ರವನ



స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్స్ ఫౌండేషన్ డ్రాఫ్ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2015

[5] ప్రతులు : 1,000

**మూల్యం** : రూ. 8/-

రచన : A. వేదవతి &

డా। **P.S.**గోపాల కృష్ణ M.B.B.S.

ముద్రించినవారు,

మరి (పతులకు : Pyramid Real Relief Center

D.No.17-1-15,

Chamber-13, R.R. Towers KGH Road, Maharanipeta

Visakhapatnam

Ph: 92466 48401

ముద్రణ : ధ<u>ర్</u>రతైజి ప్రి**౦**టర్స్

డ్రామికనగర్, చినగంట్యాద

గాజువాక, విశాఖపట్టణం

ఫోన్ : 0891–2514985

#### ముందుమాట

మానవుడి శరీర నిర్మాణం అద్భుతం. ఇది అనేక నాదుల మరి నాడీ కూడలుల సముదాయం. మనిషి శక్తికేంద్రాల వివరాలు వాటి జ్ఞానం మరి వాటికి అనుసంధానింపబడిన అనారోగ్యాలను క్లుప్తంగా తెలియజేసే మ్రయత్నమే ఈ పుస్తకం. ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడిన సూచనలను చదివి ఆచరించడం ద్వారా ఆయా ఆనారోగ్యాల నుండి సత్వరంగా బయట పదవచ్చు.

ధ్యాన "ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం" ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కర్పించిన పాఠకమహాశయులకు కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవిత కాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన "పాల్ విజయ్కుమార్" గారికీ ఎన్నో రాళ్ళను రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం తగు సూచనలు ఇస్తూన్న "బ్రహ్మర్ని పట్రీజీ" గారికీ నా ఆత్మ ప్రణామాలు!

ఈ పుస్తకాన్ని తీసుకురావడంలో విశేషంగా కృషి చేసిన వేదవతి గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు.

#### ದಾ G.K.

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌందేషన్

విషయ సూచిక		
వ. నెం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1	ఏడు శక్తి కేంద్రాలు	5
2	మూలాధార చక్రం	7
3	స్వాధిష్టాన చక్రం	9
4	మణిపూరక చక్రం	12
5	అనాహత చ(క్రం	13
6	విశుద్ధ చక్రం	15
7	ఆజ్ఞాచక్రం	18
8	సహస్రారం	19
9	సోల్ స్మానింగ్	24
10	అనుభవాలు	29

## බිడు శక్తి కేంద్రాలు

ధ్యానం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించడం లో భాగంగా ప్రతీ వ్యక్తి లేదా ప్రతి ధ్యాని తన శరీరం గురించి కనీస అవగాహన కలిగి ఉండటం ఎంతైనా అవసరం.మన శరీరం లో బయటకు కనిపించే కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలే కాక మానవదేహ నిర్మాణం వెనుక ఎంతో నిగూఢ, అదృశ్య సాంకేతికత ఉంది.

అందులో భాగంగా మనం మన యొక్క "కాంతి మయరేఖల కూడలులు" అంటే "శక్తిమయకేంద్రాలు" అంటే "ఏడుచ్రకాలు" గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం. షట్చ్రకాలు మన శరీరంలో శక్తిమయకేంద్రాలు, ట్రతి ఒక్క మనిషి ఏడు శరీరాలను కలిగి ఉంటాడు.చూడటానికి భౌతికదేహం ఒక్కటే మన కంటికి కనిపిస్తున్నప్పటికి నిజానికి ఏడు దేహాలు ఒక దానితో ఒకటి అమర్చగా అందులో అన్నింటికన్నా చిన్నది చిట్ట చివరిది అయిన "భౌతికశరీరాన్ని" మాత్రమే మనం చూస్తున్నాం.

ఈ భౌతికశరీరాన్ని అంటిపెట్టకుని "నాడీమండల శరీరం" ఉంది.ఈ "నాడీమండల శరీరం" అనేది సుమారు రెండు లక్షల డెభ్బై రెండు వేల నాడులతో తయారయి ఉంది. సాడి' అనేది ఒక "ఎనర్జీ ట్యూబ్" అంటే శక్తి ప్రవహించే సన్నని గొట్టం వంటిది. మానవ శక్తివృవస్థలో ముఖ్యమైన భాగం మన వెన్నెముక ద్వారా ప్రయాణించే నిటారైన "శక్తి అక్షం" ఇది వెన్నుముక క్రింది భాగం నుండి తలపై భాగం వరకు వ్యాపించి ఉంటుంది. ఇదే శక్తి ప్రవహించే ముఖ్యమైన మార్గం. దీనినే "సుఘమ్ననాడి" అంటారు. ఈ నాడి పై "ఏడు కేంద్రాలు" వేరు వేరు స్థానాలలో ఉంటాయి.

శరీరంలో ఎక్కువ నాడులు కూడిన ట్రదేశాన్నే మనం చక్రాలు అంటాం. ఈ చక్రాలు మన శరీరంలోని వేరు వేరు భాగాలకి, గ్రంధులకు కలపబడి ఉన్నాయి. ఈ శరీర భాగాలు, గ్రంధులు ఇతర అవయవాలని అదుపులో ఉంచుతాయనీ మన భౌతికశరీరానికి జీవశక్తిని ఇస్తాయనీ మన వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాయనీ మనకు తెలుసు; అవి మన "శారీరక, మానసిక భావాత్మక" ట్రతిస్పందనలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

ఈ శక్తికేంద్రాలు మన శరీరంలో వెన్నుముక దిగువ నుండి పై వరకు ఉంటాయి.అవి:-

- 1. మూలాధార చ్వకం
- 2. స్వాధిష్టాన చక్రం
- 3. మణిపూరక చక్రం
- 4. అనాహత చక్రం
- 5. విశుద్ధ చక్రం
- 6. అజ్జా చక్రం
- 7. సహాస్రారం

## 

ఈ చక్రం వెన్నెముకకు క్రింది భాగములో గల ప్రదేశంలో ఉంటుంది. ఈ చక్రం నందు "నాలుగు దళముల పద్మం" ఉంటుంది. దీని రంగు ఎరుపు. పంచభూతాలలో ఇది భూమి తత్త్వానికి మ్రతీకగా ఉంటుంది. వంచకోశాలలో "అన్నమయకోశం"తో నంబంధం కలిగి ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలలో నాసికతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది అడ్రినల్ గ్రంధికి అనుసంధానం అయి ఉంటుంది.

మన శరీరంలోని ఎముకల నిర్మాణం, కణాల నిర్మాణం ఈ చక్రం క్రిందికి వస్తాయి.ఈ చక్రంలో ఉన్నవారు శారీరక, శాతికపరమైన కోరికలతో ఉంటారు. ఉన్నంతలో (ఉన్న చోట నుండి)

- 1. ఇచ్చేతత్త్వం, స్థిరత్వం, కోరి మంచి కష్టాలు తెచ్చుకొని ఎదుర్కోవడం, పట్టుదల దీని యొక్క లక్షణాలు.
- 2. వచ్చిన డ్రతి ఒక్క అవకాశాన్నీ వినియోగించుకొని ఒక చెట్టు యొక్క వేర్లు ఎలాయితే అన్ని దిశలలో పాకి కావలసిన పోషణను గ్రహిస్తాయో ఆ విధంగా అన్నీ సంభావృతలలోకీ కోణాలలోకి వెళ్ళి నేర్చుకోవాలి.
- 3. "కష్టపడే గుణం" ఉన్నవారికి మాత్రమే ఈ భూమి మీద ఆనందం,జ్ఞానం లభిస్తాయి. (మనుగడ ప్రధాన అంశం).

ఎముకల నిర్మాణంలో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడటం, కంతులు మొదలైనవి సంభవించినప్పుడు ఈ చక్రంలో అపసవ్యత ఉందని అర్ధం చేసుకోవాలి. మలబద్ధకం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నదుంనొప్పి, మొలలు, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళు, చేతులు, చర్మం, ఎముకలు, కణం, ముక్కుకి సంబంధించిన వ్యాధులు ఈ చక్రం క్రిందకి వస్తాయి. ఈ చక్రాన్ని ఉత్తేజితం చేసుకోవడం వల్లన సహనం, ఓర్పు అలవడుతాయి. భయం నుండి పూర్తిగా బయటపడ గలగుతాం.

4. ఎలా అయితే చెట్టు వేర్లు కేవలం ఖనిజ లవణాలు, నీరు మాత్రమే భూమి నుండి గ్రాహిస్తాయో అలా వ్యక్తి " నేను

- అత్మ పదార్ధాన్ని, దేహన్ని కాను" అని తెలుసుకొని కేవలం జ్ఞానాన్నీ , ఆనందాన్నీ మాత్రమే ఇంద్రియాలతో గ్రహించే విధంగా వ్యహరించాలి.ఈ శరీరం తీసుకొని భూమిపై జీవించడానికి ఇది ప్రాధమిక అవగాహన.
- 5. చెట్టు వేర్లలో కొన్ని లోతుల్లోకి వెళ్ళదం వల్లన చెట్టుకి స్థిరత్వం అలవదుతుంది.అదే విధంగా మనం జీవితంలో అవకాశమున్నన్ని సందర్భాలలో దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆధ్యాత్మికతతో కూడుకున్న నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. అప్పుడు జీవితంలోకి స్థిరత్వాన్ని కలుగుజేసే దిశగా మనం ప్రయాణించినట్లు లెఖ్ఖ.
- 6. స్థాన చలనాన్ని ఉపయోగించి, సరియైన స్థానం (భౌతిక పరమైన, ఆధ్యాత్మిక) చేరుకుని, ఉన్నచోటనుండి చేయ గలిగి నంత వరకు చేయడం అన్నది కూడా (పధానంగా మూలాధార చక్రం (ప్రాంతపు పాఠంగా గమనించాలి.

# (స్వాభిష్టానం

ఇది పొత్తికడుపుకు వెనుక భాగమున వెన్నెముక స్ధానంలో ఉంటుంది. ఈ చక్రంలో "ఆరు దళముల పద్మం" ఉంటుంది. దీని రంగు "సింధూరం (ఆరెంజ్)" ఇది పంచ భూతాలలో జలతత్వానికి ప్రతీకగా ఉంటుంది. పంచ

కాశాలం ముందు కే కేంద్రాలు శాలం కేశాలలో "ప్రాణమయకోశం"తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలలో నాలుకకి సంబంధించినది. ఈ చక్రం లైంగిక గ్రంధులకు సంబంధించినది.

- 1. ఇక్కడ "జలతత్వం" అంటే మలచుకోవడం లేదా ఒదిగి పోవడం. ఆయా సమయానికి, సందర్భానికి తగ్గట్టుగా మనల్ని మనం మలచుకుంటూ "మూలపదార్ధం"తో సంబందం కలిగి ఉండటం అంటే ఏ "మూలం" నుండి వచ్చామో ఆ మూలాన్ని చేరుకోవాలి అనే తపనను కలిగి ఉండటం.ఉదాహరణకి బజారులో చిన్నపిల్లలు తప్పి పోయినప్పుడు ఆ తల్లిని చేరుకోవడానికి పిల్లలు పడేటటువంటి తపన, ఆరాటం వంటింది.
- 2. అంశాత్మ అన్నది పూర్ణాత్మ స్థితికి చేరుకోవాలనే లక్ష్యంతో చేసే (పయాణంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్గాన్ని మార్చుకుంటూ,సర్దుకుంటూ సాగిపోవడం ఎవరితోనైనా, ఎప్పుడెనా, ఎక్మడైనా కలిసిపోయే మనస్తత్వం కలిగి ఉండదాన్ని "జలతత్వం"గా చెప్పుకోవచ్చు.
- 3. మనలో కలిగే అనేక భావావేశాలను పూర్తిగా అర్ధం చేసుకొని నరియైన రీతిలో స్పందించడం అనేది ప్రధానంగా ఇక్కడ తెలుసుకోవాలి. మనలో కలిగే విభిన్న

- భావావేశాలను ఎప్పటి కప్పుడు ఎంత ప్రకటించాలో అంతే ప్రకటించాలి.. ఆ ఎక్కువ తక్కువలే మన "పరిపూర్ణత"ను వ్యక్తపరుస్తాయి. ఈ చక్రంలో ఉన్నవారు ఆస్థికపరులుగా ఉంటారు. వీరికి భౌతిక పదవుల మీద మక్కువ ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- 4. ఈ తత్త్వంలో ఉన్నవారు "విషయవాంఛలు" అనేవి భూమి మీద గల ట్రధాన ఆనందాలుగా గుర్తించి వాటిని కూడా అవసరం అయిన మేరకు అనుభవించడంలో తప్పులేదని గ్రహించాలి. వాటిని పొందడం ద్వారా కలిగే ఆనందం దీని క్రిందకి వస్తుంది.
- 5. రోజువారీ జీవితంలో చేసే చిన్న చిన్నతప్పులు (సంకల్పం, వాక్కు పనులు) మీద పూరిగ్తా పట్టు సాధించడం మ్రానంగా రెండవ చక్రం "పరిపూర్ణత"కు దారి తీస్తుంది.

ఈ చక్రం శరీరంలోని మలినాలు మరి విసర్జన వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది. గర్భాశయం, మూత్రాశయం ఋతుచక్రం, పునరుత్పత్తి భాగాలు, పైల్స్, సుఖవ్యాధులు, వెన్నునొప్పి మొదలైన అనారోగ్య సమస్యలు ఈ చక్రం క్రిందకి వస్తాయి. త చక్రాన్ని ఉత్తేజితం చేనుకోవడం వల్లన ఎవరితోనైనా, ఎక్కడైనా, ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైన కలిసి పోయే మనస్తత్వం అలవడుతుంది.

## 

ఇది మన శరీరంలో నాభికి సూటిగా వెన్నెముక యందు ఉంటుంది. ఈ చక్రంలో "వది దళముల వద్మం" ఉంటుంది. దీని రంగు "పసుపు".. ఇది పంచభూతాలలో అగ్నితత్వానికి ప్రతీకగా ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలలో కన్నుకి సంబంధించినది. ఇది "పాంక్రియాస్ గ్రంధి"తో అనుసంధానం చేయబడి ఉంటుంది. ఇదిచాలా శక్తివంతమైనది. మనం తీసుకున్న ఆహారం ఈ చక్రం ద్వారా వచ్చే శక్తి వల్లనే జీర్ణం అవుతుంది. శరీరానికి కావలసిన శక్తి దీని నుండే మొదలవుతుంది. ఇది జీర్ణవృవస్థను నియంత్రిస్తుంది.

1) అగ్నితత్వం అనేది మనలోని శక్తి (power) కి ప్రతీక. మనలో ఉన్న శక్తిని మనం సరిగ్గా అర్ధం చేసుకుని ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఎంత ప్రకటించాలో అక్కడ అంతే ప్రకటిస్తూ మనవి కాని సందర్భాలలో శక్తి ఖర్చు చేయకూడదు. మనలో కలిగే ఆలోచనలు, వాక్కు ఆవేశాలు మన ప్రధానమైన శక్తిగా గుర్తించి దాన్ని వాడాల్సిన విధంగా వాడటం నేర్చుకోవాలి. 2) జరిగే అన్ని పనులలో వ్యవహారాలలో ఒక ఉత్ప్రారకంగా ఉండే విధంగా మసలుకోవడం ఉంటుంది. ఇక్కడ అనేక స్థాయిలను బట్టి మలచుకోవడం జరుగుతుంది. అంటే మనల్ని మనం సరియైన పాత్రలో ఉంచుకోవడం అనేది చాలా ముఖ్యం. లేకపోతే ఆ స్థితికి తగ్గట్టుగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ, కాలేయం, గాల్బేడర్, పెద్ద(పేగు, అల్సర్, మధుమేహం మొదలైన వాటికి అనారోగ్య సమస్యలు ఈ చక్రం క్రిందకి వస్తాయి.

ఈ చక్రం పూర్తిగా ఉత్తేజితం అయితే భయం,సంకోచం అనేవి ఉందవు. ఆ సందర్భానికి,పనికి అవసరమైనప్పటికీ, కానప్పటికీ చేసే అవకాశం ఉన్నప్పుడు మనల్ని మన శక్తిని పరీక్షించుకోవడానికి, వ్యక్తపరచడానికి కార్యక్రమాలన్నీ మన శక్తితో చేసి చూపించడం అన్న దిశగా ఈ చక్రం స్థితిలో ఉన్నవారికి ఈ మనస్తత్వం ఉంటుంది.

## මතත්තම ජදුර

ఇది గుండెకు సూటిగా వెన్నెముక యందు ఉంటుంది. ఈ చక్రం "పన్నెండు దళముల పద్మం" కలిగి ఉంటుంది. దీని రంగు "ఆకుపచ్చ" ఇది పంచభూతాలలో వాయుతత్త్వానికి ద్రవతీకగా ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలలో నృర్శకు

సంబంధించినది. ఇది "దైమస్ గ్రంధి" తో అనుసంధానంతో ఉంటుంది. ఈ గ్రంధి మనలో ఉండే "సర్క్యులేటరీ సిస్టమ్"ని నియంత్రిస్తుంది.

అనాహతం అనగా శబ్దం లేనిది. ఈ చక్రంలో ఉన్నవారు మౌనంలో ఉండదానికి ఇష్టపడతారు. అదే విధంగా ఇక్కడ వాయువు అనే దానిని అవకాశానికి గుర్తుగా భావించి అది కలిసివచ్చినప్పుడే మన పనిని పూర్తి చేసు కోవాలి. "దీపం ఉన్నప్పుడే ఇల్లు చక్కబెట్టుకోవాలి" అన్న చందాన సరియైన నమయంలో మనం చేయాల్సిన వనిని క్షణాలలో పూర్తిచేసుకోవడం అన్నది "వాయుతత్వం"గా చెప్పవచ్చు.

ఈ చక్రం హృదయం స్థానంలో ఉంటుంది.కనుక ఇది ప్రధానంగా మైత్రికి సంబంధించినది.. సృష్టిలో ఉందే సకల జీవరాశులపట్ల మైత్రీ (ర్రేమ) కలిగి ఉందదమే. (విశ్వమానవ రేమ) ఈ స్థాయిలో "నేను అంటే వ్యక్తిగత చైతన్యమే కాక జీవకోటిలో ఉన్నదంతా నేనే! అవతలి వ్యక్తిని ఆదుకోవడం నన్ను నేను ఆదుకోవడమే!" అన్న విషయం పూర్తిగా బోధపడుతుంది. మనలో ఉందే డ్రజ్ఞ నరియైన విధానంగా ఉందడానికి తోద్పడుతుంది. ఇతరులను అభినందించటం, ఆప్యాయత, అనురాగాలతో దగ్గరకు తీసుకోవడం దీని యెక్క ప్రాధాన అంశాలు.

హృదయం, ఛాతి, ఊపిరితిత్తులు, బాహువు మరి చేతులు వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు, శక్తి కణాల నిర్మాణం ఈ చక్రం యొక్క పని కనుక రక్తం, రక్తహీనత, గుండె జబ్బులు, న్యూమోనియో, ఉబ్బసం, రక్తపోటు మొదలైన వ్యాధులు దీని క్రిందకి వస్తాయి.ఈ చక్రం ఉత్తేజితం అయితే (పేమ,జారి, దయ, కరుణ బాధ్యత అనే లక్షణాలు అలవదుతాయి.

## (విశుద్ధ చక్రం)

ఇది కంఠం, ముందు భాగంలో థైరాయిడ్ గ్రంధికి వెనుక వెన్నెముక స్థానంలో ఉంటుంది. ఈ చక్రం "పదహారు దళముల పద్మం" కలిగి ఉంటుంది; దీని రంగు "నీలం". ఇది పంచభూతాలలో ఆకాశతత్వ్వానికి ప్రతీకగా ఉంటుంది. పంచకోశాలలో "విజ్ఞానమయకోశానికి" సంబంధించినది. ఇది "థైరాయిడ్" గ్రంధికి అనుసంధానం అయి ఉంటుంది.

"విశుద్ధ" అంటే స్వచ్ఛత.ఇది ముఖ్యంగా సృజనాత్మక శక్తికి, భావ వ్యక్తీకరణకు సంబంధించినది.అంటే ముఖ్యంగా వాక్కుకి సంబంధించినది.

ఈ చక్రం "నేను అనగా శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మల కలయిక" అన్న విషయాన్ని పూర్తిగా అర్ధం చేసుకొని ఆ స్థాయిలో పరిపూర్ణంగా జీవించే హక్కును అలవరచుకోవడం

ఈ చక్రంలో ఉన్నవారు "భగవంతుడు ఒక్కడే" అను కుంటారు. వీరు లోకకళ్యాణానికి పాటుపడతారు. మానవ జీవితం త్రిక్షేతమయం అంటే భావనాక్షేతం, వాక్ష్ క్షేతం మరి చేష్టాక్షేతం. మానవుడు ఎప్పుడూ త్రికరణశుద్ధిగా ఉందాలి. అంటే మన భావనలో ఏదైతే ఉందో అదే మాట్లాదాలి. మన పనులు కూడా అదే విధంగా ఉండాలి. మన వాక్కులో ఉండవలిసింది మంచి, చెడు కాదు. సత్య వాక్కులు (ఆత్మానుభవం నుండి వచ్చిన వాక్కులు)గా ఉందాలి. బుద్ధి పూర్వకమైన శాట్ర్షియమైన ధోరణిలో ఉందాలి.

ఈ విధంగా "విశుద్ధ చక్రం"ను ఉత్తేజితం చేసుకోవచ్చు. సంగీతం మీద ఆసక్తి ఉన్నవారు, జీవితంలో దాన్ని ధ్యేయంగా కలిగినవారు సంగీత సాధనలోకి విశేషంగా వెళ్ళడం ద్వారా ఈ చక్రాన్ని ఉత్తేజపరచుకొనవచ్చు.

గొంతు, చెవులు, స్వరపేటిక, థైరాయిడ్, మెడ, భుజాలు మొదలైన భాగాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఈ చక్రం క్రిందకే వస్తాయి.ఈ చక్రం ఉత్తేజితం అయితే సమానత్వం,

శ్రీ వీర్యబహ్మేంద్ర స్వామి వారు చెప్పినట్లు:

"మాటకేమి ఫలము? మనస్సు నిల్ప ఫలమ్ము మనసు నిలుప తేట మాట దొరకు తేట మాట దొరక దేవతామూర్తియా కాళికాంబ! హంస! కాళికాంబ!"

పనికిరాని మాటలకు ఏం ఫలం వుంటుంది ? ధ్యానం చేయని వాళ్ళు, ఆత్మజ్ఞానం లేని వాళ్ళు పిచ్చి పిచ్చి మాటలు మాట్లాడుతారు. ఎవరి నోటిలోంచి ఎప్పుడైతే సరియైన మాటలు వస్తాయో, ఎవరి దగ్గర సరియైన వాక్ క్షేతం పుంటుందో వారే దేవతామూర్తులు! జీసస్ కైస్ట్ ఏం చెప్పారు? " What goes into the mouth that does not defileth a person; what comes out of the mouth that defileth a person. నోట్లోకి ఏం వెళుతుందో అది మనకు చెడుపు చేయదు నోట్లోంచి ఏది బయటకు వస్తుందో అదే ఆత్మను చెడుపు చేస్తుంది."

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ఇది రెండు కనుబొమ్మలు మధ్య ఉంటుంది. దీని యందు "రెండు దళాల పద్మం" ఉంటుంది. ఇది ముదురు నీలం రంగులో (ఇండిగో) ఉంటుంది. దీనినే మనం "దివ్యచక్షువు" లేదా "జ్ఞాననేత్రం" అంటాం. ఈ చక్రం మెదడు అడుగున ఉండే "పిట్యుటరీ గ్రంధి"తో అనుసంధానం అయి ఉంటుంది. ఈ గ్రంధి వ్యక్తి పెరుగుదలకు తెలివితేటలకు కావలసిన హర్మోన్ని తయారు చేస్తుంది. మన శరీరంలోని నరాల వ్యవస్థలో రెండు రకాల వ్యవస్థలు ఉంటాయి.అందులో మనం ఇచ్చిన "ఆజ్ఞ" ప్రకారం పనిచేసే నరాలు దానంతట అదే పనిచేసే నరాల వ్యవస్థను (breathing, heart, digestion) ఇది నియంత్రణ చేస్తుంది.

ఇది జీవుడిని పునరుత్పత్తి చేస్తుంది.ఆడ,మగ రెండూ ఒక్కటే అని ఏకత్వంలోకి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఈ చక్రం దాటడం జరుగుతుంది.అంటే సృష్టిలో ద్వందం అనేది లేదు. ఉన్నదంతా ఒక్కటే అని తెలుసుకోవడం ఈ చక్రం లో ఉన్న వారికి జ్ఞానం తాలూకు "పరిపూర్ణత" వస్తుంది.వీరు సత్యవాక్కులు మాత్రమే మాట్లాడతారు. గతంలో నేను, వర్తమానంలో నేను, భవిష్యత్తులో నేను అన్న మూడు స్థితులపై పూర్తి అవగాహన ఈ చక్రాల స్థితికి చేరినప్పుడే జరుగుతుంది.

ఒకానొక సమయంలో ఉన్న అనేక సంభావ్యతల సారాన్ని "మూడవనేతం" అనుభవంగా పొంది జీవితధ్యేయాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోవడం అలాగే ఎప్పటికప్పుడు భవిష్యత్ ప్రణాశికను, విశ్వవ్రణాళికతో అనుసంధానపరచుకోవడం అన్నది ఈ చక్రాన్ని ఉత్తేజవరచుకున్నప్పుడే పరిపూర్ణంగా చేయగలం. ఈ చక్రం వెన్నెముక లోపల చివరి భాగం నుండి కోటి సూర్యుల వెలుగుతో దేదీప్యమానంగా వెలుగు తుంది. దీనిని దర్శించడానికి ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం దీనిని దర్శిస్తే దివ్యానందం కలుగుతుంది. తలభాగంలో చిన్నమొదడు, చూపుకు సంబంధిచిన సమస్యలు, నరాల సమస్యలు, తలనొప్పి, చర్మవ్యాధులు మొదలైన సమస్యలు ఈ చక్రం పరిధిలోకి వస్తాయి.

## ( හිහින ලිංහි )

ఈ చక్రం మెదదు పై భాగాన మధ్యలో ఉంటుంది. దీనిని "చక్రం" అనేకన్నా "స్థితి"గా పేర్కొనాలి. ఇది ఊదా రంగులో ఉంటుంది. ఇది మెదదులో ఉండే పీనియల్ గ్రంధికి అనుసంధానం అయి ఉంటుంది. ఇది మెదదు మరి వెన్నెముకకు తిన్నగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఈ రెండూ పరస్పరం అనుసంధానం అవడానికి ఈ చక్రం ఉపయోగపదుతుంది. అంతే కాకుండా దేహంలోని నరాల వ్యవస్థనంతటినీ ఇది నియంత్రణ చేస్తుంది.

ఇది ఒక నిర్వాణ స్థితి.. ఈ స్థితిలో ఉన్నవారు సహ(సారాల జ్ఞానాలను తెలుసుకొని అందరినీ దేవుళ్ళుగా భావిస్తారు. అదియే నిత్యానందం. వీరు బోధించదంలో ఉంటారు. (శ్రీకృష్ణడు, శివుడు, జీసస్ వీరందరూ సహ(సారానికి (పతీక అలా వీరందరూ అందరికీ మార్గ దర్శకత్వం వహిస్తారు.

ఈ విధంగా శరీరంలో గల ఏదు శక్తికేంద్రాలు వాటికి అనుసంధానం అయిన భాగాలు తెలుసుకున్నాం కాబట్టి వాటిని ఎప్పటికప్పుడు ధ్యానంతోను, జ్ఞానంతోను వాటికి సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేసుకుని వ్యక్తి భగవంతుడిగా ఎదగడానికి అవకాశం తప్పకుండా ఉంది. ఇక్కడ మనం ఇంకొక ముఖ్యమైన విషయం గుర్తించాలి. అది ఏమిటంటే వ్యక్తి ఏదేని ఒక చక్రం స్థాయిలో ఉన్నాడు అని గుర్తించినప్పటికి కూడా మళ్ళీ వేరే అంటే సమస్యలను కూడా అప్పుడప్పుడు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఎందుకంటే ఒక్కోసారి వ్యక్తిచేసే పనులను బట్టి కాని, నేర్చుకునే విషయాలను బట్టిగాని తాను ఉండే స్థితిని బట్టి ఆయా చక్రాలకి సంబంధించి సమస్యలు రావడం, మళ్ళీ ఆయా చక్రాల యొక్క లక్షణాలతో ఆ సమస్యను దాటడం అనేది ఎప్పటికప్పుడు జరుగుతూనే ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు మనం మూలాధార తత్త్వాన్ని అలవరచుకుని పూర్తిగా ఆ చక్రాన్ని దాటాం అనడానికి లేదు. మళ్ళీ మళ్ళీ మనం వేరు వేరు స్థాయిలలో ఉన్నప్పుడు ఆ పని పూర్తిచేయడానికి మూలాధార లక్షణాలు ఏవైతే ఉన్నాయో అంటే కష్టపడటం, సహనం, ఓపిక, నిర్భయం. వీటిన్నింటిలో ఏదో ఒకటి లేదా అన్నీ మళ్ళీ ఆచరించవలసి ఉంటుంది. లేకపోతే మూలాధార చక్రం భాగాలకు నంబంధించి సమస్యలు, అనారోగ్యాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ విధంగానే అన్ని చక్రాలకు సంబంధించి కూడా ఉంటుంది.

ఇంకా బాగా అర్ధం కావడానికి ఒక చిన్న ఉదాహరణ: – ఒకనొక విద్యార్ధి పదవ తరగతి పరీక్షలలో బాగా కష్టపడి చదివి మొదటి క్లాస్లో పాస్ అవుతాడు.అదే విద్యార్ధి మళ్ళీ ఇంటర్లో కూడా పరీక్షలు బ్రాయవలసి ఉంటుంది. పాస్ అవవలసి ఉంటుంది. అదే విధంగా డిగ్రీ, పీజీలో కూడా ఒకసారి కష్టపడి చదివి పరీక్ష బ్రాసి మొదటిక్లాస్లో పాస్ అయ్యాను కదా అని ఇంటర్లో పరీక్ష బ్రాయకుండా ఉంటే ఫేయిల్ అవుతాడు. ఇక్కడ కూడా అతను మళ్ళీ కష్టపడి చదివి పరీక్ష బ్రాసి పాస్ అవ్వవలసి ఉంటుంది. ఏ తరగతికి సంబంధించిన పరీక్షలు ఆ తరగతివే. అదే విధంగా మన నిత్యజీవితంలో చేసే వివిధరకాల పనులు కూడా నేర్చుకునే విషయంలో "ఒకసారి తెలుసు కున్నాం, నేర్చుకున్నాం" అని కాకుండా ఎప్పటికప్పుడు మనం ఉన్న పరిస్థితులకు, అవసరాలకు అనుగుణంగా జ్ఞానాన్ని తెలుసుకొని వాటి యొక్క లక్షణాలతో ముందుకు వెళ్ళడం అనేది చేస్తున్నప్పుడు ఎల్లప్పుడు ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా ఉందగలుగుతాం.

"ఆరు కమలములకు నావలి బయలులో బ్రహ్మరంద్ర మనెడి బాట కలదు బాటవెంట నదువ పరమపదమ్మేగు కాళికాంబ ! హంస ! కాళికాంబ !"

"ఆరు కమలములకు నావలి బయలులో" అంటే ఆరు శక్తిక్రే[తాలు వున్నాయి. వీటినే షట్చక్రాలు అంటాం. మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా – ఈ ఆరు చక్రాలకు, ఆరు శక్తి క్షే[తాలకు ఆవల, బయలులో, బ్రహ్మరం(ధమనెడి బాట కలదు. దానిని దశమ ద్వారం అంటాం. " నవ ద్వారే పురే దేహిః " " శరీరానికి తొమ్మిది రం(ధాలు వుంటాయి. " అయితే పదవ రం(ధం కూడా వుంది. దశమ ద్వారం –అదే వైకుంఠ ద్వారం. బ్రహ్మ రం(ధం. ఆ బాట వెంట నడిస్తే పరమ పదం చేరుకుంటాం.

శాలా ప్రామాణ్య స్ట్రాలు శ్రీ కేంద్రాలు శ్రీ పరమపద సోపానం చేరుకుంటాం. వైకుంఠ పదవిలో వుంటాం. కైలాసం చేరుకుంటాం.

"ప్రతి యోగి కూడానూ తన ఆరుశక్తి కేంద్రాలనూ వశపరుచుకొనవలె. తాను పరమశివుడు, 'పరం' అంటే పరబ్రహ్మం. బ్రహ్మరంద్రమనెడి బాటలో పరబ్రహ్మ స్వరూపుల మవుతాం." **-బ్రహ్మర్షి పటీజీ** 

- 1. ధ్యానం చేస్తూ,ఆత్మజ్ఞానాన్ని సంపాదిస్తూ ముందుకు సాగిపోతున్న వారికి ప్రత్యేకించి "మేము ఏ చ్రకాస్థితిలో ఉన్నాం?" అని తెలుసుకోవలిసిన అవసరం లేదు.
- 2. సాధనాపరంగా మనం సాధనలో, జీవితధ్యేయంలో మునిగి ఉన్నప్పుడు అంతర్గతంగా వాటికవే ఉత్తేజితమౌతాయి. ప్రత్యేకించి ఎటువంటి చక్రా ధ్యానం చేయనవసరం లేదు. ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" మాత్రమే! "దీన్నే చేస్తూ వెళుతున్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే మన ఆధ్యాత్మిక స్థితిని బట్టి,అవసరాన్ని బట్టి శక్తి దానికదే ఎక్కడ అవసరమో అక్కడికి ప్రపమించి ఆయా చక్రాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది" అన్న ప్రాధమిక అవగాహన చాలా అవసరం.
- 3. ఖనిజతత్త్వంతో కూడుకున్న అనుభవాలు అంటే మట్టి నుండి మాణిక్యం వరకు ఎలాంటి అనుభవాలు కలిగినా అవి మూలాధారంతత్త్వంగా గుర్తించి మూలాధారంకు సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని మరింత పెంపొందించుకోవాలి. భయం విడనాదాలి.
- 4. నీటికి సంబంధించిన అనుభవాలు, ఇంట్లో పైపులు లీక్ నుండి ధ్యానంలో వచ్చే నీటి అనుభవాలు వరకు

54. 1 )545454545454545454545

- జలతత్వం రెండవ చక్రం, స్వాధిష్టానంగా గుర్తించి భావావేశాలపై పట్టు సాధించడం మరి సందర్భానికి తగ్గట్టుగా ఒదిగిపోవడం దిశగా గుణాలు అలవర్సుకోవాలి.
- 5. అగ్ని అనుభవాలు అంటే వంటిట్లో గ్యాస్ స్టవ్,సిలిందర్ మరి సూర్యుడు, అగ్నితో కూడిన అనేక అనుభవాలు, అగ్గి పెట్టి అనుభవాలు, క్రోధం మొదలైన అన్ని మణిపూరక చక్రానికి గుర్తుగా అర్ధం చేసుకొని శక్తిని తీసుకొనే విధానం ఖర్చుచేసే విధానం పై పూర్తి "జాగరూకత" తో ఉందాలి.
- 6. వాయుతత్వం అనుభవాలు ముఖ్యంగా కలలో ఏదైనా వస్తువు ఎగిరి వచ్చినట్లు లేదా గాలితో సంధింపబడిఉన్న ఎలాంటి అనుభవమైనా దాన్ని అనాహతకు ప్రతీకగా తీసుకోవాలి. జాలి, దయ, (పేమ, కరుణ అనే గుణాలు, మరి కర్మయోగ స్థాయిలో ఇతరులకు దానం చేసేది మొదలైన అంశాలను ఇక్కడ పరిగణించవలసి ఉంటుంది.
- 7. నీలం రంగు, గొంతు సమస్యలు, స్వరం సమస్యలు, అదే విధంగా వస్తువులలో స్పీకరు, రికార్డింగ్ వస్తువులు, మైక్, కంఠాభరణాలు మొదలైన అనుభవాలు విశుద్ధకు ప్రతీక గా పరిగణించి వాక్క్షేతం సరిదిద్దుకోవాలి.

- 8. భవిష్యత్తు అనుభవాలు, కలలు, దివ్వనేత్రం అనుభవాలు, ఇతర పరిధుల అనుభవాలు,కనుబొమల మధ్య ధ్యానంలో నొప్పి కలగడం వంటివి ఆజ్ఞా చక్రానికి స్రుతీకగా తీసు కోవాలి. గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవడం, అనుభవపూర్వకంగా, స్రయోగాత్మకంగా వ్యవహరశైలిని, జీవితధ్యేయం స్రకారం మార్చుకోవడం, పెద్దతప్పులను (5 major mistakes 5 tablets) సరిదిద్దుకోవడం ద్వారా ఆజ్ఞా చక్రంను పరిపూర్ణం చేసుకునే దిశగా స్రయత్నించాలి.
- 9. ఇలా చక్రాలు 7వది, ఒక స్థితిగా (సహస్రార) పరిగణించి వీటికి సంబంధించిన అనుభవాలు అందరికీ ఒకేలా రావాలని లేదు.ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కొక విధంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. పైన తెలిపినవి కొన్ని సాధారణ సంభావృతలుగా మాత్రమే గుర్తించాలి. చక్రాల స్థితులను వ్యక్తిగత శక్తి క్షేతం అనుభవంగా గాని లేదా సాంఘిక స్థితిలో కూడా వస్తువులనుబట్టి,రవాణా వాహనాలను బట్టి కూడా గుర్తించవచ్చు.
- 10. ఇంత వరకు అనేక ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు చక్రాలస్థితి, దానికి అనుసంధానింపబడి ఉన్న గ్రగందిని గురించి అనారోగ్యం గురించి తెలపడం జరిగింది. కానీ "ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర

54. Mary 1 10000 45454 (26) 45454545454545454

విధానంలో" ప్రత్యేకంగా ఆ చక్రం యొక్క విజ్ఞానం దాన్ని వస్తువులు, మరి నిత్య జీవితపు అనుభవాలలో గుర్తించి, రోజువారీ ఆత్మ ప్రణాళికతో చాలా సులువుగా సరి చేసుకునే మార్గాన్ని సులభతరం చేయడమైనది. మళ్ళీ మళ్ళీ చక్రాల నిరోధంలోకి వెళ్ళదానికి కారణభూతమైన గుణాన్ని గుర్తించి దాన్ని సరిచేయడం ద్వారా జబ్బుని తగ్గించే దిశగా కృషి చేయడమే ఇక్కడ ప్రధాన అంశం!

## (මਨාభవాలు )

+ "ఫైల్స్ పూర్తిగా తగ్గింది": నా పేరు P.V. కామేశ్వరరావు. మాది వైజాగ్ 1998లో మా తమ్ముడు డాక్టర్ G.K ద్వారా ధ్యానంలోకి వచ్చాను. నేను 13 సంగరాల నుండి పైల్స్ వ్యాధితో ఇబ్బందిపడేవాడిని. నేను ఒకసారి మాంసాహారం తింటూండగా మా తమ్ముడు చూసి "నువ్వు పూర్తిగా మాంసాహారం మానేసి రోజు రెండు గంటలు ధ్యానం 15 రోజులు చేస్తే నీ సమస్య తగ్గిపోతుంది" అన్నారు. అప్పుడు నేను కొన్ని కారణాల వలన ఒక వారం రోజులు ఇంట్లోనే విశ్రాంతి తీసుకోవలసి వచ్చింది. "సరే" అని ధ్యానం మొదలు పెట్టాను. వారం రోజులు అయ్యేనరికి కొంత తేడా కనిపించింది. 15 రోజులు పూర్తియ్యేసరికి నా సమస్య బాగా తగ్గింది.

54545454545454545 27 )54545 May 1000 254

అప్పుడప్పుడు పండగ సమయాలలో మాంసాహారం తీసుకున్నప్పుడు మళ్ళీ ఇబ్బంది వచ్చేది. ఈసారి G.K "నీకు చెప్పాను కదా, పూర్తిగా మానాలి. తింటూంటే సమస్య మళ్ళీ వన్నంది. పైల్స్ అంటే మూలాధారం చక్రానికి సంబంధించినది. నీలో ఉన్న స్థిరత్వపు భావనలు, ఆలోచనలు మార్చుకుంటూ ధ్యానం, శాకాహారం పాటిస్తే నీ సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది." అని చెప్పదంతో అప్పటికే హోమియోపతి మందులు వాడి విసిగిపోయాను. "అప్పటికే ఒక 15 రోజులు ధ్యానం చేస్తే తగ్గింది కదా" అనుకొని అప్పటి నుండి ధ్యానం, శాకాహారం పాటిస్తున్నాను. అతి తక్కువ కాలంలో పైల్స్ వ్యాధిని పూర్తిగా తగ్గించుకున్నాను.

ఫోన్ : 9553801801

#### \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

+ "మాట మీద ఎరుక": నా పేరు రేఖ. మాది వైజాగ్. నేను ఆరు సంగరాల నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన తర్వాత ఎన్నో తెలియని విషయాలు తెలుసుకుంటూ, ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొంది ఆనందంగా ఉన్నాను.

నేను చిన్నతనం నుండి అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగా మాట్లాదతాను. నాకు తెలీకుండానే ఖంగారు ఈ 28 ఈ 28 ఈ మాట్లాడికాకు इस्कर्यक्रस्करकरकरकरकरकरकर विद्या नंधुं डें**ा**क्र क्र ఖంగారుగా మాట్లాడేదాన్ని.. దీనివలన నేను ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కొంటూ వచ్చాను. కుటుంబ సభ్యులు మరి తోటివారితో మాటలు పడేదాన్ని. ఈ సమస్య నుండి బయటపడలేక పోయేదాన్ని ధ్యానంలోకి వచ్చాక "మాట మీద ఎరుక ఉండాలి" అని పదే పదే విని తెలుసుకుని ఆ దిశగా ప్రయత్నం చేయదం మొదలుపెట్టాను. మౌనంగా ఉండడం ప్రారంభించాను. మొదట్లో అది కూడా సరిగ్గా చేయలేదు. మౌనం అని చెప్పి మాట్లాడేదాన్ని. అటువంటి సమయంలో గొంతునొప్పి వచ్చింది. అప్పుడు నాకు అర్దం అయ్యింది. నేను ఎంతగా మాట మీద ఎరుక తెచ్చుకోవాలి. అని మౌనాన్ని సిన్పియర్గా చేయడం మొదలు పెట్టాను. మౌనం చేస్తున్నప్పుడు కొద్ది రోజులకే ఎన్ని అనవసరమైన మాటలు మాట్లాడుతున్నానో తెలిసింది.

మౌనం పాటిస్తున్నంత సేపు అనవసరమైన మాటలు ఎన్ని తలంపుకు వచ్చినా బుద్ధి ఉపయోగించి ఆపగలగేదాన్ని; మౌనం చేయడం ద్వారా నాకు తెలియకుండా ఒక్క మాట కూడా బయటకు వచ్చేది కాదు. ఇలా "మాట మీద ఎరుక" అనే విషయం అనుభవపూర్వకంగా అవగతమైంది.

ఫోన్ : 9246444117

#### **ම**ක්සරජර

# ్ ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

నిర్వచనం: "ట్రపంచ ఆరోగ్య సంస్ధ" నిర్వచనం ట్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అపసవ్య తలన్నింటినీ సమూలంగా స్వశక్తితో పరిష్కరించేందుకు "శాకాహారం" మరి 'ధ్యానం' తో పూర్తిస్ధాయి ధ్యాన – జ్ఞాన శిక్షణ కల్పించి ఇంగ్లీషు వైద్యం, హెూమియో, ఆయుర్వేదం లేదా ఏ ఇతర వైద్యవిధానాలతో పాటు "ఆత్మజ్ఞానం" అనే టార్చిలైటు వెలుగులో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చడమే "ధ్యాన ఆరోగ్యం" ట్రధాన ఉద్దేశ్యం.

#### సూత్రం

- 1. "జ్ఞానాగ్ని దగ్గ కర్మాణాం" భగవద్గీత
- 2. "వాక్యము స్వస్ధత పరచును" జీసస్ క్రెస్ట్
- 3. "ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం బ్రహ్మర్ని ప్రతీజీ

## ถૈঝৃଠêৣ సమస్యలు - స౦స్ధ యొక్క సేవలు

- 1. మొట్టమొదటగా "సమస్యలు అనేవి పేషెంట్లు వారికి వారే సృష్టించుకుంటున్నవి" అనే విషయం వారికి అర్ధమయ్యేటట్లు తెలియజేయదం.
- 2. రెండవది "సమస్యలు కేవలం వారి వలన మాత్రమే పరిష్కరించబడతాయి. ఇతరులపై ఆధారపడటమనేది సమస్యలను మరింత జటిలం చేసుకోవడమే!" అని తెలియజేయడం.
- 3. పేషెంట్లు వారి వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నంలో మానసికంగా తమ సంపూర్ణ సహాయ సహాకారాలను అందించడం.
- 4. పేషెంట్లకు ఆరోగ్యశాస్త్రాన్ని పరిచయం చేస్తున్నప్పుడు, " మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా" వారు ప్రతిపాదించిన విషయాలన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవడం.
- 5. చెదు కర్మలను దగ్ధం చేయడంలో శాకాహారం యొక్క ప్రముఖ పాత్రను ప్రజలకు తెలియజేయడం.
- 6. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సమకూరదానికి "పిరమిడ్ అద్భుత శక్తి" "పిరమిడ్ ధ్యానం" ల యొక్క ప్రముఖ పాత్రను గురించి ప్రజలను చైతన్యవంతులుగా చేయడం.

## ్ ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి

ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతిలో అనారోగ్యంతో ఉన్న బాధితుణ్ణి ప్రధానంగా, 'ఆజ్ఞానపు పొరలతో ఉన్న భగవంతుని'గా వ్వవహరించడం జరుగుతుంది. తొలుత ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం (రూరల్) లేదా రియల్ రిలీఫ్ సెంటర్ (అర్బన్)కు వచ్చిన పేషెంట్కు 'ధ్యాన ఆరోగ్య పద్దతి'ని గురించి DEMO VCD చూపించడం జరుగుతుంది. పేషంట్ యొక్క పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసిన పిదప, 'ధ్యానం' అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" పద్ధతిని నేర్పదం జరుగుతుంది. శాకాహారం విశిష్టతను తెలియజేసి, 40 రోజుల పాటు శాకాహారం, ధ్యానం చెసేలా అతనిని ఎప్పటికప్పడు ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా, ఇంకా అవసరాన్ని బట్టి హెూమ్ విజిట్ ద్వారా అనుసరించడం జరుగుతుంది.

స్పిరిచ్యువల్ –హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ ప్రతి 15 రోజుల నుండి 30 రోజుల వ్యవధిలో నిర్వహించడం, ఆచార్య సాంగత్యం, సామూహిక ధ్యానం, అఖండ ధ్యానం, పిరమిడ్ ధ్యానంలలో పాల్గొనేట్లు చేయడం జరుగుతుంది. ప్రధాన సెంటర్కు దూరంగా ఉన్న పేషెంట్స్కి దగ్గరలో ఉన్న సెంటర్ల వివరాలను తెలియ జేయడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా కౌన్సిలింగ్లో బ్రాత పూర్వకంగా ఇచ్చిన సూచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన పూర్తిస్ధాయి లైబైరీ, ఆడియో విజువల్ సదుపాయం, అన్నిరకాల పుస్తకాలు, పిరమిడ్లు లభించేట్లు ఏర్పాట్లు చేయడమైనది.

అదేవిధంగా 40 రోజుల శిక్షణ పూర్తి అయిన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను ఇతరులతో పంచు కునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లానులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హూమియో, ఆయుర్వేదం వంటి దాక్టర్లతో రోగి యొక్క వ్యాధి తీద్రతను గుర్తిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది.అవనరమైన పేషంట్లకు సంగీతం,నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు 'మ్యూజిక్' & దాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్ను ఏర్పాటు కూడా చేయడమైనది.

## ଦ୍ଦ୍ୱର୍ର ಆರోగ్యం మందుల షాపు - 350 ಆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు

ఇతర వైద్య విధానాలలో అనారోగ్యానికి ఇచ్చే టాబ్లెట్లు మాదిరిగానే ఇక్కడ కూడా "350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు" తయారుచేయడమైనది. ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్ట్ మొత్తానికి దీన్ని 'గుండెకాయ'గా పేర్కొనవచ్చు.

ఇవి పేషంట్లకు సులువుగా అర్ధం అవ్వదమే కాకుండా నిత్యజీవితంలో అతనికి అవసరమైనప్పుడు మళ్ళీ మళ్ళీ వాటికవే గుర్తుకు వచ్చి తప్పకుండా తన అవగాహనలో మార్పు తీసుకువచ్చేలా రుపొందించిన ఈ అధ్యాత్మిక మాత్రలు, కరప్రణాల రూపం లోనూ, ఆడియో సీడీ / కేసెట్స్ రూపంలోనూ, ఆడియో విజువల్ మరి చిన్న చిన్న పుస్తకాల రూపంలోనూ రూపొందించద మయింది. వీటిని పేషంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను, వ్యాధిని బట్టి అవసరమైన వాటిని సరిగ్గా నిర్ణయించి ఇవ్వదమే 'లైఫ్ హెల్త్ కౌన్సిలింగ్' లో జరిగే ప్రధాన ప్రక్రియం.

పై విధంగా అజ్ఞానంతో ఆధ్యాత్మిక బుద్ధి లోపించి అనారోగ్యంతో, సమస్యలతో, వొత్తిడితో వచ్చిన పేషంట్ల్క్ "శాకాహారం, ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం" అనే గట్టి పునాదితో మాంత్రి స్వేచ్ఛగా, తనుకుతానుగా,అన్ని నమస్యలూ పరిష్కరించు కునేందుకు అవసరమైన విశ్వాసాన్నీ, శక్తినీ,ఆత్మజ్ఞానాన్నీ తమకు తాముగా సంపాదించుకోడానికి అనువైన వాతవరణం కల్పించి తగు సూచనలు ఇవ్వదం ద్వారా "ఎలాంటి రోగాన్నయినా కూకటి (వేళ్ళతో పెకరించగలం" ఇవ్పటికే కొన్ని వేల కేనులలో నిరూపించడమైనది.

## ( పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రం సదుపాయాలు)

🛣 ప్రత్యేకమైన శక్తివంతమైన పిరమిడ్ ధ్యానమందిరం

🛣 సామూహిక పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం

🛠 స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్ ఛాంబర్

🛣 హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్ రూమ్

宏 మ్యూజిక్ & దాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్

🛠 గుర్తింపు పొందిన వైద్యుల పర్యవేక్షణ

### ధ్యాన ఆరోగ్యం

"ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం" ద్వారా "350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లైట్లు" అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ.. ధ్యానశిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాకాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరి కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినూత్న రీతిలో యావత్ (వవంచానికే ఆనందమయ ఆరోగ్యమయ జీవితాన్ని విశేషంగా పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అందివ్వడం జరుగుతోంది.

గమనిక : దీని ద్వారా శిక్షణ పొందగోరేవారు ఈ క్రింది చిరునామాకు సంప్రదించగలరు :

> Ph: 9246648411, 9246648401 Mail: spiritualtablet@gmail.com skype: spiritualtablet.workshop.

www.spiritualtablet.org.

మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు

#### **Spiritual Tablets Research Foundation**

Dwaraka Nagar, Visakhapatnam. ICICI Bank A/c No. 006001034726

IFSC Code: ICIC00600, Ph: 9246648410 Donations from Abroad Consult: 9246648411 E-mail: spiritualhealthcare2012@gmail.com