

## పిడికిలి (Fist concept)

ధ్యాన ఆరోగ్య విధానం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందటం అన్న అంశంలో కీలకమైనవి ఆధ్యాత్మిక టాల్డెట్లు. ఇవి బుద్ధిస్థాయిలో పనిచేసి కూకటివేళ్ళతో సహా జబ్బును పెకలించడంలో ఎంతో దోహదపడతాయి. దానిలో భాగంగా ఇప్పుడు మనం “ 5 టాల్డెట్లు ” అన్న విషయంలో పిడికిలి గురించి నవివరంగా తెలుసుకుందాం.

పిడికిలిబిగించడం అన్నది ఐదు ఆధ్యాత్మిక టాల్డెట్లలో గుణప్రధానమైన అంశం. అంటే పిడికిలి బిగించి గట్టిగా కొట్టినప్పుడు ఎలా అయితే దెబ్బ గట్టిగా తగులుతుందో అలాగే పిడికిలి బిగించే ఈ ఐదు వేళ్ళకు ఐదు విషయాలను ప్రతీకలుగా తీసుకోవాలి. ఈ ఐదు విషయాలనూ సరిగ్గా చేసినప్పుడే మనం చేపట్టిన ఏ

1

### 1. ప్రణాళిక(strategy)

మనం చేద్దామనుకున్న పనికి సంబంధించి ఒక సమగ్రమైన ప్రణాళిక ఉండాలి. ఇక్కడ ప్రణాళిక అంటే ఒక పని చేయటానికి ప్రాపంచిక పరిధిలో ఎంత డబ్బు కావాలి? ఎన్ని గంటలు శ్రమించాలి? ఎంత పనిని చేయాలి? అన్నది మాత్రమే కాకుండా గుణప్రధానంగా కూడా ఆలోచించాలి. ఉదాహరణకి బిజినెస్ పెట్టాలనుకున్నప్పుడు బిజినెస్ కు కావల్సింది డబ్బు ఒక్కటే కాదు. కార్యదక్షత ఉండాలి. పని పట్ల సానుకూల దృక్పథం కలిగి ఉండాలి. సమయస్ఫూర్తి ఉండాలి. ఓర్పు ఉండాలి. క్రోధం లేకుండా ఉండాలి. ఇటువంటి గుణాల కలయికతో పాటు, బిజినెస్ కోసం అవసరమైన ఆర్థిక స్థోమతను కలిపి - పెట్టబడిగా వ్యవహరించాలి.

అలాగే ఆరంభించిన పని యొక్క ప్రణాళికలో

3

పనినైనా సమగ్రంగా నెరవేర్చగలుగుతాం. ఈ ఐదు విషయాలు కూడా ‘S’ అనే ఇంగ్లీషు letterతో ఆరంభమౌతాయి.

- 1) ప్రణాళిక (Strategy)
- 2) గుణప్రధానం (Sincerity)
- 3) పరిమాణాత్మకం (Seriousness)
- 4) నెమ్మదితనం (Slow)
- 5) నిలకడ (Steady)

ఇందులో ప్రణాళికకు బొటన వ్రేలు గుణప్రధానంగా చేయటానికి చూపుడు వ్రేలు, పరిమాణాత్మకంగా చేయటానికి మధ్య వ్రేలు, నెమ్మదితనం అనే గుణానికి ఉంగరపు వ్రేలు, నిలకడగా వుండటానికి చిటికెన వ్రేలును ప్రతీకలుగా తీసుకోవాలి.

2

ఆధ్యాత్మికత అన్న అంశం కూడా అవసరమౌతుంది. అది లేకుండా ఏ పని పూర్తయ్యే ప్రసక్తే లేదు. ఆ పనిని ఆరంభించినప్పుడు మనకు తెలియకుండానే మనలో లోపించిన ఆ గుణాలను నేర్చుకునే వరకు ఆ పని అనేకరకాల అవరోధాలకు లోనవుతూ వుంటుంది. ఆ గుణాలన్నీ సంతరించుకున్న తర్వాత మాత్రమే ప్రణాళిక పూర్తయి చేపట్టిన పనిలో మనం ఫలితాన్ని పొందడం జరుగుతుంది. ప్రణాళిక రెండువిధాలు, ఒకటి వ్యక్తిగత ప్రణాళిక. రెండవది సామూహిక ప్రణాళిక.

వ్యక్తిగత ప్రణాళికలో చేపట్టిన పనికి సంబంధించి వ్యక్తిగతంగా మనం మాత్రమే చేయగలిగిన పనులను మనమే స్వయంగా తెలివితేటల నువయోగించి పూర్తిచేయడం ద్వారా ఆధ్యాత్మికశక్తిని సమకూర్చుకోవడం జరుగుతుంది.

4

సామూహిక ప్రణాళికలో మనకు సంబంధించినంతవరకు మనం చేయవలసిన పనిని మాత్రమే మనం చేసి, మిగిలిన దాన్ని ఇతరులకి విడిచి పెట్టవలసి ఉంటుంది. అందరి పాత్రలూ మనమే పోషించాలి అనుకుంటే అక్కడ సామూహికంగా చేసే పనుల్లో ఎప్పటికీ మనం నెగ్గలేం.

సామూహికంగా పదిమంది పాల్గొని చేయవలసిన పనిలో మనం చేయాల్సినటువంటి పాత్రను సరిగ్గా తెలుసుకుని దాన్ని మాత్రమే మనం ఆచరణలో పెట్టుకుంటూ వెళ్ళాలి. కాబట్టి ప్రణాళికలో ఏది వ్యక్తిగత ప్రణాళిక, ఏది సామూహిక ప్రణాళిక అన్న విషయాన్ని స్పష్టంగా ముందే తెలుసుకోవటం ప్రధానమయిన విషయం.

ఇక ఆధ్యాత్మికతను సాధించుకునే ప్రయత్నంలో

5

గురువులను కలవాలి? అదే అనారోగ్యసమస్యతో ఉన్న ఎంతమంది ఇతర వ్యక్తుల అనుభవాలని తెలుసుకోవాలి? అన్న విషయాలను ప్రణాళికలో చూపించినప్పుడు మాత్రమే ఆ అనారోగ్యం నుంచి మనం పూర్తిగా బయట పడగలం. పిడికిలిపట్టడానికి బొటన వ్రేలు (ఏకలవ్యుడి వ్రేలు) ఎంత ప్రధానమైనదో చేపట్టే పనికి ప్రణాళిక కూడా అంత ప్రధానమైనది. మరీ ముఖ్యంగా మనవి కాని సమస్యలును మనం తీసుకున్నప్పుడు వాటికి సమాధానం దొరికే అవకాశం ఉండదు కాబట్టి తొలుత దీన్ని గుర్తించాలి.

## 2. గుణప్రధానం (Sincerity)

తర్వాత అంశం Sincerity- అంటే చేపట్టిన పనిని గుణప్రధానంగా చేయడం. మనం చేద్దామనుకున్న పనిని గుణప్రధానంగా చేయగలిగినపుడే (అంటే Quality ఉన్నప్పుడే) మనం దాంట్లో పూర్తిగా ఉత్తీర్ణతను

7

భాగంగా అది ధ్యానం కానివ్వండి, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం కానివ్వండి, నేర్చుకోవాల్సిన గుణగణాలు కానివ్వండి వాటిని ఎప్పుడైతే మనం పూర్తిగా ఆ ప్రణాళికలో భాగంగా మనం భావిస్తామో, అప్పుడు ఆ ప్రణాళిక సరిగా ఉన్నట్లు లెక్క.

ఉదా॥ నాకొక అనారోగ్యం ఉంది. దాన్ని పొగాట్టుకోవడానికి ఒక మంచి వైద్యుడి దగ్గరికో లేక మంచి వైద్యవిధానాన్నో అనుసరించడం అనేది ప్రాపంచిక వ్యవహారం దృష్ట్యా సరియైనదే కావచ్చు. కాని కూకటి వేళ్ళతో జబ్బును ఆత్మస్థితిలో పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి అని అనుకున్నప్పుడు ఆ జబ్బును తీసివేయటానికి ప్రారంభంలో మనం ఏదైనా ఒక వైద్యం తాలూకు నహాయం తీసుకున్నప్పటికీ, దానితో పాటుగా ఆధ్యాత్మికంగా మనం ఎన్నిగంటలు ధ్యానం చేయాలి? ఎన్ని ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవాలి? ఎంతమంది

6

పొందగలుగుతాం. కాబట్టి చేసే పని మీద పూర్తి శ్రద్ధనుంచి ఆ చేస్తున్న పనియొక్క గుణప్రధానమైన విశ్లేషనను ఎప్పటికప్పుడు సరిచూసుకుంటూ ఈ పనిని ఇదే రకంగానే చేయాలా? ఇంకో రకంగా చేసినా పర్వాలేదా? అని ఎప్పటికప్పుడు మీమాంసకు గురువుతూ trial and error విధానంలో సరిచూసుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళటాన్ని ఇక్కడ గుణప్రధానంగా మనం గ్రహించాలి.

## 3. పరిమాణాత్మకం (Seriousness)

తర్వాతది అంటే పరిమాణాత్మకంగా ఎన్ని గంటలుచేయాలో అన్నిగంటలు చేయటం. ఎన్ని రోజులు చేయాలో అన్ని రోజులు చేయటం. ఉదా॥ ఒక కూరను వండేటప్పుడు చాలా రుచికరంగా వండుతాం. కాని ఆ కూరను కనీకనిపించనట్టు ఒక చెంచాతో కొద్దిగా వడ్డిస్తే అది కూర యొక్క పూర్తి పరిమాణం కాదు. కాబట్టి అక్కడ

8

గుణం వున్నా పరిమాణం లేకపోవడంతో అనుభవించవలసిన ఆనందాన్ని పూర్తిగా పొందలేక పోతాం. కాబట్టి ఇటు గుణప్రధానంగానూ, అటు పరిమాణపరంగానూ, ఒక పనిని మనం చేసినప్పుడే sincerity (చూపుడువేలు), మరి seriousness (మధ్యవేలు)ను పూర్తిగా మనం పరిగణనలోకి తీసుకున్నట్లు అవుతుంది.

ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాన అని తెలిసి, ఇదే సరియైనది అని భోదపడిన తరువాత దాన్ని ఎన్ని గంటలు చెయ్యాలో అన్ని గంటలు చేస్తేనే మనం పూర్తి ఫలితాన్ని పొందగలం సరియైన ధ్యానానికి, సరియైన పరిమాణం జోడికావాలి. ఒక 40 రోజుల చేయాలి అన్నప్పుడు ఆ 40 రోజులు పూర్తి అయినప్పుడే మనం ఫలితం చూడగలం.

ఆలోచనలో ఒక విషయాన్ని సిద్ధం చేసుకున్న తర్వాత అది ఆధ్యాత్మికంగా పరిణమించడానికి ఎదగటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. కాబట్టి కార్యసాధనలో ఎదురయ్యే నెమ్మదితనం (slowness) అనే విషయాన్ని మనం ఖచ్చితంగా అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి ఆలస్యం జరగడం అనే పరిస్థితిని ఇక్కడ ఉంగరం వ్రేలుతో పోల్చడం జరిగింది.

## 5. నిలకడ (steady)

తర్వాత 'steady' అంటే క్రమం తప్పకుండా ఒక పనిని నిలకడగా చేయడం. ఉదా॥ ఒక ఇల్లును 40 రోజులపాటు శుభ్రంగా ఉంచాలనుకుంటే 40వ రోజు మాత్రమే ఇల్లు శుభ్రం చేయటానికి పూనుకోవటం సరిఅయినది కాదుకద! ఏ రోజుకారోజు ఇంటిని శుభ్రం చేస్తూ వెళితే ఎప్పటికప్పుడు అది శుభ్రంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా మనం చేద్దామనుకున్న పనిని ప్రతిరోజూ

## 4. నెమ్మది (Slow)

తర్వాత ఉంగరం వేలు నెమ్మదితనానికి సంకేతం. భూమీద భౌతికంగా ఏ విషయామైనా మనం పొందడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ అయిదు వ్రేళ్ళలోని బొటనవ్రేలును పూర్ణాత్మగానూ, చూపుడువ్రేలును అంశాత్మగానూ, మధ్యవేలును బుద్ధిగాను, ఉంగరంవ్రేలును మనసుగాను, చివరివ్రేలును శరీరంగాను అయిదు అంశాలుగా విభజించవచ్చు.

ఈ పూర్ణాత్మ (బొటనవ్రేలి) స్థితిలో పరిపూర్ణమైన జ్ఞానం, ఆనందం పూర్తి స్థాయిలో ఉంటే, శరీర స్థాయి (చివరివేలు) వచ్చేసరికి ఎన్నో, ఎన్నో, ఎన్నో నిరోధాలు ఎదురుకావటం వలన తక్కువస్థితిలో ఉండవలసి వుంటుంది.

కాబట్టి మనం జ్ఞానాన్ని పొందడం కోసం

కొంత సమయం కేటాయించి క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. అలాకాకుండా 39 రోజులపాటూ మానేసి ఒకేసారి 40వ రోజున గంటలు గంటలూ ఆ పని చేస్తూకూచుంటాను అంటే అది సరిఅయిన విధానం కాదు. కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ చేయటం అన్నది మనం ఇక్కడ steady గా తీసుకోవాలి. సరి సమానమైన గమనం ఒక (equal pace)లో తీసుకుని వెళ్ళడం మంచిదన్నమాట.

జీవితంలో నమన్యలను ధ్యానం ద్వారా పరిష్కరించుకోవాలి అనుకున్నప్పుడు 40 రోజుల మండల ధ్యానం చేద్దామనుకొని 40 రోజులపాటు రోజూ కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకుని క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయడం ప్రణాళిక (strategy). అది ఎవరి వయసు ఎంత ఉంటే అన్ని నిమిషాలు ఖచ్చితంగా పరిమాణాత్మకంగా చేయటం seriousness. ధ్యానం

చేయడమంటే ఏదో ఒక మంత్రజపాన్నో దేవతారూపాన్నో భావించడం, అంకెలు లెక్కపెట్టటం, మెల్లగా శ్వాసను తీసుకోవడం వంటి ధ్యానవిధానాలను కాకుండా శ్వాస మీద ధ్యాన వుంచడమనే సరియైన విధానాన్ని ఎన్నుకొని ధ్యానం చేయడం గుణప్రధానంగా(sincerity) చేయడం అవుతుంది.

సమన్య పరిష్కారానికి నలభైరోజులపాటు ఎపికతో ఓదురుచూడటం, సహనంగా వుండగలగడం నెమ్మదితనం (slow)గా గుర్తించాలి. ఆ పరిష్కారం తరువాత కూడా జీవితధ్యేయాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ధ్యానాన్ని దినచర్యలో భాగంగా చేసుకోవడం నిలకడతనం (steady) అవుతుంది.

వెరసి ఈ అయిదు అంశాలు మనిషి చేసే ప్రతీ పనికి ఉపకరించే అంశాలుగా గుర్తించి అనుసరించడమే

మార్పు పొందేప్పుడల్లా మళ్లీ దీనిని పరీక్షించు కోవలసి వస్తుంది.

4. పైన తెలిపిన ఐదింటిలో దేనికదే ముఖ్యమైనప్పటికీ 'బ్రొటనివేలు' జోడించి చేసిన ప్రణాళికలు మాత్రమే అనుకున్నంతమేర భౌతికంగా నెలకొల్పేంత వరకు ప్రయాణించ గలుగుతాయి.

5. అదే విధంగా ఎక్కువ శాతం మంది ఇబ్బందికి గురైయే అంశం ఉంగరం వ్రేళు అంటే ' నెమ్మదితనం ' వేటికి వేచించే పరుగు అన్న చందాన కాకుండా “ సాధనతో సమకూరు పనులు ధరలోన ” అన్నట్లు చేసుకుంటూ వెళుతూ ఉంటే ఆ సమయం ఆసన్న మయినప్పుడు అది కాస్తా ఇట్టే అయిపోతుంది. అలా కాకుండా తొందరపడితే లాభం లేదు. అనే విషయం భూమి అనే పాఠశాలలో అతి ముఖ్యమైనది.

పిడికిలి అనే భావనయొక్క పరమార్థం.

### సోల్ స్కానింగ్

1. ప్రత్యేకించి ఒక్కొక్క వ్రేలుకు తెలిపిన గుణాలు ఆయా భాగాల్లో ఏదైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు, చర్మవ్యాధి వచ్చినప్పుడు మరి ఏరకమైన ఇబ్బంది ఎదురైనప్పటికీ... ఆ గుణాన్ని సంతరించు కోవటం కోసం ప్రయత్నించాలి. తద్వారా కొద్ది రోజుల్లోనే ఆ ఇబ్బంది నుండి ఉపశమనం కనిపిస్తుంది.

2. వేళ్లకు ఉండే ఆభరణాలు పొందడం, కోల్పోవడం కూడా ఈ గుణాలను ఎప్పటికప్పుడు అభివృద్ధి చెందడం మరి కోల్పోవడంలో భాగంగా గుర్తించాలి.

3. స్థాయి మార్పు జరిగినప్పుడల్లా మరల మరల ఈ గుణాలను పరీక్షించుకోవలసి వస్తుంది. ఒక సారి దానిపై పనిచేసాం కాబట్టి జీవితానికే వూర్తయినట్లు కాదు. స్థాయి