

# హార్టుఫుల్ నెస్

స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

కలత నుండి  
సామరస్యానికి

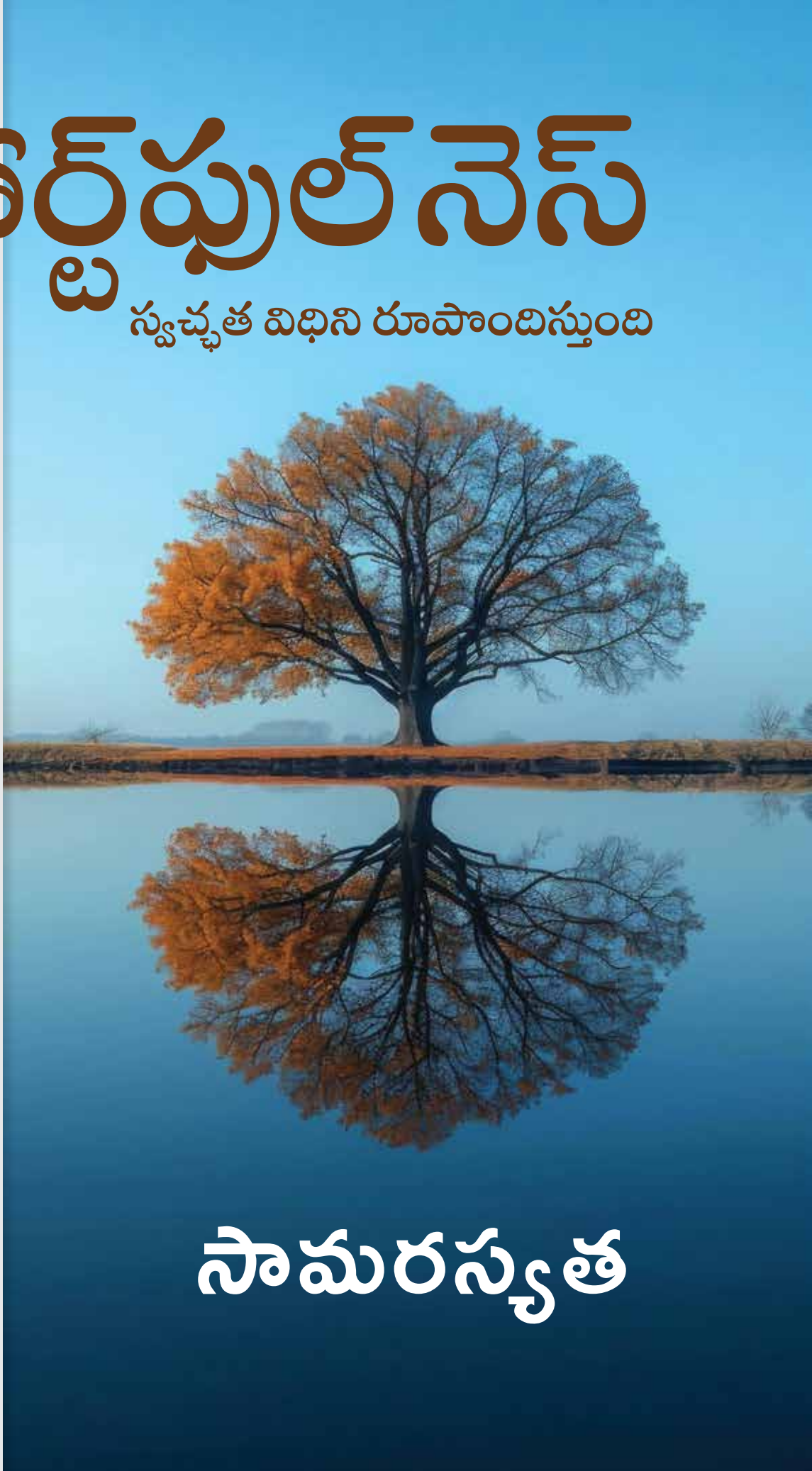
దాజీ

కృత్రిమ మేధస్సు &  
ఆధ్యాత్మిక జీవితం:  
ఒక సరళ పర్యాలోచన

లెవెలిన్ వాన్-లీ

అనంతం లోని  
నమూనాలు

డిల్టాన్ ఫోర్డ్



## సామరస్యత



“

My heart was in a cage. My life was a long struggle to find happiness, to overcome fear, and to find love I had lost. I did not give up, and that is what my story is about.

—**ICHAK K. ADIZES**

”

## Presenting a wonderful life journey written by **Dr. Ichak K. Adizes**

Seeing every challenge as an opportunity for growth, Dr. Ichak Adizes moved beyond a childhood marked by imprisonment in a Nazi concentration camp and immigration to an unfamiliar country to discover the benefits of opening his heart.

Dr. Adizes's personal story is more than a string of external events that propelled him through adversity after adversity to become the insightful, compassionate person he is today. It is also a map of his journey into a heart which, like the accordion that he played to earn a living and put himself through school, ultimately expanded and opened up to the universal truths that connect us all in our humanity.

The Accordion Player is a compelling account of a remarkable life — an unvarnished view of a man whose decision to recognize the value of change and creative conflict allowed him to love. His story reveals the enduring human ability to turn possibility into reality.

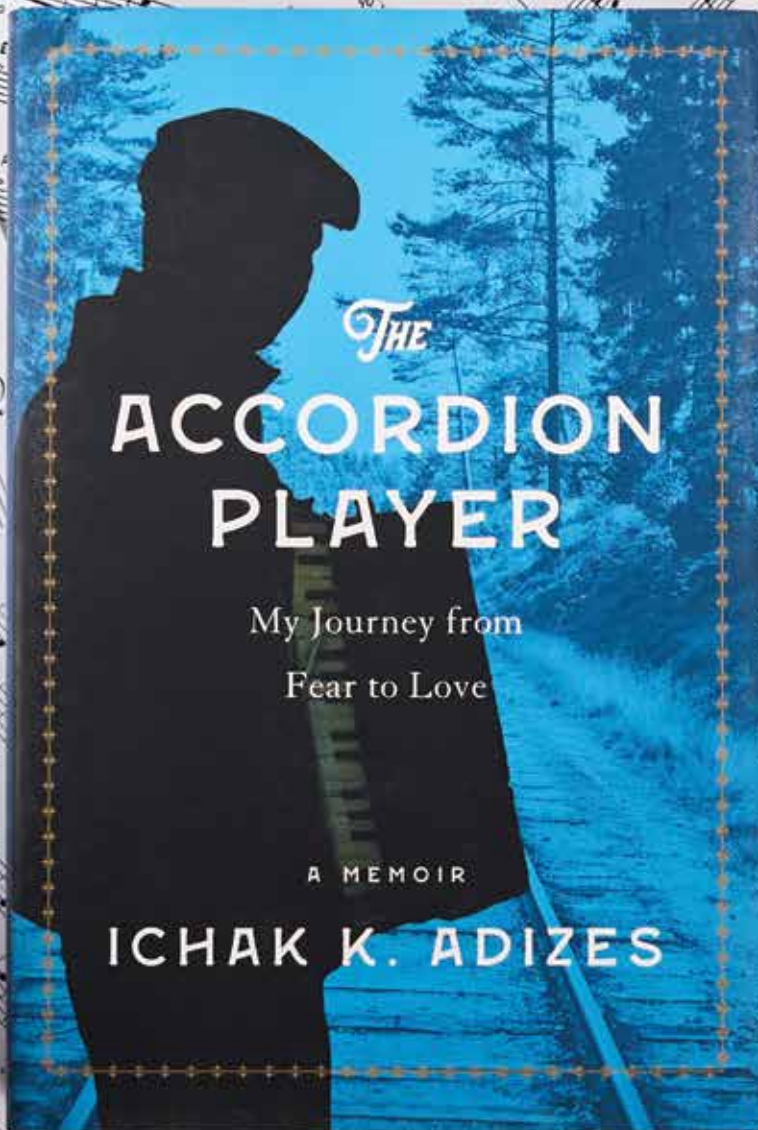


### Foreword by Daaji



Available at Heartfulness  
Books & More store in  
**Kanha Shanti Vanam**

Available Online at:  
[hfnlife.com](http://hfnlife.com)  
[Amazon.com](http://Amazon.com)

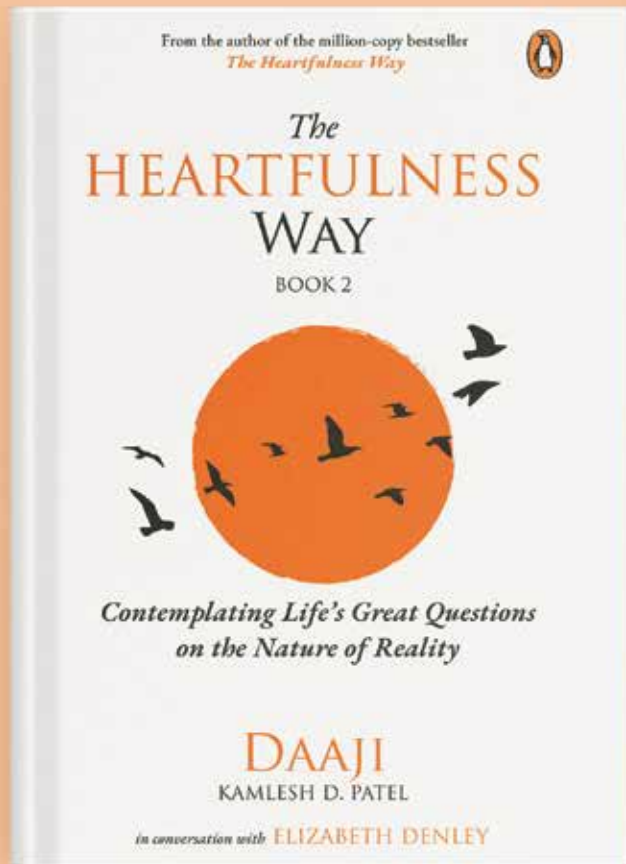


**NEW RELEASE**

From the author of the million-copy bestseller  
*The Heartfulness Way*

# *The* HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

*Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality*



PRE-ORDER your copies at:

**amazon**



Daaji,  
*Author,*  
*Global Guide of*  
*Heartfulness*



Elizabeth Denley  
*Author,*  
*Spiritual Trainer in*  
*Heartfulness*

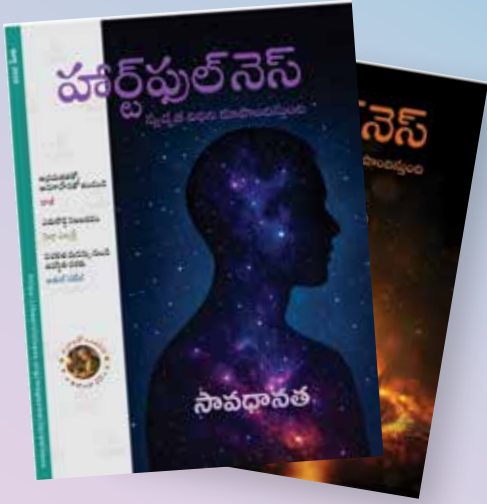
In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

Essentially, *The Heartfulness Way*, Book 2 is a guidebook for any of us wishing to transform from our current state, with all our beliefs, limitations, fears and weaknesses, in order to realize happiness, balance and our full potential in this very lifetime.

Daaji outlines the approach required, which is clear and practical, maps out the journey and provides the practices and tools needed. He sheds light on the obstacles and the solutions to help us overcome them. His approach is simple and experiential and can be practiced by anyone with interest and willingness while working and living a normal family life.

# హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:

విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

**subscriptions@  
heartfulnessmagazine.com**

ముద్రించిన కాపీలు ఎంపిక చేసిన స్టోర్లలో,  
విమానాశ్రయాలు, పత్రికలు విక్రయించే షాపులలో  
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సెంటర్లు మరియు ఆశ్రమాలలో లభిస్తాయి.

[heartfulnessmagazine.com/subscribe](http://heartfulnessmagazine.com/subscribe)

## సృజన బృందం

### సంపాదకీయ బృందం

జోషువా పొలాక్-ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్

క్రిస్టీన్ ట్రిస్టాండ్-స్టాండర్డ్స్ ఎడిటర్ మరియు కాపీ ఎడిటర్

వనెస్సా పటేల్-ఆర్ట్ ఎడిటర్

మమతా సుబ్రమణ్యం-కాంట్రీబ్యూటింగ్ ఎడిటర్

అపూర్వ పటేల్-కాంట్రీబ్యూటింగ్, ఎడిటర్

పూర్ణిమా రామకృష్ణన్-కరస్పాండెంట్, మరియు కాంట్రీబ్యూటింగ్ ఎడిటర్  
ఎలిజబెత్ డెన్లీ-ఎడిటర్-ఇన్-చీఫ్ ఎమెరిటా, 2015-2025

### తెలుగు సంపాదకీయ బృందం -

పి. విజయ లక్ష్మి, మైథిలి రామకృష్ణ, రాజు ఈయణ్ణి, శ్రీవర్ధనశర్మ

### డిజైన్

ఉమా మహేశ్వరి - డిజైన్ డైరెక్టర్

అనన్యా పటేల్ - డిజైన్ మరియు ఇలస్ట్రేటర్

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం-ఫోటోగ్రఫీ

ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా

మెరుగుపరచబడ్డాయి

### రచయితలు

ఇనాక్ అడిజెస్, B. రతినసభాపతి, రూబీ కార్మెన్, దాజీ, డిల్లాన్ ఫోర్డ్, క్లో పావెల్,  
క్లార్క్ పావెల్, అనంతనేని శ్రీనాథ్, మమతా సుబ్రహ్మణ్యం, లెవెల్లెన్ వాన్-లీ

### ఇంటర్వ్యూ

గేషి దోర్నీ దామ్పుల్ - ఇంటర్వ్యూ చేసిన వారు పూర్ణిమా రామకృష్ణన్

### సహాయక బృందం -

వినాయక్ గణపురం, కార్మిక్ నటరాజన్, అప్రూపుల్ నోబీ, జయకుమార్  
పార్థసారథి, నబీష్ త్యాగి, అదితి వర్మ, శంకర్ వాసుదేవన్

### ప్రచురణ

మమతా సుబ్రహ్మణ్యం - డైరెక్టర్, మార్కెటింగ్ అండ్ పార్ట్నర్షిప్స్

బాలాజీ అయ్యర్ - బిజినెస్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్

### విరాళాలు

[contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com)

### ప్రకటనలు

[advertising@heartfulnessmagazine.com](mailto:advertising@heartfulnessmagazine.com)

### చందాలు

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

[www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions](http://www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions)

### ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు

ISSN 2455-7684

ప్రచురణకర్త - హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్‌కు ప్రాతినిధ్యం  
వహిస్తున్న సునీల్ కుమార్

13-110, కన్యా శాంతి వనం,

కన్యా గ్రామం, నందిగామ మండలం,

రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ, 509325, భారతదేశం.

ఎడిటర్ — నీరజ్ కుమార్

ముద్రించినవారు — సునీల్ కుమార్

సిరియాడ్స్, లక్ష్మికాపుల్

హైదరాబాద్, తెలంగాణ, 500004, భారతదేశం.

Copyright © 2025 Heartfulness Education Trust.

All rights reserved.

**heartfulness**  
purity | weaves destiny



# సామరస్యత

ప్రియమైన పాఠకులారా,

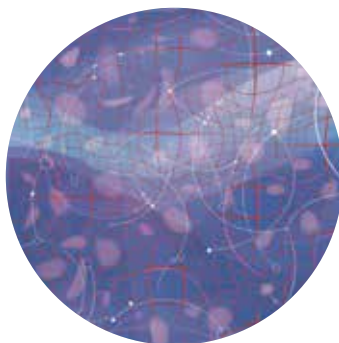
సామరస్యం అంటే తరచుగా వైషమ్యాలు లేని స్థితిగా భావించబడుతుంది. పరిస్థితులు చక్కబడినప్పుడు, ఆ స్థిరత్వాన్ని అంతా బాగున్నదనడానికి ఒక సంకేతంగా మనం భావిస్తాము. అయినప్పటికీ, ఈ నెల సంచికలోని వ్యాసకర్తలు అసౌకర్యం మరియు సామరస్యం ఎల్లప్పుడూ ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకం కావని సూచిస్తున్నారు.

దాజీ అంతర్గత అసౌకర్యాన్ని, వంకరగా అతికిన ఎముకతో పోల్చారు. ఆ ఎముక సరిగ్గా నయం కావాలంటే, దానిని తిరిగి సరైన స్థితిలో అమర్చాలి - ఇది బాధాకరమైనదే కానీ, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి తప్పనిసరి. మమతా సుబ్రహ్మణ్యం కూడా ఇటువంటి విషయాన్నే గుర్తించారు: సంఘర్షణలను నివారించడానికి తన అవసరాలను అణచివేసుకుంటూ, అందరితో సర్దుకుపోయే ఆమె అలవాటు సామరస్యం కోసమే అయినప్పటికీ, అది లోలోపల అసహనాన్ని పెంచే అసంతృప్తితో కూడిన ప్రశాంతతను మాత్రమే సృష్టించింది. మన అవసరాలను, భావాలను అణచివేయడంపై లేదా వ్యక్తపరచకుండా వదిలేయడంపై ఆధారపడి ఉండే దానిని, నిజంగా 'సామరస్యం' అని పిలవగలమా? లెవెల్లిన్ వాన్-లీ, కోరినప్పుడు ధ్యానం మరియు వ్యక్తిగత మార్గదర్శకత్వం అందించే AI-ఆధారిత ఆధ్యాత్మిక సాధనాల గురించి ఇదే విధమైన ఆందోళనను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అవి నిజమైన సామరస్యానికి అవసరమైన అంతర్గత కృషి లేని, ఒక కృత్రిమ సామరస్యాన్ని వాగ్దానం చేస్తాయి.

సామరస్యం కోసం పాకులాడుతూ, నిజమైన సామరస్యానికి కావాల్సిన వాటిని విస్మరించి.. మనం కేవలం ఒక కృత్రిమ ప్రశాంతతతో రాజీ పడుతున్నామా? బహుశా, మనలో ఒక సహజసిద్ధమైన సామరస్యం ఆవిర్భవించడానికి వేచి చూస్తూ ఉండవచ్చు.

ఎప్పటిలాగే, మీ రచనలను [contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com) వద్ద మేము స్వాగతిస్తున్నాము.

సంతోషంగా చదవండి,  
సంపాదకులు



# లోపల

## స్వీయ రక్షణ

జీవీకరణతో ప్రారంభించండి

క్లో పావెల్

12

## ప్రేరణ

బౌద్ధం మరియు హార్డ్ టు నెస్

గేషి దోర్నీ దావూల్ & పూర్ణిమా రామకృష్ణన్

20

కలత నుండి సామరస్యానికి

దాజీ

28

కృత్రిమ మేధస్సు & ఆధ్యాత్మిక

జీవితం

లెవెల్స్ వాన్-లీ

36

## కార్యస్థలం

నిర్ణయం తీసుకునే కళ

ఇచాక్ అడిజెస్

42

## సంబంధాలు

నేను మంచివ్యక్తిని కాబట్టి మాత్రమే

నువ్వు నా సాన్నిహిత్యాన్ని

కోరుకుంటున్నావా?

మమతా సుబ్రహ్మణ్యం

48

## పర్యావరణం

ఒలిచి తిను... మళ్ళీ మళ్ళీ తిను!

భూవరాగసామి రతినసభాపతి

మరియు అనంతనేని శ్రీనాథ్

56

## సృజనాత్మకత

కవితలు

క్లార్క్ పావెల్

62

అనంతం లోని నమూనాలు

డిల్లాన్ ఫోర్డ్

72

## పిల్లలు

సెటాంటా ఎలా కూ కులెస్

అయ్యాడు

రూబీ కార్మెన్

76



### దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శి. ఆయన స్వజనాత్మకతతో కూడిన పరిశోధకులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానం, చైతన్యం అధ్యయనం వంటి రంగాలలో సమాన నైపుణ్యంతో రాణిస్తున్నారు. ఆయన కృషి మానవ సామర్థ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో, అనుభవించడంలో కొత్త మార్గాలను తెరుస్తోంది.



### గెషే దోర్జీ దామ్పల్

పూజ్యనీయులైన గెషే దోర్జీ దామ్పల్ గారు, న్యూఢిల్లీలోని పరమ పవిత్ర దలైలామా సాంస్కృతిక కేంద్రమైన 'టిబెట్ హౌస్' కు డైరెక్టర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆయన గతంలో దలైలామా గారికి అధికారిక అనువాదకునిగా పనిచేశారు. ఆయన రచయిత మాత్రమే కాకుండా, ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం మరియు తత్వశాస్త్రాల మధ్య తులనాత్మక అధ్యయనాలను బోధిస్తారు. అలాగే మానవాళి సమస్యలకు పరిష్కారంగా విశ్వజనీన నైతికతను ప్రతిపాదించే వ్యక్తిగా ప్రసిద్ధి చెందారు.



### లెవెల్లిన్ వాన్-శీ

లెవెల్లిన్ ఒక సూఫీ ఆధ్యాత్మిక బోధకులు, రచయిత మరియు 'ది గోల్డెన్ సూఫీ సెంటర్' వ్యవస్థాపకులు. ఆయన ఓప్రా విన్సే నిర్వహించే 'సూపర్ సోల్ సండే' కార్యక్రమంలో ఇంటర్వ్యూ ఇవ్వడంతో పాటు, పీబీఎస్ (PBS) వారి 'గ్లోబల్ స్పిరిట్' సీరీస్ కూడా కనిపించారు. ఆయన ఇటీవల రాసిన పుస్తకం 'వర్డ్స్ ఫ్రమ్ ద వాటర్స్ ఎడ్జ్'



### ఇచాక్ అడిజెన్

డాక్టర్ ఇచాక్ అడిజెన్ ఒక ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. ఆయనకు 21 గౌరవ డాక్టరేట్ లు లభించాయి మరియు 27 పుస్తకాల రచయిత, వీటిని 36 భాషల్లోకి అనువదించారు. ఆయనను అమెరికాలో మొదటి 30 దార్శనికులలో ఒకరుగా గుర్తించారు.



### క్లార్క్ పావెల్

క్లార్క్ పావెల్ మొదట నుండే ఒక కవి. అవార్డు గెలుచుకున్న కాలమిస్టుగా, ఆయన సదరన్ లివింగ్, యోగా ఇంటర్నేషనల్ మరియు ప్రాంతీయ పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యారు. ఆయన సహజ్ మార్డ్ కంపానియన్ గ్రంథ రచయిత. క్లార్క్ జీవితంలో పతనాలు, పురోగతులు, దీర్ఘ నిశ్శబ్దాలు మరియు అకస్మాత్తు కృపానుభూతులను అనుభవించారు. ఆయన రచనలు చేయడం ఇంకా కొనసాగిస్తున్నారు.



### పూర్ణిమా రామకృష్ణన్

పూర్ణిమా ఐక్యరాజ్యసమితి అవార్డు గెలుచుకున్న రచయిత్రి మరియు బ్లాగర్. ఆమె 2013లో HER అంతర్జాతీయ కార్యకర్త అవార్డు గ్రహీత మరియు 'వరల్డ్ మామ్స్ నెట్ వర్క్' యొక్క ఐదుగురు సీనియర్ ఎడిటర్లలో ఒకరు. ఆమె హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన సాధకురాలు మరియు ప్రశిక్షకురాలు. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సచిత్ర మాస పత్రిక సంపాదకీయ బృందంలో సభ్యురాలు.

# రచయితలు



## క్లెర్లీ పావెల్

క్లెర్లీ పావెల్ రివైవల్స్ డ్యూగ్ జెన్ లో సీనియర్ ఎడిటర్ గా పనిచేస్తున్నారు. పాఠకులు తమను తాము శారీరకంగా, మానసికముగా ఉత్తమ స్థితిలో ఉంచుకోవడానికి ఆమె ఆరోగ్యం, సౌందర్యం మరియు స్వీయ సంరక్షణ గురించి రాస్తుంటారు. ఒక ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అవసరమైన నిజాయితీతో కూడిన, సహాయకరమైన సలహాలను ఆమె తన రచనల ద్వారా పంచుకుంటారు.



## మమతా సుబ్రమణ్యం

మమతా తన కథలు చెప్పే తన అభిరుచిని మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ధ్యానంతో మేళవిస్తూ, ఇన్స్టాగ్రామ్ ను ఒక సామాజిక సమాహాన్ని నిర్మించుకునే వేదికగా ఉపయోగిస్తున్నారు. 2016లో ఆమె ఇచ్చిన TEDx ప్రసంగాన్ని ఇప్పటివరకు 2.7 మిలియన్లకు పైగా మంది వీక్షించారు. ప్రస్తుతం ఆమె స్వతంత్ర సోషల్ మీడియా మరియు కంటెంట్ మేనేజర్ గా పనిచేస్తున్నారు. అలాగే హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మాస పత్రికకు సంపాదకురాలిగా మరియు రచయిత్రిగా సేవలందిస్తున్నారు.



## డిల్లాన్ ఫోర్డ్

ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన టాటూ ఆర్టిస్ట్ డిల్లాన్ ఫోర్డ్, తన ఆధునిక 'పవిత్ర రేఖాగణిత' (Sacred Geometry) శైలికి పేరుగాంచారు. టెక్సాస్ లోని ఆస్టిన్ సమీపంలో ఉన్న వింబర్లీ రాంప్ నుండి అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రముఖులకు ఆయన సేవలందిస్తున్నారు. సామర్యపూర్వకమైన సమానాలను రూపొందించడమే కాకుండా.. పెయింటింగ్, ఫోటోగ్రఫీ మరియు డిజైనింగ్ వంటి రంగాల్లో కూడా తన ప్రతిభను చాటుతున్నారు. అంతేకాకుండా, పర్యావరణ హితమైన టాటూ సామాగ్రిని కూడా ఆయన ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు.



## బి. రతినసభాపతి

డాక్టర్ రతినసభాపతి ఒక పర్యావరణ శాస్త్రవేత్త మరియు ముఖ్యమైన పర్యావరణ ప్రాజెక్టులకు నాయకత్వం వహించారు. ఉదా: అడయార్ ఎకో పార్క్ పునరుద్ధరణ, అంతరించిపోతున్న రుద్రాక్ష వృక్షం యొక్క సంరక్షణ, పచ్చదనం పెంచే ప్రయత్నాలలో పశ్చిమ కనుమలు మరియు తూర్పు తీరం అంతటా అనేక మొక్కలు నాటడం. వీరు 15 పుస్తకాలు మరియు 55 కి పైగా పరిశోధనా పత్రాలను వ్రాసారు.



## శ్రీనాథ్ ఆనంతనేని

డాక్టర్ శ్రీనాథ్ ఫార్మెస్ట్ బై హార్ట్ ఫుల్ నెస్, కన్హా శాంతి వనంలో కన్సర్వేషన్ సైంటిస్ట్ (టాక్సానమిస్ట్) గా పని చేస్తున్నారు. ఫ్లాంట్ సైన్సెస్ లో మాస్టర్స్ మరియు పీహెచ్ డీ పూర్తి చేసిన ఆయన, తెలంగాణలో 180కి పైగా కొత్త బయోఫైట్ జాతులను కనుగొన్నారు. ఆయన 28కి పైగా పరిశోధనా కథనాలు ప్రచురించారు మరియు అనేక సెమినార్లలో పరిశోధనా పత్రాలు సమర్పించారు.



## రూబీ కార్వెన్

రూబీ ఒక హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ప్రశిక్షకురాలు, ఉపాధ్యాయురాలు, మార్గదర్శకురాలు, మరియు అప్పుడప్పుడు రచయిత్రిగానూ వ్యవహరిస్తారు. ఆమె కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయం నుండి విద్య మరియు మనోవిజ్ఞానశాస్త్రంలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ (M.Ed.) పొందారు. కమ్యూనిటీ సేవా రంగంలో మరియు మానసిక ఆరోగ్య రంగంలో ఆమె పనిచేశారు. స్వచ్ఛంద సేవ, ధ్యానం, భాషలు, మరియు తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలోని సౌందర్యాన్ని గుర్తించడం పట్ల ఆమెకు గాఢమైన ఆసక్తి ఉంది.

# స్వీయ రక్షణ

“సామరస్యంతో ఉండండి,  
అయినా భిన్నంగా ఉండండి.”

కన్ఫ్యూషియస్



**జీవీకరణతో**

**ప్రారంభించండి:**

లోపలి నుండి స్వీయ సంరక్షణ అలవాట్లను అలవర్చుకోండి



**క్లో పావెల్** మన శరీరంలోని సహజ సమతుల్యతను నిలబెట్టుకోవడానికి రోజూ మంచి నీరు త్రాగడం ఎలా సహాయపడుతుందో పరిశీలిస్తూ - దాన్ని అలవాటుగా మార్చుకునేందుకు ఆచరణాత్మక మార్గాలను సూచిస్తున్నారు.

**ప్ర**తి విజయవంతమైన స్వీయ సంరక్షణ ప్రయాణం ఒక బిన్న పునాది లాంటి అడుగుతోనే ప్రారంభమవుతుంది. చాలామంది ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం లేదా దేహ దారుణ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడంపై దృష్టి పెట్టినప్పటికీ, అత్యంత శక్తివంతమైన ప్రారంభ బిన్నమైన శరీరంలోని నీటి శాతాన్ని సరైన మోతాదులో జలీకరణను తరచుగా విస్మరిస్తూ ఉంటారు. నీరు మీ శరీరంలోని అత్యంత కీలకమైన విధులకు ఇంధనం లాంటిది; ఇది మీ శక్తి స్థాయిలు, మానసిక స్థితి నుండి మీ చర్మ సౌందర్యం వరకు అన్నింటిపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ అత్యవసర మూలకం చుట్టూ మీ స్వయం-సంరక్షణ అలవాట్లను నిర్మించుకోవడం ద్వారా, మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా నియంత్రించుకోగలుగుతారు. ఈ పరివర్తనాత్మక ప్రయాణాన్ని మీరు ఎలా ప్రారంభించవచ్చో ఇక్కడ చూడండి.

**శరీరంలో నీటి యొక్క ప్రాముఖ్యత**

శరీరంలో నీరు ఒక అంతర్భాగం. వాస్తవానికి, సగటున మన శరీరంలో సుమారు అరవై శాతం నీరే ఉంటుంది. వయస్సు మరియు నీటి శాతం స్థాయిలను బట్టి ఇది మారుతూ ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు, వేడి వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, చెమట ద్వారా మీ శరీరం నుండి నీరు బయటకు విడుదలవుతుంది.

దురదృష్టవశాత్తు, డెబ్బై ఐదు శాతం మంది అమెరికన్లు దీర్ఘకాలిక నిర్ణీకరణ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు మరియు తిరిగి శరీరానికి అవసరమైన నీటిని అందించడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మీ శరీరంలో ఈ వనరును తిరిగి నింపడం చాలా

ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఇది వెన్నెముకను రక్షించడానికి మరియు కీళ్లకు అవసరమైన జిగురును అందించడానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇది మూత్ర విసర్జన ద్వారా శరీరంలోని విషతుల్యాలను తొలగించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

**జలీకరణ యొక్క ఉపయోగాలు**

శక్తి యొక్క స్థాయి మెరుగుపరచడం నుండి బరువు తగ్గడానికి మద్దతు ఇవ్వడం వరకు, శరీరంలో తగినంత నీటి శాతం కలిగి ఉండటం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ బిన్న

**శక్తి యొక్క స్థాయి మెరుగుపరచడం నుండి బరువు తగ్గడానికి మద్దతు ఇవ్వడం వరకు, శరీరంలో తగినంత నీటి శాతం కలిగి ఉండటం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ చిన్న మార్పును చేసుకోవడం అనేది ఒక శక్తివంతమైన స్వీయ-సంరక్షణ చర్య, ఇది మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.**



మార్పును చేసుకోవడం అనేది ఒక శక్తివంతమైన స్వీయ-సంరక్షణ చర్య, ఇది మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

### మెరుగైన శక్తి స్థాయిలు

మీకు ఎప్పుడైనా మత్తుగా లేదా నీరసంగా అనిపిస్తే, దానికి శరీరంలో నీటి కొరత కారణం కావచ్చు. స్వల్పమైన నీటి కొరత కూడా మీ మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది అలసటకు మరియు ఏకాగ్రత లోపానికి దారితీస్తుంది. రోజంతా మీ శక్తి స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుకోవడానికి తగినంత నీరు త్రాగడం చాలా కీలకం. ఇది మీకు అనారోగ్యంగా అనిపించేలా చేసే అజీర్ణం మరియు కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను కూడా పరిష్కరిస్తుంది.

### మెరుగైన జాగరూకత

జలీకరణ కోసం సాధారణంగా కొంచెం అవగాహన అవసరం. మీరు మీ దాహాన్ని గుర్తించి, ఉద్దేశపూర్వకంగా శరీరానికి తిరిగి నీటిని అందించడానికి మీ రోజులో సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. రోజంతా ఒక స్వీయ-సంరక్షణ దినచర్యను రూపొందించుకోవడం ద్వారా, మీరు మరింత మెరుగైన జాగరూకతను అలవరచుకోవచ్చు.

తదుపరిసారి మీరు గ్లాసుతో నీళ్లు త్రాగేటప్పుడు, ఆ అనుభూతిని గమనించండి - మీ చేతికి తగిలే గ్లాసు చల్లదనం, నీళ్లు పోస్తున్నప్పుడు వచ్చే శబ్దం, మరియు మీ దాహాన్ని తీర్చుకుంటున్నప్పుడు కలిగే ఆ తృప్తిని గమనించండి. ఆ కొన్ని క్షణాలపాటు, కేవలం నీళ్లు త్రాగే ప్రక్రియపైనే దృష్టి పెట్టండి. ఈ సరళమైన అభ్యాసం మిమ్మల్ని ఒత్తిడితో కూడిన ఆలోచనల నుండి బయటకు తెచ్చి, ప్రస్తుత క్షణంలో నిలిచేలా చేస్తుంది; ఇది మీ మనస్సు పునః దృఢ స్థితికి చేరుకునేందుకు దోహదపడుతుంది.

### మెరుగుపరచబడిన శారీరిక సామర్థ్యం

జలీకరణ వల్ల కలిగే మెరుగైన శక్తి స్థాయిలతో, వ్యాయామం లేదా ఇతర కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడానికి మీరు మరింత ఉత్సాహంగా ఉన్నట్లు గమనిస్తారు. స్పష్టమైన ఆలోచనలు కూడా మీ కదలికలు మరింత ఖచ్చితంగా ఉండేలా చేస్తాయి; మీరు గాయాల బారిన పడకుండా ఉండాలనుకున్నప్పుడు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

### బరువు తగ్గడంలో మద్దతు

బరువు తగ్గడానికి నీరు ఒక శక్తివంతమైన సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. భోజనానికి ముందు నీరు త్రాగడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుందని చెప్పబడింది. అలాగే, అధిక కేలరీలు ఉండే పానీయాలకు బదులుగా సాధారణ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చని ఆధారాలు ఉన్నాయి.

### మెరుగైన చర్మ సౌందర్యం

జలీకరణ ప్రభావం మీ అంతర్గత వ్యవస్థపై ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, అది వెలుపలి భాగంలో కూడా పనిచేస్తుందనే సంకేతాలు ఉన్నాయి. నీరు విషతుల్యాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది కాబట్టి, ఇది మొటిమలు మరియు మచ్చలను అదుపు చేయడంలో తోడ్పడవచ్చు. అయితే, దీనిని నిర్ధారించడానికి మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం, కాబట్టి తేమకారక లేపనాల వంటి ఇతర పద్ధతుల ద్వారా మీ చర్మం యొక్క వెలుపలి పొరలకు తేమను అందించడం కొనసాగించాలి.

జలీకరణ ఆధారిత స్వీయ సంరక్షక అలవాటును ఎలా రూపొందించుకోవాలి

శరీరానికి నీటిని అందించడం కోసం ఒక స్వీయ సంరక్షక అలవాటును పెంపొందించుకోవడానికి ఉద్దేశపూర్వకమైన ఆలోచన అవసరం. అందుకు సహాయపడే కొన్ని దశలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

#### ★ రోజంతా నీరు త్రాగుతూ ఉండండి

కొంతమంది దాహం వేసే వరకు వేచి ఉండి అప్పుడు నీరు త్రాగుతారు, కానీ దానికి అర్థం అప్పటికే వారి శరీరం నీటి కొరతకు గురైందని. ఆ పరిస్థితి రాకముందే ముందు జాగ్రత్తగా నీరు త్రాగడం ఉత్తమం. దీని కోసం మీ ఫోన్‌లో క్రమం తప్పకుండా హెచ్చరికలను (అలారం) పెట్టుకోండి. అలాగే ఎప్పుడూ ఒక నీటిసీసాను మీ పక్కనే ఉంచుకోండి.

**జలీకరణ కోసం సాధారణంగా కొంచెం అవగాహన అవసరం. మీరు మీ దాహాన్ని గుర్తించి, ఉద్దేశపూర్వకంగా శరీరానికి తిరిగి నీటిని అందించడానికి మీ రోజులో సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. దీని చుట్టూ ఒక స్వీయ-సంరక్షణ దినచర్యను రూపొందించుకోవడం ద్వారా, మీరు మరింత మెరుగైన జాగరూకతను అలవరచుకోవచ్చు.**





**★ నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను చేర్చుకోండి**

శరీరంలో నీటి శాతం పెంచుకునేందుకు నీరు త్రాగటమే ఉత్తమమైన మార్గం, అయితే మీ శరీరానికి అందే నీటి పరిమాణాన్ని పెంచుకోవడానికి ఇతర మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, పుచ్చకాయ మరియు తుప్పపండు (స్ట్రాబెర్రి) రెండింటిలోనూ తొంభై ఒక్క శాతం నీరు ఉంటుంది; అలాగే మీరు కర్బూజా, శప్తాలుపండు (పీచ్) మరియు నారింజ వంటి ఇతర ఆహారాలను కూడా ఎంచుకోవచ్చు.

శ్రేష్టమైన ఫలితాల కోసం, ఈ నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగానే (పండ్ల రూపంలో) తినండి. అయితే, వీటిని స్నాతీలలో కలుపుకోవచ్చు లేదా ఇతర వంటకాల్లో కూడా చేర్చుకోవచ్చు; ఇలా చేయడం వల్ల ఇతర ఆహార పదార్థాల నుండి వచ్చే సర్లకం (సోడియం) శాతాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

**★ నిర్లీకరణకు కారణమయ్యే పానీయాలను పరిమితం చేయండి**

మీ శరీరంలోని నీటి శాతం స్థాయిలను మెరుగుపరచుకోవడం అంటే, మీ ఆహారపు అలవాట్లలో వేడి చేసే పానీయాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ఒక భాగమే. మీ దైనందిన అలవాట్ల నుండి కెఫీన్ లేదా మద్యం కలిగిన పానీయాలను పరిమితం చేయడం లేదా పూర్తిగా తొలగించడం ఉత్తమం. అలాగే, సోడాల వంటి చక్కెర అధికంగా ఉండే పానీయాల పట్ల కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఒకవేళ మీరు రుచి కోసం ఏదైనా కావాలనుకుంటే, సహజమైన తీపి మరియు నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండును తీసుకోండి.

**★ విద్యుద్వాహక లవణాలను చేర్చుకోండి**

వేడి చేసే పానీయాలకు బదులుగా విద్యుద్వాహక లవణాల (ఎలక్ట్రోలైట్) పానీయాలను తీసుకోండి. ఇవి జలీకరణను మెరుగుపరుస్తూనే, శక్తిని పెంచడానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అంతేకాకుండా, వీటిని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు; నాలుగు కప్పుల నీటికి పావు నుండి అర టీస్పూన్ ఉప్పు, కొంచెం నిమ్మరసం, మరియు కొద్దిగా చక్కెర లేదా తీపికారకాన్ని (స్వీటెనర్) కలిపితే సరిపోతుంది.



★వేడి నీటి స్నానాలను నివారించండి

మంచి వేడి నీటితో తల స్నానం ప్రశాంతతను ఇచ్చే ఒక స్వీయ-సంరక్షక ప్రక్రియ కావచ్చు, అయితే, ఆ స్నానం చేసే సమయాన్ని పరిమితం చేయడం ఉత్తమం, ఎందుకంటే వేడి నీరు మీ చర్మం యొక్క సహజమైన తేమను మరియు రక్షక పొరను దెబ్బతీస్తుంది. దీనివల్ల కలిగే చర్మం పొడిబారడం మరియు బికాకు వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవడం చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది.

వేడి నీటి స్నానాలకు కూడా ఇదే వల్లిస్తుంది. మీరు స్నానం కోసం కొంత సమయం కేటాయించాలనుకుంటే, అప్పుడప్పుడు మాత్రమే అలా చేయండి మరియు వీలైనప్పుడల్లా వేడి నీటికి బదులుగా వెచ్చని లేదా గోరువెచ్చని నీటిని ఎంచుకోండి.

★అధిక ఉష్ణోగ్రతలను వర్జించండి

సాధారణంగా చెప్పాలంటే, మీ జీవీకరణ స్థాయిలను కాపాడుకోవడానికి అధిక ఉష్ణోగ్రత అంత మంచిది కాదు. వేడి వాతావరణం వల్ల మీకు చెమట ఎక్కువగా పట్టి, శరీరం నిర్ణీకరణకు గురవుతుంది. కాబట్టి ఎండలో ఉన్నప్పుడు అప్పుడప్పుడు నీడలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం లేదా చల్లని ప్రదేశంలో ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి. ఒక వేళ మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నా లేదా శారీరక శ్రమతో కూడిన పనులు చేస్తున్నా, శరీరానికి నీటిని అందించడం మర్చిపోకండి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు ఎలక్ట్రోలైట్లను భర్తీ చేసుకోవడానికి గుళికలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, ఒక గుటక నీరు త్రాగడం అనేది ఉత్తమోత్తమం.

లోపల మరియు వెలుపల ఉల్లాసంగా ఉండండి

శరీరాన్ని జీవీకృతంగా ఉంచుకోవడం అనేది ఒక సరళమైన మరియు ప్రభావవంతమైన స్వీయ-సంరక్షణ లక్ష్యం. మీ అలవాట్లలో చేసే కొన్ని చిన్న మార్పులు కూడా మిమ్మల్ని మరింత ఉత్తేజితంగా మార్చగలవు. గుర్తుంచుకోండి, పరిపూర్ణత కంటే స్థిరత్వం చాలా ముఖ్యం, కాబట్టి ఈ కొత్త అలవాట్లను ఓర్పుతో అలవరచుకోండి. మీ శరీరానికి పోషణనిచ్చే మరియు మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగించే ఒక దైనందిన జీవన శైలిని రూపొందించుకోవడమే అంతిమ లక్ష్యం. ఇక్కడ చర్చించిన వాటిలో మీకు నచ్చిన అలవాట్లను ఎంచుకుని, మీ రోజువారీ పద్ధతులను మరింత మెరుగుపరచుకోండి.

రివైవలిస్ట్ మ్యాగజైన్లో క్లో పావెల్ వ్రాసిన మరిన్ని కథనాలను ఇక్కడ చదవండి: <https://revivalist.com/>





జీవితం

“ఎవరైతే తమతో తాము సామరస్యంగా  
జీవిస్తారో, వారు విశ్వంతోనూ  
సామరస్యంగా జీవిస్తారు”

మార్కస్ ఆరేలియస్

# బౌద్ధం మరియు హార్డ్‌ఫుల్‌నెస్:

## కరుణ, జ్ఞానం మరియు ఆధ్యాత్మిక ఏకత్వం గురించి ఒక సంభాషణ

పూజ్య గెషే దోర్జీ దామ్పల్ మలియు పూర్ణిమా రామకృష్ణన్ మధ్య జరిగిన ఈ సంభాషణ, వివిధ ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాల లక్ష్యం ఒకటే అనే సత్యాన్ని వక్కాణిస్తుంది. మనమంతా వేర్వేరు అనే భ్రమ తొలగిపోయినప్పుడు సామరస్యం ఎలా ఏర్పడుతుందో వారు ఇక్కడ వివరించారు.

పూర్ణిమా: నమస్తే, గెషే లా. మహాబోధి! వృక్ష సంతతికి చెందిన మొక్కను నాటే ప్రతిష్ఠాపనా కార్యక్రమానికి విచ్చేసినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు. మిమ్మల్ని మళ్ళీ కన్న్యా శాంతి వనానికి స్వాగతించడం మాకు మిక్కిలి సంతోషంగా ఉంది. గ్లోబల్ స్పిరిట్స్యూవాలిటీ మహోత్సవం తర్వాత, ఇది మీకు తిరిగి ఇంటికొచ్చిన అనుభూతిని కలిగిస్తూ ఉండవచ్చు. ఈ పునరాగమనం మీకు ఎలా అనిపిస్తున్నది?

గెషే దోర్జీ దామ్పల్: ఇక్కడ ఉండటం వల్ల ఎంతో స్వస్థత, ప్రశాంతత చేకూరుతాయి. ఈ ప్రాంగణం దాదాపు 2,000 ఎకరాలకు విస్తరించి ఉందని నాకు తెలిసింది. ఇది దాజీ గారి ఆశీస్సులతో నిర్మించిన ఒక విశాలమైన నగరం వలె ఉన్నది. మీరు ఈ ప్రాంగణంలోకి అడుగుపెట్టగానే, ఒక సరికొత్త ప్రపంచంలోకి వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇక్కడికి వచ్చిన మరుక్షణమే, ఆ 'ఏకత్వ' భావన మనకు స్పష్టంగా కలుగుతుంది. ఏదో మళ్ళీ సొంత గూటికి తిరిగి వచ్చామన్నంత గాఢమైన అనుభూతి ఇక్కడ కలుగుతుంది.

పూర్ణిమా: గ్లోబల్ స్పిరిట్స్యూవాలిటీ మహోత్సవంలో అనేక ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలు ఒకే చోట సమావేశమయ్యాయి. అప్పటి మీ ప్రసంగం ద్వారా, హార్డ్‌ఫుల్‌నెస్ మరియు బౌద్ధమతం మధ్య ఒక గాఢమైన సాన్నిహిత్యం ఉన్న భావన కలిగింది. ఈ రెండు మార్గాల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని మీరు ఎలా చూస్తారు?

గెషే: నిజానికి, నేను అతిశయోక్తిగా చెబుతున్నానని అనుకోకపోతే ఒక మాట చెబుతాను - ఎవరైనా హార్డ్‌ఫుల్‌నెస్‌ను పూర్ణిగా అర్థం చేసుకుని, ఆ పై బౌద్ధ సంప్రదాయాన్ని గమనిస్తే, "ఇది నిజానికి హార్డ్‌ఫుల్‌నెస్ కదా" అని వారు భావించవచ్చు. అలాగే, బౌద్ధ సంప్రదాయం నుండి వచ్చిన వారు హార్డ్‌ఫుల్‌నెస్‌ను చూసినప్పుడు



- కేవలం దాజీ గారి ప్రశాంతమైన ముఖవర్ణస్సును, ఆయన నడవడికను చూసినా సరే - "ఇది బౌద్ధమే" అని వారు భావించవచ్చు.

ఒక రకంగా చెప్పాలంటే, మనం ఏ సంప్రదాయాన్ని అనుసరించినప్పటికీ, ఒక విషయాన్ని మాత్రం ఖచ్చితంగా గుర్తుంచుకోవాలి: గమ్యం మరియు మార్గం రెండింటినీ ఒకటిగా కలిపి చూడకూడదు. గమ్యం వేరు, ఆ గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి అవలంబించే పద్ధతి వేరు! ఉదాహరణకు, క్రైస్తవం, హిందూమతం, ఇస్లాం, యూదీయమతం, సిక్కుమతం, బహాయి మరియు బౌద్ధమతం - ఇలా అన్ని సంప్రదాయాలు - విభిన్న ప్రాంతాలలో, విభిన్న కాలాలలో ఆవిర్భవించాయి. గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కటీ తనదైన పద్ధతిని ఎంచుకుంది. కానీ అంతిమ లక్ష్యం మాత్రం ఒక్కటే.

ఎక్కడా ఘర్షణలు ఉండకూడదు, వివక్ష ఉండకూడదు, ఒకరినొకరు హింసించకూడదు- అదే అసలైన లక్ష్యం. ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని మరియు ప్రశాంతతను అనుభవించాలి. ఎవరైనా కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు, వారికి సహాయం అందించడానికి ఇతరులు అక్కడ సిద్ధంగా ఉండాలి. అన్ని మతాల యొక్క లక్ష్యం ఇదే.

సమస్య ఎక్కడ వస్తుందంటే, ప్రజలు అతివాద ధోరణిలోకి - అంటే మత మౌఢ్యం లేదా మతాన్వేషణలోకి లోనైనప్పుడు - వారు ఆ మార్గాన్నే లక్ష్యంగా ఎంచుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. వారు మతాన్నే అంతిమ గమ్యంగా భావించడం ప్రారంభిస్తారు. అంతిమ లక్ష్యాన్ని వారు మర్చిపోయి, ఘర్షణలకు దిగుతారు.

**పూర్ణిమా: అంటే, మతం అనేది ఒక మార్గం మాత్రమే, అది అంతిమ గమ్యం కాదు!**

గెషే: అవును. ప్రపంచంలో సామరస్యాన్ని మరియు శాంతిని నెలకొల్పడమే అన్ని మతాల పరమ లక్ష్యం. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ కొన్నిసార్లు మతం పేరుతోనే ఆ శాంతి విచ్ఛిన్నమవుతోంది. మీరు ఇక్కడికి, అంటే ఈ హార్వేపుల్ నెస్ కు వచ్చినప్పుడు, దాజీగారిని అనుసరించే ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరులతో ఆత్మీయంగా కలిసిపోవడం గమనించవచ్చు - ఇక్కడ ఎవరినీ తక్కువ చేయడం లేదా దూరం పెట్టడం ఉండదు. అది అత్యంత విలువైన విషయం.

**ఎక్కడా ఘర్షణలు ఉండకూడదు, వివక్ష ఉండకూడదు, ఒకరినొకరు హింసించకూడదు- అదే అసలైన లక్ష్యం. ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని మరియు ప్రశాంతతను అనుభవించాలి. ఎవరైనా కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు, వారికి సహాయం అందించడానికి ఇతరులు అక్కడ సిద్ధంగా ఉండాలి. అన్ని మతాల యొక్క లక్ష్యం ఇదే.**





గ్రోబల్ స్పిరిట్స్ వాలంటీ మహోత్సవం జరిగినప్పుడు, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ వాతావరణాన్ని అనుభూతి చెందుతూ, సుమారు నలభై నుండి అరవై లక్షల మంది ప్రజల సమక్షంలో దాజీ గారి ప్రసంగాన్ని విన్నప్పుడు - ఆయనలో ఉన్న సౌందర్యాన్ని, ఆత్మీయతను మరియు అందరినీ తన అక్కన చేర్చుకునే స్వభావాన్ని నేను స్పష్టంగా గమనించగలిగాను.

నన్ను ఆహ్వానించిన వారితో నేను ఒక మాట అన్నాను - కరుణచే ప్రేతులైన ఇటువంటి గొప్ప దూరదృష్టి గల నాయకులందరూ ఒకచోటికి చేరాలి. ఉదాహరణకు, మహాత్మా గాంధీ గారు ఈ రోజు జీవించి ఉంటే, అటువంటి మహానుభావులందరినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడానికి నేను ఎంతో కృషి సలిపి ఉండేవాడిని. శాంతి కోసం ఉత్తి మాటలు మాట్లాడడం కాకుండా, నిజమైన సామరస్యం మరియు నిజమైన శాంతి కోసం కృషి చేయడానికి వారిని ఏకం చేసేవాడిని.

ఇది సాధ్యమే అనడానికి నిదర్శనం ఏమిటి? కేవలం ఒకసారి హార్డ్ ఫుల్ నెస్ కు వచ్చి చూడండి. ఇక్కడ ప్రజలు ఏకత్వ భావనను అనుభూతి చెందుతారు. ఇటువంటి మహోత్సవమైన మనస్సులు ఒకచోట చేరినప్పుడు, నిస్సందేహంగా ఈ ప్రపంచం చాలా భిన్నంగా మారుతుంది.

పూర్ణిమా: మీరు అన్ని సంప్రదాయాలకు ఉన్న ఉమ్మడి లక్ష్యం గురించి వివరించారు. అది నాకు ప్రసిద్ధ 'హృదయ సూత్రం' లోని ఒక వాక్యాన్ని గుర్తుచేస్తోంది: "రూపమే శూన్యత, శూన్యతే రూపం." అలాగే హార్డ్ ఫుల్ నెస్ లో బాబూజీ మహారాజ్ గారు శూన్యత వైపు మన ప్రయాణం గురించి వచించారు. ఈ రెండింటి మధ్య మీకు ఏమైనా సంబంధం కనిపిస్తోందా?

గెప్పే: మీరు మొదట హృదయాన్ని ఎంచుకున్నారు - ఆపై హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ను కలిపారు. హృదయం మరియు హార్డ్ ఫుల్ నెస్.

మనం ఒకసారి ఇద్దరు తల్లల గురించి ఆలోచిద్దాం. ఆ ఇద్దరు తల్లలకు కూడా తమ బిడ్డ పట్ల అపారమైన ప్రేమ ఉంది. ఆ బిడ్డకి భౌతికశాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి సాధించాలనే కోరిక.

మొదటి తల్లికి భౌతికశాస్త్రం పై పూర్తి అవగాహన ఉంది - సాపేక్ష సిద్ధాంతం, ప్రమాణ సిద్ధాంతం, క్వాంటం ఎంటాంగ్లిమెంట్ వంటి అన్ని క్లిష్టమైన విషయాలు ఆమెకు క్షుణ్ణంగా తెలుసు. రెండవ తల్లి కూడా తన బిడ్డను అంతే సమానంగా ప్రేమిస్తుంది, కానీ ఆమెకు భౌతికశాస్త్రం గురించి బొత్తిగా ఏమీ తెలియదు. ఆమెకు బిడ్డపై అపారమైన ప్రేమ ఉన్నప్పటికీ, ఆ బిడ్డ కల నెరవేరాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నప్పటికీ, ఆమె ఏమీ చేయలేని నిస్సహాయ స్థితిలో

ఉంది. ఆ ఆశయాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి బద్ధకు సరైన మార్గదర్శకత్వం చేసే విజ్ఞానం ఆమె దగ్గర లేదు.

మొదటి తల్లి విషయంలో, ఆమె ప్రేమకు విజ్ఞానం దన్నుగా ఉంది. ఆమె వద్ద ప్రేమ మరియు విజ్ఞానం రెండూ ఉండటం వల్ల, ఆ బద్ధ తన ఆశయ శిఖరాన్ని చేరుకోగలుగుతాడు - బహుశా భౌతికశాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత కూడా కావచ్చు.

ఇదే హార్ట్ ఫుల్ నెస్: ఎప్పుడైతే కరుణకు జ్ఞానం మార్గనిర్దేశం చేస్తుందో, అప్పుడు హృదయం పరిపూర్ణమవుతుంది.

ఆ కోణం నుండి చూస్తే, నాకు ఇందులో హృదయ సూత్రం కానవస్తుంది. "రూపమే శూన్యత, శూన్యతే రూపం. రూపం శూన్యత కంటే వేరు కాదు, శూన్యత రూపం కంటే వేరు కాదు" అని ఆ సూత్రం చెబుతున్నప్పుడు - అది మనకు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని బోధిస్తోంది: హృదయాన్ని ఎలా పరిపుష్టం చేసుకోవాలి, వివేకం ద్వారా హృదయానికి ఎలా దిశానిర్దేశం చేయాలి అనేదే ఆ బోధన సారాంశం.

బాబూజీ మహారాజ్ గారు ప్రతిదీ చివరకు శూన్యతలోకి లీనమవుడమే గమ్యమని చెప్పారు. ఇందులో చాలా లోతైన అర్థం ఉంది. హృదయ సూత్రం కూడా, "రూపమే శూన్యత" మరియు "శూన్యతే రూపం" అని చెబుతుంది-ఇవి ఒకే నాణేనికి ఉన్న రెండు పార్శ్వాల వంటివి.

ఇక్కడ రూపం అంటే పరస్పర ఆధారిత ఆవిర్భావం: అంటే వస్తువులు లేదా సంఘటనలు ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఎలా ఉద్భవిస్తాయో తెలియజేస్తుంది. ఈ సృష్టిలో ఏదీ స్వతంత్రంగా ఉనికిలో లేదు. "శూన్యం" అంటే స్వతంత్ర ఉనికి లేకపోవడం అని అర్థం.

అసలు ఘర్షణలు, పోరాటాలు ఎందుకు జరుగుతాయి? ఎందుకంటే మనం ఒకరికొకరం సంబంధం లేని వ్యక్తులమని భావిస్తాం. మనం వేరనే భ్రమలో ఉండటం వల్ల ఇతరుల పట్ల మనకు బాధ్యత లేదని అనుకుంటాం. ఈ వైఖరియే అజ్ఞానం. నీవు నా నుండి వేరు, నేను నీ నుండి స్వతంత్రుడినని అనుకోవడమే ఒక పెద్ద భ్రమ.

అల్ట్రా ఐన్ స్టీన్ దీనిని ఒక దృష్టి భ్రమ అని పిలిచారు - అంటే "నీవు" మరియు "నేను" అనే విభజన భావన ఒక భ్రమ మాత్రమే. ఈ భ్రమను పటాపంచలు చేయాలంటే, మనం మన కరుణా వలయాన్ని విస్తరింపజేయాలని మరియు మనమందరం ఒకరిపై ఒకరం ఆధారపడి ఉన్నామనే సత్యాన్ని గుర్తించాలని ఆయన సూచించారు.

కాబట్టి మళ్ళీ చెబుతున్నాను, కరుణకు జ్ఞానం తోడైనప్పుడు, అది పరిపూర్ణమవుతుంది. అది ప్రతి ఒక్కరినీ తనతో కలుపుకుంటుంది. అదే హార్ట్ ఫుల్ నెస్.

కోవిడ్-19 మనకు ఈ విషయాన్ని చాలా స్పష్టంగా నేర్పింది. అత్యంత శక్తివంతమైన దేశాలు మరియు వాటి పాలకులు - రాజులు, ప్రధాన మంత్రులు, అధ్యక్షులు కూడా స్వతంత్రులు కారని నిరూపించింది. మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి మీ దేశ సరిహద్దులను పూర్తిగా మూసివేస్తే, మీ ఆర్థిక వ్యవస్థ కుప్పకూలుతుంది. ఒకవేళ సరిహద్దులు తెరిస్తే, వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. మనమందరం ఒకరిపై ఒకరం ఆధారపడి ఉన్నామనే సత్యాన్ని గ్రహించనంత కాలం, మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోలేరు. బలహీనమైన దేశాలను రక్షించడం అంటే, మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడమే.

హృదయాన్ని పరిపుష్టం చేయడానికి కావలసిన జ్ఞానం ఇదే. ఇది కేవలం ఒక చిన్న పరిధికి మాత్రమే పరిమితం కాకూడదు. ఇది సమస్త మానవాళికి, పశుపక్షాదులకు, పర్యావరణానికి చివరికి ఈ మొత్తం ప్రపంచానికి విస్తరించాలి.

అందుకే హృదయ సూత్రం "రూపమే శూన్యత" అని చెప్పినప్పుడు, అది మనలోని వినాశకరమైన భావోద్వేగాలను - అంటే వ్యాయామం,

**ఆ కోణం నుండి చూస్తే, నాకు ఇందులో**

**హృదయ సూత్రం కానవస్తుంది.**

**"రూపమే శూన్యత, శూన్యతే రూపం.**

**రూపం శూన్యత కంటే వేరు కాదు,**

**శూన్యత రూపం కంటే వేరు కాదు" అని**

**ఆ సూత్రం చెబుతున్నప్పుడు - అది మనకు**

**ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని**

**బోధిస్తోంది: హృదయాన్ని ఎలా**

**పరిపుష్టం చేసుకోవాలి, వివేకం ద్వారా**

**హృదయానికి ఎలా దిశానిర్దేశం**

**చేయాలి అనేదే ఆ బోధన సారాంశం.**

దురాశ, క్రోధం వంటి వాటిని - కరిగించివేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే, అక్కడ స్వతంత్రమైన అహం ఏదీ లేదని మనం గ్రహిస్తాం.

అలాగే "శూన్యతే రూపం" అని ఆ సూత్రం చెప్పినప్పుడు, సమస్త జీవుల రూపాలు ఉనికిలో ఉన్నాయని మనం గుర్తిస్తాం - కానీ అవి పరస్పర ఆధారిత స్థితిలో ఉన్నాయని అర్థం చేసుకుంటాం. ఆ అవగాహన నుండే సహానభూతి, వాత్సల్యం, కరుణ, మరియు ఆనందం ఉద్భవిస్తాయి.

"రూపమే శూన్యత": హానికరమైన భావోద్వేగాలు కరిగిపోతాయి.

"శూన్యతే రూపం": సానుకూల గుణాలు వికసిస్తాయి.

ఇదే హృదయ సూత్రం యొక్క పరమ సారాంశం. దీని వల్ల వినాశకరమైన భావోద్వేగాలు తగ్గిపోతాయి, కరుణ విస్తరించి ఈ భూమిపై ఉన్న సమస్త జీవరాశులనే కాకుండా, పర్యావరణాన్ని కూడా అక్కన చేర్చుకుంటుంది.

పూర్ణిమా: మీరు కరుణ విస్తరించడం గురించి మాట్లాడినప్పుడు, నాకు నీటి తరంగాలు గుర్తుకు వస్తున్నాయి - ఒక చిన్న చర్మ మరొక దానిని, అలా ఇంకొక దానిని ఎలా స్పృశిస్తూ వెళ్తుందో కదా.

అది నాకు "ఓం మణి పద్మే హుం" అనే మంత్రాన్ని గుర్తుకు తెచ్చింది. హృదయం అనే పద్మం వికసించినప్పుడు, అందులో నుండి కరుణ అనే మణి ఉద్భవిస్తుందని నేను ఒకసారి విన్నాను. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ లో మేము చేసే రాత్రి ప్రార్థన కూడా సరిగ్గా ఇదే - మానవాళి యొక్క సామూహిక వికాసం కోసం చేసే ఒక నిస్వార్థ ప్రార్థన.

ఇక్కడ ఒక అనునాదం ఉన్నట్లు అనిపిస్తున్నది. ఈ మంత్రం గురించి మరియు దాని అర్థం గురించి మీరు వివరించగలరా?

గెషే: ఇది అద్భుతమైన విషయం. అసలు "మానవాళి సామూహిక వికాసం" అనే పదబంధమే ఎంతో అర్థవంతమైనది, శక్తివంతమైనది.

ఓం మణి పద్మే హుం అనేది కరుణామూర్తి బుద్ధుడైన అవలోకితేశ్వరుని మంత్రం. చీనీ సంప్రదాయంలో, ఈ ఉనికి స్త్రీ రూపంలో 'క్వాన్ యిన్' గా కనిపిస్తుంది. భారతదేశంలోని నలంద నుండి ఉద్భవించిన టీబెటన్ బౌద్ధమతంలో, ఇది పురుష రూపంలో 'అవలోకితేశ్వరుడు' గా వ్యక్తమవుతుంది.

ఓం అనేది హిందూ, బౌద్ధ మరియు జైన మతాలలో సమానంగా కనిపిస్తుంది. ఇది అ-ఉ-మ (A-U-M) ల సమ్మేళనం, ఇది శరీరం, వాక్కు మరియు మనస్సులను సూచిస్తుంది.

మేల్కోలపాల్పింది ఏది? శరీరం, వాక్కు మరియు మనస్సుల వికాసం - దీనినే కొందరు పరిపూర్ణ చైతన్యం అని అంటారు.

మనం ఆ దిశగా ఎలా పరిణామం చెందుతాము? ఆ రత్నం ద్వారా - అంటే 'మణి' ద్వారా...

ఈ మణి కరుణకు సంకేతం. కోరిన కోరికలు తీర్చే బింతామణి ఎలాగైతే ఆకాంక్షలను నెరవేరుస్తుందో, అలాగే ఒక మంచి హృదయం మనలో అత్యంత గాఢమైన కోరికను నెరవేరుస్తుంది - అదే మనం సంతోషంగా ఉండటం మరియు ఇతరులు సంతోషంగా ఉండటానికి సహాయపడటం. మన శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా కరుణ ద్వారానే దృఢపడతాయి. ఇదే మణి యొక్క అసలైన తత్వం.

కానీ కేవలం కరుణ మాత్రమే సరిపోదు. దానికి సరైన మార్గదర్శకత్వం అవసరం.

పద్మే - అంటే పద్మం (Lotus). తామర పువ్వు బురదలో పుట్టినా, దానికి బురద అంటదు. జ్ఞానం కూడా సామాన్య మానవులలోనే ఉద్భవిస్తుంది; కానీ, ఒక సమర్థుడైన గురువు సరైన దిశానిర్దేశం చేసినప్పుడు, అది అత్యంత పవిత్రంగా ఉంటుంది. కరుణ పరిపూర్ణం కావడానికి ఈ జ్ఞానమే మూలం.

ఆ తర్వాత 'హుమ్' ఇది హృదయం మరియు జ్ఞానం యొక్క ఎడబాయని బంధాన్ని సూచిస్తుంది. అవి విడిగా పనిచేయకూడదు. అవి వ్యక్తిగతంగా మరియు సామూహికంగా ఎప్పుడూ కలిసే పనిచేయాలి.

**ఇదే హృదయ సూత్రం యొక్క పరమ సారాంశం. దీని వల్ల వినాశకరమైన భావోద్వేగాలు తగ్గిపోతాయి, కరుణ విస్తరించి ఈ భూమిపై ఉన్న సమస్త జీవరాశులనే కాకుండా, పర్యావరణాన్ని కూడా అక్కన చేర్చుకుంటుంది.**



ఎప్పుడైతే కరుణ కేవలం "నా సమూహం" అనే దానికి మాత్రమే పరిమితం అవుతుందో, అది అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోతుంది. నిజమైన హార్డ్ ఫుల్ నెస్ అనేది సమస్త ప్రపంచానికి విస్తరించాలి.

దాజీ కూడా ఇదే మార్గంలో పనిచేస్తున్నారు. ఈ 2,000 ఎకరాల భూమి ఆయన సొంతం కోసం కాదు. హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ను ఆదరించే ప్రతి ఒక్కరి కోసం ఇది. మనం నేర్చుకోవాల్సింది కూడా ఇదే.

పూర్ణిమా: నాయకులు వ్యక్తులను తీర్చిదిద్దడం గురించి - అంటే కేవలం అనుచరులను సృష్టించడం కాకుండా, హృదయాలను మలచడం గురించి మీరు మాట్లాడారు. దానిని గురించి సవివరంగా చెప్పగలరా?

గెషే: దాజీ, రాజీ జీ, మరియు దలైలామా వంటి గొప్ప గురువుల నుండి మనం నేర్చుకోవలసిన ఒక ముఖ్యమైన విషయం ఉంది: ఎప్పుడైతే ఒక నాయకుడికి ఉన్న మంచి హృదయానికి మేధస్సు తోడవుతుందో, అప్పుడు నిజమైన పరివర్తన చోటుచేసుకుంటుంది.

నేను ఈ ఆశ్రమానికి వచ్చినప్పుడు, ఒక పరాయి వ్యక్తిలా నాకు అనిపించదు. ఇక్కడి ప్రజలు సహజమైన చిరునవ్వుతో ఆహ్వానిస్తారు. అవి బలవంతంగా కృత్రిమంగా తెచ్చుకున్నవి కావు; అవి నిర్మలమైనవి.

ఇది ఎలా సాధ్యం? వారందరూ ఒకే తల్లి కడుపున పుట్టిన వారు కాదు కదా! దీనికి కారణం వారి మార్గదర్శి అయిన దాజీ గారు, మరియు ఆయన ఇద్దరు గురువులు (బాబూజీ మహారాజ్, చారీజీ మహారాజ్) అనుగ్రహించిన జ్ఞానం. పూజ్యులు దలై లామా ఇంకొక అసాధారణమైన ఉదాహరణ.

ఇదే మనకు కావాల్సింది: విశాలమైన లోక కళ్యాణాన్ని కాంక్షించే దార్శనికత మరియు కరుణతో నిండిన హృదయం కలిగిన నాయకుడు. ఈ రెండూ ఏకమైనప్పుడు, ప్రజలలో మార్పు మొదలవుతుంది. ఆ నాయకుని అనుయాయులు కూడా అదే హృదయాన్ని, అదే దృష్టిని తమలో అభివ్యక్తపరచడం ప్రారంభిస్తారు.

అది తరంగాల వలె విస్తరించే ప్రభావంలా మారుతుంది - ఒక శృంగార ప్రతిచర్య. అది ఎంతలా విస్తరిస్తుందంటే, చివరకు "ఇతరులు" లేదా "శత్రువులు" అనే భావనలే మిగలవు. అందరూ "అప్పులుగా" మారిపోతారు.

అనేక సందర్భాల్లో, కోపం ప్రతీకారానికి దారితీస్తుంది. 'మీరు మమ్మల్ని బాధపెట్టారు; మేము మిమ్మల్ని బాధపెడతాము.' అనే ధోరణి ఉంటుంది. ద్వేషం మరింత ద్వేషాన్ని రగిలించజేస్తుంది. కానీ జ్ఞానవంతమైన నాయకత్వంలో, ఒక భిన్నమైన మార్గం సాధ్యమవుతుంది.

పూజ్యులైన దలైలామా గారు తరచుగా ఒక మాట చెబుతుంటారు - కోపాన్ని మనపై ఆధిపత్యం చలాయించనివ్వడం ఒక వైఫల్యం. దానికి బదులుగా, మనం ఆచరణాత్మకంగా ఉండాలి. మనం ఏమి చేయగలమో, అది చేయాలి. మనం 'మధ్యే మార్గాన్ని' ఎంచుకోవాలి - అది ఇరు పక్షాలకు మేలు చేసే విధానం కావాలి. "మేము మిమ్మల్ని శిక్షిస్తాము; మేము మిమ్మల్ని చంపుతాము" అనే ధోరణి ఉండకూడదు. అటువంటి వైఖరికి తావు ఉండకూడదు.

నేను చరిత్రను అవలోకనం చేసినప్పుడు, ఒక వ్యక్తి లక్షలాది మందిని ఎలా మార్చగలరో నాకు కనిపిస్తుంది. ఒక నాయకుడు ఒక సమాజాన్నే పునర్నిర్మించగలడు. ఇక్కడ కూడా, హార్ట్ ఫుల్ నెస్ లో వ్యక్తులు చిరునవ్వుతో ఉండటం నేను చూస్తున్నాను - ఆ ప్రభావం ఒక వ్యక్తి నుండి, అంటే దాజీ గారి నుండి వస్తోంది. ప్రపంచ నాయకులు దాజీ గారు మరియు పూజ్య దలైలామా వంటి వ్యక్తుల నుండి నేర్చుకోవాలి: జ్ఞానంచే మార్గదర్శకత్వం చేయబడిన కరుణ. ఒకవేళ ఆ కలయిక గనుక దేశాలను పాలించినట్లయితే, యుద్ధాల కోసం ఖర్చు చేస్తున్న కోట్ల డాలర్లను మానవాళి పురోగతి కోసం మళ్ళించవచ్చు.

పూర్ణిమా: ఒక వ్యక్తి అనేకమందిని ఎలా ప్రభావితం చేయగలరో మీరు చెప్పినప్పుడు, నాకు బాబాజీ మహారాజ్ గారు ఒకప్పుడు చెప్పిన మాట గుర్తుకు వస్తున్నది: "నేను శిష్యులను సృష్టించను, పరిపూర్ణులను సృష్టిస్తాను." దర్శన సిద్ధులైన నాయకులు కేవలం అనుచరులను తయారు చేయరు-వారు ఇతరులలో కూడా అదే ఉన్నత దృష్టిని, అదే హృదయాన్ని మేల్కొల్పుతారు.

ముగింపుగా, మీ ఆఖరి ఆలోచనలు పంచుకుంటారా ?

గెషే దోగ్టీ దామ్పల్: భారతదేశం ఒక అద్భుతమైన దేశం. ఇది జైనమతం, హిందూమతం, బౌద్ధమతం వంటి అనేక సంప్రదాయాల నుండి గొప్ప గురువులను అందించింది. ఆ తర్వాత, మహాత్మా గాంధీ, వినోబా భావే, మరియు ఇక్కడ మనకు దాజీ గారు ఉన్నారు. వీరంతా అసాధారణమైన వ్యక్తులు.

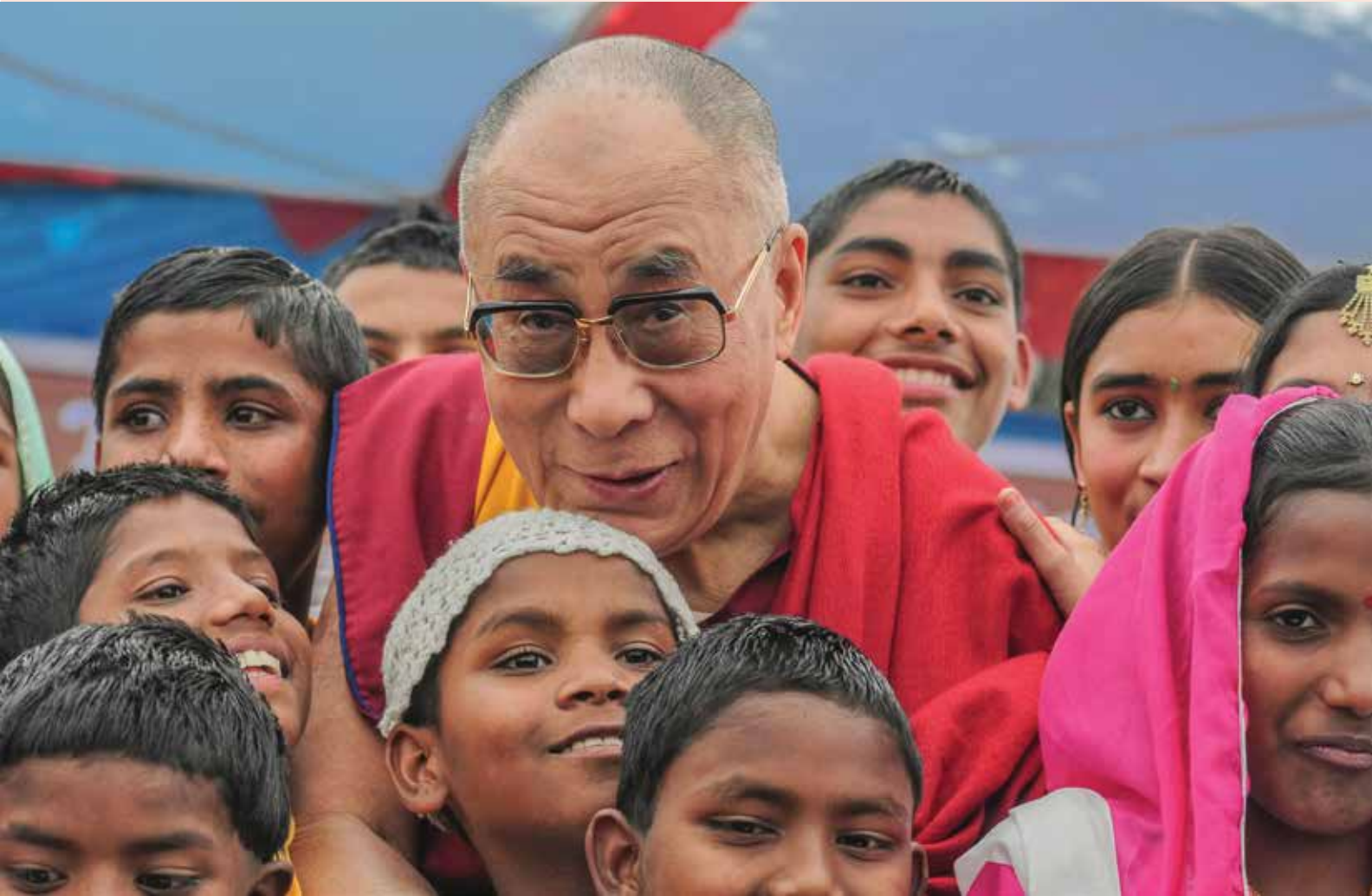
**ఇదే మనకు కావాల్సింది: విశాలమైన లోక కళ్యాణాన్ని కాంక్షించే దార్శనికత మరియు కరుణతో నిండిన హృదయం కలిగిన నాయకుడు. ఈ రెండూ ఏకమైనప్పుడు, ప్రజలలో మార్పు మొదలవుతుంది. ఆ నాయకుని అనుయాయులు కూడా అదే హృదయాన్ని, అదే దృష్టిని తమలో అభివ్యక్తపరచడం ప్రారంభిస్తారు.**

**అది తరంగాల వలె విస్తరించే ప్రభావంలా మారుతుంది - ఒక శృంగార ప్రతిచర్య. అది ఎంతలా విస్తరిస్తుందంటే, చివరకు "ఇతరులు" లేదా "శత్రువులు" అనే భావనలే మిగలవు. అందరూ "అప్పులుగా" మారిపోతారు.**

పూజ్య దలైలామా గారు తరచుగా ఒక మాట చెబుతుంటారు - ఆయన ఎక్కడికెళ్ళినా, భారతదేశాన్ని అహింసా భూమిగా కొనియాడుతారు. భారతదేశం యొక్క అపారమైన ఆధ్యాత్మిక వారసత్వాన్ని మరియు అది మానవాళికి అందించగల విలువలను ఆయన ప్రపంచమంతటికీ చాటి చెబుతారు.

ప్రస్తుత ప్రపంచం ఈ సద్గుణాలను కోల్పోయింది. ఈ కోణంలో చూస్తే, పూజ్య దలైలామా గారు భారతదేశానికి ఒక రాయబారిలా సేవలందిస్తున్నారు.

ఆయన ఇలా అనడం నాకు గుర్తుంది: "నా శరీరం భారతీయ రాజ్యా పవ్వుతో పెరిగింది, నా మేధస్సు భారతీయ నలంద తత్వశాస్త్రం- అంటే మనస్తత్వశాస్త్రం, ఆధిభౌతిక శాస్త్రం మరియు తర్కశాస్త్రం-వల్ల వికసించింది." ఆ విధంగా, ఆయన తనను తాను భరతమాత బిడ్డగా భావిస్తారు.



కాబట్టి నేను చెప్పదలచింది ఇదే: పూజ్య దలై లామా గారు, మహాత్మా గాంధీ, మరియు దాజీ గారి వంటి గొప్ప నాయకులు ఈ పుణ్యభూమి అందించిన వారసత్వాలే. నాయకులైనా లేదా సామాన్య పౌరులైనా - ప్రతి ఒక్కరూ వీరి నుండి ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు.

పూర్ణిమా: ధన్యవాదాలు, గెషే లా. మీతో మాట్లాడటం మాకు దక్కిన గౌరవం. కన్వా శాంతి వనానికి మిమ్మల్ని పునః ఆహ్వానించాలని మేము కోరుకుంటున్నాము!

గెషే: ధన్యవాదాలు. ఈ కేంద్రాన్ని సందర్శించడం నాకు దక్కిన నిజమైన గౌరవంగా భావిస్తున్నాను. ఇది చాలా అందమైన ప్రదేశం. లోపలికి అడుగు పెట్టగానే మనసుకు ఎంతో ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

నేను చిరునవ్వులను గమనిస్తూ ఉంటాను. ఒకటి లేదా రెండు చిరునవ్వులు - అవి ఎక్కడైనా కనిపిస్తాయి. కానీ ఇక్కడ, ఈ 2,000 ఎకరాల ప్రాంగణమంతటా, మీకు కేవలం దరహాసాలే కనిపిస్తాయి. అవి ఒకరి నుండి ఒకరికి సంక్రమిస్తూ, ఎంతో అందంగా ఉన్నాయి. ఇది నిజంగా ఒక అద్భుతం!

[1] మహాబోధి వృక్షం అంటే బుద్ధగయలోని పవిత్రమైన రావి చెట్టు. దీని క్రిందనే సిద్ధార్థ గౌతముడు జ్ఞానోదయం పొందాడని విశ్వసించారు. కన్వా శాంతి వనంలో ఉన్న ఈ వృక్షం, ఆ అసలు బోధి వృక్షం యొక్క వంశానికి చెందినది.

[2] 2024లో కన్వా శాంతి వనంలో నిర్వహించబడిన గ్లోబల్ స్పిరిట్యువాలిటీ మహోత్సవం అనేది వివిధ అంతర్జాతీయ ఆధ్యాత్మిక నాయకులు మరియు సంప్రదాయాల కలయికతో జరిగిన ఒక అంతర్జాతీయ సమ్మేళనం.

[3] అహింస: ఇది ఒక సంస్కృత పదం. దీని అర్థం 'హింస చేయకపోవడం' లేదా 'హాని తలపెట్టకపోవడం'. భారతీయ సంప్రదాయాలలో ఇది ఒక ఉన్నతమైన నైతిక సూత్రం. ఆలోచనలో, మాటలో మరియు చేతలలో - ఏ రూపంలోనూ ఇతరులకు హాని చేయకుండా, కరుణతో మెలగడమే దీని పరమార్థం.



## కలత నుండి సామరస్యానికి

**దాజీ:** అపూర్వా పబ్లిక్ జరిపిన సంభాషణలో, సామరస్యం గురించి మరియు అంతర్గత పునరుద్ధరణలో కలత పోషించే పాత్ర గురించి చర్చించారు.

అపూర్వా: సాంకేతికత ఇప్పుడు మనందరికీ ఎంతో సులభంగా అందుబాటులోకి వచ్చింది, దీని వల్ల మనం నిరంతరం ఒకరితో ఒకరు అనుసంధానమై ఉంటున్నాము. అయినప్పటికీ, ప్రజల మధ్య దురదృష్టవశాత్తూ ఒక విధమైన అసమతుల్యత మరియు సామరస్యతా లోపం కనిపిస్తోంది.

దాజీ: ఎడతెరిపి లేకుండా మోగే సెల్ ఫోన్లతో నిండిన గదిలో మీరు ఎప్పుడైనా కూర్చున్నారా? అనుబంధం లేని పరిచయం ఇలాగే ఉంటుంది. అక్కడ శబ్దం భయంకరంగా ఉంటుంది, కానీ నిజమైన సంభాషణ మాత్రం జరగదు.

సంఘం లేదా సాంగత్యం గురించి పురాతన బోధనలు ఇక్కడ ఒక కీలకమైన విషయాన్ని వెల్లడిస్తున్నాయి. మనం దేనితో సాంగత్యం చేస్తామో, వాటి లక్షణాలను సంతరించుకుంటాము. మనసు పదే పదే దేనిని స్మరిస్తుందో, ఆ లక్షణాలనే గ్రహిస్తుంది. గత శతాబ్దాలలో, ఒక వ్యక్తి యొక్క సాంగత్యం కేవలం కొద్దిమంది వ్యక్తులకు మరియు ఒక స్థిరమైన వాతావరణానికి మాత్రమే పరిమితమై ఉండేది. కానీ నేడు, కేవలం ఒక గంట సేపు మొబైల్లో సమాచారాన్ని చూస్తూ పోతే, మనం వందలాది మనస్సులను, వేలాది బిత్రాలను, లెక్కలేనన్ని ప్రకంపనలను ఎదుర్కొంటాము. వీటిలో చాలా వరకు మనలో బలమైన భావోద్వేగాలను ప్రేరేపించే విధంగా రూపొందించబడ్డాయి, ఎందుకంటే ఆ బలమైన భావోద్వేగాలే మనల్ని వాటికి బానిసలుగా మారుస్తాయి.

విస్పర్స్ ప్రమ్ ది బైటర్ వరల్డ్ నేరుగా ఈ విషయం గురించే ఇలా చెబుతోంది: "నేటి మానవుడు తన ఆధ్యాత్మిక ఉనికికి అవసరం లేని అన్ని రకాల సమాచారంతో నిండిపోయి ఉన్నాడు. హృదయానికి అంతకంటే ఖచ్చితమైన అవసరాలు ఉన్నాయి, అవి దానికి మాత్రమే తెలుసు."

సమస్య సంపర్కంలో లేదు. మన సంపర్కాలు లోతుగా ఉండవలసిన చోట పైపైనే ఉండటమే అసలు సమస్య. మన అంతరాల్లోని లోతుల్ని చేరుకోవడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ, నిరంతరం బయట ఉన్న వ్యక్తుల కోసం మనం అంతులేని ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఇక్కడే ఒక విరోధాభాసం ఉంది: మన అంతరాళంలోకి మనం ఎంత లోతుగా వెళ్తామో, అప్పుడే మనం నిజంగా మరొకరిని కలుసుకోగలం. రెండు ఉపరితలాలు ఒకదానికొకటి రాసుకున్నప్పుడు ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది; అదే ఇద్దరు గంభీరమైన వ్యక్తులు ఒకరినొకరు గుర్తించినప్పుడు అనునాదం ఉద్భవిస్తుంది.

**అపూర్వా:** అంటే నిరంతర సంపర్కాలు నిజానికి ప్రతికూల ఫలితాలను ఇస్తాయంటారా?

**దాజీ:** అంతర్గత సంబంధానికి మద్దతుగా ఉండాల్సింది పోయి, దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఈ సంపర్కాలు మాలినప్పుడు ఖచ్చితంగా అది ప్రతికూలమే అవుతుంది. ప్రతి నిశ్శబ్ద క్షణం వెంటనే ఒక సూచనా ప్రకటనలతో నిండిపోయినప్పుడు, ప్రతి ఏకాంత సమయం ఒక తెర ద్వారా ఆక్రమించబడినప్పుడు, నిజమైన సామరస్యం పుట్టవలసిన ఆ పునాదినే మనం కోల్పోతాము.

సహజ మార్గ విధానం దీనికొక పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది: బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధం ఏర్పడకముందే మనల్ని మన కేంద్రంలో స్థిరపరిచే ఉదయపు చేసే ధ్యానం, రోజంతా ఇతర సాంగత్యాల ద్వారా పేరుకుపోయిన సంస్కారాలను తొలగించే సాయంత్రపు నిర్మలీకరణ, మరియు హృదయాన్ని తిరిగి తన మూలం వైపు మళ్ళించేందుకు పడుకునే ముందు చేసే ప్రార్థన. ఈ సాధనలు ఒక నిలుపు అక్షాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఈ అక్షం ఆధారంగానే, మన సమాంతర బాహ్యసంబంధాలు రూపాంతరం చెందుతాయి.

మీరు మీ అంతరాళంలోకి ఎంత లోతుగా వెళ్తే, ఇతరులకు అంత దగ్గరవుతారు. పై వార మీద కేవలం జనసమూహం మాత్రమే ఉంటుంది. లోలోతుల్లో మాత్రమే మీరు మిమ్మల్ని కలుసుకోగలరు.

**సమస్య సంపర్కంలో లేదు. మన సంపర్కాలు లోతుగా ఉండవలసిన చోట పైపైనే ఉండటమే అసలు సమస్య. మన అంతరాల్లోని లోతుల్ని చేరుకోవడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూ, నిరంతరం బయట ఉన్న వ్యక్తుల కోసం మనం అంతులేని ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.**

**అపూర్వా:** దశ నియమాలలో, మన జీవితాలను సరళీకృతం చేసుకోవాలని మరియు ప్రకృతితో మమేకమై ఉండాలని మనకు సూచించబడింది. దీని కోసం మొట్టమొదటి అంతర్గత మార్పును మనం ఎలా ప్రారంభించవచ్చు?

**దాజీ:** సంక్లిష్టత యొక్క నిజ స్వరూపాన్ని గ్రహించినప్పుడు, ఇక మిగిలేది సరళత్వమే.

సరళత్వం రెండు రకాలు. మొదటిది, సంక్లిష్టతను ఇంకా చవిచూడని చిన్నపిల్లల సరళత్వం. ఈ సరళత్వం అమాయకమైనది, అందమైనది, కానీ చాలా నాజూకైనది. సంక్లిష్టత ఎదురైన మరుక్షణమే అది ముక్కలైపోతుంది. రెండవది, ప్రతి సంక్లిష్టతను దాటుకుని, అనవసరమైన దేనినీ తనతో మోయకుండా అవతలి ఒడ్డుకు చేరుకున్న జ్ఞాని యొక్క సరళత్వం. ఇది ఎన్నో పరీక్షలకు ఎదురొడ్డి నిలబడింది కాబట్టి అత్యంత దృఢమైనది.

రెండవ రకమైన సరళత్వానికి దారితీసే మార్గం జీవితంలోని చిక్కుముడుల చుట్టూ కాకుండా, వాటి గుండానే వెళ్తుంది. ఈ సంక్లిష్టమైన ప్రపంచం మనపై ప్రభావం చూపలేదని మనం నటించలేము. మనం కేవలం నిర్ణయం తీసుకున్నంత మాత్రాన సరళంగా మారిపోలేము. మనపై ఉన్న సంక్లిష్టత యొక్క పారలను ముందుగా గుర్తించాలి, వాటిని పరిశీలించాలి మరియు ఆ తర్వాతే వాటిని నివృత్తి చేసుకోవాలి.



ఇక్కడే సాయంత్రం వేళ చేసే నిర్మలీకరణ సాధన అత్యంత ఆవశ్యకమవుతుంది. ప్రతి రోజూ మన పై కొన్ని ముద్రలను వదిలివెళ్తుంది: కోరికలు, ప్రతిచర్యలు, అభిప్రాయాలు మరియు తీర్పులు. ఈ సంస్కారాలు మనలో సంక్లిష్టతను, గందరగోళాన్ని సృష్టించి, ఆత్మ యొక్క సహజమైన సామరస్యాన్ని అణిచివేస్తాయి. ప్రతి సాయంత్రం చిత్తశుద్ధితో చేసే ఈ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ, ఆ రోజూ పేరుకుపోయిన మాలిన్యాలు ప్రవృత్తులుగా స్థిరపడకముందే వాటిని తొలగిస్తుంది.

ప్రకృతితో మమేకమై ఉండటానికి, "ప్రకృతి" అంటే ఏమిటో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ఈ పదం "ఉద్భవం" లేదా "మూలం" అనే అర్థం వచ్చే ధాతువు నుండి వచ్చింది. కాబట్టి, ప్రకృతితో మమేకమవ్వడం అంటే ఒకరి మూలంతో, ఒకరి ఉద్భవంతో, ఒకరి అంతర్గత అస్తిత్వంతో మమేకమవ్వడం. ఆ అంతర్గత అస్తిత్వం ఎంతో సరళమైనది. సంక్లిష్టతను సృష్టించేది కేవలం సంస్కారాలు, అంటే మనం పోగుచేసుకున్న ముద్రలు మాత్రమే.

మొట్టమొదటి ఆంతరంగిక మార్పు ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుందంటే - మీరు ఇకపై కొత్త మాలిన్యాలను పోగు చేసుకోవడం ఆపినప్పుడే. జీవితాన్ని సరళతరం చేయడానికి ముందు, దానిని సంక్లిష్టంగా మార్చడం ఆపాలి. అంటే ప్రతి క్షణంలోనూ మనం దేనిని తగిలించుకుంటున్నామో గమనిస్తూ ఉండాలి: అవసరం లేని ప్రతిచర్యలు, బలవంతపు అభిప్రాయాలు, యాంత్రికమైన తీర్పులు. వీటితో మీరు పోరాడాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. వాటిని గమనిస్తే సరిపోతుంది. ఏ విషయాన్నైనా మనం స్పష్టంగా చూడగలిగితే, అది క్రమంగా తన పట్టు కోల్పోవడం ప్రారంభిస్తుంది.

ఒక విస్ఫుర్స్ ఇలా సలహా ఇస్తోంది: "సాందర్యం మరియు దైవిక శాంతి వైపు ఉన్న ఈ కిటికీని పూర్తిగా తెరవండి; అక్కడ సామరస్యం మరియు పరిపూర్ణ ఆనందం నివాసం ఉంటాయి." ఆ కిటికీ ఇప్పటికే అక్కడ ఉంది. అది కేవలం మనలో పేరుకుపోయిన సంక్లిష్టతలతో కప్పబడి ఉంది. వాటిని తొలగించండి, అప్పుడు ఎల్లప్పుడూ వెంటే ఉండే ఆ సామరస్యం దానంతట అదే వెల్లడవుతుంది.

అపూర్వా: మనం కొత్త సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, అది మనలో కొంత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది సామరస్యం దెబ్బతిన్నదనడానికి సంకేతమా లేక లోతైన సమతుల్యత వైపు వెళ్లేందుకు ఒక మార్గమా?

దాజీ: ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో సాధారణంగా ఉండే ఒక అపోహను సహజ మార్గ సంప్రదాయం పటాపంచలు చేస్తుంది: అసౌకర్యాన్ని కలిగించని గురువు నిజమైన ప్రేమ కలిగినవాడు కాడు; ఆయనది కేవలం అంగీకారతత్వ ప్రదర్శన అంటే. ఆధ్యాత్మిక మార్గం ఎప్పుడూ

హాయిగా ఉండాలని, మన పురోగతి సౌకర్యవంతంగా సాగాలని, గురువు మనల్ని ఎప్పుడూ ఓదార్చుగా, మెచ్చుకోలుగా చూస్తారని మనం ఊహించుకుంటాం. ఇది అహం కోరుకునే ఆధ్యాత్మికత, దీని వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు.

ఎముక విరిగి, సరిగ్గా అతకక వంకరగా మారితే ఏం జరుగుతుందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. దానిని మళ్ళీ సరిచేయాలంటే, ఆ ఎముకను తిరిగి విరగొట్టాల్సి ఉంటుంది. ఇది చాలా బాధాకరమైన విషయం. కానీ, అది తప్పనిసరి. ఆ సమయంలో కలిగే నొప్పి, జరిగేవి తప్పుగా జరుగుతున్నాయని చెప్పడానికి సంకేతం కాదు; అది అన్నీ సరిగ్గా జరుగుతున్నాయని, క్రమం తప్పిన స్థితి సరిదిద్దబడుతోందని చెప్పడానికి ఒక సూచన.

అహం అనేది అనేక జన్మల నుండి వంకరగానే అతుక్కుపోయి ఉన్నది. దాని నిర్మాణాలు లోపభూయిష్టమైనవే అయినప్పటికీ, అవి మనకు ఎంతో పరిచయమైనవిగా అనిపిస్తాయి. నిజమైన మార్గదర్శనం ఈ అహంనీ సరిదిద్దడం ప్రారంభించినప్పుడు, ఆ అహం ప్రతిఘటిస్తుంది. ఆ ప్రక్రియలో కలిగే బాధని అది "అశాంతి" లేదా "అపశ్రుతి" అని పిలుస్తుంది మరియు ఆ మార్గదర్శనంపైనే అనుమానం వ్యక్తం చేస్తుంది. అది ఎప్పుడూ సులభమైన మార్గం కోసం వెతుకుతూ ఉంటుంది.

అపూర్వా: అహం ఈ విధంగా ప్రతిస్పందించినప్పుడు, ఆ ప్రతిచర్యను మనం ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి? అది కేవలం తిరుగుబాటు మాత్రమేనా?

దాజీ: ఇక్కడ మనం ఒక ముఖ్యమైన వ్యత్యాసాన్ని గమనించాలి. అహం యొక్క తిరుగుబాటు అనేది ఎదుగుదల పట్ల అహానికి కలిగే

అసౌకర్యం నుండి పుట్టే ఒక నిరోధం. అహం ఎప్పుడూ తనను తాను మార్చుకోవడానికి, తన అసలు స్వరూపాన్ని బయటపెట్టుకోవడానికి లేదా తాను ఊహించుకున్న స్వయంప్రతిపత్తిని వదులుకోవడానికి ఇష్టపడదు. నిజమైన మార్గదర్శనం ఎప్పుడైతే అహానికి ముప్పుగా మారుతుందో, అప్పుడు ఆ అహం తిరుగుబాటు చేస్తుంది.

సిద్ధాంతపరమైన ప్రతిఘటన దీనికి భిన్నమైనది. మనకు అందుతున్న మార్గదర్శనం ఎదుగుదలకు నిజంగా ఆటంకం కలిగిస్తున్నప్పుడు, అది ఒక రకమైన దోపిడీగా మారినప్పుడు, బోధనలకు మరియు ఆచరణకు పాఠన లేనప్పుడు లేదా కనీస ప్రశ్నలను కూడా అనుమతించనప్పుడు ఈ ప్రతిఘటన ఉద్భవిస్తుంది.

వీటి మధ్య తేడాను ఎలా గుర్తించాలి? మిమ్మల్ని మీరు ఇలా ప్రశ్నించుకోండి: "నాలోని సంకుచితత్వం ఒక విస్తృతమైన స్థితికి చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల ఈ అసౌకర్యం కలుగుతోందా? లేదా నా నైతికతకు భంగం కలగడం వల్ల ఈ అసౌకర్యం వస్తోందా? మొదటి అసౌకర్యం అనేది వికాసం చెందుతున్నప్పుడు కలిగే ఆవేదన. రెండవది, నిజమైన హాని జరగబోతోందని మన అంతరాత్మ మ్రోగించే హెచ్చరిక గంట.

పంట పండించడానికి మునుపు పాలాన్ని తప్పనిసరిగా దున్నాలి. అలా దున్నడం వల్ల నేల కల్లోలానికి గురవుతుంది. కానీ, ఆ కల్లోలం సేద్యానికి ఎంతో అవసరం. ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడే అసౌకర్యం ఎప్పుడూ అపశ్రుతి కాజాలదు. అది మనకు పరిచయం లేని ఒక కొత్త తలుపు గుండా ప్రవేశిస్తున్న సాహార్యం మాత్రమే.

**ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచంలో సాధారణంగా ఉండే ఒక అపోహను సహజ మార్గ సంప్రదాయం పటాపంచలు చేస్తుంది: అసౌకర్యాన్ని కలిగించని గురువు నిజమైన ప్రేమ కలిగినవాడు కాడు; ఆయనది కేవలం అంగీకారతత్వ ప్రదర్శన అంతే. ఆధ్యాత్మిక మార్గం ఎప్పుడూ హాయిగా ఉండాలని, మన పురోగతి సౌకర్యవంతంగా సాగాలని, గురువు మనల్ని ఎప్పుడూ ఓదార్చుగా, మెచ్చుకోలుగా చూస్తారని మనం ఊహించుకుంటాం. ఇది అహం కోరుకునే ఆధ్యాత్మికత, దీని వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు.**

అపూర్వా: అయితే, ధ్యానం చేసేవారికి, వ్యక్తిగత సామరస్యం ప్రపంచ సామరస్యానికి దారితీయడంలో రాత్రి 9 గంటల ప్రార్థన మొదటి అడుగు అని మీరు అంటారా?

దాజీ: రాత్రి 9 గంటల సార్వత్రిక ప్రార్థన అనేది ఒక నిశ్శబ్ద విప్లవం - అది ఎంత నిశ్శబ్దమైనదంటే, మనం దానిని పూర్తిగా ఉపేక్షించి వదిలేసే అవకాశం ఉంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ కాల మండలాల్లో ఆ సమయంలో ఏమి జరుగుతుందో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. సాధకులు తాము చేస్తున్న పనులను కాసేపు ఆపి, ఒకే ఒక ఉన్నతమైన ఆలోచనను హృదయంలో ఉంచుకుంటారు: "నమస్త మానవాళికి, సర్వ ప్రాణికోటికి ప్రేమ మరియు భక్తితో కూడిన దీవెనలు అందుతున్నాయి, వారిలో నిజమైన విశ్వాసం పెరుగుతోంది." ఇది కేవలం ఒక వ్యక్తి స్వలాభం కోసం చేసుకునే ప్రార్థన కాదు. ఇది తన తోటి సాధకుల కోసం మాత్రమే చేసుకునే ప్రార్థన కూడా కాదు. ఈ మార్గం గురించి తెలియని వారి కోసం, ఒకవేళ తెలిసినా తిరస్కరించే వారి కోసం, చివరకు వెలుగుకు (ధర్మానికి) వ్యతిరేకంగా పనిచేసే వారి కోసం కూడా చేసే విశ్వజనీన ప్రార్థన.

భూమిని చుట్టుముట్టి ఉన్న కాంతి తంతువులని విస్పర్స్ అభివర్ణిస్తాయి. ఇవి కేవలం ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నవారి కోసం వాడిన ఉపమాలంకారాలు మాత్రమే కావు. ఇవి మన సామూహిక ఆకాంక్షల అదృశ్య ప్రాతిపదికలు. ఒక నిష్కల్మషమైన హృదయం లోకకల్యాణం కోసం తపించిన ప్రతిసారీ, ఈ కాంతి తంతువులు మరింత బలాన్ని పుంజుకుంటాయి.

ఈ సాధనలోని అద్భుతమైన చతురత దాని విశ్వజనీనత లోనే ఉంది. ఇది ఎవరినీ మత మార్పిడి చేసుకోమని గానీ లేదా ఒక నిర్దిష్ట నమ్మకానికి కట్టుబడి ఉండమని గానీ కోరదు. ప్రతి సంప్రదాయం, ప్రతి తత్వశాస్త్రం మరియు ప్రతి నిష్కల్మషమైన అన్వేషకుడు దేనినైతే 'శ్రేయస్సు' అని గుర్తిస్తారో, దానినే ఇది కోరుకుంటుంది: అదే "ప్రేమ మరియు భక్తితో కూడిన దీవెనలు" పొందడం మరియు "నిజమైన విశ్వాసాన్ని" పెంపొందించుకోవడం. ప్రేమ మరియు భక్తి అనే గుణాలతో నిండిన హృదయం, దైవత్వాన్ని చేరుకోవడానికి తనదైన మార్గాన్ని, తనదైన ద్వారాన్ని, తగు సమయంలో వెతుక్కుంటుందని ఈ సాధన బలంగా విశ్వసిస్తుంది.

వ్యక్తిగత సామరస్యం మరియు ప్రపంచ సామరస్యం అనేవి సాధించవలసిన రెండు వేర్వేరు లక్ష్యాలు కావు. అవి ఒకే అల్లికకు ఉన్న రెండు పార్శ్వాల వంటివి. మీరు మీ హృదయాన్ని నిర్మలం చేసుకున్నప్పుడు, ఈ అనంతమైన విశ్వవ్యాప్త జాలాకార వ్యవస్థలోని ఒక గ్రంథిని మీరు శుద్ధి చేస్తున్నారు. ఆ ప్రక్రియలో జనించే ప్రకంపనలు దానితో అనుసంధానమై ఉన్న అన్ని గ్రంథులకు

**భూమిని చుట్టుముట్టి ఉన్న కాంతి**

**తంతువులని విస్పర్స్**

**అభివర్ణిస్తాయి. ఇవి కేవలం**

**ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితిలో**

**ఉన్నవారి కోసం వాడిన**

**ఉపమాలంకారాలు మాత్రమే కావు.**

**ఇవి మన సామూహిక ఆకాంక్షల**

**అదృశ్య ప్రాతిపదికలు. ఒక**

**నిష్కల్మషమైన హృదయం**

**లోకకల్యాణం కోసం తపించిన**

**ప్రతిసారీ, ఈ కాంతి తంతువులు**

**మరింత బలాన్ని పుంజుకుంటాయి.**

వ్యాపిస్తాయి. సహజ మార్గ బోధన సుస్పష్టం: మీ సాధన మీరు ఊహించిన దానికంటే ఎంతో విలువైనది. 'దీనివల్ల వచ్చే మార్పు ఏమిందిలే?' అని మీరు సాయంత్రం వేళ చేసే నిర్మలీకరణ ప్రక్రియను విస్మరించినప్పుడు, ఆ అదృశ్య అనుబంధాలను మీరు మరిచిపోతున్నారని అర్థం.

ప్రతి రోజూ రాత్రి 9 గంటలకు మీరు ప్రార్థనలో కూర్చున్న ప్రతి సారీ, అది కేవలం మీ కోసం మాత్రమే కాదు; మీతో అనుసంధానమై ఉన్న సమస్త జీవుల కోసం - మీ ఎదుట ఉన్న వారి కోసం మరియు అగోచరమైన వారి కోసం కూడా మీరు కూర్చుంటున్నారు. ఇది మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురి చేయడానికి చెప్పిన మాట కాదు, మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించడానికి చెప్పినది. మీరు చేసే ఈ చిన్న ప్రయత్నానికి విశ్వవ్యాప్తమైన అభిసంధి ఉంది.

ఈ ప్రార్థన లోకానికి సేవ చేయడమే కాకుండా, సాధకుడిని కూడా అంతే శక్తివంతంగా మారుస్తుంది. ఇది ప్రతి రాత్రి హృదయ పరిధిని విస్తరింపజేస్తూ, మరిన్నిటిని తనలో ఇముడ్చుకోవడానికి, అందరినీ కలుపుకుపోవడానికి మరియు మరింత విశాలంగా ప్రేమించడానికి హృదయానికి శిక్షణనిస్తుంది.



అపూర్వా: "అందరినీ ప్రేమించే వారిని ప్రేమించు" అనే సూత్రాన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి ఇది కూడా ఒక మార్గమేనా?

దాజీ: బాబూజీ గారు రూపొందించిన "అందరినీ ప్రేమించే వారిని ప్రేమించు" అనే ఈ వాక్యం, కేవలం ఆరు పదాలలో ఒక సంపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక తత్వశాస్త్రాన్ని ఇముడ్చుకుని ఉంది.

నిజంగా ఆలోచించండి, విశ్వజనీనమైన ప్రేమను నేరుగా సాధించడం దాదాపు అసాధ్యం. ఎనిమిది వందల కోట్ల మందిని మనం సరైన రీతిలో ప్రేమించగలమా? పోనీ, మూడు వందల కోట్ల మందిని? కనీసం ఒక వంద కోట్ల మందిని అయినా మనం నిజంగా, పరిపూర్ణంగా ప్రేమించగలమా? మన హృదయ సామర్థ్యం చాలా పరిమితమైనదిగా అనిపిస్తుంది, కానీ ఈ ప్రపంచం కోరుకునే ప్రేమ మాత్రం అనంతంగా కనిపిస్తుంది.

బాబూజీ గారి ఈ సూక్తి ఒక విభిన్నమైన మార్గాన్ని మన ముందు ఉంచుతుంది. సమస్త జీవులను నేరుగా ప్రేమించడానికి ప్రయత్నించే బదులు, అప్పటికే అందరినీ ప్రేమిస్తున్న ఆ ఒక్కరినే మనం ప్రేమిస్తాము. ఆ ప్రేమ ద్వారా, సాధారణ అంగగణితాన్ని అధిగమించే ఒక రకమైన ఆధ్యాత్మిక గణితం ద్వారా, మన ప్రేమ ప్రతిఒక్కరినీ చేరుకుంటుంది.

దీనిని ఇలా అర్థం చేసుకోండి: మీరు ఒక చెట్టుకు ఉన్న వెయ్యి కొమ్మలకు నీరు పోయాలనుకుంటే, ప్రతి కొమ్మ దగ్గరకు విడివిడిగా వెళ్లి నీళ్లు పోయారు కదా? మీరు ఆ చెట్టు వేరుకు నీరు పోస్తారు. ఆ వేరు, ప్రతి కొమ్మకు సహజంగా, ఎటువంటి శ్రమ లేకుండా, పరిపూర్ణంగా నీటిని అందజేస్తుంది. ఆ దైవత్వమే ఈ సృష్టికి ఆదిమూలం. మీరు ఆ దైవాన్ని ప్రేమించినప్పుడు, ఉనికిలో ఉన్న ప్రతి అణువు యొక్క వేరుకు మీరు నీరు పోస్తున్నట్లే.

అందుకే సహజ మార్గ సంప్రదాయం హృదయం మీద ధ్యానం చేయాడాన్ని అంతగా ఉద్ఘాటిస్తుంది, ఎందుకంటే ఆ హృదయమే మనలో దైవత్వం కొలువై ఉన్న పీఠం. మీరు ఉదయం పూట ధ్యానంలో కూర్చుని, మీ హృదయంలో దైవిక కాంతి ఉందని భావించినప్పుడు, సమస్త జీవరాశిని పోషిస్తున్న ఆ ఆదిమూలంతో మీరు నేరుగా అనుసంధానమవుతున్నారు. మీ లోపల ఉన్న ఆ దైవత్వం పట్ల మీరు చూపే ప్రేమ, అది దేనినైతే పోషిస్తోందో ఆ సమస్త సృష్టి పట్ల చూపుతున్న చూపే ప్రేమగా మారుతుంది.

అపరిచితుల పట్ల, శత్రువుల పట్ల లేదా మీ జీవితంలోని క్లిష్టమైన వ్యక్తుల పట్ల మీరు బలవంతంగా ప్రేమను ప్రదర్శించాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఆ 'ఏకైక' పరమాత్మ పట్ల మీకున్న ప్రేమను మరింత గాఢతరం చేసుకోవడమే. ఆ ప్రేమ పరిపక్వం చెందే కొద్దీ, ఒక వింతైన మార్పు సంభవిస్తుంది: మీరు ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఆ పరమాత్మను చూడటం ప్రారంభిస్తారు. అపరిచితుడు మీకు అపరిచితుడిలా అనిపించడు. శత్రువు అంత భయానకంగా తోచడు. భరించలేని వ్యక్తి కూడా సహించదగ్గవారిగా మారతాడు.

**అందుకే సహజ మార్గ సంప్రదాయం హృదయం మీద ధ్యానం చేయడాన్ని అంతగా ఉద్ఘాటిస్తుంది, ఎందుకంటే ఆ హృదయమే మనలో దైవత్వం కొలువై ఉన్న పీఠం. మీరు ఉదయం పూట ధ్యానంలో కూర్చుని, మీ హృదయంలో దైవిక కాంతి ఉందని భావించినప్పుడు, సమస్త జీవరాశిని పోషిస్తున్న ఆ ఆదిమూలంతో మీరు నేరుగా అనుసంధానమవుతున్నారు. మీ లోపల ఉన్న ఆ దైవత్వం పట్ల మీరు చూపే ప్రేమ, అది దేనినైతే పోషిస్తోందో ఆ సమస్త సృష్టి పట్ల చూపుతున్న చూపే ప్రేమగా మారుతుంది.**

ఎందుకంటే, మీరు వారి బాహ్య వ్యక్తిత్వాలికి అతీతంగా, వారిలో నిగూఢంగా ఉన్న అసలు స్వరూపాన్ని చూడగలుగుతున్నారు.

**అపూర్వా:** మీ స్వీయ జీవితంలో, మీరు అంతర్గత సామరస్యాన్ని అన్వేషించిన సమయం ఏదైనా ఉందా? అది ఒక ఆలోచనగా ఉండటం నుండి, మీ జీవితానుభవంగా ఎప్పుడు మారింది?

**దాజీ:** మీతో నిజాయితీగా చెప్పాలంటే, నాలో ఎటువంటి అశాంతి లేదా విభేదాలు ఉన్నాయన్న ఆలోచనే నాకు అప్పట్లో ఉండేది కాదు. సామరస్యం కొరవడిందనే భావన నాలో ఎప్పుడూ తలెత్తలేదు.

బహుశా ఇది మరింత సాధారణమైన మరియు నిజాయితీతో కూడిన ఆరంభం. చాలామంది అన్వేషకులు తమలో ఏదో అసమ్మతి లేదా అశాంతి ఉందనే స్పృహతో ప్రయాణాన్ని మొదలుపెట్టారు. ఒక రకమైన సౌకర్యవంతమైన స్తబ్ధతతో, అంతా బానే ఉందనుకునే జీవితంతో, సాఫీగా సాగిపోతున్నట్లు అనిపించే తమ వ్యక్తిత్వంతోనే వారు మొదలుపెడతారు. నిజమైన సామరస్యం అంటే ఏమిటో చెప్పడానికి ఎటువంటి సూచన బంధువు ఉండదు కాబట్టి, అసమ్మతి భావనలు ఎన్నడూ తలెత్తవు. ఎల్లప్పుడూ కలుషితమైన గాలిని పీల్చిన వ్యక్తి, తాను స్వచ్ఛమైన గాలిని కోల్పోతున్నానని తెలుసుకోలేడు. అలాగే, చూపు ఎప్పుడూ మసకగా ఉండే వ్యక్తికి, తన దృష్టి లోపభూయిష్టంగా ఉందనే సంగతే తెలియదు.

విస్పర్సే ఈ విషయాన్నే చాలా ఖచ్చితంగా చెబుతున్నాయి: "మానవులకు గనుక తెలిస్తే, ఈ పరిపూర్ణమైన శాంతిని అనుభవించడానికి, ఆ ఆధ్యాత్మిక సోపానాలను అభిరోపించడానికి వారు దేన్నైనా పరిత్యజిస్తారు!" ఇక్కడ "మానవులకు గనుక తెలిస్తే" అనే షరతు చాలా కీలకమైనది. వారికి తెలియదు. తాము దేనిని కోల్పోతున్నారో వారికి తెలియదు. ఆ శాంతి యొక్క ఉనికిని వారు ఎన్నడూ రుచి చూడలేదు కాబట్టి, దాని లేమిని వారు గుర్తించలేకపోతున్నారు.

ఆధ్యాత్మిక ఆవరణం యొక్క విలక్షణ స్వభావం ఇదే. మన జ్ఞానాన్ని ఏ పార అయితే కమ్మేస్తుందో, అది మనపై ఉందని గుర్తించే సామర్థ్యాన్ని కూడా కమ్మేస్తుంది. ఉదాహరణకు, చిన్నప్పటి నుండి తన వీపుపై ఒక భారీ బరువును మోస్తున్న వ్యక్తిని ఊహించుకోండి. ఆ బరువు అతనికి ఎంత అలవాటైపోయిందంటే, అది ఒక బరువు అనే విషయమే అతనికి స్ఫురించదు. అతని కండరాలు దానికి అనుగుణంగా మారిపోయి ఉంటాయి, అతని నడక సర్దుకుపోయి ఉంటుంది. ఆ బరువు మోయడమే అతనికి సహజం అయిపోయి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఆ బరువును బివరకు దించి కింద పెడతాడో, అప్పుడు మాత్రమే ఆ వ్యక్తి ఆశ్చర్యంతో ఊపిరి పీల్చుకుంటూ, "నేను ఇంత బరువును మోస్తున్నానని నాకు అస్సలు తెలియదు!" అని అంటాడు.



ప్రతిరోజూ రాత్రి పూట మనం చేసే నిర్వచితకరణ ప్రక్రియలో సరిగ్గా ఇదే జరుగుతుంది. మీరు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు చాలా సాధారణంగా అనిపిస్తుంది; ప్రత్యేకంగా ఏదో తప్పు జరిగినట్లు అనిపించదు. మీరు ప్రక్రియను ప్రారంభించి, మీలోని సంక్లిష్టతలు తొలగిపోతున్నట్లు, భారమంతా తొలగిపోతున్నట్లు ఊహించుకుంటూ మీరు ఆ ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తారు. తీరా మీరు కళ్లు తెరిచేసరికి, మీలో ఏదో మార్పు జరిగినట్లు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అప్పటివరకు మీరు కోల్పోయారు అని కూడా తెలియని ఒక తేలికదనం, ఏదో ఒక ఆవరణ కమ్మేసిందని కూడా గుర్తించని ఒక స్పష్టత మీలో ఉదయిస్తాయి. ఈ గుర్తింపు అనేది పునరావలోకనం చేసుకున్నప్పుడు కలిగేది. నిజమైన సామరస్యాన్ని రుచి చూసిన తర్వాతే, ఇన్నాళ్లూ మనం ఎటువంటి స్థితిలో బ్రతికామో మనకు అర్థమవుతుంది.

అందువల్ల, ఈ ప్రయాణం అనుభూతి చెందే అసమ్మతి నుండి సామరస్యానికి సాగేది కాదు. అది అజ్ఞానతః ఏర్పడిన ఎడబాటు నుండి ఏకత్వం వైపు సాగే పయనం, నీలో ఏమి లోపింబిందో తెలియని స్థితి నుండి, ఎల్లప్పుడూ నీదైన దానిని గ్రహించే అద్భుతమైన మలుపు ఇది.

---

[1] సంఘం అనేది సంస్కృత పదం, దీని అర్థం సాంగత్యం లేదా సముదాయం.  
 [2] విన్సెన్ట్ వ్రైట్ వరల్డ్, ఇది ఉన్నత స్థితికి చేరిన ఆత్మల నుండి అంతః సంభాషణల ద్వారా అందుకున్న సందేశాలు.  
 [3] దశ నియమాలు సహజ మార్గ ఆధ్యాత్మిక సాధకుల కోసం రూపొందించబడిన పది మార్గదర్శక సూత్రాలు.  
 [4] రాత్రి 9 గంటల ప్రార్థన, ఇది అందరి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కోసం చేసే సార్వత్రిక ప్రార్థన (ఇది నిద్రపోయే ముందు చేసే ప్రార్థన కంటే భిన్నమైనది).  
 [5] సాయంత్రం నిర్వచితకరణ, ఇది రోజంతా పేరుకుపోయిన సంస్కారాలను తొలగించడానికి సహజ మార్గంలో అనుసరించే ఒక ముఖ్యమైన సాధన.

# కృత్రిమ మేధస్సు & ఆధ్యాత్మిక జీవితం:

## ఒక సరళ పర్యాలోచన

లెవెల్లెన్ వాన్-లీ, ఆధ్యాత్మిక జీవితంపై కృత్రిమ మేధస్సు (AI) యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశీలిస్తూ, అది నిజంగా ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సహాయపడుతుందా లేక మన అంతర్గత అన్వేషణ నుండి దృష్టిని మళ్ళిస్తుందా అని ప్రశ్నిస్తున్నారు.

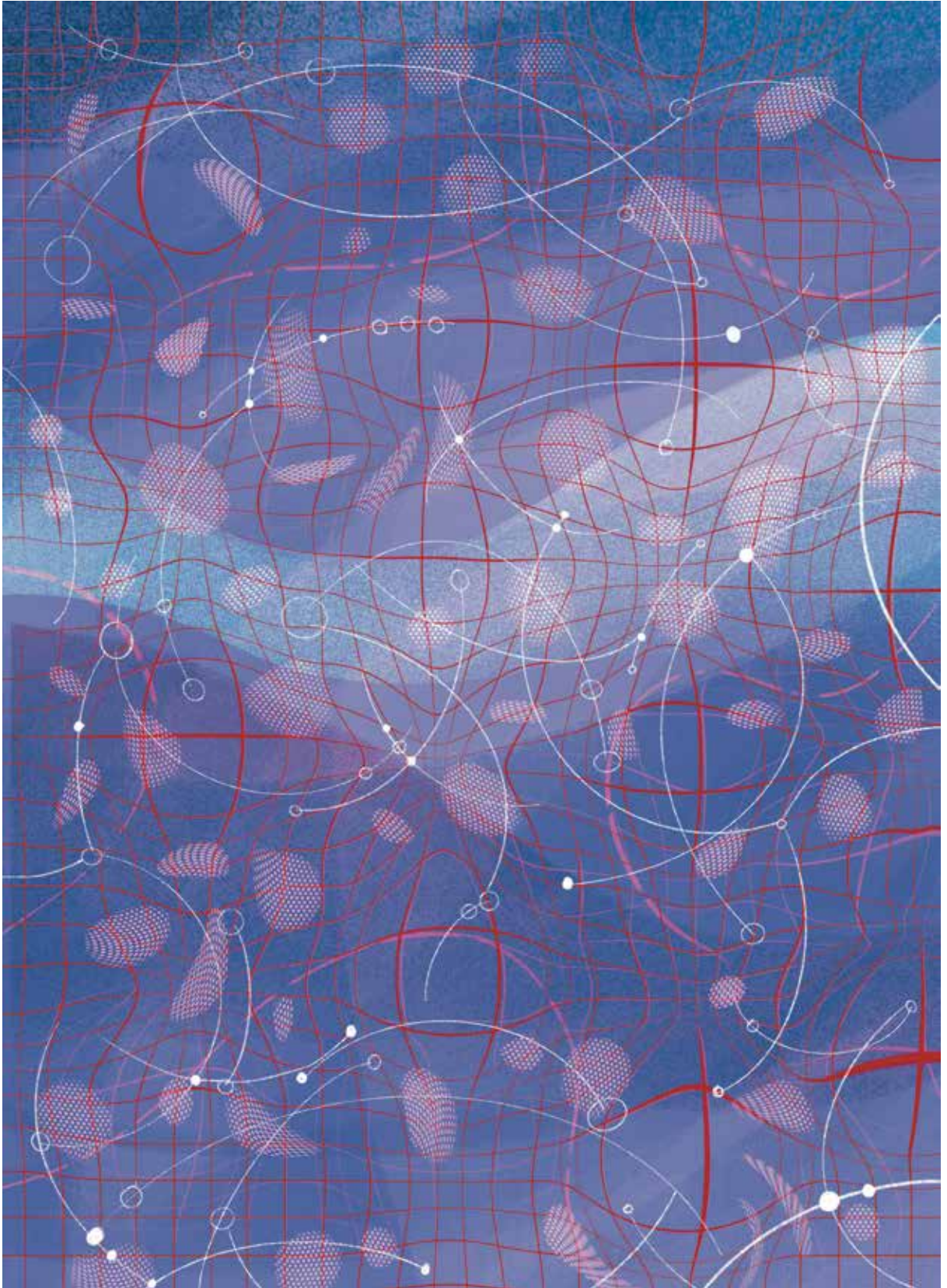
**రో**జువారీ జీవితంలో కృత్రిమ మేధ (AI) నానాటికీ సర్వవ్యాప్తమవుతోంది. కొంతమంది ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శనం కోసం AIని ఉపయోగిస్తున్నారు; అంతేకాక, వ్యక్తిగతమైన ధ్యానాలు, సలహాలు, స్వీయ దీక్షలు మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆశీర్వాదాలను కోరిన వెంటనే అందించే AI ఆధ్యాత్మిక గురు అవతారాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే మనం వేసుకోవలసిన ప్రశ్న ఏమిటంటే: AIకి, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు నిజంగా సంబంధం ఉందా, లేక ఇది మన అంతర్గత జీవితం మరియు నిజమైన మార్పు నుండి మన దృష్టిని మరల్చే మరో భ్రమయేనా?

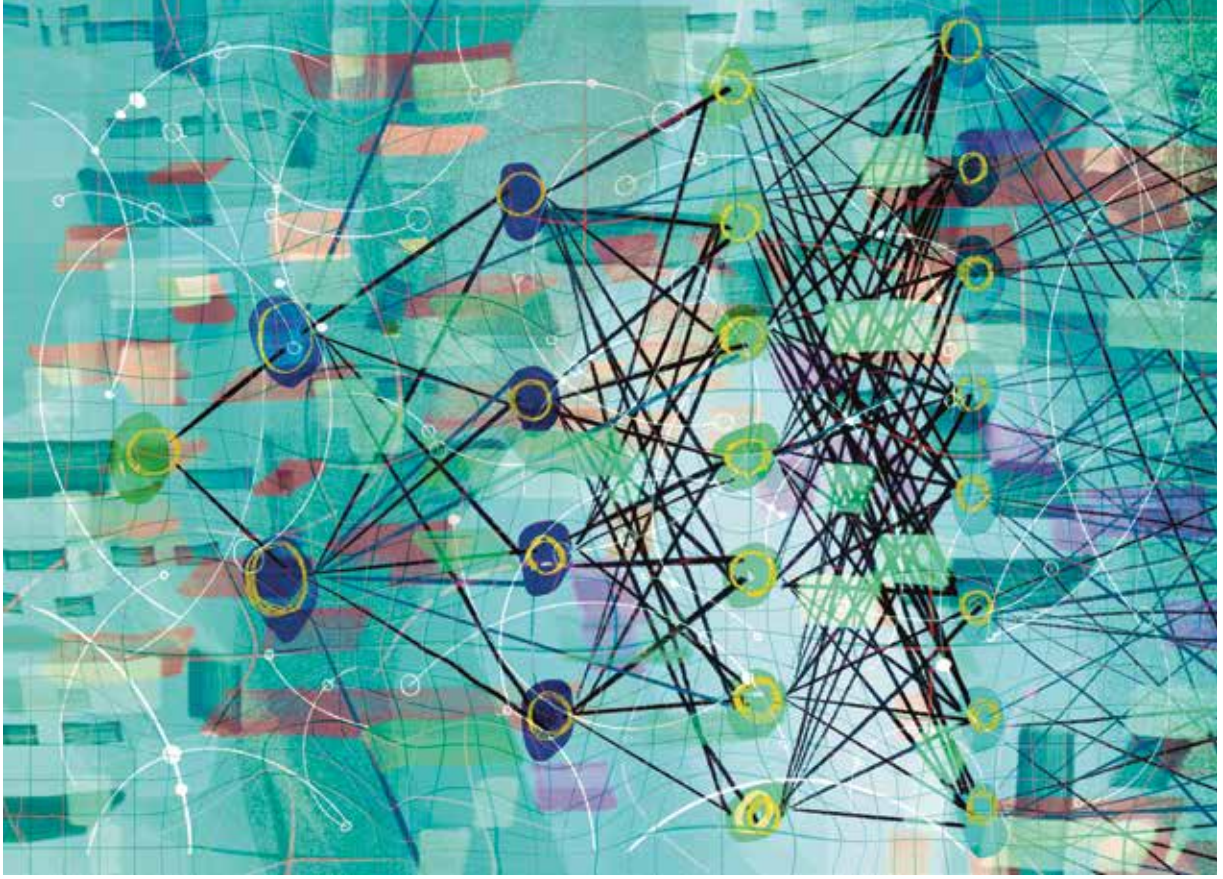
AI అంచనాలు వేయడానికి లేదా విషయాన్ని రూపొందించడానికి, ప్రధానంగా అంతర్జాలం నుండి సేకరించిన అపారమైన డేటాలోని నమూనాలను నేర్చుకోవడం ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఇది మానసిక లేదా సమాచార స్థాయికి చెందినది; గత ఆలోచనలు, భావాలు, చిత్రాలు మరియు నమూనాల సంచయం నుండి ఉద్భవించే సమాచారాన్ని ఇది మనకు అందుబాటులోకి తెస్తుంది. ఇది ఆ ఆలోచనలను వ్యవస్థీకరించగలదు, పునర్వ్యవస్థీకరించగలదు మరియు మనకు అంతర్దృష్టిని ఇస్తున్నట్లుగా అనిపించవచ్చు, కానీ అది ఎల్లప్పుడూ గతం నుండే వస్తుంది.

అయితే, ఆధ్యాత్మిక జీవితం అంటే మనస్సును, దాని నిరంతర ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని, అధిగమించి-ప్రస్తుత క్షణంలోని పరిశుద్ధ

చైతన్య స్థితిలోకి గానీ, లేదా హృదయం ద్వారా మనం అనుభూతి చెందగలిగే దివ్య ప్రేమలోకి గానీ ప్రవేశించడమే. ఇది మనల్ని అహంకారం సృష్టించిన 'నేను వేరు' అనే భ్రమ నుండి బయటకు తీసుకువచ్చి, మన నిజ స్వభావంలోని ఏకత్వాన్ని అనుభూతి చెందడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గం మనల్ని మరింత లోతుగా తీసుకెళ్లి, సృష్టికి మూలమైన ఆదిమ శూన్యంలోకి, నిశ్శబ్ద మనస్సు ద్వారా అనుభవించే 'అభావం'లోకి, లేదా మన వ్యక్తిత్వమూ మరియు సకల ఆలోచనలూ కలిగిపోయే అనంతమైన ప్రేమ సాగరంలోకి తీసుకువెళుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవితం మనకు మనస్సులోని నిరంతర అలజడిని, పరధ్యానాలను కాకుండా-నిశ్చలత, శూన్యత మరియు ప్రేమ యొక్క ప్రత్యక్ష అనుభూతిని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ అంతర్గత అనుభవం ద్వారానే మనం నిజమైన మార్పుకు సిద్ధమవుతాము. ఆ మార్పు మనస్సులోని సంచిత సమాచారం నుండి లేదా అహం యొక్క అలవాటు పడిన నమూనాల నుండి కాకుండా, అంతరంగంలోని ఒక ఉన్నత స్థితి నుండి ఉద్భవిస్తుంది. నిజమైన మార్పు కేవలం అంతరాత్మ నుండి మాత్రమే వస్తుంది; ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంలో చెప్పాలంటే, ఇది దైవం, పరమాత్మ లేదా మన ఉనికి యొక్క శాశ్వత స్థితి అయిన 'ఆత్మ' నుండి కలుగుతుంది. ధ్యానం చేయడం, మనస్సును నిశ్చలం చేయడం, శ్వాసను గమనించడం లేదా హృదయంపై దృష్టి సారించడం వంటివి ఈ అంతర్గత స్థితిని చేరుకోవడానికి మార్గాలు. దీనికి విరుద్ధంగా, కృత్రిమ మేధస్సు (AI) అనేది గతానికి, అంటే





గతంలోని ఆలోచనలు, బిత్రాలు మరియు భావాల సంచయానికి సంబంధించింది. అందువల్ల అది నిజమైన మార్పుకు మరియు అవసరమైన అంతర్గత కృషికి ఒక దృష్టిని మళ్ళించే విషయంగా మారవచ్చు.

కృత్రిమ మేధస్సును "మానవ మెదడు కంటే వేగవంతమైనది" అని వర్ణించవచ్చు, కానీ ఈ అభిప్రాయం మన మానవసామర్థ్యం మరియు ఉన్నత మనస్సును చేరుకోగల మన శక్తిపై ఉన్న పరిమిత అవగాహన నుండి వచ్చింది. ఉన్నత మనస్సు అనేది ఆత్మ యొక్క చైతన్యం, ఇది ఏకత్వ స్థాయిలో పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, ఇది ద్వంద్వస్థాయిలో (కర్త - చైతన్యవంతమైన పరిశీలకుడు, కర్మ - పరిశీలించబడిన ఏదైనా విషయం) పనిచేసే హేతుబద్ధమైన మనస్సు కంటే చాలా వేగవంతమైనది. బౌద్ధమతంలో బోధిబిత్త లేదా "జాగృత మనస్సు" అని పిలువబడే ఉన్నత మనస్సు, ఇది అన్నింటిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ఏకత్వాన్ని మరియు పరస్పర సంబంధాలను గుర్తిస్తుంది, అంతేకాక ఇది గతం మరియు భవిష్యత్తు అనే పరిమితులకు లోబడి ఉండదు. ముఖ్యంగా, ఇది కాలానికి అతీతంగా పనిచేస్తుంది.

సూఫీ సంప్రదాయంలో ఈ జాగృత మనస్సును హృదయ చైతన్యంగా వర్ణిస్తారు. హృదయం మన దైవిక స్వభావానికి కేంద్రం. సమస్త వస్తువులలో అంతర్లీనమై ఉన్న సత్యాన్ని, మనం భాగమై ఉన్న ఆస్తిత్వ ఏకత్వాన్ని మరియు మన నిజస్వభావంలో అంతర్భాగమైన పరివర్తనా నమూనాలను హృదయం దర్శిస్తుంది మరియు గ్రహిస్తుంది. హృదయచైతన్యం ద్వారా మనం మన దైవికస్వరూపాన్ని అనుభూతిచెంది, అంతర్గతంగా మార్గనిర్దేశం పొందుతూ, మన ఆస్తిత్వపుకేంద్రం నుండి జీవించగలుగుతాం.

అయితే, నేటి మన ప్రపంచంలో కృత్రిమ మేధస్సు ఎంతవరకు మన ఏకాగ్రతను దెబ్బతీస్తోంది అనేదే ప్రశ్న. మనం తీవ్రమైన అనిశ్చితి, సాంస్కృతిక మరియు పర్యావరణ సంక్షోభం ఉన్న కాలంలో జీవిస్తున్నాము. బహుశా మనకు అత్యంత అవసరమైనది మరియు సాంకేతికత కాదు, ఒకరి పట్ల ఒకరికి మరియు భూమి పట్ల మరియు ప్రేమ, శ్రద్ధ, బాధ్యత. ఈ లక్షణాలు ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి కేంద్రబిందువు. కానీ కృత్రిమ మేధస్సు వంటి సాంకేతిక వ్యవస్థలు భారీగా శక్తి మరియు నీటి వినియోగాన్ని, అలాగే భారీ డేటా సెంటర్ల విస్తరణను

కోరుకుంటాయి. కృత్రిమ మేధస్సు మన ప్రపంచాన్ని పునర్నిర్మిస్తూ, పరివర్తనాత్మక మార్పును తీసుకువస్తుందని చెబుతున్నప్పటికీ, ఈ కాలానికి అత్యంత అవసరమైన నూతన చైతన్యస్థాయిని ఇది తీసుకురాదు. ఈ దృష్టిలో, ఇది నిజమైన మార్పు అవసరాన్ని మరల్చే ఒక దృష్టి మళ్లింపుగా మారవచ్చు. మనల్ని పోషించే ప్రకృతితో మన నాగరికతను తిరిగి సమతుల్యతలోకి తీసుకురావడానికి సహాయపడే మార్పు ఇది. ఇది ఒక సాంకేతిక భవిష్యత్తును వాగ్దానం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, మన ప్రస్తుత నాగరికతలోని లోపాలను గ్రహించిన ఎవరికైనా సాంకేతికత మనల్ని రక్షించలేదని తెలుసు; అంతేగాక, మనల్ని ఎదుర్కొంటున్న అనేక బహుళ సంక్షోభాలకు అదే మూల కారణం.

కృత్రిమ మేధస్సు మనల్ని పోషించడానికి లేదా నిలబెట్టడానికి అవసరమైన మూలాలు లేకుండా, తన అంతర్గత జీవితం నుండి అంతకంతకూ సంబంధం తెగిపోతున్న ఒక నాగరికతను ప్రతిబంబిస్తోంది. కృత్రిమ మేధస్సు మనల్ని సరళమైన, ఆవశ్యకమైన మరియు లోతైన మానవత్వపు లక్షణాల వైపుకు తిరిగి తీసుకువస్తుందనే సంకేతాలు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే: కృత్రిమ మేధస్సుకు హృదయం గానీ, ఆత్మ గానీ లేవు - ఈ లక్షణాలు మన మానవ స్వభావపు సారాంశానికి చెందినవి మరియు జీవితానికి నిజమైన అర్థాన్ని, లక్ష్యాన్ని కూడా ఇస్తాయి.

మనం మన చైతన్యాన్ని తిరిగి ఈ సజీవ భూమి వైపుకు మళ్లించాలి; దీనినే నేను 'చైతన్యపు లోతైన జీవావరణం' అని పిలుస్తాను. తద్వారా మాత్రమే మనం రాబోయే ఏడు తరాలకు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలానికి ఒక సుస్థిరమైన భవిష్యత్తును అందించగలం. కృత్రిమ మేధస్సు, దాని స్వభావశీలత, గత నమూనాలను మాత్రమే పునఃసృష్టించగలదు. అందువల్ల, ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్వీయ-వినాశకరంగా మారిన ఒక ఆలోచనావిధానంతో మనం మితిమీరి మమేకమయ్యేలా ఇది ప్రోత్సహిస్తోంది. కృత్రిమ మేధస్సు మనకు సమాచారాన్ని సేకరించే సామర్థ్యాన్ని ఇవ్వగలదు, కానీ అత్యవసరంగా అవసరమైన మార్పులను తీసుకురావడానికి ఇది మనకు సహాయపడదు. నిజానికి, ఇది లోతైన ఆత్మపరిశీలన నుండి దూరం చేసేలా మనల్ని ప్రలోభపెట్టవచ్చు. దీని అభివృద్ధికోసం భారీమొత్తంలో వెబ్బిస్తున్న ధనాన్ని, శ్రద్ధను - మనల్ని చుట్టుముట్టిన సామాజిక, పర్యావరణ బహుళ సంక్షోభాల పరిష్కారంపై వెబ్బించడం ఎంతో సముచితంగా ఉంటుంది.

దీనిని ఒక స్వచ్ఛమైన చైతన్య స్థితిగా భావించినా లేదా దైవిక ప్రేమలో లీనమవ్వడంగా తలచినా-ఇది మనస్సు నుండి హృదయానికి, అహం నుండి అంతరాత్మకు మళ్లీ ఒక మలుపు. ఈ అంతర్గత మార్పు ద్వారానే మనం బాహ్య ప్రపంచానికి సేవ చేయడం నేర్చుకోగలం. థిచ్ నాట్ హాస్ అద్భుతంగా చెప్పినట్లుగా: 'మనం ఈ గ్రహంతో ప్రేమలో పడినప్పుడే నిజమైన మార్పు సంభవిస్తుంది.' ఏ యంత్రమూ మన తరపున ఆ పనిని చేయలేదు. ఆ పని గాఢంగా, నిశ్శబ్దంగా మానవీయంగానే మిగిలి ఉంది.





# కార్యస్థలం

“మనం మన మనస్సులలోనూ, హృదయాలలోనూ  
సామరస్యాన్ని సృష్టించుకున్నప్పుడు, దాన్ని మన  
జీవితాలలోనూ కనుగొంటాం.  
అంతరంగమే బాహ్య ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఎల్లప్పుడూ.”

లూయిస్ హే



నిరయం తీసుకునే కళ :  
మెదడు మరియు హృదయం  
మధ్య సమతుల్యత

తర్కం మరియు భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేయడం, వ్యాపారంలో మరియు సంబంధాలలో మరింత సామరస్యపూర్వకమైన నిర్ణయాలకు ఎలా దారితీస్తుందో ఇచాక్ అడిజెస్ట్ వివరిస్తున్నారు.

ఒక వ్యాపార సలహాదారుడిగా మరియు మానవ సంబంధాల నిపుణుడిగా, నిర్ణయం తీసుకునే కళ వ్యక్తులను, జంటలను మరియు వ్యాపారాలను ఎలా నిలబెట్టగలదో లేదా కూల్చివేయగలదో నేను ఎన్నోసార్లు గమనించాను. నేటి వేగవంతమైన ప్రపంచంలో, మనం తరచుగా జారత్తగా పరిశీలించాల్సిన సంక్లిష్టమైన నిర్ణయాలను ఎదుర్కొంటాము. నా సంవత్సరాల అనుభవం మరియు పరిశోధనల ఆధారంగా, అత్యంత ప్రభావవంతమైన నిర్ణయ ప్రక్రియలో మొదడు మరియు హృదయం రెండింటినీ ఒక నిర్దిష్ట క్రమంలో సంప్రదించడం అవసరమని నేను నమ్ముతున్నాను.

నిర్ణయాలు తీసుకునే విషయానికి వస్తే, మన మొదడు మన తార్కిక మరియు విశ్లేషణాత్మక భాగానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. ఇక్కడే మనం సమాచారాన్ని గ్రహించి, డేటాను

విశ్లేషించి, లాభనష్టాలను బేరిజు వేస్తాము. ఇది హేతుబద్ధత మరియు ఆచరణాత్మకతతో మనకు మార్గనిర్దేశం చేసే వివేకవంతమైన స్వరం. అయితే, కేవలం తర్కం మరియు విశ్లేషణ ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కొన్నిసార్లు సంకుచిత దృక్పథానికి మరియు అవకాశాలను కోల్పోవడానికి దారితీస్తుంది.

మరోవైపు, మన హృదయం మన భావోద్వేగ మరియు సహజమైన ప్రవృత్తికి ప్రతీక. మన విలువలు, భావోద్వేగాలు మరియు అంతర్గత జ్ఞానాన్ని మనం ఇక్కడే నిక్షిప్తం చేసుకుంటాము. ఇది మన సహజజ్ఞానానికి మరియు అంతరాత్మ ప్రబోధాలకు మూలం. మన లోతైన ఉద్దేశ్యంతో మరియు మంచి చెడుల విచక్షణతో మనల్ని అనుసంధానించడంలో హృదయం సహాయపడుతుంది. నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు హృదయాన్ని విస్మరించడం వలన, ప్రామాణికత లేని

మరియు మన మూలవిలువలకు అనుగుణంగా లేని నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కాబట్టి, ఒక నిర్ణయం తీసుకునేటప్పుడు నా పద్ధతి ఏమిటంటే, ముందుగా నా హృదయాన్ని సంప్రదించడం: ఈ సమస్యను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉందా? లేక నేను కేవలం దెబ్బతిన్న అహం వల్ల ఇలా చేస్తున్నానా? నేను ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలా లేక అనవసరంగా నిర్ణయం తీసుకునే ప్రక్రియను నా చేతుల్లోకి తీసుకుని ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నానా? సమస్యను విశ్లేషించి, పరిష్కరించడంలో పాలుపంచుకోవడం గురించి మీ హృదయం ఏమంటుందో అడగండి. స్పందన సానుకూలంగా ఉంటే, ఇప్పుడు మొదడు వైపు వెళ్ళండి, ఇక్కడ మనం సమాచారాన్ని సేకరించి, తార్కికంగా విశ్లేషిస్తాం; తద్వారా సమస్య లేదా దాని పరిష్కారంపై ఒక తార్కిక నిర్ధారణకు వస్తాం. తరువాత, తిరిగి

**మన హృదయం మన భావోద్వేగ మరియు సహజమైన ప్రవృత్తికి ప్రతీక. మన విలువలు, భావోద్వేగాలు మరియు అంతర్గత జ్ఞానాన్ని మనం ఇక్కడే నిక్షిప్తం చేసుకుంటాము. ఇది మన సహజజ్ఞానానికి మరియు అంతరాత్మ ప్రబోధాలకు మూలం. మన లోతైన ఉద్దేశ్యంతో మరియు మంచి చెడుల విచక్షణతో మనల్ని అనుసంధానించడంలో హృదయం సహాయపడుతుంది.**

హృదయం వైపు అడుగు వేయండి. మనం హృదయాన్ని సంప్రదించాలి, అక్కడ మనం మన భావోద్వేగాలు, విలువలు మరియు అంతర్దృష్టిని తెలుసుకుంటాం. మన నిర్ణయాల పట్ల మనకు ఎలా అనిపిస్తోంది? ఇది మన అంతర్బుద్ధిని సంప్రదించడం లాంటిది. ఈ సమతుల్య విధానం, కేవలం హేతుబద్ధంగానే కాకుండా మన విలువలు మరియు భావోద్వేగాలకు అనుగుణంగా ఉండే నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి మనకు సహాయపడుతుంది.

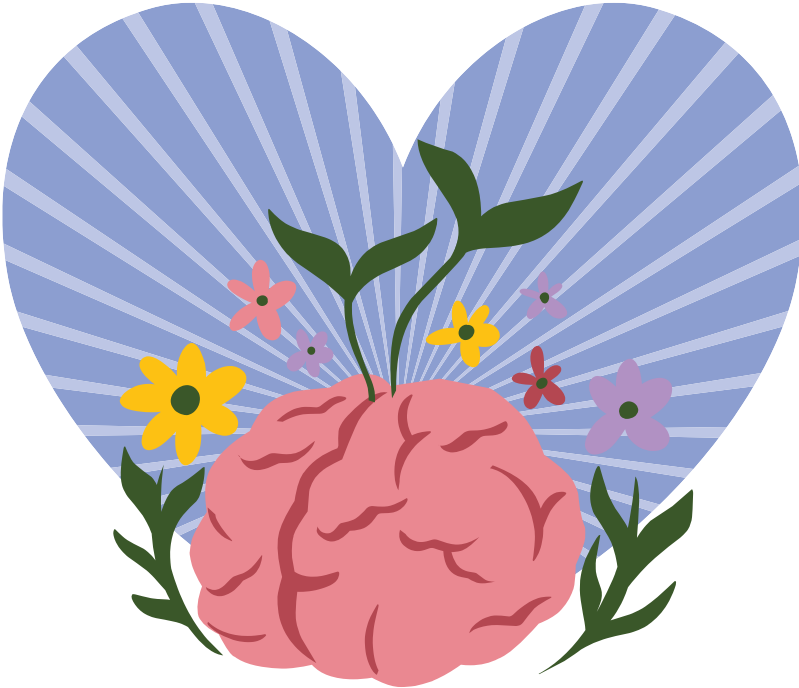
వ్యాపార ప్రపంచంలోని ఒక ఉదాహరణతో ఈ భావనను వివరిస్తాను. ఇటీవలి ఒక నిదర్శనాధ్యయనంలో (కేస్ స్టడీలో), ఒక కంపెనీ తన మార్కెట్ వాటాను విస్తరించుకోవడానికి మరొక కంపెనీతో విలీనాన్ని పరిశీలిస్తోంది. యాజమాన్య

బృందం ప్రాతినిధ్యం వహించే 'మెడడు', ఆర్థిక ప్రయోజనాలు మరియు అభివృద్ధి అవకాశాల పట్ల ఉత్సాహంగా ఉంది. అయితే, కంపెనీ యొక్క ప్రత్యేక సంస్కృతి మరియు గుర్తింపుకు విలువనిచ్చే ఉద్యోగులు మరియు వినియోగదారుల ఆందోళనలకు ప్రాతినిధ్యం వహించే 'హృదయాన్ని' వారు విస్మరించారు. ఫలితంగా, విలీనం తర్వాత కంపెనీ గణనీయమైన సాంస్కృతిక ఘర్షణలు మరియు ఉద్యోగుల వలసలను ఎదుర్కొంది. ఇది వినియోగదారుల విశ్వాసంలో క్షీణతకు మరియు చివరికి, ఆర్థిక నష్టాలకు దారితీసింది. వారు తమ నిర్ణయం తీసుకునేటప్పుడు 'మెడడు' మరియు 'హృదయం' రెండింటినీ సంప్రదించి ఉంటే దీనిని నివారించి ఉండవచ్చు.

వ్యక్తిగత సంబంధాలలో హృదయం కూడా ఒక శక్తివంతమైన సాధనం. చాలామంది దంపతులు తమ భావోద్వేగాలను మరియు విలువలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా, కేవలం ఆచరణాత్మక అంశాలు లేదా సామాజిక అంచనాల ఆధారంగానే నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఉదాహరణకు, ఒక జంట తమ బంధం మరియు కుటుంబంపై కలిగే భావోద్వేగ ప్రభావాలను పూర్తిగా పరిగణనలోకి తీసుకోకుండానే ఒక ఉద్యోగావకాశం కోసం వేరే నగరానికి మారాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు. వారి హృదయపు కోరికలు మరియు విలువలను పూర్తిగా పరిగణనలోకి తీసుకోకపోవడం వల్ల, ఆ సంబంధంలో ఒత్తిడి మరియు అసంతృప్తి ఏర్పడే అవకాశం ఉంది.

మన నిర్ణయ ప్రక్రియలో హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానాన్ని చేర్చుకోవడం ఒక విలువైన సాధనంగా ఉంటుంది. హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం మన హృదయ జ్ఞానంతో అనుసంధానం కావడానికి మరియు భావోద్వేగ మేధస్సును అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి సహాయపడే ఒక అభ్యాసం. ఇది నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని హృదయంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ప్రేమ, కరుణ మరియు కృతజ్ఞత భావాలను అనుభవించే విధానం. ఈ సాధన ద్వారా మన అంతర్గత మార్గదర్శకత్వాన్ని పొందగలిగి, మన నిర్ణయాలను మన హృదయపు కోరికలు మరియు విలువలకు అనుగుణంగా మార్చుకోవచ్చు.

హార్డ్ ఫుల్ నెస్ మార్గదర్శకులు పూజ్య దాజీ ఒకసారి ఇలా అన్నారు: "హృదయం మన ఉనికికి కేంద్రబిందువు. అది మన అస్తిత్వానికి మూలాధారం. మన మనసులు ఒక నదిలాంటివి, మన హృదయాలు ఒక మహాసముద్రం వంటివి. మన మనస్సుల్లోకి ప్రవహించే ప్రతి విషయమూ తప్పక మన హృదయాల గుండానే వెళ్ళాలి." మన నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రక్రియలో హృదయాన్ని సంప్రదించాల్సిన అవసరాన్ని ఈ వాక్యం అత్యంత సుందరంగా తెలియజేస్తోంది.



the

# HEARTFUL MIND

with **Daaji**



**"My wish is that this series can help you lead a life guided by the heart. Let's embark on this journey together, you won't regret "**

**- Daaji**

Experience 10 immersive episodes where Daaji takes you through simple exercises and practices to find our way amidst the complex network of thoughts, feelings and emotions and external chaos of daily life... Each session of this series is an invitation to the journey inward – to find calm in chaos, heal and deepen relationships, let go of what no longer serves, and rediscover balance and courage. Together, we learn to transform anger into growth, loneliness into connection, and effort into ease – nurturing collective well-being and awakening our highest potential. This series is a heartfelt guide to living with clarity, compassion, and purpose – to lead a truly heartfelt life in a hectic world.

**heartfulness**  
purity weaves destiny

**UR**  
L I F E



**experience**

# సంబంధాలు

“నేను చేయగలిగినవి మీరు చేయలేరు, మీరు చేయగలిగినవి నేను చేయలేను; కానీ కలిసి మనం మహోన్నత కార్యాలను సాధించగలం. ”

మదర్ థెరెసా





నేను మంచివ్యక్తిని కాబట్టి మాత్రమే నువ్వు  
నా సొన్నిహిత్యాన్ని

**కోరుకుంటున్నావా?**

ఒక “మంచి” వ్యక్తిగా తనకున్న గుర్తింపు, తనలోని ‘స్వయం-విస్మరణ’ ధోరణులను ఎలా కష్టిపూర్వకంగా మలయు ఆ ధోరణులను ఎదుర్కోవడమే తన నిజమైన ఎదుగుదలకు నాంది పలికిందో **దుముతా సుబ్రహ్మణ్యం** ఓపలస్తున్నారు.

**దా**పు పది సంవత్సరాల క్రితం, ఒక ఆహ్లాదకరమైన చల్లనిరోజున న్యూయార్క్ నగరంలోని యూనియన్ స్క్వేర్ లో గల నాకు చికిత్స అందిస్తున్న థెరపిస్ట్ క్లినిక్ లో బూడిదరంగు సోఫాపై నేను కూర్చున్నాను. నా ఎడమకాలు మడిచి కూర్చుని, కుడిచేతిలో ఖరీదైన స్టార్ బక్స్ హోట్ చాక్లెట్ కప్పు పట్టుకుని ఉన్నాను. అప్పటికి నాకు చికిత్స ప్రారంభించి రెండు నెలలే అయింది. నా తీవ్రమైన ఆందోళన నా పని సామర్థ్యానికి మరియు ఆ పనినాణ్యతకు నేరుగా ఆటంకం కలిగిస్తోందని గమనించిన మా ఆఫీసు మేనేజర్ చికిత్స చేయించుకోవలసిందిగా నన్ను ప్రోత్సహించారు.

నా చికిత్సకురాలు - మృదువుగా మాట్లాడే, ఉంగరాల జుట్టు గల ఒక ఇండియన్-అమెరికన్ మహిళ, ప్రతి సెషన్ ను, “ఈ రోజు ఎలా ఉన్నాను?” అని నన్ను అడుగుతూ ప్రారంభించేవారు. మేము కలిసిన మొదటి ఎనిమిదివారాల పాటు, నేను నా అత్యంత సన్నిహిత స్నేహితులకు చాలాసంవత్సరాలుగా

చెబుతున్న అవే కథలనే - నా మానసిక గాయాలు, నన్ను కుంగదీసే అంశాలు మరియు భారతీయురాలిగా, అమెరికన్ గా జీవించడాన్ని సమతుల్యం చేసుకోవడంలో పడిన కష్టాలనే ఆమె ప్రశ్నకు సమాధానంగా చెబుతున్నాను. అయినప్పటికీ, ఆమె నాతో సామ్యంగా, ఓపికగా వ్యవహరించారు; కానీ ఈసారి, ఈ కథలను ఒక నిపుణురాలితో పంచుకోవడం ద్వారా, నేను ఇన్నాళ్లుగా మోస్తున్న ఈ భారం నుండి ఎట్టకేలకు విముక్తి పొందుతానని ఆశించాను.

అప్పటివరకు, నా చికిత్సకురాలు నేను నా బాధను వెళ్ళగక్కడాన్ని పెద్దగా ప్రశ్నించకుండా, నా భావోద్వేగాలను సమర్థించేవారు లేదా నేను ఇంకా గుర్తించని బాధాకరమైన అంశాలను గుర్తించడంలో సహాయపడేవారు. ఈ రోజు జరిగే సెషన్ కూడా అలాగే ఉంటుందని ఆశించాను; సరిగ్గా అప్పుడే, నా చికిత్సకురాలు ఒక ప్రశ్నతో కథలో ఊహించని మలుపు ఇచ్చారు:

“మీలో మీకు అత్యంత గర్వంగా అనిపించే లక్షణం ఏమిటి?” అని ఆమె అడిగారు.

“నేను మంచి వ్యక్తిని,” అని నేను యాంత్రికంగా చెప్పాను.

“మంచి వ్యక్తివా?” అని ఆమె మళ్ళీ అడిగారు. ఆమె స్వరంలో కొంచెం అసహనం కనిపించింది. “‘మంచివాళ్ళు’ అని అనిపించుకోవాలని ఎవరికి ఉంటుంది?”

ఆమె అంత హఠాత్తుగా, సూటిగా మాట్లాడటం చూసి మొదట నేను ఆశ్చర్యపోయాను. ఆ తర్వాత, నాకు అవమానంగా అనిపించింది. ఏదేమైనా, నాలోని సానుభూతి స్వభావం తర్వాత, నేను అత్యంత గర్వపడే గుణాలలో “మంచిగా ఉండటం” కూడా ఒకటి. ఇతరులకి నిప్పక్షపాతమైన, ఎటువంటి నిర్ణయాత్మకమైన తీర్పులు చెప్పని వాతావరణం అవసరమైనప్పుడు, వారు ఆశ్రయించే స్నేహితురాలిగా ఉన్నందుకు నేను సంతోషించేదాన్ని. నేను సలహాలు ఇవ్వకుండా, వాళ్ళ మాటలను ఓపికగా వినేదాన్ని. స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు అడిగితే తప్ప ఏ ఒక్క సలహాను ఇవ్వకుండా, తమ భావాలను బయటపెట్టడానికి వారికి తగినంత స్వేచ్ఛను

## ఆ అంతర్గత అవసరాన్ని తీర్చుకోవడానికి బయటి వారి ఆమోదం ఒక్కటే మార్గమని నేను మనస్ఫూర్తిగా నమ్మాను. మనకు వాటిపై పూర్తి అవగాహన ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని అలవాట్లను వదిలించుకోవడం చాలా కష్టం.

ఇచ్చేదాన్ని. నిజానికి, ఇన్నేళ్లుగా నేను చేసిన అనేక హాగ్వార్ట్స్ సార్బింగ్ హౌస్ క్వీజ్ ల ఆధారంగా, నేను ఒక పక్కా హాబిల్ పప్ వ్యక్తిత్వం కలిగినదాన్ని: అంటే శ్రద్ధ, దయ మరియు విధేయతతో ఉండేదాన్ని.

చెప్పినట్లే చేయడం, నా అభిప్రాయాలను నాలోనే ఉంచుకోవడం వంటి విషయాల ద్వారా ఆ మంచితనం నా వృత్తి జీవితంలో కూడా వ్యక్తమైంది. అలాగే మైయ్యుర్స్ -బ్రెగ్స్ లేదా ఇతర వ్యక్తిత్వ పరీక్షల ఫలితాలలో నా స్థానం (రంగు చుక్క) నా సహచరుల స్థానం కంటే భిన్నంగా, పూర్తిగా ఆ చార్టర్ లో వేరొక బివరన ఉండేది. ఆ పరీక్షల ప్రకారం, నాలో ఉండేదంతా కేవలం హృదయమే తప్ప, తర్కం ఏమాత్రం ఉండేది కాదు. ఏ సందర్భంలోనైనా, ఒక వ్యక్తిగా నేను అందించగలిగేదంతా ఇదేనని నేను బలంగా విశ్వసించేదాన్ని-నా పరీక్షా ఫలితాలు కూడా సరిగ్గా ఆ నమ్మకానికే అద్దం పట్టేలా ఉండేవి.

అన్నిటికంటే ఎక్కువగా, నేను ఇతరులతో మర్యాదగా ప్రవర్తించాలని, అదే నైతికంగా సరైన పని అని నాకు అనిపించింది. మన కిండర్ గార్డెన్ లో మనకు నేర్పించిన 'బంగారు నియమాన్ని' (Golden Rule) నేను పాటిస్తున్నాను: ఇతరులు మీతో ఎలా ప్రవర్తించాలని మీరు కోరుకుంటారో, మీరు కూడా ఇతరులతో అలాగే ప్రవర్తించండి. ఆ నియమాన్ని పాటిస్తూ, నేను సరైన పనే చేస్తున్నానని అనుకున్నాను.

"ఆమె అసలు దేనిని గురించి మాట్లాడుతుందో ఆమెకే తెలియదు," అని నాకు నేను అనుకుంటూ చల్లగా అయిపోయిన సగం మిగిలిన స్టార్ బెక్స్

కాఫీ కప్పును చేతిలో పట్టుకుని, నా థెరపిస్ట్ కార్యాలయం నుండి బయటకు వచ్చాను. అప్పుడు "మంచిగా ఉండటంలో ఏమాత్రం తప్పు లేదు" అని నా మనసులో అనుకున్నాను.

అయితే, వారం గడుస్తున్నకొద్దీ, నా చికిత్సకురాలు అడిగిన ప్రశ్న నాలో ఇంతకు ముందెన్నడూ లేని ఒక కొత్త అవగాహనను మేల్కొల్పిందని నేను గమనించాను: నేను అందరిపట్ల మంచిగా ఉన్నప్పటికీ, ఆ మంచితనాన్ని తేలికగా తీసుకునేవారికి లేదా ఎవరి దృష్టికోసం నేను చాలా ఎక్కువ తపించానో వారికి, అది తరచుగా ఎక్కువగా ఇవ్వడం జరిగింది. సానుభూతి, దయ అనే పేరుతో, ఆ దయను తిరిగి చూపాలని నేను నమ్మిన వ్యక్తుల అవసరాలను తీర్చడం కోసం నా సొంత అవసరాలను మరింత అణచుకుంటున్నానని నాకు క్రమంగా అర్థమైంది. అలా చేయడం ద్వారా, వారు నా బిలువను, నా ప్రాముఖ్యతను తమ జీవితంలో గుర్తిస్తారని నేను ఆశించాను. నా దయకు తగిన ప్రతిఫలం లభించనప్పుడు, ఆ పరిస్థితులకు సరిపోయేలా నన్ను నేను మరింత తగ్గించుకున్నాను; అలాగే, నా చర్యలు ఎవరి దృష్టికీ రానప్పుడు నాలో అసహనం, కోపం మరియు పెరిగిపోయేవి. ఆ కోపం, ఆర్రహంతో నాలోపల ఉడికిపోతూ, మూత బిగింది, గట్టిగా కుదిరిన సోడా సీసాలా, తెలిస్తే పేలిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉండేదాన్ని. కానీ, ఆ వ్యక్తులను కోల్పోతానేమోనన్న భయంతో ఆ భావోద్వేగాలను బయటపెట్టలేక, వాటిని ఎప్పుడూ అణచిపెట్టుకునేదాన్ని.

అయినప్పటికీ, నా దయ వెనుక ఉద్దేశం ఎంత మంచిదైనప్పటికీ, అది నాలో నేను స్వయంగా తీర్చుకోలేని ఒక అవసరంలో పాతుకుపోయి ఉందని నేను అంతర్లీనంగా గ్రహించాను-అదేమిటంటే: ఇతరుల దృష్టిలో పడాలనే, బిలువ పొందాలనే మరియు ప్రేమించబడాలనే అవసరం. ఆ అంతర్గత అవసరాన్ని తీర్చుకోవడానికి బయటి వారి ఆమోదం ఒక్కటే మార్గమని నేను మనస్ఫూర్తిగా నమ్మాను. మనకు వాటిపై పూర్తి అవగాహన ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని అలవాట్లను వదిలించుకోవడం చాలా కష్టం. ఆ అవగాహన పెరుగుతున్నప్పటికీ, నేను ఒక పరిష్కరించలేని విషవలయంలో చిక్కుకున్నాను: ఇతరులను సంతోషపెట్టడం, నన్ను నేను తక్కువ చేసుకోవడం మరియు నాకు నేను తగినంత విలువ ఇచ్చుకోకపోవడం వల్ల నాలో పేరుకుపోయిన కోపాన్ని అభిగమించే ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉన్నాను.

ఇన్ని సంవత్సరాలు గడిచినా, ఇప్పటికీ ఆ అలవాటును పూర్తిగా మార్చుకోవడంకోసం నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను. దాన్ని చేదించడానికి, నేను దాన్ని చేదించాలని సంకల్పించుకోవాలి, అంటే నేను విలువైనదిగా భావించిన దాదాపు నా ముప్పై ఏళ్ల వ్యక్తిత్వాన్ని వదులుకోవాలి, అప్పుడే నేను ఎల్లప్పుడూ కావాలని కలలు కన్న మహిళగా మారగలను. ఈ మధ్య కాలంలో, నేను ఈ క్రింది విషయాలపై దృష్టి సారీస్తున్నాను:

1. **దినచర్య రచన:** వ్రాయడం అనేది నాకు ఎప్పుడూ ఒక మానసిక ఉపశమనాన్ని ఇచ్చేది, ఇటీవలి సంవత్సరాలలో నేను దీనిపై మరింత ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాను.



**ఇటీవలి సంవత్సరాలలో నేను దీనిపై మరింత ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాను. ఏదైనా సమస్య లేదా సంఘర్షణ నుండి నాకు అత్యంత సంతృప్తినిచ్చే పరిష్కారం వచ్చేవరకు, నేను వ్రాస్తూనే ఉంటాను.**

ఏదైనా సమస్య లేదా సంఘర్షణ నుండి నాకు అత్యంత సంతృప్తినిచ్చే పరిష్కారం వచ్చేవరకు, నేను వ్రాస్తూనే ఉంటాను.

**2. జవాబుదారీతనం కోసం ఒక స్నేహితుడిని**

**కలిగిఉండటం:** ఇతరులను సంతోషపెట్టే నా ప్రవృత్తికి వ్యతిరేకంగా ఒక హద్దును ఏర్పరచుకోలేనని అనిపించినప్పుడు, దానిని పాటించేలా గుర్తు చేయమని నా భర్తను లేదా ఒక సన్నిహిత స్నేహితుడిని అడుగుతాను.

**3. కొత్త విషయాలను ప్రయత్నించడం:**

నా సౌకర్యవంతమైన పరిధి నుండి బయటకు రావడం వల్ల నన్ను నేను మరింత బాగా తెలుసుకోవడానికి, నాకు ఏది ఇష్టమో అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు నేను ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నానో స్పష్టత పొందడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆత్మశోధన కోసం మైండ్‌ఫుల్‌నెస్, శారీరక అవగాహన మరియు న్యూరోసైన్స్‌లను మిళితం చేసే అస్తిత్వ-ఆధారిత శిక్షణను (ప్రెసెన్స్-బేస్డ్ కోబింగ్) నేను గాఢంగా విశ్వసించే ఒక వ్యక్తితో కలిసి ఇటీవల ప్రారంభించాను. మంచిగా ఉండటం గురించి నేను స్పందించిన తీరును నా చికిత్సకురాలు ఎంత చురుకైనగా చూశారు అనే విషయాన్ని నేను ఆమెతో పంచుకున్నాను. "మంచి" మరియు "దయ" అనే పదాలు, మనం ఇతరులతో ఎలా వ్యవహరిస్తామో నిర్వచించేవే తప్ప, మనతో మనం ఎలా మసలుకుంటామో తెలిపే సాధారణ పదాలు కావని నా శిక్షకుడు నాకు గుర్తుచేశారు.

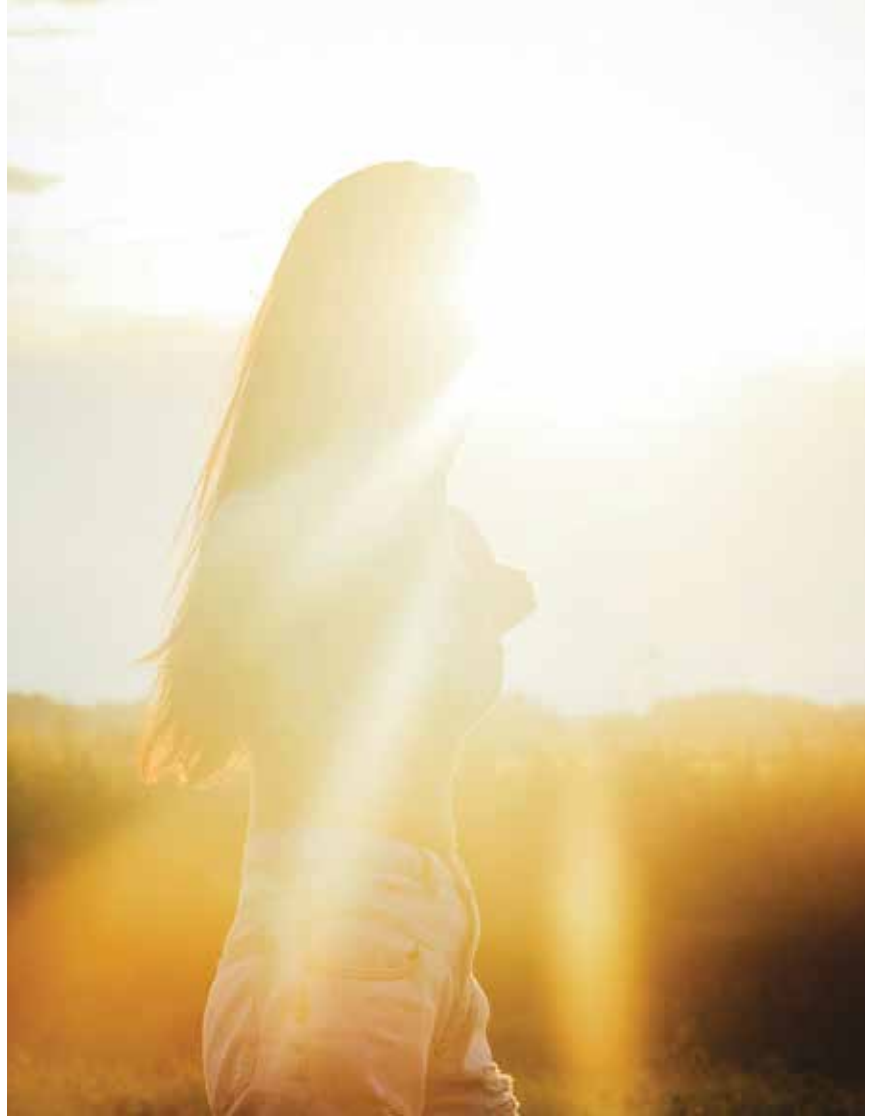
నా కృషి ఫలితాలను నేను ఇప్పుడు చూస్తున్నాను. నాలోని లోపాల పట్ల, అలాగే నా సానుకూల గుణాల పట్ల నాకు ఇప్పుడు మరింత స్వీయ-అవగాహన కలిగింది. ఇతరులను మెప్పించడానికి వెంపర్లాడే నా పాత ధోరణుల్లోకి నేను అంత త్వరగా జారిపోవడం లేదు. వేరొకరికి స్పందించే ముందు, నా మనస్సుకు ఏది అత్యంత

శ్రేయస్కరమో నేను లోతుగా ఆలోచిస్తున్నాను. నా నుండి ఏదో ఆశించి కాకుండా, కేవలం 'నేను' అనే వ్యక్తిని బట్టి నన్ను గౌరవించే వ్యక్తుల మధ్య నేను ఉన్నానని భావిస్తున్నాను. ఇది ఒక మంచి ఆరంభం.

ఈ రోజుల్లో, "మీలో మీకు అత్యంత గర్వకారణంగా అనిపించే లక్షణం ఏది?" అనే ప్రశ్నకు నా సమాధానం, బహుశా రోజురోజుకు మారవచ్చు. కొన్ని రోజుల్లో, నా దయ మరియు సానుభూతి మరియు బలమైన సరిహద్దుల ద్వారా పటిష్ఠమయ్యాయని నేను బహుశా ఇప్పటికీ చెబుతాను. మరికొన్ని రోజుల్లో, వైఫల్యం తర్వాత కూడా తిరిగి వుంజుకుని, ప్రయత్నిస్తూనే ఉండే నా సామర్థ్యాన్ని నేను 'స్థైర్యం' అని చెబుతాను.

ఇటీవల నేను మళ్ళీ హార్వార్డ్స్ సార్లింగ్ హౌస్ క్విజ్ చేశాను. ఈసారి వచ్చిన కొత్త ఫలితాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయాను: రావెన్ క్లా@-జిజ్ఞాస, చమత్కారం, అంతర్దృష్టి.

ఇతరులపట్ల మంచిగా, సానుభూతితో, దయగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని నేను ఎప్పటికీ కోల్పోకూడదని ఆశిస్తున్నాను. ప్రపంచం మరియుగా విచ్చిన్నం అవుతున్నట్లుగా అనిపిస్తున్న ఈ తరుణంలో, మనందరినీ కలిపి ఉంచే ముఖ్యమైన లక్షణాలు అవేనని నేను ఇప్పటికీ బలంగా నమ్ముతున్నాను. కానీ ఎదుగుదల వల్ల వచ్చే అసౌకర్యాన్ని కూడా నేను స్వీకరించాలి. కేవలం మరియు సౌకర్యంగా ఉండటానికి పాత అలవాట్లలోనే నిశ్చలంగా ఉండిపోకూడదని నేను ఆశిస్తున్నాను. నా నిజమైన అస్తిత్వాన్ని చేరుకోవడానికి చేసే ఈ ప్రయాణం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. కానీ ఇప్పుడు ఆ ప్రయాణం ఇచ్చే ఫలితం విలువైనదిగా అనిపిస్తోంది.



**నా నిజమైన అస్తిత్వాన్ని చేరుకోవడానికి చేసే ఈ ప్రయాణం ఎప్పుడూ సులభం కాదు. కానీ ఇప్పుడు ఆ ప్రయాణం ఇచ్చే ఫలితం విలువైనదిగా అనిపిస్తోంది.**

heartfulness  
app

# EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



# పర్యావరణం

“ప్రకృతి గతిని అనుసరించు.  
ఆమె రహస్యం సహనమే.”

రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్





ఒలిచి తిను...  
మళ్ళీ మళ్ళీ  
తిను!

భూవరాగసామి రతినసభాపతి మరియు అనంతనేని శ్రీనాథ్ అరటి మొక్క యొక్క సాంస్కృతిక, పర్యావరణ మరియు ఆధ్యాత్మిక సంపన్నతను కొనియాడారు. ఈ సామాన్యమైన పండు సుస్థిరతకు, సమ్మద్ధికి మరియు ప్రకృతితో సామరస్యానికి ప్రతిరూపంగా నిలుస్తుందని వారు ఈ వ్యాసంలో వివరించారు.

శక్తియుతమై, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండి, సహజంగానే రుచిగా ఉండే అరటి పండ్లు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరం. సందడిగా ఉండే స్థానిక బజార్ల నుండి సూపర్ మార్కెట్ అరల వరకు, ఈ సామాన్యమైన పండు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందరి ప్రేమాభిమానాలను పొందుతోంది. నేరుగా పండులా తిన్నా, స్నాతీలుగా చేసుకున్నా లేదా అంత్య ఖాద్యంగా (Desart) వాడినా, అరటి పండ్లు పాటాసియం, పీచు పదార్థం మరియు అవసరమైన విటమిన్ల వంటి పోషక పదార్థాల ఖజానా. ఇవి తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడమే కాకుండా పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. భారతదేశంలో అరటి పండ్లు కేవలం ఒక పండు మాత్రమే కాదు; అవి దేశ సంస్కృతితో, ఆధ్యాత్మికతతో మరియు సంప్రదాయాలతో విడదీయలేని విధంగా ముడిపడి ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో అరటి పండ్లను ఉత్పత్తి చేసే దేశాలలో భారతదేశం అగ్రగామి. ఇక్కడ వందలాది రకాలు పండుతాయి, వీటిలో ప్రతి ఒక్కటీ విభిన్నమైన రుచిని మరియు ఉపయోగాన్ని కలిగి ఉంటాయి. దేవాలయాల్లో నైవేద్యాల నుండి ఆయుర్వేద చికిత్సల వరకు, దైనందిన భోజనం నుండి పర్యావరణ ప్రయోజనాల వరకు, అరటి చెట్టు సమ్మద్ధికి మరియు దైవత్వానికి చిహ్నం.

హైందవ సాంప్రదాయంలో అత్యంత పవిత్రమైనదిగా భావించబడే అరటి చెట్టు శుభానికి, సంతాన సాఫల్యతకు మరియు సమ్మద్ధికి చిహ్నం. శుభ కార్యాలలో దైవాశీస్సులు లభించాలని వివాహాలు, పండుగలు మరియు ఇతర పూజా కార్యక్రమాలలో దీని ఆకులను, పండ్లను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాకుండా, భక్తికి మరియు పవిత్రతకు నిదర్శనంగా అరటి పండ్లను శ్రీమహావిష్ణువు మరియు లక్ష్మీదేవి వంటి దేవతలకు నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు.

ఆయుర్వేదంలో, అరటి పండ్లు శీతలీకరణ, పోషణ మరియు స్వస్థత చేకూర్చే గుణాల వల్ల ఎంతో విలువైనవిగా పరిగణించబడతాయి. ఉపవాస సమయంలో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభించడమే కాకుండా జీర్ణక్రియకు కూడా మేలు కలుగుతుంది. కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకే పరిమితం కాకుండా, అరటి చెట్లు నేల యొక్క సారాన్ని పెంచుతూ, భూసార క్షీణతను అరికడుతూ మరియు జీవ వైవిధ్యాన్ని రక్షిస్తూ పర్యావరణాన్ని సుసంపన్నం చేస్తాయి. ఒక ఉష్ణమండల ఫలంగా మాత్రమే కాకుండా, అరటి సమ్మద్ధి మరియు పవిత్రతకు ప్రతీక. ఇది శరీరానికి పోషణను, మనసుకి ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తూ ప్రకృతితో మనకున్న గాఢమైన బంధాన్ని గుర్తుచేస్తుంది.

### హార్వెస్ట్ నెస్ మరియు సుస్థిర అరటి సాగు

హార్వెస్ట్ నెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ లో సుస్థిర వ్యవసాయం మరియు జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ అనేవి ప్రధాన విలువలు. అటవీ వ్యవసాయ పద్ధతులలో అరటి తోటలను అంతర్భాగం చేయడం వల్ల నేల సారవంతం పెరుగుతుంది, కర్షణ ఉద్ధారాల నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది మరియు చుట్టుపక్కల ఉన్న సమాజాలకు పోషకాలు అభివృద్ధిగా ఉండే ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక వనాలు మరియు ధ్యాన కేంద్రాలలో, అరటి మొక్కలు ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని మరియు ప్రశాంతతను ఇనుమడింపజేయడమే కాకుండా, చల్లని నీడను కూడా ప్రసాదిస్తాయి.

కేవలం వ్యవసాయ విలువలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, అరటి పండ్లు పవిత్రతకు, సంపదకు మరియు ఆధ్యాత్మిక సమ్మద్ధికి చిహ్నాలు. హైందవ మరియు బౌద్ధ సంప్రదాయాలలో, అరటి ఆకులు శుభానికి నిదర్శనం. అందుకే వీటిని పూజా కార్యక్రమాలలో, వివాహాలలో మరియు పండుగ విందులలో దైవానికి నైవేద్యాలను సమర్పించడానికి ఉపయోగిస్తారు. శుభకార్యాల సమయంలో అరటి ఆకులలో భోజనం వడ్డించడం అనేది గౌరవానికి మరియు పవిత్రతకు చిహ్నం.



**భారతదేశమే కాకుండా  
ఆగ్నేయాసియా అంతటా  
వాడుకలో ఉన్న అరటి  
ఆకులలో భోజనం చేసే పద్ధతి,  
పర్యావరణ మరియు  
ఆధ్యాత్మిక సామరస్యానికి  
ప్రతీక.**

### గ్రాండ్ నైస్ (జి9) రకం

గ్రాండ్ నైస్ లేదా జి9, భారతదేశంలో అత్యధికంగా సాగు చేయబడే అరటి రకం, ప్రధాన ఎగుమతి పంటలలో ఒకటి. తన పెద్ద పరిమాణం, తియ్యని రుచి మరియు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే గుణం వల్ల ఇది ప్రసిద్ధి చెందింది. మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు మరియు గుజరాత్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ఈ రకం బాగా పండుతుంది. అధిక దిగుబడి మరియు వాణిజ్య విలువ కలిగిన ఈ వంగడం, అరటి పరిశ్రమ స్వరూపాన్నే మార్చివేసింది.

### అమృతపాణి (పూవన్) రకం

దక్షిణ భారతదేశం అంతటా, ముఖ్యంగా తమిళనాడు మరియు కేరళలో అమృతపాణి రకాన్ని ఎంతో ఇష్టపడతారు. అక్కడ ఇది సాంప్రదాయ మిఠాయిలలో మరియు ధార్మిక వైవేద్యాలలో ఒక విడదీయలేని భాగంగా మారిపోయింది. ఇది స్వల్పంగా పులుపు కలిగిన తీపి రుచిని మరియు దృఢమైన

నిర్మాణంతో కూడి ఉంటుంది. దీనివల్ల ఇది అటు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, వివిధ రకాల వంటకాల తయారీలో బహుముఖంగా ఉపయోగపడుతుంది.

### నేంద్రన్ రకం

తరచుగా “కేరళ రాజు” గా పిలువబడే నేంద్రన్, అత్యంత పోషక విలువలు కలిగిన ఒక విశిష్టమైన అరటి రకం. ఇది అరటి బిస్కెట్ మరియు ఆవిరిపై ఉడికించే వంటకాల తయారీకి ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది. బీటా-కెరోటిన్ మరియు పీచు పదార్థం పుష్కలంగా ఉండే ఈ రకాన్ని పండుగానూ లేదా పచ్చిగానూ స్వీకరించవచ్చు.

### రస్తాళి (సిల్క్ అరటి) రకం

పట్టు వంటి మృదువైన ఉపరితలం మరియు విలక్షణమైన సువాసనకు పేరు గాంచిన రస్తాళి రకాన్ని మిఠాయిలు, పాలతో చేసే వంటకాలు మరియు

శిశువుల ఆహారంలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. దీని మృదుత్వం మరియు అద్భుతమైన రుచి కారణంగా, దక్షిణ భారతదేశపు ప్రాంతాలలో విశేషమైన ఆదరణ ఉంది.

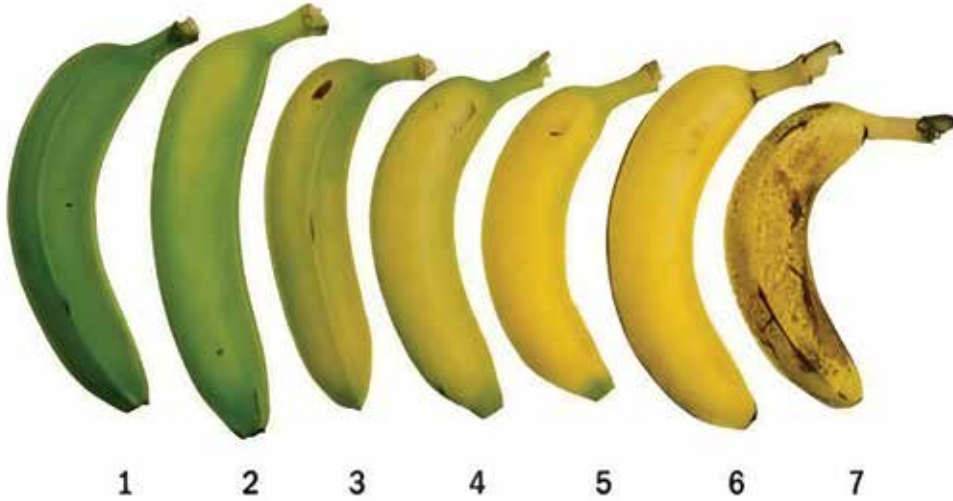
### బొంత అరటి (మోంతన్) రకం

బొంత అరటి అనేది పిండి పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే ఒక రకం. దీనిని దక్షిణ భారత వంటకాల్లో సాధారణంగా కూరగాయగా ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో ఉండే అధిక పీచు పదార్థం మరియు సాంప్రదాయ ఆహార నియమాల్లో ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉన్న కారణంగా దీనిని ఎంతో విలువైనదిగా భావిస్తారు.

### ఎర్ర అరటి (లాల్ కేలా) రకం

ప్రధానంగా తమిళనాడు, కేరళ మరియు కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో పండే ఈ ఎర్ర అరటి, తన ఎరుపు-ఊదా రంగు తొక్క మరియు వెన్నలాంటి తీపిదనం వల్ల ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది. ఇందులో

## BANANA RIPENESS CHART



**శరీరానికి పోషణను అందించడం నుండి ఆత్మను ప్రవర్ధమానం చేసే వరకు, పవిత్ర సంప్రదాయాల నుండి ఆధునిక పర్యావరణ స్పృహతో కూడిన పద్ధతుల వరకు, ఈ సామాన్యమైన మొక్క సామరస్యం, తట్టుకునే శక్తి మరియు సమ్మద్ధికి ప్రతీక. ఈ విలువలు హార్ట్ ఫుల్ నెస్ జీవన విధానంతో చక్కగా ఇమిడిపోతాయి.**

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి మరియు ఇనుము పుష్కలంగా ఉంటాయి.

### మైసూరు అరటి రకం

బిన్నదైనా పోషకాల్లో మిన్నయైన మైసూరు అరటి, కర్ణాటక మరియు తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో విస్తృతంగా కనిపిస్తుంది. ఇందులో సహజ చక్కెరలు అధికంగా ఉండటం వల్ల, ఇది శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే అద్భుతమైన వనరుగా పనిచేస్తుంది.

### కర్పూరవల్లి రకం

దక్షిణ భారతదేశంలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన కర్పూరవల్లి రకం, దాని అద్భుతమైన సువాసనకు మరియు సాంప్రదాయ వైద్యంలో దానికి ఉన్న ప్రాముఖ్యతకు పేరుగాంచింది. ముఖ్యంగా జలుబు మరియు జీర్ణసంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో దీనిని ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు.

### కేవలం ఒక పండు మాత్రమే కాదు

మనం ఒక సుస్థిర భవిష్యత్తు దిశగా సాగుతున్నప్పుడు, అరటి మొక్క ప్రకృతి ఔషధానికి మరియు విజ్ఞతకు ఒక నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది. శరీరానికి పోషణనందించడం నుండి సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలలో తన పాత్ర పోషించడం వరకు - ఈ నిరాడంబరమైన మొక్క సమతుల్యతను, నిరంతరతను మరియు సహజ వనరుల విజ్ఞతతో కూడిన వినియోగాన్ని విలువలుగా కలిగిన ఒక జీవన విధానాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.



# సృజనాత్మకత

“తప్పలతో ఉన్న పేజీని ఎప్పుడైనా సరిదిద్దుకోవచ్చు.  
కానీ ఖాళీ పేజీని సవరించలేవు.”

జోడి పికోల్



# అనంతం లోని నమూనాలు:

## విశ్వాన్ని, మానవసృష్టిని మరియు శరీరాన్ని కలిపే పవిత్ర రేఖాగణితం

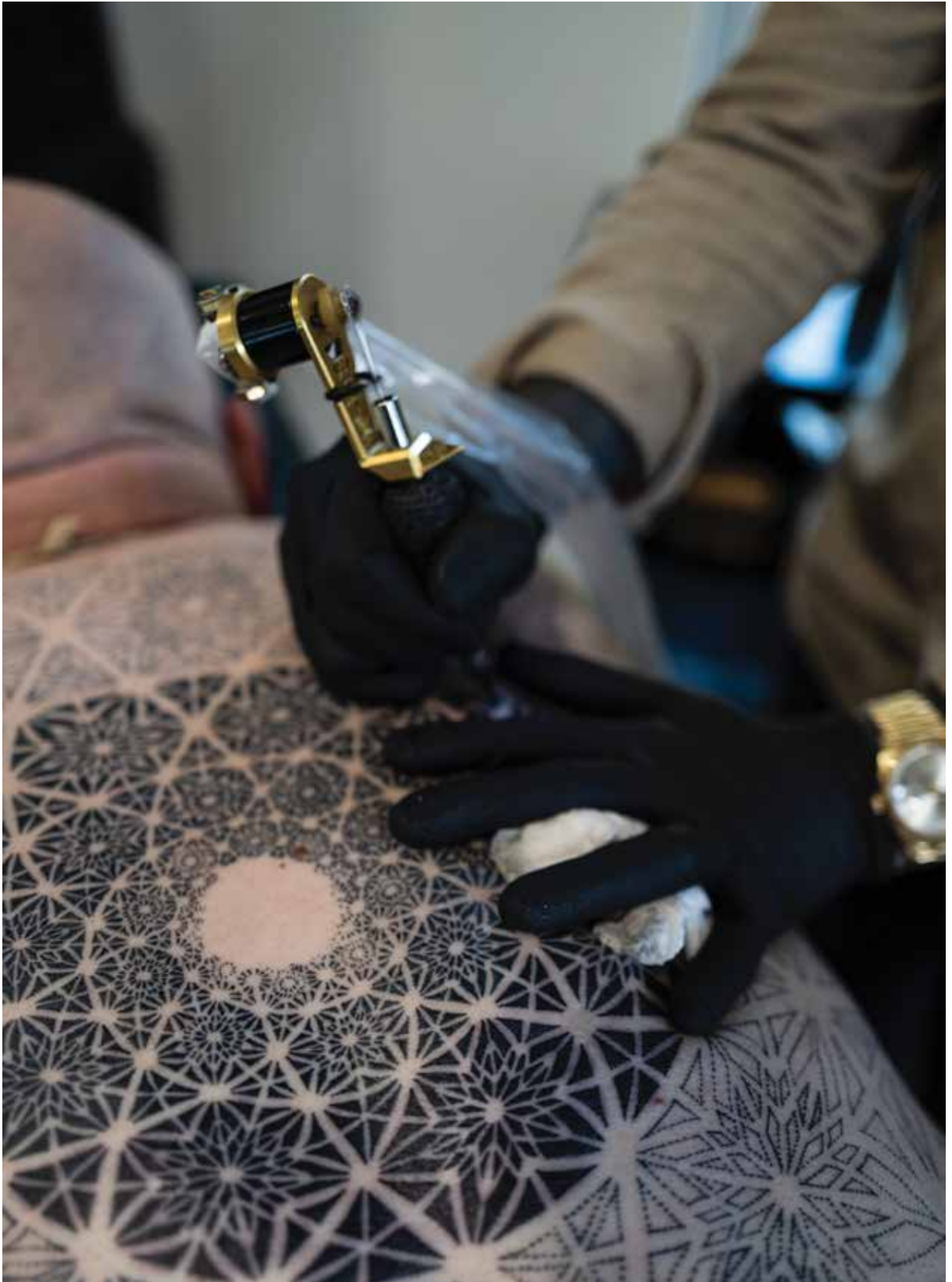
పచ్చ బొట్ల కళాకారుడు డిల్లాస్ ఫోర్డ్, అనంత విశ్వం నుంచి పరమాణువు దాకా ప్రతి స్థాయిలో కనిపించే జ్యామితీయ నమూనాల సార్వత్రికతను మరియు అవి ప్రకృతిలో అంతర్లీనంగా ఉండే సామరస్యాన్ని ప్రతిబంబించడాన్ని పరిశీలిస్తారు.

పవిత్ర రేఖాగణితం కేవలం కంటికి కనిపించే ఒక దృశ్య భాష మాత్రమే కాదు; అది ఈ అనంత విశ్వాన్ని, అందులో మన ఉనికిని అర్థం చేసుకునే ఒక మార్గం. నేను పచ్చబొట్టు (టాటూలు) వేయడం ప్రారంభించడానికి చాలా కాలం ముందే.. చిహ్నాలు, నమూనాలు, ప్రాచీన సంస్కృతులతో పాటు ఉనికి గురించి లోతైన విషయాలను వెల్లడించే విశ్వ నిర్మాణ క్రమం పట్ల ఆకర్షితుడినయ్యాను. కళ, గణితం, ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞాన శాస్త్రాల కలయికే ఈ పవిత్ర రేఖాగణితం. ఇది కేవలం ఒక కళాకారుడిగా నా వృత్తిని మాత్రమే కాకుండా, ఈ ప్రపంచం పట్ల నా దృక్పథాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తోంది.

డిజైనర్ గా, వృత్తిపరమైన టాటూ కళాకారుడిగా నా సృజన అంతా కళలోని ఆధ్యాత్మిక కోణం, ప్రకృతిలో ఇమిడి ఉన్న పవిత్ర రేఖాగణిత నమూనాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. అత్యంత వికారతతో రేఖాగణిత ఆకృతులను, మండల కళా స్ఫూర్తిని ప్రతిబంబించేలా టాటూలను రూపొందించడానికి నేను 'బ్లాక్ వర్క్' మరియు 'డాట్ వర్క్'

పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాను. ప్రతి టాటూ విలక్షణంగా ఉండటంతో పాటు, టాటూ వేయించుకునే వ్యక్తితో కలిసి పనిచేస్తూ వారికి ఆధ్యాత్మికంగా, వ్యక్తిగతంగా చేరువయ్యే అద్భుత కళాఖండాలను తీర్చిదిద్దతాను. విశ్వం, ప్రకృతిలోని అంతర్లీన సంబంధాలను వెల్లడించే ఈ పవిత్ర రేఖాగణితం నన్ను నిరంతరం ఉత్తేజపరుస్తూ ఉంటుంది. నా దృష్టిలో ఇదొక ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ. నా వినియోగదారులు కూడా ఇదే కారణంతో ఈ కళ పట్ల ఆకర్షితులవుతుంటారు. ప్రతి ఒక్కరికీ వారి సొంత ఉద్దేశాలు, కథలు ఉన్నప్పటికీ, కాలక్రమేణా నా సృజనలోని శక్తిని, అంతరాధ్యాత్మిక గుర్తింబి ఆదరించే ఒక ఆత్మీయ సమూహాన్ని ఏర్పరచుకున్నాను.

మరి, పవిత్ర రేఖాగణితాన్ని ప్రత్యేకంగా నిలిపేది ఏమిటి? అంతర్లీనంగా ఈ పవిత్ర రేఖాగణితం ప్రకృతి అంతటా, విశ్వమంతటా పునరావృతమయ్యే రేఖాగణిత నమూనాలను, నిష్పత్తులను తనలో ఇమిడ్చుకుంటుంది. ఈ ఆకారాలు కేవలం మానవ ఊహల నుండి పుట్టినవి కావు; ఇవి మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో రేఖాగణితానికి ఉన్న ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని వెల్లడించే అద్భుత ఆవిష్కరణలు. సర్విలాకారంలో సుళ్ళు తిరుగుతూ సాగే పాలపుంతల బాహువుల నుండి మొక్కల ఎదుగుదల విన్యాసాల వరకు, మంచు స్పటికాలలోని అద్భుత సౌష్ఠ్యం నుండి, మన ఉనికికి ఆధారమైన డిఎన్ఎ (DNA) నిర్మాణం వరకు. ఈ రేఖాగణితం వాస్తవికత అనే వస్తుంలో అల్లికలా





పెనవేసుకుపోయి ఉంది. ప్రాచీన నాగరికతలు ఈ సత్యాన్ని గుర్తించాయి. సృష్టిలోని సమతుల్యత, సామరస్యాల పట్ల తమకున్న అవగాహనను సృష్టంగా వ్యక్తీకరించడానికి వారు ఈ ఆకృతులను ఉపయోగించారు. ఈ ఆకారాల శక్తి గురించిన ప్రస్తావనలు పురాతన కట్టడాలలో, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాల్లో, బైబిల్లో కూడా కనిపిస్తాయి. పవిత్ర రేఖాగణితం అనేది విశ్వవ్యాప్తమైన ఆదరణ కలిగినది; ఇది విభిన్న సంస్కృతులను, నమ్మకాలను ఒకటిగా అనుసంధానిస్తుంది.

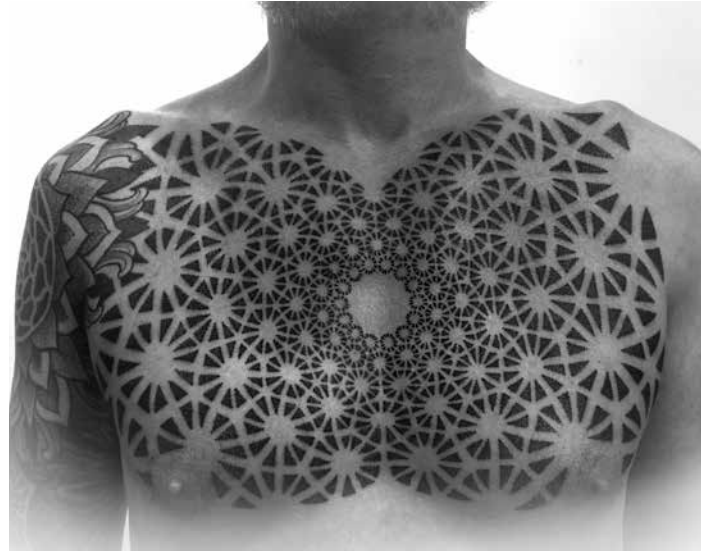
అత్యంత ప్రాథమిక చిహ్నాలలో వృత్తం ఒకటి, ఇది ఏకత్వాన్ని, పరిపూర్ణతను, అంతం లేని అనంతాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఈ వృత్తం నుండే మరిన్ని సంక్లిష్టమైన ఆకృతులు జనిస్తాయి. పవిత్ర రేఖాగణితంలో అత్యంత విశ్వజననమైన గుర్తింపు పొందిన ఆకృతులలో 'ఫ్లవర్ ఆఫ్ లైఫ్' (Flower of Life) ఒకటి. ఒకదానిపై ఒకటి అల్లుకున్న వృత్తాలతో ఏర్పడిన ఈ పురాతన విన్యాసం.. ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం లేని ఎన్నో ప్రాచీన నాగరికతల దేవాలయాలలో, గ్రంథాలలో, కళాఖండాల్లో కనిపిస్తుంది. ఈ ఆకృతులు అన్ని చోట్లా పునరావృతం అవ్వడం చూస్తుంటే.. ఇవి కేవలం ఆయా సంస్కృతులకు

పరిమితమైన ఆనవాళ్ళు మాత్రమే కావని, విశ్వజనన సత్యాలకు ప్రతిరూపాలని అర్థమవుతోంది.

నా దృష్టిలో, పవిత్ర రేఖాగణితం అనేది ప్రకృతి ఎదుగుదలను శాసించే గణిత నిష్పత్తులలో; ముఖ్యంగా 'ఫిబొనాచీ శ్రేణి', 'గోల్డెన్ రేషియో' (సువర్ణ నిష్పత్తి) రూపాల్లో అత్యంత సృష్టంగా ఆవిష్కృతమవుతుంది. మీరు ఒక్కసారి గమనించడం ప్రారంభిస్తే, ఈ ఆకృతులు ప్రతిచోటా కనిపిస్తాయి; సముద్రపు శంఖాలలో, తుపానులలో, వృక్షాల కొమ్మలలో, చివరికి మానవ శరీర నిర్మాణంలోనూ ఇవి ప్రతిబింబిస్తాయి. ప్రాచీన వాస్తుశిల్పాలు ఈ సూత్రాలను అనుసరించినప్పుడు, వారు కేవలం కట్టడాలను నిర్మించలేదు; విశ్వాన్ని నడిపించే శక్తులతో తమ సృజనను సమలేఖనం చేశారు. మన శరీరంలోని డీఎన్ఎ (DNA) సర్పిలాకార నిర్మాణం నుండి ముఖ కవళికలు, చేతులు, అస్థిపంజర వ్యవస్థలోని నిష్పత్తుల వరకు అన్నీ ఈ విన్యాసాలనే అనుసరిస్తాయి. మన వేలిముద్రలలో, మన ఎదుగుదలలో, మనం కోలుకునే విధానంలో కూడా ఈ 'ఫ్రాక్టల్' (Fractal) ఆకృతులు కనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ ఒకే సత్యాన్ని చాటిచెబుతున్నాయి, మనం పవిత్ర రేఖాగణితం నుండి వేరుగా లేము, మనమే దాని సజీవ ప్రతిరూపాలం; నక్షత్ర వీధులను (గెలాక్సీలను), వృక్షజాలాన్ని, ప్రాచీన నిర్మాణాలను తీర్చిదిద్దిన అదే మూల సూత్రాలతోనే మనమూ నిర్మితమయ్యామని ఇది సృష్టం చేస్తోంది.

పవిత్ర రేఖాగణితానికి అత్యంత అద్భుతమైన ఉదాహరణలు ప్రాచీన నిర్మాణాలలో, ముఖ్యంగా ఈజిప్టు పిరమిడ్లలో కనిపిస్తాయి. చాలామంది వాటి నిర్మాణ కౌశలం (Engineering) పైనే దృష్టి పెడతారు, కానీ వాటిలోని జ్యామితీయ, ఖగోళ అమరికలు అంతకంటే కీలకమైనవి. గీజా లోని మహా పిరమిడ్ కేవలం ఒక కట్టడం మాత్రమే కాదు; గ్రహాల కొలతలతో, దిక్కులతో ఖచ్చితమైన అనుసంధానం కలిగిన విశ్వ క్రమబద్ధతకు అది ఒక సజీవ సాక్ష్యం. నేటికీ చెక్కుచెదరకుండా నిలిచి ఉన్న ఏకైక ప్రాచీన అద్భుతంగా, భూమి యొక్క భౌగోళిక మధ్యభాగంలో దాని ఉనికి మనల్ని విస్మయానికి గురి చేస్తుంది. ప్రధాన దిక్కులను సూచించడంలో నేటి ఆధునిక కట్టడాల కంటే పిరమిడ్డే అత్యంత ఖచ్చితత్వాన్ని కలిగి ఉండటం విశేషం. కింగ్స్ ఛాంబర్ లోపల, ఓరియన్ నక్షత్ర మండలానికి ప్రతిరూపంగా నా శరీరంపై మూడు చుక్కలను పచ్చబొట్టుగా మలచుకోవడం నా జీవితంలో మర్చిపోలేని, అత్యంత వినమ్రమైన మరియు లోతైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం.

భారతీయ ఆలయ నిర్మాణాలలోనూ ఇదే విధమైన అవగాహన సృష్టంగా కనిపిస్తుంది; ఇక్కడ 'మండలాలు' సమగ్ర కట్టడాలకు ప్రాథమిక నమూనాలుగా (Blueprints) నిలుస్తాయి. ఈ పుణ్యక్షేత్రాలు త్రిమితీయ ధ్యాన రూపాలుగా రూపుదిద్దుకున్నాయి. అందులోని ప్రతి ప్రమాణం, ప్రతి దారి సందర్భకులను బాహ్య ప్రపంచం నుండి అంతర్గత చైతన్యం వైపు నడిపిస్తాయి. "ఆ ఆలయ ప్రాంగణాల్లో సంచరిస్తుంటే,



అదొక ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియలో భాగంగా సాగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అక్కడ నెలకొన్న రేఖా గణితం మన శరీరాన్ని, మనస్సును , పరిసరాలను సమన్వయం చేస్తుంది. ఫలితంగా ఆ ఆలయం కేవలం ఒక దర్శనీయ క్షేత్రంగా మిగిలిపోకుండా, ఆత్మబింతనకు ఒక దివ్య సాధనంగా మారుతుంది.

యూరప్ అంతటా విస్తరించి ఉన్న 'గోటిక్ కేథడ్రల్స్' నిర్మాణాల్లోనూ ఇదే విధమైన ఆలోచనా దృక్పథం ప్రస్ఫుటమవుతుంది. ఇక్కడ రేఖాగణిత నిపుత్తులు, సమరూపత అనేవి పునాది నమూనాల నుండి వంపు తిరిగిన పైకప్పుల వరకు ప్రతి అంశాన్ని ప్రభావితం చేశాయి. ముఖ్యంగా 'రోజ్ విండోస్' వంటి అద్భుత కళాఖండాలను అత్యంత ఖచ్చితమైన గణిత నమూనాలతో తీర్చిదిద్దారు; వీటి ప్రధాన ఉద్దేశ్యం చూసే దృష్టిని ఆకాశం వైపు మళ్ళించి, ఒక అలౌకిక అనుభూతిని కలిగించడం. రేఖా గణితం ద్వారా ఒక ప్రదేశం ఇచ్చే అనుభూతిని ఎంతగా ప్రభావితం చేయవచ్చో ఆనాటి వాస్తుశిల్పాలు గుర్తించిన తీరు నన్ను ఎప్పుడూ ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తుంది. పవిత్ర రేఖాగణితం అనేది కేవలం అలంకారప్రాయమైనది కాదు; అది ఒక ప్రదేశంలో ప్రవేశించే ప్రతి ఒక్కరిలో ఒక లయబద్ధమైన స్పందనను, సమతుల్యతను, లోతైన అనుసంధానాన్ని కలిగించేందుకు ఉద్దేశపూర్వకంగా సృష్టించిన ఒక సాంస్కృతిక భాష.

ఆధునిక వాస్తుశిల్పంలో, రూపకల్పనలో మళ్ళీ ఈ ప్రాథమిక సూత్రాల పునరుద్ధరణ జరుగుతోందని నా నమ్మకం. చాలా మంది సమకాలీన వాస్తు శిల్పాలు సైతం ప్రకృతి సిద్ధమైన ప్రమాణాలను, ఆకృతి సౌష్ఠవాన్ని, సమగ్ర రూపాలను మళ్ళీ ఆదరిస్తున్నారు. మనలో ప్రశాంతతను, స్పూర్తిని, కాలాతీతమైన అనుభూతిని నింపే ఏ ఆధునిక ఆవరణ అయినా, అది ఉద్దేశపూర్వకంగా నిర్మించినా, లేకపోయినా, యుగయుగాలుగా నిలిచి ఉన్న అదే రేఖాగణిత పునాదులపై ఆధారపడుతోంది.







నా చుట్టూ ఉన్న కళా ప్రపంచంలో ఈ పునరుద్ధరణను నేను చూస్తున్నాను. వివిధ రంగాలకు చెందిన కళాకారులు పవిత్ర రేఖాగణితాన్ని ఒక వారధిలా ఉపయోగిస్తూ ప్రాచీనతను, భవిష్యత్ దృక్పథాన్ని అనుసంధానిస్తున్నారు. ఈ ఆకృతులు డిజిటల్ ఆర్ట్ నుండి శిల్పకళ వరకు, కుడ్యబిత్తాల నుండి భారీ బహిరంగ కళాఖండాల వరకు ప్రతి మాధ్యమంలోనూ అత్యంత సహజంగా ఒదిగిపోతున్నాయి. అంతర్లీనంగా, పవిత్ర రేఖాగణితం మనసును లోతుగా స్పృశిస్తుంది. ఆ నమూనాల వెనుక ఉన్న గణితం గానీ, చరిత్ర గానీ తెలియకపోయినా, జనం వాటి పట్ల తెలియని ఆకర్షణకు లోనవుతుంటారు. ఆ సహజసిద్ధమైన ఆకర్షణే నన్ను అత్యంత విస్మయానికి గురిచేస్తుంది.

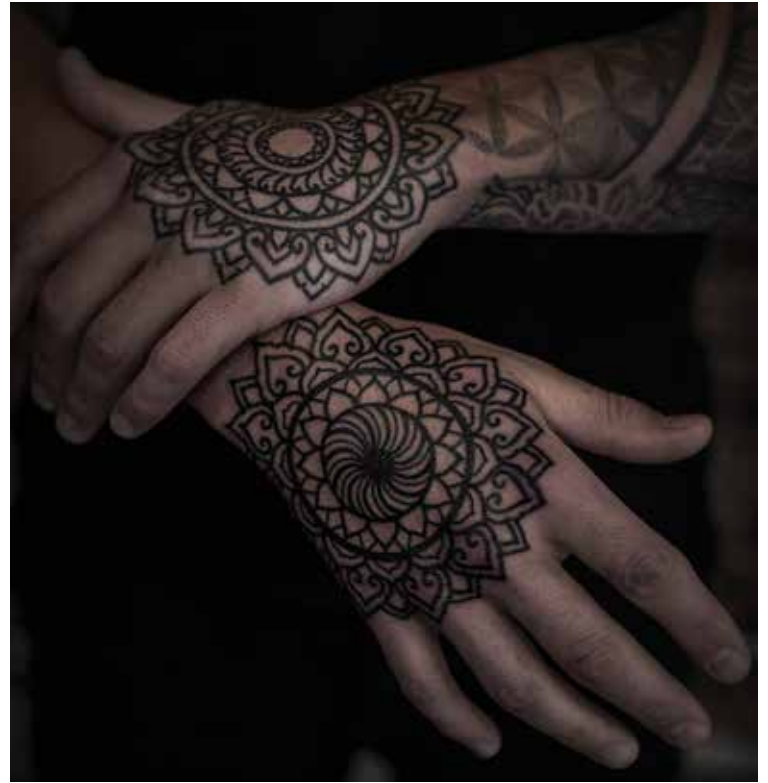
పచ్చబొట్టు వేయించుకోవడం అనేది నా దృష్టిలో పవిత్ర రేఖాగణితంతో మమేకమవ్వడానికి ఉన్న అత్యంత సన్నిహితమైన మార్గం. వాస్తుశిల్పం లేదా భారీ కళాఖండాల వలె కాకుండా, పచ్చబొట్టు నేరుగా శరీరంలోనే ఒక భాగమైపోతాయి. మానవ శరీరం రేఖాగణిత నిష్పత్తుల ఆధారంగానే రూపుదిద్దుకుంది కాబట్టి, పవిత్ర రేఖాగణితాన్ని విజ్ఞతతో అన్వయించినప్పుడు, అది శరీర నిర్మాణంతో విభేదించకుండా, దానితో సహజంగా కలిసిపోయి ఆ అందాన్ని మరింత ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది.



పవిత్ర రేఖాగణిత నమూనాతో పచ్చబొట్టు వేయించుకున్న క్లయింట్ 'అషర్' తో

నేను పవిత్ర రేఖాగణితాన్ని పచ్చబొట్టుగా మలిచేటప్పుడు ఖచ్చితత్వం, సంకల్పం, ఆకృతి పట్ల గౌరవం. ఇవే నా ప్రథమ ప్రాధాన్యాలు. ఈ ఆకృతుల్లో పారపాట్లకు ఇసుమంతైనా తావు ఉండదు. ఒక్క చిన్న రేఖ పక్కకు జరిగినా ఆ మొత్తం ఆకృతి లోని అందం దెబ్బతింటుంది. ఈ స్థాయి ఖచ్చితత్వం కావాలంటే అంకితభావం, క్రమక్షణ ఎంతో అవసరం. ఆ ఏకాగ్రతే ఈ పనిని నాకు ఒక ధ్యానంలా మారుస్తుంది. నా దగ్గరకు వచ్చే వారు కేవలం ఆకర్షణీయమైన బిత్తాల కోసం మాత్రమే కాకుండా; వాటి వెనుక ఉన్న నిగూఢార్థాన్ని వెతుక్కుంటూ వస్తారు. ఈ పచ్చబొట్టు పరివర్తనకు, సమతుల్యతకు, రక్షణకు లేదా మనల్ని మించిన ఒక ఉన్నత శక్తితో అనుసంధానానికి బిహ్మీలుగా నిలుస్తాయి. అటువంటి పచ్చబొట్టును వేయించుకోవడం అనేది ఒక పవిత్ర కార్యంలా సాగుతుంది. అది సంకల్పానికి, అత్యపరిశీలనకు ఒక అరుదైన వేదికగా మారుతుంది.

ఆధునిక రూపకల్పనలో (Modern Design) సైతం పవిత్ర రేఖాగణితం సరికొత్తగా ఆవిష్కృతమవుతోంది. దుస్తుల అలంకరణ, వస్తు తయారీ, బ్రాండింగ్, ఇలా ప్రతి రంగంలోనూ దీని ప్రభావం కనిపిస్తోంది. రేఖాగణిత నిష్పత్తుల (ఆకృతుల కొలతల) ఆధారంగా రూపొందించిన లోగోలు (Logos) ఎంతో సమతుల్యంగా ఉంటూ, కాలాన్ని అధిగమించి నిలుస్తాయి. ప్రకృతిలో కనిపించే ఆకృతులు వస్త్ర కళలోనూ, మనం ధరించే అలంకరణల్లోనూ అత్యంత సహజంగా ఒదిగిపోతాయి. సాంకేతిక రంగంలో సైతం వినియోగదారులకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా, మనసుకు హాయినిచ్చేలా డిజిటల్ తెరలను రూపొందించడానికి ఈ సమరూపత, నిష్పత్తులే ఆధారమవుతున్నాయి.









వీటన్నింటినీ ఏకం చేసే ఒకే ఒక సత్యం ఏమిటంటే, ఉత్తమమైన సృజన అనేది ఎప్పుడూ యాదృచ్ఛికంగా పుట్టదు. రేఖాగణితం ప్రకృతి సూత్రాలతో జతకట్టినప్పుడు, ఆ రూపం మన మనసుకు ఎంతో హాయినిస్తుంది. దానికి ఎటువంటి వివరణలు అక్కర్లేదు; అది నేరుగా అంతరాత్మతోనే మాట్లాడుతుంది. ఈ పవిత్ర రేఖాగణితం యుగాల కాలంగా నిలిచి ఉండటానికి ఒక కారణముందని నేను నమ్ముతాను. అనంతమైన ఈ విశ్వంలో మనం కూడా ఒక భాగమేనని, అందరితోనూ అనుసంధానమై ఉన్నామనే నిజాన్ని ఇది మనకు గుర్తు చేస్తూనే ఉంటుంది. అస్తవ్యస్తంగా, విభిన్నంగా అనిపించే ఈ ప్రపంచంలో ఈ ఆకృతులు మనకు ఒక క్రమశిక్షణను, అర్థవంతమైన జీవన దృక్పథాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. ఇవి సంస్కృతులకు, కాలాలకు, మాధ్యమాలకు అతీతమైన ఒక విశ్వజనీన భాషగా విరాజిల్లుతున్నాయి.

ఒక కళాకారుడిగా నా లక్ష్యం ప్రాచీన బిహ్వాలను గుడ్డిగా అనుకరించడం కాదు; వాటి మూల తత్వాన్ని గౌరవిస్తూనే, మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా వాటికి కొత్త రూపాన్ని ఇవ్వడం. పవిత్ర రేఖాగణితం కాలగర్భంలో కలిసిపోయిన పురాతన అవశేషం కాదు; అది సజీవమైనది. ఆధునిక కాలానికి, నూతన సాంకేతికతలకు, వైవిధ్యమైన కళారూపాలకు అనుగుణంగా తనను తాను మలచుకుంటూ నిరంతరం విస్తరిస్తూనే ఉంటుంది.

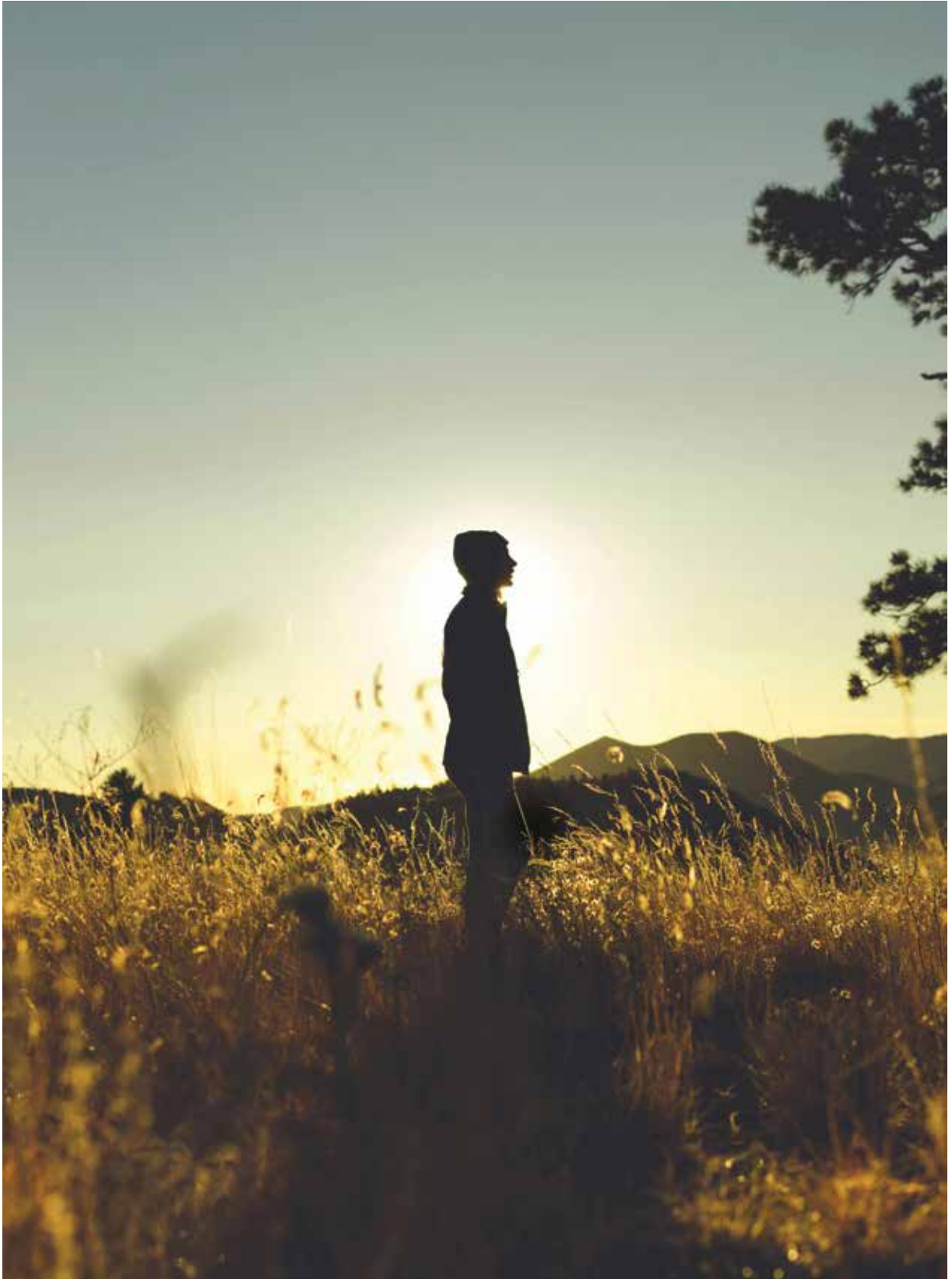
శిలలపై చెక్కినా, ప్రార్థనా మందిరాల నిర్మాణాల్లో వాడినా, చర్మంపై పచ్చబొట్టుగా మలచినా, బివలికి డిజిటల్ రూపంలో సృష్టించినా, పవిత్ర రేఖాగణితం తన శాశ్వతమైన లక్ష్యాన్ని నెరవేరుస్తూనే ఉంటుంది. ఇది ప్రకృతి గమనంతో, విశ్వ నిర్మాణ క్రమంతో, మన జీవితాలను తీర్చిదిద్దే నిగూడమైన ఆకృతులతో మనల్ని అనుసంధానిస్తుంది.

నా దృష్టిలో, పవిత్ర రేఖాగణితంతో పనిచేయడం అనేది ఒక కళాత్మక సాధన మాత్రమే కాదు. అదొక వ్యక్తిగత జీవన తత్వం కూడా. కాలాతీతమైన విశ్వశక్తితో మనల్ని అనుసంధానించే శక్తి కళకు ఉందనే విషయాన్ని ఇది నిరంతరం గుర్తు చేస్తుంది. విశ్వజనీన సూత్రాల నుండి ఉద్భవించే ఏ ఆకృతి అయినా, అది కేవలం అలంకారానికి పరిమితం కాదు; ఈ అనంతమైన సృష్టిలో మన ఉనికిని, మన స్థానాన్ని అది తిరిగి సుస్థిరం చేస్తుంది.

Website: [www.dillonfortetattoo.com](http://www.dillonfortetattoo.com)

Instagram | X | Facebook





## నిరాశలో ఉన్నవారి కోసం ఒక కవిత

— క్లార్క్ పావెల్

నీ కుర్చీ క్రింద గురుత్వాకర్షణ శక్తి  
భూమి మధ్యలో తిరగబడుతోంది!  
ఇది తెలిసినప్పటికీ  
ఎందుకు దిగులుగా ఉంటావు?  
నిన్ను బాధిస్తున్న విషయాలను గురించి  
అంతరిక్షంలో ఎవరూ ఆలోచించరు కదా!  
ఉత్సాహంగా ఉండు!  
పైకప్పులు కూడా నేలల మాదిరిగానే ఉంటాయని ఆలోచించు,  
"మామిడి" లాంటి మాటల గురించి ఆలోచించు.

గోల్ఫ్ బంతులు గుర్తున్నాయా,  
వాటిని కోసినప్పుడు వాటి లోపలున్న  
చిన్నచిన్న రబ్బరు పీలికలు  
ఉత్సాహంతో ఉధృతిగా చెలరేగి, విప్పాలి,  
అణువులలో వలె ఎలా తివాచీపై పరిగెత్తేవో?

అక్కడ ఎక్కడో... ఇప్పుడే  
ఒక విరామ గంట మోగబోతోంది...  
సముద్ర గర్భంలో విహరించే ఈతగాడు  
నెమ్మదిగా ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటూ, పైకి తేలుతున్నాడు...  
బహుశా అప్పుడే పుట్టిన ఒక కంగారూ శిశువు,  
మైళ్ళంతటి బొచ్చు గుండా  
పాక్కుంటూ సంచి వైపు సాగి,  
అందులోకి చేరుకుంటుంది.

ఇది నీ కోసమే:  
చదవడం ఆపు...  
బయటకు వెళ్ళు.

చలికాలంలో చెట్లు ఆకాశంలో గీసిన ప్రణాళికలు.

విద్వే

“మరొకరి స్థానంలో నిలబడటం, వారి కళ్ళతో  
చూడటం నేర్చుకోవడం-శాంతి అలానే  
ఆరంభమవుతుంది.”

బరాక్ ఒబామా



# సెటాంటా ఎలా కూ కులెన్ అయ్యాడు

రూబీ కార్ట్యూన్ డైర్యం, పరిణామం, మరియు నిబద్ధత కలిసి ఎలా ఒక వీరుడిని మలిచాయో - అతని పేరు యుగాల పాటు మూర్ఖ్యుడేలా చేసిందో ఈ కథలో అన్వేషిస్తారు.

**చా** లాకాలం క్రితం, పురాతన ఐర్లాండ్‌లో, ఎందరో శూర వీరులు, దేవుళ్లు మరియు దేవతలు విరాజిల్లిన ఆ కాలంలో, సెటాంటా[1] అనే పేరు గల ఒక చిన్న కుఱ్ఱవాడు ఉండేవాడు. కానీ చరిత్ర - కాదు, గాథ - ఇప్పుడు అతన్ని మరొక పేరుతో స్మరించుకుంటుంది: కూ కులెన్.[2]

ఇప్పుడు ఆ బాలుడికి సంబంధించిన ఒక ఆసక్తికరమైన నేపథ్యాన్ని నేను మీకు చెబుతాను, వినండి. అతను సూర్య భగవానుడైన లూమ్ కు మరియు ఒక మానవ స్త్రీకి జన్మించిన కుమారుడు. చిన్నప్పటి నుంచే అతనిలో అపారమైన బలం మరియు అసాధారణ శక్తులు ఉన్నాయని అందరూ గుర్తించారు. అతను అందమైనవాడే కాకుండా తెలివైనవాడూ కూడా.

ఈ బాలుడు, సెటాంటా, అల్బర్ రాజు కానర్ మాక్ నెస్సాకి మేనల్లుడు. అందరి పిల్లలలాగే, ఇతనికి కూడా క్రీడలు ఆడటం అంటే ఎంతో ఇష్టం - ముఖ్యంగా, పురాతన క్రీడ అయిన 'హల్లింగ్' అంటే.

సెటాంటా యోధుల బృందంలో, ముఖ్యంగా అల్బర్ రెడ్ బ్రాంచ్ నైట్స్ అనే ప్రసిద్ధ యోధుల బృందంలో చేరాలని కోరుకున్నాడు. దానికి ఒక శిక్షణా శిబిరం కూడా ఉండేది. అయితే అతను యోధుడిగా మారడం అతని తల్లిదండ్రులకు అంతగా నచ్చలేదు. అందుకే ఆ శిక్షణకు వెళ్ళొద్దని అతన్ని ఒప్పించడానికి ప్రయత్నించారు.



పరిస్థితిని మరింత సంక్లిష్టం చేస్తూ, ఒక డ్రూయిడ్ చెప్పిన జోస్యాన్ని యువ సెటంటా యాదృచ్ఛికంగా విన్నాడు. అదేమిటంటే: ఒక నిర్దిష్టమైన రోజున ఎవరైనా ఆయుధాలు ధరిస్తే, మగవారైనా, ఆడవారైనా, వారికి శాశ్వత కీర్తి మరియు ఖ్యాతి లభిస్తాయి; కానీ వారి జీవితం మాత్రం అల్పాయుష్షమై ఉంటుంది. ఉత్సాహం మరియు ఉద్యేగంతో నిండిన సెటంటా, ఈ జోస్యాన్ని సంతోషంగా అంగీకరించాడు. అలా అతను పురాణాల్లో ప్రసిద్ధి చెందిన కూ కులెన్ గా మారాడు.

సెటంటాకు ఉన్న పోరాట పటిమ మరియు హల్లింగ్ నైపుణ్యాన్ని చూసి రాజు కోనర్ మాక్ నెస్సా ముగ్గుడై, రెడ్ బ్రాంప్ వైట్స్ తో యోధుడిగా శిక్షణ పొందేందుకు అతనికి అనుమతి ఇచ్చాడు. కొంతకాలం గడిచింది. సెటంటా మరింత బలంగా ఎదిగి, వ్యూహారచనలో నైపుణ్యం సంపాదించాడు. అతను స్కాట్లాండ్ కు వెళ్లి, ప్రసిద్ధి చెందిన నిర్భయ యోధురాలు స్కాథాచ్ వద్ద కూడా శిక్షణ పొందాడు.

ఒక సాయంత్రం, సెటంటా మామ అయిన రాజు, సర్వసేనాధిపతి కులెన్ గౌరవార్థం ఏర్పాటు చేసిన విందుకు అతన్ని కోటకు ఆహ్వానించాడు. రోజంతా హల్లింగ్ మరియు శిక్షణలో గడిపిన తరువాత, సెటంటా సంధ్యాసమయంలో కోటకు చేరుకున్నాడు. చెట్లు మరియు లోయల నీడలు ప్రకృతిలో నర్తిస్తున్నట్లుగా కనిపించాయి, బంగారు సాయంత్రపు కాంతి అతని దుస్తులపై మెరుస్తోంది. పక్షుల గానం అతనికి వినిపించింది. దగ్గరలోని పొదలో ఒక కాకిని అతను చూశాడు. తన చేతిలో ఉన్న కర్రను అతను గట్టిగా పట్టుకున్నాడు. ఆ సమయంలో, అకస్మాత్తుగా అతను ఒక భయంకరమైన, అసాధారణంగా పొడవైన బరిష్ వుల్ఫ్ హౌండ్ ను ఎదుర్కొన్నాడు. (తోడేళ్లను వేటాడటానికి ఉపయోగించే పెద్ద జాతి కుక్క.) ఆ కుక్క తన దంతాలను బయటపెట్టి, గుర్తుమంటూ దాడి చేయాడానికి సిద్ధంగా ఉంది. అది సర్వసేనాధిపతి కులెన్ ను అపాయము మరియు చొరబాటుదారుల నుండి రక్షించడానికి శిక్షణ పొందిన కాపలాకుక్క. ఆ క్షణంలో, తనను తాను రక్షించుకోవడానికి సెటంటా హల్లింగ్ ఆటలో ఉపయోగించే కర్ర మరియు గట్టి





తోలుతో కప్పబడిన కార్క్ బంతితో ఆ వుల్ఫ్ హౌండ్ ను కొట్టాడు. దాంతో ఆ కుక్క తీవ్రంగా గాయపడి చనిపోయింది.

ఈ హడావిడి అంతా విని, రాజు కోనర్ మరియు సేనాధిపతి కులెన్ తమ విందును వదిలి బయటకు వచ్చారు; అక్కడ సెటంటా నిలబడి ఉండటాన్ని వారు గమనించారు. తన ప్రియమైన వుల్ఫ్ హౌండ్ కు జరిగిన దుస్థితిని చూసి ఆ సైనిక నాయకుడు తీవ్ర దుఃఖానికి లోనయ్యాడు. ముఖం బిట్టించుకుంటూ, నమ్మలేనంత ఆశ్చర్యంతో అతను, “ఏం చేశావు నాయనా?” అని అడిగాడు. దీనికి భిన్నంగా, ఆ వేటకుక్క వల్ల ఎటువంటి హాని కలగకుండా తన మేనల్లుడు క్షేమంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటాన్ని చూసి రాజు మనసులోనే సంతోషించాడు.

“నన్ను క్షమించండి ప్రభూ, నేను మీ విందుకు వస్తుండగా ఆ వేటకుక్క నాపై దాడిచేసింది మరియు రాజా...” తన బాధను మాటల్లో చెప్పలేక అతని మాటలు అక్కడే ఆగిపోయాయి. పశ్చాత్తాపంతో, సెటంటా వెంటనే నాయకుడు కులెన్ ముందు మోకరిల్లాడు. ఆ క్షణంలో, తాను ఏమిచేయాలో అతనికి అర్థమైంది. అక్కడికక్కడే, అతను నాయకుడికి ఒక ప్రమాణం, ఒక నిజమైన వాగ్దానం చేశాడు.

“నేను, సెటంటా, మీ వేటకుక్క స్థానాన్ని తీసుకుంటాను. మీకు నా అవసరం ఉన్నంతవరకు మిమ్మల్ని మీ ఆస్తిని నేను కాపాడుతానని ప్రమాణం చేస్తున్నాను.”

అతను తన మాట నిలబెట్టుకున్నాడు. నాయకుడు కులెన్ ఇంటి ద్వారం వద్ద ఒక కన్ను తెరిచే ఉంచి నిద్రిపోతూ, రాత్రంతా ఆ ఇంటి చుట్టూ తిరుగుతూ, కాపలా కాశాడు. అతని స్థానంలోకి రావడానికి ఒక కొత్త వుల్ఫ్ హౌండ్ పిల్ల పెరిగి పెద్దదయ్యే వరకు అతను అక్కడే కాపలా కాస్తూనే ఉన్నాడు. అప్పటినుంచి, సెటంటా అనే ఆ యువకుడు “కూ కులెన్”గా ప్రసిద్ధి చెందాడు - అంటే “కులెన్ యొక్క వేట కుక్క” అని అర్థం. అలా ఒక చిన్న బాలుడు దైర్యం మరియు నిబద్ధతతో ఒక గొప్ప పురాణ వీరుడిగా మారాడు. ఇక మిగిలినదంతా ఒక పురాణ గాథ అని అంటారు!

[1] సెటంటా అనేది “Sétanta” యొక్క ఆంగ్లీకరణ రూపం. ఇది కూ కులెన్ యొక్క జన్మపేరు.  
 [2] కూ కులెన్ అనేది “Cú Chulainn” యొక్క ఆంగ్లీకరణ రూపం. ఐరిష్ భాషలో దీనికి “కులాన్ యొక్క వేటకుక్క” అనే అర్థం వస్తుంది.  
 [3] కానర్ మాక్ నెస్సా అనేది “Conchobar mac Nessa” అనే యొక్క ఆంగ్లీకరణ రూపం. అతను అల్పార్ ప్రాంతానికి చెందిన పురాణ రాజు.  
 [4] హల్లింగ్ అనేది సుమారు 3,000 సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన ఐరిష్ పీల్చీ క్రీడ. దీనిని ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగవంతమైన ఆటగా వర్ణిస్తారు. ఇది హల్లి అనే చెక్క కర్రతో మరియు స్లియోటార్ అనే చిన్న బంతితో ఆడతారు.  
 [5] స్కాథాచ్ అనేది “Scáthach” అనే యొక్క ఆంగ్లీకరణ రూపం. ఆమె స్కాట్లాండ్ కు చెందిన ఒక పురాణ యోధురాలు. ఆమె పేరు “నీడ” అనే అర్థాన్ని సూచిస్తుంది. యుద్ధంలో మరణించిన వీరులను కెల్లిక్ అనే భూగర్భ దివ్యలోకానికి చేర్చే మార్గదర్శిగా ఈమెను భావిస్తారు.

AI-generated images



THE MIND OF A CHILD HAS  
**IMMENSE  
POTENTIAL**

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

**BRIGHTER MINDS** helps unlock your child's **TRUE POTENTIAL** and achieve **PERSONAL EXCELLENCE**

**STRENGTHEN MEMORY**

**SHARPEN OBSERVATION**

**BOOST CONFIDENCE**

**INTENSIFY FOCUS**

**ENHANCE INTUITION**

[WWW.BRIGHTERMINDS.ORG](http://WWW.BRIGHTERMINDS.ORG)

**CHILDREN ARE AT AN ADVANTAGE OVER GROWN UPS BECAUSE OF THEIR INHERENT SIMPLICITY IN THOUGHT AND ACTION.**

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

**ENROLL TODAY!**

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



# Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

## CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB  
MONTESSORI | INDIGO  
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel



## Hostel Facilities

Available (CBSE campus, Kanha)

## Transport Available



# ADMISSIONS IN PROGRESS

Give your child an education that nurtures their soul, mind & body

### Omega Branch, Chennai

044 6624 1130 / 1117

<https://www.omegaschools.org>

### Tiruvallur Branch, Chennai

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

### Thumkunta, Hyderabad

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

### CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam

+91 63007 36099 | <https://hfnschools.org>

### Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam

+91 93810 32970 | <https://www.hiskanha.org>

**All Knowledge Stems From the Heart**



# HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

## SUMMER CAMP

April 1<sup>st</sup> - May 31<sup>st</sup> 2026

Under the Guidance of  
Padma Bhushan & Dronacharya Awardee  
**Pullela Gopichand**



Age group from  
**8 to 18 years**

(Certificate will be issued after  
completion of the TWO months  
from the Summer Camp)

### REGISTRATION



### Structured Badminton Development Program

Fundamentals, Performance, Holistic Growth

### International Coaching Team

Led by Head Coach Bomboji Sai Rohit (BWF & BAI Certified)  
and our International team coach.

### The Elite Opportunity

Advanced Training, Gopichand Academy Exposure

### World-Class Infrastructure

14 BWF-Standard AC Courts, AC Hostels, Nutritious Diet

**Para-Badminton Admissions are also Open**



Full - Time	
<b>Badminton</b>	<b>Charges Per Month</b> (Including taxes)
Training with Hostel	Rs. 25,000
Day-Scholar	Rs. 10,000
Part - time	
<b>Session Time</b>	<b>Charges Per Month</b> (Including taxes)
5:30 - 7:00 PM	Rs. 5,000 (Non-HIS)
	Rs. 3,500 (HIS)

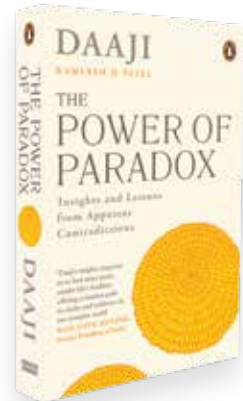
\*T&C Applied

For more information, feel free to contact us: [+91 8519956041](tel:+918519956041) [contact@hfnsports.com](mailto:contact@hfnsports.com) [sports.heartfulness.org](http://sports.heartfulness.org)



## heartfulness app

**Master the habit of meditation**  
The Heartfulness app offers daily practices to awaken the potential for a joyful existence. Download it at [heartfulnessapp.org](http://heartfulnessapp.org)



### The Power of Paradox by Daaji

The book is an exploration of twenty-two every day paradoxes combined with spiritual and scientific enquiry. Paired with the Heartfulness way of living, these practices will help one clear the mind and unburden emotions of the heart. <https://hfn.li/pop>

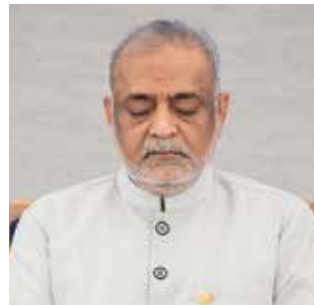
**Heartfulness Yoga Teacher Training Course**  
Learn to teach the eight limbs of yoga. Merge the traditional art of yoga with a modern professional approach. [heartfulness.org/yoga/](http://heartfulness.org/yoga/)



### Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.  
[designingdestiny.com](http://designingdestiny.com)  
[theheartfulnessway.com](http://theheartfulnessway.com)  
[spiritualanatomy.com](http://spiritualanatomy.com)  
[thewisdombridge.com](http://thewisdombridge.com)



### Meditation Masterclass

In these 3 online masterclasses, you will learn the practical benefits of meditation and other yogic practices. Masterclasses are available online each day after you sign up and accessible throughout the day. [heartfulness.org/masterclass](http://heartfulness.org/masterclass)

### Find Your Community

Find a trainer or meditation center near you!  
[heartfulness.org/en/connect-with-us/](http://heartfulness.org/en/connect-with-us/)





**Learning,  
The Heartfulness Way**

Explore simple Heartfulness practices through our self-paced courses for beginners and advanced learners alike.  
[learning.heartfulness.org](http://learning.heartfulness.org)



**HFNLife**

HFNLife strives to bring products to make your life simple and convenient. We offer a set of curated partners in apparel, accessories, eye-care, home staples, organic foods and more. The affiliation of our partner organizations with Heartfulness Institute helps in financially sustaining the programs which we conduct in various places across the world. [hfnlife.com](http://hfnlife.com)



**We are planting  
millions of trees across India**

An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.



**Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships, more details at:**

**Website:** <https://heartfulness.org/forests/>  
**Gift or Contribute to loved ones at:** <https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>  
**Write to us:** [fbh@heartfulness.org](mailto:fbh@heartfulness.org)



**REIMAGINING  
A BETTER  
SHARED WORLD**

