

పంచ దోషాలు (ఐదు పెద్ద తప్పులు)

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

ఈ ఐదు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లలో తరువాతి అంశం పంచదోషాలు లేదా ఐదు పెద్ద తప్పులు - (5 Major mistakes). మూడవ నేత్రం పరిపక్వస్థితి నుంచి పరిపూర్ణస్థాయిని చేరుకోవటానికి ముందు వుండేస్థితి. అంటే 90 మార్కుల స్థాయి నుంచి 100 మార్కులస్థాయిని పొందడం ఎంత కష్టమో, పరిపక్వస్థితి నుండి

1

నిజానికి భౌతికంగా పైకి కనిపించే ఈ ఐదు దోషాలను యదావిధంగా కాకుండా వాటి వెనుక ఉన్నటువంటి గూడారాన్ని తెలుసుకోవలసి ఉంటుంది.

1. ఖాళీగా ఉండటం (Idleness)

ఇందులో మొట్టమొదటి అంశం ఖాళీగా ఉండటం (Idleness). బయట ప్రావంచిక సామ్రాజ్యంలో ఖాళీగా ఉండటం అంటే ఏ ఉద్యోగమూ చేయకపోవడం, ఒక విద్యార్థి చదవక పోవడం, పెళ్ళయి అత్తారింటికి వచ్చిన కోడలు ఏ పనిచేయక పోవడం లాంటివాటిని ‘ఖాళీగా ఉండటం’ అంటారు. కానీ నిజానికి అది ఖాళీగా ఉండటం కాదు. Richard Back మహానుభావుడు చెప్పినట్లు - 'Unless you are sure that there is nothing to learn in a particular possibility, you should not leave it.' అంటే ‘నేర్చుకోవడానికి, తెలుసుకోవడానికి ఖచ్చితంగా ఏమిలేదు

3

పరిపూర్ణస్థితిని చేరడం కూడా అంతే కష్టం. అలా ఆ స్థాయిని చేరే ప్రయత్నంలో మనలో సహజంగా దొర్లే లేదా మనం మనకు తెలియకుండా చేసే అయిదు పెద్ద తప్పులను గురించి తెలుసుకోవాలి. చిన్నప్పటి నుంచి మన జీవనవిధానంలో అయితే నేమి, గతజన్మల సంస్కారం వలన అయితే నేమి, ఈ ఐదు ప్రధాన తప్పులు దొర్లడాన్ని మనం గమనిస్తాం. ఈ అయిదు దోషాలను తెలుసుకొని వాటికి లోబడకుండా జాగ్రత్తగా బయటపడగలిగితే అప్పుడు ఆ మూడవనేత్రం పరిపూర్ణస్థాయిని చేరుకోవడం జరుగుతుంది. ఆ దోషాలు వరుసగా :

1. ఖాళీగా ఉండటం (Idleness)
2. అతిగా ప్రతిదాంట్లో వేలు పెట్టడం(Over indulgence)
3. సిగరెట్లు (Cigar)
4. బానిసత్వం (Addiction)
5. సంబంధ బాంధవ్యాలు (Relationships)

2

అని తెలుసుకునేంతవరకూ ఏ ఒక్క అవకాశాన్నీ నువ్వు జారవిడువకూడదు’ అని చెప్పినట్లుగా జీవితంలో మనం నేర్చుకోవడం కోసం, తెలుసుకోవడం కోసం ఎన్ని అవకాశాలనైతే మనకు మనంగా సృష్టించుకుంటున్నామో, ఆ అవకాశాలన్నింటిలోనూ మనం ప్రయాణం చేయాలి.

ఎప్పుడైతే భయంవల్లనో, అనుమానంవల్లనో, మూఢనమ్మకాలవల్లనో, ఇష్టాయిష్టాలవల్లనో ఏవైనా కొన్ని సంఘటనలను లేదా పనులను ఒకవ్యక్తి చేయకుండా పక్కన పెట్టినట్లయితే అప్పుడు ఆ పనులు చేయని వ్యక్తిని ఖాళీగా ఉన్నాడు అని చెప్పాలి. మీకు ఏకోరిక ఇవ్వ బడదు దాన్ని నిజం చేసుకొనే శక్తి నీలో లేకుండా అని Richard Back మహానుభావుడు చెప్పిన దాన్ని బట్టి మనం చెయగలిగేవే మన వద్దకు వస్తాయి.

కాబట్టి ఇక్కడ ఖాళీగా ఉండడం అంటే నిజంగా

4

ఆత్మ పరిణతికి అవసరమైన విషయాన్ని కష్టంగా ఉందనిగాని, నచ్చలేదనిగాని పక్కన పెట్టి నేర్చుకోవలసిన విషయాలను ఆత్మకు అవసరమయినంతగా అందివ్వకపోవడం అన్నదాన్ని మనం ఖాళీగా ఉన్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి.

గతంలో ఒక పనిని చాలా సార్లు చేసి వుండి దాన్నించి మనం పెద్దగా పొందేదేమీలేదు అని ఖచ్చితంగా తెలుసుకున్న తరువాత మాత్రమే దాన్ని మనం విడిచిపెట్టవచ్చు. కాబట్టి 90 శాతం పనులు తెలిసినవి చేసినా 10 శాతం తెలియని పనులు చేయడం ద్వారా ఇంకా నేర్చుకోవలసిన అవకాశం ఉన్నందున దానిని ఖచ్చితంగా తీసుకుని నెరవేర్చవలసి ఉంటుంది.

2. అతిగా వ్యవహరించడం (Over indulgence)

రెండవది - Over indulgence. ఇందాక

5

దానిపైనొకటి పేకమేడలా అమర్చుకుంటూ నెత్తిన వేసుకొంటూపోతే, ఏ పనిని ఎందుకు చేస్తున్నామో, ఎక్కడ ఉన్నామో, ఏం జరుగుతున్నదో తెలియని అయోమయ పరిస్థితికి మనం చేరుకోవడం జరుగుతుంది. అది ఏదో ఒకరోజు కూలిపోక తప్పదు. కాబట్టి మనం నైపుణ్యతను సంపాదించిన విషయాలను మన క్రింది స్థాయివారికి అప్పజెప్పి, క్రొత్త లేదా పైస్థాయి పనులను మనం చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళడం చేయాలి. పనులను పేర్చుకుంటూ వెళ్ళడం సరిఅయిన జీవనవిధానం కాదు. దీనినే అతిగా వ్యవహరించడం (Over indulgence) అంటారు. ఇక్కడ ఎంతో శక్తిని అనవసరంగా కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

3. బానిసత్వం (Alcohol)

మూడవది బానిసత్వం (addiction

7

చెప్పినదానికి ఇది పూర్తిగా వ్యతిరేకం. ఒక పనికి సంబంధించిన అన్ని పనులను మనం పూర్తిచేసి ఒక ఉన్నతస్థాయికి చేరుకున్న తరువాత మనకి Subordinates, సహాయకులు రావడం సహజం. అప్పుడు మనం క్రిందిస్థాయిలో ఉన్నవాళ్ళకి ఇంతకుముందు మనం చేసిన పనిని అప్పజెప్పి, మనం పై స్థాయికి చెందిన పనులను తీసుకోవడం సబబు.

ఉదాహరణకి Degree అయిపోయినవారు తరువాత Post-Graduation course లోకి వెళ్తే, intermediate వాళ్ళు Degree లో వచ్చి కూర్చోవడానికి వీలవుతుంది. అలాగే మనం ఆధ్యాత్మిక సాధనారంగంలో చేసిన పనిని కొత్తగా వచ్చే ధ్యానులకు అప్పజెప్పి ఇంతకన్నా ఉన్నతంగా ఉన్న పనుల్లోకి మనల్ని నెట్టుకోవడం చేయాలి. ఇలా చేయకుండా ఇక్కడ ఈ పనిని, అక్కడ ఆ పనిని, వున్న అన్ని పనులను, ఒక

6

mentality). భౌతికంగా సారాయికి అలవాటుపడిన వ్యక్తి అది లేకపోతే జీవించలేను అనే అభిప్రాయానికి రావటమే బానిసత్వం. అదేవిధంగా ఇంత ఆధ్యాత్మికశాస్త్రం తెలిసి, ఫలనా వ్యక్తివల్ల నేను ఇలా అయిపోయాను, ఫలనా వస్తువు లేకపోతే నేనుండలేను, ఈ పరిసరాల్లో మాత్రమే నేను పని చేయగలను- అని స్థిరభావాలను పెంచుకుని ఎప్పుడైతే బయట విషయాలకు, వ్యక్తులకు, సందర్భాలకు పూర్తిగా కట్టుబడిపోయి, పొందవలసిన ఆనందాన్ని కోల్పోయే పరిస్థితులను కల్పించుకుంటామో అప్పుడు మనం ఈ బానిసత్వం అనే స్థితిలో ఉన్నట్లులెక్క.

ఇటువంటి వ్యక్తులకు సారాతాగి ఉన్న వ్యక్తులు ఇబ్బంది పెడుతున్నట్లు కలలు రావడం, బయట జీవితంలో ఎదురింటివాళ్ళో పక్కింటివాళ్ళో సారాయితో ఇబందులు గురికావడం, ప్రయాణాల్లో మన తోటి

8

ప్రయాణికులు సారాయి తాగివచ్చి మనసు ఇబ్బంది పెట్టడం అనేవి సహజంగా జరుగుతూ వుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితుల్లో మనం ఏ విషయంలో alcohol nature లో ఉన్నాం, ఎటువంటి బానిసత్వంతో ఉన్నాం అని మనం ప్రశ్నించుకుంటే తప్పకుండా ఏ ఏ స్థితిలో, ఏ ఏ పరిస్థితుల్లో బానిసత్వంతో బయట విషయాలపై ఆధారపడి ఉన్నామో మనకు తెలుస్తుంది.

మనం దేనిపైనైతే ఆధారపడి బానిసత్వంతో ఉన్నామో దానిని వదిలించుకున్నప్పుడు, ఇక్కడ బాహ్య పరిస్థితుల్లో alcohol తో ఉన్న వ్యక్తి నుంచి మనం బయటపడగలుగుతాం. వెరసి ఇక్కడ బయట విషయాలమీద, వ్యక్తులమీద, సందర్భాల మీద ఆధారపడకుండా మనలోనే ఆనందమంతా ఉంది. అన్నదాన్ని గ్రహించినప్పుడు మనం సారాయి నుండి బయట పడినట్టు లెక్క !

-1 అనేదాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ అప్పటికప్పుడే దాన్నుంచి బయటపడి Easyగా వెళ్ళిపోయే మనస్తత్వాని అలవరుచుకోవాలి. అంతేగాని తాను పట్టిన కుందేలుకు మూడే కాళ్ళు అన్నట్లుగా, అనుకున్నది అనుకున్నట్లు మక్కికి మక్కి జరగలేదని, దాని గురించే వాపోతూ, పూర్తిగా గతంలోనే ఉండిపోతే, భవిష్యత్తులో వచ్చే అద్భుతమైన అవకాశాలని, ఆనందాలని, శక్తిని మనం కోల్పోవటం జరుగుతుంది.

ఉదయం 5 నుంచి 7గం|| వరకు గల 2గంటల ప్లాన్ వేరు. తర్వాత 7 నుంచి 9గంటల వరకు గల ప్లాన్ వేరు. 9 నుంచి 12 గంటల ప్లాన్ వేరు. వెరసి రాత్రిలోపు మొత్తం సమయాన్ని పది ఘట్టాలుగా విభజించుకుని ఏ ఏ సందర్భాల్లో ఏ ఏ ఆనందాలు పొందాలో, ఏ ఏ విషయాలు గ్రహించాలో ఆ ఆనందాలను ఆ విషయాలను అవశ్యంగా గ్రహించాలి. ఒకవేళ ఒక ఘట్టంలో fail

4. సిగరెట్టు (Cigar)

నాల్గవది Cigar. అంటే ప్రతి విషయాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం. (Take it easy Policy.) జరిగిపోయిన దాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం. జీవితంలో మనం అనేక రకాల సంఘటనలను ఎదుర్కుంటున్నప్పుడు ఒకే సమయంలో, ఒకే సందర్భంలో అనేక రకాలస్థాయి ఆత్మలతో మనం కలసి మెలసి జీవించవలసివుంటుంది. కాబట్టి తక్కువస్థాయి ఆత్మలతో ఉన్నప్పుడు సహనంతో వేచి ఉండాల్సి వస్తుంది. ఎక్కువస్థాయి ఆత్మల దగ్గర ఉన్నప్పుడు ఆత్మతగా తెలుసుకోవాల్సివస్తుంది.

ఇలా వేరు వేరు స్థితిగతుల్లో ఉన్న ఆత్మలతో మనం ఒక ప్రణాళికను రూపొందించుకున్నప్పుడు మనం అనుకున్నది అనుకున్నట్లు కాకుండా ఒక రవ్వ అటు, ఒక రవ్వ ఇటు జరగడం సహజం. గమనికతో ఆ +1,

అయినప్పుడు దాన్ని అక్కడికక్కడే గతం గతః అనుకుని Take it easy policyని అనుసరించి వదిలివేయాలి. గతించిన దాని తాలూకు ప్రభావం తర్వాత ఘట్టం మీద పడకుండా చూసుకోవాలి. అలా చేసుకోకపోతే తర్వాతి ఘట్టంలో పొందవలసిన మంచిని, ఒక మంచి వ్యక్తి సాంగత్యాన్ని మనం కోల్పోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఒక సంఘటనని యథాతథంగా తీసుకొని గతించిన దానిని గురించి పట్టించుకోకుండా వదిలి వేయడాన్ని మనం నేర్చుకుంటే అదే సిగార్ తప్పు నుండి బయటపడటం.

ఒక సిగరెట్ కాల్చేస్తే క్షణాల్లో బుర్రలో ఉన్నటువంటి tension free అయిపోవడం భౌతికంగా మనం గమనిస్తాం. Nicotine తాలూకు తత్త్వం అది. ఎలా అయితే తాత్కాలికంగా సిగరెట్లోని nicotine పదార్థం మనలో ఉన్నటువంటి ఆ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందో

అదే విధంగా బుద్ధి స్థాయిలో మనం అలవాటు చేసుకున్న ఆ take-it-easy policy వల్ల గంటగంటకు నిమిష నిమిషానికి ఆనందాన్ని పొందే అవకాశం ఎప్పటికీ ఉంటుంది.

ప్రతి విషయాన్ని సులువుగా తీసుకోవటం అన్నది నేర్వకపోతే తెలియకుండానే మనం కొన్ని మార్కులు కోల్పోయి, ఆ మూడవనేత్రస్థాయికి తక్కువ స్థాయిలో జీవించడం జరుగుతుంది.

5. సంబంధ బాంధవ్యాలు (Relationships)

చివరది Relationships. నిజానికి మానవుడు సంబంధ బాంధవ్యాల ప్రతీక. ఉదయం నుంచి రాత్రివరకు బంధువులతోను, కుటుంబంలోని వ్యక్తులతోను, స్నేహితులతోను, ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తులతోనూ అందరితోనూ కలసి మెలసి తిరుగుతూ ఉంటాడు.

ఆధ్యాత్మికపాఠాలు వేరు. అదేవిధంగా Bedridden patients ఆధ్యాత్మికపాఠాలు వేరు. వారికి సపర్యలు చేసే వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక పాఠాలు వేరు. ఆత్మ దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఎవరిది వారే యమునాతీరే అన్న విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకుని ఒకరి ఆధ్యాత్మికపాఠాల్లో ఇంకొకరు వేలు పెట్టకుండా, ఎవరికి ఇవ్వాలిని స్వేచ్ఛను వారికి ఇస్తూ, నూటికి 90 శాతం మనం హాజరయినా ఆ 10 శాతం తప్పించుకుని మన ఆత్మ ప్రగతిని దెబ్బతీయకుండా ఎప్పుడైతే మనం ప్రవర్తిస్తామో అప్పుడే ఈ సంబంధ బాంధవ్యాలను మనం జయించినట్లు లెక్క.

ఆత్మపరంగా నా భర్త నాతోనే ఉండాలి. నా భార్య నాతోనే ఉండాలి. లేకపోతే చంటిపిల్లాడు ఉన్నాడు కాబట్టి విడిచిపెట్టి వెళ్ళలేను. ముదుసలి Parents ఉన్నారు. వారితోనే జీవితము అనుకుని సమాజం హర్షించే విధంగా మనం ఒక ముద్ర వేసుకుని దాంట్లోనే

ప్రాపంచికసామ్రాజ్యం అనేది ఇష్టారాజ్యంగా కొన్ని వేల సంవత్సరాల పాటు ఉండడం వల్ల మానవుల్లో రకరకాలయిన సంబంధాలు అల్లుకుపోయాయి. భార్యాభర్తలు, తల్లిపిల్లలు, ఒకవృద్ధజంట, వాళ్ళను చూసుకునే పిల్లలూ, కొత్తగా పెట్టిన వ్యాపారం, వ్యాపారంలో భాగస్వాములు, ప్రేమికులు ఇట్లా ఎన్నో విధాలుగా సంబంధాలు అనేవి సమాజంలో నెలకొన్నాయి.

ఈ పరిస్థితుల్లో నిజానికి నూటికి నూరుపాళ్ళు అందరికీ అన్ని పరిస్థితుల్లో అందరూ కలిసి వుండటం అవసరమే. కాని ఆత్మ పరిణితిదశ దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఒక వందలో 5 శాతం పరిస్థితుల్లో అవకాశాల్లో మాత్రమే ఈ కాంచినేషన్ వారు కలిసి వుండటం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే ఈ సంబంధాలు ఆధ్యాత్మికస్థాయిలో కుదరవు.

ఉదా॥ భర్త ఆధ్యాత్మిక పాఠాలు వేరు. భార్య

వుండిపోయినట్లయితే మనకవసరమయినటువంటి ఆత్మప్రగతిని మనం పూర్తిగా కోల్పోతాం. గనుక ఒకటికి పదిసార్లు అదే తప్పు మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తుండటం వల్ల ఆ మూడవ నేత్రానికి అవసరమయిన ఆఖరి అయిదు మార్కులు మనం కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

భార్యాభర్తలు 90శాతం కలిసివున్నప్పటికీ 10 శాతం సందర్భాల్లో భర్త ఆధ్యాత్మికప్రగతిని బట్టి భార్య, భార్య ఆధ్యాత్మికప్రగతిని బట్టి భర్త, పరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. కాబట్టి ఇప్పుడు చెప్పినటువంటి సంబంధాలు సమాజం హర్షించడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడతాయి. సమాజం దృష్టిలో అవి correct అయినప్పటికీ, ఆత్మప్రగతి దృష్టిలో వాటిని వేరువేరుగా చూడాలి అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ అయిదు శాతం, పది శాతం సందర్భాలను సమాజానికి భయపడి గానీ, స్వేచ్ఛలేకపోవడం వలన గానీ

కోల్పోయినప్పుడు మన మూడవ నేత్రం తాలూకు పరిపక్వత ఆగిపోతుందని అర్థం చేసుకోవాలి.

వెరసి ఈ అయిదు దోషాలను (Major Mistakes) చేస్తూ ఉన్నంతకాలం మనం 90 మార్కులస్థాయిలోనే మన పరిపక్వత ఆగి పోయి, మళ్ళా మళ్ళా మన Future projection కోల్పోయి జీవితధ్యేయానికి కొద్దిపాటితక్కువస్థాయిలో ఉండి పోవడం జరుగుతుంది. దానికి వర్తవసానంగా మనం ఒక చర్మవ్యాధినో, ఒక BP నో, ఒక షుగర్ నో ఏదో ఒక దీర్ఘకాలికవ్యాధిని మోయవలసివస్తుంది. దీన్ని సరిచేసుకునే mechanism ఏ వైద్యవ్యవస్థలోను లేకపోవడం వలన జీవితాంతం మందులు వాడవలసి వస్తుందని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఎప్పుడైతే ఈ ప్రధానమైన పంచదోషాలను మనం

ధ్యానంతోనూ, ఆధ్యాత్మికశాస్త్రంతోనూ పూర్తిగా తొలగించుకోగలుగుతామో అప్పుడు జీవితాంతం మందులు వాడవలసిన అవసరం ఉండదు. ఈవిధంగా ఈ అయిదు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు అన్న అంశాన్ని తెలుసుకున్నాం. దీన్ని నిత్యజీవితంలో ఆచరణలో పెట్టి శారీరిక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మికతలాల్లో ఉన్నటువంటి ఎటువంటి అనారోగ్యాన్నయినా మన శక్తితోనే మన జ్ఞానంతోనే పూర్తిగా తొలగించుకోవచ్చు.