

ఏడు శక్తి కేంద్రాలు

SEVEN CHAKRAS

రచన

A. వేదవతి

&

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. 8/-

రచన : **A. వేదవతి &**
డా॥ **P.S.గోపాల కృష్ణ M.B.B.S.**

ముద్రించినవారు,
మరి ప్రతులకు : Pyramid Real Relief Center
D.No.17-1-15,
Chamber-13, R.R. Towers
KGH Road, Maharanipeta
Visakhapatnam
Ph : 92466 48401

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

ముందుమాట

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

ధ్యాన “ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠకమహాశయులకు కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవిత కాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరు ముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన “పాల్ విజయ్ కుమార్” గారికి ఎన్నో రాళ్ళను రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అనునిత్యం తగు సూచనలు ఇస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు!

ఈ పుస్తకాన్ని తీసుకురావడంలో విశేషంగా కృషి చేసిన వేదవతి గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు.

డా॥ G.K.

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు
స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

విషయ సూచిక

ప. నెం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1	ఏడు శక్తి కేంద్రాలు	5
2	మూలాధార చక్రం	7
3	స్వాధిష్ఠాన చక్రం	9
4	మణిపూరక చక్రం	12
5	అనాహత చక్రం	13
6	విశుద్ధ చక్రం	15
7	ఆజ్ఞాచక్రం	18
8	సహస్రారం	19
9	సోల్ స్కానింగ్	24
10	అనుభవాలు	29

‘నాడి’ అనేది ఒక “ఎనర్జీ ట్యూబ్” అంటే శక్తి ప్రవహించే సన్నని గొట్టం వంటిది. మానవ శక్తివ్యవస్థలో ముఖ్యమైన భాగం మన వెన్నెముక ద్వారా ప్రయాణించే నిటారైన “శక్తి అక్షం” ఇది వెన్నెముక క్రింది భాగం నుండి తలపై భాగం వరకు వ్యాపించి ఉంటుంది. ఇదే శక్తి ప్రవహించే ముఖ్యమైన మార్గం. దీనినే “సుషుమ్ననాడి” అంటారు. ఈ నాడి పై “ఏడు కేంద్రాలు” వేరు వేరు స్థానాలలో ఉంటాయి.

శరీరంలో ఎక్కువ నాడులు కూడిన ప్రదేశాన్నే 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” ప్రతిస్పందనలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

భౌతికపరమైన కోరికలతో ఉంటారు. ఉన్నంతలో (ఉన్న చోట నుండి)

1. ఇచ్చేతత్వం, స్థిరత్వం, కోరి మంచి కష్టాలు తెచ్చుకొని ఎదుర్కోవడం, పట్టుదల దీని యొక్క లక్షణాలు.

2. వచ్చిన ప్రతి ఒక్క అవకాశాన్నీ వినియోగించుకొని ఒక చెట్టు యొక్క వేర్లు ఎలాయితే అన్ని దిశలలో పాకి కావలసిన పోషణను గ్రహిస్తాయో ఆ విధంగా అన్నీ సంభావ్యతలలోకి 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 అర్థం చేసుకోవాలి. మలబద్ధకం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, 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 గ్రహిస్తాయో అలా వ్యక్తి “నేను

అత్యుపదార్థాన్ని, దేహాన్ని కాను” అని తెలుసుకొని కేవలం జ్ఞానాన్నీ, ఆనందాన్నీ మాత్రమే ఇంద్రియాలతో గ్రహించే విధంగా వ్యవహరించాలి. ఈ శరీరం తీసుకొని భూమిపై జీవించడానికి ఇది ప్రాథమిక అవగాహన.

5. చెట్టు వేర్లలో కొన్ని లోతుల్లోకి వెళ్ళడం వల్లన చెట్టుకి స్థిరత్వం అలవడుతుంది. అదే విధంగా మనం జీవితంలో అవకాశమున్నన్ని సందర్భాలలో దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆధ్యాత్మికతతో కూడుకున్న నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. అప్పుడు జీవితంలోకి స్థిరత్వాన్ని కలుగుజేసే దిశగా మనం ప్రయాణించినట్లు లెఖ్కు.
6. స్థాన చలనాన్ని ఉపయోగించి, సరియైన స్థానం (భౌతిక పరమైన, ఆధ్యాత్మిక) చేరుకుని, ఉన్నచోటనుండి చేయగలిగి నంత వరకు చేయడం అన్నది కూడా ప్రధానంగా మూలాధార చక్రం ప్రాంతపు పాఠంగా గమనించాలి.

స్వాభివృద్ధి

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

కోశాలలో “ప్రాణమయకోశం”తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలలో నాలుకకి సంబంధించినది. ఈ చక్రం లైంగిక గ్రంథులకు సంబంధించినది.

1. ఇక్కడ “జలతత్వం” అంటే మలచుకోవడం లేదా ఒదిగి పోవడం. ఆయా సమయానికి, సందర్భానికి తగ్గట్టుగా మనల్ని మనం మలచుకుంటూ “మూలపదార్థం”తో సంబంధం 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 ప్రయాణంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్గాన్ని మార్చుకుంటూ, సర్దుకుంటూ సాగిపోవడం ఎవరితోనైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా కలిసిపోయే మనస్తత్వం కలిగి ఉండడాన్ని “జలతత్వం”గా చెప్పుకోవచ్చు.
3. మనలో కలిగే అనేక భావావేశాలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని సరియైన 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 ప్రధాన 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 ప్రధానంగా 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.

ఈ చక్రాన్ని ఉత్తేజితం చేసుకోవడం వల్లన ఎవరితోనైనా, ఎక్కడైనా, ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా కలిసి పోయే మనస్తత్వం అలవడుతుంది.

మణిపూరక చక్రం

ఇది మన శరీరంలో నాభికి సూటిగా వెన్నెముక యందు ఉంటుంది. ఈ చక్రంలో “పది దళముల పద్మం” ఉంటుంది. దీని రంగు “పసుపు”.. ఇది పంచభూతాలలో అగ్నితత్వానికి ప్రతీకగా ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలలో కన్నుకి సంబంధించినది. ఇది “పాంక్రియాస్ గ్రంథి”తో అనుసంధానం చేయబడి ఉంటుంది. ఇదిచాలా శక్తివంతమైనది. మనం తీసుకున్న ఆహారం ఈ చక్రం ద్వారా వచ్చే శక్తి వల్లనే జీర్ణం అవుతుంది. శరీరానికి కావలసిన శక్తి దీని నుండే మొదలవుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది.

- 1) అగ్నితత్వం అనేది మనలోని శక్తి (power) కి ప్రతీక. మనలో ఉన్న శక్తిని మనం సరిగ్గా అర్థం 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.

సంబంధించినది. ఇది “డైమన్ గ్రంథి” తో అనుసంధానంతో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి మనలో ఉండే “సర్క్యులేటరీ సిస్టమ్”ని నియంత్రిస్తుంది.

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

ఈ చక్రం హృదయం స్థానంలో ఉంటుంది. కనుక ఇది ప్రధానంగా మైత్రికి సంబంధించినది.. సృష్టిలో ఉండే సకల జీవరాశులపట్ల మైత్రీ (ప్రేమ) కలిగి ఉండడమే. (విశ్వమానవ ప్రేమ) ఈ స్థాయిలో “నేను అంటే వ్యక్తిగత చైతన్యమే కాక జీవకోటిలో ఉన్నదంతా నేనే ! అవతలి వ్యక్తిని ఆదుకోవడం నన్ను నేను ఆదుకోవడమే!” అన్న విషయం పూర్తిగా బోధపడుతుంది. మనలో ఉండే ప్రజ్ఞ సరియైన విధానంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇతరులను అభినందించటం, ఆప్యాయత, అనురాగాలతో దగ్గరకు తీసుకోవడం దీని యొక్క ప్రాధాన అంశాలు.

జరుగుతుంది. మన వాక్కుని ఎక్కడ, ఎంత ఎలా వాడాలో అంతే వాడాలి అవసరంలేని చోట అస్సలు ఉపయోగించరాదు.

ఈ చక్రంలో ఉన్నవారు “భగవంతుడు ఒక్కడే” అనుకుంటారు. వీరు లోకకళ్యాణానికి పాటుపడతారు. మానవ జీవితం త్రిక్షేత్రమయం అంటే భావనాక్షేత్రం, వాక్ష్ క్షేత్రం మరి చేష్టాక్షేత్రం. మానవుడు ఎప్పుడూ త్రికరణశుద్ధిగా ఉండాలి. అంటే మన భావనలో ఏదైతే ఉందో అదే మాట్లాడాలి. మన పనులు కూడా అదే విధంగా ఉండాలి. మన వాక్కులో ఉండవలిసింది మంచి, చెడు కాదు. సత్య వాక్కులు (ఆత్మానుభవం నుండి వచ్చిన వాక్కులు)గా ఉండాలి. బుద్ధి పూర్వకమైన శాస్త్రీయమైన ధోరణిలో ఉండాలి.

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,

సమభావంతో ఉంటారు. కోపం ఉండదు. ఎవ్వరితోనైనా దైవత్వం తో ఉంటారు. మరి ఒక “యోగి”గా ఉంటారు.

శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వారు చెప్పినట్లు:

“మాటకేమి ఫలము? మనస్సు నిల్చి ఫలమ్ము
మనసు నిలుప తేట మాట దొరకు
తేట మాట దొరక దేవతామూర్తియో
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 క్షేత్రం వుంటుందో వారే దేవతామూర్తులు! జీసస్ క్రైస్ట్ 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 చెడువు చేయదు నోట్లోంచి ఏది బయటకు వస్తుందో అదే ఆత్మను చెడువు చేస్తుంది.”

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ఆజ్ఞా చక్రం

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 “పిట్టుటరీ గ్రంథి”తో అనుసంధానం అయి ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి వ్యక్తి పెరుగుదలకు తెలివితేటలకు కావలసిన హార్మోన్స్ ని తయారు చేస్తుంది. మన శరీరంలోని నరాల వ్యవస్థలో రెండు రకాల వ్యవస్థలు ఉంటాయి. అందులో మనం ఇచ్చిన “ఆజ్ఞా” ప్రకారం పనిచేసే నరాలు దానంతట అదే పనిచేసే నరాల వ్యవస్థను (breathing, heart, digestion) ఇది నియంత్రితం 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.

ఇది ఒక నిర్వాణ స్థితి.. ఈ స్థితిలో ఉన్నవారు సహస్రారాల జ్ఞానాలను తెలుసుకొని అందరినీ దేవుళ్ళుగా భావిస్తారు. అదియే నిత్యానందం. వీరు బోధించడంలో ఉంటారు. శ్రీకృష్ణుడు, శివుడు, జీసస్ వీరందరూ సహస్రారానికి ప్రతీక అలా వీరందరూ అందరికీ మార్గ దర్శకత్వం వహిస్తారు.

ఈ విధంగా శరీరంలో గల ఏడు 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 గుర్తించినప్పటికీ కూడా మళ్ళీ వేరే అంటే దిగువ చక్రాలకు సంబంధించి వాటి శరీరభాగాలకు సంబంధించి 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 తత్వాన్ని 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 సంబంధించి సమస్యలు, అనారోగ్యాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ విధంగానే అన్ని చక్రాలకు సంబంధించి కూడా ఉంటుంది.

ఇంకా బాగా అర్థం కావడానికి ఒక చిన్న ఉదాహరణ:- ఒకనొక విద్యార్థి పదవ తరగతి పరీక్షలలో బాగా కష్టపడి చదివి మొదటి క్లాస్ లో పాస్ అవుతాడు. అదే విద్యార్థి మళ్ళీ ఇంటర్ లో కూడా పరీక్షలు వ్రాయవలసి ఉంటుంది. పాస్ అవవలసి ఉంటుంది. అదే విధంగా డిగ్రీ, పీజీలో కూడా ఒకసారి కష్టపడి చదివి పరీక్ష వ్రాసి మొదటిక్లాస్ లో పాస్ అయ్యాను కదా అని ఇంటర్ లో పరీక్ష వ్రాయకుండా ఉంటే ఫేయిల్ అవుతాడు. ఇక్కడ కూడా అతను మళ్ళీ కష్టపడి చదివి పరీక్ష వ్రాసి పాస్ అవ్వవలసి ఉంటుంది. ఏ తరగతికి సంబంధించిన పరీక్షలు ఆ తరగతివే.

పరమపద సోపానం చేరుకుంటాం. వైకుంఠ పదవిలో వుంటాం.
కైలాసం చేరుకుంటాం.

“ప్రతి యోగి కూడానూ తన ఆరుశక్తి కేంద్రాలనూ వశపరుచుకొనవలె. తాను పరమశివుడు, ‘పరం’ అంటే పరబ్రహ్మం. బ్రహ్మరంధ్రమనెడి బాటలో పరబ్రహ్మ స్వరూపుల మవుతాం.”

-బ్రహ్మార్షి పత్రిజీ

-బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

సోల్ స్కానింగ్

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

- జలతత్త్వం- రెండవ చక్రం, స్వాధిష్ఠానంగా గుర్తించి భావావేశాలపై పట్టు సాధించడం మరి సందర్భానికి తగ్గట్టుగా ఒదిగిపోవడం దిశగా గుణాలు అలవర్చుకోవాలి.
5. అగ్ని అనుభవాలు అంటే వంటిట్లో గ్యాస్ స్టవ్, సిలిండర్ మరి సూర్యుడు, అగ్నితో కూడిన అనేక అనుభవాలు, అగ్ని పెట్టి అనుభవాలు, క్రోధం మొదలైన అన్ని మణిపూరక చక్రానికి గుర్తుగా అర్థం చేసుకొని శక్తిని తీసుకొనే విధానం ఖర్చుచేసే విధానం పై పూర్తి “ జాగరూకత ” తో ఉండాలి.
6. వాయుతత్త్వం అనుభవాలు ముఖ్యంగా కలలో ఏదైనా వస్తువు ఎగిరి వచ్చినట్లు లేదా గాలితో సంధింపబడిఉన్న ఎలాంటి అనుభవమైనా దాన్ని అనాహతకు ప్రతీకగా తీసుకోవాలి. జాలి, దయ, ప్రేమ, కరుణ అనే గుణాలు, మరి కర్మయోగ స్థాయిలో ఇతరులకు దానం చేసేది మొదలైన అంశాలను ఇక్కడ పరిగణించవలసి ఉంటుంది.
7. నీలం రంగు, గొంతు సమస్యలు, స్వరం సమస్యలు, అదే విధంగా వస్తువులలో స్ప్రింగరు, రికార్డింగ్ వస్తువులు, మైక్, కంఠాభరణాలు మొదలైన అనుభవాలు విశుద్ధకు ప్రతీక గా పరిగణించి వాక్క్షేత్రం సరిదిద్దుకోవాలి.

8. భవిష్యత్తు అనుభవాలు, కలలు, దివ్యనేత్రం అనుభవాలు, ఇతర పరిధుల అనుభవాలు, కనుబొమల మధ్య ధ్యానంలో నొప్పి కలగడం వంటివి ఆజ్ఞా చక్రానికి ప్రతీకగా తీసుకోవాలి. గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవడం, అనుభవపూర్వకంగా, ప్రయోగాత్మకంగా వ్యవహరించాలి, జీవితధ్యేయం ప్రకారం మార్పుకోవడం, పెద్దతప్పులను (5 major mistakes 5 tablets) సరిదిద్దుకోవడం ద్వారా ఆజ్ఞా చక్రంను పరిపూర్ణం చేసుకునే దిశగా ప్రయత్నించాలి.
9. ఇలా చక్రాలు 7వది, ఒక స్థితిగా (సహస్రార) పరిగణించి వీటికి సంబంధించిన అనుభవాలు అందరికీ ఒకేలా రావాలని లేదు. ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కొక్క విధంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. పైన తెలిపినవి కొన్ని సాధారణ సంభావ్యతలుగా మాత్రమే గుర్తించాలి. చక్రాల స్థితులను వ్యక్తిగత శక్తి క్షేత్రం అనుభవంగా గాని లేదా సాంఘిక స్థితిలో కూడా వస్తువులనుబట్టి, రవాణా వాహనాలను బట్టి కూడా గుర్తించవచ్చు.
10. ఇంత వరకు అనేక ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు చక్రాలస్థితి, దానికి అనుసంధానింపబడి ఉన్న గ్రంధిని గురించి అనారోగ్యం గురించి తెలపడం జరిగింది. కానీ “ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర

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 చేయడం మొదలుపెట్టాను. మౌనంగా ఉండడం ప్రారంభించాను. మొదట్లో అది కూడా సరిగ్గా చేయలేదు. మౌనం అని చెప్పి మాట్లాడేదాన్ని. అటువంటి సమయంలో గొంతునొప్పి వచ్చింది. అప్పుడు నాకు అర్థం అయ్యింది. నేను ఎంతగా మాట మీద ఎరుక తెచ్చుకోవాలి. అని మౌనాన్ని సిన్సియర్ గా 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

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 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 క్రైస్ట్
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 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.

ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి

ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతిలో అనారోగ్యంతో ఉన్న బాధితుణ్ణి ప్రధానంగా, ‘అజ్ఞానపు పొరలతో ఉన్న భగవంతుని’గా వ్యవహరించడం జరుగుతుంది. తొలుత ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం (రూరల్) లేదా రియల్ రిలీఫ్ సెంటర్ (అర్బన్)కు వచ్చిన పేషెంట్‌కు ‘ధ్యాన ఆరోగ్య 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, 40 రోజుల పాటు శాకాహారం, ధ్యానం చేసేలా అతనిని ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా, ఇంకా అవసరాన్ని బట్టి హోమ్ విజిట్ ద్వారా అనుసరించడం జరుగుతుంది.

స్పిరిచ్యువల్ - హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ ప్రతి 15 రోజుల నుండి 30 రోజుల వ్యవధిలో నిర్వహించడం, ఆచార్య సాంగత్యం, సామూహిక ధ్యానం, అఖండ ధ్యానం, పిరమిడ్ ధ్యానంలో పాల్గొనేట్లు చేయడం జరుగుతుంది. ప్రధాన

సెంటర్ కు దూరంగా ఉన్న పేషెంట్స్ కి దగ్గరలో ఉన్న సెంటర్ల వివరాలను తెలియ జేయడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా కౌన్సిలింగ్ లో వ్రాత పూర్వకంగా ఇచ్చిన సూచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన పూర్తిస్థాయి లైబ్రరీ, ఆడియో విజువల్ సదుపాయం, అన్నిరకాల పుస్తకాలు, పిరమిడ్లు లభించేట్లు ఏర్పాటు చేయడమైనది.

అదేవిధంగా 40 రోజుల శిక్షణ పూర్తి అయిన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను ఇతరులతో పంచు కునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లాసులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హిందీ, ఆయుర్వేదం వంటి డాక్టర్లతో రోగి యొక్క వ్యాధి తీవ్రతను గురిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు 'మ్యూజిక్' & డాన్స్ టెర్మింగ్ సెంటర్ ను ఏర్పాటు కూడా చేయడమైనది.

ధ్యాన ఆరోగ్యం మందుల షాపు - 350 ఆధ్యాత్మిక 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 అర్థం అవ్వడమే కాకుండా నిత్యజీవితంలో అతనికి అవసరమైనప్పుడు మళ్ళీ మళ్ళీ వాటికవే గుర్తుకు వచ్చి తప్పకుండా తన అవగాహనలో మార్పు తీసుకువచ్చేలా రుపొందించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక మాత్రలు, కరపత్రాల రూపం లోనూ, ఆడియో సీడీ / కేసెట్స్ రూపంలోనూ, ఆడియో విజువల్ మరి చిన్న చిన్న పుస్తకాల రూపంలోనూ రూపొందించడ మయింది. వీటిని పేషంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను, వ్యాధిని బట్టి అవసరమైన వాటిని సరిగ్గా నిర్ణయించి ఇవ్వడమే ‘లైఫ్ హెల్త్ కౌన్సిలింగ్’ లో జరిగే ప్రధాన ప్రక్రియ.

పై విధంగా అజ్ఞానంతో ఆధ్యాత్మిక బుద్ధి లోపించి అనారోగ్యంతో, సమస్యలతో, వొత్తిడితో వచ్చిన పేషంట్లకు “శాకాహారం, ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం” అనే గట్టి పునాదితో

పూర్తి స్వేచ్ఛగా, తనుకుతానుగా, అన్ని సమస్యలూ పరిష్కరించు కునేందుకు అవసరమైన విశ్వాసాన్నీ, శక్తిని, ఆత్మజ్ఞానాన్నీ తమకు తాముగా సంపాదించుకోడానికి అనువైన వాతవరణం కల్పించి తగు సూచనలు ఇవ్వడం ద్వారా “ఎలాంటి రోగాన్నయినా కూకటి వ్రేళ్ళతో పెకలించగలం” ఇప్పటికే కొన్ని వేల కేసులలో నిరూపించడమైనది.

పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రం సదుపాయాలు

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

ధ్యాన ఆరోగ్యం

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా “350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు” అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ.. ధ్యానశిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాకాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరి కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినూత్న రీతిలో యావత్ ప్రపంచానికే 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