

ప్రాణిక్ హాలింగ్

దివ్య ప్రాణ శక్తి

శివకు-ప్రాణిక్
83195

ఆదేశ్య శివకుమార్

ప్రాథమిక హాయింగ్

ఆదెళ్ళ శివకుమార్

సాయి శిరశ్చంద్ర పబ్లికేషన్స్

ప్లాట్ నెం : 503, పార్క్ పూ ఆపార్ట్మెంట్స్
కె.పి. హిల్స్ బి డిస్-VI, జె.ఎస్.టి. యు. వెనుక, హైద్రాబాద్
ఫోన్ : 9391140079, 9247122361,
9247112925

ప్రాథమిక పాఠ్యం

Price : 30/-

ఎడిషన్ : ఏడవది, 2005

కాపీల కొరకు :

Acc. No. 5235

9610
విశాఖ - ప్రజాశక్తి
6/10/87

విశాఖాంధ్ర

బ్యూటీక్ స్ట్రీట్, ఆదిల్, హైదరాబాద్
ఆస్తి ప్రముఖ పుస్తకాల షాపుల్లో లభ్యం

ప్రజాశక్తి

1-1-187/1/2, చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్ - 20

ఫోన్ : 27660013

Navodaya Book House

3-3-865, Street to Arya Samaj Mandir,
Kachiguda, Hyderabad - 500 027 Ph 24652387

Tagore Publishing House

Stamp No. Vysya Hostel Building,
Kachiguda Chowrasta, Hyderabad - 27
Ph: 27568329; 55368330

Mobi: 98850 - 45354, (94404 - 24625)

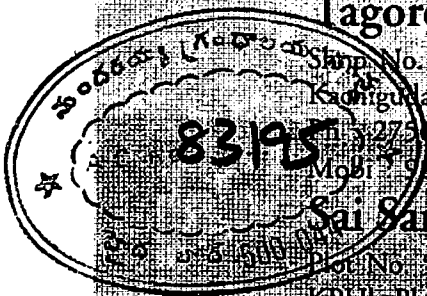
Sai Saratchandara Publications

Plot No. 503, Park View Apartments,
KPHB Phase - I V Behind JNTU, Hyderabad
Ph: 9391140079, 9247112925,

9247122361, 040-23831709

UMA SHANKAR PUBLICATIONS

Siddiamber Bazar, HYDERABAD - 500012
Ph: 040-55822993



విషయసూచిక

ప్రాణశక్తి	5
ప్రాణిక్ హీలింగ్ అంటే ఏమిటి?	7
నూక్ష్మశరీరం	12
చక్రములు మరియు శక్తి కేంద్రాలు	16
ప్రధానమైన పదకొండు చక్రములు		
1. మూల చక్రము లేదా మూలాధార చక్రము	16	
2. సెక్స్ చక్రము లేక స్వాధిష్ఠాన చక్రము	18	
3. మెంగ్ చక్రము	18	
4. నాభి చక్రము లేక మణిపూరక చక్రము	18	
5. స్పైన్ చక్రము	18	
6. సోలార్ చక్రము	27	
7. హృదయ చక్రము	27	
8. కంఠ చక్రము లేక విశుద్ధ చక్రము	27	
9. ఆజ్ఞా చక్రము	27	
10. ఫాల చక్రము	28	
11. క్రౌన్ చక్రము లేక సహస్రార చక్రము	28	
ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ఏం జరుగుతుంది?	. . .	35
ప్రాణిక్ హీలింగ్ లోని దశలు	36
ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో మొదటి దశ	37
ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఎంత తరుచుగా చేయాలి?	59
1. రోగం తాలూకు తీవ్రతనుబట్టి	59	
2. రోగి గ్రహించే ప్రాణశక్తినిబట్టి	60	
3. అవయవం తాలూకు సున్నితత్వాన్నిబట్టి	60	
4. రోగి యొక్క ఆరోగ్యం, శరీరతత్వం, వయసునుబట్టి	60	
భూమి నుంచి గాలి నుంచి చెట్ల నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం	64
స్వయంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసుకోవడం	66
శారీరక వ్యాయామాలు	. . .	68

ప్రాణిక్ హీలింగ్

ప్రాణశక్తి

ప్రాణం అంటే ఏమిటి?

చాలా తేలికయిన ప్రశ్నలాగా కన్పించవచ్చు కానీ ప్రాణాన్ని మాటల్లో నిర్వచించలేము. ఎవరైనా చచ్చిపోతే 'ప్రాణం పోయింది....' అంటాము. కానీ ప్రాణం అంటే ఏమిటి? ఎక్కడకు పోయింది? అంటే మనం చెప్పలేం. మొత్తానికి మనకు తెల్పిందేమిటంటే ప్రాణం వున్నంత వరకే ఎవరైనా బ్రతికి వుంటారు లేదంటే చచ్చిపోతారు. ఆరోగ్యం బాగాలేనపుడు వంట్లో నలతగా వున్న సందర్భాల్లో 'ప్రాణం బాగాలేదండీ....' అంటూ వుంటాము. అంటే ఆరోగ్యంగా వుండటానికి ప్రాణానికి ఏదో అర్థంకాని సంబంధం నిగూఢంగా వుందన్నమాట. ఆ నిగూఢమైన విషయాన్ని గురించి మనం ఈ పుస్తకం ద్వారా తెలుసుకుందాం.

మనలో ప్రాణశక్తి వుంటుంది. ఈ ప్రాణశక్తి వున్నంత వరకే మనం జీవిస్తాము. అది పోగానే మనం చచ్చిపోతాము. దాన్నే భౌతిక ప్రపంచంలో మరణం అంటారు. ప్రాణశక్తి సక్రమంగా శరీరం అంతా సరఫరా అయినంత కాలం మనం ఆరోగ్యంగా వుంటాము. ప్రాణశక్తి సరఫరాలో అంతరాయం వస్తే మనం అనారోగ్యం పాలవుతాము. ప్రాణశక్తి మూడు అతిముఖ్య కేంద్రాల ద్వారా లభిస్తుంది.

1. సూర్యుని నుంచి లభించే సూర్య ప్రాణశక్తి...
2. గాలి నుంచి లభించే ఓజోన్ ప్రాణశక్తి....
3. భూమి నుంచి లభించే భూప్రాణశక్తి....

చెట్లు, వృక్షాలుపై మూడు కేంద్రాల ద్వారా అపరిమితమైన ప్రాణశక్తి పొందుతాయి. అందుకే ఎవరైనా అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులు చల్లటి చెట్టు నీడలో విశ్రమిస్తే త్వరగా కోలుకుంటారు. అందుకు కారణం ఈ చెట్టు నుంచి రోగగ్రస్థుని శరీరం తనకు కావల్సిన ప్రాణశక్తిని గ్రహించటమే.

ప్రాణం ఉన్న ప్రతి ప్రాణికి తేజస్సు ఉంటుంది. దాన్నే 'అరా' [AURA] అంటారు. ప్రాణశక్తికి ఈ అరాకు దగ్గర సంబంధం ఉంది. ప్రాణశక్తి సక్రమంగా ఉంటే మనిషి తేజస్సుతో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవిస్తాడు. ఓ మనిషి తాలూకు ఆరోగ్యం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు సర్వం అన్నీ ప్రాణశక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. మానవ శరీరం ఓ అద్భుతమైన యంత్రం. ఈ అద్భుత యంత్రం గురించి సైంటిస్టులు సుదీర్ఘంగా రిసెర్చ్లు చేస్తూనే ఉన్నారు. సరికొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటూనే ఉన్నారు. ఇంకా ఎన్నో తెలీని విషయాలు మిగిలిపోతూనే ఉన్నాయి.

సైంటిస్టుల పరిశోధన సుదీర్ఘంగా సాగిపోతున్నా మానవ శరీరం తాలూకు 'మిస్టరీ' ఎప్పటికప్పుడు సైంటిస్టులను కూడా అబ్బురపరుస్తూనే ఉంది. శరీరం రోగగ్రస్థం అయితే శరీరంలో అద్భుతశక్తి ద్వారా శరీరం తన రోగాలను తనే నయం చేసుకోగలదు. గాలి, నీరు, ఆహారం ద్వారా తనకుతాను రిపేర్ చేసుకుంటుంది.

అసలు మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు పుట్టాడు కానీ నిరంతర దుఃఖంతో అనారోగ్యంతో బ్రతుకుతున్నాడంటే అందుకు స్వయంకృతమే కారణం. మనిషి తేజస్సు లేదా అరాను కర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ ద్వారా ఫోటో తీసి చూసిన సందర్భాల్లో 'అరా' తాలూకు వలయాల్లో ఏదైనా లోపాలు కనిపిస్తే ఆ తర్వాత అదే భౌతిక శరీరంలో రోగాలుగా పరిణామం చెందటాన్ని పరిశోధకులు గమనించారు అంటే 'అరా'కు 'ఆరోగ్యానికి' దగ్గర సంబంధం ఉందన్నమాట.

నేటి ఆధునిక యుగంలో మనుష్యులు ఎన్నో శారీరక, మానసిక వ్యాధులు, రుగ్మతలతో నిరంతరం బాధపడుతూ బ్రతుకుతున్నారు. బీపీ, షుగర్, గుండెజబ్బులు, కీళ్ళ వ్యాధులు, ఉదర వ్యాధులు, మైగ్రేన్, వెన్నెముక వ్యాధులు, మెదడు వ్యాధులు, కంటి వ్యాధులు, స్వాసకోశ వ్యాధులు, నిద్రా సంబంధిత నానారకాలైన వ్యాధులతో నిరంతరం బాధపడుతూ ఉన్నారు వీటికి ఏదైనా శాశ్వత నివారణ ఉందా? మనిషి వందేళ్ళు హాయిగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించగలదా? అన్న ప్రశ్నలకు 'ప్రాణిక్ హీలింగ్' సమాధానం చెబుతుంది...

CHAPTER - 2

ప్రాణిక్ హీలింగ్ అంటే ఏమిటి?

ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించి సింపుల్ గా చెప్పుకోవాలంటే ప్రాణశక్తి కారణంగానే మనం జీవించి వున్నాం. ప్రాణశక్తి సరఫరాలో అవాంతరాలు వస్తే మనం రోగాల పాలవుతామని ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నాం కాబట్టి 'ప్రాణిక్ హీలింగ్' అంటే ప్రాణశక్తిని బాగు చేసుకోవటం.

మనం ప్రాణశక్తిని ముఖ్యంగా మనం పీల్చే గాలి ద్వారా పొందుతున్నాం. పుట్టినప్పటినుంచి మరణించేదాకా గాలి పీల్చినంత కాలమే మనం బ్రతికి వుంటాం. శ్వాసించటం ఆగిపోయిన మరుక్షణం మరణించినట్లే. మన చర్యలు, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల కారణంగా మనం చాలా ప్రాణశక్తిని కోల్పోతూ వుంటాము. ఈ విధంగా కోల్పోయిన ప్రాణశక్తిని భర్తీ చేసుకోకపోతే మనం వ్యాధులకు బలవుతాము.

మన శరీరం గురించి చెప్పుకోవాలంటే శరీరం అంటే మనం కంటికి కనిపించే శరీర భాగాలతో కూడిన దేహం అనే అనుకుంటాం. కానీ మానవ శరీరం రెండు రకాలుగా వుంటుంది. ఒకటి పైకి కనిపించే భౌతిక శరీరం, రెండు కంటికి కనిపించని సూక్ష్మశరీరం. భౌతిక శరీరాన్ని మనం చూడగలం. తాకగలం కానీ సూక్ష్మశరీరం కంటికి కనిపించదు. ఇది ఎనర్జీతో వెలుగుతూ వుండే సూక్ష్మ శరీరం. ఇది భౌతిక శరీరంలో వెలుపల నాలుగు లేక ఐదు అంగుళాల వరకూ వ్యాపించి వుంటుంది.

ఇక ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించి చెప్పుకోవాలంటే ప్రాణశక్తితో భౌతిక శరీరం తాలూకు వ్యాధులు, రుగ్గుతలను నయం చేసుకోవటం. ఇది చాలా పురాతనమైనది. ఈ విధంగా శరీర ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవటాన్ని సైకిక్ హీలింగ్, మాగ్నటిక్ హీలింగ్, ఫెయిత్ హీలింగ్, ఛరిస్మాటిక్ హీలింగ్ ఇలా చాలా పేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు.

ప్రాణశక్తి లేదా KI

ప్రాణశక్తిని 'KI' అని కూడా పిలుస్తారు. మనం సజీవంగా బ్రతికి వుండటానికి ప్రాణశక్తినే ఆధారం. ప్రాణశక్తి కారణంగానే మనం జీవిస్తున్నాము. ఆరోగ్యంగా వున్నామని ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నాం. ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ఏం జరుగుతుందంటే ప్రాణిక్ హీలింగ్

వ్యాధిగ్రస్తుని శరీరంలోనికి అతడు కోల్పోయిన ప్రాణశక్తిని ప్రవేశపెట్టటం జరుగుతుంది. ప్రాణశక్తి కారణంగా వ్యాధిగ్రస్తుడు కోలుకుని ఆరోగ్యం పుంజుకుంటాడు

ప్రాణశక్తి మూడు రకాలుగా వుంటుంది సూర్య ప్రాణశక్తి, ఓజోన్ ప్రాణశక్తి, భూ ప్రాణశక్తి. మన దేహానికి ఈ మూడింటి నుంచే ప్రాణశక్తి అందుతూ వుంటుంది

సూర్య ప్రాణశక్తి

సూర్య ప్రాణశక్తి మనకు సూర్యుని నుంచి లభిస్తుంది. సూర్యప్రాణశక్తి కారణంగా మన శరీరం అంతా ఛార్జ్ అవుతుంది. మంచి ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. సూర్యకాంతి, సూర్యనమస్కారాలు, సూర్యస్నానం లేదా సన్ బాత్, సూర్య కిరణాలు పద్ద నీటిని త్రాగడం ద్వారా మనకు సూర్య ప్రాణశక్తి లభిస్తుంది. ఈ సూర్య ప్రాణశక్తి చాలా శక్తివంతమైనది కాబట్టి మితంగా సూర్య ప్రాణశక్తిని గ్రహించడం మంచిది. ఎక్కువగా పరిమితికి మించి సూర్య ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తే అది భౌతిక శరీరానికి కీడు చేస్తుందని గ్రహించాలి.

గాలి లేదా ఓజోన్ ప్రాణశక్తి

పరిశుభ్రమైన గాలిలో వుండే ప్రాణశక్తినే గాలి ప్రాణశక్తి లేదా ఓజోన్ ప్రాణశక్తి అంటారు. ఓజోన్ ప్రాణశక్తి ఊపిరితిత్తులు ఇంకా శరీరంలో వుండే శక్తి కేంద్రకాలయిన 'చక్రముల' ద్వారా గ్రహించడం జరుగుతుంది. క్రమబద్ధంగా, దీర్ఘంగా, శ్వాసించడం ద్వారా ఓజోన్ ప్రాణశక్తిని శక్తివంతంగా గ్రహించవచ్చు.

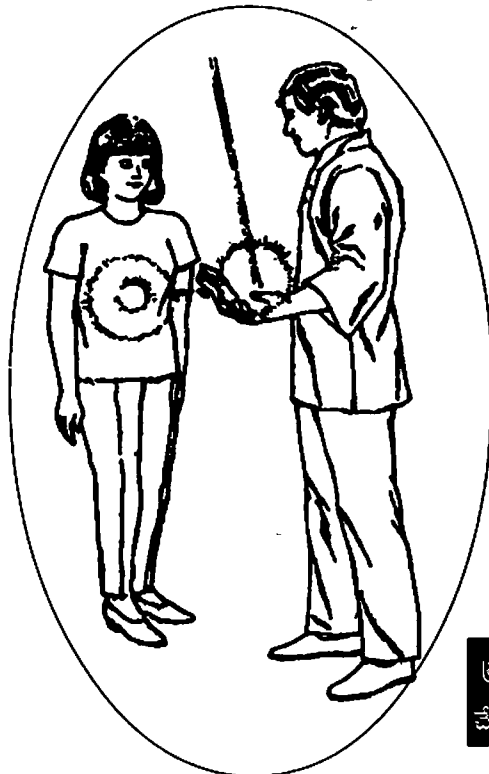
భూ ప్రాణశక్తి

కాళ్ళకు చెప్పులు ధరించకుండా కొంతసేపు వట్టికాళ్ళతో భూమి మీద నడవడం ద్వారా భూమి నుండి 'భూ ప్రాణశక్తి'ని శరీరం గ్రహిస్తుంది భూ ప్రాణశక్తిని సక్రమంగా గ్రహిస్తే ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. ఎక్కువ శరీర శ్రమ చేయగలుగుతారు. ఆలోచనల్లో స్పష్టత, మేధస్సు పెరుగుతుంది.

నీరు, గాలి, సూర్యుడు, భూమి ద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది. మొక్కలు, వృక్షాలు, సూర్యుడు, భూమి, గాలి, నీరు నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తాయి. మనుష్యులు, జంతువులు ప్రాణశక్తిని సూర్యుడు, భూమి, గాలి, నీరు, ఆహారం ద్వారా గ్రహిస్తారు. తాజాగా వుండే ఆహారంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా వుంటుంది.

ప్రాణశక్తిని ఓ వ్యక్తి నుండి ఇంకో వ్యక్తికి బదిలీ చేయవచ్చు. ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తులు ఇతరుల నుంచి తెలీకుండానే ప్రాణశక్తిని పీల్చేసు కుంటారు. అందుకే మనం కొందరిని కలుసుకుంటే నీరసంగా అనిపిస్తుంది. వృక్షాల్లో కూడా ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకే వ్యాధిగ్రస్తులు వృక్షాల దగ్గర ఎక్కువ సమయం గడిపితే వృక్షాల నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి ఆరోగ్య వంతులు కావచ్చు. అదే విధంగా పర్వతప్రాంతాలు, కొన్ని ప్రాంతాలలో ప్రాణశక్తి అధికంగా వుంటుంది. ఆ విధంగా ప్రాణశక్తి అధికంగా వున్న ప్రాంతాల్లో సంచరించటం వల్ల కూడా ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవచ్చు.

వాతారణంలో మార్పు సంభవించినపుడు ఎక్కువమంది జబ్బు పడతారు అందుకు కారణం వాతావరణంలో మార్పు కాదు. ఆ సమయాల్లో సూర్య, ఓజోన్ ప్రాణశక్తి తక్కువగా వుంటుంది. అందుకు ఎక్కువగా వ్యాధులు వస్తాయి. మానసికంగా,



ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేసే పీఠాసం.....

శారీరకంగా ఇబ్బందులు పడతారు. గాలి నుంచి భూమి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించడం ద్వారా ఆరోగ్యం మెరుగుపరుచు కోవచ్చు.

మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే రాత్రి సమయాల్లో కంటే పగటి సమయాల్లో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. ఉదయం సమయాల్లో అంటే తెల్లవారు రూమున మూడు గంటల నుంచి నాలుగు గంటల మధ్య కాల సమయంలో ప్రాణశక్తి చాలా తక్కువగా వుండటం గమనించబడింది.

సూక్ష్మశరీరం

కంటికి కనిపించే స్థూల శరీరంతో పాటుగా కంటికి కనిపించని సూక్ష్మశరీరం వుంటుందని ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నాం కదా! ఈ సూక్ష్మశరీరం దాదాపుగా స్థూల శరీరం మాదిరిగానే వుంటుంది కాకపోతే కంటికి కనిపించదు. ఇది కంటికి కనిపించకుండా మనిషి శరీరం చుట్టూ ఆవరించుకుని దేదీప్యంగా వుంటుంది ఈ సూక్ష్మశరీరాన్ని లేదా అరాను కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ ద్వారా ఫోటోలు తీసి శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. సూక్ష్మశరీరం ద్వారా ప్రాణశక్తి గ్రహింపబడి భౌతిక శరీరం తాలూకు అన్ని భాగాలకూ పాణశక్తి సరఫరా చేయబడుతుంది. స్థూల శరీరంలో రక్త సరఫరాకు ఏ విధంగా రక్తనాళాలు వుంటాయో సూక్ష్మశరీరంలో ప్రాణశక్తి సరఫరా చేయడానికి 'నాడులు' వుంటాయి. ఈ నాడుల ద్వారా ప్రాణశక్తి శరీరం అన్ని అవయవాలకూ సరఫరా అవుతుంది.

ఆక్యుపెజర్, ఆక్యుపంచర్, రిఫ్లెక్సాలజీ తదితర వైద్య విధానాల్లో కూడా కీలకమైన విషయం ఏమిటంటే ప్రాణశక్తిని శరీరం అంతా సక్రమంగా సరఫరా చేయటమే. శరీరంలోని ఏదైనా భాగం వ్యాధిగ్రస్తం అయినపుడు ప్రాణశక్తిని ఆ శరీర భాగానికి బదిలీ చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందటం జరుగుతుంది.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

ప్రాణిక్ హీలింగ్ కారణంగా చాలా శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఆ ప్రయోజనాలు ఏమిటంటే.....

- తలనొప్పులు, పంటి నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, గాస్ తాలూకు బాధలు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసిన వెంటనే ఉపశమిస్తాయి.

- పిల్లలు తీవ్రమైన జ్వరంతో బాధపడుతూ వుంటే తల్లిదండ్రులు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తే కొద్ది గంటల్లోనే జ్వరం తాలూకు తీవ్రత తగ్గిపోతుంది.
- ప్రాణిక్ హీలింగ్ కారణంగా జలుబు, దగ్గులు దాదాపుగా వెంటనే ఉపశమిస్తాయి. అదేవిధంగా వాంతులు, విరోచనాలు కూడా కొద్ది గంటల్లో తగ్గుతాయి.
- గుండె, ఊపిరితిత్తులు, లివర్, కిడ్నీ, కంటి సంబంధిత వ్యాధులు కొన్ని వారాలు, నెలల్లో తగ్గిపోతాయి. కొంచెం ఆలస్యం అయితే కావచ్చు కానీ ప్రాణిక్ హీలింగ్ అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది.
- ప్రాణిక్ హీలింగ్ రోగి శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తిని జాగ్రతం చేసి ఎంతటి దీర్ఘకాలిక రోగాలనుంచుచునా రోగిని కోలుకునేలా చేస్తుంది.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తిని 'హీలర్' అంటారు. హీలర్ పవిత్రమైన మనస్సుతో, మంచి సంకల్పంతో ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించ వచ్చును **ప్రాణిక్ హీలింగ్ నేర్చుకోవటం చాలా కష్టసాధ్యమైన విషయమా?**

నిస్సందేహంగా కాదు. ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఎవరయినా నేర్చుకుని ఆచరించ వచ్చు. సాధారణ స్థాయి ఆరోగ్యం, ఏకాగ్రత, ఇంటలిజెన్స్ వున్న ఏ వ్యక్తి అయినా సరే ప్రాణిక్ హీలింగ్ నేర్చుకోవచ్చు. పెయింటింగ్ వేయటం, ఫియానో నేర్చుకోవటం కంటే కూడా ప్రాణిక్ హీలింగ్ నేర్చుకోవటం చాలా తేలికయిన విషయం. సాధకునికి పట్టుదల, సంకల్పం, శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత వుండాలే కానీ కొద్దికాలంలోనే 'హీలర్'గా అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించగలడు.

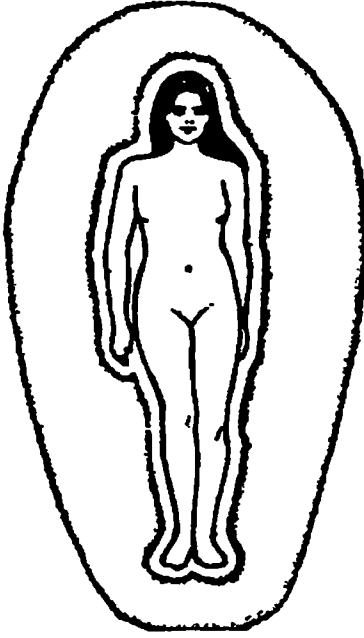


CHAPTER - 3

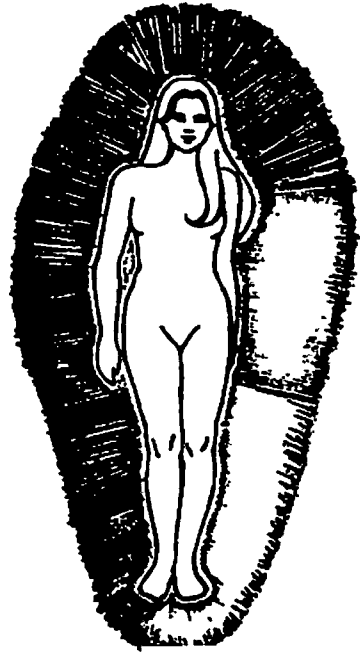
సూక్ష్మ శరీరం

మనం సాధారణంగా దేవతలు, మహనీయుల ఛాట్లో వాళ్ళ తల వెనుక తేజస్సుతో విలసిల్లే చక్రాన్ని చూస్తూ వుంటాము. దీన్నే 'అరా' [AURA] అంటారు. అయితే ఈ 'అరా' కేవలం తలవెనుక మాత్రమే కాకుండా శరీరం అంతా వ్యాపించి వుంటుంది. దీన్ని సాధారణ నేత్రాలతో చూడడం సాధ్యం కాదు. ప్రతి ప్రాణికి 'అరా' వుంటుంది. ప్రతి మనిషికి 'అరా' వుంటుంది. ఇదో ప్రకాశవంతమైన కాంతివలయం వంటిది. మన భౌతిక దేహం చుట్టూ ఆవరించుకుని వుంటుంది. 'అరా' అనేది అందరి మనుష్యుల్లో వుండేదే అయినా 'అరా' తలకు ప్రకాశం, రంగు, దేదీవ్యత మనిషి మనిషికి మారుతూ వుంటుంది. మనిషి చేసే కర్మలు, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి 'అరా' ప్రకాశం, రంగు విషయంలో మనిషి మనిషికి మధ్య భేదాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి...

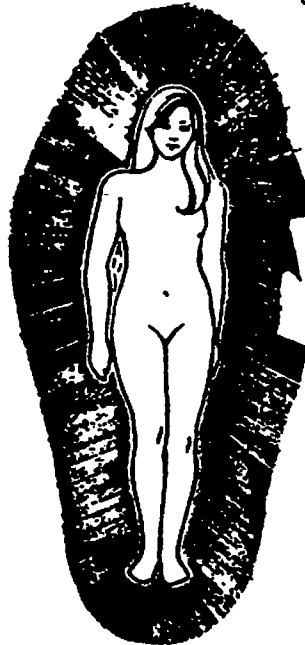
సాధారణంగా 'అరా' అనేది మనిషి తాలూకు భౌతిక శరీరం చుట్టూ నాలుగు లేక ఐదు అంగుళాల మేర వ్యాపించి వుంటుంది. 'అరా' ద్వారా ప్రాణశక్తి సరఫరా భౌతిక శరీరానికి నాడుల ద్వారా అందుతూ వున్నంతకాలం ఆ మనిషి ఆరోగ్యం సక్రమంగా వుంటుంది. ఓ విధంగా చెప్పాలంటే మన భౌతిక శరీరం చుట్టూ 'అరా' అనేది ఓ ఎనర్జీఫీల్డ్ మాదిరిగా ఆవరించుకుని వుంటుంది. ప్రాణశక్తి ఈ ఎనర్జీ ఫీల్డ్ ద్వారా శరీరానికి సరఫరా జరుగుతుంది. ఈ ఎనర్జీఫీల్డ్లో ఏదైనా అవాంతరం సంభవిస్తే ప్రాణశక్తి క్షీణించటం జరుగుతుంది. ఏ ప్రాంతంలో ప్రాణశక్తి క్షీణించిందో సాధారణంగా ఆ ప్రాంతంలో రోగాలు వస్తాయి. ఉదాహరణకు కంటి ప్రాంతంలో ప్రాణశక్తి క్షీణిస్తే కంటి సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి ఆ సమయంలో 'అరా' నాలుగు నుంచి రెండు అంగుళాలకు క్షీణిస్తుంది. అరచేతులతో పరిక్షించుకోవటం ద్వారా మీ శరీరం తాలూకు 'అరా'ను మీరూ గుర్తించవచ్చు అయితే దీనికి కొంత సాధన అవసరం ఈ విధంగా అరచేతులతో 'అరా'ను గుర్తించటాన్ని 'స్కానింగ్' అంటారు.



శరీరం తాలూకు 'అరా' వలయం



ఆరోగ్యవంతుని 'అరా' వలయం



రోగగ్రస్థుని
'అరా'
వలయం

ప్రాణశక్తి శరీరంలోని ఓ భాగంలో అడ్డదిడ్డంగా పేరుకుపోవడం వల్ల కూడా అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ప్రాణశక్తి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకూ సక్రమంగా సరఫరా అవుతూ వుంటేనే శరీరం అంతా అరోగ్యంగా వుంటుంది. సూక్ష్మశరీరానికి, స్థూల శరీరానికి ఎంతో అవినాభావ సంబంధం వుంటుంది. మనిషి తాలూకు ఆరోగ్యం రెంటిమీదా ఆధారపడి వుంటుంది.

భౌతిక శరీరంలో అనారోగ్యం లేదా వ్యాధులు సంభవించే ముందే సూక్ష్మ శరీరం లేదా 'అరా'లో ఆ వ్యాధుల తాలూకు ఛాయలు కన్పిస్తాయి. ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే హీలర్ 'అరా'ను స్కాన్ చేయటం ద్వారా రాబోయే వ్యాధులను ముందుగానే పసికట్టటానికి అవకాశం వుంది. సూక్ష్మశరీరంలో అనారోగ్యం తాలూకు ఛాయలు కన్పించినప్పుడే జాగ్రత్త పడితే ఆరోగ్యం తీవ్రంగా విషమించే పరిస్థితి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

స్త్రీలు గర్భం ధరించివున్న సమయంలో మంచి పెయింటింగ్స్ ను తరుచూ చూడడం, శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని వినటం, ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశాల్లో సంచరిస్తూ వుంటే పుట్టబోయే బిడ్డమీద పాజిటివ్ ప్రభావం వుంటుంది. అదే నెగెటివ్ మాటలు వాతావరణంలో వుంటే పుట్టబోయే బిడ్డ మీద నెగెటివ్ ప్రభావం వుంటుంది. అందుకే గర్భిణీ స్త్రీలు మనస్సును ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా వుంచుకోమని పెద్దలు చెబుతారు.

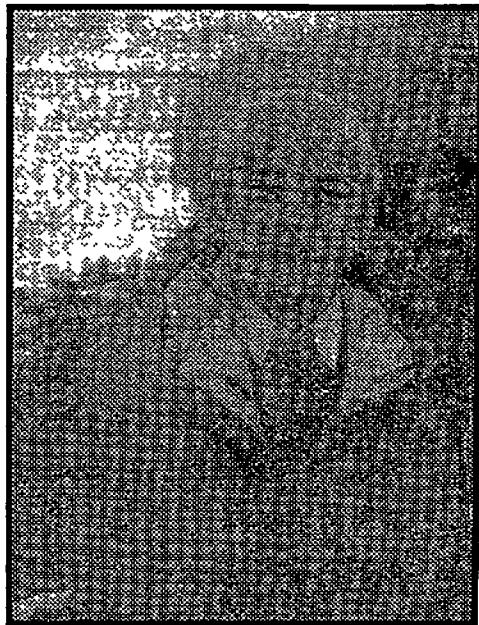
మనస్సు శరీరాన్ని, ఆరోగ్యాన్నీ తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది మనస్సు ప్రశాంతంగా లేకపోతే ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని నేటి సైంటిస్టులు రిసెర్చ్ చేసి తెలుసుకున్నా మన ప్రాచీనులు ఆ విషయాన్ని ఎప్పుడో చెప్పారు అందుకే ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు కోసం మనస్సును నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి.

మాస్టర్ చోకాక్ సుయ్ MASTER CHOA KOK SUI

ఈయన ఓ కెమికల్ ఇంజనీర్. విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్త మాస్టర్ ప్రాణిక్. ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో వీరు ఎంతో కృషి, సాధన చేసారు. గత ముప్పై ఏళ్ళుగా వీరు ఎంతోమంది వ్యాధిగ్రస్తులను ప్రాణిక్ హీలింగ్ తో స్వస్థపరిచారు

చోకాక్ సుయ్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యటనలు చేస్తూ ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించి విస్తృతంగా ఉపన్యాసాలు ఇవ్వటం, హీలింగ్ చేయటం చేస్తున్నారు ప్రాణిక్ హీలింగ్

మీద ఎన్నో అమూల్యమైన పుస్తకాలు వ్రాసారు. వీరు అద్భుతమైన ప్రాణిక్ హీలింగ్ మాస్టర్.



మాస్టర్ చోకాక్ నుయ్

ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించి మనం ప్రాథమిక విషయాలు చర్చించుకున్నాం కదా. సూక్ష్మశరీరం, స్థూల శరీరం కనీసం అవగాహన ఏర్పడింది కదా! ముందు ముందు ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఏ విధంగా చేయాలి? ఏవి రోగాలకు ప్రాణిక్ హీలింగ్ పని చేస్తుంది? ఏ విధంగా పనిచేస్తుంది? మొదలైన అతి ముఖ్యమైన విషయాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.....



CHAPTER - 4

చక్రములు మరియు శక్తి కేంద్రాలు

చక్రములు అనేవి శక్తి కేంద్రాలు. అయితే ఇవి కంటికి కనిపించవు. భౌతిక శరీరంలో మనకు ఏ విధంగా అవయవాలు వుంటాయో అదేవిధంగా సూక్ష్మశరీరంలో చక్రములు వుంటాయి. ఈ చక్రములు చాలా శక్తివంతమైనవి చక్రములు ఎనర్జీ సెంటర్స్ మాదిరిగా పనిచేస్తూ శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలకు శక్తిని సమకూరుస్తూ వుంటాయి. చక్రములు ఈ విధంగా పని చేస్తాయి.....

- చక్రములు ప్రాణశక్తిని గ్రహించి శరీరం అంతటికీ సరఫరా చేస్తాయి.
- భౌతిక శరీరం ఆరోగ్యంగా వుండేందుకు కావల్సిన శక్తిని చక్రములే సమకూరుస్తాయి. చక్రములు సక్రమంగా పనిచేయకపోతే ప్రాణశక్తి అందక భౌతిక శరీరం వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంది.
- చక్రములు సరిగ్గా పని చేస్తూ వుంటే భౌతిక శరీరం మొత్తం రీఛార్జ్ అవుతుంది.

ప్రధానమైన పదకొండు చక్రములు

1. మూలచక్రము లేక మూలాధార చక్రము

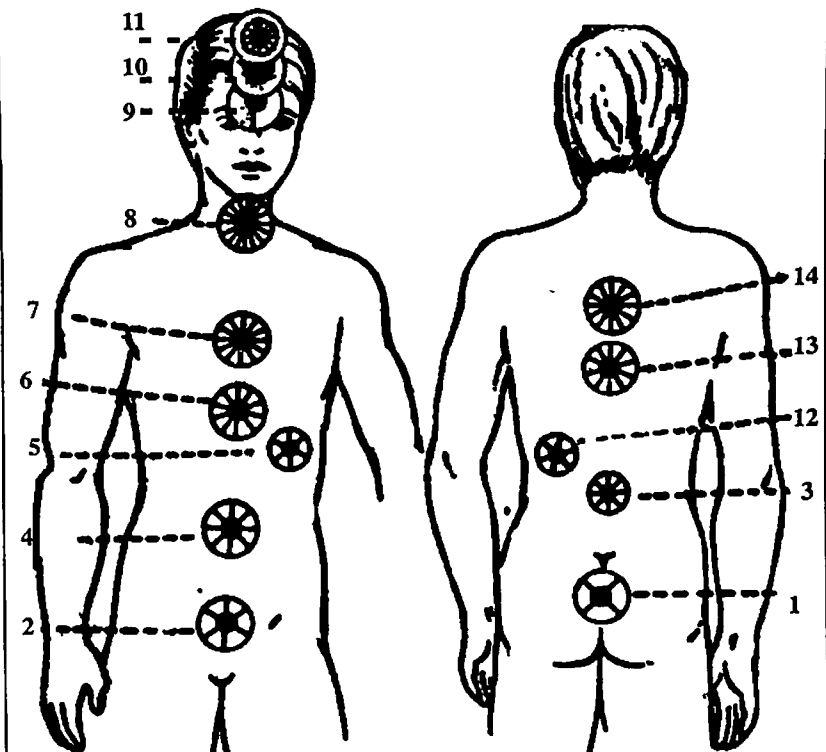
మూలచక్రము వెన్నెముక క్రింద భాగంలో వుంటుంది. భౌతిక శరీరానికి కావల్సిన ఎనర్జీని ఈ చక్రమే అందిస్తుంది ఈ చక్రము కండరాలు, ఎముకలు, వెన్నెముక, రక్తశుద్ధి, ఎడ్రినల్ గ్రంథులు, శరీర కణజాలాన్ని ఆరోగ్యంగా వుంచి శక్తిని అందచేస్తుంది. లైంగిక అవయవాలకు కూడా శక్తిని అందచేస్తుంది. మూల చక్రము శరీర ఉష్ణోగ్రత, శారీరక ధారుణ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మూలచక్రము సక్రమంగా పనిచేయకపోతే కాన్సర్, బోన్ కాన్సర్, లుకేమియా, అలర్జీలు, ఆర్థరైటిస్, వెన్నెముక వ్యాధులు, రక్త సంబంధిత వ్యాధులు, శారీరక బలహీనత, నిస్సత్తువ ఏర్పడుతుంది. ఏ వ్యక్తిలో అయితే మూలాధార చక్రం సక్రమంగా పనిచేస్తూ వుంటుందో ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా వుంటాడు. మూలాధార చక్రం సక్రమంగా పనిచేయని వ్యక్తులు వ్యాధిగ్రస్తులై మన్ను తిన్న పాముల్లా నీరసంగా వుంటారు.

వృద్ధుల్లో మూలాధారచక్రం బలహీనంగా వుండటం వల్ల వృద్ధులు బలహీనపడతారు వెన్నుముక సంబంధిత వ్యాధులు అర్తరైటిస్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

మూలధార చక్రము చాలా ముఖ్యమైనది. ఓ విధంగా చెప్పాలంటే మూలాధార చక్రం అనేది చెట్టుకు ప్రధానమైన వేరు వంటిది. వేరు ఆరోగ్యం వుంటేనే చెట్టు ఆరోగ్యంగా, పచ్చగా వున్నట్లుగా మూలాధార చక్రం ఆరోగ్యంగా వున్నంతకాలం భౌతికశరీరం తాలూకు ఆరోగ్యం సక్రమంగా వుంటుంది.

మన శరీరంలో వుండే పదకొండు శక్తి కేంద్రాలు లేదా చక్రములు

- | | | |
|------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Basic chakra | 2. Sex chakra | 3. Mengme'n chakra |
| 4. Nave chakra | 5 Front sp een chakra | 6 P exus chakra |
| 7. Front heart chakra | 8. Throat chakra | 9. Ajna chakra |
| 10. Forehead chakra | 11. Crown chakra | 12. back sp een chakra |
| 13. Back so ar p exus chakra | | 14. Back heart chakra |



2. సెక్స్ చక్రము లేక స్వాధిష్ఠాన చక్రము

ఈ చక్రము పొత్తికడుపు క్రింద భాగంలో వుంటుంది సెక్స్ చక్రము లైంగిక అవయవములు, బ్లాడర్ మీద తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పని చేయకపోతే సెక్స్ సంబంధిత వ్యాధులు, సమస్యలు వస్తాయి ఆజ్ఞాచక్రము, మూలాధార చక్రము, కంఠంలో వుండే చక్రములు సెక్స్ చక్రము మీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతూ వుంటాయి. ఈ చక్రములు సక్రమంగా పనిచేయకపోయినా కూడా ఈ ప్రభావం సెక్స్ చక్రము మీద పడుతుంది.

3. మెంగ్ చక్రములు

ఈ చక్రము బొడ్డు వెనుక భాగంలో వుంటుంది. మూలాధార చక్రము నుంచి ప్రాణశక్తిని పైకి పంప్ చేసే పంపింగ్ స్టేషన్ వంటిది ఈ చక్రము. కిడ్నీ, ఎడినల్ గ్రంథుల మీద ఈ చక్రము ప్రభావము చూపుతుంది బ్లడ్ ప్రెషర్ మీద కూడా ఈ చక్రము ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేయకపోతే కిడ్నీ, వెన్నెముక సమస్యలతో పాటు అధిక రక్తపోటు వస్తుంది పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలకు ఈ చక్రము హీల్ చేసే సమయంలో చాలా అనుభవజ్ఞుడైన 'హీలర్' మాత్రమే 'హీల్' చేయవలెను.

4. నాభి చక్రము లేక మణిపూరక చక్రము

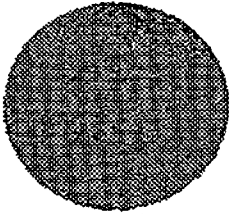
ఈ చక్రము నాభి ప్రాంతంలో వుంటుంది. పెద్ద ప్రేవులు, చిన్న ప్రేవుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేయకపోతే మలబద్ధకం, అపెండిసైటిస్, శారీరక బలహీనత, డెలివరీ సమయంలో సమస్యలు, ప్రేవులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి.

5. స్ప్లీన్ చక్రము

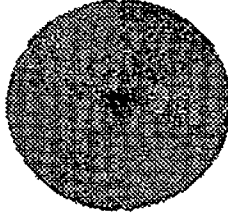
ఈ చక్రము కడుపులో ఎడమభాగంలో నాభీచక్రము, సోలార్ చక్రమునకు మధ్యభాగంలో వుంటుంది. మనిషి ఆరోగ్యంలో ఇది ముఖ్యపాత్రను పోషిస్తుంది. ఈ చక్రమునకు సరిగ్గా వెనుక భాగంలో స్ప్లీన్ చక్రము వెనుక చక్రము వుంటుంది. ఈ స్ప్లీన్ చక్రము గాలి తాలూకు ప్రాణశక్తిని శరీరం అంతటికీ అందచేస్తుంది.

పదకొండు ప్రధాన చక్రములు ఈ విధంగా వుంటాయి.....

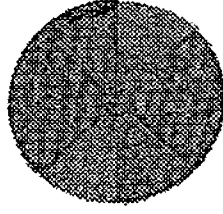
బేసిక్



సెక్స్



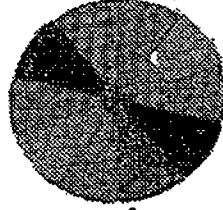
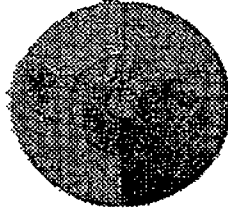
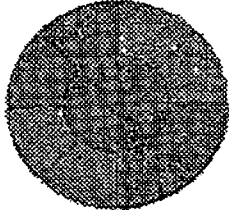
మెంగ్ మెయిన్



నావెల్

స్పిన్

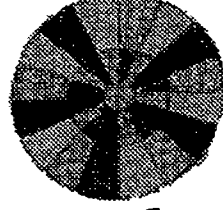
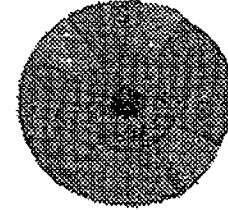
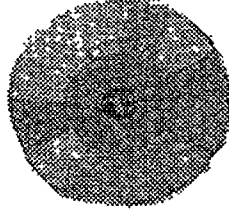
సోలార్ ప్లక్సుస్



ఫ్రంట్ హార్డ్

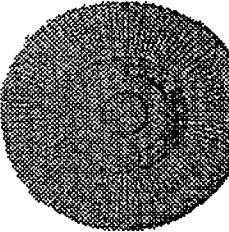
బ్యాక్ హార్డ్

క్రోట్

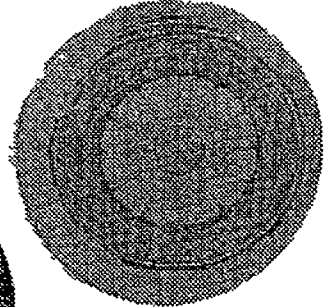
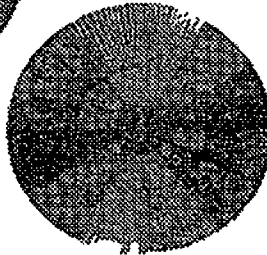


అజ్ఞా

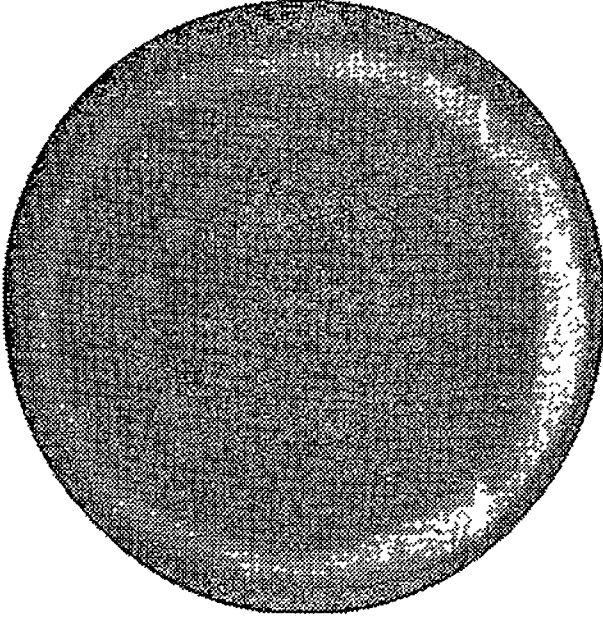
క్రాస్



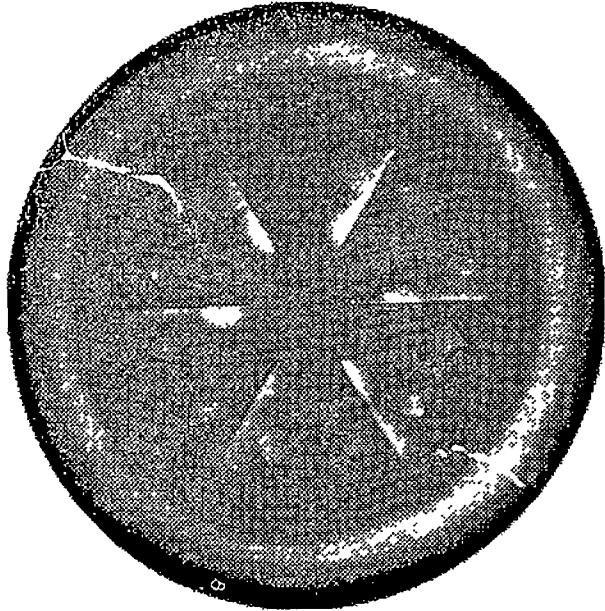
ఫోర్ హెడ్



విడివిడిగా పదకొండు చక్రముల ఘాట్‌లు చూడండి.....

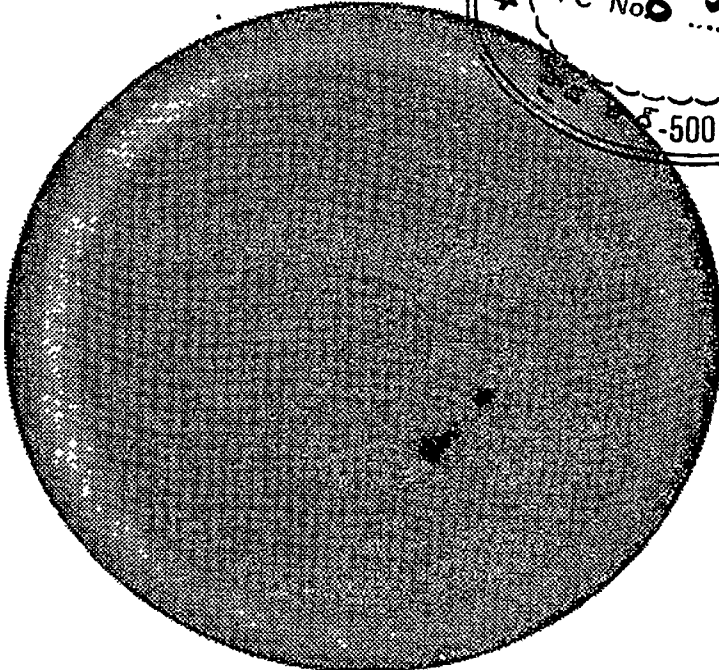
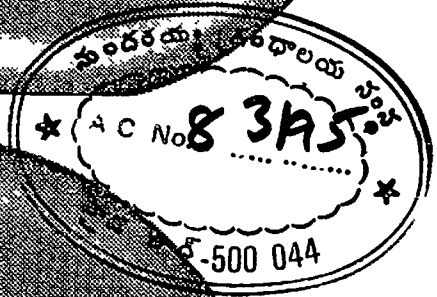
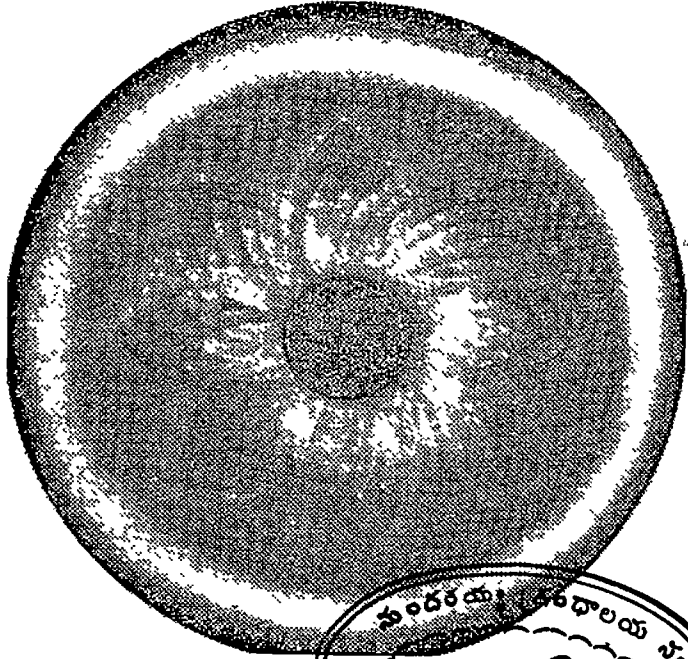


1.
మూలాధార
చక్రము
ఘాట్

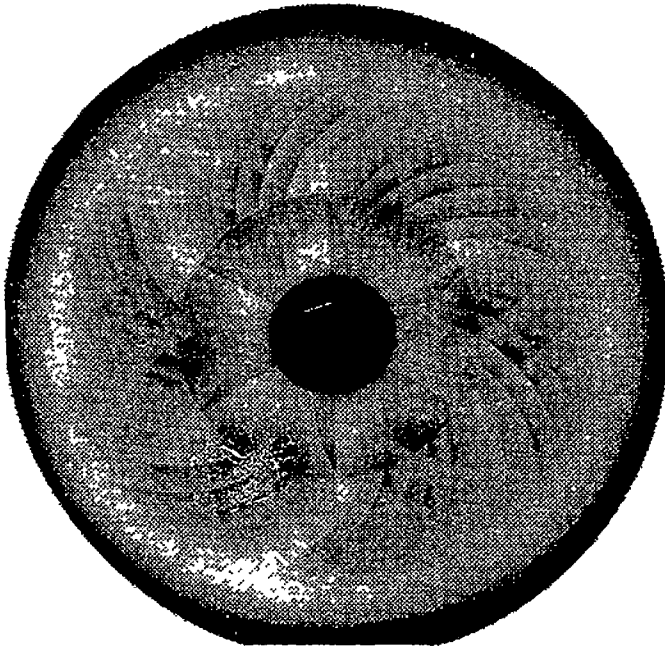


2.
సెక్స్
చక్రము
ఘాట్

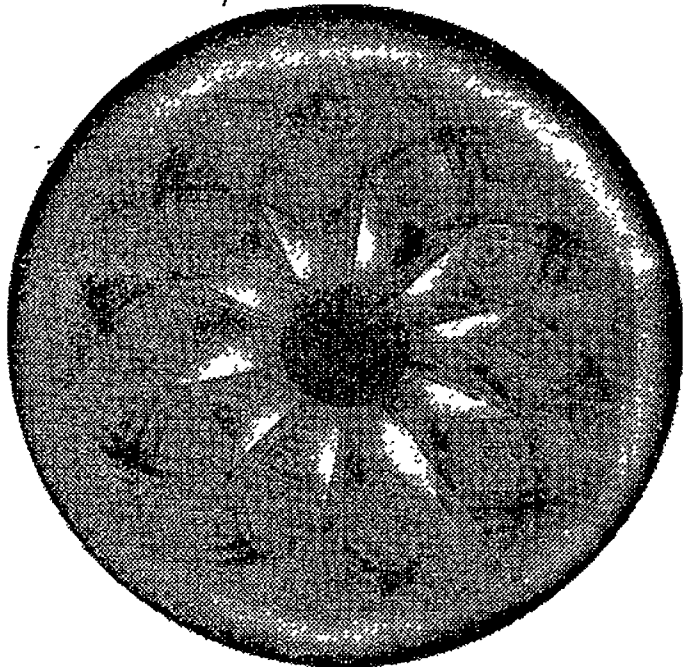
3.
నాభీ
చక్రము
ఫోటో



4.
మెంగ్
చక్రము
ఫోటో



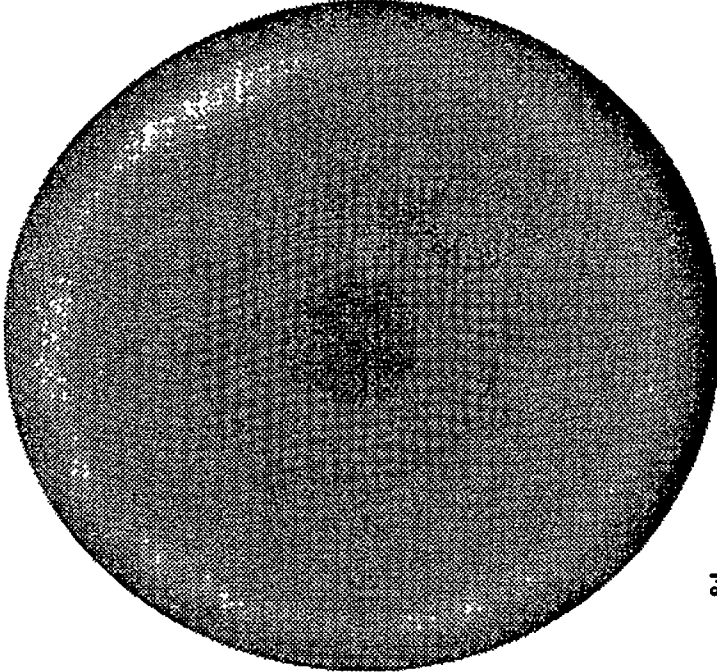
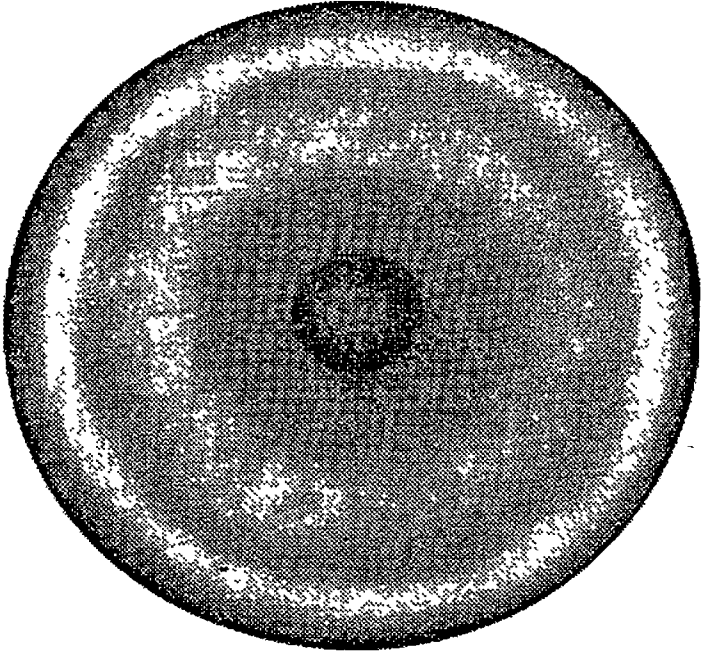
5.
స్పీన్
చక్రము
ఫాటో



6.
సోలార్
చక్రము
ఫాటో

7.

హృదయ
చక్రము
ముందు
వైపు
ఫోటో

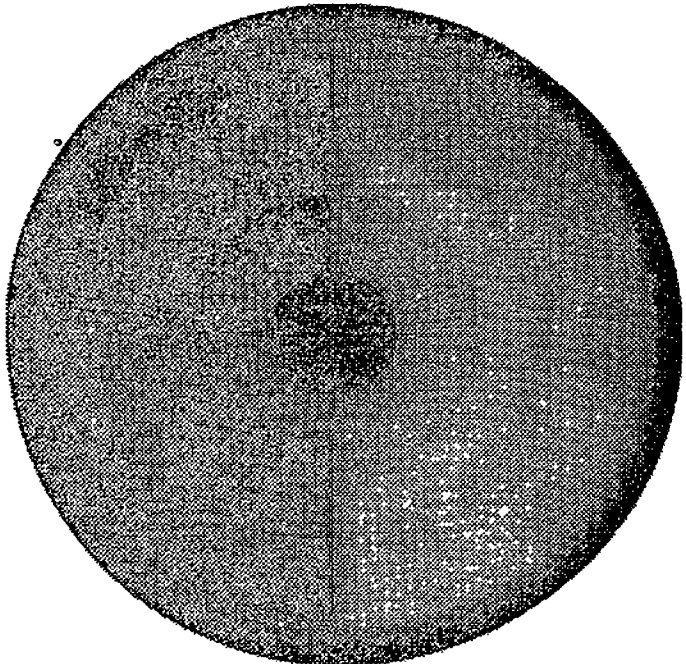


7(ఎ)

హృదయ
చక్రము
వెనుకవైపు
ఫోటో

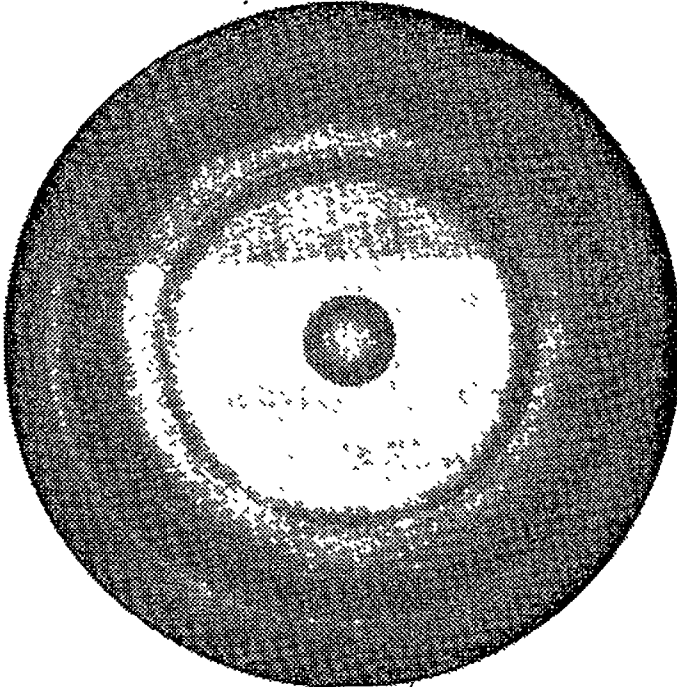
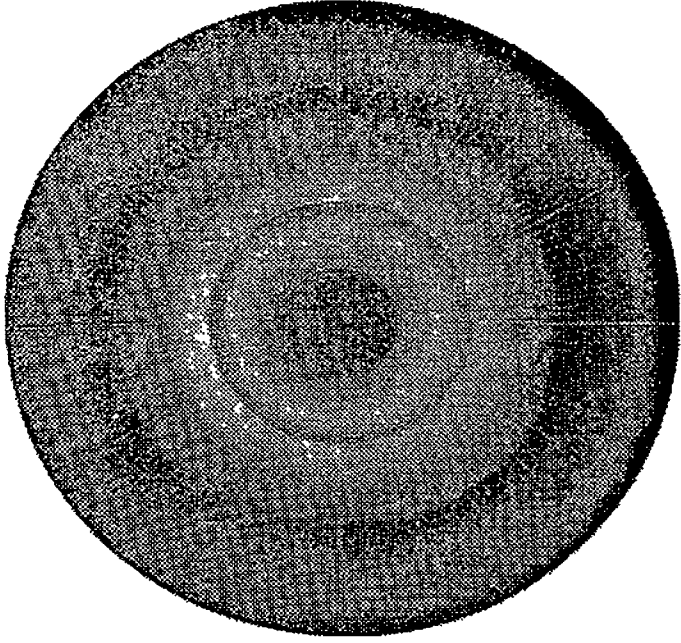


8.
కంఠ
చక్రము
ఫోటో

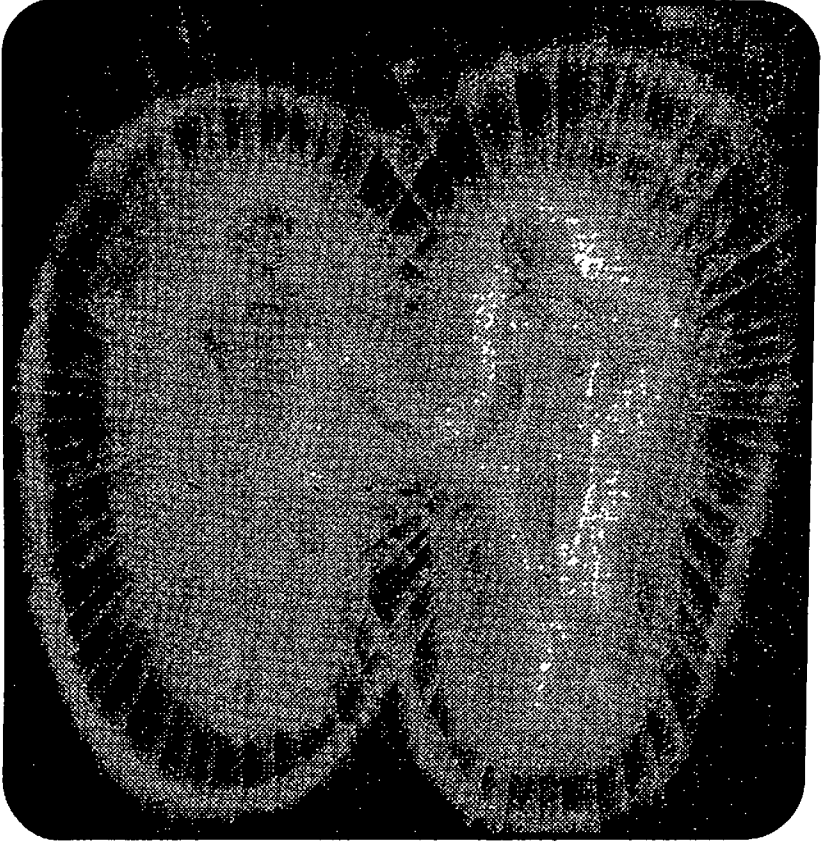


9.
అజ్ఞా
చక్రము
ఫోటో

10.
సుదిటి
చక్రము
ఫోటో



11.
క్రాస్
చక్రము
ఫోటో



12. నిజమైన పవిత్ర ప్రేమికుల

'AURA'

పై విధంగా వుంటుంది

6. సోలార్ చక్రము

ఈ చక్రము లివర్, ఉదరము, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, పాస్క్రియాస్ మీదా ప్రభావం చూపిస్తుంది. కాబట్టి రక్తశుద్ధిలో శరీర ధారుడ్యంలో ఈ చక్రము ఎనలేని ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతల మీద కూడా ఈ చక్రము ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేయకపోతే డయాబిటీస్, అల్సర్లు, హెపటైటిస్, గుండెవ్యాధులు వస్తాయి.

7. హృదయ చక్రము

ఈ చక్రము ఛాతీ మధ్యభాగంలో వుంటుంది. ఈ చక్రము గుండె, రక్త ప్రసరణల మీద ప్రభావము చూపుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేయకపోతే గుండె, రక్తప్రసరణకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. టెన్షన్, ఆందోళనలు, స్ట్రెస్ ఈ చక్రము మీద ప్రభావం చూపుతాయి. సాధారణంగా హార్ట్ పేషెంట్స్లో ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేస్తూ వుండదు వెనుకవైపు వుండే హృదయ చక్రము ఊపిరితిత్తుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేయకపోతే క్షయ, ఆస్థమా వంటి వ్యాధులు వస్తాయి.

8. కంఠ చక్రము లేక విశుద్ధ చక్రము

ఈ చక్రము గొంతు మధ్యభాగంలో వుంటుంది. ఈ చక్రము గొంతు, ధైరాయిడ్ గ్రంథి మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది సెక్స్చక్రము లేక స్వాధిష్ఠాన చక్రము మీద కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పని చేయకపోతే గొంతు సంబంధిత వ్యాధులు, ఆస్థమా, స్వరపేటిక దెబ్బతినటం జరుగుతుంది.

9. ఆజ్ఞా చక్రము

ఈ చక్రము రెండు కనుబొమల మధ్య వుంటుంది. ఈ చక్రము పిట్టుటరీ, ఎండాక్రిన్ గ్రంథుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. మెదడు మీద కూడా కొంత వరకూ ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ చక్రము ఇతర చక్రముల మీద కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి ఈ చక్రమును 'మాస్టర్ చక్రము' అని కూడా అంటారు. కళ్ళు, ముక్కు మీద కూడా ఈ చక్రము తాలూకు ప్రభావము వుంటుంది. ఈ చక్రము సక్రమంగా వుంటే శరీరం మొత్తం ఎనర్జీతో నిండి వుండి ఉత్సాహముగా వుంటుంది.

అందుకే హీలింగ్ చేసేవాళ్ళు ఆజ్ఞా చక్రము మీద తమ వేళ్ళు లేదా అరచేతిని వుంచి హీలింగ్ చేస్తారు.

10. ఫాల చక్రము

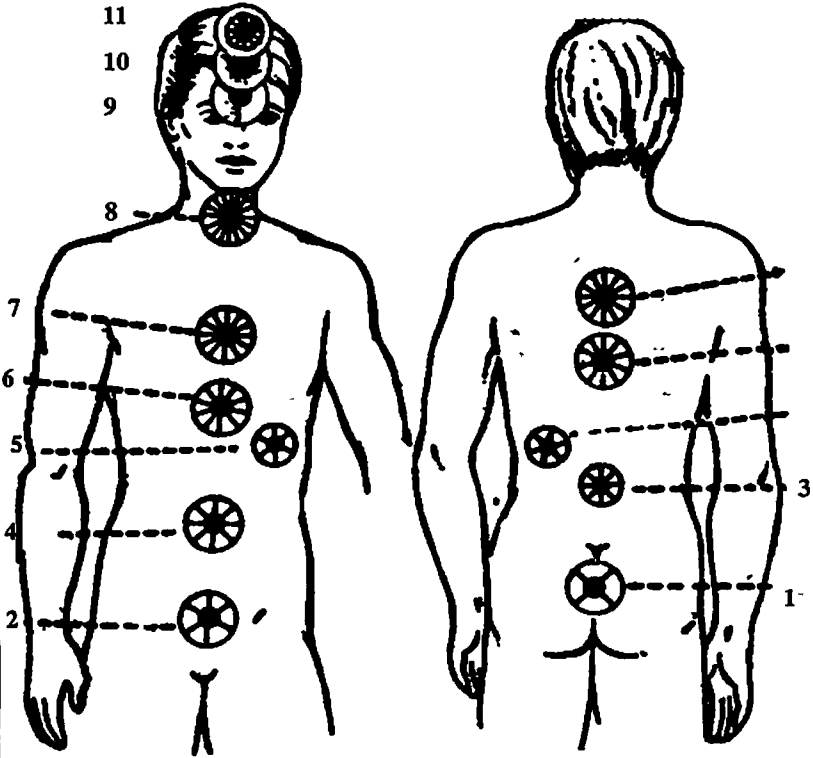
ఈ చక్రము నుదిటి మధ్యభాగంలో వుంటుంది. ఈ చక్రము ముఖ్యముగా నాడీమండలము మీద తన ప్రభావము చూపుతుంది ఈ చక్రము సరిగ్గా పని చేయకపోతే పక్షవాతము, ఫిట్స్, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవటం జరుగుతుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేస్తూ వుంటే శరీరం మొత్తం ప్రాణశక్తితో విలసిల్లుతూ వుంటుంది.

11. క్రౌన్ చక్రము లేదా సహస్రార చక్రము

ఈ చక్రము శిరస్సు పై భాగంలో వుంటుంది. ఈ చక్రము మెదడును, శరీరం మొత్తాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీరంలోనికి ప్రాణశక్తి ప్రవేశించే ముఖ్య మార్గము ఈ సహస్రార చక్రము. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేస్తూ వుంటే శరీరం మొత్తం ఎనర్జీతో నిండి వుంటుంది. సహస్రార చక్రము జాగ్రతముగా వుంటే శరీర ఆరోగ్యము దివ్యంగా వుంటుంది. ఈ చక్రము సరిగ్గా పనిచేయకపోతే మెదడు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఆ కారణంగా శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు ఏర్పడతాయి.

పైన పేర్కొన్న చక్రముల ద్వారా శరీరమును ప్రాణశక్తితో నింపవచ్చు. ఏదైనా శరీర భాగంలో రుగ్మత ఏర్పడితే ఆ శరీర భాగానికి దగ్గరగా వున్న చక్రాన్ని జాగ్రతం చేయటం ద్వారా ఆ రుగ్మతలను దూరం చేయవచ్చు. అదేవిధంగా ఆజ్ఞాచక్రము, సహస్రార చక్రములను జాగ్రతం చేయడం ద్వారా కూడా కొందరు అదే రుగ్మతలను నయం చేస్తూ వుంటారు హీలర్స్ ఏ చక్రం ద్వారా రుగ్మతలను నయం చేసినా కూడా ప్రాథమిక సూత్రం ఒక్కటే. అదేమిటంటే ముందుగా ఆ చక్రమును శుభ్రపరచటం, ఆ తర్వాత ప్రాణశక్తితో నింపటం, దాంతో రుగ్మతలు దూరం అవుతాయి. చక్రములు ఓ విధంగా చెప్పాలంటే ప్రాణశక్తిని ప్రవహింపచేసే గేట్స్ వంటివి. ప్రాణశక్తి సక్రమంగా శరీరంలో సరఫరా కాకపోవటం కారణంగా శరీరంలో శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు ఏర్పడతాయని మీకు ఈపాటికే అర్థం అయి వుంటుంది. ఈ చక్రములు లేదా శక్తి కేంద్రాలు శరీర ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతూ వుంటాయి కాబట్టి 'ప్రాణిక్ హీలింగ్' అనేది ఈ చక్రముల ద్వారా ఇవ్వటం జరుగుతూ వుంటుంది

శరీరంలోని పదకొండు ప్రధాన చక్రములు



1. మూలాధార చక్రము
2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము
3. మెంగ్ మెయిన్ చక్రము
4. మణిపూరక చక్రము
5. ముందు స్త్రీహా చక్రము
6. ముందు సోలార్ ఫ్లక్సెస్ చక్రము
7. ముందు హృదయ చక్రము
8. విశుద్ధ చక్రము

9. ఆజ్ఞా చక్రము
10. ఫాల చక్రము
11. సహస్రార చక్రము

వెనుక వైపు ఉన్న చక్రములు

- 1 వెనుక స్త్రీహా చక్రము
- 2 వెనుక సోలార్ ఫ్లక్సెస్ చక్రము
- 3 వెనుక హృదయ చక్రము

ఇవ్వడు వదకొండు చక్రములు వాటి స్థానములు, వాటి ప్రభావములను గురించి తెలుసుకుందాం.

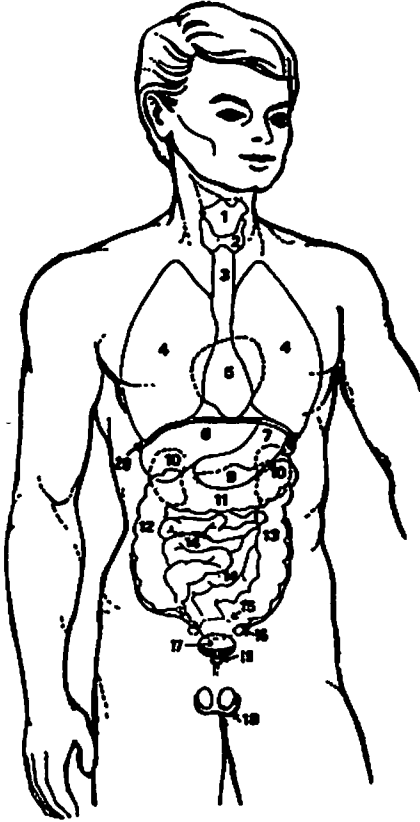
చక్రము దాని స్థానము	ఏ శరీర భాగముల మీద ప్రభావం చూపుతుంది?	వచ్చే వ్యాధులు, రుగ్గుతలు
1. మూలాధార చక్రము : వెన్నుముక క్రింద భాగంలో వుంటుంది.	ఎడ్రీనల్ గ్రంధులు, లైంగిక అవయవముల మీద ప్రభావం చూపు తుంది. కండరములు, ఎముకలు, రక్తం మొదలైన అంతర్గత అవయవాల మీద కూడా ప్రభావం చూపు తుంది. శరీర ధారుడ్యం, శరీర ఉష్ణోగ్రత, వసిపిల్లల ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతుంది.	ఈ చక్రము సరిగా పని చేయకపోతే కాన్సర్, లుకేమియా, ఆస్థమా, ఆర్థరైటిస్, లైంగిక బలహీనతలు, శారీరక రుగ్గుతలు ఏర్పడతాయి. ఆస్థమా, వెన్నుముక, రక్త సంబంధిత వ్యాధులు రావచ్చు.
2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము : పాత్రికడుపు క్రింద భాగంలో వుంటుంది.	లైంగిక అవయవములు, ఖ్లాదర్, కాళ్ళ మీద ప్రభావం చూపుతుంది.	ఈ చక్రము సరిగా పని చేయకపోతే లైంగిక సంబంధిత, ఖ్లాదర్ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి.
3. మెంగ్మెయిన్ చక్రము : చొద్దు వెనుక భాగంలో వుంటుంది.	రక్తపోటు, కిడ్నీలు, ఎడ్రీనల్ గ్రంధుల మీద ఈ చక్రము ప్రభావం చూపుతుంది.	ఈ చక్రము సరిగా పని చేయకపోతే కిడ్నీ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, వెన్నుముక వ్యాధులు, శారీరక బలహీనత వచ్చే అవకాశం వుంది.

<p>4. మణిపూరక చక్రము : బొడ్డు దగ్గర వుంటుంది</p>	<p>పెద్ద ప్రేవుల, చిన్న ప్రేవుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.</p>	<p>మలబద్ధకం, అపెండి సైటిస్, శరీర బలహీనతలు, ప్రైవేట్ సమస్యలు, ప్రేవులకు సంబంధించిన సమస్యలు.</p>
<p>5. ప్లీహా చక్రము : ముందు ప్లీహా చక్రము కడుపులో ఎడమ భాగంలో లిఫ్ట్ మధ్యలో వుంటుంది.</p> <p>బ) వెనుక ప్లీహా చక్రము : సరిగ్గా ముందు ప్లీహా చక్రము వెనుక భాగంలో వుంటుంది.</p>	<p>ప్లీహాము మీద ప్రభావము చూపుతుంది. వాయు ప్రాణశక్తి శరీరంలో ప్రవేశించే మార్గం. ఇతర చక్రములు, శరీర అవయవములను జాగ్రతం చేస్తుంది.</p> <p>పై విధంగానే</p>	<p>శారీరక బలహీనత, రక్త సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి.</p> <p>పై విధంగానే</p>
<p>6. సోలార్ చక్రము : ఎ) ముందు సోలార్ చక్రము : లిఫ్ట్ మధ్యనున్న భాగ ప్రాంతంలో వుంటుంది.</p> <p>బి. వెనుక సోలార్ ప్రాంతము : సరిగ్గా ముందు సోలార్ చక్రము వెనుక భాగంలో వుంటుంది.</p>	<p>కడుపు, బివర్, పెద్ద ప్రేవులు, శరీర ఉష్ణోగ్రతల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.</p> <p>పై విధంగానే</p>	<p>హై కొలెస్టరాల్, అల్సర్లు, షుగర్, హెప్టైటిస్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి.</p> <p>పై విధంగానే</p>
<p>7. వ్యాధయ చక్రము : ఎ) ముందు వ్యాధయ చక్రము : ఛాతీ మధ్య భాగంలో వుంటుంది.</p>	<p>గుండె, రక్తప్రసరణల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.</p>	<p>ఈ చక్రము సరిగా పనిచేయకపోతే గుండె, రక్త ప్రసరణకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి.</p>

బ) వెనుక వ్యాయ చక్రము : సరిగ్గా కరం మధ్యభాగంలో వుంటుంది.	గుండె, ఊపిరితిత్తుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.	ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి.
8. విశుద్ధ చక్రము : సరిగ్గా కరం మధ్య భాగంలో వుంటుంది.	గొంతు, ధైరాయిడ్ గ్రంథుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది.	ఆస్థమా, గొంతు సంబంధిత వ్యాధులు, స్వరపేటిక దెబ్బతినటం జరగ వచ్చు.
9. ఆజ్ఞా చక్రము : రెండు కను బొమల మధ్యలో వుంటుంది.	పెట్టుటరీ, ఎండోక్రిన్ గ్రంథుల మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఇతర చక్రముల మీద కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.	కాన్సర్, ఆస్థమా, ఎల్లీలు, ఎండోక్రిన్ గ్రంథులకు సంబంధి చిన వ్యాధులు వస్తాయి.
10. ఫాలచక్రము : నుదిటి మధ్య భాగంలో వుంటుంది.	నాడీమండలం మీద ప్రభావం చూపుతుంది.	నాడీ మండలానికి సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి.
11. సహస్రాక చక్రము : నడినెత్తి మీద వుంటుంది.	మెదడు మీద ప్రభావం చూపుతుంది.	మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, శారీరక, మానసిక వ్యాధులు వస్తాయి.

ప్రాణీక్ ఈలింగ్లో ముఖ్యమైన విషయం మన శరీరంలోని చక్రములను గురించి తెలుసుకోవటం, ఏ చక్రము అవయవాల మీద ప్రభావం చూపించేది. ఈ చక్రం సరిగ్గా పని చేయకపోతే ఏ వ్యాధులు, రుగ్మతలు వచ్చేదీ తెలుసుకుంటే, ప్రాణీక్ హీలింగ్ చేయటం తేలికవుతుంది ఆ కారణంగానే చక్రములు, వాటి ప్రభావాలను సునిశితంగా అధ్యయనం చేసి అర్థం చేసుకుని ఆ తర్వాత హీలింగ్ చేసేందుకు ప్రయత్నించాలి.

శరీరంలోని అంతర్భాగాలను చూపే ఫోటో



1. లరినెక్స్
2. ధైరాయిడ్
3. సోఫాగస్
4. లంగ్స్
5. హార్ట్
6. లివర్
7. స్టమక్
8. స్ప్లీన్
9. పాంక్రియాస్
10. కిడ్నీస్
11. ట్రాన్స్వర్స్ కాలన్
12. డిసెండింగ్ కాలన్
13. స్కాల్ ఇంటెస్టీన్
14. యుటర్యస్
15. ఓవరీ
16. బ్లాడర్
17. టెస్టికల్స్
18. ప్రొస్టేట్ గ్లాండ్
19. డయాఫ్రమ్

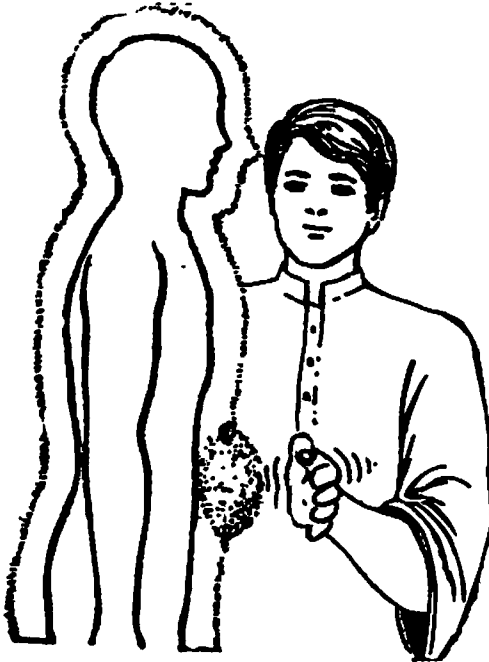
సైకోసోమాటిక్ వ్యాధులు

ద్వేషం, కోపం, అసూయ, మానసిక క్షేత్రం వంటి లక్షణాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తాయి. ఈ విధమైన నెగెటివ్ లక్షణాలు, భావోద్వేగాల కారణంగా శరీరంలో ఎంతో ప్రాణశక్తి నష్టం జరుగుతుంది. తగినంత ప్రాణశక్తి లేని దేహం వ్యాధులకు బలి అవుతుంది. ఉదాహరణకు కోపం, అసూయ తదితర లక్షణాల కారణంగా బీపీ, గుండెజబ్బులు, అల్సర్లు, మలబద్ధకం, విరోచనాలు మొదలైన అనారోగ్యాలు ఏర్పడతాయి. అంటే ముందుగా మానసికంగా సమస్య ప్రారంభమైన తర్వాత అది శారీరక అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుందన్నమాట.

నెగెటివ్ భావోద్వేగాలు శరీరంలోని ప్రాణశక్తిని పీల్చివేయటం కారణంగా భౌతిక శరీరం శక్తి విహీనం అవుతుంది. దాంతో అన్ని రకములైన వ్యాధులు దాడి చేస్తాయి. గమనించండి. ఎప్పుడైనా బాగా కోపం తెచ్చుకున్న తర్వాత ఇతరుల మీద మండిపడిన తర్వాత మీకు నీరసంగా, శక్తి అంతా పీల్చేసినట్లుగా అనిపించింది కదూ. అందుకు కారణం ఆ సమయంలో మీరు ప్రాణశక్తి కోల్పోవడం జరిగింది. అందుకే మీరు నీరసంగా ఫీలయ్యారు. ఎంత తరచుగా ప్రాణశక్తిని కోల్పోతూ వుంటే అంత తరచుగా మీ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందన్న విషయం అర్థం చేసుకోండి

శారీరక వ్యాధులను 'ప్రాణిక్ హీలింగ్' చేయటం ద్వారా నయం చేయవచ్చు. అయితే మనస్సు కారణంగా శారీరక అనారోగ్యం కలుగుతున్నప్పుడు ముందుగా మనస్సు నియంత్రించుకోవాలి. నెగెటివ్ ఆలోచనలు, నెగెటివ్ ఎమోషన్స్ లేకుండా మనస్సు నిర్మలంగా వుంచుకుంటే శరీర ఆరోగ్యం అద్భుతంగా వుంటుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా వుంచుకుంటే కానీ శరీర ఆరోగ్యం బాగుపడదు. అందుకే రెగ్యులర్ గా ధ్యానం చేయటం మొదలు పెట్టండి.

'అరా'ను స్కానింగ్ చేయుట



పై ఫోటోలో ఉదరము దగ్గర ప్రాణశక్తి లీక్ అవుతుంది. ఆ కారణంగా సంబంధిత వ్యక్తికి ఉదర సంబంధమైన అనారోగ్యం, వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుందని అర్థం అవుతుంది

వ్యాధులు రావటానికి బహిర్గత, అంతర్గత కారణాలు

సాధారణంగా శరీరానికి వ్యాధులు రావటానికి బహిర్గత, అంతర్గత కారణాలు వుంటాయి. పోషకాహారం తీసుకోకపోవటం, క్రిములు, విషపదార్థాలు, సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోకపోవటం, తగినంతగా నీళ్ళు త్రాగకపోవటం, వ్యాయామం లేకపోవటం మొదలైనవి బహిర్గతమైన కారణాలు. అయితే అంతర్గతంగా నెగటివ్ ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, ఒత్తిడి కారణం అవుతున్నాయి. బహిర్గత, అంతర్గత కారణాల వల్ల శరీరంలోని ప్రాణశక్తి నష్టం కావటం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుందన్న ముఖ్యమైన విషయం మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ఏం జరుగుతుంది?

- ▼ ఇంతకు ముందు మనం చెప్పుకున్న పదకొండు చక్రములలో కొన్ని చక్రములు సరిగ్గా పని చేయకపోవటం వల్ల శారీరక, మానసిక వ్యాధులు వస్తాయి. ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో చక్రములను శుద్ధి చేయటం, ఎనర్జీతో నింపటం జరుగుతుంది.
- ▼ ప్రాణశక్తి లీక్ అవుతున్నా కూడా సమస్యలు, వ్యాధులు వస్తాయి. ప్రాణిక్ హీలింగ్ తో ప్రాణశక్తి లీక్ అవకుండా అవటం జరుగుతుంది.
- ▼ ప్రాణశక్తిని శరీరం అంతా నింపటం అనేది ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో జరుగుతుంది. అందువల్ల శరీరం వైతన్యవంతంగా, ఆరోగ్యంగా వుంటుంది.
- ▼ ప్రాణిక్ హీలింగ్ తో శారీరక, మానసిక వ్యాధులు, రుగ్మతలను నయం చేయవచ్చు.
- ▼ ప్రాణిక్ హీలింగ్ వల్ల నాడీ శుద్ధి జరుగుతుంది.
- ▼ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా ప్రాణిక్ హీలింగ్ తో నయం చేయవచ్చు.
- ▼ ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ప్రాణిక్ హీలింగ్ సక్రమంగా, ఏకాగ్రతతో ఆచరిస్తే మనిషి జీవిత విధానమే మారిపోతుంది.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లోని దశలు

ఎలిమెంటరీ ప్రాణిక్ హీలింగ్

ప్రాణిక్ హీలింగ్ నేర్చుకునే విధంలో ఇది ప్రాథమిక దశ. ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించిన బేసిక్ అవగాహన ఏర్పడుతుంది. రెండు నెలల పాటు రెగ్యులర్ గా సాధన చేస్తే సాధారణ ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయవచ్చు.

ఇంటర్మీడియట్ ప్రాణిక్ హీలింగ్

ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఇది రెండో దశ. ఈ దశలో ప్రాణిక్ ట్రీటింగ్ గురించి బోధించటం జరుగుతుంది. షుమారుగా రెండు నెలల సాధనతో ఈ దశను చేరుకోవచ్చు.

డిస్టెంట్ ప్రాణిక్ హీలింగ్

ఇది కొంచెం క్లిష్టమైన దశ. దీని లెవిల్ కు చేరుకోవటానికి కొన్ని నెలలు ఒక్కోసారి కొన్ని సంవత్సరాలు కూడా పడుతుంది.

అడ్వాన్సెడ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ఇది మరింత ఉన్నతమైన దశ. చక్రములు, వ్యాధులు ప్రాణశక్తి గురించిన పరిపూర్ణమైన అవగాహన ఈ దశలో చాలా అవసరం. అడ్వాన్సెడ్ ప్రాణిక్ హీలింగ్ కు చాలా శక్తివంతమైన 'అరా' కలిగి వుండాలి.

ప్రాణిక్ సైకో థెరపీ దశ

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లోని ఈ దశలో మానసిక వ్యాధులు, రుగ్మతలకు ప్రాణిక్ హీలింగ్ ద్వారా చికిత్స చేయటం జరుగుతుంది ఇదిచాలా ఉన్నతమైన ప్రాణిక్ హీలింగ్ దశ.

పరిశోధన ద్వారా ఏం తెల్పిందంటే

- ▼ కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ 1939లో కనుక్కోబడింది. కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ ద్వారా మనిషి తాలూకు 'అరా'ను ఫోటో తీయటం సాధ్యపడింది.
- ▼ కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ ద్వారా ఏం తెల్పుకున్నారంటే భౌతిక దేహానికి వ్యాధులు సోకటానికి ముందుగానే ఆ వ్యాధులు తాలూకు లక్షణాలు 'అరా'లో గుర్తించబడ్డాయి.
- ▼ ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపుతాయి.
- ▼ ప్రాణశక్తిని హీలింగ్ చేసే 'హీలర్' రోగికి బదిలీ చేయటం ద్వారా వ్యాధులు తగ్గించవచ్చు.
- ▼ నెగెటివ్ ఎమోషన్స్, ఆలోచనలు వ్యాధులు తీసుకువస్తాయి.

CHAPTER - 5

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో మొదటి దశ

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు వున్నాయి. అవి ఏమిటంటే అనారోగ్యం పాలైన శరీర అవయవాలు లేక చక్రములలోని ప్రాణశక్తిని క్లీన్ లేదా శుద్ధి చేయటం, ఇంకా సంబంధిత అవయవములు లేక చక్రములకు ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేసి ప్రాణశక్తితో నింపటం..... ఈ రెండు విషయాలు కూడా ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో అత్యంత ముఖ్యమైనవి.

శరీరాన్ని క్లీన్ చేసుకోవటం, ప్రాణశక్తితో నింపటం అనే ముఖ్యమైన పనులు లేదా విధులను మన శరీరం నిర్వీరామంగా చేస్తూనే వుంటుంది. ఆక్సిజన్ ను తీసుకుని కార్బన్ డైఆక్సైడ్ ను వదలటం, ఆహారం తీసుకుని ఆ తర్వాత మలిన పదార్థాలను విసర్జించటం అనే రెండు చర్యలూ క్లీనింగ్ మరియు ప్రాణశక్తితో నింపటానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన చర్యలే. ఈ చర్యలు సక్రమంగా నడుస్తున్నంత వరకూ మనం ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా వుంటాము, ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా అనారోగ్యం పాలవుతాము.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే 'అరా'ను క్లీన్ చేయకుండా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయకూడదు. ఒకవేళ 'అరా'ను క్లీన్ చేయకుండా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేస్తే ఫలితం తాత్కాలికంగా వుండి అనారోగ్యం మళ్ళీ తిరగబెడుతుంది. అందుకే అనారోగ్యం పాలైన శరీర అవయవాన్ని, చక్రాన్ని శుద్ధి చేసిన తర్వాత ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేస్తే సంబంధిత అనారోగ్యం పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

అనారోగ్యం, రుగ్మత వున్న శరీర అవయవాలు, చక్రములు క్లీన్ చేయకుండా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం అంటే విరిగిపోయిన పాలలో తాజాపాలు పోసి మజ్జిగ చిలకటంలాంటి మూర్ఖమైన పని. అందుకే ప్రాబ్లమ్ వున్న భాగాన్ని ముందుగా క్లీన్ చేసిన తర్వాత ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయాలి.

ముందు సంబంధిత అవయవాలు, చక్రములు శుద్ధి చేసిన తర్వాత ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయాలి ... ఎందుకంటే...
ప్రాణిక్ హీలింగ్

▼ తక్కువ ప్రాణశక్తి మాత్రమే ఖర్చవుతుంది.

▼ వ్యాధులు, రుగ్మతలు మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా పూర్తిగా నయం అవుతాయి.

▼ ప్రాణశక్తి యొక్క బదిలీ సరిగ్గా జరిగి ఫలితాలు అద్భుతంగా వుంటాయి.

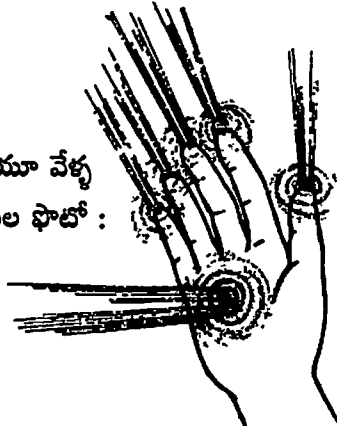
▼ వేరే భాగాలకు వ్యాధులు, రుగ్మతలు రాకుండా వుంటాయి.

అందుకు ముందు క్లిన్ చేసిన తర్వాత ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం అనేది అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ఈ విధంగా ప్రాణశక్తి బదిలీ జరుగుతుంది.



అరచేయి మరియు వేళ్ళ
తాలూకు చక్రముల ఫోటో :



అరచేతి మధ్యభాగంలో ముఖ్యమైన చక్రము వుంటుంది. అరచేతుల్లో రెండు చక్రములు వుంటాయి. ఒకటి కుడిచేతి. అరచేయి చక్రము రెండు ఎడమచేతి అరచేయి చక్రము. సాధారణంగా అరచేతుల్లో వుండే చక్రములు ఒక అంగుళం చుట్టు కొలతలో వుంటాయి. అయితే అసాధారణ ప్రాణశక్తికల ప్రాణిక్ హీలర్స్ చేతుల్లోనే చక్రములు రెండు అంగుళాలు అంతకంటే ఎక్కువ చుట్టుకొలత కలిగి వుంటాయి.

అరచేతుల్లో వుంటే చక్రములు రెండు ప్రధాన చక్రములకంటే చిన్నవి అయినప్పటికీనీ వాటికి చాలా ప్రాధాన్యత వుంది. ప్రాణిక్ హీలింగ్లో అరచేతుల్లో వుండే చక్రముల ద్వారానే ప్రాణశక్తి గ్రహించబడి ఆ తర్వాత అదే ప్రాణశక్తి రోగికి బదిలీ కావటం జరుగుతుంది. కుడిచేతి అరచేయి చక్రం, ఎడమచేతి అరచేయి చక్రం రెండు కూడా ప్రాణశక్తిని గ్రహించి ఆ తర్వాత బదిలీ చేసే శక్తిని కలిగి వుంటాయి.

కుడిచేతి వాటం వున్న వ్యక్తులు ఎడమచేతి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి కుడిచేతి చక్రం ద్వారా ఆ ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం ఉత్తమం. అదేవిధంగా ఎడమ చేతివాటం వున్న వ్యక్తులు కుడిచేతి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి ఆ తర్వాత ఎడమచేతి చక్రం ద్వారా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం మంచిది

అరచేతి వేళ్ళలో కూడా చిన్న చిన్న చక్రములు వుంటాయి. ఆ చక్రముల ద్వారా కూడా ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం, ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం జరుగుతుంది. అరచేతుల్లో, చేతివేళ్ళలో వుండే చక్రములు జాగ్రతం కావటం వల్ల 'అరా'ను 'స్కానింగ్' చేసే శక్తి, సామర్థ్యం లభిస్తుంది స్కానింగ్ చేసే శక్తి ఎంత తీక్షణంగా వుంటే అంత సమర్థంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే 'హీలర్' ప్రాణశక్తి 'అరా'లో ఎక్కడ లీక్ అవుతుందీ, ప్రాణశక్తి ఎక్కడ పేరుకుపోయి వుందీ సమర్థవంతంగా గుర్తించగలిగి ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయగలుగుతాడు.

ప్రాణిక్ హీలింగ్లోని ఏడు ప్రధానమైన టెక్నిక్లు

ప్రాణిక్ హీలింగ్లో ఏడు రకములైన టెక్నిక్లు వుంటాయి. ఆ టెక్నిక్స్ ద్వారా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి. ఇప్పుడు ఆ టెక్నిక్లు ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

1. చేతుల యొక్క 'సెన్సిటివిటీ'ని పెంచుకోవటం
2. 'అరా'ను స్కాన్ చేయటం

3. క్షీనింగ్ లేదా శుద్ధి చేయటం

4. ప్రాణశక్తిని గ్రహించే శక్తి రోగిలో పెంచటం

5. ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం, ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం

6. ప్రాణశక్తిని నిలకడగా వుంచటం

7. నిలకడగా వున్న ప్రాణశక్తిని రిలీజ్ చేయటం

పైన చెప్పిన టెక్నిక్స్ అన్నీ కూడా ఆచరణకు సాధ్యమైనవి. ఏకాగ్రమైన దీక్షతో సాధన చేస్తే ఈ టెక్నిక్స్ ద్వారా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం సులభంగా అర్థం అవుతుంది. అయితే అందుకు కావల్సిందల్లా పట్టుదల, సాధన మాత్రమే. మీరు రెగ్యులర్ గా సాధన చేస్తే కొన్నాళ్ళకు వచ్చే ఫలితాలను చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రాణిక్ హీలింగ్ అనేది ఓ నిగూఢమైన సబ్జెక్ట్. పైకి ఎంత క్లిష్టంగా కన్పిస్తుందో అర్థం చేసుకుని ఆచరిస్తే 'ఇంత సరళమైన విషయమా ఇంతకాలం మనం అర్థం చేసుకోలేక చాలా కోల్పోయింది?' అనిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు ఏడు టెక్నిక్స్ గురించి వివరంగా చర్చిద్దాం.

1. చేతుల తాలూకు సెన్నిబివిటీని పెంచుకోవటం

ఈ ప్రక్యన ఫోటోలో చూపిన విధంగా మీ రెండు అరచేతుల మధ్య మూడు లేక నాలుగు అంగుళాల దూరం వుండేలా చూసుకోండి. ఓ పది నిమిషాల పాటు మీ రెండు అరచేతుల మధ్య ఏకాగ్రంగా మనదృష్టిని కేంద్రీకరించండి. మీ ఉచ్చాస్య నిశ్వాసనలు (ఊపిరితీయటం, వదలటం) నిదానంగా, క్రమబద్ధంగా వుండేలా చూసుకోండి. కొంతసేపటి తర్వాత మీ రెండు అరచేతుల మధ్య వెచ్చటి ఎనర్జీతో కూడిన 'ప్రాణశక్తి'ని అనుభవించగలుగుతారు.

రెండు చేతుల మధ్య ఎనర్జీని గమనించండి ➡

కంటి దృష్టి ద్వారా 'అరా'ను స్పష్టీ చేయటం, 'అరా'లోని లోపాలను అర్థం చేసుకోవటానికి కొంతకాలం పడుతుంది కాబట్టి ముందుగా 'అరా'ను స్పష్టీ చేయటానికి అరచేతుల్ని 'స్యానర్స్'గా ఉపయోగించండి



ఇలా సాధన చేయండి

- ▼ ఏ మాత్రం టెన్నీస్ ఫీల్ కాకుండా రిలాక్స్డ్ గా రెండు అరచేతుల మధ్య మూడు అంగుళాల దూరం వుండేలా చూడండి.
- ▼ ఊపిరిపీల్చటం, వదలటం క్రమబద్ధంగా, నిదానంగా చేయండి. రెండు అరచేతుల మధ్యభాగం అంటే అరచేతి తాలూకు చక్రములు వుండే ప్రదేశంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. ఈ విధంగా ఏకాగ్రంగా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే కొంతసేపటి తర్వాత రెండు అరచేతుల మధ్య వెచ్చటి ఎనర్జీతో కూడిన 'ప్రాణశక్తి'ని అనుభవించ గలుగుతారు.
- ▼ అరచేతుల మధ్య ఈ విధమైన ఫీలింగ్ కలిగిన వెంటనే 'అరా'ను స్కాన్ చేసేందుకు ప్రయత్నించండి.
- ▼ ఈ విధంగా ఓ నెల రోజుల పాటు మీ చేతులను 'సెన్సిటైజ్డ్' చేసే సాధన చేస్తే నెల రోజుల తర్వాత మీ చేతుల్లో 'ప్రాణశక్తి' తాలూకు పరిపూర్ణమైన ఎనర్జీని అనుభవించగలుగుతారు.
- ▼ పై విధంగా 'ప్రాణశక్తి' ఫీలింగ్ కలగకపోతే మీరు నిరుత్సాహకపడకండి. మొదటిరోజున అది సాధ్యం కాకపోవచ్చు కానీ సాధన చేస్తూ వెళితే మీరు తప్పకుండా 'ప్రాణశక్తి' ఎనర్జీని అనుభవించ గలుగుతారు. అయితే అందుకు దీక్ష, ఏకాగ్రత, నిర్విరామ సాధన చేయాలని మర్చిపోకండి. మీకు 'ప్రాణిక్ హీలింగ్' సాధన పట్ల అచంచలమైన నమ్మకం, పట్టుదల వుంటే మీరు తప్పకుండా సాధించగలుగుతారు.

2. స్కానింగ్ చేయటం

సాధారణంగా ఏదైనా వ్యాధులు వచ్చినపుడు ఆధునిక వైద్య విధానంలో శరీర అంతర్గత భాగాల్లో ఏదైనా ప్రాబ్లమ్స్ వుంటే తెల్సుకునేందుకు 'స్కానింగ్' పరికరాలను ఉపయోగిస్తారు. అయితే 'ప్రాణిక్ హీలింగ్'లో కూడా వ్యాధుల గురించి నిర్ధారణ చేసుకునేందుకు 'స్కానింగ్' చేస్తారు కానీ ఇందులో 'స్కానింగ్' పరికరాల ద్వారా కాకుండా అరచేతులలో స్కానింగ్ చేయటం జరుగుతుంది. అసలు శరీరంలో వున్న ప్రాబ్లమ్ లేదా ప్రాబ్లమ్స్ ఏమిటి? ఏ భాగంలో, ఏ చక్రము ప్రాంతంలో సమస్యలు వున్నదీ తెలుసుకునేందుకు 'అరా'ను స్కాన్ చేసి తీరాలి. అందుకే 'స్కానింగ్' చేయటం అనేది ప్రాణిక్ హీలింగ్ చాలా ముఖ్యమైన విషయం. మీరు 'స్కానింగ్' చేసే శక్తి ప్రాణిక్ హీలింగ్

ఎంతగా డెవలప్ చేసుకుంటే అంతగా ప్రాజెక్ట్ హీలింగ్ సాధనలో ముందడుగు వేస్తారు.

'స్కానింగ్' చేసే సమయంలో అరచేతుల్లో వుండే చక్రముల మీద తదేకదీక్షతో దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. ఓ విధంగా చెప్పాలంటే 'స్కానింగ్' చేసేందుకు మీ అరచేతులు 'రాడార్స్'లా పని చేస్తాయి. మీ అరచేతుల్లో ఎంత శక్తి సంపాదించటం జరిగితే అంత చక్కగా 'స్కానింగ్' చేయగలుగుతారు. ఎంత చక్కగా స్కానింగ్ చేస్తే అంత అద్భుతంగా 'ప్రాజెక్ట్ హీలింగ్' ద్వారా వ్యాధులను 'హీలింగ్' చేయగలుగుతారు.

మనం చెప్పుకునే 'అరా'లో 'బహిర్గత అరా', 'అంతర్గత అరా' అనే రెండు భాగములు వుంటాయి. 'అరా'ను ఏవిధంగా 'స్కానింగ్' చేయాలో తెలుసుకుందాం.

బహిర్గత 'అరా'ను స్కాన్ చేయటం

మీరు స్కానింగ్ చేయబోయే వ్యక్తికి నాలుగు మీటర్ల దూరంలో నిలబడండి. అయితే మీ అరచేతులు రాడార్స్ మాదిరిగా 'స్కానింగ్' చేసేందుకు సిద్ధంగా వుండాలి.

- * నిదానంగా వ్యాధిగ్రస్థుని దగ్గరగా నడవండి. మీ అరచేతుల ద్వారా వ్యాధిగ్రస్థుని తాలూకు 'బహిర్గత అరా'ను స్కాన్ చేసేందుకు ప్రయత్నించండి.
- * మీకు వేడిగా, ఓ విధమైన అనిర్వచనీయమైన ఫీలింగ్ తో 'బహిర్గత అరా' తగులుతుంది. ఈ 'బహిర్గతమైన అరా' ను తిరగేసిన కోడిగ్రుడ్డు మాదిరిగా వుంటుంది. అంటే పై భాగంలో వెడల్పుగా వుండి కిందకు వచ్చే కొద్దీ వెడల్పు తగ్గుతూ వస్తుంది.
- * క్రమక్రమంగా మీరు 'బహిర్గత అరా' గురించిన అవగాహన ఏర్పడుతుంది.
- * బహిర్గత అరా సాధారణంగా ఒక మీటర్ వ్యాసార్థంలో వుంటుంది. ఒక్కోసారి ఈ చుట్టుకొలత రెండు మీటర్లు వుంటుంది. అత్యంత చురుకుగా వుండే పిల్లల్లో ఈ 'బహిర్గత అరా' మూడు మీటర్ల చుట్టుకొలత దాకా వుండచ్చు.
- * మీరు ఈ విధంగా 'బహిర్గత అరా'ను అరచేతులతో స్కాన్ చేస్తూ ముందుకు వెళుతుంటే 'అరా' తాలూకు సైజ్ షేప్ అర్థం అవుతూ వుంటాయి. మరికొంచెం ముందుకు 'స్కాన్' చేస్తూ వెళితే రోగి తాలూకు ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలిపే 'హెల్త్ అరా' తగులుతుంది. 'హెల్త్ అరా' సాధారణంగా రెండు అడుగుల వెడల్పు వుంటుంది. రోగగ్రస్థుల శరీరంలో రోగం తాలూకు తీవ్రతను బట్టి, 'హెల్త్ అరా' వెడల్పు తగ్గిపోతూ వుంటుంది.

'అంతర్గత అరా'ను స్కానింగ్ చేయటం

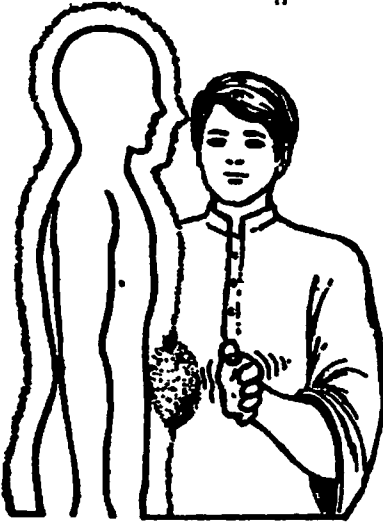
- ◆ రెండు అరచేతులతో 'స్కాన్' చేస్తూ మరింత ముందుకు సాగితే మీరు 'అంతర్గత అరా'ను ఫీల్ అవుతారు. 'అంతర్గత అరా' సాధారణంగా ఐదు అంగుళాల మందము వుంటుంది. మీరు మీ అరచేతుల్లో వుండే చక్రముల మీద మరింతగా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే మీ అరచేతుల్లోని చక్రాలు శక్తివంతంగా 'యాక్టివేట్' అవుతాయి. దాంతో 'స్కానింగ్' చేయటం తేలికవుతుంది.
- ◆ ఎవరినైనా స్కాన్ చేస్తున్నప్పుడు తల నుంచి పాదాలదాకా, ముందు నుంచి వెనుక దాకా స్కానింగ్ చేయండి. కుడిభాగాన్ని, ఎడమభాగాన్ని కూడా స్కానింగ్ చేయండి. ఉదాహరణకు ఎడమచేతిని, కుడిచేతిని స్కానింగ్ చేసినప్పుడు రెండు శరీర భాగాల 'అంతర్గత అరా' ఒకే మందంలో వుండాలి లేకపోతే ఏదో ప్రాబ్లమ్ వున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి.
- ◆ ప్రధానమైన శరీర భాగాలు, చక్రములు, వెన్నుముక దగ్గర మరింత జాగ్రత్తగా స్కానింగ్ చేయండి. సాధారణంగా వెన్నుముక దగ్గర ప్రాణశక్తి గడ్డకట్టటమో లేకుంటే ప్రాణశక్తి లీక్ అవుతూ వుండటమో జరుగుతూ వుంటుంది.
- ◆ కంఠం దగ్గర స్కానింగ్ చేస్తున్నప్పుడు గడ్డం పైకెత్తి వుంచి స్కానింగ్ చేయాలి. లేకపోతే గడ్డం తాలూకు 'అంతర్గత అర' కంఠం తాలూకు 'అంతర్గత అరా'తో కల్నిపోయి సరిగా స్కాన్ చేయటం కష్టం అవుతుంది.
- ◆ ఊపిరితిత్తుల దగ్గర స్కానింగ్ చేస్తున్నప్పుడు వెనుక, ప్రక్కల స్కానింగ్ చేయటం వల్ల సరైన అవగాహన కలుగుతుంది. ముందు స్కానింగ్ చేస్తున్నప్పుడు నిపుల్స్ దగ్గర వుండే మినీ చక్రములు తాలూకు 'అరా' అట్టే రాకుండా స్కానింగ్ చేయటం అభ్యాసం చేయాలి.
- ◆ సోలార్ చక్రము దగ్గర అత్యంత శ్రద్ధగా స్కానింగ్ చేయాలి. ఎందుకంటే ఎక్కువగా మానసిక సమస్యలు, ఎమోషన్స్ సోలార్ చక్రము మీద నెగటివ్ ప్రభావాన్ని చూపటం జరుగుతుంది.

అంతర్గత అరాను స్కానింగ్ చేయటం వల్ల ఏం తెలుస్తుందంటే:

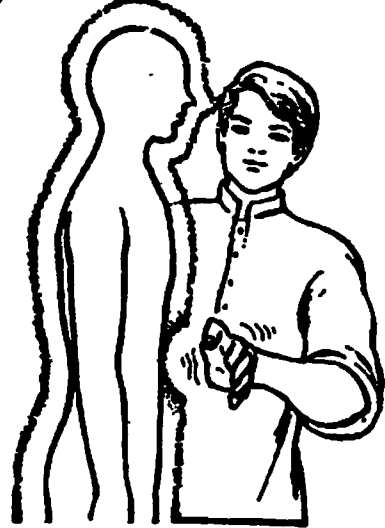
- * అంతర్గత అరాను స్కాన్ చేయటం వల్ల ప్రాణశక్తి ఎక్కడయినా లీక్ అవుతున్నా, ప్రాణశక్తి ఎక్కడయినా గడ్డకట్టినా అర్థం అవుతుంది.

- * ఓ శరీర భాగంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ప్రవహిస్తున్నా, ప్రాణశక్తి లీక్ అవుతున్నా దాని ప్రభావం ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం మీద పడుతుంది. కాబట్టి అంతర్గత అరాను స్కాన్ చేసి పరిస్థితిని చక్కదిద్దవచ్చు.
- * స్కానింగ్ చేస్తున్న వ్యక్తి తాలూకు శరీర తత్వం గురించి ఆరోగ్యం గురించి క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోవాలి.
- * మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే శరీరానికి అనారోగ్యం సోకేముందుగానే ఆ అనారోగ్యం తాలూకు ఛాయలు 'అరా'లో స్కానింగ్ లో బయటపడతాయి. ముందుగానే స్కానింగ్ ద్వారా తెల్సుకుని 'హీలింగ్' చేయటం ద్వారా భౌతిక శరీరానికి అనారోగ్యం ఎటాక్ కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

అంతర్గత అరాను స్కానింగ్ చేయటం.



ప్రాణశక్తి గడ్డకట్టటం ఫోటో



ప్రాణశక్తి లీకేజీ ఫోటో

5. క్షీనింగ్ లేదా శుద్ధి చేయటం

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ప్రాణశక్తిని శరీరం అంతా లేదా అవసరమైన శరీర భాగాలకు సరఫరా చేసి 'హీలింగ్' చేయటం జరుగుతుంది ప్రాణశక్తి లీక్ అవుతున్నా, లోపించినా, గడ్డకట్టినా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. అందుకే శరీరం అంతా ప్రాణశక్తి సక్రమంగా సరఫరా అయ్యేందుకుగాను ముందు 'అరా' క్షీన్ చేయాలి. క్షీనింగ్ చేయకుండా

హీలింగ్ చేస్తే ఉపయోగం వుండదు. తాత్కాలికంగా ఫలితం కన్పించినా మళ్ళీ రోగాలు తిరగబెడతాయి అందుకే హీలింగ్ కు ముందుగా 'క్లీనింగ్' చేసి తీరాలి. క్లీనింగ్ చేసే ప్రక్రియలో రెండు చేతులూ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. క్లీనింగ్ ను స్వీపింగ్ లేదా 'అరా క్లీనింగ్' అని కూడా అంటారు.

క్లీనింగ్ చేయటం వల్ల ఫలితాలు

- * ప్రాణశక్తి సక్రమంగా శరీరం అంతా ఏ అడ్డంకీ లేకుండా ప్రవహించాలంటే క్లీనింగ్ అనేది తప్పనిసరి ప్రక్రియ.
- * క్లీనింగ్ చేయటం వల్ల శరీరంలోని మలిన పదార్థాలు తొలగిపోతాయి.
- * క్లీనింగ్ కారణంగా శరీరం తాలూకు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- * ప్రాణశక్తి లీక్ కాకుండా నిరోధిస్తుంది.
- * క్లీనింగ్ చేయకుండా హీలింగ్ చేస్తే రోగికి ప్రాణశక్తి గ్రహించే శక్తి అంత ఎక్కువగా వుండదు. అదే క్లీనింగ్ చేసిన తర్వాత హీలింగ్ చేస్తే రోగి అత్యంత వేగంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించి చైతన్యపంతుడవుతాడు.
- * ఏదైనా శరీరభాగం లేదా చక్రములో ఎక్కువగా వున్న ప్రాణశక్తి అంతా సక్రమంగా బదిలీ అవుతుంది.
- * క్లీనింగ్ చేసిన వెంటనే వ్యాధుల తాలూకు తీవ్రత తగ్గుతుంది.

క్లీనింగ్ ఇలా చేయండి

- * ఏ శరీరభాగం లేదా చక్రము వున్న ప్రాంతంలో రోగం లేదా సమస్య వున్నదో ఆ భాగం మీద మీ చేతిని వుంచండి. ఆ తర్వాత ఆ భాగంలో వున్న చెడును శుభ్రం చేస్తున్నట్లుగా మానసికంగా సంకల్పించుకుని దృష్టి కేంద్రీకరించి శరీరం మీద వుండే దుమ్మును ఏ విధంగా తొలగిస్తారో ఆ విధంగా క్లీనింగ్ చేయండి.
- * వ్యర్థ పదార్థాన్ని మీ చేతులతో గట్టిగా విసిరివేయండి.
- * విరోచనాలు, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి వంటి సాధారణ అనారోగ్యాలకు సంబంధిత భాగాల మీద ఇరవై నుంచి ముప్పై సార్లు క్లీనింగ్ చేస్తే సరిపోతుంది.
- * క్లీనింగ్ కు నిలువుగా, అడ్డంగా ఏ విధంగానయినా చేయవచ్చు.

* తీవ్రమైన అనారోగ్యాలకు రెండు మూడు వందల సార్లు క్షీనింగ్ చేస్తే కానీ రిలీఫ్ కనబడదు.

* ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే ప్రారంభదశలో ఎక్కువ సమయం పట్టినా పోనుపోను అనుభవం, ఏకాగ్రత పెరిగి శక్తివంతంగా క్షీనింగ్ చేయగలుగుతారు.

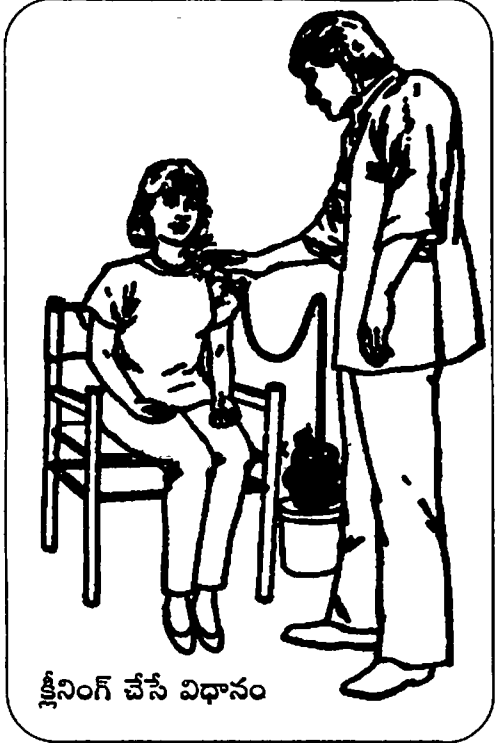
క్షీనింగ్ ప్రక్రియను తేలిగ్గా నేర్చుకుని ఆచరించవచ్చు. మీరు కాస్త ఏకాగ్రత, ఓపిక చూపితే చాలు.

శరీరం మొత్తం క్షీనింగ్ చేసే సందర్భంలో తలపైభాగం నుంచి అరికాళ్ళ వరకూ పై నుంచి క్రింద వైపుకు క్షీనింగ్ చేయాలి. అంతే కానీ క్రింద నుంచి పైకి క్షీనింగ్ చేయరాదు. రోగి అచేతనంగా మగతలో వున్నప్పుడు మాత్రం స్పృహలోనికి తెప్పించేందుకు క్రింద భాగం నుంచి పైకి క్షీనింగ్ చేయాలి.

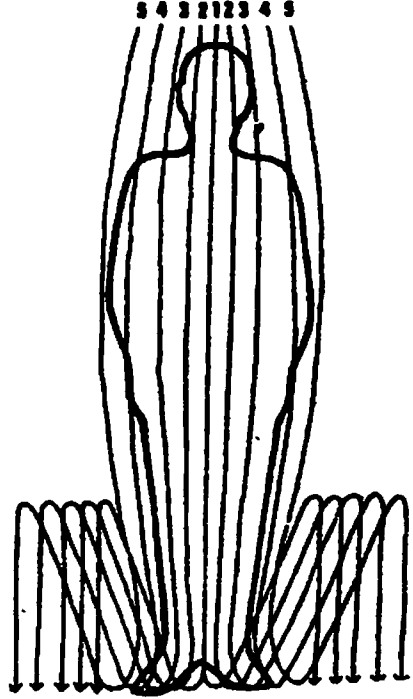
రోగికి తాకకుండా రెండు మూడు అంగుళాల దూరంలో నిలబడి శరీరంపై క్రిందకు క్షీనింగ్

చేయండి రోగి శరీరంలోని వ్యర్థాన్ని మీరు తొలగిస్తున్నారు కనుక చాలా జాగ్రత్తగా, ఎలర్ట్ గా వుండాలి. మీ శక్తిని బట్టి క్షీనింగ్ చేసే సమయం, ఫలితం ఆధారపడి వుంటుంది.

క్షీనింగ్ ప్రక్రియను జాగ్రత్తగా చేయాలి లేకపోతే ఆ వ్యర్థ పదార్థాలు ఓ శరీర భాగం నుంచి మరో శరీరభాగం దగ్గర పేరుకుపోయే ప్రమాదం వుంది కాబట్టి జాగ్రత్తగా క్షీనింగ్ చేయాలి.



క్షీనింగ్ చేసే విధానం



పై ఫోటోల్లో శరీరం మొత్తం క్లీనింగ్ చేసే విధానం, ప్రాణశక్తి తాలూకు సరఫరాను చూడవచ్చు

వ్యర్థాన్ని డిస్పోజ్ చేయటం (DISPOSING THE WASTE TOXICS)

ఓ రోగి శరీరం నుంచి క్లీన్ చేసిన వ్యర్థ పదార్థాలను అదే విధంగా అది తిరిగి ఆ రోగికి చేరటం లేదా ఇతరులకు సోకటం లేదా క్లీనింగ్ చేసే వ్యక్తికి సంక్రమించటం జరుగుతుంది. కాబట్టి వ్యర్థ పదార్థాలను సరిగ్గా డిస్పోజ్ చేయాలి. అందుకోసం ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధానాన్ని ఆచరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం వున్న విధానం ఏమిటంటే ఓ బిక్సెట్టు నీళ్ళలో కొంచెం ఉప్పు కలిపి వ్యర్థ పదార్థాలను అందులోకి డిస్పోజ్ చేయటం. ఈ విధంగా ఉప్పునీళ్ళలోకి వ్యర్థ పదార్థాలను డిస్పోజ్ చేయటం వల్ల ఎవ్వరికీ ఏ ప్రమాదం వుండదు సక్రమంగా డిస్పోజ్ చేయకపోతే ఆ వ్యర్థాలు క్లీనింగ్ చేసే హీలర్ కు సంక్రమించి ఇబ్బందులు పెట్టచ్చు

మరింత సూక్ష్మంగా అర్థం చేసుకుని విశ్లేషిస్తే మన పెద్దవాళ్ళు దిష్టి తగిలించడం అంటూ ఉప్పు తీసి నీళ్ళలో పడేయటం లేదా నిప్పులో పడేయటం వెనుక వున్న అంతర్గతమైన క్షీనింగ్ రహస్యం అర్థం అవుతుంది.

క్షీనింగ్ ముందు, ఆ తర్వాత

క్షీనింగ్ చేసే ముందు, చేసిన తర్వాత మోచేతి వరకూ ఉప్పునీళ్ళలో చేతులను శుభ్రం చేసుకోవటం తప్పనిసరి. ఎందుకంటే క్షీనింగ్ ద్వారా రోగి తాలూకు వ్యర్థ పదార్థాలు 'హీలర్'కు సంక్రమించవచ్చు దాంతో క్షీనింగ్ చేసిన వ్యక్తికి ఇబ్బందులు, అనారోగ్యం కలగవచ్చు లేకపోతే ఆ తర్వాత క్షీనింగ్ చేయబోయే రోగికి ఇంతకు ముందు క్షీనింగ్ చేసిన రోగి తాలూకు వ్యర్థ పదార్థాలు సంక్రమించి సరికొత్త అనారోగ్యాలు, సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అందుకే క్షీనింగ్ చేసేముందు క్షీనింగ్ చేసిన తర్వాత ఉప్పునీళ్ళతో మోచేతల వరకూ చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. అంటువ్యాధులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడే రోగులకు క్షీనింగ్ చేసేటపుడు చేతులను మరింత జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకుని తీరాలన్నది మర్చిపోకండి.

4. ప్రాణశక్తి గ్రహించే శక్తి రోగిలో పెంచటం

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సమయంలో రోగి ప్రశాంతంగా, మనస్సులో ఏ ఆందోళనలూ లేకుండా వుంటే 'హీలింగ్' చేయటం సులభం అవుతుంది. ఫలితాలు కూడా అద్భుతంగా వుంటాయి. రోగి ఎంత ప్రశాంతంగా వుంటే అతని శరీరం అంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది. హీలింగ్ చేసే సమయంలో ప్రాణశక్తి బదిలీ జరుగుతుండన్న సంగతి తెలిసిందే కదా. ఆ ప్రాణశక్తిని రోగి నిండు మనస్సుతో ఆహ్వానించి గ్రహిస్తే త్వరగా కోలుకుంటాడో అలా కాకుండా రోగి వ్యతిరేక ఆలోచనా ధోరణి, నెగటివ్ ఎమోషన్స్ తో వుంటే అతని శరీరం సక్రమంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించలేదు. ఫలితంగా అతను ఆరోగ్యవంతుడు కావటం కష్టమవుతుంది.

రోగి శరీరం ప్రాణశక్తిని ఎందుకు గ్రహించలేదంటే :

1. రోగికి ప్రాణిక్ హీలింగ్ మీద నమ్మకం లేకపోయినా
2. హీలింగ్ చేసే 'హీలర్' మీద వ్యతిరేక భావం వున్నా
3. ఆరోగ్యవంతుడు కావాలన్న తీవ్రమైన వాంఛ రోగికి లేకపోయినా
4. నెగటివ్ ఎమోషన్స్, ఆలోచనలతో వున్నా

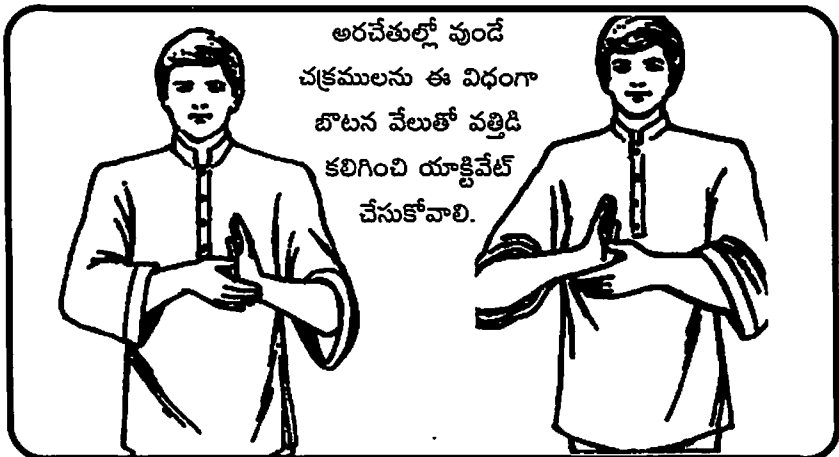
రోగికి ప్రాణశక్తి సరఫరా సక్రమంగా జరగదు ఎందుకంటే రోగి తాలూకు శరీరం ప్రాణశక్తిని 'రిజెక్ట్' చేస్తుండన్నమాట.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి రోగితో మంచి అనుబంధాన్ని పెంచుకోవాలి. రోగికి తన మీద నమ్మకం, అభిమానం ఏర్పడేలా చూసుకోవాలి. ఎప్పుడయితే రోగికి ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి మీద నమ్మకం ఏర్పడుతుందో అప్పుడు రోగి శరీరం ఏమాత్రం రెసిస్టెన్స్ లేకుండా ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది. ప్రాణిక్ హీలింగ్ పట్ల అవగాహన లేని వ్యక్తులకు హీలింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించి అర్థం అయ్యేలా వివరించిన తర్వాత హీలింగ్ చేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తున్న సమయంలో రోగి మనస్సులో నేను మనస్ఫూర్తిగా నాలోకి ప్రవహించే ప్రాణశక్తిని ఆహ్వానిస్తున్నాను. ప్రాణశక్తి కారణంగా నేను ఆరోగ్యం పుంజుకుంటున్నాను. నేను ఆరోగ్యవంతుడిని అవుతున్నాను. నేను ఆరోగ్యవంతుడిని అవుతున్నాను. నేను ఆరోగ్యవంతుడిని అవుతున్నాను.” అని పదే పదే సంకల్పించు కోమని చెప్పాలి. రోగి ఈవిధంగా సంకల్పించుకోవటం వల్ల అతని శరీరం పరిపూర్ణంగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించి చైతన్యవంతమవుతుంది. అదేవిధంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తున్న సమయంలో రోగి తన శరీరంలోకి ‘ప్రాణిక్ ఎనర్జీ’ ప్రవహిస్తున్నట్లుగా ఫీల్ అయితే ఫలితాలు మరింత వేగవంతంగా వుంటాయి.

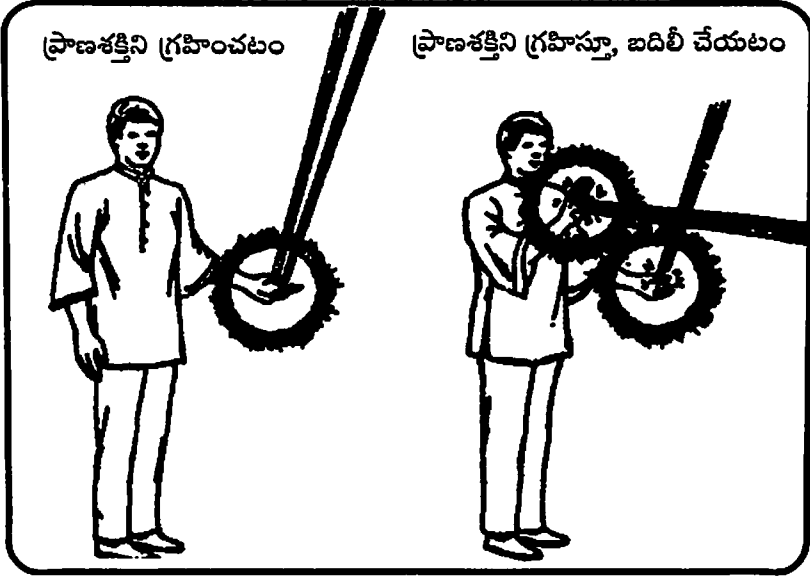
ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ఏం జరుగుతుందంటే ప్రకృతిలోంచి హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి ప్రాణశక్తిని ముందు గ్రహించి ఆ తర్వాత ప్రాణశక్తిని రోగి శరీరంలోకి బదిలీ చేయటం ద్వారా హీలింగ్ చేస్తాడన్నమాట. అంటే హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి ఓ ‘మీడియం’లా ఉపయోగపడతాడన్నమాట.



అరచేతుల్లో వుండే
చక్రములను ఈ విధంగా
బొటన వేలుతో వత్తిడి
కలిగించి యాక్టివేట్
చేసుకోవాలి.

ప్రాణశక్తిని క్రింద చూపిన ఫోటోల్లో మాదిరిగా గ్రహించటం, బదిలీ చేయటం చేయాలి.

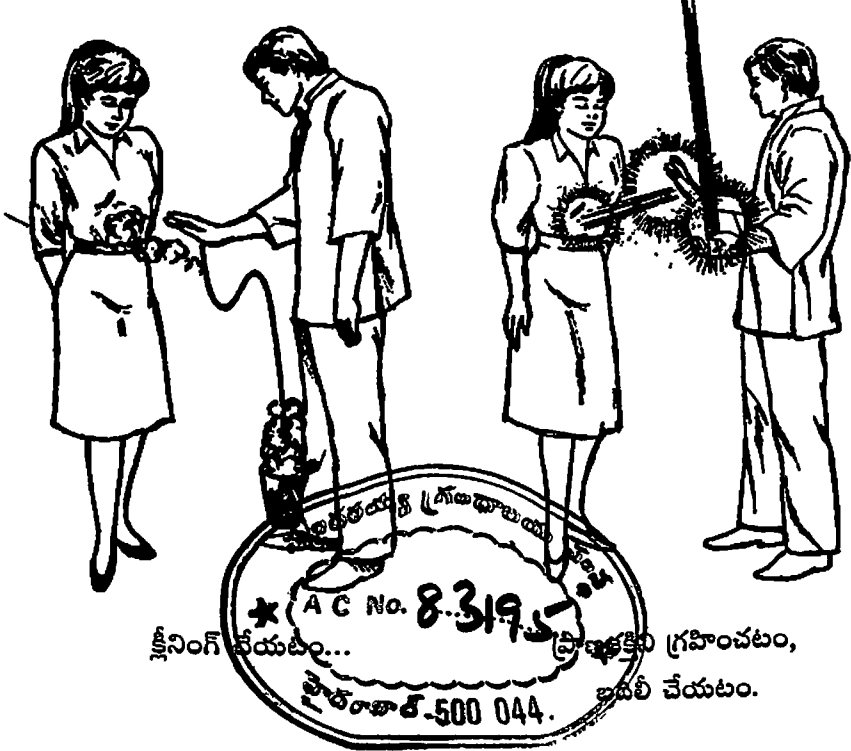


చేసే విధానం

- ◆ అరవేతుల్లో వుండే చక్రములను యాక్టివేట్ చేసుకోవాలి.
- ◆ కుడిచేతి నుంచి ప్రాణశక్తి గ్రహించి ఎడమచేతి ద్వారా బదిలీ చేయవచ్చు లేదా ఎడమచేతి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి కుడిచేతి ద్వారా బదిలీ చేయవచ్చు. అయితే ప్రాణశక్తిని గ్రహించే సమయంలో ఏ చేతి ద్వారా గ్రహిస్తున్నారో ఆ చేతి యొక్క అరవేతి చక్రము మీద దృష్టిని ఏకాగ్రము చేయాలి.
- ◆ రోగికి నాలుగైదు అంగుళాల దూరంలో చేతిని రోగగ్రస్థమైన శరీర భాగంలో వుంచి మనస్సును కేంద్రీకరించండి.
- ◆ ఒక చేత్తో ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తూ మరో చేత్తో ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేస్తూ వుండాలి. కొంతమంది ప్రాణిక్ హీలర్స్ ఏం చేస్తారంటే ప్రాణశక్తి బదిలీ చేయటం మీద ఎక్కువగా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు. కానీ ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించరు. ఇది చాలా తప్పు. ఎందుకంటే ఎంత ప్రాణశక్తిని

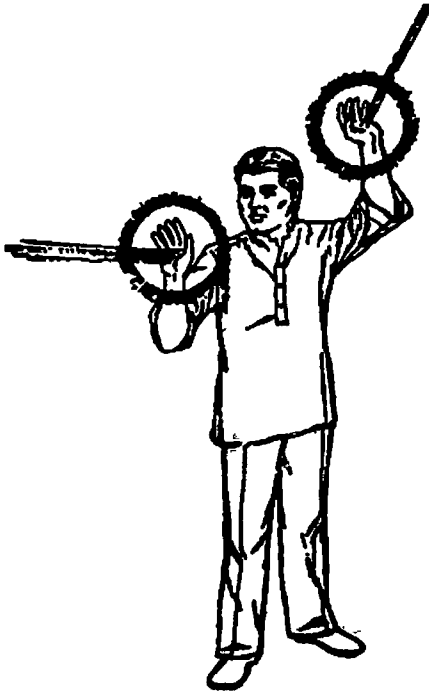
గ్రహిస్తే అంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయగలుగుతారు. అందుకే ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం, ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం రెంటిమీదా దృష్టిని కేంద్రీకరించండి.

- ◆ మీరు గ్రహించి, బదిలీ చేస్తున్న ప్రాణశక్తి కారణంగా రోగి అతని వ్యాధుల నుంచి స్వస్థత పొందుతున్నట్లుగా మీకు మీరు 'మెంటల్ పిక్చరింగ్' ఇచ్చుకోండి.

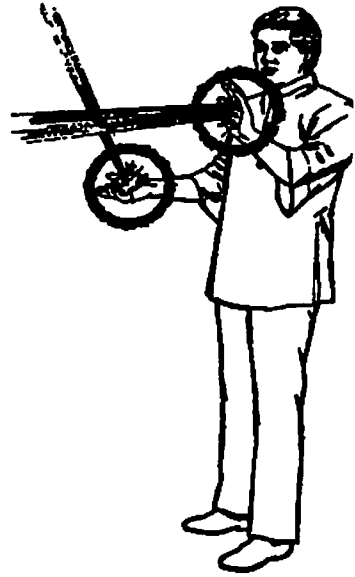


- ◆ క్షీనింగ్ చేసి ప్రాణశక్తి బదిలీ చేసే సమయంలో మధ్యమధ్యలో వ్యర్థ పదార్థాలను ఇంతకు ముందు చెప్పిన విధంగా డిస్పోజ్ చేస్తూ వుండాలి.
- ◆ 'అంతర్గత అరా'ను మళ్ళీ మరోసారి స్పాన్ చేయటం ద్వారా ప్రాణశక్తి బదిలీ సక్రమంగా జరిగిందీ లేనిదీ రీ చెక్ చేసుకోవచ్చు.
- ◆ ప్రాణశక్తి ఏదైనా శరీరభాగానికి ఎక్కువగా బదిలీ జరిగితే క్షీనింగ్ చేయటం ద్వారా ఆ ఎక్కువైన ప్రాణశక్తిని శరీరం అంతటా బదిలీ చేయవచ్చును.

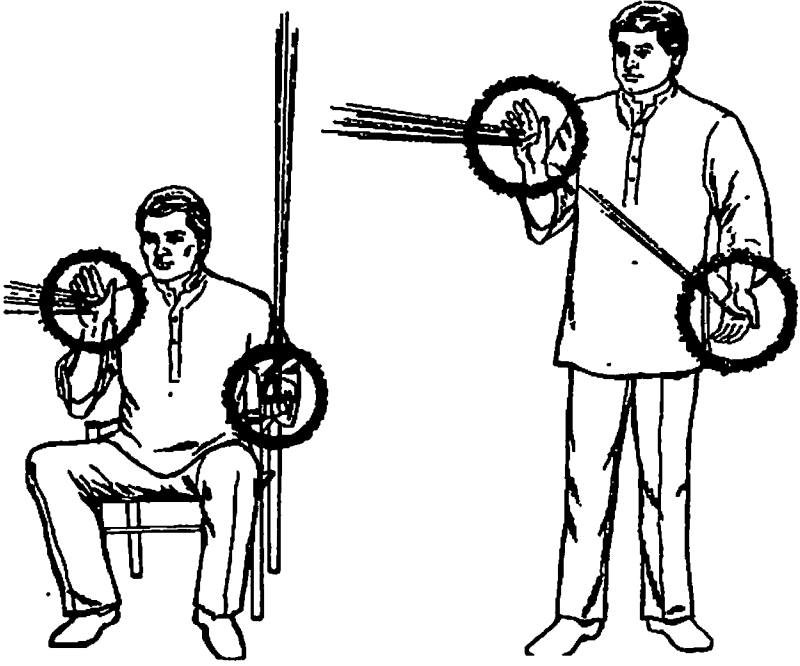
- ♦ ప్రాణశక్తిని చేతివేళ్ళ ద్వారా కూడా బదిలీ చేయవచ్చు. అయితే చేతివేళ్ళ ద్వారా బదిలీ చేసే ప్రాణశక్తి తీవ్రత ఎక్కువగా వుంటుంది. ఒక్కోసారి రోగి నొప్పి కూడా ఫీల్ కావచ్చు. అందుకు ముందుగా చేతుల ద్వారా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం నేర్చుకోవటం మంచిది.
- ♦ ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం బదిలీ చేయటం చాలా సులువుగా చేయవచ్చు. అయితే ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్న సమయంలో ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసి వ్యక్తి నిశ్చలముగా, ప్రశాంతంగా వుండవలెను.



ఎడమచేతితో ప్రాణశక్తి గ్రహించి
కుడిచేతి ద్వారా బదిలీ చేయటం



కుడిచేతితో ప్రాణశక్తి గ్రహించి
ఎడమచేతి ద్వారా బదిలీ చేయటం



ప్రాణశక్తి గ్రహించటం

ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం

6. ప్రాణశక్తిని నిలకడగా వుంచటం

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లోని పెద్ద సవాలు ఏమిటంటే ప్రాణశక్తిని నిలకడగా వుంచటం, ప్రాణశక్తి తరచుగా లీక్ కావటం, గడ్డకట్టటం కారణంగా అనారోగ్యం సంభవిస్తుందనీ అయితే ప్రాణిక్ హీలింగ్ ద్వారా క్షీనింగ్ చేసి ఆ తర్వాత ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం ద్వారా రోగాలను నయం చేయవచ్చునని ఇంతవరకూ మనం తెలుసుకున్నాం కదా!

ఇప్పుడు ప్రాణశక్తిని నిలకడగా ఉంచడం ఎలాగో చూద్దాం.

1. మొదట రోగికి ఎనర్జీ ఇవ్వాలి. ఒకవేళ రోగి విజువలైజేషన్ కు ప్రాధాన్యతనిస్తే సాధారణంగా ప్రాణిక్ ఎనర్జీని 'వైట్ లైట్' గా ఊహించుకోవాలి. కానీ ఇక్కడ మాత్రం ప్రాణశక్తిని నీలిరంగులో ఊహించుకోవాలి వుంటుంది
- 2 ఈ పద్ధతిలో మనం ప్రాజెక్ట్ చేసిన ప్రాణశక్తి నిలకడగా ఉండాలని మనసా, వాచా బలంగా కోరుకోవాలి

ప్రాణశక్తిని నిలకడగా ఉంచుదాం రండి..

ప్రాణిక్ హీలింగ్

- ◆ ముందుగా హాండ్ చక్రాస్ టెక్నిక్‌ని ఉపయోగించి ఓ బల్ల మీద తెల్లని ప్రాణశక్తిని సృష్టించండి. ఒక్క నిమిషం తర్వాత ఈ తెలుపు రంగు ప్రాణశక్తి మొత్తం ఓ బంతి రూపంలో ఏర్పడినట్లుగా భావించండి. ఇది మొట్టమొదటి 'ప్రాణిక్ బాల్'.
- ◆ ఇప్పుడు నీలి రంగులో మీరు 'ప్రాణిక్ బాల్'ను కూడా ఇదే విధంగా ఏర్పరచండి.
- ◆ ఇప్పుడు మరొక వైట్ ప్రాణిక్ బాల్‌ను క్రియేట్ చేసి కనీసం ఒక గంటసేపు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇది మూడో ప్రాణిక్ బాల్.
- ◆ ఈ మూడు బాల్స్‌ను ఖచ్చితమైన స్థానాలలో నిలబెట్టాలి.
- ◆ ఇరవై నిమిషాలు ఆగండి. అనంతరం మళ్ళీ ఈ మూడు ప్రాణిక్ బాల్స్‌ను చెక్ చేయండి.
- ◆ మొదటి ప్రాణిక్ బాల్ పూర్తిగా తరిగిపోయి కన్పిస్తుంది. ఈ ప్రయోగాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చేయండి.

7. ప్రాణశక్తిని లీలిజ్ చేయటం

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సందర్భంలో రక్త సంబంధీకులు, ఆత్మీయులు, స్నేహితుల కంటే ఇతరులకు చేసే ప్రాణిక్ హీలింగ్ త్వరగా ఫలితాలను ఇస్తుందంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి ఫలితాల పట్ల అతిగా ఆత్రుత, ఆందోళన ప్రదర్శించటం జరుగుతుంది. ఈ బంధం కారణంగా రోగికి హీలింగ్ చేసే వ్యక్తికి మధ్య ఓ విధమైన 'ప్రాణిక్ లింకు' ఏర్పడుతుంది ఈ విధమైన 'ప్రాణిక్ లింకు' కారణంగా రోగికి బదిలీ చేసే ప్రాణశక్తి తిరిగి హీలర్‌కు చేరుతుంది అందువల్ల రోగి త్వరగా కోలుకోవటం సాధ్యపడకుండా ఆలస్యం అవుతుంది ఈ విధంగా జరగకుండా వుండాలంటే ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి మానసికంగా ఆ 'ప్రాణిక్ లింకు' తెగిపోయేవిధంగా సంకల్పించుకోవాలి

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి ట్రీట్‌మెంట్ తర్వాత రోగి గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించటం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఆ విధంగా ఆలోచిస్తూ వుంటే తెలికుండానే మళ్ళీ 'ప్రాణిక్ లింకు' ఏర్పడే అవకాశం వుంది.

సాధారణంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి రాగద్వేషాలకు అతీతంగా వుండాలి. ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సమయంలో, చేసిన తర్వాత ప్రశాంతంగా నిశ్చలంగా వుండాలి

ఎక్కువ భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించటం మంచిది కాదు. ఎప్పుడయితే ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి 'తామరాకు మీద నీటి బొట్టు' మాదిరిగా వుంటాడో అప్పుడే ప్రాణిక్ హీలింగ్ మంచి ఫలితాలను ఇవ్వటంతో పాటుగా హీలర్ కు రోగికి మధ్య 'ప్రాణిక్ లింకు' ఏర్పడకుండా వుంటుంది.

సాధన చేసే షెడ్యూల్ ఈ విధంగా వుంటే ఉత్తమం

మీరు ప్రాణిక్ హీలింగ్ సాధన చేస్తుంటే ఆ సాధన ఈ విధంగా వుండేలా ప్లాన్ చేసుకోండి.

1. చేతులను సెన్సిటిజ్ చేయటం - ప్రతిరోజూ 5 నుంచి 10 నిమిషాలపాటు
2. స్కానింగ్ చేయటం - ప్రతిరోజూ 5 నుంచి 10 నిమిషాలపాటు
3. క్లీనింగ్ చేయటం - ప్రతిరోజూ 10 నిమిషాలపాటు
4. ప్రాణశక్తిని గ్రహించి బదిలీ చేయటం - ప్రతి 10 నిమిషాల సేపు

పైన పేర్కొన్న షెడ్యూల్ ప్రకారం ఐదు నుంచి ఆరువారాల పాటు క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయండి. ఎవరైనా వ్యాధిగ్రస్తుల మీద ప్రాక్టీస్ చేయండి లేదా ఫ్రెండ్, బంధువుల మీద ప్రాక్టీస్ చేస్తూ సాధన చేయండి.

రెగ్యులర్ గా సాధన చేస్తూ వుంటే క్రమంగా మీరు ప్రాణిక్ హీలింగ్ సక్రమంగా చేయగలుగుతారు. ఒక్కరోజులో అంతా సాధ్యం కాదు కాబట్టి నిలకడగా సహనంతో సాధన కొనసాగిస్తే మీరు మంచి ప్రాణిక్ హీలర్ కాగలుగుతారు. మొదట్లో అనారోగ్యాలైన తలనొప్పి, విరోచనలు, కడుపునొప్పి లాంటి అనారోగ్యాలకు హీలింగ్ చేస్తూ క్రమంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు హీలింగ్ చేయవచ్చు.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఎప్పుడు చేయకూడదంటే

- ♦ ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి ఏదైనా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న సందర్భంలో అతను ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయకూడదు. ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తే హీలర్ తాలూకు అనారోగ్యం రోగికి సంక్రమిస్తుంది.
- ♦ ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి నెగెటివ్ ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్ తో వున్న సందర్భంలో అంటే కోపం, ద్వేషం, అసూయలాంటి నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్. ఎమోషన్స్ తో వున్న సందర్భంలో ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయకూడదు. ఒకవేళ చేస్తే రోగి పరిస్థితి మరింత క్షీణిస్తుంది.

అత్యంత ముఖ్యమైన విషయాలు

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సమయంలో ఈ క్రింది విషయాలు బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇవి చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు ఏమాత్రం అశ్రద్ధగా వున్నా ప్రాణిక్ హీలింగ్ వికటించే ప్రమాదం వుంది.

- ◆ పసిపిల్లలు, బాలురు లేదా బాలికలు, వృద్ధులకు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సమయాలలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే వాళ్ళ శరీరాల్లో వుండే చక్రములు సున్నితంగా వుంటాయి కాబట్టి అతిగా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేస్తే వాళ్ళు తట్టుకోలేరు. అందుకే వాళ్ళకు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సమయంలో అత్యంత జాగ్రూకతో హీలింగ్ చేస్తూ ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం చేయాలి.
- ◆ కళ్ళకు నేరుగా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయకూడదు. కళ్ళు చాలా సున్నితంగా వుంటాయి. కాబట్టి నేరుగా ప్రాణశక్తి బదిలీ చేయరాదు. తల వెనుక భాగంలో వుండే చక్రము, ఆజ్ఞా చక్రము, కణతల దగ్గర వుండే చక్రముల ద్వారా కళ్ళకు ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయాలి.
- ◆ అదే విధంగా నేరుగా గుండెకు కూడా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయకూడదు. గుండె కూడా చాలా సున్నితమైనది. నేరుగా, అతిగా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేస్తే ప్రమాదం సంభవిస్తుంది. అందుకే వెన్నుముక దగ్గర వెనుక వుండే హృదయ చక్రము ద్వారా ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చును.
- ◆ పసిపిల్లలు, బాలురు, వృద్ధులకు యెంగ్మెయిన్ చక్రము ద్వారా ప్రాణశక్తి బదిలీ చేయరాదు. ఎందుకంటే ఈ చక్రము హైపర్ టెన్షన్ ను క్రియేట్ చేసి తర్వాత మెదడుకు దెబ్బ కలిగించవచ్చును. అదేవిధంగా గర్భిణీ స్త్రీల విషయంలో కూడా ఈ చక్రమునకు సంబంధించి జాగ్రత్తగా వుండకపోతే పుట్టబోయే సంతానమునకు ప్రమాదం వాటిల్లవచ్చు. ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటంలో బాగా అనుభవం వున్న వ్యక్తి మాత్రమే ఈ చక్రము ద్వారా ప్రాణశక్తి బదిలీ చేయాలి.
- ◆ పసిపిల్లలు, బాలురు, వృద్ధుల విషయంలో స్పైన్ చక్రము యాక్టివేట్ చేయరాదు. అనుభవజ్ఞుడైన ప్రాణిక్ హీలర్ మాత్రమే ఈ చక్రమును యాక్టివేట్ చేయవలెను.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సమయంలో పైన చెప్పిన ముఖ్య విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తే అందరికీ మంచిది.

హీలింగ్ ప్లెప్స్

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే సమయంలో ఈ ప్లెప్స్ ఫాలో అవ్వండి

- ◆ రోగిని బాగా పరిశీలించండి. రోగిని మనస్సు విప్పి మాట్లాడనివ్వండి.
- ◆ శరీరంలోని ముఖ్య భాగాలు, చక్రములు, వెన్నుముకను స్కాన్ చేయండి.
- ◆ శరీరం మొత్తం స్వీపింగ్ లేదా క్షీనింగ్ చేయండి.
- ◆ ప్రాబ్లమ్ వున్న శరీర భాగాలను క్షీనింగ్ చేయండి.
- ◆ క్షీనింగ్ తర్వాత పరిస్థితిని అర్థం చేసుకునేందుకు మళ్ళీ తిరిగి స్కానింగ్ చేయండి.
- ◆ చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలు క్షీనింగ్ తోనే సర్దుకుంటాయి.
- ◆ రోగిలో ప్రాణశక్తిని గ్రహించే శక్తిని పెంచండి.
- ◆ ఏ శరీర భాగంలో సమస్య వుందో ఆ భాగం లేదా భాగాలకు ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయండి.
- ◆ రోగి ఏవిధంగా ఫీల్ అవుతున్నాడో తెలుసుకోండి.
- ◆ ఏదైనా శరీర భాగంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా వుంటే ఆ ప్రాణశక్తి శరీరం అంతా బదిలీ చేయండి.
- ◆ హీలింగ్ పూర్తయిన తర్వాత ఫలితాలు ఏవిధంగా వున్నదీ తెలుసుకోవడానికి మళ్ళీ ఓసారి స్కానింగ్ చేయండి.
- ◆ ప్రాణశక్తి గడ్డకడితే క్షీనింగ్ చేయాలి. ప్రాణశక్తి లీక్ అవుతుంటే లీకేజ్ ఆపి ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయాలి.
- ◆ బదిలీ చేస్తున్న ప్రాణశక్తిని కేంద్రీకరించటం అనేది ముఖ్య విషయం.
- ◆ బదిలీ చేయటం పూర్తయిన తరువాత ప్రాణశక్తిని రిలీజ్ చేయటం నేర్చుకోవాలి.
- ◆ ఓ పన్నెండు గంటలపాటు శరీరాన్ని నీళ్ళతో కడగవద్దని రోగికి చెప్పండి. నీళ్ళతో శుభ్రం చేస్తే ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవచ్చు. చేసిన ప్రాణిక్ హీలింగ్ వల్ల ఫలితం వుండకపోవచ్చు.

- ◆ ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసిన తర్వాత తీవ్రమైన వ్యాధులు, అనారోగ్యంతో బాధపడే రోగులు ఇరవై నాలుగు గంటలపాటు స్నానం చేయకుండా వుంటే మంచిది. ఎందుకంటే నీళ్ళు ప్రాణశక్తి పీల్చేసుకుంటాయి.
- ◆ ప్రారంభంలో ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తున్నవాళ్ళు రోగికికల బాధలను అడగకముందే స్కానింగ్ చేసి అనారోగ్యం గురించి తెలుసుకుని ఆ తర్వాత రోగితో మాట్లాడి తన స్కానింగ్ కెపాసిటీ ఎంతో అంచనా వేసుకోవచ్చు.

పై సూచనలు పాటించుతూ ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు

స్కానింగ్ చేయకుండా హీలింగ్ చేయటం సాధ్యమా?

వ్యాధిని నిర్ధారించుకోవటానికి స్కానింగ్ చేయటం జరుగుతుంది. స్కానింగ్ చేసిన తర్వాత 'హీలింగ్' చేయటం సాధారణంగా జరుగుతుంది. అయితే ప్రారంభ దశలో కొందరికి స్కానింగ్ చేసే శక్తి పరిమితంగా వుంటుంది. మరి స్కానింగ్ చేయకుండా హీలింగ్ చేయవచ్చునా? అన్నది ప్రశ్న. హీలింగ్ చేయవచ్చు.

వ్యాధిగ్రస్తుని అతని అనారోగ్యం, సమస్యల గురించి లోతుగా ప్రశ్నించిన తర్వాత ఓ అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి. ఆ తర్వాత క్లినింగ్ చేసిన తర్వాత ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటంవల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. స్కానింగ్ వల్ల సమస్య ఏమిటన్నది మీకు తెలుస్తుంది ఒకవేళ స్కానింగ్ చేసే శక్తి పరిమితంగా వున్నా కూడా రోగిని ప్రశ్నించి కనుక్కుని ఆ తర్వాత స్కానింగ్ చేయవచ్చు

మీరు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తూ వెళితే క్రమక్రమంగా 'స్కానింగ్' చేసే శక్తి కూడా పెరుగుతూ వస్తుంది. అప్పుడు ముందుగా స్కానింగ్ చేసిన తర్వాత హీలింగ్ చేయవచ్చు. ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో ముఖ్యంగా కావల్సినది ఏకాగ్రత, సాధన. ఈ రెండూ మీలో ఎంత ఎక్కువగా వుంటే అంత చక్కగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయగలుగుతారన్న విషయం గుర్తుంచుకోండి.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ లో వున్న ముఖ్యమైన అంశములు

- ◆ రోగిని ముందుగా స్కానింగ్ చేయాలి. హీలింగ్ చేసిన తర్వాత మళ్ళీ స్కానింగ్ చేసి హీలింగ్ జరిగిన తర్వాత ఎంత ఫలితం వుందో అవగాహన చేసుకోవాలి.

- ◆ రోగి తాలూకు 'అరా' మొత్తం క్లీనింగ్ చేయాలి. అందువల్ల హీలింగ్ బాగా ఫలిస్తుంది.
- ◆ రోగికి కావల్సినంత ప్రాణశక్తి బదిలీ చేయాలి. ప్రాణశక్తి తగినంతగా బదిలీ జరగకపోతే అనారోగ్యం తిరిగి వచ్చే అవకాశం వుంది.
- ◆ ప్రాణశక్తి బదిలీ చేస్తున్న సమయంలో ప్రాణశక్తిని స్థిరంగా వుంచాలి.
- ◆ ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా, రాగద్వేషాలకు అతీతంగా వుండాలి. రోగివల్ల అమితమైన అనురాగం, బంధం ఏర్పాటు చేసుకుంటే ఇద్దరి మధ్య 'ప్రాణశక్తి లింకు' ఏర్పడి బదిలీ చేస్తున్న ప్రాణశక్తి తిరిగి 'హీలర్'ను చేరే ప్రమాదం వుంది.

దుస్తులు

సిల్కు రబ్బరు, లెదర్ వస్తువులు, దుస్తులు ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని నిరోధిస్తాయి. అందుకే రోగులను సిల్కు రబ్బరు, లెదర్ దుస్తులు ధరించవద్దని సూచన చేయాలి. లెదర్, రబ్బరు చెప్పులు, షూస్, బెల్టులు వంటి వాటిని రోగి శరీరం మీద నుండి తొలగించనిదే క్లీనింగ్ చేయటం, ప్రాణశక్తి బదిలీ చేయటం కష్టసాధ్యమవుతుంది. హీలింగ్ చేసే వ్యక్తులు కూడా చెప్పులు, షూస్ వదిలి ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం మంచిది. ఎందుకంటే కాళ్ళద్వారా భూ ప్రాణశక్తిని గ్రహించి రోగికి బదిలీ చేయవచ్చు.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఎంత తరచుగా చేయాలి?

ఇది నాలుగు విషయముల మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

1. రోగం తాలూకు తీవ్రతను బట్టి

ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం అనేది రోగం తాలూకు తీవ్రత మీద ఆధారపడి వుంటుంది. రోగం తీవ్రత ఎక్కువగా వుంటే ఎక్కువసార్లు హీలింగ్ చేయాల్సి వుంటుంది. ఉదాహరణకు కాన్సర్ తో బాధపడే రోగికి రెండు రోజులకు ఓసారి హీలింగ్ చేస్తే మంచి ఫలితం వుంటుంది. అంతేకాని వారానికి ఓసారి హీలింగ్ చేస్తే ఏ ఫలితం వుండదు. ఎందుకంటే హీలింగ్ ప్రభావంకంటే రోగం తాలూకు ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి తరచుగా హీలింగ్ చేస్తూ వుండాలి. రోగం తాలూకు తీవ్రత మరింత ఎక్కువగా వుందనుకోండి. ప్రతి నాలుగు గంటలకూ హీలింగ్ చేస్తూ వుండాలి.

ఈ విధంగా రోజు మొత్తం నాలుగైదు సార్లు హీలింగ్ చేయటం వల్ల మంచి ఫలితాలు వుంటాయి. కాబట్టి ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి రోగం తాలూకు తీవ్రతనుబట్టి హీలింగ్ చేస్తూ వుండాలి.

2. రోగి గ్రహించే ప్రాణశక్తినిబట్టి

శరీర భాగములు తెగటం, కాలటం, ఇన్ఫెక్షన్లు కారణంగా ఎంతో ప్రాణశక్తి నష్టం జరుగుతుంది. అటువంటి సమయాల్లో ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తే శరీరం ఎంతో వేగంగా ఎంతో ఎక్కువ మోతాదులో ప్రాణశక్తిని పీల్చుకుని గ్రహిస్తుంది. ఆ కారణంగా ప్రతి గంటకూ ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తూ వుండాలి. రోగి సంకల్పం మీద కూడా ప్రాణిక్ హీలింగ్ ఆధారపడి వుంటుంది. రోగి చాలా వేగంగా కోలుకోవాలని సంకల్పించుకున్నాడనుకోండి త్వరగా కోలుకుంటాడు అయితే ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని వేగంగా గ్రహిస్తాడు. శరీరం కాలిన వెంటనే ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేస్తే చర్యం త్వరగా పూర్వస్థితికి వస్తుంది.

3. అవయవం తాలూకు సున్నితత్వాన్నిబట్టి

సమస్య వున్న శరీర భాగం సున్నితమైనదయితే ఎక్కువసార్లు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయాల్సి వుంటుంది. తల, కళ్ళు, గుండె, మెదడు మొదలైన శరీర భాగాలు సున్నితమైనవి కాబట్టి తక్కువసార్లు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయాలి. అదే మోకాళ్ళు, చేతులు మొదలైన శరీర భాగాలు అంత సున్నితమైనవి కాదు కాబట్టి ఎక్కువసార్లు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయవచ్చును.

4. రోగి యొక్క ఆరోగ్యం, శరీరతత్వం వయస్సునుబట్టి

రోగి బలహీనంగా వున్నా, వృద్ధులు అయినా వాళ్ళ శరీరాలు ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని గ్రహించలేవు. అందుకోసం ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి రోగి ఆరోగ్యం, శరీరతత్వం, వయస్సును బట్టి ఎంత తరచుగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయవచ్చన్నది నిర్ణయించుకోవాలి.

సాధారణంగా రోగికి రెండు మూడు రోజులకు ఓసారి హీలింగ్ చేయవలెను. అదే క్రిటికల్ పరిస్థితుల్లో పరిస్థితినిబట్టి ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం మంచిది. హీలర్ జాగ్రత్తగా రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని, కోలుకుంటున్న విధమును గమనిస్తూ వుండాలి.

అసలు రోగం ఏమిటో తెలిసి సందర్భాల్లో ...

రోగి తాలూకు రోగం ఏమిటన్నది ఒక్కోసారి అర్థం కానో సందర్భాలు ఏర్పడతాయి. అప్పుడు ఏం చేయాలంటే ...

- ◆ సమస్య ఏమిటన్నది రోగితో మాట్లాడి తెలుసుకోవాలి.
- ◆ ఇరవై నుంచి ముప్పై నిమిషాలపాటు క్షీనింగ్ చేసి ఆ తర్వాత సంబంధిత అవయవం, చక్రములకు ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయాలి.
- ◆ అవసరం అయితే ప్రాణిక్ హీలింగ్ మళ్ళీ చేయండి.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ అనేది సులభంగా సాధ్యపడుతుంది. అయితే ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి ప్రశాంతంగా, నిండుమనస్సుతో హీలింగ్ చేయాలి. రెగ్యులర్ గా సాధన చేస్తూ కొంచెం ఓపిక పడితే మీరు మంచి ప్రాణిక్ హీలర్ కాగలుగుతారు.

సాధారణంగా అనారోగ్యం, రోగాలు అంతర్గత, బహిర్గత కారణాలవల్ల ఏర్పడతాయి. శారీరక, మానసిక కారణాల వల్ల అనారోగ్యం ఏర్పడతాయి. ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటానికి అసాధారణమైన ఏకాగ్రత అవసరం లేదు. ఓ పుస్తకం చదివేందుకు ఎంత ఏకాగ్రత సరిపోతుందో అంత ఏకాగ్రత సరిపోతుంది.

హరయోగ ప్రదీపిక ఏం చెబుతుందంటే

- “మనిషి శరీరంలో ప్రాణశక్తి వున్నంత వరకే మనిషి నజీవంగా వుంటాడు. ప్రాణశక్తి లేకపోతే మనిషి మరణించటం జరుగుతుంది. అందుకే ప్రాణాయామం సాధన చేయాలి.
- క్రమబద్ధంగా శ్వాసించటం, భావోద్వేగాలు, ఆలోచనల మీద అదుపు వుండటం వల్ల ప్రాణశక్తిని ఎక్కువగా గ్రహించటం జరుగుతుంది. ఈ ప్రాణశక్తి ద్వారా ఇతరులకు ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం, ఇతరుల వ్యాధులను నివారించటం సాధ్యపడుతుంది.

ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం

ఇంతకుముందు మనం చేతుల్లో వుండే చక్రముల ద్వారా ప్రాణశక్తిని ఏవిధంగా గ్రహించవచ్చునో నేర్చుకున్నాం ఇప్పుడు ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణశక్తిని ఏవిధంగా గ్రహించి, బదిలీ చేయవచ్చునో తెలుసుకుందాం. ప్రాణాయామం చేయటంవల్ల 100% ప్రకాశవంతం అవుతుంది. ప్రాణాయామం సాధన చేసే వ్యక్తి శారీరకంగా,

మానసికంగా చాలా శక్తివంతుడు అవుతాడు. అతని భౌతిక శరీరం, సూక్ష్మ శరీరం తేజోవంతమవుతాయి.



ప్రాణాయామం క్రమబద్ధంగా చేయటం వల్ల ప్రకృతి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం, ఆ తర్వాత ప్రాణశక్తిని బదిలీ చేయటం ద్వారా శారీరక, మానసిక రుగ్మతలను దూరం చేయవచ్చును.

ప్రాణాయామం తాలూకు అద్భుత ఫలితాలను అర్థం చేసుకోవటానికి మీ స్నేహితుని చేత క్రమబద్ధంగా ప్రాణాయామం సాధన చేయించండి. ప్రాణాయామానికి ముందు చేస్తున్న సమయంలో తర్వాత అతని 'అరా'లో వచ్చే మార్పులను స్కానింగ్ చేయండి. మీకే తెలుస్తుంది. ప్రాణాయామం చేస్తున్న సమయంలో 'అరా'లో అద్భుతమైన మార్పులు రావటం మీరు గమనించగలుగుతారు.

ప్రాణాయామం చేసే విధానం

- నిదానంగా శ్వాస తీసుకుని ఒక్కటి వరకూ అంకె లెక్కించి శ్వాసను నిలపండి.
- నిదానంగా శ్వాసను వదలండి. ఒక్క అంకె లెక్కించే వరకూ శ్వాసను ఆపి తిరిగి నిదానంగా శ్వాస తీసుకోండి. ఇది ఓ విధానం.

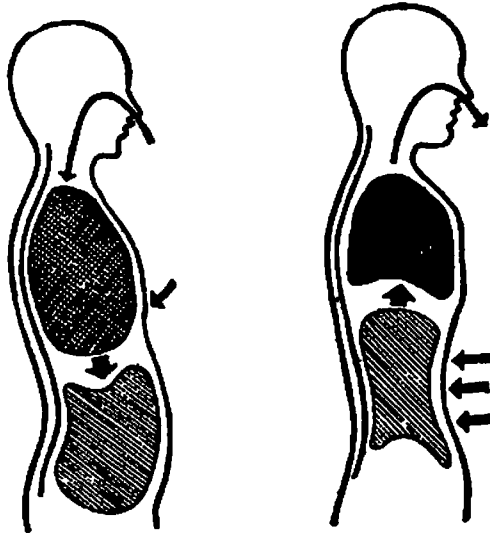
మరో విధానం చూద్దాం....

- నిదానంగా ఏడు అంకెలు లెక్కిస్తూ శ్వాస తీసుకోండి. ఒక్క అంకె లెక్కించే వరకూ శ్వాసను ఆపండి.
- నిదానంగా ఏడు అంకెలు లెక్కిస్తూ శ్వాసను వదలండి. ఒక్క అంకె లెక్కించే వరకూ శ్వాసను ఆపండి.

మరో విధానంలో

- నిదానంగా ఆరు అంకెలు లెక్కిస్తూ శ్వాస తీసుకోండి. మూడు అంకెలు లెక్కించే వరకూ శ్వాసను ఆపండి.
- నిదానంగా ఆరు అంకెలు లెక్కిస్తూ శ్వాస వదలండి. మూడు అంకెలు లెక్కించే వరకూ శ్వాసను ఆపండి.

శ్వాస తీసుకునే సమయంలో ఉదరం కొద్దిగా ముందుకు రావాలి. శ్వాస వదిలే సమయంలో ఉదరం లోపలకు వెళ్ళాలి. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఏమాత్రం తొందరపడకుండా నిదానంగా చేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. లేకుంటే వికటించే ప్రమాదం వుంది. క్రమబద్ధంగా శ్వాసించటం వల్ల సాధకునికి మంచి ఆరోగ్యం, రూపం, తేజస్సు ఏర్పడతాయి.



శ్వాస తీసుకోవటం

శ్వాస వదలటం

భూమి నుంచి, గాలి నుంచి, చెట్ల నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం

భూమి నుంచి ప్రాణశక్తి గ్రహించటం

రెండు పాదాల్లో రెండు చక్రములు వుంటాయి. పాదాల్లో వుండే చక్రముల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించి అదే సమయంలో ప్రాణాయామం చేయటం ద్వారా పాదములో చక్రముల ద్వారా మీరు భూమి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలుగుతారు. భూమి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తూ మీరు ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయగలుగుతారు. భౌతిక శరీరానికి అయ్యే గాయాలు, దెబ్బలు, ఎముకలు విరగటం మొదలైన సమస్యలు గాలిద్వారా గ్రహించే ప్రాణశక్తి కంటే భూమి ద్వారా గ్రహించే ప్రాణశక్తితో సులభంగా నయం చేయవచ్చును.

- మీ చెప్పులు లేదా షూస్‌ను విప్పండి. రబ్బరు, లెదర్, పాదరక్షలు 50% ప్రాణశక్తిని గ్రహించకుండా అడ్డుపడతాయి. అందుకే కాళ్ళకు పాదరక్షలు వుండరాదు.
- మీ పాదాల్లో వుండే చక్రముల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించి ప్రాణాయామం చేస్తూ వుంటే భూమి నుంచి మీ పాదచక్రముల ద్వారా మీరు ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలుగుతారు.



భూమి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం

ఇదే విధంగా గాలి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించేటపుడు అరచేతుల్లో వుండే చక్రముల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించి ప్రాణాయామం చేస్తూ వుంటే మీ అరచేతుల్లో వుండే చక్రముల ద్వారా ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలుగుతారు.

చెట్ల నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించేందుకు బాగా పెద్దదిగా, ఆరోగ్యంగా, పచ్చగా వున్న ఓ పెద్ద చెట్టును ఎంచుకుని ఆ చెట్టు నుంచి ప్రాణశక్తి గ్రహించేందుకు మానసికంగా ఆ చెట్టు పర్మిషన్ తీసుకోవాలి. చెట్టు తాలూకు మొదలు మీద లేదా దగ్గరగా రెండు చేతులూ వుంచి అరచేతుల్లో వుండే చక్రముల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించి ప్రాణాయామం చేస్తూ వుంటే చెట్టు నుంచి మీరు ప్రాణశక్తిని గ్రహించగలుగుతారు చెట్టు నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం పూర్తయిన తరువాత ఆ చెట్టుకు ధన్యవాదాలు చెప్పండి.



గాలినుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం



గ్రహించిన ప్రాణశక్తిని శరీరం అంతా సరఫరా చేసుకోవాలి.

చెట్టు నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం

CHAPTER - 6

స్వయంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసుకోవటం

ఓ చైనీస్ రచయిత ఇలా వ్రాస్తాడు.

“నేను ఎక్కువగా వ్రాస్తూ వుండే వాడిని. ఒక్కోసారి చాలా అలసటగా అనిపించేది. శరీరంలోని శక్తి అంతా పీల్చేసినట్లుగా వుండేది. అటువంటి పమయంలో ఓ ఐదు నిమిషాలు ప్రాణాయామం సాధన చేస్తే మళ్ళీ శరీరం అంతా నూతనోత్సాహంతో పొంగిపొరలుతూ వుండేది. మళ్ళీ రెట్టించిన ఉత్సాహంతో వ్రాయటం ప్రారంభించేవాడిని. జలుబు, దగ్గులే కాదు విష జ్వరాల నుంచి కూడా ప్రాణాయామం చేయటం ద్వారా బయటపడ్డాను. ఇది అంత అద్భుతమైనది.”

స్వయంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసుకోవటంలో కూడా వున్న రెండో ముఖ్యమైన విషయాలు (1) క్షీనింగ్ చేసుకోవటం (2) ప్రాణశక్తిని గ్రహించటం. స్వయంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసుకోవటంలో ఏడు రకాలైన టెక్నిక్స్ వున్నాయి.

ఓ విధానం చూద్దాం.

- ముందు క్రమబద్ధంగా ప్రాణాయామం చేయండి.
- శరీరం అంతా క్షీనింగ్ చేసుకోండి. సంబంధిత శరీర భాగాలు చక్రములను ప్రాణశక్తితో నింపండి.
- క్షీనింగ్ చేయగా వచ్చిన వ్యర్థ పదార్థాన్ని డిస్పోజిల్ దబ్బలో పడేయండి.
- మీకు కులాసాగా, ఎనర్జీగా, చైతన్యవంతంగా అనిపించేంతవరకూ ఈవిధంగా హీలింగ్ చేసుకోండి.

మరో విధానం చూద్దాం.

- ప్రాణాయామం చేస్తూ వుండండి. తేజోవంతంగా వున్న ప్రకాశవంతమైన ప్రాణశక్తి ఏ శరీర భాగంలో అయితే సమస్య వుందో ఆ శరీరభాగంలోకి ప్రవహిస్తున్నట్లుగా మానసికంగా ఊహించుకుంటూ వుండండి.
- ఊపిరిబిగవట్టండి. శరీరంలోని వ్యర్థం, అనారోగ్యం బూడిరంగులో ఊహించుకోండి.

- ఈ బూడిద రంగులో వున్న వ్యర్థం శరీరం నుంచి బయటకు బహిష్కరింపబడు తున్నట్లుగా ఊహించుకోండి.
- కనీసం పదిఅంకెలు లెక్కించేంత వరకూ శ్వాసను బంధించండి.
- సమస్య వున్న శరీర భాగం 'హీల్' అయినట్లుగా మానసికంగా సంకల్పించు కోండి.

ఈ విధంగా మీ అనారోగ్యాలు, బలహీనతల నుంచి మిమ్మల్ని మీరే హీలింగ్ చేసుకోండి



ఓ పెద్ద వృక్షం క్రింద విశ్రమించటం ద్వారా
చెట్టు నుంచి, భూమి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహించడం

శారీరక వ్యాయామాలు

శారీరక వ్యాయామాల ద్వారా స్వయంగా హీలింగ్ చేసుకుని ఆరోగ్యంగా వుండచ్చు హరయోగం, వార్మిఅప్ ఎక్సర్ సైజులు, మార్షల్ ఆర్ట్ న్న ద్వారా శరీరంలో ప్రాణశక్తి సరఫరా మెరుగవుతుంది. వ్యర్థం విసర్జించబడుతుంది. తర్వాత శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు అద్భుతంగా వుంటాయి. వ్యాయామం + ప్రాణాయామం + ధ్యానం క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ వుంటే మనిషి అజేయుడుగా రూపాంతరం చెందుతాడు.

యోగాసనాల్లో ఒక్కో ఆసనం ఒక్కో శరీరభాగం మీద ప్రభావం చూపుతుంది ఆ శరీర భాగాలకు సంబంధించిన అనారోగ్యాలను దూరం చేస్తుంది. శరీరాన్ని సాగదీయటం, వంచటం, వత్తిడి కలిగించటం, కదల్చటం కారణంగా సంబంధిత శరీర భాగాలు, చక్రములు యాక్టివేట్ అవుతాయి. మీ వయస్సు, శరీరతత్వం, వీలును బట్టి కూడా మీరూ కొన్ని వ్యాయామ భంగిమలు రూపొందించుకుని రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేస్తూ మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. వ్యాయామం క్రమబద్ధంగా చేస్తూ వుంటే అనారోగ్యం దగ్గరకే రాదు.

ఉప్పునీటి స్నానం

సముద్రపు నీళ్ళలో స్నానం, ఉప్పు కలిపిన నీళ్ళతో స్నానం చేయటం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు తొలిగిపోతాయి. కాన్సర్, లెప్రోసి, లుకేమియా, పక్షవాతం, సుఖరోగాలు, ఆర్థరైటిస్ మొదలైన వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు ఉప్పునీళ్ళతో స్నానం చేయటం కారణంగా మంచి ఫలితాలు కనబడతాయి

ఉప్పు నీళ్ళతో స్నానం చేయటం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం శుభ్రపడుతుంది. ఇది చాలా తేలిగ్గా కన్పించినా ఫలితం మాత్రం అద్భుతంగా వుంటుంది. అందుకే నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

రోజుకు రెండుసార్లు ఉప్పునీళ్ళతో స్నానం చేయటం వల్ల అనారోగ్యం దూరం అవుతుంది తీవ్రమైన వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా ఈవిధంగా కొన్ని నెలల పాటు స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యవంతులవుతారు

- సముద్రంలో ప్రతిరోజూ 20 నిమిషాల పాటు స్నానం చేయండి. అది సాధ్యం కాకపోతే ఉప్పు కలిపిన నీళ్ళతో అయినా రోజుకు రెండు సార్లు స్నానం చేయండి ఆ నీటి ఉష్ణోగ్రత కనీసం 40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ వుండాలి.
- వీలయినంత సేపు ప్రాణాయామం సాధన చేయండి.

ఆర్థరైటిస్, పక్షవాతంతో బాధపడుతూ వుంటే.....

- సముద్రంలో కానీ, ఉప్పునీళ్ళతో కానీ ఇరవై నిమిషాల పాటు స్నానం చేయండి
- భుజాల వరకు మట్టి కప్పుకుని కాసేపు మట్టిలో వుంటే మీ శరీరం భూమి నుంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తుంది. అయితే ఈ మట్టి చాలా వేడిగా మాత్రం వుండకూడదు.
- ❖ మాంసం, చేపలు తదితర మాంసాహారాన్ని తీసుకోవటం మానేయాలి.
- ❖ ఎందుకంటే కూరగాయలు, పళ్ళు తదితర శాఖాహారంలో వుండేంత తాజా ప్రాణశక్తి మాంసాహారంలో వుండదు.

కాన్సర్తో బాధపడే రోగులు విటమిన్ A,C,E లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒకవేళ తీసుకుంటే వ్యాధి లక్షణాలు పెరుగుతాయి. అదే విధంగా సుఖ వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు విటమిన్ E, B₁₂ లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

నెగెటివ్ ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలకూ దూరంగా వుండండి

అసలు ఆరోగ్యం చెడిపోవటానికి ముఖ్య కారణం నెగెటివ్ ఆలోచనలు, నెగెటివ్ భావోద్వేగాలు కలిగివుండటం అంటున్నారు పరిశోధకులు. ఈ విధమైన నెగెటివ్ ఆలోచనల కారణంగా ప్రశాంతత, మనశ్శాంతి దూరమై ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని అర్థం చేసుకోవాలి. ద్వేషం, కోపం, అసూయ తదితర లక్షణాల కారణంగా శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గటం, ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సమస్యలు ఏర్పడుతున్నట్లుగా గమనించబడింది. స్ట్రెస్ కారణంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. అందుకే మనం ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే నెగెటివ్ ఆలోచనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా జీవించటం నేర్చుకోవాలి

బాధ నుంచి మనస్సును దైవర్థి చేసుకోవటం

మీకు ఎప్పుడైనా భరించలేనంత తలనొప్పి వచ్చిందనుకోండి. అదే తలనొప్పి గురించి సీరియస్ గా ఆలోచిస్తూ వుంటే మీ తలనొప్పి మరింతగా పెరిగే అవకాశం ప్రాచీక్ హీలింగ్

వుంది. అలా కాకుండా తలనొప్పి గురించి పట్టించుకోకుండా వేరే విషయాల మీదకు మీ మనస్సును, ఆలోచనలనూ మళ్ళిస్తే కొంతసేపటి తర్వాత మీ తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. మీకు తలనొప్పి వచ్చిన టైంలో దాని గురించి పట్టించుకోకుండా కొంచెం సేపు మ్యూజిక్ విన్నారనుకోండి మీ తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఇందులోని రహస్యం ఏమిటంటే నొప్పి లేదా బాధ నుంచి మనస్సును వేరే విషయాల వైపు మళ్ళించటం లేదా డైవర్ట్ చేయటం.

▲ నొప్పి లేదా బాధ గురించి అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ వుంటే నొప్పి పెరుగుతుంది.

అదే ఆలోచనలు డైవర్ట్ చేసుకుంటే నొప్పి తగ్గుతుంది.

▲ పాజిటివ్ ఆలోచనాధోరణి వల్ల కూడా నొప్పి తగ్గుతుంది.

అదే పనిగా వ్యాధి గురించీ, బాధ గురించీ ఆలోచిస్తూ వుంటే ఆ వ్యాధి మరింత పెరుగుతుంది. దాని నుంచి మనస్సును, ఆలోచనలను డైవర్ట్ చేసుకుంటే త్వరగా ఆరోగ్యం పుంజుకునే అవకాశం వుంది.

ఇవి చాలా ముఖ్యమైనవి.. ఆచరించండి

- ప్రతిరోజు అరగంటసేపు శరీర వ్యాయామం చేయండి.
- స్వయంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేసుకోండి.
- నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగండి. సూర్యకాంతి పడే నీళ్ళను త్రాగండి.
- చల్లటి వృక్షం నీడల్లో విశ్రమించండి.
- ఎప్పుడూ పాజిటివ్ ఆలోచనలే కలిగి వుండండి.
- రోజూ ప్రాణాయామం సాధన చేయండి.
- రోజూ తప్పకుండా ధ్యానం చేయండి.

సమతుల మితాహారం తింటూ, ఎక్కువగా నీళ్ళు త్రాగుతూ, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, వ్యాయామం చేస్తూ ఆడంబరాలకు దూరంగా జీవిస్తూ నెగెటివ్ ఆలోచనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా వుంటే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు దివ్యంగా వుంటాయి.

కర్త

తీవ్రంగా వ్యాధిగ్రస్తలు కావటానికి ప్రస్తుత జన్మ, గతజన్మ తాలూకు నెగెటివ్ చర్యలు, నెగెటివ్ ఆలోచనలు, నెగెటివ్ భావోద్వేగాలు కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు అనారోగ్యాల్ని దాదాపుగా నెగెటివ్ చర్యల మీదే ఆధారపడి వుంటాయి.

కర్మ సిద్ధాంతం ఏం చెబుతుందంటే:

“మీరు ఏదైతే చేస్తారో దాని ఫలితాన్నే అనుభవిస్తారు
మీరు ఏదైతే ఇస్తారో దానినే పొందుతారు.

ఇదీ సూక్ష్మంగా కర్మ సిద్ధాంతం.

మహాభారతం ఏం చెబుతుందంటే:

“రైతు ఏ విత్తనాలు విత్తితే అదే పంట ఏ విధంగా వస్తుందో
మీరు నుంచి కానీ, చెడు కానీ ఏం చేస్తే అదే ఫలితాన్ని పొందుతారు”.

బుద్ధుని దమ్ము పదం ఏం చెబుతుందంటే :

“చెడ్డ పనులు చేస్తూ సుఖంగా వుండొచ్చు కానీ పాపం
పరిపక్వం అయిన రోజు ఇక మీ జీవితం దుర్భరమవుతుంది.”

ఇతరులు నీకు ఏదైతే చేయాలనుకుంటావో అది ముందు నువ్వు ఇతరులకు
చేయటం నేర్చుకో...”

ఇతరుల నుంచి ఆశించే ముందు ఇవ్వటం నేర్చుకోండి.

“కర్మ సిద్ధాంతం నుంచి ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేరు. అది జన్మ జన్మలకూ
మిమ్మల్ని వెంటాడుతూనే వుంటుంది...”

నెగెటివ్ కర్మలను ఈ విధంగా న్యూట్రలైజ్ చేయండి

ఇతరులను క్షమించటం, దయ, జాలి ప్రదర్శించటం ద్వారా నెగెటివ్ కర్మలను
దూరం చేసుకోవచ్చు.

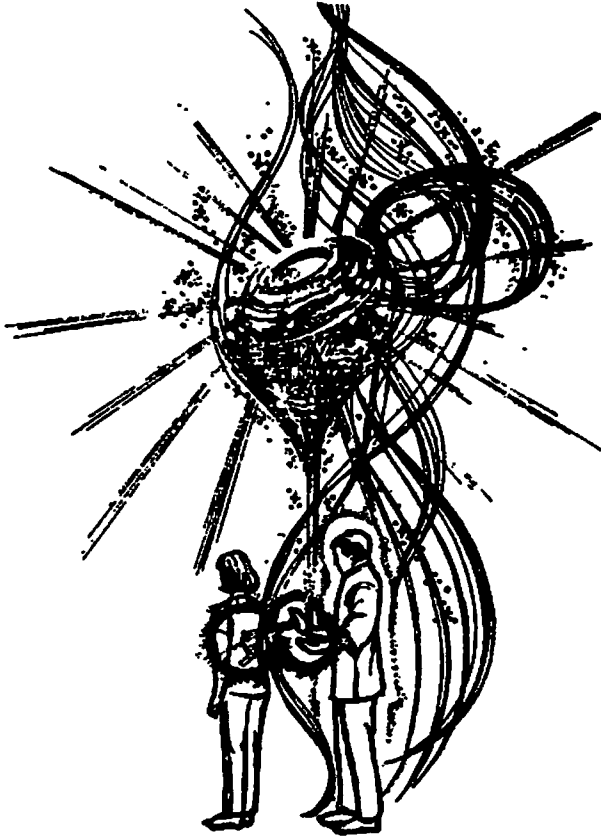
- ధ్యానం చేయండి.
- క్షమ, జాలి, దయ, సహనం, పరోపకారం వంటి లక్షణాలను అలవర్చుకోండి.
- కనీసం మీ ఆదాయంలో 10% ఇతరులకు దానం చేయండి.
- వెంటనే శాఖాహారిగా మారిపొండి. మాంసాహారాన్ని వదిలేయండి.
- హింసించటం, ఇతరులను బాధించటం చేయకండి.
- శత్రువులను కూడా క్షమించి వదిలేయండి.

హీలింగ్ చేసే వాళ్ళు పాటించాల్సినవి

- హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి రోగిని ఆరోగ్యవంతుడిని చేసేందుకు శాయశక్తులా కృషి
చేయాలి.

ప్రాణిక్ హీలింగ్

- రోగి నుంచి కొంత డబ్బు తీసుకోవచ్చు. అయితే ఆ డబ్బు రోగికి భారం కాకూడదు.
- డబ్బు ఇవ్వలేదు కాబట్టి హీలింగ్ చేసేందుకు తిరస్కరించకూడదు.
- రోగికి సంబంధించిన పర్సనల్ విషయలు గోప్యంగా వుంచాలి.
- హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి నిండు మనస్సుతో హీలింగ్ చేయాలి.
- హీలింగ్ చేసే వ్యక్తి తన శక్తిసామర్థ్యాలను దుర్వినియోగం చేయకూడదు.



మనందరమూ పై ఫోటోలో మాదిరిగా అనంత విశ్వంలోంచి ప్రాణశక్తిని గ్రహిస్తూ వుంటాము.

ప్రాణశక్తిని దుర్వినియోగం చేయకూడదు.

ప్రాణశక్తిని పాజిటివ్ గానే ఉపయోగించాలి.

ప్రాణశక్తి కారణంతోనే సర్వం జీవించి వుంటాయి.

ఆ భగవంతుడే మనకు నిరంతరం ప్రాణశక్తి ప్రసాదిస్తున్నాడు.

దేవదేవుని ప్రార్థించటం

మన జీవితాలను ఏదో అదృశ్యశక్తి నడిపిస్తుంది

విధివ్రాత ప్రకారమే మన జీవితాలు సాగుతున్నాయి.

మన ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు జీవితం ఏదీ మన చేతిలో లేదు.

భగవంతుని క్రీడలో మనం పావులం.

ఇదంతా అర్థం చేసుకున్నవాళ్ళు కోపం, ద్వేషం, అసూయ, దుర్మార్గం, స్వార్థాలను దూరం చేసుకుని క్షమ, దయ, పరోపకారం, మంచితనం, సహనం వంటి దైవలక్షణం అలవర్చుకుంటారు.

“అంతా నేనే చేస్తున్నాను.” అనే అజ్ఞానం తొలిగిపోయి ‘ఆ విధాతే నడిపిస్తున్నాడు’ అన్న వినమ్రత వస్తుంది. మనం చేసేది ఏది కూడా మన గొప్పతనం. సామర్థ్యం కాదు. ఆ భగవంతుడే మనల్ని నడిపిస్తున్నాడు. అందుకే ఆ దేవదేవుని ప్రార్థిద్దాం.

భగవంతుడా!

నా ఈ జీవితం నీవు పెట్టిన భిక్ష

నా జీవితపు అజ్ఞానం, మూర్ఖత్వం నుంచి నన్ను రక్షించు.

అహంకారం, ద్వేషం, అసూయ, కోపం మొదలైన రాక్షస లక్షణాలను దూరం చేసుకునే స్థాయిని ఇవ్వు.

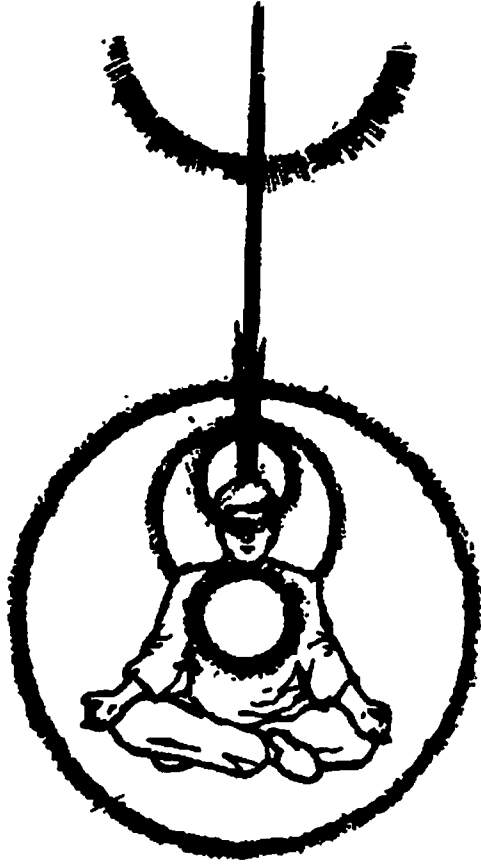
ఇతరులకు సహాయపడటం, జీవి శత్రువులను కూడా క్షమించేంత గొప్ప మనస్సు ఇవ్వు.

నా శరీరం, నా ఆత్మ, నా సర్వస్వం అన్నీ కూడా తోటి మనుష్యుల దుఃఖాన్నీ, వేదననూ, బాధలనూ, అనారోగ్యాలనూ దూరం చేసే సామర్థ్యం కలిగి వుండేలా దీవించు.

ఓ ప్రభు.....

నువ్వు నాకు ప్రసాదించే శక్తితో

ఇతరులకు సహాయం చేస్తాను. వాళ్ళకి నా అనారోగ్యాలను దూరం చేసా & తను.
 ఆ ప్రాణశక్తిని దుర్వినియోగం చేయను.
 ఏ ప్రాణశక్తి ఈ బ్రహ్మాండాన్నంతా నడిపిస్తుందో ఆ ప్రాణశక్తిని ప్రసాదించు.
 నీ బిడ్డలంతా ఆరోగ్యంగా, మానవత్వంతో విశ్వజనీయ మోనవులుగా
 అవతరించనీ....” కొంచెం కష్టంగా వుందా!
 అయితే మీ మనస్సు, ఆత్మతో మీకు తోచిన విధంగా ఆ భగవంతుని
 ప్రార్థించండి.



భగవంతునితో ఈ విధమైన లింక్ ఏర్పరచుకోండి.

హీలింగ్ సామర్థ్యం పెంచుకోవటం

- ◆ మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేస్తూ వుంటే మీ 'అరా' తేజస్సు పెరుగుతుంది. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ, చక్రములు శక్తివంతం అవుతాయి.
- ◆ మీ 'అరా'లో వచ్చే మార్పులు అర్థం చేసుకునేందుకు ధ్యానం చేసేముందు, ధ్యానం చేసిన తర్వాత 'అరా'లో వచ్చే మార్పులను స్కానింగ్ చేసుకోండి.
- ◆ నిశ్చలమైన ఏకాగ్రతతో పవిత్రమైన మనస్సుతో సాధన చేస్తే మీలో హీలింగ్ చేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ దూరంగా వున్న రోగికి కూడా చేయవచ్చు. ఓ విధంగా చెప్పాలంటే దూరంగా వున్న వ్యక్తితో టెలిఫోన్లో ఏ విధంగా మాట్లాడతామో అదే విధంగా దూరంగా వున్న రోగికి ప్రాణిక్ హీలింగ్ ద్వారా హీలింగ్ చేయవచ్చు. అయితే ఈ విధంగా ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం కేవలం బాగా అనుభవజ్ఞుడైన ప్రాణిక్ హీలర్ కు మాత్రమే సాధ్యపడుతుంది. మీరు మనస్ఫూర్తిగా సంకల్పించుకుంటే రోగి ఎంత దూరంలో వున్నా మీరు హీలింగ్ చేయగలుగుతారు.



ముక్తాయింపు

ప్రాణిక్ హీలింగ్ అనేది ఓ అద్భుతమైన ప్రక్రియ. ఈ పుస్తకం చదవటం ద్వారా మీకు ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించిన ప్రాథమిక సమాచారం మాత్రమే లభిస్తుంది. ప్రాణిక్ హీలింగ్ నేర్చుకుని ఆచరించాలంటే అనుభవజ్ఞుడైన గురువు ద్వారా నేర్చుకుని సాధన చేయండి. లేకపోతే 'ఈత నేర్చుకోవటం ఎలా?' అన్న పుస్తకం చదివి ఈత కొట్టటం అంతా వచ్చేసిందని నీళ్ళలో దూకితే ఎంత ప్రమాదమో పుస్తకాలు చదివి ప్రాణిక్ హీలింగ్ చేయటం అంత ప్రమాదం.

అయితే ఎందుకీ పుస్తకం అనుకోవచ్చు.

- ◆ అసలు ప్రాణిక్ హీలింగ్ అనేది ఒకటివుందని మీకు తెలుసా?
- ◆ 'అరా' గురించి ఎప్పుడైనా విన్నారా?
- ◆ ఉప్పునీళ్ళతో స్నానం చేయటం వల్ల ఫలితం ఏమిటి?
- ◆ మనస్సుకీ, అనారోగ్యానికీ సంబంధం ఏమిటి?
- ◆ కర్మ మనిషిని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది?
- ◆ మనిషి దేహంలో వుండే చక్రములు ఏమిటి? అవి ఏం చేస్తాయి?
- ◆ స్థూలశరీరం, సూక్ష్మశరీరం అంటే ఏమిటి?
- ◆ ప్రాణశక్తి అంటే ఏమిటి?

మొదలైన విషయాల గురించి ఈ చిన్న పుస్తకం కనీస విషయాలను తెలియజేస్తుంది.

ప్రాణిక్ హీలింగ్ గురించి మరింత లోతుల్లోకి వెళ్ళి అధ్యయనం చేసేందుకు గాను రిఫరెన్స్ పుస్తకాల లిస్ట్ ఇవ్వబడింది ఇప్పుడు మీరే తేల్చుకోండి.

ఇంతటితో వదిలేస్తారా? అడుగు ముందుకు వేసి అద్భుత ప్రపంచంలోకి ప్రవేశిస్తారా? నిర్ణయం మీదే... ..

మన జీవితం నీటి బుడగలాంటిది. ఏ క్షణంలోనయినా అది ప్రేలిపోవచ్చు. అందుకే అజ్ఞానంలోంచి మేలుకోండి. ఇతరులకు సాయపడటంలో, హీలింగ్ చేయటంలో మీ జీవితాలను సార్థకం చేసుకోండి.

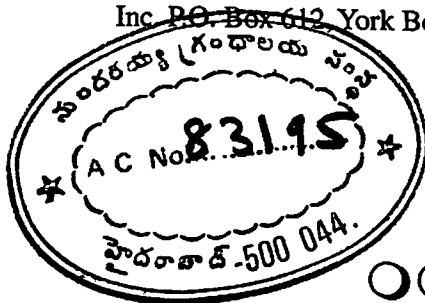
ఈ లిఫ్‌రెన్స్ పుస్తకములు చదవటం ద్వారా ప్రాటిక్ హీలింగ్ గురించి పరిపూర్ణమైన అవగాహన పెరుగుతుంది. చదివేందుకు వ్రయత్నించండి.

1. *Autobiography of a Yogi* by Paramahansa Yogananda. Self Realization Fellowship, 3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, California 90065.
2. *At the Feet of the Master* by J. Krishnamurti. The Theosophical Publishing House, Wheaton, Illinois.
3. *Raja Yoga* by Wallace Slater. The Theosophical Publishing House, Wheaton Illinois.
4. *The Yoga of Light (The Classic Esoteric Handbook of Kundalini Yoga -- Hatha Yoga Pradipika)* by Hans-Ulrich Rieker. The dawn Horse Press, Star Route 2, Middletown, California 95461.
5. *Theories of the Chakra : Bridge to Higher Consciousness* by Hiroshi Motoyama. Quest Book.
6. *The Spiritual Science of Kriya Yoga* by Goswami Kriyananda The Temple of Kriya Yoga, 2414 North Kedzie, Chicago, Illinois 60647.
7. *The Secret Path* by Paul Brunton. Published by De Vorss.& Co., Publishers.
8. *Raja Yoga* by Swami Vivekananda. Ramakrishna Vivekananda Center of New York, 17 East Street, New York, N.Y. 10028.
9. *Practical Techniques of Psychic Self-Defense* by Murray Hope. Aquarian Press, Wellingborough, Northamptonshire, London.
10. *Spiritual Cleansing (A Handbook on Psychic Protection)* by Draja Mickaharic Samuel Weiser, Inc., P.O. Box 612, York Beach Maine 03910.
11. *Complete Guide to Oracle and Prophecy Methods* by Joseph J. Weed. A. Thomas & Company, Wellington, Northamptonshire.

12. Voluntary Controls (Exercises for Creative Meditation and for Activating the Potential of Chakras) by Jack Schwarz. E P. Dutton, 2 Park Avenue, New York, N.Y. 10016.
13. The Crystal Book by Dael Walker. Crystal Company, P.O. Box 348, Sunol, California 94586.
14. The Complete Crystal Guidebook by Uma Silbey. U-Read Publications P.O. Box 31131, San Francisco, California 94131
15. Initiation into the Hermetics by Fanz Bardon. Dieter Rugeberg. Wuppertal, Western Germany.
16. The Golden Dawn by Ismael Regardie Llewellyn Publications, P.O. Box 43383-PSD, St. Paul, MN 55164.
17. Zen Mind, Beginner s Mind by Shunryu Suzuki. John Weather Bill, Inc., of New York and Tokyo.
18. The Three Pillars of Zen by Philip Kapleau, Anchor Press / Doubleday, Garden City, New York.
19. Mind in buddhist Psychology Translated from the Tibetan by Herbert V. Guenther & Leslie S Kawamura, Dharma Publishing, 5856 Doyle Street, Emeryville, California 94608.
20. The Essentials of Buddhist Philosophy by Junjiro Takakusu. Samuel Weiser, Inc., P.O. Box 612, York Beach Maine 03910.
21. The Secrets of Chinese Meditation by Lu K'uam Yu. Samuel Weiser, Inc., P.O. Box 612, York Beach Maine 03910.
22. Buddhist Meditation by Edward Conze. Harper & Row Publishers. Inc , 10 East 53rd St. New York, N.Y 10022.
23. Unto Thee I Grant by Sri Ramatherio. Supreme Grand Lodge of A.M.O.R.C. Inc , Rosicrucian Park, San Jose, California 95191.
24. Teachings of Tibetan Yoga, Translated and Annotated by Garma C.C. Chang Citadel Press, 120 Enterprises Avenue, Secaucus Avenue, N J 07094.
25. Clear Light of Bliss (Mahamudra in Vajrayana Buddhism) by Geshe Kelsang Gyatso Translated by Tenzin Norbu Wisdom Publications, 291 Brompton Road, ondon SW3 2DY, England.

26. Tai Chi Chuan by Yang Ming. Unique Publications, Inc., 70011 Sunset Blvd., Hollywood, California 90028.
27. Awaken Healing Energy through the Tao by Mantak Chia, Aurora Press, 205 Third Avenue, 2A New York, N.Y. 10003.
28. The Tao of Meditation (Way to Enlightenment) by Jou Tsung Hwa. Tai Chi Foundation, Jou Tsung Hwa, POB - 1094, Piscataway, N.J. 08854.
29. Taoist Yoya (Alchemy & Immortality) By LuK uan Yu. Samuel Weiser, Inc., P.O. Box 612, York Beach Maine 03910.
30. The Taoist I Ching. Translated by Thomas Cleary. Shambhala Publications, Inc., 314 Dartmouth Street, Boston, Massachusetts 02116.
31. The Tao of Power (Tao Te Ching). Translated by R.L. Wing. Doubleday & Co., Inc., 245 park Ave , New York, N.Y. 10017.
32. The Book of Sufi Healing by Shaykh Hakim Moinuddin Chishti. Inner Traditions International, Inc., 314 Dartmouth St., Boston, Massachusetts 02116.
33. Mastery through Accomplishment by Hazrat Inayat Khan, Sufi Order Publications, P.O. Box 396, New Lebanon, N.Y. 12125.
34. Sufi Message Volumes 1 - 13 by Hazrat Inayat Khan. Sufi Order Publications, P.O. Box 396, New Lebanon, N.Y. 12125.
35. The Sufis by Idries Shah. Doubleday & Co., Inca , 245 Park Ave., New York, N.Y. 100717.
36. The Perfect Joy of Saint Francis by Felix Timmermans. Doubleday & Co , Inc., 245 Park Ave., New York, N.Y., 100717.
37. The Spiritual Instructions of Saint Seraphim of Sarov by Franklin Albert Jones. The Dawn Horse Press, 731 N. La Bread Ave., Los Angeles, California 90038.
38. The Imitation of Christ by Thomas A. Kempis. Doubleday & Co., Inc., 245 Park Ave., Ney York, N.Y. 100717.
39. Spiritual Exercises of St Ignatius by Louis J Puhl S J. The Newman Press, Westminster, Maryland.

40. More Precious than Rubies (Handbook on Spiritual Exercises) by K C. Chan, Vantages Press, 516 West 34th Street, New York, NY 10001.
41. The Infinite Way by Joel S. Goldsmith. De Vorss & Co , P.O. Box 550, Marina del Rey, California 902901.
42. The Armour of Light (Parts I & II) by Olive C.B. Pixley. Helios Book Service (Publications) Ltd., 8 The Square - Toddington, Cheltenham, Glos , England.
43. Newy Insights into Christian Worship by James Ingall Wedgwood The St. Alban Press, P.O. Box 598, Ojai, California 93023.
44. The Science of the Sacraments by C.W. Leadbeater. The Theosophical Publishing House, India.
45. A Practical Guide to Qabalistic Symbolism by Gareth Knight. Samuel Weiser, Inc., P.O. Box 612, York Beach Maine 03910.
46. Experience of the Inner Worlds by Gareth Knight Helios Book Service (Publications) Ltd., 8 The Square Toddington, Cheltenham, Glos., England.
47. Kasher Yoga by Albert L. Schutz & Hilda W. de Schaps Quantal Publishings.
48. Meditation and Kabbalah by Aryeh Kaplan. Samuel Weiser, Inc. P.O. Box 612 York Beach, Maine 03910.



ఆంధ్రప్రదేశ్
జనరల్ నాలెడ్జ్
ఆదేశ్య శివకుమార్

ది మ్యాజిక్ పవర్ ఆఫ్ జగ్ థింకింగ్
The Magic Power of
BIG THINKING
 MOST POWERFUL BOOK TO SOLVE YOUR PROBLEMS WITH IMPROVED VERSION
ఆదేశ్య శివకుమార్

బాప్ మేనేజ్మెంట్
ఆదేశ్య శివకుమార్

MOST POWERFUL BOOK ON HUMAN RELATIONS
నువ్వు ... నేను ... మనం...
 సత్కెస్, ప్రణామ, పేరు ప్రతిష్టలు, అవోగడ, సునశాల, అత్త సంకల్ప
కల్లూరి శైలబాబు

చిన్న తియ్యాలి
కాంపెక్స్
ఆదేశ్య శివకుమార్

సుప్రసిద్ధ భారతీయ కవులు, రచయితలు
ఆదేశ్య శివకుమార్

సుప్రసిద్ధ భారతీయ క్రీడాకారులు
ఆదేశ్య శివకుమార్

LIFE
వైవే
మేనేజ్మెంట్
కల్లూరి శైలబాబు

విజాగంటి వినోదం
కల్లూరి శైలబాబు

డిం పబ్లికేషన్స్
 1-9-636, విద్యానగర్, హైదరాబాద్ - 44.
 ఫోన్ : 9391140079,
 9247122361, 9247112925
 (All A.P. Local)