

### నిర్వహణ

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా “350 ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు”ను అవసరానుగుణంగా ఉపయోగిస్తూ: ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞానబోధ, స్ఫిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్, పిరమిడ్ శక్తి, శాకాహారం, ఆధ్యాత్మిక సేవ మరియు కళలను నేర్పించడం వంటి అనేక అంశాలతో వినూత్నరీతిలో యావత్ ప్రపంచానికే ఆనందమయ, ఆరోగ్యమయ జీవితాన్ని విశేషంగా పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అందివ్వడం జరుగుతుంది.

ఈ సకల సౌకర్యాలు (ధ్యాన శిక్షణ, జ్ఞాన బోధన, ధ్యానం క్లాసులు, హెల్త్ కౌన్సిలింగ్, గ్రంథాలయం మొ॥) ఎటువంటి ఫీజు, రుసుము లేకుండా నిర్వహించబడుతున్నాయి. లబ్ధి పొందిన పేషెంట్లు, సేవానిరతి కలిగిన సంఘ సంస్కర్తల స్వచ్ఛంద విరాళాలతో మాత్రమే నిర్వహణ జరుపబడుతోంది.

**గమనిక :** నగదు రూపేణా, చెక్కు రూపేణా ధనసహాయం అందించగోరేవారు తగిన రశీదు పొందవలెను.

మీ విశేష స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని అందించవలసిన వివరాలు :

**SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION**  
Dwaraka Nagar, Visakhapatnam.  
ICICI Bank A/c No. 006001034726  
IFSC Code : ICIC00000060 Ph : 9246648410  
For Abroad Donations Please Contact : 9246648411

**SPIRITUAL TABLETS RESEARCH FOUNDATION**  
Maharanipeta, Visakhapatnam.  
Andhra Bank A/c No. 035111100002555  
IFSC Code : ANDB0000351 Ph : 8885352809  
For Abroad Donations Please Contact : 9246648411

## సమస్య - ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

రచన

డా॥ P.S గోపాల కృష్ణ, M.B.B.S.



స్ఫిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్

రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

(Non - Profit Organisation)

**తృతీయ ముద్రణ :** జూలై, 2016  
**ప్రతులు :** 2,000  
**మూల్యం :** రూ. 25/-  
**రచన :** డా॥ P.S. గోపాలకృష్ణ, M.B.B.S.  
**ముద్రించినవారు,**  
**మరి ప్రతులకు :** స్పెరిచ్చువల్ టాబ్లెట్స్ లిసెర్స్ ఫౌండేషన్  
 LIG-6, ఉదా కోలనీ, మాధవధార  
 సీనియర్ సిటీజన్ హోమ్ ఎదురుగా  
 విశాఖపట్టణం-530007  
 ఫోన్ : 9246648405  
**ముద్రణ :** ధర్మతేజ ప్రింటింగ్ వర్క్స్  
 శ్రామికనగర్, చినగంటూరు  
 గాజువాక, విశాఖపట్టణం  
 ఫోన్ : 0891-2514985

సమన్వయ-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

### భవిష్యత్ ప్రణాళికలు

రానున్న పది సంవత్సరాల కాలంలో...

1. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1000 వరకు స్పెరిచ్చువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ స్థాపించడం.
2. ప్రతి సంవత్సరం 100కు పైగా మూడు రోజుల పాటు ధ్యాన ఆరోగ్యనిష్ఠాశాల వర్క్ షాప్ లు నిర్వహించడం.
3. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిపాలనా కార్యాలయాలు 50కి పైగా ఏర్పాటు చేయడం.
4. “హోలిస్టిక్ స్పెరిచ్చువల్ హెల్త్ సెంటర్లు” 100కి పైగా ఏర్పాటు చేయడం.
5. 2000కి పైగా ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో స్పెరిచ్చువల్ టాబ్లెట్స్ ను గ్రామ గ్రామాలలో పరిచయం చేయడం.
6. ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లను అన్ని భాషలలో వుస్తకాలు, సి.డి.లు మరి లఘు చిత్రాలుగా తీసుకురావడం.
7. ఆన్ లైన్ ద్వారా విశేష ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ, కౌన్సిలింగ్స్ మరి వెబ్ సైట్ లో ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త విషయాలు పొందుపరచి అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడం.
8. పిరమిడ్ ధ్యానాశ్రయాల ఏర్పాటు.
9. స్పెరిచ్చువల్ టాబ్లెట్స్ సెంటర్స్ ను మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు జతచేయడం.
10. మానసిక వికలాంగులు, మెంటల్ రిటార్డెడ్, ఎయిడ్స్ మరి కేన్సర్ పేషెంట్లకు ప్రత్యేకంగా అడ్మిషన్ సదుపాయంతో STC ఏర్పాటు చేయటం.

## ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రసేవ

విశేష ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర సేవ చేయదలచినవారు ఈ క్రింది సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనవచ్చును :

### స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ శిక్షణా శిబిరాలు

మీ మీ ప్రాంతాలలో, ఆఫీస్‌లలో, పరిశ్రమలలో, స్కూల్‌లలో “ఆధ్యాత్మికత-ఆరోగ్యం” అన్న అంశంపై ఒక్కరోజు లేదా మూడు రోజుల శిక్షణా శిబిరాలను నిర్వహించి తద్వారా అందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించే అవకాశం కలుగ జేయవచ్చు. వర్క్‌షాప్స్ ఇన్‌చార్జ్ : సెల్ : 9246648405

### ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

మీ ప్రాంతంలో “ఆనందో బ్రహ్మ ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం” అన్న అవగాహన అతి సులువుగా అందరికీ తెలియజేయడానికి ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయవచ్చు. కల్చరల్ కో-ఆర్డినేటర్ : సెల్ : 9246648408

### నూతన శిక్షణా కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటు

మీ మీ ప్రాంతాలలో “స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్” వారి ఆధ్వర్యంలో మీ సహకారంతో నూతన కేంద్రాలు (STC) ఏర్పాటుచేసి తద్వారా “ఆధ్యాత్మికత మరియు ఆరోగ్యం” గురించి స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్స్ మరియు శిక్షణా తరగతులు అందరికీ అందించే వీలు కల్పించగలరు. నూతన కేంద్రాల ఏర్పాటుకు సంప్రదించగలరు. సెల్ : 9553801801

[www.spiritualtablet.org](http://www.spiritualtablet.org).

## ముందుమాట

ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితంలో ఏదో ఒక సమస్యను ఎదుర్కోవడం సహజం. “సమస్యలు లేనివాళ్ళు” అంటూ ఎవ్వరూ ఉండరు!.

సర్వసాధారణంగా ప్రతి సమస్యకూ బాహ్యంగా పరిష్కార మార్గాలెన్నో దొరుకుతూ ఉంటాయి. అయినా సమస్యలు మళ్ళీ, మళ్ళీ తిరిగి వస్తూనే ఉంటాయి. ఇలా బాహ్య పరిష్కార మార్గాలతో సమస్యను ఛేదించటం అనే “బూజుపట్టిన పాత చింతకాయ పచ్చడి” కి పూర్తిగా తిలోదకాలిచ్చి... సమస్యను ఆధ్యాత్మిక కోణంలో చూసి సరైన పరిష్కార మార్గాన్ని పొందే మార్గమే ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి.

డా॥ G.K.

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు  
స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

## కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తక రచనలో ఆధ్యాత్మిక మాత్రల మూలం డా॥ యుగంధర్ గారి నుండి, రామకృష్ణమిషన్ స్వామీజీ గారి నుండి గ్రహించడమైనది. వారికి నా కృతజ్ఞతాభివందనాలు.

“ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం” ద్వారా ఈ ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలిపే అవకాశం కల్పించిన పాఠక మహాశయులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకాన్ని తయారు చేయడంలో, ప్రూఫ్ రీడింగ్‌లో సహకరించిన సతీష్ గారికి, నాగదుర్గ గారికి కృతజ్ఞతలు.

ఈ జీవితకాలంలో భౌతికంగా అనుక్షణం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని గోరుముద్దలుగా తినిపించి నన్ను తీర్చిదిద్దిన “పాల్ విజయ్‌కుమార్” గారికి, ఎన్నో రాళ్ళను “రత్నాలు”గా తీర్చిదిద్దుతూ అనుక్షణం ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో తగు సూచనలను ఇస్తూన్న “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు.

డా॥ G.K.

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు  
స్పిరిచ్యువల్ టాల్కెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

సమన్వయ-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

అదేవిధంగా నలభై రోజుల శిక్షణ పూర్తి అయిన పేషెంట్లకు వారి వారి అనుభవాలను ఇతరులతో పంచు కునేందుకు వీలుగా ధ్యానం క్లాసులలో అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుంది.

ఎప్పటికప్పుడు ఇంగ్లీషు, హిందీ, ఆయుర్వేదం వంటి క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్లతో కూడా రోగి యొక్క వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తిస్తూ అనవసరమైన మందులను క్రమేపీ తగ్గించడం జరుగుతుంది. అవసరమైన పేషెంట్లకు సంగీతం, నృత్యం వంటి కళలలో ప్రావీణ్యతకు ‘మ్యూజిక్’ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేయబడుతుంది.

## పిరమిడ్ ధ్యాన ఆరోగ్యకేంద్రం సదుపాయాలు

- ❖ ప్రత్యేకమైన శక్తివంతమైన ‘పిరమిడ్ ధ్యానమందిరం’
- ❖ సామూహిక పిరమిడ్ ధ్యానమందిరం
- ❖ స్పిరిచ్యువల్ కౌన్సిలింగ్ ఛాంబర్
- ❖ హెల్త్ సైన్స్ క్లాస్‌రూమ్
- ❖ మ్యూజిక్ & డాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్
- ❖ పిరమిడ్ బుక్ హౌస్ & నిరంతర లైబ్రరీ
- ❖ గుర్తింపు పొందిన వైద్యుల పర్యవేక్షణ

61 డా॥ G.K.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం (రూరల్) లేదా రియల్ రిలీఫ్ సెంటర్ (అర్బన్)కు వచ్చిన పేషెంట్‌కు 'ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి'ని గురించి DEMO VCD చూపించడం జరుగుతుంది.

పేషెంట్ యొక్క పూర్తి వివరాలు నమోదు చేసిన తరువాత 'ధ్యానం' అంటే “శ్వాస మీద ధ్యానం” పద్ధతిని నేర్పడం జరుగుతుంది. శాకాహారం విశిష్టతను తెలియజేసి, నలభై రోజుల పాటు శాకాహారం, ధ్యానం చేసేలా అతనిని ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్ ద్వారా, ఇంకా అవసరాన్ని బట్టి హోమ్ విజిట్స్ ద్వారా జాగ్రతపరచడం జరుగుతుంది.

వారికి స్పిరిచ్యువల్ -హెల్త్ కౌన్సిలింగ్ ప్రతి పదిహేను రోజుల నుండి ముప్పై రోజుల వ్యవధిలో నిర్వహించడం, ఆచార్య సాంగత్యం, సామూహిక ధ్యానం, అఖండ ధ్యానం, పిరమిడ్ ధ్యానం మొదలైన వాటిలో పాల్గొనేటట్లు చేయడం జరుగుతుంది. ప్రధాన సెంటర్‌కు దూరంగా ఉన్న పేషెంట్స్‌కి దగ్గరలో ఉన్న ఉపసెంటర్ల పూర్తి వివరాలను తెలియజేయడం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా కౌన్సిలింగ్‌లో వ్రాత పూర్వకంగా ఇచ్చిన సూచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన పూర్తిస్థాయి లైబ్రరీ, ఆడియో విజువల్ సదుపాయం, అన్నిరకాల పుస్తకాలు, పిరమిడ్లు లభించేటట్లు ఏర్పాట్లు చేయడమైనది.

విషయ సూచిక		
వ. నెం.	పాఠ్యాంశం	పేజీ నెం.
1.	సమస్య - ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం	6
2.	గుర్తుపట్టడం	7
3.	అదే సమస్యగా గుర్తించడం	11
4.	జ్ఞానం	14
5.	ఆచరణ	17
6.	ప్రణాళిక	21
7.	నిజాయితీ	28
8.	అదే పని	32
9.	నెమ్మది	39
10.	స్థిరం	47
11.	డైనమిక్ - స్టాటిక్	49
12.	తెరముందు - తెరవెనుక	50
13.	అదృష్టం - దురదృష్టం	51
14.	నిస్సహాయత	52
15.	స్థాయి మార్పు	53
16.	అనుభవాలు	54
17.	అనుబంధం	59

## సమస్య - ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

‘సమస్య’ అనేదాన్ని అర్థం చేసుకునే ముందు దీనికి పర్యాయపదాలుగా... కష్టం, బాధ, దుఃఖం, విపత్తు, అనారోగ్యం, రోగం, యాక్సిడెంట్... మొదలైనవి అన్నీ ఒక్కటే అని గ్రహించాలి.

అసలు ఈ సమస్యలను మనం జరుగుతూన్న లేదా జరగబోతోన్న సంఘటనల నుండి సరైన అవగాహనను పొందటం కోసం జాగ్రదావస్థలో గానీ, ఇతర అవస్థలలో గానీ మనమే సృష్టించుకుంటున్నాం (subconscious)!

సమస్యలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకుండా సరైన పరిష్కారాన్ని సరైన సమయానికి చూపించలేనప్పుడు అంటే “జీవితం ఒక నాటక రంగం; కేవలం ఈ భూమి మీద మన వంతు పాత్రను పోషించడానికే మనం వచ్చాం” అనే సత్యాన్ని నూటికి నూరుపాళ్ళు ఆచరణలో పెట్టలేనప్పుడు ‘సమస్య’ అనేది దాని ప్రభావాన్ని మన శారీరక, మానసిక, సాంఘిక తలాలలో చూపించి... కష్టం లేదా బాధ లేదా దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది.

నిజానికి సమస్య మనం సృష్టించుకున్నదే. అయితే ఆ సమస్యకు సరైన ఒక పరిష్కారం సాధించినప్పుడు, దాని నుండి సరిగ్గా నేర్చుకున్నప్పుడు ఆనందం, జ్ఞానం మొదలైనవి లభిస్తాయి.

## అనుబంధం

### ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర విధానం

**నిర్వచనం :** ‘ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ’ నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మికపరమైన అవసర్యతలన్నింటినీ సమూలంగా స్వశక్తితో పరిష్కరించుకునే “శాకాహారం” మరి “ధ్యానం” తో పూర్తిస్థాయి ధ్యాన - జ్ఞాన శిక్షణను కల్పించి ఇంగ్లీషు వైద్యం, హోమియో, ఆయుర్వేదం లేదా మరి ఏ ఇతర వైద్యవిధానాలతో పాటు “అత్యుజ్జానం” అనే టార్నిలైటు వెలుగులో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చడమే “ధ్యాన ఆరోగ్యం” ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

**సూత్రం**

1. “జ్ఞానాన్ని దగ్ధ కర్మాణం” - భగవద్గీత
2. “వాక్యము స్వస్థత పరచును” - జీసస్ క్రైస్ట్
3. “ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం -  
జ్ఞానం వలనే ముక్తి” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
4. “మన పాపాలే మన రోగాలు” - బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

### ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతి

ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్ర పద్ధతిలో అనారోగ్యంతో ఉన్న బాధితుల్ని ప్రధానంగా, ‘అజ్ఞానపు పొరలతో ఉన్న భగవంతుని’ గా గుర్తించడం జరుగుతుంది. తొలుత ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం

సమస్యను సరిగ్గా గుర్తించడం వల్ల సమాధానం నా లోపల నుంచి తెలుసుకోగలిగాను. చెయ్యి కాలిన గాయంతో ఉన్నా, ఆ ఊరుకి ధ్యాన ప్రచారానికి వెళ్ళాను. ఆ గ్రామస్థులు సానుకూలంగా స్పందించి, ధ్యాన ప్రచారానికి సహకరించారు. ఆ తరువాత రోజులలో కూడా అనేక ధ్యాన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం జరిగింది. ఎటువంటి మందులు వాడకుండానే, సమస్యను గుర్తించి ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం తెలుసుకొని ఆచరించడం వల్ల, నాలో మరింత ఆత్మస్వేచ్ఛ పెరిగింది. నాకు నేనుగా ప్రతి విషయాన్నీ ఎరుకతో గమనించి మెలుగుతున్నాను. ఆ తరువాత నాకు ఎదురైన జీవితగమ్యం ప్రణాళికలు తెలియజేయబడుతూ... ధ్యాన ప్రచార మార్గంలో నా జీవనం సాగిస్తున్నాను.

ఇంతటి అద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అందరినీ ధ్యాన చైతన్య మార్గంలోకి తీసుకువస్తున్న 'జగద్గురు బ్రహ్మర్షి పత్రిజీ' గారికి నా ఆత్మ ప్రణామాలు.

అడుగడుగునా మార్గనిర్దేశం చేస్తూ, ధ్యాన ఆరోగ్య శాస్త్రాన్ని “స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్” ద్వారా అందరికీ అందిస్తున్న డా॥ G.K గారికి, ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతులకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

రామచంద్రపురం, సెల్ : 9246444118



అంతేకానీ దాన్ని అర్థం చేసుకోలేక అశాస్త్రీయంగా వ్యవహరిస్తే కనుక; బాధ, దుఃఖం కలుగుతాయి.

ప్రతి సమస్యనూ పరిష్కరించుకోవడానికి అయిదు మెట్లు ఉన్నాయి. ఈ అయిదు మెట్లను అయిదు 'ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు'గా వ్యవహరించవచ్చు. ఏ సమస్య తీసుకున్నా అది ఖచ్చితంగా ఈ మెట్లు గుండా ప్రయాణించవలసిందే! దీనిని "Five S concept" లేదా “fist” గా వ్యవహరించవచ్చు.

అదేవిధంగా ఒక సమస్యను మరొక కోణం లోంచి చూసినప్పుడు సమస్య అనేది తప్పకుండా ఇంకొక నాలుగు మెట్లు గుండా ప్రయాణిస్తుంది. ఇవి మరొక నాలుగు ఆధ్యాత్మిక టాబ్లెట్లు :

- అవి : 1. సమస్యను గుర్తుపట్టడం (Right Diagnosis)
2. అదే ప్రధాన సమస్యగా భావించడం (Primary Issue)
3. జ్ఞానం (Right Information)
4. ఆచరణ (Implementation)

ముందుగా ఈ నాలుగు టాబ్లెట్లు గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం:

### గుర్తుపట్టడం (Right Diagnosis)

సాధారణంగా మనకు తెలిసిన ప్రాపంచిక పరిభాషలో సమస్య అంటే “భౌతికంగా మనం అనుకున్నది పొందలేకపోవడం; వ్యక్తులు

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

సహకరించకపోవడం; కాలం కలసి రాకపోవటం” మొదలైనవి. కానీ “ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం” కావలసిన వారు అసలు “సమస్యను గుర్తు పట్టడం”లోనే తమదైన వైవిధ్యాన్ని చూపాలి.

ఆ సమస్య యొక్క మూలంలోకి వెళ్లి “ఏ గుణం లోపించడం వలన ఈ సమస్య కలుగుతోంది” అని శోధించి తెలుసుకోవాలి.

**ఉదా:** రోజువారీ అత్తాకోడళ్ళ సమస్యనే తీసుకుంటే అది “ఇంటింటి రామాయణమే” అయినప్పటికీ 70% కేసులలో అక్కడ సమస్య కోడలు లో సహనం నేర్చుకోవడం (సహనం హద్దు దాటినప్పుడు మాత్రమే) అనే పాఠంలో భాగంగా అక్కడ ఆ దెబ్బలాట జరుగుతుంది.

అదేవిధంగా అత్తగారు తనలో దురుసుతనం లేదా అహంకారం తగ్గించుకోవడం, “సర్వత్రా భగవంతుడిని దర్శించడం” అన్న గుణాలు నేర్చుకునే ప్రయత్నంలో తాను, తనతో దెబ్బలాడే కోడలిని ఎంచుకుంటుంది.

బయటకు చూడటానికి వారి మధ్య సమస్య చుట్టాలను సరిగ్గా చూడలేదనో, సమయానికి తిండి పెట్టలేదనో, కూరలపై మూతలు సరిగ్గా పెట్టలేదనో... ఇటువంటి విషయాలే కానీ వాటి మూలంలో

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

మాస్టర్స్ ద్వారా... ఎప్పటికప్పుడు వారి మార్గ దర్శకత్వంలో, నరసన్నపేటలో పిరమిడ్ కట్టడం, ధ్యానప్రచారంలో మరిన్ని మెళకువలతో వివిధ రకాలుగా శ్రీకాకుళం జిల్లా ధ్యాన ప్రచారం, మరి ఈ ధ్యాన ప్రచారంలో భాగంగా రెండు సంవత్సరాల క్రితం వైజాగ్ పిరమిడ్ సొసైటీ మరి స్పిరిచ్యువల్ టాబ్లెట్స్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్లో సేవ చేయడం జరిగింది.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆదేశం మేరకు ఇప్పుడు తూర్పుగోదావరి జిల్లా, రామచంద్రాపురంలో నివాసం ఉంటున్నాను. 2015 నవంబరులో, ఒకరోజు, ధ్యానప్రచారంలో భాగంగా ఇంతవరకు ఏ ధ్యానప్రచారం జరగని ప్రదేశానికి వెళ్ళిన సమయంలో అనుకోకుండా వేడినీళ్ళు పడి నా కుడిచెయ్యి కాలి గాయమైంది.

వెనువెంటనే చాలా మంట శరీరాన్ని బాధిస్తున్న సమయంలో “ధ్యానంలో కూర్చొని ఇప్పుడు ఈ సంఘటన నాకు ఎందుకు జరిగింది? ఈ కాలిన గాయం వల్ల నేను తెలుసుకుని నేర్చుకోవలసింది ఏమిటి? ఇప్పుడు వెళ్ళబోతున్న ప్రయాణం కోసం తెలుసుకోవలసినది ఏమైనా వుందా? కారణం ఏమిటి?” అని ధ్యానంలో అనుకున్న వెంటనే, నా అంతర్వాణి నుంచి నేను చేస్తున్న ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో “ఇలాంటి అవాంతరాలన్నీ అధిగమించి వెళ్ళగలగాలి; ఇలాంటి వాటి కోసం నువ్వు ఆగిపోకూడదు” అని వచ్చింది.



సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

అలా రోజు మొత్తం మీద పన్నెండు పనులు చేయాలని ప్రణాళిక వేసుకుంటే ఎనిమిది పనులు మాత్రమే పూర్తి చేయగలిగేదాన్ని అయినా నిరుత్సాహపడకుండా 'సీరియస్ నెస్' అనే గుణాన్ని అలవరుచుకోవడం కోసం ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ సీరియస్ గా తీసుకుని చేయటం మొదలుపెట్టానో, 20 రోజులలోగానే నేను 5 వేలరూపాయల జీతానికి అర్హత సంపాదించి ఏవైతే నన్ను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్న ఆర్థిక సమస్యలు ఉన్నాయో వాటి నుండి బయటపడ గలిగాను.

బాహ్యంగా కనిపించే ప్రతి సమస్యకూ ఆధ్యాత్మికంగా మనలోనే పరిష్కారం ఉందని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలిగాను.

అద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని ఈ చిన్న పుస్తకం ద్వారా మనకు అందించిన డా॥ G.K. గారికి ఆత్మ ప్రణామాలు తెలియజేసుకుంటున్నాను!

విశాఖపట్టణం, సెల్ : 9246444117



నా పేరు స్వర్ణ, మాది శ్రీకాకుళం జిల్లా, నరసన్నపేట. ధ్యాన ఆరోగ్య కేంద్రం, నరసన్నపేట ప్రస్తుతం "స్పిరిచ్యువల్ ట్యూబ్లెట్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్ ద్వారా... ధ్యాన పరిచయం, ధ్యాన ఆరోగ్య నిష్ఠాతుల ద్వారా ధ్యాన సాధన, అనుభవాలు మొదట్లో "ఆచార్య సాంగత్యం" లో ధ్యాన అవగాహన పురోగతి తెలుసుకున్నాను. ఆ తరువాత మరికొంతమంది సీనియర్ పిరమిడ్

56

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

పైన తెలిపిన అద్భుతమైన గుణాలు దాగి ఉంటాయి. వాటిని అవి ఉండాల్సిన మోతాదుకు తీసుకువచ్చేంత వరకు (ఉభయత్రా) ఆ ఇంట్లో ఇండియా-పాకిస్తాన్ యుద్ధం కొనసాగుతునే ఉంటుంది.

అదేవిధంగా ఒక బాస్ కూ సబార్డినేట్ కూ మధ్య జరిగే తంతులో పనిలో సంపూర్ణత (work perfection)ను పొందేంతవరకు ఆ పోరు సాగుతునే ఉంటుంది.

మనం ఒకానొక పనిలో 'సంపూర్ణతను పొందాం' అనడానికి తార్కాణం మనకు ఇంతకన్నా మంచి అవకాశం వచ్చి ఉద్యోగం మారి కొత్త వాతావరణంలోకి వెళ్ళటం లేదా ఒక్కొక్కసారి ఏకంగా మనల్ని పీడించే బాస్ కే ట్రాన్స్ ఫర్ అయ్యి మనల్ని వదిలి వెళ్ళడం. ఇలా ఏదైనా జరుగవచ్చు. "నేను ఎంతచేసినా మా బాస్ ని ఒప్పించలేను, ఏదో మెలిక పెడుతూనే ఉంటాడు" అనేది వట్టిమాట! అలా అనుకోవడం వలన తాత్కాలికంగా మనకు మానసిక సంతృప్తి కలుగుతుందే తప్ప అసలు సమస్య ఎంత మాత్రం పరిష్కారం కాదు.

మనం ఏ గుణాలు నేర్చుకోవడానికి ఇతరులతో భేటీ అవుతున్నాం అనేది మూలంలోకి వెళ్ళి, ప్రశ్నించుకొని సంబంధిత గుణాన్ని గుర్తు పట్టి అదే గుణాన్ని రోజువారీ ఇతర సమస్యలలో కూడా లోపించి ఉందని గ్రహించి ఆయా చోట్ల పాఠాలను అభ్యాసం

9 డా॥ G.K.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
చెయ్యాలి. ఎప్పుడైతే ఆ గుణాన్ని సరిపడా సంతరించుకుంటామో అప్పుడు సమస్య దానికదే ఇట్టే పరిష్కారమైపోతుంది.

అంతర్గతంగా నేర్చుకునే గుణం (పాజిటివ్ క్వాలిటీ కావచ్చు లేదా తగ్గించుకోవలసిన నెగెటివ్ క్వాలిటీ కావచ్చు) లేకుండా ఏ సమస్య భౌతికంగా రాదు!

గణితంలో ఎలా అయితే ప్రతి సమస్య ఒకానొక సూత్రం మీద ఆధారపడి ఉంటుందో సరిగ్గా ఇక్కడ కూడా ప్రతీ సమస్య గుణప్రధానంగా ఉంటుంది. మనలోని నుగుణాల సముదాయమే మనలోని భగవంతుడు! ఎప్పటికప్పుడు జీవిత కార్యక్రమాన్ని అనుసరించి ఈ గుణాల మిశ్రమం మారుతూ ఉంటుంది. వాటిలో అంటే ఆ గుణాలలో మెరుగుదల కోసమే మనం ఎన్నో సమస్యలను సృష్టించుకుని వాటి గుండా ప్రయాణిస్తాం! అందుకే “రిఛార్డ్ బాక్” మహానుభావుడు ఈ విధంగా చెప్పారు :

"We seek problems because we need gifts hidden in it!"

“సమస్యలను మనం కోరి ఎదుర్కొంటాం. ఎందుకంటే వాటిలో దాగి ఉన్న బహుమతులు మనకు కావాలి కాబట్టి!” ఇక్కడ ‘బహుమతులు’ అంటే “మనలోని భగవంతుణ్ణి సజీవంగా ఉంచే సద్గుణాలు” అని

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
కాలేదు. రెండు, మూడుసార్లు చదివాక ఆ పుస్తకం నాకు అవగాహనకు రావడం మొదలయ్యింది.

అప్పుడు నాలో “సీరియస్నెస్ లేకపోవడం” అనేది సమస్యగా నేను గుర్తించి, ఏ “విషయాలన్నీ తేలికగా తీసుకోకూడదు” అని తెలుసుకొని ‘సీరియస్నెస్ అలవాటు చేసుకోవడం’ అనే దాని మీద వర్క్ చేయడం సీరియస్గా, సిస్నియర్గా స్టార్ట్ చేశాను. సమస్యను గుర్తించి అదే సమస్యగా భావించి ఉన్నప్పుడు నేను చెయ్యవలసిన పనులలో నాకు Right Information రావడం మొదలయ్యింది.

నాకు లోపల నుండి వేమన పద్యాలు కంఠస్థం చేయాలనీ, సంగీత సాధన మానకుండా చేయాలనీ ఎక్కువగా అనిపించడం మొదలయ్యింది. వెంటనే వాటిని ఆచరించడం (Implementation) మొదలుపెట్టాను.

రోజువారీ ప్రణాళిక పెట్టుకొని ఉదయం 4 గంటల నుండి రాత్రి 11 గంటల వరకూ రోజూ నేను చేయాల్సిన పనులు వ్రాసుకుని వాటిని సమయాన్ని వృధా చేయకుండా, నాకు నేనే నిజాయితీగా చేయడం మొదలుపెట్టిన నాకు దానికి తగినట్లుగానే వేమన పద్యాలు వచ్చాయి.

### అనుభవాలు

“సీరియస్‌నెస్ అలవడింది” : నా పేరు రేఖ, నేను ధ్యానం మొదలుపెట్టి ఎనిమిది సం॥లు అయ్యింది. నాకు ప్రతి విషయాన్నీ తేలికగా తీసుకునే స్వభావం ఉండేది. ఏ విషయాన్నైనా తేలికగా తీసుకోవడం అనేది నేను చాలా గొప్ప విషయంగా భావించేదాన్ని.

నాకన్నా సీనియర్ మాస్టర్స్, నన్ను దగ్గరగా గమనించిన వాళ్ళు నాకు ఎప్పుడూ చెప్తూ ఉండేవారు. “మీరు సీరియస్‌నెస్ అనే గుణాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి” అని. కానీ నేను దాన్ని కూడా సీరియస్‌గా తీసుకోలేదు. నాకు సీరియస్‌నెస్ లేకపోవడం వలన ప్రస్తుతం మేము ఆర్థిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నాము. నేను ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఎక్కువ ఆవేదనకు గురి అయ్యేదాన్ని.

అలాంటి సమయంలో “సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం” పుస్తకం కోసం మా గ్రూప్‌లో ఎక్కువ చర్చించుకోవడం జరిగింది. ఆ పుస్తకాన్ని చదివిన ఇద్దరూ “ఈ పుస్తకం చాలా డెప్టేగా ఉంది; ఒకసారి చదివితే అర్థం కాదు” అని అన్నారు. కానీ నేను ఆ విషయాన్ని కూడా తేలికగా తీసుకొని “ఒకసారి చదివి చూద్దాం” అని చదివాను. కానీ మొదటిసారి అర్థం

చెప్పవచ్చు. ఇలా... సమస్యను సరిగ్గా గుర్తు పట్టామంటే సమస్యను సగం పరిష్కరించినట్లే! ఎందుకంటే... ఎప్పుడైతే మనలో లేని గుణాన్ని మనం గుర్తిస్తామో... సహజంగా మన దృష్టి మొత్తం ఆ లుప్తమయిన గుణాన్ని సంతరించుకోవడం మీదకు మళ్ళుతుంది. అంతేకాకుండా బాహ్యంగా, మూర్ఖంగా చేసే వాదనల నుండి, “మనల్ని మనం నిరూపించుకోవాలనే తపన” మొదలైన చర్యల నుండి బయటపడటం వలన ఎంతో విలువైన సమయాన్ని వాక్‌క్షేత్రాన్ని సద్వినియోగం చేయడం ద్వారా శక్తిని పొదుపు చేయవచ్చు. ఇలా పొదుపు అయిన శక్తి, మన సంకల్పానికి దోహదపడి తిరిగి వీలయినంత త్వరగా మన సమస్యలను పరిష్కరించుకునేందుకు ఉపయోగపడతాయి.

### “అదే సమస్య”గా గుర్తించడం (Primary Issue)

మనలో లేని గుణాన్ని గుర్తించిన తరువాత ఏకాగ్రత, పట్టుదల, దీక్ష, ఆత్మస్థైర్యం, శాంతి, సహనం, ఓర్పు, కరుణ, జాలి, దయ వంటివి పెంపొందించు కోవటం లేదా అరిష్టదృష్టాలను; అంటే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలను లేకుండా చేయడం... పూర్తిగా దాన్నే సమస్యలా అనుక్షణం వ్యవహరించాలి. ఎన్ని సమస్యలు, ఎన్ని పనులు ఉన్నప్పటికీ మన మదిలో ఆ గుణం మాత్రమే తిరుగుతూ ఉండాలి.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

**ఉదా :** ఒక చిన్న బిడ్డ ఇంట్లో తనకు తానుగా అటూ ఇటూ పాకుతున్నప్పుడు.. తల్లి ఎన్ని పనులు చక్కబెడుతున్నప్పటికీ తన దృష్టిని పూర్తిగా ఆ బిడ్డ చర్యలపైనే ఎలా అయితే ఉంచుతుందో.. అలా మనం ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు ఎన్ని పనులు చేసినా ఎంతమందికి సమాధానం చెబుతున్నా... మన దృష్టి మాత్రం మనం గుర్తుపట్టి నేర్చుకోవాలనుకున్న గుణం పైనే సదా ఉంచాలి.

దీన్నే “అదే సమస్యగా గుర్తించడం” అంటారు. నిద్రలో లేపి “నీవు ఏం చేస్తున్నావు?” అని అడిగినా... మనం “నిర్ణయించుకున్న గుణం ఇది” అని చెప్పగలగాలి.

**ఉదా :** “అహంకారం తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నాను” లేదా “సహనం పెంచుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నాను” అని చెప్పగలిగేంతగా బుర్రలోకి ఎక్కించాలి.

దీని ఉపయోగం సమస్య పరిష్కారంలో... ఒక ఆర్పి బ్రిడ్జ్ లో “కీ స్టోప్” వంటిది.

12

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

ప్రాపంచికతను కలిపి జీవించే ప్రతి వ్యక్తి ఒంటరివాడే ...ఒక కోణంలో చూస్తే! కాబట్టి ముందు ఆ భావన వదిలి.. వ్యక్తిగతంగా చేయాల్సిన వాటిపై తీవ్రమైన శ్రద్ధ పెట్టాలి.

### స్థాయి మార్పు

ఎప్పటికప్పుడు మన జీవితంలో సమాజంలో జరుగుతున్న మార్పులకు అనుగుణంగా మన నేర్చుకోవడంలోనూ, అవగాహనలోనూ మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు మన ఆత్మప్రగతిని బట్టి పరిపూర్ణతలో తరువాత మెట్టును అందుకోకుండా ఉన్నదాంట్లో ఎన్ని “సవరణలు” చేసినా సమస్య నుండి బయటపడలేం.

మనకు మాత్రమే అర్థం అవుతూ ధ్యాన అనుభవంతో గానీ, అంతరాత్మ ప్రబోధంగానీ, ఒక్కొక్కసారి కేవలం మన భావం బట్టి కూడా ఉన్న విషయాలను నయాన భయాన మనమే ఆచరణలోకి తీసుకోవాలి. మొదట్లో అది కుటుంబంలో వాళ్ళకు, సమాజానికి అర్థం కాకపోవచ్చు... కానీ ఆచరణలో పెట్టి ఫలితం కనిపించాక, అందరూ మన వెనుక ఉంటారు. కాబట్టి ఆ స్థాయి మార్పును గుర్తించి మార్పు చేర్పులు తెచ్చినప్పుడే దానికి ముడిపడి ఉన్న బాహ్య సమస్య ముందుకు కదులుతుంది.

53

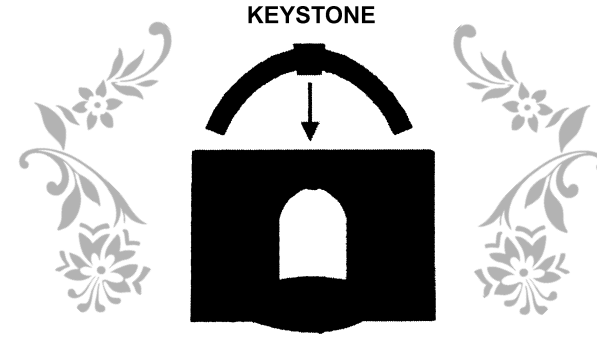
సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

కూడా ముందుకు కదలవు. మన సమస్యను మనమే పరిష్కరించుకోవాలన్న దృఢనిశ్చయంతో ధ్యానం, జ్ఞానంతో మనం ముందుకు సాగి మనవంతు కర్తవ్యం పూర్తిచేసినప్పుడు సమస్య ఇట్టే పరిష్కారం అవుతుంది. బయటవారికి అది “అదృష్టం కలిసివచ్చినట్లు” కనపడవచ్చు కాక... కానీ మనకు మాత్రమే తెలుస్తుంది... అది “మన కష్టం యొక్క ఫలితమే”నని.

### నిస్సహాయత

అలాగే “నాకు ఎవ్వరూ సహాయం చేయరు.. నన్ను అందరూ వ్యతిరేకించేవాళ్ళే.. ఏం చేసినా నేను ఉన్న పరిస్థితులలోనే చెయ్యాలి. నేను ఒంటరివాడిని” అని అనుకోవడం కూడా ఒక పెద్ద ముసుగు మాత్రమే.. ఇటువంటి వారికోసమే “తామరపువ్వు ఉద్భవించింది” అని చెప్పవచ్చు! ఎందుకూ పనికిరానట్లున్న అస్సలు కాలు కూడా పెట్టలేని బురద నుండి ఎంతో అందమైన తామరపువ్వు ఉద్భవిస్తుంది.. అదీ నిట్టనిలువుగా.. అదేవిధంగా మనం ఎంత నిస్సహాయస్థితిలో ఉన్నా దానికి కూడా ఎప్పుడూ ఒక పరిష్కారమార్గం ఉంటుంది. మనం.. అవతలి వాళ్ళ అజ్ఞానంపై కారణాన్ని మోపి మనల్ని చూసుకోకపోవటం వల్లనే ఆ స్థితిలో కూరుకుపోయి రోజులు, నెలలు గడిపేస్తూంటాం! నిజానికి అది మనం ఏరి, కోరి సృష్టించుకున్న వాస్తవమే! ఈ ప్రపంచంలో ఆధ్యాత్మికతను మరి

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం



ఆర్ప్ షేపులో ఉండే బ్రిడ్జ్ లో సెంటర్ లో ఉండే రాయిని “కీ స్టోన్” అంటారు. ఇది పడిపోయినట్లయితే మిగతా బ్రిడ్జ్ అంతా కూలిపోతుంది. కాబట్టి ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. అదే విధంగా సమస్యను “గుణప్రధానం”గా గుర్తించాక, దాన్ని అదే సమస్యగా కొద్ది రోజులు భావించి.. మనతో మొయ్యడం వలన మన “సంకల్ప శక్తి” పూర్తిగా దానిపై కేంద్రీకరింపబడుతుంది. తద్వారా సమస్య పరిష్కారానికి కావలసిన “జ్ఞానం” అనే ద్వారం తెరుచుకుంటుంది.

రోజుకో సమస్యను పట్టుకుని ఊరికే ఏదీ తేల్చుకుండా అన్నీ పరుచుకుని కూర్చోవడం వలన ఉపయోగం ఉండదు. ప్రధాన సమస్యను గుర్తించి దాని గుణాన్ని ఛేదించి దాన్ని

మాత్రమే బుర్రలో మొయ్యటం వలన స్వల్పకాలంలోనే ఆ సమస్య పరిష్కారానికి తగ్గ “జ్ఞానం” పొందుతాం.

దీని గురించి ధ్యానంలో, 40 రోజులు మానదీక్ష లేదా ఒక ఆరు నెలలు పాటు దీక్షగా ఒక కార్యక్రమం చేపట్టటం వంటివి చేయాలి.

### జ్ఞానం

ఎప్పుడైతే “అదే ప్రధాన సమస్యగా గుర్తించడం” అనే స్థాయిలో సమస్యను ఊరబెడతామో అప్పుడు ఆ సమస్య పరిష్కారానికి కావలసినంత జ్ఞానం పలు వర్గాల నుండి మన వద్దకు చేరడం మొదలవుతుంది.

ఇది మనకు చేరే మార్గాలు - ఒక ప్రాపంచిక వ్యక్తికి లభించే మార్గాలకన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి. ధ్యానంలో అనుభవంగానో, కలల రూపంలోనో, అనుకోకుండా జరిగే సంఘటనలలోనో, కో-ఇన్సిడెంట్స్ ద్వారా ఒక మాస్టర్ యొక్క సందేశం రూపంలో గాని, ఎప్పుడూ చదివే పుస్తకమే అయినప్పటికీ ఈసారి దాని అర్థం భిన్నంగా స్ఫురించి సరిక్రొత్త కోణంలోనో అది తెలియడం ఉంటుంది.

### అదృష్టం - దురదృష్టం

సమస్య పరిష్కారంలో భాగంగా చాలామంది అదృష్టం కలిసి వస్తే అవుతుందని ఎదురు చూడడం సహజం. నిజానికి “అదృష్టం” అనేదే లేదు.

“అదృష్టం” “అ”+ “దృష్టం”...

“దృష్టం” అంటే కనిపించేది; “అదృష్టం” అంటే కనిపించనిది.

కనిపించేది, కనిపించనిది ఈ రెండే ఉన్నాయి. అంతేకానీ “అదృష్టం” అంటే మనకు ఏదో “అనాయాచితంగా కలిసివస్తుంది” అనుకోవడం మూర్ఖత్వం అవుతుంది.

“చేయవలసినవి చేస్తేనే పొందవలసినవి పొందుతాం” అన్నదే మూలసూత్రం. ఈ రోజు ‘అకస్మాత్తుగా కలిసివచ్చింది’ అంటే దాని వెనుక గతంలో మనం చేసినదేదో తప్పక ఉండే ఉంటుంది. “దురదృష్టం” అనేది కూడా లేదు. “మంచి చేస్తే మంచిని పొందుతాం! చెడు చేస్తే చెడునే పొందుతాం! ఈ సందర్భంలో మనం గుర్తు చేసుకోవలసిన లోకనానుడి “తెలియకుండా కోల్పోతే కలిసివస్తుంది, తెలిసి కోల్పోతే రెట్టింపు వస్తుంది”.

కాబట్టి అదృష్టం కలిసి వస్తే జరుగుతుందని ఎదురుచూడటం అజ్ఞానం అవుతుంది. ఆ ధోరణి ఉన్నంత కాలం సమస్యలు పరిష్కారమార్గం ఒక్క అంగుళం

### తెర ముందు - తెర వెనుక

మన సమస్యలను పరిష్కరించుకునే ప్రయత్నంలో ఆత్మస్థాయిని బట్టి ముందు మనవరకు మనం అంతర్గతంగా పూర్తిగా స్వేచ్ఛను పొందాలి. సందర్భాన్ని బట్టి సమయాన్ని బట్టి బయటకు ఎలా ప్రవర్తించినా అంతర్గతంగా పూర్తి నిశ్చలత్వం ఉండాలి. ఇది ఒకరకంగా సాధారణ వ్యక్తుల కోణం నుండి చూస్తే తెరచాటు వ్యవహారమే !

అన్ని సమస్యలను పూర్తిగా విప్పి చెప్పి. కుండ బ్రద్దలు కొట్టినట్లు చేయడానికి వీలు కాకపోవచ్చు! దీనికి గల ప్రధాన కారణం వేరు వేరు అవగాహనా స్థాయిలు. అటువంటి సందర్భాలలో...

**“నొప్పింపక తానొప్పుక**

**తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ!”**

అన్నది తప్పక ఆచరింపవలసి వస్తుంది. మరి “తెరచాటు వ్యవహారం నచ్చదు” అంటే కుదరదు... అక్కడ ధర్మం, అధర్మం అయ్యి కూర్చున్నప్పుడు “అశ్వద్ధామ హతఃకుంజరః” అనవలసిందే! అదీ మన ఆత్మప్రయాణంలో భాగమే ! “ముల్లను ముల్లుతోనే తీయాలి” అన్న సామెత తెలిసిందే కదా.

లేదా మన అనుభవాలను ఇతరులకు పంచేటప్పుడు కూడా సమస్యకు ఒక కొత్త కోణంలో పరిష్కారం దానికదే రావచ్చు!

ఒక్కొక్కసారి దాదాపుగా ఇటువంటి సమస్యనే ఎదుర్కొని, దానికి ఒక పరిష్కారమార్గాన్ని కనుగొన్న వ్యక్తి తారసపడి వారి అనుభవాలను మనకు వివరించడం ద్వారా మన సమస్య ఇట్టే పరిష్కారం అయిపోయేలా త్రోవ చూపించినప్పుడు ఇవన్నీ మనం ‘సవ్య మార్గం’లో మనలోని ‘లేని గుణాన్ని’ ఒప్పుకుని పూర్తిగా దానిమీదనే నిలుచున్నప్పుడు తప్పక జరిగి తీరుతాయి.

ముందుగా సమస్య పరిష్కారానికి సంబంధించి దగ్గరగా ఉన్న అనేక పరిష్కారమార్గాలు వస్తాయి. తొందరపడకుండా ఓపికతో వేచి ఉంటే సరియైన పరిష్కారమార్గాన్ని పొందగలుగుతాం. సామూహిక సమస్యలలో మన పాత్ర ఎంతవరకో అంతవరకు మాత్రమే జ్ఞానాన్ని ఈ సమస్య విషయంలో పొందుతాం!

సరైన జ్ఞానంతో సమస్యకు పరిష్కారం లభించినప్పుడే... దాన్ని ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా “భవిష్యత్తు ఎలా ఉండవచ్చు?” అనేది అప్పటికప్పుడే ఒక మెరుపులా తప్పక తెలుస్తుంది.

**ఉదా:** మనలోని కోపం వలన ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతాయని గ్రహించాక, “ధ్యానం ద్వారా అతి కోపాన్ని తగ్గించుకోవాలి”, అనుకుని లక్ష్యం వైపు గురిపెడితే, ఎక్కువ కోపం వలన ఎటువంటి కష్టాలకు గురవుతారో; మనం ఆ పరిస్థితి ఎదుర్కోకుండానే వేరొకరి అనుభవంతో కళ్ళకు కట్టినట్లు విన్నప్పుడు, అది మన మనస్సులో మార్పు తప్పక తెప్పించి అతి కోపం వచ్చినప్పుడు దానికదే కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది. “అనుభవమే జ్ఞానం” అన్న నానుడిని బట్టి మనం పొందిన జ్ఞానం తప్పక మన సమస్యలను పరిష్కరించటంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

అలాగే ఆధ్యాత్మిక శ్లోకాలు కంఠస్థం చేయడం ద్వారా ఆ జ్ఞానం అంతా మన బుద్ధిలో సిద్ధంగా ఉండి సమస్యను ఎదుర్కొనేటప్పుడు, నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు, మన పాత ధోరణిలో కాకుండా తెలివితో, నూతనంగా... తీసుకోవడం, వర్తమానంలో సరిగ్గా జీవించడం; వంటివి జరగడంలో ఎంతో పాత్ర వహిస్తుంది.

కాబట్టి జ్ఞానం అనే ఈ స్థాయిలో తప్పక ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తు ఉంచుకోవలసింది ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలయిన యోగి వేమన రచించిన “వేమన పద్యాలు”, శంకరాచార్య అందించిన

ఈ సందర్భంలో మరికొన్ని టాబ్లెట్స్:

### డైనమిక్ - స్టేటిక్

మనం ఎదుర్కొనే ప్రతి సంఘటనలో ప్రతి విషయంలో మార్పుచెందనివి Static, మార్పుచెందేవి Dynamic అనే రెండు ధృవాలు ఉంటాయి. ఒక సమస్యను పరిష్కరించేటప్పుడు ఈ రెండింటిలో ఎప్పుడు ఏది అవసరమో దానిని వాడగలగాలి.

**ఉదా :** అందరి ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తల పుస్తకాలు ఎప్పుడూ చదువుతూ ఉండాలి. ఒక మాస్టర్ పుస్తకాలు పూర్తయిన తరువాత వేరే మాస్టర్ పుస్తకాలు చదవటం అనేది డైనమిజంతో కూడుకున్నది... “మేం ఫలానా మాస్టర్ పుస్తకాలే చదువుతాం, వేరేవి చదవం” అనేది సరైన స్థిర అభిప్రాయంలోకి రాదు.

అదేవిధంగా “మాంసాహారం పాపాహారం”, “భూతదయ కలిగి ఉండాలి” అనే సర్వసాధారణ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్న తరువాత స్థిరంగా ఆ అభిప్రాయంపై నిలబడగలగాలి. ఎంతమంది ఎన్ని రకాలుగా చెప్పినప్పటికీ మన స్థిరమైన పట్టు విడనాడకూడదు. అదేవిధంగా సమాజంలో పుట్టుక నుండి ఏవైతే మూఢనమ్మకాలు, అలవాట్లు, పనులు ఉపయోగం ఉన్నా, లేకున్నా చేసుకుంటూ వెళ్తామో వాటిని ఒక్కొక్కసారి చెయ్యవలసి వస్తుంది. అక్కడ “డైనమిజం” ఉండాలి.



సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
 “మండలదీక్ష” అని పెట్టడం జరుగుతుంది. అంటే ఏ పని అయినా 40 రోజులపాటు క్రమం తప్పకుండా చెయ్యడం వలన అది మనకు ఒక అలవాటుగా మారిపోతుంది.

ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకపఠనం చెయ్యాలి. ఎన్నుకున్న పనిని మధ్య మధ్యలో ఆపివేయడం, మళ్ళీ మళ్ళీ మొదలుపెట్టడంలా కాకుండా స్థిరంగా ప్రతిరోజూ కొన్నాళ్ళపాటు క్రమబద్ధంగా చెయ్యాలి. చేసే పనిమీద పట్టు సాధించాలి. పని మనలను కంట్లోల్ చెయ్యకూడదు. మనం పనిని మన కంట్లోల్లో పెట్టుకోవాలి. పూర్తి అవగాహనతో ఆనందిస్తూ పని చేసినప్పుడు క్రమేపి అది అలవాటుగా మారిపోతుంది.

ఇలా పైన తెలిపిన విధంగా శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక తలాల్లో ఏ సమస్య అయినప్పటికీ దాన్ని ఎంచుకుని ఆయా సందర్భాలలో లేదా ఆయా సమయాలలో ఆ స్థాయిని గుర్తించి ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా ఆ సమస్యపై పూర్తి పట్టును సాధించగలం! అంతేకాక సమస్య ముందూ, మధ్యలో, సమస్య తీరాక ఎప్పుడూ అంతా అర్థం అవ్వతూ స్థిరప్రజ్ఞతలో ఆనందంగా మనగలగడమే నిజమైన విషయం అవుతుంది.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
 “భజగోవిందం”, శ్రీకృష్ణుడు బోధించిన “భగవద్గీత”, శ్రీ వీర బ్రహ్మాండ్రస్వామివారి గురువాణి మొదలైన వాటి నుండి కనీసం 50 పద్యాలు లేదా శ్లోకాలు ప్రతి ఒక్కరూ కంఠస్థం చేయాలి.

అదేవిధంగా ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు; అంటే “నీ వాస్తవానికి నీవే సృష్టికర్తవు,” “మనలోని అజ్ఞానమే మన బాధలన్నింటికీ కారణం” మొదలైనవి, బోర్డుపై వ్రాసుకుని నిత్యం చూడటం ద్వారా మన మనస్సులోకి పూర్తిగా ఇంకిపోతాయి.

వెరసి పత్రీజీ మహానుభావుడు చెప్పిన Spiritual intellect is the root and physical health is the fruit “ఆధ్యాత్మిక బుద్ధి అనేది వేరు అయితే భౌతిక ఆరోగ్యం అనేది ఫలంగా పొందుతాం” అన్నది నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజం! ఇక్కడ “భౌతిక ఆరోగ్యం” అంటే “శారీరక, మానసిక, సాంఘిక ఆధ్యాత్మిక తలాలన్నీ కలిపి” అని అర్థం చేసుకోవాలి.

### ఆచరణ

ఇలా కష్టపడి మన సంకల్పబలంతో మన ద్వారం (ఇంద్రియ పరిధి) వద్దకు వచ్చిన జ్ఞానాన్ని స్వీకరించి, ఒప్పుకుని దానిని నిత్యం జీవితంలో పూర్తి స్థాయిలో వెనువెంటనే సమర్థతతో ఆచరణలో పెట్టాలి. అప్పుడు మాత్రమే మనం గుర్తించిన సమస్య నుండి పూర్తిగా బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

**“జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణం” - భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు  
“వాక్యము స్వస్థత పరచును”- బైబిల్**

పై రెండు వాక్యాల ముఖ్య ఉద్దేశ్యం “జ్ఞానాన్ని పొంది దానిని ఆచరణలో ఉంచినప్పుడు మాత్రమే మనం మన సమస్యల నుండి బయటపడగలం!” అని

అదేవిధంగా ఆచరణ స్థాయిలో సమస్య యొక్క పరిమాణం బట్టి ఒక్కొక్కసారి కొన్ని రోజులు లేదా కొన్ని నెలలు పాటు మనం గుర్తించిన సత్యాన్ని అనేక సంఘటనలలో మనకు మనం ఋజువు పరచుకోవలసి ఉంటుంది. అది ఒక క్లిష్ట పరిస్థితిని దాటిన తరువాత ఏదో ఒకరోజు తప్పక మనం ఎదుర్కొంటున్న సమస్య అద్భుతంగా దానికదే పరిష్కారం అవ్వడం గమనిస్తాం.

మనలో మనం గుర్తించిన గుణప్రధానమైన లోపాన్ని అనేక సందర్భాలలో సరిగ్గా చేయగలిగినప్పుడు కొద్ది రోజులలోనే ఆ గుణానికి ముడిపడి ఉన్న బాహ్య సమస్య దానికదే పరిష్కారం అయ్యి తీరుతుంది. ఇక్కడ బయట చూసేవారికి సమస్య దానికదే కాకతాళీయంగా తీరిపోయినట్లు కనిపించినా, నిజానికి అది “మనం మనకు తెలిసిన జ్ఞానంతో మన మూలంలోకి వెళ్ళి మన స్వభావంలో మార్పు చేసుకోవడం

**స్థిరం**

ఏదైనా ఒక సమస్య పరిష్కార మార్గానికి మనం ఎన్నుకున్న ఆధ్యాత్మిక విధానంలో మనం ఆచరించవలసిన వాటిని సున్నితంగా నెమ్మది నెమ్మదిగా, ఎప్పుడూ చేసేటట్లుగా చూడాలి.

ఒక కొత్త ఒరవడిని సృష్టించేటప్పుడు అది నెమ్మదిగా ట్రాక్ ఎక్కాలే తప్ప అకస్మాత్తుగా చేయకూడదు. చాలా చాలా తక్కువ సందర్భాలలోనే అకస్మాత్తుగా చేయడం జరుగుతుంది. పైగా చేసే పని ప్రతిరోజూ స్థిరంగా చేయాలి. కొన్ని రోజులు లేదా కొన్ని సార్లు చేస్తూ కొన్ని సార్లు మానేస్తే దాని వలన ఫలితం ఎన్నడూ లభించదు. క్రొత్తగా మొదలు పెట్టిన ధ్యానం, ఈ వారాంతరంలో ఉదయం, సాయంత్రం 20 నిమిషాలు, ఆ తరువాత వారం 30 నిమిషాలు తరువాత 40 నిమిషాలు ఇలా ఒక పద్ధతిగా అలవాటు చేస్తూ క్రమం తప్పకుండా చేసినప్పుడు అది మనకు అలవాటుగా మారి మనలో అంతర్భాగం అవుతుంది.

మొదలుపెట్టిన రోజే మూడు గంటలు చేసేసి మళ్ళీ పది రోజులు దానిజోలికి పోకుండా ఉంటే దాని వలన ప్రయోజనం శూన్యం.

ప్రతిరోజూ ప్రణాళికబద్ధంగా చేస్తూ, చేస్తున్న పనిలో ఆటపోట్లు రాకుండా చూసుకోవాలి. అందుకే సర్వసాధారణంగా

స్థాయి వరకు గమనిస్తే, ఒకదానికంటే మరొకటి మందకొడి విషయాల క్రింద లెక్క. అందువలననే “ఈ భూమిపై విషయాలు అన్నీ నెమ్మది నెమ్మదిగా జరుగుతాయి” అన్న విషయాన్ని మనం ఒప్పుకుని తీరాలి.

జరుగుతూన్న జరుగబోతూన్న ఒకానొక సంఘటన మరి అనేక మంది వ్యక్తులు, జీవరాశులు ఇంకా ప్రకృతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. స్థూలంగా మనకు అది కనిపించదు. మనతోపాటే మిగతావన్నీ పరిణితి చెంది అంతా సిద్ధం అయినాకనే ఆ పని కార్యరూపం దాల్చుతుంది. అంతవరకు వేచివుండటం మన వంతు పని మనం చేయటమే, “వివేకం” అవుతుంది.

ఇక్కడ ‘నెమ్మది’ అనే స్థాయిని ఈ లోకంలో మనం ఉన్నదాన్ని అనుభవించడం కోసం మనకు మనమే ఏర్పాటు చేసుకున్నదే! పనులన్నీ రివ్యూ రివ్యూన అయిపోతే సంఘటనను అనుభవించే దెన్నడు?.. కాబట్టి సమస్యలు వాటికవే ఒక నిర్దిష్ట సమయం గడిచాక అవుతాయని నిశ్చయించుకుని పురుష ప్రయత్నంగా మన పని మనం చేయాలి. ఈ విధమైన అవగాహన, సమస్య పరిష్కారానికి కావలసిన పుష్కలమైన శక్తిని ఇస్తుంది. ఇంకా కాలేదని మనం పడే అర్థం లేని వేదన మనలోని సమస్య పరిష్కారానికి అవసరమైన శక్తిని పూర్తిగా తోడేస్తుంది.

వల్లనే జరిగింది” అన్న విషయం మనకు, మరి ఆధ్యాత్మికంగా ఆలోచించే వారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది.

ఉదా : 1. మనలో అహంకారం ఉందని గుర్తించినప్పుడు దానిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో ఎదురైన ప్రతి సంఘటనలోనూ అహంకార రహితంగా వ్యవహరించాలి. ముందు సంపాదించిన జ్ఞానం మనకు ప్రతి సందర్భంలో “అహంకారంతో ఉంటే ఎలా ప్రవర్తించేవాడిని?” లేకపోతే ఇలా ఉంటున్నామా? అనే తేడాను తెలియజేయడంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

2. అదే విధంగా మనలో ఏకాగ్రత, సహనాన్ని పెంచేలా మరిన్ని సంఘటనలు మనం ఎదుర్కొనవచ్చు. ఇక్కడ బయటకు సమస్య ఏది ఉన్నప్పటికీ “ఆ సంఘటన (హాస్పిటల్ సవర్యలు చేయటం వంటివి) అనేది మనం మన సహనాన్ని పరీక్షించుకోవడానికి లేదా పెంచుకోవడం కోసం మనం సృష్టించుకున్నదే! సృష్టించి మనల్ని మనం పరీక్షించు కుంటున్నదే” అని గుర్తించి సమస్యయంతో మెలగాలి.

ఇక్కడ మరొక ముఖ్యమైన విషయం... మనం నిర్ణయించుకున్న గుణాన్ని మనం పూర్తిగా నేర్చుకునేంతవరకు ఆ బాహ్య సమస్య మనల్ని అంటి పెట్టుకునే ఉంటుంది. ఏదో

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

యాంత్రికంగా ఒక పనిలా కాకుండా, ఆనందంతో, మనం నిర్ణయించుకుని సృష్టించుకున్న సంఘటనలాగా దాన్ని ప్రేమతో స్వీకరించి ఆ పనిని పూర్తి చేసినప్పుడే మనకు వందకు వంద మార్కులు పడి ఆ బాహ్యసమస్య నుండి బయటపడతాం.

“బాహ్యంగా సమస్య ఇంకా ఉంది” అంటే ఇంకా మన “నేర్చుకోవడం పూర్తి కాలేదు” అనేది నిలువెత్తు నిజం! “నేను ఎంతో సహనంతో ఉన్నాను, ఇంకా నాకు ఈ సమస్య తీరలేదు” అనే మాటలో ఏ మాత్రం సత్యం లేదు.

నిజంగా సహనం స్థితి పూర్తయి ఉంటే... సమస్య స్వరూపం ఖచ్చితంగా కొంతైనా మారి... తరువాత స్థితిలోకి అంటే మరో క్రొత్త గుణం లేదా స్వభావం మార్పులోకి వెళ్తుంది. అంటే మళ్ళీ మొదటికి... సమస్యను సరిగ్గా గుర్తించడం వద్దకు వెళ్ళాలి. ఇలా ఒకే బాహ్య సమస్యకు సంబంధించి రెండు మూడుసార్లు తొలిదశలలోకి వెళ్ళి కొత్త కొత్త గుణాలు (మనలో లేనివి) గుర్తించి వాటి గురించి పని చేయాల్సి రావచ్చు.

“ఆచరణ” అనేది దానికదే చాలా విలువైన దశ. ఎందుకంటే మన అందరికీ తెలిసిన “వందమాటలకన్నా ఒక ఆచరణ విలువైనది” అనే నానుడి... మనకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే దాని ఫలితాన్ని మనం పొందుతాం.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

దానిని సున్నితంగా పొందడం ఎప్పుడూ తప్పు కాదు. ఇక్కడ సున్నితంగా అంటే మితిమీరిన కోరిక (తృప్తి) “అది లేకపోతే నేను లేను” అన్న తత్వం (విషయవాంఛలకు సంబంధించినంత వరకు మాత్రమే) నుండి పూర్తిగా బయటపడాలి.

ఇలా పూర్ణాత్మ స్థితి నుండి అంశాత్మగా అక్కడ నుండి బుద్ధి జీవులుగా మరింత స్థూలంలో మనస్సును కలిగి ఉండే స్థితి ఒక్కో మొట్టు మనలను క్రిందకి దింపుతుంది.

చిట్టచివరిది చిటికిన వ్రేలు. ఇది పూర్తి స్థాయి స్థూల పదార్థం అయిన “శరీరం” మనస్సు స్థాయి వరకు వచ్చి మనకు నచ్చినదే ఉన్నప్పటికీ శరీరం సహకరించక పోవచ్చు. అలా శరీరం సహకరించని స్థితిలో ఉన్నదాన్నే ఒప్పుకోవలసి ఉంటుంది. నిజానికి ఈ “స్థూల శరీరం లోనికి వచ్చాం” అంటే ఒక పంజరంలో చిక్కుకున్నట్లే! ఆత్మ స్థితితో పోలిస్తే శరీరం అస్సలు కొరగానిది. కానీ శరీరం విలువ శరీరానికి ఉంది. అది కూడా మూలచైతన్యం నుండి ఏర్పడిందే! అది లేకుండా అంశాత్మ ఈ భూలోకంలో అనుభవాలు పొంది పాఠాలు నేర్చుకునే అవకాశమే లేదు.

ఇలా పూర్తి స్వేచ్ఛాయుతమైన పూర్ణాత్మ స్థితి నుండి ఆటలో భాగంగా ‘చెర’ విధించుకున్న అంశాత్మ యొక్క శరీరం

నిజానికి బయటకు చూడటానికి వేరేవారికి చేసినట్లు కనిపించినా “అంతా బ్రహ్మమయం” అన్న అవగాహనను పెంచుకునే ప్రయత్నంగా మన తోటివారిలో (తక్కువస్థాయి) మనలను చూసుకొని వారి అభివృద్ధి మన అభివృద్ధిగా నెంచి పరిమితంగా వ్యవహరించడం జరుగుతుంది. పరోక్షంగా ఇది మనకోసం మనకు చేసుకుంటున్నదే!

వెరసి అంశాత్మస్థాయిలో ఎంత జ్ఞానం ఉన్నప్పటికీ బుద్ధిజీవులుగా ఉండేటప్పటికీ సమాజంలో ఎంతో పరిమితికి లోనవుతాం.

తరువాత స్థితి ‘మనస్సు’, “ఉంగరం వ్రేలు!”. ఇక్కడ ఇష్టాయిష్టాలు భీష్మించుకుని కూర్చుని ఉంటాయి. దాని వలన అక్కడ ఎన్ని అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ మనకు, మనస్సుకు నచ్చినది లేనట్లయితే సహజంగా అడుగు ముందుకు పడదు. అక్కడ ఒక ఇరవై రకాల స్వీట్లు ఉన్నప్పటికీ మనకు నచ్చింది లేనట్లయితే మొత్తం స్వీటునే (అన్ని రకాలను) తిరస్కరించే పరిస్థితి ఉంటుంది. అంటే ఇష్టాయిష్టాలు మనస్సు అనే ప్రక్రియ వలన మరింత పరిమితంగా వ్యవహరిస్తాం! ఎందుకంటే ఒక జీవితకాలంలో ఇష్టాలు మరొక జీవితంలో అయిష్టంగా మార్పు చెందుతాయి! వర్తమానానికి విలువ ఇచ్చి మన మనస్సుకు నచ్చిన

సమన్యలను ఆధ్యాత్మికంగా పరిష్కరించుకునే విధానంలో గుర్తుంచుకోవలసిన మరో అయిదు విషయాలను గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం. ఇప్పుడు చెప్పబోయే అయిదు విషయాలను చేతి వ్రేళ్ళతో పోలుస్తాం! ఈ అయిదు విషయాలపై పట్టు ఉన్నట్లైతే మనల్ని పట్టిపీడించే శారీరక సమన్య దగ్గర నుండి అత్యున్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సమన్య వరకు (శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆత్మపరమైన) అన్నింటినీ కూకటి వ్రేళ్ళతో సహా పెకలించవచ్చు.

- అవి: 1. ప్రణాళిక (Strategy)  
2. నిజాయితీ (Sincerity)  
3. అదే పని (Seriousness)  
4. నెమ్మదితనం (Serenity)  
5. స్థిరత్వం (Steadyness)

### ప్రణాళిక

ప్రతి సమన్యనూ సరళంగా పరిష్కరించుకునే పథంలో ముందుగా మనం అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం, ఆ సమన్యకు సంబంధించినంతవరకు సరైన ప్రణాళికను కలిగి ఉండటం ఇక్కడ ప్రణాళికలో ప్రధానంగా గుర్తించే విషయాలు... సమన్య ఎలా ఉత్పన్నమైంది? దాని యొక్క

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

పరిష్కార మార్గం ఆధ్యాత్మికంగా ఏం అయి ఉంటుంది? అసలు మొత్తం సమస్యలో మన పాత్ర ఎంత? దీనికి సుమారు ఎంత సమయం పట్టవచ్చు?” వంటి ప్రశ్నలు వేసుకుని వాటి అన్నింటికీ వచ్చిన సమాధానంతో రమారమి ఒక ప్రణాళికను వేసుకోవాలి.

సరైన ప్రణాళికతో ఉన్నప్పుడు సమస్యలు ఎన్ని ఉన్నా... బండి మాత్రం గాడీలో ఉన్నట్లు లెక్క కరెక్టుగా చెప్పాలంటే “అస్తవ్యస్తం గందరగోళం” నుండి ముందు బయటపడతాం. లైబ్రరీలోని పుస్తకాలలో ఏది కావాలంటే అది చదుక్కున తీసుకునే విధంగా ఒక వరుసక్రమంలో టైటిల్తో సహా ఎలా పేర్చి ఉంటాయో అలా అన్ని స్థాయిలలోని సమస్యలపై మనకు పూర్తి అవగాహన ఉండాలి.

మరింత లోతులోకి వెళ్తే.... అసలు చాలాసార్లు మనవి కాని సమస్యలను కూడా మనం తీసుకుని తెగ ఆలోచించి బుర్ర చెక్కలు చేసుకుని కష్టపడిపోతూంటాం. కాబట్టి ప్రణాళికలో ప్రధాన భాగం అసలు “సమస్య నిజంగా మనదేనా” అన్న కోణంలో గట్టిగా చూస్తే ఒక లిస్ట్గా రాసుకున్న మన సమస్యలలో సగం సమస్యలు ఇట్టే ఎగిరిపోతాయి.

“ఎవరి కర్మకు వారే బాధ్యులు; ఎవరు సృష్టించుకున్న సమస్య నుండి వారే బయటపడాలి” మనం ఇంకొకరి

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

పూర్తి స్వేచ్ఛతో నిర్ణయాధికారం ఉన్నప్పటికీ పాక్షికంగా పూర్ణాత్మ పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక సర్వర్ కంప్యూటర్ కి మిగతా క్లెంట్ కంప్యూటర్స్ అనుసంధానం గావింపబడినట్లుగా ఊహించు కోవచ్చు. కాబట్టి ఇక్కడ పూర్ణాత్మ స్థితిలో పోలిస్తే కొంత లిమిటేషన్ ను ఒప్పుకోవలసి ఉంటుంది. సంపూర్ణానికి ఎదిగే అవకాశం నూటికి నూరుపాళ్ళు ఉన్నదే! కానీ ఎదగని స్థితి అని చెప్పుకోవచ్చు.

ఇక మూడవది “బుద్ధి స్థాయి” అంటే మధ్యవేలు. ఇక్కడ వేరు వేరు స్థాయిలలో అంశాత్మలు ఉండటం వలన వాటి మధ్య సమన్వయం జరపడానికి, మరి నేర్చుకోవడంలో భాగంగా “బుద్ధి” అనేది ఆటలో భాగంగా ఒక మెట్టు.

ఈ బుద్ధిని కలిగి ఉండటం వలన మనకు ఆత్మ స్థితిలో ఎంతో జ్ఞానం, స్వేచ్ఛ ఉన్నట్లు తెలిసినప్పటికీ, కొన్ని కొన్నిసార్లు సమాజాన్ని బట్టి పరిమితంగా వ్యవహరించవలసి ఉంటుంది.

ఉదా: జ్ఞానాన్ని నముపార్జిస్తూ వెళ్ళే కొద్దీ ఒక స్థితిలో ‘జననమరణ’ చక్రం, ‘జీవితం ఒక ఆట’, ఆత్మ రాకపోకలు తెలిసిన తరువాత అస్సలు ఈ శరీరానికి బట్టలు వేయటం ఒక చిన్నపిల్లవాడి చర్యలా అనిపిస్తుంది. కానీ మనతో పాటు తోటి ఆత్మల పరిణితిని మన పరిణతిగా నెంచి అందరితో పాటే మనమూ మనగలుగుతాం.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
ఉండవు. తనకు తాను ఎలా కావాలంటే అలా మార్పు చెందగలిగే శుద్ధ చైతన్య స్థితి. ఇటువంటి సంపూర్ణ ప్రకటిత స్థాయి నుండి ఆటలో భాగంగా శకలాలు విడి వడి అంశాత్మ స్థాయి - 'చూపుడు వ్రేలు' ఏర్పడుతుంది

ఈ అంశాత్మ స్థాయిలో అది ఎన్నో జన్మలు తీసుకుని ఒక్కొక్క జన్మలో నిర్దిష్టమైన పాతాలు నేర్చుకోవడం వలన ఆ జన్మ వరకు తాను తీసుకుని వచ్చిన జీవితధ్యేయానికి కట్టుబడి ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా ఏదైనా చేయగలమనే ఆలోచనతో ఆ స్థితిని కూడా మార్చుకోవచ్చు. కానీ ఒక్కసారి మనం జీవిత కార్యక్రమాన్ని నిర్దిష్టంగా ఎంచుకుని తీసుకుని వచ్చిన తరువాత, దానికి కట్టుబడి ఉండి, ఆ దారిలో ప్రయాణించడానికి (నచ్చినా, నచ్చకపోయినా మనం ఎంచుకుని వచ్చిందే) ప్రయత్నించడం సరియైనదే అవుతుంది.

ఇలా జీవితం అనే ఆటలో భాగంగా ఆ జీవితకాలానికి సంబంధించినంతవరకు ఆ జ్ఞానంతో రావడం వలన ఎప్పటికప్పుడు తదుపరి కార్యక్రమాన్ని, మరి తన నిజస్థితిని, అప్పుడప్పుడు పొందడానికి తప్పకుండా పూర్ణాత్మాను అనుసంధానం చేసుకోవలసి వస్తుంది.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
సమస్యలను తీసుకోవటం వలన దానిని మనం పరిష్కరించలేం, సరికదా కనీసం దాన్ని అర్థం చేసుకోలేం కూడా! ఎందుకంటే మన “అంతరాత్మ ప్రబోధం” నుండి కేవలం మనకు సంబంధించినంత వరకే ఎప్పటికప్పుడు జ్ఞానం అందుతుంది. మనవికాని వాటి గురించి ఎలాంటి సమాచారమూ ఉండదు.

జాగృతావస్థలో మనం మనకు ఉన్న అజ్ఞానం (అతి మంచితనం, మాత్సర్యం, మోహం) వలన ఇతరుల సమస్యలను (దగ్గర బంధువులు, భర్త, పిల్లలు మొదలైనవి కూడా) మనవిగా భావించినప్పటికీ దాని వలన ఒరిగేదేమీ ఉండదు. పైగా మనం అవతలి వాళ్ళను కొన్ని రోజులు బద్ధకంగా ఉంచుతున్నట్లు లెక్క!

ఇంక రెండవది ముందు చెప్పుకున్నట్లు సమస్యకు గల మూలకారణమైన గుణాన్ని లేదా నేర్చుకోవలసిన విషయాన్ని విశ్లేషించి “ ఏది చేయటం వలన సమస్య తగ్గు ముఖం పడుతుంది?” అనేది కనుక్కుని దానిని చేయవలసిన మోతాదుపై సరైన అవగాహన తెచ్చుకోవాలి.

సామూహిక సమస్యలకు సంబంధించినంత వరకు అందులో మన పాత్ర ఎంత అన్నది సరిగ్గా నిర్ణయించుకుని అంతవరకు మాత్రం చేస్తే చాలు. ఆటోమాటిక్ గా మన వరకూ ఆ సమస్య లేకుండా చేసుకోవచ్చు. ఇలా పరిపూర్ణంగా జీవించే

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

వ్యక్తుల సమూహం ఉన్నప్పుడు ‘సమస్య’ ఎవ్వరికీ సమస్య కాదు. ఎవరి బాధ్యతలు వాళ్ళు తమవంతుగా తీసుకోకపోవడం వల్లనే గ్రూప్ సమస్యలు అలా ఎప్పటికీ మిగిలిపోతుంటాయి. ఎవరైతే తమవంతు బాధ్యతను మిగతావారితో సంబంధం లేకుండా చేస్తారో వాళ్ళు ఆ సమూహం నుండి బయటకు రావటం లేదా ఆ సమస్య వారికి సమస్యగా లేకపోవటం మనం గమనించవచ్చు.

సమస్య పరిష్కారంలో “ప్రణాళిక” అన్నది బొటన వ్రేలుతో పోల్చుతాం! ఎందుకంటే ఈ వ్రేలే ప్రధానమైంది. ఇది లేకుండా మిగతా వ్రేళ్ళతో ఏమీ చేయలేం. కాబట్టి సరైన ప్రణాళిక (అవగాహనతో కూడుకున్న) లేకుండా సమస్య నుండి బయటపడటం కల్ల!

ఆధ్యాత్మిక జీవనవిధానం అలవరచుకున్న వాళ్ళు గుర్తుంచుకోవలసిన మరొక ముఖ్య విషయం, మంచి సమస్యలు, చెడ్డ సమస్యలు అన్న విభజన. ఇక్కడ మంచి చెడు అనేవి సందర్భానుసారం అయినప్పటికీ, విషయవాంఛల వెంబడి పరుగులు తీస్తూ, వాటి వల్లనే ఆనందం ఉందనుకుని, వాటికోసం మనిషి పడే తాపత్రయాలన్నీ చెడ్డ సమస్యలు లేదా కష్టాలుగానూ; తమ వ్యక్తిగత ఆత్మ పరిణితికి, లేదా సమాజం ఆత్మపరిణితికి తోడ్పడేందుకు తయారు చేసుకున్న సమస్యలు

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

నీటిబిందువులా” అంటే, ముట్టుకోకుండా తీసుకోవడం నేర్చుకునేంతవరకు ఈ ఆట ఉండాల్సిందే! “ఇడ్లీ పాత్రలో” ఇడ్లీ పెట్టి అనుకున్నంత సమయం కాకుండానే అయ్యిందో లేదో అని మాటి మాటికీ దానిని తెరిచి చూస్తే ఎప్పటికీ మనం చక్కని ఇడ్లీ పొందలేం! దానికి అంటూ కొంత సమయం వదిలేయాలి. మనం ఆ సమయంలో వేరే పని చూసుకోవాలి.

ఇలా కొంత సమయాన్ని తీసుకోవడానికి గల కారణాలలోకి వెళ్ళితే ప్రధాన విషయం మనం పూర్తి స్వేచ్ఛాయుతమైన, అనంతమైన పూర్ణాత్మ చైతన్య స్థితి నుండి శకలాలుగా విడివడి దానికి స్థూలపదార్థపు పొరలను తొడుక్కుని మనలను మనమే ఒక చెరసాలలో బంధించుకున్నాం. “ఇది ఒక ఆట మాత్రమే” అని సదా గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ ఆటలో మనకు జ్ఞానం పంచేంద్రియాల ద్వారా వస్తుంది. పరిణితి చెందిన వారికి అతీంద్రియాల ద్వారా కూడా వస్తుంది.

మరింత వివరంగా మనకు అర్థం అయ్యేందుకు మరింత లోతుల్లోకి వెళ్ళితే మొట్టమొదటగా ‘బొటనవేలు’ ను పూర్ణాత్మ స్థాయిలో పోల్చుతాం.

పూర్ణాత్మ స్థితి అంటే పూర్తి స్వేచ్ఛాయుతమైన “సచ్చిదానంద” స్థితి. ఈ స్థాయిలో ఎటువంటి నిరోధాలు



అది ఏదైనా సరే! కానీ స్థూల ప్రపంచంలో కృషి, పట్టుదల, సమయ నిబద్ధతతో నెమ్మదిగా జరిగే పనుల వలన మనం సంకల్పించింది కొన్నాళ్ళకు గానీ తయారయ్యి మన చేతికి రాదు.

విషయాన్ని చేధించడానికి సరైన ప్రణాళిక వేసుకుని పనిలోకి దిగిపోవాలి. ఒకసారి పనిలోకి దిగాక పూర్తిగా వర్తమానంలో, అంటే ఆ రోజు, ఆ వారం మన సమస్య గురించి ఆచరించవలసినది ఆచరించి, ఆ కార్య సాధనలో ఆనందం పొందడానికి ప్రయత్నించాలి. మాటి మాటికీ “అయ్యిందా లేదా? ఇంకా లేదు.. ఎంత టైం పడుతుందో” అనే వేదన అనవసరం. ఎందుకంటే ఇది ఒక విధానం.. పనులు నెమ్మది నెమ్మదిగా అయి తీరుతాయి. మనం విశ్వప్రణాళికలో భాగంగా ఉన్నాం! ఇక్కడ మనం మాత్రమే జీవించడం లేదు. మనం మిగతావారితో వేరు కూడా కాదు. అందువలన మొత్తానికి కలిపే సమస్య, సాధన, ఫలితం తయారవుతాయి. నిజానికి అందులో మన భాగం విశ్వప్రణాళికను దృష్టిలో ఉంచుకున్నప్పుడు ఈ “నెమ్మది” అనేది అర్థం అవుతుంది.

తొందర తొందరగా చేసేసి ఏం చేయాలని? మనం ఇక్కడ అనుభవించడానికి వచ్చాం! కాబట్టి కార్యసాధకుడు కష్టాన్నీ, ఆనందాన్నీ, ఫలితాన్నీ అన్నీ “తామరాకు మీద

లేదా కష్టాలను “మంచి కష్టాలు” అనే అర్థం చేసుకోవాలి.

**ఉదా :** మనకు వచ్చిన ధ్యాన అనుభవాలు, మన పరిణీతితో నేర్చుకున్న విషయాలతో ఒక మంచి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాన్ని ప్రచురణ చేసి పదిమందికీ ఇవ్వాలనే తాపత్రయంలో... ఒకసారి శ్రీకారం చుట్టాక ఆ పుస్తకం డి.టి.పి చేసి, తప్పులుదిద్ది, ముద్రించి చేతుల్లోకి వచ్చేసరికి ఎన్ని కష్టాలు ఉంటాయి? అది కేవలం ఆ పని చేసిన వారికే తెలుస్తుంది. ఇక్కడ మనం చేస్తున్న పని సమాజ ఆత్మ ఉన్నతి కోసం కాబట్టి దాన్ని మంచి కష్టంగా పేర్కొనవచ్చు.

అదేవిధంగా మనకు దొరికిన ఒక చిన్న సమాచారంతో ఊరుగాని ఊరు వెళ్ళి అక్కడ ఒక క్రొత్త వ్యక్తికి ధ్యానం చెప్పి క్రమేపీ ఒక గ్రూప్‌ను అక్కడ తయారు చేయటం ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న పని. “వయస్సు అయిపోయింది... ఈ వయస్సులో నాకు సంగీతం, డాన్స్ ఏమిటి?” అనుకోకుండా “కళకు వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు” అని అర్థం చేసుకొని “సమయమే సాధన” అన్న జ్ఞానాన్ని గ్రహించి ప్రతిరోజూ సాధన చేయటం, తద్వారా నూతనంగా నేర్చుకున్న కళతో మరింత ఆనందాన్ని పొందడం... ఇలా ఆత్మ ఉన్నతికి ఉపయోగపడే కష్టాలను “మంచి కష్టాలు” గా పేర్కొంటాం. ప్రణాళికలో ప్రధానంగా

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
చేయవలసిన పని మంచి కష్టాలను ఎన్నుకొని వాటినే పురుష ప్రయత్నంతో చేధిస్తూ ఉండటం!

ఈ సందర్భంలో మనం గుర్తు తెచ్చుకోవలసిన ఒక ముఖ్యమైన నిర్వచనం...“తమ ఆత్మ ఉన్నతికి లేదా ఇతరుల ఆత్మ ఉన్నతికి ఉపయోగపడే ఏ చర్య అయినా ప్రేమ అనబడుతుంది. - స్కాట్ పెక్

కాబట్టి నిజమైన ప్రేమతో జీవించాలంటే మంచి సమస్యలను ఎన్నుకుని వాటితో జీవించాలి. విషయానందాలు మన వెంట రావాలే గాని మనం వాటి వెంబడి పోకూడదు. ఇక్కడ కోరిక వద్దని కాదు, కోరిక లేదా దృష్టిని ఆత్మానందం పై ఉంచి ఊరికే వచ్చిన విషయానందాలను ఎంచక్కా అనుభవించవచ్చు. మితిమీరిన కోరిక (తృప్తి) మాత్రం ఉండకూడదు.

శారీరకంగా ఉన్న ప్రతి ఆనారోగ్యం వెనుక తప్పకుండా విజ్ఞానమయ కోశంలో “ అవగాహనా లోపం” లేదా “అజ్ఞానం” దాగి ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రణాళికతో మన అవగాహనను పెంచేందుకు తోడ్పడే ఆత్మజ్ఞాన అభివృద్ధికి, ధ్యాన, స్వాధ్యాయ, సజ్జన సాంగత్యాలకు పెద్ద పీట వేసినప్పుడే నిజంగా మనం సమస్యల నుండి బయటపడగలుగుతాం.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

లక్ష్యసాధనలో భాగంగా గంటలు గంటలు చేయవలసివచ్చే ధ్యానం, నెల లేదా ఆ పైన మండలం, మరి మనం కొన్నాళ్ళపాటు విషయవాంఛలను ప్రక్కన పెట్టడం, ఆధ్యాత్మిక విషయాల్ని వ్రాసి, తీర్చిదిద్ది పుస్తకంగా చేయడంలో మనం పడే పాట్లు మొదలైనవి అన్నీ సత్యసమ్మతం అయినప్పుటికీ సాధారణ స్థాయిలో ఉన్న వాళ్ళకు అది విరుద్ధంగా కనిపిస్తుంది. కానీ మన సమస్యపై మనకు పూర్తి అవగాహన ఉండటం వలన ఒడుదుడుకులను ప్రక్కన పెట్టి కార్యోన్ముఖులు కావలసి వస్తుంది.

వెరసి సీరియస్ నెస్ స్థాయిలో పరిమాణాత్మకంగా లక్ష్య సాధనకు కావలసిన సమయాన్ని కేటాయించాలి... ఎన్నిసార్లు, ఎంతసేపు చేయవలసి వస్తే అంతసేపు అన్నది ముఖ్య సూత్రం! “సమయమే సాధన” అన్న ప్రధాన జ్ఞాన నవరత్నాన్ని అర్థం చేసుకుని ఆచరణలో పెడితే మన సమస్య పరిష్కారానికి ఎంతో దోహదపడుతుంది!

### నెమ్మది

ఈ భూమి మీద పనులన్నీ సూక్ష్మ లోకాలతో పోల్చితే నెమ్మదిగా జరుగుతాయి. ఇక్కడ ‘నెమ్మది’ అనేది పాక్షికంగా తెలపడమే. అంటే సమయం, “అక్కడ వేరే, ఇక్కడ వేరే”. సూక్ష్మలోకాలలో అనుకున్నదే తడవు... ‘టక్కున’ జరిగిపోతుంది.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
మనకు తెలుసు; కూర్చోని ఉన్నవాడు ఎన్ని కబురైనా చెబుతాడు” అన్న విషయం అర్థం చేసుకుని ఈ సీరియస్‌నెస్ స్థాయిలో, సాధనలో తీవ్రత లేదా అతి అనేది అవసరమైనప్పుడు తప్పకుండా చేయాలి...కానీ సాహసమే జీవితం కాకూడదు. దాని వలన మనం ఎంతో విలువైన ఆనందాన్ని కోల్పోతాం!

ఈ సీరియస్‌నెస్ స్థాయిలో కొంతమంది తారాపథానికి చేరుకుంటారు. వారు (pioneer) పయోనీర్లుగా ఉండడం, అటువంటి వృత్తిని లేదా పనినే (pioneer job) జీవితధ్యేయంగా ఎంచుకుని సమస్యను లక్ష్యపెట్టరు. అంటే ముందుగా పోయి చూసివచ్చేవాడు (మార్గదర్శకుడు) అని అర్థం.

ఉదా : చంద్రమండలంపై మొదట కాలు మోపటం వంటింది. అంటే అంతవరకు సమాజంలో లేని ఒక క్రొత్త ఒరవడిని సృష్టించే ప్రయత్నంలో తాను సృష్టించుకున్న ఆ సమస్యను చేధించడంలో ఎంతో తీవ్రంగా కృషి చేయవలసి ఉంటుంది. అది నూటికి నూరుపాళ్ళు సభ్యసమాజానికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది. దాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేని జనం నుండి కూడా ఎంతో వ్యతిరేకత ఉంటుంది. కానీ తాను వేసిన క్రొత్త దారి పూర్తయి వాడుకలోకి వచ్చాక సహజంగా ఆ పని అందరికీ ఆదర్శప్రాయం అయిపోతుంది.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
ఒక మంచి డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళడం, ఒక మంచి లాయరు వద్దకు వెళ్ళటం లేదా బాగా డబ్బున్న వ్యక్తి మన కష్టాలు గట్టెక్కిస్తారని ఆలోచించే ధోరణి మారనంతవరకు మనం మన సమస్యల నుండి ఒక్క అంగుళం కూడా కదలలేం! “సమస్య తయారవ్వడానికి మనమే కారణం అయినప్పుడు దానిని సరిచేసుకోవలసింది కూడా మనమే” అన్న జ్ఞానాన్ని ఒప్పుకున్నప్పుడే సరైన ప్రణాళికలను వేయగలుగుతాం.

మరింత మంచిని పెంచడమే...

మన కనీస జ్ఞానానికి విరుద్ధంగా ఉండే ఒక ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక పాఠం... సమస్యలలో చెడును తీయటం అనేది ఉండదు. మంచిని పెంచడమే ఉంటుంది. ఎవరికైనా విపరీతంగా నెగెటివ్ ఆలోచనలు వస్తున్నప్పుడు వాటిని ఆపడానికి లేదా ఆలోచించకుండా ‘కట్’ చేయడం అనేది సాధ్యం అయ్యే పనికాదు.

మన సమయాన్ని ధ్యానంతో లేదా అభివృద్ధిపరంగా ఉండే పనులతో పూర్తిగా నింపడం వలన క్రమేపీ మనలో ‘వినాశకర ధోరణి’ దానికదే దూరం అవుతుంది. భౌతికంలో ఒక “దుర్వాసన” కలిగించే పదార్థం గదిలో ఉన్నప్పుడు దానిని తీసి వేయడం ద్వారా ఆ దుర్వాసన నుండి బయటపడవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మికంలో చెడును అస్సలు ముట్టుకోకూడదు. అంటే

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
 “ఇలా వద్దు” అనుకోవడం కూడా నెగెటివ్ ఎటాచ్మెంట్ అవుతుంది. కాబట్టి మంచి అనుకున్నది ఎక్కువగా చేయటం అలవాటు చేసుకుంటే దానిలో నెగెటివ్ అనేది దగ్గమైపోతుంది. ఈ విషయం ప్రణాళికలో ఒక భాగంగా గుర్తించాలి.

### నిజాయితీ

సరైన ఆధ్యాత్మిక ప్రణాళికను తయారు చేసుకున్న తరువాత ముఖ్యమైన అంశం నిజాయితీ. అంటే ఎప్పుడైతే ఒక పరిష్కారమార్గాన్ని మనం అర్థం చేసుకుని నమ్మామో, పూర్తిగా దాని మీదనే పని చెయ్యాలి. అంటే ఈ స్థాయిలో మొదటగా గుణప్రధానంగా సంపూర్ణతను పొందడం జరుగుతుంది. ఏళ్ళ తరబడి బాహ్య పరిష్కారాలకు అలవాటు పడిన ప్రజలు చుట్టూ ఉండటం వలన మనలో ఉన్న సబ్ కాన్షియస్ మైండ్ లో అది జీర్ణించుకుపోయి ఉండడం వలన సహజంగా ఎప్పటికప్పుడు మనం కూడా దారి తప్పి అంతర్గతంగా కాకుండా బయట మార్గాలలోకి దొర్లిపోయే ప్రమాదం ఎప్పుడూ పొంచి ఉంటుంది. దీన్నుంచి ఎప్పటికప్పుడు మనలను పరిరక్షించుకోవటమే నిజాయితీ స్థాయిలో జరిగే ముఖ్యమైన పని.

“మన సమస్య పరిష్కారానికి మంచి డాక్టర్ లేక లాయర్ లేక పలానా గుడిలో మ్రొక్కుబడో సమాధానం”

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
 ఎవరి వయస్సు ఎంత ఉంటే అన్ని నిమిషాలు ధ్యాన సాధన చేయాలన్నది కామన్ రూల్. కానీ జబ్బు ఉన్నవారు దానిపై పట్టు సాధించేవరకు నాడీమండలం సమస్తం శుద్ధి జరిగే వరకు గంటలు గంటలు ధ్యానం చేయవలసి వస్తుంది. ధ్యానంపై అవగాహన లేనివారికి ఇది అతిగా కనిపించవచ్చు. కానీ కొద్ది రోజులలోనే వాళ్ళు విషయం అర్థం చేసుకుని మళ్ళీ వెనక్కు వస్తారనేది సత్యసమ్మతం!

నిజానికి మనం “పురోగమనం” సిద్ధాంతంలో ఉన్నాం. అంటే పొరపాటున చెడు చేసినా... దాని ఫలితం అర్థం అవుతుంది. కాబట్టి మరోసారి ఆ చెడు చేయకుండా ఉండాలనే “జ్ఞానం” కలుగుతుంది. “మంచి చేస్తే మంచి పొందుతాం! చెడు చేస్తే చెడును ఫలితంగా పొందినా ఇది చెడు అనే జ్ఞానం కూడా కలుగుతుంది” అన్నదే పురోగమన సిద్ధాంతం.

కాబట్టి మంచో, చెడో చెయ్యడం ముఖ్యం అన్నది కర్మ సిద్ధాంతం. సమస్య ఊరికే పెట్టుకుని కూర్చునే కన్నా సమస్య తీవ్రతను బట్టి ఒక్కొక్కసారి సాధనలో అతిగా లేదా తీవ్రంగా కృషి చేయవలసి వస్తే చేసే తీరాలి! అది చేసేవాడికే అర్థం అవుతుంది. ప్రక్కవాడికి ఛస్తే అర్థం కాదు. అయినా చేయాలనే నిర్ణయం తీసుకోవలసింది సమస్య ఉన్నవాడే “మన బాధ

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

ఓటములలో కాదు. మనపై మనకు పూర్తిగా నమ్మకం, ఖచ్చితమైన దూరదృష్టి పెట్టుకుని ప్రణాళికాబద్ధంగా లేదా అతిగా వెళ్ళి చేయవలసి వచ్చినా అది సత్యసమ్మతం అవుతుంది. ప్రకృతుండి చూసేవారికి లేదా సమాజానికి అది “అతి” గా అనిపించవచ్చు. కానీ “సీరియస్‌నెస్ దశలో అది సహజం” అని గుర్తించాలి. సమస్య పరిష్కారం అయ్యాక ఎలాగా మనం మళ్ళీ మన ‘సాధారణ స్థాయి’కి వస్తాం కాబట్టి మధ్యేమార్గంలో అప్పుడప్పుడు కనిపించే ఈ సాహసోపేతమైన చర్య సత్యసమ్మతమే.

బుద్ధుడు అంతటి వాడు రాజ్యాన్ని విడిచి ఆరు సంవత్సరాలు కఠోర దీక్షతో తిరగడం ఆ కాలంలో ఉన్నవారికి అప్పటికి అది “అతి”గా కనిపించవచ్చు. కానీ దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం (Enlightenment) పొందిన తరువాత తిరిగి తిన్నగా ఇంటికి వచ్చి కుటుంబానికంతటికీ ధ్యానం నేర్పి వారి సహాయంతో దేశదేశాలలో సత్యాన్ని ప్రచారం చేయటంతో ముందు “అతి” అయినది కాస్తా ఆయనకు “మకుటం” అయ్యింది.

కాబట్టి “అతి”గా వ్యవహరించినా (సమస్య సాధనలో మాత్రమే విషయవాంఛలలో కాదు) నేర్చుకోవలసిన పాఠాలు నేర్చుకుని తిరిగి మధ్యేమార్గంలోకి వచ్చినప్పుడు ఆ “అతి” శోభాయమానం అవుతుంది.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

అనుకున్న ధోరణి నుంచి ఒక్కసారి బయటపడి అంతర్గత కారణాలను వెతకడం ప్రారంభించాక పూర్తిగా వాటిని ఛేదించే ప్రయత్నంలోనే మన సమాయాన్ని, ధనాన్ని, సంకల్పాన్ని వెచ్చించాలి. ప్రణాళికలో మనం నిర్ణయించుకున్నట్లు అరిషడ్వర్గాలపై పట్టు సాధించడం లేదా సుగుణాలు పెంపొందించుకోవడం అన్న విషయం పై ప్రతి సంఘటనలోనూ మనం ఎంత నిజాయితీగా వ్యవహరిస్తున్నామో మనల్ని మనమే ఎప్పటికప్పుడు వరీక్షించుకోవాలి. నిజాయితీతో ప్రతి అవకాశాన్ని వినియోగించుకుంటే చేసే పనిలో పూర్తి క్వాలిటీ ఉండి వీలయినంత త్వరగా మనం గమ్యం చేరుకుంటాం.

నిజాయితీగా ధ్యానం చేయడం, జనాలకోసం కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవటం కాదు. ఆలోచనలు వస్తున్నా పరవాలేదు... మన ప్రయత్నంగా శ్వాసను గమనిస్తూ కూర్చోవడమే! ఎటువంటి సమస్యకైనా ధ్యానమే పరిష్కారమార్గం! “అన్యథా శరణం నాస్తి”!

చదివిన పుస్తకాలలో అర్థం అయిన విషయాలను నిజాయితీతో వెంటనే ఆచరణలో పెట్టడం, ఎటువంటి భయాలకు, అనుమానాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు తావు ఇవ్వకుండా పాతపద్ధతి స్థానంలో ఒక కొత్త విషయం

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
ఆచరించవలసి వచ్చినప్పుడు నిజాయితీతో శాస్త్ర సమ్మతంగా వ్యవహరించటం ముఖ్యమైనవి.

**ఉదా :** ఒక ప్రక్క ధ్యానం చేస్తూనే ఉంటారు. మరో ప్రక్క ఇతర తక్కువస్థాయి ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో సమయం వృధా చేస్తూనే ఉంటారు. ఉత్తరగీతలో స్వయానా శ్రీకృష్ణుల వారే... “ధ్యానం అన్నింటికన్నా కోటి కోటి రెట్లు గొప్పది” అని చెప్పాక కూడా... దానిని చదివి విషయం తెలిసీ కేవలం మనలోని భయం, మూఢభక్తి వలన మధ్యలో మన బుర్ర ఉపయోగించి ఆయన (శ్రీకృష్ణుడు) కన్నా మితిమీరిన తెలివితేటలతో వ్యవహరిస్తాం. ఇక్కడ నిజంగా మనలో నిజాయితీ లోపించినట్లే! L.K.G లో ఉన్నప్పుడు అక్షరాలు పట్టి దిద్దామని, P.G స్థాయికి చేరాక కూడా అలానే చేస్తానంటే ఎలా? కాబట్టి ఒకానొక అత్యున్నతమైన పద్ధతి తెలిసాక మన సమయాన్ని ప్రతి క్షణం దానితో భర్తీ చేసినప్పుడే మంచి ఫలితాలు తొందరలోనే పొందగలుగుతాం!

అదేవిధంగా ఏదైతే విషయం ఒక హెల్త్ సైన్స్ క్లాసులో గానీ మన ధ్యాన అనుభవంలోగానీ, కలలోగానీ మనకు సంపూర్ణంగా లేదా పాక్షికంగా అర్థం అయిందో అది నిజానికి మనకు మాత్రమే మొదట తెలుస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి “అబ్బ ఎంత మంచి విషయం” అనిపించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
అవుతుంది. ఎందుకంటే “సమీకరణం వస్తే ఇక సమస్య ఇట్టే పరిష్కారం అవుతుంది” అన్న విషయం మనకు తెలిసిందే!

“పట్టుదల” అనే గుణం నేర్చుకోవడం కోసం ‘పరీక్షలు అనే సంఘటనలలోకి ప్రవేశిస్తున్నాం’ అనేది సదా గుర్తుంచుకోవడమే ఇక్కడ చదవడం ముఖ్యంగా “పరీక్ష తప్పుతామా? నెగ్గుతామా?” అనే ఒత్తిడి ముఖ్యంగా చదివే సమయంలో మోయటం సరికాదు. ఈ సందర్భంలో యోగి వేమన పద్యాన్ని తప్పక గుర్తు తెచ్చుకోవాలి :

**“పట్టు పట్టగరాదు, పట్టి విడువగరాదు;  
పట్టు పట్టేనేని బిగియ పట్టవలయు;  
పట్టి విడుటకంటే పడి చచ్చుట మేలు;  
విశ్వదాభిరామ విసురవేమ!”**

ఒక్కొక్కసారి మనం తీసుకున్న సమస్య పరిష్కారమార్గంలో భాగంగా మనం చేసే సాధన పరిష్కారమార్గం తారాస్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు అది మునుపెన్నడూ లేని రికార్డులను అధిగమించవచ్చు.

ఇలా ఎప్పటికప్పుడు మన పాత రికార్డులను మనమే బ్రద్దలు కొట్టుకున్నప్పుడే మనం మరింత పురోభివృద్ధి సాధిస్తున్నట్టు. బాహ్య సమస్యలను పరిష్కరించుకునేది గెలుపు

సమస్య-అధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
కాబట్టి ఎవరి లక్ష్యాలు వారివి. చేతనైతే సాయం చెయ్యాలి. లేదా గమ్మున ఉండాలి. అంతే కాని ఇతరుల “సీరియస్ నెస్” బ్రేక్ చేస్తే అది చెడుకర్మ అవుతుంది.

మరి ఈ సీరియస్ నెస్ స్థాయిలో మనం మాట్లాడుకోవలసిన ముఖ్యమైన గుణం “పట్టుదల”. పట్టుదల లేకుండా ఏ పనీ పూర్తికాదు. పట్టుదలతో చేస్తే మధ్యలో ఎన్ని ఒడుదుడుకులు వచ్చినా, చివరికి మనం అనుకున్న లక్ష్యాన్ని తప్పక చేధింగలుగుతాం! నిజానికి మనం ఎదుర్కొనే పరీక్షలు (ప్రాపంచిక చదువులు) కూతురు పెళ్ళి, ఉద్యోగం, ఇంటర్ వ్యూలు మొదలైనవి అన్నీ కూడా ఎంతో శ్రమతో కూడుకున్నవి. సరైన ప్రణాళికల ద్వారానే వీటిని సాధించగలం. అందువలన నిశితంగా పరిశీలిస్తే మన ఆత్మ “పట్టుదల” అనే గుణం నేర్చుకోవడం కోసం బాహ్యంగా తనకు తాను పైన తెలిపిన ఉదాహరణల వంటి వాటిని సమస్యలుగా పెట్టుకుని “జన్మ” తీసుకుంటుంది.

మనం సమస్యను బాహ్యంగా చూసి, దాన్ని నివారించడానికి మనకు తెలిసిన రీతిలో తెగ కష్టపడిపోయి చేసే చర్యలకన్నా “ఈ సమస్య నా ఆత్మ ఖాతాలో ‘పట్టుదల’ అనే గుణం బేలెన్స్ చెయ్యడానికి వచ్చింది” అనుకుని ఆధ్యంతం అదే ఆలోచనతో శ్రమిస్తే చాలా సులువుగా, ఆనందంగా సమస్య పరిష్కారం

సమస్య-అధ్యాత్మిక పరిష్కారం  
ఒక చురకలానూ తగలవచ్చు! ఇక్కడ మనకు మనమే సాక్షి! మనకు తెలిసిన విషయం మనమే ఆచరణలో పెట్టాలి. దానిని గుర్తు చేసే వారెవరూ ఉండరు. మనం తపనతో ఆచరణలో పెట్టవలసిన జ్ఞానాన్ని, మనల్ని అడిగేవారు లేరని, నిజాయితీ లోపించి, అశ్రద్ధ చేస్తే అది ప్రకృతి వ్యతిరేకంగా మారి మన సంకల్పాలలో శక్తి క్షీణతతో ఒక జబ్బుగా మారి అదే మార్పు “అవసరం”గా మారుతుంది.

అంటే “తపన స్థాయి”లో ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా వర్తమానాన్ని ఆనందిస్తూ మానవ సహజంగా చేయాల్సిన “పురుష ప్రయత్నాన్ని” అశ్రద్ధ చేస్తే దానికి, మనకు మనంగా వేసుకున్న శిక్షే “జబ్బు”. జబ్బు స్థితికి జారిన తరువాత అదే మార్పు “అవసరం”గా మారుతుంది.

ఇక్కడ కూడా ఒత్తిడి ఉంటుంది. కాబట్టి సహజంగా బాధాకరంగానే ఉంటుంది. వెరసి ఎప్పటికప్పుడు మనకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని నిజాయితీగా ఆచరణలో పెడితే ఎంతో ఆరోగ్యమైన, ఆనందమైన జీవితాన్ని పొందే అవకాశం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. మనకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని ఆచరణలో పెట్టడంలో, ప్రణాళికాబద్ధంగా వ్యవహరించడంలో నిజాయితీ ఉండాలి.

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

ఒక కూర వండినప్పుడు అది రుచిగా ఉండాలి, సరివడినంతగా కూడా ఉండాలి. రుచిగా ఉండటం, గుణప్రధానమైనది. నిజాయితీ స్థాయిలో సమస్యకు సంబంధించినంత వరకు గుణ ప్రధానంగా పరిపూర్ణత సాధించాలి (Qualitative perfection). ఇక తరువాత విషయం పరిమాణంలో నైపుణ్యత అంటే క్వాలిటీ పర్ఫెక్షన్. ఎంత కూర వడ్డించాలో అంత వడ్డించినప్పుడే దానిని నిజంగా మనం అస్వాదించగలం! ఎంతో రుచిగా వండి కనీ కనిపించనట్లు ప్లేటులో ఒక స్పూన్ కూర మాత్రమే వేస్తే అది రుచి, ఆనందాన్ని ఇవ్వదు సరి కదా, మరింత కోపాన్ని కలుగజేస్తుంది. అంతా తెలిసినట్లే ఉంటుంది. కానీ సమస్య పరిష్కారం కాదు. దీనికోసమే తరువాత స్థాయి విషయం “అదే పని”.

### అదే పని

ఒకసారి పని యొక్క గుణాన్ని ఆచరించే స్థితికి చేరుకున్న తరువాత కావలసింది, దాని “పరిమాణం”లో సంపూర్ణత. అంటే తీసుకున్న సమస్య నెరవేర్చుకోవడానికి ఎంచుకున్న ప్రణాళికలోని పనులను “అదే పని”గా చేయడం. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పినట్లు... “పరధర్మం భయంకరమైనది, స్వధర్మం గ్రుడ్డిదైననూ మేలు” అన్నట్లు మనకు ఇవ్వబడిన పని, ధర్మం ఏదైతే ఉందో

32

సమస్య-ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారం

అదే మనకు ముఖ్యమైనది. ఇతరుల ధర్మం - పనిలో ఉండటం మన విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసుకోవడమే!

ఒకానొక ప్రమాదకర పరిస్థితి తలెత్తినప్పుడు ఎలా అయితే మన ఎటెన్షన్ మొత్తం ఆ సంఘటన మీదకు తెస్తామో అదే సీరియస్ నెస్ను మనం మామూలు సమస్యలలో కూడా ఫీల్ అయినప్పుడు సమస్య వెంటనే పరిష్కారం అవుతుంది. అప్పుడే మన “సంకల్పశక్తి” మొత్తం దానిపై కేంద్రీకరింపబడి, పని వీలయినంత తొందరగా పూర్తవడానికి దోహదపడుతుంది. కాబట్టి మనం ఎంచుకున్న సమస్య మీద పట్టు సాధించేవరకు ‘అదే పని’లో ఉండాలి.

అదేవిధంగా తీసుకున్న పని పట్ల “వాక్ క్షేత్రం”లో ఖచ్చితంగా పాజ్ టివ్ గా మాట్లాడాలి. నవ్వులాటగా వ్యవహరించటం లేదా మాట్లాడటం వలన పనిపై సీరియస్ నెస్ కోల్పోతాం! బయటవాళ్ళు ఎలా ప్రవర్తించినా, మనం మాత్రం పూర్తిగా కాన్సిడెంట్ గా వ్యవహరిస్తూ నవ్వులాట కాకుండా చూసుకోవాలి. మనం మన ధ్యేయాన్ని తక్కువ చేసి మాట్లాడకూడదు. మనకు మన సమస్య ముఖ్యం. వేరొకరి సమస్యలు, ధ్యేయాన్ని చులకనగా మాట్లాడే స్వభావం ఉన్నవాళ్ళు సహజంగా వారి సమస్యలను చులకన చేసుకున్నట్లే!

33