

అరిషడ్వర్గాలు

రచన

M.S. ఆష

&

డా॥ P.S. గోపాల కృష్ణ M.B.B.S.,



REGD NO-96860

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్

రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

ప్రధమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2015

ప్రతులు : 1,000

మూల్యం : రూ. 10/-

రచన : **M.S.** ఆష &
డా॥ **P.S.** గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.

ముద్రించినవారు,

మరి ప్రతులకు : స్థితిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ లిసెన్స్ ఫౌండేషన్
LIG-6, ఉడా కోలనీ, మాధవధార,
సీనియర్ సిటిజన్ హోమ్ ఎదురుగా,
విశాఖపట్టణం-530007.

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

ముందుమాట

“తాను మంచివాడు! ఎదుటివాడు చెడ్డవాడు! మంచి లోపల ఉంటుంది! చెడు వెలుపల ఉంటుంది!” అన్నది మామూలు భావన. కానీ మంచియినా చెడు అయినా మనిషి అంతరంగంలోనే ఉంటుంది అనేదే నగ్నసత్యం.

లోపలే ఉండి మన చెడును కోరే అంతర్ శత్రువులు ఎవరు? ఎంతమంది? మన ఉన్నతిని ఎలా అడ్డుకుంటారు? వారి బలం పెరిగినప్పుడు కలిగే అనారోగ్యాలు ఏమిటి? అనారోగ్యం నుండి బయటపడడానికి అంతర్ శత్రువుల్ని ఎలా నివారించాలి? జీవితధ్యేయం ఎలా సాధించాలి? మొదలైన విషయాలను తెలియజేసే ప్రయత్నమే ఈ “అరిషడ్వర్గాలు”.

ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాయమని తగు సూచనలు సూచించి సోల్ స్కానింగ్ ను కలపిన డాక్టర్ G.K. గారికీ, జగద్గురువు “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికీ, నా ఆధ్యాత్మిక సేవకి ఎంతో సహకరిస్తున్న మా వారు M.M.K. గాంధీ గారికీ నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఇట్లు

M.S. ఆష

ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులు మరియు
పాలనా విభాగం అధ్యక్షులు

విషయ సూచిక

వ. నెం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1	అరిషడ్వర్గాలు	5
2	మారాల్నింది మనం	6
3	కామం	9
4	క్రోధం	12
5	లోభం	16
6	మోహం	19
7	అతి మోహం	24
8	మదం	26
9	మాత్సర్యం	29
10	పెద్దప్రేగు - అరిషడ్వర్గాలు	33
11	లెట్రీన్ - అరిషడ్వర్గాలు	33
12	సోల్ స్కానింగ్	36
13	అనుభవాలు	40
14	అనుబంధం	44

అరిషడ్వర్గాలు

ఒకానొక వ్యక్తి తన పాప కర్మలను పోగొట్టుకోవడం కోసం, ముక్తి మార్గం పొందడం కోసం, ఎన్నో పూజలు యజ్ఞాలు, జపాలు చేస్తాడు. చేసి చేసి చివరకు “ఇవి ఏమీ కావు” అని తెలుసుకొని, “ఏదీ శాశ్వతం కాదు” అనుకొని.. “సంసారాన్ని, బంధాలను, సమాజాన్ని దాటాలి” అనుకొని అన్నింటినీ వదిలి హిమాలయాల వెంటపడతాడు.

తాను యోగి అవడం కోసం, ఎన్నో సంవత్సరాలు తపస్సు చేసి, “నేను యోగిగా మారాను” అనుకుంటాడు. కానీ ఆ వ్యక్తి ఎంతవరకు మారాడో తెలియాలి అంటే తనలో “అరిషడ్వర్గాలు” ఎంతవరకూ జయించాడో అతను తెలుసుకోవాలి. అది తెలుసుకోవాలి అంటే ఆ వ్యక్తి ఒంటరిగా తపస్సు చేస్తే తెలియదు. ఆ వ్యక్తి కుటుంబంలో, సంఘంలో మనుగడ సాగిస్తూ ఉంటే, అతను ఎంతవరకు అరిషడ్వర్గాలకు లొంగకుండా ఉన్నాడో తెలుస్తుంది.

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఈ అరిషడ్వర్గాలను.. (కామ, క్రోధ, లోభ, మద, మోహ, మాత్సర్యాలు..) అంతర్లీనంగా దాగి ఉంటాయి. కానీ “అవి వున్నాయి” అనే ఎరుక కూడా మనకు

ఉండదు. ఎప్పుడైతే మనం వాటిని ఎరుకతో తెలుసుకొని జయిస్తామో, అప్పుడే యోగులం అవుతాము. అరిషడ్వర్గాలను అణగద్రొక్కకూడదు. వాటిని జయించాలి; మన బుద్ధి ఆధీనంలో అవి ఉండాలి.

ఈ అరిషడ్వర్గాలను ఎలా జయించాలో తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే ఇవి మన శరీరంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు కారణభూతం అవుతాయి.

ప్రధానంగా ఇవి క్రింది స్థాయి మూడు చక్రాలకు (మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక..) సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలుగా కనిపిస్తాయి. ఎప్పటికప్పుడు మనం వాటి గురించి తెలుసుకుంటూ ఉండి మన జీవన విధానంలో మార్పు తెచ్చుకుంటూ ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

మూర్ఖత్వం మనం

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఇవి అంతర్గతంగా దాగి ఉంటాయి. కానీ ఆ వ్యక్తి వాటిని ఎదుటి వారిలో మాత్రమే చూడగలుగుతాడు. “తాను చాలా సంపూర్ణం” అనుకుంటాడు.

కానీ ఎదుటివారిలో ఏ గుణాలు అయితే కనిపిస్తున్నాయో, అవే గుణాలు మన లోపల ముసుగు వేయబడి ఉన్నాయి. అందుకే వాటిని మనం ఎదుటి వారిలో గుర్తించగలుగుతున్నాం. ఇక్కడ “మారాల్సింది ఎదుటివారు కాదు; మనము మాత్రమే అని తెలుసుకోవాలి.” తెలుగులో ఒక సామెత ఉండనే ఉంది. “పచ్చకామర్లు వచ్చిన వారికి లోకం అంతా పచ్చగానే కనిపిస్తుంది” అని. ఇది నెగెటివ్ మాట కావచ్చు కానీ మనం సకారాత్మక (పాజిటివ్) అర్థంలో తీసుకుందాం. మనం మంచిగా మారితే, ఎదుటి వారిలోనే కాదు, ప్రపంచం అంతా మనకు మంచిగానూ, అందంగానూ కనిపిస్తుంది.

నిజానికి మనలోని అరిషడ్వర్గాల స్థితిని గమనించడం నిజానికి చాలా తేలిక. ఎందుకంటే బుద్ధిస్థాయిలో అరిషడ్వర్గాలు అనేవి శరీరం స్థాయిలో మలవిసర్జనకు (మలం తయారీ పెద్దపేగు నుండి విసర్జన గుదం వరకూ) సంబంధించిన భాగాలలో అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి దీనికి సంబంధించిన లెట్రీన్ మెకానిజమ్ పనితీరుబట్టి కూడా చాలా సులువుగా గుర్తించవచ్చు! బయటకు చెప్పుకోలేని మలవిసర్జన కలలు, అనుభవాలన్నీ నిజానికి మనలోని

అరిషడ్వర్గాల ప్రతిరూపాలే. వీటిని గురించి వివరంగా తెలుసుకొని తదువరి వీటిని అన్వయించే వద్దతి తెలుసుకుంటాం!

ఈ అరిషడ్వర్గాలే మన యొక్క అనేక జన్మలకు కారణం అవుతాయి. ఎంత వదులుదామన్నా వదలనివి, మనల్ని సదా మాయలో ఉంచేవి ఈ అరిషడ్వర్గాలు. ఎవరైతే అన్ని కర్మలనూ ఆచరిస్తూ, అందరితో కలిసి ఉంటూ, అన్నింటా ఉంటూ పంకిలంలో పంకజంలా.. తామరాకుపై నీటి బొట్టులా ఏ మలినం మనస్సుకి అంటకుండా, స్వచ్ఛంగా ఉంటారో వారు మాత్రమే ఈ అరిషడ్వర్గాలను జయించగలుగుతారు.

అరిషడ్వర్గాలకు లోబడి ఉండేవాడు సంసారి. సంసారి ఎప్పుడూ తిరిగి జన్మ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

అరిషడ్వర్గాలకు భయపడి పారిపోయేవాడు సన్యాసి; సన్యాసి కూడా తిరిగి జన్మ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

జన్మ రాహిత్యం పొందాలి అంటే మధ్యేమార్గంతో సంసారంలోనే నిర్వాణం పొందాలి. అలా చేయాలి అంటే అతను యోగి అయి ఉండాలి. అతను మాత్రమే

అరిషడ్వర్గాలను జయించగలుగుతాడు. అందుకే శ్రీకృష్ణుడు “యోగీ భవ అర్జునా” అన్నాడు. యోగులు తిరిగి జన్మించాల్సిన పనిలేదు. జన్మరాహిత్యం కలుగుతుంది. అరిషడ్వర్గాల గురించి ఒక్కొక్కటిగా విపులంగా తెలుసుకుందాం.

కామం

కామం అంటే కోరిక. కామం అంటే శృంగారం కాదు. ఎవరైనా, దేనినైనా అతిగా కావాలనుకుంటారో దానిని కామం” అనేవారు. మనకు పెద్దవాళ్ళు “కోరికలు ఉండకూడదు” అంటారు. కోరికలు ఉండాలి. కానీ అతిగా ఉండకూడదు. తినడానికి భోజనం కావాలి. అది కోరిక. కానీ రోజూ పంచ భక్ష్తపరమాన్నాలు తినాలి అనుకోవడం మితిమీరిన కోరిక. అతి సర్వత్ర వర్జయత్! ఏదీ అతిగా ఉండకూడదు!

ఎప్పుడైతే కోరిక మితి మీరుతుందో, అది తీరక, అప్పుడు మనకు దుఃఖం వస్తుంది. మితిమీరిన కోరిక అన్నదే “తృష్ణ” కోరిక సహజం. తృష్ణ అనేది అజ్ఞానం. “దుఃఖం ఎందుకు వస్తుంది” అంటే అజ్ఞానం వలన వస్తుంది. “అజ్ఞానం ఎందుకు వస్తుంది?” అంటే అవిద్య వలన.

అవిద్య అంటే విద్యలేకపోవడం. విద్య అంటే ప్రాపంచిక విద్య కాదు. ఆధ్యాత్మిక విద్య. ఈ ఆధ్యాత్మిక విద్య లేకపోవడం వలన ఏ కోరిక ఎంతవరకూ ఉండాలి, కోరిక తీరకపోతే దానికి ఎలా దాటాలి అనేవి తెలియవు. ఆనందాన్ని కోల్పోయి దుఃఖం పాలిట పడతాము. ఎప్పుడైతే మన మనస్సుకు దుఃఖం ఆవహిస్తుందో దాని ప్రభావం శరీరంపై పడుతుంది. ఫలితంగా ఆనారోగ్యాలు చుట్టుముడతాయి.

మనం అనుకుంటాం “కోరికలు తీరితేనే ఆనందం” అని, కానీ కాదు. ఆనందం అనేది ఏది ఉన్నా, ఏది లేకపోయినా మన లోపల నుండి వచ్చే భావన అంటే ‘ఉంది’ అని పొంగిపోకుండా, ‘లేదు’ అని కృంగిపోకుండా మన మనస్సును తటస్థంగా ఉంచుకొని, మనం పొందే భావనే ఆనంద స్థితి. కేవలం ‘ధ్యానులు’ మాత్రమే ఈ ఆనందస్థితిని పొందగలరు !

ఒకానొక వ్యక్తికి కోరిక కలగడం తప్పుకాదు. అది తీరకపోతే, ఆ వ్యక్తి అజ్ఞానంతో తన జీవితాన్ని నరకప్రాయం చేసుకోవడం మాత్రం తప్పు. ఎందుకంటే మనమే, మన జీవితాన్ని ఆనందంగా ఉంచుకోవాలి. మనకు ఏ కోరిక అయితే తీరదో, దానికి మనం సిద్ధంగా లేమని అర్థం.

ఉదాహరణకు : ఒక వ్యక్తికి ఒక కారు కొనుక్కోవాలని ఉంది. కానీ అతని దగ్గర అంత డబ్బుగానీ, అటువంటి పరిస్థితులుగానీ అనుకూలంగా లేవనుకుందాం. అతను “కారు కొనుక్కోలేక పోతున్నాను, అని బాధపడుతూ కూర్చుంటే, కారు తన దగ్గరకు రాదు. దుఃఖం మాత్రమే వస్తుంది.

నిజానికి కారు కొనడం లేదా కారును అనుభవించడానికి కావలసిన ఆధ్యాత్మిక అర్హతను (సన్నిహితులతో సరియైన సంబంధ బాంధవ్యాలు) అతను సంపూర్ణంగా చేరుకొన్నప్పుడు తప్పక ప్రాపంచికంగా దానికి ఉన్న అడ్డంకులు తొలగి కారు దానికదే చేరుతుంది.

కోరికలు నాలుగు రకాలు - శరీర కామం, మనస్సు కామం, బుద్ధి కామం, ఆత్మ కామం (నాలుగు టాబ్లెట్స్ లలో ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలు)

ధూమేనావ్రియతే వహ్నిః
యథాఽదర్శో మలేనచ ।
యథోల్బేనావృతో గర్భః
తథా తేనేద మావృతమ్ ॥

‘పొగ’ చేత నిప్పు, ‘ధూళి’ చేత అద్దం, ‘మావి’ చేత గర్భంలోని పిండం కష్టబడినట్లు, ‘కామం’ చేత ‘జ్ఞానం’ కప్పబడి ఉంటుంది. మనం ఎప్పుడైతే కామంను దాటగలుగుతామో, అప్పుడు మాత్రమే మనకు ‘జ్ఞానం’ వస్తుంది.

క్రోధం

క్రోధం అంటే కసితో కూడిన కోపం. ఈ క్రోధం ఎప్పుడు కలుగుతుంది అంటే, కామం ఎప్పుడైతే తీరలేదో అప్పుడు మనకు కసి పెరుగుతుంది. ఆ కసి క్రోధంగా రూపు దాల్చుతుంది.

ఎప్పుడైతే మనం కామంను దాటలేమో, అప్పుడు మనకు మన మీదగాని, ప్రక్కవారి మీద గాని క్రోధం అన్నది వస్తుంది. క్రోధం అనేది వివేకాన్నీ, విచక్షణనీ చంపేస్తుంది. అందుకే ‘తన కోపమే తన శత్రువు’, అని పెద్దలు చెప్పారు. ఎంతటి ఉన్నత భావాలున్న వ్యక్తి అయినా, అపారమైన విద్యాసంపన్నుడైనా కేవలం కామంతో తన క్రోధంతో పాతాళానికి దిగజారిపోతాడు. ఉదా॥ శివుని యొక్క కోపం, గణేశుని అంతుమొందించింది. కానీ వారు దేవతలు కాబట్టి,

వారు చేసిన పొరపాట్లు కూడా లోకకళ్యాణానికి రకాలుగా ఇతిహాసాలుగా కొనియాడబడతాయి. అది ఎలాగంటే గజానందుని సంహారం, మూషికాసురునికి ముక్తి.

దేని మీద అయినా మనం పెట్టుకున్న అంచనా, ఎప్పుడైతే తప్పుతుందో, అప్పుడు కలిగేదే బాధ, ఆ బాధలోనుండే 'క్రోధం' పడుతుంది. ఉదా॥ మన పిల్లలకు 1st class రావాలని అనుకుంటాం. అది అక్కడ కామం. ఆ పిల్లవానికి 1st class కాకుండా 2nd class వస్తుంది. అప్పుడు మన అంచనా తప్పింది. అప్పుడు పిల్లవాని మీద క్రోధం కలుగుతుంది.

కామ ఏష క్రోధ ఏష
రజో గుణ సముద్భవః ।
మహాశనో మహాపాపౌ
విద్వేనమిహా వైరిణమ్ ॥

“రజో గుణం వలన కలిగే కామమే 'క్రోధం' ఇది ఎంత మాత్రమూ తృప్తి చెందనీయదు. ఇది మహాపాపి” అని శ్రీ కృష్ణుడు, అర్జునుడికి చెప్పాడు.

అన్ని గుణాలలోకీ రజోగుణం మహా దుష్టభూయిష్టమైనది. రజోగుణం చిహ్నమే క్రోధం. క్రోధం అన్నదే ఆత్మకు పరమ శత్రువు. మానవజీవితాన్ని నాశనం చేసేదే ఇది. క్రోధం వున్నవారు ఎప్పుడూ తృప్తి చెందలేరు. క్రోధాత్ములు అశాంతిమయులు. అయితే ఆత్మపరిణామక్రమంలో ఇది ఒకానొక తప్పనిసరి దశ. ఆ దశను త్వరగా దాటేయాలి. త్వర, త్వరగా దాటేయాలి. లేకపోతే అనేక జన్మలు వృధా అవుతాయి.

క్రోధాన్ని గుర్తుపట్టడం : క్రోధం తగ్గించుకోవడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా హై బీపీ, గ్యాస్ట్రిక్ బ్రెబుల్ మరికొన్ని రకాల హెర్నియా సమస్యలు క్రోధం నుండే కలుగుతాయి.

అనుభవాలలో (ధ్యానం, కలలు మరి నిత్య జీవితం) అగ్నికి సంబంధించి వచ్చేవన్నీ క్రోధాన్ని (ఇతర భావావేశాలను) గుర్తింపజేస్తాయి. అదేవిధంగా పరికరాలలో గ్యాస్ సిలిండర్ (క్రోధాన్ని కలిగించే సంఘటనలు/అవకాశాలు) ట్యూబ్, గ్యాస్ స్టవ్ మనకు క్రోధంపై గల, నియంత్రణను సూచిస్తాయి. గ్యాస్ యూనిట్తో వచ్చే సమస్యలు అన్నీ క్రోధానికి సంబంధించినవే.

పరిష్కార మార్గం : క్రోధం ప్రధానంగా ధ్యానంతో తగ్గుతుంది. మొత్తం క్రోధాన్ని 100% గా చిత్రీకరిస్తే 60% కేవలం నిరంతర ధ్యానంతోనే తగ్గుతుంది. అపై 20% సజ్జన సాంగత్యం స్థాయిలో తగ్గుతుంది. మనం ఎదుర్కొనే సంఘటనల పూర్వాపరాలను గమనించి వీక్షించుకోవడం ద్వారా కొంత తగ్గుతుంది. (10%) మిగిలిన 10% నిజానికి సరియైన కోపంగా అర్థం చేసుకోవాలి. దీన్ని మనం ఇతరులపైకి వాక్కు ద్వారా, భావావేశాల ద్వారా తెలియజేయాలి. అంటే వెళ్ళగక్కాలి.

అయితే అవతలవాళ్ళు వాళ్ళ తప్పువుండి, ఈ క్రోధం యొక్క ప్రతిచర్య తీసుకోవడానికి నిరాకరించినప్పుడు మన ప్రమేయం లేకుండా అవతలవాళ్ళ అజ్ఞానపు చర్యవల్ల కలిగిన క్రోధాన్ని మనం తీసుకోకుండా ప్రకృతికి విడిచి పెట్టాలి అంటే- క్రోధం అనే శక్తిని ఒక “శక్తి బంతిగా” ఊహించుకొని వ్యక్తిగత శక్తి క్షేత్రం నుండి బయటకు విడిచిపెట్టాలి. “ఇది వెళ్ళి అవతలి వ్యక్తిని దహించాలి” అనుకోకూడదు. మనది కాని దాన్ని మనం బయటకు నెట్టటమే! ఇలా కొన్నిసార్లు గడిచిన తరువాత, అది ఒక సందిగ్ధస్థాయిని దాటినప్పుడు, దాని ప్రభావంతో

ఆవలి వ్యక్తి నేర్చుకునే తత్వంతో ఉండి కేవలం అజ్ఞానంతో అలా ప్రవర్తించినప్పుడు తనకి ఇది ఒక పాజిటివ్ అనుభవాన్ని తెప్పించి పెడుతుంది.

అలాకాక అతను అహంకారంతో తెలిసే తగ్గకుండా ఉన్నప్పుడు, అది ఒక చేదు అనుభవాన్ని తెప్పించి పెడుతుంది. తద్వారా అతను తనకు తాను మార్చుకునే స్థితికి తీసుకువస్తుంది. ఇలా చివరి 10% కోపాన్ని కూడా మనం సరిగ్గా అనుభవించినట్లుగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఇలా వ్యక్తి అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడూ, మరి ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పుడు కూడా మనం కోపాన్ని సరిగ్గా అనుభవించేట్లు తయారుకావాలి.

“లోభం”

ఎప్పుడైతే ఒక కోరిక కలిగిందో, అది తీరకపోతే క్రోధం వస్తుంది. అది తీరితే లోభంగా మారుతుంది. ఒక మనిషి తాను కష్టపడి సంపాదించిన ఆస్తిని కూడా సంపూర్ణంగా అనుభవించలేడు. అంత కష్టపడి సంపాదించిన తరువాత అతనికి సహజంగా లోభితనం వస్తుంది. తన లోభితనం వలన తను ఏ మాత్రం సంతృప్తిగా జీవించలేడు.

మనం ఎప్పుడైతే అజ్ఞానంలో ఉంటామో, అప్పుడు మనం లోభిగా మారతాము. ఈ లోభిగుణం కూడా మనకు రజోగుణం వలన వస్తుంది.

లోభః ప్రవృత్తి రారంభః

కర్మణామశమః సృహా ।

రజసేతాని జాయాం తే

వివృద్ధే భరతర్షభ ॥

“రజోగుణం అభివృద్ధి పొందినప్పుడు, మనుషులకు లోభత్వం, కార్యములందు ప్రవృత్తి, చెడు కర్మలను కొనితెచ్చుకోవడం మనశ్శాంతి లేకపోవడం, ఇంద్రియ నిగ్రహం లేకపోవడం, ఆశ అనేవి పుడతాయి.”

ఎప్పుడైతే ఆశ అనేది పెరుగుతుందో అప్పుడు మనిషి లోభత్వానికి గురి అవుతాడు. తృప్తి, క్రోధం, లోభం అనే ఈ మూడు, మూడు విధాలుగా నరక ద్వారాలు. ఇవి మానవుని వినాశన హేతువులు కాబట్టి వీటి నుండి బయటపడాలి. లేకపోయినట్లయితే ఆ ఆత్మకు పురోగమనం ఉండదు. అటువంటి ఆత్మ ఎన్నో జన్మలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

లోభత్వం మనం విడనాడకపోతే మన జీవితాన్ని మనం ఆనందంగా అనుభవించలేం.

మన దగ్గర ఉన్న జ్ఞానం గాని, ధనం గాని, ఏదైనా పంచేకొలదీ పెంచబడుతుంది. ఎప్పుడైతే మన దగ్గర ఉన్నది, నలుగురికి ఉపయోగపడేలా పంచుతామో, అది మనకు ప్రకృతి (NATURE) ఇవ్వడం జరుగుతుంది. దీనినే జీనన్ మహానుభావుడు ఇలా తెలిపారు.

“నీకు ఏదైతే కావాలనుకున్నావో అది ముందు నువ్వు ఇతరులకు ఇవ్వు” అని.

మనకు కావాలనుకున్నదాన్ని మనం ఇతరులకు ఇవ్వడానికి పరిపూర్ణంగా సంసిద్ధమైనప్పుడే ప్రకృతి మనకు దాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. తద్వారా మనం లోభత్వం నుండి బయట పడగలం.

అదే విధంగా ధ్యానం ద్వారా మనం కోటానుకోట్ల లోకాలను దర్శించినప్పుడు భూమి అన్నది కేవలం ఒకానొక మజిలీలా కనిపించితే, మనం ఇక్కడ నేర్చుకోవడానికి, తెలుసుకోవడానికి మాత్రమే వచ్చామని గమనించి లోభిగుణం నుండి చాలా సులువుగా బయట పడగలం.

“మోహం”

అరిషడ్వర్గాలలో నాల్గవది మోహం. ఈ మోహానికి కారణం లోభత్వమే. మనం అమూల్యమైన జీవితాన్ని లోభంతో, మోహంతో నాశనం చేసుకుంటున్నాం. మధురంగా జీవించాల్సిన జీవితాన్ని దుర్భరం చేసుకుంటున్నాం.

మోహం అనేది ధనం మీద మాత్రమే కాదు, పరుల మీద కూడా ఉండకూడదు. కురుక్షేత్రంలో శ్రీకృష్ణుడు, అర్జునునికి చెప్పినది అదే. “నీవు, నావారు! అనే మోహాన్ని వదిలి పెట్టవలెను. నా గురువు, నా పెదనాన్న, నా అన్న అనే మోహంతో ఉండి నీవు సత్యానికి దూరమవుతున్నావు. ధర్మాన్ని విడనాడుతున్నావు. ఎప్పుడైతే భవబంధాలు అనే మోహాన్ని దాటుతావో అప్పుడు మాత్రమే నీవు విజయాన్ని సాధించగలుగుతావు.

మోహానికి మూలకారణం తృప్తిలేక పోవడం. ఎప్పుడైతే తృప్తిగా జీవించడం మొదలు పెడతామో, అప్పుడు మోహాన్ని జయిస్తాం.

నిజానికి అరిషడ్వర్గాలు ఒకదానికి ఒకటి కారణ

భూతమవుతాయి. కోరికలు ఎప్పుడైతే తీరవో అప్పుడు క్రోధం వస్తుంది. అది తీరితే లోభంగా మారుతుంది. ఈ లోభం అన్న దానిని ఇంకా పెంచాలన్న తపన మోహంగా మారుతుంది. తద్వారా జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేసుకుంటాం. మనం ఎప్పుడైతే ఉన్నదానితో తృప్తి పడతామో, అప్పుడు మోహాన్ని దాటగలుగతాం.

ప్రతి వ్యక్తి కూడా సంపాదించిన ఆస్తి మీద వ్యామోహం పెట్టుకుంటాడు. సంపాదన ఏదీ శాశ్వతం కాదని తెలియక దానికోసం వెంపర్లాడుతాడు. ఆ మోహంలో కొట్టుకుంటూ ఉంటాడు. మోహానికి మూలకారణం తృప్తి లేకపోవడమే. ఎప్పుడైతే తృప్తిగా జీవించటం మొదలుపెడతాడో, అప్పుడు మోహాన్ని జయించగలుగతాడు. కురుక్షేత్ర యుద్ధం కూడా కౌరవుల రాజ్యకాంక్ష వలనే జరిగింది.

మోహం వలన చాలా అనర్థాలు సాంఘికంగా జరుగుతున్నాయి. మోహం అనేది ఎంతవరకూ ఉండవచ్చు, ఎంతవరకూ ఉండకూడదు, అనే వివేకంతో కూడిన ఎరుక మనకు ఉండాలి. మోహం నుండి ధ్యానం చేయడం ద్వారా మాత్రమే బయడపడగలం.

చివర క్షణంలో మోహం : జీవిత కార్యక్రమంలో భాగంగా మనం ప్రేమించడం అనే అనుభవాన్ని పొందగోరినప్పుడు యుక్త వయస్సులో ప్రేమలో పడటం అనేది జరుగుతుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో తల్లిదండ్రులు ఎంత కట్టడి చేసినప్పటికీ తెరవెనుక అనుభవంగా ఇది జరుగుతుంది. అయితే ఈ ప్రేమ అన్న అనుభూతి అనేక ఆధ్యాత్మిక కారణాల వల్ల ఎంతో మధురంగా ఉండి దాని ముగింపు పెళ్ళి అనే తప్పుడు అభిప్రాయంలో ఉంటారు. ప్రేమ అనేది నేర్చుకోవడం కోసం ఒక నాన్ కమిటెడ్ బాండేజెడ్ లెర్నింగ్ గా తీసుకుంటే పెళ్ళి అనేది కమిటెడ్ బాండేజెడ్ లెర్నింగ్!

ప్రేమకూ, పెళ్ళికి ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంది. నిజానికి ప్రేమించడం ఇద్దరూ ఎటువంటి జీవితం కావాలనుకుంటారో ఇద్దరి నుండి ఇద్దరికీ ఎటువంటి ఇచ్చి పుచ్చుకోవాలని ఎన్నో కలలు కని ఆశిస్తారో అవన్నీ చక్కగా కుదిరేలా ఇద్దరికీ వేరు వేరు అవకాశాలు పెళ్ళి సంబంధాల రూపంలో వస్తాయి. ఇది అనేక సందర్భాలలో తల్లితండ్రుల ఒత్తిడి వల్ల, కొన్ని సందర్భాలలో దానికవే కొన్ని అవకాశాలు కలుగవచ్చు. సరిగ్గా ఈ సమయంలో మోహం అనే గుణం మనలో సహజంగా

పేరుకొని ఉండి, ఏదైతే పెళ్ళి తరువాత జీవితం సుగమంగా ఉండాలని కలలు కన్నామో దానికి అనుకూలంగా ఉండే అవకాశాన్ని త్రోసిపుచ్చి ఆ పాత ప్రేమించిన వ్యక్తే సర్వస్వం.. అతన్ని వదులుకోవడమంటే తప్పుచేయడం (మోసం) అన్న ఒక అశాస్త్రీయపు అవగాహనతో మంచి అవకాశాన్ని విడిచిపెడతాం.

నిజానికి ప్రేమించడం, ప్రేమించబడడం అనేవి నేర్చుకోవడానికీ, రక్షణను ఆనందించడానికీ ఆ సమయంలో ఆ వయస్సులో అది ఒక అవకాశం మాత్రమే. అది లేకపోయినా బలవంతంగా తెచ్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఉన్నవాళ్ళు అది కలిగిన వాళ్ళు ఎలాగూ ఓ పట్టన దాన్నుండి అంత సులువుగా బయటపడనూ లేరు.

ఇదే ఉదాహరణ వ్యాపారం చేసే పార్టనర్స్ కి కూడా వర్తిస్తుంది. ఇద్దరు స్నేహితులు మంచి స్నేహంలో ఉంటారు. కొన్నాళ్ళకు దాన్ని ఒక వ్యాపారంగా మారుద్దామని అనుకుంటారు. వారి స్నేహంతో పెరిగిన మోహం వారు వ్యాపారం మొదలుపెట్టే సమయానికి వారు పెట్టాలనుకున్న వ్యాపారానికి సంబంధించి వీరిద్దరికే సరిగ్గా కుదిరే వ్యాపార

దక్షత ఉన్న వ్యక్తులు వారికి తారసపడినప్పుడు, వీరికి వీరిద్దరి మధ్య ఉన్న మోహం కారణంగా ఆ అవకాశాన్ని గుర్తించలేని స్థితిలో ఉంటారు. ఆ వ్యక్తిని గుర్తించినా అలవాటయిన స్నేహితుడు ఉండగా క్రొత్త వ్యక్తితో ఎందుకని ప్రక్కన పెట్టడం జరుగుతుంది. కానీ అనేక సందర్భాలలో ఆ క్రొత్త వ్యక్తి మన కలలు మరి సంకల్పాల రూపంగా రావడం జరిగింది అన్న విషయం అప్పుడు బోధపడదు. వ్యాపారంలో చిదికిన తరువాత బోధపడుతుంది.

వెరసి ఎప్పుటికప్పుడు మనం ప్రేమ, స్నేహం, బంధుత్వం అన్నవి అనుభవిస్తున్నప్పుడు వాటితో పాటు పెరిగే మోహాన్ని జాగ్రత్తగా ఒక కంట కనిపెడుతూనే ఉండాలి. ఒకరకమైన సంబంధం నుండి మరో సంబంధంలోకి మారినప్పుడు రెండింటినీ వేరు వేరుగా గుర్తించి అప్పటికి సిద్ధంగా ఉన్న అన్ని సంభావ్యతలనూ పరిగణించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. అంతే తప్ప మోహంతో ఆనందంగా జీవించే అవకాశాన్ని వదులుకోకూడదు. మనం ఏం చేసినా చివరకు అది ఒక ఆత్మ పెరుగుదలకు, ఆనందానికే తప్ప బాధను మిగుల్చుకోవడం కోసం కాదు అనేది అందరికీ తెలిసినదే.

అతి, మోహం

“అలు బిడ్డలనుచు నతి మోహమున నున్న,
ధనము మీద వాంఛ తగిలి యున్న,
నట్టి నరుల కెల్ల నవని ముక్తియే లేదు -
విశ్వధాభిరామ వినుర వేమ ! ”

తా : భార్య(భర్త) పైనా, బిడ్డలపైనా వ్యామోహం, మరి
ధనంపై ఆశ ఉన్నవారందరికీ మోక్షం లభించనే లభించదు !

వ్యాఖ్య : “అలుబిడ్డలు” లేదా “భర్త బిడ్డలు”
వుండితీరాలి. అయితే “అతి మోహం” అన్నది మటుకు పనికి
రాదు.

“అతి సర్వత్ర వర్జయేత్” గదా! “అతి” అనేదే “మోహం”
జీవితంలో ఏ ఒక్కదానిపై ఎక్కువ శ్రద్ధ, ఎక్కువ మక్కువ
చూపించినా మిగతావన్నీ చూసుకోవడానికి సమయమూ, శక్తి
ఎక్కడ వుంటాయి? ఒకటి ఎక్కువ అయితే మిగతావి తగ్గి
తీరుతాయి.

ధనం మీద ‘తీవ్రవాంఛ’ వుండరాదు. “ అర్థం అనర్థం
భావయ నిత్యం” అన్నారు. కదా శంకరాచార్య! అలాగే “మూఢ!

జహీహి ధనాగమ తృష్ణా; కురు సద్భుద్ధిం మనసి వితృష్ణాం” అని కూడా అన్నారు కదా! అంటే, “ధనం అనేది ఎప్పుడూ అనర్థానికే దారి తీస్తుంది; కనుక, ధనం ఎప్పుడూ ‘రావాలి’, అనే తృష్ణను వదిలివేసేయి; చక్కటి సద్భుద్ధితో మనస్సును తృప్తలేకుండా చేసుకో” అని.

ధనేషణ, దారేషణ, పుత్రేషణ అన్నవే ఈ షణత్రయాలు. ఈ షణత్రయాలు, తాపత్రయాలు, వాసనాత్రయాలు అనే త్రయీ త్రయాలే ముక్త పురుషులకూ, బద్ధ పురుషులకూ వున్నతేడా.

సంసారం వుండితీరాలి, సంసారం అద్భుతమైనది! అయితే నిర్వాణం అంతకన్నా అద్భుతమైనది!

ఈ రెంటిని సమన్వయపరచాలి. అది లభ్యం సంసారంలో ‘అతి’ తగ్గించుకుంటే మంచిది.

ఈ సంధర్భంగా ముఖ్యమైన ఒక సూక్తి “ప్రాపంచికంగా కోరి సాధించరాదు ఊరికనే వచ్చినదే తీసుకోవాలి. ఆధ్యాత్మికంగా కోరిసాధించాలి. వచ్చినది విడిచి పట్టాలి.

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

“మదం”

అయిదవ అరిషడ్వర్గం మదం. అంటే అహంకారం. మన కోరికలు తీరి “మనం అనుకున్నది సాధించాం” అనుకున్నరోజు అహంకారం అన్నది వస్తుంది.

ఈ అహంకారం మనల్ని నాశనం చేస్తుంది. ఎన్నో మానవ సంబంధాలను నాశనం చేస్తుంది. ఎదుటి వారిని ఒప్పుకోము. వారు చెప్పింది సత్యమైనా, అది అసత్యం అని వాదిస్తాం. సత్యాలను తెలుసుకునే అన్ని మార్గాలను మనమే మూసివేస్తాం. ఇంకా గట్టిగా చెప్పాలంటే ఈ అహంకారాలలో చెప్పుకోవలసినది, ప్రస్తుతం నడుస్తున్నది కూడా పురుషాహంకారమే! ఆడవారికి అన్ని రంగాలలో ప్రవేశించడం, స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్రాలు ఇవ్వడం అన్నీ కూడా, మాటల వరకూ వ్రాతల వరకు మాత్రమే.

తరతరాలుగా పురుషాధిపత్యం ఉన్న దేశం మనది. అదే ఇంకా కొనసాగుతోంది. అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. మనస్సు పెట్టి చూస్తే ఇప్పటికీ కూడా సగానికి పైగా ఆడవారికి కంటికి కనిపించని తాళ్ళతో కట్టుబాట్లతో కాళ్ళు, చేతులే కాదు నోరు కూడా కట్టబడి ఉంటుంది. ఇవి పురుషులకు తెలియనివి

కావు. తెలిసినా ఎవ్వరూ ఏమీ చేయలేరు. ఇక్కడే వారి అహంకారం అడ్డు వస్తుంది.

మనం ఈ భూమండలం మీద జన్మ తీసుకున్నది నేర్చుకోవడానికి, ప్రతి వ్యక్తి నుండి, ప్రతి పరిస్థితి నుండి నేర్చుకోవలసింది ఉంటుంది. ఆ సత్యాన్ని మరచి మదంతో ఏదీ నేర్చుకోలేకపోతాము. “ఈ సృష్టిలో ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది” అనే జ్ఞానంతో మెలగాలి. ఈ అహంకారం వలన ఎంతో జ్ఞానాన్ని కోల్పోతాం. “నాకు అన్నీ తెలుసు! ఎవరి దగ్గరా నేర్చుకోవలసినది లేదు” అనే భ్రమలో ఉంటాం. దీనివలన మన ఆత్మ ఎదుగుదల అనేది ఆగిపోతుంది. ఎందుకంటే ఏ స్థితిలో నేర్చుకోవలసిన పాఠాలు ఆ స్థితిలో ఉంటాయి. కానీ అహంకారం అనే మాయ వలన ఏమీ నేర్చుకోలేక, మన ఆత్మస్థితిని పెంచుకోలేకపోతాము.

ఈ అహంకారం అనే దానిని దాటడం కూడా చాలా కష్టతరం. ఎందుకంటే అక్కడ మనం ఓపెన్ మైండ్స్ లో ఉండలేము. దేనినీ ఒప్పుకోలేం. దానివలన ఉన్న శక్తిని, ఉన్న జ్ఞానాన్ని కోల్పోతాము.

దానికి ఉదాహరణగా విశ్వామిత్రుని కథ చెప్పుకుందాం:

“కౌశికుడు” అనే చక్రవర్తి, తాను అజేయుడననీ, సాటిలేని పరాక్రమవంతుడననీ చాలా గర్వం, అహంకారంతో ఉండేవాడు. అతని స్వభావం కూడా క్రోధపూరితం. ఒకనొక సందర్భంలో అతడు, తన అఖండసేనతో కలసి, వశిష్టుని ఆశ్రమంలో విడిది చేస్తారు. వారికి సకాలంలో సకల సదుపాయాలు, రాచ మర్యాదలు అందించిన “సురభి” అనే కామధేనువును చూసి, అది చక్రవర్తి అయిన తన దగ్గర ఉండటం సమంజసమని, వశిష్టుని కోరతాడు. దానికి వశిష్టుడు సున్నితంగా నిరాకరించడంతో మదంతో విచక్షణ కోల్పోయి, మహర్షి మరి పూజ్యనీయులైన మునిపుంగవునిపై యుద్ధానికి సైతం తలపడతాడు. వశిష్టుడు అతనిని అడ్డుకొని సత్యబోధ చేస్తాడు.

ఆరోజు రాజ్యం త్యజించి, సత్యాన్వేషణకై బయలుదేరి “రాజర్షి విశ్వామిత్ర”గా మారుతాడు. అంతటి బ్రహ్మర్షి కూడా అరిషడ్వర్గాలను జయించలేకపోయాడు. “మేనక” అనే అపురసకు లొంగి మోహానికి గురవుతాడు. తద్వారా తన తపోశక్తిని కోల్పోతాడు.

తాను అభయమిచ్చిన “త్రిశంకు” అనే రాజుకు, శరీరంతో పాటు స్వర్గలోక ప్రవేశం కల్పించలేదని ఇంద్రునిపై క్రోధోన్ముక్తుడవుతాడు. అందుకుగాను తన తపశ్శక్తింతా ధారపోసి సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేసి మరో స్వర్గాన్ని సృష్టిస్తాడు.

ఇలా తనలోని అరిషడ్వర్గాలను జయించలేక తన తపోబలాన్నంతా కోల్పోవడం జరుగుతుంది. అంతర మధనంలో తన పొరపాటులను తెలుసుకొని బ్రహ్మర్షిగా అరిషడ్వర్గాలను జయించి చివరకు బ్రహ్మత్వం పొందుతాడు. ఎటువంటి మనిషి అయినా సరే ప్రాపంచికంగా కానీ, ఆధ్యాత్మికంగా కానీ తన అహంకారం దాటి తీరాలి. లేకపోతే తన ఉనికిని కోల్పోవటం జరుగుతుంది.

“మాత్సర్యం”

ఇది ఆరవ అరిషడ్వర్గం. మాత్సర్యం అంటే అసూయ. ఎప్పుడైతే మన కోరికలు తీరవో, అప్పుడు అహంకారంలో ఉన్న మనకు, ప్రక్క వారిపై అసూయ ఏర్పడుతుంది. మనకు అసూయ ఉండటం వలన ప్రక్కవారి నుండి ఏమీ నేర్చుకోకుండా ఉంటాము. వారు ఆధ్యాత్మికంగా గానీ ప్రాపంచికంగా గానీ మనకన్నా అధికమైన స్థితిలో ఉంటే వారి పట్ల మనకు అసూయ కలుగుతుంది.

మనకంటే ఎక్కువ ధనవంతులు ఉన్నారంటే, మనం వారిలా ధనం సంపాదించలేక వారి పట్ల మనకు అసూయా, ద్వేషాలు ఏర్పడతాయి. వారు చేసే పనిలో తప్పులు వెతకటం మొదలు పెడతాము. వారిలో ఉన్న మంచి గుణాలు ప్రక్కన పెట్టి, దోషాలు ఎంచుతాము. మనము అనుభవించలేనిది, ప్రక్కవారు ఉపయోగిస్తున్నారని అసూయ బయలుదేరుతుంది. దానివలన వారిని దోషులుగా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాము.

సమాజంలో అన్ని గొడవలకూ, కారణం అసూయ. ఇది మనల్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది. అసూయకు కారణం కోరిక. మన కోరిక తీరనప్పుడు వారిపై మనకు అసూయ కలుగుతుంది.

ఉదా: ఇద్దరు మిత్రులు ఒక లక్కి డీప్ లో ఉన్నారనుకుందాం. అది ఆ ఇద్దరిలో ఒకరికి మాత్రమే వస్తుంది. అలా గెలిచిన వ్యక్తి మీద, ఓడిన వ్యక్తికి అసూయ ఏర్పడుతుంది. మనం తీర్చుకోలేకపోయిన కోరికను, అనుభవిస్తున్న వ్యక్తిపై ద్వేషం పెంచుతుంది. ఆ ద్వేషం వలన మనలోని Positiveness కోల్పోతాము.

మనలోని అసూయను జయించాలంటే, ఎదుటి వ్యక్తిలోని మంచి గుణాలను ఆమోదించాలి. వారిలోని సుగుణాలను స్వీకరించాలి. ఉదా: “రాజేష్” “వంశీ” మంచి స్నేహితులు. బాగా చదువుతారు. ఎవరికి ఎవ్వరూ తక్కువ కాదు. ఇద్దరూ I.I.T రాశారు. చెప్పాలంటే ఖచ్చితంగా ఇద్దరికీ మంచి ర్యాంక్ రావాలి. కానీ గెలుపు ఓటములు మన చేతులలో ఉండదని అనుకోవడం జరిగింది. రాజేష్ కి మాత్రం ర్యాంకు చేజారిపోయింది. ఒక స్థాయిలో చాలా డిప్రెషన్ కి లోనయ్యాడు. వంశీతో పూర్తిగా మాట్లాడటం మానేసాడు. ఈ ప్రవర్తనకి వంశీ చాలా బాధపడ్డాడు. కానీ ఫ్రెండ్ బాధని అర్థం చేసుకున్నాడు. కొన్ని రోజులకు రాజేష్ కి నెమ్మదిగా తెలిసి వచ్చింది. ర్యాంక్ రాకపోవడంలో తన ఫ్రెండ్ చేసిన తప్పేంటి అని. అలాగే వంశీ తనకు ఎంత చేదోడు, వాదోడుగా ఉండేవాడో. తనకు రానివి విపులంగా చెప్పేవాడు. తనకు అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు ఎంత సహాయం చేసాడో, ఇలా చాలానే గుర్తుకు తెచ్చుకున్నాడు. ఇప్పుడు రాజేష్ మనస్సులో వంశీపై ఎలాంటి కల్మషం లేదు. ముందులానే ఇద్దరూ ఎంతో ఆనందంతో ఉన్నారు.

ఎదుటి వ్యక్తిలో అసూయని గెలవాలంటే వారి అజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. వారిలో మార్పుకు కృషిచేయాలి. వారు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగేటట్లు చేయాలి. ఎందుకంటే ప్రతీ మనిషిలో సుగుణాలు, దుర్గుణాలు ఉంటాయి. అవి తెలుసుకొని మార్పుకోవాలి. దీనికి సంబంధించి మరో చిన్న ఉదాహరణ..

పాండవులకు మయుడు కట్టి ఇచ్చిన “మయసభ” చూసి దుర్యోధనుడు అసూయ చెందుతాడు. “నాకు లేని ఆ మయసభ, వారికి ఉండకూడదు అనుకుంటాడు.” వారిని అవమానించి, వెళ్ళగొట్టాలి అనే ద్వేషంతో పాండవులను జూదంలో ఓడించడం జరుగుతుంది. ఎంతటి రారాజైనా ప్రక్క వారిపై అసూయ చెందటం వలన చిట్టచివరికి తన ఉనికిని కోల్పోవడం జరిగింది.

ఈ అరిషడ్వర్గాలతో మన ఆనందాన్ని, మన మనస్సునూ, మన దేహాన్నీ నాశనం చేసుకునేందుకు మనమే పెంచిపోషిస్తున్నాం. వీటిని జయించాలంటే ఓర్పు, ప్రేమ, దాతృత్వం, మితిమీరిన కోరికలు లేకపోవడం, తృప్తి పడటం అన్నవి నేర్చుకోవాలి. ఎప్పుడైతే పైవి ఆచరిస్తూ ఉంటామో అప్పుడు మనం అరిషడ్వర్గాలను జయించడం జరుగుతుంది.

ఈ జనన మరణ చక్రాలను దాటటం జరుగుతుంది. “పునరపి జననం, పునరపి మరణం” అనే బంధాల నుండి ఆత్మ విడివడుతుంది.

“పెద్దప్రేగు - అరిషడ్వర్గాలు”

ఇలా పైన తెలిపిన అరిషడ్వర్గాలు (ఆరు). ప్రధానంగా మన శరీరంలో ఉన్న పెద్దప్రేగు యొక్క పనితీరుతో సరిసమానంగా కంపిస్తుంది.

పెద్దప్రేగు శరీరం యొక్క జీర్ణక్రియలో భాగంగా తిన్న ఆహారపదార్థాలు జీర్ణక్రియ పూర్తయిన తరువాత మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు నెట్టడానికి ఉపయోగపడితే, బుద్ధి స్థాయిలో మనకు అరిషడ్వర్గాలను ఎప్పటికప్పుడు ఒకానొక సంఘటనలో గుర్తించి వాటిని బయటకు పంపే “జాగురూకత” మనలో ఉండాలి.

“లెట్రీన్ - అరిషడ్వర్గాలు”

దీన్ని గుర్తుచేయడానికి అన్నట్లుగా నిత్యజీవితంలో ఎప్పుడైతే మనం ఎదుర్కొనే సంఘటనలలో అరిషడ్వర్గాలను గుర్తుపట్టడం లేదా నియంత్రణ చేయడంలో విఫలమవుతామో,

అది మనలోని మరి మన చుట్టూ ఉన్న ఇతర జీవుల సమతుల్యతను భంగపరుస్తుంది.

ఇలా ఏర్పడిన భంగపాటు ముందుగా అదే విభాగానికి సంబంధించిన లెట్రీన్ (Commode Unit మల విసర్జన యంత్రాంగం) రిపేర్లు లేదా ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. అంటే మలవిసర్జన గదికి నీళ్ళు సరిగ్గా రాకపోవడం, Flush పనిచేయక మాటి మాటికి రిపేరుకు గురికావడం, లేదా మన ముందు వాడిన వారు దాన్ని సరియైన రీతిలో శుభ్రపరచకుండా మనకి అసౌకర్యం కలిగించడం వంటివి గమనిస్తాము.

అదే విధంగా ముఖ్యంగా కలలో మలవిసర్జన గది పూర్తిగా చెత్తగా ఉండి అడుగు పెట్టలేనట్లు లేదా ఒక Public Hall ఒక Hall యొక్క Lavatory Unit పూర్తిగా చెత్తచెదారంతో ఉన్న కల అనుభవం కూడా కర్మ కోవలోకే (వసుధైక కుటుంబ ధర్మంలో అరిషడ్వర్గాల అదుపు పాత్ర) వస్తుంది.

ఇలా వ్యక్తిగత బాత్ రూమ్ లో కాని Commode Unit గురించి వచ్చే ప్రతి పాజిటివ్/నెగెటివ్ అనుభవం మనలోని అరిషడ్వర్గాల తాహతుని నిర్ణయించి హెచ్చరిస్తున్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

అనుభవాల స్థితిలోనే మనం గమనించి మనలను మనం సరిదిద్దుకోవడం ద్వారా అవే అరిషడ్వర్గాల ప్రభావం పెద్ద ప్రేగు మొదలుకొని గుదము (Anal Canal) వరకూ ఉండే ఉపద్రవం నుండి మనం బయటపడగలం.

దీనినిబట్టి శరీరంలో మనకు కలిగే అతి సరళమైన మలబద్ధకం మొదలుకొని కోలాన్ కేన్సర్ వరకూ (ఫైల్స్, ఫిషర్ (Ulcertve Colitis, IBS) మొదలగు అన్ని అరిషడ్వర్గాలను సరిగ్గా అదుపులో ఉంచలేక (వాటి యొక్క అపసవ్యతలలో... ప్రాణమయ శరీరంలో అపసవ్యత, తద్వారా భౌతిక శరీరంలో అపసవ్యతలను) కలిగేవిగా గుర్తించాలి. Individual Toilet లో Commode Problem, వ్యక్తిగతంగా అరిషడ్వర్గాల అదుపుకు సంబంధించినవైతే, Community Toilet అనుభవం సమాజం మొత్తానికి మనకూ గల అరిషడ్వర్గాలు సంబంధంగా గుర్తించాలి. మల వినర్జనకు సంబంధించి వచ్చిన ఏ అనుభవమైనా అరిషడ్వర్గాలకు ఆపాదించుకోవాలి.

ధ్యాన, స్వాధ్యాయ, సజ్జన సాంగత్యాలు మనలోని అరిషడ్వర్గాలను పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుతాయి. అన్యధా శరణం నాస్తి!

సోల్ స్కానింగ్

1. జీర్ణవ్యవస్థలో రెండవ సగభాగానికి చెందిన సమస్యలన్నీ అరిషడ్వర్గాలకు అనుసంధానింపబడి ఉన్నాయి. మలబద్ధకం నుండి కోలాన్ కేన్సర్ వరకు అన్ని అనారోగ్యాలు మరి ముఖ్యంగా ఫైల్స్, I.B.S, క్రోన్స్ డిసీజ్, అల్సరేటివ్ కోలైటిస్, ఫిస్సర్ మొదలైన అన్ని అనారోగ్యాలు అరిషడ్వర్గాల మీద పూర్తి పట్టు సాధించడం ద్వారా ఇట్టే నయం చేయవచ్చు.
2. లెట్రిన్ కు సంబంధించిన అనుభవాలు, బయట సామాజిక స్థలాలలో (Public Places) మల విసర్జన అనుభవాలు, పెద్ద పెద్ద హాల్స్ కి అనుసంధానంపబడి ఉన్న టాయిలెట్ల అనుభవాలు మొదలైనవి అన్నీ ఈ అరిషడ్వర్గాలను అర్థం చేసుకొని జయించడంలో ఎక్కడో లోపం ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి. ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ణాతులతో సంప్రదించి మరింత 'విశ్లేషణ' పొందాలి.
3. అగ్ని, సూర్యుడు, గ్యాస్ సిలిండర్ స్టవ్ మొదలైనవి అన్ని అగ్ని అనుభవాలు (fire experiences) మూడవ చక్రానికి

మరి అనేక సందర్భాలలో అని వినాశకరంగా వచ్చినప్పుడు మితి మీరిన కోపానికి గుర్తుగా అర్థం చేసుకోవాలి. మన శక్తిని తిరిగి సరిగ్గా జీవితధ్యేయానికి అనుగుణంగా ఖర్చు చేసే విధంగా మార్పులు చేసినప్పుడు ఈ అతి కోపం మరి ఇతర అరిషడ్వర్గాలనుండి బయట పడగలం.

4. చిన్న చిన్న పాములు అనేకం అనుభవంగా వచ్చినప్పుడు మనలో అంతర్లీనంగా ఉన్న అనేక కోరికలను సాక్షీ భూతంగా గమనించి అర్హత ఉన్నవి ఆచరణలోకి, అనుభవంలోకి తేవడానికి ప్రయత్నించి మిగిలిన వాటి నుండి వివేకంతో బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి.
5. ఏనుగుతో పాజిటివ్ గా వచ్చే అనుభవాలు ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి యొక్క సంపూర్ణతను సూచిస్తే వినాశకరంగా వచ్చే అనుభవాలు మనలోని “మదం” అనే వినాశకర అరిషడ్వర్గాన్ని సూచిస్తాయి.
6. Like attracts Like అన్న సూక్తిని బట్టి, మనలో ఏవైతే అరిషడ్వర్గాలు దాగి ఉన్నాయో, సరిగ్గా అవే ఉన్న వ్యక్తులు మనకు జీవితంలో తారసపడి మనం వద్దనుకున్నా పైపైకి,

దగ్గరకు వస్తూనే ఉంటాయి. ప్రతి వ్యక్తి భగవంతుడే! వాళ్ళను అక్కరలేదని తరిమి కొట్టడం, తప్పించుకోవడం కన్నా ముందు... “ఇటువంటి వ్యక్తిని నేను ఎందుకు ఎదుర్కోవలసి వస్తోంది” అని ఆలోచించి, దోషాల విశ్లేషణ చేసి, గుర్తుపట్టి ఆయా దోషాలు మనలో లేకుండా చూసుకోవాలి. అప్పుడే ఆ వ్యక్తులలో మార్పులేదా ఆ వ్యక్తులు వాళ్ళకు వాళ్ళే మన నుండి దూరంగా జరగడం గమనిస్తాం!

7. ఈ అరిషడ్వర్గాలను జయించే ప్రయత్నంలో కొన్ని సందర్భాలలో (మరి ముఖ్యంగా అవతలి వ్యక్తులు లేదా సమాజం మనల్ని ఇబ్బందికరంగా ఉంచినప్పుడు) ఉన్నదాన్ని తీయటం వీలు కాకపోవచ్చు! అంటే మన జీవితధ్యేయం ప్రకారం మన స్వీయ ఆత్మ ప్రగతికి, ఆనందానికి, చేయవలసినవి మాత్రమే క్రొత్తగా మొదలు పెట్టి ఒకటికి పదిసార్లు అవే చేస్తూన్నప్పుడు ఏదైతే చెడు మనం తొలగించాలనుకున్నామో దానికదే సహజంగా తొలగిపోతుంది. అంటే మంచిని పెంచడం ద్వారా చెడు దూరమవ్వడం అన్న సూత్రం ఇక్కడ గమనించాలి.

8. రవాణావాహనాలలో వచ్చే పొగ, పొగ గొట్టం, పరిశ్రమలలో వ్యర్థ పదార్థాలు మున్నిపాలిటీ చెత్త కుండీలు మరి ఇంట్లో వ్యర్థపదార్థాలు చెత్తకుండీ (Dust Bin), మొదలైనవి కూడా దరిదాపుగా అరిషడ్వర్గాలకు సంబంధించినవిగా గుర్తించి ఆయా సందర్భాలలో ఉన్న అరిషడ్వర్గాల నుండి బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి.
9. ఈ అరిషడ్వర్గాలపై పట్టు సాధించే దిశగా పనిచేసినప్పుడు తప్పక గుర్తుంచు కోవలసిన మరో అంశం “సర్క్యులేటరీ ఫోర్సెస్” ప్రాణశక్తి, డబ్బు, మరి పేరు ప్రతిష్టలు సంపాదించే విధానం, నిలువ మరి ఖర్చు పెట్టే విధానం గురించి పూర్తి వివరం మరి “ఇచ్చేదే వస్తుంది” అన్నట్టుగా ఉండే ఈ అంశాలను ప్రేరేపించేవే అరిషడ్వర్గాలు కాబట్టి ఈ రెండింటినీ కలిపి నేర్చుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. (“సర్క్యులేటరీ ఫోర్సెస్” అనే పుస్తకంలో పూర్తి వివరణ పొందగలరు).
10. ఈ అరిషడ్వర్గాలను ‘ఒక్క పాలు’ మాత్రమే కలిగి ఉండి వాటిని మంచికి.. అంటే స్వీయ ఆత్మ ప్రగతికి, సమాజ ఆత్మప్రగతికి.. వాడినప్పుడు అది మనకు

శోభాయమానం అవుతుంది. ఇవి తలవెంట్రుకలు, గోళ్ళు మరి 'కాకిక్స్'కి సంబంధించిన ఇబ్బందులు నుండి దూరం చేస్తుంది. (మరింత వివరంగా “బాడీపార్ట్స్‌లో తలవెంట్రుకలు, గోళ్ళు” అన్న పుస్తకం నుండి తెలుసుకొనవచ్చు.)

“అనుభవాలు”

మన పరిస్థితికి మనమే కారణం : నేను కొత్తగా ధ్యానంలోకి వచ్చిన రోజులలో చీపురు కట్టలు అమ్ముతున్న వ్యక్తి, చీపురుతో చిమ్ముతున్నవారు అని రెండు అనుభవాలు ధ్యానంలో వచ్చాయి. డాక్టర్ G.K గారికి ఆ అనుభవాలు గురించి చెప్పగా ఆయన ఈ విధంగా విశ్లేషించారు..

“చీపురుపుల్లలు విడివిడిగా ఉన్నప్పుడు దేనికీ ఉపయోగపడకపోగా చూడటానికి అంతగా బాగోదు. చీపురు కట్టలోని ఒక్కొక్క పుల్ల ఒక్కో అరిషడ్వర్గానికి సంబంధించినది. మనలోని అరిషడ్వర్గాలను ‘బుద్ధి’ అనే దారంతో కట్టినప్పుడు మాత్రమే అరిషడ్వర్గాల వలన కూడా సరియైన జ్ఞానం పొందగలం; నువ్వు ఉన్న పరిస్థితులలో అరిషడ్వర్గాలు బలంగా

పనిచేయడం వలన ఇలాంటి అనుభవం రావడం జరిగింది. నీవు దాన్ని సరిచేసుకోవాలి” అని చెప్పారు.

ఆ సమయంలో అనారోగ్యంతో రకరకాల బాధలతో ఉన్న నేను... శరీరం, కుటుంబం మీద ‘మోహం’తో విపరీతంగా బాధపడేదాన్ని. నేను శరీరం కాదనీ ‘ఆత్మ’ ననీ, కుటుంబం అనేది నాటకం నడవవలసినదేననీ తెలుసుకున్నాను. ు విధంగా ‘మోహాన్ని’ జ్ఞానంతో సరిచేసుకున్న తరువాత నా సమస్యల నుండి బయటపడటం జరిగింది.

ఒకసారి కలలో ఒక పెద్ద పాము క్రింద నుండి పై వరకు నా శరీరాన్ని చుట్టివేసింది. అది చూసిన మా అమ్మ “అసలే నీకు ఆరోగ్యం సరిలేదు” అని వెంటనే ఒక అగ్గిపుల్లను గీటి నా పైకి విసిరింది. వెంటనే పెద్ద పెద్ద మంటలతో నేను నిలుచున్నాను.

ఈ కలను G.K గారికి చెప్పగా ‘అగ్ని’కి సంబంధించిన ఏ అనుభవాలు అయినా అరిషడ్వర్గాలకు సంబంధించినవే! నీవు సరియైన జ్ఞానంతో వాటిని ఉపయోగించాలి” అని చెప్పారు.

నాకు అంతకు ముందు వరకు నా అనారోగ్యానికి కారణం మా ఇంట్లోవాళ్ళే అని 'కోపం' ఉండేది. ధ్యానంలోకి వచ్చిన తరువాత పుస్తకాలు చదవడం వలన G.K. గారి కౌన్సిలింగ్ వలన మన పరిస్థితికి మనమే కారణమని అవగాహన చేసుకున్న తరువాత నా సమస్యల నుండి బయటపడ్డాను.

- లక్ష్మీ ప్రసూన, తిరుపతి.

ఫోన్ : 9030030128

అందరిలోనూ ఒకే భగవంతుడు : నా పేరు ప్రశాంతి. మాది తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని కొంకుదురు. నాకు ధ్యానం తెలిసి ఏడు సంవత్సరాలు అయ్యింది. మా అమ్మ (అనకాపల్లి రూపానీ) ద్వారా ధ్యానంలోకి వచ్చాను. శాకాహారం వెంటనే పాటించాను. కానీ ధ్యానం అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే చేసేదాన్ని. కానీ ఇప్పుడు ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేస్తున్నాను.

నాకు చిన్నప్పటి నుండి కోపం చాలా ఎక్కువ. మా అమ్మ నాన్న ఏమైనా అన్నా అది బయటికి చెప్పకుండా నాలో నేనే కోపంతో ఉండిపోయేదాన్ని.

పెళ్ళి అయిన తరువాత కూడా మా ఆయనతో అదే

విధంగా ప్రవర్తించేదాన్ని. అంటే మా ఇద్దరికి ఏ గొడవ వచ్చినా ఆయనే నాతో మాట్లాడాలని అనుకొని ఉండిపోయేదాన్ని.

ధ్యానం మొదలుపెట్టక నాలో ఉన్న భగవంతుడ్ని తెలుసుకొని అతనిలో ఉన్నది కూడా భగవంతుడే అని అవగాహన చేసుకొని నా కోపాన్నీ, అహాన్నీ పూర్తిగా ప్రక్కన పెట్టి నాకు నేనుగా మాట్లాడుతున్నాను. అదే విధంగా మా అత్తగారి పట్ల కూడా వ్యతిరేకపు భావనలు ఉండేవి. అవి కూడా నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గించుకొని ఆవిడ పట్ల ప్రేమతో ఉంటున్నాను.



ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

నిర్వచనం : “ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ” నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక పరమైన అపసవ్యతలన్నింటినీ సమూలంగా స్వశక్తితో పరిష్కరించేందుకు “శాకాహారం” మరి ‘ధ్యానం’ తో పూర్తిస్థాయి 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. “జ్ఞానాన్ని దగ్ధ కర్మాణం” - 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 నృప్తించుకుంటున్నవి” అనే విషయం వారికి అర్థమయ్యేటట్లు తెలియజేయడం.
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 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” ల యొక్క ప్రముఖ పాత్రను గురించి ప్రజలను చైతన్యవంతులుగా చేయడం.

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

విశేష ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ చేయదలచినవారు ఈ క్రింది సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనవచ్చును :

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ శిక్షణా శిబిరాలు

మీ ప్రాంతాలలో, ఆఫీస్ లలో, పరిశ్రమలలో, స్కూల్ లలో ఆధ్యాత్మికత- ఆరోగ్యం అన్న అంశంపై ఒక్కరోజు లేదా మూడు రోజుల శిక్షణా శిబిరాలను నిర్వహించి తద్వారా అందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించే అవకాశం కలుగ జేయవచ్చు.

వర్క్ షాప్స్ ఇన్ చార్జ్ : సెల్ : 9246648405

ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

మీ ప్రాంతంలో ఆనందోబ్రహ్మ ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం అన్న అవగాహన అతి సులువుగా అందరికీ తెలియజేయడానికి ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయవచ్చు.

కల్చరర్ 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” గూర్చిన, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్ మరి తరగతులు అందరికీ అందించే వీలు కల్పించగలరు.

నూతన కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సంప్రదించగలరు. సెల్ : 9553801801

www.spiritualtablet.org.

భవిష్యత్ ప్రణాళికలు

రానున్న పది సంవత్సరాల కాలంలో

1. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 600 వరకు స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ స్థాపించడం.
2. ప్రతి సం॥ 100కు పైగా మూడు రోజుల పాటు ధ్యాన ఆరోగ్యనిష్ఠాశాల వర్క్ షాప్లు నిర్వహించడం.
3. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిపాలనా కార్యాలయాలు 50కి పైగా ఏర్పాటు చేయడం.
4. “హోలిస్టిక్ స్పిరిచ్యువల్ హెల్త్ సెంటర్లు” 100కి పైగా ఏర్పాటు చేయడం.
5. 2000కి పైగా ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ను గ్రామ గ్రామాలలో పరిచయం చేయడం.
6. ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లను అన్ని భాషలలో పుస్తకాలు, సి.డి.లు మరియు చిత్రాలుగా తీసుకురావడం.
7. ఆన్లైన్ ద్వారా విశేష ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ, కౌన్సిలింగ్స్ మరియు వెబ్సైట్లో ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త విషయాలు పొందుపరచి అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడం.
8. పిరమిడ్ ధ్యానాశ్రయాల ఏర్పాటు
9. స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ను మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు జతచేయడం.
10. మానసిక వికలాంగులు, మెంటల్లీ రిటార్డెడ్, ఎయిడ్స్ మరియు కేన్సర్ పేషెంట్లకు ప్రత్యేకంగా అడ్మిషన్ సదుపాయంతో STC ఏర్పాటు చేయటం.

నిర్వహణ

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా “350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు” అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ : ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాఖాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరి కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినుత్పరీతిలో 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 ధన సహాయం 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