండే ధ్యాన సాధనలో వుండాలి. ధ్యానం DNA లోని జన్యువులను కూడా మార్చగలదు. అది ఉన్నత సత్యాలను అవగతం చేసుకుని జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవటంలో తోడ్పడుతుంది " అన్నారు.

శ్రీ Ch. లక్ష్మీనరసింహమూర్తి – C.V.V. ధ్యాన మార్గంలో 60 ఏళ్ళుగా వున్నారు. ఆధ్యాత్మికత – ప్రేమతత్వం గురించి మాట్లాడుతూ నారద భక్తి సూత్రాలలో ' భక్తి అంటే పరమ ప్రేమ ' అని నిర్వచింపబడింది. పరమ గురువుల ప్రేమ వారుగా వుండటం తప్ప వేరుగా వుండదు. అది సజీవం, అవ్యయం. గురువు అనుగ్రహం సర్వకాల, సర్వావస్థలలోనూ జీవనది వలె ప్రవహిస్తూ వుంటుంది.

" The quality of mercy is not stained.
It dropeth like a gentle rain from the heaven
It blesses him that gives
And him that takes " - Shakespeare

" సంతుష్టత కలిగినవాడు ఎప్పుడూ యోగే. అసంతృప్తి మనోవ్యాధికి మూలం. పరమాత్మ పరమగురువు నిఘంటువులో ' అసంభవం ' అన్న పదమే లేదు. పూజలు, యజ్ఞాలు, దేవతారాధనలు ఇవ్వగలిగినవన్నీ పరమ ప్రేమ ఇవ్వగలదు. విష్ణువే విశ్వం అని భాగవతం చెప్తుంది. (విష్ణువు – అవ్యక్తం, విశ్వం – వ్యక్తం). జాతి, మత, కుల భేదాలను ప్రక్కనపెట్టి ఒక జీవి ఇంకొక జీవితో వ్యవహరించగలగటమే పరమ ప్రేమ " అని తెలిపారు.

శ్రీ K. వెంకటేశ్వరరావు – అరవిందుల వారి మార్గంలో 50 ఏళ్ళుగా వున్నారు. ఆయన 'అరవిందుని పూర్ణయోగం' గురించి ప్రస్తావించారు. " శ్రీ అరవిందులు మొదట రాజకీయవేత్త, అతివాది, భారతదేశానికి సంపూర్ణ స్వరాజ్యం కావాలని మొట్టమొదట ప్రకటించింది అరవిందులే. 'లేలే' అనే యోగి ఆలోచనలు నీలో పుట్టడం లేదు, బయటనుండి లోనికి ప్రవేశించకుండా నెట్టివేయమని ఆయనకు చెప్పాడు.

" యోగం అంటే దివ్యత్వంలో కలయిక, సంపూర్ణ అధీనతే అరవిందుని యోగం. ఆంజనేయుడు అధీనతకు గుర్తు. ఉన్నత చైతన్యం భూమిపైకి వచ్చి శరీరాలను తయారుచేసుకుంటుంది. అవ్యక్తమైన దానిని వ్యక్తం చేయగలిగింది మనిషే.

" చైతన్యం పదార్థంగా మారింది. తిరిగి ఆ పదార్థం చైతన్యంగా మారటం, దానికోసం వెళ్ళటమే మార్గం. ఆధ్యాత్మికత జీవితాన్ని కూడా ఇముడ్చుకునే వుంటుంది. ఆత్మ అన్నిటినీ ఆవరించి వుంది. ఆత్మకు వున్న ధర్మాలన్నిటితోను జీవించటమే ఆత్మ సాక్షాత్కారం.

" మన పరిమితత్వంలో దైవాన్ని అల్పంగా భావిస్తాం. మనం మన చైతన్యాన్ని విస్తృతపరచుకుంటే అప్పుడు ఆ చైతన్యాన్ని దర్శించి నిర్దేశించగలం. మనలోని సరికాని విషయాలన్నిటినీ సరిచేసుకుంటూ వెళ్ళాలి. ప్రకృతిలో ఏదీ శ్రమ చేయకుండా లభించదు. దానిని ఆస్వాదించే స్థాయి వుంటేనే అది అందుతుంది. జ్ఞానం నీ లోపల నుండే వ్యక్తీకరింపబడుతుంది. అది బయటనుండి రాదు. తెలిసినదాని నుండి తెలియనిదానికి గురువు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తాడు. అన్నీ సమగ్రంగా చేస్తే అన్నిటినీ గుర్తించగలుగుతాం. అదే పూర్ణయోగం."

శ్రీ మల్లాది నరసింహ సిద్ధాంతి, M.Tech., Ph.D. – " యోగశాస్త్రంలో ప్రాణ, అపానలను కలిపితే శక్తి చలనం కలుగుతున్నాయి అని వ్రాయబడింది. దీనినే ' ప్రాణాయామం ' అన్నారు. అయితే ప్రాణం, అపానలకు రసాయన శాస్త్రానికి సరిపడే అర్థాల్ని ఎన్నుకోవటం సబబు. మానవుల్లో శక్తి (వేడి) కలగటం బాగా తెలిసేది ఊపిరితిత్తుల్లో. వీటిల్లో పీల్చిన గాలిలోని ఆక్సిజను, రక్తకణాలలోని కార్బోహైడ్రేటు, రసాయన చర్యలో కలవటం వల్ల కార్బోహైడ్రేటు మాలిక్యూళ్ళు (అణుసముదాయం) కార్బను, హైడ్రేటులు (నీళ్ళు)గా విడివడి, శక్తిని (వేడిని) విడుదల చేయటం, విడివడిన కార్బనుతో ఆక్సిజను కలిసి కార్బన్ డైఆక్సైడ్‌గా మారడం తెలిసిందే. దీనినే సెల్యులర్ రెస్పిరేషన్ ఈక్వేషన్ అంటారు.

" ఆక్సిజన్ + కార్బోహైడ్రేటు = కార్బన్‌డైఆక్సైడ్ + నీరు + శక్తి

$6O_2 + C_6H_{12}O_6 = 6CO_2 + 6\ H_2O$ + Energy

" పిండి పదార్థాలు, పంచదార, గ్లూకోజు, ఇంధనములు మొదలగు శక్తి జనకాలు కార్బోహైడ్రేటు యొక్క రూపాంతరాలే. పొయ్యిలో కర్ర కాలినా, ఇంట్లో దీపం వెలిగినా, ఇంజనులో పెట్రోలు మండినా పై రసాయన చర్య వల్లే శక్తి ఉద్భవిస్తోంది.

" ఈవిధంగా చూస్తే స్థూలంగా ప్రాణం అంటే ఆక్సిజను, అపాన అంటే కార్బోహైడ్రేటు అనీ శాస్త్రీయంగా అర్థం చెప్పవచ్చు. పంచభూతాల్లో ప్రాణం జలానికీ, అపానం భూమికీ సంబంధించి వుంటాయి. భూమియొక్క రూపాంతరమైన విత్తనం నీటితో చేరి శక్తిని

పుంజుకొని మొలకెత్తుతుంది. మొక్కలు ముఖ్యంగా వ్రేళ్ళ ద్వారా ఆక్సిజన్‌ను గ్రహిస్తాయి.

" పై ఉదాహరణలు స్థూల శరీరానికీ, ప్రకృతికీ సంబంధించినవి.

" యోగపరమైన ప్రాణాయామం సూక్ష్మశరీరానికి సంబంధించినది. కనుక సూక్ష్మశరీరంలో సూక్ష్మ ప్రాణ, అపానాలు యోగక్రియ ద్వారా యోగశక్తిని విడుదల చేస్తాయి. దీని గురించి శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో (4-29) ఇలా అన్నారు.

" అపానే జుహ్వతి ప్రాణం, ప్రాణాపానే తథాపరే

ప్రాణాపాన సమాయుక్తా, ప్రాణాయామపరాయణా "

ఈ శ్లోకానికి నాకు స్ఫురించిన వివరణ ఇది :

" ప్రాణాయామం చేసేవారిలో, స్థూలమైన ప్రాణం ఊపిరితిత్తుల్లో అపానాన్ని కలుసుకొని దేహశక్తిని ఇవ్వగా, సుషుమ్న ద్వారా సూక్ష్మ అపానం మూలాధార చక్రం నుండి యానం చేసి, ఆకాశ గంగవలె సహస్రారానికి యానం (ప్రయాణం) చేసిన సూక్ష్మ ప్రాణంతో సంయోగం పొంది, యోగశక్తిని విడుదల చేస్తుంది. ఇలా సహస్రారంలో విడివడిన యోగశక్తి శరీరంలోని ముందున్న యోగ చక్రాల ద్వారా క్రిందికి, నిశ్వాసంతో అనుసంధానింపబడి, యానంచేసి శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. ఈ యానం బుద్ధి (ధీ) యొక్క ప్రమేయంతో అంటే 'ధీ+యానం' = 'ధ్యానం' అయింది. ఇట్టి స్థూల సూక్ష్మ శ్వాసల యానాన్ని, సంయోగాన్ని బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ' ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస ' అని, సహజ ప్రాణాయామాన్ని సామాన్య ప్రజలకు అందజేస్తూ మహోన్నత ఆధ్యాత్మికసేవ చేస్తున్నారు.

" అపానంలో నిక్షిప్తమైన శక్తిని (Potential Energy ని) 'కుండలినీ శక్తి' అని యోగులు అంటారు. ఈ కుండలినీ శక్తిని వ్యక్త శక్తిగా (Kinetic Energy గా) మార్చి స్థూల, సూక్ష్మ శరీరాల ఆరోగ్య, ఆనందాలకు స్వేచ్ఛ మరి క్రమశిక్షణలతో, ఉపయోగించుకోవటమే బ్రహ్మచర్యం అనవచ్చు. ఇట్టి బ్రహ్మచర్యం గృహస్త, వానప్రస్త, సన్యాస ఆశ్రమాలకు పునాదిగా, అంతర్యామిగా వుంటే సంఘం క్షేమంగా, ఆనందంగా విలసిల్లుతుంది.

శ్రీ N. మహాలక్ష్మీ కుమార్ – రేకీ మాస్టర్, ఆరా రీడర్, స్వాస్థకులు. " చక్రాలకు స్వస్థత చేకూర్చటం " అన్న అంశం గురించి వివరిస్తూ " సృష్టిలో అనేక ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలున్నాయి; మన ఆరాలో చక్రాలు మన గ్రంథులను నిర్వహిస్తాయి. చక్రాల స్థితి బట్టి మన వ్యక్తిత్వం వుంటుంది. వాటి స్థితి మారితే మనలో మార్పులు వస్తాయి.

"మూలాధార చక్రం : భౌతిక శరీరపు ఎముక, కండరం, రక్తం, చర్మాలను నియంత్రిస్తుంది. స్వీయ నియంత్రణ మూలాధార చక్రపు సామర్థ్యంపై ఆధారపడి వుంటుంది. భయం పోగొట్టడానికి మూలాధారకు స్వస్థత చేకూర్చాలి. ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి అవసరమైన విషయాలన్నీ ఇక్కడే నిక్షిప్తమై వున్నాయి; భూతత్వానికి చెందినది.

"స్వాధిస్థాన చక్రం : మూత్ర, జననేంద్రియ వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది. ప్రోస్టేట్ సమస్యకు స్వాధిస్థానలో స్వస్థత చేకూర్చాలి; జలతత్వానికి చెందినది.;

"మణిపూరక చక్రం : జీర్ణ వ్యవస్థ, కాలేయము, క్లోమములను నియంత్రిస్తుంది. దీని పౌనఃపున్యం సమంగా వుంటే కుటుంబ

బంధాలు సరిగా వుంటాయి; ఇది అగ్ని తత్వానికి చెందినది.

"అనాహత చక్రం : గుండె, ఊపిరితిత్తులు, థైమస్ గ్రంథులను నియంత్రిస్తుంది. దీనికి స్వస్థత చేకూరిస్తే భార్యాభర్తల సంబంధాలు మెరుగుపడతాయి; ఇది వాయుతత్వానికి చెందినది.

"విశుద్ధ చక్రం : ఇది కోరికలను వడపోతకు గురిచేస్తుంది. కళలకు నిలయం. థైరాయిడ్, పారాథైరాయిడ్‌లను నియంత్రిస్తుంది.

"ఆజ్ఞా చక్రం : మనిషిని స్వచ్ఛ పరుస్తుంది. పీనియల్ గ్రంథిని, కంటి చూపును, చెవులను నియంత్రిస్తుంది. దీనికి స్వచ్ఛత చేకూరిస్తే స్వీయ నియంత్రణ వుంటుంది.

"సహస్రార – చక్రాతీత స్థితి : ఆధ్యాత్మిక సేవ

డా॥ బలరామ్ ప్రతాప్ కుమార్ – పిల్లల వైద్య నిపుణులు, ఆకివీడు. " ధ్యానం సర్వరోగ నివారిణి" అని చెప్తూ – "డాక్టర్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని సమాజంలోకి త్వరగా తీసుకువెళ్ళగలరు. వైద్యులు శరీరాన్నీ, ఆత్మనూ వేరు చేయటమనే గొప్ప పొరపాటు చేశారు. ఆధ్యాత్మిక కోణానికి ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. పదార్థం వ్యక్త శక్తి. శక్తి అవ్యక్త పదార్థం. షట్చక్రాలు, ఇడ, పింగళ అనే ప్రాణమయ శరీరంలో వున్నాయి. శరీరంలో వ్యాధి ప్రవేశించటానికంటే చాలా ముందే ప్రాణమయకోశంలో లోపాలు ఏర్పడతాయి. వాటిని సరిచేసుకుంటే వ్యాధి రానేరాదు.

"ఆక్సిజన్, నీరు, న్యూట్రియంట్స్‌తో పాటు విశ్వశక్తి లేకపోతే మనిషి 3, 4 రోజులకంటే ఎక్కువ జీవించలేడు. ధ్యానం ఒక తోడ్పాటు అంతే కాని ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

అపరిపక్వ మేథా స్థాయి వలన మానసిక వికారాలు వస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక వివేకం లేకపోవటం అపరిపక్వతకు కారణం. కర్మ ఋణం వున్నంతవరకు అనారోగ్యం పోదు. ధ్యానం చేస్తేనే కర్మ పోతుంది. ధ్యానం చెయ్యండి, రోగాల నుండి విడుదల పొందండి."

డా॥ P. కృష్ణంరాజు – నాడీపతి వైద్యులు, కాకినాడ. 'నాడీపతి' గురించి చెప్తూ "సూక్ష్మశరీరంలో లోపం ఏర్పడిన తరువాతే స్థూలశరీరంపై ప్రభావం కనపడుతుంది. నాడి ద్వారా రోగాన్ని కనుక్కుని చేసే చికిత్సే నాడీ వైద్యం. బలహీనమైన నాడిని బలపరచటం, ఆహారంలో మార్పు, శక్తి ప్రవాహాన్ని క్రమపరచటం ద్వారా స్వస్థత చేకూర్చటం.

"చైనీయుల మెరీడియన్ ప్రెషర్, మెసపొటేనియన్‌ల జోన్ ఎనర్జీ సిస్టమ్, ఈజిప్షియన్‌ల పిరమిడ్‌లో ఒక కోణం సూక్ష్మ శరీరానికి చెందివుండటం అన్నిటికీ ఆధారం నాడీ శాస్త్రమే.

మన వస్త్రధారణ, ఆభరణాలు, దానిమీద ఆధారపడే ఏర్పాటు చేశారు. దానిలో 100 రకాల థెరపీలు వున్నాయి."

డా॥ M. సత్యనారాయణమూర్తి – శస్త్ర చికిత్సానిపుణులు, జగిత్యాల, కరీంనగర్ జిల్లా. " సత్యమేవ జయతే " శీర్షికన – తనను తాను తెలుసుకుని అందరితో ఆచరింపచేయటమే పశుపతత్వం.

ఆత్మే సత్యం – అనాత్మే అసత్యం; ఆత్మ దేనికైనా మూల ఆధారం; త్రికాలాలలో వుండేది. ఈ విశాల విశ్వం అంతా చైతన్యం, శక్తి అని తెలుసుకుంటే జీవితం ఆట.

" ఒక జాతి యొక్క గొప్పతనం అది తమ జంతు జీవుల పట్ల వ్యవహరించే విధానంపై ఆధారపడి నిర్ణయించబడు తుంది " అని గాంధీజీ చెప్పారు. ఒకానొక చీడపీడ 'మాంసభక్షణ'తో యుద్ధం చేస్తున్న పరమ ఆత్మ 'సుభాష్ పత్రి'.

"హింస మానసిక, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాలు అచేతనా అవస్థలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకనే శాకాహారం తప్పనిసరి.

"శబ్దం ఓంకారానికి పార్వతికి చిహ్నం. నిశ్శబ్దం నిరాకారం ఈశ్వరునికి చిహ్నం. ఈశ్వర చైతన్యాన్ని చక్కగా వాడుకుని సచ్చిదానందులుగా విలసిల్లాలి" అన్నారు.

అత్యంత విజ్ఞానదాయకంగా సాగిన ఈ కార్యక్రమాన్ని IFSS, ఆంధ్రప్రదేశ్ కో–ఆర్డినేటర్ శ్రీ జక్కా రాఘవరావుగారు నిర్వహించారు. నిర్వాహకులు శ్రీమతి సుధ, అర్జున్, బాలు గార్లకు అభినందనలు.

10వ జాతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సదస్సు, చండీఘర్

D.A.V.కాలేజీ ఆడిటోరియంలో జూలై 6, 7 తేదీలలో చండీఘర్ నగరంలో IFSS మరి ఉత్తర భారత్ పిరమిడ్ ధ్యాన ప్రచార ట్రస్ట్‌ల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 10వ జాతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సదస్సు జరిగింది. పత్రీజీ, ఆశా గుప్తా, రచనా గుప్తా, భూపేందర్ జైన్, D.A.V.కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ మాలిక్, అర్జున్ కాంభోజీలచే జ్యోతి ప్రజ్వలనతో కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది.

పత్రీజీ – తమ ప్రారంభోపన్యాసంలో –

" భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు అందరూ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలుగా మారితీరాలి. మన వద్ద శాస్త్రీయత మాత్రమే వుండి ఆధ్యాత్మికత లేనట్లయితే అది మూర్ఖత్వం, కనుక శాస్త్రీయత ఆధ్యాత్మికతగా అయితీరాలి. ఆధ్యాత్మికతను మనం తర్కబద్ధంగా, శాస్త్రీయంగా, అందరికీ ఆమోదయోగ్యంగా వెల్లడించాలి. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సమ్మేళనం, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానానికి మూలం ధ్యానం.

4 సత్యాలు :

"శరీరం మనస్సుచే నడపడుతుంది ..మనస్సు బుద్ధిచే నడపబడుతుంది .. బుద్ధి ఆత్మచే నడుపబడుతుంది .. ఆత్మ శాశ్వతమైనది. ప్రపంచానికి శిష్యరికం చేస్తూ ప్రతి ఒక్కరి నుండి నేర్చుకోవాలి" అంటూ ఉద్బోధించారు.

ఆ తరువాత ముంబయి పిరమిడ్ మాస్టర్ షీలా మెహతా ధ్యానం ద్వారా తమ జీవితంలో పొందిన మార్పును వివరించారు.

డా॥ సంగీతా నెహ్రా – IFSS ట్రస్టీ, హర్యానా ప్రభుత్వ ఆయుష్ కేంద్ర డైరెక్టర్, ఆయుర్వేద వైద్యులు; ధ్యాన ప్రచారంలో వున్నారు. ఆవిడ "Being Complete" శీర్షికన సంపూర్ణత్వం గురించి తమ అవగాహనను పంచుకొన్నారు.

"ముందుగా వైద్య విద్యార్థినిగా వున్నప్పుడు మన లోనా, బయటా వున్న పంచ భూతాలు భూమి, జల, అగ్ని, వాయు, ఆకాశాలను గురించి తెలుసుకోవటం, ఆ పంచతత్వాలకు స్వస్థత చేకూర్చటమే 'సంపూర్ణం' అనుకున్నాను.

"ఆ తరువాత అన్న, ప్రాణ, మనో, బుద్ధి, ఆనందమయ కోశాలను తెలుసుకోవటం 'సంపూర్ణత్వం' అనుకున్నాను. అప్పుడు నేను ఎవరినైనా లోపలినుండి స్వస్థపరచగలిగితే అక్కడవరకూ చేరి స్వస్థత చేకూరుస్తాను అనుకున్నాను.

"ధ్యానంలోకి వచ్చిన తరువాత ఇక్కడ మన ప్రయాణం వక్రీకరణలతో మొదలైంది అని తెలుసుకుని, ఆ మాయ గుండా (భ్రమలగుండా) ప్రయాణించి నైర్మల్యాన్ని చేరతాం. నైర్మల్యం, స్పష్టత, శుద్ధ చైతన్యము మనలో ఎరుక పొందేది చైతన్యమే. ధ్యానం ద్వారా మనమందరమూ అన్ని కోణాలలోనూ సంపూర్ణులమేనని గుర్తించాను. నేను దానిని అనుభూతి చెంది స్వీయకేంద్రంగా మారాను.

"మనం అనంతమైనవారమని గ్రహించాను. లక్షలాది మూడవ కళ్ళు ఉత్తేజితమై మనం అనంతులమని తెలుసుకున్నాను. మనం చర అణువులమని, శుద్ధ చైతన్యాలమని, శ్వాస ద్వారా మనం శుద్ధ చైతన్యంతో అనుసంధించబడతామనీ, అదే సంపూర్ణమనీ అవగతమైంది."

శ్రీ వీరేంద్ర క్వాజీ – "మన ధ్యాన స్థితిలో ఆలోచనలు రావటం సహజమే. కానీ ఆ ఆలోచనల మధ్య విరామంలో దివ్యత్వం వుంటుంది. దానిని అందుకోగలగాలి. జీవితంలో ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక విషయాలు రెండింటిలోనూ ఉన్నతత్వానికి చేరుస్తుంది ధ్యానం. ధ్యానంతో ఏడవ చైతన్య స్థాయిలో విరాజిల్లగలం. ఉన్నత సంస్కారాలను వాస్తవీకరించగలం. ఆత్మను దైవంతో ఏకీకృతం చేయటంపట్ల దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే ఏకత్వం, జీవితంపై కేంద్రీకరిస్తే భిన్నత్వం.

"విశ్వ ఉన్నతత్వంలో ఆనందం, ఇచ్ఛ, జ్ఞానం, ప్రేమ అనే నాలుగు ఇమిడి ఉన్నాయి. మనం నిమ్న విషయాలను, నిమ్న మార్గాలను వదిలి ఉన్నతత్వంవైపు ప్రయాణించాలి అని తెలిపిన ఈయన కాశ్మీరీ శైవ సిద్ధాంతంలో నిష్ణాతులు."

డాక్టర్ వినయ్ చౌదరి – శిరోధార ఒక ధ్యాన ప్రక్రియ' ను వివరించారు. ఈయన నరాల వ్యాధులకు పంచకర్మతో ధ్యానాన్ని మేళవించి చికిత్స చేస్తారు, ఆయుర్వేద వైద్యులు:

"చికిత్సలన్నింటి వెనుక మనస్సును నిశ్చలపరచి శరీరం, మనస్సు, ఆత్మలను సమత్వంలోకి తెచ్చే పద్ధతే వుంటుంది. ఒకదొన్నెలోకి నీరు, నూనె, మజ్జిగ తీసుకుని 15 నిమిషాలపాటు 14–21 రోజులవరకు వైద్యుని పర్యవేక్షణలో తలపై ధారగా పోస్తే నరాల వ్యాధులు ముఖ్యంగా మైగ్రేన్, నిద్రలేమిలు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి. దీనిని ధ్యానానికి ముందు విశ్రాంతి పొందే పద్ధతి అని కూడా అనవచ్చు. దీని వెనుక ధ్యానస్థితి వేగంగానూ, గాఢంగానూ వుంటుంది."

శ్రీ విక్రమ్ దత్ – ప్రముఖ సామాజిక వేత్త, "ఆధ్యాత్మికతతో చక్కటి ఆరోగ్యం'లో మంచి ఆరోగ్యానికి కొన్ని మంచి అలవాట్లు తప్పనిసరి. ధ్యానంలో మెదడు తరంగాలను EEG - Electro Encephalograph తో కొలుస్తారు.

ఆల్ఫా స్థితిలో 21 చక్రాల మెదడు తరంగాలు .. తీటా స్థితిలో 14 చక్రాల మెదడు తరంగాలు .. బీటా స్థితిలో 7 చక్రాల మెదడు తరంగాలు వుంటాయి. గాఢ ధ్యానస్థితిలో కూడా 3–4 చక్రాల తరంగాలు వుంటాయి. కానీ 'O' వుండదు. మెదడులోని తరంగాలనుబట్టి శ్వాస అవసరం వుంటుంది. అవి ఎక్కువ వుంటే శ్వాస ఎక్కువసార్లు తీసుకుంటాం. మన దృష్టిని బట్టి మన మనస్సు వుంటుంది. ఆధ్యాత్మికత అంటే విరుద్ధతను గౌరవించటమే."

రబ్బీ మాలేకర్ గారు – జుడా ప్రార్థనా సమాజానికి 32 సంవత్సరాలుగా గౌరవ కార్యదర్శి, న్యాయవాది అయిన మాలేకర్ 'జుడాయిజంలో ఆధ్యాత్మికత' అన్న అంశాన్ని ప్రస్తావించారు:

"ఏకం సత్ విప్రా బహుధా వదంతి – తేనెటీగ మకరందాన్ని సేకరించినట్లు అన్ని ధర్మాలనూ అధ్యయనం చెయ్యాలి. ధర్మం ఆచరించాలే తప్ప తెలుసుకుని వదిలివేయకూడదు.

"జీవితంలో ప్రతి క్షణాన్ని ఆనందగీతంగానూ జీవితాన్ని మధుర సంగీతంగానూ మలచుకోవాలి.

"దేవాలయం, మసీదు ముఖ్యం కాదు, మనం ఏమిటి, దేనిగా మారాలనుకుంటున్నాము అన్నదే ముఖ్యం. ఈశ్వరునికి ముఖంతో కీర్తననూ, మనస్సుతో వందనాన్నీ అర్పిస్తాం. కానీ హృదయంతో మాత్రమే ఆయనను చూడగలం.

"మతం లేని ఆధ్యాత్మికత గ్రుడ్డిది. ఆధ్యాత్మికత లేని మతం మూగది అని ఐన్‌స్టీన్ అన్నారు. మతం అంటే దివ్యత్వపు అధ్యయనం కానీ ఆచారం కాదు. శాకాహారం అనుసరిస్తూ స్వీయ పరిశీలన చేసుకోవటం ముఖ్యం."

డాక్టర్ సౌరభ్ రంజన్ – ఢిల్లీ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్నారు, ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసతో మానవాళికి జీవితాన్ని అంకితం చేశారు. 'పరిమిత ఆలోచనా సరళిని మార్చుకోవడం' అన్న అంశంపై ప్రసంగిస్తూ...

"మనం శరీరం అనే భావన పరిమితమైనది. అనారోగ్యం ఎందుకు వస్తుంది? కార్యకారణ సంబంధం వలన – కర్మ సిద్ధాంతం అన్వయించుకుంటే, ధ్యానం చేస్తే మన అనారోగ్య కారణం భౌతిక, సూక్ష్మ, మానసిక, కారణ శరీరాలలో ఎక్కడుందో తెలుస్తుంది. దానిని సరిచేసుకోగలం. అనారోగ్యం అంటే శక్తిలోని అసమతుల్యత. ధ్యానంలో ఎరుకతో విశ్రాంతి పొంది చైతన్యాన్ని విస్తరించుకుంటాం. శక్తి సమతుల్యతలో వుంటుంది. ఆరోగ్యం వస్తుంది.

హితేష్ మరి శుభాంగి – హితేష్ యాజమాన్య శాస్త్ర నిపుణులు, స్వాస్థకులు, ARRR బోర్డ్ సభ్యులు. తన కవల ఆత్మ శుభాంగితో కలిసి 'గత జన్మలలోకి మరల్చే చికిత్సా విధానం (PLR) నిర్వహిస్తున్నారు.

" విశ్వంలో పునర్జన్మ సిద్ధాంతం, కర్మ సిద్ధాంతం అనే రెండు నియమాలు ఉన్నాయి.

" PLR మూడు విధాలుగా తోడ్పడుతుంది.

1. విశ్వ నియమాలను అర్థం చేసుకోవటం
2. బంధాలను అవగాహన చేసుకోవటం.
3. బంధాలను మెరుగుపరచుకోవటం అని చెప్పి, నిర్దేశకత్వం వహిస్తూ 'గత జన్మలలోకి మరలే ప్రయోగం' చేయించారు.

రెండవరోజు M.S. సుబ్బలక్ష్మిని తలపించిన అమూల్యాశాస్త్రి గాన, ధ్యానాలతో ఆరంభమైంది.

పత్రీజీ సందేశంలో "అందరినీ వినడం, అందరి నుండి నేర్చుకోవడం IFSS లక్ష్యం. వేదవ్యాసుడు, కృష్ణుడు, జీసస్ అందరూ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలే. మీ పట్ల మీకు విశ్వాసం వుండటమే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం. అది అంతఃకరణకు చెందిన విజ్ఞానం, దానిని పరికరాలతో కొలవలేం. ఒక స్వప్నం స్వప్నమే అయితే జీవితం కూడా స్వప్నమే. ఒకవేళ స్వప్నం జీవితం అయితే జీవితం జీవితమే. జీవితానుభవాలను ప్రోగుచేసుకోండి. క్వాంటమ్ భౌతిక విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోనంతవరకూ ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోలేం. భూమిపైన జన్మ అంటే అగ్ని ప్రవేశం వంటిది. కారణలోకాల, మహాకారణలోకాల, సూక్ష్మ లోకాల పాఠశాలలకు భూమి పరీక్షా కేంద్రం. మనం 100% సాధించనంతవరకూ పునరపిజననం తప్పదు. ప్రతి జన్మలోనూ భిన్నమైన పరిస్థితులూ, భిన్నమైన విషయాలూ వుంటాయి. ప్రతీ జన్మలోనూ ధ్యానం చేయాలి."

జనాబ్ ఇలియాస్ అహమ్మద్ గారు – ఇమామ్ సంస్థల అంతర్జాతీయ ప్రతినిథి. 'ఆధ్యాత్మిక జాగృతి' గురించి వివరిస్తూ "మతాలన్నిటి సారం ఒక్కటే" నని "ఖురాన్‌లోని 'లా ఇలాహిల్లల్లా' అంటే సంస్కృతంలో 'ఏకం బ్రహ్మం – అన్యంనాస్తి' అనీ ఏ వ్యక్తినీ చిన్నచూపు చూడకపోవటమే మతం" అనీ అన్నారు.

అమిత్ పుంజ్ – యోగా శిక్షకునిగా 'ఆయుష్' విభాగంలో పనిచేస్తున్నారు. 'మనస్సుపై ధ్యాన ప్రభావం' అన్న అంశంలో.. "మనం పదే పదే ఏం ఆలోచిస్తామో ప్రకృతిలో ఆ విధమైన శక్తినే ఉత్పత్తి చేసి ఆకర్షిస్తాం. జన్మ పరంపరల గుండా కర్మలూ, సంస్కారాలు ఏర్పడతాయి. మన భౌతిక వాస్తవాలన్నీ ప్రకంపనా రీతులే. మనని మనం స్వచ్ఛపరచుకోవాలి. మన భ్రమలన్నీ వడకట్టబడిన తరువాత బ్రహ్మాండాన్ని దర్శిస్తాము. మన అహాన్ని కోల్పోయినప్పుడు త్రిపురసుందరి స్థితిలో వుంటాం" అన్నారు.

డా॥ సునీతి శర్మ – ప్రముఖ గైనకాలజిస్టు, న్యూ ఢిల్లీ; వివిధ రకాల స్వస్థతా విధానాలను అనుసరిస్తారు. "పునరుజ్జీవ రహస్యాలులో మనలో వున్న దివ్య (దైవ) శక్తి క్షేత్రాన్ని అనుభూతి చెందటానికి మనం జన్మ తీసుకున్నాం. మనం ఆధ్యాత్మికంగా పరిణతి చెందేకొద్దీ DNA ప్రోగులు చైతన్యవంతమవుతాయి. మనం కాలాన్ని వెనుకకు మరల్చలేం కానీ మన వయస్సును వెనక్కు మరల్చగలం. సృష్టియొక్క గర్భాశయం క్వాంటం క్షేత్రం... ధ్యానం ద్వారా మనం క్వాంటం క్షేత్రాన్ని చేరవచ్చు. క్వాంటం ప్రపంచం అనేది ఉత్పత్తి విభాగం. మీకు కావలసిన దానిని దృశ్య చిత్రీకరణ చేసుకోండి. అది వాస్తవంగా రూపొందుతుంది.

" ప్రత్యామ్నాయ స్వస్థతల వల్ల కొంత ప్రయోజనం ఉన్నా మనం మన శక్తి స్థాయిని పెంచుకుని స్వయంగా స్వస్థత పొందటమే ఉత్తమం. ఆత్మశక్తితో అనుసంధానం పొందితే అమరత్వం సిద్ధిస్తుంది. ఒక వ్యక్తిలో ఒక విషయంలో వచ్చిన మార్పు విశ్వమంతా ప్రతిబింబిస్తుంది."

పార్థో సన్యాల్ – శ్రీ అరవిందులు, శ్రీమాతల శిష్యులు – ఆచరణాత్మక ఆధ్యాతికతలో వున్నారు. 'వేదాంత పరిచయం'లో స్వప్నంలో దీక్ష పొందాను, "పుష్పం వికసించినట్లు వేదాంతం తనలో వచ్చిందని అంటూ ఉన్నత జీవనాన్ని గుర్తించటం దైనందిన జీవితానికి దోహదపడదనీ, అది ఉపయోగపడినప్పుడే పూర్ణ వేదాంతం అవుతుందనీ అరవిందులు చెప్పారు. జ్ఞానపు అంతమే వేదాంతం. తెలుసుకునేవాడూ, తెలుసుకునేదీ ఒక్కటిగా మారటమే పూర్ణత్వం. నోటిని ఖాళీ చేయటం మౌనం, మనస్సును ఖాళీ చేయటం ధ్యానం. మొదటిది దమము, రెండవది సమము, దమము నుండి సమము వస్తుంది."

డా॥ A.K. మర్చంట్ – బహాయీ సంస్థల అధ్యక్షులు – "సమగ్రత, అసమగ్రతల క్రమానుగతం'లో ప్రార్థన అంటే ఈశ్వరునితోపాటు జీవించటం, చింతన అంటే మనతోపాటు జీవించటం. సృష్టి అంతటిలోనూ సర్వోన్నత జీవులమైన మనం ఆ విధంగా ఎందుకు జీవించటం లేదు? నాగరికతను నిర్దేశించే అతి శక్తివంతమైన ఉపకరణాలు మతమూ విజ్ఞాన శాస్త్రమూ. మానవునిలో అత్యంత విలువైన అంశం మనస్సు. ఉన్నత జీవనం, కళలు, స్వస్థత మనస్సు ద్వారా పొందవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక ప్రాపంచిక విలువల మధ్య సమన్వయం సాధించాలి. పరస్పరాధీనత పెరుగుతోంది. పాత వ్యవస్థ స్థానంలో సహకారంతో కూడిన నూతన వ్యవస్థ చోటు చేసుకుంటోంది."

సంపా మరి హర్‌కమల్,చండీఘర్ – సంపా విద్యావేత్త, హర్‌కమల్ వైద్యవృత్తిలో వున్నారు. వీరు 'మనస్సు లోపల బాల్యానుభవాలు' కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మనం బాల్యంలో పొందిన బాధాకర అనుభవాలు ఎదిగిన తీరు జీవితంపై ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తాయో వివరించి, వాటిని బయటకు తెచ్చే సాధన చేయించారు.

నిర్వాహకులు చక్కటి ఏర్పాట్లు చేశారు. విజయవంతంగా జరిగిన 10వ జాతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సదస్సు తిరిగి చెన్నైలో ఆగష్టు చివరి వారంలో 11వ జాతీయ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల సదస్సుకు ఆహ్వానం పలుకుతూ ముగిసింది.