

నాలుగు శత్రువులు

రచన

డా॥ P.S. గోపాలకృష్ణ, M.B.B.S.



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 : స్పెలిచ్చువల్ టాబ్లెట్స్ లీసెర్స్ ఫౌండేషన్
LIG-6, ఉడా కోలనీ, మాధవధార,
సీనియర్ సిటిజన్ హోమ్ ఎదురుగా,
విశాఖపట్టణం-530007.
ఫోన్ : 9246648405

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

ముందుమాట

“ఆధ్యాత్మికవిద్య” ను అభ్యసించే సాధకునికి మార్గం మధ్యలో “ వైకుంఠపాళి ” ఆటలో పాముల్లాగా నాలుగు ప్రధాన అవరోధాలు కలుగుతాయి .

వీటిని సకాలంలో గుర్తించి వాటినుండి జ్ఞానంతో బయటపడటం ద్వారా అనేక అనారోగ్యాలు మనకు రాకుండా మనమే జాగ్రత్తపడవచ్చు!

ఇంత చక్కని విషయాన్ని తెలిపిన “డాన్ యువాన్” ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తకు నా ప్రణామాలు. దీన్ని అందరూ చదివి ఆచరించాలని ఆకాంక్షిస్తూ...

కృతజ్ఞతలు

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

ఈ జీవితకాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మికశాస్త్రాన్ని గోరుముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన “పాల్ విజయ్ కుమార్” గారికీ, మరి ఎన్నో రాళ్ళను రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దతూ అనుక్షణం ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో నిరంతరం తగు సూచనలను ఇస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” కి నా ఆత్మప్రణామాలు.

డా॥ G.K

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు

స్పిరిచ్యువల్ టాల్కెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

విషయ సూచిక

వ. నం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1.	ముముక్షువు యొక్క శత్రువులు	6
2.	భయం	8
3.	అసంపూర్ణ జ్ఞానం	14
4.	అతీంద్రియ శక్తులు	17
5.	ఆధ్యాత్మిక బద్ధకం	23
6.	సోల్ స్కానింగ్	26
7.	అనుభవాలు	30

ముముక్షువు యొక్క శత్రువులు

ధ్యాన ఆరోగ్యం ప్రాజెక్టులో పేషెంట్లకు ఇచ్చే 350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లలో భాగంగా ముముక్షువు యొక్క “నాలుగు శత్రువులు” గురించి తెలుసుకుందాం.

ఎవరైతే “నేను ఆత్మపదార్థాన్ని కేవలం శరీరాన్ని మాత్రమే కాదు” అనీ, “ఈ ఆత్మపదార్థం అనేక జన్మలలో నేర్చుకోవడం కోసం మాత్రమే ప్రయాణం చేస్తుంది” అనే విషయాన్ని తెలుసుకుని సదా ధ్యాన, జ్ఞాన సాధనలో ఉంటారో వారు తొలిదశల నుండి పూర్ణాత్మ స్థాయికి (పూర్తి స్థాయికి) చేరుకునే వరకు నాలుగు స్థాయిలు దాటవలసి ఉంటుంది.

- అవి :
- (1) భయం
 - (2) అసంపూర్ణ జ్ఞానం
 - (3) అతీంద్రియ శక్తులు
 - (4) ఆధ్యాత్మిక బద్ధకం

వీటినే “ముముక్షువు యొక్క నాలుగు శత్రువులు”గా పేర్కొంటాం. అంటే ఈ నాలుగు నిరోధాలలో ఏ ఒక్క నిరోధం జరిగినా ఆత్మ పరిణితి కుంటుపడే ప్రమాదం ఉంది. నిజానికి ఒకానొక ఆత్మ తీసుకునేటటువంటి అనేకానేక జన్మలలో భయం నుండి బయట పడేందుకు కొన్ని జన్మలను, అసంపూర్ణ జ్ఞానం నుండి బయట పడేందుకు కొన్ని జన్మలను, అతీంద్రియ శక్తుల నుండి బయటపడేందుకు మరి కొన్ని జన్మలనూ తీసుకుంటుంది.

అయితే ఏదైనా ఒక జన్మను ఆఖరి జన్మ చేసుకునే ప్రయత్నంలో ఒకానొక ఆత్మ పై స్థాయికి చేరుకోవడంలో పై నాలుగు దశలు పునరావృతం అవ్వడం గమనిస్తాం. ఇంతకు ముందు జన్మలలో ఎక్కడ అయితే ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి నిలిచి పోయిందో... తిరిగి అక్కడ నుండి మళ్ళీ మొదలవడం గమనిస్తాం. నిరోధాలను మనం అర్థం చేసుకుని వాటి నుండి బయటపడనట్లయితే ఆ నిరోధమే భౌతిక శరీరంలో

జబ్బుగా వస్తుంది. కాబట్టి ఆ నిరోధాన్ని గుర్తించి బయటపడినప్పుడు ఆ జబ్బును పూర్తిగా నయం చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే వీటిలో మొట్టమొదటిది “భయం”.

భయం

ఆత్మ తన తొలిదశలలో భయానికి సంబంధించిన పాఠాలను నేర్చుకుంటుంది. ఆ భయం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలలో ఉంటుంది. ఎక్కడైనా... భయం పొంచి ఉన్నప్పుడు అక్కడ మనకు తెలియకుండానే “ఎంతో శక్తిని, ఎంతో ఆనందాన్ని కోల్పోతాము” అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ భయంలో నాలుగు రకాలు భయాలు ఉంటాయి.

(I) శారీరక భయం :- శరీరానికి సంబంధించి “ఈ శరీరం ఏమవుతుందో...? అనే భయం. ఎందుకంటే ‘శరీరమే నేను’ అనుకునే తత్వం ఉన్నవాళ్ళు ఎన్నో రకాలుగా పరీక్షించుకోవడం కోసం ఎన్నో రకాల

పద్ధతులు, ఎన్నో రకాల ప్రయోగాలు అవలంబిస్తారు. ఈ శరీరానికి సంబంధించిన భయం నుండి బయటపడాలి.

అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా ఈ శరీరంతో సాహసకార్యక్రమాలు చేయడం ద్వారా మానసిక ఉల్లాసంతో పాటు శారీరక భయాలు పూర్తిగా తొలగి పోతాయి. దేహ దారుధ్యం కోసం జరిపే పరీక్షల దగ్గర నుండి, వాటర్ పార్క్లో స్టైక్స్ వరకూ అనేకరకమైన ఆనందాలు, చిన్న, పెద్ద పరీక్షలు కేవలం దేహానికి సంబంధించి మనం మోస్తూన్న భయాలను వదిలించేందుకే అని అర్థం చేసుకొని, కోరి ఆ ఆనందాలను, డ్రిల్స్ను తప్పక పొందాలి. జీవితమనే ఆటకు శరీరమనే బొమ్మను తీసుకుని వచ్చాము. దీన్ని పూర్తిగా వినియోగించు కోవాలి. అప్పుడే జన్మకు సార్థకత లభిస్తుంది.

(II) మానసిక భయం :- నిజానికి నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేకానేక సంఘటనలలో ఏం

జరుగుతుందో... అనే భయం. భవిష్యత్తులో ఆ విషయం జరగనప్పటికీ కూడా “జరుగుతుందేమో” అని ఊహలలో ఎన్నో భయాలను సృష్టించుకుని ఊహజనితంగా భయాన్ని ఎదుర్కోవడం జరుగుతుంది. దానినే మనం “మానసిక భయం” అంటాం. అదే విధంగా ఆఫీసులో బాస్ తో జరిగే విషయాలు, ఉద్యోగంలో భయాలు, వ్యాపారంలో భయాలు, పిల్లలలో ఉన్న అనేక భయాలు ప్రధానంగా మానసికభయం (mind fear) కోవలోకే వస్తాయి. నిరంతర ధ్యానంతో 80% వరకు వీటి నుండి బయటపడవచ్చు! మిగిలినది విశ్లేషణ ద్వారా పోతుంది.

ఉదా :- సాయంత్రం పిల్లలు ఇంటికి రావడం, ఒక అరగంట ఆలస్యం అయితే తల్లి ఇంట్లో ఈ చివరి నుండి బయటికి, బయట నుండి ఇంట్లోకి ఆందోళనగా తిరగడం మనం గమనిస్తాం. కానీ వాళ్ళు క్షేమంగా

రానే వస్తారు. ఈ అర్థగంటలో ఆ తల్లి పడిన ఆందోళనను mind fear గా చెప్పవచ్చు.

(III) బుద్ధి మాంద్యం :- (Intellectual fear)

గతంలో ఏవైతే పనులు మనం అద్భుతంగా చేసామో మళ్ళీ అలాంటి సంఘటనలనే ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు మళ్ళీ వాటిని చేయగలుగుతామా లేదా అని మన బుద్ధి మీద, మన యొక్క ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం మీద మనకు ఒకరకమైనటువంటి అపనమ్మకం ఏర్పడి దాని ద్వారా కూడా భయం కలుగవచ్చు.

ఉదా: - పదవతరగతి పరీక్షలో మొదటి స్థానం. ఇంటర్లో మొదటి స్థానం, డిగ్రీ లో మొదటి స్థానం, మళ్ళీ P.G స్థాయికి వెళ్ళిన తరువాత కూడా ఇంకా పరీక్షలు ఎదుర్కోవడం అనే భయం కలగడం వంటిది.

ఎప్పటికప్పుడు మన యొక్క శక్తి సామర్థ్యాలపై ఉన్నటువంటి ఆ అపనమ్మకాన్ని దానితో కూడుకుని ఉన్న భయాన్ని బుద్ధి మాంద్యత (intellectual fear) గా పేర్కొంటాం.

అదే విధంగా జీవిత ప్రణాళికలో భాగంగా మనం ఎంచుకొని వచ్చిన పెద్ద పెద్ద పనులు, ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేయడంలో పూర్తిగా నిమగ్నమైనప్పుడే ఈ బుద్ధి మాంద్యం నుండి బయటపడగలం.

(IV) ఆత్మ భయం :- చివరిది ఆత్మపరంగా తెలియని భయం. అన్నీ అర్థం అయినప్పటికీ అన్ని భయాలు పోగొట్టుకున్నప్పటికీ కూడా ఎక్కడో ఏదో మూల భయం మనల్ని వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. ఇది ఆత్మపరంగా ఆత్మ సహాయకులతో ఉన్నటువంటి అందరు ఆత్మ సహచరుల నుంచి మనకు ఉన్నటువంటి సహజీవనం నుండి పొందే ఒక అనుభవంగా, దాన్నే ఆత్మభయం (soul fear) గా చెప్పవచ్చు.

నిశితంగా పరిశీలిస్తే సమూహంలో ఉన్నప్పుడు మననుండి ఇతరులకు చేరవలసిన జ్ఞానంలో జాప్యం జరిగినప్పుడు సహజంగా అవతలి వారికి బాధ , భయం ఉండడం సహజం .దీన్నే మనం తీసుకుని ఒక తెలియని భయాన్ని పొందుతూ ఉంటాం! ఇది కర్మయోగం స్థాయిలో తిండి, బట్ట, ఇల్లు మొదలైన సేవలు సహాయంగా ఉంటే జ్ఞానయోగం స్థాయిలో జ్ఞానాన్ని అందరికీ విరివిగా అందించడంగా ఉంటుంది . ఇలా జ్ఞానాన్ని పంచడం ద్వారా ‘ఆత్మభయం’ నుండి బయట పడవచ్చు.

వెరసి ఈ నాలుగు రకాల భయాల నుండి బయటపడడం కోసం ధ్యానం ఒకసారి మొదలు పెట్టిన తరువాత చాలా మంది మొదట్లో ఈ భయం నుండి ఎన్నో అనుభవాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ధ్యానంలో వికృతమైన ముఖాలు మన ముఖం వైపుకు వస్తున్నట్లుగా లేదా భయంతో కూడుకున్న కలలునూ మనం

అనుభవాలుగా పొందవచ్చు. లేదా సూక్ష్మశరీరం విడుదలైనప్పుడు ధ్యానం నుండి ఒక రకమైన భయంతో మనం లేచిపోతూ ఉంటాం.

ఇలా ఎన్నో రకాల ప్రారంభపు అనుభవాలు ‘భయం’ నుండి బయటపడడం కోసం మనకు ఎదురవుతూంటాయి. ఎక్కడ అయితే మనం భయాన్ని పొంది ధ్యానాన్ని లేదా ఆ మార్గాన్ని ఆపుతున్నామో అక్కడ కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోని “నేను అత్యద్భుతమైన ధ్యానాన్ని చేస్తున్నాను; నాకు నేను అత్యస్వరూపం అయినప్పుడు నాకు జరగడానికి ఏమీ లేదు” అని మనకు మనమే సర్ది చెప్పుకుని కళ్ళు తెరువకుండా అదే విధంగా మనల్ని మనం పూర్తిగా సాక్షీభూతంగా గమనిస్తూ... ముందుకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ భయం నుంచి పూర్తిగా మనం బయటకు రాగలుగుతాం.

ఇలా...నిత్యజీవితంలో కానీ ధ్యాన అనుభవాలలో గానీ మనకు మనలోపలగానీ, బయటగానీ వస్తున్న భయాలు అన్నింటినీ అధిగమించి ఎప్పుడైతే సాధనను నిరాటంకంగా ముందుకు సాగిస్తామో అప్పుడు మనం భయం నుండి బయటపడినట్లు లెక్క!

అసంపూర్ణ జ్ఞానం

ఇక్కడ అసంపూర్ణ జ్ఞానం అంటే ‘మిడి మిడి జ్ఞానం’ గా చెప్పడం జరిగింది. ఏదైతే స్పష్టంగా ఉంది అనుకుంటామో అదే అడ్డంకి అయ్యి కూర్చుంటుంది. అంటే కొంత జ్ఞానం సంపాదించిన తరువాత “నాకు అంతా తెలుసు, నాకు అంతా బోధపడింది” అని closed mind ద్వారా చిన్నవారి నుండి గానీ పెద్దవారి నుండి కానీ వినడం పూర్తిగా ఆపేయడం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా మనకన్నా పెద్దవారి నుండి వినడానికి సుముఖంగా ఉన్నా క్రిందవారి నుండి వినడానికి,

“ఆ వీడికేమి తెలుసులే, వీడు ఇప్పుడే వచ్చాడు కదా” అనేటటువంటి అహంకారంతో కూడుకుని ఉన్నటువంటి మిడి మిడి జ్ఞానం మనల్ని ప్రగతిపథంలో నిలిపి వేసే ప్రమాదం పొంచి ఉంది.

ప్రస్తుతం కొంతమంది సమాజంలో ప్రొఫెసర్స్, ఇంజనీర్స్, డాక్టర్స్, లాయర్స్ అనే స్థాయికి ఎదిగిన తరువాత “నాకు అంతా తెలుసు” అనేటటువంటి ఒకలాంటి పద్ధతిలో ఆగిపోయి అత్యుత్తమమైన జ్ఞానాన్ని వాళ్ళు తీసుకోకుండా క్లోజ్డ్ మైండ్ తో ఉండిపోయే అవకాశం పుష్కలంగా ఉంటుంది.

కాబట్టి ధ్యానంలో మనం కొంత వట్టు సంపాదించిన తరువాత మన గురించి మనకు కొంత అర్థమయిన తరువాత ఇక అక్కడితో ఆగిపోకుండా వస్తున్న ప్రతి సంఘటన, ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి ఒక్క విషయాన్ని కూడా ఓపెన్ మైండ్డ్ గా ఉండి తెలుసుకోవడం కోసం

ఎప్పుడైతే మనం ప్రయత్నిస్తామో అప్పుడు మనలో ఉన్నటువంటి ఆ చిన్న అహంకారపు రేణువు కూడా పూర్తిగా నశించి మరింత జ్ఞానాన్ని పొందే అవకాశం ఉంది.

తొంభై తొమ్మిది శాతం తెలిసినప్పటికీ నూరవ అవకాశాన్ని ఎప్పుడూ ఓపెన్ గా పెట్టుకోవాలి. ఇంచుమించు ఆ వ్యవహారాన్ని పూర్తిచేస్తామనగా ఆఖరి క్షణంలో అత్యుత్తమమైన ప్రక్రియ, లేదా మార్గం తెలిసినప్పుడు వెంటనే తొంభై తొమ్మిది అవకాశాలను విడిచిపెట్టి నూరవ అవకాశాన్నే ఆచరించవలసి రావచ్చు. కాబట్టి ఆఖరి క్షణం వరకు వేచి ఉండడం, వందవ అవకాశాన్ని పరిగణించడం చేయాలి.

క్రిందిస్థాయి వాళ్ళ నుండి కూడా నేర్చుకునేందుకు ఎప్పుడూ సుముఖంగా ఉండాలి ఈ అనుభవపూర్వక పాఠాలన్నింటినీ “అసంపూర్ణ జ్ఞానం నిరోధం”గా మనం అర్థం చేసుకుని ఆ చిన్న అహంకారం నుండి పూర్తిగా

బయట పడడం, ఎప్పుడూ ఓపెన్ గా ఉండడం అన్న యోచనాసరళి ఎప్పుడైతే మనం అవలంబిస్తామో అప్పుడు మనం నిరోధంలో ఉండిపోకుండా బయటపడడం జరుగుతుంది. ఇక ఆ స్థితిలో అతీంద్రియం శక్తి సమకూరడం మొదలవుతుంది.

అతీంద్రియ శక్తులు

సాధనలో ఎప్పుడైతే ఈ అతీంద్రియశక్తి మొదలయిందో అంటే సంకల్ప శక్తి, ఊహ శక్తి, టెలిపతీ, టెలిపోర్వేషన్, ఆరా.. ఇలా అది ఏదైనప్పటికీ కూడా ఆ అతీంద్రియశక్తిని కేవలం మన ఆత్మప్రగతి కి లేదా సమాజ ఆత్మప్రగతికి మాత్రమే వాడాలి. ఎప్పుడైతే వ్యక్తిగత విషయ వాంఛలకు గాని, ప్రాపంచిక విషయాల గురించి గాని ఈ అతీంద్రియ శక్తుల్ని మనం వినియోగిస్తామో అక్కడ మనం నిరోధంలో చిక్కుకున్నట్లు లెక్క. మన యొక్క అభివృద్ధికి అక్కడ ఖచ్చితంగా కుంటుపడుతుంది.

సర్వ సాధారణంగా మనం వింటూనే ఉంటాం బాలనాగమ్మ మరి మాయలపఖీరు కథ.. దాంట్లో అక్కడ మాయలపఖీరు తనకు వచ్చిన శక్తులు అన్నింటినీ కూడా “నేనే మొత్తం సామ్రాజ్యానికి అధిపతిని కావాలి, ఈ భూమి మొత్తం నాకే హస్తగతం కావాలి” అనే ఒక విషయవాంఛ లేదా ప్రాపంచిక పరిధితో కూడుకున్నట్టుగా తనకున్నటువంటి శక్తులు వాడడం వలన అది ఆయన్నే పూర్తిగా భస్మం చేసే స్థితికి తీసుకువెళుతుంది.

అదే విధంగా భస్మాసురుడు గురించి ఎన్నో కథలు మనం వింటూంటాం. వాటిల్లో గమనిస్తే అన్నింటో కూడా “మేమే పూర్తిగా పాలించాలి, ఈ మొత్తం మాకే హస్తగతం కావాలి” అనేటటువంటి ఒక అహంకారపూరితమైన కాంక్ష వలన అది వారిని నాశనం చేయడమే కాకుండా ఎన్నో జన్మలు మళ్ళీ మళ్ళీ తీసుకోవలసి రావడం గమనిస్తాం.

ధ్యానం, శాకాహారం పాటించే వారికీ, వాక్ శుద్ధి ఉన్న వారికీ ఖచ్చితంగా ఈ అతీంద్రియ శక్తులు వచ్చి తీరుతాయి. అయితే వాటిని వ్యక్తిగత ఆత్మప్రగతికీ, సమాజ ఆత్మప్రగతికీ ఎప్పుడైతే మనం వాడతామో అప్పుడు మరింత శోభాయమానంగా ఉపయోగపడి ఇంకా త్వరితగతిని మన ఆత్మ ప్రగతిని పూర్తి చేసుకున్న వాళ్ళమవుతాం.

ఇక్కడ “అతీంద్రియ శక్తులను ఉపయోగించడం” అంటే మన సంకల్పశక్తి ఉపయోగించి “ఏదైనా ఒక పని చేయాలి” అన్నప్పుడు అది మన ఆనందానికి లేదా ఆత్మప్రగతికి ఉపయోగపడేదై ఉండాలి.

“ఒక మంచి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకం రావాలి” అనీ “ఒక మంచి టూర్ ఆధ్యాత్మికతకి సంబంధించి వెళ్ళాలి” అనిగాని, లేదా వేరే వాళ్ళను పంపించడం కానీ, ఒక మాస్టర్ వచ్చి క్లాస్ చెప్పడం, సామాజిక పిరమిడ్ ధ్యాన

మందిరం నిర్మింపబూనడం ఇటువంటివి ఏదైనా ఆత్మజ్ఞానంకి సంబంధించి, ధ్యానానికి సంబంధించి, వ్యక్తిగతంగా లేదా సామాజికంగా పెట్టుకుని అక్కడ మన సంకల్పాన్ని ఉపయోగించడం ద్వారా, మన సమయాన్ని వెచ్చించడం, డబ్బుని ఖర్చుపెట్టడం, మన మాటను ఉపయోగించడం చేయాలి.

ఎందుకంటే మన సంకల్పం చాలా విలువైంది. దానిని వాడుతున్నాము అంటే అక్కడ మన అతీంద్రియశక్తిని మనం వాడుతున్నట్లే లెఖ్ఖ.

ఈ మూడవ నిరోధం అయినటువంటి అతీంద్రియ శక్తులను ఎప్పుడైతే విషయవాంఛలకు మరి ప్రాపంచిక విషయాలకు కాకుండా కేవలం ఆత్మప్రగతికి వాడతామో అప్పుడు ఆ అతీంద్రియశక్తులు నిరోధం నుండి పూర్తిగా మనం బయట పడతాం.

ధ్యానం మొదలుపెట్టిన క్రొత్తలో మనం ఒకటి, అరా నిర్ధారణకోసం మన సంకల్పశక్తి, టెలిపతి, ఆరా, ఉపయోగించినా అది కేవలం “తెలుసుకోవడం కోసం” అన్నట్టుగా ఒక క్రొత్త అనుభవంగా తీసుకోవచ్చు.

కానీ ఒకసారి మనకు వచ్చిన కల జరుగుతుంది. ‘మన వాక్కుకి, మన సంకల్పానికి శక్తి ఉంది’ అని తెలిసాక ఈ అతీంద్రియ శక్తి లేదా సంకల్పశక్తి విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

సాధారణంగా క్రొత్త వాళ్ళు కలలో గాని, ధ్యాన అనుభవాలలో గాని “ఫలానా ఫలానా వారికి ఇలా జరుగుతుంది; అది చెడుకాని, మంచికాని, జరుగుతుంది” అని తెలిసి కొద్ది రోజుల్లో అది జరగడం ఎప్పుడైతే వాళ్ళు గమనిస్తారో, అప్పుడు ముఖ్యంగా వాళ్ళు చేయవలిసింది ఆ అనుభవాన్ని ఊరికే పదిమందికి చెప్పుకోవడం మాత్రమే కాదు.. ఒక విశ్వ ప్రణాళిక లేదా ఆధ్యాత్మిక ప్రణాళిక వారు వెంటనే తయారు చేసుకోవాలి.

భవిష్యత్ ప్రణాళిక చేసుకున్నప్పుడు ఇక నుంచి వారికి వచ్చేటటువంటి భవిష్యత్ అనుభవాలన్నీ కూడా కేవలం వాళ్ళు ఏదైతే వ్యక్తిగత ప్రణాళికలను సమాజ ప్రణాళికలను తయారుచేసుకుంటారో వాటికి సంబంధించి అనుభవాలు మాత్రమే పొందడం జరుగుతుంది.

మొదట్లో వచ్చినటువంటి మూడో నేత్రం అనుభవాలు భవిష్యత్ గురించి వచ్చినప్పటికీ, ఎటువంటి స్వీయప్రణాళికా లేదు కాబట్టి వేరేవాళ్ళ విషయం చూడగలిగాం. ఎప్పుడైతే మన ప్రణాళిక మనం తయారు చేసుకుంటామో మన సంకల్పం మన యొక్క మార్గం కోసం మాత్రమే ఉంటుంది. కాబట్టి ఎవరికైతే అతీంద్రియశక్తి మొదలయ్యిందో వాళ్ళు వ్యక్తిగత లేదా సమాజ ప్రణాళికను తయారుచేసుకుని దానికి సంబంధించి మాత్రమే తపన కలిగి ఉన్నప్పుడు దానికదే ఎప్పటికప్పుడు భవిష్యత్ అనుభవాలు వస్తూ ఉంటాయి. అవసరాన్ని బట్టి ఆ ప్రకారంగా ముందుకు సాగుతూండాలి.

ఆధ్యాత్మిక బద్ధకం

అతీంద్రియశక్తుల నుండి బయటపడిన తరువాత మనం చర్చించుకోవలసిన చివరి శత్రువు “బద్ధకం” (lazyness) ఇక్కడ ‘బద్ధకం’ అంటే నిత్యజీవితంలో బద్ధకం కాదు. దీనిని “ఆధ్యాత్మికత బద్ధకం” అంటారు. old age soul పైబడినవారి యొక్క “ఆధ్యాత్మిక బద్ధకం” అన్నీ తెలిసిన తరువాత, పూర్తిగా సత్యం బోధపడిన తరువాత “చేస్తే ఎంత? చెయ్యకపోతే ఎంత? జరిగేది జరుగుతూ ఉంటుంది” అనే మెట్టవేదాంతంలో ఉండక, అనునిత్య పురుష ప్రయత్నంగా “మనం ఏదైతే చెయ్యడానికి ఒక ధ్యేయం తో వచ్చామో ఆ లక్ష్యంతో ఎల్లప్పుడూ ముందుకు సాగుతూనే ఉండాలి” అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని ఒక ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు సాగుతూనే వుండాలి. ఎందుకంటే ఈ భూమి మీద ఎవరి గురించీ ఏదీ ఆగదు. ఎవరు ఏమేమి చెయ్యడానికి వచ్చారో అవన్నీ చేస్తూనే వుండాలి.

ఇక్కడ చిన్న మెలిక అర్థం చేసుకోవాలి. పురుష ప్రయత్నంలో మనం చెయ్యవలసినవి చేస్తూ అద్భుతంగా ఆనందంగా మనం ముందుకు సాగుతూ వుండాలి. ఒక వ్యక్తి ఆగినప్పటికీ కూడా సమాంతరంగా ప్రకృతి తన పని తాను చేసుకుని వెళ్ళుతూనే ఉంటుంది. అలాగే మనం మన “జీవితధ్యేయం” తీసుకుని వచ్చాం కాబట్టి పదిమందికి మంచిని ఇస్తూ ఆనందాన్ని పొందుతూ మధ్యేమార్గంలో కష్టపడటం, తెలివితేటలు మరి సరైన ఆధ్యాత్మికత.. వెరసి ఈ మూడింటిలో ఎప్పుడైతే సాధన సరిగ్గా చేస్తామో, అప్పుడు ఈ ఆధ్యాత్మిక బద్ధకాన్ని పక్కకునెట్టి ఈ నాలుగు నిరోధాల నుండి బయటపడి సంపూర్ణమైన ఆనందంలో నిత్యానందం పొందుతూ, మనకి మనం ఉపయోగపడుతూ, పదిమందికీ ఉపయోగపడుతూ ముందుకు సాగుతున్నట్టు లెట్టి.

అంటే ఈ స్థాయిలో, అంతా బోధపడినప్పుడు తరువాతి అడుగు తీసుకోవడంలో ఒక రకమైనటువంటి

బద్ధకం కలుగుతుంది. “ఈ సమాజానికి దూరంగా వెళ్ళిపోతే బాగుండును; ఎక్కడో హిమాలయల్లో స్థిరపడితే బాగుంటుంది. ఈ కష్టం అంతా ఎందుకు పడాలి?” అని ఆగిపోవటం జరుగుతుంది.

కొంతమంది వెళ్ళిపోతూ కూడా అక్కడ హిమాలయాలకు వెళ్ళి తపస్సు చేసి తరువాత మళ్ళీ తిరిగి వెనక్కు వచ్చి సంసార పక్షంగా “మధ్యేమార్గంలో వుండి ముక్తిని పొందడమే సరియైనది” అని తరువాతి కాలంలో వెనక్కు రావడం జరుగుతుంది.

ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే, అన్నింటికీ మూలమైన ఆత్మజ్ఞానం అలవడిన తరువాత దాని నుండి పుట్టిన ఇతర శాస్త్రాలు, విషయాలు నేర్చుకోవడంగాని, తెలుసుకోవడంలోగాని అస్సలు ఆసక్తి ఉండదు కాక ఉండదు.

ప్రపంచాన్ని శాసించే జ్ఞానం, సృష్టిమూలం అర్థం అయిన తరువాత మరలా, ఆ రోజువారీ సంసారం,

కుట్టుమిషను, అలా ప్రావంచిక పరిధి పాత్ర పోషించడం, భాషలు నేర్చుకోవడం, కళలు నేర్చుకోవడం, అవసరమని తెలిసినప్పటికీ జీవిత లక్ష్యంలో భాగమని అర్థమైనప్పటికీ, తిరిగి ఆచరించడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. దీన్నే మనం ఆధ్యాత్మిక బద్ధకంగా పేర్కొంటాం!

సోల్ స్మానింగ్

1. ప్రారంభంలో భయం అనే నిరోధంలో ఆగినవారు ఏ రకంగా భయం ఉందని తెలిసినా ఆ స్థితిని ఒక “మట్టి లేని కుండ” గా అర్థం చేసుకుని ధ్యాన సాధనతో విశ్లేషణతో భయాన్ని, ఆలోచనలను పూర్తిగా అధిగమించే దిశగా కృషి చెయ్యాలి. లేదంటే వచ్చిన శక్తి వచ్చినట్లే పోతుంది .
2. భయం స్థాయిలలో ఉండే అనారోగ్యాలు ప్రధానంగా మూలాధార మరియు స్వాధిష్ఠాన స్థితులలో గమనిస్తాం.

3. అసంపూర్ణ జ్ఞానం నిరోధంలో ఉన్నవారు “చిన్న చిన్న కన్నాలతో ఉన్న కుండ” మాదిరిగా వారి స్థితిని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ స్థితిలో వేసిన నీరు కొద్దిసేపట్లో అంతా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. అహంకారయుతంగా ఉండటంవల్ల ఏరోజు కారోజే పొందినదేదైనా కోల్పోవడం జరుగుతుంది, విశ్వామిత్రుడిలా! కాబట్టి నూరవ అవకాశానికి (100వ అవకాశం) సుముఖంగా ఉండాలి.
4. అసంపూర్ణ జ్ఞానంలో ఉన్నప్పుడు వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు ప్రధానంగా స్వాధిష్ఠాన మరి మణిపూరక స్థాయిలలో ఉంటాయి.
5. అతీంద్రియ స్థాయిలో... అనేకమంది సిద్ధాంతులు, హీలర్స్ ఇతరుల యొక్క ఆత్మపరిణితిని సరిగ్గా అంచనా వేయకుండా (మూడవనేత్రం పరిపూర్ణత-గత జన్మల అవగాహన లేక) “తగుదునమ్మా” అని

అనేక సహాయాలు చేసి వేరే వారి కర్మచక్రంలో వేలు పెట్టి కాల్చుకుంటూ వుంటారు. ఇది పూర్తిగా తగదు.

6. శక్తి వచ్చిందని అర్థం అయిన మరుక్షణమే మనల్ని మనం పూర్తిగా చైతన్య విస్తృతి దిశగా, స్వీయ ప్రగతి, సమాజ ప్రగతి కార్యక్రమాలలో నింపుకోవాలి.
7. అతీంద్రియ శక్తి అవరోధపు ఫలితాలు ప్రధానంగా అనాహత మరి విశుద్ధ చక్రాల పరిధిలో ఎక్కువగా గమనిస్తాం.
8. ఆధ్యాత్మిక బద్ధకం అన్న నిరోధం దాటడానికి మూలసూత్రం “ఎప్పుడూ ఏదో ఒక క్రొత్త విద్య, లేదా క్రొత్త విషయం నేర్చుకుంటూ” నిరంతర విద్యార్థిలా ఉండటమే!
9. ఎంతో జ్ఞానం పొంది ఎన్నో విషయాలు తెలిసి ఉన్నప్పటికీ కూడా ఈ భూమిపై ఈ శరీరంలో ఉన్నంతవరకు, విశ్వప్రణాళికను అనుసరించి “మన

ధ్యేయం ఇంకా మిగిలి ఉంది” (అది ఎంత చిన్నదైనా) అని గ్రహించి, ఒప్పుకుని మళ్ళీ మళ్ళీ ఓనమాలు దిద్దుకుంటూనే ఉండాలి. ఇది లేకపోవడం వలన మనం పదికి పది చేయడంలో విఫలమై, చుట్టూ ఉన్నవారు సరిగ్గా లేరని అశాస్త్రీయమైన పరనిందతో కాలాన్ని గడిపేస్తూ ఉంటాం.

10. “బ్రహ్మజ్ఞానం కలిగిన బ్రాహ్మణుడికి కఠినశిక్ష” అన్న నానుడిలాగా ఈ ఆధ్యాత్మిక బద్ధకంలో ఉన్న సాధకుడికి శిక్ష ఎక్కువగా ఉంటుంది. చేసే జాప్యం ప్రతి క్షణం లెక్కింపబడుతుంది.

తలభాగంలో వచ్చే సమస్యలు, నరాల వ్యవస్థ, చర్మవ్యాధులు లక్షల్లో ఒకరికి వచ్చే సమస్యలు ప్రధానంగా ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

అనుభవాలు

భయం నుండి బయటపడ్డాను

నా పేరు సతీష్ చక్రవర్తి, మాది శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని కోమర్తి గ్రామం.

నేను M.Ed., చదువుకున్నాను. నా ఉద్యోగరీత్యా నేను ఏడు సం॥ల క్రితం రాజమండ్రి దగ్గరలో B.Ed., కాలేజ్ లో లెక్చరర్ గా జాయిన్ అయ్యాను; మంచి జీతం, మంచి ఉద్యోగం చాలా ఆనందంగా ఉన్నాను.

ఇలా ఉన్న సందర్భంలో ఒక 15 రోజులు గడిచిన తరువాత నాలో ఎప్పటినుండో ఉన్న భయం మరింత పెరిగి నాకు రాత్రుళ్ళు నిద్ర పట్టేది కాదు. విరోచనం అయ్యేదికాదు, భోజనం తినాలనిపించేది కాదు. కొన్ని రోజులకు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం మొదలయ్యింది. ఎంత వేగంగా అంటే నేను వేసుకున్న షర్ట్ కూడా వైబ్రేట్ అయ్యేది. ఈ పరిస్థితి గమనించిన నేను హోమ్ సిక్ నెస్

నుండి వచ్చిందని భావించి అక్కడ నుండి మా ఇంటికి వచ్చేసాను. అక్కడ కూడా అదే పరిస్థితి. మానసిక వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళాను.. ఆయన కొన్ని మందులు వ్రాసి ఇచ్చారు. కానీ నాకు అది సంతృప్తిని ఇవ్వలేదు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నాకు “దేవుడే దిక్కు” అనిపించి హనుమాన్ చాలీసా చదవడం, పూజలు చేయడం జరిగింది.

ఒకానొక రోజు ఒక జీప్ లో ఒక స్టిక్కర్ కనిపించింది. ఆ స్టిక్కర్ మీద “ధ్యానం వల్లనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం” అని వ్రాసి వుంది. అప్పుడు ఆ ఫోన్ నెంబర్ కు ఫోన్ చేసి డా॥ **G.K.** గారిని కలవడం జరిగింది. డాక్టర్ గారు 40 రోజుల పాటు రోజుకు మూడు గంటలు ధ్యానం చేయమని చెప్పారు. అప్పటి నుండి ప్రతిరోజూ ఎంతో కష్టపడి, ఎంతో సాధన చేసి ధ్యానం చేసే వాడిని. బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గారి పుస్తకాలు చదివేవాడిని.

ఈ విధంగా ఒక 15 రోజులు చేయగా చేయగా నా గుండె వణకడం తగ్గింది. ఆహారం తీసుకోవడం, పడుకోవడం అన్నీ యదావిధిగా మొదలయ్యాయి, పట్టలేని ఆనందం పొందాను!

“ఆత్మ అనేదే సత్యం” అనీ “ఆత్మజ్ఞానంతో ఉండడమే నిజం అని”, “ఆత్మజ్ఞాన బోధ తప్పనిసరి” అనీ తెలుసుకున్నాను. ఈ అవకాశం ఇచ్చిన డా॥ G.K. గారికి, జగత్ గురువు “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు.

రాత్రి భయం దాటాను

నా పేరు K. మాధురి, మాది విజయనగరం. అవంతి కాలేజ్ లో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా ఉద్యోగం చేస్తున్నాను.

ధ్యానం అన్నది రెండు సంవత్సరాల నుండి చేస్తున్నాను. నాకు చిన్నప్పటి నుండి రాత్రులు

పడుకోవడం అంటే చాలా భయం.. ఆ భయం ఎందుకో ఏమిటో తెలిసేది కాదు. ఆ భయం గురించి నాకు ధ్యానంలోకి వచ్చిన తరువాత తెలిసింది. “నా ఆత్మకు కావలసిన జ్ఞానాన్ని అందివ్వలేకపోవడం వలన నాకు ఈ భయం వేస్తోంది” అని తెలుసుకోగలిగాను. ఎక్కువగా ధ్యానం చేయడం, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం, వాక్క్షేత్రం సరిచేసుకోవడం, ఆలోచనా సరళి మార్చుకోవడం, ప్రతీదీ పాజిటివ్గా ఆలోచించడం, ఈ విధంగా చేయడం వలన క్రమేపీ నాలో భయం తగ్గింది.

డా॥ G.K. గారు రాత్రుళ్ళు మధ్యలో మెలకువ వచ్చినప్పుడు ఏవైనా బుక్స్ చదివి ధ్యానం చేసి పడుకోమని చెప్పారు. ఆ విధంగా చేయడంవలన నాకున్న భయం నుండి విముక్తి పొందాను. ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులు గీతా మేడమ్ కౌన్సిలింగ్ కూడా నాకు ఎంతో ఉపయోగపడింది .

అతీంద్రియశక్తి అనుభవం

నా పేరు లక్ష్మీ ప్రవీణ, మాది నెల్లూరు.

ధ్యానంలోకి వచ్చిన కొన్ని నెలలకు హెల్త్ ప్రోబ్లమ్స్ తీరిపోయాయి. ‘వాకిన్’ బుక్ చదివి “నేను లోకకళ్యాణం కోసం ఉపయోగపడే వారికి వాకిన్ అవ్వడానికి రెడీ” అనుకున్నాను. ఒకరోజు రాత్రి రెండు గంటలకు మెలకువ వచ్చింది. వెంటనే పుస్తకం, పెన్ను తీసుకుని రాస్తున్నాను. ముందరే ఆ బుక్ చదివినందువలన నాలుగు రోజులు బుక్, పెన్ పక్కనే పెట్టుకున్నాను. ఆస్ట్రల్ మాస్టర్స్ ఏమేం చెప్తున్నారో నేను కళ్ళు మూసుకొని రాస్తున్నాను. తర్వాత చదివితే ఒక దానిపైన ఒకటి రాసి ఉన్నాను. ఏమి రాసానో చూసుకొని వేరే బుక్ లో రాసి పెట్టేదాన్ని “మీరు ఎవరు? ఎందుకు నన్ను ఎంచుకున్నారు” అని ధ్యానంలో అడుగగా “నేను అనీబెసెంట్” అని చెప్పారు “మిమ్మల్ని చూడాలి” అని అడిగితే “ఒకే” అన్నారు.

కొన్ని రోజుల తర్వాత రోజూ రాత్రి 2 గం||లకి వచ్చి లేపేవారు. రాత్రే బుక్, పెన్ పక్కన ఉంది కాబట్టి వారు చెప్పినవన్నీ రాసేదాన్ని, ఒకరోజు 2-30 ని||లు అయ్యింది. అప్పుడు మెలకువ వచ్చింది. పక్కన కూర్చుని ఉన్నారు. “ఎందుకు నన్ను లేపలేదు?” అని అడిగితే “మంచి నిద్రలో అలిసిపోయి ఉన్నావని లేపలేదు” అన్నారు. “అర్హత ఉంది కాబట్టి ఎన్నుకున్నాను నిన్ను” అన్నారు. ఇలా చాలా ప్రశ్నలు అడిగితే జవాబులు చెప్పేవారు. ఒకరోజు “నాకు మిమ్మల్ని చూడాలని ఉంది, ఇప్పుడే” అనగానే చాలా వెలుగులతో చాలా అందంగా చాలా ఆరాతో ఇల్లంతా ఎనిమిది అడుగుల ఎత్తుగా చాలా బాగా తెల్లనిచీరలో కనిపించారు!

ఒకరోజు నేను “ఇదంతా నిజమేనా? నేను మీ మాటలు వినడం, రాయడం, నిజమేనా? లేకపోతే నేను ఊహించుకుంటున్నానా?” అని అడిగాను. అప్పటి నుండి కనిపించలేదు! నేను అపనమ్మకం వ్యక్తం చేసినందువల్ల కనపడలేదా అని ‘క్షమించమని’ అడిగాను.

తర్వాత “నీ కోసం ఎగ్జిమా అని ఆమె వస్తారు” అని చెప్పారు. ఈ అనుభవం ధ్యానమార్గంపై నా నమ్మకాన్ని ఎంతో పెంచింది!

ఆధ్యాత్మిక బద్ధకం - అనుభవం

నా పేరు కిరణ్ కుమార్. వైజాగ్ లో ఉంటున్నాను. ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నప్పుడు 2005 వ సంవత్సరంలో ధ్యానం ప్రారంభం చేశాను. ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం తెలిసినప్పటి నుండి అనేక ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాను.

తర్వాత కొంతకాలానికి కేరీర్ నిర్మించుకునే క్రమంలో కార్యక్రమాలు తగ్గించవలసి వచ్చింది. కొంత కాలానికి పూర్తిగా తగ్గింది. ఈ క్రమంలో మునుపటి శక్తి, ఉత్సాహం కూడా నెమ్మదిచడం తగ్గిపోయింది. ఒకరకమైన బద్ధకం, నిర్లిప్తత చోటు చేసుకున్నాయి. దీని నుండి బయటపడడం కోసం మరింత ధ్యానం చేశాను.

వైజాగ్ సింహాచలంలో జరిగే “ఆనందో బ్రహ్మ” కార్యక్రమాలకు డాక్టర్ **G.K.** గారు నన్ను ఆహ్వానించారు. అప్పుడు సార్తో మాట్లాడినప్పుడు ఇది ఆధ్యాత్మిక బద్ధకంగా సూచించారు. దీనికి తక్షణం పరిష్కారం అందుబాటులో ఉన్న ప్రధాన “ఆధ్యాత్మిక కార్యం” చెయ్యమని చెప్పారు. ఆ తరుణంలో వైజాగ్ లో స్టీల్ ప్లాంట్ లో ఉద్యోగం వచ్చింది.

ఈ సమయంలోనే ధ్యాన ఆరోగ్యం 350 టాబ్లెట్స్ పుస్తకరూపంలో రావడానికి నాకు ఇష్టమైన రైంటింగ్ జాబ్ తీసుకుని నా వంతు సేవ చేస్తున్నాను.

“ఎప్పుడైతే మన ఆత్మప్రణాళికలో ఉన్న బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించుతామో తక్షణమే మన ప్రాపంచిక కార్యక్రమాలు సవ్యంగా జరుగుతాయి” అని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.

ఈ అవకాశం ఇచ్చిన డాక్టర్ **G.K.** గారికీ, స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సిబ్బందికీ నా కృతజ్ఞతలు.



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.

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