

## అయిదు సామ్రాజ్యాలు

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 ‘5 టాబ్లెట్లు’ అన్న అంశంలో మొట్టమొదటగా మనం తెలుసుకోవలసింది అయిదు సామ్రాజ్యాలు (Five kingdoms) అవి:

1. ఖనిజ సామ్రాజ్యం (Mineral kingdom)
2. వృక్ష సామ్రాజ్యం (Plant kingdom)
3. జంతు సామ్రాజ్యం (Animal kingdom)
4. మానవ సామ్రాజ్యం (Human kingdom)

1

సహకరించకపోవడం అనేది జరుగుతుంది అని అర్థం చేసుకోవాలి.

నిజానికి ఈ సృష్టిలో ప్రతి కార్యం వెనుక ఒక కారణం దాగి ఉంటుంది. కార్య- కారణ సంబంధం లేకుండా ఏ ఒక్క పనీ జరగదు. కాబట్టి భౌతికంగా జరుగుతున్న ప్రతి సంఘటన వెనుక నిగూఢంగా ఆధ్యాత్మికత నెలకొని ఉంటుంది. ధ్యానంలో సహజంగా చాలామందికి మట్టి, రాళ్ళు, క్రిష్టల్స్, డైమండ్స్ కనిపించడం లేదా నుదురు(భృకుటి) ప్రాంతంలో అవి లోపలికి వెళుతున్నట్లుగా అనిపించడం వంటి ఎన్నో అనుభవాలు కలగటం మనము గమనిస్తాం. మట్టి, రాళ్ళు, శిలలు వంటి ఖనిజాలు ‘స్థిరత్వం’ అన్న గుణానికి సంకేతాలని ప్రధానంగా మనం తెలుసుకోవాలి. అవి కనబడితే స్థిరత్వపు అవగాహనను నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది.

3

## 5. దైవ సామ్రాజ్యం (Divine kingdom)

### 1. ఖనిజ సామ్రాజ్యం (Mineral kingdom)

ఖనిజ సామ్రాజ్యం అంటే మట్టి, రాళ్ళు, రప్పలతో మొదలుకొని - రత్నాలు, వజ్రాలు, స్ఫటికాలవంటి అనేక రకాల ఖనిజాలను ఖనిజ సామ్రాజ్యంగా తీసుకోవాలి. ఈ ఖనిజ సామ్రాజ్యం నుంచి మనం ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు. నిజానికి ఈ అయిదు రకాల సామ్రాజ్యాలకు సంబంధించిన పదార్థాలు, అనుభవాలు మనకు కలలోకాని, ధ్యానంలోకాని, నిత్యజీవితంలోకాని కనబడినప్పుడు ఆయా సందర్భాలలో అవి మనకు అనుకూలంగా ఉన్నాయా లేక వ్యతిరేకంగా ఉన్నాయా అన్నది ఆయా స్థాయిసామ్రాజ్యంతో మనకు గల అవగాహనను బట్టి తెలుసుకోవాలి. ఆ అవగాహనా లోపం మనలో ఉండబట్టే అవి మనకు సహకరించడం లేదా

2

కొంతమంది పేషెంట్స్ తో వర్క్ చేసినప్పుడు ‘మట్టిని తినడం’ అనే అనుభవాలు వచ్చినట్టు గమనించడం జరిగింది. ఇటువంటి పేషెంట్లులో వారియొక్క చదువులో కానీ, బిజినెస్ లో కాని, ఇంట్లో కాని, సాధనామార్గంలో గాని ‘స్థిరత్వం’ అనే గుణం లోపించినప్పుడు ఈ ‘రాయి’ లేదా మట్టి వంటివి కనిపించడం లేదా వాటిని చూడటం జరుగుతుంది.

అదేవిధంగా డైమెండ్స్ గాని, క్రిష్టల్స్ గాని కనిపించినప్పుడు శక్తి స్వరూపాలుగా వాటిని మనం తీసుకోవాలి. ధ్యానంలో మనం పొందే శక్తిస్థాయిని బట్టి ఆ యా సందర్భాల్లో అనేకరకాలయిన లేదా మనకు మంచి ఇవ్వవలసిన రంగుల్లో స్ఫటికాలు కనిపించడం గమనించవచ్చు.

ముఖ్యంగా ‘కలర్ థెరఫీ’ని గురించి మనం చాలా వరకు వినే ఉంటాము. అందులో ఏ రంగు అయితే మన

4

శారీరక, మానసిక. ఆధ్యాత్మిక తలాలకి అవసరం ఉంటుందో ఆ రంగులో ఉన్నటువంటి స్ఫటికాలను మనం ధ్యానంలో పొంది, తద్వారా శక్తిని, దానియొక్క చికిత్స పరిణామాలను తీసుకోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ఖనిజసామ్రాజ్యం ఇటు శక్తిస్వరూపం గానూ, అటు 'స్థిరత్వం' అనే గుణంగానూ మనకు అనుభవాలను కలుగజేస్తుంది.

ఇలా సింబాలిక్‌గా మనకు కలిగే అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకోవాల్సిన గుణాలను ఈ సామ్రాజ్యాల ద్వారా తెలిసుకోవచ్చు. నిజానికి పరిణామక్రమంలో శిలలు స్థిరంగా కొన్ని యుగాలపాటు ఉండిపోవడం వలన వాటిని స్థిరత్వం అనే గుణానికి సంకేతాలుగా స్వీకరించవచ్చు. ఆ తరువాత ఏదైనా చేయాలనే ఒక తపనతో, ఖనిజ సామ్రాజ్యమే తర్వాత వృక్షసామ్రాజ్య స్థితికి ఎదుగుతుందని చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ వృక్షసామ్రాజ్యం తరువాతిస్థితి.

మనం ఆనందంగా జీవిస్తూ తోటివారికి ఆనందాన్ని కలిగించడంలో భాగంగా మనవైపునుంచి ఉన్నంతలో కొంత ఇవ్వటం అనే గుణాన్ని సజీవమైన చెట్లు (Live trees) తెలియజేస్తున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇక నిర్జీవమైన వృక్షాలు (dead trees) లేదా ముక్కలుగా నరకబడిన దుంగలు, చెక్కలు కలలోగాని, ధ్యానంలోగాని కనబడితే అవి 'త్యాగం' అనే గుణానికి ప్రతీకలుగా అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే మనకు ఉన్న ఆనందాన్ని కోల్పోయి అయినాసరే ఈ యుగాంత మార్పుకు మనం సహకరించాలి.

స్వాతంత్ర్యపోరాటంలో మహాత్ములయినవారు జీవితాలని ఫణంగా పెడితేనే ఈ దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. అదేవిధంగా ఈ భూమి అనే పాఠశాల పూర్తిగా పాడై పోయినపుడు దీన్ని పునర్నిర్మాణం చేయడం కోసం

## 2. వృక్షసామ్రాజ్యం (Plant kingdom)

ఇది సజీవము (Live trees) నిర్జీవము (dead trees) అని రెండు రకాలు. గడ్డిపోచతో మొదలుకొని అది మర్రి, మామిడిలాంటి ఏ చెట్టు అయినా కానివ్వండి, పచ్చదనం (greenery) తో కూడుకున్న ప్రకృతి (nature) ని ప్రారంభపుశక్తికి సంకేతంగా గ్రహించాలి.

చెట్లు అన్నది 'ఇవ్వడం' అనేగుణానికి సంకేతం. ఎందుకంటే చెట్లు తాలూకు లక్షణం ఇవ్వటమే. తను ఎన్ని రకాలుగా సమాజానికి ఉపయోగపడతాలో అన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడటమే చెట్టుకు తెలిసిన పని. ఆకులివ్వటం, ఫూలనివ్వటం, నీడనివ్వటం, గాలి (Oxygen) నివ్వటం, ఫలాలు ఇవ్వటం ఇలా చెప్పుకుంటూ వెళితే అనేక రకాలయినటువంటి ప్రయోజనాలనందించే చెట్లు. మనం ఇవ్వటం అనే గుణాన్ని చెట్టునుంచి నేర్చుకోవాలి.

ఎన్నో త్యాగాలను చేయవలసి ఉంటుంది. అటువంటి త్యాగనిరతిని జీవితధ్యేయంగా వుంచుకొని, ఒక బృహత్తర ప్రణాళికలో భాగంగా మనం జన్మ తీసుకుని వచ్చాము. దానిని తెలియచేయడానికి dead trees చెక్కల రూపంలోనో దుంగలరూపంలోనో కలలోనూ, నిత్యజీవితం లోనూ మనకు అనుభవంలోకి వస్తూ వుంటాయి.

మామూలుగా ఏదైనా ఒక పని చేయించాలని మనం కొయ్యలు కొని ఇంట్లో ఉంచుకుంటాం. ఎన్నో రోజులు కార్పెంటర్ దొరక్క ఆ ఉడ్ ప్రతి రోజూ మనకు దర్శనమిస్తూ ఉంటుంది. లేదా కొంత పని అయిన తర్వాత మిగిలిన ఉడ్ ని డిస్పోస్ చేయడానికి కొంత సమయం తీసుకుంటుంది. ఆ కొద్దిపాటికాలం నిజానికి మనలో ఉన్నటువంటి ఆ త్యాగగుణాన్ని గుర్తుచేయడానికి మాత్రమే ఆ నిర్జీవమైన కొయ్య మనకు కనబడుతున్నదని అర్థం

చేసుకోవాలి.

ఇంట్లో మనం తలుపులు వేసుకుని సుఖంగా పడుకుంటున్నామంటే ఒక చెట్టు తాను చనిపోయి మనకి రక్షణను కలిగించే తలుపుగా తయారయిన విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి మనం మన ఆనందాన్ని పక్కన పెట్టి, సమాజానికి చేయవలసిన ధర్మాన్ని నెరవేర్చడం ద్వారా మాత్రమే ఆనందాన్ని పొందాలి అన్న సందేశాన్ని ఈ నిర్జీవవృక్షాలు కలల్లోనూ, నిత్యజీవితంలోనూ, మళ్ళీ మళ్ళీ కనిపించి గుర్తు చేస్తున్నట్లుగా మనం తెలుసుకోవాలి.

### 3. జంతు సామ్రాజ్యం (Animal kingdom) :

వృక్షసామ్రాజ్యం అనేక యుగాలపాటు సంవత్సరాలపాటు ఒకేచోట నేలకు అతుక్కుని ఉండిపోయి, మరింత చైతన్యంతో సమాజసేవ చేయాలని సంకల్పించుకున్నప్పుడు గమనంతో కూడుకున్న

వుంటుంది. ఆ జంతువులు మనకు బాగా సహకరించి ఉపయోగపడినట్లుగా అనుభవం వచ్చింది అంటే మనం గమనం సరిగ్గా తీసుకున్నామని అర్థం. అలా కాకుండా అవి మన దారిలో అడ్డంగా రావడమో, మనల్ని తరమడమో లేదా వాటివల్ల మనం ఇబ్బందిని ఎదుర్కోవడం లాంటివి కనబడితే మనం ఏదో ఒకస్థాయిలో సరియైన గమనాన్ని తీసుకోలేదు అని మనం అర్థంచేసుకోవాలి.

అయితే ఇందులో సింహం, పులి, నక్కవంటి కొద్దిపాటి బుద్ధిస్థాయిలో ఉన్నటువంటి జంతువులు ఎదురైనప్పుడు వాటికి ప్రత్యేకమైన అర్థాన్ని చెప్పుకోవడం జరుగుతుంది. మనకి ఎదురయ్యే ప్రతి ఒక్క వస్తువూ, వ్యక్తి, సంఘటనా, జంతువూ అన్నీ కూడా “Like attracts Like”- అంటే “మనం ఎటువంటి వారమో, మనకు ఎటువంటి వ్యక్తులు తారసపడాలో, అటువంటి విషయాలు అటువంటి వ్యక్తులే మనకు తారసపడతారు” అన్నవిధంగా

నాలుగుకాళ్ళ జంతు సముదాయంగా తయారయింది. చీమలాంటి చిన్న కీటకంతో ఆరంభించి మందలు మందలుగా ఆవులుగాని, గొర్రెలుగాని జీవ లేదా జంతుసమూహం కనబడినప్పుడు దానిని ‘గమనానికి’ సంకేతంగా తెలుసుకోవాలి. జంతు సామ్రాజ్యం నుండి ప్రధానంగా మనం తెలుసుకోవల్సింది ‘గమనం’ అనే గుణం. అంటే ఒక స్థితినుంచి ఇంకొక స్థితికి మారటం, ఒక ప్రాంతం నుంచి ఇంకొక ప్రాంతానికి వెళ్ళటం అన్న మార్పుని ‘గమనం’ ద్వారా మన జీవితంలో అర్థం చేసుకోవాలి. ఇక్కడ నేర్చుకోవడం ప్రధానం గాని, ఒకే ప్రాంతానికి, ఒకే ప్రదేశానికి, ఒకే స్థానానికి అతుక్కుని ఉండడం కాదు అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి.

ఈ గమనానికి సంబంధించి, తక్కువస్థాయి జంతువులు మనకి కలల్లోనైనా కనబడటం ధ్యానానుభవంలోనైనా, నిత్యజీవితంలోనైనా జరుగుతూ

ఈ అనుభవాలను మనం అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

వాటి అవసరం మనకు లేకుండా అవి ఎప్పుడూ కనిపించే ప్రసక్తలేదు. అవి కనిపించాయి అంటే వాటిని మనం ఒక Masterగా తీసుకుని వాటినుంచి నేర్చుకోవల్సిన విషయాలు నేర్చుకున్నప్పుడు వాటి బారి నుంచి మనం బయట పడతాం.

### 4. మనుష్య సామ్రాజ్యం (Human kingdom) :

జంతువులకూ, మానవులకూ ఉన్న తేడా బుద్ధి ఒక్కటే గనుక మనుష్య సామ్రాజ్యంలోకి ఎదిగిన తరువాత మానవుడు తన బుద్ధిని వికసింపచేసుకోవాలి. బుద్ధిని వికసింపచేసుకోవడం అంటే జంతువుల్లా సంతానాన్ని కని, పెంచి, పోషించి పెద్ద చేసినట్లుగా మనుషులు పిల్లల్ని కని వారి సంరక్షణకి డబ్బులు సంపాదించడం, ఉద్యోగం సంపాదించడం, వ్యాపారదక్షత నేర్పించడం కాదు. ఇక్కడ

బుద్ధి అనేది ఒక విలక్షణమైన జ్ఞానం. “జంతువు+బుద్ధి= మానవుడు”. జంతువులు కొన్ని యుగాలపాటు భూమ్మీద జీవించి, ఎంతసేపూ తింటూ, తిరుగుతూ పిల్లల్నికంటూ వాటిని పోషిస్తూ ఇక్కడ ఉండడమేనా ఇంకా ఏదైనా ఉందా? ఇది కాక ఇంకా ఏముంది? - అన్న ఆలోచనలో భాగంగా అది బుద్ధిని తయారు చేసుకుని మానవసామ్రాజ్యంగా ఎదగడం జరిగింది.

ఈ బుద్ధితో మానవులు ప్రధానంగా వేసుకోల్సిన ప్రశ్నలు ఐదు. అవి (1) నేను ఎవరు? (2) నేను ఎక్కడ నుంచి ఇక్కడకు వచ్చాను? (3) ఇక్కడ నుంచి ఎక్కడకు వెళ్తాను? (4) ఇక్కడ నా పూర్తి పరిమాణం, పరిణితి, ఏమిటి? 5. నా జీవితధ్యేయం ఏమిటి? అన్నటువంటి అంశాలను పరిగణనలోనికి తీసుకుని ఆ ప్రశ్నలకి సమాధానాలని అన్వేషించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

ధ్యానంలోకానీ, కలల్లో కానీ - మనతోటి వ్యక్తులు-వారు బంధువులు కానివ్వండి, స్నేహితులు కానివ్వండి, కనబడినప్పుడు వారి యొక్క గుణగుణాలను మనం అభ్యసించవలసివుంటుంది.

వారిలోని మంచిగుణాలను, చెడుగుణాలను ఒక list గా రాసుకోవాలి. మనం గమనించిన మంచి గుణాలను పెంపొందించుకోవాలి. మనకు కనబడినవారు చెడ్డవారైతే, వారిలో మనం గమనించిన చెడుగుణాలు వారిలో ఒక 80శాతం వుంటే మనలో కనీసం 10 శాతమైనా ఖచ్చితంగా ఉండే తీరుతాయి. లేకపోతే వాళ్ళు మనకు తారసపడే ప్రసక్తే లేదు.

ఈ విషయాన్ని మనం ఒప్పుకుని, మనలోని దోషాలను తొలగించుకునే పనిలో మనం నిమగ్నం కావాలి. మనలోని ఆ 10 శాతం చెడుగుణాలను కూడా లేకుండా తీసివేసుకున్నప్పుడే ఆ వ్యక్తి నుండి మనం

అంతర్గతంగా తెలుసుకోవాలనే తపన కలిగినా, కలగకున్నా వాటిని తెలుసుకోవడం కోసం మాత్రమే మనం ఇక్కడకు వచ్చాము అన్న స్పృహనుకలగి వుండడమే బుద్ధి అనిపించుకుంటుంది. అటువంటి బుద్ధిని ఉపయోగించి జీవితాన్ని గడిపినప్పుడే నిజంగా మనం మానవులుగా జీవించినట్లు లెక్క. ఎందువలనంటే జంతువులు పిల్లల్నికని, పెంచి పోషించి ఆ జంతు జాతిని కొనసాగిస్తూ వున్నాయి. మరి మనుషులు కూడా వాటిలాగే జాతిని కొనసాగించడానికే పరిమితమయితే మరి బుద్ధిని ఎందుకు తెచ్చుకున్నట్లు? కాబట్టి బుద్ధి అన్నది జీవ ప్రత్యుత్పత్తి కోసం మాత్రమే కాదు - కేవలం ‘నేను’ అనే దానిని గురించి తెలుసుకుని, మనలోని దివ్యమైన భగవత్ తత్వాన్ని తెలుసుకోవటం కోసం రావటం జరిగింది. అలా అర్థం చేసుకున్నప్పుడు మనుష్యులుగా మనం నిజంగా జీవించినట్లు లెక్క.

బయటపడి దైవసామ్రాజ్యం వైపు పయనించగలుగుతాం.

### 5. దైవ సామ్రాజ్యం (Divine kingdom) :

ఈ భూమి మీద ఆదర్శవంతమయిన మానవులుగా జీవించి దేవతామూర్తులుగా ఎదిగిన రాముడు, కృష్ణుడు, బుద్ధుడు, జీసస్, అల్లా, జొరాస్ట్రో లాంటి మహాత్ములు, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు, ధ్యానంలోనూ, కలల్లోనూ కనిపించినట్లయితే వారు ఏ ఆదర్శాల కోసమైతే జీవించారో, ఏ ధర్మాలనయితే బోధించారో వాటిని పూర్తిగా ఔపోసన పట్టి, వారి సిద్ధాంతాలని మనం నిత్యజీవితంలో ఆచరణలో పెట్టాలి. అలా చేసినప్పుడే ఆ Divine kingdom అనుభవానికి మనం పూర్తి న్యాయం చేకూర్చినవాళ్ళమవుతాం.

వెరసి Divine kingdomకు సంబంధించిన దేవతలు లేదా ఆధ్యాత్మికశాస్త్రవేత్తలు ప్రబోధించిన వారి



ఆధ్యాత్మికశాస్త్రాలని అధ్యయనం చేసి, వారిలాగా మనం కూడా ముందుతరాలకి ఆదర్శవంతంగా నిలవాలన్న ధ్యేయాన్ని సాధించడానికి సరిపడ సాధనను చేయాలి.

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే తోటి మానవులు కలలోకి వచ్చినపుడు వారి గుణగణాలను నేర్చుకుని, 'నేను' అనే దానిని మరింత విపులంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

**క్లుప్తంగా :**

జంతువులు వచ్చినపుడు ఒక స్థాయి నుండి ఇంకొక స్థాయికి, ఒక ప్రదేశం నుండి ఇంకొక ప్రదేశానికి మారుతూ 'గమనం' అనే ప్రక్రియ ద్వారా మనలో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. పచ్చనివృక్షాలు కలలో కనబడితే, వాటి సహజ స్వభావమైన 'ఇవ్వడం' అనే త్యాగబుద్ధిని అలవరచుకోవాలి. అలాగే దుంగలు వంటి ఎండిన చెట్లు

వున్న మానవునికి ఆధ్యాత్మికవిజ్ఞానం జోడిస్తే దైవ సామ్రాజ్యానికి చేరుకుంటాడు. ఇలా ఖనిజం ఒక్కోస్థాయి పెరిగేకొద్దీ ఒక్కొక్క గుణాన్ని సంతరించుకొని ఖనిజంగా పడివున్న విశ్వశక్తి చివరికి ఒక భగవంతునిగా విలసిల్లడం జరుగుతుంది.

కాబట్టి ఈ అయిదు సామ్రాజ్యాలకు సంబంధించిన అనుభవాల నుంచి మనం ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకుని మన ఆత్మపరిణితి ఖనిజ సామ్రాజ్యస్థితి నుంచి దైవసామ్రాజ్యస్థితికి పెరగాలి. ఇందులో వివిధ స్థితులలో ఉన్నపుడు ఆ యా స్థాయికి అవసరమైనగుణాన్ని మనం ప్రదర్శించక పోయినట్లయితే లేదా అలవరచుకొనక పోయినట్లయితే దానికి సరిపడిన అనారోగ్యాన్ని మనం శరీరంలో అనుభవించడం తప్పనిసరిగా జరుగుతుంది.

లేదా కొయ్యలు కనబడితే - మనకున్న దాన్ని మరింతగా సమాజక్షేమానికి దానం ఇచ్చే గుణాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఖనిజ సామ్రాజ్యానికి సంబంధించిన పదార్థాలు కలలో వచ్చినపుడు "స్థిరత్వం" అనే గుణాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

ఇలా నాలుగు సామ్రాజ్యాలకు సంబంధించిన పదార్థాలు కనబడితే వాటి ద్వారా స్థిరత్వము, ఇవ్వడం, స్థాయిస్థితులను మార్చుకోవడం, బుద్ధితో ఆలోచించడం అనే గుణాలను పెంపొందించుకోవాలి. తద్వారా ఆత్మజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుని పూర్ణాత్మను చేరుకోవటానికి తపించాలి. 1. స్థిరత్వమున్న ఖనిజాలకి ఇవ్వడమనే గుణం చేరితే వృక్షాలౌతాయి. 2. ఇచ్చే గుణమున్న వృక్షాలకు గమనమనే గుణం తోడయితే జంతువులౌతాయి. 3. గమనంతో కూడుకున్న జంతువులకు బుద్ధిని కలిపితే మానవులౌతాయి. 4. బుద్ధి