

**లక్ష్మి - పార్వతి - సరస్వతి**

**LAKSHMI - PARVATHI - SARASWATHI**

**రచన**

**డా॥ P.S గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.**



REGD NO-96860

**స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్**

**రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్**

---

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2014

ద్వితీయ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2015

ప్రతులు : 1,000

మూల్యం : రూ. 10/-

రచన : డా॥ P.S. గోపాలకృష్ణ, 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, చినగంట్యూడ  
గాజువాక, విశాఖపట్టణం  
ఫోన్ : 0891-2514985

---

---

## ముందుమాట

సార్థకమైన జీవితానికి అర్థబలం, ఆత్మబలం, ఆనందబలం సమపాళ్ళలో ఉంటుంది. వాటిలో ఏ ఒక్కటి లోపించిన భౌతిక శరీరానికి అనారోగ్యం వస్తుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఇటు సంసార జీవితంలోను, పరమార్థిక జీవితంలోను ఎటువంటి ఆలోచనలు ఉండాలి? వాటిని ఎలా ఆచరణలో ఉంచాలి? ఆలోచనలకు, ఆచరణకు మధ్య సమన్వయం ఎలా సాధించాలి? దేవాలయాలలో కాకుండా దేహాలయంలో దేవతలను ఎలా పూజించాలో లక్ష్మి - పార్వతి - సరస్వతి పుస్తకం చదవాలి.

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహాశయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవితకాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మికశాస్త్రాన్ని గోరుముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన “పాల్ విజయ్ కుమార్” గారికి మరి ఎన్నో రాళ్ళను రత్నాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ అనుక్షణం ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో తగు సూచనలను ఇస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ” గారికి నా ఆత్మప్రణామాలు.

**డా॥ G.K.**

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు

స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

---

## విషయ సూచిక

వ. నెం.	పాఠ్యాంశము	పేజీ నెం.
1.	లక్ష్మి	5
2.	పార్వతి	8
3.	సరస్వతి	12
4.	సోల్ స్కానింగ్	17
5.	అనుభవాలు	18
6.	అనుబంధం	24

## లక్ష్మి - పార్వతి - సరస్వతి

‘లక్ష్మి, పార్వతి, సరస్వతి’ అన్న అంశం మూడు టాబ్లెట్ల వరసలో వచ్చే ఒక ముఖ్యమైన అంశం. ఇది మన జీవితం మొత్తాన్ని మూడు ప్రధాన అంశాలుగా విడగొట్టి, ఏ పరిస్థితిలో దేని మీద ‘మన చిత్తాన్ని, లేదా తపనను ఉంచాలి’ అన్న అంశాన్ని సుస్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. ‘లక్ష్మి’ అంటే ‘ఆర్థిక స్థితి’ కి, అంటే ‘డబ్బు’కు, గుర్తు ‘పార్వతి’ అంటే ‘ఆత్మజ్ఞానానికి’ గుర్తు. మరి ‘సరస్వతి’ అంటే ‘కళ’లకు నిలయం. మన నిత్య జీవితంలో ఈ మూడూ చాలా ప్రధానమైనవి.

## లక్ష్మి

భూమి అనే పాఠశాలలో ఒక ‘ఆత్మ’ అల్పస్థాయి నుండి పై మూడింటికీ ఏ జన్మలో అయితే పూర్తి స్థాయిలో ప్రాధాన్యత ఇస్తుందో ఆ జన్మలో మాత్రమే

పరిపక్వస్థితికి చేరుకుంటుంది. అయితే ప్రతీ జన్మలోను ఇది మొదటి నుండి చివరి వరకు పునరావృత్తం అవడం మనం గమనిస్తాం.

ఆత్మ తొలి స్థాయిలో ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో డబ్బుకు విలువలేనప్పటికీ, ఇప్పుడు వున్న భూమి పరిస్థితిని బట్టి లక్ష్మిని మొదటి స్థాయిలో పెట్టుకోవాలి. ఎందుకంటే 'ధనం మూలం - ఇదం; జగత్' డబ్బు లేనిదే ఈ ప్రపంచంలో ఏ ప్రాపంచిక సుఖమూ రాదు. అన్నమయకోశానికి పట్టెడు అన్నం పెట్టాలి. కాబట్టి లక్ష్మి వుంటేనే, ఆర్థిక పరిస్థితి బాగుంటేనే మనం ఇక్కడ ఆనందంగా మనుగడ సాధించగలం.

కాబట్టి ఉద్యోగ ధర్మాన్ని కలిగి వుండి, వ్యక్తి తన కాళ్ళమీద తను నిలబడేటట్లుగా, అతని ఉదరపోషణార్థం కొంత డబ్బు సంపాదించడం అవసరం. అయితే మనం పేదగా పుట్టాలా? ధనికులుగా పుట్టాలా? మధ్య

వర్గీయులుగా పుట్టాలా? అన్నది ముందుగా పైనే నిర్ణయించుకొని వస్తాం.

దానికి తగ్గట్టుగా కనీస అవసరాలు తీరేటంత వరకు డబ్బు సంపాదించడం, అంటే ముందు లక్ష్మీదేవికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం తప్పనిసరి.

అయితే ఒకసారి కనీసపు అవసరాలు తీరిన తర్వాత, అప్పుడు మనయొక్క చిత్తాన్ని, లేదా దృష్టిని పూర్తిగా పార్వతిదేవి మీదకు మరల్చాలి. అంటే ఇక్కడ లక్ష్మీని విడిచిపెట్టమని కాదు, కేవలం 'డబ్బు మాత్రమే జీవితం' అని లక్ష్మీదేవి (డబ్బు) స్థితిలో వున్నవాళ్ళు దానిని విడిచిపెట్టి పార్వతి దేవి (జ్ఞానం) వద్దకు రాకపోతే ఆ మధ్యలో మన స్థిరమైన అభిప్రాయాలతో మనకు మనమే ఇబ్బందులను సృష్టించుకుంటాం.

**మన పాపాలే మనరోగాలు:** ఇక్కడ డబ్బు సంపాదించే మార్గం, చెడు కర్మలకు కారణమైన మాంసాహారానికి





వైరాగ్యంతో కూడుకొని వుంటాడు, ఆయన సతీమణి కాబట్టి ఆవిడకు కూడా కొంత వైరాగ్యం వుంటుంది. దానినే మనం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం అంటాం. ఆవిడ దగ్గర ఆత్మ శాస్త్రాన్ని మనం తెలుసుకోవాలి.

సంపాదించిన డబ్బుతో ఎలా ఆనందంగా జీవించాలి అన్న విషయం మనకు తెలియాలంటే, నేను అంటే ఏమిటి? అన్న కీలకమైన ప్రశ్నకు పూర్తిగా సమాధానం లభించేంత వరకు పార్వతిదేవితో తప్పనిసరిగా సమయాన్ని మనం గడపాలి.

అంటే ఈ స్థితిలో ధ్యానం చేయడం, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం, క్లాసులు వినడం, ఆచార్య సాంగత్యం వంటి అన్ని ఆధ్యాత్మిక సాధనామార్గాలను చేపడుతూ, జ్ఞానాన్ని సంపాదించడం జరుగుతుంది.

అయితే ఈ జ్ఞానం పూర్తిగా ఆత్మకు మరి బుద్ధికి సంబంధించినది. ఆధ్యాత్మికతతో కూడుకున్నటువంటి

బుద్ధిని పెంపొందించుకోవడం, చైతన్యం యొక్క స్థాయిని పెంచు కోవడం, 'నిరంతరం నేర్చుకోవడానికి ఇక్కడికి వచ్చాం' అన్న విషయాన్ని తెలుసుకొనేంతవరకు పార్వతీదేవితో అంటే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంతో గడపాలి.

ఏ రోజైతే జీవితధ్యేయం లేదా జీవాత్మ కార్యక్రమం మనకు పూర్తిగా బోధపడుతుందో అప్పుడు మరి ఈ జగత్తు నుండే కాక ఎన్నో లోకాలను దర్శించి వాటి నుండి ఎంతో ఆనందాన్ని మనం పొందుతాం.

ప్రతి ఒక్కరు ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకొని వారి వారి స్థాయిని బట్టి ఏ దేవికి లేదా, ఏ శక్తికి మనం ఏ ఏ సమయాలలో ఎంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలో అన్న దానిని పూర్తిగా గుర్తెరిగి నడుచుకున్నట్లయితే; మనలో వున్నటువంటి తక్కువ స్థాయి శక్తి నుండి ఎక్కువ స్థాయి శక్తిని పొంది మనలోని వ్యాధులను తగ్గించుకునే అవకాశం సంపూర్ణంగా వుంది.



## సరస్వతి

ఇక్కడ ఆనందం అనేది కళల ద్వారానే మనం పొందుతాం. కళలకి నిలయం సరస్వతి దేవి కాబట్టి సరస్వతి దేవికి పూర్తి ప్రాధాన్యతను ఇచ్చి ఏదైతే గతంలో మనం మన ఆర్థిక స్థితికోసం లక్ష్మీదేవి దగ్గర, అలాగే పార్వతిదేవి దగ్గర ఏదైతే ఆత్మజ్ఞానం పొందామో, వాటిని అలా కొనసాగిస్తూనే, ప్రతి ఒక్క కొత్త విషయం నేర్చుకుంటూ ఎప్పుడూ కళలను ... ఇక్కడ కళలు అంటే సంగీతం, నృత్యం ఆటలు, పాటలు మొదలగునవి పరిపూర్ణంగా వచ్చేంతవరకు కృషి చెయ్యాలి.

అంతేకాకుండా మరణానంతర జీవితం మీద అనుభవపూర్వకంగా అవగాహన పెంచుకోవడం, జన్మ జన్మల సారం మొదలైనవి కూడా సరస్వతిదేవిలోకే వస్తాయి. కోటానుకోట్ల లోకాలను దర్శించడం తద్వారా 'భూమి అనేది ఒక స్థాయి మాత్రమే' అనే అవగాహన



కాబట్టి ఈ పార్వతి ఎక్కువైనా కూడా సంసారాన్ని విడిచి పెట్టేసి గత జన్మలో చేసినట్లు ఏ హిమాలయాలకో పోవలసి వుంటుంది. అది కూడా సరి కాదు. పార్వతి ఎంత వరకు...? మన గురించి మనకు తెలియగానే ఆమెని విడిచి పెట్టేసి తిరిగి సరస్వతి దగ్గరకు వెళ్ళాలి. ప్రతీచోట నేర్చుకోవడం దగ్గర మన చిత్తాన్ని పూర్తిగా వుంచాలి.

పార్వతి; అంటే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మనకు పూర్తయినప్పుడు సాధనలో ఉన్న వారికి కళలకు సంబంధించి ఎటువంటి అనుభవాలు ఎదురైనా దాని అర్థం 'వాటిని నేర్చుకోవటంలోకి వెళ్ళాలి' అని తెలుసుకోవాలి. చిన్నప్పటి నుండి మక్కువ ఎక్కువగా ఉన్న సంగీతం, నృత్యం, తబల, ప్లాట్ మొదలైన కళలను వెలికితీయాలి. ఏ జన్మకు అవసరమైన ఇష్టాలను ఆ జన్మ ప్రణాళిక ప్రకారం మనం తీసుకొని



కలగలిపి సచ్చిదానందాన్ని పొందగలగడం అనేది జరుగుతుంది.

ఇలా లక్ష్మి, పార్వతి, సరస్వతి అన్న ముగ్గురు దేవతలను, మూడు విషయాలను, ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకుని వారి వారి స్థాయిని బట్టి ఏ దేవికి లేదా, ఏ శక్తికి మనం ప్రాధ్యాన్యత ఇవాలో అన్న దాన్ని పూర్తిగా గుర్తెరిగి మనం నడుచుకున్నట్లయితే; మనలో వున్నటువంటి తక్కువ స్థాయి ఎనర్జీ నుంచి ఎక్కువ స్థాయికి వెళ్ళి మనలోని జబ్బులను తగ్గించుకునే అవకాశం సంపూర్ణంగా వుంది.



## సోల్ స్మానింగ్

కలలలో / ఇతర అనుభవాలలో జీవితంలో స్థితులు, మార్పులు

1.	డబ్బు సమస్యలు, మనీపర్స్, చెక్బుక్, హౌండ్ బ్యాగ్, ఇనుప బీరువా, లాకర్ సమస్యలు	లక్ష్మి నుండి పార్వతి
2.	భగవంతులు, ఆత్మజ్ఞానులు, మాస్టర్స్	పార్వతి స్థితి వారి జ్ఞానం కంఠస్థం చేయాలి
3.	సంగీత పరికరాలు, సినిమా పోస్టర్స్, సెలబ్రెటీస్	పార్వతి నుండి సరస్వతి
4.	పైన తెలిపినవి + కుక్కలతో కలగలిసిన అనుభవాలు	పై కార్యక్రమాలలో పాలనా దక్షతను నేర్చుకోవాలి. (తెరవెనుక పాలన తీసుకోవాలి)

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానంలో అనారోగ్యంతో ఉన్నవారిలో వారి ధ్యాన సాధనలో కలిగే అనేక అనుభవాలలో, పైన తెలిపిన విధంగా ఏవైనా అనుభవాలు కలిగినప్పుడు, ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులు వారిలో మార్పును గమనించి, ఆధ్యాత్మిక బుద్ధిని అభివృద్ధి చేసే దిశగా వారికి తగిన సూచనలు, హెచ్చరిక ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

అవి శ్లోకాలు కంఠస్థం చేయడం, లేదా కళలు నేర్చుకోవడం, భాషలు నేర్చుకోవడం, మరి ఆధ్యాత్మిక సేవా కార్యక్రమాలుగా ఉంటాయి. వాటిని నూటికి నూరుపాళ్ళు, శ్రద్ధతో ఆచరించినప్పుడే సరియైన ఫలితాన్ని వెను వెంటనే పొందగలం.

### అనుభవాలు

★ నా పేరు B. రమణి. నేను బ్యూటీ క్లినిక్ నడుపు తున్నాను. వృత్తిరీత్యా నాకు చాలా సంతోషంగా ఉండేది. తొమ్మిది సంవత్సరాలు చాలా ఆనందంగా ఉండేది.



తిండి, బట్ట. పార్వతి దేవి అంటే జ్ఞానం. సరస్వతి దేవి అంటే కళలు అని వివరణ ఇచ్చారు. అప్పుడు నాకు అర్థం అయ్యింది జ్ఞానం సంపాదించాలి. దానిని ఆచరణలో పెట్టాలి. తెలియని విషయాలు తెలుసుకుంటూ వాటిని పాటిస్తూ ధ్యాన ప్రచారంలో భాగంగా “ ఆత్మసౌందర్యం ” పుస్తకం వ్రాయడం జరిగింది. సంగీత స్నేహితులకు ధ్యాన నవరసాలు, రమణీయ రాగాలు మొదలగు సి.డిలు తయారుచేయడం జరిగింది.

నాకు బాగా అర్థం అయ్యింది, ఒక లక్ష్మిలోనే ఉండిపోవడం వలన అనారోగ్యం వచ్చింది అని అప్పుడు పార్వతి, సరస్వతికి, సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని నేర్చుకుంటూ ఎప్పటికప్పుడు వాటికి సంబంధించిన విషయాలను సరి చేసుకుంటూ, ఎలా అయితే డాక్టర్లు మందులు కనిపెడుతున్నారో అలాగే నేను కూడా నా బ్యూటీ క్లినిక్‌లో బరువు తగ్గడం, పిగ్మెంటేషన్, జుట్టు రాలకుండా ఉండటం అనేవి ధ్యానం, జ్ఞానంతోనే

తగ్గించుకోవడం ప్రీట్‌మెంట్‌లో భాగంగా అందులో రకరకాలుగా సాధనాలంటివి చేస్తున్నాను.



★ నా పేరు రాజ్యలక్ష్మి. 1998వ సం॥ నుండి ధ్యానం చేస్తున్నాను. ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలూ లేవు. నా పరిధి మేరకు ధ్యాన ప్రచారం చేస్తున్నాను.

2002లో థైరాయిడ్ వచ్చింది. 2003 లో షుగర్ వచ్చింది. నేను ధ్యానప్రచారం చేస్తున్నాను. ధ్యానం చేస్తున్నాను. అయినా అనారోగ్యం వచ్చింది. ఈ సమస్య ఎందుకు వచ్చిందో తెలియక, ఎవరిని అడగాలో తెలియక సతమవుతున్న సమయంలో ధ్యానం ఎవరికైనా చెప్పాలంటే భయపడేదాన్ని “మీకు ఎందుకు అనారోగ్యం వచ్చిందని అడుగుతారని”.

ఇది ఇలా ఉండగా 2003 లో డాక్టర్ G.K.గారు ధ్యాన ఆరోగ్యం కాన్సెప్ట్‌పై, కౌన్సిలింగ్ గురించి వివరణ ఇస్తూ క్లాసులు చెప్పటానికి సీతమ్మధార, ఉడా ప్లాట్స్‌కి

వచ్చారు. నా ఆరోగ్య సమస్యలకు కేస్ షీట్ (Case sheet) వ్రాయించుకున్నాను. ఒక కలలో అన్నీ తింటూ, గడ్డి తింటూన్న అబ్బాయి కనిపించాడు. అప్పుడు “గడ్డిమేటు” కాన్సెప్ట్ చెప్పి “వాక్ క్షేత్రం” పుస్తకం చదవమన్నారు. అప్పటికి ఈ కాన్సెప్ట్ లు వ్రాత పూర్వకంగా లేని రోజులు. ఆయనే స్వయంగా వివరణ ఇచ్చేవారు. కొన్ని రోజులు పాటించి తరువాత మానేసాను.

2007 లో G.P.M ట్రైనింగ్ ఇస్తామన్నారు అప్పుడు నాకు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం విలువ తెలిసింది. సార్ చెప్పినవి 100% పాటించాను. అంతకు ముందు చెప్పిన గడ్డిమేటు, వాక్ క్షేత్రాన్ని పాటించాను. అప్పటి నుండి నా అనారోగ్య సమస్యలు పూర్తిగా తగ్గించుకున్నాను.

అంతేకాకుండా నన్ను సంగీతం నేర్చుకోమన్నారు. ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రానికి వచ్చి ఏ పని ఉంటే ఆ పని చేయమన్నారు. నాకు అర్థం అయ్యింది ధ్యానం

చేసినప్పటి అనుభవాలు మాత్రమే కాకుండా ధ్యాన ఆరోగ్యంలో నా వంతు సహాయం అందించడం ద్వారా ఎంతో ఆనందాన్నీ, సంతృప్తిని పొందాను. 2003లో వాక్కు సరి చేసుకొనే సమయంలో కొన్ని పాటలు రాయడం, పత్రీజీ గారికి వినిపించడం, ఆయన వెంటనే సి.డి తయారు చేయ్యమని చెప్పడం, సీ.డి చేయించడం జరిగింది. ఆ సి.డి ని “ఆనందో బ్రహ్మ” కు విరాళంగా ఇవ్వడం జరిగింది. ఆ సి.డికి ‘ధ్యాన సరాగాలు’ పేరు పెట్టడం జరిగింది. తర్వాత అందులో భాగంగా ధ్యాన సరాగాలు-2, తత్త్వదర్శిని అనే పుస్తకం, సంగీత ఏకలవ్య సీ.డి మొదలగునవి తయారు చేయడం జరిగింది.

మాకు ఎంతో జ్ఞానాన్ని అందించి, ఎన్నో శిఖరాగ్రాలను అధిరోహించే ధైర్యాన్ని అందించిన G.K. సార్‌కి ఏమి ఇవ్వలేను. సేవ తప్ప.



## 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. “జ్ఞానాగ్ని 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 చైతన్యపంతులుగా 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 పేషెంట్ కు 'ధ్యాన ఆరోగ్య పద్ధతి'ని గురించి DEMO VCD చూపించడం జరుగుతుంది. పేషెంట్ యొక్క పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసిన పిదప, 'ధ్యానం' అంటే "స్వాస 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 ఏర్పాట్లు 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 టెర్నింగ్ 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 రూపొందించిన 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

## 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](http://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 ఆరోగ్యనిష్ఠాశుల 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 మరి లఘు చిత్రాలుగా తీసుకురావడం.
7. ఆన్లైన్ ద్వారా విశేష ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ, కౌన్సిలింగ్స్ మరి వెబ్సైట్లో ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త విషయాలు పొందుపరచి అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడం.
8. పిరమిడ్ ధ్యానాశ్రయాల ఏర్పాటు
9. స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ను మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు జతచేయడం.
10. మానసిక వికలాంగులు, మెంటల్ రిటార్డెడ్, ఎయిడ్స్ మరి కేన్సర్ పేషెంట్లకు ప్రత్యేకంగా అడ్మిషన్ సదుపాయంతో STC ఏర్పాటు చేయటం.

## 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