

# ఆలోచనలు - ఆరోగ్యం



దుఃఖ సాగరాన్ని తేలికగా దాటాలంటే తెప్పలాంటి ఆలోచనా రహితమైన మనస్సు అవసరం

**స్వామి మైత్రేయ**

# ఆలోచనలు - ఆరోగ్యం



సావతి మైత్రేయ

ప్రథమ ముద్రణ : నవంబర్ , 2013

ప్రతులు : 1000

సర్వ హక్కుదారులు : స్వామి మైత్రేయ

మూల్యం : రూ. 100/-

ముఖ చిత్రాలంకరణ, : శ్రీ గాయత్రి ప్రింటర్స్  
ముద్రణ : దిల్సుఖ్ నగర్, హైదరాబాద్.  
ఫోన్ : 040-6462 0086  
సెల్ : 99491 77795

ప్రతులకు : శ్రీమతి కే.బి. లక్ష్మి  
ఇంటి నెం: 17-141  
'శ్రీ నిలయం'  
కమలా నగర్, దిల్సుఖ్ నగర్  
హైదరాబాదు - 500 060  
ఫోన్: 040 - 24050754  
సెల్ : 97015 11618/ 99635 21696

## విషయ సూచిక

	పేజీ
తొలి పలుకు	
1. 'ఆరోగ్యం' అంటే ఏమిటి?	1
2. ఆరోగ్యం - ఆలోచనలు:	5
3. విశ్వ చైతన్యమే అన్నిటికీ మూలం	7
4. మనసుతో మనుగడలో మెలకువ అవసరం	9
5. నీ ఆలోచనను నీవు ఎంచుకో	13
6. చెడు వినవద్దు, చెడు చూడవద్దు, చెడు మాట్లాడవద్దు	15
7. ఆలోచనల ఆది-అంతం	22
8. క్రియ - ఆలోచన	27
9. భావోద్వేగాలు రోగ కారకాలు	29
10. తథాస్తు దేవతలు?	38
11. నమ్మకాలే సమస్యలకు కారణం	46
12. అనారోగ్యానికి బీజాలు ఎలా మొదలయ్యాయి?	50
13. భావోద్వేగాలు, వ్యతిరేక భావాలనుంచి బయట పడే ప్రక్షాళన పద్ధతులు	59

14.	అంతర్ముఖం	64
15.	మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలవేమోగానీ చింతలు పోతాయి	67
16.	అనారోగ్యాన్ని అడ్డుకునే సంకల్పాలు	72
17.	సదాశయాలు నిన్ను కాపాడుతాయి	76
18.	ఇంద్రియాలు, మనస్సు, సహజ ప్రేరణ	78
19.	ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే జీవన విధానం	85
20.	ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంలో అనుకూల ఆలోచనలు	88
21.	ఈ సృష్టంతా ఉన్నట్లే కనిపించే ఒక మాయ	91
22.	మీ చుట్టూ ఉన్న బురద అంటుకోకుండా జాగ్రత్త పడండి	94
23.	సానుకూల భావనలు సాంత్యన కలిగిస్తాయి	96
24.	చిత్త శుద్ధి అసలైన ఆరోగ్య లక్షణం	101
25.	ఆలోచనలలో స్వచ్ఛత గమ్యం వైపు నడిపిస్తుంది	107
26.	కోరికలు అనంతం	109
27.	శ్వాస, ముద్రల ద్వారా ఆలోచనల నియంత్రణ	112
28.	జబ్బుల నివారణ, నియంత్రణలకు కొన్ని సూచనలు	121
	ముక్తాయింపు	123

---

---

## 1. 'ఆరోగ్యం' అంటే ఏమిటి?

ఈ సృష్టిలో మానవ శరీర నిర్మాణం ఒక అద్భుతం. శరీరంలోని కొన్ని కణాల సమూహమే ఒక కణజాలం. కొన్ని కణజాలాల సమూహమే ఒక కండరం. కొన్ని కండరాల సమూహమే ఒక అవయవం. కొన్ని అవయవాల సమూహమే ఒక వ్యవస్థ వివిధ అవయవాల కూర్పుతో ఏర్పడిన వ్యవస్థల అమరికలతో శ్వాసక్రియ, రక్త ప్రసరణ, నాడీచైతన్యం, జీవక్రియ, విసర్జక క్రియ, ప్రత్యుత్పత్తి క్రియ - ఇలా ఎన్నో ప్రక్రియలు సహజసిద్ధంగా వాటంతట అవే జరిగిపోయేట్టుగా సృష్టించాడు ఆ సృష్టికర్త. నిద్రలో ఉన్నా, మెలకువలో ఉన్నా ఈ వ్యవస్థల పనులన్నీ వాటంతట అవే జరిగిపోతూ ఉంటాయి. 'బ్రెడ్' తింటే 'బ్లడ్' గా మారిపోయే అద్భుతం గురించి మీరెప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆధునిక యుగంలో ఎలక్ట్రానిక్స్ పరికరాల తయారీలో 'ఇన్ బిల్డ్ టెక్నాలజీ' ఉన్నట్లుగానే మానవ శరీరంలో కూడా వాత, పితృ, కఫ దోషాలను సమతుల్య పరిచే రోగనిరోధక శక్తి, ప్రాణశక్తి కూడా ఇచ్చాడు భగవంతుడు. కానీ వచ్చిన చిక్కల్లా ఎక్కడంటే, శారీరక పరమైన అవసరాలను తీర్చుకుని సంతృప్తి చెందక, మానసికపరమైన అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి చేసే ప్రయాసల వలన తన జీవన విధానాన్ని గణనీయంగా మార్చేసుకుని శారీరక ఆనారోగ్యం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురి అవుతున్నాడు జీవుడు.

అసలు సంపూర్ణ ఆరోగ్య లక్షణాలేమిటి? ఒక వ్యక్తి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడని ఎలా నిర్ధారించగలుగుతాం? శారీరక సంతృప్తం, మానసిక సంతృప్తం కలిగి ఉండి, ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసలతో జీవితాన్ని ఆనందమయంగా కొనసాగించే వారే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు. వేల ఏళ్ళ క్రిందటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుల లక్షణాలేమిటో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇలా వివరింపబడింది.

శ్లో: సమదోష సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియః  
ప్రసన్న ఆత్మ ఇంద్రియ మనః స్వస్థ విద్యాభిదీయతే

---

మానవ శరీరంలో దాగి ఉన్న వాత, పితృ, కఫాల సమతుల్యంలో లోపం కలిగితే వివిధ రకాలైన అనారోగ్యాల బారినపడే అవకాశం ఉంది కాబట్టి వాటిని సమతుల్యంలో ఉంచుకోవడం అవసరం. జీవక్రియకు ఉపకరించే అగ్ని తత్వం సమపాళ్ళలో ఉండాలి. ధాతువులన్నీ (పృథ్వీ, జల, వాయు, ఆకాశ) సమపాళ్ళలో ఉండాలి. వృద్ధ పదార్థాలను బయటకు పంపే విసర్జక క్రియ సక్రమంగా జరుగుతూ ఉండాలి. 'సర్పరోగ మలవశ' - విసర్జక క్రియ సరిగా ఉండకపోవడమే అన్ని రోగాలకు మూలకారణమని చెబుతారు వైద్యులు. వీటన్నిటికంటే ముఖ్యమైనదేమిటంటే - మనస్సు, ఇంద్రియాలు (జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు), ఆత్మ ప్రసన్నంగా (ఆనందంగా) ఉండాలి. బ్రహ్మానందంలో ఉండాలి. ఇవన్నీ ఇలా సమపాళ్ళలో ఉన్నప్పుడే ఒక వ్యక్తి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడని నిర్ధారించవచ్చు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పబడిన ఈ ఆరోగ్య లక్షణాల నిర్వచనాన్ని 'ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ' కూడా ఆమోదించింది.

ప్రపంచంలోని అన్ని రసాయనిక కర్మాగారాలూ, వ్యాధులను ఉపశమన పరిచే మందుల కర్మాగారాలన్నీ ఏకమైనా కూడా కేవలం ఒక్క మానవ శరీరమనే కర్మాగారంలో తయారయ్యే రసాయనాలు, రోగనిరోధక వ్యవస్థావిధానంతో సరితూగవు. శరీరంలోని కొన్ని కోట్ల, కోట్ల కణ సముదాయంలో జరిగే జీవక్రియా విధానం ఎలా జరుగుతుందో మానవ మేధకు అంతు పట్టదు. వైజ్ఞానిక పరిధికి అంతుపట్టని సృష్టి వైచిత్ర్యమిది. ఇంత అద్భుతమైన శారీరక నిర్మాణాన్ని గుర్తించక, తన ఉరుకుల, పరుగుల జీవితంతో ఈ వ్యవస్థల పనితీరును పట్టించుకోక, లోపాలను తెచ్చుకుని అవస్థల పాలవుతున్నాడు మనిషి. వివిధ శారీరక వ్యవస్థల పనితీరును గుర్తించక, వాటికి సహకరించకుండా ఉంటూ అనారోగ్యాల బారిన పడిన తరువాతనే వైద్యుల వద్దకు పరుగులు పెడుతున్నాడు.

ఉదాహరణకు: గుండె సమస్య, కిడ్నీ సమస్య, లివర్ క్యాన్సర్, కంటిజబ్బు - ఇలాంటి జబ్బుల బారిన పడిన తరువాతనే ఆయా శారీరక అవయవాల 'ట్రాన్స్ప్లాంట్‌షన్' లాంటి చికిత్సల కోసం పరుగులెత్తి లక్షల రూపాయలు వెచ్చిస్తున్నారు. తమ శరీరంలోనే ఉన్న శారీరక వ్యవస్థల రోగ నిరోధకశక్తి విలువను తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. 'చికిత్సకన్నా

---

---

నివారణే మిన్న' అనే సూక్తిని పూర్తిగా మరచిపోయారు అందరూ. శారీరక వ్యాయామం లేక, ఆహార నియమాలు సక్రమంగా పాటించక, ప్రతికూలమైన ఆలోచనా సరళితో ఉంటూ అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు మనుష్యులు.

పూర్వకాలంతో పోలిస్తే నేటి వైద్యవిధానం శాస్త్రీయపరంగా పురోగతిని సాధించి గణనీయమైన మార్పులు సంతరించుకుంది. పూర్వ వైద్య విధానంలో చేయి పట్టుకుని నాడీచలనాన్ని పరీక్షించి, రోగి తెలియపరచకున్నా వారికి శరీరంలో కలిగిన అసమతుల్యాలను గమనించి వైద్యులు ఔషధం ఇవ్వడం జరిగేది. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఫలితాన్ని పొందేవాడు రోగి. నేడు ప్రతీ అవయవాన్నీ ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయడానికి నిపుణులైన వైద్యులు (స్పెషలిస్ట్) ఉన్నారు. 'వైద్యో నారాయణో హరి:' అంటారు. వైద్యుడే నారాయణుడితో సమానం. వారి సేవలకు విలువ కట్టలేము. కానీ, వచ్చిన చిక్కల్లా ఎక్కడంటే - రోగిని ఆపాద మస్తకం పరీక్షించి, శరీరంలో కలిగిన లోపాలనన్నిటినీ గమనించి, వాటిని సవరించి ఆరోగ్యవంతులను చేసే ఒక సమగ్రమైన ఔషధం (wholistic medicine) ఇచ్చే వైద్యులు నేడు కరువయ్యారు. కంటిని చూసేవారు చెవిని చూడరు. చెవిని చూసేవారు కడుపును పరీక్షించరు. గుండెను చూసేవారు తలను చూడరు. ఇలా వైద్య విధానంలో సమగ్ర దృష్టి (Integrated View) లేకపోవడంతో రోగి వ్యయ, ప్రయాసలకు గురి అవుతున్నాడు. ఒక మొక్కకు ఏదైనా తెగులు వస్తే దాని మూలమైన వేరుకు మాత్రమే మందు వేస్తాగానీ కాండానికిగానీ, కొమ్మలకుగానీ, ఫలానికిగానీ మందు వేయకదా! నేటి వైద్య విధానాలలో ఎన్నో రకాల 'పతీ'లను (అలోపతీ, హోమియోపతి, నేచరోపతి వగైరాలు) మనం చూస్తున్నాగానీ నిజంగా చెప్పాలంటే రోగికి కావలసింది ఏమిటి? 'సింపతీయే (సానుభూతి)' కదా!

ప్రతీ మనిషికి రోజూ 60,000 ఆలోచనలు వస్తాయని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. ఆలోచన గత అనుభవాలగురించిగానీ, భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ప్రణాళికలకుగానీ, ఆందోళనలకుగానీ సంబంధించి ఉంటుంది. వర్తమానంలో ఆలోచన ఉండదు. మానసిక ఆందోళనలు శారీరక పరమైన అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. కొన్ని



---

---

సందర్భాలలో శారీరకపరమైన అనారోగ్యం మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురిచేస్తుంది. మనకు కష్టాలు, బాధలు దేవుడే కలిగించాడని నిందిస్తుంటాం. కానీ దేవుడు మనకు రోగాలను, బాధలను ఇవ్వలేదు. మనకై మనమే అన్ని బాధలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాము. ఈ లోపాలన్నీనీ నరిచేసుకునే 'స్పిచ్' మీ చేతుల్లోనే ఉంది. లోపాలను సవరించుకోవడానికి మొట్టమొదట కావలసినది దృఢ సంకల్పం. క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవన విధానం, మానసిక సంతృప్తం కూడా ఎంతైనా అవసరం. శారీరక మలినాలను తొలగించుకుని, మానసిక పరిశుద్ధతను తెచ్చుకుని కల్మషాలు, దోషాలేవీ లేకుండా (Zero impurities) చేసుకుని, ప్రేమ, కరుణ, జాలి, సేవాభావంలాంటి ఉన్నతమైన గుణాలను పెంపొందించుకుని దైవత్వానికి దగ్గరయ్యే విధానాలన్నీ అనుసరిస్తే శరీరమూ, మనసు కుదుటబడుతుంది. ఈ విధానాలన్నీ రాబోయే అధ్యాయాలలో విపులంగా వివరించబడ్డాయి. వాటిని ఆచరణలో పెట్టి శారీరక ఆరోగ్యాన్నీ, మానసిక ఆరోగ్యాన్నీ తెచ్చుకుని ఆధ్యాత్మిక పరిణతి కూడ సాధించవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఆలోచనల ప్రవాహమే మనస్సు - కానీ నీవు ఆలోచన కాదు  
ఆలోచనల మధ్య ఉన్న శూన్యమే నీవు

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Alochanalu+Arogyam>**

**\* \* \***