ఆగస్టు 2026

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

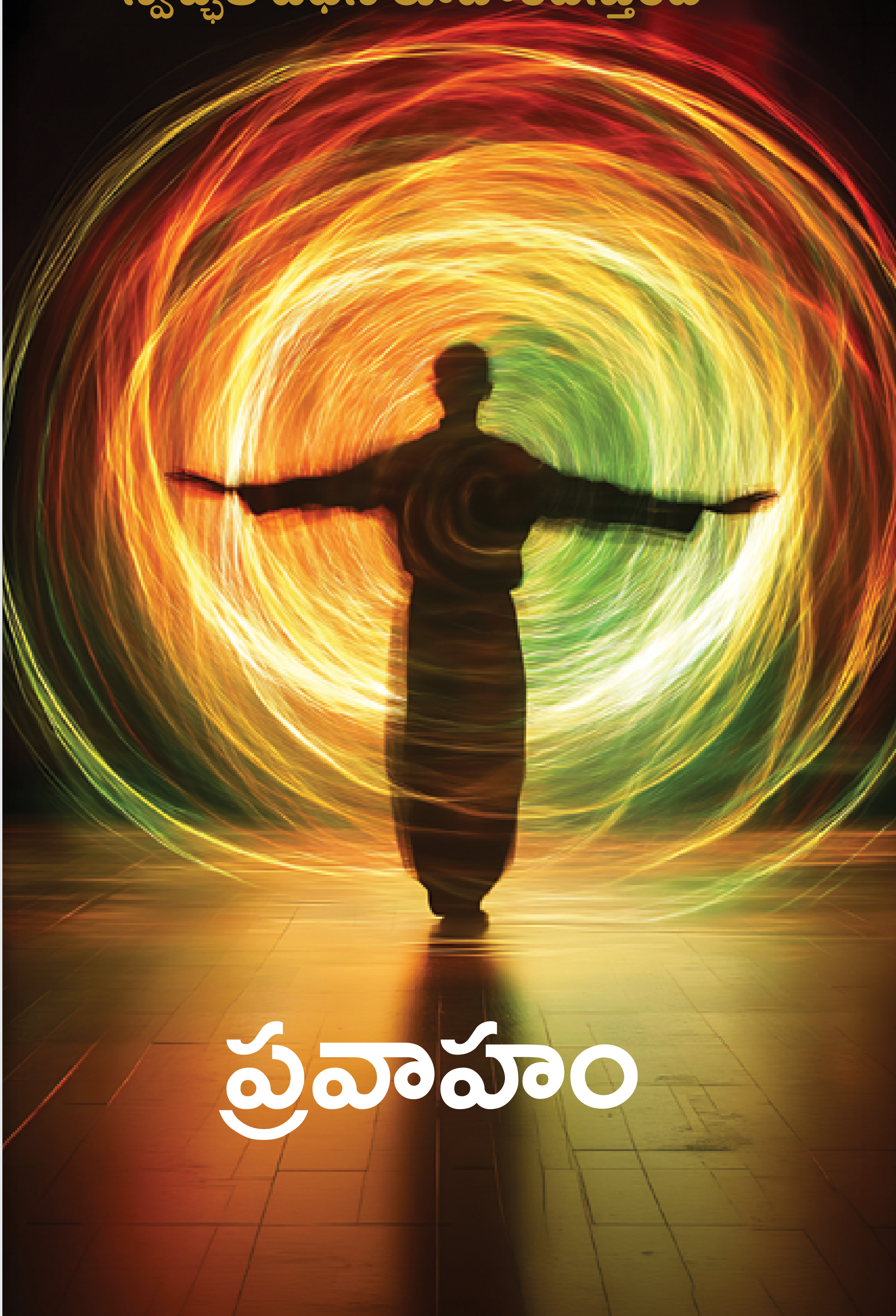
స్వచ్ఛత విధిని రూపొందిస్తుంది

అంతరంగంలోని వ్రజభూమి
ఏక్తా బౌడర్‌లీఖ్

నిరంతర సమాధి: ప్రవాహమయ చైతన్య స్థితిలో జీవనం
దాజీ

మీ యోగాన్ని జీవించడం: యోగామ్యాట్ కు ఆవల ఉన్న అంతర్గత సంప్రదాయం
భూషణ్ భుక్తే

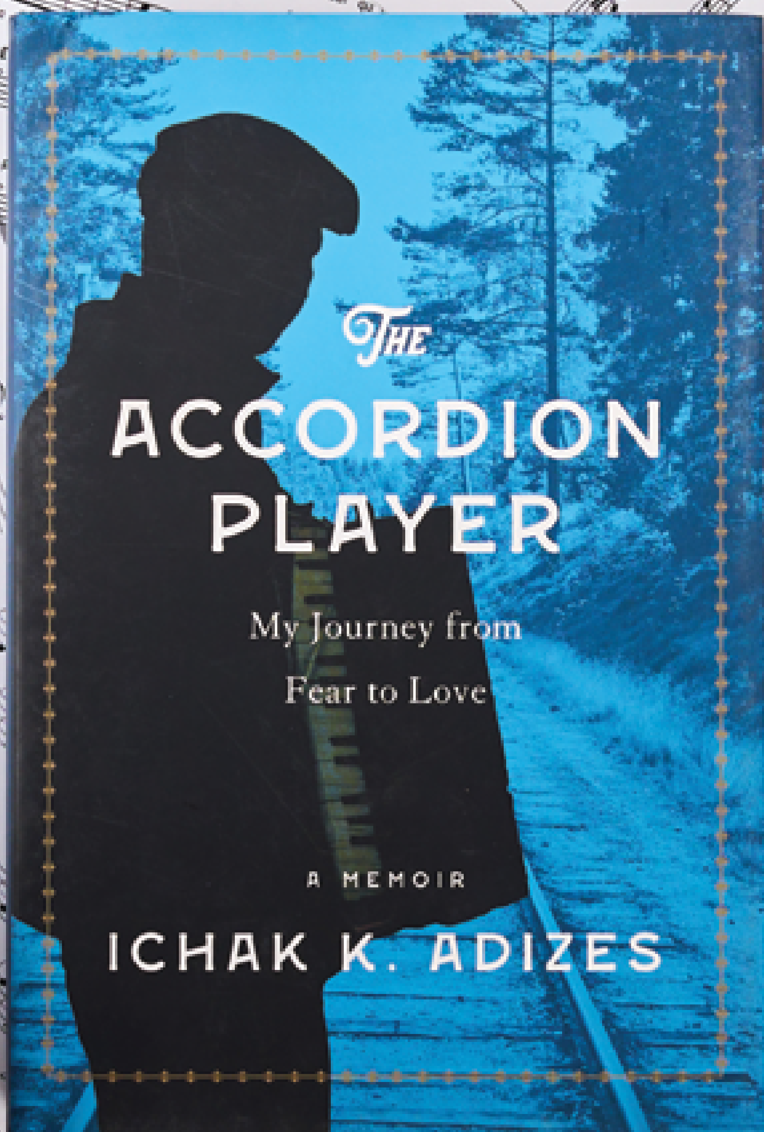
జీవన స్రవంతి
ఎలిజబెత్ డెన్లీ



ప్రవాహం

https://heartfulness.org/magazine/te/editions

> 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.

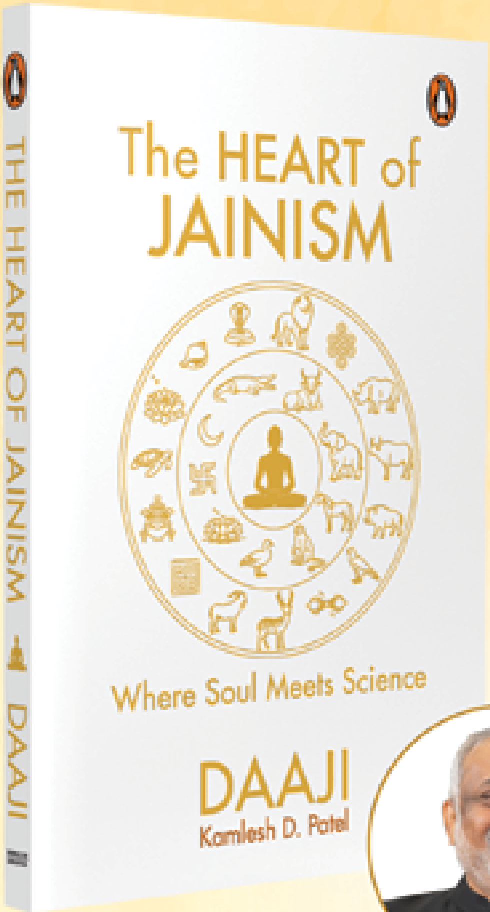
Dr. Adizes's personal story is more than a string of external events that propelled him through adversity after adversity to become the insightful, compassionate person he is today. It is also a map of his journey into a heart which, like the accordion that he played to earn a living and put himself 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
Amazon.com



#1Amazon Best Seller in Jainism

The HEART of JAINISM

Where Soul Meets Science

Jain wisdom is no longer only remembered as tradition; it is experienced as a living path of inner transformation.

In *The Heart of Jainism*, Daaji brings the timeless wisdom of the Tirthankars into conversation with modern life. Through a series of dialogues between Sadhavi Anandaji and young seekers, the book explores how *ahimsa*, *anekantavada*, *aparigraha*, *karma*, *dhyana* and *kaivalya* can guide our choices, relationships, work, inner struggles and spiritual growth today.

Available on amazon

Please scan QR code or visit the link hfn.link/THJ

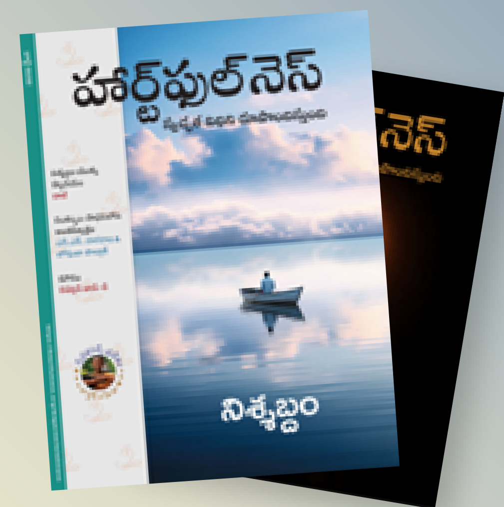
Why This Book Belongs in Every Home?

- For young people who ask questions.
- For parents who want to pass on values.
- For professionals trying to live ethically.
- For seekers who want spirituality to become experience, not just belief.

Order your copy now and discover how ancient wisdom can serve as a practical guide for modern 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.

సృజన బృందం

సంపాదకీయ బృందం
జోషువా పొల్లాక్–ఎడిటర్–ఇన్–చీఫ్
క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్–స్టాండర్డ్స్ ఎడిటర్ మరియు కాపీ ఎడిటర్
వనెస్సా పటేల్–ఆర్ట్ ఎడిటర్
మమతా సుబ్రమణ్యం–కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
అపూర్వ పటేల్–కాంట్రిబ్యూటింగ్, ఎడిటర్

పూర్ణిమా రామకృష్ణన్–కరస్పాండెంట్, మరియు కాంట్రిబ్యూటింగ్ ఎడిటర్
ఎలిజబెత్ డెన్లీ–ఎడిటర్–ఇన్–చీఫ్ ఎమెరిటా, 2015–2025

తెలుగు సంపాదకీయ బృందం –
పి. విజయ లక్ష్మి, మైథిలి రామకృష్ణ, రాజు ఈయుణ్ణి, శ్రీవర్ధనశర్మ

డిజైన్

ఉమా మహేశ్వరి జి – డిజైన్ డైరెక్టర్

లక్ష్మి గడ్డం – డిజైనర్ & చిత్రకారిణి
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీం–ఫోటోగ్రఫీ
ఎంపిక చేసిన చిత్రాలు AI సాధనాలతో సృష్టించబడ్డాయి లేదా
మెరుగుపరచబడ్డాయి

రచయితలు
భూషణ్ భుక్తే, ఏక్తా బౌడర్‌లీఖ్, దాజీ, ఎలిజబెత్ డెన్లీ, రంజని అయ్యర్, లియా
కుమార్, ఎన్.ఎస్. నాగరాజ, జేసన్ నట్టింగ్, జోషువా పొల్లాక్ , శ్రీరామ్
రాఘవేంద్రన్

సహాయక బృందం

వినాయక్ గణపురం, కార్తీక్ నటరాజన్, అష్రాఫుల్ నోబీ, జయకుమార్
పార్థసారథి, నభీష్ త్యాగి, అదితి వర్మ, శంకర్ వాసుదేవన్

ప్రచురణ
మమతా సుబ్రహ్మణ్యం – డైరెక్టర్, మార్కెటింగ్ అండ్ పార్ట్నర్‌షిప్స్
బాలాజీ అయ్యర్ – బిజినెస్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్

విరాళాలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ప్రచురణ మరియు ముద్రణ వివరాలు

ISSN 2455-7684

ప్రచురణకర్త – హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్‌కు ప్రాతినిధ్యం
వహిస్తున్న సునీల్ కుమార్
13-110, కన్హా శాంతి వనం,
కన్హా గ్రామం, నందిగామ మండలం,
రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ, 509325, భారతదేశం.

ఎడిటర్ —— నీరజ్ కుమార్

ముద్రించినవారు —— సునీల్ కుమార్
సిరియార్ట్స్, లక్డికాపుల్
హైదరాబాద్, తెలంగాణ, 500004, భారతదేశం.

Copyright © 2026 Heartfulness Education Trust.
All rights reserved.

heartfulness
purity weaves destiny

ప్రవాహం

ప్రియమైన పాఠకులకు,

ప్రవాహ స్థితి, లేదా "ఏకాగ్రతలో పూర్తిగా లీనమవడం", అనేది మనం చేస్తున్న పనిలో సంపూర్ణంగా లీనమైపోయే అనుభవం. ఆ సమయంలో కాలాన్ని, మనల్ని మనం కూడా మరచిపోతాము. నిత్యజీవితానుభవంలో, ఇది వస్తూ పోతూ ఉంటుంది.

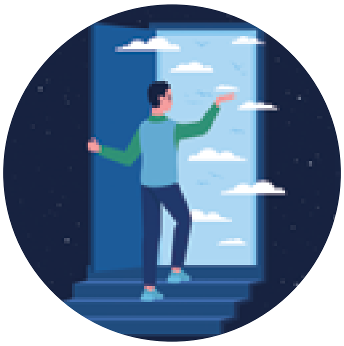
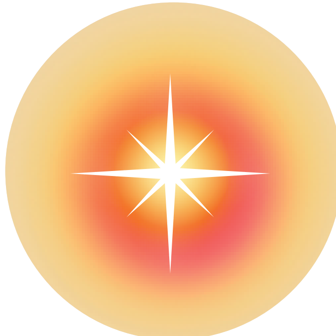
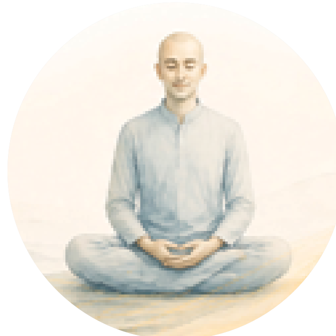
"నిరంతర సమాధి: ప్రవాహమయ చైతన్య స్థితిలో జీవనం" అనే వ్యాసంలో, దాజీ ఈ అనుభవాన్ని యోగిక దృక్కోణం నుంచి పరిశీలిస్తారు. సాధారణంగా తాత్కాలికమైనదిగా, సందర్భానుసారమైనదిగా వర్ణించబడే దానిని, ఆయన లోతైనదిగా, దీర్ఘకాలం నిలిచేదిగా అభివర్ణిస్తారు – అది క్షణికంగా అనుభూతి చెందే అపూర్వమైన క్షణం కాదు, దైనందిన జీవిత కార్యకలాపాల ద్వారా జీవించే ఒక స్థితి.

"జీవన ప్రవంతి" అనే వ్యాసంలో, ఎలిజబెత్ డెన్లీ ప్రవాహ స్థితి నుండి జీవితపు సహజ ప్రవాహం వైపు మన దృష్టిని మళ్లిస్తారు. చలనం అనేది యాదృచ్ఛికమైనది కాదని, అది ఆత్మ స్థాయిలో కూడా జీవిత నైజమే అని ఆమె చెబుతారు. మనం ఆ సహజ ప్రవాహాన్ని ప్రతిఘటించినప్పుడే బాధ మొదలవుతుంది. నదిలో కలిసే వర్షపు చినుకులా, మనమూ నిరంతరం ముందుకు సాగడానికే ఉద్దేశించబడ్డాం. వేరుపడిన భావనే సంఘర్షణకు కారణమవుతుంది.

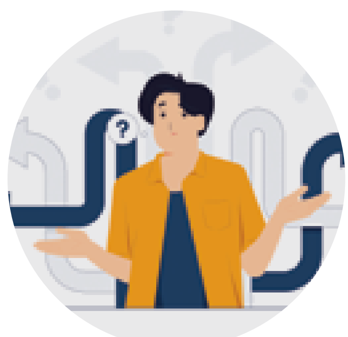
"మార్లో మరియు వంపులతో ప్రవహించే నది" అనే కథలో, చిన్నారి పాఠకులు కూడా ఇదే సత్యాన్ని కథ రూపంలో తెలుసుకుంటారు. వేగంగా ప్రవహించే నదీ ప్రవాహాన్ని దాటాలంటే తన శక్తిమేరకు బలంగా ఈదడమే మార్గమని ఒక చిన్న నీటి నక్క గట్టిగా నమ్ముతుంది. కానీ ఆ నది దానికి భిన్నమైన పాఠాన్ని నేర్పుతుంది.

మీ ఆలోచనలు, అనుభవాలు మరియు ఇతర రచనలను మేము హృదయపూర్వకంగా ఆహ్వానిస్తున్నాము. మీ రచనలను పంపడానికి దయచేసి https://heartfulness.org/magazine/contribute ను సందర్శించండి లేదా క్రింద ఇవ్వబడిన QR కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి.

సంతోషంగా చదవండి,
సంపాదకులు.

Yoga



లోపల

సాధన

సంకల్పం: సూక్ష్మత్వం యొక్క శక్తి
ఎన్.ఎస్. నాగరాజ మరియు జోషువా పొల్లాక్
12

నిరంతర

సమాధి: ప్రవాహమయ చైతన్య స్థితిలో జీవనం
దాజీ
22

పరిశోధన

స్ఫూర్తి నుండి సాక్ష్యాధారాల దిశగా: విద్యార్థుల శ్రేయస్సుకు నిజంగా తోడ్పడే మూల్యాంకనం
రంజని అయ్యర్
32

శ్రేయస్సు

మీ యోగాన్ని జీవించడం: యోగామ్యాట్ కు ఆవల ఉన్న అంతర్గత సంప్రదాయం
భూషణ్ భుక్తే
40

ప్రత్యేక కథనం

అంతరంగంలోని వ్రజభూమి
ఏక్తా బౌడర్‌లీఫ్
48

పిల్లలు

మార్లో మరియు వంపులతో ప్రవహించే నది
లియా కుమార్
60

నాయకత్వం

బాహ్య జీవనంలో ప్రతిబింబించే అంతర్గత పరివర్తన
శ్రీరామ్ రాఘవేంద్రన్
66

పాఠక గళం

జీవన స్రవంతి
ఎలిజబెత్ డెన్లీ
72

ప్రతిస్పందన మరియు ఎంపిక మధ్యనున్న విరామం
జేసన్ నట్టింగ్
76

దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శి. ఆయన సృజనాత్మకతతో కూడిన పరిశోధకులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానం, చైతన్యం అధ్యయనం వంటి రంగాలలో సమాన నైపుణ్యంతో రాణిస్తున్నారు. ఆయన కృషి మానవ సామర్థ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో, అనుభూతి చెందడంలో కొత్త మార్గాలను తెరుస్తోంది.

ఎన్.ఎస్. నాగరాజ

ఎన్.ఎస్. నాగరాజ 'సెన్సెయ్ టెక్నాలజీస్' సంస్థ వ్యవస్థాపకులు మరియు ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి (సీఈఓ). ఆయన గత ఇరవై ఏళ్లకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని అభ్యసిస్తున్నారు. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం, సాఫ్ట్‌వేర్ నిర్మాణ శైలి మరియు రూపకల్పన సిద్ధాంతాలపై ఆయనకు అమితమైన ఆసక్తి ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులలో ఆలోచనా సామర్థ్యాలను మరియు మేధో నైపుణ్యాలను పెంపొందించే పద్ధతులను, సాధనాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ఆయన 'బ్రెయిటర్ మైండ్స్' సంస్థతో కలిసి పని చేస్తున్నారు.

జాషువా పొల్లాక్

జాషువా పొల్లాక్ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొంది, ఇరవై భాషల్లో అందుబాటులో ఉన్న 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' పుస్తక సహ–రచయిత. ఆయన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆంగ్ల పత్రికకు ప్రధాన సంపాదకులుగా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇదే కాకుండా, ప్రముఖ సంగీత దర్శకులు ఏ.ఆర్. రెహమాన్ స్వరకల్పన చేసిన అనేక బాలీవుడ్ చలనచిత్రాల సంగీతంలో ఆయన ప్రధాన వాయులీన (వైలిన్) విద్వాంసుడిగా తన ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు.

భూషణ్ భుక్తే

భూషణ్ గారు 12 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవం గల ఒక గుర్తింపు పొందిన యోగా ఉపాధ్యాయులు. ఆయన 'యోగా సర్టిఫికేషన్ బోర్డ్' (YCB) నిబంధనలకు అనుగుణంగా బోధనా సామగ్రిని, అలాగే వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యల నివారణకై 'చికిత్సాత్మక యోగా' మోడ్యూల్స్ రూపకల్పన చేశారు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీలో ఆయన 200 గంటల టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్సుల (TTC) విద్యార్థులకు మార్గదర్శకునిగా మరియు ఉపాధ్యాయునిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా, 'యోగా ప్రోటోకాల్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్' మరియు 'యోగా వాలంటీర్' ప్రోగ్రామ్‌లలో పాల్గొనే అభ్యర్థులకు ఆయన ప్రత్యేక శిక్షణనిచ్చారు.

రంజని అయ్యర్

రంజని విద్యావేత్త, పరిశోధకురాలు, రచయిత్రి మరియు పాఠ్య ప్రణాళిక రూపకర్త. ఆమె విద్యాశాస్త్రంలో డాక్టరల్ పట్టా పొందారు. ముగ్గురు యుక్తవయస్సు పిల్లలకు తల్లి. ప్రస్తుతం హైస్కూల్‌లో గణితాన్ని బోధిస్తున్నారు. భవిష్యత్ తరాల సామాజిక–భావోద్వేగ అభ్యాసం మరియు సమగ్ర వికాసాన్ని ప్రోత్సహించే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్ ఫర్ స్కూల్స్‌కు అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల సంచాలకురాలిగా కూడా పనిచేస్తున్నారు.

ఏక్తా బౌడర్‌లీఖ్

ఏక్తా చికిత్సా నిపుణురాలు మరియు సమగ్ర ఆరోగ్య ప్రచారకర్త. ఆమెకు మూడు దశాబ్దాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన మరియు బోధనలో అనుభవం ఉంది. ఆమె హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు సంబంధించిన ప్రభుత్వ సంబంధాలు మరియు ప్రాంతీయ కార్యక్రమాలకు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. వెల్‌నెస్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో ప్రాణశక్తి చికిత్స విభాగానికి నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. అలాగే, జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ స్థాయిలోని పలు యోగా సంస్థల్లో సభ్యురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు.

రచయితలు

లియా కుమార్

లియా టెక్సాస్ విశ్వవిద్యాలయంలో ద్వితీయ సంవత్సరం విద్యార్థిని, ఎకనామిక్స్ మరియు కంప్యూటర్ సైన్స్‌ను ప్రధానాంశాలుగా అభ్యసిస్తున్నారు. ఆమెకు పరుగు, చదవడం, మరియు బేకింగ్ అంటే ఎంతో ఇష్టం. మానసిక ఆరోగ్య వనరులను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్న ఆసక్తితో, ఆమె రెండు మానసిక శ్రేయస్సు యాప్‌లను రూపొందించారు. అలాగే, మానసిక ఆరోగ్య ప్రయాణాన్ని వ్యక్తిగతంగా మరియు సమగ్రంగా మార్చడంలో సాంకేతికత ఎలా దోహదం చేయగలదో ఆమె పరిశోధించారు.

శ్రీరామ్ రాఘవేంద్రన్

శ్రీరామ్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకులు మరియు ప్రశిక్షకులు. ఆయన సాంకేతిక రంగంలో పనిచేస్తున్నారు. జీవిత సూత్రాలపై మరింత లోతైన అవగాహనను పొందేందుకు, తన రోజువారీ జీవితంలోని చిన్న చిన్న అనుభవాలను నిశితంగా పరిశీలిస్తూ, వాటిపై ఆలోచించడం ఆయనకు ఇష్టం.

ఎలిజబెత్ డెన్లీ

ఎలిజబెత్ రచయిత్రి, సంపాదకురాలు, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ప్రశిక్షకురాలు, చైతన్యంలో మరియు వ్యక్తిగతంగా అభివృద్ధి, సైన్స్ మరియు ఆధ్యాత్మికత రంగాలను కలిపి తీసుకురావడం వంటి ఇంటరాక్టివ్ ప్రోగ్రామ్‌ల ఫెసిలిటేటర్. ఆమె 2015 నుండి 2025 వరకు 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మ్యాగజైన్'కు 'ఎడిటర్–ఇన్–చీఫ్ ఎమెరిటా'గా వ్యవహరించారు.

మమతా సుబ్రమణ్యం

మమతా కథన రచనపై తనకున్న ఆసక్తితో మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ధ్యానాన్ని మేళవిస్తూ, సమాజాన్ని నిర్మించుకునే వేదికగా ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆమె 2016లో చేసిన TEDx ప్రసంగాన్ని 27 లక్షల మందికి పైగా వీక్షించారు. ప్రస్తుతం ఆమె స్వతంత్ర సామాజిక మాధ్యమాల మరియు కంటెంట్ నిర్వాహకురాలిగా, అలాగే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మ్యాగజైన్‌కు సంపాదకురాలిగా మరియు రచయితగా పనిచేస్తున్నారు.

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 హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాధకురాలు మరియు ప్రశిక్షకురాలు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సచిత్ర మాస పత్రిక సంపాదకీయ బృందంలో సభ్యురాలు.

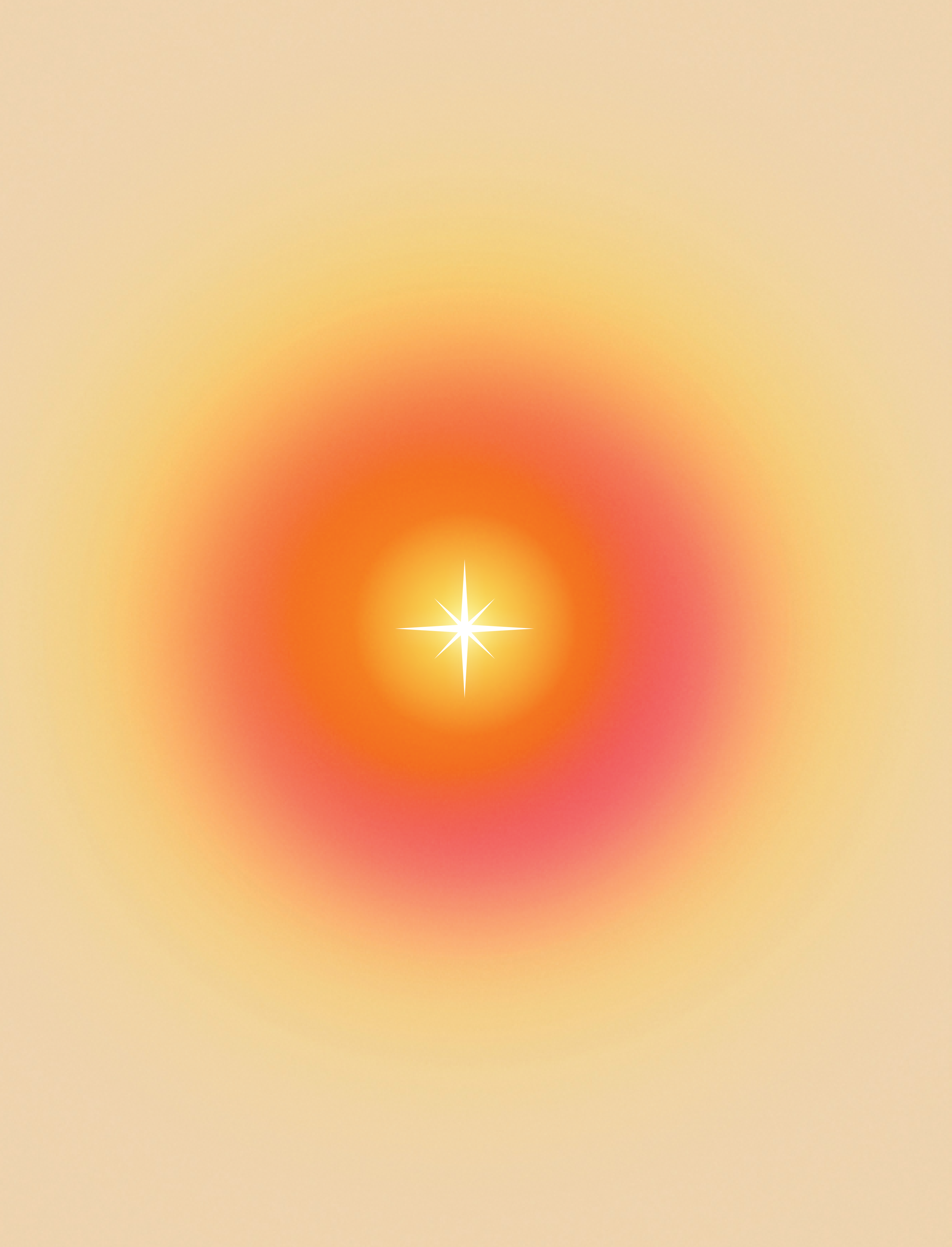
లక్ష్మి గడ్డం

లక్ష్మి యువ సృజనాత్మక రూపకర్త మరియు చిత్రకారిణి. దృశ్య కథనాలపై ఆమెకు ఎంతో ఆసక్తి ఉంది. దృష్టాంత చిత్రాలు, ఎడిటోరియల్ డిజైన్, బ్రాండింగ్, సమకాలీన రూపకల్పన వంటి విభిన్న రంగాలను అన్వేషించడాన్ని ఆమె ఆస్వాదిస్తారు. ప్రకృతి, సృజనాత్మకత, మానవ అనుభవాల నుంచి ప్రేరణ పొందుతూ, ఊహాశక్తి, సరళత, అర్థవంతమైన భావవ్యక్తీకరణతో ఆలోచనలను అందించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

సాధన

"మనకు దొరికే ప్రతి రోజూ, మన విధిని రూపుదిద్దుకోవడానికి లభించే ఒక బంగారు అవకాశం లాంటిది."

దాజీ



సంకల్పం:

సూక్ష్మత్వం యొక్క శక్తి

సంకల్పంపై వెలువడిన ఈ రెండవ వ్యాసం, పవిత్ర సాధనా సూత్రాల పరంపరలో ఒక భాగం. ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనకు సంబంధించిన అంతర్గత విధానం ఎంత సూక్ష్మంగా మారుతుందో, అంతగా అది శక్తివంతమవుతుందని ఈ వ్యాసం వివరిస్తుంది. అలాగే, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల మరియు పరివర్తనకు దోహదపడే ఒక సార్వత్రిక సూత్రాన్ని కూడా ఇది వెల్లడిస్తుంది.

రచన: ఎస్. ఎస్. నాగరాజ మరియు జోషువా పొల్లాక్

మొదటి భాగంలో, ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనకు సంబంధించిన అంతర్గత విధానమైన సంకల్పాన్ని మనం పరిచయం చేసుకున్నాం. ఆలోచన, ఉద్దేశం మరియు సంకల్ప శక్తిని ఏకీకృతం చేసి, మార్పు కోసం ఒక ప్రార్థనాపూర్వక సూచనగా మలచుకోవడం ద్వారా మనం మనస్సులో సంకల్పాన్ని ఏర్పరుచుకుంటాం; అదే సమయంలో దాని ఫలితాన్ని దైవేచ్ఛకు వదిలివేస్తాం. ఆ సంకల్పం ఏ విధంగా, ఏ సమయంలో, ఏ రూపంలో లేదా ఎంత విస్తృతంగా నెరవేరుతుందనే విషయాన్ని వ్యక్తిగతంగా మనం నిర్ణయించలేము.

ఒక్కసారి సంకల్పాన్ని ఏర్పరుచుకున్నాక, కొన్ని సంకల్పాలు తక్షణమే, స్పష్టమైన మరియు కంటికి కనిపించే ప్రభావంతో నెరవేరుతున్నట్లు అనిపిస్తాయి; మరికొన్ని మాత్రం కాలక్రమేణా క్రమంగా వ్యక్తమవుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో అవి లోతైన, శాశ్వతమైన పరివర్తనను తీసుకువస్తాయి; మరికొన్నింటిలో మాత్రం తాత్కాలికమైన, పైపైన కనిపించే మార్పులను మాత్రమే కలిగిస్తాయి.

ఈ భిన్నతలకు కారణం సాధ్యాసాధ్యాలే అని అనుకోవడం సహజమే – ఎందుకంటే లోతైన పరివర్తన కంటే పైపైన జరిగే మార్పును సాధించడం సులభం అనిపిస్తుంది. అయితే, దైవిక శక్తి దృష్టికోణం నుండి చూస్తే, సాధ్యాసాధ్యాలు అనే విషయం నిర్ణయాత్మక అంశం కాదు. బదులుగా, ఒక సంకల్పం నెరవేరడం అనేది దానిని ఎంత సూక్ష్మంగా ఏర్పరుచుకుని దైవానికి సమర్పించామనే దానిపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది.

సంకల్పం యొక్క సూక్ష్మత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, మొదట దానికి వ్యతిరేకమైన బలవంతంగా ఒత్తిడి చేయడం గురించి పరిశీలిద్దాం. మన స్వంత పట్టుదల లేదా బలప్రయోగాన్ని రుద్దడం ద్వారా మనం పరివర్తనను తీసుకురాలేమని దాజీ గారు నొక్కి చెప్పారు, ఆయన దీనిని ఒక రకమైన హింస అని పిలుస్తారు. "మరొక వ్యక్తిలో మార్పు తీసుకురావడానికి మీరు బలాన్ని లేదా ఒత్తిడిని ఉపయోగించినప్పుడు ఏం జరుగుతుంది?" అని ఆయన ప్రశ్నిస్తూమీరు కేవలం ప్రతిఘటనను లేదా అసమ్మతిని మాత్రమే సృష్టిస్తారు. ఆ వ్యక్తి మీ కోరికలకు లొంగి నడుచుకున్నప్పటికీ, అది పైపై సమ్మతిగానే ఉంటుంది. మీ ప్రయత్నాలు నిజమైన మార్పును కలిగించలేవు. అంతకంటే మెరుగైన విధానం ఏమిటంటే, వారి నుండి మనఃపూర్వక సహకారాన్ని పొందడం. మీరు వినయంగా 'దయచేసి ఇది చేయండి' అని అభ్యర్థించవచ్చు. లేదా, పూజ్య బాబూజీ గారి లాగా, మీరు చాలా పరోక్షంగా, ఉన్నతంగా "ఈ పని జరిగి ఉంటే ఎంత బాగుండేదో కదా" అని అనవచ్చు. ఆ విధానం మరింత తక్కువ అలజడిని సృష్టిస్తుంది. కానీ, అన్నింటికంటే అత్యంత సూక్ష్మమైన విధానం ఏమిటంటే – నోటితో ఒక్క మాట కూడా అనకుండా, ప్రార్థనాపూర్వకంగా, నిశ్శబ్దంగా 'ఇది ఈ విధంగా జరుగుగాక' అని మనస్సులోనే దైవానికి నివేదించడం. అలాంటి సూక్ష్మ సంకల్పాన్ని ఏర్పరుచుకుని – ఏ విధమైన మోహం, పట్టుదల లేదా పట్టుపట్టడం లేకుండా, ఆ సూక్ష్మ సంకల్పాన్ని ప్రార్థనతో భగవంతునికి సమర్పించడమే అత్యంత శక్తివంతమైన సూచనా విధానం.[1]

ఈ విధమైన మౌనమైన, ప్రార్థనాపూర్వక సమర్పణే నిజమైన అర్థంలో సంకల్పానికి ఆరంభం. అక్కడి నుండి, పూజ్య బాబూజీ గారు సంకల్పంలోని సూక్ష్మతను మూడు స్థాయిలుగా వివరించారు – సూక్ష్మం, మరింత సూక్ష్మం, అత్యంత సూక్ష్మం. ఒక సంకల్పం మరింత సూక్ష్మంగా ఉంటే, దాని ఫలితం రావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. అదే సంకల్పం అత్యంత సూక్ష్మ స్థితిని పొందినప్పుడు, దాని ఫలితం తక్షణమే వ్యక్తమవుతుంది.

సంకల్పం యొక్క సూక్ష్మత, సంకల్పించే వ్యక్తి యొక్క అంతరంగ స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక స్థితి ఎంతగా సూక్ష్మంగా మారుతుందో, వారి సంకల్పం కూడా అంతే సూక్ష్మమవుతుంది; అలాగే దాని ప్రభావం మరింత శక్తివంతమవుతుంది.

భారతీయ తత్వశాస్త్రం ప్రకృతి తనను తాను వ్యక్తీకరించుకునే ప్రాథమిక స్థితులైన త్రిగుణాలను (సత్వ, రజో, తమో గుణాలు) వివరిస్తుంది. మన ఆంతరిక స్థితిలో వచ్చే మార్పులను అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ గుణాలు సూచనా బిందువులుగా పనిచేస్తాయి. సూక్ష్మమైన ఆంతరిక స్థితిని సాత్విక స్థితిగా పరిగణించవచ్చు; అదే స్థూలమైన స్థితులు రజో లేదా తమో గుణాలకు సంబంధించినవి అయి ఉంటాయి. సంకల్పాన్ని ప్రభావవంతంగా ఏర్పరుచుకోవడం అనేది సూక్ష్మమైన, సాత్విక ఆంతరిక స్థితిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలో, ఒక కొత్త అభ్యాసకుడికి ప్రశిక్షకుని సహాయం లభిస్తుంది. ఈ ప్రశిక్షకులు, అభ్యాసిలో మరింత సూక్ష్మమైన స్థితులు క్రమంగా వికసించడానికి అవసరమైన ఆంతరిక వాతావరణాన్ని సృష్టించడంలో సహాయపడతారు.

ఒక సూక్ష్మమైన ఆంతరిక స్థితిని అనేక లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు: పునరుద్ధరణ సామర్థ్యం, ఆంతరిక తేలికదనం, తృప్తి, శాంతి, స్పష్టత, కరుణ మరియు ధైర్యం మొదలైనవి. అదే స్థూలమైన స్థితి అయితే కోరికలు, అశాంతి, కోపం, భయం మరియు అయోమయం వంటి భారమైన భావాల రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది.

అయితే ఇవన్నీ కేవలం లక్షణాలు మాత్రమే, మూలకారణాలు కావు. ఆ మూలంలో ఉన్నది 'నేను' అనే భావం ఉందా లేదా అన్నదే. పతంజలి మహర్షి దీనినే 'అస్మిత' అని పిలిచారు, అంటే 'నేను ఉన్నాను' అనే భావం – దీనినే సాధారణంగా అహంకారం అని అంటారు. ఇదే స్వీయ-భావన కార్య రూపంలోకి వచ్చినప్పుడు, 'నేనే కర్తను' లేదా 'నేనే చేస్తున్నాను' అనే భావనగా మారినప్పుడు, దానిని 'అహంకారం' – అంటే 'నేను చేస్తున్నాను' లేదా 'నేను నిర్మిస్తున్నాను' అనే కర్తృత్వ భావన అని పిలుస్తారు. కాబట్టి, ఇక్కడ అహంకారం అంటే కేవలం గర్వం లేదా అహంభావం అని మాత్రమే అర్థం కాదు. బదులుగా, అది తాను చేస్తున్న పనికి తానే కర్తనని అంతరంగంలో

సంకల్పం యొక్క సూక్ష్మత, సంకల్పించే వ్యక్తి యొక్క అంతరంగ స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక స్థితి ఎంతగా సూక్ష్మంగా మారుతుందో, వారి సంకల్పం కూడా అంతే సూక్ష్మమవుతుంది; అలాగే దాని ప్రభావం మరింత శక్తివంతమవుతుంది.

దావా వేయడం: 'నేనే ఇది చేస్తున్నాను. కర్తను నేనే. ఫలితాన్ని రప్పిస్తున్నది నేనే' అనే భావన కలిగి ఉండడం.

పూజ్య బాబూజీ గారు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో సాధకుడు దాటుకుంటూ వెళ్లే అహంకారపు వివిధ దశలను వివరించారు. ప్రారంభంలోని స్థూల దశల్లో, శరీరమే కర్త అనే భావన వ్యక్తిలో బలంగా ఉంటుంది. అతని దృష్టి భౌతిక స్థాయికే పరిమితమై ఉండి, కార్యాన్ని నిర్వహించే సాధనంగా శరీరానికి అతీతమైన వాస్తవాన్ని గ్రహించలేకపోతుంది.

ఆంతరిక స్థితి మరికొంత సూక్ష్మంగా మారినప్పుడు, కర్తృత్వ భావన లోపలికి మళ్లుతుంది. అప్పుడు వ్యక్తి – ఆత్మ, మనస్సు, దేవుడు, గురువు లేదా మరేదైనా అంతర్గత శక్తియే నిజమైన కర్త అని, శరీరం కేవలం ఒక నిమిత్తమాత్రమైన సాధనం మాత్రమేనని భావించడం ప్రారంభిస్తాడు. భౌతిక శరీరమే పని చేస్తోందనే ఆలోచన వెనకపడిపోతుంది, కానీ ఎవరో ఒకరు పని చేస్తున్నారు అనే భావన ఇంకా మిగిలే ఉంటుంది. ఇది ఆంతరిక సూక్ష్మత్వానికి ఆరంభం.

కర్తృత్వ భావన కూడా పూర్తిగా అదృశ్యమవ్వడం ప్రారంభించినప్పుడు మరింత ఉన్నతమైన సూక్ష్మత్వం సిద్ధిస్తుంది. పని జరుగుతూనే ఉంటుంది, కానీ అది శరీరం ద్వారానో, మనస్సు ద్వారానో లేదా మరేదైనా ప్రత్యేకమైన శక్తి ద్వారానో జరుగుతోందని ఆ వ్యక్తికి అనిపించదు. దాని ఫలితంగా, 'ఎవరు చేస్తున్నారు?' మరియు 'దేని ద్వారా జరుగుతోంది?' అనే ప్రశ్నలే ఉత్పన్నం కావు.

అత్యంత సూక్ష్మమైన స్థాయిలో, కార్యం జరుగుతోందనే ఎరుక కూడా కనుమరుగవుతుంది. అవసరమైన మేరకు క్రియ కొనసాగుతూనే ఉంటుంది; అయితే, ఆ కార్యానికి ముందు,

జరుగుతున్నప్పుడు లేదా తరువాత దాని గురించి ఎలాంటి భావన ఉండదు.

ఈ అత్యంత సూక్ష్మమైన స్థితిని వివరించడానికి, నిద్రపోతున్న ఒక వ్యక్తిని కీటకం కుట్టిన ఉదాహరణను బాబూజీ గారు ఇస్తారు. ఆ వ్యక్తి చెయ్యి దానంతట అదే స్వయంచాలకంగా శరీరంపై ఆ భాగానికి వెళ్లి, అవసరమైనంతగా గోకుతుంది. అయినప్పటికీ ఆ వ్యక్తి నిద్రలోనే ఉంటాడు. ఆ పనికి సంబంధించి ముందుగానీ, జరుగుతున్నప్పుడుగానీ, లేదా జరిగిన తర్వాతగానీ అతనికి ఎలాంటి ఆలోచనా ఉండదు; నిద్రలేచిన తర్వాత కూడా అతనికి అది గుర్తుండదు. బాబూజీ దీనిని "జాగ్రదావస్థలో నిద్రావస్థ" అని పిలుస్తారు: అంటే పరిస్థితులు కోరినట్లుగా ప్రతి పనినీ చేస్తూ పోతారు, కానీ ఆ పని గురించి కానీ, దానిని చేసే కర్త గురించి కానీ ఎలాంటి ఆలోచనా ఉండదు.

అటువంటి స్థితిలో వ్యక్తి ప్రకృతికి ఒక సాధనంగా మారిపోతాడు. దైవకార్యం అతని ద్వారా సహజంగాను, స్వయంచాలకంగాను జరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే, ఈ కార్యాచరణ సాధారణ అర్థంలో యాంత్రికమైనది లేదా అవగాహనలేనిది కాదు. అది నేనే చేస్తున్నాను అనే స్వీయ కర్తృత్వ భావానికి పూర్తిగా అతీతమైన కార్యాచరణ.

ఒక సూక్ష్మమైన ఆంతరిక స్థితిని అనేక లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు: పునరుద్ధరణ సామర్థ్యం, ఆంతరిక తేలికదనం, తృప్తి, శాంతి, స్పష్టత, కరుణ మరియు ధైర్యం మొదలైనవి. అదే స్థూలమైన స్థితి అయితే కోరికలు, అశాంతి, కోపం, భయం మరియు అయోమయం వంటి భారమైన భావాల రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది.

ఈ దృష్టితో పరిశీలించినప్పుడు, బాబూజీ గారు వివరించిన సంకల్పం యొక్క మూడు స్థాయిలు – సూక్ష్మం, మరింత సూక్ష్మం, అత్యంత సూక్ష్మం – వాటి మధ్య ఉన్న భేదాన్ని స్పష్టంగా గ్రహించడం మరింత సులభమవుతుంది.

ఒక సూక్ష్మ సంకల్పం అనేది చేతనాపూర్వక పరిశీలనతో ఏర్పరచబడి, సమర్పించబడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో స్వీయ-స్పృహ నిలిచి ఉంటుంది మరియు "నేను ఈ సంకల్పాన్ని సమర్పిస్తున్నాను." అనే అనుభూతి మిగిలే ఉంటుంది. ఈ స్వీయ-స్పృహ ఉనికి అనేది సంకల్పానికి బాబూజీ గారి మాటల్లో చెప్పాలంటే కొద్దిపాటి బరువును జోడిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఈ స్వీయ-భావ ప్రమేయం వల్ల – సంకల్పం అనేది నిజమైన అవసరం నుండి ఉద్భవించే దానికి బదులుగా, బుద్ధిచేత కృత్రిమంగా నిర్మించబడే లేదా ఊహల (వికల్పం) నుండి తలెత్తే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

వికల్పంలో, మనస్సు తన సొంత కల్పన ద్వారా ఒక రూపాన్ని, ఆలోచనను లేదా అవకాశాన్ని సృష్టిస్తుంది. కానీ ప్రతిభలో మాత్రం, మానసిక విశ్లేషణల ప్రమేయం ఏమాత్రం లేకుండా, అత్యున్నత చైతన్య నుండి స్వయంగా ఉద్భవించే దార్శనిక అంతర్దృష్టి లభిస్తుంది. మరింత సూక్ష్మమైన రకానికి చెందిన సంకల్పాన్ని ఏర్పరుచుకునేటప్పుడు, ఆ ఫలితం భావి సామర్థ్యంగా లేదా బీజ రూపంలో ఇప్పటికే యథార్థంగా ఉన్నట్లు వ్యక్తి గ్రహిస్తాడు. ఈ పరిస్థితి ఒక శిల్పి రాతి బండను చూసినప్పుడు, దానిలోనే ఒక విగ్రహ రూపం ఇప్పటికే నిక్షిప్తమై ఉన్నట్లు చూడటంతో పోల్చదగినది. ఆ విగ్రహం ఇంకా బాహ్యంగా వ్యక్తమవ్వలేదు, కానీ శిల్పి దృష్టికి అది ఇప్పటికే అక్కడ ఉంది; కేవలం బయటకు బయటపడటానికి మాత్రమే వేచి ఉంది.

ప్రతిభ అనేది మనస్సు తనంతటతాను ఒక ఫలితాన్ని కల్పించడం కాదు. అది, ఇంకా సంభావ్య స్థితిలో నిగూఢంగా ఉన్న దానిని ప్రత్యక్షంగా గ్రహించడం. సాంఖ్య తత్వశాస్త్రం ఈ సత్యాన్ని ఒక ప్రాథమిక సూత్రం ద్వారా వివరిస్తుంది. కారణంలోనే కార్యం ముందుగానే అంతర్లీనంగా ఉంటుంది. విత్తనాన్ని నూనె కోసం పిండకముందే, అందులో నూనె ఉన్నట్లే. పిండడం వల్ల నూనె క్రొత్తగా సృష్టించబడదు; విత్తనంలో ముందే ఉన్నది వ్యక్తమవుతుంది. అదే విధంగా, సంకల్పం కూడా ముందుగా ఒక ఫలితాన్ని ఊహించి, దానిని నిజం చేయడానికి ప్రయత్నించదు. దానికి బదులుగా, ఇంకా అవ్యక్తంగా, అంతర్లీనంగా ఉన్న దానిని ప్రత్యక్షంగా గ్రహిస్తుంది. ఆ అంతర్దృష్టి ద్వారా, దానిలో నిగూఢంగా ఉన్న సామర్థ్యం సహజంగా వ్యక్తమయ్యేలా అనుమతిస్తుంది.

మనలో ప్రతిభ అనే సామర్థ్యం ఇంకా వికసించక ముందే, మనం సంకల్పం చేసేటప్పుడు ఇదే సూత్రాన్ని అనుసరిస్తాము – 'ఆ పని

ఇప్పటికే పూర్తయింది.' అనే ఆలోచనను ఏర్పరుచుకోవడం, అంటే ఆ ఫలితాన్ని ఇప్పటికే బీజ రూపంలో ఉనికిలో ఉన్నట్లుగా పరిగణించడం. ప్రారంభంలో ఇది ఒక భావనగా మాత్రమే ఉంటుంది; కాలక్రమేణా, అది ప్రత్యక్ష అవగాహనగా లేదా దర్శనంగా వ్యక్తమవ్వడం ప్రారంభిస్తుంది.

అయితే, ప్రత్యక్షానుభవము అనేది వ్యక్తీకరణతో సమానం కాదు. సంభావ్యత నుండి అనుభూతి లేదా వ్యక్తరూపంలోకి మారే ఈ ప్రయాణం భావనకి సంబంధించినది. భావన అనేది ధ్యానపూర్వక చింతన ద్వారా ఒక వస్తువును లేదా స్థితిని ఉనికిలోకి తెచ్చే యోగ సాధనా సామర్థ్యం. వ్యక్తి కేవలం భావి సామర్థ్యంగా ఉన్నదానికి ఒక సాక్షిగా మాత్రమే మిగిలిపోతాడు. అలా సాక్షీభూతంగా చూడటంలోనే, ఆ సూక్ష్మ సామర్థ్యం తనను తాను వ్యక్తపరుచుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది.

అత్యంత సూక్ష్మమైన స్థాయిలో, చివరికి ఆ సాక్షీ భావం కూడా తొలిగిపోతుంది. అక్కడ వ్యక్తి ప్రత్యేకంగా నిలబడి, భావి సామర్థ్యాన్ని చూడటం లేదా అది వ్యక్తమవ్వడానికి అనుమతించడం వంటివి చేయడు. జాగ్రదావస్థలో నిద్రావస్థ గురించి బాబూజీ చెప్పిన ఉదాహరణలాగే – పనికి సంబంధించి ముందుగానీ, జరుగుతున్నప్పుడుగానీ, లేదా జరిగిన తర్వాతగానీ ఎలాంటి ఆలోచనా లేకుండానే కార్యాచరణ ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ స్థాయిలో సంకల్పం అనేది స్వయంచాలకమైనది అంటే సిద్ధపడిన ఒక సాధనం ద్వారా, మనస్సు లేదా బుద్ధి యొక్క ఏమాత్రం ప్రమేయం లేకుండా దైవిక కార్యం సమర్థవంతంగా కొనసాగిపోతుంది.

ఈ మూడు స్థాయిల మధ్య ఉన్న ప్రాథమిక వ్యత్యాసం – వ్యక్తి యొక్క అహంకారం ఎంత మేరకు ప్రమేయం కలిగి ఉందనే దానిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. 'సూక్ష్మ సంకల్పం' లో, స్వీయ-భావమే ఆలోచనను రూపొందిస్తుంది, తద్వారా ఆ ఫలితానికి పరిమితులను విధిస్తుంది. 'మరింత సూక్ష్మమైన సంకల్పం' లో, స్వీయ-భావం కేవలం సాక్షిగా మాత్రమే ఉంటుంది; దానివల్ల ఫలితం స్వీయ-వ్యాపకాల వల్ల తక్కువ ప్రతిబంధకానికి గురవుతుంది. ఇక 'అత్యంత సూక్ష్మమైన సంకల్పం' లో, ఆ సాక్షీభావం కూడా లయమైపోతుంది, మరియు కార్యం ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా స్వయంచాలకంగా కొనసాగుతుంది.

సూక్ష్మత్వానికి మరియు అహంకారానికి మధ్య ఉన్న ఈ సంబంధం – సంకల్పాన్ని స్వార్థపూరిత లక్ష్యాల కోసం ఎందుకు దుర్వినియోగం చేయలేమో కూడా స్పష్టం చేస్తుంది. స్వార్థం అనేది 'నేను', 'నాది' అనే అహంభావానికి సంబంధించినది; ఇది భయానికి, కోరికలకు దారితీస్తుంది. ఇలాంటి ఉద్దేశాలకు మానసిక బలం ఉండవచ్చు, కానీ సంకల్పానికి దాని శక్తిని అందించే సూక్ష్మత్వం వాటికి ఉండదు.

'సూక్ష్మ సంకల్పం'లో, స్వీయ-భావమే ఆలోచనను రూపొందిస్తుంది, తద్వారా ఆ ఫలితానికి పరిమితులను విధిస్తుంది. 'మరింత సూక్ష్మమైన సంకల్పం'లో, స్వీయ-భావం కేవలం సాక్షిగా మాత్రమే ఉంటుంది; దానివల్ల ఫలితం స్వీయ-వ్యాపకాల వల్ల తక్కువ ప్రతిబంధకానికి గురవుతుంది. ఇక 'అత్యంత సూక్ష్మమైన సంకల్పం'లో, ఆ సాక్షీభావం కూడా లయమైపోతుంది, మరియు కార్యం ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా స్వయంచాలకంగా కొనసాగుతుంది.

ఇది దుర్వినియోగానికి వ్యతిరేకంగా ఒక సహజమైన రక్షణగా పనిచేస్తుంది: స్వార్థపూరిత సంకల్పానికి సూక్ష్మత్వం ఉండదు, కాబట్టి అది తన సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది. కర్తృత్వ భావన తగ్గుముఖం పట్టే కొద్దీ, స్వార్థపూరిత ఉద్దేశానికి ఉన్న ప్రాతిపదిక కూడా నశిస్తుంది. దైవిక కార్యం ఎలాంటి అవరోధాలు లేకుండా సాగే అత్యంత సూక్ష్మమైన స్థాయిలో, అసలు స్వార్థపూరిత సంకల్పం తలెత్తడానికి అవకాశమే ఉండదు.

మనం మొదటి భాగంలో చర్చించినట్లుగా, సంకల్పం అనేది ఆలోచనను మరియు ఉద్దేశాన్ని ఒకే ప్రార్థనాపూర్వక సూచనగా మలచి, దైవ సంకల్పానికి సమర్పించే ఒక ఆంతరిక విధానం. ఇలా చేయడం ద్వారా, వ్యక్తి తన ఆలోచనను, ఉద్దేశాన్ని ఉపయోగిస్తూనే – వాటిపై ఆధారపడే స్థితిని కూడా అధిగమిస్తాడు.

ఇది ఒక లోతైన ప్రశ్నను లేవనెత్తుతుంది: ఆధ్యాత్మిక పరిణామం అనేది చివరికి కర్తృత్వ భావన కరిగిపోయి, వ్యక్తిగత ప్రమేయం లేకుండానే దైవిక కార్యం కొనసాగే స్థితికి దారితీస్తే, ఇక మానవుడు తన వంతుగా ఏమి చేయగలడు? దీనికి బాబూజీ గారు ఇలా సమాధానమిస్తున్నారు:

నేను మరొక మర్మాన్ని కూడా వెలుగులోకి తెస్తున్నాను. భక్తి భావంతో మనం 'చిన్న పిచ్చుక పడిపోవడంలోనూ దైవిక హస్తం ఉందనీ, దైవ సంకల్పం లేనిదే చెట్టు ఆకు కూడా కదలదని' చెబుతుంటాము. అది నిజం కూడా! కానీ, తన భక్తుని సంకల్పం లేనిదే ఆ భగవంతుడు కూడా అడుగు ముందుకు వేయడు అని నేను అంటే – జ్ఞానులమని చెప్పుకునే సాధువులు నన్ను గురించి ఏమనుకుంటారో నాకు తెలియదు. కానీ అది సందేహానికి అతీతమైన యథార్థం; మరియు సత్యాన్ని ఆవిష్కరించడం కోసం ఆ యథార్థాన్ని వెల్లడించి తీరాలి.

బాబూజీ గారి మాటలు మనలను తదుపరి సిద్ధాంతం వద్దకు నడిపిస్తాయి: అదే భక్తుని వైఖరి. దీని గురించి మనం తదుపరి సంచికలో చర్చించుకుందాం.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ నుండి

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ అనేది ఆంతరిక శ్రేయస్సు మరియు సామూహిక సామరస్యం కోసం హృదయాధారిత ధ్యానాన్ని, ఒక యోగ సాధనగా అందించే ఒక ప్రపంచవ్యాప్త లాభాపేక్ష లేని సంస్థ.

https://heartfulness.org/global/

---

[1] కమలేశ్ పటేల్ (దాజీ), "ఇన్వోక్ ది హైయెస్ట్," లాలాజీ మహారాజ్ 148వ జయంతి సందర్భంగా ఇచ్చిన సందేశం, Daaji.org, https://www.daaji.org/daaji-messages/invoke-the-highest.

[2] పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి, వాట్ ఈజ్ సహజ్ మార్గ్? ఎ ప్రీసెప్టర్స్ గైడ్, సంపుటం II, మొదటి ఎలక్ట్రానిక్ ముద్రణ (శ్రీ రామచంద్ర మిషన్, 2005), పుటలు 29–30.

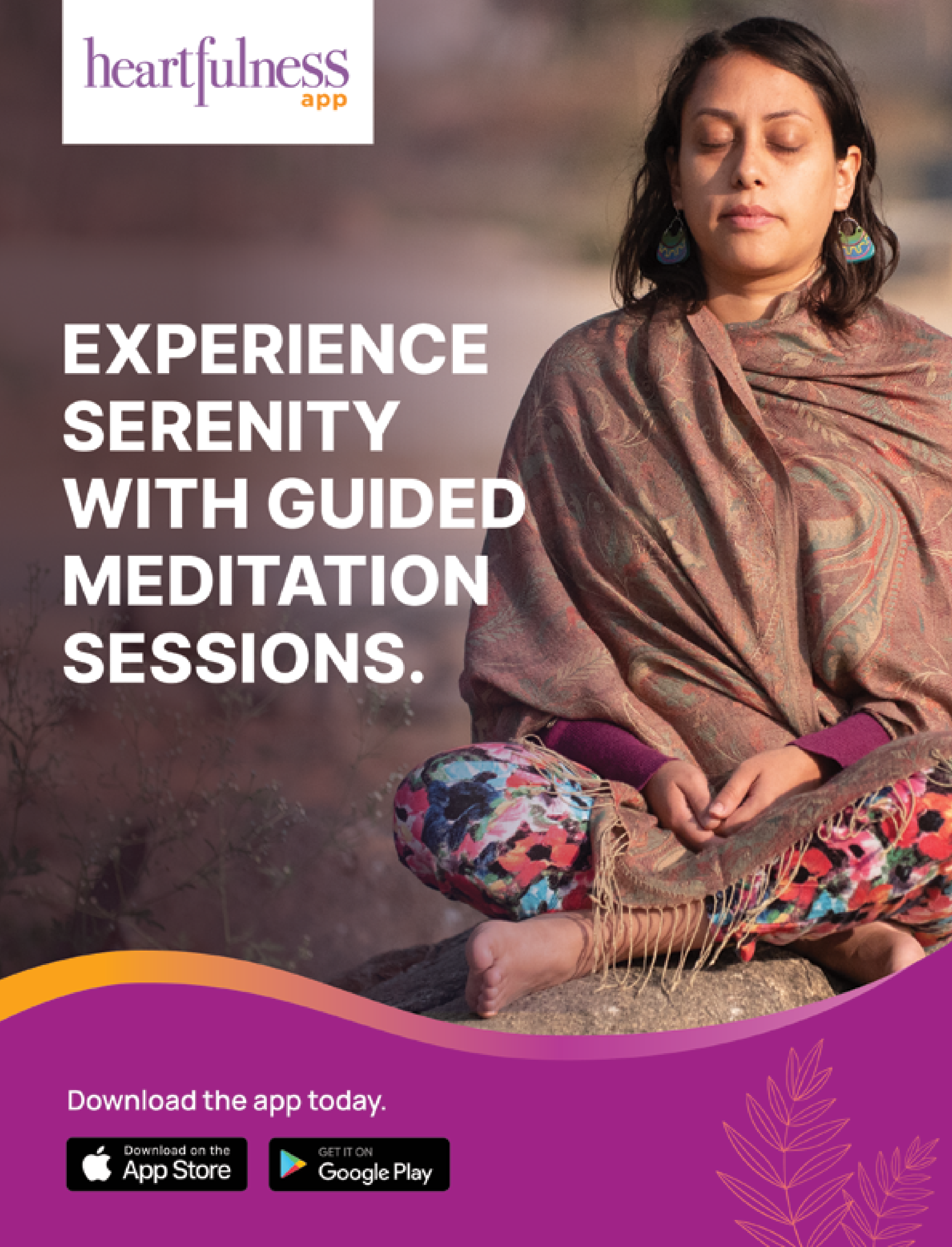
[3] రామచంద్ర, "సెంట్రల్ రీజియన్," ఎఫికసీ ఆఫ్ రాజయోగ ఇన్ ది లైట్ ఆఫ్ సహజ్ మార్గ్, కంప్లీట్ వర్క్స్ ఆఫ్ రామచంద్ర, సంపుటం I, 5వ పునర్ముద్రణ (చెన్నై: శ్రీ రామ్ చంద్ర మిషన్ / స్పిరిచువల్ హైరార్కీ పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్, 2009), పుటలు 153–155.

[4] రామచంద్ర, "సెంట్రల్ రీజియన్," పుటలు 154–155.

[5] రాజగోపాలాచారి, ప్రీసెప్టర్స్ గైడ్, సంపుటం II, పుట 31.

[6] పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి, వాట్ ఈజ్ సహజ్ మార్గ్? ఎ ప్రీసెప్టర్స్ గైడ్, సంపుటం II, మొదటి ఎలక్ట్రానిక్ ముద్రణ (శ్రీ రామ్ చంద్ర మిషన్, 2005), పుట 52.

[7] రామచంద్ర, "ది ఫైనల్ స్టేట్," టువర్డ్స్ ఇన్ఫినిటీ, కంప్లీట్ వర్క్స్ ఆఫ్ రామచంద్ర, సంపుటం I, 5వ పునర్ముద్రణ (చెన్నై: శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ / స్పిరిచువల్ హైరార్కీ పబ్లికేషన్ ట్రస్ట్, 2009), పుట 276.


heartfulness
app
EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.
Download the app today.
Download on the
App Store
GET IT ON
Google Play

మార్గదర్శకత్వం

"మనకు ఏమీ తెలియదని తెలుసుకోవడమే
నిజమైన జ్ఞానం."

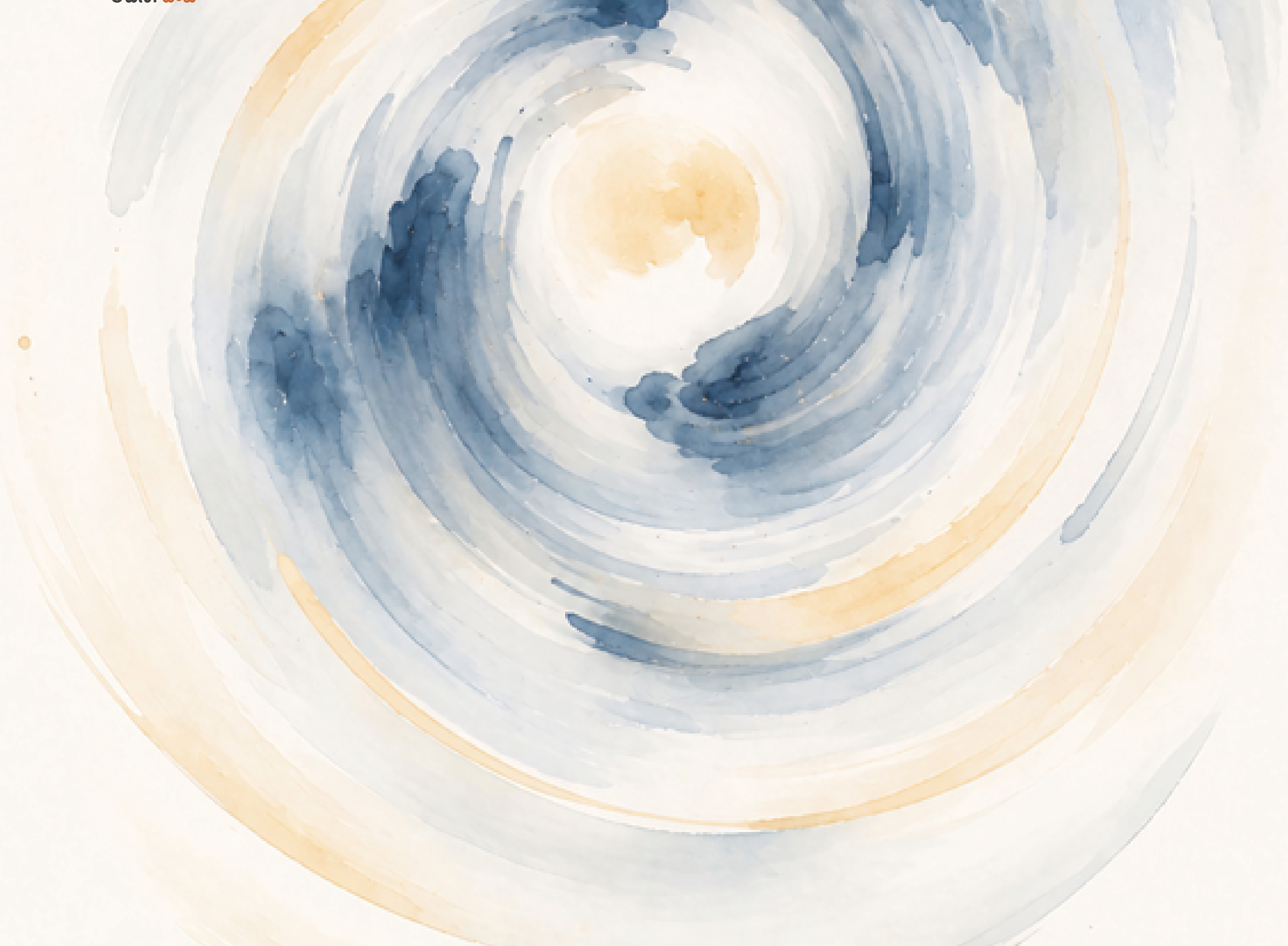
సోక్రటీస్

నిరంతర సమాధి:

ప్రవాహమయ చైతన్య స్థితిలో జీవనం

ప్రవాహ స్థితిని యోగిక దృష్టితో పరిశీలిస్తూ, ధ్యానం అరుదుగా సంభవించే అత్యున్నత ఐక్యతా క్షణాలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, ఆ ఐక్యతను దైనందిన జీవితమంతా సహజంగా ప్రవహించే సమాధి స్థితిగా ఎలా రూపాంతరం చేస్తుందో ఈ వ్యాసం వివరిస్తుంది.

రచన: దాజీ



తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్॥

ఎంచుకున్న ధ్యేయం వైపు మనస్సు అవిచ్ఛిన్నంగా, సహజంగా, నిరంతరంగా ప్రవహించే స్థితినే ధ్యానం అని పిలవబడుతుంది.
– యోగసూత్రాలు 3.2

జీవితంలో కనీసం ఒక్కసారైనా చాలా మందికి ఒక విశిష్టమైన అనుభూతి ఎదురవుతుంది. ఆ క్షణంలో కాలమే కరిగిపోయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. స్వీయ అస్తిత్వం పారదర్శకంగా మారిపోతుంది. ఆలోచించే మనస్సుకు అతీతమైన, మరింత లోతైన, మరింత ప్రజ్ఞావంతమైన ఒక మూలం నుంచి కార్యం సహజంగా ప్రవహిస్తున్నట్లుగా అనుభూతి కలుగుతుంది. క్రీడాకారులు దీనిని "ఆ స్థితిలో ఉండటం" (బీయింగ్ ఇన్ ది జోన్) అని పిలుస్తారు. కళాకారులు దీనిని సృజనాత్మక తన్మయ స్థితిగా వర్ణిస్తారు. శాస్త్రవేత్తలు అకస్మాత్తుగా సద్యఃస్ఫురణ వెలుగులోకి వచ్చే పరిపూర్ణ ఏకాగ్రత స్థితిగా దీనిని పేర్కొంటారు. గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా సిద్ధాంతకర్తలు ఈ అనుభవానికి ఒక పేరు ఇచ్చారు – ప్రవాహ స్థితి.

సమకాలీన మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం అసాధారణమైన అనుభవంగా పరిగణిస్తున్న ఈ దృగ్విషయం గురించిన ఒక విశేషమైన విషయం ఏమిటంటే, మన మహోన్నత యోగ సంప్రదాయానికి ఇది వేలాది సంవత్సరాల నుంచే సుపరిచితం. దీనిని అత్యంత సూక్ష్మంగా, స్పష్టంగా వివరించడమే కాకుండా, క్షణికంగా వచ్చి వెళ్లే అరుదైన అనుభవంగా కాకుండా, శాశ్వతమైన జీవన విధానంగా పెంపొందించుకునే ఒక సాధనా మార్గాన్ని కూడా మన యోగసంప్రదాయం అభివృద్ధి చేసింది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆ సాధనా విధానాన్ని తరతరాలుగా మరింత మెరుగుపరుస్తూ, నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరికీ సులభంగా ఆచరించగలిగేలా అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది.

మన యోగ సంప్రదాయంలో ఈ నిరంతర ప్రవాహమయ జీవన స్థితిని తురీయాతీతం అని పేర్కొన్నారు. ఈ స్థితికి దారితీసే మార్గం, పతంజలి ధ్యానం అని పేర్కొన్న సాధన ద్వారా, బాబూజీ మహారాజ్ సహజ సమాధి అని వివరించిన స్థితి ద్వారా, అలాగే నిరంతర స్మరణ అనే సాధన ద్వారా సాగుతుంది. ఇవన్నీ కలసి, చివరికి భగవద్గీతలో కేవలం మూడు పదాలలో సారాంశంగా చెప్పిన ఒక మహోన్నత స్థితికి ద్వారాన్ని తెరుస్తాయి:

యోగః కర్మసు కౌశలమ్

యోగం ద్వారా ప్రతి కార్యంలోనూ శ్రేష్ఠతను సాధించవచ్చు.
– భగవద్గీత 2.50

తురీయ: దైనందిన జీవితంలో నిరంతర ప్రవాహం

తురీయ నుంచి తురీయాతీత స్థితికి

మాండూక్య ఉపనిషత్తులో జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి అనే మూడు చైతన్య స్థితులకు అతీతమైన నాలుగవ చైతన్య స్థితిగా పేర్కొనబడిన తురీయ, సంపూర్ణ లీనతతో కూడిన ప్రశాంత చైతన్య స్థితి. ఈ స్థితిలో మనస్సు స్థిరంగా ఉండి, అంతరంగంలో మూల తత్త్వంతో నిరంతర అనుసంధానంలో ఉంటుంది. ధ్యానంలో, మనస్సు గత జ్ఞాపకాలచేత, ఊహలచేత, లేదా భవిష్యత్తును గురించిన నిరీక్షణలచేత ఇకపై ఆకర్షించబడనప్పుడు, ఈ తురీయా స్థితిని ధ్యాత స్పృశించవచ్చు.

తురీయాతీతం అంటే "తురీయానికి అతీతమైన స్థితి." అని అర్థం. ఇది ఆ అంతర్గత స్థితి దైనందిన జీవితంలోకి సహజంగా వ్యక్తమవడమే. ధ్యాన స్థితి బాహ్య ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడుతుంది: కళ్ళు తెరిచే ఉంటాయి, చేతులు పనిలో నిమగ్నమై ఉంటాయి, ప్రపంచంలో పూర్తి నిమగ్నత ఉంటుంది, అయినప్పటికీ అంతరంగం ఆ మూల తత్త్వంతో నిరంతరం అనుసంధానమై ఉంటుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది, విషయాల వెంట పడదు, భవిష్యత్తులో రాగల సమస్యలను గురించి ఆందోళన చెందదు, గతం యొక్క బరువును మోయదు. వ్యక్తి కేవలం, పరిపూర్ణంగా, ఆ క్షణంలో మాత్రమే ఉంటాడు.

తురీయాతీతం అంటే "తురీయానికి అతీతమైన స్థితి." అని అర్థం. ఇది ఆ అంతర్గత స్థితి దైనందిన జీవితంలోకి సహజంగా వ్యక్తమవడమే. ధ్యాన స్థితి బాహ్య ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడుతుంది: కళ్ళు తెరిచే ఉంటాయి, చేతులు పనిలో నిమగ్నమై ఉంటాయి, ప్రపంచంలో పూర్తి నిమగ్నత ఉంటుంది, అయినప్పటికీ అంతరంగం ఆ మూల తత్త్వంతో నిరంతరం అనుసంధానమై ఉంటుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

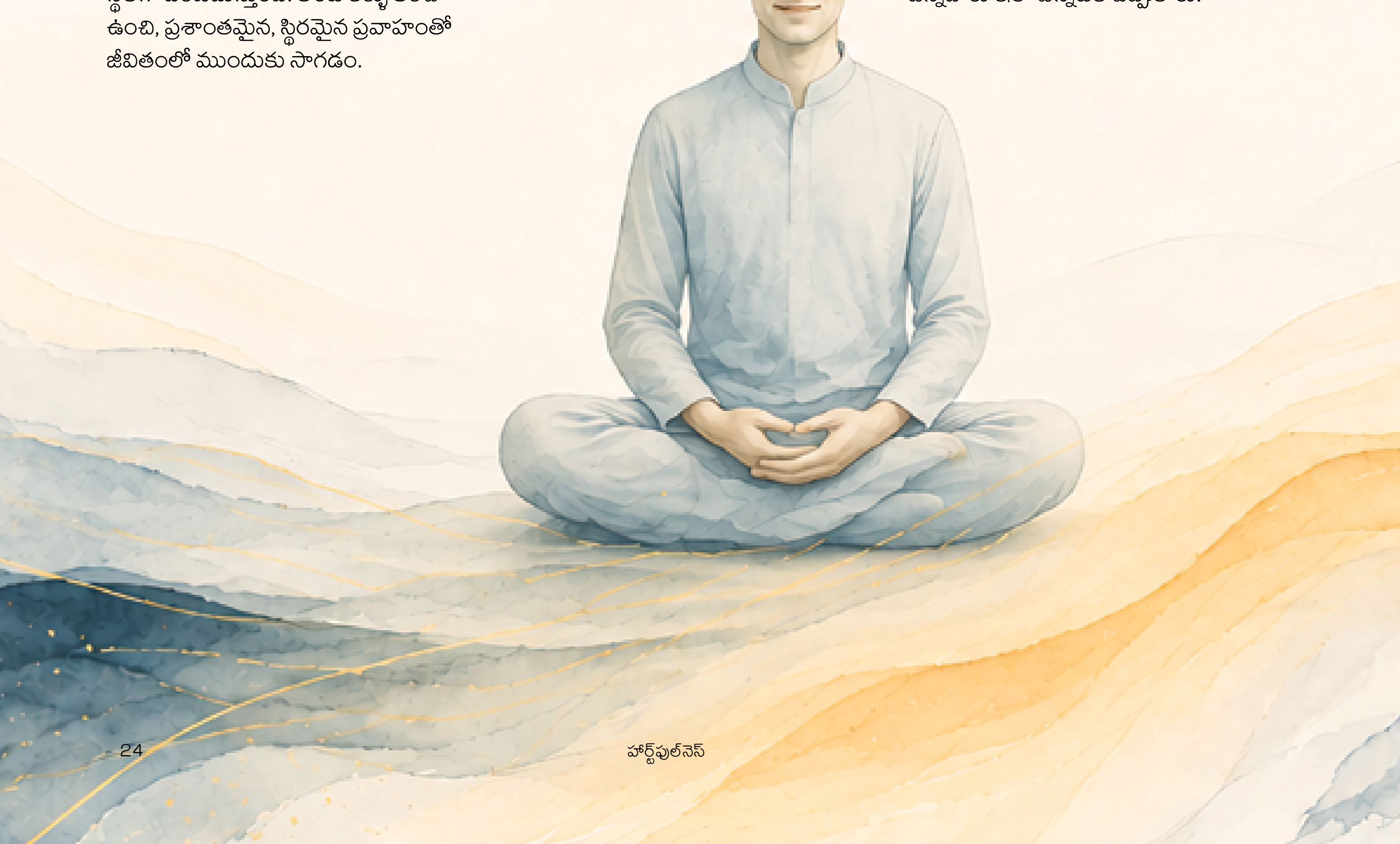
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌లో ఇది చాలా సహజంగా జరుగుతుంది. గురువు పట్ల ప్రేమ అంతలా సర్వవ్యాపకంగా మారుతుంది కాబట్టి, ప్రతి పని సహజంగానే ఆ ప్రేమలో ఒదిగిపోతుంది. మనం చేసే ప్రతి కార్యాన్ని ఆయనకు ప్రసాదంగా సమర్పిస్తున్నామనే భావంతో కొనసాగిస్తాం. అప్పుడు రోజంతా చేసే ప్రతి యొక్క పని కూడా ఒక సమర్పణగా మారుతుంది; ప్రతి చర్య ఒక ఆరాధనగా పరిణమిస్తుంది. మనం దానికి అలా పేరు పెట్టడం వల్ల కాదు; అది భక్తితో నిండిన హృదయం నుంచి సహజంగా ఉద్భవించడం వల్ల. ఈ విధంగా జీవించినప్పుడు, మనస్సు కలత చెందడానికి ఎలాంటి కారణమూ ఉండదు. ఆ క్షణం ఏది కోరుతుందో దానితో నిశ్శబ్దంగా, ప్రశాంతంగా, సహజంగా సహకరిస్తూ ఉంటుంది.

ధ్యానం మొదటిసారి చేసే వారికి కూడా తురీయా స్థితి లభ్యమే. ధ్యానం ముగిసిన తర్వాత కూడా ఆ అంతర్గత స్థితిని పొడిగిస్తూ, దాన్ని నిలబెట్టుకోవడంలో జాగ్రత్త వహిస్తే, అది క్రమంగా తురీయాతీత స్థితిగా పరిణమిస్తుంది: అంటే కళ్ళు తెరిచి ఉంచి, ప్రశాంతమైన, స్థిరమైన ప్రవాహంతో జీవితంలో ముందుకు సాగడం.

అకర్మ: అహంభావరహిత కర్మ

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు కర్మలను మూడు రకాలుగా వర్గీకరిస్తారు: కర్మ, వికర్మ, అకర్మ. కర్మ అంటే చేయబడే పని. వికర్మ అనేది ప్రేమతో చేయబడే పని, ఆ ప్రేమే ఆ పనిని పరివర్తనం చెందిస్తుంది. ఇక ఈ రెండింటినీ అధిగమించినప్పుడు ఉద్భవించేదే అకర్మ: ఇది పని లేకపోవడం కాదు, అలాగని ప్రేమ లేకపోవడం కూడా కాదు; కానీ ఈ రెండింటినీ తనలో కలిగి ఉంటూనే, రెండింటితోనూ తాదాత్మ్యం చెందని స్థితి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, ఇది కర్మ మరియు ప్రేమపూర్వక కర్మల కలయిక – రెండింటికీ అతీతమైన ఒక స్థితిని చేరుకోవడం.

ఓ తల్లి రాత్రి వేళ తన బిడ్డ ఏడుస్తున్నందున నిద్రలేస్తుంది. ఆమె బిడ్డకు పాలు ఇచ్చి మళ్లీ నిద్రపోతుంది. కొన్ని రోజుల తర్వాత, ఆమె అనారోగ్యానికి గురైనదనుకోండి. ఆమె తన భర్తను లేపుతుంది. "పాప ఏడుస్తోంది, దయచేసి పాలు వేడి చేసి త్రాగించండి." ఆయన లేచి ఆ పని చేస్తాడు. కానీ అతను దానిని జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటాడు: "నువ్వు అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, నీ కోసం నేను ఈ పని చేశాను." ఆయన సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా అందరికీ తప్పకుండా గుర్తుచేస్తూనే ఉంటాడు. తల్లి కేవలం ప్రేమతో పనిచేస్తుంది, ఎంతలా అంటే తాను ఏమి చేసిందో కూడా ఆమెకు స్పృహ ఉండదు. భర్త దానిని తన జీవితాంతం గుర్తుంచుకుంటాడు. ఆయన చేసిన పని, ప్రేమ యొక్క గుణం లేకుండా, 'కర్మ'గా మిగిలిపోతుంది. ఆమెది, పూర్తిగా ప్రేమలో లీనమై, 'వికర్మ'గా మారింది. అయితే ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని గమనించాలి – "నేను ప్రేమతో ఈ పని చేశాను" అని పదే పదే చెప్పుకునే వ్యక్తి నిజంగా ప్రేమతో పనిచేస్తున్నట్లు కాదు. నిజమైన ప్రేమ ఉన్నవారు ఇలా ఎన్నటికీ చెప్పుకోరు.



ప్రేమ అనే భావన కూడా మనసులో కనుమరుగైపోతుంది, అది అదృశ్యమయ్యే సమయం ఒకటి వస్తుంది – అయినా అది తెర వెనుకనే పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది. ఆ స్థితిలో మీరు చేసిన పనిని గానీ, దాని వెనుక ఉన్న ప్రేమను గానీ గుర్తుంచుకోరు. అదే అకర్మ: పరిపూర్ణమైన ప్రేమతో, కానీ ఏమాత్రం ఆసక్తి లేకుండా చేసే పని. ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి ఇది అత్యుత్తమమైన అనుకూల స్థితి.

సహజ మార్గంలో, అకర్మ అనేది ఎప్పుడో ఒకసారి మాత్రమే కలిగే ఒక శిఖరాగ్ర అనుభూతి కాదు. అది బాహ్య పరిస్థితుల మార్పు ద్వారా కాకుండా, అంతర్గత పరివర్తన ద్వారా పెంపొందించుకోవడానికి, స్థిరపరచుకోవడానికి మరియు చివరికి నిరంతరం జీవించడానికి వీలైన ఒక స్థితి. ధ్యానం, నిర్మలీకరణ మరియు సతత స్మరణ అనే సాధనా ప్రక్రియల ద్వారా, అకర్మ అనేది అసాధారణమైనదిగా కాక, రోజువారీ జీవితం యొక్క సహజమైన భాగమయ్యే వరకు అహంకార నిర్మాణం క్రమంగా శుద్ధి చేయబడుతుంది.

కర్మ అంటే చేయబడే పని. వికర్మ అనేది ప్రేమతో చేయబడే పని, ఆ ప్రేమే ఆ పనిని పరివర్తనం చెందిస్తుంది. ఇక ఈ రెండింటినీ అధిగమించినప్పుడు ఉద్భవించేదే అకర్మ: ఇది పని లేకపోవడం కాదు, అలాగని ప్రేమ లేకపోవడం కూడా కాదు; కానీ ఈ రెండింటినీ తనలో కలిగి ఉంటూనే, రెండింటితోనూ తాదాత్మ్యం చెందని స్థితి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, ఇది కర్మ మరియు ప్రేమపూర్వక కర్మల కలయిక - రెండింటికీ అతీతమైన ఒక స్థితిని చేరుకోవడం.

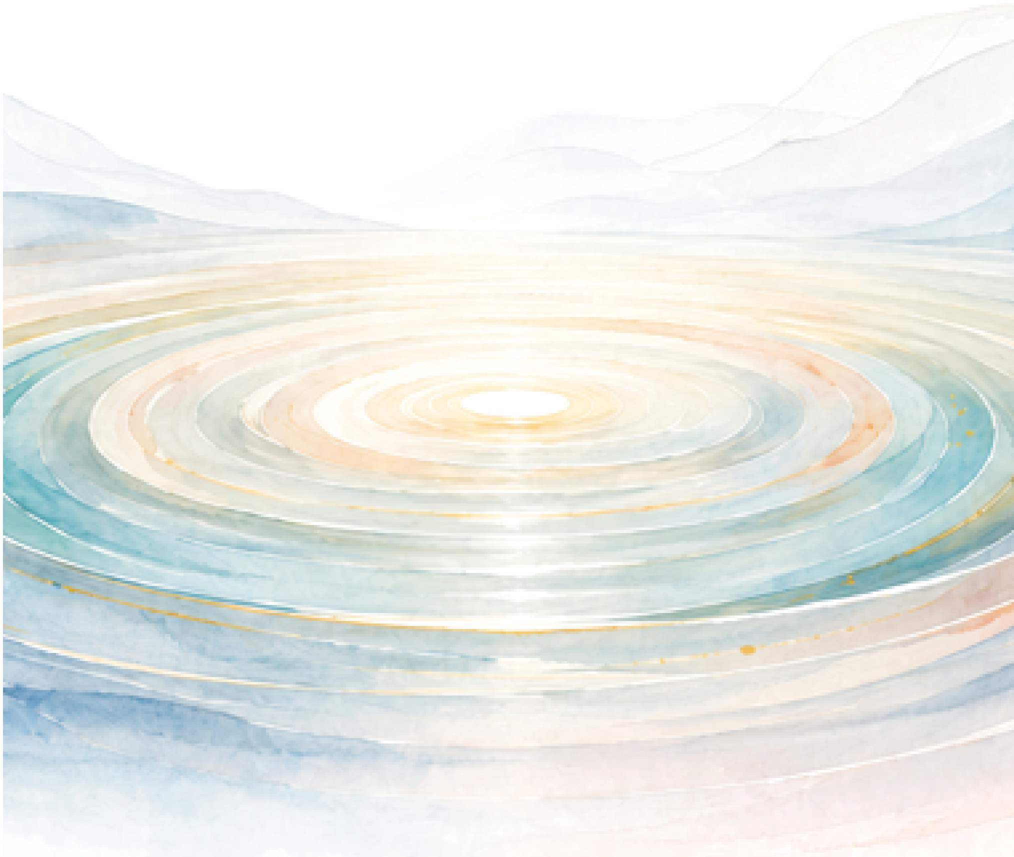
ధారణ: అప్రయత్న ఏకాగ్రత

మనం భగవంతుని ఉపస్థితిలో నిజంగా లీనమైనప్పుడు, మన చైతన్యంపై ఎలాంటి క్రొత్త సంస్కారాలు ఏర్పడకుండా ఆలోచిస్తాం, పనిచేస్తాం. తద్వారా రోజంతా మన అంతర్గత ప్రవాహ స్థితిని అవిచ్ఛిన్నంగా ఉండేటట్లు చేసుకోగలుగుతాం.

సతత స్మరణ

ప్రతి ఉదయం ధ్యానంలో, రోజంతా మన వెంట తీసుకెళ్ళడానికి అనువైన ఒక ధ్యాన స్థితిని మనం సృష్టించుకుంటాం. ప్రతి సాయంత్రం, నిర్మలీకరణ ద్వారా, మన అంతరంగంలో నిలుపుకోవడానికి ఒక పవిత్రమైన స్థితిని ఏర్పరచుకుంటాం. అలాగే మనం ప్రార్థించే ప్రతిసారీ, ఆ మూల తత్వంతో అనుసంధానమై, శూన్యతను మరియు స్వీకరణ గుణాన్ని కలిగి ఉంటూ హృదయంలో ఒక ప్రార్థనాపూర్వక స్థితిని నిర్మించుకుంటాం. రోజంతా ఈ మూడు స్థితులను నిలబెట్టుకుంటూ, పోషించుకున్నప్పుడు, మన అంతర్గత స్థితి అనే బొంగరాన్ని గిర్రున తిరుగుతూ ఉండి పడిపోకుండా ఉండేలా చేస్తాం, ఇది ఒక సొంపైన సమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది. ఈ సాధన 'సతత స్మరణ' అని పిలవబడుతుంది. దీనిని మనం రోజంతా నిలబెట్టుకున్నప్పుడు, కొత్త సంస్కారాలు ఏర్పడకుండా నిరోధించడమే కాకుండా, సహజంగానే 'సహజ సమాధి' స్థితిని పొందే సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంపొందించుకుంటాం.

రోజువారీ జీవితంలో ప్రతి క్షణంలోనూ ఆ ప్రవాహ స్థితిని నిలబెట్టే సాధన ఇది. మనం భగవంతుని ఉపస్థితిలో నిజంగా లీనమైనప్పుడు, మన చైతన్యంపై ఎలాంటి క్రొత్త సంస్కారాలు ఏర్పడకుండా ఆలోచిస్తాం, పనిచేస్తాం. తద్వారా రోజంతా మన అంతర్గత ప్రవాహ స్థితిని అవిచ్ఛిన్నంగా ఉండేటట్లు చేసుకోగలుగుతాం.



అప్రయత్న ప్రయత్నం

ధారణ ఏకాగ్రతను కలిగిస్తుంది, ఎందుకంటే, హృదయంలో నిలుపుకొని, పోషించే ఒకే అంశం వైపు మనస్సు అవిచ్ఛిన్నంగా ప్రవహిస్తుంది. సంకల్పం చేయడం, ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని నిర్దేశించడం అనే ప్రక్రియలో కొంత ప్రయత్నం ప్రమేయమై ఉంటుంది, అయితే, ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా సహజంగా జరిగే ప్రయత్నరహిత ప్రయత్నాన్ని పెంపొందించుకోవడమే ఆదర్శం. ఇది మన చైతన్యాన్ని అంతర్ముఖంగా ఆ మూల తత్వం వైపు ప్రవహించే ధారలోకి నడిపిస్తుంది, దివ్యత్వంతో పరిపూర్ణమైన ఐక్యత వైపు మనల్ని తీసుకెళుతుంది.

అప్రయత్న స్థితి కేవలం ఒక ఆదర్శం మాత్రమే కాదు. ప్రాథమికంగా, అది మన సహజ స్థితి. ధ్యానంలో, ఇది ప్రయత్న రహితంగా మారాలి. నిర్మలీకరణలో కూడా, కాలక్రమేణా మనం సంకల్పం చేయడానికి ముందే, ఆ ప్రక్రియ స్వయంగా ప్రారంభమవుతుంది. సతత స్మరణలో ప్రారంభంలో కొంత ప్రయాస ఉంటుంది, కానీ ఆ తర్వాత అది సహజసిద్ధంగా మారిపోతుంది. అద్భుతాలకు మరియు దివ్య కృపకు ద్వారం తెరిచే అసలైన తాళంచెవి – ఈ యత్న రహిత సహజత్వమే.

మనం పరమాత్మతో ఒక్కటి కావాలనే లక్ష్యాన్ని హృదయపూర్వకంగా స్వీకరించినప్పుడు, ఆ కేంద్రాభిముఖ ప్రవాహం అనంతంలో ఒక స్పందనను సృష్టిస్తుంది. మన ఏకాగ్రత, లక్ష్య సాధనలోని మన ఆంతరిక ఆరాటాన్ని చూసి ఆ దివ్యత్వమే ముగ్ధమవుతుంది. సరిగ్గా ఈ ఘట్టంలో, ఇకపై అది కేవలం లక్ష్యం వైపు పయనించే "నేను" మాత్రమే కాకుండా పోతుంది. ఈ ప్రక్రియ ఇద్దరు ప్రేమికుల మధ్య బంధంగా రూపాంతరం చెందుతుంది; అక్కడ ఆకర్షణ అనేది ఇరువైపులా ప్రవహిస్తుంది, వారి మధ్య ఉన్న దూరం క్రమక్రమంగా తరిగిపోతుంది.

ప్రతి ధ్యానంలో మనం పొందే ప్రాణాహుతి ఈ ప్రయాస లేని అంతర్ముఖ దృష్టిని సులభతరం చేస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది సాక్షాత్తు ఆ మూలతత్వం నుండే ప్రవహిస్తుంది కాబట్టి. ఇది మన దృష్టిని సహజంగానే లోలోతుల్లోకి మళ్ళించి, ప్రారంభం నుండే అత్యంత ఉదాత్తమైన సమాధి స్థితితో మనల్ని అనుసంధానింపచేస్తుంది. సాంప్రదాయ గ్రంథాలు నిజమైన ధ్యానాన్ని ఒక పాత్ర నుండి మరొక పాత్రలోకి ధారగా పోసే తైల ప్రవాహం వలె, లేదా సముద్రంలోకి ప్రవహించే ప్రశాంతమైన నది వలె స్థిరమైన, నిరంతరాయ ప్రవాహంగా వర్ణిస్తాయి. పతంజలి యోగసూత్రాలు దీనిని ధారణ నుండి కలిగే సహజమైన వికాసంగా చూపిస్తాయి; ధారణలో ఏకాగ్రతకు కొంత ప్రయాస అవసరమవుతుంది, మధ్యలో దానికి భంగం వాటిల్లవచ్చు. కానీ ఆ ఏకాగ్రత ఎప్పుడైతే నిరంతరాయంగా, స్వయంచాలకంగా స్థిరపడుతుందో, అప్పుడు సంభవించేదే 'ధ్యానం'.

సమాధి: అత్యున్నత ఐక్య స్థితి

సహజ సమాధి

సమాధి అనేది ఆధ్యాత్మిక విశ్రాంతి మరియు ప్రయాస లేని ఏకాగ్రత యొక్క అత్యున్నత స్థితి. యోగంలో ఇది మానవ అనుభూతికి శిఖరాగ్రంగా పరిగణించబడుతుంది. మన సర్వేంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసి ధ్యానం చేయడానికి కారణం ఇదే. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంప్రదాయంలో ఈ గమ్యాన్నే సహజ సమాధి అంటారు: ఈ స్థితిలో వ్యక్తి మానవాతీతమని వర్ణించదగిన చైతన్య స్థాయిలో ఉంటాడు; అయినప్పటికీ, అతని అధోమనస్సు చుట్టూ జరుగుతున్న ప్రతిదానినీ గమనిస్తూ ఉంటుంది; అయితే పరిసరాల ప్రభావానికి అది ఏమాత్రం లోనుకాదు. ఒక వ్యక్తి తన పనిలో నిమగ్నమై ఉండవచ్చు; అతని చేతన మనస్సు బాహ్య కార్యకలాపాలలో పూర్తిగా లీనమై ఉండవచ్చు. అయినప్పటికీ, హృదయపు అంతరంగ లోతుల్లో మాత్రం పరమసత్యంతో ముడిపడిన ఒక నిరంతర ప్రశాంతత నెలకొని ఉంటుంది. సుప్తచేతనాత్మక మనస్సు దివ్యమైన ఆలోచనలతో నిండి ఉంటుంది. లౌకిక జీవితంలో పూర్తి నిమగ్నమైనట్లు కనిపించినప్పటికీ, ఈ సమాధి స్థితి సర్వవ్యాప్తమై ఉంటుంది. ఇది సమాధి యొక్క అత్యున్నత రూపం, మరియు ఒక వ్యక్తి ఈ స్థితిలో శాశ్వతంగా ప్రవేశించిన తర్వాత ఇంకా చేయవలసిందేమీ పెద్దగా మిగలదు.

సమాధి అనేది ఆధ్యాత్మిక విశ్రాంతి మరియు ప్రయాస లేని ఏకాగ్రత యొక్క అత్యున్నత స్థితి. యోగంలో ఇది మానవ అనుభూతికి శిఖరాగ్రంగా పరిగణించబడుతుంది. మన సర్వేంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసి ధ్యానం చేయడానికి కారణం ఇదే.

ఈ స్థితిని మనం రోజువారీ జీవితంలోకి తీసుకెళ్లడం నేర్చుకున్నప్పుడు, ఒకే సమయంలో మన పనిపై, చుట్టుపక్కల పరిసరాలపై, మన చుట్టూ జరుగుతున్న ప్రతిదానిపై దృష్టి సారిస్తూనే, మన అంతరంగ ఆధ్యాత్మిక స్థితితో అనుసంధానమై ఉండగలము. మనము ప్రశాంతంగా ఉంటూ, అన్నింటినీ ఒకేసారి సాక్షిగా గమనిస్తాము. కళ్లను తెరిచి ఉండగానే 360–డిగ్రీల చైతన్యంతో అన్నింటినీ అవగాహన చేసుకుంటాము. ఏదైనా ఒక నిర్దిష్ట విషయంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే, మనం అలా దృష్టి పెట్టిన మరుక్షణమే అది ధ్యానం కాకుండా ఏకాగ్రతగా మారిపోతుంది.

ఈ ప్రయాణం ప్రారంభం నుండే మనకు లభించేలా చేసేది ప్రాణాహుతి. ఇది సాక్షాత్తు ఆ మూలతత్వం నుండే వస్తుంది గనుక, మన దృష్టిని సహజంగానే లోలోతులకు మళ్ళిస్తుంది; కేవలం మన స్వయంకృషితో చేరుకోగలిగే సమయం కంటే చాలా ముందే అత్యంత ఉదాత్తమైన సమాధి స్థితితో మనల్ని సహజమైన అంతర్గత మమకార అనుసంధానంలో నిలుపుతుంది. ఈ సాధన ద్వారా చైతన్యం విస్తరిస్తున్న కొద్దీ, మనలో స్ఫూర్తి అనేది సహజంగానే ప్రవహిస్తుంది – గొప్ప వైజ్ఞానిక ఆవిష్కరణలు రూపుదిద్దుకున్నట్లే, అద్భుతమైన కళాఖండాలు సృష్టింపబడినట్లే!

ప్రార్థన ద్వారా మన అంతరంగంలో ఒక శూన్యతను సృష్టించుకున్నప్పుడు, అనుగ్రహ ప్రవాహం సుసాధ్యమవుతుంది. మనలో మనం అటువంటి ప్రార్థనాపూర్వక సమర్పణ భావాన్ని ఏర్పరచుకున్న మరుక్షణమే ప్రేమ మన అస్తిత్వాన్ని నింపుతుంది.

అనుగ్రహ ప్రవాహం

ప్రాణాహుతి మనల్ని స్వయంకృషితో అంత తేలికగా లేదా వేగంగా చేరుకోలేని సమాధి లోతుల్లోకి ప్రయాస లేకుండా తీసుకెళుతుంది. ప్రకృతిలో ప్రతీది ప్రవహించే రీతిలోనే – ఒక ధ్రువణ వ్యత్యాసానికి ఆకర్షించబడి, ఉన్నత స్థాయి నుండి దిగువ స్థాయికి – దివ్యానుగ్రహం ప్రవహిస్తుందని బాబూజీ అర్థం చేసుకున్నారు. ప్రార్థన ద్వారా మన అంతరంగంలో ఒక శూన్యతను సృష్టించుకున్నప్పుడు, అనుగ్రహ ప్రవాహం సుసాధ్యమవుతుంది. మనలో మనం అటువంటి ప్రార్థనాపూర్వక సమర్పణ భావాన్ని ఏర్పరచుకున్న మరుక్షణమే ప్రేమ మన అస్తిత్వాన్ని నింపుతుంది. మనలో చాలామంది విస్మరించిన ప్రార్థన యొక్క అసలైన అర్థం ఇదే – లోతైన స్థాయిలో ప్రార్థన అనేది కేవలం ఒక విన్నపం మాత్రమే కాదు, అదొక పవిత్రమైన అనుసంధానం! ప్రాణాహుతి ప్రవహించడానికి ఒక ద్వారాన్ని తెరవడం, మరియు ఒక కణం సరైన ఆంతరిక పరిస్థితులను నిలబెట్టుకోవడం ద్వారానే తన పొరల గుండా పోషణను ఎలా పొందుతుందో, అలాగే ఆత్మకు మరియు మూల తత్వానికి మధ్య మమకార అభిసరణ క్రమంగా నెలకొల్పడమే ప్రార్థన.

ఈ విధంగా, ఈ సాధనలన్నీ ఒకే సజీవ వ్యవస్థగా ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. ఉదయం చేసే ధ్యానం, సాయంత్రం చేసే నిర్మలీకరణ, సతత స్మరణ స్థితి, ప్రాణాహుతిని స్వీకరించే ప్రశాంతమైన నిశ్చలత – ఇవన్నీ హృదయాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధం చేస్తాయి; అలాగే, ఒక్కో సాధన తరువాతి సాధనను మరింత లోతుగా అనుభూతి చెందే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. వీటి ద్వారా, ప్రారంభంలో ప్రయాసతో మొదలైనది ప్రశాంతమైన సునాయాసంగా మారుతుంది, ఒక సాధనగా ప్రారంభమైనది ఒక దివ్య ఉపస్థితిగా రూపాంతరం చెందుతుంది, అలాగే సమాధి యొక్క ఒక క్షణిక అనుభవంగా ప్రారంభమైనది, క్రమంగా పరిమితులు, అంతాలు లేని ఒక అనంత స్థితిలోకి విస్తరిస్తుంది.

మనం చేసే ధ్యాన సాధన ద్వారా మనమందరం సమాధి యొక్క మరింత సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన స్థితులను అనుభవించాలని, పరిపూర్ణమైన, ఆనందమయమైన మానవ జీవితాన్ని గడుపుతూనే, ఒక రోజు ఆ అనంతమైన సముద్రంలో ఈదుతున్నట్లుగా మనల్ని మనం కనుగొనాలని ఆశిద్దాం. ఆ యాత్ర స్వభావరీత్యా అనంతం. చేరుకోవడానికి ఇది ఆఖరి తీరం కాదు, ప్రయాణం ముగిసిపోయే క్షణం అంతకంటే కాదు! అక్కడ ఉన్నదల్లా మరింత లోతుల్లోకి వెళ్లడం, హృదయాన్ని మరింత విశాలంగా తెరవడం, మరియు మన అత్యంత సత్యమైన స్వభావంలో మనం ఎప్పటినుంచో సహజంగా ఉన్నదానిగా మరింత పరిపూర్ణంగా ఆవిష్కరించుకోవడమే!

తస్య ప్రశాంతవాహితా సంస్కారాత్

రోజువారీ సాధనను అభ్యాసంగా కొనసాగించడం ద్వారా ఈ శాంత ప్రవాహ స్థితి నిరంతరంగా, సుస్థిరంగా కొనసాగుతుంది.
– యోగ సూత్రాలు 3.10

దాజీ
దాజీ గారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మార్గదర్శకులు మరియు శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ అధ్యక్షులు.

daaji.org

పరిశోధన

“విజ్ఞానం అనేది కేవలం జ్ఞాన సమాహారం మాత్రమే కాదు; అది ఆలోచించే ఒక విధానం.”

కార్ల్ సాగన్

స్ఫూర్తి నుండి సాక్ష్యాధారాల దిశగా :

విద్యార్థుల శ్రేయస్సుకు నిజంగా తోడ్పడే మూల్యాంకనం

'పాఠశాలల కోసం హార్ట్ ఫుల్ నెస్' అనే ఐచ్ఛిక అంశం' అనే ఒక పద్ధతి, తరగతి గదులలో అభ్యాసం, సమీక్షలు మరియు సాధికారిక మూల్యాంకనాన్ని ఉపయోగించి, విద్యా కార్యక్రమాలలో ప్రభావవంతమైన మార్పులను కొలవడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను చూపగలిగింది.

రంజని అయ్యర్

అత్యంత అర్థవంతమైన విద్యాకార్యక్రమాలు కేవలం స్ఫూర్తిని అందించడానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, విద్యార్థుల జీవితాల్లో నిర్దిష్టమైన మరియు స్పష్టమైన మార్పును తీసుకొచ్చే లక్ష్యంతో పనిచేసేవి కూడా. అటువంటి లక్ష్యాలను సాధించాలంటే ఒక లోతైన ప్రశ్నను అడిగేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి.

ఈ కార్యక్రమం నిజంగా మార్పును తీసుకువస్తోందా ? అలా అయితే, ఆ నిర్ధారణకు మద్దతుగా నిలిచే ఆధారాలు ఏమిటి?

పాఠశాలలు సామాజిక-భావోద్వేగ బోధన మరియు విద్యార్థుల సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై తమ సమయాన్ని, వనరులను మరియు నమ్మకాన్ని విస్తృతంగా వెచ్చిస్తున్న తరుణంలో, ఆధారాలతో కూడిన అభ్యాసం చాలా అవసరంగా మారింది. భావోద్వేగాల స్థిరత్వం, ఒత్తిడి నిర్వహణ, సానుభూతి, ఏకాగ్రత మరియు సమగ్ర శ్రేయస్సుకు మద్దతుగా రూపొందించిన కార్యక్రమాలు అర్థవంతమైన నిర్దిష్ట అంశాలు మరియు పరిశోధనల ద్వారా తమ ప్రభావాన్ని నిరూపించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

2016లో మేము 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఫర్ స్కూల్స్'ను ప్రారంభించినప్పుడు ఈ అంశం మా చర్చలన్నింటిలో అత్యంత కీలకమైన అంశంగా ఉండేది. అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల నిర్వాహకులు, సలహాదారులు మరియు అభ్యాసకులతో కూడిన ఒక విశిష్టబృందాన్ని ఒక చోటకు చేర్చాము. ప్రస్తుత విద్యావిధానంలో ఒక పెద్ద సమస్య ఉందని వారంతా గుర్తించారు – పాఠశాలలు విద్యార్థులను చదువులో రాణించేలా చేస్తున్నప్పటికీ, భావోద్వేగ, సామాజిక మరియు మానసిక స్థాయిలలో వారు ఇప్పటికీ ఎన్నో ఒత్తిళ్లకు లోనవుతున్నారు. చదువంటే కేవలం మార్కులు లేదా ర్యాంకులు మాత్రమే కాదనే స్పష్టత వచ్చింది. బుద్ధివికాసంతో పాటే స్వీయ అవగాహన ఉండటం, భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడం, ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం, తోటివారి పట్ల సానుభూతి మరియు అంతర్గత ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోవడంలో విద్యార్థులకు మద్దతు అవసరం.

ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమైన తొలినాళ్లలో, నేను "కలతల నడుమ ప్రశాంతత: ఒత్తిడితో కూడిన ప్రపంచంలో ఉపశమనం" అనే శీర్షికతో ఒక సెమిస్టర్ కాలపరిమితి గల ఐచ్ఛిక విభాగాన్ని రూపొందించి బోధించాను. ఈ కోర్సు ఒక సాధారణ పరిశీలననుండి ఉద్భవించింది: విద్యార్థులు నిరంతర ఉద్దీపనలు, ఒత్తిడి, పోటీ, పరధ్యానం వంటి అంశాలు మరియు ఆందోళనలతో కూడిన వాతావరణంలో జీవిస్తున్నారు, కానీ వారిలో చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తమ భావోద్వేగాలను మరియు మానసిక స్థితులను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి అవసరమైన ఆచరణాత్మక పద్ధతులు నేర్పించబడ్డాయి.

12 పాఠాలలో ప్రతి ఒక పాఠం కేవలం మూడు నిమిషాల రిలాక్సేషన్ పద్ధతిని అభ్యసించడంతో ప్రారంభమయ్యేది. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ రూపొందించిన రిలాక్సేషన్ పద్ధతి, శ్వాస వ్యాయామాలు మరియు సానుకూల దృఢవచనాలు (affirmations) విద్యార్థులకు పరిచయం చేయబడ్డాయి. అయితే, ఈ కోర్సు కేవలం ఒక నిష్క్రియాత్మక (passive) సంక్షేమ అనుభవంగా రూపొందించబడ లేదు. ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా , అనుభవపూర్వకంగా, సహకారంతో కూడినదిగా మరియు సృజనాత్మకంగా సృజనాత్మకంగా రూపొందించబడింది. ఆలోచనలు పంచుకోవడం, చిత్రలేఖనం, నమూనాలను తయారు చేయడం, ప్రణాళికలను తయారు చేయడం, పరీక్షించడం, అంకాత్మక ఉపకరణాలు, వర్ణచిత్రాలు మరియు కళాఖండాల ద్వారా ఒత్తిడి లేని వాతావరణాన్ని ఊహించి, రూపకల్పన చేయడానికి విద్యార్థులు కలిసి పనిచేసారు. వారు సృజనాత్మకంగా కలిసి పనిచేయడం, తమకు ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం, ఆలోచనలను సవరించుకోవడం మరియు ఈ ప్రక్రియ అంతటా తమ భావోద్వేగ అనుభవాలను స్వీయావలోకనం చేసుకోవడం నేర్చుకున్నారు. కోర్సు ముగింపులో, విద్యార్థులు తమ ప్రాజెక్టులను, అలాగే తమ రూపకల్పన ప్రక్రియ మరియు అభ్యసనకు సంబంధించిన మూల్యాంకనాలను ప్రదర్శించారు.

ఈ అనుభవాన్ని ప్రత్యేకంగా అర్థవంతమైనదిగా మార్చిన అంశం ఏమిటంటే, పాఠశాల మరియు ఇందులో పాల్గొన్న విద్యార్థులు రెండు ధ్రువీకరించబడిన ప్రమాణాల ద్వారా కార్యక్రమానికి ముందు మరియు తరువాత అధికారిక మూల్యాంకనాలను నిర్వహించి, ఈ ఐచ్ఛిక అంశం యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి అంగీకరించడమే. మానసిక ఒత్తిడిని కొలిచే 'గ్రహించిన ఒత్తిడి కొలమానం' (Perceived Stress Scale — PSS), మరియు సానుకూల మానసిక శ్రేయస్సును అంచనా వేసే 'వార్విక్-ఎడిన్‌బర్గ్ మానసిక శ్రేయస్సు కొలమానం' (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale — WEMWBS) అనే రెండు సాధనాలను ఇందుకోసం ఉపయోగించారు.

విద్యార్థులకు ఉద్దేశపూర్వకంగా కాసేపు ఆగి ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడానికి, తమ భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేసుకోవడానికి, అలాగే తమ అంతరంగంతో అనుసంధానం ఏర్పరచుకోవడానికి అవకాశాలు కల్పించినప్పుడు, దాని ప్రభావం కేవలం ఒత్తిడి తగ్గుదలకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. అలాంటి అనుభవాల ఫలితంగా విద్యార్థులు సాధారణంగా మరింత ఏకాగ్రతతో, సహకార భావంతో, భావోద్వేగాల సమతుల్యతతో, అలాగే నేర్చుకోవడం పట్ల మరింత సానుకూలంగా మరియు స్వీకార దృక్పథంతో ఉంటారు.

PSS

Perceived Stress Scale

Measures perceived stress

WEMWBS

Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale

Assesses positive mental well-being

ఈ చర్య ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఎందుకంటే విద్యారంగంలో శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు చాలాసార్లు తగినంత మూల్యాంకనం లేకుండానే అమలు చేయబడుతున్నాయి. విద్యావేత్తలు తమ అనుభవాల ఆధారంగా కొన్ని మెరుగుదలలను గమనించవచ్చు. అయితే, క్రమబద్ధమైన మూల్యాంకనం లేకుండా, నిజంగా ఏది పనిచేస్తోంది, ఎవరి కోసం పనిచేస్తోంది, ఏ పరిస్థితుల్లో పనిచేస్తోంది అనే విషయాలను అర్థం చేసుకోవడం కష్టమవుతుంది. దత్తాంశాధారిత మూల్యాంకనం ద్వారా కార్యక్రమాలు కేవలం అంతర్జ్ఞానం లేదా వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలపై ఆధారపడకుండా, సాక్ష్యాధారాలతో మార్గనిర్దేశిత ఆచరణ వైపు పురోగమించగలవు.

ఈ అధ్యయనం ద్వారా లభించిన ఫలితాలు ఎంతో ప్రోత్సాహకరంగా ఉన్నాయి. అనంతరం ఈ పరిశోధన, సమకాలీన సమీక్షకులచే పరిశీలించబడిన మరియు పబ్‌మెడ్(PubMed)లో సూచికీకరించబడిన ‘అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ హెల్త్ బిహేవియర్’(American Journal of Health Behavior)లో ప్రచురించబడింది. ఈ పరిశోధన ఫలితాలు, ఈ కోర్సులో పాల్గొన్న అనంతరం విద్యార్థుల మానసిక శ్రేయస్సులో కొలవదగిన

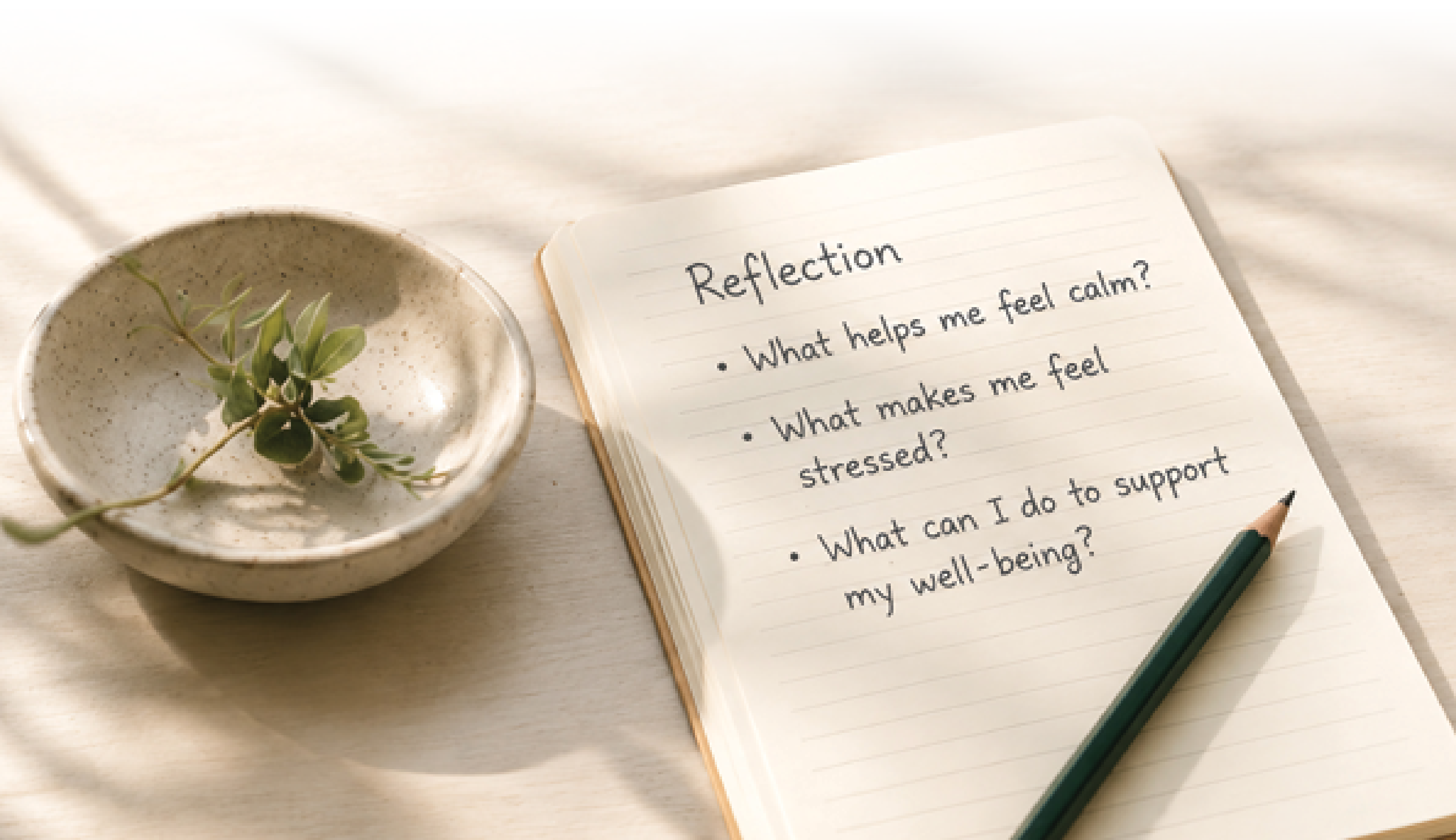
మెరుగుదలలు చోటు చేసుకున్నాయని, అలాగే వారు అనుభవిస్తున్న ఒత్తిడి స్థాయిలలో గణనీయమైన తగ్గుదల ఏర్పడిందని స్పష్టంగా నిరూపించాయి.

సంఖ్యాత్మక ఫలితాలకు మించి, ఈ మూల్యాంకనం అనేక మంది విద్యావేత్తలు అంతర్ జ్ఞానంతో ఇప్పటికే గుర్తించిన ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని మరింత బలపరిచింది. విద్యార్థులకు ఉద్దేశపూర్వకంగా కాసేపు ఆగి ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడానికి, తమ భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేసుకోవడానికి, అలాగే తమ అంతరంగంతో అనుసంధానం ఏర్పరచుకోవడానికి అవకాశాలు కల్పించినప్పుడు, దాని ప్రభావం కేవలం ఒత్తిడి తగ్గుదలకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. అలాంటి అనుభవాల ఫలితంగా విద్యార్థులు సాధారణంగా మరింత ఏకాగ్రతతో, సహకార భావంతో, భావోద్వేగాల సమతుల్యతతో, అలాగే నేర్చుకోవడం పట్ల మరింత సానుకూలంగా మరియు స్వీకార దృక్పథంతో ఉంటారు.

ఈ అధ్యయనం ప్రచురణ కేవలం విద్యాపరమైన ధ్రువీకరణకే పరిమితం కాలేదు. ధ్యానాధారిత మరియు సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యసన విధానాలను కూడా, స్థాపిత పరిశోధనా సాధనాలు మరియు కొలవదగిన ఫలితాలను ఉపయోగించి, విద్యా వాతావరణంలో క్రమబద్ధంగా మూల్యాంకనం చేయవచ్చని ఇది నిరూపించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సామాజిక-భావోద్వేగ అభ్యసనాన్ని ప్రోత్సహించే ఒక ప్రముఖ సంస్థ అయిన 'కొలాబొరేటివ్ ఫర్ అకడెమిక్, సోషల్, అండ్ ఎమోషనల్ లెర్నింగ్ (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning–CASEL)' గుర్తించిన సాక్ష్యాధారిత SEL కార్యక్రమాల సమూహంలో 'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్' కార్యక్రమం చేర్చబడటానికి ఈ సాక్ష్యం కూడా దోహదపడింది. .

అయితే ఈ ప్రయాణం నుండి లభించిన అత్యంత ముఖ్యమైన పాఠం కేవలం ఈ కార్యక్రమం సానుకూల ఫలితాలను చూపించిందనే విషయం మాత్రమే కాదు; పరిశోధన అనేది విద్యా రంగంలో ఒక మార్పును తీసుకురాగల పాత్రను పోషించగలదని గ్రహించడమే. పాఠశాలలు మరియు సంస్థలు ఒక కార్యక్రమం యొక్క ప్రభావాన్ని నిశితంగా అధ్యయనం చేయడానికి కట్టుబడి ఉన్నప్పుడు, అవి నిరంతర అభివృద్ధికి, లోతైన అవగాహనకు మరియు విద్యా రంగంలో మరింత విశ్వసనీయతకు అవకాశాలను సృష్టిస్తాయి. ఉపాధ్యాయులు తమ బోధనా పద్ధతులను మెరుగుపరుచుకోవడానికి, అర్థవంతమైన ఫలితాలను గుర్తించడానికి,విద్యార్థుల అవసరాలను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు పాఠశాలలో నాయకులు, కుటుంబాలు మరియు విధాన నిర్ణేతల్లో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి పరిశోధన తోడ్పడుతుంది. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా, సాక్ష్యాధారిత అన్వేషణ అనేది ఊహలకు తావులేకుండా ఆంతర్ముఖత్వ సంస్కృతిని పెంపొందిస్తుంది.

'హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఫర్ స్కూల్స్' ప్రారంభ దశలో జరిగిన ఈ పరిశోధన కేవలం ఒక ముగింపుగా నిలిచిపోలేదు. బదులుగా, ఇది మరింత



విస్తృతమైన అధ్యయనానికి నాందిగా మారింది. ఈ తొలి ఫలితాలు వివిధ విద్యా వాతావరణాల్లో విద్యార్థుల మానసిక ఒత్తిడి, ఒంటరితనం, భావోద్వేగ శ్రేయస్సు, జీవన నాణ్యత, ఏకాగ్రత మరియు సమగ్ర వికాసంపై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అభ్యాసాల ప్రభావాన్ని మరింతగా పరిశోధించే తదుపరి అధ్యయనాలకు మార్గాలను తెరిచాయి.

విద్యావేత్తలు మరియు పాఠశాల నాయకులు విద్యార్థుల శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇచ్చే విధానాలను అన్వేషించడం కొనసాగిస్తున్న తరుణంలో, ఈ ప్రయాణం నుంచి కొన్ని కీలకమైన పాఠాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కేవలం మంచి ఉద్దేశాలు మాత్రమే సరిపోవు; విద్యార్థులకు తోడ్పడేలా రూపొందించిన కార్యక్రమాలను అర్థవంతమైన ఆధారాలు మరియు కొలవదగిన ప్రభావం ద్వారా కూడా మూల్యాంకనం చేయాల్సి ఉంటుంది. పాఠశాలలు నిజంగా విద్యార్థులను ఆధునిక జీవితంలోని సంక్లిష్టతలకు సిద్ధం చేయాలని భావిస్తే, విద్యా మేధస్సును మరియు భావోద్వేగ మేధస్సును వేరు చేయలేము. విశ్రాంతి సాధనలు, ఆత్మపరిశీలనకు సంబంధించిన విరామాలు, భావోద్వేగపరంగా సురక్షితమైన తరగతి గదులు వంటి చిన్నచిన్న ఉద్దేశపూర్వక ఆచరణలు కూడా విద్యార్థులు ఎలా నేర్చుకుంటారు, ఎలా కలిసి పనిచేస్తారు, ఒత్తిడికి ఎలా స్పందిస్తారు అనే విషయాలపై అర్థవంతమైన ప్రభావాన్ని చూపగలవు.

ఊహాగానాల నుంచి సాక్ష్యాధారాలతో మార్గనిర్దేశిత ఆచరణ వైపు పాఠశాలలు అడుగులు వేసేలా చేయడంతో పాటు, విద్యార్థుల నిజమైన అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యా కార్యక్రమాలను మెరుగుపరచడంలో పరిశోధన అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. చివరగా చెప్పాలంటే, విద్యా రంగం యొక్క భవిష్యత్తు కేవలం విజ్ఞానవంతులైన విద్యార్థులను మాత్రమే కాకుండా, కరుణ, మానసిక దృఢత్వం, స్వీయ అవగాహన మరియు భావోద్వేగ సమతుల్యత కలిగిన వ్యక్తులుగా వారిని తీర్చిదిద్దగల మన సామర్థ్యంపై ఆధారపడి ఉండవచ్చు.

విద్యా వ్యవస్థలో శాశ్వత పరివర్తన అనేది, మనం సేవ చేయాలనుకునే విద్యార్థుల నుంచి నిరంతరం నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే ప్రారంభమవుతుంది. కేవలం స్ఫూర్తిదాయకమైన ఆలోచనల ద్వారా మాత్రమే కాకుండా, ఆలోచనాత్మకమైన ఆచరణ, నిశిత పరిశీలన మరియు సాక్ష్యాధారిత స్వీయ పరిశీలన ద్వారానే విద్యా రంగంలో అర్థవంతమైన మార్పు విస్తరిస్తుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పరిశోధన విభాగం

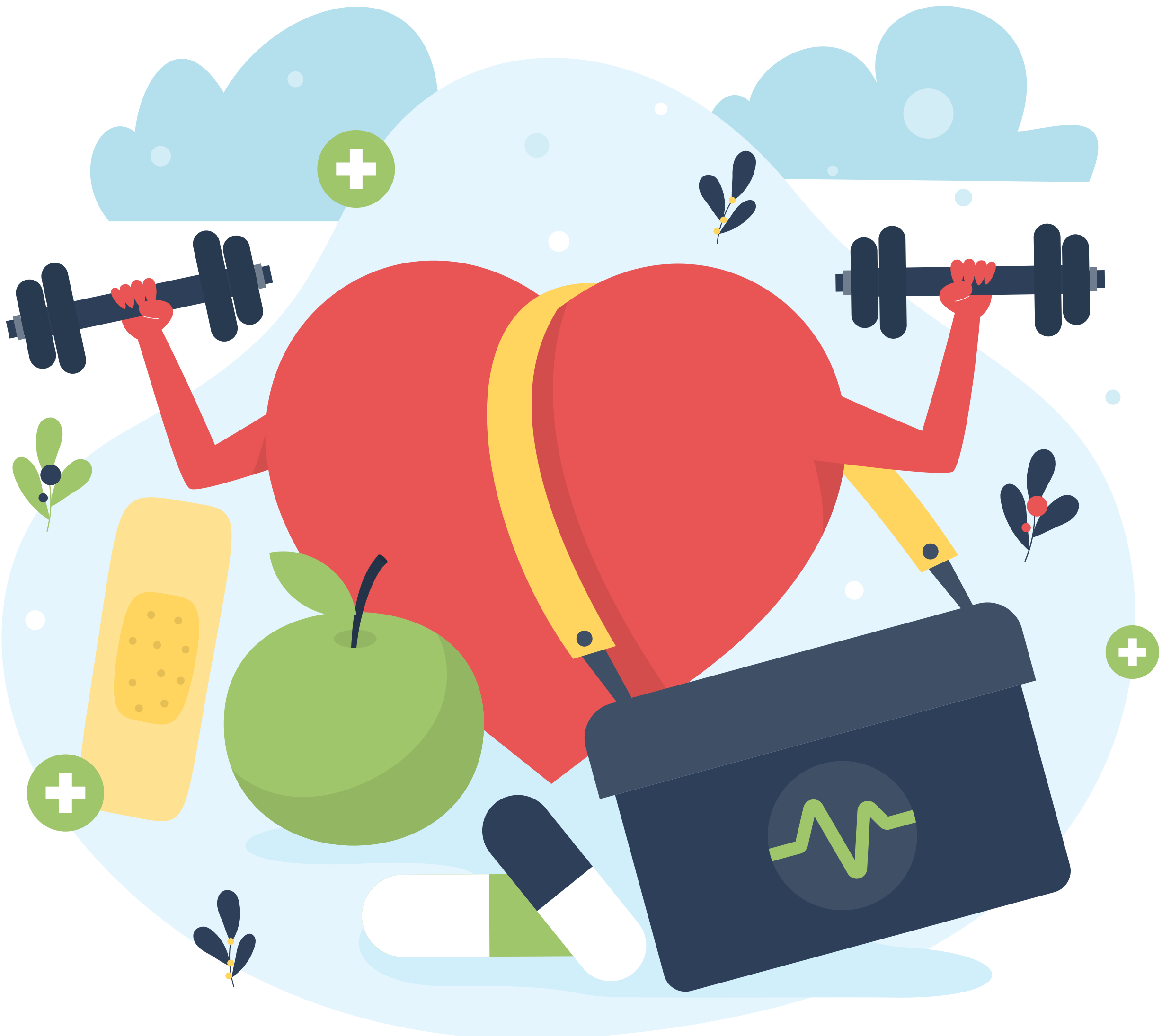
హార్ట్ ఫుల్ నెస్ పరిశోధన విభాగం. ధ్యానం వల్ల కలిగే ప్రభావాలను నాడీశాస్త్రపరమైన మరియు గుణాత్మక దృక్కోణాల నుంచి అధ్యయనం చేస్తుంది.

heartfulnessinstitute.org/research/

ఆరోగ్యం

"శరీరారోగ్యం అన్నింటిలోనూ ఉత్తమమైన కానుక.
తృప్తియే పరమోత్తమ ఐశ్వర్యం, విశ్వాసమే
ఉత్కృష్టమైన బాంధవ్యం."

బుద్ధ భగవానుడు



యోగాన్ని జీవించడం:

యోగా మ్యాట్ కు ఆవల ఉన్న అంతర్గత సంప్రదాయం

ఇది 'యోగా' ఒక చైతన్యవంతమైన జీవన విధానం అని తెలిపే ఒక ఆలోచనాత్మక వ్యాసం, ఇందులో శ్వాస, నైతిక విలువలు, స్వీయ అధ్యయనం మరియు దైనందిన జీవితంలోని సాధారణ చర్యలే అంతర్గత పరివర్తనలో భాగమవుతాయని వ్యాసకర్త తెలియజేస్తున్నారు.

రచన: భూషణ్ భుక్తే

నేడు ఏ యోగా సాధనా కేంద్రంలోకి వెళ్లినా, అక్కడ సాధకులు శరీరాన్ని సాగదీస్తూ, బలోపేతం చేస్తూ, శ్వాసాభ్యాసాలు చేస్తూ కనిపిస్తారు. తద్వారా వారు ప్రశాంతంగా, తేలికగా, మరింత సౌకర్యంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు. ఇవన్నీ యోగా అందించే అమూల్యమైన వరాలే. వాటికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. అయితే, అవి నిజమైన యోగాభ్యాసానికి ప్రారంభం మాత్రమే.

యోగా యొక్క అంతర్గత సంప్రదాయం మరింత విస్తృతమైన పరిధిని సూచిస్తుంది: అది యోగా చాపపై మొదలై అక్కడే ముగిసిపోయే జీవన విధానం కాదు. మనం ఒకసారి మొదలుపెట్టి వదిలేసే సాధన కాదు. ప్రాచీన కాలంలో ఋషులు అర్థం చేసుకున్నట్లుగా, అది చైతన్యవంతమైన ఒక జీవకళ – మన దైనందిన జీవితంలోని ప్రతి అంశాన్ని నిశ్శబ్దంగా రూపాంతరం చేసే జీవన విధానం.

యోగా అంటే విక్షేపం నుండి – అంటే విచ్ఛిన్నమైన, అశాంతమైన, పరధ్యానంలో ఉన్న మనస్సు నుండి – సంపూర్ణత, అంతర్గత ప్రశాంతత మరియు జాగృత చైతన్యం వైపు సాగే ప్రయాణం. ఆ మార్పు కేవలం ఒక గంట సేపు ఆసనాలు చేసే సమయంలో మాత్రమే జరగదు. అది వంటగదిలో, కార్యాలయంలో, వాహన రద్దీలో మరియు ఒక కష్టతరమైన సంభాషణల మధ్యలో కూడా జరుగుతుంది. అది మనం జీవించే విధానాన్ని బట్టి జరుగుతుంది లేదా జరగదు.

> వ్యాధిస్త్యానసంశయప్రమాదాలస్యావిరతిభ్రాంతిదర్శనాలబ్ధ భూమికత్వానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాః తే అంతరాయాః
>
> వ్యాధి, మానసిక జడత్వం, సందేహం, అజాగ్రత్త, సోమరితనం, ఇంద్రియాసక్తిని నియంత్రించలేకపోవడం, మిథ్యా భావన, ఉద్దేశించిన సాధనా దశను చేరుకోలేకపోవడం మరియు ఒకసారి పొందిన స్థితిని నిలుపుకోలేకపోవడం – ఇవి మనస్సులో కలిగే విక్షేపాలు [చిత్త-విక్షేప] మరియు యోగ మార్గంలోని ఆటంకాలు [అంతరాయ].
> **– యోగ సూత్రం 1.30**
>
> దుఃఖదౌర్మనస్యాఙ్గమేజయత్వశ్వాసప్రశ్వాసా విక్షేపసహభువః ॥
>
> నొప్పి [దుఃఖం], మానసిక క్షోభ మరియు నిరాశ [దౌర్మనస్య], శారీరక అశాంతి మరియు వణుకు [అంగమేజయత్వ] మరియు క్రమరహిత శ్వాస నిశ్వాసలు [శ్వాస-ప్రశ్వాస] అనేవి ఈ మానసిక విక్షేపాలకు తోడుగా ఉంటాయి.
> **– యోగ సూత్రం 1.31**

స్వీయ వికాస సంస్కృతిగా యోగా

దాజీ బోధించిన అత్యంత సుందరమైన బోధనలలో ఒకటి ఏమిటంటే, మానవ జీవితం కేవలం ఒక జీవశాస్త్రపరమైన వాస్తవం మాత్రమే కాదు – అది చైతన్యవంతమైన పరిణామానికి లభించిన ఒక పవిత్రమైన అవకాశం. ఈ దృక్కోణంలో, యోగా అనేది ఒక రకమైన స్వీయ సంస్కరణ ప్రక్రియగా మారుతుంది: అంటే మనం ఆలోచించే, అనుభూతి చెందే మరియు ప్రవర్తించే విధానాలను స్థిరంగా, సహనంతో మెరుగుపరుచుకునే జీవన విధానం.

> విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ
>
> దుఃఖరహితమైన అంతరంగ దివ్యజ్యోతిపై ధ్యానం చేయడం ద్వారా కూడా మనస్సు స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది.
> **– యోగ సూత్రం 1.36**

ఈ సంప్రదాయం ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్న మూడు మూలస్తంభాలపై ఆధారపడి ఉంది:

* **భౌతికత కన్నా అంతర్గత పరివర్తనే ముఖ్యమైనది:** శారీరిక ఆరోగ్యం ఎంతో ముఖ్యమైనదే అయినప్పటికీ, మన అచేతన ప్రవర్తనా సరళిని రూపొందించే సంస్కారాలు, అంటే పేరుకుపోయిన ముద్రలు మరియు మలినాల నుండి సూక్ష్మ శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడమే యోగా యొక్క లోతైన ఉద్దేశ్యం.

* **స్వీయ పరిశీలన [స్వాధ్యాయం]:** క్రమమైన, నిజాయితీతో కూడిన స్వీయ అధ్యయనం మన అలవాట్లను, భావోద్వేగ ధోరణులను మరియు ప్రవర్తనా సరళిని తీర్పుతో కాకుండా స్పష్టతతో, కరుణతో చూడటానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

* **చైతన్యపూర్వక పరిణామం:** మన దృష్టిని బాహ్య పరధ్యానం నుండి సున్నితంగా అంతర్గత శుద్ధీకరణ వైపు మళ్లించడం ద్వారా, యోగా ఒక నిరంతర, సజీవ సాధనగా మారుతుంది -ఇది ఒక నిర్దిష్ట సమయానికి చేసే సాధనగా కాకుండా నిరంతరం కొనసాగే జీవన విధానంగా మారుతుంది.

ఈ కోణంలో, యోగ శాస్త్రం అంటే ఉపచేతనా మనస్సును ప్రశాంతపరిచి, సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని ఏకీకృతం చేసే కళ. దీని ప్రగాఢ లక్ష్యం చిత్త ప్రసాదనం – మానసిక ప్రశాంతత – మరియు సమత్వం, జీవితంలో అనివార్యమైన ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా స్థిరంగా ఉండే సమభావం.

> మైత్రీకరుణాముదితోపేక్షాణాం
> సుఖదుఃఖపుణ్యాపుణ్యవిషయాణాం
> భావనాతశ్చిత్తప్రసాదనమ్
>
> సంతోషంగా ఉన్నవారి పట్ల స్నేహభావాన్ని, బాధలో ఉన్నవారి పట్ల కరుణను, సద్గుణవంతుల పట్ల సానుభూతితో కూడిన ఆనందాన్ని మరియు దుష్కార్యాలు చేసేవారి పట్ల సమచిత్తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడం ద్వారా మనస్సు స్పష్టతను మరియు ప్రశాంతతను [చిత్త-ప్రసాదం] పొందుతుంది.
> **– యోగ సూత్రం 1.33**

గోముఖాసనం

సాధన: గోముఖాసనం

గోముఖాసనం సమతుల్య భంగిమను, ఛాతీ మరియు భుజాల ద్వారా విశాలతను మరియు స్థిరమైన స్వీయ అవగాహనను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఓపికతో కూడిన స్వీయ సాధన ద్వారా శరీరాన్ని మరియు మనస్సును సమన్వయం చేసే ప్రక్రియ యోగా అని ఇది మనకు గుర్తు చేస్తుంది.

కార్యాచరణలో నైపుణ్యం: యోగా మ్యాట్‌కు అతీతమైన సాధన

> బుద్ధియుక్తో జహాతీః ఉభే సుకృతదుష్కృతే । తస్మాద్యోగాయ యుజ్యస్వ యోగః కర్మసు కౌశలమ్ ॥
>
> వివేకంతో [బుద్ధితో] కర్మలు చేసేవాడు ఈ జీవితంలోనే పుణ్యపాపాలు రెండింటినీ అధిగమిస్తాడు. అందువల్ల, యోగానికి సంపూర్ణంగా నిన్ను నువ్వు అంకితం చేసుకో – ఎందుకంటే యోగా అంటే కర్మలో శ్రేష్ఠత మరియు నైపుణ్యం.
> **– భగవద్గీత 2.50**

భగవద్గీత యోగాకు అత్యంత ఆచరణాత్మకమైన నిర్వచనాలలో ఒకటిని అందిస్తుంది: యోగా అంటే కేవలం ఒక ఆసనం కాదు, ఒక శ్వాసాభ్యాసం కాదు, అది ప్రతి చర్యలోని నైపుణ్యం. ప్రతి చర్యను జాగరూకతతో, చిత్తశుద్ధితో, అహంభావం లేకుండా చేసినప్పుడు, అది యోగా యొక్క వ్యక్తీకరణగా మారుతుంది.

దీని అర్థం ఏమిటంటే, యోగా అనేది ఒక ప్రదర్శనలా కాకుండా, మన దైనందిన జీవితంలో ఒక సహజమైన భాగంగా వ్యక్తమవ్వాలి. వీటిలో ప్రతిదానినీ మన సాధనలో భాగంగా మనం స్వీకరిస్తే, రోజంతా మనం ఎంత భిన్నంగా ముందుకు సాగగలమో ఆలోచించండి:

* **మనం ఎలా మాట్లాడుతున్నాం:** మన మాటలు ఆలోచనాత్మకంగా, దయతో మరియు నిజాయితీగా ఉన్నాయా?
* **మనం ఎలా ఆహారం తీసుకుంటున్నాం:** మనం అవగాహనతో మనల్ని మనం పోషించుకుంటున్నామా లేక అవగాహన లేకుండా తింటున్నామా?
* **ఒత్తిడికి మనం ఎలా స్పందిస్తున్నాం:** మనం అలవాటు ప్రకారం ప్రతిస్పందిస్తున్నామా లేక కాసేపు ఆగి ప్రశాంతంగా స్పందిస్తున్నామా?
* **మనం ఇతరులతో ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాం:** మన పరస్పర చర్యలు సహనం మరియు నిజమైన శ్రద్ధపై ఆధారపడి ఉన్నాయా?
* **మనం మన ఆలోచనలను ఏ దిశలో నడిపిస్తున్నాం:** మనం స్పష్టత మరియు కరుణను పెంపొందిస్తున్నామా లేక పునరాలోచన మరియు ఆందోళనను పెంచుతున్నామా?

నిజమైన యోగా సాధకుడు ఒక గంటసేపు నిశ్శబ్ద జాగరూకతతో గడిపి, మిగిలిన 23 గంటలు అవగాహన లేకుండా జీవించలేడు. నిజమైన యోగా సమగ్రతను కోరుతుంది – అంటే జీవితమంతటా నిరంతరాయంగా ప్రవహించే అవగాహన అనే ఒక దారపు పోగు. సంప్రదాయం దీనినే సర్వవ్యాపక సాధన అని పిలుస్తుంది: మనం ఒక్కసారి ఈ మార్గంలోకి అడుగు పెట్టిన తరువాత, జీవితంలోని ప్రతి అనుభవం సాధనలో భాగమే అవుతుంది.

> తీవ్రసంవేగానామాసన్నః
>
> ఎవరి ఆకాంక్ష ప్రగాఢంగా ఉండి, వారి సాధనను వారు శ్రద్ధతో, తీవ్రతతో కొనసాగిస్తారో, వారికి ఆత్మసాక్షాత్కారం సమీపంలోనే ఉంటుంది.
> **– యోగ సూత్రం 1.21**

సాధన: వీరభద్రాసనం I మరియు II

వీరభద్రాసనం శరీరానికి బలం, స్థిరత్వం, ధైర్యం మరియు ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు "చర్యలో నైపుణ్యం" [యోగః కర్మసు కౌశలం] అనే యోగ ఆదర్శానికి మద్దతునిస్తూ, జీవితంలోని సవాళ్లను స్థిరత్వంతో మరియు లక్ష్యంతో ఎదుర్కోవడానికి మనకు సహాయపడతాయి.

వీరభద్రాసనం I

వీరభద్రాసనం II

ఆరోగ్యంపై లోతైన అవగాహన

ఆంతరంగిక సంప్రదాయం ఆరోగ్యాన్ని కేవలం అనారోగ్యం లేకపోవడంగా మాత్రమే కాకుండా, శరీరం, మనస్సు, భావోద్వేగాలు మరియు ఆత్మల మధ్య సామరస్యంతో కూడిన ఒక చైతన్యవంతమైన స్థితిగా నిర్వచిస్తుంది. ఆధునిక జీవితంలో కనిపించే చాలా ఒత్తిడి సంబంధిత సమస్యలకు కారణం – మన అంతరంగ సమతుల్యత నుండి దూరమవడమే.

యోగాభ్యాసం ఈ క్రింది వాటి ద్వారా ఈ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది:

* ఎరుకతో కూడిన శ్వాస మరియు ప్రాణాయామం
* ప్రకృతి లయలకు అనుగుణంగా ఉండే జీవనశైలి
* క్రమశిక్షణతో కూడిన సానుకూల ఆలోచన
* సరైన ఆహారం మరియు పోషణ
* నిరంతర స్వీయ అధ్యయనం మరియు ఆత్మపరిశీలన
* మన ఆధ్యాత్మిక స్వభావంతో ఒక సజీవ అనుసంధానం

ఈ విధంగా, యోగాభ్యాసం నివారణగా, మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయం చేస్తుంది – అదే సమయంలో, మన జీవితాన్ని లోపలి నుండి పూర్తిగా మార్చే పరివర్తనాప్రక్రియగా కూడా మారుతుంది.

> హేయం దుఃఖమనాగతం
>
> ఇంకా సంభవించని బాధను ముందుగానే నివారించాలి.
> – యోగ సూత్రం 2.16

సాధన: వజ్రాసనం, మండూకాసనం, ఉత్థాన మండూకాసనం, శశాంకాసనం, మకరాసనం

ఈ ఆసనాలు ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు, విశ్రాంతికి, సమతుల్య శ్వాసకు తోడ్పడుతూ, నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరుస్తాయి. ఇవన్నీ కలిసి ఆరోగ్యం పట్ల యోగా యొక్క సంపూర్ణ దృక్పథాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయి, శరీరం, శ్వాస మరియు మనస్సు మధ్య సామరస్యాన్ని పునరుద్ధరిస్తాయి.

వజ్రాసనం

మండూకాసనం

ఉత్థాన మండూకాసనం

శశాంకాసనం

మకరాసనం

యమ మరియు నియమ: నైతిక మూలాలు

నైతిక విలువలు లేకుండా అత్యంత ఉన్నతమైన శారీరిక లేదా శ్వాస సాధనలు కూడా ఉపరితల స్థాయిలోనే ఉండిపోతాయి. దాజీగారు తరచుగా యమ మరియు నియమాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తుచేస్తారు. యోగా అనే వృక్షం బలంగా ఎదగాలంటే నిజమైన సాధన వేళ్లూనుకునే నేలగా యమ, నియమాలు నిలుస్తాయి.

ఈ విలువలను ఆచరించడం అంటే నైతికంగా పరిపూర్ణుడిగా మారడం కాదు. మన దైనందిన జీవితంలో ఈ క్రింది వాటిని ఆచరించడానికి చేసే వినయపూర్వకమైన ప్రయత్నం:

* అహింస: మన మాటలలో, ఆలోచనలలో మరియు చర్యలలో హింసకు తావివ్వకపోవడం.
* సత్యం: ఇతరులతోనే కాదు, మనతో కూడా నిజాయితీగా ఉండడం.
* శౌచం: శరీరం, మనస్సు మరియు పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం.
* సంతోషం: ప్రస్తుతం, ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా జీవించడం.
* స్వాధ్యాయం: మనల్ని మనం నిజాయితీగా పరిశీలించుకోవడం.

> అహింసాసత్యాస్తేయబ్రహ్మచార్యాపరిగ్రహా యమాః
>
> అహింస, సత్యసంధత [సత్యం], దొంగతనం చేయకపోవడం [అస్తేయ], ప్రాణశక్తిని వివేకంతో వినియోగించడం [బ్రహ్మచర్యం] మరియు అనవసరంగా కూడబెట్టుకోకపోవడం [అపరిగ్రహ]–ఈ ఐదు యోగా యొక్క ప్రాథమిక నైతిక నియమాలైన యమలు.
> **– యోగ సూత్రం 2.30**

యోగాన్ని నిజంగా జీవించడం అంటే ప్రతిసారి కోపానికి బదులుగా సహనాన్ని ఎంచుకోవడం, ఆవేశానికి బదులుగా అవగాహనతో స్పందించడం, అత్యాశకు బదులుగా కృతజ్ఞతను పెంపొందించుకోవడం, స్వార్థానికి బదులుగా కరుణను ఆచరించడం. ఇది ఒక్కసారి చేసే ప్రయత్నం కాదు, రోజంతా ప్రతి చిన్న సందర్భంలోనూ మళ్ళీ మళ్ళీ చేసే సాధన.

> వితర్కబాధనే ప్రతిపక్షభావనమ్మ
>
> మనస్సు ప్రతికూల లేదా హానికరమైన ఆలోచనలచే [వితర్క] కలత చెందినప్పుడు, వాటికి వ్యతిరేకమైన దానిని [ప్రతిపక్ష-భావన] చురుకుగా పెంపొందించుకోవాలి – అంటే, ఉద్దేశపూర్వకంగా

మనస్సును వాటికి విరుద్ధమైన ప్రత్యామ్నాయం వైపు ఉద్దేశపూర్వకంగా మళ్లించడం ద్వారా వినాశకరమైన పద్ధతులను ఎదుర్కోవాలి.
– యోగ సూత్రం 2.33

శ్వాస: (బాహ్య-అంతరంగ) ప్రపంచాల మధ్య వారధి

యోగ సంప్రదాయంలో, శ్వాసను పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. దాజీ ఈ బోధనకు ప్రత్యేకంగా ప్రాధాన్యతనిచ్చారు: శ్వాసే జీవం. ప్రాణాయామం – దీనిని తరచుగా కేవలం శ్వాసాభ్యాసంగా భావిస్తారు లోతుగా పరిశీలిస్తే, ఇది చైతన్యాన్ని శుద్ధి చేసే ఒక పద్ధతి.

తస్మిన్సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః ॥

ఆసనంలో స్థిరత్వం వచ్చిన తరువాత శ్వాస ప్రవాహాన్ని చైతన్యపూర్వకంగా నియంత్రించడం, శుద్ధి చేయడమే ప్రాణాయామం.
– యోగ సూత్రం 2.49

మనలో చాలా మంది మనసులోని అశాంతిని ప్రతిబింబిస్తూ, నిస్సారంగా, అవగాహన లేకుండా శ్వాసిస్తాము. మనం శ్వాసపై అవగాహన తెచ్చుకున్నప్పుడు – దాని వేగాన్ని తగ్గించి, లోతుగా తీసుకుని, సమతుల్యంగా మార్చినప్పుడు – ఒక అద్భుతమైన విషయం జరుగుతుంది: మనసు దాన్ని అనుసరించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఆందోళన సద్దుమణుగుతుంది. చెల్లాచెదురైన స్వభావం క్రమంగా ఏకీకృతమవుతుంది.

ప్రచ్ఛర్దనవిధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య

ఎరుకతో కూడిన, నియంత్రిత ఉచ్ఛ్వాసము మరియు శ్వాసను [ప్రాణ] సున్నితంగా నిలుపుకోవడం ద్వారా కూడా మానసిక ప్రశాంతతను పొందవచ్చు.
– యోగ సూత్రం 1.34

తతః క్షీయతే ప్రకాశావరణం

ఈ సాధన ద్వారా, చైతన్యంలోని అంతర్గత వెలుగును కప్పివేసే మానసిక మలినాలు క్రమంగా తొలగిపోతాయి.
– యోగ సూత్రం 2.52

నాడీ శోధన ప్రాణాయామం

ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః

ఫలితంగా, స్థిరమైన ఏకాగ్రత [ధారణ] కోసం మనస్సు యోగ్యంగా, సిద్ధంగా మారుతుంది.
– యోగ సూత్రం 2.53

సాధన: నాడీ శోధన ప్రాణాయామం, భ్రామరీ ప్రాణాయామం, ఉజ్జయీ ప్రాణాయామం

ఈ ప్రాణాయామ సాధనలు శ్వాసను సున్నితంగా నియంత్రిస్తాయి, మానసిక చంచలతలను శాంతపరుస్తాయి మరియు ఆంతరంగిక అవగాహనను పెంపొందిస్తాయి. చైతన్యవంతమైన శ్వాస యోగా యొక్క బాహ్య మరియు అంతర్గత పరిమాణాల మధ్య ఒక వారధిగా ఎలా పనిచేస్తుందో ఇవి తెలియజేస్తాయి.

యోగా మన అస్తిత్వాన్ని పునర్నిర్మిస్తుంది

బహుశా అంతర్గత సంప్రదాయం యొక్క అత్యంత లోతైన వాగ్దానం ఇదే: కాలక్రమేణా చిత్తశుద్ధితో అభ్యసించే యోగా, క్రమంగా వ్యక్తిత్వాన్ని అంతర్గతంగా పునర్నిర్మిస్తుంది. శరీరం మరింత స్థిరంగా, భావోద్వేగాలు మరింత సమతుల్యంగా, బుద్ధి మరింత స్పష్టంగా మరియు అంతరంగం మరింత విశాలంగా మారుతుంది.

భ్రామరీ ప్రాణాయామం

ఉజ్జయీ ప్రాణాయామం

దాని ఫలితం దోషరహితమైన, పరిపూర్ణుడైన మహాత్ముడుగా మారడం కాదు. బదులుగా ఆ వ్యక్తిత్వం మరింత మానవత్వంతో, మరింత అందంగా ఉంటుంది: క్రమంగా జాగృతమయ్యే వ్యక్తి – కష్టాలలో మరింత సహనంతో, ఆనందంలో మరింత సన్నిహితంగా ఉండే, అనుబంధంలో మరింత కరుణతో, సంబంధాలలో మరింత నిజాయితీగా ఉండే వ్యక్తిగా అవుతాడు.

యోగా అంటే జీవితం నుండి పారిపోవడం కాదు. జీవితాన్ని మరింత సంపూర్ణంగా, మరింత హుందాగా, మన అసలు స్వరూపానికి దగ్గరగా జీవించడం.

ప్రతిరోజూ మీ యోగాను జీవించడం

యోగా యొక్క అంతర్గత సంప్రదాయం అనేది అంతిమంగా చైతన్యవంతమైన ఒక జీవన ప్రయాణం – అది మనం చేరుకునే గమ్యం కాదు, కానీ క్షణక్షణానికీ, రోజురోజుకీ మనం పెంపొందించుకునే ఒక అవగాహనా లక్షణం.

ఈ అవగాహన బలపడినప్పుడు, యోగామ్యాట్ యొక్క పరిధులు చెరిగిపోతాయి. మన ఆలోచనలు ఒక సాధనగా మారతాయి. మన మాటలు ఒక సాధనగా మారతాయి. మన సంబంధాలు ఎదుగుదలకు అద్దాలుగా మారతాయి. మన రోజువారీ పనులు – అవి ఎంత చిన్నవైనా లేదా సాధారణమైనవైనా – మన అత్యున్నత సాధనగా మారతాయి.

మీ యోగాన్ని జీవించడం అంటే సాధారణ అస్తిత్వాన్ని పవిత్రమైన జీవనంగా మార్చుకోవడం.

మహానుభావులైన మన ఆధ్యాత్మిక గురువులు మనకు గుర్తుచేస్తున్నట్లుగా, యోగా యొక్క లక్ష్యం కేవలం శారీరిక ఆరోగ్యం లేదా మానసిక ప్రశాంతత మాత్రమే కాదు, ఇవి సహజంగానే లభిస్తాయి. దాని యొక్క ప్రగాఢమైన లక్ష్యం ఒక లోతైన ఆంతరంగిక మేల్కొలుపు: ఈ ప్రపంచంలో సంపూర్ణంగా, చైతన్యవంతంగా మరియు సామరస్యంగా పాలుపంచుకోవడం మరియు మన అత్యున్నత స్వభావంలో స్థిరపడటం.

ఆ మేల్కొలుపు ఒక పరిపూర్ణమైన ఏకాంతవాసం కోసం గానీ లేదా తదుపరి యోగా తరగతి కోసం గానీ వేచి ఉండదు. ఈ శ్వాసలో, ఈ క్షణంలో, ఈ ఎంపికలో – అది ఇక్కడే మొదలవుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ గురించి:

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యోగా అకాడమీ గుర్తింపు పొందిన, సాంప్రదాయ ఆధారిత కార్యక్రమాలను అందిస్తుంది. ఇది యోగాకు అవసరమైన ఒక సంపూర్ణమైన విధానాన్ని అందించేందుకు ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని యోగిక ప్రసారంతో అనుసంధానిస్తుంది.

అంతరంగంలోని వ్రజభూమి

పవిత్రమైన దివ్య క్షేత్ర పునరుద్ధరణ నుండి మనలోని పవిత్రతను తిరిగి కనుగొనడం వరకు: 'వ్రజ వైభవ్ అభియాన్' కోసం దాజీ యొక్క దార్శనికత.

ఏక్తా బౌడర్ లీఖ్

2026 సంవత్సరం జూన్ నెలలో, కృష్ణుని బాల్యంతో ముడిపడి ఉన్న ఉత్తర భారతదేశంలోని పవిత్ర ప్రాంతమైన వ్రజభూమికి నేను దాజీగారితో కలిసి ప్రయాణించాను.

దాజీగారు మథురలోని హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆశ్రమంలో బస చేశారు, అది కృష్ణ జన్మభూమి ఆలయానికి కేవలం కొన్ని మీటర్ల దూరంలోనే ఉంది. ప్రతి ఉదయం, వేసవి తాపం పూర్తి స్థాయిలో ప్రారంభం కాకముందే ఆలయ గంటల నాదం మమ్మల్ని పలకరించేది. అప్పటికే వీధులన్నీ యాత్రికులతో కిక్కిరిసిపోయేవి: బస్సులు, ట్రాక్టర్లలో వచ్చే కుటుంబాలు, గుడ్డ సంచులు పట్టుకుని చెప్పులు లేకుండా వచ్చే భక్తులు, బంధువుల ఆసరాతో నడుస్తున్న వృద్ధులు, తల్లుల చేతుల్లో నిద్రపోతున్న బిడ్డలు – వీరంతా కలిసి ఒక వర్ణరంజితమైన కోలాహలాన్ని సృష్టించేవారు.

దాజీగారితో నేను తరచుగా ప్రయాణించడం వల్ల, ఏదైనా ఒక విషయం ఆయన దృష్టిని ఆకర్షించిన క్షణాన్ని నేను గుర్తించగలను. ఆయన ఒక పరిస్థితిలోని వ్యవస్థాగత వైఫల్యాలను, అలాగే వాటికి ఆవల ఉన్న అవకాశాలను కూడా చూడగలరు. వ్రజభూమిలో ఆ అంతర్దృష్టి ఆయనకు ఒక అనిర్వచనీయమైన ఆవేదనను కలిగించింది. కృష్ణుని బాల్య లీల ఆవిష్కృతమైన పవిత్ర క్షేత్రంగా వ్రజభూమి లక్షలాది మంది ఊహల్లో నిలిచిపోయింది. మథుర, బృందావనం, గోవర్ధన్, బర్సానా, నందగావ్, మరియు గోకులం – ఒక పవిత్ర భౌగోళిక

స్వరూపం. ఇక్కడి కొండలు, అడవులు, కుండాలు (పవిత్ర కొలనులు) మరియు మార్గాలు కొన్ని శతాబ్దాలుగా కవిత్వం, తీర్థయాత్రలు మరియు భక్తిభావాలతో పవిత్రమయ్యాయి. 'బ్రజ్ రజ్' అని పిలువబడే ఆ ధూళిని కూడా పూజిస్తారు. యాత్రికులు దానిని తమ నుదుటిపై పెట్టుకునే ముందు, వంగి దానిని తాకి నమస్కరిస్తారు.

చాలా మంది యాత్రికులు వ్రజభూమి గురించి ఒక ఆదర్శవంతమైన భావనతో వస్తారు. కానీ, అక్కడ ప్రతిరోజూ తమపై పడుతున్న భక్తి భారంతో సతమతమవుతున్న ప్రాంతాన్ని వారు ఎదుర్కొంటారు.

సూర్యోదయం అయిన కొద్దిసేపటికే, రోడ్లు అసంఖ్యాకమైన కార్లు, ద్విచక్ర వాహనాలు, పాదచారులతో కిక్కిరిసిపోతాయి. కోతులు ఇంటి పైకప్పుల మీదికి, విద్యుత్ తీగల మీదికి దూకుతూ ఉంటాయి. యాత్రికులు, జంతువులు, వ్యాపారులతో రోడ్లన్నీ రద్దీగా ఉంటాయి. లౌడ్‌స్పీకర్లు, హారన్లు, గుడిగంటలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీపడతాయి. కొన్ని కుటుంబాలు కాలిబాటపై ఆరుబయట నిద్రిస్తాయి. రోడ్ల పక్కన, నీటికాలువల వద్ద చెత్త పేరుకుపోయి ఉంటుంది. మురుగు కాలువలు,

నిలిచిపోయిన నీరు, వ్యర్థాల వాసన, సుగంధ ద్రవ్యాలు, గుడి ధూపం యొక్క ఘాటైన సువాసనతో కలిసి వీధులన్నీ వ్యాపిస్తుంది. ఆ వాసన మీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.

గోవర్ధన్ వద్ద, ఎండ, దుమ్ము మరియు వాహనాల రద్దీ మధ్య భక్తులు పరిక్రమ (పవిత్ర ప్రదక్షిణ) చేయడం దాజీగారు గమనించారు. కొందరు చెప్పులు లేకుండా నడిచారు. మరికొందరు 'దండావత్ పరిక్రమ' చేశారు; ఇందులో వారు రోడ్డుపై సాష్టాంగపడి పడుకుని, తమ వేలికొనలతో తాకిన స్థలాన్ని గుర్తుంచుకుని, ఆపై లేచి మళ్లీ అదే విధంగా చేస్తూ ఉంటారు. ఈ విధంగా కొన్ని రోజుల తరబడి సాగుతుంది.

వారి భక్తిలో లోపం లేకపోయినప్పటికీ, వారి చుట్టూ తగిన శ్రద్ధ, సంరక్షణ లేకపోవడమే ఆయన మనసును కదిలించింది.

ఈ జనసమూహం మధ్య ఒక వృద్ధ యాత్రికుడు ఎక్కడ విశ్రాంతి తీసుకోగలడు? శుభ్రమైన తాగునీరు అందుబాటులో ఉందా? ప్రార్థనలో లీనమైన వ్యక్తి కదులుతున్న వాహనాల మధ్య ఎలా సురక్షితంగా ఉండగలడు? ఒక తల్లి తన బిడ్డకు ఎక్కడ స్నానం చేయించగలదు? అనారోగ్యంతో లేదా అలసిపోయిన వారికి ఎవరు సహాయం చేస్తారు?

ఒక తీర్థయాత్ర యొక్క అత్యంత ప్రాథమిక మానవ అవసరాలు తీరనప్పుడు, అది ఒక అంతర్గత ప్రయాణంగా మారదు. స్థానిక అధికారులతో కలిసి, మేము అనేక యాత్రికుల సహాయకేంద్రాలను సందర్శించాము. దాజీగారు అక్కడి వంటశాలలు, పారిశుధ్యం, నిద్రించే గదులు మరియు తాగునీటి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ సంస్థలు మంచి ఉద్దేశ్యాలతో స్థాపించబడినప్పటికీ, సరైన నిర్వహణ మరియు పర్యవేక్షణ లేకపోవడం అనే సమస్యలతో సతమతమవుతున్నాయి.

ఆచరణాత్మక వివరాలపై దాజీగారి దృష్టి పడింది. వంటశాలలు ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా పుష్టికరమైన భోజనాన్ని అందించగలవా? మరుగుదొడ్లు శుభ్రంగా, సౌకర్యవంతంగా ఉన్నాయా? కుటుంబాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సురక్షితమైన స్థలం ఉందా? ప్రజల దృష్టి వేరే వైపు మళ్ళిన తర్వాత, ప్రారంభోత్సవం జరిగి చాలాకాలం గడిచాక కూడా ఈ ప్రమాణాలను ఎవరు పాటిస్తారు?

దాజీగారి దృష్టిలో, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ప్రధాన కార్యాలయమైన కన్హా శాంతి వనంలో ఉన్నట్లే, ఇక్కడ కూడా మౌలిక సదుపాయాలు అన్ని అవసరాలను సుందరంగా, సరళంగా తీర్చగలగాలి.

దాజీగారి మార్గదర్శకత్వంలో, ఈ ఉద్యమం వ్రజభూమి యొక్క పర్యావరణ, సాంస్కృతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. దీనిలో ముఖ్యమైన అంశాలు: పవిత్ర జలాశయాల పునరుద్ధరణ, అడవుల పునరుజ్జీవనం, స్థానిక జాతుల వృక్షారోపణ, యాత్రికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు, సమర్థవంతమైన వ్యర్థాల నిర్వహణ, ప్రభుత్వ, సామాజిక సంస్థల సహకారం, వ్రజభూమి అంతటా ధ్యాన కేంద్రాల ఏర్పాటు.

రాధా కుండ్ వద్ద, యాత్రికులు భక్తిశ్రద్ధలతో నీటివద్దకు వచ్చి, దానిని తమ నుదుటికి రాసుకుంటున్నారు; మరికొందరు మెట్లు దిగి స్నానం చేయసాగారు. వారి ప్రతిచర్యలోనూ పవిత్ర స్మృతి సజీవంగా ఉంది. అయినప్పటికీ, ఆ నీరు ఎంత కలుషితమైనదంటే, మాలో కొందరు దాని అంచును సమీపించడానికి కూడా సంకోచించారు.

దాజీగారు రాధా కుండ్ పరిస్థితిని ఒక వివిక్త వైఫల్యంగా పరిగణించలేదు. ఆయన వెంటనే దాని వెనుక ఉన్న విషయాన్ని గమనించారు: పవిత్రమైన యమునా నదిలో లాగా ఇక్కడ కూడా కలుషితమైన నీరు, నిర్లక్ష్యం చేయబడిన యాత్రా మార్గాలు, సరిపోని సౌకర్యాలు, కనుమరుగవుతున్న పచ్చదనం మరియు కోలుకోగలిగే దానికంటే వేగంగా క్షీణిస్తున్న ఒక పవిత్రమైన ప్రదేశం.

ఆయన సమస్య యొక్క నిర్ధారణపై ఎక్కువసేపు దృష్టి సారించలేదు. వ్రజభూమి క్షీణతా స్థాయిని గ్రహించిన వెంటనే, ఆయన స్పందన కార్యాచరణ రూపంలోకి మారింది: ఆ ప్రాంతంలోని జలాశయాలు, అడవులు, యాత్రికుల సౌకర్యాలు మరియు పవిత్ర పర్యావరణాన్ని పునరుద్ధరించడానికి ఉద్దేశించిన 'వ్రజ వైభవ్ అభియాన్' అనే ఒక బృహత్తర కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు.

'వ్రజ్ వైభవ్ అభియాన్' అనేది కేవలం ఒకే ఒక కొలనును పునరుద్ధరించడానికో లేదా ఒక యాత్రా కేంద్రాన్ని బాగుచేయడానికో పరిమితం కాదు. దాజీగారి మార్గదర్శకత్వంలో, ఈ ఉద్యమం వ్రజభూమి యొక్క పర్యావరణ, సాంస్కృతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. దీనిలో ముఖ్యమైన అంశాలు: పవిత్ర జలాశయాల పునరుద్ధరణ, అడవుల పునరుజ్జీవనం, స్థానిక జాతుల

వృక్షారోపణ, యాత్రికులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు, సమర్థవంతమైన వ్యర్థాల నిర్వహణ, ప్రభుత్వ, సామాజిక సంస్థల సహకారం, వ్రజభూమి అంతటా ధ్యాన కేంద్రాల ఏర్పాటు.

దాజీగారు ధ్యానం మరియు మానవీయ బాధ్యతలను వేర్వేరు అంశాలుగా చూడరు, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి ఆచరణాత్మక సేవలో ప్రతిఫలించాలి. అంతరంగంలో కలిగిన పవిత్రత బాహ్య ప్రపంచంలో కార్యరూపం దాల్చాలి. దాజీగారి దృష్టిలో, బాధ్యత లేని భక్తి భారతదేశంలోని మరే ఇతర ప్రదేశం కంటే వ్రజభూమిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. శ్రీకృష్ణునితో ముడిపడిన ఈ పవిత్ర భూమికి భక్తి ఎంత అవసరమో, అంతే స్థాయిలో క్రమబద్ధమైన సేవ మరియు సంరక్షణ కూడా అవసరం.

వ్రజభూమి భక్తి భారం కింద నలిగిపోతోంది. 2024 సంవత్సరంలో మథురను సుమారు 9 కోట్ల మంది యాత్రికులు సందర్శించారు, మథుర-బృందావన్ ప్రాంతం ఇప్పటికే ప్రతిరోజూ సుమారు 8.1 కోట్ల లీటర్ల మురుగునీటిని శుద్ధి పరచలేక సమస్యను ఎదుర్కొంటోంది. మార్చి 2026లో ఒక కొత్త ప్లాంట్ ప్రయోగాత్మక కార్యకలాపాలను ప్రారంభించింది, కానీ యాత్రికుల సంఖ్యతో పోలిస్తే ప్రస్తుత మౌలిక సదుపాయాలు ఇంకా చాలా వెనుకబడి ఉన్నాయి.

తన పర్యటనలో, పవిత్రత గురించిన ప్రాథమిక అవగాహనను పునరుద్ధరించాల్సిన అవసరం గురించి దాజీగారు ధైర్యంగా చెప్పారు. వేదాల కాలంలో, ఆధ్యాత్మిక జీవితం దేవాలయాల చుట్టూ కేంద్రీకృతమై ఉండేది కాదని, దేవాలయాలు చాలాకాలం పిమ్మట నిర్మించబడ్డాయని ఆయన అన్నారు. వేదాల కాలంలో ప్రజలు అగ్ని, నీరు, గాలి, వర్షం, పర్వతాలు మరియు అడవులలో పవిత్రతను అనుభూతి చెందేవారు. ప్రకృతియే సమస్త జీవరాశిలో దైవ సాన్నిధ్యాన్ని వెల్లడి చేసిందని మరియు ఆ కాలంలోని అంతర్ముఖ ఆధ్యాత్మిక సాధనలు ప్రజలకు అస్తిత్వంలోని పరస్పర అనుసంధానాన్ని గ్రహించే సున్నితత్వాన్ని ప్రసాదించాయని ఆయన తెలిపారు.

వేల సంవత్సరాల తరువాత, ఆలయ సంప్రదాయాలు సామూహిక ఆరాధన స్థలాలుగా జనసమాజాలలో ఒక బలమైన వ్యవస్థగా మారాయి. కాలక్రమేణా, దైవసాన్నిధ్యం ఆలయ గర్భగుడిలోనే కేంద్రీకృతమైందనే భావన పెరిగింది. నిర్దిష్ట పూజా విధానాలు, నిర్దిష్ట సమయాల్లో దర్శనం, వాటితో పాటు భక్తులు సమర్పించే కానుకల ద్వారా అపారమైన సంపద కూడా ఏర్పడింది. ఈ కానుకలు పురోహిత వర్గానికి అపారమైన ఆదాయాన్ని సమకూర్చాయి, దానిని వారు ఇప్పటికీ గట్టిగా కాపాడుకుంటున్నారు.

సాధకుడిని అంతర్యామికి, అనగా అంతరంగంలో నివసించే దైవసాన్నిధ్యానికి తిరిగి చేర్చడమే దాజీగారి నిరంతర ప్రయత్నం.

దైవిక కాంతికి మూలం ఇప్పటికే హృదయంలోనే ఉంది అనే సున్నితమైన సూచనతో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానం ప్రారంభమవుతుంది. దాజీగారు చెప్పినట్లుగా, కృష్ణుడు ఇప్పటికే మనకు దైవం నివసించే చోటును వెల్లడిచేశారు:

అహమాత్మా గుడాకేశ సర్వభూతాశయస్థితః ।
అహమాదిశ్చ మధ్యం చ భూతానామంత ఏవ చ ॥

"ఓ అర్జునా, సమస్త ప్రాణుల హృదయాలలో నివసించే ఆత్మను నేనే. సమస్త ప్రాణులకూ ఆది, మధ్యము మరియు అంతము కూడా నేనే." – భగవద్గీత 10.20

ప్రతి హృదయంలోనూ నివసించే అంతర్యామిగా, ఆత్మస్వరూపుడిగా శ్రీకృష్ణుడు తనను తాను అభివర్ణించుకున్నాడు. అయినా, ఆయన ఎక్కడ ఉన్నాడో స్వయంగా చెప్పినప్పటికీ, ఆ పరమాత్మ కోసం మనం ఒక ఆలయం నుండి మరొక ఆలయానికి తిరుగుతూ ఆయనను బయట వెతుకుతూనే ఉంటాము. బాహ్యమైన యాత్ర అంతరంగ హృదయానికి చేరుకున్నప్పుడే తీర్థయాత్ర సంపూర్ణమవుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన ప్రారంభం నుండే ఆ పరివర్తనను తీసుకువస్తుంది. కేవలం నమ్మకంతో ప్రారంభం కాకుండా, ఇది అంతర్గత అనుభవంతో మొదలవుతుంది. దానినుండి క్రమంగా ఒక నూతన స్థితి ఆవిర్భవించి, చివరికి పరిమితమైన అహం పరమ సత్యంలో విలీనమవడానికి దారితీస్తుంది. మొదట, హృదయంలోని దైవిక ఉనికిని ధ్యానిస్తారు. త్వరలోనే, దానిని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తారు. నిరంతర సాధనతో, అన్వేషకుడికి, అన్వేషించబడిన దానికి మధ్య దూరం తగ్గడం మొదలవుతుంది. ప్రార్థన అనేది ఒక విన్నపంలా కాకుండా, ఆనందమయ శరణాగతిలో ఆత్మను అర్పించడంలా మారుతుంది. ధ్యానం ఆలోచన, ఊహ మరియు భావోద్వేగాలకు అతీతంగా సాగుతుంది. మాటలతో వర్ణించలేని ఒక ఉన్నత సత్యాన్ని ప్రతిబింబించే పారదర్శక అద్దంలా మారుతుంది. అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక స్థితిలో వ్యక్తిగత కోరికలు, పుణ్యఫలాల ఆకాంక్ష, మతపరమైన గుర్తింపులు, అన్నీ తమ ప్రాముఖ్యతను కోల్పోతాయి. అది వ్యక్తిత్వాన్ని శుద్ధిచేయడమే కాక చివరికి దానిని కూడా అధిగమించే స్థితికి తీసుకెళ్తుంది.

ఈ ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణమే వ్రజభూమిలో దాజీగారి కార్యానికి మరింత లోతైన ప్రాముఖ్యతను ఇస్తుంది. శుభ్రమైన రహదారులు, పునరుద్ధరించబడిన అడవులు మరియు పరిశుభ్రమైన కొలనులు అత్యవసరమైనవే, అయినప్పటికీ, అవి

స్వాధీనత నుండి శరణాగతికి, వేర్పాటు నుండి భాగస్వామ్యానికి మరియు వ్యక్తిగత అహం నుండి విశ్వసాన్నిధ్యం వైపు సాగే ఒక మరింత లోతైన పరివర్తనకు బాహ్యవ్యక్తీకరణలుగానే మిగిలిపోతాయి.

ఈ పర్యటన సందర్భంగా, దాజీగారి ఇరవయ్యవ శతాబ్దపు పూజ్య గురువు అయిన దేవరహా బాబా సమాధి వద్ద మరియు వ్రజభూమిలోని ఇతర పవిత్ర స్థలాలలో సత్సంగం (సామూహిక ధ్యానం) నిర్వహించారు. ఆయనతో కలిసి ధ్యానంలో కూర్చోవడం మరియు ప్రాణాహుతిని (యోగిక్ ప్రసారం) స్వీకరించడం – ఆ ప్రదేశాలను విభిన్నంగా అనుభూతి చెందినట్లుగా అనిపించింది.

నేను దాజీగారితో కూర్చున్నప్పుడు, 1947లో పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ వ్రజభూమికి రావడం, వారి మహోన్నత గురువులచే కృష్ణునితో సంబంధం ఉన్న నిర్దిష్టమైన ప్రదేశాలకు మార్గనిర్దేశం చేయబడటం మరియు ఈ పవిత్ర భూభాగమంతటా ప్రాణాహుతి బీజాలు నాటడం గురించి ఆయన చెప్పిన వృత్తాంతం నాకు గుర్తుకు వచ్చింది. ఆ జ్ఞాపకం అసాధారణమైన శక్తితో తిరిగి వచ్చింది. ఈ రెండు ప్రయాణాల మధ్య దాదాపు ఎనభై సంవత్సరాల అంతరం ఉన్నప్పటికీ, ఆ క్షణంలో అవి వేరుగా అనిపించలేదు. బాబూజీగారు నిశ్శబ్దంగా నాటినది, సాధకుడిని అంతర్ముఖుడిని చేసే ఒక జీవధారలా దాజీగారి ద్వారా మళ్ళీ కదలాడుతున్నట్లు అనిపించింది.

యాత్రికులు తరచుగా సాధువుల కథలు, అద్భుతాల గాథలు, వారసత్వంగా వచ్చిన భక్తి భావం, తరతరాలుగా పోగుపడిన భావోద్వేగాలను తమతో తీసుకుని వస్తారు. ధ్యానం ఆ ఆకాంక్షను ప్రత్యక్ష అనుభవం వైపు మళ్లిస్తుంది. ఒక పవిత్ర స్థలం గురించి కేవలం ఇతరుల ద్వారా వినడం కాకుండా, ఆ స్థలం ప్రసరించే అంతరంగ శక్తిని స్వయంగా అనుభూతి చెందేంతగా సాధకుడు స్థిరచిత్తుడవుతాడు.

దాజీగారు సందర్శించిన తర్వాత, వ్రజభూమిలోని అనేక ప్రదేశాలలో ధ్యానకార్యక్రమాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ మొత్తం ఉద్యమంలో అత్యంత నిశ్శబ్దమైన, అదే సమయంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైన అంశాలలో ఇది ఒకటిగా నిలిచే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే, ఒక పవిత్ర స్థలం దానిని సందర్శించే వారి అంతరంగంలోని పవిత్రతను మేల్కొల్పినప్పుడే సజీవంగా ఉంటుంది. ధ్యానం మరియు ప్రాణాహుతి ద్వారా, సాధకులు కృష్ణుడి పట్ల కేవలం భక్తిభావాన్ని కలిగి ఉండటాన్ని, ఆయన నామాన్ని పదేపదే స్మరించడాన్ని దాటి, ప్రత్యక్షమైన అంతరంగ అనుభూతి వైపు పయనించమని ఆహ్వానించబడుతున్నారు. వారు తమ అంతరంగంలో కృష్ణుడిని కనుగొనమని ఆహ్వానించబడుతున్నారు.

అంతర్యామిని గుర్తించడం ప్రకృతితో మనకున్న సంబంధాన్ని కూడా మారుస్తుంది. అప్పుడు ఒక పవిత్ర కొలనును మురుగునీటి కుంటగా మార్చలేం, ఒక అడవిని బీడు భూమిగా చూడలేం, ఒక జంతువును అడ్డంకిగా భావించలేం, అలాగే యాత్రికుల అవసరాలను పట్టించుకోకుండా వారిని జనసమూహంలో కలిసిపోవడానికి వదిలేయలేం.

ఒకే దివ్యసాన్నిధ్యం అందరిలోనూ ఉంది.

బాహ్య వ్రజభూమి పునరుద్ధరణ అంతర్గతంగానే మొదలవుతుంది.

పవిత్ర స్థలాలు నిర్లక్ష్యానికి గురవడం వల్ల కలిగే ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఒక ప్రాచీన సంప్రదాయం ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని,

నైతిక బాధ్యతను, పరివర్తనను అందించగలదని వ్రజభూమి చూపగలిగినప్పటికీ, అది అస్తవ్యస్తత, వాణిజ్యీకరణ, మరియు అర్థం కోల్పోయిన ఆచారాలను పునరావృతం చేయడం ద్వారా ఆలోచనాపరులైన అన్వేషకులను అంతే స్థాయిలో దూరం చేసుకునే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

వంద సంవత్సరాల క్రితం, స్వామి వివేకానంద ధైర్యంగా ఆధ్యాత్మికతను విద్య మరియు సేవ రంగాలలోకి తీసుకువెళ్ళారు. పేదవారిలో, ఆకలితో ఉన్నవారిలో మరియు సమాజం విస్మరించబడినవారిలో దైవత్వాన్ని గుర్తించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. నేడు, దాజీగారు అదే సందేశాన్ని ఇరవై ఒకటవ శతాబ్దపు అవసరాలకు అనుగుణంగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు.

భక్తి అనేది సేవ రూపంలో వ్యక్తమవ్వాలి. ఆ సేవ దాహంతో నీరు కోసం వెతుకుతున్న యాత్రికుడి వరకు, రోడ్డు పక్కన నిద్రిస్తున్న తల్లి వరకు, మురుగునీరు చేరుతున్న పవిత్ర కొలను వరకు మరియు నిర్మాణాల కింద కనుమరుగవుతున్న అడవి వరకు విస్తరించాలి. అందులో భూగర్భ జలాలు, జీవవైవిధ్యం, ప్రజారోగ్యం, పారదర్శక పరిపాలన మరియు మానవ చర్యలకు మూలమైన చైతన్యం కూడా సమీకరించి ఉండాలి. దాజీగారి దృష్టిలో, భూమి నేడు ఎదుర్కొంటున్న ప్రతి దురదృష్టకరమైన మానవ తప్పిదానికి మూలంలో ఆలోచనా కాలుష్యమే ఉంది.

ఒకరోజు మా పర్యటన ముగిసిన తరువాత మేమంతా కలిసి ధ్యానంలో కూర్చున్నాము. బయట వ్రజభూమి తన సహజ జీవనప్రవాహంలో కొనసాగుతూనే ఉంది. రోడ్లపై వాహనాల రద్దీ, దేవాలయ ఘంటారావాలు, వ్యాపారుల పిలుపులు, ఎండలో నడుస్తున్న యాత్రికులు... అన్నీ యథావిధిగా సాగుతున్నాయి.

కానీ, కొద్ది క్షణాల పాటు ఆ బాహ్య వ్రజభూమి కనుమరుగైనట్లు అనిపించింది.

అంతరంగ వ్రజభూమి ఆవిర్భవించడం ప్రారంభమైంది.

మథురను విడిచి మా వాహన బృందం బయలుదేరినప్పుడు నా మనసులో ఒక ఆలోచన బలంగా మెదిలింది. ఈ వ్రజభూమి యొక్క భవిష్యత్తు భక్తి తన సంపూర్ణ రూపాన్ని పరివర్తనలో వ్యక్తం చేయగలిగితేనే సురక్షితమవుతుంది. లక్షలాది మందిని ఈ ప్రదేశానికి ఆకర్షించే అదే భక్తి ఈ పవిత్ర భూమిని పునరుద్ధరించాలి, ప్రతి యాత్రికుడిని గౌరవంతో ఆహ్వానించాలి, అంతిమంగా, ప్రతి సాధకుడిని తన హృదయంలోని అంతర్యామి వద్దకు చేర్చాలి.

పవిత్రమైన కొలనులు మళ్లీ స్వచ్ఛంగా మారినప్పుడు, భూమి మళ్లీ జీవంతో నిండినప్పుడు, ప్రతి యాత్రికుడికి గౌరవప్రదమైన సేవ

అందినప్పుడు, ప్రతి సాధకుడు తన హృదయంలోనే దైవసాన్నిధ్యాన్ని అనుభూతి చెందినప్పుడు, బాహ్య వ్రజభూమి, అంతరంగ వ్రజభూమి ఇకపై వేరువేరుగా ఉండవు; అవి ఒకే పవిత్రమైన సత్యంగా సాక్షాత్కరిస్తాయి.

'వ్రజ్ వైభవ్ అభియాన్' అనేది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థ చేపట్టిన ఒక సమగ్ర ఉద్యమం. ఇది వ్రజభూమిలోని పవిత్ర అడవులు, జలాశయాలు, యాత్రికుల మౌలిక సదుపాయాలు మరియు సహజ వారసత్వ సంపదను పునరుద్ధరించడం ద్వారా పర్యావరణ, సాంస్కృతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవనానికి కృషి చేస్తుంది. అలాగే, సమాజ భాగస్వామ్యం మరియు సేవ ద్వారా దీర్ఘకాలిక సంరక్షణను ప్రోత్సహిస్తుంది. మరింత తెలుసుకోవడానికి, స్వచ్ఛందంగా సేవ చేయడానికి లేదా ఈ కార్యక్రమానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి vrajvaibhav.orgను సందర్శించండి.

పిల్లలు

"పిల్లల ప్రపంచం ఎల్లప్పుడూ కొత్తదనంతో,
అందంతో, ఆశ్చర్యంతో, ఉత్సాహంతో
నిండి ఉంటుంది."

రాచెల్ కార్సన్

మార్లో మరియు వంపులు తిరిగే నది

ఒక చిన్న నీటికుక్క, వంపులు తిరిగే నది, మరియు కొన్ని ప్రయాణాలను బలవంతంగా సాగించలేమన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం గురించిన ఒక అటవీ కథ.

రచన: లియా కుమార్

మార్లో అనే నీటికుక్కకు చెప్పలేనంత ఉత్సాహంగా ఉంది. ఈ రోజు తొలిసారిగా వంపులు తిరిగే నదిలో సన్‌స్టోన్ కొలను వరకు ఈదుకుంటూ వెళ్లబోతున్నాడు. అది మొత్తం అడవిలోనే అత్యంత అందమైన ప్రదేశం. అక్కడ పుష్కలంగా సూర్యరశ్మి, పడుకోవడానికి వెచ్చని, చదునైన రాళ్లు ఉంటాయి. వేసవి మధ్యాహ్నాలలో నీటి నక్కలన్నీ అక్కడే గుమిగూడతాయి.

కానీ ఒక చిన్న సమస్య ఉంది. సన్‌స్టోన్ కొలను చేరుకోవాలంటే, మార్లో నదిలో అత్యంత వేగంగా ప్రవహించే, మలుపులు ఎక్కువగా ఉండే మార్గం గుండా వెళ్లాల్సి ఉంటుంది; అక్కడ నాచు పట్టిన పెద్ద పెద్ద బండరాళ్ల మధ్య నీరు వేగంగా, ఉధృతంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. కానీ మార్లోకు భయం వేయలేదు; ఎందుకంటే అతను మంచి ఈతగాడు. మార్లో తన ఛాతీని ఉబ్బిస్తూ అనుకున్నాడు, “నేను గట్టిగా తెడ్డు వేస్తే చాలు, అతి తక్కువ సమయంలోనే అక్కడికి చేరిపోతాను!”

అందుకే మార్లో లోతుగా గాలి పీల్చుకుని నీటిలోకి దూకాడు. తాను అనుకున్నట్టుగానే, తన చిన్న పాదాలతో సాధ్యమైనంత బలంగా, నేరుగా, వేగంగా తెడ్డు వేశాడు. కానీ నదికి తనదైన ఆలోచన ఉంది. బలమైన నీటి సుడులు అతన్ని పదేపదే పక్కకు తిప్పేశాయి. అతను మరింత గట్టిగా కాళ్లతో కొట్టాడు.

కానీ అప్పుడే ఒక నీటి ప్రవాహం అతన్ని తలక్రిందులుగా ఒక పెద్ద బండరాయి వైపుకు తోసింది. మార్లో తన శక్తినంతా ఉపయోగించి దాన్ని వెనక్కి నెట్టాడు. అతను నీటితో ఎంత ఎక్కువగా పోరాడితే, నీరు కూడా అంతే ఎక్కువగా తనతో పోరాడుతున్నట్లు అనిపించింది. అది అతన్ని ఇటువైపు అటువైపు విసిరేస్తూనే ఉంది. చివరికి అతనికి కళ్ళు తిరిగి, ఊపిరి సలపక, అసలు కొంచెం కూడా ముందుకు వెళ్లలేకపోయాడు.

“లేదు, లేదు, ఇది సరైనది కాదు,” అని మార్లో గొణుగుతూ, ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ఒక రాయి మీదికి ఎక్కాడు. “నేను ఇంకాస్త గట్టిగా ప్రయత్నించాలి.” దాంతో అతను మళ్లీ నీటిలోకి దిగి, అంతకుముందు కంటే వేగంగా చేతులతో నీటిని నెడుతూ ముందుకు సాగడానికి ప్రయత్నించాడు – కానీ నది ప్రవాహం అతన్ని మళ్లీ మళ్లీ గిరగిరా తిప్పేసి, సరిగ్గా అతను బయలుదేరిన చోటునే తిరిగి పడేసింది. చేతులు నొప్పులు పుడుతుండగా, నిరాశతో కుంగిపోతూ మార్లో ఆ బండరాయిని గట్టిగా పట్టుకున్నాడు. “నేను ఎప్పటికీ అక్కడికి చేరుకోలేనేమో,” అని నిట్టూర్చాడు.

అప్పుడే, ఒక ముసలి తాబేలు నదిలో కొట్టుకుంటూ ముందుకు వెళ్తుండటం అతని కంటపడింది. అది అస్సలు ఈదడం లేదు; మార్లోను ఒక ఆకులా అటుఇటు విసిరేసిన అదే నీటి ప్రవాహంలో అది చాలా హాయిగా తేలుతూ వెళ్తోంది.

"క్షమించండి! క్షమించండి!" అని మార్లో పిలిచాడు. "మీరు ఇంత సులభంగా ఎలా ముందుకు వెళ్తున్నారు? నేను నా శక్తినంతా ఉపయోగించి ఈదుతున్న, గాలికి అటు ఇటు కొట్టుకుపోతున్నాను!"

ముసలి తాబేలు నెమ్మదిగా తేలుకుంటూ వచ్చి అతని రాయి పక్కన ఆగి, నెమ్మదిగా ఆప్యాయంగా నవ్వింది. "ఆహా," అంది. "అదే కదా, చిన్నారి. నువ్వు నదిని నెడుతున్నావు. కానీ నువ్వు వెళ్ళే దారి నదికి ముందే తెలుసు." అది బద్ధకంగా కాస్త కాళ్లు ఆడించింది. "నదిని ఒకే నేరుగా వెళ్ళే మార్గంలో బలవంతంగా తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. నీటికి నిన్ను ఎటు తీసుకెళ్లాలని ఉందో ఆ దిశను గమనించు. మధ్యమధ్యలో నీ వంతుగా మెల్లగా కాస్త ఈదుతూ వెళ్ళు."

మార్లోకు అంతగా నమ్మకం కలగలేదు. కానీ ఇక పోరాడేంత శక్తి అతని పాదాల్లో లేదు. అందుకే, నెమ్మదిగా అతను పట్టుకున్న రాయిని వదిలేశాడు. నీటిని బలంగా నెట్టడం ఆపేశాడు. తాబేలు చేసినట్లే అతను వెల్లకిలా పడుకుని, నీటి ప్రవాహానికి తనను తాను వదిలేశాడు.

అప్పుడు ఒక అద్భుతం జరిగింది. నది మలుపు తిరిగినప్పుడు, అతను దానితో పాటే వంగాడు. ఒక రాయి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు, అతను చిన్నగా కాళ్లు జాడించి దాన్ని చుట్టి తేలికగా దాటిపోయాడు. ఇంతకు ముందు భయంకరంగా అనిపించిన నీటి రాపిడ్లు ఇప్పుడు అతని కింద మృదువుగా గలగలలాడుతున్నట్లు అనిపించాయి. అతను ఇక నదితో పోరాడటం లేదు. దానితో పాటు ప్రవహిస్తున్నాడు.

అతను గ్రహించేలోపే, ఆ నది అతన్ని నేరుగా సన్‌స్టోన్ కొలనులోకి తీసుకువెళ్ళింది. అతను వెల్లకిలా తేలుకుంటూ, సంతోషంగా తిరుగుతూ, కొలనులోకి తేలుకుంటూ రాగానే, అతని స్నేహితులంతా ఆనందంగా కేరింతలు కొట్టారు.

"మార్లో! నువ్వు సాధించావు!" అని వారు కేకలు వేశారు.

మార్లో చిరునవ్వుతో వెచ్చని రాళ్లపైకి తేలుకుంటూ వెళ్లాడు. ఎట్టకేలకు ప్రయాణించి వచ్చిన ఆ వంకరటింకర నది వైపు వెనక్కి తిరిగి చూశాడు. "నేను దీన్ని కేవలం ఒకే పద్ధతిలో చేయడానికి చాలా ప్రయత్నించాను," అని అతను మెల్లగా అన్నాడు. "కానీ నదితో పోరాడాల్సిన అవసరం అస్సలు లేదు. అది నన్ను ఇంటికి చేర్చేలా వదిలేస్తే సరిపోయేది."

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 heartful life in a hectic world.

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience

అనుబంధం

"ఈ భూమి మనకు మన పూర్వీకుల నుండి వచ్చిన ఆస్తి కాదు, మన పిల్లల నుండి మనం తీసుకున్న అప్పు."

స్థానిక అమెరికన్ సామెత

అంతర్గత పరివర్తనకు బాహ్య స్వరూపం

కన్హా శాంతి వనంలో అంతర్గత ఆధ్యాత్మిక పరివర్తన భూమి, నీరు, జీవవైవిధ్యం మరియు సమాజ పునరుద్ధరణ రూపంలో బాహ్యంగా వ్యక్తమవుతోంది

శ్రీరామ్ రాఘవేంద్రన్

ఒకసారి ఊహించండి. అది 2015 సంవత్సరం. ఒక నగర శివారులో సుమారు 1,500 ఎకరాల బీడు భూమి. ఆ భూమి మొత్తం మీద కేవలం 200 చెట్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. భూగర్భ జలమట్టం భూమికి 1,200 అడుగుల లోతులో ఉంది. నీటిని, పోషకాలను నిలుపుకునే సామర్థ్యం లేనిసూక్ష్మ రంధ్రాలున్న ఎర్రమట్టి, నేలలో సేంద్రియ కర్బనం శాతం చాలా తక్కువ, పరిస్థితులు ఎంత దారుణంగా ఉన్నాయంటే ఆ ప్రాంతంలోని అనేక గ్రామాలలో వ్యవసాయం పూర్తిగా ఆగిపోయింది. జీవవైవిధ్యమా? ఇంతటి నిర్జన ప్రదేశాన్ని చూసినప్పుడు ఆ ఆలోచన కూడా మన మదిలోకి రాదు. ఆ భూమి విలువలేనిదిగా కనిపించేది; దాన్ని కొనడానికి కూడా ఎవరూ ముందుకు వచ్చేవారు కాదు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ప్రధాన కార్యాలయమైన కన్హా శాంతి వనం ఈ నిర్జన భూమిపై పదేళ్లలోపు నిర్మించబడింది. నేడు, ఇది పర్యావరణ పునరుద్ధరణలో ఒక పరిశీలనా అధ్యయనంగా పరిగణించబడుతోంది. ప్రాంగణంలో నిర్మించిన వర్షపు వర్షపు నీటి సంరక్షణ నిర్మాణాలు, సరస్సుల కారణంగా భూగర్భ జలాల మట్టం 1,000 అడుగుల మేర పెరిగింది. ఇప్పుడు ఆ ప్రదేశమంతా రెండు లక్షలకు పైగా చెట్లతో పచ్చగా కళకళలాడుతోంది. వాటిలో కొన్ని కేవలం పదేళ్లలోనే 50-60 అడుగుల ఎత్తుకు ఎదిగాయి. జీవవైవిధ్యం తిరిగి వచ్చింది. 80కి పైగా అంతరించిపోయే ప్రమాదంలో ఉన్న, ముప్పును ఎదుర్కొంటున్న జాతులతో సహా, 1,000కి పైగా స్థానిక చెట్లు మరియు మొక్కల జాతులను ఇక్కడ నాటారు. వలస పక్షులతో కలిపి 170కి పైగా పక్షి జాతులు ఇక్కడ నమోదయ్యాయి. కన్హాలోనే కాకుండా దాని చుట్టూ ఉన్న 50 గ్రామాలలో కూడా వ్యవసాయం మళ్లీ ప్రారంభమైంది. ఈ కొత్తగా పెరిగిన పచ్చని అడవి మధ్యలో ఒకేసారి లక్ష మందికి పైగా ధ్యానం చేయగల ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ధ్యాన కేంద్రం నిర్మించబడింది.

ఒక ఆధ్యాత్మిక సంస్థ జీవావరణం, పర్యావరణం మరియు వ్యవసాయం వంటి రంగాలలో ఇటువంటి కార్యకలాపాలను ఎందుకు చేపడుతుంది? ఇవన్నీ ఎలా ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి?

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ అనేది అంతర్గత పరివర్తనలో ఒక ప్రయాణం. సరళంగా చెప్పాలంటే, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మానసిక స్థాయిలో పరధ్యానాలను తగ్గించి ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది, భావోద్వేగ స్థాయిలో వ్యక్తిగత గుణాలలో ప్రాథమిక శుద్ధీకరణను తీసుకురావడానికి పనిచేస్తుంది. మనిషిలో అసంఖ్యాకమైన గుణాలు ఉంటాయి. ఆ గుణాలను శుద్ధి చేసుకుని, వాటిని అధిగమించగల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడమే అంతర్గత ఎదుగుదల, వికాసం. అదే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క లక్ష్యం.

కానీ కేవలం అంతర్గత పరివర్తన మాత్రమే సరిపోతుందా? ఈ అంతర్గత పరివర్తన మన బాహ్యప్రవర్తనలో ప్రతిబింబించకూడదా? నా ఉద్దేశాలు, మాటలు, చేతలు మారనప్పుడు, నేను మారాను అని చెప్పడం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? లోపల ఎలా ఉంటామో, బయట కూడా అలాగే ఉండాలి. ఒక వ్యక్తి పరివర్తన చెందాడనడానికి రుజువు వారి చర్యలలోనే కనిపించాలి. ఆధ్యాత్మికత అనేది పరిపూర్ణత వైపు సాగే ప్రయాణం. ఉన్నత స్థాయిలో పరిణతి చెందిన వ్యక్తి హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా ఏ పరిస్థితిలోనైనా, దానికి తగినట్లుగానే ఆలోచిస్తాడు, మాట్లాడతాడు, ప్రవర్తిస్తాడు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఉద్యమ ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి అయిన దాజీ, ఐక్యరాజ్యసమితి తన 17 సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలలో ప్రపంచ రుగ్మతలను చాలా చక్కగా క్రోడీకరించిందని అంటారు. కానీ, ఈ రుగ్మతలకు మూలకారణమైన అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం – ఆలోచనా కాలుష్యం, అది అందులో లేదని ఆయన అంటారు. అత్యాశ, స్వాధీనత భావం, ఉదారత లేకపోవడం, స్వార్థం, వీటికి తోడు ఇతరుల పట్ల తీవ్రమైన నిర్లక్ష్యం ఉండటం వల్ల ప్రపంచంలో చాలా సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఆలోచనా కాలుష్యాన్ని 18వ సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా చేర్చాలని ఆయన ప్రతిపాదిస్తున్నారు. ఎందుకంటే, వ్యక్తిగతంగా ప్రతి మనిషిలో పరివర్తన రాకుండా, ప్రపంచంలో శాశ్వతమైన మార్పు తీసుకురావడం సాధ్యం కాదు. ప్రపంచంలో హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పోషిస్తున్న పాత్ర ఇదే – ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఒక్కరికీ ఉచితంగా అంతర్గత పరివర్తనకు అవసరమైన సాధనాలను అందించడం.

అంతర్గత—బాహ్య పరివర్తనల మధ్య ఉన్న ఈ సహజీవన సంబంధానికి ప్రతీకగా, కన్హా

శాంతి వనం కేవలం అంతర్గత పరివర్తనకు మాత్రమే పరిమితం కాలేదు. ధ్యానం మరియు అంతర్గత పరివర్తన కన్నా శాంతి వనంలోని కార్యకలాపాలకు కేంద్రబిందువైనప్పటికీ, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ జీవావరణం, పర్యావరణం, వ్యవసాయం, విద్య, ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు, జీవనోపాధి, క్రీడలు, మరియు పరిశోధన రంగాలలో 200కు పైగా కార్యక్రమాలను కూడా నిర్వహిస్తోంది. నేడు, అందరి ప్రయోజనం కోసం కొత్త ఆలోచనలకు బీజం వేసే ఒక ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా కన్నా ఆవిర్భవిస్తోంది. ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా లోతుగా ప్రభావితులైన వేలాది మంది సాధకులు, ఈ కార్యక్రమాలకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి తమ సమయాన్ని స్వచ్ఛందంగా కేటాయించడం వల్ల ఈ కార్యకలాపాలు సాధ్యమవుతున్నాయి. మానవులు తమను తాము మెరుగుపరుచుకోవడం, ప్రాథమిక అంతర్గత పరివర్తనను అనుభూతి చెందడం, తమను మరియు వారి కుటుంబాలను మాత్రమే కాకుండా ఇతరులకోసం మరియు భూమాత కోసం శ్రద్ధ వహిస్తూ, అవసరమైనంత మాత్రమే తీసుకొని, తీసుకున్నదానికంటే ఎక్కువగా సమాజానికి తిరిగి ఇచ్చే కొత్త సంస్కృతికి నాంది పలకాలని కన్నా లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

ఇవి ఇంకా చిన్న అడుగులే, ఇది మనం మన పిల్లలకు, వారి తర్వాతి తరాలకు అందించాల్సిన ప్రపంచానికి ఒక దిశను చూపుతోంది. కేవలం ఆకాంక్ష ఉంటే సరిపోదు. దానికి కార్యాచరణ తోడుగా ఉండాలి, అది మనతోనే ప్రారంభం కావాలి.

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గురించి:

ఫారెస్ట్స్ బై హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంలో నడిచే నర్సరీలు, మొక్కల పెంపకం కార్యక్రమాలు, దీర్ఘకాలిక పర్యవేక్షణ మరియు సమాజ భాగస్వామ్యం ద్వారా స్థానిక మరియు అంతరించిపోతున్న మొక్కల జాతులను పోషిస్తుంది మరియు సంరక్షిస్తుంది.

https://heartfulness.org/forests/

పాఠకుల గళం

"భవిష్యత్తును తెలుసుకునే ఉత్తమమైన మార్గం
ఏమిటంటే, దానిని మీరే సృష్టించడం."

పీటర్ డ్రుక్కర్

జీవన స్రవంతి

ప్రవాహమే జీవిత స్వభావం - మార్పు, అవగాహన, మరియు మార్పును నిరోధించినప్పుడు కలిగే బాధను ఈ వ్యాసం పరిశీలిస్తుంది.

ఎలిజబెత్ డెన్లీ

ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో "ప్రవాహం" అనేది ఒక ప్రత్యేకమైన మానసిక స్థితిగా వర్ణించబడుతుంది. ఆ స్థితిలో మన చర్యలు, అవగాహన ఒకటిగా కలిసిపోతాయి. దీని ముఖ్య లక్షణాలు పరధ్యానం లేకపోవడం మరియు స్వీయస్పృహను కోల్పోవడం. అది ఒక అద్భుతమైన స్థితి అయినప్పటికీ, "ప్రవాహ" స్థితికి సంబంధించి నన్ను ఆకట్టుకునే ఒక లోతైన తాత్విక అవగాహన ఉంది, అదే మన సహజ స్వభావం.

జీవితంలో అత్యంత స్థిరమైనది మార్పు. మన కణాలు, ఆలోచనలతో సహా శక్తి, పదార్థాలు నిరంతరం రూపాంతరం చెందుతూ, ఎప్పటికప్పుడు కొత్తవి ఉద్భవిస్తూ ఉంటాయి. యోగ సాహిత్యంలో, మానవ శక్తి క్షేత్రం లేదా ప్రాణమయ కోశంలో ఐదు పరస్పర పూరకమైన "వాయువులు" ఉంటాయి, అవి రోజువారీ, నెలవారీ మరియు దీర్ఘకాలిక చక్రాల ప్రకారం ప్రవహిస్తాయి. అవి లోపలికి, పైకి, క్రిందికి, బయటికి, కదులుతూ, ప్రసరించి, కలిసిపోయి, మానవ జీవితంలోని అన్ని శక్తి ప్రక్రియలను నడిపిస్తాయి. చక్రాలు స్వయంగా పరస్పరం అనుసంధానించబడి కదిలే శక్తి గ్రంథుల జాలాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. వీటన్నిటికీ అతీతంగా ఆత్మ ఉంటుంది, అది కూడా చలనం ద్వారానే నిర్వచించబడుతుంది. ఫతేగఢ్‌కు చెందిన రామ చంద్ర [లాలాజీ] తన 'ట్రూత్ ఎటర్నల్' (అక్షర సత్యం) అనే పుస్తకంలో దీనిని చాలా అందంగా వర్ణించారు:

"ఆత్మ" అనేది సంస్కృతపదం 'అథ్' మరియు 'మ(న)న్' అనే శబ్దాలతో ఏర్పడింది. "అథ్" అంటే కదలిక. "మ(న)న్" అంటే ఆలోచించడం. దేనిలో అయితే ఆలోచన మరియు కదలిక ఉంటాయో, దానిని 'ఆత్మ' అని అంటారు. బీజరూపంలో ఉన్న కారణశరీరమే 'ఆత్మ'. అది భిన్న పదార్థాల మేళవింపు. అది భౌతికంగా ఉండే "స్థూలశరీరం" గానూ, మనస్సుకు సంబంధించిన "సూక్ష్మశరీరం" గానూ వ్యక్తమవుతుంది. అది మేల్కొని, జాగృదావస్థలోనికి ప్రవేశించినప్పుడు, దాని ప్రవాహప్రభావం వలన, జ్ఞానేంద్రియాలలోనూ కర్మేంద్రియాలలోనూ చలనం కలుగుతుంది. అది మానసస్థితికి, అంటే స్వప్నావస్థకు వచ్చేసరికి, ఆలోచనలలో నిమగ్నమౌతుంది. అది తిరిగి తన ప్రవాహాన్ని తానే ఉపసంహరించుకుని, సుషుప్తావస్థలోనికి వెళ్ళినప్పుడు, అది తన యథారూపంలోని సమాధి స్థితికి వెళ్లి బ్రహ్మానందానుభూతిని పొందుతుంది.

"కర్మ లేదా చర్య" అనేది స్థూలశరీరము యొక్క స్వభావము లేదా ధర్మము. శరీరం రూపం ధరించడం ఎంత స్వాభావికమో, దాని కదలికలు కూడా అంతే స్వాభావికమే. అలాగే, ప్రతిఫలం మరియు పరిణామానికి సంబంధించిన నియమం కూడా సహజమైనదే. శరీరాన్ని ధరించిన ప్రతి ప్రాణినీ "జీవి" అని అంటారు. చలనము దాని సహజగుణం. ఆలోచించడం, వృద్ధి చెందడము, వికసించడం అనే నియమాలు ఈ చలనంలో పనిచేస్తూ ఉంటాయి.

జీవుడు అంటే “ఆత్మ”. ఎందువలన అంటే దానిలో “అథ్” (చలనము) –“మ(న)న్” (ఆలోచించడము) అనే రెండూ ఇమిడి ఉన్నాయి. ఈ ఆత్మయే “బ్రహ్మము”. “బ్రహ్మము” అనేది వికసిస్తూ, ఆలోచించే సృష్టి. సంస్కృత శబ్దమైన “బ్రహ్మము” అనే పదం “బృహ్” అంటే వికసించడం లేదా వృద్ధి చెందడం, “మన్” అంటే ఆలోచించడం అనే శబ్దాల నుండి పుట్టింది. చలిస్తూ ఆలోచించేది “ఆత్మ”. వికసిస్తూ ఆలోచించేది “బ్రహ్మము.” [1]

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, జీవితం అంటే చలనం మరియు ప్రవాహం. షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన రామచంద్రగారు [బాబూజీ] కూడా ఇదే విషయాన్ని మరో విధంగా చెబుతారు, “నిరంతరం కదులుతూ ఉండటమే జీవిత రహస్యం.” ఆత్మ, హృదయం, మనస్సు మరియు శరీరం అనే స్థాయిలలో ఇది మన స్వభావం.

ఇది తెలిసినా కూడా, మనం కొన్నిసార్లు మార్పును ప్రతిఘటిస్తూ, భౌతికమైన ఆస్తులు, వ్యక్తులు, ప్రదేశాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలు లేదా మన గురించిన నమ్మకాలతో సహా ఏవైనా సరే వాటిని పట్టుకొని వేలాడుతాము. యథాతథంగా స్థితిని కొనసాగించాలనే ఉద్దేశ్యంతో మనం దేనినైనా పట్టుకొని వేలాడినప్పుడు, ఒక నదికి ఆనకట్ట కట్టినప్పుడు నీరు నిలిచిపోయి దుర్వాసన రావడం ప్రారంభమైనట్లే, మన శక్తి వ్యవస్థలో బరువు మరియు స్తబ్దత పేరుకుపోవడం మొదలవుతుంది. ఫలితంగా ఏర్పడిన గ్రంథులు అవే రకమైన మరిన్నింటిని ఆకర్షిస్తాయి, చివరికి అవి ప్రవృత్తులు, అలవాట్లు మరియు వ్యక్తిత్వ లక్షణాలుగా గట్టిపడతాయి. దీనికి విరుద్ధంగా, మనం వాటిని వదిలేసి, గతాన్ని మరచి, ముందుకు సాగినప్పుడు, మనం ఒక ప్రవాహ స్థితిలో జీవిస్తాము.

ప్రవాహ స్థితిలో ఉండటానికి అవగాహనే సర్వస్వం అని దాజీగారు ఈ మధ్య తరచుగా చెబుతున్నారు. ఆయన ధార్మిక జీవితాన్ని అవగాహనపై ఆధారపడినదిగా వర్ణిస్తారు - అంటే, పరిస్థితులను గమనించి, వర్తమాన క్షణంలో స్వచ్ఛత, సరళత మరియు స్పష్టతతో స్పందించగల సామర్థ్యం. ఇది ప్రవాహ స్థితిలో ఉండటంలోని ఒక అంశం.

మనం ఎందుకు ప్రతిఘటిస్తాము? మన జీవితం నిర్మించుకున్న విధానాన్ని కోల్పోతామనే భయమా? ఆ నిర్మాణం ఇక ఉపయోగపడకపోయినా కూడా దాన్నే పట్టుకుని ఉండాలనుకుంటాం. ఆ ప్రతిఘటనే మన బాధకు కారణమవుతుంది. మనం మార్పు పట్ల ఆశ్చర్యంతో, ఆసక్తితో కాకుండా ఆత్మరక్షణతో స్పందిస్తాము. అది సముద్రం వైపు ప్రవాహంతో పాటు ముందుకు సాగడానికి బదులుగా నదికి ఎదురీదడం లాంటి ఒక కష్టమైన పనిగా మారుతుంది.

ఆ భయం ఎక్కడి నుండి వస్తుంది? బహుశా అది తెలియని దాన్ని గురించిన భయం కావచ్చు. ఒక నదిలో, మనకు సూచనగా మరియు భద్రత కోసం కుడి ఎడమ ఒడ్డులు ఉంటాయి – అవి మనలోని ఒప్పు-తప్పు, మంచి-చెడు మొదలైన ద్వంద్వ స్వభావాలు. ప్రవాహానికి అనుకూలంగా లేదా వ్యతిరేకంగా ప్రయాణించడం అనేది కేవలం ఒక దిశను ఎంచుకోవడమే. కానీ నది వెడల్పుగా మారి, చివరికి సముద్రాన్ని చేరేసరికి, ఆ ద్వంద్వ స్వభావాల మధ్య వ్యత్యాసం మసకబారుతుంది. ఒడ్డులు మరింత దూరమవుతాయి, చివరికి అవి కనుమరుగవుతాయి. అందువల్ల, జీవితంలో మన ప్రయాణం ద్వంద్వ స్వభావాలకు అతీతమైన ఒక భిన్నమైన కోణానికి అనుగుణంగా సాగాలి. ఒప్పు-తప్పు, మంచి-చెడు గురించిన నియమ నిబంధనలు ఇకపై మనకు ఉపయోగపడవు. బహుశా కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు సమాజం నుండి మనం అసమ్మతిని ఎదుర్కోవలసి వస్తుందనే భయమే దీనికి కారణం కావచ్చు. సామాజిక కట్టుబాట్లు ప్రభావితం చేస్తున్నప్పుడు మన హృదయాన్ని అనుసరించడం కష్టం. వాటివల్ల ప్రయోజనం లేదని కాదు, ఎందుకంటే సామాజిక సందర్భాలలో అవి ఖచ్చితంగా అవసరం, కానీ అవి సందర్భోచితంగా ఉండాలంటే పరిణామం చెందాలి. ఆ నియమాలతో పాటు, మనకు మరింత చైతన్యవంతమైన, అవ్యవహితమైన సజీవమైనది అవసరం; మనకు అవగాహన కావాలి.

ప్రవాహ స్థితిలో ఉండటానికి అవగాహనే సర్వస్వం అని దాజీగారు ఈ మధ్య తరచుగా చెబుతున్నారు. ఆయన ధార్మిక జీవితాన్ని అవగాహనపై ఆధారపడినదిగా వర్ణిస్తారు – అంటే, పరిస్థితులను గమనించి, వర్తమాన క్షణంలో స్వచ్ఛత, సరళత మరియు స్పష్టతతో స్పందించగల సామర్థ్యం. ఇది ప్రవాహ స్థితిలో ఉండటంలోని ఒక అంశం.

యోగ మనస్తత్వశాస్త్రంపై రచించిన వ్యాసాలలో, దాజీగారు యోగ సూత్రంలో మహర్షి పతంజలి అవిద్యా లేదా అవగాహనా లోపం గురించి చేసిన వర్ణనను కూడా ప్రస్తావించారు. పతంజలి అవగాహనా లోపాన్ని మొదటి క్లేశంగా అంటే అన్ని ఇతర మానసిక సమస్యలకు మరియు అసమతుల్యతలకు మూలమైన ప్రధాన మానసిక రుగ్మతగా, మన దుఃఖాలన్నింటికీ కారణమైనదిగా పేర్కొన్నారు. చైతన్యం అనే క్షేత్రాన్ని శుద్ధి చేసి, విస్తరింపజేయడం ద్వారా మనం అవిద్యను తొలగించగలమని దాజీగారు మనకు గుర్తుచేస్తారు; ఆ క్షేత్రంలో అవగాహన మరియు గ్రహణశక్తి ఒక సాక్షిగా పనిచేయగలవు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ యొక్క అంతర్గత సాధనల ద్వారా మనం దీనిని సాధిస్తాము.

మార్పును మనం ప్రతిఘటించడంలో ఉన్న విషాదం ఏమిటంటే, మనం స్తబ్ధతను సమతుల్యతగా, ఆత్మసంతృప్తిని తృప్తిగా పొరబడతాము. జీవితం ఎప్పటికీ స్థిరమైనది కాదు, ఎందుకంటే అది చలనం మరియు పరిణామం. మనకు అది తెలిసి ఉండవచ్చు, కానీ దాన్ని నిజంగా జీవించడానికి మనకు ఇంకా సహాయం అవసరమనిపిస్తోంది.

ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి, బయటి అస్తవ్యస్త ప్రవాహం నుండి దూరంగా, అంతర్ముఖం కావడానికి, కృషి మరియు క్రమశిక్షణ అవసరమని తరచుగా చెబుతారు. కానీ మనం దీనిని మరో విధంగా చూస్తే ఎలా ఉంటుంది? మన అస్తిత్వపు కేంద్రం వైపు ప్రవహించడం అనేది ఒక నదిలో సముద్రం వైపు తేలుతూ వెళ్ళడం లాంటిది; దానికి వదిలిపెట్టడం, ఆ ప్రయాణంలోని

సంఘటనలను సరళంగా అంగీకరించడం అవసరం. ప్రవాహానికి ఎదురు ఈదడానికి కృషి అవసరం, ఆ కృషియే మనం మార్పును ప్రతిఘటించి, పాతబడిన పద్ధతులు, నియమాలు మరియు రూపాలను పట్టుకుని వేలాడినప్పుడు అనుభవించే బాధ మరియు భయం. ఒక వర్షపు బిందువు మహానదిలో కలిసిపోయి, ఆ నది సముద్రంలో కలవడం కష్టమా? కాదు, ఆ వర్షపు బిందువు నీటిలో పడుతున్నప్పుడు పోరాడదు; అది నది మరియు సముద్రంలో కలిసిపోకుండా విడిగా ఉండటానికే చాలా ఎక్కువ కృషి అవసరం. మనం కూడా అంతేనని నేను అనుకుంటున్నాను. జీవిత ప్రవాహంలో “ప్రవహించాలని” మనం కోరుకుంటాం, ఎందుకంటే అదే మన సహజ స్థితి. అది కష్టమని మనం నమ్మడం వల్ల, అవసరమైన దానికంటే దానిని మరింత కష్టతరం చేసుకుంటాం, ఫలితంగా బాధపడతాం. చైతన్యంలో ఒక చిన్నమార్పుతో అదంతా మారిపోగలదు.

మరి, ఆ వర్షపు బిందువు సముద్రంలో కలిసిపోయాక ఏమవుతుంది? దాని కదలిక ఆగిపోతుందా? ఆ నీరు ప్రవాహాలలో ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది, మరికొంత ఆవిరైపోయి కొత్త వర్షపు బిందువులుగా ఏర్పడుతుంది. ఆ బిందువులే చెట్లకు జీవాన్ని అందించి, మన దాహాన్ని తీరుస్తాయి. ఈ అద్భుతమైన విశ్వంలో ప్రతిదీ ప్రవాహంలోనే ఉంది. మనం ఆ ప్రక్రియను ఆస్వాదించినప్పుడు, జీవితం మన ముందుకు తెచ్చే ప్రతిదాన్నీ అంగీకరించడం ఎంతో సులభం అవుతుంది. అదే జీవన ప్రవంతి.

---

1 ఫతేగఢ్‌కు చెందిన రామ చంద్ర [లాలాజీ] తన ‘ట్రూత్ ఎటర్నల్’ (అక్షర సత్యం) , 3వ ఎడిషన్. (శ్రీ రామ్ చంద్ర మిషన్, 2018), 22–23.

ప్రతిచర్యకు, ఎంపికకు మధ్య ఉన్న అంతరం

మనకు మంచి చెడుల గురించి తెలిసినప్పటికీ పాత ప్రతిచర్యలే ఎందుకు ఆధిపత్యం వహిస్తాయి?
భావోద్వేగం, అలవాటు మరియు ఎంపిక దగ్గరయ్యే ఆ సంక్షిప్త అంతర్గత క్షణాన్ని ఈ వ్యాసం పరిశీలిస్తుంది.

రచన: జేసన్ నట్టింగ్

మార్పు అవసరమని స్పష్టంగా తెలిసినా, మార్పు తరచుగా ఎందుకు అంత కష్టం?

చాలామందికి తాము ఏమిచేయాలో ఇప్పటికే తెలుసు. వారు మంచి ఆహారం తినాలని, ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవాలని, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని, మద్యం సేవించడం తగ్గించాలని, నిజాయితీగా మాట్లాడాలని, ఆరోగ్యకరమైన హద్దులను ఏర్పరచుకోవాలని మరియు ఒత్తిడిని మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకోవాలని వారికి తెలుసు. అయినప్పటికీ, కేవలం జ్ఞానం మాత్రమే శాశ్వతమైన మార్పును తీసుకురావడం అరుదు.

సమస్య అరుదుగా సమాచార లోపం వల్ల వస్తుంది. చాలా తరచుగా, ఒక సుపరిచితమైన భావోద్వేగం తలెత్తి, ఒక పాత అలవాటు మళ్ళీ మొదలైన క్షణంలోనే ఆ సమస్య ఎదురవుతుంది.

ఎవరో ఏదో అంటారు, అది తప్పుగా అర్థమవుతుంది. ఒక అసౌకర్యకరమైన భావోద్వేగం కలుగుతుంది. ఒక ఉద్వేగం కలుగుతుంది. దానిని గ్రహించేలోపే, ప్రతిచర్య అప్పటికే ప్రారంభమైపోతుంది.

ఒక వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామితో ప్రశాంతంగా మాట్లాడాలని నిజంగా కోరుకోవచ్చు. కానీ తమను గురించిన విమర్శ వినగానే తిరస్కరణ, అవమానం, అసమర్థత, తమను వదిలేస్తారేమోనని లేదా నియంత్రణ కోల్పోతామనే భయం వంటి లోతైన భావాలు మేల్కొంటాయి. క్షణాల్లోనే, ఆత్మరక్షణ ఆవహిస్తుంది. ఆ తర్వాత, తాము అలా ఎందుకు ప్రవర్తించామా అని ఆశ్చర్యపోతారు.

చాలా సంవత్సరాలుగా, ఇది ప్రధానంగా క్రమశిక్షణకు సంబంధించిన సమస్య అని నేను భావించాను. అయితే, కాలక్రమేణా, నేను ఇందులో మరో కోణాన్ని చూడటం ప్రారంభించాను. మనం ఒక ప్రవర్తనా విధానాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోగలిగినప్పటికీ, దానిని పునరావృతం చేయాలనే బలమైన కోరిక కలుగుతుంది. అంతర్దృష్టి తరచుగా మార్పును తీసుకురావడంలో విఫలమవుతుంది, ఎందుకంటే మనం మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తున్న అనుభవంతోనే మనం ఇంకా మమేకమై ఉంటాము.

అభివృద్ధి మనస్తత్వవేత్త రాబర్ట్ కేగన్ తన కర్త-కర్మ సిద్ధాంతం ద్వారా ఒక ఉపయోగకరమైన దృక్కోణాన్ని వివరిస్తున్నారు: మనం దేనితో పూర్తిగా ఏకమై ఉంటామో, అది మనకు తెలియకుండానే దాని అనుభవం యొక్క నేపథ్యంలో పనిచేస్తూ ఉంటుంది.[1]

ఉదాహరణకు, కోపం మన చైతన్యాన్ని నింపినప్పుడు, అది కోపమని మనకు అనిపించదు; బదులుగా, అదే వాస్తవమని అనిపిస్తుంది. మనం దానినుండే మాట్లాడతాము, దానిని సమర్థించుకుంటాము మరియు మన ఆలోచనలు కూడా దాని చుట్టూనే తిరుగుతాయి. భయం, సిగ్గు, అసూయ, ఆందోళన లేదా ఆత్మన్యూనతాభావం విషయంలో కూడా ఇదే జరగవచ్చు. ఆ భావోద్వేగమే మనం ఆ క్షణాన్ని అర్థం చేసుకునే అద్దంగా మారుతుంది.

అలాంటి క్షణాలలో, అనుభవానికీ మరియు దానిని అనుభవిస్తున్న వ్యక్తికీ మధ్య దూరం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

స్వీయ అవగాహన ఆ దూరం ఏర్పడినప్పుడు ప్రారంభమవుతుంది. ఒక వ్యక్తి, "నేను ఇప్పుడు తిరస్కరణకు గురవుతున్నట్లు భావిస్తున్నాను" అని గమనిస్తాడు. క్షణం క్రితం నిజంలా అనిపించిన భావం ఇప్పుడు కేవలం ఒక అనుభవంగా కనిపించడం మొదలవుతుంది.

ఆ పరిశీలన సాధారణంగా అనిపించవచ్చు, కానీ ఒక ముఖ్యమైన మార్పు జరిగింది.

తిరస్కరణ భావన ఇంకా ఉంటుంది, కానీ చైతన్యం పూర్తిగా దానిలో మునిగిపోలేదు. ఆ అనుభవాన్ని ఇప్పుడు అనుభూతి చెందడమే కాకుండా, గమనించవచ్చు కూడా. ఇక్కడే ఎంపిక ప్రారంభమవుతుంది.

ఆ విరామం కొన్ని సెకన్ల పాటు మాత్రమే ఉండవచ్చు. కానీ ఆ కొన్ని సెకన్లలోనే, వారు తర్వాత పశ్చాత్తాపపడే సందేశాన్ని పంపకుండా ఆగగలరు. వారు మధ్యలో అడ్డుపడకుండా వినగలరు. వారు వెంటనే వైదొలగకుండానే, వైదొలగాలనే కోరికను గమనించగలరు. వారు ఆందోళనను అనుభవించినా, అది తమ నిర్ణయాలను నియంత్రించకుండా ఉండగలరు.

బాహ్య పరిస్థితి మారలేదు. భావోద్వేగం అదృశ్యం కాలేదు. మారింది ఏమిటంటే, ఆ అనుభవంతో వ్యక్తికి ఉన్న సంబంధం.

అనేక ధ్యాన సంప్రదాయాలు ఇదే విషయాన్ని చెబుతాయి. మన ఆలోచనలను, భావోద్వేగాలను మరియు ప్రేరణలను గమనించగల సామర్థ్యం వాటితో ఒక విభిన్నమైన సంబంధాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఒకప్పుడు యాంత్రికంగా అనిపించిన ప్రతిచర్యలు, అవి తలెత్తినప్పుడు గుర్తించడం సులభతరం అవుతుంది. ఒకప్పుడు గమనించకుండా పనిచేసిన వ్యూహాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

అయితే, అవగాహన అనేది గమ్యం కాదు. అది ఆరంభం మాత్రమే. అవగాహన పెరిగేకొద్దీ, కాలక్రమేణా మనం కూడగట్టుకున్న ముద్రల ద్వారా మన అనుభవం ఎంతగా రూపుదిద్దుకుంటుందో గుర్తించడం ప్రారంభిస్తాము. గతంలోని గాయాలు ప్రస్తుత సంభాషణలను ప్రభావితం చేస్తాయి, అలాగే ప్రస్తుత భయాలు భవిష్యత్ నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

ప్రవాహ స్థితిలో ఉండటానికి అవగాహనే సర్వస్వం అని దాజీగారు ఈ మధ్య తరచుగా చెబుతున్నారు. ఆయన ధార్మిక జీవితాన్ని అవగాహనపై ఆధారపడినదిగా వర్ణిస్తారు - అంటే, పరిస్థితులను గమనించి, వర్తమాన క్షణంలో స్వచ్ఛత, సరళత మరియు స్పష్టతతో స్పందించగల సామర్థ్యం. ఇది ప్రవాహ స్థితిలో ఉండటంలోని ఒక అంశం.

పాత అలవాట్లు మనం మనల్ని, ఇతరులను, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని చూసే విధానాన్ని నిశ్శబ్దంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

మన లోపల జరిగే ఈ కదలికలను గమనించగల సామర్థ్యం ఒక విభిన్నమైన అవకాశాన్ని సృష్టిస్తుంది. అలవాటైన ప్రతిచర్యల దృష్టితో జీవితాన్ని చూడటానికి బదులుగా, మనం ప్రతిక్షణాన్ని మరింత నూతనత్వంతో, స్పష్టతతో చూడడం ప్రారంభిస్తాము. ఇప్పటికే జరిగిన వాటి వల్ల గానీ, తర్వాత జరగబోయే వాటి వల్ల గానీ వర్తమానం ఇకపై పూర్తిగా మరుగున పడదు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఈ ప్రక్రియను లోపలి నుంచి బయటికి జరిగే మార్పుగా చూస్తుంది. ధ్యానం మరియు నిర్మలీకరణ ద్వారా పాత ముద్రలు క్రమంగా బలహీనపడతాయి. హృదయం తేలికగా, నిర్మలంగా, మరింత స్వీకారయోగ్యంగా మారుతుంది. హృదయం మారేకొద్దీ, మనసు కూడా దానితో పాటు మారుతుంది. జీవితాన్ని మనం చూసే విధానం మారడం వల్ల, కొత్త ప్రతిస్పందనలు సహజంగానే తలెత్తుతాయి.

బహుశా అందుకే ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలలో స్వీయ-అవగాహనకు అంత ముఖ్యమైన స్థానం ఉంది. ఈ అవగాహన, అది ఇంతకాలం కనిపించని అలవాట్లను వెలుగులోకి తీసుకువస్తుంది. అప్పుడు హృదయం ప్రతిచర్య చేయకుండా, స్పందించడం నేర్చుకుంటుంది. కాలక్రమేణా, హృదయం యొక్క ఈ పరివర్తన మనస్సు యొక్క పునరుద్ధరణగా మారుతుంది, జీవితం పట్ల మన సంబంధం మరింత స్పష్టత, సమతుల్యత, సరళతను సంతరించుకుంటుంది.

ప్రతిచర్యకు, ఎంపికకు మధ్య ఉండే అంతరం మొదట్లో చిన్నదిగా ఉండవచ్చు. తరచుగా అది ఒక్క క్షణం మాత్రమే ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ఆ ఒక్క క్షణం ఒక సంభాషణ, ఒక అలవాటు, ఒక సంబంధం లేదా ఒక జీవితాన్నే మలుపు తిప్పగలదు. మొదట కేవలం ఒక క్షణం మాత్రమే అనిపించే ఈ అవగాహన, క్రమంగా వాస్తవాన్ని నేరుగా చూడగల సామర్థ్యంగా మారుతుంది – గతపు ముద్రల ప్రభావం తక్కువగా, భయం ఆధిపత్యం తగ్గి, ప్రస్తుతం ఉన్న సత్యానికి మరింత దగ్గరగా జీవించే స్థితికి తీసుకెళ్తుంది.

ఆ కోణంలో చూస్తే, ప్రతిచర్యకు, ఎంపికకు మధ్య ఉండే అంతరం కేవలం ప్రవర్తన మార్పు గురించి మాత్రమే కాదు; అది హృదయం మరింత స్పష్టంగా గ్రహించేందుకు, జీవితాన్ని మరింత సంపూర్ణంగా అనుభవించేందుకు తెరుచుకునే ఒక ద్వారం.

మీ ఆలోచనలు, అనుభవాలు మరియు అభిప్రాయాలను మేము స్వాగతిస్తున్నాము.

దయచేసి https://heartfulness.org/magazine/contribute ను సందర్శించండి లేదా QR కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి:

[1] రాబర్ట్ కేగన్, ది ఎవాల్వింగ్ సెల్ఫ్: ప్రాబ్లమ్ అండ్ ప్రాసెస్ ఇన్ హ్యూమన్ డెవలప్‌మెంట్ (కేంబ్రిడ్జ్, MA: హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్, 1982).

Heartfulness International School

From

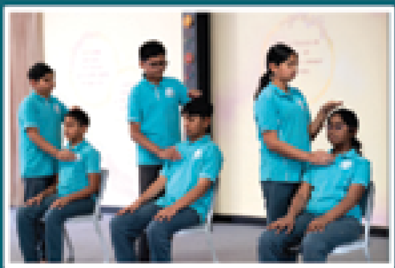
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

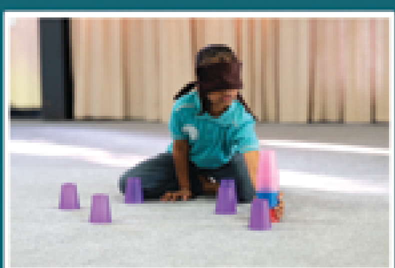
Active Farming

Polarity



Gitopadesh

Brighter Minds Program



Relaxation & Meditation

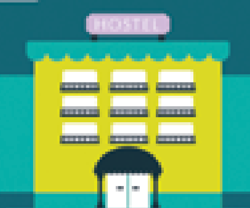
Yoga

Sports

Art & Craft

NCC

Hostel Facilities Available



Transport Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

Give your child an education that nurtures their order to be Soul, Mind and Body

Chennai : 044 6624 1130 / 1117
https://www.omegaschools.org

Tiruvallur : +91 92822 05086
https://www.histiruvallur.org

Thumkunta : +91 80749 37605
https://tmk.his.edu.in/

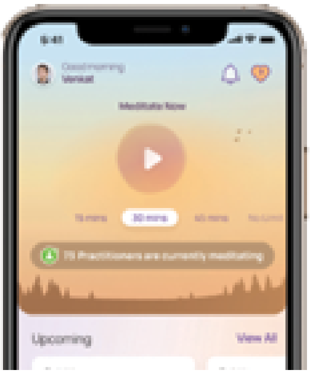
Tiruppur campus : +91 84386 66567
https://tup.his.edu.in/

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad

CBSE Campus : +91 63007 36099 | https://his.edu.in/

Cambridge Campus : +91 93810 32970
https://www.hiskanha.org

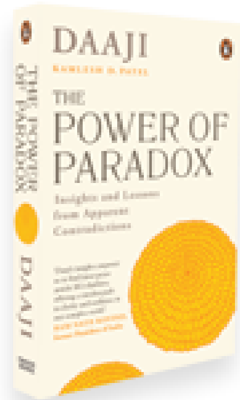
All Knowledge Stems From the Heart



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



The Power of Paradox by Daaji

The book is an exploration of 22 everyday 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/

Publications by Daaji

#1 BESTSELLERS

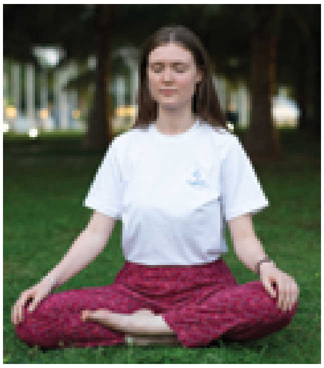
How meditative practices lead to changes in lifestyle, both personal and in relationships, which lead to greater freedom in designing our destiny.
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

Meditation Masterclass

In these three 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

Find Your Community

Find a trainer or meditation center near you!
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

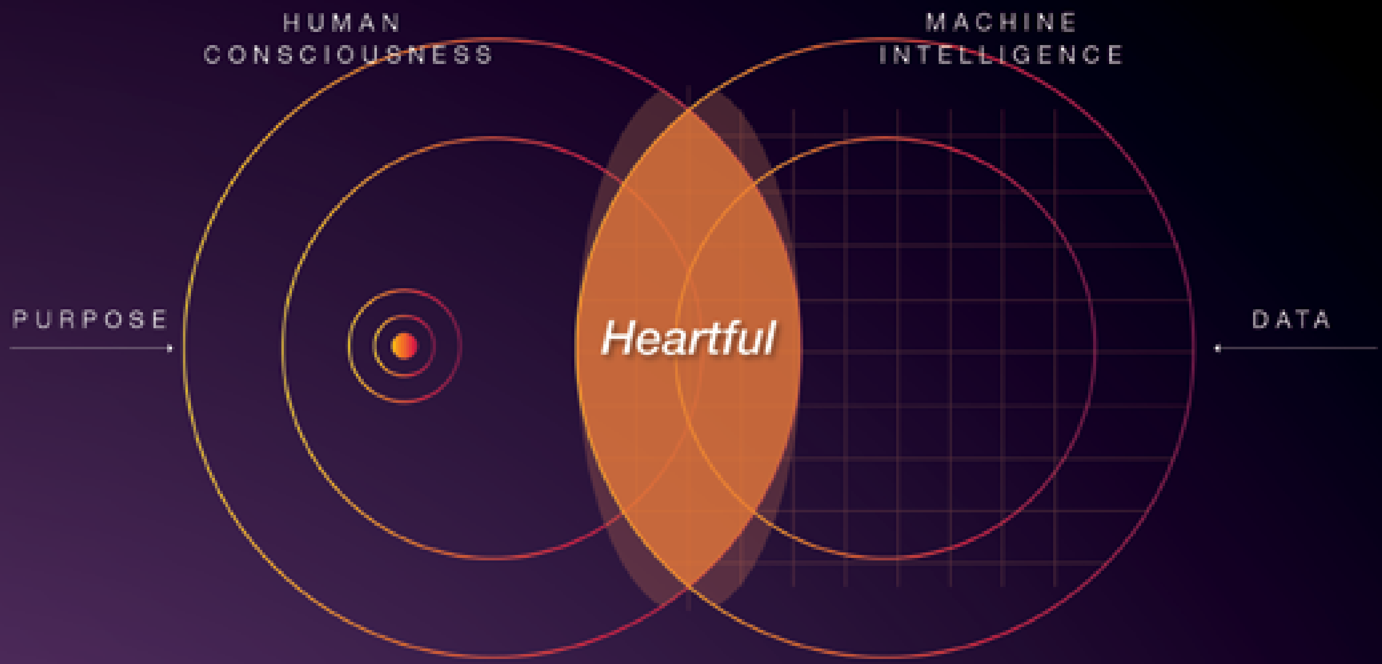
HFNLife

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

Forests by heartfulness

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.



AI that doesn't just think,
it understands.

USA | UK | Germany | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE | Saudi Arabia

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai