

తెగని సంబంధం

5 టాబ్లెట్లు

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.

ఏ ఇద్దిరి వ్యక్తుల మధ్యనైనా ఆనందం, అన్యోన్యత నెలకొని ఉండాలంటే అయిదు విషయాలలో వారు పూర్తిగా ఆకళింపును కలిగి ఉండాలి. ఈ అయిదు విషయాల్లో ఎప్పుడు ఏది అవసరమో దానిని అప్పుడు ఆచరణలో పెట్టి పరస్పర సంబంధాలను ప్రసరింపచేయడం ద్వారా ఆనందాన్ని స్వంతం చేసుకోవాలి. అవి:

1

సంబంధ బాంధవ్యాలు, సాంఘిక ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి.

1. అవ్యాజ్యమైన ప్రేమ (Unconditional love)

మొట్టమొదటిది, నిరంతరం అవ్యాజ్యంగా ప్రేమించే గుణం. ఇక్కడ ప్రేమించే గుణం అంటే సృష్టిలో ఉన్న సకల జీవరాసులకూ, మనకూ మధ్య ఎప్పుడూ కూడా ఒక సహజమైన ‘ ప్రేమతత్త్వం ’ అంతర్లీనంగా దాగి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఆ ప్రేమతత్త్వాన్ని మనం అంతర్గతంగా తోటిమానవులతో మాత్రమే కాకుండా జీవజాలమంతటితోనూ పంచుకుని పెంచుకుంటూ వెళతామో అప్పుడు మనం ఈ ప్రేమతత్త్వస్థాయిని అందుకున్నట్లు లెక్క. ఇది బయట మనం చెప్పేది, సినిమాలో చూపించే ప్రేమ కాదు. వసుధైకకుటుంబ ధర్మంలో భాగంగా వుండే ‘విశ్వప్రేమ’అని మనం అర్థం

3

1. అవ్యాజ్యమైన ప్రేమ (Unconditional Love)
2. సహనం (Bearing)
3. తెలియచేయటం (Conveyance)
4. చేయూత నివ్వటం (Support)
5. మోయడం (Carrying)

అది భార్యాభర్తలు కానివ్వండి, తల్లిపిల్లలు కానివ్వండి, స్నేహితులు కానివ్వండి- ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య అన్యోన్యత నెలకొనాలంటే ఈ అయిదు రకాల బంధాలు తప్పకుండా వుండితీరాలి. వాటిని జిగురు (Gum)గా అని చెప్పవచ్చును. ఈ అయిదు రకాల విషయాలలో ఏ ఒక్కదాని నైనా ఆయా సందర్భానికనుగుణంగా మనం సరిగా ప్రదర్శించకపోతే వారి మధ్య నుండే సంబంధాలు పూర్తిగా తెగిపోయే అవకాశం ఉంది. సవ్యంగాలేని

2

చేసుకోవాలి.

ఇలా ప్రతి ఒక్క జీవితీ, మనకు మధ్య ఉన్నటువంటి ఆ (unconditioned & unknown threads) అవ్యాజ్యమైన కనిపించని ప్రేమదారాలు ఏవైతే ఉన్నాయో అవే నిజమైన ప్రేమను నిలబెట్టేవిగా ఉంటాయి. శత్రువు అయినప్పటికీ కూడా బయట కలవకపోయినా లోపల ఎటువంటి శత్రుత్వం లేక కేవలం తటస్థంగా ప్రేమతో ఉండగలగడం రావాలి.

2. సహనం (Bearing)

రెండోది సహనం మనం అవతలి వ్యక్తిని వాళ్ళు మనల్ని వ్యవహరికంగా ఎన్నిరకాలుగా ఇబ్బందులు పెట్టినా, లోపల ఆధ్యాత్మికంగా మన ఆత్మపదార్థంలో భాగమైన అతనిని ప్రేమిస్తూ సహనంతో వేచి ఉండగలిగినప్పుడే మనం నిజంగా అతనితో ‘విశ్వప్రేమ’ను

4

కలిగి ఉన్నట్లు లెక్క అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఏదైనా ఒక విషయానికి సంబంధించి సమస్య ఎదురైనప్పుడు “నిజం నిలకడ మీద తేలుతుంది” అని కొద్దిరోజుల పాటు వేచి ఉంటే అదే పరిష్కారమై పోతుంది. తొందరపడి మనల్ని మనం నిరూపించడం కోసం ప్రయత్నిస్తే అది “గుమ్మడికాయ దొంగ భుజాలు తడుముకున్నట్లు” ఇంకెక్కడికెక్కడికో దారి తీయడం సహజం. కాబట్టి సత్యం బయటపడ్డానికి కొంత సమయం అవసరం. ఆ సమయం కోసం సహనంతో వేచి ఉండడం అన్నది ప్రధానం. కాబట్టి ఈ భూమ్మీద ‘సహనం’ ఒక గుణంగా రూపొందడం జరిగింది.

ఎప్పుడైతే సహనంగా ఉంటే సమస్య తనకు తానే పరిష్కరింప బడుతుంది అని అర్థమవుతుందో అప్పుడు అక్కడ సహనంతో ఉండడమే మనం చేయవలసినపనిగా గుర్తు చేసుకోవాలి.

5

వాటన్నింటిని తప్పకుండా ప్రయోగించాలి :

సౌమ్యం : వాక్కు ద్వారా సౌమ్యంగా అవతలి వ్యక్తికి నందర్బానుసారంగా విషయాలను వివరించి తెలియజేయడం.

దానం : అవతలి వ్యక్తి మననుంచి ఏమి ఆశిస్తున్నాడనే దానిమీద దృష్టిపెట్టి, అతనికి కావలసినది ముందుగా సమకూర్చి అతని దారిలోకి వెళ్లి, అతని మంచి కోసం, మార్పుకోసం తెలియజేయదలుచుకున్న విషయాన్ని తెలియజేయడం, చిన్న పిల్లలకు చాక్లెట్లు ఇచ్చినట్లు క్రమ క్రమంగా అతనిలో మార్పు తీసుకొని రావడం.

భేదం : పై రెండు పద్ధతులు ఉపకరించనపుడు ఇక నీతో నాకు సంబంధం లేదు అన్నట్లు మౌనంగా అతనికి దూరంగా ఉండడం. అది సహజంగా అతనిలో మార్పును కలిగిస్తుంది.

7

అయితే సహనానికి కూడా హద్దు ఉంటుంది. ఒక స్థాయిని దాటిన తర్వాత హద్దు మీరి అవతల వాళ్ళు తమ ధోరణిని లేదా ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించడం జరుగవచ్చు. సత్యం తెలిసిన తర్వాత కూడా వారు అదే ధోరణిని కొనసాగిస్తే మనం ఏం చేయాలి? అటువంటి పరిస్థితులలో అవసరమైనదే మూడోఅంశం.

3. తెలియజేయడం (Conveyance)

మనం ఏమిటో సామ, ధాన, బేధ, దండోపాయాలు అనే నాలుగు పద్ధతుల్లో అవతలి వ్యక్తులకు తెలియచేయాల్సి ఉంటుంది. మన వాక్క్షేత్రాన్ని ఉపయోగించుకుని మనం ఏమిటో తెలియచేస్తే వాళ్ళు వాళ్ళ తాలూకు ప్రవర్తనను మార్పు చేసుకుని మనతో సఖ్యతగా ఉండే అవకాశం తప్పకుండా ఉంది.

అయితే మన ప్రయత్నంగా ఈ క్రింది

6

దండం : పరుషమైన వాక్కులతోగాని, చిరుదండనతోగాని, (గురుశిష్యసంబంధములో) కోపం బాహ్యంగా ప్రదర్శించి మార్పు తేవడానికి ప్రయత్నించడం.

ఇక్కడ ముఖ్యమైన మరో అంశం భౌతికంగా దండోపాయం కుదరనప్పుడు అంతర్గతంగా ఒక యోగి/ధ్యాని చెయ్యగలిగేది శక్తిస్థాయి దండన. దీని ప్రకారం అవతలి వ్యక్తి నిర్లక్ష్యం వలన క్రోధం, అసహ్యం, అసహనం వంటి భావావేశాలు ఏవైతే మనలో కలుగుతాయో వాటిని లోపలికి తీసుకోకుండా, మాటలతో చేతలతో బయటికి వ్యక్తపరచకుండా. ఆ శక్తిని ఒక బంతిలా మార్చి ప్రకృతిలోకి “తనదికాదు” అన్నట్లు విడిచి పెట్టాలి. ఇలా విడిచిపెట్టిన శక్తి మనకు అనవసరం. కానీ దాన్ని బయటకు వదిలినప్పుడు మనం దాని నుండి బయటపడతాం. అలాగే విడిచిపెట్టబడిన శక్తి కొంత “సందిగ్ధ పరిమాణం” దాటిన తరువాత, అవతలి వ్యక్తి

8

మార్పుకు సంపూర్ణంగా దోహదపడుతుంది. ఒక మంచి అనుభవాన్నో, శిక్షనో కలుగజేసి మార్పు తెస్తుంది. అందుకే అన్నారు ‘యోగి మౌనం మహాఘోరం’ అని.

ఇలా తెలియచేసిన తర్వాత కూడా వాళ్ళు అదే ధోరణిలో కొనసాగితే అప్పుడు ప్రకృతి మాత్రమే వాళ్ళకు గుణపాఠం నేర్పుతుంది. ఆ గుణపాఠం కూడా వాళ్ళు గ్రహించకపోతే ఇకవారు అధోగతికి చేరుకోకతప్పదు. అటువంటి స్థితిలో మనం ప్రదర్శించాల్సి నటువంటి ప్రయత్నమే నాల్గవ విషయం.

4. చేయూతనివ్వడం (Support) :

శిక్ష అనుభవిస్తున్న వ్యక్తిని చూచి, ‘ఎంత చెప్పినా వీడు అలా చేశాడు, ఇలా చేశాడు’ అందుకే వీడికి ఇలా జరిగింది మంచిపనయింది, వీడికిలాగే కావాలి! అని మనం జరిగినదానిని గురించి బహిరంగంగాను,

5. మోయడం (Carrying)

ఇలా పైన తెలిపిన వారితో బంధాలను త్రెంచేసుకోవాలి లేదా వారిలో దూరంగా ఉండాలి అనుకుంటాం. కాని ఆధ్యాత్మికశాస్త్రం ఏం చెప్తుందంటే ఎవ్వరితో గూడా సంబంధాలను త్రెంచుకోరాదు. వాటిని అలాగే కొనసాగించాలి, మనతో మోసుకొని వెళ్లాలి (carry) అని. అంటే మనం నిజానికి వారితో సంబంధాలను త్రెంచుకోవాలని అనుకుంటాం కాని, ఎవరిని దూరం చేసుకోగలం? సర్వత్ర వ్యాపించి ఉన్న ‘నేను’ అనే భగవత్ పదార్థంతో విరాజిల్లుతున్న మనం బయట వ్యక్తి బాహ్యంగా మనకు వేరుగా కనిపించినా అంతరంగంలో అతనితో మనము కలిసే ఉన్నాం కదా ! మరి వేరుచేసు కోవడం ఎలా సాధ్యం? సముద్రమంతటి నీటిలో నుంచి దోసెడు నీరు వేరుచేస్తే మిగిలింది “దోసెడునీరు తక్కువయిన సముద్రమవుతుంది.” ఈ

అంతరంగం లోను వాళ్ళతో దురుసుగా ప్రవర్తిస్తాం. కానీ ఆధ్యాత్మికశాస్త్రంలో సంబంధబాంధవ్యాలు ఏం చెబుతాయంటే కష్టంలో ఉన్నవాడిని ఆదుకుని చేయూత నిచ్చి బాధల నుండి బయటపడవేసిన తర్వాత మనం మళ్ళీవాడికీ సత్యాన్ని తెలియజేసి సహనంతో సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఆర్థిక సహాయంగాని, వైద్య సహాయం గాని, సాంఘికంగా చితికినపుడు ఓదార్పు చర్యలుగాని, ఇలా ఏది అవసరం అయితే అది అందజేసి తిరిగి మనిషిని చెయ్యాలి. అది చేయూత అంశం.

ఇలా కష్టంలో చేయూత ఇచ్చి సహకరించిన తర్వాత కూడా, అతడు మళ్ళీ పాత ధోరణిలోనే సినిమాల్లో కోడలు ఎంతగా ఒదిగివున్నా అత్తగారిపెత్తనాన్ని చలాయించే సూర్యకాంతంలాగా ఉంటే మనమేం చేయాలి? అది తరువాత స్థాయి....

దోసెడు నీటిని తిరిగి సముద్రంలో కలిపేస్తేనే, సముద్రం మొత్తంలో అది కలిసిపోతుంది. అది ఎక్కడుందో కూడా గుర్తు పట్టలేనంతగా కలిసిపోతుంది.

కాబట్టి ఒక సముద్రంలా విశ్వమంతా ఆవరించి ఉన్న ఆత్మపదార్థంలో ఒక అత్తగారినో, ఒక శత్రువునో, ఒక వ్యాపార భాగస్వామినో, స్నేహితిణ్ణో నచ్చలేదు అని తీసివేస్తే వారు లేని ఆత్మపదార్థం ఎలా వుంటుంది? అది ఏం చేయగలుగుతుంది? పక్కన పెడతాం, వేరు చేసుకుంటాం అంటే మన మిగతా చైతన్యం నుంచి ఒక పిడికెడు చైతన్యాన్ని వేరుచేస్తున్నామన్నమాట. అంటే ఆ వ్యక్తియొక్క చైతన్యాన్ని పక్కన పెడుతున్నట్లు లెక్క !

ఎప్పుడూకూడా ఈ భూమి అనే పాఠశాలను మనం దాటి వెళ్ళలేము గాక వెళ్ళలేము. కాబట్టి ముక్తి, మోక్షం కావాలనుకునే వ్యక్తికి సర్వత్రా నేనే వ్యాపించి ఉన్నాను. ఎదుటి వ్యక్తి పట్ల నాలో ఉన్న వ్యతిరేకత నా

అంతర్గతం నుండే తయారయిందని అర్థం చేసుకుని అతనిని మనతో పాటు కూడా తీసుకువెళ్ళాల్సిందే తప్ప వేరు చేసుకునే అవకాశం లేదా దూరం చేసుకునే మార్గం లేనే లేదు అని అర్థం చేసుకోవాలి.

నేను నీపట్ల నా తలుపులు తెరిచే ఉంచాను. విశ్వంలో ఉన్న అందరితో ఉన్నట్లే నేనూ నీతో కలిసే ఉన్నాను. ఏరోజు నీకు నాతో కలవాలి అనిపిస్తే ఆ రోజుకు నేను ఇప్పటినుండే సిద్ధంగా ఉన్నాను అని సంకల్పించుకుని అదేభావనతో అతనిని ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలి (తటస్థంగా). ఆకలి లేనప్పుడు కట్టుకుని తీసుకువెళ్లేదే క్యారేజ్ ! ఆకలి అనిపిస్తే ఇప్పి తినవచ్చు. అలానే ఇది కూడా

ఇలా విశ్వప్రేమతత్వాన్ని కలిగివుండటం, నహనంతో ఉండటం, తెలియచేయటం,

ఆవేశాలతో ఉన్నవారు దీనిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని ఆచరణలో పెట్టాలి.

3. సీనియర్ సిటిజన్స్ మరి గడియారానికి (watch) సంబంధించి అనుభవాలతో వచ్చినపుడు ఈ టాబ్లెట్లను ఒకటికి పదిసార్లు చదివి తగ్గట్టుగా మన వ్యవహార శైలిలో మార్పు చేసుకోవాలి.

4. పైన తెలిపిన 5 సూత్రాలను తెలుసుకున్న తరువాత ఆచరణలో భాగంగా నాలుగు టాబ్లెట్లలో అంశంమైన శత్రువులు, బంధువులు, స్నేహితులు, ఆత్మజ్ఞానులు అన్న విషయాన్ని కూడా పనితో పాటు తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం. ఈ రెండూ కలిపి ఇప్పుడు ఉన్న సమాజానికి పరస్పర సంబంధాల రత్యా ప్రధానమైన అంశాలు.

5. మోటారు సైకిలు, కారు, బస్సు మొ॥ అన్న రవాణా వాహనాల్లో అద్దంలో, కిటికీలో వచ్చే సమస్యలు. అదే

చేయూతనివ్వటం, మనతో పాటు కూడాతీసుకొని వెళ్ళటం అన్నటువంటి ఈ ఐదు అంశాలను ఎప్పుడైతే మనం సంపూర్ణంగా అమలు చేయగల్గుతామో అప్పుడు అన్ని సంబంధాలనూ మనం చక్కగా అర్థం చేసుకున్నవాళ్ళ మవుతాం. ఆరోగ్యంతో వుంటాం.

సోల్ స్కానింగ్

1. నిజ జీవితంలో జిగురు (gum)కి సంబంధించి వచ్చే అనుభవాలు, ఏదైనా రెండు ఉపరితలాలు కలిసే చోటు విడిపోవడం, కలిసి ఉండటం మొ॥ వైనవి (ఉదా॥ సన్ మైకా, చెక్క నుండి ఊడిరావడం మొ॥)

2. అనుసంధాన కణజాల ఇబ్బందులు (connective issue disorders), కొన్ని రకాల చర్మ వ్యాధనలు, మరి ముఖ్యంగా ఘుగురు వ్యాధి వారికి, వినాశకర భావ

విధంగా ఇంట్లో కర్టెన్స్, కిటికీలకు సంబంధించిన సమస్యలు ప్రధానంగా ఈ సంబంధ బాంధవ్యాల అంశాలతో ముడిపడి ఉంటాయి.

6. అదే విధంగా జంట హోలులో ఉన్న వస్తువులు బాగోగులు ఈ అంశానికి సంబంధించినదిగా గుర్తించాలి. ఇంట్లో వ్యక్తుల మధ్య మరి సమాజంలో మనం పలికే గుణాల యొక్క గుణం మరి పరిమాణం పై ధానంగా వాటిని నిర్ణయిస్తాయి.