

# మూడు రకాల సేవలు

రచన

డా॥ P.S. గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.



REGD NO-96860

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్  
రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2015

ప్రతులు : 1,000

మూల్యం : రూ. 10/-

రచన : డా॥ P.S. గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.

ముద్రించినవారు,

మరి ప్రతులకు : స్పెషియల్ టాల్కెట్ లిసెన్స్ ఫౌండేషన్  
LIG-6, ఉదా కోలనీ, మాధవధార,  
సీనియర్ సిటిజన్ హోమ్ ఎదురుగా,  
విశాఖపట్టణం-530007.  
ఫోన్ : 9246648405

ముద్రణ : ధర్మతేజ ప్రింటింగ్ వర్క్స్  
శ్రామికనగర్, చినగంట్యాడ  
గాజువాక, విశాఖపట్టణం  
ఫోన్ : 0891-2514985

---

---

## ముందుమాట

చేతి సమస్యలతో బాధపడేవారు ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన అంశం మూడు రకాల సేవలు! ఇవ్వడం అనగానే అందరికీ వెంటనే గుర్తుకు వచ్చేది “సేవ”.

అయితే ఈ సేవ అంటే ఏమిటి? దానిని ఎందుకు చేయాలి. దానిలో రకాలు మరి ఆత్మ స్థాయినిబట్టి ఏ సేవ ఎవరు చేయాలి? అన్న ఆధ్యాత్మిక సూక్ష్మాలను ఈ పుస్తకంలో పాఠకులకు వివరించడం జరిగింది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగించే ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లలో ఇది కీలకమైనది. ఈ టాబ్లెట్ మూలం బ్రహ్మర్షి పత్రీగారి బోధనల నుంచి గ్రహించడమైనది. వారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు.

“ధ్యాన ఆరోగ్యశాస్త్ర విధానం” ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహాశయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవిత కాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన పాల్ విజయ్ కుమార్ గారికీ, ఎన్నో రాళ్ళను ధ్యాన రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం తగు సూచనలను ఇస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికీ నా ఆత్మప్రణామాలు!

**డా॥ G.K.**

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

## విషయ సూచిక

ప. నెం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1	మూడు సేవలు	5
2	సాంఘిక సేవ	6
3	శరణాగతి సేవ	7
4	ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ	10
5	ముక్తి...	11
6	ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు...	12
7	ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ అన్నది ఎలా ...?	14
8	సర్వత్రా వ్యాపించి వున్నాం ...	16
8	సోల్ స్కానింగ్	18
9	అనుభవాలు	21
10	అనుబంధం	27

## మూడు రకాల సేవలు

ఒకానొక వ్యక్తి ఫలాపేక్షరహితంగా మరో వ్యక్తి యొక్క శారీరక, మానసిక, బుద్ధి మరియు ఆధ్యాత్మిక తలాలలో ఆనందాన్ని లేదా ఉన్నతిని (వెసులుబాటు) కలిగించడాన్ని మనం “సేవ”గా పేర్కొంటాం !

“మనం ఏదైతే కావలనుకుంటున్నామో దాన్ని ముందు మనం ఇతరులకు చేయాలి” అన్న సూక్తి ప్రకారం... “ఇతరులకు చేస్తే మనకు వచ్చేది అదే దానికై వస్తుంది” అన్న ప్రకృతి ధర్మాన్ని అర్థం చేసుకున్న ప్రతి ఆత్మ “సేవ” లోకి అడుగు పెడుతుంది.

ఆత్మయొక్క పరిణితిని బట్టి “సేవ” అనేది మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. ఆత్మ తొలిస్థాయి నుండి పూర్తి పరిపక్వస్థితికి వెళ్ళేటప్పటికి... సేవ చేసే విధానంలో పూర్తిగా మార్పు వస్తుంది.

ఒకదాని అవసరంలో మరొకదానిని చేసినట్లయితే వారు నడిచే దారిలో వారే గోతులు తీసుకునే పరిస్థితి నిజంగా తలెత్తుతుంది. కాబట్టి ఈ మూడు రకాల సేవలను గూర్చి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

## సాంఘిక సేవ

ఇది అందరికీ బాగా తెలిసిందే. ఈ భూమండలంపై నిత్యం జరిగేదే అన్నదానం, భూదానం, గోదానం, వస్త్రదానం, విద్యాదానం, గృహదానంగా ఇలా అన్నింటిలోనూ ఒక వ్యక్తి వేరొక వ్యక్తికి లేదా సమూహానికి తిండి, బట్ట, ఇల్లుకు సంబంధించిన దానాలను మాత్రమే చేసి, ఆ రోజు, ఆ నెల, లేదా ఒక జీవిత కాలానికి మాత్రమే ఉపయోగపడే సహకారం చేస్తూ ఉంటాడు. అయితే ఇది కేవలం శరీరాన్ని మరి మనస్సును మాత్రమే తృప్తి పరుస్తుంది.

నిజానికి ‘ఆత్మ’ తన తొలిదశలలో తీసుకునే జన్మలలో దీన్ని “సరైన సేవ”గా పరిగణించవచ్చు. ఈ గుణం అలవరచు కోవడానికి అవతల వ్యక్తి, నేనూ ఒక్కటే “ఇతరులకు సేవ చేయడం ద్వారా మాత్రమే మనం ఆనందం పొందగలం”, అన్న సత్యాలను తెలుసుకోవడానికి చేసేదే ఈ రకమైన సేవ.

ఆకలితో ఉన్నవాడికి అన్నం పెట్టడం, బట్టలు లేనివాడికి వస్త్రదానం, మొదలైనవి... ఇలా బాహ్య సంతృప్తిని వెనువెంటనే కనిపించే ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని చేసేదే “సాంఘిక సేవ”.

అయితే ప్రతి వ్యక్తి ఉద్యోగధర్మాన్ని కలిగి వుండి, వారి కాళ్ళమీద వారు నిలబడేటట్లుగా, వారి ఉదర పోషణార్థం కొంత డబ్బు సంపాదించడం ఎంతైనా అవసరం. అయితే మనం “పేదగా పుట్టాలా? ధనికులుగా పుట్టాలా? మధ్యవర్గీయులగా పుట్టాలా?” అన్నది పైన నిర్ణయించుకొనే వస్తూ అనేది మూల ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో నిర్వివాదమైన అంశం. ఇలా తన కాళ్ళ మీద తను నిలబడవలసిన స్థితి నుండి దిగజారి చేయిచాచే పరిస్థితి ఎందుకు వస్తుంది ? అని లోతులోకి పరిశీలించినప్పుడు వెనకున్న ‘ఆధ్యాత్మికతా కారణం’ తెలియడం మొదలువుతుంది.

### శరణాగతి సేవ

పైన పేర్కొన్న సాంఘిక సేవలో మాదిరిగానే ఇక్కడ తిండి, బట్ట, ఇల్లుకు సంబంధించిన సేవలనే ఇక్కడ కూడా చేయడం జరుగుతుంది. కానీ, అవి ఒక దేవుడి ముందో (లేదా పటం, విగ్రహం) లేదా స్వామీజీ (పెద్ద గురువు) సమక్షంలోనో జరుగుతాయి.

దానివల్ల ఆ సహాయం పొందేవాడు తాను తీసుకున్న సాయానికి మూలం ఆ ఫలానా భగవంతుడు లేదా గొప్పవ్యక్తి

అని అతని ముద్ర తనపై పడి, ఒకరకమైన ‘భక్తి’ భావం ఏర్పడి, తన సమస్యలకు సంబంధించినంత వరకు ఈయన తీర్చగలడనే నమ్మకవ్యవస్థను ఏర్పరచుకుంటాడు.

అంటే ఒకరకంగా “శరణాగతి” అన్న ఒక అద్భుత ఆధ్యాత్మికపాఠం ఇక్కడే నేర్పబడుతుంది. మరింత విపులంగా... ఒకానొక నాస్తికుడు ఆస్తికుడుగా మారే అవకాశం కూడా ఇక్కడ నూటికి నూరుపాళ్ళు ఉంటుంది.

వాస్తవానికి “నిజం నిలకడ మీద తేలుతుంది” అన్న నానుడి ప్రకారం సమస్యలనే వాటిని కొంత సమయం అలా వదిలేస్తే, వాటికవే కాలాంతరంలో పరిష్కరించ బడతాయి. దీన్నే మనం “కాలమే సమాధానం చెబుతుంది” అంటాం.

ఇలా కాలం మీద ఆధారపడినవి .... మరి మాటి మాటికి “అమ్మో! నాకెంత కష్టం వచ్చింది? నేనెలా జీవించాలి?” అని ఒకటికి పదిసార్లు కష్టాన్ని తలచుకొని బాధపడి ఉన్న కాస్త శక్తిని ఊడగొట్టుకొని, సమస్య పరిష్కారానికి కావలసిన శక్తి, సంకల్పబలం లేక మరింత దిగజారే పరిస్థితిలో ఉన్న వారి సమస్యలు ఈ “శరణాగతి” ద్వారా అద్భుతంగా పరిష్కరింప బడతాయి.



“నా సమస్యను ఆ భగవంతుడో లేదా స్వామీజీనో తీరుస్తారు, నేను నిమిత్తమాత్రుడను” అని సమస్య మొత్తం వాళ్ళ పాదాల వద్ద ఉంచి, పూర్తిగా రిలాక్స్ అయ్యి తమపని తాము చేసుకుంటూ వెళ్తే వారికి తప్పక వెంటనే గాని కొద్దిరోజులలో గాని ఆ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. దీనికి గల కారణాలు మూడు అవి:

1. కాలం వలన తీరే సమస్యలు, వాటికవే తీరడం.
2. మానసికంగా సమస్యను పదేపదే తలచుకొని శక్తిని తద్వారా పరిష్కారానికి కావలసిన సంకల్పబలాన్నీ పెంచుకోవడం.
3. సాంఘిక సేవలో ఉన్నవాళ్ళు దేనిమీదా ఆధారపడక నేనే అంతటికి బాధ్యుడనని భ్రమించి సమస్యల వలయంలో వర్తమానంపై దృష్టి నిల్పలేక మరిన్ని సమస్యలలో చిక్కుకోవటం.

కాబట్టి “శరణాగతి సేవ” అనేది సాంఘిక సేవ కన్నా చాలా ఉన్నతమైనది. కానీ ఒక స్థాయిని దాటిన తరువాత ఇదే జ్ఞాననేత్రానికి ఒక పెద్ద అడ్డుకట్టగా తయారు అవుతుంది.

## ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ

ఆత్మ పరంగా “ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి”... అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణులవారు చెప్పినా, “నీ వాస్తవానికి నీవే సృష్టికర్తవు” అని ‘సేత్’ మహాజ్ఞాని చెప్పినా అన్నింటి సారాంశమూ ఒక్కటే! అది “ఎవ్వరూ ఎవ్వరినీ బాగుచేయలేరు, అలాగే పాడు చేయలేరు”. “ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి”. కాబట్టి నిజానికి “సేవ” అనేదేలేదు. కేవలం ఒకరి అనుభవం మరొకరికి పంచి ఇవ్వడం మాత్రమే జరుగుతుంది.

ఈ “భూమి అనే అద్భుతమైన పాఠశాల”లోకి మనం ఆనందం కోసం వచ్చాం దానిలో భాగంగా ఆనందంతో మన గొప్ప ఆనందానుభూతిని, ఆత్మానుభూతిని ఇతరులతో పంచుకోవడం వలన అది రెట్టింపు అవుతుంది. ఇలా కేవలం ఆత్మపరమైన అనుభవాలను, మధురస్మృతులను చెప్పడానికి మాత్రమే మనకు ‘వాక్కు’ అనేది ఇవ్వబడింది.

ఇలా మనకు తెలిసిన ధ్యానమార్గాన్ని, జ్ఞానమార్గాన్ని, ఆత్మానుభవాలను ఇతరులకు తెలియజేసి వ్యక్తిగత ఆత్మపరిణితికి లేదా సమాజ ఆత్మపరిణితికి ఉపయోగపడడాన్ని “ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ” గా నిర్వచించవచ్చు !

ఇక్కడ తిండి, బట్ట, ఇల్లు ప్రస్తావనే ఉండదు. గురువు, శరణాగతుల ప్రస్తావన అస్సలు ఉండదు. “పై వారెవరో మనకు చేసారు” అన్న ఆలోచనకు తావే ఉండదు. ధ్యానం చెయ్యి! జ్ఞానం సంపాదించు! అది నీకు ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

### ముక్తి...

ఇక్కడ ‘ముక్తి’ అంటే అన్ని రోగాల నుండి, సమస్యల నుండి, బాధల నుండి విముక్తి. ఈ జన్మ ఆఖరిజన్మ అయ్యి పూర్ణాత్మ స్థాయికి చేరేంత వరకు అని అర్థం. “చేసుకున్నవాడికి చేసుకున్నంత మహదేవ” అన్న చందాన ఇతరులు ఎప్పుడూ కేవలం వాళ్ళ అనుభవాలను వివరించి, మార్గాన్ని చూపగలరు. దాన్ని అనుసరించి “వారిలాగానే సాధనచేస్తే పొందవలసినవన్నీ పొందుతాం” అన్న సత్యం బోధపడుతుంది.

ఒకానొక పరిణితి చెందిన ఆత్మ జన్మ పరంపరలో ఆఖరిదశలో చేసే సేవే! “అధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ”! జీసస్, శ్రీకృష్ణుడు, బుద్ధుడు వంటి మహానుభావులు తాము బ్రతికి ఉన్నంతకాలం భౌతికంగా ఎన్నో మహిమలు చేసినప్పటికీ వారి తదనంతరం కేవలం ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఒక బైబిల్

రూపంలోనో, భగవద్గీత రూపంలోనో, అష్టాంగ మార్గంలోనూ ఇచ్చి వెళ్ళారే తప్ప జీవించడానికి తాత్కాలికమైన, భౌతికశరీరానికి అవసరమైన వస్తువులు సమకూర్చి వెళ్ళలేదు.

ఎందుకంటే వారికీ తెలుసు, “ఆత్మజ్ఞానం మాత్రమే వ్యక్తికి అన్ని పరిస్థితులలోనూ అండగా ఉండగలదు” అని. కాబట్టి వారు తాము అందించగలిగిన ఈ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ మాత్రమే చేసి పరమపదించారు. మనం కూడా వారి మార్గంలోనే ప్రయాణిద్దాం!

### ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు ...

ఎవరైతే ఈ భూమిమీద పరిపూర్ణత సాధించారని మనం చెప్పుకుంటూవున్నామో, “భగవంతులు”గా కొలుస్తూ వున్నామో వారు అందరూ కూడా గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలే ఒకప్పుడు!

వారి వారి జీవితాలలో జన్మ పరంపరలో ఎంతో సాధన చేసి సర్వాత్మ స్థాయికి వెళ్ళిన తర్వాత, ఎన్ని అద్భుతాలనైనా సృష్టించే శక్తి వున్నప్పటికీ కూడా తమ

చివరిదశలో ఆఖరి జన్మలో కేవలం ఈ ధ్యానప్రచారాన్ని లేదా ఈ జ్ఞానప్రచారాన్ని జ్ఞాన ఉపదేశాన్ని మాత్రమే నెరపి ఉన్నత లోకాలకు వెళ్ళారు.

అటువంటి జీసస్ క్రైస్ట్ (బైబిల్), జొరాస్టయర్, అల్లా (ఖురాన్), శ్రీకృష్ణుడు (భగవద్గీత) ఇలా ఎవరిని తీసుకున్నా వారి వారి ఆఖరి జన్మలో జ్ఞాన ప్రచారాన్ని మాత్రమే చేయడం జరిగింది. ఇక్కడ మన ఆనందాన్ని మనం పొందుతూ మన తోటి వ్యక్తులను లేదా సంఘంలోనూ, సమాజంలోనూ ఆధ్యాత్మిక విలువలను పెంపొందించడానికి మన సహాయ సహకారాలు అందించడం అనేది “మన గురించి మనం చేసుకునేది” అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని చేయాలి.

ఎందుకంటే జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పినట్టుగా “మనం ఏదైతే కావాలను కుంటున్నామో దానిని ఇతరులకు పంచి ఇవ్వాలి”. అన్న విషయాన్ని బట్టి మనం ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం కావాలని అనుకున్నప్పుడు, పైనుంచి మనం సహాయం కావాలని అనుకున్నప్పుడు మన స్థాయిలో మనం ఇతరులకు, చేయగలిగేది మన అనుభవాన్ని పంచి ఇవ్వడం మాత్రమే!

## ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ అన్నది ఎలా ...?

దీని ద్వారా మనం మరింత నేర్చుకోవడం లేదా ఇతరుల యొక్క ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి తోడ్పడడం జరుగుతుంది. వెరసి “ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ” అనేది నెరవేడానికి కావలసిన అన్ని సదుపాయాలను అంటే ధ్యానం క్లాసులు చెప్పడం, కొత్తవాళ్ళకు ధ్యానం నేర్పడం, ధ్యాన ప్రచార రథాలతో గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వెళ్ళి అక్కడ పదిమందికి జ్ఞానాన్ని పంచటం. పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరాలు నిర్మించడం మరి వాటికి తోడ్పడటం మొదలైనవి.

మన ధ్యాన అనుభవాలను పుస్తకం రూపంలో ప్రచురించడం, దాన్ని అందరికీ పంచి ఇవ్వడం, అదే విధంగా ధ్యానం కరవత్రాలు పంచడం, ఇలా ఆత్మజ్ఞానాన్ని పెంపొందించడానికి కావలసిన అన్ని రకాల కార్యక్రమాలలో మనం పాలు పంచుకోవడం ద్వారా ఈ “ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ” అన్నది మనం చేసినట్లు అవుతుంది.

నిజానికి ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ అనేది చేయడం కోసం ఎన్నెన్నో విషయాలు తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు! ధ్యానం అంటే కేవలం “శ్వాస మీద ధ్యానం” అన్న విషయాన్ని, ఒకసారి

మనం ధ్యానం నేర్చుకున్న తర్వాత శాకాహారం అనేది శరీరానికి సరియైన ఆహారం అన్న విషయాన్నీ, పిరమిడ్ లో ధ్యానం చేయడం వలన మూడు రెట్లు ఎక్కువ శక్తి పొందవచ్చు అన్న మాలికమైన విషయాన్నీ తెలియచేస్తే చాలు.

**“అహం బ్రహ్మస్మి” నుండి సర్వత్రా ఉన్న “భగవత్ తత్త్వం” తెలుసుకోవడానికి ...**

ఇందులోనే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ మొత్తం ఇమిడివుంది. “ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ” అంటే “విశేషమైన జ్ఞానం ఏదైతో వుందో అదే భగవంతుడు”, అన్న వేదాలయొక్క సారం మనకు తెలిసిన తర్వాత దానిని ఆచరణలో పెట్టడం వలన ఆ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని, పొందడం ద్వారా మనం “అహం బ్రహ్మస్మి” అంటే “నేనే దేవుడు! జీవుడే దేవుడూ” అన్న అద్భుతమైన విషయాన్ని తెలుసుకుంటాం.

ఒకసారి మనమే భగవంతులం అన్న విషయం మనకు తెలిసిన తర్వాత “సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ” అంటే సర్వం బ్రహ్మమయం అనేది గ్రహించాలి. అంటే ప్రతి ఒక్క వస్తువు, ప్రతి ఒక్క పదార్థం “భగవత్ తత్త్వమే” అన్న ఒక్క విషయాన్ని తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

దాని తర్వాత “తత్వమసి” అంటే “నేను ఏదో, నువ్వు అదే” అన్న విషయాన్ని తెలియచేయవలసి వుంది. కాబట్టి నేను భగవంతుడు అన్న స్థాయి నుండి అంతా భగవత్తత్వం అన్న స్థాయికి చేరుకోవడం కోసం మనం జరిపే ప్రధానమైన కార్యక్రమమే ఈ “అధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ”!

### సర్వత్రా వ్యాపించి వున్నాం ...

ఏదైతే గొప్ప విషయాన్ని మనం పొందామో, అటు వంటి గొప్ప విషయాలతో మనలోని జాలి, దయ, ప్రేమ, కరుణ అన్న భావాలు ఎంతగానో పెంపొందింపబడతాయి.

అదే విధంగా వ్యక్తిగా ఈ యొక్క రక్తమాంసాలతో కూడుకున్నటువంటి ఈ దేహం మరి “వ్యక్తిగత ప్రాణశక్తి క్షేత్రానికే పరిమితం కాకుండా సర్వత్రా వ్యాపించి వున్నాం అన్న విషయాన్ని మనం తెలుసుకోవాలంటే ఈ చైతన్యం అంతా మనం విస్తరించివున్నాం అన్న విషయం మనకి తెలియడానికి అవతల వ్యక్తిని మనకి కలపగలిగేటటువంటి ఒక గొప్ప ప్రక్రియ.

అధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ ఇది ఇతరుల ధ్యాన అనుభవాలను తెలుసుకొని, మన ధ్యానఅనుభవాలను వారికి



తెలియచేసి, జ్ఞానాన్ని ఒకరికి ఒకరు పంచి ఇచ్చుకోవడం ద్వారానే జరుగుతుంది.

ఈ జీవితమనే ఒక నాటకంలో ఈ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ అనేది కూడా ఒక భాగమని గుర్తించి ఎవరైతే తమ ఆఖరి జన్మలలో పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవకై సమయాన్ని కేటాయించి, మునిగి తేలుతారో వారు మాత్రమే తమ జన్మను ఆఖరు జన్మను చేసుకుని, ఇతర పరిధులలోకి వెళ్ళే అవకాశం వుంది అన్న విషయాన్ని ప్రధానంగా గుర్తించాలి.

అందువల్లనే ధ్యాన ఆరోగ్యంలోని పేషెంట్లలో ముఖ్యంగా కొన్ని కొన్ని అనారోగ్యాలు ఈ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవకి ముడిపడి వుండడాన్ని గమనించి దీనిని ఒక ప్రధానమైనటువంటి టాబ్లెటుగా చేర్చడం జరిగింది.

చేతికి సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు, స్పాండిలైటిస్, భుజం మరియు నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ప్రధానంగా పైన తెలిపిన విషయానికి స్థూలంగా ముడిపడి ఉంటాయి. వీటిని ఆయా భాగాల వద్ద మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం.

## సోల్ స్కానింగ్

- 1) ఆత్మ యొక్క తొలి దశలలో తిండి, బట్ట, ఇల్లు పంచి ఇవ్వడం అనే సేవలో ఉంటుంది.
- 2) ఆత్మ యొక్క తర్వాతి దశలలో పైన తెలిపిన స్థూల ప్రకృతి సేవలనే ఒక ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం (ఆశ్రమాలు, మిషనరీలు)లో చేయనారంభిస్తుంది.
- 3) ఆత్మ పరిపక్వత చెందిన చివరిదశలో కేవలం జ్ఞానాన్ని, ధ్యానమార్గాన్ని మాత్రమే ఇతరులకు తెలియజేసే స్థాయికి చేరుకుంటుంది.
- 4) ప్రారంభంలో తెలియనంతవరకు తిండి, బట్ట, ఇల్లు మరి ఇతర సేవలో ఉన్నప్పటికీ ఒకసారి జ్ఞానం, మరి ధ్యానం విలువ తెలిసాక పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ వైపు మళ్ళాలి అన్నదే ముఖ్యాంశం!
- 5) సహాయ కార్యక్రమాన్ని స్థూల ప్రకృతిలో చేసి వేరే వారి కర్మలో వ్రేలు పెట్టే అధికారం మనకు లేదు. తద్వారా వారి కష్టాన్ని మనం తీసుకోవలసి వస్తుంది. ఇది కేవలం పరిణితి చెందిన ఆత్మలకు మాత్రమే సంబంధించిన విషయం.

6) పైన తెలిపిన “మూడు రకాల సేవలు” అన్నది మరింత వివరంగా అర్థం కావడానికి “5 టాబ్లెట్లు” అంశంలో “యోగపరంపర” (బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ) అన్న విషయాన్ని తప్పక చదవాలి.

7) చేతికి వాడే ఆభరణాలు ఉంగరం, గాజులు, దండ వంకీలు, వాచ్, ఫుల్ హాండ్స్ తో ఉన్న చొక్కా మరి చేతి గుండీలు, చెక్ బుక్, మనీ పర్స్, హాండ్ బ్యాగ్ గరిటెలు, డైనింగ్ టేబుల్ మొదలైన వస్తువులతో వచ్చే పాజిటివ్, నెగెటివ్ అనుభవాలన్నీ ఈ దశల మార్పిడికి సంబంధించినవే. ధ్యానారోగ్య నిష్ణాతులతో సంప్రదించి మరింత వివరంగా వీటి గురించి తెలుసుకోవచ్చు.

8) చేతివ్రేళ్ళ నుండి మెడ ప్రాంతం వరకు అంటే చేతిపై వచ్చే చర్మవ్యాధి, చిన్నకీళ్ళనొప్పులు, చేయి విరగడం (ఫ్రాక్చర్) భుజంగూడు పట్టివేసి పైకి లేపలేక పోవడం (frozen shoulder) పక్షవాతంలో భాగంగా ఒక చెయ్యి పూర్తిగా లేపలేక పోవడం. మొదలైనవన్నీ మెడ మరి చేయి ప్రాంతపు సమస్యలు ప్రధానంగా పైన తెలిపిన సేవ చేసే దశలో మార్పులో సరైన అవగాహన లేకపోవడమే!

9) ఆత్మ పరిణితిని బట్టి, మన గత జన్మల సంస్కారాన్ని బట్టి ప్రధానంగా మనం ఎటువంటి “సేవ” కు చెందిన వారమో గుర్తించి ఆధ్యాత్మిక బుద్ధిని పెంపొందించుకుని మార్పులు వెనువెంటనే శారీరక, మానసిక, సాంఘిక స్థాయిలలో కూడా ‘సవ్యత’ (అన్నీ గాడిలో పడటం) ను గమనించవచ్చు! నాకు తెలిసిందే సత్యమని మొండికేసి స్థిరత్వపు భావనలో కొనసాగడమే అనారోగ్యం!

10) వ్యక్తిగా తాను తన కాళ్ళ మీద నిలబడటం తొలిస్థాయి (కాళ్ళు) అయితే మలి స్థాయి ఆ అనందాన్ని, జ్ఞానాన్ని ఇతరులతో (తన ఏకత్వంలో రూపాలు) పంచుకోవడం ‘సేవ’ గా పరిగణించాలి. “ఇతరుల నుండి చేసిన సేవాఫలాన్ని ఆశించడం అంటే, మన నుండి మనకు ఆశించడమే” అన్న హస్త్యాస్త్రద విషయంగా మనకు అర్థమైనప్పుడే సరియైన సేవలోకి మనలను మనం నెట్టుకోగలం.

## అనుభవాలు

“ఎవరు ఏ కర్మ అనుభవించాలో అది అనుభవించాల్సిందే”! నా పేరు D.V క్రిష్ణారావు, నేను L.I.C ఆఫ్ ఇండియాలో అసిస్టెంట్ గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. 2007లో నా భార్య “రేఖ” ద్వారా నేను ధ్యానంలోకి రావడం జరిగింది.

చిన్నప్పటి నుండి నాకు సంఘసేవ చేయడం అన్నది చాలా ఇష్టం. నాకు 1992లో L.I.C లో ఉద్యోగం వచ్చింది. అప్పటి నుండి మా ఉద్యోగ సంఘంలో నాయకత్వ బాధ్యతలు తీసుకున్నాను. అలాగే 2001లో గాజువాకలో ఒక అపార్ట్ మెంటు కొన్నాను.

అక్కడ సుమారు ‘860’ అపార్ట్ మెంట్స్ కలిపి “విశ్వేశ్వరాయనగర్” అని పిలుస్తారు. ఆ కాలనీలో కనీస సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆ కాలనీలో జనరల్ సెక్రెటరీగా కూడా పని చేసాను. అక్కడ వారందరికీ నీళ్ళు, రోడ్లు, రేషన్ కార్డులు, ఓటర్ కార్డులు మొదలైన సేవా కార్యక్రమాలు చేయడం జరిగింది. ఆ సేవ చేసేటప్పుడు “నేను చాలా మంచి పనులు చేస్తున్నాను. పదిమందికీ ఉపయోగపడే పనులు చేస్తున్నాను” అనుకుని చేసేవాడిని. అయితే ఈ

పనులు చేస్తూనే ధ్యానం చేయడం, ధ్యానం క్లాసులకు వెళ్ళడం, మా స్వగ్రామంలో ‘పిరమిడ్’ కట్టించడం జరిగింది. కానీ “సాంఘిక సేవ” కే ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవాడిని.

2011 సంవత్సరంలో ఒక్కసారిగా నా జీవితంలో పెను మార్పులు జరిగాయి. మా ఆఫీస్‌లో నా పై యాజమాన్యం కక్ష కట్టి ఆదేశించారు. విజిలెన్స్ కేస్ పెట్టి, వారు నాపై విచారణకు పాల్పడ్డారు. అప్పటి వరకు ఆర్థికంగా ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండేది కాదు. అటువంటిది ఒక్కసారిగా ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలిగి అప్పుల పాలయ్యాను. అదే సమయంలో మా అబ్బాయికి బైక్ ఏక్సిడెంట్ అయ్యింది. ఆ ఏక్సిడెంట్‌లో ఒక వ్యక్తిని బైక్‌తో మా అబ్బాయి గుద్దడంలో ఆయన మరణించడం జరిగింది. అప్పుడు పోలీసు కేసులు వస్తాయనే భయంతో వారి కుటుంబానికి సుమారు రెండు లక్షలు చెల్లించడం జరిగింది.

ఈ విధంగా నేను ఒక్కసారిగా నాకు ఊపిరి సలపనంతగా సమస్యలు, వత్తిడి, ఆర్థిక సమస్యలు అనుభవిస్తూ “నా జీవితం తారుమారైపోయింది. నేను ఎవరికీ చెడు చేయలేదు. ఎందుకు ఇలా జరిగింది?” అనుకునే సమయంలో డాక్టర్ G.K గారితో కౌన్సిలింగ్

జరిగింది. నా పరిస్థితులు అన్నీ వివరించాను. అప్పుడు G.K గారు “ఇప్పటివరకు చేసిన సాంఘిక సేవ, దాని ద్వారా మీరు ఎవరికైతే సేవ చేసారో, ఎవరైతే వాటి ద్వారా లాభం పొందారో, వారి యొక్క కర్మలు మీరు తీసుకోవడం జరిగింది. ఎందుకంటే జీవితంలో ఎవరు ఏ కర్మ అనుభవించాలో అవి అనుభవించాలి కదా! మీ ద్వారా ‘సేవ’ పొందిన వారు ఆ ‘కర్మ’ లను అనుభవించకుండా వారి కర్మలను వారికి సేవ చేసి మీరు తీసుకున్నారు. దాని ఫలితమే ఇప్పుడు మీరు అనుభవిస్తున్నారు.

“ఇప్పుడు చేయవలసింది మీరు చేసే ‘సేవ’ మానవలసిన అవసరం లేదు. కానీ ఎవరైనా మీ దగ్గరకు వస్తే వారికి ఆత్మజ్ఞానం చెప్పి, ఆ విధమైన సేవ చెయ్యాలి. మీ సమస్యలు పోవాలంటే ఆధ్యాత్మికంగా ఎంత ఎక్కువ సేవ చేస్తే అంత త్వరగా మీ సమస్యలు ముడి విడినట్లుపోతాయి” అన్నారు. అప్పటి నుండి “ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్”లో సేవ చేయడం ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు “ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ” చేయడం వలన ఏదో తెలియని మానసిక ప్రశాంతత కలిగింది. అన్ని విషయాలలో సానుకూల సంకేతాలు వస్తున్నాయి.

అప్పటి నుండి G.K గారు చెప్పినట్లు ఆధ్యాత్మికంగా వర్క్ చేస్తూ ఉన్నాను. ఇప్పుడు నేను అనుభవిస్తున్న కర్మలు తగ్గడం ద్వారా నా కుటుంబ సమస్యలు ఒక్కొక్కటి క్లియర్ అవుతూ వస్తున్నాయి. అదేవిధంగా నాకు చిన్నప్పటి నుండి ఇష్టమైన జాబ్, సంగీతం నేర్చుకోవడం మొదలు పెట్టడం (ఇన్ని సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ) పాలనా వర్గానికి సంబంధించిన విజ్ఞానం లో ధ్యానతరగతులు నిర్వహించడం మొదలుపెట్టడంలో ఎంతో మార్పును చూడగలుగుతున్నాను. ఈ ధ్యానానికి, ఆత్మజ్ఞానానికి నా కృతజ్ఞతలు.

అందుచేత సామాజిక సేవ కంటే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ చెయ్యడం ఎంతో మేలు అని నేను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను. నేను సరైన మార్గంలోకి రావడానికి అనుక్షణం నా వెన్నంటి ఉండి నడిపించిన G.K గారికీ, నంద్రప్రసాద్ గారికీ నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేసు కుంటున్నాను. అంతేకాదు నా చివరి శ్వాస వరకు 'ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ' చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను.

**సేవ అనేది మనకు మనమే చేసుకుంటాం :** నా పేరు N. క్రిష్ణవేణి. మాది విశాఖజిల్లాలోని యలమంచిలి, ధ్యానం



నాలుగు సంవత్సరాల నుండి చేస్తున్నాను. యలమంచిలిలో “ధ్యాన ఆరోగ్యం కేంద్రం” ద్వారా ధ్యాన పరిచయం అయ్యింది.

చిన్నప్పుడు మా నాన్నగారు నన్ను అమ్మాయిగా కాక అబ్బాయిలా పెంచారు. నాకు చిన్నప్పటి నుండి ఉద్యోగం చేయడం ఎంతో ఇష్టం. అనేక కారణాల వలన నా చదువు ఇంటర్ రెండవ సంవత్సరంలోనే ఆగిపోయింది. O.R.R.P అనే ‘స్వచ్ఛంద సేవ సంస్థ’ వాళ్ళు ఇంటర్ చదువుకున్న అమ్మాయిలకు ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉన్నాయని ప్రకటించారు. వెంటనే చాలా సంతోషంగా మా ఇంట్లో వాళ్ళు ఒప్పుకోకపోయినా ఎదురించి ఆ ‘సేవ సంస్థ’లో జాయిన్ అయ్యాను. ఆ విధంగా “సాంఘిక సేవ” లోకి ప్రవేశించాను. అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాను. మహిళా మండలి ఏర్పాటు, పొదుపు సంఘాలు, వయోజన విద్య కార్యక్రమాలు, వృద్ధాశ్రమాల ఏర్పాటు, మొక్కలు నాటడం మొదలైన కార్యక్రమాలు చేపట్టి మహిళా కో- ఆర్డినేటర్ గా పనిచేసాను.

నాకు రెండు మేజర్ ‘ఆపరేషన్’లు జరిగాయి. ఆరోగ్య సమస్యలతో విసిగిపోయాను. 2010 సంవత్సరంలో ధ్యానం పరిచయం అవ్వడం, అదే సమయంలో మా ఇంట్లోనే “పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం” ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

2011 సంవత్సరంలో ఏప్రిల్ ఒకటిన పత్రిజీ తో యలమంచిలో ధ్యాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. అప్పుడు సార్కి నేను మాట ఇచ్చాను. “నిస్వార్థమైన సేవ, సింపుల్ గా ఉంటూ ఉన్నతంగా ఆలోచిస్తూ గ్రామీణ ప్రజలకు ధ్యానం, ‘పిరమిడ్ శక్తి’ గురించి చెప్తాను” అని మాట ఇచ్చాను. కానీ వెంటనే ఆచరించలేకపోయాను. తేదీ 8-10-2014 నుండి 16-11-2014 వరకు చోడవరంలోని పి.యస్ పేటలో విఘ్నేశ్వర పిరమిడ్ 18x18 “పిరమిడ్” లో 40 రోజులు అక్కడే ఉంటూ అక్కడ గ్రామస్థులకు ధ్యానం, శాకాహారం, పిరమిడ్ శక్తి గురించి అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.

అయితే ‘సాంఘిక సేవ’ లో నేను తెలుసుకున్నది “ఎవరినీ నేను ఉద్ధరించలేను”. ప్రాపంచికమైన ‘సేవ’లు ప్రజలలో ఆధారపడే తత్వాన్ని పెంచుతాయి. “ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ” లో ఎంతో మానసిక ప్రశాంతత మరి ముఖ్యంగా సేవ అనేది నాకు నేను చేసుకుంటున్నాను” అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.

ఈ అవకాశం ఇచ్చిన ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ సిబ్బందికి, జగద్గురువు పత్రిజీ గారికీ నా కృతజ్ఞతలు.

## అనుబంధం

### ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

**నిర్వచనం :** “ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ” నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అపసవ్య తలన్నింటినీ సమూలంగా స్వశక్తితో పరిష్కరించేందుకు “శాకాహారం” మరి ‘ధ్యానం’ తో పూరిస్తాయి ధ్యాన - జ్ఞాన శిక్షణ కల్పించి ఇంగ్లీషు వైద్యం, హోమియో, ఆయుర్వేదం లేదా ఏ ఇతర వైద్యవిధానాలతో పాటు “ఆత్మజ్ఞానం” అనే టార్చిలైటు వెలుగులో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చడమే “ధ్యాన ఆరోగ్యం” ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

**సూత్రం**

1. “జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణాం” - భగవద్గీత
2. “వాక్యము స్వస్థత పరచును” - జీసస్ క్రైస్త
3. “ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం -  
జ్ఞానం వలనే ముక్తి” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
4. “మన పాపాలే మన రోగాలు” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

### పేషెంట్ల సమస్యలు - సంస్థ యొక్క సేవలు

1. మొట్టమొదటగా “సమస్యలు అనేవి పేషెంట్లు వారికి వారే సృష్టించుకుంటున్నవి” అనే విషయం వారికి అర్థమయ్యేటట్లు తెలియజేయడం.

2. రెండవది “సమస్యలు కేవలం వారి వలన మాత్రమే పరిష్కరించబడతాయి. ఇతరులపై ఆధారపడటమనేది సమస్యలను మరింత జరిలం చేసుకోవడమే!” అని తెలియజేయడం.

3. పేషెంట్లు వారి వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో మానసికంగా వాళ్ళు తమ పూర్తి సహాయ సహకారాలను అందించడం.

4. పేషెంట్లకు ఆరోగ్యశాస్త్రాన్ని పరిచయం చేస్తున్నప్పుడు, “మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా” వారు ప్రతిపాదించిన విషయాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవడం.

5. చెడు కర్మలను దగ్ధం చేయడంలో శాకాహారం యొక్క ప్రముఖ పాత్రను ప్రజలకు తెలియజేయడం.

6. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరడానికి “పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి” “పిరమిడ్ ధ్యానం” యొక్క ప్రముఖ పాత్రను గురించి ప్రజలను చైతన్యవంతులుగా చేయడం.

### ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతిలో అనారోగ్యంతో ఉన్న బాధితుల్ని ప్రధానంగా, ‘అజ్ఞానపు పొరలతో ఉన్న భగవంతుని’ గా గుర్తించడం జరుగుతుంది. తొలుత ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం (రూరల్) లేదా రియల్ రిలీఫ్ సెంటర్ (అర్బన్)కు వచ్చిన

పేషెంట్‌కు 'ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి'ని గురించి DEMO VCD చూపించడం జరుగుతుంది. పేషెంట్ యొక్క పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసిన పిదప, 'ధ్యానం' అంటే “శ్వాస మీద ధ్యానం” పద్ధతిని నేర్పడం జరుగుతుంది. శాకాహారం విశిష్టతను తెలియజేసి, నలభై రోజుల పాటు శాకాహారం, ధ్యానం చేసేలా అతనిని ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా, ఇంకా అవసరాన్ని బట్టి హోమ్ విజిట్స్ ద్వారా అనుసరించడం జరుగుతుంది.

స్పిరిచ్యువల్ - హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ ప్రతి పదిహేను రోజుల నుండి ముపై రోజుల వ్యవధిలో నిర్వహించడం, ఆచార్య సాంగత్యం, సామూహిక ధ్యానం, అఖండ ధ్యానం, పిరమిడ్ ధ్యానం మొదలైన వాటిలో పాల్గొనేటట్లు చేయడం జరుగుతుంది. ప్రధాన సెంటర్‌కు దూరంగా ఉన్న పేషెంట్స్‌కి దగ్గరలో ఉన్న సెంటర్ల పూర్తి వివరాలను తెలియ జేయడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా కౌన్సిలింగ్‌లో వ్రాత పూర్వకంగా ఇచ్చిన సూచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన పూర్తిస్థాయి లైబ్రరీ, ఆడియో విజువల్ సదుపాయం, అన్నిరకాల పుస్తకాలు, పిరమిడ్లు లభించేటట్లు ఏర్పాట్లు చేయడమైనది.

అదేవిధంగా నలభై రోజుల శిక్షణ పూర్తి అయిన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను ఇతరులతో పంచుకునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లాసులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హిందీ, తెలుగు, ఆయుర్వేదం వంటి కాలిఫోర్నియా డాక్టర్లతో రోగి యొక్క వ్యాధి తీవ్రతను గురిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అనవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు 'మ్యూజిక్' & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్ను కూడా ఏర్పాటు చేయడమైనది.

## పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రం సదుపాయాలు

- ❖ ప్రత్యేకమైన శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యానమందిరం
- ❖ సామూహిక పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం
- ❖ స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్ ఛాంబర్
- ❖ హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్
- ❖ మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్
- ❖ పిరమిడ్ బుక్ హౌస్ & లైబ్రరీ
- ❖ గుర్తింపు పొందిన వైద్యుల పర్యవేక్షణ

## ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

విశేష ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ చేయదలచినవారు ఈ క్రింది సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనవచ్చును :

### స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ శిక్షణా శిబిరాలు

మీ ప్రాంతాలలో, ఆఫీస్‌లలో, పరిశ్రమలలో, స్కూల్‌లలో ఆధ్యాత్మికత- ఆరోగ్యం అన్న అంశంపై ఒక్కరోజు లేదా మూడు రోజుల శిక్షణా శిబిరాలను నిర్వహించి తద్వారా అందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించే అవకాశం కలుగ జేయవచ్చు. వర్క్‌షాప్స్ ఇన్‌చార్జ్ : సెల్ : 9246648405

### ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

మీ ప్రాంతంలో ఆనందోబ్రహ్మ ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం అన్న అవగాహన అతి సులువుగా అందరికీ తెలియజేయడానికి ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయవచ్చు. కల్చరల్ కో-ఆర్డినేటర్ : సెల్ : 9246648408

### నూతన శిక్షణా కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటు

మీ మీ ప్రాంతాలలో స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రిసెర్చ్ ఫౌండేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో మీ సహాకారంతో నూతన కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటుచేసి తద్వారా “ఆధ్యాత్మికత మరి ఆరోగ్యం” గురించి స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్స్ మరి శిక్షణా తరగతులు అందరికీ అందించే వీలు కల్పించగలరు. నూతన కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సంప్రదించగలరు. సెల్ : 9553801801

[www.spiritualtablet.org](http://www.spiritualtablet.org)

## నిర్వహణ

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా “350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు” అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ : ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పృహవల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాఖాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరి కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినూత్నరీతిలో యావత్ ప్రపంచానికే ఆనందమయ, ఆరోగ్యమయ జీవితాన్ని విశేషంగా పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అందివ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ సకల సౌకర్యాలు (ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞాన బోధన, ధ్యానం క్లాసులు, హెల్త్ కౌన్సిలింగ్, గ్రంథాలయం మొ॥) ఎటువంటి ఫీజు, రుసుము లేకుండా నిర్వహించబడును. లబ్ధి పొందిన పేషెంట్లు, సేవానిరతి కలిగిన సంఘ సంస్కర్తల స్వచ్ఛంద విరాళాలతో మాత్రమే నిర్వహణ జరపబడుచున్నది.

**గమనిక :** నగదు రూపేణా, చెక్కు రూపేణా ధనసహాయం అందించువారు తగిన రశీదు పొందవలెను.

**మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు :**

### SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION

Maharanipeta, Visakhapatnam.

Andhra Bank A/c No. 035111100002555

IFSC Code : ANDB0000351 Ph : 8885352809

Donations from Abroad Consult : 9246648411

### SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION

Dwaraka Nagar, Visakhapatnam.

ICICI Bank A/c No. 006001034726

IFSC Code : ICIC00600 Ph : 9246648410

Donations from Abroad Consult : 9246648411