

# మూఱు గుణాలు

రచన

డా॥ P.S గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.



స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్  
రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

ప్రథమ ముద్రణ : మే, 2016

ప్రతులు : 2,000

మూల్యం : రూ. 10/-

రచన : డా॥ P.S. గోపాలకృష్ణ, M.B.B.S.

ముద్రించినవారు,  
మరి ప్రతులకు : స్క్రిలిచ్చువల్ టాబ్లెట్స్ లిమిటెడ్ 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

ఒక వ్యక్తి ప్రాపంచికంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా, ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించాలి అంటే “కష్టపడడం”, “తెలివితేటలు”, “ఆధ్యాత్మికం”... అనే ఈ మూడు గుణాలు అలవరచుకోవాలి.

ఈ మూడు గుణాలు ఎప్పుడు ఏ విధంగా ఉపయోగించాలి అనేది ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచడం జరిగింది.

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

ఈ జీవితకాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరుముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన “పాల్ విజయ్ కుమార్” గారికీ... మరి ఎన్నో రాళ్ళను “రత్నాలు”గా తీర్చిదిద్దతూ అనుక్షణం ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో తగు సూచనలను ఇస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ” కీ నా ఆత్మప్రణామాలు.

**డా॥ G.K.**

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు  
స్పిరిచ్యువల్ టాల్కెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

విషయ సూచిక		
వ. నెం.	పాఠ్యాంశం	పేజీ నెం.
1.	కష్టపడటం - తెలివితేటలు - ఆధ్యాత్మికం	5
2.	కష్టపడటం, సరియైన కష్టాలు	8
3.	కోరికష్టాలు తెచ్చుకోవాలి	11
4.	తెలివితేటలు	12
5.	క్రింది స్థాయి పనివాళ్ళు	13
6.	ఆధ్యాత్మికం	18
7.	సోల్ స్కానింగ్	22
8.	అనుభవాలు	25
9.	అనుబంధం	30

### కష్టపడటం - తెలివితేటలు - ఆధ్యాత్మికం

ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి “అనందంగా ఉన్నాడు” అంటే అతనికి తప్పనిసరిగా పై మూడు గుణాలు ఉండి ఉంటాయి.

ఈ మూడింటిలో ఏఒక్కటి లోపించినా ఆ గుణానికి సంబంధించిన లోపం అతనిలో ఉండి తద్వారా కొద్దిపాటైనా అనారోగ్యాన్ని కలిగి ఉండటం తప్పనిసరి. సమాజంలో ఈ గుణాలను గురించి మనం ప్రతినిత్యం ఎక్కడోచోట వింటూనే ఉంటాం.

**ఉదా:-** ఒక వ్యక్తి బాగా “కష్టపడగలిగే గుణం” ఉండి, తెలివితేటలు లేకపోయినట్లయితే “అతను చాలా కష్టపడతాడు కానీ ఏం ప్రయోజనం? కొద్దిగా తెలివితేటలు లేకపోవడం వలన ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నాడో అదే పరిస్థితిలోనే ఉన్నాడు” అని చెప్పడం పరిపాటి.

అదేవిధంగా మంచి తెలివితేటలు ఉన్న వ్యక్తికి కష్టపడే గుణం లేనట్లయితే అతనిని చూసి “ఎన్ని

తెలివితేటలు ఉంటే మాత్రం ఏం ప్రయోజనం? కుదురుగా కూర్చుని గట్టిగా కష్టపడితేనే కదా ఏదైనా సాధించేది!” అని చెప్పడం కూడా మనం వింటూంటాం.

ఇలా కష్టపడేగుణం, తెలివితేటలు రెండూ ఉన్న వ్యక్తులు ప్రాపంచికంగా డబ్బును, పేరు ప్రతిష్ఠలను, పరపతిని సాధించి మంచి స్థాయికి ఎదిగినవారై ఉంటారు. కానీ వారు ఏదో ఒక స్థాయిలో అంటే శారీరక, మానసిక, సాంఘిక స్థాయిలలో ఎక్కడో ఒక దగ్గర లోపాన్ని కలిగి ఉండి ఆ వెలితి వారిని వెంటాడుతూ ఉంటుంది. దానికి కారణం వారిలో ‘ఆధ్యాత్మికత’ లోపించడం.

ఇక్కడ ‘ఆధ్యాత్మికత’ అంటే “నేను ఎవరు?”, “ఎక్కడి నుండి వచ్చాను?” అన్న కనీస జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడం! ఎవరిలో అయితే ఆత్మపరమైనటువంటి అవగాహనతో కూడిన “జీవితధ్యేయం” యొక్క కార్యక్రమం తెలియకుండా ఉంటుందో వారిలో “ఆధ్యాత్మికలోపం” ఉందని చెప్పవచ్చు.

కష్టపడేగుణం, తెలివితేటలు ఉన్నప్పటికీ కూడా, వారిలో ఆధ్యాత్మికత లోపించడం వలన, “జీవితధ్యేయం”

మూడు గుణాలు

గురించి అవగాహన లేకపోవడం వలన ఏదో ఒక స్థాయిలో వాళ్ళు శారీరక బాధను పొందవలసి ఉంటుంది.

అయితే కేవలం ఆధ్యాత్మికత మాత్రమే ఉన్నటువంటి వ్యక్తులనూ మనం చూస్తాం. ఆధ్యాత్మికత మాత్రమే ఉండి వారికి కష్టపడేగుణం, తెలివితేటలు లేకపోతే అది కూడా సరియైన జీవనవిధానం కాదు.

వాళ్ళు కేవలం “కాషాయబట్టలు వేసుకోవడమే ఆధ్యాత్మికత” అన్న భావనతో ఉండి కష్టపడేగుణం మరి తెలివితేటలు లేకపోవడం వలన సరియైన జీవన విధానం లేక మధ్యేమార్గాన్ని జీవన్ముక్తిని వాళ్ళు కోల్పోతారు. మళ్ళీ కొన్ని జన్మలు తీసుకున్న తర్వాత ఏదో ఒక జన్మలో వారికి ఈ మూడుగుణాలు కలిసి ఉండే అవకాశం వస్తుంది.

వెరసి కేవలం కష్టపడటం లేదా కేవలం తెలివితేటలు కలిగి ఉండటం లేదా పూర్తిగా ఆధ్యాత్మికతతో జీవించటం... ఈ మూడింటిలో ఏ ఒక్కటి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని లేదా ఆనందాన్ని ఇవ్వజాలవు.

మూడు గుణాలు

ఈ మూడింటి కలయిక ద్వారా మాత్రమే “సంపూర్ణ ఆరోగ్యం” లేదా ఆనందం అనేది కలుగుతుంది. కాబట్టి ఈ “మూడు టాబ్లెట్లు” అంటే ఈ మూడు విషయాలను ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి.

ధ్యాన సాధనకు ఉపక్రమించిన తర్వాత మనం కష్టజీవులమైతే దానికి తెలివితేటలు జోడించాలని అర్థం. ఎవరు ఏ విషయంలో తక్కువగా ఉన్నారని తెలుసుకుంటారో వారు తక్కువైన విషయాన్ని పూర్తిగా అభివృద్ధి పరచుకునే అవకాశం “ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి”లో తప్పకుండా పరిష్కారమార్గం ఉంటుంది. ఇక్కడ కష్టపడటం అన్నది సాధనాపరంగా ...

### కష్టపడటం, సరియైన కష్టాలు

ఇక్కడ ‘కష్టపడటం’ అనగానే ప్రౌఢస్తమానం జీవితాంతం కష్టపడటమని కాదు. అదేవిధంగా మన కష్టం “సరియైనదా కాదా?” అనే గమనిక కూడా చాలా ముఖ్యమైనది.

ఒక విషయాన్ని లేదా వస్తువును ప్రాపంచికంగా సాధించవలసి వచ్చినప్పుడు తప్పకుండా దానికి రెండు



మూడు గుణాలు

మార్గాలు ఉంటాయి. అందులో ఒకటి ఆధ్యాత్మికతతో కూడుకున్నదై మన అంతర్గత చైతన్యాన్ని ఉత్తేజపరచి తగిన అర్హత పొందటం ద్వారా దానికదే ఇట్టే పొందటం.

రెండవది కేవలం ప్రాపంచిక పరిధి ఆలోచనలు మరి కార్యాచరణతో దానిని పొందాలి అనుకోవటం. ఈ రెండు విధానాలలోనూ కష్టం తప్పనిసరి. అయితే “ఆధ్యాత్మికత కూడుకున్న సాధనా క్రమంలో మనం పూర్తి సార్థకత పొందగలం” అన్న విషయాన్ని గుర్తు ఉంచుకుని ఆ దిశగానే కష్టపడాలి.

దీనిని మరింత సులువుగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక చక్కని ఉదాహరణ: - జీవితంలో ఆనందం రావాలంటే డబ్బు, ఆస్తి, అంతస్తు, హోదా ముఖ్యమని కేవలం వాటిని సంపాదించే దిశగా రేయింబవళ్ళు కష్టపడినప్పుడు అవి వస్తాయి..కానీ వాటితో “ఆనందం మాత్రం ఖచ్చితంగా వస్తుంది” అనడానికి ఎటువంటి గ్యారంటీ లేదు. అప్పటికీ శారీరక, మానసిక, సాంఘిక ఋగ్మతలలో ఏదో ఒకటి లేదా

అత్మపరమైన వెలితి ఉండనే ఉంటుంది. ఆ సంపాదించిన అస్తి నుండి ఆనందం పొందలేని స్థితిలో ఉంటారు.

అదే జీసస్ మహానుభావుడు చెప్పినట్లు “మనలోనే అద్భుతంగా నిర్మింపబడిన దేవుని రాజ్యాన్ని (ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం)” ముందుగా తెలుసుకుని తద్వారా కొద్దిపాటి ప్రాపంచిక పరిధిలో కష్టం అనుకునే స్థాయికి దానికదే చేరటమనే దానిలో ప్రధానంగా మన కష్టాన్ని “ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం” పొందటంలో పెట్టవలసి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ మనం పడే కష్టం నేరుగా మనం పొందాలనుకొనే వస్తువు పై కాక (డబ్బు, పేరు ) మరెక్కడో అత్మ పరిణితికి సంబంధించిన అంశాలపై ఉంటుంది.

కానీ మొత్తం వ్యవహారం పూర్తయ్యాక ప్రాపంచిక మార్గంలో సాధించిన వారితో పోల్చి చూస్తే తప్పకుండా “ఇలా పొందిన విషయం మనకు శాశ్వత సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని ఇస్తుంది” అనటంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వెరసి శాశ్వతంగా పొందే నిజమైన ఆనందం అంటే ఆధ్యాత్మికంగా కష్టపడటమే ఇక్కడ కష్టపడటంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

### కోరి కష్టాలు తెచ్చుకోవాలి!

“ఖాళీగా ఉన్నవారి బుర్రలో దెయ్యాలు నివాసం ఉంటాయి” అన్నట్లు ఎప్పటికప్పుడు జీవితాన్ని మనం ‘చెక్’ చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఒక టాస్క్ పూర్తవుతునే మరో దాంట్లోకి మనల్ని మనం నెట్టుకోవాలి. ఎప్పుడూ ఏవో కొన్ని మంచి కష్టాల్ని స్వీయ ఆత్మప్రగతికి లేదా సామూహిక ఆత్మప్రగతికి దోహదపడే అంశాలు మనమే తయారు చేసుకుని ప్రణాళికా బద్ధంగా వాటితో గడపాలి.

లేని పక్షంలో వేరెవ్వరి జీవితాలలోనో పనికిరాని కష్టాలలో మనం భాగస్వాములై వాటి నుండి అసలు ఆనందం ఇవ్వకుండా అక్కరకురాని కష్టాలు ఉరికే మీద పడుతున్నప్పుడు మనం చేయవలసిందల్లా మనకు ఉపయోగపడే కష్టాలను మనం తయారు చేసుకుని వాటిలో ప్రవేశించటమే! అదే మనకు నిరంతరం చైతన్య విస్తృతికి తోడ్పడి మనల్ని “ఎప్పుడూ ఉండే నిజమైన ఆనందం దిశ”గా తీసుకువెళ్ళుతుంది.

## మూడు గుణాలు

దీనిని గుర్తు చేసే దిశగా సైకిలు, రిక్షా, చీమలు, భూమితత్త్వం వస్తువులు, వేరుశనగకాయలు మొదలైన అనుభవాలు కలిసి సింబాలికల్ గా మనకు ఎరుకను కలిగిస్తాయి. దీనికి సంబంధించిన అనారోగ్యాన్ని ప్రధానంగా మనం మూలాధార చక్రం యొక్క సమస్యగా, నడుంనొప్పి నుండి కాళ్ళ సమస్యలు మరి పైల్స్ మొదలైన అనారోగ్యాలను పొందటం జరుగుతుంది. ఇక్కడ బుద్ధి స్థాయిలో అవగాహన లోపమే శారీరక అపసవ్యతగా గుర్తించాలి.

## ತೆಲಿವಿತ್ರೆಟಲು

ధ్యాన సాధనలో మనకు కలుగుతున్న అనేకానేక అనుభవాలను సాక్షీభూతంగా బయట వాటిని విశ్లేషించి మరింత వివరణ వాటిని గురించి పొంది, వాటిని బట్టి మన జీవితకార్యక్రమాన్ని ఎప్పటికప్పుడు మార్చుకుంటూ ముందుకు సాగటం ఎంతో ముఖ్యం.

మూడు గుణాలు

అధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చాక “దేహాత్మ” నుంచి “పూర్ణాత్మ” వరకు ఉన్న వరుసక్రమం మొత్తం తెలియటం ద్వారా చిన్నప్పటి నుండి మరీ ముఖ్యంగా తల్లిగర్భం నుండి జరిగిన విషయాలు, చిన్ననాటి అనుభవాలు మొదలైన వాటిన్నింటికి ఇప్పుడు స్పష్టమైన అవగాహన కలగటం మొదలవుతుంది. వీటినే మనం నిజమైన “బుద్ధి వికాసం”గా పేర్కొంటాం.

### క్రింద స్థాయి పనివాళ్ళు

మనం “కష్టపడటం” అన్న స్థాయిని ప్రధాన అంశంగా మొదట ఉన్న వాటినుండి బయటపడి “బుద్ధి స్థాయి” అన్న ప్రధాన అంశంలోకి వెళ్ళడం అనేది మనకు తెలియజేసే ఒక ముఖ్యమైన అంశం!

మనకు క్రిందస్థాయి పనివారు దొరకటం, అంటే అంతవరకు మనం మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తున్న పనిలో పంచుకోవడానికి మంచి పనిమనిషి దొరకటం, శిష్యులు దొరకటం, ఆఫీస్ లో క్రిందస్థాయి మరి తోటి పనివారు చాలా సహకరించటం వంటివి మొదలవుతాయి.

13 డా॥ G.K.

అప్పుడు తెలివిగా చేస్తున్న పనిలో సగం వారికి అప్పజెప్పి ఆ మిగిలిన సమయాన్ని పూర్తిగా దానికన్నా ఉన్నతమైన “బుద్ధిస్థాయి”లోని మరొక అంశంపైకి మళ్ళించాలి. బుద్ధి స్థాయి అంశాలలో ప్రధానంగా పాలనాదక్షత, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, అనుభవైక జ్ఞానం, మల్టీటాస్క్ ఓరియంటేషన్ మొదలైనవి వస్తాయి.

ఇలా పైన తెలిపిన విధంగా “క్రిందిస్థాయి పనివారిని పొందలేకపోవటం” అన్నది మనం క్రిందిస్థాయి నుండి బుద్ధి స్థాయి వైపు తీసుకోవలసిన మార్పులో విఫలంగా ఒప్పుకోవాలి.

వెరసి “తెలివితేటలు” అన్న అంశంలో “తక్కువ శ్రమలో ఎక్కువ విషయాలు నేర్చుకోవటం” అనేది జరుగుతుంది. ప్రధానంగా “స్వాధ్యాయం” అనేది పెద్దపీటగా ఉంటుంది. మన స్వీయ అనుభవమే కాక అనేక మంది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల అనుభవాలు గ్రంథాల రూపంలో ఉన్నవి చదివినప్పుడు ఆ సారాన్ని అంతా గ్రహించి స్వానుభవంగా మార్చుకోవటం జరుగుతుంది.

మూడు గుణాలు

మూడు గుణాలను గమనిస్తే మొదట్లో ధ్యానం చేయడం చాలా కష్టం. “శ్వాస మీద ధ్యాన” అనేది చాలా సులువు; అయినా జీవితంలో ఎప్పుడూ కూడా కుదురుగా అరగంట కూడా కూర్చోలేని వ్యక్తులకు గంటలు గంటలు కూర్చుని ధ్యానం చేయాలంటే కొద్దిగా కష్టంగానే ఉంటుంది. స్థిరంగా కూర్చుని, శ్వాసను గమనిస్తూ కొన్ని గంటలు ధ్యానం చేయడం అలవాటు అయ్యేంత వరకు ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినా ఎదుర్కోవాలి.

ఒక్కొక్కసారి నాడీమండల శుద్ధిలో పురుటి నొప్పుల్లా భరించలేనంతగా నొప్పులు వచ్చినా వాటి అన్నింటినీ సాక్షిభూతంగా గమనిస్తూ ముందుకు సాగాలంటే మరి కొంత కష్టపడాలి. “కష్టే ఫలే” అన్నారు కదా! కష్టపడకుండా ఏదీరాదు!

ఈ రోజు మనం వెన్నునొప్పి కేసును కనుక తీసుకొని పరీక్షిస్తే దానిని పూర్తిగా ఇంగ్లీషు వైద్యంతో నయం చేసుకోవాలి అనుకునే వ్యక్తి ఖర్చు పెట్టాల్సిన మొత్తం అపరేషన్ నిమిత్తం హాస్పిటల్‌లో ఉండే రోజులు, ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత బెడ్ రెస్ట్ తీసుకునే రోజులు అన్నీ కలిపి

15 డా॥ G.K.

మూడు గుణాలు

సుమారు ఎంతలేదన్నా మూడు నుండి నాలుగు నెలలు సమయం పడుతుంది.

అదే సమయాన్ని మనం ధ్యానానికి పూర్తిగా కేటాయించి రోజూ రెండు లేదా మూడు గంటలు కష్టపడి పడుకొని, కూర్చొని, గోడకు అనుకొని సాధన చేస్తే, చేస్తున్నంతసేపు నొప్పి వచ్చినప్పటికీ ఆ నొప్పిని గమనిస్తూనే ధ్యానాన్ని కొనసాగిస్తే ధ్యానంలో వచ్చినటువంటి నొప్పి ధ్యానంలోనే పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

అయితే కష్టపడేగుణం లేనివాళ్ళు ఆదరాబాదరగా ఇక్కడకి అక్కడకి పరుగులు పెట్టి తనలోనే ఉన్నటువంటి ఆరోగ్యాన్ని బయట వెదకడానికి ప్రయత్నించి చివరకు వాళ్ళు సాధించే ఫలితం “సున్నాయే” అవుతుంది.

మనమీద మనం నమ్మకం కలిగి ఉండి మనలోని చైతన్యపదార్థాన్ని ఉత్తేజపరచుకోగలిగినప్పుడు మనలో ఉన్న అనారోగ్యాన్ని మనమే తగ్గించుకోగలం!

మనకు మనమే తగ్గించుకోగలం! మనకు మనమే



డాక్టర్లం! దానికి కష్టపడాలి! కష్టపడకుండా ఏదీరాదు! కాబట్టి కష్టపడేగుణాన్ని అలవాటు చేసుకున్నప్పుడు గంటలు గంటలు ధ్యానం చేయడం అనేది దానంతట అదే అలవాటవుతుంది.

తర్వాత ఒకసారి బాగా కష్టపడి ధ్యానం ద్వారా “నాడీమండలశుద్ధి” జరిగి జబ్బు కొంతనయమయిన తర్వాత, కొద్దిగా తెలివితేటలను ప్రదర్శించవలసి ఉంటుంది. అంటే మనం చేసే పనులు, మనం చేసే ఆలోచనలు, వ్యక్తిత్వం, మన సంబంధ బాంధవ్యాలు అన్నింటినీ కొంతకాలం పాటు భూతద్దంలో చూసినట్లుగా చూడవలసి ఉంటుంది.

ఇక్కడ మనం తెలివితేటలను అభివృద్ధి పరచుకోవాలని అర్థం. అంటే అధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా మన జీవనవిధానాన్ని వారితో సరిపోల్చి చూసుకొని ఎక్కడెక్కడైతే మార్పులను తీసుకొని రావాలో గుర్తించి వాటిని మన జీవితవిధానంలో మనసా, వాచా కర్మణా ఆచరిస్తూ ఒక ఉన్నతమైన ఆశయంతో జీవించడానికీ ప్రయత్నించినప్పుడు మనం తెలివితేటలను ప్రదర్శించినట్లు లెక్క.

మూడు గుణాలు

ఇక్కడ సామాన్యంగా తెలివితేటలు అంటే ఒక కలెక్టర్ కావడాన్ని అవసరమైనటువంటి తెలివితేటలు కాదు. అవి ప్రాపంచికతతో కూడుకున్నటువంటి తెలివితేటలు మాత్రమే.

ఆధ్యాత్మికత లేకుండా ఎంత పెద్ద పెద్ద డిగ్రీలు, ఎన్ని చదువులు చదివినప్పటికీ అది కేవలం “సగం చదువు” మాత్రమే చదివినట్లు లెఖి. అది సంపూర్ణం అవదు. ఆధ్యాత్మికతతో, ఆత్మశాస్త్రంతో కూడుకున్నటువంటి బుద్ధినే ఇక్కడ మనం అసలైన “బుద్ధి”గా పేర్కొంటాం.

### ఆధ్యాత్మికం

తర్వాత ఇదే సరియైన ఆధ్యాత్మికత. అంటే జీవన్ముక్తిని సాధించడం కోసం మనం ఏ ఏ పరిస్థితులలో అయితే జన్మించామో ఏ తల్లిదండ్రులను అయితే ఎంచుకొని వచ్చామో, ఏ సమాజాన్ని అయితే ఎంచుకొని వచ్చామో, ఏ ఉద్యోగాన్ని అయితే ఎంచుకొని వచ్చామో, వారందరితో “జీవితం ఒక నాటకం” అని తామారాకు మీద నీటి బిందువులాగా వాళ్ళతో కలిసి ఉంటూ అత్యద్భుతంగా ఈ

నాటకాన్ని రక్తికట్టించేలా జీవించినప్పుడు “సరియైన ఆధ్యాత్మికత”తో మనం జీవిస్తున్నట్టు లెక్క.

“సరియైన ఆధ్యాత్మికత”ను అలవరచుకోవడం, అంటే శాకాహారం యొక్క విలువను తెలుసుకోవడం, ధ్యానం, సజ్జన సాంగత్యం, స్వాధ్యాయం ద్వారా “దివ్యచక్షువు”ను ఉత్తేజితం చేసుకోవడం వంటి అనేక అంశాలు.

“సరియైన ఆధ్యాత్మికత”లోకి ఎప్పుడైతే మనల్ని మనం వృద్ధి చేసుకుంటామో అప్పుడు ఈ మూడు అత్యద్భుతమైనటు వంటి ఆధ్యాత్మిక సూత్రాల ద్వారా వచ్చే ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని ఖచ్చితంగా పొందగలం. ఇలా (కష్టపడడం, తెలివితేటలు, ఆధ్యాత్మికం) అనే మూడు విషయాలు ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి అలవరచుకోవలసినవి.

మరీ ముఖ్యంగా “సరియైన ఆధ్యాత్మికత” అంటే అభివృద్ధి పథం సామాన్యతర ఆలోచనలధోరణి నుంచి అద్భుతకరధోరణి ఆలోచనలలోకి మారటంగా గుర్తించాలి. అదేవిధంగా లక్షలలో ఒకరిగా ఉండే మన జీవితాన్ని సరిగ్గా

అర్థం చేసుకుని మనకు మనమే పోలిక అన్నట్లుగా జీవించాలి. “గతం కన్నా ఇప్పుడు ఎలా ఉన్నాం?” అని పోల్చుకొని ప్రణాళికాబద్ధంగా అద్భుత ఆలోచనల ధోరణిలో ఒక భగవంతుడు జీవిస్తే ఎలా జీవిస్తాడో అలా జీవించాలి!

“ఆత్మ విజ్ఞానానికి” సంబంధించి ఉన్న సిద్ధాంతాలను, విషయాలను చదివి, ఔపోసనబట్టి, అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించి, జీవితధ్యేయాన్ని మరి జీవిత కార్యక్రమాన్ని మనం సాధనద్వారా తెలుసుకుని దానికి తగ్గట్టుగా జీవించాలి. ఇలా జీవించటంలో ఇప్పుడున్న సమాజంలోనూ, వ్యక్తులతోను పోల్చుకుంటే మనం పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉన్నట్లో, వక్రంగా ఉన్నట్లో కనిపించవచ్చు కానీ “అంతా చాలా సవ్యంగా ఉంది” అని అర్థం చేసుకొని దాన్ని నూటికి నూరుపాళ్ళు ఆచరణ పెట్టే దిశగా మన శక్తిని, చైతన్యాన్ని కేంద్రీకరించి ఈ “సరియైన ఆధ్యాత్మికత” అన్న అంశాన్ని నూటికి నూరుపాళ్ళు కలిగి ఉన్న దేవుళ్ళు లేదా మహానుభావులు లేదా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల జీవితాలను పుట్టినప్పటి నుండి పరికించి చూస్తే ఖచ్చితంగా దేవుళ్ళు,

మూడు గుణాలు

వారు ఉన్నప్పటి సమాజానికి విరుద్ధంగానూ అనేకసార్లు ద్వంద్వంగా ఉన్నట్లా గోచరిస్తుంది. అయినప్పటికీ కాలక్రమేణా వారు తీసుకువచ్చిన మార్పు “లోకకళ్యాణార్థం” అన్న విషయం పదిమందికి తెలిసినప్పటికీ కొంత సమయం పడుతుంది. చివరికి సమాజం మొత్తం వారి దారిలో నడిచే రోజు తప్పక వస్తుంది!

వెరసి కష్టపడటం, తెలివితేటలు అన్న అంశాలు సమాజానికి అర్థం అయినా, ఆధ్యాత్మికత అన్న అంశం వద్ద కాస్త ఇబ్బంది కరంగానే ఉంటుంది; “అది కాలక్రమేణా సద్దుమణుగుతుంది” అని గమనించి మధ్యే మార్గంలో ముందుకు సాగాలి.

ఇలా పైన తెలిపిన మూడు గుణాలను ఒక దాని తరువాత ఒకటి పూర్తి చేసుకుని చివరకు మూడు కలిపి ఒకేసారి వ్యక్తబరచటాన్ని కూడా మనం మన జీవిత కార్యక్రమాలలో ఆచరించినప్పుడే “పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆనందం మన సొంతం అవుతాయి” అనడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు.

### సోల్ స్నానింగ్

1. కష్టపడే గుణాన్ని తెలియజేసేందుకు నిత్యజీవితంలో అనుభవాలలో చీమలు, పైకిలు, మట్టి, రాళ్ళు మోసే కూలివాళ్ళు మొదలైన అనుభవాలు ఎక్కువగా వస్తాయి. నడుము నొప్పి, కాళ్ళ సమస్యలు మరి అన్ని మూలాధార చక్రానికి సంబంధించిన సమస్యలకు పరిష్కారంగా “మంచి ఆధ్యాత్మిక కష్టాలు” కోరి తెచ్చుకోవాలి.
2. భాషలు, కళలు ఇతర పాలనా నైపుణ్యం పెంచుకోవడం, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం నేర్చుకోవడం మరి వాటిని విశేషంగా వాడటం... డ్రెవింగ్, కంప్యూటర్ మొదలైనవి నేర్చుకోవడం తెలివితేటలు అన్న అంశంలోకి వస్తాయి.
3. గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు ధ్యాన అనుభవాలలో కనిపించడం, అద్భుతకర ఆలోచన ధోరణిలో ఆలోచింప చేయాలనే తలంపు, పనులు వాటికవే అద్భుతంగా జరగటం, ఒక సమూహంలో మనం మాత్రమే ప్రత్యేకించి గుర్తింపు పొందటం లేదా వేరే మార్గం పొందటం వంటివి ఆధ్యాత్మికత అన్న గుణం కోవలోకి వస్తాయి.

4. ఒక స్థాయి జ్ఞానం నుండి మరో స్థాయి జ్ఞానంలోకి మారి తిరిగి “కష్టపడే గుణం” మళ్ళీ పునరావృతం అవుతుంది. “అని అర్థం చేసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. అప్పటికీ ఆధ్యాత్మికత యొక్క అద్భుతాలు చూసి ఉండటం వలన తరువాతి స్థాయిలలో కష్టపడే గుణం ఆచరించవలసి వచ్చినప్పుడు కష్టపడకుండా దానిని ఆధ్యాత్మికత అన్న అంశంలో సులువుగా దాటవేసే ప్రయత్నం “పప్పులో కాలు వేయటమే” అవుతుంది.
5. పేషెంటు యొక్క ఆత్మ పరిశీలన పుట్టినప్పటి నుండి ఇంతవరకు జరిగిన విషయాలను ఓపికగా విన్నట్లైతే అతని తత్త్వంలో పైన తెలిపిన మూడింటిలో ప్రధానంగా ఏ ఏ లోపాలున్నాయి అనేది ఇట్టే పసికట్టవచ్చు. తద్వారా కొరవడిన అంశాన్ని అలవాటు చేసుకునే దిశగా కృషిచేయాలి.
6. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక సమస్యలు కొన్ని కష్టపడే గుణానికి ప్రధాన అంశాలుగానూ.. మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ చక్రానికి సంబంధించిన సమస్యలు “తెలివితేటలు” అన్న అంశానికీ.. ఆజ్ఞ మరి సహస్రార

స్థితులు “ఆధ్యాత్మికత” అన్న అంశంలో ప్రధానంగా ముడి పడి ఉంటాయని తెలుసుకోవాలి.

7. రక్తసంబంధీకులు, స్నేహితులు, వ్యాపారంలో కలిసి ఉండే వ్యక్తులు మొదలైన అన్ని సంబంధ బాంధవ్యాలలో వచ్చే సమస్యలు ప్రధానంగా ఈ రెండవది లేదా మూడవ గుణంపై ఒకరు రెండవ వారిపై ఆధారపడటం, కలిసి పని చేసినప్పుడే “లేని గుణాన్ని అలవర్చుకోవటం” పై దృష్టి పెట్టకపోవటం వలననే ఇవి కలుగుతాయి. కలిసి ఉన్నప్పుడే క్రమేపీ గుణాన్ని సంతరించుకోవటం ద్వారా ఆ మైత్రి ఎప్పుడు ఇబ్బంది లేకుండా కొనసాగటం మనం గమనించవచ్చు.
8. వాయుతత్వానికి, ఆకాశతత్వానికి సంబంధించిన అనుభవాలు అనుకోని సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు మనం పరిష్కరిస్తున్న సమస్య “ఆధ్యాత్మికత” అన్న అంశంలో ముడిపడి ఉంది అని అర్థం చేసుకొని సరియైన ఆధ్యాత్మికత సూత్రాలను ప్రవేశపెట్టినప్పుడు సమస్య ఇట్టే పరిష్కారం అవుతుంది.



అనుభవాలు

నా పేరు B. మణి.

నేను 12 సంవత్సరాల నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. నేను “ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం”లో ఇన్‌చార్జ్‌గా వర్క్ చేసాను. “ఈ స్థాయి నుండి ఇంకా పై స్థాయికి వెళ్ళాలి” అని నా అంతట నాకే అనిపించేది.

అలాంటి సమయంలో నిరుపేదలకు ధ్యానం క్లాసులు చెప్పమని డాక్టర్ G.K. గారు చెప్పారు. మొట్టమొదటగా నేను “ఆరిలోవ”లో ఉన్న సాయి బాబా గుడికి వెళ్ళి కరపత్రాలు పంచినప్పుడు చాలా ఆనందించాను. “రాజీవ్ గృహకల్ప” ఇళ్ళకు వెళ్ళి పంచినప్పుడు కొంచెం కష్టంగా ఉన్నా చాలా ఆనందం అనిపించింది.

ఆ తరువాత “స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్” ఆఫీస్‌లో ఇన్‌చార్జ్‌గా ఉండమన్నప్పుడు దానిని నేను కష్టంగా తీసుకున్నాను. మూడు రోజులలో దానిని ఇష్టంగా మార్చుకుంటే ముడుకుల నొప్పి తగ్గింది.

మూడు గుణాలు

బుక్ స్టాల్ పెట్టినప్పుడు కష్టంగా అనిపించినా, తెచ్చిన పుస్తకాలు అన్నీ సాయంత్రానికల్లా అమ్ముడుపోతే చాలా ఆనందం అనిపించేది.

కష్టపడటంలోనే ఆధ్యాత్మికంగా ఇంత ఆనందంగా ఉంటుందని అవగాహన వచ్చింది. అదే ప్రాపంచికంగా కష్టపడితే మనకు విసుగు, చిరాకు, శారీరక శ్రమగా అనిపిస్తుంది. ఇదే ఆధ్యాత్మికతకూ, ప్రాపంచకానికీ మధ్య గల తారతమ్యాన్ని నేను గ్రహించాను.

అక్కయ్యపాలెం, సెల్ : 9032205762



నా పేరు స్వాతి.

నేను 2009 నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. నాకు ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలూ లేవు. మా ఇంట్లోవాళ్ళు ధ్యానం చేయకపోవడం వలన వాళ్ళను ఒప్పించి క్లాసులకు వెళ్ళడం చాలా కష్టంగా ఉండేది.

ఒకరోజు ధ్యాన ఆరోగ్యం వర్క్ షాప్ కి వెళ్ళాను.

26

అక్కడ ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులు శ్రీదేవి మేడమ్ “అన్ని ఆత్మల మధ్య సమానత్వం కలిగినట్లైతే ఎవరి నుండి ఎవరికీ ఎటువంటి ఇబ్బందీ ఉండదు” అని చెప్పారు. దానిని నేను ఆచరణలో తీసుకున్నాను.

అప్పటి నుండి నా తెలివితేటలను ఉపయోగించి క్లాసులకు వెళ్ళాలంటే ముందురోజు ధ్యానంలో కూర్చుని మా అమ్మ, నాన్న ఒప్పుకోవాలని సంకల్పం పెట్టుకొనేదాన్ని. వాళ్ళు ఆ మరుసటిరోజు నేను అడిగిన వెంటనే పంపించేవారు!

ధ్యాన ఆరోగ్యం సెంటర్‌లో కేస్‌షీట్‌లు వ్రాయమని శ్రీదేవి మేడమ్ చెప్పడంతో నాలో ఉన్న ఆత్మస్థైర్యం పెరిగి ఆమె ఏ వర్క్ చెప్పినా “రాదు” అనకుండా చేయడం జరిగింది!

ఇప్పుడు క్లాసులు కూడా చెప్తున్నాను; కౌన్సిలింగ్ చేస్తూన్నాను. నేను తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని ఆచరిస్తూ కష్టపడడం, తెలివితేటలు, చివరిగా ఆధ్యాత్మికంగా జీవిస్తూ ఉండడంతో నేను చాలా ఆనందంగా ఉన్నాను.

తిరుపతి, సెల్ : 9246648425

నా పేరు A. వేదవతి.

నాకు చిన్నప్పటి నుండి అనుకున్నది కష్టపడి సాధించడం, బాగా చదువుకోవడం అలవాటుగా ఉండేది. 2009వ సంవత్సరంలో నేను ఒక శారీరక సమస్యతో అంటే హెర్నియాతో ధ్యానంలోకి రావడం జరిగింది.

నా సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి నేను అప్పుడు బాగా ఆధ్యాత్మికంగా కష్టపడడం నేర్చుకున్నాను. అంటే రోజుకు మూడు గంటలు ధ్యానం చేసాను. అలా కొద్దిరోజులకు అంటే రోజుకు మూడు గంటలు ధ్యానం చేసాను. అలా కొద్దిరోజుల తరువాత ఈ సమస్య ఎందుకు వచ్చిందో అది.. ఏ ఆత్మజ్ఞాన లోపంతో వచ్చిందో.. తెలుసుకోవడానికి దానికి సంబంధించిన ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదివి దానిని నా నిత్య జీవితంలో అమలు చేయడంతో ఆ సమస్య నుండి పూర్తిగా బయటపడడం జరిగింది.

మరి ఇంతకుముందు అన్ని శారీరక విషయాలపట్ల ఎక్కువగా ఆలోచించేదాన్ని. ఆధ్యాత్మికంలోకి వచ్చిన తరువాత ఏ విషయానికీ ఎక్కువగా ఆలోచించకుండా, బాధపడకుండా అంటే

మూడు గుణాలు

“తామరాకు మీద నీటి బిందువు”లా జీవించడం నేర్చుకున్నాను.

అలానే నా “జీవితధ్యేయం” తెలుసుకోవడం దానికి అనుగుణంగా వెళ్ళడం ద్వారా సరియైన ఆధ్యాత్మికంలో జీవిస్తూ ఎంతో ఆనందంగా ఉండగలుగుతున్నాను. నాకు ఇంతటి గొప్ప జ్ఞానాన్ని అందించిన డా॥ G.K. గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు.

హైదరాబాద్, సెల్ : 9246990284



## అనుబంధం

### ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

నిర్వచనం : 'ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ' నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మికపరమైన అపసవ్యతలన్నింటినీ సమూలంగా స్వశక్తితో పరిష్కరించుకునే "శాకాహారం" మరి "ధ్యానం" తో పూర్తిస్థాయి ధ్యాన - జ్ఞాన శిక్షణను కల్పించి ఇంగ్లీషు వైద్యం, హోమియో, ఆయుర్వేదం లేదా మరి 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

### ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతిలో అనారోగ్యంతో ఉన్న బాధితుల్ని ప్రధానంగా, 'అజ్ఞానపు పొరలతో ఉన్న భగవంతుని' గా గుర్తించడం జరుగుతుంది. తొలుత ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం

మూడు గుణాలు (రూరల్) లేదా రియల్ రిలీఫ్ సెంటర్ (అర్బన్)కు వచ్చిన పేషెంట్‌కు 'ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి'ని గురించి DEMO VCD చూపించడం జరుగుతుంది.

పేషెంట్ యొక్క పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసిన తరువాత “ధ్యానం” అంటే “శ్వాస మీద ధ్యానం” పద్ధతిని నేర్పడం జరుగుతుంది. శాకాహారం విశిష్టతను తెలియజేసి, నలభై రోజుల పాటు శాకాహారం, ధ్యానం చేసేలా అతనిని ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా, ఇంకా అవసరాన్ని బట్టి హోమ్ విజిట్స్ ద్వారా జాగ్రత్తపరచడం జరుగుతుంది.

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

### మూడు గుణాలు

అదేవిధంగా నలభై రోజుల శిక్షణ పూర్తి అయిన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను ఇతరులతో పంచు కునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లాసులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది.

ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హిందీ, ఆయుర్వేదం వంటి క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్లతో కూడా రోగి యొక్క వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అనవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు “మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్” కూడా ఏర్పాటు చేయబడుతుంది.

### పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రం సదుపాయాలు

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



### ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

విశేష ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ చేయదలచినవారు ఈ క్రింది సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనవచ్చును :

#### స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ శిక్షణా శిబిరాలు

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

#### ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

మీ ప్రాంతంలో “ఆనందో బ్రహ్మ 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 రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్” వారి ఆధ్వర్యంలో మీ సహకారంతో నూతన కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటుచేసి తద్వారా “ఆధ్యాత్మికత మరి ఆరోగ్యం” గురించి స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్స్ మరి శిక్షణా తరగతులు అందరికీ అందించే వీలు కల్పించగలరు. నూతన కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సంప్రదించగలరు. సెల్ : 9553801801

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

### భవిష్యత్ ప్రణాళికలు

రానున్న పది సంవత్సరాల కాలంలో...

1. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1000 వరకు స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ స్థాపించడం.
2. ప్రతి సంవత్సరం 100కు పైగా మూడు రోజుల పాటు ధ్యాన ఆరోగ్యనిష్ఠాశాల వర్క్ షాప్ లు 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 టాబ్లెట్స్ ను గ్రామ గ్రామాలలో పరిచయం చేయడం.
6. ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లను అన్ని భాషలలో పుస్తకాలు, సి.డి.లు మరి లఘు చిత్రాలుగా తీసుకురావడం.
7. ఆన్ లైన్ ద్వారా విశేష ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ, కౌన్సిలింగ్స్ మరి వెబ్ సైట్ లో ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త విషయాలు పొందుపరచి అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడం.
8. పిరమిడ్ ధ్యానాశ్రయాల ఏర్పాటు.
9. స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ ను మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు జతచేయడం.
10. మానసిక వికలాంగులు, మెంటల్ రీటార్డెడ్, ఎయిడ్స్ మరి కేన్సర్ పేషెంట్లకు ప్రత్యేకంగా అడ్మిషన్ సదుపాయంతో STC ఏర్పాటు చేయటం.

**నిర్వహణ**

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా “350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు”ను అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ: ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాకాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరియు 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 నిర్వహించబడుతున్నాయి. లబ్ధి పొందిన పేషెంట్లు, సేవానిరతి కలిగిన సంఘ సంస్కర్తల స్వచ్ఛంద విరాళాలతో మాత్రమే నిర్వహణ జరుపబడుతోంది.

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

**మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు :**

**SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION**  
Dwaraka Nagar, Visakhapatnam.  
ICICI Bank A/c No. 006001034726  
IFSC Code : ICIC0000060 Ph : 9246648410  
For Abroad Donations Please Contact : 9246648411

**SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION**  
Maharanipeta, Visakhapatnam.  
Andhra Bank A/c No. 035111100002555  
IFSC Code : ANDB0000351 Ph : 8885352809  
For Abroad Donations Please Contact : 9246648411

# సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పన్నెండు భాగాలు

