

## పంచభూతాలు

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.

5 టాబ్లెట్లలో మరో ముఖ్యమైన అంశం పంచభూతాలు. ‘Cast - away’ అన్నటువంటి ఆంగ్ల చిత్రాన్ని వరిగణనలోనికి తీసుకుని దీనిని తయారుచేయడం జరిగింది. పంచభూతాలు అంటే భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు మరియు ఆకాశం. ఈ పంచభూతాల వెనుక నిజానికి ఒక తత్వం ఉంది. ఆ తత్వాన్ని మనం తెలుసుకుని ఎప్పుడైతే మన జీవితంలో

1

గుణం అనే లేకుంటే అతను వ్రానించలేరు. ఎవరు ఏ విషయంలో తక్కువగా ఉన్నారని తెలుసుకుంటారో వారు తక్కువైన విషయాన్ని పూర్తిగా అభివృద్ధి పరుచుకునే అవకాశం ధ్యానం ఆరోగ్యంలో తప్పకుండా ఉంటుంది (ఇక్కడ కష్టపడటం అనేది సాధనాపరంగా).

శ్వాస మీద ధ్యాన అనేది చాలా సులువే అయినా జీవితం ఎప్పుడు కూడా కుదురుగా అరగంటా కూడా కూర్చోలేని వ్యక్తులకు గంటలు గంటలు కూర్చోని ధ్యానం చెయ్యాలంటే కొందిగా కష్టంగానే ఉంటుంది. స్థిరంగా కూర్చోని శ్వాసను గమనిస్తూ కొన్ని గంటలు ధ్యానం చేయడం అలవాటు అయ్యేంత వరకు ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చిన ఎదుర్కోవాలి. ఒక్కోసారి నాడిమండల సుద్ధిలో పురిటివప్పులా బరించలేనంతగా నెప్పులు వచ్చిన వాట్లన్నింటిని శాక్షీ భూతంగా గమనిస్తూ ముందుకు సాగాలంటే మరి కొద్దిగా కష్టపడాలి. కష్టపలి అన్నారు

3

ఆచరణలో పెడతామో, అప్పుడు వాటికి అనుగుణంగా అనుసంధానంగా ఉన్నటువంటి అనారోగ్యాల నుంచి మనం బయటపడగలం. ఈ పంచభూతాల తత్వాలను వరుసగా తెలుసుకుందాం.

### 1. భూమితత్వం (Earth Element)

ఇందులో భూమి తత్వాన్ని - కష్టపడటానికి (hard work) ప్రతీకగా తీసుకోవాలి. కష్టపడే గుణం ఉన్న వాడికి మాత్రమే ఈ భూమీద ఆనందమూ, జ్ఞానమూ లభిస్తాయి. ‘మిలారెపా చరిత్ర’ పుస్తకాన్ని కనుక చదివినట్లయితే ‘కష్టపడటం’ అనేది ఏ రకంగా ఉంటుందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి ప్రాపంచిక స్థాయిలో ఉన్నటువంటి ధ్యానులు ఆ పుస్తకాన్ని తప్పనిసరిగా చదివితీరాలి. ఇక్కడ భూమితత్వం అంటే కష్టపడే గుణం అన్నమాట. తెలివితేటలు ఉంది, ఆధ్యాత్మికత ఉన్న కష్టపడటం అనే

2

కదా కష్టపడకుండా ఏదీ రాదు.

నమయాన్ని మనం ధ్యానానికి మూర్తిగా కేటాయించి, రోజు 1,2 లేదా 3 గంటలు పాటు కష్టపడి పడుకున్నా, కూర్చున్నా బేకే సపోర్టు తీసుకుని సాధన చేస్తే చేస్తున్నంత సేపు నొప్పి వచ్చినప్పటికీ ఆ నొప్పిని గమనిస్తేనే ధ్యానానికి కొనసాగిస్తే ధ్యానంలో వచ్చినటువంటి నొప్పి ధ్యానంలోనే పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. అయితే కష్టపడేగుణం లేనివారు ఆదరా బాదరాగా ఇక్కడికి అక్కడికి పరుగులు పెట్టి తనలోనే ఉన్నటువంటి ఆరోగ్యాన్ని బయట వెతకడాన్నిక ప్రయత్నించి చివరికి వాళ్లు సాధించే పలితం పొందుతున్నాయే అవుతుంది. మనకి మనమే డాక్టర్లం దానికి కష్టపడాలి కష్టపడకుండా ఏది వ్రాదు కావట్టి ఆ కష్టపడే గుణాన్ని అలవాటు చేసుకున్నప్పుడు గంటలు గంటలు ధ్యానం చేయడం, అనేక పుస్తకాలు చదవడం అనేది దానికి అదే అలవాటు అవుతుంది. ఇది

4

భూమితత్వంలోకి వస్తుంది.

## 2. జలతత్వం

తర్వాత జలతత్వం అంటే మలుచుకోవటం లేదా ఒదిగిపోవటం (moulding). ఆయా సమయాలకి, సందర్భాలకి తగ్గట్టుగా మనల్ని మనం mould చేసుకుంటూ మూలపదార్థం (source)తో సంబంధం కలిగి ఉండటం. అంటే ఏ మూలం నుంచి మనం వచ్చామో, ఆ మూలానికి చేరుకోవాలి అనే తపనను కలిగి ఉండటాన్ని. జలతత్వంగా తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకి బజారులో చిన్నపిల్లలు తప్పిపోయినప్పుడు ఆ తల్లిని చేరుకోవటానికి పిల్లలు పడేటువంటి తహతహ, ఆరాటం వంటిది.

అదేవిధంగా ఒక నది పుట్టిన తర్వాత సముద్రాన్ని చేరుకునేంత వరకూ జరిపే ప్రయాణం వంటిది. ఇలా

రుతుచక్రం, పునర్ఉత్పత్తి బాగాలు, పైల్స్, సుఖ వ్యాదులు ఈ తత్వం క్రిందకు వస్తుంది.

## 3. అగ్నితత్వం

తర్వాత అగ్ని (Fire). అగ్ని అనేది భావావేశాలకు ప్రతీక. మనలో కలిగే భావావేశాలను (emotions) అన్నిటినీ కూడా మనం సరిగా అర్థం చేసుకుని ఎప్పుడు ఎంత ప్రకటించాలో అక్కడ అంతే ప్రకటిస్తూ, మనవి కాని భావావేశాలను బయటికి అంటే ప్రకృతిలోకి విడిచిపెట్టాలి. ఆ భావావేశాలను లోపలికి తీసుకుని వాటితో మన శరీరాన్ని మన జీవితాన్ని కాల్చుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకు మత్రమే గ్రహించి, మిగిలిన దానిని బయటకు విడుదల చేయడమన్నదే ఇక్కడ భావావేశాల మీద పట్టు సాధించడం.

మనలో ఉన్నటువంటి అంశాత్మ, పూర్ణాత్మస్థితికి చేరుకోవాలనే లక్ష్యంతో ఎన్నెన్నో జన్మలు తీసుకుంటూ, ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటూ తన మూలాన్ని చేరుకోవాలని, ఈ జన్మను ఆఖరుజన్మగా చేసుకోవాలి అనే లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితుల కనుగుణంగా మార్గాన్ని మార్చుకుంటూ, సర్దుకుంటూ, దూకుతూ, అగుతూ వివిధరకాలుగా సాగిపోయేతత్వాన్ని ఇక్కడ మనం నీటితత్వం లేదా జలతత్వంగా పేర్కొనడం జరుగుతుంది (ఇది స్వాధిష్ఠాన చక్రంలోకి వస్తుంది).

ఈ తత్వంలో ఉన్నవారు విషయవాంచులు అన్నవి ఈ భూమీద గల ప్రధాన ఆనందాలుగా గుర్తించి వాటినికూడా అవసరమైనంత మేరకు అనుభవించడంలో అప్పులేదని గ్రహించి వాటిని పొందడం ద్వారా ఉండే ఆనందం దీని క్రిందకు వస్తుంది. ఆస్థికులుగా ఉంటారు. వీరికి భౌతిక పదవులు కావాలి గర్భనంచి, మూత్రనంచి,

కాబట్టి ఇక్కడ emotions అనే దాన్ని fire element గా అర్థం చేసుకొని modern life లో gas cylinder, stove, lighter, అగ్గిపెట్టె వంటి వాటిని దానికి ప్రతీకలుగా తెలుసుకోవాలి. ఈ mechanism అంతాకూడా మూడవ (మణిపూరక) చక్రానికి సంబంధించిన Symbolism గా తీసుకోవచ్చు (ఇది మణిపూర్వక చక్రంలోకి వస్తుంది). ఇది మన శరీరమందు నాబికి పూర్తిగా వెన్నముకయందు కలదు. దీనికి గ్రంథి కాలేయము. మనము తీసుకున్న ఆహారం ఈ చక్రం ద్వారా వచ్చే శక్తి వలన జీర్ణమౌతుంది శరీరానికి సంబంధించి కావల్సిన శక్తి దీని నుండే మొదలవుతుంది. ఈ తత్వంలో ఉన్న వ్యక్తులు భగవంతున్న ప్రాపంచికమైన కోరికలు, విధ్యలు కావాలని కోరుకుంటారు. జీర్ణ వ్యవస్థ, కాలేయము, గాల్ బ్లాడ్స్ మొదలగు సంబంధించిన వ్యాదులు ఈ తత్వం క్రిందకు వస్తాయి. ఉదా: గ్యాస్

#### 4. వాయుతత్వం

ఇక్కడ వాయువు అంటే తూర్పారపట్టడం. వాయువు వీచినప్పుడే మనం తూర్పారపట్టి మన పనులు మనం నెరవేర్చుకుంటూ వుంటాం. అంటే జీవితంలో మనకున్నటువంటి ఎన్నో పనుల్లో ఈ ప్రకృతిని మనం విడిచిపెట్టినప్పుడు, ఏ సందర్భంలో ఏ పనిని చేయాలి అనేది మనకు ముందుగానే తెలుస్తూ వస్తూ ఉంటుంది.

కాబట్టి ఆ సమయంలో ఆ పనిని వెంటనే పూర్తి చేసుకునేటట్లుగా ఉండాలి. ఆ సమయం మించి పోయిందంటే మరలా ఆ పనిని చేయించుకోవడం చాలా కష్టమవుతుంది. కాబట్టి ఇక్కడ వాయువేదానిని అవకాశానికి గుర్తుగా భావించి అది కలసివచ్చినప్పుడే మన పనిని పూర్తిచేసుకోవాలి. దీవమున్నప్పుడే ఇల్లు

చేయవల్సిన పనిని క్షణాల్లో పూర్తిచేసుకోవడం అన్నది వాయువుకు symbolism గా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా Hypertension Patients ఈ wind element అన్న దాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

#### 5. ఆకాశతత్వం

తర్వాతది ఆకాశం-(space). ఆకాశం అంటే ఉండీలేనట్లుగా ఉండటం. goal less goal, fearless fear మె॥ ఈ సమాజంలో ఏదైనా ఎంత ఉండాలో అంతే ఉండాలి. అలాగే ఏదైనా ఒక వస్తువు లేదా వ్యక్తి ఉన్నా లేకపోయినా నేనుండగలను అనే తత్వం మనలో స్థిరపడాలి. కాబట్టి ఈ భూమ్మీద మనం ఒక మిథ్యా ప్రపంచాన్ని చేసుకున్నాం.

నిజానికి కనిపించేదంతా కూడా మన భావనా ప్రపంచమే. 'ఉన్నది అనుకుంటే అది ఉంది లేదు అనుకుంటే లేదు' అన్నట్లుగా ఈ ప్రపంచం తయారు

చక్కబెట్టుకోవాలి అన్న చందాన మనం ఆ వాయుతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇంకొకటి. సామూహికంగా కలిసి చేయవలసిన పనిలోగాని సమస్యలోగాని మన తాలూకు పాత్ర ఏదైతే ఉందో దాన్ని మాత్రమే మనం పూర్తిచేసి చేతులు కట్టుకుని ఎదురు చూస్తూ ఉంటే కొద్దిరోజులకు మన వరకు ఆ సమస్య పరిష్కారమై పోతుంది. ఆ పనిలో భాగస్థులయిన ఇతరులు ఎవరైతే వున్నారో వారు, వాళ్ళ పాత్రను పోషించనందువల్ల వాళ్ళకి ఆ సమస్య పరిష్కారం కాదు. కాని విచిత్రంగా మనం మన పాత్ర పోషించడం వల్ల మనకు ఆ పని పూర్తికావడం మనం గమనిస్తాం.

చెప్పడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది కొంత క్లిష్టంగా అనిపించినా నిజానికి ఆధ్యాత్మికశాస్త్రం దృష్ట్యా ఇది పూర్తి సత్యం. కాబట్టి సరి అయిన సమయంలో మనం

చేయబడి ఉంది. కాబట్టి ఆకాశం అనేది ఎంతో పెద్దది. చేయిపట్టి పట్టుకోవాలనుకుంటే అది చేతికి దొరకదు. ఆకాశం భూమికన్నా చాలా పెద్దది. అదే విధంగా మనం దేనినైనా ఎంత పెద్ద goal నైనా పెట్టుకోవచ్చు. కానీ మరుక్షణమే అది లేనట్లుగా కూడా మనం ఉండగలిగే స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ ఆకాశతత్వాన్ని మనం తెలుసుకున్నట్లు లెక్క.

వెరసి భూమితత్వం, నీటితత్వం, అగ్నితత్వం, వాయుతత్వం మరియు ఆకాశతత్వం అన్న ఈ అయిదు భూతాల (elements) వెనకాతల వుండి కృషిచేయడం సమయానికనుగుణంగా ఒదిగిపోవడం, ఆవేశాలను అదుపులో వుంచుకోవడం, నకాలంలో పనిని నిర్వహించడం, కనబడీ కనబడని లక్ష్యాన్ని వుంచుకోవడం అనే అవగాహనలను ఎప్పుడైతే మనం జీవితంలో అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటామో అప్పుడు ఆ ఆకాశ

తత్వాన్ని మనం జయించిన వాళ్ళమవుతాం.

దీని కనుగుణంగానే చాలా మందికి ధ్యానంలోను, కలలోను అనుభవాలు కలగడం జరుగుతుంది. అప్పుడు ఆయా సందర్భాల్లో ఆ అనుభవాన్ని బట్టి గాలికి సంబంధించిన అనుభవం కలిగిందా!, ఆకాశానికి సంబంధించిన అనుభవం కలిగిందా?.. ఆ అనుభవానికి వెనుక ఉన్నటువంటి తత్వాన్ని మనం అర్థంచేసుకొని దాని కనుగుణంగా మన అలవాట్లను ప్రవర్తనను మార్చుకొని లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడాన్ని దాని ద్వారా ఆనందం పొందడాన్ని ప్రతి ఒక్క సాధకుడు నేర్చుకోవాలి.