

ఈనాటి మానవుని ఆధునిక జీవనసరళి - ప్రాపంచిక ఆలోచనా సరళి... ఆచరణ, మన జీవనగతి విధానాలే - కృత్రిమ జీవన విధానానికి నాంది పలికింది. దీని ప్రభావం వలన మానవజీవితమున అపమార్గాన పయనించినా సరే సత్వర ఫలితాలు పొందాలని చూస్తున్నాడే కాని మంచి మార్గంలో శాశ్వత ఫలితాలు పొందాలనే ఆలోచన కల్గడం లేదు. ఇందుమూలంగా మానవజీవితం శాంతిపథం నుండి శాపగ్రస్తంగా మారింది. మానవ జీవితంలో వివిధ అంశాలు అయిన సంసారిక జీవితం... వ్యక్తిగతజీవితం.. వ్యవహారిక(ఉద్యోగం, వ్యాపారం) జీవితాలు దేనికదే విడివిడిగా మనగలుగుతున్నాయి. కాని, ఒక్కటిగా మనలేకపోతున్నాయి. ఇందుకు కారణం పరిపూర్ణత లేకపోవడం. మనిషి తనకు నచ్చిన అన్నింటినైపు మొగ్గు చూపుట వలన, మిగిలిన ముఖ్యమైన జీవన అంశాలు తమ ప్రాధాన్యత కోల్పోయి మనిషి బ్రతుకు భారంగా సాగిస్తున్నాడే కాని పరిపూర్ణ మానవునిగా జీవించలేకపోతున్నాడు. ఇక్కడ బ్రతకడం వేరు - జీవించడం వేరు అని గ్రహించగలరు.

అలవాట్లు, కోరికలు (అవసరాలు కావు) అత్యాశలు (ఆశలు కాదు) వ్యామోహం, ఉద్దేశ ప్రవర్తన (దురావేశం) చెడు లేక అపమార్గమైన (నెగెటివ్) ఆలోచనలు, అహంకారం, దుర్భమానం మరియు అనూయ, రాగద్వేషాలు అనైతికమైన ప్రవర్తన మానవుని - శాంతి నుండి - శాపగ్రస్త స్థితికి చేర్చింది.

ఈనాటి ఆధునిక మానవుడు తనచుట్టూ ఉన్న సమాజం మరియు పరిసరాల ప్రభావం వలన చెడు అలవాట్లకు లోనై నైతికంగా, సాంస్కృతికంగా, పతనావస్థకు చేరుకున్నాడు. దీని కారణంగా మనిషి తన జీవితంపై తనకు నిజమైన అవగాహన కలిగి ఉండకపోవడం కారణం. తాను చేసే పనిపై ఏకాగ్రత లేకపోవడం, స్నేహితులు, హితులు, కుటుంబంపై ప్రేమానురాగాలు లేని బంధనాలు కలిగి ఉండటం దీనికి కారణం. ఇవన్నీ అతనిని కలవరం, అసహనానికి గురిచేసి, తన తోటివారితో మంచి సంబంధ బాంధవ్యాలు కలిగి ఉండలేని స్థితికి చేరుకున్నాడు. దీని ఫలితమే మన చుట్టూ ఉన్న వారి నుండి సహాయం పొందడానికి బదులు - సహాయ నిరాకరణ ఎదుర్కొంటున్నాడు.

దీని ప్రభావం వలన మనిషి శారీరక, మానసిక ఉద్రిక్తలకు, వేదనకు గురికావడం, తదనంతరం బిపి (రక్తపోటు), చక్కెరవ్యాధి (డయాబెటిస్), నిద్రలేమి, అతి ఉద్రిక్తత, ఉన్నాడము, మెదడు చిట్లుట (బ్రయిన్ హ్యామరేజీ) మరియు గుండెపోటు మొదలగు అంతంలేని వ్యాధుల చిట్టాను తనలోనికి ఆహ్వానిస్తూ దాక్టర్ల వద్దకు పరుగు పెడుతున్నాడు. మందులు బరానీలు తిన్నట్లుగా వేసుకుంటున్నాడు. ఓ మనిషి ముందుగా ఉన్న వాస్తవాన్ని అర్థం చేసుకో నీకు కావాల్సింది మందులు (ఔషధం) కాదు. మనశ్శాంతి. ఇది తెల్సుకోలేకపోతే కలుగుతుంది. ముందు ముందు... ప్రమాదస్థితి. దీనికి సరియైన మందు (ఔషధం) సహజమార్గం, రాజయోగధ్యానం మరియు నిర్మలీకరణ పద్ధతులు. పూజ్యగురుదేవుల ప్రాణావలతి ప్రక్రియ మానవాళికి ఈ సంస్థ అందిస్తున్న దివ్యవరం. దీనికి మానవాళి బాబూజీకి సదా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి. ప్రాణావలతి శక్తి సహిత సాధన ద్వారా ఈ జన్మలోనే భగవత్ సాక్షాత్కారాన్ని పొందగలరని మన పూజ్య బాబూజీగారు తెలిపారు.

అనాదిగా మానవుడు తాను అప్పడే పుట్టిన పసివాని ప్రశాంతతను పొందాలనే కోరిక కలిగి ఉండేవాడు. ఈనాటి మానవుడు ఇందుకు వేరు కాదు కదా. మనిషి తాను తన దైనందిన జీవితంలోని ఆందోళనకు బదులుగా ప్రశాంతత పొందాలని తపిస్తుంటాడు.

నీలో (బాహ్య) బయట ప్రశాంతత కావాలంటే లోపల (అంతః) ప్రశాంతత అవసరం. అంతః (లోపలి) ప్రశాంతత కావాలంటే బాహ్య ప్రశాంతత లేకుండా అది సాధ్యం కాదు. ప్రశాంతత పొందాలంటే నీవు ప్రార్థన, ధ్యానయోగాన్ని ఆశ్రయించక తప్పదు. అప్పడే అది సాధ్యపడుతుంది.

- గాంధీజీ

యువతకు, విద్యార్థులకు శిక్షణ

వ్యక్తిత్వ వికాసం, ఏకాగ్రత, విజయపథం

సహజమార్గ రాజయోగ ధ్యానసాధన



SPIRITUAL LIFE SOCIETY®

(A Mission of Sri Ramachandra)

Rushikonda, 530 045. A.P. Cell : 09441341055, 09652274996
E-mail : missionramachandra@gmail.com Web : www.meditation7yoga.org

H.O. : Visakhapatnam, A.P.



SPIRITUAL LIFE SOCIETY[®] (Regd.)

(A Mission of Shri Ramchandra)



ఆధ్యాత్మిక జీవన సమాజం

(౧ విషన్ ఆఫ్ శ్రీరాంఛంద్ర)



ఆందోళన, భయం

ఈనాటి పరిస్థితులలో కరోనా మహమ్మారి ప్రపంచంలో అన్ని వర్గాల వారిని భయ భ్రాంతులకు గురిచేస్తూ, వారి లోపల ఒత్తిడిని, మానసిక ఆందోళనను గురి చేస్తుంది. కారణము రోగనిరోధక శక్తి లేకపోవడం, దీనితోపాటు ఈ సందిగ్ధ సమయంలో పట్టిపడిస్తున్న సామాజిక, ఆర్థిక అభద్రతా భావముతో సతమతమవుతూ ఆత్మస్థైర్యము పోగొట్టుకొని, ఆత్మహత్య ప్రయత్నము అనగా మానసిక ఒత్తిడి, ప్రశాంతత లేకపోవడం, నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం, భవిష్యత్పై ఆందోళన, భయం. దీనినే ఆత్మన్యూనత అంటాము.



ఆత్మహత్య ప్రయత్నం

మన ఋషులు అందించిన "భారతీయ ధ్యానాన్ని" నేటి శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానము ఎలా సమర్థిస్తుందో తెలియచేస్తూ, నేటి సమాజాన్ని శాసిస్తున్న ఈ ఋగ్వేద పారద్రోలుతూ, శరీర ఆరోగ్యము, మానసిక ప్రశాంతత, ఆర్థిక స్వావలంబన, ఆనందరకరమైన జీవితము ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని సహజమార్గ రాజయోగ ధ్యానము ద్వారా అందిస్తూ, నైతిక, ధార్మిక విలువలను పెంపొందిస్తూ, ఆరోగ్యవంతమైన భావిభారత సమాజాన్ని మీ సహకారంతో నిర్మించవచ్చు. ఎందుకంటే మీ కుటుంబానికి, సమాజానికి మీరే మూలస్థంభము. ఇందులో చేయదగినవి, చేయకూడనివి ఏమీ లేవు. మీరు ధ్యానాన్ని సక్రమంగా చేస్తే ధ్యానశక్తి మిమ్ములను లోపల, బయట సరిదిద్దగలదు.



మానసిక ఒత్తిడి

- (1) ఇది ప్రజాహితం కొరకై నిర్వర్తించబడిన ప్రోగ్రాం.
- (2) ఎలాంటి రుసుము లేదు.
- (3) ఇది మీ ఇంటివద్ద ఉంటూనే ఈ ప్రక్రియ ఆచరించవచ్చును.