

ಒತ್ತಿಡಿ ನಿವಾರಣ



ಸ್ವಾಮಿ ಮೈತ್ರೇಯ



ಒತ್ತಿಡಿ ನಿವಾರಣ

- ಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತೆಯ

ప్రార్థన

కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా, అంకితభావంతో, ఆత్మ సమర్పణాభావంతో ఆ విశ్వాత్మను, ఆ పరమాత్మను ఈ విధంగా ప్రార్థించండి.

ఈశ్వరుడు, స్వర్గంలో ఉన్న నా తండ్రి, అల్లా, బుద్ధ భగవానుడు, సచ్చిదానందుడు వారి దీవెనలను మాపై కురిపింతురు గాక!

అజ్ఞానము, రాగము మరియు ద్వేషముల నుండి నా శరీరమూ, మనస్సు శుద్ధి చేయబడు గాక! నా శరీరమూ, మనస్సు ఆరోగ్యంతో, సమతుల్యంతో, శాంతితో, శక్తితో మరియు సమృద్ధితో వర్ధిల్లుగాక!

నా కర్మేంద్రియాలూ మరియు జ్ఞానేంద్రియాలూ ధైవత్వంతో, సమభావనతో మరియు ప్రశాంతతతో నిండుగాక!

జీవితంలో నేను చేసే ప్రతి పనిలోనూ నేను జాగరూకతతో, చైతన్యంతో ఉండునుగాక!

జీవితంలో ప్రతి క్షణాన్నీ ప్రసాదంగా, మహా ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తాను. ఏమీ అశించను.

నా జీవిత లక్ష్యం నా మనస్సునూ, సంస్కారాలనూ, వాసనలనూ శుద్ధి చేసుకోవడమే. నాలోని మాయ తొలగింపబడి నా అంతరాత్మ పరిశుద్ధమగు గాక!

నేను స్వేచ్ఛను, విముక్తిని, నిర్వాణాన్నీ, మోక్షాన్నీ మరియు ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందుదునుగాక!

నేను విశ్వచైతన్యంతో, పూర్ణత్వంతో ఏకమవుదును గాక!

ముందుమాట

ఒత్తిడి నేడు ఒక ప్రపంచ సమస్యగా పరిణమించింది. ఎవరైతే ఒత్తిడిని అభిగమించే మెళుకువలలో నైపుణ్యత సాధిస్తారో వారే జీవితంలో ముందుకెళ్ళగలరు. ప్రతీ మనిషిలో ఒత్తిడి ఓ సర్వ సాధారణ వ్యాధిలా మారిపోయింది. చివరకూ స్కూల్కి వెళ్ళే పిల్లలు కూడా ఆందోళన వలన కలిగే తలనొప్పుల సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. అలాగే ఒత్తిడి ఆందోళనలతో ఐ.ఐ.టి టాపర్స్ కూడా ఆత్మహత్యలకు పాల్పడటమనేది చాలా దురదృష్టకరమైన విషయం. నేటి ఆధునిక విద్యా వ్యవస్థ అంతా ఎంట్రన్స్ పరీక్షలమయమైపోయింది. విద్యార్థులను పరిపూర్ణంగా తీర్చిదిద్దడమనేది నేడు ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. గతంలో వలే స్కూల్స్, కాలేజీలకు ఆట స్థలాలు లేకుండా పోయాయి. శారీరక శ్రమ అనేదే లేకుండా పోయింది. నేటి తరమంతా ఆశ, ఆశయాలు, పోటీ వలలో చిక్కుకుపోయి ఉంది. నేటి ఆధునిక విజ్ఞానం మనిషికి ఏ మాత్రం ఆనందాన్ని అందివ్వలేక పోతున్నది. ఈ ఆధునిక మానవుడు తన పూర్వీకుల కంటే మరింత అన్ కాన్సియస్ గా జీవిస్తున్నాడు. సోమరి జీవనశైలి మనిషిని మరింత దుఖంలోకి నెట్టివేసింది. శరీర భాగాలను వాటి సామర్థ్యానికి తగ్గట్టుగా ఉపయోగించకపోవడం వలన శరీర భాగాలన్నీ క్షీణతకు గురవుతున్నాయి.

ఆధునికయుగపు సమ్మిట్టి, సంపన్నత మనిషికి ఏ మాత్రం ప్రశాంతతను అందివ్వలేకపోతున్నాయి. ఒత్తిడియే అన్నింటి కంటే ప్రాణంతకమైనది. అందరూ హ్యూడ్రోగాలను, డయాబెటిస్ ను చూస్తున్నారే కాని వాటి అసలు కారకమైన ఒత్తిడిని గుర్తించలేకపోతున్నారు. సైకోసామాటిక్ వ్యాధులన్నింటికీ మూలకారణం ఒత్తిడియే. అందుకే సమస్య కాండం, కొమ్మలు, ఆకులపై కాకుండా అసలు మూలం పైనే దృష్టి పెట్టాను. ఒత్తిడి మన వ్యక్తిగత, కుటుంబ, వృత్తి, సామాజిక జీవితాలన్నింటిని

ప్రభావితం చేస్తుంది. మానవ జాతిని ఇలా ఒత్తిడి అన్ని దశలలో ప్రభావితం చేస్తున్నప్పుడు పుస్తకం వ్రాయడానికి ఒత్తిడికి మించిన మంచి అంశం ఏముంటుంది చెప్పండి. పిల్లలు, తల్లితండ్రులు, కుటుంబాలు, సమాజం మొత్తం ఈ కంటికి కనపడని ఒత్తిడి అనే వ్యాధి భాలిన పడి సతమతమవుతున్నారు. నెగెటివ్ ప్రవర్తన, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలియే ఒత్తిడికి ముఖ్య కారణాలు. హింస, నేరం, నెగెటివిటీ అన్నీ మొదటగా మన మైండ్ లోనే ప్రారంభమవుతాయి. కాబట్టి మొదటగా మన ఆలోచనా విధానంపై నియంత్రణ తెచ్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ పుస్తకంలో ముఖ్యంగా ఫ్లెస్ ఫిలాసఫీ, ఫ్లెస్ సైకాలజీ, ఫ్లెస్ థెరపీలపైనే ముఖ్యంగా చర్చించడం జరిగింది. ప్రతీ ఒక్కరూ ఒత్తిడిని అధిగమించనంత వరకూ మొత్తం సమాజాన్నీ, యావత్ దేశాన్ని మార్చడమనేది అసంభవం. ఒత్తిడితో కూడిన నేటి యుగంలో ఈ పుస్తకం అన్ని వయస్సులవారికి ఎంతో విలువైన, అమూల్యమైన మార్గదర్శి అవుతుంది అనడంలో సందేహం లేదు. ఈ పుస్తకం అవసరం పడనివారంటూ ప్రపంచంలో ఎవరూ వుండరు. మీ పూజ గదిలోని పుస్తకాలకంటే ఇప్పుడు మీకు ఈ పుస్తకం చాలా ముఖ్యం. మనిషిలో ఏ ఒత్తిడి లేని స్థితినే నేను దైవత్వ స్థితిగా భావిస్తాను. ఏ ఒత్తిడి లేని స్థితియే మానవ పరిణామ క్రమంలో అత్యున్నత స్థితి కూడా. ఆధ్యాత్మికతే మానవునికి అత్యంత విలాసమైన భోగం అని చెప్పడంలో ఏ మాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. ఒత్తిడిని అధిగమిస్తేనే ఆధ్యాత్మిక వికాసం అనేది సాధ్యపడుతుంది.

-oOo-

గురూజీ స్వామి మైత్రేయ గురించి

గురూజీ స్వామి మైత్రేయ ప్రాచీన భారతీయ అధ్యాత్మిక, యోగ గురుపరంపరకు చెందినవారు. దాదాపు ఇరవై ఒక్క మంది గురువుల ద్వారా అనేక శాఖలలో - హఠయోగ, రాజయోగ, ఉపనిషత్తులు, బౌద్ధము, జెన్, సూఫీయిజం, తంత్ర, హుస్సిడిజమ్, విపాసన, రేకీ, ప్రాణిక్ హీలింగ్, సిద్ధ, ఆయుర్వేద, ఏరోబిక్స్, హిప్నోటిజమ్లలో శిక్షణ పొంది, వాటిని అధ్యయనం చేసిన వారు.



గత 35 సంవత్సరాల తమ నిరంతర సాధన ద్వారా భారతీయ ప్రాచీన విజ్ఞానంలో మరుగున పడిపోయిన అనేక పద్ధతులను తిరిగి వెలుగులోకి తెచ్చారు గురూజీ. అత్యంత క్లిష్టమైన తత్వ, వేదాంత సత్యాలను సామాన్యులకు అర్థమయ్యే సరళమైన భాషలో విప్పి చెప్పడం వారి ప్రత్యేకత.

వారి స్వానుభవంతో, జ్ఞానోదయం ద్వారా తెలుసుకున్న జీవిత సత్యాలనుండి జనించిన అధ్యాత్మిక జీవన మార్గం అత్యంత విశిష్టమైనది. జ్ఞానోదయం పొందిన అనేక అధ్యాత్మిక గురువుల ప్రబోధాల సారానికి చక్కని ప్రతిబింబమే వారు ప్రవేశ పెట్టిన జీవన శైలి. ప్రకృతి ధర్మాలతో పెనవేసుకుపోయిన వారి శైలి అత్యంత సులభమైనదీ, ఆచరణీయమైనది. వారు చూపే పద్ధతులు సామాన్య ప్రాపంచిక జీవితాన్ని అనుభవిస్తూనే సులభంగా ఆచరించదగ్గవి. లౌకిక జీవితంలోని ఆనందాన్ని, ఔన్నత్యాన్ని, శోభను, మహత్వాన్ని అనుభవిస్తూనే అధ్యాత్మికంగా పరిణతి సాధించగలగడమే ఈ జీవనశైలిలోని ప్రత్యేకత, విశిష్టత. ఈ బోధనలను కేవలం వినడమే కాదు, ఆచరించి స్వానుభవంలోకి తెచ్చుకోవడానికి ప్రాధాన్యతనిస్తారు. ఇవ్వాలంటారు గురూజీ స్వామి మైత్రేయ.

ఎంతోమంది అడుగుతున్నా ఇంతవరకూ ఏ సంస్థనూ స్థాపించలేదు గురూజీ. ఇలాంటి ఏ సంస్థ అయినా అహంభావంతో కూడుకున్న అధికార రాజకీయాలకు దారి తీసి, వారి ప్రాథమిక ఉద్దేశ్యానికే హాని కలిగించే అవకాశం మెండుగా ఉంటుందని వారి అభిప్రాయం.

స్వామి మైత్రేయ గారు ఆధ్యాత్మికంగా సంపూర్ణ జ్ఞానం పొందినవారు విశ్వ విద్యాలయం నుండి సైన్సు మరియు మేనేజ్‌మెంట్ రంగాలలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించిన వారు. యోగ ఫిలాసఫీ, యోగ థెరపీ, యోగ సైకాలజీ రంగాల్లో వారి కృషిని గుర్తించి గౌరవ డాక్టరేట్ కూడా ఇవ్వడం జరిగింది. తమ నిరంతర సాధనతో లౌకిక, వృత్తి జీవితంలో అత్యంత సాఫల్యాన్ని, సంతోషాన్ని సాధిస్తున్నారు గురుజీ.

గురుజీ నిర్వహించిన శిక్షణా ప్రోగ్రాములు - పూర్ణ పురుష సాధన, ఆత్మ సాక్షాత్కార సాధన, బ్రహ్మవిద్యా సాధనల ద్వారా ఎంతో ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చారు. 'సంస్కృతి' మరియు 'మా టీ.వీ. ఛానళ్ళ ద్వారా ప్రసారమైన వారి ప్రసంగాలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే కాక ఇతర ప్రాంతాలలో కూడా బహుళ ప్రాచుర్యాన్ని పొందాయి. అలాగే, 'సాక్షి' దిన పత్రికలో వారం వారం 'సందేశం' పేరుతో వారు వ్రాసిన అనేక వ్యాసాలు అందరి హృదయాలను స్పందింప చేశాయి. ఎంతోమంది ఉత్సాహవంతులు కావడానికి ప్రోత్సాహకాలయ్యాయి.

కార్పొరేట్ రంగంలో వారు నిర్వహించిన ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వ వికాసం మరియు మేనేజ్‌మెంట్ రంగాల్లో కార్యక్రమాలు పలుపురి ప్రశంసలనందుకున్నారు. వారు ప్రవేశపెట్టిన జీవనశైలి, సంతృప్తిని, సాఫల్యాన్ని సాధించడంలో ఎంతో శక్తివంతంగా పని చేస్తాయి.

గురుజీ స్వామి మైత్రేయ మన అందరిలాగే అతి సాధారణమైన జీవితం సాగిస్తూనే ప్రాపంచిక జీవితం, ఆధ్యాత్మిక జీవితాల మధ్య చక్కని సమన్వయాన్ని పాటిస్తున్నారు. వారు బోధించే జీవనశైలికి వారి జీవితమే ఒక ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎంతో గాఢంగా లీనమైపోయినప్పటికీ, లౌకిక ప్రపంచంలో సామాన్య గృహస్థ జీవితాన్ని భార్య, ఇద్దరు కుమారులతో ఎంతో ఆనందంగా గడుపుతున్నారు. ఒక ఆదర్శవంతమైన గృహస్థుగా, పౌరుడిగా, వృత్తి నిపుణుడిగా తాము నిర్వహించవలసిన బాధ్యతలను చక్కని సమభావం, ప్రేమ, మైత్రితో నిర్వహిస్తున్నారు. వారి స్వీయ అనుభవంతో ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక మరియు మెనేజ్‌మెంట్ పుస్తకాలు రచించారు. వారి జీవితమే అందరికీ ఒక గొప్ప సందేశం, ఒక ప్రేరణ. గురుజీ స్వామి మైత్రేయ ఒక సమగ్ర మానవతామూర్తి.

విషయ సూచిక

1.	ఒత్తిడి-ఒత్తిడి నివారణ మీ చేతుల్లోనే	1
2.	ఒత్తిడి పుట్టు పూర్వోత్తరాలు	12
3.	ఒత్తిడికి నీ మైండ్ మూలం	23
4.	ఊహలే నీ సంకెళ్ళు	27
5.	మూలకారణం మృత్యు భయం	29
6.	మానసిక క్రమశిక్షణ	33
7.	మానసిక క్లేశాలే శారీరక క్లేశాలు	39
8.	ఉద్వేగాలు ఉధృత ప్రవాహాలు	42
9.	మాటలు తూటాలు కావు	44
10.	ప్రశాంతతను అలవర్చుకో	47
11.	కర్క యోగ	51
12.	దురాశ దుఃఖానికి చేటు	53
13.	ప్రతీ మార్పు దైవం నీ కొరకు సృష్టించిన ఓ కూర్పు	56
14.	అవయవ నియమావళి	58
15.	ఒత్తిడి నివారణలో స్వర శాస్త్రం	60
16.	అంతర మౌనం	70
17.	యోగ నిద్రే దైవ నిద్ర	71
18.	ప్రస్తుత క్షణం పరమానందం	74
19.	ధ్యానంతో ముక్తి రాగ ధ్యేషాలవిముక్తి	77
20.	ప్రతీ క్షణం దేవుని ప్రసాదమే	80
21.	ఆనందమే అసలైన సంపద	82

22.	హృదయం ద్వేషించలేదు-మనసు ప్రేమించలేదు	84
23.	బ్రతుకు భారమేమి కాదు లైట్ తీస్కో	85
24.	ఒత్తిడిని నిద్రాణ పరిచే నిద్ర	87
25.	కర్కణ్యేవాదికారస్తే	89
26.	సమయపాలనతో సమస్యపాలన	90
27.	మెదడులోని ఫుంటల్ లోబ్స్ను ఉత్తేజ పరచడం	92
28.	మౌనంతో అంతర్కథనం అంతం	93
29.	సంతోషం సంపూర్ణ బలం	94
30.	నవ్వు నాలుగు విధాల చేటా	96
31.	ప్రకృతి అందాలతో వికృతి ఆలోచనలవిరుగుడు	98
32.	గృహమే స్వర్గసీమ	100
33.	మృతాహారంతో మృత్యువు అమృతాహారంతో అమరత్వం	102
34.	మనస్సును శుద్ధిచేస్తే మనస్సుందే ముక్తి	107
35.	మంత్రాలు మనస్సులోని అంతరాలకు చేరుస్తాయి	109
36.	విశ్రాంతి ఒత్తిడికి దిగ్భ్రాంతి	112
37.	ఒత్తిడి, ఆందోళన నివారణ ముద్రలు	116
38.	షట్కర్మ క్రియలతో భావోద్వేగాల ఉద్వాసన	120
39.	స్పర్శ, మర్దన, ఆక్యుప్రెజర్ ఒత్తిడి నివారణకు	123
40.	ఒత్తిడి నివారణకు మరికొన్ని సరళ పద్ధతులు	126

-oOo-

ఒత్తిడి- ఒత్తిడి నివారణ మీ చేతుల్లోనే

ఒత్తిడి అనేది మనకు ఎదురయ్యే సంఘటనలలో కాని, పరిస్థితులలో కాని వుండదు. కేవలం ఆ సంఘటనలకు, పరిస్థితులకు మనం ప్రతిస్పందించే తీరుపై మాత్రమే ఆధారపడి వుంటుంది. కాబట్టి ఒత్తిడికి గురవ్వడమా, అవ్వకపోవడమా అనేదంతా మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. సంఘటనను మనం చూసే కోణంపైనే ఒత్తిడి ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరైతే ఒత్తిడి, ఆందోళనలను అభిగమించగలరో వారే జీవితంలో విజేతలుగా, నాయకులుగా, స్ఫూర్తిదాయకులుగా, సమాజశ్రేయస్కులుగా ఎదగగలరు.



ఏ ఒత్తిడి, ఆందోళనలు లేని వారే శాలీరక ఆరోగ్యంతోను, మానసిక ప్రశాంతతతోను, బావోద్వేగాలసమభావనతోను, ఆధ్యాత్మిక పరిపక్వతతోను మెలగగలరు. ఒత్తిడి లేని జీవితంలోనే ఆనందం, ఆరోగ్యం, ప్రశాంతత దాగి వుంటాయి. దురదృష్టవశాత్తు మనం మనకంటే మన మోటారు వెహికిల్స్ను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాము. ఒత్తిడి అనేది శాలీరక అనారోగ్యం వలన కలిగే ఏదో ఒక వ్యాధి కాదు. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనల్ని మనం మార్చుకోలేకపోవడమే ఒత్తిడికి గురికావడానికి ఒక కారణం. శాలీరక మానసిక అవసరాలు తీరకపోవడం వలన కూడా ఒత్తిడి కలుగుతుంది. మనం మన శరీరంపై పెట్టిన డిమాండ్లకు శరీరం యొక్క అసంకల్పిత ప్రతీకారచర్యే ఈ ఒత్తిడి. ఒత్తిడి అనేది ఎవరికి వారు సృష్టించుకునేది అంటే ఆశ్చర్యం వేయకమానదు. మన శాలీరక, మానసిక సామర్థ్యం అవసరానికి తగిన స్థాయి కంటే

తక్కువయినప్పుడు ఒత్తిడి తలెత్తుతుంది. కాన్నియన్‌గా, జాగరూకతతో ఉంటే ఎటువంటి కష్టమైన పనులైన సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలం. మనం ఎంతో కొంత ఒత్తిడికి లోనవుతేనే మనలో శక్తి, ఉత్సాహం కలుగుతాయనేది కొందరి మేధావులవిశ్వాసం కాని వారితో నేను ఏ మాత్రం ఏకీభవించను. ఈ సృష్టియందు ఎల్లవేళలా ఆత్మ సమర్పణాభావంతో ఉంటే చాలు శక్తి, ఉత్సాహం వాటంతట అవే మనలో కలుగుతాయి. ఇదే ఒత్తిడి రహిత జీవనానికి గొప్ప రహస్యం.

ఒత్తిడిలో కేవలం నెగటివ్ కోణం మాత్రమే దాగి ఉంటుంది. ఒత్తిడి మన సమతౌల్యాన్ని దెబ్బతీసే కంటికి కనపడని ఒక వ్యాధి లాంటిది. ఒత్తిడి తన పదునైన కోరలను జీవిలోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన స్థాయిలకు ఇప్పటికే విస్తరించినది. మన ప్రవర్తన తీరు, నెగటివ్‌గా ఆలోచించే విధానం, మితిమీరిన అంచనాలను ఏర్పరచుకోవడం వలనే ఒత్తిడి కలుగుతుంది. ఒత్తిడి మన కుటుంబ, వ్యక్తిగత, సామాజిక, వృత్తి జీవితాలన్నింటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. అసలు ఎటువంటి ఒత్తిడి లేని తటస్థ సంఘటనలను కూడా ఒత్తిడిని కలిగించే సంఘటనలుగా మార్చుకోవడంలో మనం బాగా సిద్ధహస్తులం. సగం జీవితం సమస్యలను సృష్టించుకుంటూ బ్రతుకుతాం ఇక మిగిలిన ఆ సగం జీవితం సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికే సరిపోతుంది. మనం మన జీవితాలను మెరుగ్గా చేసుకుంటున్నామనే మాయలో జీవితాలను మరింత దుర్బరం చేసుకుంటున్నాం. పైన్ను ఎన్నో అడ్డుతాలను సృష్టించగల్గిందే కాని మానవునిలో ఏ మాత్రం ఆనందం పాళ్ళను పెంచలేకపోయింది. ఆస్తిపన్ను, వృత్తి పన్నులా ఒత్తిడి కూడా ఆధునిక మానవునిపై మరొక క్రొత్త పన్నులా తయారయ్యింది. దిన దిన వర్ధమానమవుతున్న ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం క్రొత్త క్రొత్త శారీరక మానసిక సమస్యలను కొనితెచ్చిపెడుతూ ఉంది. ఆధునిక యంత్రాల, పరికరాల ఆవిర్భావం నేటి మానవునికి మనిషి ఆవిర్భావం నుండి నేటి వరకు ఎన్నడూ లేనంతా ఖాళీ సమయాన్ని ఇచ్చింది. కాని ఈ ఖాళీ సమయాన్నంతటిని కేవలం నాడులను మాత్రమే ఉత్తేజపరిచే విందులు వినోదాలతో గడుపుతూ తమను తామే మరిచిపోతున్నారు. మానవుని జీవితమంతా అన్‌కాన్నియస్

మయవైపోయింది. రోజు రోజుకూ మానసిక సమస్యలు అభిగమవుతున్నాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళనలభారంతో మానసిక ప్రశాంతత అనేది పూర్తిగా కరువయ్యింది. ఆందోళనలు, అసూయ, ద్వేషం, దుఃఖం ప్రతీ రోజూ ఎదుర్కోవాల్సిరావడం వలన మైండ్ అంతటా అవిశ్రాంతత చోటుచేసుకుంది. పాలిశ్రామికికరణ, పాశ్చాత్యీకరణ, ఆధునీకరణ జీవన వేగాన్ని పెంచాయి, సమాచారాన్ని కాళ్ళ చెంతకు చేర్చాయి, సౌకర్యాలను పెంచాయి. వీటితో పాటుగా సోమరి జీవన సరళి కూడా పెరిగిపోయింది. మన జీవన విధానంలోని లోపాలే తీవ్ర ఒత్తిడికి కారణాలు. సైన్సు వేగంతో కోర్కెలవేగం కూడా పెరగడంతో ఒత్తిడి, ఆందోళనలు కూడా మనకు తోడయ్యాయి. ఆధునిక అలవాట్లైన మద్యపానం, ధూమపానం, డ్రగ్స్, విశృంకలసెక్స్ లాంటివన్నీ ఆధునిక సమాజాన్ని మరింత తీవ్ర ఒత్తిడిలోకి నెడుతున్నాయి. ఒత్తిడి శరీరాన్ని మనస్సును రెండింటిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సామటివసైకిల్, సైకోసామాటిక్ సమస్యలమూలం ఒత్తిడిలోనే దాగి వుంది. సింపథిటిక్, పారా సింపథిటిక్ నాడీ వ్యవస్థలో, అసమతౌల్యం వలనే శరీరం ఒత్తిడికి గురి అవుతుంది.

పూర్వం కేవలం ప్రకృతి వైపరిత్యాలవలన మనిషి ఒత్తిడికి గురయ్యేవాడు. కాని నేటి ఆధునిక మానవుడు మాత్రం కేవలం అతని కోపం, అసూయ, దుఃఖం, అత్యాశలవలనే ఒత్తిడికి గురవుతున్నాడు. మనం ఏం పోగొట్టుకున్నామా అని చూస్తే ఒత్తిడికి గురి అవుతాం. అదే మనం ఏమి పొందామో అని చూసుకుంటే ఆనందంగా ఉంటాం. ఒత్తిడిలో ఉండే వారంతా పగటికలలు కంటూ, కోరికలతో, ఆలోచనలతో, లక్ష్యాలను సరిచేసుకుంటూ, చేయవలసిన పనులను దాట వేసుకుంటూ గతంలోనో, భవిష్యత్తులోనో జీవిస్తుంటారు. అసలు దాటవల్సిన వంతెన సమీపానికి రాకముందే దానిని ఊహలలోనే దాటేస్తున్నారు. ఏ మాత్రం కూడా వర్తమానంలో జీవించటం లేదు. నేటి యుగంలో మనిషి మోసంతో, సంకుచిత బుద్ధితో ప్రశాంతత, ఆనందం పొందవచ్చని భ్రమపడుతున్నాడు. కాని అమాయకత్వం, నిష్కపటంతో మాత్రమే దేవుని సామ్రాజ్యంలోకి ప్రవేశించగలడు అనే సత్యాన్ని మరిచిపోతున్నాడు. డబ్బును కూడబెట్టడం

వలన అన్నం కొనగలడేమో కాని ఆకలిని కొనలేడు. ఇంటిని కట్టుకోగలడేమో కాని గృహాన్ని కాదు, ట్రైడ్మిల్ కొనగలడేమో కాని ఆరోగ్యాన్ని కాదు, మంచాన్ని కొనగలడేమో కాని నిద్రను కొనలేడు. తనకు తాను ఆధునిక మానవునిగా చెప్పుకునే ఈ మనిషి శారీరక బలహీనంతో, భావోద్వేగాలు అదుపులో లేక, ఆధ్యాత్మిక అంధకారంలో మగ్గుతున్నాడు. ప్రాపంచిక రణగణద్యనులలో కూరుకుపోయి నిశ్శబ్దం అంటే ఏమిటో మరచిపోయాడు. శ్వాసక్రమం సరిగా లేక ఆక్సిజన్ కొరతతో సతమత మవుతున్నాడు. మైండ్ అంతా బిందరవందరతో భావోద్వేగాలను అణిచివేసుకొని జీవిస్తున్నాడు. ఎంత సాధించినా ఇంకా లక్ష్యాలను సవరించుకుంటూ అసంతృప్తితో జీవిస్తున్నాడు. ఎంతో ఉన్నత చదువులు చదివినప్పటికీ ఒత్తిడితో సతమతమవుతున్నారు. చిన్న పిల్లలలో ఉన్నంత సమయస్ఫూర్తి తెలివితేటలు కూడా లేకుండాపోతున్నాయి.

ఒత్తిడిలో తక్కువ ఒత్తిడి, ఎక్కువ ఒత్తిడి అంటూ ఉండవు. అన్ని రకాల ఒత్తిడి హానియే. అసలు ఒత్తిడిని ప్రేరేపించే మన ఆలోచనా విధానమే తప్పు. ఆ ఆలోచనా విధానమే ఒక రోజు మన నియంత్రణ నుంచి జారిపోయి తీవ్రరూపం దాలుస్తుంది. శరీరానికి, మనస్సుకు రెంటికీ హాని కలిగిస్తుంది. సైన్సు వివరించిన వివిధ వ్యక్తులందరికీ వారి వారి పరిమితులున్నాయి. టైప్-ఏ, టైప్-బి, టైప్-జెడ్ అంటూ రకరకాల వ్యక్తులుండరు. నా దృష్టిలో కేవలం ఇద్దరే ఇద్దరు వ్యక్తులు. ఒకటి ధ్యానం చేసేవారు లేక కాన్నియన్ గా జీవించేవారు. మరొకరు ధ్యానం చేయనివారు, అన్ కాన్నియన్ గా జీవించేవారు. ధ్యానం చేసేవారు ఎల్లప్పుడూ జాగరూకతతో, సమభావనతో, పరిపూర్ణంగా, మధ్యస్థంగా, కోరికలు, వ్యామోహాలు లేకుండా, దైవత్వంతో జీవిస్తుంటారు. అదే అన్ కాన్నియన్ గా జీవించేవారు ఎప్పుడూ గతం గురించి, భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తుంటారు. జీవితాన్ని జీవించడం కంటే ఊహలలోనే ఎక్కువగా విహరిస్తుంటారు. బాధలకు, దుఃఖానికి మూలకారణం మనలోని అవిద్య, మోహమే. మన శరీరం మొత్తం అన్నమయకోశా, ప్రాణమయకోశ, మనోమయ కోశ, విజ్ఞానమయ కోశ, ఆనందమయ కోశ అనే

పంచకోశాలసముదాయం. ఈ పంచకోశాలలో అసమతౌల్యం వలన కూడా ఒత్తిడి కలుగుతుంది. అందుకనే పూర్వం ఈ పంచకోశాల సమతౌల్యం పైనే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టేవారు.

ప్రాచీన శాస్త్రమైన తంత్ర శాస్త్రం, ప్రతీ వ్యక్తిలోని అర్ధనారీశ్వర తత్వం గురించే ఎక్కువగా చర్చిస్తుంది. ఇదే సిద్ధాంతాన్ని, రోజర్ స్పెర్లీ అనే శాస్త్రవేత్త ప్రయోగ పూర్వకంగా స్టిట్ బ్రెయిన్ అనే సిద్ధాంతం ద్వారా నిరూపించారు. శరీరంలోని కుడి అర్ధభాగం మెదడులోని ఎడమ భాగానికి, శరీరంలోని ఎడమ అర్ధభాగం మెదడులోని కుడి భాగానికి సంబంధించి ఉంటుందని తంత్ర చెబుతుంది. ఎడమ మెదడు పురుషతత్వానికి (శివతత్వం) కుడి మెదడు స్త్రీ తత్వానికి (పార్వతి తత్వం) సంబంధించినవి. ఎడమ మెదడు ఏదైనా సాధించాలి అనే దోరణికి, కుడి మెదడు సాధించిన వాటితో సంతృప్తి పడే దోరణికి సంబంధించినవి. ఎడమ మెదడు సింపథిటిక్ నాడీ వ్యవస్థతోను, కుడి మెదడు పారా సింపథిటిక్ నాడీ వ్యవస్థతోను సంబంధించి వుంటాయి. నేటి ఆధునిక విద్యావిధానం అంతా కేవలం ఎడమ మెదడుకు సంబంధించినది. నేటి సమాజం స్త్రీతత్వంతో ముడిపడి ఉన్న కుడి మెదడును తక్కువ అంచనా వేస్తున్నది. ఈ రెండు మెదడు



భాగాల మధ్య అసమతౌల్యం వలన అలాగే ఎడమ మెదడు ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండటం వలన సమస్త మానవజాతి దుఃఖం, భాద, ఒత్తిడిలలోకి నెట్టబడు తున్నది అనే విషయాన్ని గుర్తించటంలేదు. ఒత్తిడిలో ఉండేవారిలో శ్వాస పైపైన జరగడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. ఊపిరితిత్తుల యొక్క 'ఎపెక్స్' భాగం మాత్రమే పని చేస్తుంది. అలాగే వీరిలో ఎడమ మెదడు ప్రభావం కూడా చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాధారణంగా చాలా మంది మనమంతా రెండు ముక్కు రంధ్రాలగుండా సమంగా గాలి

End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/book/Ottidi+Nivarana>

*** * ***