అందరికీ ఆత్మీయ ఆహ్వానం

లోక కళ్యాణంలో భాగంగా ప్రపంచ శాకాహార, అహింసా
దినోత్సవాలను పురస్కరించుకుని

LIVE & LET LIVE

జాతీయ అహింసా ధ్యాన మహాసభలు

BE A VEGETARIAN

" ఇక్కడ బ్రహ్మజ్ఞానం మాత్రమే లభిస్తుంది "

2026 అక్టోబర్ 1 నుండి 5 వరకు

వేదిక : ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్స్, నాంపల్లి, హైదరాబాద్.

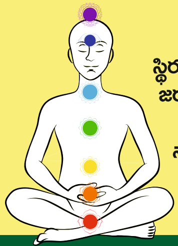
- ప్రతి రోజూ 5 గంటలు సామూహిక సంగీత నాద ధ్యానం
- ప్రముఖ సాంస్కృతిక కళాకారులచే అద్భుత ప్రదర్శనలు
- ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక, రాజకీయ మరి సినీ ప్రముఖుల సందేశాలు

ఉచిత భోజనం, వసతి | **స్పిరిచ్యువల్ బుక్ ఫెయిర్**

" ధ్యానంతోనే విశ్వశాంతి... అహింసతోనే మానవ ప్రగతి"

"అహింస మన శ్వాస – ధ్యానం మన ధ్యాస"

PYRAMID SPIRITUAL SOCIETIES MOVEMENT
NATIONAL VEGETARIAN MOVEMENT



ధ్యానం చేసే పద్ధతి - ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస

స్థిర సుఖాసనంలో హాయిగా కూర్చుని, చేతులు రెండూ కలిపి, వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకుని, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, సహజంగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసలను గమనించాలి. ఏ విధమైన నామస్మరణ చేయరాదు, ఏ రూపాన్ని ఊహించుకోరాదు. ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేసి మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచాలి. తద్వారా శ్వాస చిన్నదై నాసికాగ్రం (భ్రూమధ్యం) లో స్థిరమయి ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకుంటాం. ఈ ' ఆలోచనా రహిత స్థితే ' ధ్యాన స్థితి. ప్రతిరోజూ ఎవరి వయస్సు ఎంతో... కనీసం అన్ని నిమిషాలు తప్పక ధ్యానం ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేయవచ్చు.

ధ్యానం సర్వరోగ నివారిణి - ధ్యానం సకల భోగ కారిణి - ధ్యానం సత్య జ్ఞాన ప్రసాదిని

శాకాహారమే - మానవాహారం

శాకాహారంలో విషపూరిత అవశేషాలు, హార్మోన్లు ఉండవు. శాకాహారం శరీర ఆరోగ్యానికి, మానసిక సమతుల్యతకు, బుద్ధి వికాసానికి తోడ్పడుతుంది. మానవజన్మ ఉత్తమోత్తమైనది.

అలాంటి జన్మను దైవత్వానికి చేరువ చేసేది... శాకాహారం మాత్రమే !
శాకాహారం అంటే అహింసాయుతమైన ఆహారం. **'తస్మాత్ శాకాహారీ భవ'**

మూగజీవుల ప్రార్థన

" ఓ పరమాత్మా ! నేడు మా విన్నపం ఆలకించు, హే ప్రభూ! నిస్సహాయిలమైన మేము కష్టాలను అనుభవిస్తున్నాము. మమ్మల్ని కూడా నీవే సృష్టించావని ఈ మానవులు ఎప్పడు అర్థం చేసుకుంటారో? మా నొప్పి కూడా వారి నొప్పి లాంటిదే ! హే పరమాత్మా ! మేము కూడా నీ బిడ్డలమే అని వీరికి చెప్పు. మానవులు ఈ హత్యాకాండ నుండి మమ్మల్ని ఎప్పుడు విముక్తుల్ని చేస్తారో ? వారు కరుణ, దయ మరి ప్రేమలను ఎప్పుడు ధరిస్తారో ? మమ్మల్ని వీరి హత్యాకాండ నుండి విముక్తి కలిగించు. మా ఈ అభ్యర్థనను ఆలకించు ! హే పరమాత్మా ! ఇదే మా ప్రార్థన !"

మాంసాహారం మానవుల ఆహారం కాదు... మనిషి యొక్క అన్ని దు:ఖాలకు, బాధలకు మూలం మాంసాహారం పేరుతో జంతు జాతి పట్ల జరుగుతున్న హత్యాకాండే.

అహింసా పరమో ధర్మః **జీవించు - జీవించనివ్వు**

ఈ లోక కళ్యాణకర మహాకార్యంలో మనమూ భాగస్వాములం అవుదాం ... జన్మను సార్థకం చేసుకుందాం.

THE VEGETARIAN MOVEMENT

SBI A/C No: 37756703590, IFSC: SBIN0020790
Alkapuri Branch, Hyderabad

Google Pay PhonePe Paytm UPI **91829 10985**

జాతీయ అహింసా ధ్యాన మహాసభలు అన్న కార్యక్రమం చెయ్యాలన్న సంకల్పం చాలా గొప్పది... అందరం కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేద్దాం

శ్రీశ్రీశ్రీ త్రిదండి చిన్న జీయర్ స్వామి

LIVE & LET LIVE
జాతీయ అహింసా
ధ్యాన మహాసభలు
BE A VEGETARIAN

అక్టోబర్‌లో మనం జరుపుకోబోతున్న జాతీయ అహింసా ధ్యాన మహాసభలకు నేనూ వస్తున్నా... మీరూ రండి.

శ్రీ ఉపేంద్ర (ప్రముఖ భారతీయ సినీ దిగ్గజం)

80990 88880 | 95535 19693 | 63015 29332 | 86886 16080